



冬季咳嗽食补有讲究

<http://www.firstlight.cn> 2009-11-30

寒冷的冬季，呼吸道疾病高发，到处可见咳嗽、气喘的病人。这些病人轻则是感冒、支气管炎，重则为老慢支、哮喘，而老百姓习惯将此归咎于体质差，经不起寒。值此冬令进补时节，这些“体质差”的人群怎样食补呢？

食疗能治病，或配合药疗可提高疗效，这一点越来越受到广大医护人员和患者重视。但是，如何合理使用食疗才能收到理想的效果，是大家所关心的问题。上海中医药大学附属曙光医院传统中医诊疗中心主任余小萍教授指出，根据全身情况和肺部疾病的临床表现，辨证选用食物是关键。

余教授认为，咳嗽病人往往咳嗽、咳痰较多，中医认为内有痰湿或痰热，所以首先宜选用清淡利湿、有助消化的食物，如麦芽粥、米仁粥、陈皮粥、山楂汁、萝卜汁、芦根茶之类，以达到健脾化痰、和胃保津的作用，然后再进滋补饮食。对于精血、气血亏损较甚者，往往要应用血肉有情之品来温养气血，如动物类高蛋白的食物或药物等，此时，更要注意扶助脾胃功能，常辅以山药、陈皮、苍术、厚朴、茯苓、人参、京枣等，才能避免“虚不受补”。

肺部疾病和其他内科疾病一样，有急性发作及慢性缓解的过程，急性期咳嗽痰多气急加重，中医辨证中以实证为主，而慢性期则以虚证为多见。

实证咳嗽

实证中又有寒热之分。

寒证：发病初起，恶寒头痛，有时伴骨节酸楚、身热而无汗，舌苔薄白。若为雨淋后受风寒者，食疗可饮一杯热的红糖生姜茶，使微微出汗，有时感冒症状可去大半。

热证：起病较快，咽痛咳嗽，或头痛胸痛，痰黄或带血，舌苔黄腻，舌质红绛等。食疗可选用芦根米仁汤、雪羹汤（由海蜇和荸荠组成）、野菊花茶。若痰中带血者加茅根、藕节、荠菜汁等；痰多用萝卜汁、冬瓜汤、鲜竹沥之类作为饮料。

虚证咳嗽

一般是指正气虚弱，往往是久病后形成的，如久咳、哮喘等反复发作，或肺病、肺病后等，造成肺脾肾功能失调，也有一些人先天肾气不足，或后天其他慢性疾病导致肺脾肾功能失调，造成抗病能力低下，易受外邪侵袭，容易反复感冒或患病。补虚法可提高病人抗病能力，弥补不足，以达到阴阳平衡、调和气血的目的。补虚的方法很多，除补肺外，根据其疾病发展的不同程度，往往要注意到健脾补肾等方面。

肺虚：通常分为肺阴虚和肺气虚。肺阴虚：症见干咳无痰、偶带血丝、咽燥口干，甚则声音嘶哑、颧红盗汗、手足心热、舌红少津等。常用的中药和食物如沙参、玄参、麦冬、生地、石斛、玉竹、花粉、百合、蜂蜜、梨、藕、荸荠、青果、西瓜、北瓜、甲鱼、龟、鸭子等。

肺气虚：症见咳嗽、咳声低微、动则气短、痰涎清稀、少气懒言、易汗、易感冒，舌淡苔白等。常用中药和食物有党参、太子参、生晒参、黄芪、白术、甘草、蛤蚧、冬虫夏草、红枣、莲子等。

脾虚：也有脾阴虚和脾气（阳）虚之分，但肺科疾病一般以脾气虚或脾阳不足为多见。常常表现为倦怠乏力、面色萎黄、食欲不振、痰多白黏、便溏，身重或浮肿。常用的中药和食物有党参、白术、茯苓、山药、苍术、陈皮、扁豆、大枣、甘草、干姜等。

肾虚：分为肾阴虚和肾阳虚。

肾阴虚：症见腰脊酸楚、下肢无力、耳鸣、健忘、五心烦热、咽干、盗汗、头晕目眩、梦遗尿多、大便干结、舌红等。常用的中药和食物如地黄、何首乌、女贞子、桑葚、枸杞子、功劳叶、黄精、龟板、鳖甲、猪脊髓等，可随证采用。

肾阳虚：腰酸腿软、形寒肢冷、自汗、夜尿清长（或尿少），浮肿，耳聋，阳痿，舌苔薄白等。常用的中药和食物如仙灵脾、附子、肉桂、巴戟天、鹿角、紫河车、杜仲、狗脊、补骨脂、肉苁蓉、羊肉、狗肉、胡桃肉、桂圆肉、韭菜等。

此外，余教授还提醒肺部疾病患者，最好避免食用辛辣、腥膻食物。咳嗽病人要注意避免刺激性和辛辣的食品。痰多湿重的病人，应控制油腻厚味之品，适当减少甜食。对于哮喘，因发病与过敏因素有关，饮食禁忌应该因人而异。一般来说，海腥虾蟹以及老百姓口中所谓“发”的食品，与发病的联系比较密切，应该尽量避免食用。

