

“盐蒸橙子”仅可作为辅助手段治疗咳嗽

刚刚进入二十四节气中的“小寒”，这也标志着我们已经开始进入一年中最寒冷的日子。随着气温的降低，一些疾病也接踵而至。感冒、咳嗽是冬季的常见病、多发病，而最近关于“盐蒸橘子”可以治疗咳嗽的偏方也在网上广泛传播，也有人称“盐蒸橙子治疗咳嗽 放倒一切止咳药消炎药”。能够治疗咳嗽的偏方究竟是“盐蒸橘子”还是“盐蒸橙子”？偏方治疗咳嗽效果如何？专家表示，无论是橘子还是橙子，对于治疗咳嗽都有一定的辅助效果，但只能将其当作偏方使用。

“盐蒸橘子”、“盐蒸橙子”仅能当作偏方

对于可以治疗咳嗽的偏方，网上流传的有两个版本，究竟能够治疗咳嗽的是“盐蒸橘子”还是“盐蒸橙子”，对此，呼吸科专家张纾难教授表示：“这两个偏方都有一定的道理，因为从中医的角度来看，橙子、橘子本身也都具有一定的药用价值，两者都有止咳化痰的作用，也是中药中止化痰比较常用到的两味药。”

对于这一偏方的作用，也有专家表示质疑。“在我看来，‘盐蒸橘子’治疗咳嗽的偏方

是没有道理的。蒸橘子可能对感冒有一定的作用，但没有必要加入盐，因为摄入盐分本身容易导致咳嗽，盐并不具有止咳的作用。‘盐蒸橙子’也没有道理，再者，中药中治疗咳嗽的药物一般也是不加盐的。除非是肾咳，即相当于心衰的咳嗽，这与呼吸系统的咳嗽完全不同。”呼吸内科专家边永君介绍，咳嗽有很多种，风寒、肺燥等都会引起咳嗽，但不管是哪种咳嗽，我们只能把“盐蒸橙子”看作是一个偏方，具体有没有道理很难说，并不值得推广。

痰湿偏热应选用“盐蒸橙子”

既然“盐蒸橘子”与“盐蒸橙子”对于治疗咳嗽都有一定的辅助作用，两者之间是否存在区别？对此，张纾难表示，“盐蒸橙子”与“盐蒸橘子”对于咳嗽都有一定的辅助治疗效果，市民在选用时，要具体看针对的人群。橘子性

偏温，而橙子则偏凉，因此，如果患者的咳嗽是痰湿偏寒性的，可以选用“盐蒸橘子”的方法，如果患者痰湿偏于热性，则应使用“盐蒸橙子”。因此，虽然都是治疗咳嗽的偏方，在选用时应结合个人体质。

不能替代药物治疗

张纾难特别指出，无论是“盐蒸橘子”还是“盐蒸橙子”，虽然对于治疗咳嗽都有一定的辅助作用，但需要提醒市民的是，这毕竟是偏方，我们很难说这个偏方就能够治疗咳嗽，而且这也是不可行的。单靠这个偏方不能治疗咳嗽，它仅可以作为治疗咳嗽的辅助手段

或食疗方法，而且前提也应该是前面提到的对症，因人而异。

张纾难提醒，这两种方法并不能作为治疗咳嗽的首要手段及主要药物，因为这两种偏方的药力也不强，市民有咳嗽的症状，还是应该首先到医院就诊。



橘皮长时间保存后，中医将其称之为陈皮，具有化痰止咳的作用。



专家提示，“盐蒸橙子”这种方法并不能作为治疗咳嗽的首要手段及主要药物。

■ 热点问答

蒸熟后吃不出咸味是适合剂量

盐分摄入过多本身就会导致咳嗽或加重咳嗽症状，这个偏方中用“盐蒸橘子”或“盐蒸橙子”，盐分的摄入是否会加重咳嗽？这个偏方中盐分应如何把握？

张纾难：过多摄入盐本身容易导致咳嗽，我在临床中对咳嗽病人也说，咸的东西应少吃，因为盐分摄入过多会刺激嗓子，反而更容易咳嗽。

偏方的关键在于盐分多少的把握。适当地加入一些盐分是可以的，关于盐分的剂量，如果在蒸熟后吃不出咸味，就是合适的；如果在蒸后吃出了咸味，那说明盐就放多了，在这个偏方中，盐分多少的把握是比较重要的。总之，稍稍放一点盐是可以的，但在实际操作时一定要掌握好盐分的程度。

“盐蒸橘子”和“盐蒸橙子”的偏方，老人、小孩是否都可以使用？

张纾难：老人、小孩都是可以使用的，因为这两种偏方都是比较安全的。

引起咳嗽的原因很多，包括风寒、风热、暑湿、肺气虚等等，“盐蒸橘子”或“盐蒸橙子”的偏方是否对各种原因引起的咳嗽都有效？

张纾难：咳嗽是由多种原因引起的，但“盐蒸橘子”或“盐蒸橙子”的偏方并不适合于辅助治疗所有的咳嗽。这个偏方只能用于辅助治疗痰湿咳嗽，需要提醒大家的是，这个偏方绝不适合拿来治疗所有咳嗽，也不能作为咳嗽的主要治疗方法，如燥咳是不适合用这个偏方的。

脾胃虚寒的人慎用此偏方

现在市场上出售的橙子、橘子、柑等水果，长相相似，口感差距也不大，其药用价值是否存在区别？可否长期大量摄入？

张纾难：柑、橘子、橙子、柚子等水果，一般正常摄入是没有问题的。但除了橘子之外，其他几种都偏平或偏凉，因此，个别脾胃虚寒症状比较突出的病人不适宜大量摄入，这类人群如果有咳嗽，也要慎用这个偏方。

边永君：橘子、橙、柚子等本身有一定的化痰作用，但它们之间也是有差别的。

橘子偏温，橙子比较温和，但柚子则偏凉。

药理学专家胡素敏：柑橘橙等属于同科不同属的植物，都属于芸香科，但不同属，所以这几种水果吃起来的味道也有所不同。从中医的角度来看，三者的性味也都不不同，陈皮性温，有化痰健脾的作用。橙子一般用未成熟或将近成熟的橙皮入药，偏寒性，而且主要针对于肚子胀、疼，大便不通及胸闷等症状。所以，这三种水果虽然同属于芸香科，但仍存在很大的差别。

■ 相关链接

“火烤橘子”或可治疗寒性咳嗽

“关于‘盐蒸橙子’或‘盐蒸橘子’可以治疗咳嗽的偏方我之前并没有听说过，但是，据我了解，民间有用‘火烤橘子’治疗咳嗽的做法，即用小火将橘子皮烤熟后剥皮吃橘子，这可用于治疗咳嗽。这种方法老人、儿童都适合，但有一点需要说明，市民应首先明确咳嗽的性质主要是用于治疗痰湿的咳嗽，但如果是热咳，咳出的痰为黄色，呈黏稠状，则不适合这种方法，因为橘子本身是温性的。寒性咳

嗽、痰湿咳嗽等可以用。风热咳嗽是不可用的。”胡素敏介绍。

胡素敏进一步解释，橘子皮长时间保存后，中医将其称之为陈皮，具有化痰止咳的作用。通过小火烤，可以使橘皮中的有效成分发挥作用，达到化湿、化痰止咳的作用，从而治疗咳嗽。至于橙子，中医一般使用未成熟或将近成熟的橙子皮，具有行气化痰的作用。治疗咳嗽一般使用橘皮的情况比较多。

(新京)