

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，每天离不开酸辣粉、酸汤火锅，加上天气忽冷忽热，四天来回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，影响肝脏的宣肃功能，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。

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。但如果不能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

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？



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；

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痰嗽之症，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。

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。

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：先将陈肾温水柔软，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。



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

万万没有想到，啤酒好处这么多

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。如果在清洁剂里倒入少量啤酒，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。



京啤酒
YANJING BEER