

咳嗽常反复 中医有妙招

1 中医对咳嗽的认识

引起咳嗽的原因很多,如常见的感冒、支气管炎、肺炎等。患严重慢性咳嗽的患者,通常还伴有呕吐、漏尿等症状,这类患者的症状往往迁延不愈,经常反复,严重影响患者的正常生活。

我国最早的中医典籍《黄帝内经》,就有对咳嗽的病因、病机以及治疗方法的记载。现代中医学认为,咳嗽是指因外感或内伤导致肺失宣肃、肺气上逆、冲击气道,从而使人发出咳声或咯痰。

一、中医对咳嗽病因的认识

中医将咳嗽分为外感咳嗽与内伤咳嗽两大类。外感病因是指因气候突变或调摄失宜,外感六淫从口鼻或皮毛侵入,肺气被束,肺失肃降,《河间六书·咳嗽论》谓:“寒、暑、湿、燥、风、火六气,皆令人咳嗽”,即是此意。四时之气不同,人体所感受的致病外邪亦有区别。风为六淫之首,其他外邪多随风邪侵袭人体,所以外感咳嗽常以风为先导,或挟寒、或挟热、或挟燥,其中以风邪挟寒者居多。内伤病因包括饮食、情志及肺脏自病。饮食引起咳嗽,通常是因饮食不当,嗜烟好酒,内生火热,熏灼肺胃,灼津生痰;或是生冷不节,肥甘厚味,损伤脾胃,致痰浊内生,上迁于肺,阻塞气道,致肺气上逆而作咳。情志刺激引起的咳嗽,通常是因肝失调达、气郁化火,气火循经上逆犯肺,致肺失肃降而作咳。肺脏自病者,常由肺系疾病日久,迁延不愈,耗气伤阴,肺不能主气,肃降无权而肺气上逆作咳;或肺气虚不能布津而成痰,肺阴虚而虚火灼津为痰,痰浊阻滞,肺气不降而上逆作咳。

二、中医对咳嗽病位的认识

咳嗽的病位,主脏在肺,无论外感六淫还是内伤所生的病邪,皆侵及肺而致咳嗽。这是因为肺主气,其位最高,为五脏之华盖,肺又开窍于鼻,外合皮毛,故肺最易受外感、内伤之邪,而肺又为娇脏,不耐邪侵,邪侵则肺气不清,失于肃降,迫气上逆而作咳。正如《素问·咳论》中说:“五脏六腑皆令人咳,非独肺也。”说明咳嗽的病变脏腑不限于肺,凡脏腑功能失调影响及肺,皆可产生咳嗽。《医学心悟·咳嗽》指出:“肺体属金,譬若钟然,钟非叩不鸣,风寒暑湿燥火六淫之邪,自外击之则鸣,劳欲情志,饮食炙灼之火自内攻之则亦鸣。”也提示咳嗽是肺脏为了祛邪外达所产生的一种病理反应。

三、中医对咳嗽病性的认识

外感咳嗽病性为外邪犯肺,肺气壅遏不畅。外感咳嗽起病急、病程短,常伴肺卫表证。内伤咳嗽病性为邪实与正虚并见。内伤咳嗽多为久病,常反复发作,病程长。外感咳嗽与内伤咳嗽可相互影响,两者可互为因果,病久则邪实转为正虚。外感咳嗽以风寒、风热、风燥为主,均属实,而内伤咳嗽中的痰湿、痰热、肝火多为邪实正虚,阴津亏耗咳嗽则属虚,或虚中夹实。另外,咳声响亮者多实,咳声低怯者多虚;脉有力者属实,脉无力者属虚。

2 中医如何治疗咳嗽

中医治疗咳嗽相较西医有较大优势,长期以来积累了丰富的治疗经验。咳嗽的治疗应分清邪正虚实。外感咳嗽为邪气壅肺,多为实证,故以祛邪利肺为治疗原则。根据邪气风寒、风热、风燥的不同,应分别采用疏风、散寒、清热、润燥治疗。内伤咳嗽,多属邪实正虚,故以祛邪扶正、标本兼顾为治疗原则。咳嗽的治疗,除直接治肺外,还应从整体出发,注意治脾、治肝、治肾等。外感咳嗽一般忌敛涩留邪,当因势利导,使肺气宣畅则咳嗽自止;内伤咳嗽应防宣散伤正,注意调理脏腑,顾护正气。咳嗽是人体祛邪外达的一种病理表现,治疗决不能单纯见咳止咳,必须按照不同的病因分别处理。

一、外感咳嗽的治疗

外感咳嗽有3种常见的证型:风寒袭肺证、风热犯肺证和风燥伤肺证。

风寒咳嗽的特点:咳声重浊,咯痰稀薄色白,常伴鼻塞、流清涕、头痛、肢体酸楚、恶寒发热、无汗等。治疗应疏风散寒,宣肺止咳。常用的方剂为三拗汤合止嗽散,常用的中成药为风寒感冒颗粒、三凹片、通宣理肺丸、桂龙咳喘宁片等。

风热咳嗽的特点:咳痰不爽,痰黄或稠黏,喉燥咽痛,常伴恶风身热、头痛肢楚、鼻流黄涕、口渴等症。治疗应以疏风清热、宣肺止咳为主。常用的方剂为桑菊饮,常用的中成药为桑菊感冒片、银翘解毒片、复方鲜竹沥液等。

