

# 咳嗽久治不愈，中医如何支招

——冬季呼吸道疾病防治系列解读之四

□ 王钧冬

一些儿童感染呼吸道疾病，即使病原微生物检测转为阴性后，咳嗽仍然会迁延不愈，尤其夜间咳嗽频繁。从中医的角度来看，人体感染呼吸道疾病后，阳气虚弱、痰饮蕴肺，或者饮食积滞，或者肺有燥热等，都是导致夜间咳嗽的主要原因。可以通过按摩、艾灸、小儿推拿、中药药包泡浴等方法帮助孩子温补阳气，祛除寒饮。

## 穴位按摩可有效缓解咳嗽

通过穴位按摩的方式可以有效提升阳气、缓解咳嗽和咽喉肿痛等症状。

按摩少商穴。少商穴在拇指末节桡侧，为手太阴肺经上的穴位。普通人通过按摩的方式刺激少商穴，不仅能清肺利咽、开窍醒神，还能有效缓解咳嗽、咽喉肿痛等症状。可以用指甲的指尖垂直掐按，力度以有

刺痛感为宜。依次掐按左右两手，每次各1—3分钟。

按摩身柱穴和肺俞穴。身柱穴位于背部正中线上、第3胸椎棘突下。肺俞穴在后背部第3胸椎棘突下，脊柱旁开1.5寸处。通过正坐在上背部按揉身柱穴和肺俞穴，可以补益阳气、抵御秋凉，减少感冒、咳嗽等症的发生。以中指置于穴位上稍用力按揉，以可耐受的酸痛感为度，每次约按揉10—15分钟，每日可进行多次。

按揉天突穴。天突穴位于胸骨上窝，顺时针揉揉100次。

按揉膻中穴。膻中穴位于天突穴至剑突连线中点，每次按揉10分钟左右。  
按揉足三里。足三里在小腿外膝眼下三寸，胫骨前缘外侧1横指，顺时针揉揉100次。

除此之外，还可以选择其他几个常用穴位，如列缺、尺泽等进行按摩。除了按摩的方法，对于容易感冒、咳嗽的人群，尤其是儿童，还可以在上述穴位附近放置艾条进行悬灸，不仅可以温暖身体，还能提高阳气，帮助身体更好地应对冬季的寒冷。

艾灸时，艾条置于距离身柱穴的皮肤3—5厘米处，艾灸约20—30分钟，以皮肤微红为度，每日进行1—2次。艾灸时要注意确保火的安全及温度，避免烫伤皮肤。

## 6岁以下小儿适宜推拿

6岁以下的儿童还可以配合推拿来缓解咳嗽。操作时可使用按摩油，防止擦伤皮肤。  
推脾经：从拇指指尖向拇指根部进行推揉，推300次左右。

补肺经：患儿无名指指面向上，操作者把患儿无名指夹入自己虎口内，用右手拇指进行推拿，从患儿指尖推向手指根部，推300次左右。

分推胸膈：两手大拇指在胸口处向两旁分推，推100次。

选择以上操作还需辨别小儿体质及病情，如无效果须及时到医院就诊。

## 辨证用药进行中药泡浴+穴位贴敷

中药熏洗在治疗外感疾病时应用广泛，对发热、流涕、咳嗽等症的治疗效果较好。例如，一些医院配置的外感洗、退热洗等药包就有较好的疏风解表等作用。家庭中小儿可以使用青蒿、荆芥、艾叶之类的中药，煎水擦洗或者泡澡，辅助解表退热。  
另外，通过辨证用药配合穴位贴敷，也

