



# “久咳”缠身？且听中医怎么说

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

## 感冒初起：扶正祛邪

聂文强介绍，人刚感冒时出于“外感表证期”，需要“扶正祛邪”，即帮助“正气”一把，把“邪气”赶出体外。人体有自我调节机制，即“正存于内，邪不可干”，在感冒轻症阶段，即有“外邪”来犯，把“邪气”发泄出去，这个问题基本也就解决了。

## “偏里证”阶段：接受辩证治疗

聂文强反映，一般来医院就诊的患者，如上述轻微表证的相对较少，来院就诊的患者往往都发展到了“偏里证”。

“偏里证”，也称“入里证”，大多是因为在“表证期”不重视治疗或错误治疗，导致“正虚”，“邪气”进一步发展“入里”所引起。就是人们常说的炎症或者久治不愈的咳嗽，常见的症状是反复高热不退，咽炎、支气管炎、肺炎、支气管哮喘等。

聂文强建议，“偏里证”阶段的患者应寻求医生的专业诊治，医生会根据病人的病史、发病的诱因、病程长短、病人体质等多方面进行综合评估与判断，辩证治疗。

## 久咳久喘，服药需谨慎

由于大部分患者都不懂疾病辩证，若自行服药，常常简单粗暴，如黄痰用清热药，白痰选辛温药，干咳就服用包装上印有治疗于咳的药……这种方式缺乏系统辩证，往往会耽误治疗，甚至加重病情。

### Tips

平时腠理虚弱，易出汗，免疫力较低，容易感冒的人，可于流感季或天气多变时服用黄芪建中汤加味，益气固表。

方药组成：黄芪10g，桂枝3g，白芍6g，炙甘草3g，防风3g，红枣3枚，生姜6g，煎汤1天1剂，服用时放入蜂蜜10ml。（在医生的指导下，根据个人体质，按方药比例进行剂量变化。）

聂文强指出，很多患者就是因为前期的自行乱服药，耽误了病情，导致慢性咳嗽。

比如许多黄痰咽痛症状的患者，其辩证可能是“寒热错杂证”，若大量服用清热解毒药，炎症是消除了，却伤了“正气”，造成感冒后期反复生痰，导致慢性咳嗽痰多。

对于“寒热错杂证”的患者，往往是在“里虚”的基础上同时伴有“热证”（常表现为炎症），可以用适量清热药驱散这些热证炎症，但单纯的热药只能“驱热”，却不能“驱寒”，更不能补“正气”。而且，服用大量的清热解暑药还会伤及“正气”，助长“寒邪”。表现的炎症是炎症消除了，但咳嗽痰仍持续，痰越来越多甚至消不去，于是经久不愈。因此，治疗咳嗽，需辩证论治，需要在专业医生的指导下用药，不能盲目、自行用药。

相信饱受“久咳”困扰的人都有这样类似的经历：出现了感冒症状，自行用药，起初两天有点见效，以为自己快痊愈了。但过两天就开始频繁咳嗽，部分人还会伴有喘咳，再自行用药时，似乎用什么药都不见效。而且，起初只是白天咳嗽，伴有痰多，吃了化痰药也不见效，后来慢慢发展为一到晚上，咳嗽愈发剧烈，严重的人甚至不能平卧，极大影响工作和生活。为何情况会发展成这样？且听广东药科大学附属第一医院中医科博士聂文强为读者分析一下。

# 高温湿热，来碗五叶芦根饮，助您赶走暑湿热

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

易出现湿热或暑湿方面的问题。广州市第一人民医院药学部中药师唐榕提醒，芒种时节饮食应当清淡，避免辛辣油腻上火之物，宜搭配养阴生津、清热化湿利水之品，因此，中药师唐榕特别给大家推荐一款祛暑、利湿、生津的茶饮，让您安度夏天。

推荐食疗方：五叶芦根汤

1、材料（1人份）：

藿香叶、薄荷叶、荷叶各3克，佩兰叶、枇杷叶各10克，鲜芦根30克，冬瓜60克，白糖适量。

2、做法：将上述材料洗净；先以冬瓜、枇杷叶煎汤代水约500毫升，再加入其他材料共煮10分钟，根据个人口味调入白糖即可。

3、功效：清暑利湿、健脾醒胃、利尿生津。

唐榕中药师介绍，这个汤饮来源于五叶芦根饮，其记载于清代医家薛生白的《湿热病篇》。方中薄荷叶味辛性凉，可疏散上焦

风热、清利头目、利咽透疹；荷叶味苦性平，能清暑利湿、升发清阳、凉血止血，对于暑湿或脾虚泄泻、暑热烦渴等尤为适宜；枇杷叶味苦微寒，能清肺化痰、降逆止咳。

唐榕称，以上“三叶”合用，气味清芬，轻宣肺气、辛凉涤暑。藿香叶与佩兰叶组成的“二叶”芳香不散不烈，微温化湿不燥热，能化醒脾、解暑发表。再加味甘性寒的鲜芦根清热除烦、生