风燥咳嗽的特点:喉痒干咳,无痰或痰少而粘连成丝,咳痰不爽或痰中带有血丝,咽喉干痛,唇鼻干燥,口干,常伴鼻塞、头痛、微寒、身热等症。治疗应以疏风清肺、润燥止咳为主。常用的方剂为桑杏汤,常用的中成药为百合固金口服液、养阴清肺口服液。

二、内伤咳嗽的治疗

内伤咳嗽常见的有4种证型:痰湿蕴肺证、痰热郁肺证、肝火犯肺证和肺阴亏耗证。

痰湿蕴肺证咳嗽的特点:咳嗽反复发作,尤以晨起咳甚,咳声重浊,痰多,痰黏腻或稠厚成块,色白或带灰色,胸闷气憋,痰出则咳缓、憋

闷减轻,常伴体倦、腕痞、腹胀、大便溏等症状。治疗应以燥湿化痰、理气止咳为主。常用的方剂为二陈汤合三子养亲汤,常用的中成药为二陈丸、橘红痰咳颗粒、参苓白术丸等。

痰热郁肺证咳嗽的特点:咳嗽气息急促,喉中有痰声,痰多稠黏或为黄痰,咳吐不爽,或痰有热腥味,或咳吐血痰,胸肋胀满,或咳引胸痛,面赤,或有身热、口干欲饮、舌苔黄腻等症状。治疗应以清热肃肺、化痰止咳为主。常用的方剂为清金化痰汤,常用的中成药为清肺化痰丸、蛇胆川贝露、百咳静糖浆、急支糖浆等。

肝火犯肺证咳嗽的特点:上气咳逆阵作,咳时面赤,痰滞咽喉,咯之难出,量少质黏,或痰如絮状,咳引胸肋胀满,咽干口苦,咳嗽随情绪波动而增减。治疗应以清肝泻火、化痰止咳为主。常用的方剂为黛蛤散合泻白散,常用的中成药为清肺抑火片、黄连上清丸等。

肺阴亏耗证咳嗽的特点:干咳,咳声短促,痰少黏白,或痰中带血丝,声音嘶哑,口干咽燥,常伴有午后潮热、手足心热、盗汗、口干等症状。治疗应以滋阴润肺、化痰止咳为主。常用的方剂为沙参麦冬汤,常用的中成药为养阴清肺丸、百合固金丸等。

三、其他中医疗法

中医针灸、中药穴位贴敷、穴位埋线等中医特色疗法,对咳嗽也有很好的治疗效果。其中,对于外感咳嗽,可针刺天突、肺俞、列缺、合谷等穴位,风寒配风池、风门;风热配大椎、曲池;风燥配太溪、照海;咽喉痛配少商放血;发热配大椎放血,均有较好的治疗效果。

穴位埋线具有长期且持续的穴位刺激作用,对于内伤咳嗽,尤其是对治疗长期慢性咳嗽尤为实用。

中药穴位贴敷治疗因药物组方的不同,无论是对外感型的急性咳嗽,还是对于内伤型的长期慢性咳嗽,均有很好的治疗效果。

咳嗽一般预后好,尤其是外感咳嗽,其病轻浅,及时治疗多能短时间内治愈。内伤咳嗽多呈慢性,反复发作,其病深,治疗难取速效,但只要精心调治,亦多能治愈。

3 中医如何预防咳嗽

中医对于咳嗽的预防,重点强调提高机体卫外功能,增强皮毛腠理适应气候变化的能力。可以通过以下方法进行预防。

注意起居有常,劳逸结合。顺应四时气候变化,及时增减衣物,防止外邪侵袭。改善生活环境,提倡戒烟,消除烟尘的危害。

注意饮食调护。根据个人体质情况,注意饮食宜忌,多吃新鲜水果,避免过食辛辣煎炸、肥甘油腻之物。

加强锻炼,增强体质,提高抗病能力。练习八段锦、五禽戏、太极拳、内养功等传统保健气功,对于调节人体免疫力、调整脏腑阴阳平衡均有较好的促进作用,适合各种急慢性咳嗽人群。练习者要根据自己的具体情况调整锻炼强度,循序渐进,使身体微微出汗,切忌大汗当风。

平素易感冒者,可艾灸双侧足三里,有健脾益气、补气固表的作用,增强抵抗力,预防感冒。

长期慢性咳嗽患者,可以选择“冬病夏治”。根据“春夏养阳”原则,夏季阳气旺盛,人体阳气也达到四季高峰,尤其是三伏天,肌肤腠理开泄,此时选取穴位敷贴,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病所。如果在缓

解期服药治疗,能够鼓舞正气,增强抗病能力,从而达到防病、治病的目的。也可选择中药膏方长期调护。

此外,无论何种类型的咳嗽,人们都应保持心情舒畅及乐观的情绪,避免急躁易怒。

作者简介



董春英,周口市中医院肺病科主治医师,硕士研究生,毕业于河南中医药大学。擅长中西医结合治疗咳嗽、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、肺炎、肺间质纤维化、肺癌等呼吸系统疾病。擅长针药并用治疗不明原因的发热、慢性咳嗽、慢性胃炎、失眠等。

协办单位

周口市中医院