

儿童感冒伴腹泻怎么办？ 从“肺和大肠相表里”来看

文 / 山西省中医院 朱婷婷

每一年年底到第二年年初的那四五个月，带孩子来医院看“感冒”的家长都特别多。其中有些孩子是普通感冒，有些是流行性感冒，还有一些是感染了新冠病毒、肺炎支原体等特殊的病原体。孩子发热咳嗽，家长也跟着着急上火，但此时切忌随意用药——即便孩子在发热、咳嗽之外还伴随腹泻的症状，也不要乱用药。

感冒为什么会和腹泻联系在一起呢？今天，就让我们简单地了解一下。

一、儿童感冒传变快，容易引起其他症状

感冒是上呼吸道疾病，与之关系最密切的脏器是肺。肺为华盖，在人体脏器的最上面，包裹着其他脏器。同时，肺为娇脏，喜润而恶燥，很容易因感受外邪而致病。尤其是儿童心肺功能还处于成长阶

段，抵抗力较弱，无论是天气变化还是环境变化等因素都很可能使得儿童被感染，进而诱发感冒等症状。

儿童属稚阴稚阳的体质，他们五脏六腑的功能和结构都处于初级阶段，无论是疾病的感染，还是疾病病灶的转移和恢复都比成年人更迅速。这要求儿科医生有更加敏锐的观察力，而家长要密切观察孩子的情况。抓住时机，则药到病除；一旦延误时机，则会追着病情“跑马拉松”，让孩子受罪。

根据中医辨证，感冒的症状主要包括风寒表证、风热表证、表证夹湿、表证夹食等。考虑儿童的特殊体质，儿童感冒无论寒热，都会很快转变为肺热咳嗽，且持续时间较长。另外，儿童也常有饮食过量或饮食不当的情况，食物在体内郁而化热，此时如果感受风邪则很容易寒热错杂，不仅容易诱发感冒，

同时还很容易出现腹泻的症状。

但是，感冒为什么会引起腹泻的症状呢？让我们接着往下看。

二、感冒常伴腹泻的原因

中医讲“肺和大肠相表里”，肺主呼吸，肺功能正常，则呼吸有力，吸则气流向下，呼则气流向上，上下有规律，气流循环起来，宣降有序，则肠腑通降有度，肠道才能在气流的帮助下正常蠕动和工作；如果肺气不足，肺功能不正常，则呼吸的力度和频率不能彼此协调，呼吸配合不好，则气流宣肃失常，导致体内的津液不能四散输布，湿邪内蕴，流注肠腑，可影响大肠功能，而发为腹胀肠鸣、泄泻难止、里急后重。

“肺和大肠相表里”理论与现代的“肺肠轴”理论相互印证，有坚实的研究基础。肺和肠不仅在功能上相互影响，在生理结构、免疫



效应、作用通路、微生物群等方面也相互作用。

因此,当患者长期感冒以致肺功能减弱时,可能并发腹泻的症状,甚至会引起其他的肠道炎症疾病。所以,大家一定要重视感冒,及早就医治疗,不要想当然地觉得感冒很轻,身体抗一抗就过去了,这样会给身体带来看不到的危害,尤其是对于儿童患者来说。

三、“肠肺同治”改善感冒腹泻

西医对于感冒性腹泻是将感冒和腹泻分开治疗,一般会用抗菌药结合止泻药对症治疗;吐泻严重的,联合补充电解质治疗。但是,该方法不是从整体出发的治疗,不能

改善患者感冒腹泻后体乏无力的症状,也不能实现增强免疫力抵御外邪的效果。

中医针对感冒性腹泻采用“肠肺同治”的方法,标本兼治。也就是说,治疗肺相关疾病和治疗肠道相关疾病同时进行,两方面起协同作用。除了感冒性腹泻,很多病位也在肺和大肠的疾病,也可以采用类似的治疗方法。例如,慢性阻塞性肺疾病和溃疡性结肠炎是单一的肺病和肠病,研究发现,采用“肠肺同治”的方法比起单独治疗病灶部位疗效更佳,复发率更小,患者反馈也更好。同时,中医药治疗侧重全身整体的治疗,不仅能治病,而且能纠正人体的偏性;不仅针对现有病

