

文/羊城晚报 记者 张华
通讯员 魏星

儿童肺炎支原体肺炎（以下简称“支原体肺炎”）让多少家庭正经历一个又一个不眠夜，阿奇霉素耐药增加了治疗难度，让家长们忧心忡忡。记者在采访中了解到，对于支原体肺炎引发的高热、咳嗽等不适，中医结合患儿体质，采用汤剂或者外治法，均获得不错的疗效。

中医妙方对付“轻中重”

广州市第一人民医院中医科主治医师张丽华介绍，支原体肺炎属于时行疫病中的“温邪”，结合当前的节气，尤其是南方气温还很高，燥与热夹杂，成为温燥。支原体肺炎患儿多表现为发热、咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状。因此，针对这些症状以及患儿的体质，中医给予辨证治疗。

轻症：以发热、咳嗽、咽干为主要表现。燥邪易伤津，桑杏汤在止咳化痰药中配伍杏仁、梨皮、沙参，意在滋润肺与肠胃。桑菊饮、银翘散也可在辨证后使用。

中度：表现为高热、咳嗽、痰黄黏稠、鼻涕黄绿，伴有喘息等。麻杏石甘汤适用。

重症：表现为气促或呼吸困难，伴有肺内和肺外并发症。葶劳大枣泻肺汤适用。

康复：表现为咳嗽迁延不愈、低热，或疲倦乏力自汗等。竹叶石膏汤、沙参麦冬汤加减适用。

家中孩子咳咳咳，一定是肺炎支原体感染吗？

儿科医生教你“听声辨咳”

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王校宇

最近两个月来，各地儿科门诊爆满，大部分患儿因发烧、咳嗽等呼吸道症状就诊。医生提醒，引起咳嗽的原因很多，不是一咳嗽就是肺炎支原体感染或流感。目前气温变化大，正是过敏性咳嗽高发季节，普通感冒后咳嗽也会持续一段时间，家长不要因过于恐慌，自行给孩子用阿奇霉素，另外，咳嗽痊愈需要一定的时间，频繁就医会增加交叉感染风险。

广州中医药大学第三附属医院儿科梁倩倩医生为家长们介绍儿童咳嗽的几种常见原因。

儿童咳嗽可能由哪些因素导致

1、急性上呼吸道感染
儿童急性起病，常见发热、鼻塞流涕、轻咳、或伴咽痛等症状，但肺部听诊未见异常，血常规提示细菌或病毒感染。
2、气管-支气管炎
各种病原引起的气管-支气管炎，一般为急性起病，可伴有发热、鼻塞流涕、有痰等症状。肺部听诊闻及粗糙的呼吸音，但肺部DR提示气管-支气管炎。其中病原体既包括如今流行的支原体，还包括各种细菌、病毒等。因此临床常依据儿童症状进行血常规和（或）胸部DR等辅助诊断。

3、上气道咳嗽综合征
儿童长期咳嗽>4周，但这种咳嗽一般多见于晨起或体位变化时，即家长所描述的“起床时和睡前咳嗽的多”，较大的儿童会有咽部异物感的描述，同时伴有鼻塞、流涕或清咽的症状，肺部的辅助检查一般无异常。

4、咳嗽变异性哮喘
持续咳嗽>4周，但通常为干咳，常在夜间和（或）清晨发作，运动、遇冷空气后咳嗽加重，经过长时间抗菌药物治疗无效；支气管舒张剂诊断性治疗咳嗽明显缓解；支气管激发试验、过敏原检测阴性可辅助诊断等。

5、肺炎
常为急性起病，儿童发热或伴咳嗽、有痰、鼻塞、流涕等，肺部听诊可闻及啰音，血常规、胸部DR或CT可以进一步辅助诊断。

6、（呼吸道）感染后咳嗽
多见于近期有明确肺炎病史的儿童；一般是刺激性干咳或伴有少许白色黏痰；胸片检查无异常或仅显示双肺纹理增多。

7、过敏性咳嗽
咳嗽持续>4周，一般是刺激性干咳；肺通气功能正常，支气管激发试验阴性；有其他过敏性疾病病史，过敏原检测阳性，血清总IgE和（或）特异性IgE升高。

