



秋冬咳喘加重？3个中医“宣肺化痰”小方，适合居家养护

◎绵阳市中心医院 李 雪

入冬以来，气温降低，空气干燥，寒邪与燥邪易侵袭肺脏，致使许多人出现咳嗽、气喘、痰多等呼吸道症状。对于本身患有慢性支气管炎、哮喘等基础疾病的人群，病情更易加重。中医认为，肺为娇脏，喜润恶燥，其主气、司呼吸，外合皮毛，开窍于鼻，最易受外邪侵犯。因此，此时养护重点在于“宣肺化痰”，通过调理肺气、化解痰湿，增强机体抵御外邪的能力。

陈皮萝卜水

咳喘问题多与肺中痰湿、气机不畅有关。此时，陈皮萝卜水是一款适合在家饮用的简易方剂，其材料常见、制作简便。具体做法为，取约100克新鲜白萝卜，带皮洗净切块。准备5克陈皮，提前用温水泡软后刮去白瓤，以减少苦涩味。若偏好甜味，可加入1~2颗冰糖调味。煮好后，萝卜亦可食用。白萝卜能顺气化痰，陈皮可宣肺理气，二者搭配有助于排出肺中痰湿，缓解嗓子发紧、咳嗽伴白痰等症状。

此方剂适用于平时偶尔咳喘且痰液不多者，每日饮用1~2次即可。若咳嗽加重、痰液增多或颜色变黄，则需及时就医，不可仅依赖此方。此外，萝卜性凉，脾胃特别虚弱、易拉肚子者应减少饮用次数，或在煮制时加入一片生姜以中和萝卜的凉性。

紫苏杏仁茶

出现咳喘症状，同时伴有嗓子发痒、身体畏寒，且受寒刺激后咳嗽加剧的情况，不妨试试饮用紫苏杏仁茶。此茶能温暖肺部、止咳平喘。具体制作方法：准备6克紫苏叶、10克南杏仁，以及少量蜂蜜备用；将南杏仁提前泡发，之后把紫苏叶和泡好的南杏仁一同放入养生壶或保温杯中；接着，往杯中倒入

刚烧开的热水，迅速盖上盖子，焖泡15分钟即可。待茶水温度降至温热状态，若喜欢甜味，可加入一勺蜂蜜，搅拌均匀后即可饮用。

紫苏叶具有散寒宣肺的作用，有助于保持呼吸道通畅；南杏仁则能润肺化痰，可有效缓解咳嗽时咽喉的不适感。这款茶尤其适合因风寒引起的咳喘，比如吹冷风后开始咳嗽、痰液呈白色且质地稀薄的情况。饮用时每天2次，每次一杯即可。需注意，紫苏叶不宜长时间煮制，焖泡的方式能有效成分流失。杏仁务必选用南杏仁，切不可使用有一定毒性的北杏仁，以免误食带来健康风险。

茯苓百合粥

中医常讲“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。咳喘症状迁延不愈，很多时候与脾胃虚弱、体内痰湿积聚过多有着紧密联系。在此，给大家推荐一款茯苓百合粥，它具有健脾益肺的显著功效，非常适合长期居家调养身体时食用。

制作这款粥，需准备15克茯苓、10克干百合、50克大米以及30克小米。制作时，先将大米和小米仔细淘洗干净，接着把提前泡软的百合与茯苓一同放入电饭锅中，再加入淘好的米，然后往锅里倒入足量的清水，按下“煮粥”键，静

静等待粥煮好。待粥煮好后，稍微放凉至适宜入口的温度就可以享用了，建议早晚各食用一小碗。

茯苓具有健脾祛湿的特性，能够有效减少体内痰湿的生成。百合则能润肺止咳，对缓解呼吸道不适很有帮助。大米和小米则侧重于养胃，为身体提供温和的滋养。将这几类食材搭配在一起煮成粥，既能补充身体所需的各类营养，又能对身体的整体状况进行调理，尤其对于缓解咳喘反复发作、痰少却咳个不停的症状有不错的效果。这款粥尤其适合脾胃虚弱、平时容易感到疲惫的人群，老人和小孩也可以放心食用。

不过，需要特别留意的是，百合性质偏凉。如果在咳喘的同时，还伴有怕冷、流清鼻涕等寒性症状，那么在煮粥的时候可以添加2片生姜，以中和百合的凉性。另外，粥一定要煮得软烂一些，这样更有利于消化吸收，千万不要煮得过于浓稠，以免给肠胃增添不必要的负担。

需留意的是，若症状持续不缓解，甚至出现加重趋势，务必及时就医，以明确病症诊断，避免延误病情。上述所提及的各类方法，仅适用于轻症的调理以及日常预防保健，绝不能替代正规的医疗手段。☺