

治疗慢性咳嗽 中医内调外治有良方

咳嗽是人体清除呼吸道异物的自我保护性反射，但持续超过8周的慢性咳嗽，不仅影响患者的睡眠与工作，还可能伴随咽干、胸闷等不适。不同于单纯对症止咳的思路，中医以“整体观念”和“辨证论治”为核心，注重从病因根源入手实现标本兼治，为慢性咳嗽提供了温和且持久的解决方案。

中医对慢性咳嗽的认知有着悠久历史，《黄帝内经》早有“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”的记载。这意味着慢性咳嗽虽症状表现在肺，实则与全身脏腑功能失调密切相关，并非简单的肺部局部问题。从病因来看，慢性咳嗽多属于“内伤咳嗽”范畴，常见诱因分为两类：一是外感邪气迁延不愈，如风寒、风热、燥邪等外邪侵袭后，未能及时清除，长期滞留体内损伤肺脏功能。二是脏腑功能失调内生邪气，比如饮食不节导致脾胃虚弱、痰湿内生，情绪失调引发肝火旺盛、上逆犯肺，或是劳累过度造成肺阴亏虚、津液耗伤等。这些因素相互交织，导致肺气宣降失常，从而引发持续性咳嗽。

中医治疗慢性咳嗽的精髓在于标本兼治。“标”即咳嗽的表象症状，“本”则是脏腑失调的根源。为避免“头痛医头、脚痛医脚”，医师需遵循“辨证论治”的原则，兼顾当下症状的缓解与体质的调理，根据不同证型精准施治。

常见证型中，风邪犯肺型表现为干咳无痰、咽痒明显，遇冷空气或异味加重，治疗以疏风宣肺、利咽止咳为主，常用止嗽散加减。痰湿蕴肺型多见咳嗽反复、痰多黏稠色白，伴胸闷乏力，治疗以健脾化痰、宣肺止咳为主，选用二陈汤合三子养亲汤加减。痰热郁肺型表现为咳嗽气粗、痰黄黏稠难咳，伴口干面赤，治疗以清热化痰、肃肺止咳为主，多用清金化痰汤加减。肝火犯肺型常因情绪波动诱发咳嗽，伴胸胁胀痛、面红咽干，治疗以清肝泻火、润肺止咳为主，采用黛蛤散合泻白散加减。肺阴亏虚型以干咳少痰、声音嘶哑、午后潮热为特点，治疗以滋阴润肺为主，选用沙参麦冬汤等方剂调理。

除了口服汤药，中医还有多种特色疗法辅助治疗慢性咳嗽。针灸可选取肺俞、列缺、合谷等穴位，以疏通肺气；痰湿重者加丰隆、中脘，以健脾化痰；阴虚者配太渊、三阴交，以滋阴养血。穴位按摩便于日常操作，患者可自行按揉上述穴位，每次3—5分钟，帮助缓解症状。食疗调理需贴合证型，如痰湿者可饮用陈皮薏米粥，阴虚者可食用百合银耳羹，风燥者可饮用梨汁润肺。在按证型选择食疗的同时，患者均应避免食用生冷、甜腻之物，以免加重病情。

(据《大河健康报》)

精神障碍患者 春节居家照护指南

新春将至，对于精神障碍患者而言，科学、细致的照护至关重要。为确保患者平安过节，家属需重点关注以下照护要点：

严格遵医嘱用药

把控用药细节，切勿自行调整。家属要整理好患者的药物，确保患者按时、按量服药，并监督其服下，防止漏服、吐药或藏药。

家属需密切观察患者服药后的反应，妥善做好药品管理。患者服用精神类药物可能引发嗜睡、头晕、胃肠道不适等不良反应，家属需注意观察并记录相关症状，及时与医疗机构沟通。家属应将药品存放于患者不易接触、干燥避光的安全位置，严格防范患者误服或过量服药。

保持规律作息

节日期间，聚餐、娱乐等活动增多，易打乱正常生活节奏，而规律作息对患者病情稳定至关重要。家属应协助患者保持规律作息。

保证充足睡眠，合理均衡饮食。家属要督促患者按时作息、避免熬夜，同时确保患者饮食营养均衡，严格戒烟戒酒，控制咖啡因摄入，从而防止其因饮食不当引发情绪波动或病情反复。

适度开展活动，营造安宁环境。家属要根据患者身体状况，安排散步、简易家务等活动。家属要保持居家环境整洁安静，为患者提供舒适、稳定的休养氛围。

做好情绪疏导

春节期间，人际往来频繁、环境变化较大，易给患者带来心理压力。家属要密切关注患者情绪变化，及时做好心理疏导。

避免不良刺激，坚持耐心沟通。家属要尽量让患者远离易引发情绪波动的场景。若患者出现情绪低落、焦虑、烦躁等情况，家属可通过陪伴散步、观看轻松的节目等方式转移其注意力，缓解不良情绪。

家属要注重自我调节，营造和谐家庭氛围。在照护患者的过程中，家属需注意自我调节，避免将焦虑情绪传递给患者。

警惕异常信号

居家期间，家属要密切观察患者的言行举止。一旦患者出现睡眠异常、情绪剧烈波动、言行紊乱、拒绝进食服药等情况，家属应保持冷静，避免与患者发生冲突，并及时联系专业医疗人员，详细说明情况，遵医嘱处理。

如患者出现自伤、伤人倾向等紧急情况，家属要立即拨打急救电话或送医治疗，切勿拖延。如果家属在照护过程中有任何疑问或困难，可随时带患者前往周口精神康复医院就诊。②12

(周口精神康复医院 李振)



直达个人

一份生育津贴，连着民生期盼，更显政策温度。记者2月6日从国家医保局获悉，全国范围内已实现生育津贴直接发放至个人，生育保障红利直达群众手中。
新华社发

本版组稿 李鹤