8、心因性咳嗽
多见于年龄较大或学习压力大的儿童群体，尤其是小升初或者初高中的儿童。一般以白天咳嗽为主，专注于某件事情或晚上休息的时候没有咳嗽；儿童常伴有焦虑症状，但没有器质性疾病。

推荐儿童咳嗽使用的中成药

广州中医药大学第三附属医院儿科李云海主治医生为家长们推荐了咳嗽干预常会用到的中成药，可以备在家中，以供不时之需。

杏苏止咳颗粒：用于风寒咳嗽。咳嗽、咽痒，痰稀薄色白。

清宣止咳颗粒：用于风热咳嗽。咳嗽、咯痰黄稠，或干咳少痰，口干咽痛。

金振口服液：用于痰热咳嗽。咳嗽咳痰，痰多质稠，或咳黄痰。

橘红痰咳液：用于痰湿咳嗽。咳嗽声音比较重浊，痰多壅盛，色白而稀。

养阴清肺糖浆：用于阴虚咳嗽。干咳少痰或无痰，痰不易咯出，咽干咽痛。

TIPS 咳嗽患儿什么情况应该去医院？

李云海介绍，如果孩子咳嗽超过3天还没有好转，甚至持续加重，伴有黄痰，则需要就医。明确引起咳嗽的原因；如果咳嗽还伴有反复的发热、喘息、声音沙哑，也建议及时到医院就医；如果孩子的咳嗽影响了日常生活，如影响了睡眠，也建议到医院就医。

防控 呼吸道疾病

广州市第一人民医院中医科主任马军介绍，小儿外感热病转变迅速，很快会化热入里，若出现发热恶寒、肢体酸痛、汗不多、咽痛、口干、烦躁，这说明表寒夹杂了里热，可用大青龙汤（麻黄，桂枝，炙甘草，杏仁，生姜，大枣，石膏）来解表祛邪、退烧。

特别提醒

1、中药一定要温服，服药以后马上喝温热的白粥，一则助药力辛温发汗，二则白粥养胃，补充机体的能量和水分。
2、中医治疗发热的有效方剂非常多，但是要经过中医的辨证，因人而异，因为患儿的情况千变万化，家长不可贸然给孩子服用。

退热止咳可试试外治法

中医治疗支原体肺炎除了中药内服，还有很多特色的外治法。例如小儿推拿、穴位贴敷、刮痧走罐、中药熏洗、刺络放血等。

张丽华介绍，针对支原体肺炎引起的发热、咳嗽、鼻塞等症状。可以采用外感四法（头面四手法），比如开天门、推坎宫、

支原体肺炎别害怕 中医出手内调外治

揉太阳、揉耳后高骨等，达到祛散外邪、通鼻窍、开窍醒神、调节阴阳的作用。“咳嗽的话，也可以推小横纹300—500次；分胸八道（开璇玑、下推中腕、下推关元）30—50遍。推肺俞1—3分钟。”

另外，穴位敷贴法也对治疗咳嗽有很好的效果。张丽华介绍，“将中药打粉研粉调成糊，直接贴敷在天突、膻中、肺俞等穴位，从而改善经络气血的运行，纠正脏腑阴阳平衡，从而达到固表、通脏、扶正祛邪作用。我们发现，将小儿推拿和敷贴结合，治疗支原体肺炎引起的咳嗽，效果确切，能有效缩短病程。”

“保胃气”恢复期不可过食

有些孩子肺炎支原体感染刚好，又感染了流感。张丽华提醒，病后初愈，孩子的脾胃还很虚弱，中医学中有一个说法叫作“食复”，指大病愈后，因饮食失节而致疾病复发。也就是说，在疾病的康复期切不可暴饮暴食，需注意“保胃气”。