可以发挥良好的宣肺、止咳、化痰、平喘等功效。加上不同配伍，还可以同时促进肺部炎症的吸收，或者缓解咽喉疼痛。

医圣张仲景认为，“四季脾旺则不受邪”。但很多小儿脾气不足，胃气较弱。而肺脾为母子关系，如果脾胃虚弱，则容易影响肺的宣发肃降功能，招致外在病邪。通常这样的孩子会表现为厌食，口臭，大便黏滞，睡不安稳、易醒，夜里出汗多，一旦出现外感，则很容易出现咳嗽的症状。所以，晚上睡前不要给孩子进食高蛋白饮食或者辛辣、生冷的东西，日常饮食可以适当加入白萝卜、山楂、鸡内金等消食健胃的食材。也可以经常进食山药、小米、莲子、大枣、玉米等，帮助孩子强壮脾胃。  
(作者系成都中医药大学附属医院副主任医师)

研究表明，欧米伽3占比为8%到12%是理想的健康指数；低于8%，心脑血管以及癌症等重大疾病的发病风险增大——

# 欧米伽3指数，你达标了吗

□ 刘怒涛 科普时报实习记者 王文浩

在12月8日—9日召开的“Omega-3与全球健康国际论坛”上，美国著名脂肪酸科学家威廉·哈里斯通过远程视频发表的一场演讲——“血液中Omega-3指数预测重大疾病的风险”，引起与会学者的高度关注。

Omega-3指数，中文又叫欧米伽3指数，是指血液中长链脂肪酸EPA(二十碳五烯酸)+DHA(二十二碳六烯酸)的占比。美国食品药品监督管理局(FDA)认同欧米伽3占比为8%到12%是理想的健康指数，低于8%，心脑血管以及癌症等重大疾病的发病风险增大。

复旦大学公共卫生学院教授余金明，在此次论坛上首次公开了对5000名“癌症幸存者营养与健康调查”的研究成果：癌症幸存者欧米伽3指数普遍严重偏低，可能是导致癌症患者五年生存率低的原因之一。

## 欧米伽6和欧米伽3两者平衡人才健康

脂肪、蛋白、碳水化合物是人的三大宏量营养素。脂肪酸是碳、氢、氧三种元素的化合物，按分子长度分为短链、中链和长链。碳链上没有双键的称为饱和脂肪酸，有双键的称为不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸的分类可以用“欧米伽”来表示。分子上只有一个双键的是单不饱和脂肪酸，包括了欧米伽7和欧米伽9；有两个以上双键的叫多不饱和脂肪酸，从末位的主链碳原子倒数第



视觉中国供图

6个开始出现双键的称为欧米伽6，倒数第3个开始出现双键的就是欧米伽3。

脂肪实际上是组成细胞的材料之一，欧米伽6和欧米伽3脂肪酸是细胞的结构性脂肪，而且还是人体的两种必需脂肪酸，只能从食物中摄入。两者的平衡直接影响细胞的健康。

余金明科研团队的博士赵峰介绍，欧米伽6和欧米伽3在人体中的作用相反，但却相辅相成。欧米伽6的衍生物是类激素的化学物质，会促使体内的炎症发生以及促进细胞生长。欧米伽3会抑制过度的炎症、抑制癌细胞的生长。此外，欧米伽6衍生的血栓素是促凝血的，而欧米伽3衍生的抗凝血的，两者的平衡一起调节了血栓形成，可以减少因血栓过多导致的中风、脑栓塞、肺

栓塞等一系列疾病风险。

## 国人食物中富含欧米伽6，缺乏欧米伽3

国人缺乏欧米伽3，是因为我们吃的食物中富含欧米伽6的太多，含欧米伽3的太少。

日常食用油如玉米油、葵花籽油、大豆油、红花油、米糠油等，欧米伽6的含量都在50%以上。现在动物饲料多半以玉米、大豆为主制成，因此动物肉里也含有很多欧米伽6。

而欧米伽3仅在海洋生物体内含量较多。海洋中有大量富含欧米伽3的海藻，大鱼吃小鱼，小鱼吃海藻，形成海洋食物链，所以深海鱼中欧米伽3类的EPA、DHA含量很高。植物中，欧米伽

