

## 孩子反复咳嗽老不好怎么办?

听听岛城中医儿科专家怎么说

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

冬季气候寒冷、干燥,而儿童因呼吸道黏膜娇嫩,对外界环境变化十分敏感,稍有不慎就容易出现咳嗽症状。

家长们常常苦恼于孩子夜间频繁咳嗽、晨起咳嗽痰多、运动后气喘等问题。对此,市中医院儿科副主任林丹薇表示,日常生活中食疗和小儿推拿效果显著。



### 咳嗽病因复杂,家长莫乱用药

“引起孩子咳嗽的原因不同,家长千万不要擅自用药。”林丹薇说,门诊中,她发现许多家长孩子一咳嗽,就自行给服用止咳药水或抗生素,“这是不正确的。”

林丹薇介绍,从西医来讲,把反复咳嗽持续4周以上、无胸片或X线异常表现,定义为儿童慢性咳嗽。多项研究表明,引起国内儿童慢性咳嗽的前三位病因是咳嗽变异性哮喘、上呼吸道感染综合征和呼吸道感染后咳嗽,此外,其他呼吸道疾病或者肺外疾病也可以引起反复咳嗽。引起咳嗽的病因复杂多样,其中以呼吸道疾病最常见,如急性上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、支气管哮喘、支气管扩张、肺结核、百日咳等,鼻、咽、喉、膈肌、胸膜等邻近器官的疾病也常引起咳嗽。此外,食管反流、食管憩室、慢性心功能不全等全身性或肺外疾病也可有咳嗽症状。

从中医来讲,咳嗽有外感咳嗽和内伤咳嗽之分。从外感角度来看,风、寒、暑、湿、燥、火这六淫之邪侵袭小儿娇弱的肺脏,都可能引发咳嗽。比如,秋季风燥盛行,燥邪伤肺会导致干咳;冬季天气寒冷,孩子容易外感风寒,肺气失宣而咳嗽。内伤方面,小儿多见饮食不节,过食生冷肥甘厚味,损伤脾胃,产生痰浊,进而出现咳嗽。证型不同,用药上是完全不同的。

林丹薇介绍,不同类型的咳嗽有着各异的表现。风寒咳嗽时,孩子往往咳嗽清稀色白,遇风遇寒咳嗽加剧,伴有鼻塞、流清涕等症状;风热咳嗽则咳嗽痰黄稠,可能还有发热、鼻塞黄涕,咽痛、口干等情况;燥咳多为干咳无痰或痰少而黏,咽干痒;痰咳顾名思义,咳嗽痰多,痰色或白或黄,还常伴有食欲不佳等表现。

### 食疗调理小儿咳嗽

“不同类型的咳嗽,食疗方法也不同。”林丹薇说,教家长一个简单的区分方法,就是观察孩子的舌苔。如果舌苔是白的,痰也较稀、白,并兼有鼻塞流清涕,则是风寒咳嗽,这时应吃一些辛温解表、化痰止咳的食品。如果孩子的舌苔是黄、红,咳嗽的痰黄、稠、不易咳出,并有咽痛,则是风热咳嗽,这时应吃一些辛凉解表、化痰止咳的食物。内伤咳嗽多为久咳、反复发作的咳嗽,这时家长应注意给孩子吃一些调理脾胃、补益肺气的食物。

对于风寒咳嗽,可以选用一些具有辛温解表、宣肺止咳功效的药膳。比如“生姜红糖水”,做法简单,取适量生姜切片,加入适量红糖,用开水冲泡后焖一会儿,让孩子趁热饮用。生姜性温,能解表散寒,红糖可以温中和胃、补益气血,二者搭配有助于驱散寒邪,缓解咳嗽。

当孩子是风热咳嗽时,需要清热解表、肃肺止咳的药膳来帮忙。“川贝冰糖雪梨”就是一道经典的药膳。把雪梨去核切块,加入适量的川贝母粉和冰糖,一起炖煮。雪梨有润肺清燥、止咳化痰的作用,川贝母清热化痰、润肺止咳,冰糖能调味且有一定的润肺功效,三者合用,对于风热咳嗽导致的咳嗽痰黄稠、咽痛等症状有很好的缓解效果。

“薄荷粥”也不错,取适量薄荷煎汁后,用其汁与大米一起煮粥。薄荷疏散风热,能让孩子体内的风热之邪得以疏散,减轻咳嗽症状,同时粥品清淡易消化,适合风热咳嗽的小儿食用。