张丽华强调：“支原体肺炎患儿痊愈后，不可过早进食补益之

品，饮食方面要清淡、易消化，控制摄入量，忌油腻甜食及生冷食物。保证充足的睡眠和适量的运动（不可剧烈运动），以增强免疫力。”

补肺气健脾胃消积食

“正气存在，邪不可干”，预防呼吸道感染，提升孩子的正气显得尤其重要。张丽华认为，对于儿童这个特殊群体来说，顾护正气，就是要补肺气、健脾胃、消积食。

补肺气

肺为娇脏，容易感受外邪。在秋冬季节注意肩背、脖子和小腿部位的保暖。秋冬昼夜温差大，及时增减衣物，中午温度高出汗多要补充水分。揪痧、刮痧大椎穴可以振奋阳气，抵御外邪。

在辨证的基础上可以使用太子参、黄芪、白术等补气药物。可适当增加滋润润肺及酸性收敛等食物，例如蜂蜜、梨、柿子、葡萄、银耳、百合、山药等都是不错的选择。

补脾胃

健脾胃也可以提升孩子的正气。建议秋季可以多吃山药、芡实、薏苡仁、陈皮、五指毛桃、大枣、莲子、莲蓬等，推荐南瓜小米

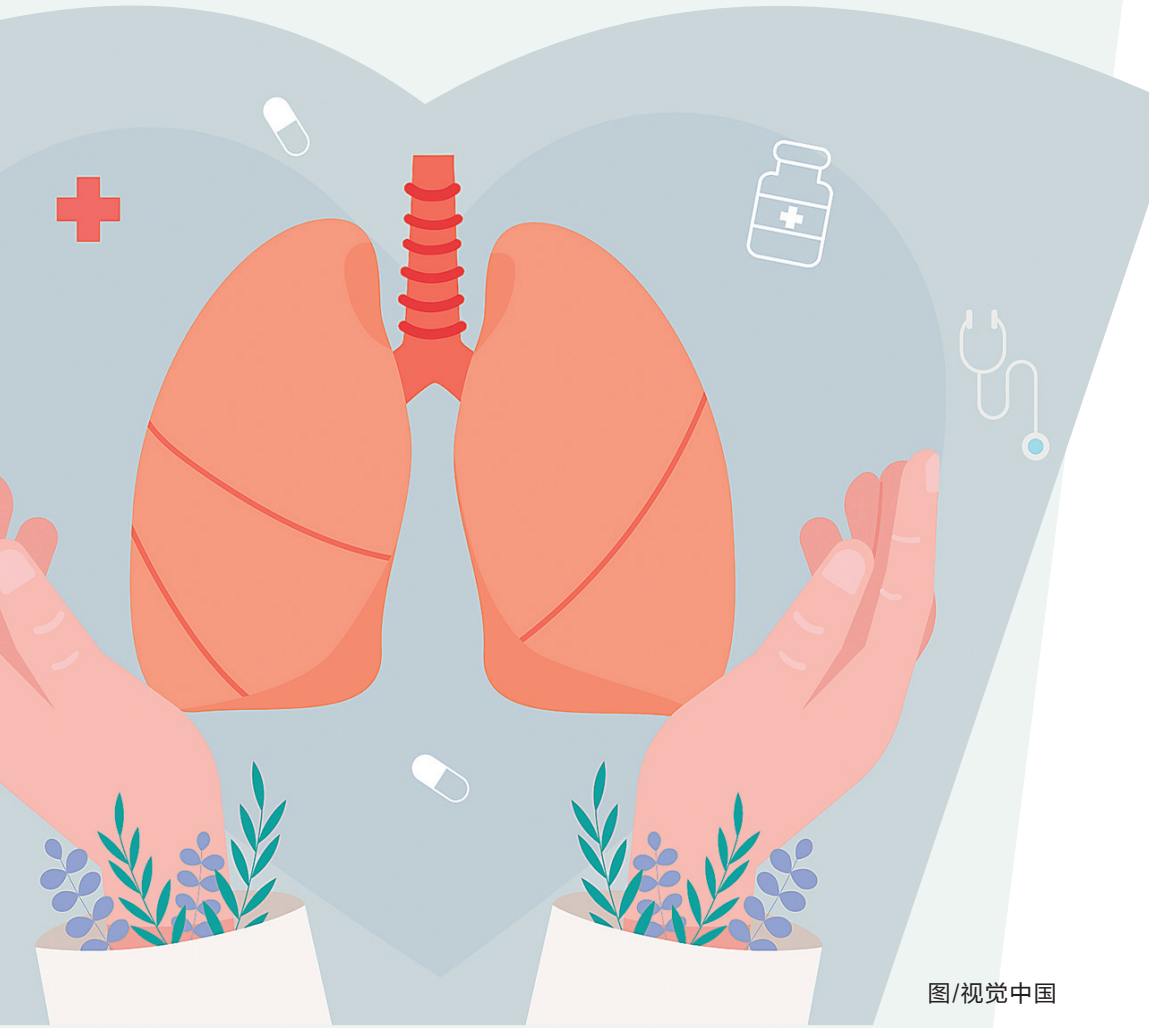
粥、山药芡实莲子猪肚汤。推拿方面可选择清补脾经，配合捏脊效果更好，捏脊可以振奋阳气，调节脏腑的阴阳平衡。