3含量较高的有亚麻籽、紫苏等，其他一些绿叶蔬菜也含有一定量的欧米伽3。但是，植物里的欧米伽3是α-亚麻酸，虽然其本身也有一定的作用，但需要转化为EPA、DHA才能发挥更大的作用，可惜人体对它的转化率仅有5%到10%。

有人统计，中国人吃的食用油中，欧米伽6与欧米伽3比值为10:1。除了沿海地区，内陆人很少吃深海鱼。有的人甚至连养殖的鱼虾也吃得很少，因此缺乏欧米伽3成了普遍现象。

## 良好的饮食习惯能保持脂代谢和营养平衡

人类疾病的发生至少与四大因素有关：遗传、营养、环境、行为。遗传基因我们不能改变，但营养平衡可以影响基因的表达，影响人对环境的适应能力，改善个人的心态和行为。脂肪酸属于营养学的范畴，而必需脂肪酸的平衡是营养学中最特殊的一对平衡要素。

全球50多年的研究表明，缺乏欧米伽3是突出的发病原因。大量临床试验和流行病学证据表明：脂代谢平衡是维持人类从生到死各个生命阶段健康的要素，在许多现代慢性疾病，包括心血管疾病、癌症、肥胖和糖尿病、神经退行性疾病，以及母婴健康问题等的预防和治疗中发挥着重要作用。

因此，日常生活中，要常吃粗杂粮、绿叶菜、水果、鱼肉并控盐控油，注意补充欧米伽3。这些良好的饮食习惯是保持脂代谢和营养平衡的重要手段。

# 早期规范治疗，红斑狼疮预后良好

□ 科普时报记者 胡利娟

近日，与“红斑狼疮”相关的多个词条登上微博热搜。什么是红斑狼疮？为何它被称为“不死的癌症”？科普时报记者为此采访了北京大学第三医院肾内科副主任、主任医师白琼。

## 红斑狼疮是一种自身免疫性疾病

白琼介绍，红斑狼疮是一种慢性、反复发作的自身免疫性疾病之一。它多发于女性，尤其是15岁到49岁之间的育龄期女性。其最具特征性的症状为面颊

部出现蝶形红斑，“狼疮”的名字正是因为过去人们认为该病的面部红斑表现，像是被狼咬伤所致。

红斑狼疮没有传染性，发病也没有明确的地域性，具体发病机制目前尚不完全明确，可能与遗传、激素分泌、免疫和环境等多种因素相关。它通过免疫复合物等途径，损害人体免疫系统，导致肾脏、心血管、肺、消化系统、血液系统、眼部等多器官损伤。其中，出现肾功能衰竭、中枢神经系统受累等并发症时，可能危及患者生命。

## 不能根治，但规范治疗可以控制病情

白琼说，红斑狼疮之所以被很多人称为“不死的癌症”，就是因为这种疾病目前无法根治，但只要经过正规科学的治疗，病情是可以得到控制的。通过早期诊断及规范性的综合治疗，绝大多数红斑狼疮患者预后良好，能够正常工作和生活。

红斑狼疮的初期症状往往比较隐匿，也不典型，发病表现形式多种多样，极易被误诊。不过，肾脏是系统性红斑狼疮最常累及的器官，患者容易出现血尿、蛋白尿、水肿等表现。另外，红斑狼疮患者对光敏感，晒太阳后会出现明显的皮疹或原有皮疹加重，这是红斑狼疮比较特殊的表现。

白琼提醒，如果出现不明原因的发热、血尿、蛋白尿、光过敏、口腔溃疡、头发变脆脱落、长期乏力、以及血小板减少，伴随牙龈出血、皮肤出现瘀斑瘀点等症状，建议进行红斑狼疮的排查。

