

中医治疗咳嗽最有效的方法是什么？

熊仙华

四川省成都市青羊区文家社区卫生服务中心 610091

【中图分类号】R256.11

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-098-01

咳嗽是一种常见的症状，可以由多原因引起，如感冒、过敏、气候变化等。中医认为，咳嗽是由于肺部功能失调或外邪侵袭所致。那么，中医如何治疗咳嗽呢？下面，我们将介绍一些中医治疗咳嗽最有效的方法，帮助您缓解咳嗽症状。

一、中医辨证施治

中医治疗咳嗽首先要进行辨证施治，即根据患者的具体症状和体质特点进行个体化的治疗。根据中医理论，咳嗽可分为寒咳、热咳、痰湿咳等不同类型，每种类型的咳嗽都有相应的治疗方法。

1. 寒咳：寒咳多由寒邪侵袭引起，症状为咳嗽声低、痰白而稀。治疗方法主要是温化寒邪，常用的中药有陈皮、生姜、桂枝等，可以煮水喝或煮成汤剂服用。

2. 热咳：热咳多由热邪侵袭引起，症状为咳嗽声高、痰黄而稠。治疗方法主要是清肺解毒，常用的中药有银翘片、连翘、板蓝根等，可以煮水喝或煮成汤剂服用。

3. 痰湿咳：痰湿咳多由湿邪侵袭引起，症状为咳嗽声重、痰多而黏。治疗方法主要是祛湿化痰，常用的中药有苏子、半夏、陈皮等，可以煮水喝或煮成汤剂服用。

二、中药煎剂

中药煎剂是中医治疗咳嗽的常用方法。根据患者的具体症状和体质特点，中医师会开具相应的中药方剂，患者可以将中药煎煮成汤剂，每天分次饮用。中药煎剂的优点是药效明显，可以直接作用于病灶，但需要患者耐心煎煮和饮用。在制作中药煎剂时，需要注意以下几点：

1. 选择优质中药材：确保中药材的质量，选择正规的中药店购买。

2. 煎煮时间：根据中药方剂的要求，掌握好煎煮的时间，一般需要煎煮 30 分钟至 1 小时。

3. 饮用温度：中药煎剂不宜过烫，可以稍微降温后饮用，避免烫伤口腔和消化道。

三、穴位按摩

中医认为，通过按摩特定的穴位可以调节气血运行，缓解咳嗽症状。以下是一些常用的穴位按摩方法：

1. 大椎穴：位于颈椎第一椎体上，两侧脊柱旁缘凹陷处。用拇指按压大椎穴，每次按压 1-2 分钟，每天按摩 2-3 次。

2. 太渊穴：位于足背部，第一跖骨和第二跖骨之间的凹陷处。用拇指按压太渊穴，每次按压 1-2 分钟，每天按摩 2-3 次。

太冲穴：位于足背部，第一、第二跖骨之间的凹陷处。每次按压 1-2 分钟，每天按摩 2-3 次。

4. 鱼际穴：位于手背，食指和拇指之间的凹陷处。用拇指按压鱼际穴，每次按压 1-2 分钟，每天按摩 2-3 次。

5. 太乙穴：位于前臂内侧，尺骨与桡骨之间的凹陷处。用拇指按压太乙穴，每次按压 1-2 分钟，每天按摩 2-3 次。

在按摩穴位时，可以用适量的力度按压，感觉到酸胀感即可，不要用力过猛，以免引起不适。可以坐下或躺下，放松身体，专注于按摩穴位。按摩时可以适当配合深呼吸，有助于放松身心，增强效果。

四、调节饮食

中医认为，饮食与咳嗽有密切关系。以下是一些中医调节饮食的方法：

1. 避免辛辣刺激食物：如辣椒、生姜、蒜等，这些食物容易刺激咳嗽。

2. 多吃水果和蔬菜：水果和蔬菜富含维生素和纤维，有助于增强免疫力和改善肺部功能。

3. 适量饮用温水：水可以润肺止咳，保持呼吸道的湿润。

4. 忌烟酒：烟酒会刺激呼吸道，加重咳嗽症状，应尽量避免吸烟和饮酒。

五、保持良好的生活习惯

除了中医治疗方法，保持良好的生活习惯也对缓解咳嗽症状有帮助。以下是一些建议：

1. 充足休息：保证充足的睡眠，有助于提高免疫力和恢复身体健康。

2. 避免过度劳累：过度劳累会消耗体力，使身体抵抗力下降，容易引发咳嗽。

3. 注意保暖：避免受凉，尤其是胸部和脖子部位，可以穿上合适的衣物和围巾。

4. 室内保持湿润：使用加湿器或放置湿毛巾等方法，保持室内空气湿润，有助于缓解咳嗽。

总结起来，中医治疗咳嗽最有效的方法包括辨证施治、中药煎剂、穴位按摩、调节饮食和保持良好的生活习惯。在使用中医治疗方法时，应根据个体情况选择适合的方法，并在专业医师的指导下进行。同时，如果咳嗽症状持续或加重，应及时就医寻求专业的医疗建议。

(上接第 97 页)

据患者脉象、舌象、主症进行辨证分析，根据证型选择补益之品、攻伐之品或攻补兼施之品。补益类药物煎煮时，宜久煎，沸腾后宜煎半小时左右；攻补药物煎煮不宜久煎，沸腾后煎 10 分钟左右；攻补兼施药物沸后宜煎 15 分钟左右。取药量以患者症状决定，如有黄疸症状，但无腹水，可少量多次服用；如患者胁痛纳呆、腹胀且少尿，可需少量药物服用。肝气瘀滞患者，忌补益之品过早使用；肝肾阴虚患者，忌用损肝药物，

如安眠药、止痛药以及部分抗生素。湿热壅盛患者，忌辛温助阳。

病毒性肝炎的治疗是一个长期的过程，药物治疗应在医生指导下选择合适的药物，避免滥用药物加重病情或影响健康。同时，需要坚持对患者的护理，改善不良的生活方式和习惯，日常注重饮食和休息，戒烟限酒，减少不良习惯对于肝脏的损害。而对于健康人群，应做好病毒性肝炎的预防，易感人群自觉接种甲肝疫苗、乙肝疫苗，避免公用餐具，尽量减少到公共泳池玩耍等等，提高警惕。