

流感后“咳”不容缓？ 试试中医辨证调养法

文 / 中国中医科学院西苑医院 于岚 伊博文

发热、头痛、全身乏力……流行性感冒（流感）的主要症状大多已经消退，为何咳嗽还在负隅顽抗？许多人在感染流感后，虽然急性期症状很快缓解，但咳嗽仍迁延不愈，严重影响工作和生活。此时，运用中医的辨证调养思路，有助于改善咳嗽症状，促进身体恢复。

一、咳嗽的原因

中医认为，感染流感后咳嗽迁延不愈，主要病机为“正气亏虚，余邪未尽”。在流感发病过程中，人体感受风热、风寒或暑湿等外邪，虽经治疗，大部分外邪已被祛除，却仍有少量余邪滞留体内，转化为“痰”或“热”，持续刺激气道，从而引发咳嗽。

《黄帝内经》记载：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”这表明咳嗽虽然主要与肺相关，但与人体的其他脏腑也有着密切的联系。人体在与流感病毒抗争后，正气耗损，常见肺气不足或肺阴亏虚。而患病期间的食欲不振或饮食失宜易使脾胃运化功能受到损伤，导致水湿内停、聚湿生痰，痰浊上犯于肺，从而引发咳嗽。此外，肝火犯肺等脏腑功能失调也会影响肺的生理功能。因此，中医治疗此类咳嗽绝非简单镇咳，而是紧紧围绕“清余邪”与“扶正气”两大原则，通过整体调理促进身体恢复。

二、中医药对症调养方法

1. 风邪犯肺证

感染流感后若风邪残留于肺，导致肺气失宣，就会

出现咳嗽咽痒、呛咳阵作等症状。这类患者常感觉喉中如有羽毛轻扰，遇冷空气或异味刺激时咳嗽加重，多伴有鼻塞、流清涕等症状。治疗时，可以选用具有疏风宣肺、止咳利咽作用的苏黄止咳胶囊。若为风邪夹寒，常见怕冷、痰稀色白等症状，宜选用通宣理肺丸以散寒宣肺；若为风邪化热，常见咳声重浊、痰质黏稠等症状，则可选用止嗽立效丸以清热止咳。

2. 肺阴亏虚证

感染流感期间，热邪易灼伤肺阴，导致肺部津液不足，此时应当滋养肺阴、润肺止咳。治疗时，可选用养阴清肺丸，它对于干咳少痰、咽干口燥等症状有缓解作用。若痰中带血丝，咽干喉痛明显，可使用百合固金丸；若虚火上浮、口鼻干燥、咽喉肿痛，可加用玄麦甘桔颗粒。

3. 肺气不足证

人体正气在与流感抗争的过程中受到损伤，肺气不足，宣降功能失常，就会出现咳嗽气短、咳声低微、自汗怕风等症状。中医认为，久咳会耗伤肺气，导致咳嗽无力，即古人所言“肺虚则气无所主”。玉屏风颗粒适用于肺气不足导致的汗多、易感冒的咳嗽患者，还可用于增强机体免疫力。若气虚咳嗽较重，表现为久咳不止、咳嗽无力，可在中医师指导下选用人参保肺丸。

4. 痰湿蕴肺证

若因脾胃虚弱，运化功能失常，水湿内停，聚而成痰，会导致咳嗽反复发作。这类患者常见晨起或进食后咳痰较多，此时应健脾燥湿、化痰止咳。治疗时，可选



用橘红痰咳液。它适用于咳嗽痰多、痰色白者。此外，还可选用复方鲜竹沥液。该药偏于清热化痰，适用于痰黄黏稠者。

需要注意的是，上述药物均应在专业医生或药师的指导下使用，不要自行增减药量或停药。此外，如果咳嗽持续不缓解，或伴有发热、呼吸困难、咯血等症状，应及时就医。

三、食疗调养

除了使用中成药，还可以通过食疗来缓解咳嗽等不适症状。以下推荐几款适用于不同证型的养生食疗方：

1. 紫苏粥

将紫苏叶洗净，加水煎煮取汁，与粳米一起煮粥。紫苏叶具有解表散寒、行气和胃的功效。紫苏粥适用于风邪犯肺证的咳嗽，能缓解咳嗽、咽痒等症状。

2. 百合银耳汤

将百合、银耳泡发洗净，加水适量，炖煮至熟烂，加入冰糖调味即可。百合具有润肺止咳、清心安神的功效，银耳能滋阴润肺、养胃生津。百合银耳汤适用于肺阴亏虚证的咳嗽，可起到滋养肺阴、润肺止咳的功效。

3. 黄芪党参鸡汤

将鸡肉洗净切块，与黄芪、党参、姜片、葱段、料酒一起放入锅中，加水适量，炖煮至鸡肉熟烂，加盐调味即可。其中，黄芪、党参具有补气健脾的功效。黄芪党

参鸡汤适用于肺气不足证的咳嗽，不仅补肺益气，还能增强机体抵抗力。

4. 陈皮山楂粥

将陈皮、山楂洗净，加水煎煮取汁，与粳米一起煮粥。陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的功效，山楂能消食化积。陈皮山楂粥适用于痰湿蕴肺证的咳嗽，健脾燥湿，化痰止咳。

5. 梨汁蜂蜜饮

将梨洗净，榨汁，加入适量蜂蜜调匀。梨具有清热润肺、止咳化痰的作用，蜂蜜能润燥止咳。梨汁蜂蜜饮适用于肺阴亏虚证以及风邪犯肺证中偏热性的咳嗽，可缓解干咳少痰、咽干口燥等症状。

日常饮食宜清淡、易消化，同时应避免食用辛辣、油腻、过甜、过咸等刺激性食物，以免加重咳嗽症状。此外，还需保证充足的饮水，以稀释痰液、润泽呼吸道，促进痰液排出。

四、生活起居调养

流感后若身体尚未完全恢复，需保证充足睡眠，避免过度劳累。同时，应根据天气变化适时增减衣物，防止再次感受外邪。尤其在季节交替、气温波动较大时，应注意保暖，避免风寒、风热等外邪侵袭。

日常应经常开窗通风，保持室内空气流通，也可以使用空气净化器等设备改善空气质量，减少空气中的灰尘、花粉、烟雾等刺激性物质，以降低咳嗽的发生风险。此外，保持心情舒畅，避免焦虑、紧张、抑郁等不良情绪，也有助于身体康复。

总之，面对流感基本痊愈后遗留的咳嗽问题，应在准确辨清证型的基础上对症治疗。通过识别身体发出的不同信号，选用相应的中成药与食疗方，可有效扶助正气、清除余邪，助力身体早日恢复健康。**药物与人**

温馨提示

止嗽立效丸和人参保肺丸中含有罂粟壳，镇咳效果虽强，但不宜长期服用。