□ 丁靖

# 冬季使用加湿器，竟会导致呼吸道感染？

□ 丁靖

致病菌更容易感染人才是原因。

拿最常见的超声波加湿器来说，这些加湿器的基本原理都是靠超声波雾化片，把水“打”成小小的水滴，再把它们吹进空气中。超声波加湿器打开以后，我们可以看到它冒出一股像烟一样的东西，这其实就是很小的水滴。说那是水蒸气的说法是不对的，因为水蒸气是无色也看不见的。

我们知道，很多传染病都可以通过飞沫传播，就是因为病菌能够附着在飞沫里，我们不小心吸进去以后就可能造成感染，而加湿器恰恰为病菌提供了这么一个途径。

比如，我们使用了不干净的含有病菌的水作为加湿器的水源，那么病菌自然就可以乘着那些“白烟”扩散到空气中，最后被我们吸入。

此外，很多超声波加湿器的雾化片都容易积聚污垢，如果没有定期清洁消毒，同样可能导致病菌滋生，加湿之后产生的带病菌水雾就会被我们吸入。

还有一个问题就是湿度过大。很多病菌其实是非常怕干燥的，如果环境非常干燥，它们存活的时间会大大降低。但如果

加湿器老开着，会让环境过于潮湿，导致病菌更容易滋生，存活的时间更久，就有更多的机会感染我们。所以说，使用加湿器加湿本身没有问题，但使用不当则可能出现健康隐患。

环境太干燥了会让人不舒服或者会使某些疾病加重，这个时候使用加湿器利大于弊。但是，对一些本身肺部就有疾病的人、老年人和孩子，他们抵抗疾病的能力比较弱，使用加湿器就有可能增加他们患呼吸道疾病的风险。

## 定期清洁，正确使用加湿器

总的来说，加湿器当然可以用，但是我们要注意几点。

一是适度加湿。一定要注意空气湿度不要过大。让人体感到舒适的湿度一般在40%到60%之间，湿度过高不仅会让人感觉不舒服，而且还会带来健康隐患。

二要注意水质。一定要定期更换加湿器里的水，而且要用过滤后的水或者纯净水，因为这样的水杂质更少，加湿器也更容易清洁，还不容易在家具表面积起“白霜”。

三要注意别乱加料。有些朋友可能会

在加湿器里加入一些精油或者香料，甚至是消毒液。千万不要这样做！因为这些物质雾化后，更容易被吸入肺部，很可能会刺激呼吸道，导致不适甚至造成严重后果。此前韩国就出现过因为直接将加湿器消毒剂加入水箱并长期使用，导致多人死亡的悲剧。

四要定期清洁。使用加湿器，需要定期清洗雾化片。另外，也可以选择一些更新型的加湿器，比如，使用冷蒸发原理的加湿器。需要强调的是，不必盲目排斥超声波加湿器，无论是何种原理的加湿器，只要使用清洁水源，定期清洁消毒，都是安全的。相反，任何加湿器不当使用都可能带来健康隐患。

生活在北方的朋友，如果我们用加湿器感觉不舒服但又觉得空气太干燥的话，可以在暖气附近挂一条拧到不滴水的毛巾，只要增加蒸发量，同样可以改善空气的湿度。当然，也要记得定期清洁毛巾啊！

所以，加湿器本身并不可怕，不当使用加湿器才可能导致健康隐患。我们应该重点关注的是，用干净水，勤加清理，养成正确使用加湿器的好习惯。  
(作者系中国科普作家协会会员)

近日，南京市民龚某与朋友同庆生日，没想到生日宴临变“忌日宴”。无独有偶，一位3岁的孩子和60多岁的奶奶在家用天然气煤炉取暖睡觉，早上6点，孩子妈妈发现两人昏迷不醒。这两则新闻都与冬季的“隐形杀手”——一氧化碳中毒有关。