津利尿。全方合用，辛凉清解暑热，辛温化湿醒脾，甘凉生津利尿，共奏清暑利湿、健脾醒胃、利尿生津之功。

据介绍，此茶饮适用于夏季或者芒种前后出现的暑湿偏盛、不思饮食、消化不良、腹胀满、身体困倦、烦渴、暑湿泄泻、小便黄少等症的人群。值得注意的是，此茶饮性偏寒凉，脾胃虚寒、腹泄者、畏寒肢冷者则不宜饮用。



刚过芒种节气，这是夏季的第三个节气。进入芒种后气温继续升高，雨量充沛，湿度变大，暑热与水湿相搏，呈现出潮湿闷热的气候特点，而人体在此时亦容

# 家长注意！孩子尿床可能是患上儿童遗尿症

受访专家/南方医科大学南方医院儿科主任医师 孙良忠 文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓娟

不少宝宝都有过尿床经历，爸爸妈妈们会觉得这是自然现象，孩子长大自然就会好了。但有的孩子到了学龄前，仍然会尿床，这是为什么呢？南方医科大学南方医院儿科主任孙良忠表示，这可能是孩子得了儿童遗尿症。

## 5岁孩子连续尿床3个月可诊断为遗尿症

儿童遗尿症，俗称尿床。在日常生活中，5岁以下孩子如果经常尿床，这是正常的，家长们不需太过紧张。但是，如果孩子大于等于5岁，平均每周有2次以上夜间不自主排尿，并持续3个月以上，就可以算是患上遗尿症了。

## 遗尿症原因复杂，尿床不是孩子的错

夜遗尿原因复杂，可能跟遗传、生长发育、心理等各种因素相关。孙良忠介绍，最重要有以下原因：

1. 夜晚下丘脑“抗利尿激素”分泌不足，孩子尿液产生过多，即便孩子膀胱容量正常，也会因为不能储存过多尿液而出现尿床。  
2. 孩子膀胱容量不够大，储存不了

整晚的尿液。

3. 中枢睡眠觉醒功能与膀胱联系间的障碍，大脑对充盈膀胱发送的信息没有反应，没有把孩子叫醒起来上厕所，膀胱自己排尿，发生尿床。

4. 便秘。没有经常排便，粪便积压，并压迫膀胱，这样膀胱就很难把尿“憋”住，留在膀胱里。

5. 孩子在睡前饮用过多饮料，或食用过多含水分较高的食品。

简单解释，就是尿得多，膀胱小，醒不来。因此，尿床不是孩子的错。

## 治疗孩子遗尿，有什么办法？

有研究认为，尿床是儿童的第三大心理创伤事件，仅次于父母离婚和吵架。遗尿症儿童会产生一些心理问题如焦虑、自卑、不合群等，孩子的心理问题不容忽视。

对部分家长担心的，孩子患上遗尿症后短期治疗未见好转的问题，南方医科大学南方医院儿科孙良忠教授表示，遗尿症可以有效治愈，但治疗过程较长，家长一定要有耐心，患儿家庭要在医生的指导下共同树立战胜遗尿的信心。

那么应该如何治疗遗尿症呢？孙良



忠教授介绍，当前基础治疗主要有：

(1) 调整作息习惯，鼓励患儿白天正常饮水，保证每日饮水量。避免食用茶碱、咖啡因的食物或饮料。睡前2-3小时应不再进食，睡前2小时禁止饮水及使用包括粥汤、牛奶、水果、果汁等含水分较多的食品。

(2) 养成日间规律排尿、睡前排尿的好习惯。

(3) 家长应按医生指导，对孩子进行行为训练让孩子学会控制膀胱排尿，多鼓励孩子，同时认真记录“排尿日记”，记录孩子遗尿和治疗情况，以便医生根据儿童夜遗尿的个体化病情进行分析治疗。

孙良忠教授最后强调，基础治疗贯穿于遗尿治疗全过程，对大部分的儿童单症状性遗尿，使用去氨加压素和遗尿报警器可有效治愈。

# 广东省人民医院《老年人失眠问题及管理》健康讲座欢迎您

文/羊城晚报记者 陈映平



81岁的许大娘每天都感觉睡不够，因为晚上入睡后平均每晚起夜两到三次，白天坐着老打瞌睡，人也无精神。据多项调查显示：老年人失眠及睡眠问题高发，随着我国人口日趋老龄化，老年人失眠问题有发病率逐年上升的趋势。

广东省人民医院神经内科副主任医师胡方方指出，老人失眠症状复杂，和其他年龄段特点不同，会呈现多种症状共存。同时，引发老年人失眠的原因也较为复杂。具体包括：生理变化、自身疾病、药物作用、生活方式不合理等。比如在疾病方面，不少老人因为常伴随关节炎、慢性疼痛、抑郁等，高血压、胃肠道问题、泌尿系统问题、骨关节炎、骶损伤、纤维肌痛、消化性溃疡、呼吸系统疾病及其他睡眠障碍，这些都会增加失眠的发生。因此治疗时必须查明对症才能有效。

