

秋咳用药,切忌“五滥”



秋天的咳嗽,多以燥性咳嗽为主,俗称为“秋季燥咳”。与一般咳嗽相比,秋季燥咳患者5个用药误区一定要注意。

误区 1: 滥止咳药

传统的止咳药一般分为两种:一种可以直接抑制咳嗽中枢,从而产生止咳作用;第二种是作用末梢神经的止咳药,常用的有复方甘草合剂和各种止咳糖浆,口服后能覆盖在发炎的咽部黏膜上,使咽部黏膜少受刺激,从而达到止咳作用。

需要注意的是,用止咳药来止咳,治标不治本,往往会掩盖病人的症状,以至于耽误治疗。如果强行镇咳,会导致痰液滞留在气道内,反而容易继

发感染。因此,对于咳嗽有痰的一定要先祛痰,再止咳。

误区 2: 滥用润喉片

对于咽喉不适,不少人会用润喉片来缓解咽部症状,其实这是一种错误的做法。润喉片主要起清热解毒、消炎杀菌、润喉止痛的作用,它会收缩血管、减轻水肿和疼痛,常被用来治疗咽喉炎、扁桃体炎等咽喉疾病。

将润喉片当作糖果吃很不可取,因为在秋季干燥的天气里经常含服,可能会使血管收缩、口腔黏膜干燥破损,反而加重病情。

误区 3: 滥用抗生素

很多人一咳嗽就用抗生素,如阿莫西林、头孢菌素等,其实是不必要的。秋季燥咳治疗过程中,只有合并呼吸道感染者,才考虑用抗生素。必须按时按量服药,不能随心所欲,否则非但不能杀灭细菌,反而会使细菌产生耐药性。

误区 4: 滥用感冒药

燥咳由于起病表现和感冒类似,被误诊为感冒的概率很高。其实,燥咳属于秋天燥邪侵犯人体所致,属外

感疾病。如果用发汗的感冒药物,体内的津液会严重损失,不但不会有治疗效果,反而会使病程延长,加重病情。这也是燥咳病人不能自行服用感冒药物的一个主要原因。

误区 5: 滥用中成药

很多人喜欢用中成药来止咳,认为中成药没有副作用。但是中成药如果不辨证论治,效果会适得其反,加重咳嗽。所以用药治疗,还是应该到正规医院,在医生的指导下使用。

【相关链接】 秋天燥咳分“温”“凉”

中医认为,燥咳有温燥与凉燥之分。

温燥咳嗽是燥而偏热的类型,初发病时,可有发热和轻微怕冷的感觉,干咳无痰,或者有少量黏痰,不易咯出,甚至可见痰中带血,并带有咽喉肿痛。温燥在治疗上主要是疏风清热、润肺止咳,常见的方剂有桑杏汤加减。

凉燥咳嗽是燥而偏寒的类型,病发时怕冷,发热很轻,头痛鼻塞,咽喉发痒或干痛,咳嗽,咯痰不爽,口干唇燥,舌苔薄白而干。凉燥在治疗上主要是疏散风寒、润肺止咳,常用的方剂有杏苏散加减等。

对于发生燥咳的人,应少吃辛、辣食物,如葱、姜、辣椒、胡椒,防止辛温助热,加重肺燥症状。要多喝水,多吃一些润肺的瓜果和食物。

饮水以少量频饮为佳,不宜暴饮,一次饮大量水,会给胃肠增加负担,引起不适,只有少量慢饮,“润物细无声”才能对口、鼻、咽、喉、食管,乃对气管产生更大的滋润作用。

如今大量秋梨上市,每天吃1—2个,可养肺润燥、润肠通便、预防咳嗽。此外,金橘有很好的止咳作用,每天可食3次,每次5—6颗,也有一定缓解效果。

据《中国中医药报》

贫血者必须要补气

面色苍白、头晕眼花、唇甲色淡,出现这些贫血症状时,很多人第一反应是吃一些补血的药物,如阿胶、当归等。但是,中医专家指出,这些具有补血功效的中药未必能帮你搞定贫血,因为补血的同时还必须补气。

气与血互相转化。中医认为“气为血之帅,血为气之母”,气血同根同源,可互相转化。气能生血、行血,血可以由气转化而来,并在气的推动下乖乖地呆在血管中,源源不断地正常运行,为身体提供充足的养分和动力。同时,气是无形的,需以有形之血为载体,存在于血液中,得到血液的滋养,气旺而生血。

补血药大多难吸收。中医常用当归、白芍药、阿胶、地黄、何首乌等药材来补血。但这些补血药质地黏腻,单纯服用并不能很好地被人体消化吸收,尤其是脾胃功能不好的人,如老人、肠胃不适的人,服用后不仅吸收困难,不能让珍贵的药材物尽其用,还容易给消化系统带来负担,出现腹胀、大便稀溏等不适症状。

健脾补气可纠正贫血。专家介绍,贫血患者要想正确补足体内血液还需从健脾补气入手。产后大出血产妇、外伤出血患者、术中出血量多的患者,在现代,可以通过输血将血容量快速补上来,但在古代或没有输血条件的地方,可能就要用到大剂量的补气药物。“有形之血不能速生,无形之气所当急固”。也就是说,人在出血的同时气亦随血而脱,单用补血药物会面临吸收难题,而补气可促进血液凝固,控制出血,帮助稳定病情,古时抢救休克患者就常用人参大补元气。还有一类慢性出血患者,如月经量多、月经淋漓不尽、慢性肾病有血尿的患者等,可用补气药物止住慢性出血,继而加以补血药物调理以纠正贫血。