一氧化碳中毒，俗称煤气中毒，是含碳物质燃烧不完全时的产物经呼吸道吸入人体而引起的中毒。冬季气候寒冷，人们常围坐煤炉取暖，加之门窗紧闭，最易发生煤气中毒。

## 煤气中毒分为轻中重三型

煤气中毒主要表现为缺氧，其严重程度与血液中碳氧血红蛋白的饱和度和呈比例关系。根据中毒的临床表现，一般分为以下三型：

轻型。中毒时间短，血液中碳氧血红蛋白为10%—20%。表现为中毒的早期症状，如头痛、眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力，甚至短暂的昏厥。一般神志尚清醒，吸入新鲜空气，脱离中毒环境后，症状迅速消失，一般不留后遗症。长期接触低浓度一氧化碳者，可有头痛、眩晕、记忆力减退、注意力不集中、心悸等表现。

中型。中毒时间稍长，血液中碳氧血红蛋白占30%—40%，在轻型症状的基础上，可出现虚脱或昏迷。皮肤和黏膜呈现樱桃红色，中毒特有的樱桃红色，胸部和四肢皮肤可见水泡、红肿。如抢救及时，可迅速清醒，数天内完全恢复，一般无后遗症。

重型。发现时间过晚，吸入煤气过多，或在短时间内吸入高浓度的一氧化碳，血液碳氧血红蛋白浓度常在50%以上，病人呈现深度昏迷，各种反射消失，大小便失禁，四肢厥冷，血压下降，呼吸急促，会很快死亡。一般昏迷时间越长，预后越严重，常留有痴呆、记忆力和理解力减退、肢体瘫痪等后遗症。

## 患者苏醒后要注意假愈期

部分急性煤气中毒患者昏迷苏醒后，经2—30天的假愈期，会再度出现昏迷，并出现痴呆木僵型精神障碍或周围神经病等神经精神后遗症。这种表现又称“急性一氧化碳中毒迟发性脑病”。因此，对病情缓解出院的煤气中毒患者应注意观察，一旦出现精神异常，应及时去医院检查治疗。

发现疑似煤气中毒者后，除了立即拨打“120”急救电话等待急救医生外，应立即施救：尽快让患者脱离中毒环境，并立即打开门窗、使空气流通；让患者卧床安静休息，避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗；有条件者可予氧气吸入。

对中毒较轻的病人，可以喝些浓茶、咖啡、糖盐水、鲜萝卜汁、绿豆汤等；对于神志不清者，应让病人平躺，解开衣扣和裤带，检查病人呼吸、脉搏、血压等生命体征情况；对呼吸心跳停止者，立即进行人工呼吸和心脏按压。另外，还可利用银针针刺人中、足三里、十宣等穴位。

待病情稳定后，将病人护送到医院进一步检查治疗。

## 尽量避免在室内使用炭火盆等取暖

煤气中毒，被称为“冬季的隐形杀手”，让人防不胜防。因此，应注意防范。

一是加强科普宣传，说明煤气中毒发生的原因、临床表现、危害、急救常识，有效预防煤气中毒发生。

二是冬季气候寒冷时尽量避免在室内使用炭火盆取暖。使用炉灶取暖时，一定要安装抽风排烟罩或烟筒，并定期清理，保持烟道通畅。使用燃气炉取暖时，要注意通风换气，经常查看燃气管道、阀门，若有损坏或漏气时应及时请专业人员维修、更换，不要自行处置。

三是用燃气灶烧水、做饭时，要防止沸水外溢灭火而导致的燃气泄漏。如发生燃气泄漏，应立即关闭阀门、打开门窗，使室内空气流通。建议选择沸水外溢灭火可自动断气的燃气灶。

四是不要超期使用热水器，不得自行安装、改装热水器。冬天洗浴时，浴室门窗不要紧闭，洗浴时间不要过长。有条件的居民可安装燃气报警器，一旦出现燃气泄漏，可及时报警，避免发生煤气中毒。

另外，也不要长时间在停车时开空调，防止因一氧化碳聚集在车内无法排出而引起中毒。  
(作者系湖北省第一批知名中医、主任医师)

# 天寒取暖谨防煤气中毒

□ 胡献国