如何及早发现老人是否有失眠问题？老人失眠又有什么好的治疗方法？本周三，广东省人民医院康寿俱乐部将携手羊城晚报老友记俱乐部举办健康讲座活动，帮助市民了解这一疾病，欢迎市民参加。

主办单位：广东省人民医院康寿俱乐部  
协办单位：羊城晚报老友记俱乐部  
时间：2019年6月12日（周三）15:00—16:00  
地点：广东省人民医院东院区1号楼三楼学术会议厅（广州市越秀区中山二路106号）  
主讲专家：胡方方  
简介：广东省人民医院、广东省医学科学院神经内科副主任医师，擅长脑血管病、痴呆、帕金森病、头痛头晕、癫痫、睡眠障碍等的诊治。

老友记，一起玩更开心  
5月，精彩不断礼品送不停  
6月，约您感受茶文化之旅  
5月，羊城晚报老友记俱乐部活动精彩纷呈，除了多场精彩的会员专属活动外，也为粉丝们提供许多福利：组织老友记们免费参观珠江啤酒博物馆享用啤酒、送出果园采摘门票，还为老友记们举办了“送护肤大礼包”、“重返童颜母亲节大礼包”以及“仲夏大福利”等活动，一起玩的老友记们都说：“5月活动精彩不断，礼品拿不停！”

# 上楼都气喘，警惕病因出在心脏

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 杨琳

58岁的陈先生，患有高血压已经10多年，最近一个月来也不知怎么回事，每次出门买菜回家上楼就感觉胸闷、气促，在家附近的医院看了一下，医生给他做了冠脉造影，发现冠脉动脉的前降支狭窄20%—30%，于是医生就开了一些药服用，但是症状缓解也不明显，这到底是咋回事呢？

## 上楼气喘可由心功能不全所致

为了更全面地了解自己的病情，陈先生又到广东省第二中医院心血管专科就诊。该院心血管科主任中医师王清海接诊时，了解到陈先生近半年来上楼、爬斜坡时出现胸闷、气促的症状，非得休息十来分钟后，症状才可缓解，偶尔还有心慌。综合检查结果判断陈先生可能是心功能不全。

陈先生不明白自己年纪不算太大，既不抽烟，也没喝酒，身体上也没有呼吸道疾病，为什么上个楼梯都会感觉气喘呢？

## 心衰患者5年存活率不足50%

“门诊很多有心血管基础疾病或年纪稍大的患者爬楼梯后出现胸闷、气促，气不够用的情况，长期口服西药治疗症状改善并不明显，这种情况大多是由于心、肺两个脏器的疾病引起的。如果能够排除肺部疾病，最常见的就是心功能不全。”王清海指出，心功能不全，也叫心衰，主要是因为心脏的负荷增大引起的，比如心梗、严重的高血压、严重的心肌病、心肌炎、心包疾病等，均可导致心室泵血功能低下，其主要特点为呼吸困难、乏力、运动耐量下降及体液潴留等。

需要指出的是，心衰是一个威胁老年人生命健康的严重疾病，从明确诊断为心衰起，其5年生存率不到50%，与癌症的生存率相似，因此需要引起高度的重视。

## 不要错过早期诊治的时机

同时，患者平时可以用黄芪、党参、西洋参等煲汤，作为食物辅助治疗，加上适当的运动锻炼，症状大多可完全缓解，长期预后得以改善。

中老年人患者心功能不全不是临床上十分常见的一个疾病，如果有典型症状，再加上心脏超声检查，诊断起来并不困难，但是症状如果不典型或者是心功能不全的早期往往会被患者忽视，未能及时就诊。

所以，当患者表现出活动耐力下降，稍微活动即感到疲乏、无力，走路快或者上斜坡或者上楼梯觉得气不够用、短气，甚至气喘或者呼吸困难等状况（休息时呼吸跟常人一样）时需警惕。

王清海说，上楼气喘多见于早期心功能不全之轻症，此阶段若不及时纠正，后期可能发展为不动亦喘，甚至不能平卧，夜间端坐呼吸等状况，严重者危及生命。其实在心功能不全早期症状还不是很显著时，采取中医药治疗就可以取得很好的疗效，再根据病情配合利尿药或者强心药。

同时，患者平时可以用黄芪、党参、西洋参等煲汤，作为食物辅助治疗，加上适当的运动锻炼，症状大多可完全缓解，长期预后得以改善。



▲老友记烘焙体验课堂，亲手制作点心



▲老友记参观风行牛奶牧场



▲花道艺术及插花实践课堂



▲非遗传承太虚学会亲临指导太虚拳

## “茶文化采风摄影”主题摄影活动

清远英西峰林、T3茶园  
茶文化主题1日游  
活动时间：6月14日  
国家高级茶艺师带队，进行识茶采茶制茶品茶系列活动。

报名可搜索手机号码18565300583 添加羊乐乐为微信好友或致电020-87133520。名额有限，欲报从速。



扫二维码了解活动详情