消积食

积食会导致小孩脾胃功能受损，相应地会导致免疫力下降。那么生活中我们如何判断小儿有积食，以下是一些简单可操作的方法：

摸手心：手脚心发热；
看舌苔：舌苔厚，白厚或颜色发黄；
闻口气：口臭，严重者口中有酸腐味；
问二便：小便黄、浑浊或气味大，大便干结或臭秽；
查睡眠：睡眠中不停翻滚、磨牙、梦中哭闹；
听症状：孩子喊肚子痛（肚子胀气），不想吃饭。

如果孩子出现积食，则可以采用食疗法，比如用焦三仙（焦山楂、焦麦芽、焦神曲）、谷芽、鸡内金等熬水喝或煮粥喝。另外，也可采用推拿法，比如清脾经、清胃经、清大肠、揉板门、逆运内八卦、掐推四横纹来消积食。



图/视觉中国

广东疾控：中小学师生应及时接种流感疫苗

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 粤疾控

快速上升；疼痛明显（主要表现为头痛、咽痛、肌肉酸痛）；疲劳乏力明显。

广东疾控提醒，校园等集体单位是流感暴发防控重点场所，各类学校一要做好场所通风与环境清洁消毒；二要提醒学生、教职工做好个人卫生，勤洗手，注意咳嗽礼仪，出现发热等不适及时报告；三要规范开展晨午检及因病缺勤登记制度，发现发热等症状患者增多时，应及时报告。

学校应密切关注学生不适症状，若发现有散发病例，应让患病学生戴好口罩转移至学校隔离室观察，通知学生家长接回，尽早到医院就诊，不带病上学。

师生及时接种疫苗

广东疾控提醒，打疫苗是预防流

感最有效的手段。《中国流感疫苗预防接种技术指南（2023—2024）》建议，所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗，其中还提及，中小学教师和学生是重点和高风险人群，应及时接种流感疫苗。

在日常防护方面，广东疾控建议做好以下五点：勤洗手并注意正确洗手。平时不要用脏手触摸眼、鼻或口；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或屈肘遮住口鼻，用过的纸巾应及时扔到垃圾桶内，及时洗手；流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所，如必须前往，应佩戴口罩；每天开窗通风至少3次，每次至少半小时，保持室内空气新鲜。增强体质与膳食平衡。保持科学饮食起居，积极锻炼身体，提高机体免疫力。

