

无汗。治疗宜散寒宣肺。

风热咳嗽：主要症状为痰稠、色黄、不易咳出，胸闷气促，咽喉疼痛，发热，微恶寒。治疗宜疏风清肺。

风燥咳嗽：主要症状为干咳无痰或痰少而黏（黏）不易咳出、口干咽燥。治疗宜滋阴润肺、化痰止咳。

以上三种咳嗽为外感热病之后的因“热”致咳，以干咳为主要症状或唯一症状的咳嗽超过3周，且常规治疗不见效，而血常规、X线、胸片等检查无异常时，首先应考虑感冒后咳嗽（也称“感染后咳嗽”），其特点多在发热等感冒急性期症状消失后，遗留咳嗽症状仍迁延不愈，经长期或反复应用抗生素治疗仍不见好转，患者多表现为刺激性干咳或咳少量白色黏液痰。

## 2. 内伤咳嗽

因“鼻”致咳：鼻后滴流综合征是一种引起慢性咳嗽的常见疾病，也称为“上气道咳嗽综合征”。它的特点是发作性或持续性咳嗽，以白天咳嗽为主，入睡后较少咳嗽；鼻后滴流和（或）咽后，有鼻黏液附着感；有鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉或慢性咽喉炎等病史。检查发现咽后壁有黏液附着、鹅卵石样改变。给予一些滴鼻后咳嗽会减轻或消失。治疗方法和因“热”致咳的辨证原则一样。

因“胃”致咳：胃-食管反流引起的咳嗽也极易被误诊，这种类型的咳嗽占慢性咳嗽的40%左右，常伴胃灼热、反酸及胸痛、恶心等消化系统疾病症状。24小时食管pH值监测可以诊断。中医治疗可从疏肝理气、和胃角度入手。

因“喘”致咳：这类咳嗽具有喘的实质而无喘的表现。如果咳嗽超过2个月则应考虑咳嗽变异性哮喘的可能。和慢性支气管炎一样，以咳嗽为唯一或主要症状。胸部X线检查无明显异常，且都有自行缓

解期。治疗当疏风宣肺、降气缓急。

## ◆ 日常生活中如何养肺

食补是不错且易操作的养肺法，日常生活中，可以做好以下几方面：

防燥邪：首先，适当多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜之类的柔润食物，以及梨、葡萄、香蕉等水分多、滋阴润肺的水果。其次，早睡早起。早睡能养阴，早起呼吸新鲜空气有利于舒肺，使机体津液充足、精力充沛。

防湿邪：秋季湿气阴邪加重，易困伤脾阳而发生水肿或腹泻症状。如果早秋脾伤于湿，就会成为冬天的慢性支气管炎等疾病的发作隐患，所以秋季防湿也很关键。可适当多吃莲子、薏苡仁、冬瓜、莲藕、山药等食物。

防风邪：秋天气候多变，早晚温差大，冷热无常，贼风易乘虚而入使人生病，导致全身酸痛、疲乏无力或咽炎、气管炎、口歪眼斜、面部神经麻痹等。防风邪一方面要注意保暖，早晚酌情增减衣物；另一方面，不要过早穿上棉衣，即所谓“春捂秋冻”，以增强抵抗力。

增强的前提是止损，肺不损伤，才能增强。因此，要做到戒烟、戒酒，保持良好的作息习惯，加上适当运动，有利于增强肺功能。

## ◆ 推荐一套呼吸操

1. 吐纳调息助排浊。左脚开步与肩同宽，双手叉腰，深吸气，再用力吐气，循环4次。然后，双手放于腹前，深吸气，再吐气，循环4次。

2. 双手托天沉气海。屈膝微下蹲，双手抱于腹前，然后边吸气，边双手慢慢上移至头顶，双手下移时再伴随呼气，循环4次。 