燥咳则需要滋阴润肺的药膳来应对。“银耳百合汤”是很好的选择,将银耳泡发后撕成小朵,与百合一起炖煮,可根据喜好加入适量冰糖调味。银耳滋阴润肺、养胃生津,百合润肺止咳、清心安神,二者搭配对于缓解燥邪伤肺引起的干咳、咽干等症状效果显著。

针对痰湿咳嗽,要以健脾燥湿、化痰止咳为思路选择药膳。“陈皮萝卜汤”很实用,把陈皮洗净切丝,萝卜切块后一起煮汤饮用。陈皮理气健脾、燥湿化痰,萝卜消食化痰、下气宽中,二者搭配能帮助孩子运化脾胃,减少痰湿的生成,从而缓解咳嗽、胸闷等症状。

“山药薏米粥”也是不错的选择,将山药、薏米与大米一同煮粥。山药健脾益胃,薏米利水渗湿、健脾止泻,常食此粥可以增强孩子的脾胃功能,使痰湿得以运化,从根本上改善痰湿咳嗽的情况。

### 小儿推拿等中医方法巧治咳嗽

市中医院儿科门诊一诊室内,医生曾远定正在为患儿做小儿推拿,家长表示,“这是第五次来做推拿,孩子夜里咳嗽明显少了,食欲也好多了。”

曾远定钻研小儿推拿多年。他表示,小儿推拿通过在身体特定穴位或部位进行手法点按推拿,具有调节脏腑、疏通经络、调和气血、平衡阴阳的功效,以改善儿童体质、提高机体免疫力,“小儿反复咳嗽,家长也可自行给孩子进行推拿,除了小儿捏脊外,家长还可以用手指按揉胸

骨上窝处的天突穴及背部的肺腧穴,以缓解咳嗽。手部的肺经穴对儿童感冒咳嗽等也有良好的疗效。若孩子同时胃口不好,可以推按手掌大鱼际处的板门穴及拇指处的脾经穴,增进孩子食欲,促进消化。

曾远定提醒,手掌上的板门、脾经及肺经等穴位,只对14周岁以下的孩子有效,随着年龄的增长,这些穴位按揉的效果就会减弱。

曾远定还向记者介绍了穴位敷贴、耳穴压丸、艾灸和小儿膏方等治疗小儿咳嗽的中医手段,“在一定穴位上敷贴中药膏或药贴,可温经散寒、宣肺止咳。常用于冬季或三伏天时的‘冬病夏治’,以巩固治疗或预防咳嗽复发。”

“穴位敷贴是中医的一种外治法,通过将中药粉或药膏敷在特定穴位上,让药性通过皮肤渗透,从而起到温肺散寒、止咳化痰的作用。”曾远定提醒家长,需谨慎操作,不宜在家自行盲目敷贴,应在专业医生指导下进行。

### 应对咳嗽,预防更重要

冬季孩子预防感冒,除了及时增减衣物,还要防积食、防湿气,最主要的是增强体质,多多运动,多见阳光。

林丹薇表示,预防咳嗽第一条就是不要给孩子穿太多衣服。往往老人带的孩子,穿得特别多。天气一变冷,老人就非常容易按自己的感觉给孩子添衣服。实际上,孩子处于代谢旺盛阶段,又总是跑来跑去,比成人怕热,穿衣法则只要记住头颈、手脚温热就可以了。

在日常饮食中,可多给孩子安排一些具有养肺润肺功效的食物,如梨、百合、山药、银耳等,可变换着花样烹饪,比如做成梨膏、百合蒸蛋、山药泥等,让孩子经常食用,增强肺脏的功能,提高抵御外邪的能力,预防咳嗽的发生。

同时,要注意避免孩子过食辛辣、油腻、生冷等刺激性食物。这些食物容易损伤脾胃,导致痰湿内生或者肺卫不固,增加咳嗽的发病几率。

预防咳嗽,另需关注孩子生活的其他方面,全面增强体质,比如保证充足的睡眠是关键,睡眠过程中,孩子的脏腑能得到充分的调养,有利于提高机体的抵抗力;适度的运动锻炼也不可或缺,像慢跑、跳绳、踢毽子等户外运动,能促进孩子血液循环,增强心肺功能,使肺脏更加健康强壮,减少外邪入侵的机会;还要注意保持室内空气清新和适宜的湿度,避免孩子长时间处于干燥、污浊的环境中。