用，不可过量。

如果感冒症状比较轻微，多喝白开水，多吃富含维生素C的食物，可以增强抵抗力，促进感冒的痊愈。如果症状比较严重，出现鼻塞、流鼻涕、头痛、发烧以及咳嗽等多种症状，则应及时去医院诊疗。

问：注射人免疫球蛋白来提高免疫力有用吗？

张述耀：注射免疫球蛋白提高免疫力的功效是有限的，但在治疗自身免疫性疾病方面，注射免疫球蛋白有免疫调节作用。不过，长期注射人免疫球蛋白会使机体产生抗体的能力下降；人免疫球蛋白是血制品，滥用会增加血源性疾病传染风险；此外，人免疫球蛋白是异体蛋白，会引发过敏反应。因此不建议随意使用，正确提高免疫力的方法是多锻炼、均衡饮食、休息时间充足。

你问，专家答！
欢迎扫码添加羊城晚报羊乐后入群提问。本栏目将每月集中收集问题，由德叔医古团队（张忠德全国名中医工作室）筛选问题进行回答。

德叔医古系列
391

广州中医药大学副校长 广东省中医院院长 张忠德教授

感冒咳嗽，还能喝汤吗？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

本期问答专家：岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 杨晓琳、何伟炎

问题1

邓师奶：请问感冒咳嗽可以饮汤吗？
答：可以的，广东人煲汤讲究药食同源，所用食材、药材都有相应性味，要根据

感冒的情况来选择汤料。例如出现怕冷、鼻塞、流清涕、咳嗽等风寒感冒的表现，可以做紫苏猪肉姜汤来祛风散寒。

问题2

Cat：每晚吃完饭后经常放屁，但不是臭屁，怎样调理？
答：放屁，中医称“矢气”。经常放屁声响不臭，或伴有腹胀，多是气滞于肠所致。有可能因脾胃虚弱导致消化功能下降，或饮食不化而出现矢气增多。日常调养可

用麦芽、谷芽、鸡内金、白术等健脾消食；若是因为肝气不舒、气滞而出现矢气增多，则可用陈皮、佛手、木香、香附等行气导滞。还可配合腹部按摩（顺时针按摩腹部，以产生温热为度），以及揉按中腕穴来改善症状。

问题3

LC：每天大便五六次，怎么样调理脾胃？
答：引起大便次数增多的原因有很多，需要根据大便的形状及消化系统的表现来判断。如伴随大便黏腻糜烂，面色萎黄、神疲倦怠、食少等脾虚湿盛的表现，可用党参、

白术、茯苓、陈皮、山药、扁豆等健脾益气、化湿止泻。若伴随大便臭秽、便后肛门灼热、觉得大便拉不干净、烦躁、口气重这些脾胃湿热的表现，可用白莲仁、砂仁、黄柏、泽泻、苍术、海金沙等清利湿热。

问题4

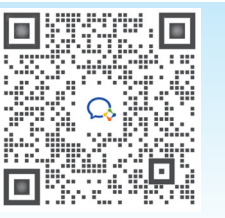
凉凉：经常口气重、口干怎么办？
答：口气重、口干，多是心脾胃火炽盛的表现，也可因为湿热耗伤津液所致。应对方法应以清心火、泻胃热、化湿热为主。若是心火炽盛，可能会伴随烦躁、舌尖红、失眠等

表现，可以用莲子、绿豆、马蹄、生姜煮莲子清心饮来清心火。若是伴随易饥饿、口舌生疮等表现，则可能是胃火重，可用百合、麦冬煮水喝来清胃火。若是伴随大便臭秽、黏腻等表现，可用茯苓、薏米、山药煮粥食用，来清利湿热。