情开药,而且会思前想后,根据其相关联的原因,随证加减配伍药物,达到整体治疗的效果。

因此,中医药治疗感冒常会加入补脾益肺的中药,尤其是针对伴随腹泻的患者。党参的传统功效就是补脾益肺,可以培土生金,对于治疗脾肺气虚型泄泻病有很大的帮助。同时,现代研究也发现,党参中的主要化学成分治疗炎症性肠病效果十分显著。另外,作为补气药,党参还可以实现气血双补的效果,对于感冒后期身体虚弱的患者有显著增强免疫力的作用。其他常用药物还包括白术、茯苓、甘草等,其与党参联合可构成四君子汤,是传统补气虚的方剂。

中医在治疗感冒时，往往还会使用一些润肺滋阴的药物。目前，抗菌药物的使用是一种相对普遍的现象，其药性一般都偏寒冷，且有一定的燥性；然而，肺喜润而恶燥，抗菌药物在发挥抗菌作用的同时，也会对肺产生一定的负面影响。此时增加使用补肺气、润肺燥药物，可以有效缓解这一现象。常见的润肺药物包括麦冬、沙参、百部、玄参等，这几味药不仅可以滋养肺阴，同时还可以润肠，缓解阻塞性泄泻症状。

四、适宜儿童服用的中药特点

儿童感冒后常用的西药主要包括抗菌药物、抗病毒药物、退热药、止咳药等，其药效迅猛，一般在短时间内就会有明显的效果；但是，用药前一定要考虑孩子是否适合此类药物，以及药物是否会对孩子身体带来长期的影响。

相比较而言，中药在治疗儿童感冒方面更有优势，只是广大家长觉得孩子吃不了中药汤剂，进而放弃。殊不知，有经验的儿科医生会根据儿童的特殊情况，量身定制小剂量、小疗程、浓缩剂的处方，同时还会加入一些矫味中药改善汤剂的口感。所以，不是中药不适合儿童服用，只是没有找到适合儿童服用的处方。

现在，很多儿童医院和综合性医院的医生，在给儿童开药时都会选择中成药的口服剂型或者冲剂联合抗菌药物共同用药。需要强调的是，中医素来讲究辨证论治，一人一方，认为体质、病情、年龄、环境等因素都会影响处方的配伍和剂量。



因此，患儿家长最好还是先选择有经验的儿科中医进行辨证，这样才能开出最适合儿童服用的中药。而且，儿童所生之病常为主病伴随其他症状，归于中药处方则需要随证加减药味和剂量，才能达到理想的治疗效果。当然，好的中药处方也要结合好的煎药方法，一定要准确把握火候及先煎后下等特殊煎煮方法，让各味药直接相互作用，达到减毒增效的目的。

五、中医药可用于感冒的预防

治未病（即未病先防）是中医治病的特点和优势。中医讲“正气存内，邪不可干”，儿童身体各项机能发育还不完善，尤其是免疫系统不健全，免疫力低下，也就是中医说的正气虚弱，防卫能力差。正气虚弱就容易因感染外邪而诱发

疾病。

中医根据儿童的特殊体质和生长环境建立个体化方案，通过提前合理干预，提高儿童免疫力，从而提高孩子抵御外邪的能力，以及感受外邪后康复的能力。基于“肺和大肠相表里”理论，腹泻的预防不是要提前服用涩肠止泻的药物，而是要增强儿童脾脏的运化功能和肺脏的宣泄功能。目前，已有针对儿童群体优化的处方，其被制成棒棒糖和山楂条等剂型，具有口感好、作用温和、用量小的特点，主要作用就是健脾消食、益气扶正。

人是一个整体，无论是疾病的预防和治疗，还是病后的康复，都要遵循整体治疗的原则，标本兼治，不能只是追着疾病“跑”，一定要把患者作为整体来看待，针对身体机能进行调节。

张颖与