



# 缓解冬季咳嗽的食疗方

■ 周敏（云南省中医医院针灸科）

冬季气温低，容易吸入冷空气出现咳嗽症状，但不同原因引发的咳嗽所表现的症状不同。先区分出咳嗽类型，再对症使用不同的食疗方调理，可以起到一定疗效。下面就给大家普及一下咳嗽类型及对应的食疗方。

## ◆ 气虚咳嗽

气虚咳嗽多见于身体素质较差者或老年人。该类型患者因肺气不足引起咳嗽特征是咳嗽低弱无力、气短，痰清稀色白、量多，精神疲惫、不爱说话，饭量不大，面色白，容易出汗还怕风吹，且容易反复感冒。

推荐食材：山药、黄芪、人参、核桃仁、小米。

食疗方：山药和小米可做山药小米粥；胡萝卜、洋葱、羊肉不加调料可炖汤。

气虚咳嗽不适合剧烈运动，保持心情舒畅，进行轻度体育锻炼。

## ◆ 阴虚咳嗽

肺阴亏虚引起的咳嗽特征是干咳、咳声短促、午后或黄昏加重，痰少、发黏、色白，有时还会带血丝，口干、咽干、午后会发热，手心和脚心发热盗汗、身体疲惫等。

推荐食材：玉竹、麦冬、银耳、百合、阿胶、石斛、枸杞、鸭肉。

食疗方：玉竹、当归、北沙参、枸杞各10克，水鸭一只炖汤；雪蛤和银耳一起泡发后加冰糖一起炖汤喝。

阴虚咳嗽忌食辛辣、烧烤和饮酒，也要忌熬夜。

## ◆ 寒饮咳嗽

多因体寒或吃生冷过多引起，年迈的老年人常见，寒饮犯肺引起的咳嗽特征是咳嗽气急、呼吸不畅、偶有痰鸣声，痰色白有泡沫，病情忽轻忽重，冬季或吃生冷后会加重。

推荐食材：生姜、干姜、桂皮、白芥子、苏子。

食疗方：干姜、茯苓各10克煮水喝；桂皮、干姜煮水加红糖；生姜、甘蔗榨汁后加热饮用。

寒饮咳嗽期间忌食水果、牛奶、酸奶、冷饮、凉茶、猪蹄等。

## ◆ 痰热咳嗽

痰热郁肺引起的咳嗽特征是咳嗽气粗、呼吸急促、嗓子中有痰声，痰黏稠色黄，胸肋胀满，咳时还有痛感，面部发红，口干发黏。

推荐食材：芦根、荸荠、竹茹、鱼腥草、白萝卜、杏仁。

食疗方：芦根、竹茹煮水，15分钟后过滤出水，加杏仁6克和大米一起煮粥吃；新鲜莲藕、荸荠和梨各半斤，洗净后榨汁喝；白萝卜、鲜鱼腥草一起煎煮，吃萝卜喝汤。