

痰湿咳嗽不宜吃川贝

前段时间的持续雾霾天气虽然已经过去，但不少人的咳嗽症状却还没有好转。那么，雾霾过去，如何应付迁延不愈的咳嗽？在严重空气污染的情况下，又该如何保护我们的身体健康呢？

避开过敏原咳嗽自然好

内科专家李智介绍，连日雾霾使得门诊中呼吸道感染的患者明显增多，而且门诊时也确实碰到有的病人在雾霾天气咳嗽严重，雾霾天气过去后就好转的情况。

他表示，这种咳嗽很可能是一种过敏性的咳嗽，因为避开过敏原，所以咳嗽自然好转。

咳嗽不能一味吃川贝

咳嗽怎么办？很多人第一选择就是吃川贝，什么川贝炖雪梨、川北枇杷膏。

不过，李智指出，川贝并不适用于所有咳嗽，川贝只适用于燥咳。这种咳嗽少痰或没有痰，可以吃一些川贝枇杷膏，或用川贝煮梨水喝，也可吃一些百合。

但由于当下人们平常饮食多肥甘厚腻，因此很多人咳嗽都是痰湿较重的咳嗽，并非燥咳。这种咳嗽有痰，舌苔较厚，这种情况下吃川贝的话，反而会导致咳嗽病情反复发作，将急性支气管炎拖成慢性支气管炎。

李智指出，痰湿较重的咳嗽可用一些化痰

的药物，如急支糖浆，饮食上可多吃白萝卜、芹菜、陈皮、橘子等食物。

正确咳痰可以排毒

咳嗽时难免喉咙里不舒服，很多人觉得吐痰有损形象，因此有痰也不外吐，反而咽下喉咙。这种做法李智并不认同。

李智称，对于有痰的咳嗽，除了吃一些食物化痰以外，将痰排出也是排毒的一种。嗓子里有痰一定要咳出来，不然反而会形成堵塞，使病菌往下走，形成更大感染。如果是老人，家人可以轻轻拍背帮助他將痰咳出。

咳痰也需注意卫生，咳嗽时用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽后要洗手，并尽量避免触摸

眼睛、鼻或口。咳嗽病人要注意避免刺激性和辛辣的食品。

另外，也可以学习有效的咯痰方法：坐位或站立，身体向前倾斜，采用缩唇式呼吸方法做几次呼吸，深吸气后，用力咳嗽，同时用手压在腹部。深呼吸、屏气，然后用力进行两次短而有力的咳嗽，将痰从肺的深部咯出。咳嗽时间不要太长，宜在早晨起床后或餐前半小时及睡前进行。李智表示，中医讲究“正气存内”，关键在于提高自身的免疫力。在干燥的冬季，一定要多吃水果，可以吃一些梨、橘子、柚子等。

(京华)

去屑洗发水不能长期用

生活中，常有人遇到头发出油多、头皮屑多的问题，该如何护理呢？

皮肤科专家毛越苹介绍，对于头发偏油、头皮屑多的人，生活上应保证良好的睡眠和情绪的稳定，饮食上尽量以清淡为主，减少摄入甜食、油腻性煎炸食品和刺激性食品如辣椒、咖喱等，多吃蔬菜水果，注重补充富含维生素 B6 的食品如小麦麸、麦芽、动物肝脏与肾脏、大豆、甜瓜、甘蓝菜、废糖蜜糙米、蛋、燕麦、花生、胡桃、鸡肉、鱼肉、葵花子、香蕉等。毛越苹说，局部护理方面要坚持使用优质洗发水，可以选择针对油性发质的去屑洗发水。注意个人清洁及洗发方法，一般隔天或隔两三天洗发就能达到保持头皮清洁，还能适当抑制头皮油脂的分泌，如果过度清洁则会破坏头皮的微环境，并且油脂分泌会更旺盛。

油性发质、头皮屑多的人该如何选择洗发水，毛越苹建议，针对头发多油可以选择油性发质适用的洗发水，其中的控油成分可以帮助减少油脂的分泌，同时洗净力比较高，清洁效果好。如果同时伴有头屑多、头皮瘙痒，也可以使用去屑洗发水。市面上有药用的和日用的去屑洗发水，毛越苹说，如果是药用洗发水一般需间歇使用，如含酮康唑的洗发水；如果是日用的去屑洗发水可以较长时间使用，但是建议定期更换品种。

毛越苹表示，正确的洗发频率是至少隔天清洁。洗发程序建议如下：

1. 洗发前将头发用疏齿梳子轻柔梳顺头发，使油脂充分滋润头发，同时也将头皮死细胞及掉落的头发梳掉，可避免造成头发受损。
2. 以温水将头发浸湿，水温最好在 40℃左右，过烫会使头发变得松散易断，过冷则去污、

去油腻效果差。

3. 将洗发露倒在掌心，用水打出丰富泡沫后再抹在头发上，用指腹轻轻按摩头皮，不能用指甲抓搔头皮引起头皮损伤。

4. 用温水充分洗净头发，必须多次冲洗，一定不要把洗发露和污物留在头发上，最好不用梳子，而用手指梳理，以免头发打结和断裂。

5. 洗完头发后将护发素倒在手心，均匀的轻抹于头发上滋润头发，待 10 到 15 分钟，将护发素彻底冲洗掉。

6. 洗完后，应用指尖端稍微梳理一下，再将手心压于头上向下挤压发梢，轻轻将多余的水分压掉，将毛巾缠于头上，吸掉头发中剩余的水分，用疏齿梳子简单梳理发型。

7. 尽量避免用吹风机吹干头发，最好自然风干。

(李劫)



广告