

中医治咳嗽的七种方法，一看就懂，别只知道消炎

袁 雪

成都市郫都区红光街道社区卫生服务中心 四川成都 611730

【中图分类号】R256

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-117-01

咳嗽咳痰是感冒后常见的症状，也是许多呼吸道疾病的主要证候之一。根据病因和病机的不同，中医对于咳嗽采用了多种不同的治疗方法和药物。下面我将详细介绍一下。

解表化痰法

解表化痰法的核心思想是通过辛温的药物引导体内的阳气上升，散寒化湿，促进痰液的排出。下面是解表化痰法的具体方法：

1. 发散风寒：采用性质属温热的中药，如荆芥、薄荷等，来发散体内的风寒湿邪。
2. 宣肺化痰：使用具有宣肺作用的中药，如杏仁、苏子等，来促进肺部气机的畅通，帮助排痰。
3. 润燥化痰：采用具有润燥作用的中药，如知母、麦冬等，来滋润呼吸道，化解痰液。
4. 轻喘散结：使用具有轻喘散结作用的中药，如苍术、海螵蛸等，来舒展气机，消除痰液堵塞。
5. 清热化痰：采用具有清热作用的中药，如黄芩、葛根等，来清除体内的热毒，帮助化解痰液。
6. 利尿化湿：使用具有利尿作用的中药，如车前子、茯苓等，来促进尿液排出，减轻体内湿气滞留。
7. 开窍化痰：采用具有开窍作用的中药，如穿山甲、天麻等，来促进头部气血流通，帮助化解痰液。

清化热痰法

清化热痰法适用于咳嗽咳痰色黄或咳黄绿痰、痰液黏稠难咳，伴有咽喉疼痛、口燥咽干等症状的患者。这种方法专注于清热、化痰、润燥，以平衡体内的湿热痰液。

清化热痰法的主要目标是清热凉血、利咽化痰、润燥化痰，以下是该方法的具体步骤：

1. 清热凉血：采用具有清热作用的药物，如银花、连翘等，以降低体内热气的程度。
2. 利咽化痰：使用草药，如款冬花、蝉蜕等，以润滑咽喉、帮助痰液排出。
3. 润燥化痰：使用滋阴润燥的中药材，如麦冬、枇杷叶等，以平衡体内的湿热，帮助化解痰液。

温化寒痰法

温化寒痰法适用于寒痰、湿痰所致的咳嗽气喘、痰多色白。患者咳嗽多为清冷痰，常伴寒冷感、风寒感染等症状。这种方法主要通过应用温燥药物来温化体内的寒湿痰液，以促进痰液的排出和缓解咳嗽。温化寒痰法的核心思想是调理体内的阳气，驱散体内的风寒湿邪，同时温暖润燥呼吸道，帮助化解痰液。如半夏、苏子、白芥子、莱菔子、陈皮、干姜等，这类刺激性的热药，就像温热的阳光蒸发一潭凉水，才能让水流动起来，有利于痰湿或痰饮的流动或温化。

祛风化痰法

祛风化痰法主要用于治疗由于风邪侵袭而引起的咳嗽。在中医理论中，风邪为外邪之一、六淫之首，可以引起各种疾病，而咳嗽则是其中之一。患者表现为平时不怎么咳嗽，但如果

遇见异味如花粉、烟味、汽油味、油烟味，甚至别人的香水或发胶味，会剧烈连续性咳嗽。严重者咳得上气不接下气，伴见脸紫、胸闷、胸痛，这种咳嗽痰少，我们中医称这类咳嗽为风邪入肺，治疗要祛风化痰。

祛风化痰法的治疗原则是要祛除体内的风邪，并改善痰液的排出。在具体的治疗过程中，中医师可能会采用一些中草药配方，如紫苏叶、蝉蜕、荆芥、前胡、麻黄、杏仁等，这些药物被认为具有祛风散寒、化痰止咳的功效。此外，中医师在确定治疗方法时，还会考虑病人的具体症状和体质，因为每个人的病情可能不同，需要个体化的治疗方案。因此，在中医治疗过程中，最好在中医师的指导下进行，以确保获得最佳效果。

养阴化痰法

养阴化痰法主要适用于由于阴虚和痰湿互结而导致的咳嗽。在中医理论中，阴虚指的是体内阴液不足，而痰湿则是一种体内湿气积聚形成的粘稠物质。慢支炎、肺气肿等患者恢复期干咳、痰少，舌红少苔就是阴虚状态，从病理学上来说为气道内水分减少、粘膜萎缩，于是出现干咳、痰少质粘，用养阴化痰药物滋润局部、修复粘膜、化除稠痰，咳嗽才会停止。

养阴化痰法的治疗原则是要通过滋养和调理体内的阴液，以及改善痰液的状况。在具体的治疗过程中，中医师可能会采用一些中草药配方，如麦冬、北沙参、川贝母、桑叶、枇杷叶等，这些药物被认为具有滋养阴液、化痰止咳的功效。

健脾化痰法

中医认为“脾为生痰之源、肺为储痰之器”，健脾化痰法主要适用于由于脾胃功能失调导致的咳嗽。在中医理论中，脾胃被认为是消化、吸收和转化营养物质的重要器官，当脾胃功能不佳时，就会出现湿浊停滞，从而形成痰液。

健脾化痰法的治疗原则是要通过调理和增强脾胃功能，帮助消化湿浊，以及改善痰液的排出。在具体的治疗过程中，中医师可能会采用一些中草药配方，如白术、茯苓、陈皮、半夏等，这些药物被认为具有健脾化湿、化痰止咳的功效。

补肾化痰法

补肾化痰法是中医治疗咳嗽的一种方法，适用于肾虚导致的咳嗽症状。肾为先天之本，肾虚可导致肺气不固，引发咳嗽。补肾化痰法主要通过补益肾精，调整肾脏功能，从而改善肺气的固降作用，减轻咳嗽症状。

在中医理论中，肾主藏精，精液是人体生命力的基础。当肾精不足时，肺气受到影响，导致咳嗽、声音低弱、气喘等症状。补肾化痰法的目标是通过滋补肾精，改善肺气的功能，同时化解痰液，从而减轻咳嗽症状。

具体的治疗方法可能包括中药方剂、饮食调理和生活方式调整。常用的补肾药如熟地、补肾收敛药五味子等，以及化痰止咳的半夏、杏仁等。在饮食方面，可以适量摄入具有滋补肾精作用的食物，如黑豆、黑芝麻、糯米等。此外，保持充足的休息和避免过度劳累也对恢复肾脏功能和改善咳嗽症状有帮助。