

# 夏天将至 学学如何

## 抵抗风热咳嗽

1

### 风热咳嗽者易咳黄痰

50岁的王女士在广州工作,不久前回了一趟贵阳老家,家乡风味是不辣不香,每天离不了酸辣粉、酸汤火锅,加上天气忽冷忽热,四天内奔波后回到广州就病倒了,主要表现为咳嗽不爽,痰黄粘稠,口干咽痛,鼻流黄涕,头痛并伴有发热胸闷等症状,被医生诊为风热咳嗽。

中医认为,咳嗽有痰症状时分为热咳和寒咳,但天气回春转暖之后,寒咳病人相对减少,而热咳病人相对增加。热咳多因外感风热之邪,侵犯肺卫,壅阻肺络,影响肺脏的宣肃功能,肺气上逆,遂为咳嗽;当下有些人可能喜食辛辣煎炸、肥腻之品,导致胃肠积热,内热循经上传于肺,此时春夏之交气温变化大,如果受凉外感风邪,遂成风热咳嗽之症。

本周六就立夏了,南方的气温在30℃左右徘徊多天,加之食用辣椒、油炸等热性食物,导致风热咳嗽患者逐渐增多。风热咳嗽由热邪引起,其特点是咳嗽频咳,气粗,痰黄粘稠,咽喉肿痛,常伴有发热,鼻流黄浊涕等症状。风热咳嗽该如何治疗与调理呢?



2

### 治咳不能仅仅单纯止咳

呼吸科专家认为,咳嗽是一种呼吸道常见症状,通常由气管、支气管黏膜或胸膜受炎症、异物、物理或化学性刺激引起。简单地说,咳嗽只是一种应激反应,帮助身体排出刺激异物。但如果不解决引起咳嗽的根源问题,单纯止咳是没有用的,这也就是为什么咳嗽一般很难快速痊愈的原因。

专家提醒,中医治疗风热咳嗽的原则是疏风清热,宣肺通气,用药推荐:蛇胆川贝液、治咳川贝枇杷露。

“蛇胆川贝液”用于风热初起,发病在

一周左右的热咳。此方中蛇胆汁、平贝母均有清肺化痰,蛇胆汁可清热解毒,川贝母能清热散结,两者同用,用于外感风热咳嗽。

“治咳川贝枇杷露”用于热邪为主的咳嗽,发病超过一周,可搭配风热感冒药、抗生素(如阿莫西林)和维生素C等。枇杷露中枇杷叶可治肺热咳嗽之症,以水半夏、川贝母,助枇杷叶祛痰止咳之力。薄荷脑既可疏散表邪、宣通肺气,又可入肺止咳。全方清热,化痰,止咳。

4

### 风热咳嗽食疗三配方任君选

#### 一、桑菊鱼腥草陈肾汤

材料:桑叶、菊花、鱼腥草各10克,南北杏各5克,西洋菜100克,陈肾(腊鸭肾)2个,瘦肉100克,蜜枣1—2个。

方法:先将陈肾温水浸软,切件,瘦肉洗净飞水,其余药材食材洗净。把除桑叶和菊花以外的食材,全部放入锅中,加水1200毫升,武火煮沸后改为文火煮1小时,然后加入桑叶和菊花再一起煮20分钟即可。

功效:疏风清热,化痰止咳,清肝明目。桑叶和菊花是中医名方“桑菊饮”的君臣搭配,可以疏风解表,明睛目,祛肝火。臣药——鱼腥草既是药材,也是食材,老广喜欢用鱼腥草煲汤清热解毒。其味辛,性寒凉,

归肺经,能清热解毒,利尿除湿。南北杏,可以止咳化痰。

#### 二、腐竹萝卜粥

材料:腐竹100克,白萝卜100克,大米50克。

方法:把材料洗干净,白萝卜切块,全部放入锅中,加入适量的水,煮成稀烂饭或粥,加入少许盐调味即可。

功效:有清热解毒,和胃生津,消食化痰的作用。

#### 三、梨+冰糖+川贝

材料:雪梨一个、冰糖2—3粒、川贝5—6粒(川贝要敲碎成末)。

方法:把梨靠柄部横断切开,挖去中间核后放入冰糖、川贝,把梨拼好放入碗里,上锅蒸30分钟左右即可,分两次吃。

功效:此方有润肺、止咳、化痰的作用。

3

### 如何预防风热感冒?

1.注意休息,保持睡眠,多喝水,并严格控制饮食;

2.忌烟酒及辛辣煎炸刺激性食物;

3.少吃肉类,多吃蔬菜水果,雪梨、火龙果、白萝卜等均有清热作用的食物;不宜食用热性食物,例如荔枝、芒果等。

## 万万没有想到,啤酒好处这么多



### 冬季防流感

冬天天气严寒,气温变化无常,如不小心容易感冒。在这个季节,把啤酒(过期不久的也可以)和醋兑在一起,用喷壶喷些雾状水。可以消除室内空气不流通造成的污染,排除有毒气体,杀死细菌,防止感冒。

### 脱毛

觉得自己体毛过多的人,用棉花或纱布沾些啤酒,仔细地涂抹于

手、脚体毛浓密的地方,体毛会自然地脱落而且不会伤害肌肤。

### 膨松剂

啤酒中的气泡和酵母都可以做发酵剂,替代酵母使用哦,在面糊里添加啤酒能让它更加蓬松。如果想要用面糊油炸鱼或者藕盒、茄盒,不妨在做面糊的时候把水换成啤酒,这样炸出来的食物外面会非常松脆。

### 除虫

如果你十分幸运能有一个花园的话,必然会碰到花园里面虫灾

泛滥这样不幸的事情。如果不忍心使用杀虫剂来破坏有机环境,不妨试试啤酒。把啤酒倒在碟子里放在食物旁边,害虫会被啤酒的味道所吸引,等它们喝醉之后就会泡在啤酒里随你处置了。

### 家具清洁

家里的木质家具价格不菲,但是打理起来又非常麻烦。如果在清洁剂上倒入少量啤酒,然后给家具做清洁,等到自然风干之后,木质家具会焕然一新。有了这个方法,过期的啤酒再也不用扔掉了。

### 啤酒护肤

沐浴的时候再浴缸里加入一些黑啤,比粗盐能起到更好的护肤效果。啤酒中的酵素和酶能够软化角质,排出身体里的多余水分,让皮肤更加细腻有光泽。但是使用完这个方式以后最好用清水把身体冲洗干净,不然出门的时候引来蜜蜂就得不偿失了。

燕京啤酒  
YANJING BEER