中医补气的经典方剂为四君子汤:人参(后人以党参代替人参,更适合日常服用)、白术、茯苓、甘草,此方健脾益气,能增强身体运化之力;中医补血养血经典方剂为四物汤:当归、地黄、芍药、川芎,有补血活血的功效。四君子汤还可和四物汤合用为八珍汤,达到补气和血的双重功效。

另外常用的还有十全大补丸,其实就是八珍汤中的八味药加上补气的黄芪和温阳的肉桂,既能气血双补,又能兼顾改善气血亏虚导致的虚寒症状,再生障碍性贫血患者和肿瘤患者有时会以此药来滋补身体。专家建议贫血患者先去医院就诊,根据诊断结果在医师指导下辨证合理用药。 据人民网

柚子皮这样吃 化痰止咳又开胃

又是一年吃柚子的最佳时节。其实柚子全身都是宝,专家介绍说,柚子叶煮水泡澡,有助芳香避秽、消风止痛;柚子肉更是酸甜可口,具有化痰止咳、开胃消食、瘦身养颜等功效。而常常被大家扔掉的柚子皮其实也有药用价值,制成山楂陈皮柚子糖,可化痰止咳,又健脾开胃,不妨一起来学一学吧。

制作方法:

- 1.将一个柚子皮剥下,带皮洗净,切成小片,用清水浸泡一天后,用手拧干水分;
- 2.准备250克冰糖,放入适量水,用小火将冰糖煮融;
- 3.将柚子皮及15克山楂、5克陈皮一同放入融化的冰糖中,用中小火炒制,直到水干结晶。

这款山楂陈皮柚子糖能健脾开胃,化痰止咳。专家提醒,柚子皮外表那层青黄色的皮有药用价值,制作过程中一定要保留。

据人民网

缓解胃胀,试试这个食疗方

胃胀气多由消化不良、胃肠功能失调所致,主要表现为胃部饱胀感、压迫感或伴有恶心呕吐、烧心反酸、打嗝暖气等症状。胃胀气多与日常的饮食和生活习惯有关,出现胃胀气后应注意饮食调理,少吃甜品,多吃清淡的食物,积极锻炼身体。还可选择一些有行气作用的药食同源之物,如萝卜、陈皮、玫瑰花、山楂、生姜等做成的药膳。

1.蜜饯橘皮。取新鲜橘皮500克、蜂蜜200克,将橘子皮洗净,沥干水,切成细条状,浸泡于蜂蜜中腌制一周,

当蜜饯嚼着吃,每日2—3次,每次10克。

2.姜汁蜂蜜饮。取鲜生姜20克、蜂蜜30克,将生姜洗净、切片,加适量温开水,在容器中捣烂取汁,兑入蜂蜜,调匀,上下午各服一次。现代药理研究表明,生姜含挥发油和姜辣素,能促进胃液分泌,增加胃肠蠕动,有温胃止吐、醒脾开胃的功效;蜂蜜有滋补及健脾和胃之功,不仅可矫正生姜辛辣的口味,还可缓和姜汁辛温之性。对常表现为胃部胀闷疼痛、喜暖畏冷者的脾胃

虚寒型消化不良尤为适宜。

3.山楂饮。炒山楂9克,将其研为细末,加糖少许,用沸水冲服。本饮具有消食、化积、和胃的作用。山楂味酸甘,性微温,可健脾开胃、消食化积。但需要注意的是,脾胃虚弱者不可久服多服,孕妇切忌服用,因山楂破血破气,容易伤胎气、导致流产。此外,山楂所含的酸性成分较多,空腹不宜多食,以免胃中的酸度急剧增加,出现胃痛甚至溃疡。

据人民网

失眠健忘煎服五味

失眠健忘属于神经衰弱,长期如此导致精神疲乏、记忆力下降。中医认为“心主神明”“脾主思”,故失眠健忘属于心脾系疾病,与心血不足、神明失舍、脾气亏虚等有关,治疗多从养心安神、益气健脾入手。这里推荐服用五味安睡方,有较好效果。具体为:取白术、远志、酸枣仁、柏子仁、合欢花各10克,水煎服,一日2次。

方中,白术不仅补中燥湿、止渴生津,而且最益脾精、养胃气。失眠患者往

往出汗异常,白术还有止汗功效。药理研究认为,它有抗氧化、扩张血管、抑制心脏、镇静等作用。远志安神益智,常用于心肾不交引起的失眠多梦、健忘惊悸、神志恍惚。酸枣仁和柏子仁皆能养心安神、滋阴止汗。酸枣仁补肝宁心、敛汗生津,多用于治虚烦不眠、惊悸多梦、体虚多汗、津伤口渴,具有镇静催眠、抗惊厥、降压等功能。柏子仁养心补血安神,可缓解血不养心导致的惊悸怔忡、虚烦不眠、思虑过度、心脾受损等,能改善记忆力。

《本草纲目》记载柏子仁“养心气,润肾燥,安魂定魄,益智宁神”。合欢花味甘性平,可解郁安神、滋阴补阳、理气开胃、活络止痛,用于治疗忧郁失眠、郁结胸闷、安五脏、和心志、悦颜色,有较好的强身镇静、安神美容的作用,是治疗神经衰弱的佳品。

以上五味合用,功强力专,滋阴和阳、敛阳入阴、协调脏腑,可达安神定志的目的,用于临床效果显著。

据人民网