问题5

彩虹：9月初做了左肺手术，手术后咳嗽2个多月，感觉气顶而咳，咽有时痒，干咳频作，没痰，怕冷，晚上睡觉不咳，主要是白天咳。请问用什么方法治疗？谢谢！
答：肺部手术会耗伤气血，肺气受损则容易被邪气侵袭，导致咳嗽。您这种情况，多是因为肺气亏虚、风寒侵袭所致，可以通过疏风散寒、补肺气的方法来调理。例如用黄芪、乌梅、生姜、大枣来煮水

代茶饮，或用生姜炒热后搓颈部的气管区域。也可以按摩肺俞穴、大椎穴，配合桂枝、紫苏叶、麻黄煮水泡脚。



扫码入群可提问

风湿闰月说

文/黄闰月

**痛风患者看过来！
饮食因素仅占20%**

许多人认为痛风是嘌呤摄入过多引起的，因此对日常饮食控制非常严格。最新研究表明，饮食因素在痛风发病中仅占20%的因素。即使严格控制饮食，也只能将尿酸浓度降低约60—90μmol/L，对于许多痛风患者而言仍然无法达标。除了饮食，还有哪些因素会影响痛风的发生发展呢？

中医这么看痛风

《黄帝内经》中记载：“风寒湿三气杂至，合而为痹。”这里的“痹”就包括痛风在内。中医认为，痛风的发生主要与“湿热”“痰浊”“气滞”等因素有关。

●**湿热：**长期生活在潮湿环境中，或者饮食过于油腻，容易导致体内湿热积聚，湿热阻滞经脉，影响气血运行，从而引发痛风；

●**痰浊：**脾为生痰之源，肺为储痰之器。当脾运化水湿功能失常，脾不能通调水道正常排泄时，痰浊就会在体内积聚，阻碍气血运行，诱发痛风；

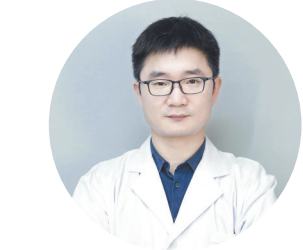
●**气滞：**情志不畅，或久坐少动，都会导致气机郁滞，血行不畅，形成痛风。

痛风的其他影响因素

影响痛风发生的其他因素：
●**遗传因素：**有痛风家族史的人，患病的风险会相对较高；
●**年龄和性别：**一般来说，男性比女性更容易患上痛风，中老年人患病的概率也较高；
●**生活习惯：**长期熬夜、饮酒、高糖高脂饮食等不良生活习惯，都可能增加患病的风险；
●**其他疾病：**高血压、糖尿病、高血脂、肥胖症，以及心脏病等心血管疾病，都可能增加痛风的发病风险。

如何预防痛风复发

我们可以采取相应的措施



黄闰月 广东省中医院中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

来预防痛风的复发：

●**调整饮食习惯：**避免食用高嘌呤食物（如动物内脏、海鲜、红肉等），多吃蔬菜水果和低脂肪的食物，保持充足的水分摄入。

●**保持良好生活习惯：**避免熬夜、饮酒和过度劳累，适当进行体育锻炼。

●**控制体重：**保持健康的体重。

●**定期检查：**对于有痛风家族史或其他高危因素的人群，应定期进行尿酸检测以及肝肾功能等相关检查。

●**中医调理：**中医主张通过中药、针灸、拔罐等方法来调理身体。如使用黄芩、泽泻、车前子等草药来清热利湿；使用当归、川芎、红花等草药来活血化淤。但这些草药的使用需要根据个人体质进行调整，不能一概而论。

有双手关节痛、类风湿家族史的读者可关注黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动，逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午，可前往广东省中医院各分院门诊；周日白天、周一晚上可前往广东省中医院康合风湿慢病科研工作站（筹）咨询；也可通过“闰月医话”或者“风湿闰月说”微信公众号搜索医生姓名挂号。