

咳嗽分寒热！ 中医教你5招对症止咳

◎崇州市江源街道社区卫生服务中心中医科 孙玻

咳嗽是生活中最常见的症状之一，感冒、咽炎、过敏等都可能引发。但你有没有发现，有时候喝冰糖雪梨能止咳，有时候却越喝咳得越厉害？这是因为中医里咳嗽分“寒咳”和“热咳”，要是调理不对症，反而可能加重症状。今天，就从中医角度教你怎么辨别咳嗽类型，再给出5个关键调理方法，让你“对症下药”，少走弯路！

学会区分寒咳和热咳

中医认为，咳嗽主要分为风寒咳嗽（寒咳）和风热咳嗽（热咳），两者的病因、症状和调理方法完全不同。

寒咳：特点是咳嗽声音重，痰白且稀，容易咳出；怕冷，可能伴有鼻塞、流清鼻涕；舌苔薄白，喉咙痒但不红肿；遇冷空气时咳嗽会加重。多由受凉、吹冷风引发，秋冬季节更常见。

热咳：特点是咳嗽声音嘶哑，痰黄且黏稠，不容易咳出；喉咙痛、红肿，可能伴有口干；舌苔偏黄，或舌尖发红；怕热，可能伴随低烧。多由感冒后期、肺热、上火或细菌感染引起，春夏季节更常见。

还有几个小技巧能帮你快速区分：看痰的颜色——白痰多属寒，黄痰多属热；摸手脚温度——寒咳时手脚凉，热咳可能手脚心发热；问喉咙感觉——寒咳喉咙痒，热咳喉咙痛。

对症止咳更有效

饮食调理：寒咳适合吃温性食物，比如生姜、葱白、紫苏、陈皮，还可以煮姜枣茶（生姜+红枣+红糖）来驱寒；热咳适合吃清热润

肺的食物，比如梨、枇杷、百合、罗汉果，推荐冰糖炖雪梨（带皮煮，加川贝效果更好）。注意寒咳别吃梨、西瓜、绿豆等寒凉食物，否则会加重咳嗽；热咳别吃辛辣、油炸、羊肉等燥热食物，否则痰会更黏，更难咳出！

穴位按摩：天突穴（锁骨中间凹陷处）用拇指轻柔按压，能缓解喉咙痒、止咳；肺俞穴（背部第3胸椎旁开1.5寸）可搓热手掌后按摩，有助于化痰；列缺穴（手腕外侧，桡骨茎突上方）按揉能缓解咳嗽、头痛。方法为每个穴位按压1~2分钟，每天2~3次。

中药茶饮：寒咳可以喝紫苏陈皮茶（紫苏叶5g+陈皮3g+红糖，用沸水冲泡）；热咳可以喝罗汉果菊花茶（罗汉果1/4个+菊花5朵，煮水代茶饮）。

生活调护：寒咳要注意保暖，尤其是脖子、后背别受凉，睡前泡脚（加艾叶或生姜效果更好）；热咳要保持室内通风，多喝温水，避免空调直吹。

何时该就医：如果咳嗽超过2周没好转，或出现以下情况，要及时就医：痰中带血；呼吸困难、胸痛；持续高热（体温>38.5℃）；夜间咳醒，影响睡眠。

特殊人群巧调理

儿童咳嗽：小儿咳嗽容易反复，寒咳可以喝葱白水（葱白+生姜+红糖），热咳可以喝梨汁（不加冰）。要避免盲目用镇咳药，尤其是痰多时，应以化痰为主。

老年人咳嗽：老年人咳嗽多伴随气虚，可适当用黄芪+百合煮水来补气润肺。长期慢性咳嗽（比如老慢支）建议用中医调理，避免滥用抗生素。

孕妇咳嗽：要避免吃寒凉或太燥热的食物，可喝蜂蜜柠檬水润喉。中药要慎用，比如川贝、枇杷叶需在医生指导下使用。

预防咳嗽3建议

增强免疫力：保证每天7~8小时优质睡眠，建议22:30~23:00入睡，顺应人体阳气潜藏规律，助力脏腑自我修复；午间小憩20~30分钟缓解疲劳。运动方面，推荐每日早晚各练习15~20分钟八段锦，通过“双手托天理三焦”等动作舒展经络；或选择空气清新时段慢跑，保持每分钟120~140步频率，每次持续30分钟左右。

饮食有节：在止咳调理期间，应避免食用生冷食物（如冰镇饮料、生鱼片），这类食物易损伤脾胃阳气，加重痰湿内生；同时，辛辣食物（如辣椒、芥末）会刺激咽喉黏膜，引发气道高反应，也应减少摄入。推荐日常多食用银耳百合羹润肺生津，山药小米粥健脾益胃，以帮助提升机体抵抗力。

环境护理：使用加湿器时将室内湿度维持在40%~60%区间，并每日清洁水箱防菌；也可放置绿植或水盆自然增湿。雾霾天减少外出，必要时佩戴N95口罩；定期清洁空调滤网，防止积尘诱发呼吸道不适。☺