

# 治疗秋冬燥咳 切勿滥用止咳及润喉药

秋冬季节是燥咳的高发季节，中医认为，肺为娇脏，喜润恶燥，若是受到燥邪侵害，肺气壅遏，气道不利，肺气失宣，易引发咳嗽。安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌提醒，秋冬燥咳虽然不是严重的疾病，但是稍有疏忽，仍可能会因此酿成气管炎或支气管炎，所以应引起重视。

据了解，燥咳也有前兆，当你觉得咽喉干、不舒服，过两三天可能就要犯燥咳了。咽喉是肺的门户，咽喉一出问题，很快便影响到肺。所以当出现咽干时就要提前干预，如多喝水，多泡胖大海、杭白菊等饮用，不要熬夜，不要去人多的地方，平时多注意休息，要注意劳逸结合。

□ 田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图



孙善斌表示，辨燥咳应听音观色，分清温燥和凉燥。很多人一咳嗽，便去药店买止咳药。然而药吃了不少，咳嗽却不见得好，这是为什么？同是咳嗽，病因却不同。如果不找出病因就乱吃药，不仅治不了病，还会拖延病情。秋冬季节以“肺燥”的咳嗽为主，肺燥又分为温燥和凉燥。两者的咳嗽声、痰、舌头、舌苔状况皆不同，可通过听“音”观“色”辨“燥咳”。

温燥一般发生在初秋，此时天气还比较热，易感受燥热之邪，温燥咳嗽是燥而偏热的类型，常见症状有干咳无痰，或者有少量黏痰，不易咯出，甚至可见痰中带血，兼有咽喉肿痛，皮肤和口鼻干燥，口渴心烦，舌边尖红，苔薄黄而干。初发病时，还可有发热和轻微怕冷的感觉。治以疏风清热，润燥止咳，中药方剂可以选择桑杏汤加减配伍应用。

凉燥一般发生在深秋初冬，风寒之邪侵袭肺卫，凉燥咳嗽是燥而偏寒的类型，病发时怕冷，发热很轻，头痛鼻塞，咽喉发痒或干痛，咳嗽，咯痰不爽，口干唇燥，舌苔薄白而干。治宜辛散温润、宣肺化痰，中药方剂可以选择杏苏

散加减配伍应用。

一般咳嗽3个星期以内的为急性咳嗽，3个星期至8个星期以内的属于亚急性咳嗽，8个星期以上的病人可能患有慢性咳嗽。需要提醒的是，并不是所有咳嗽都需要吃止咳药或打针，要根据病人的病情对症下药。多半燥咳是天气变化引起的，因此可以通过饮食进行调理，适当进食一些养阴生津之品，如百合、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄及各种新鲜蔬菜等，少吃辛辣燥热之品。同时银耳大米粥、莲藕大米粥、山药大米粥、大枣银耳羹，加入适量白糖或冰糖，均有一定的润燥止咳作用。

孙善斌提醒，燥咳有时迁延难愈，由于咽喉痒疼难受，多数人便用吃润喉片来缓解咽部疼痛，其实这并不可取，因为含薄荷成分的润喉片具有收缩口腔黏膜血管的作用，在口腔无炎症时经常含服会使黏膜血管收缩，引起黏膜干燥破损，导致口腔溃疡的发生。而且盲目服用不相干的止咳药、润喉药等，不仅治标不治本，病情反复发作，而且会逐渐损耗人体正气，加重病情。所以，切勿滥用止咳及润喉药治疗秋冬燥咳。

## 生活服务

### 八大因素 让老人更容易栽跟头

跌倒已经成了老年人最常见意外受伤的因素，据统计，跌倒是全球排在交通意外之后的第二大意外死亡原因，也是造成人身伤害的主要原因，尤其是对老年人。

越来越多的老年人因害怕摔倒，减少了他们的日常活动和社交活动。这导致身体进一步衰退、抑郁、社交孤立和无助感。当运动过少，人就会变得虚弱，这又增加了他们摔倒的几率。下面就让我们来了解下易导致老人摔倒的8个因素，有的放矢地减少跌倒的风险。

**意外：**跌倒最常见的原因是意外事故，刮风、下雨、下雪天老年人应尽量少出门，安全永远是第一位的。

**年龄：**老年人比年轻人更容易因跌倒而受伤。老年人随着年龄的增长，视力、听力减退，本体感觉及平衡控制能力下降，肌肉力量及神经的协调性下降，应变能力变差，如果再有认知方面的问题，就更增加跌倒的风险。

**疾病：**很多疾病都会影响人的平衡能力，比如引起视力减退的各种眼科疾病（白内障），内耳前庭疾病（耳石症、美尼尔症），颈腰椎管狭窄，心脑血管疾病、高血压病、糖尿病（直立性低血压、低血糖、糖尿病足）、神经系统疾病（帕金森）、认知障碍（痴呆）、骨性关节炎（膝、腕、踝）、足底跖筋膜炎、跖球痛、拇囊炎等等。

**听力丧失：**美国霍普金斯大学研究人员发现，轻度的听力丧失，即使只有25分贝，跌倒的几率会增加3倍，每增加10分贝的丢失，跌

倒几率增加1.4倍。听力丧失使老年人对环境判断意识变差，容易跌倒；另外，听力丧失后大脑因过度补偿会侵占维持平衡和步态的认知资源，导致平衡能力受损。

**药物：**很多药物的副作用会导致平衡障碍，像助眠药、镇静剂、抗抑郁药，降压药作用过强也可导致头晕（低血压）。治疗颈椎病和腰椎病的肌肉松弛剂、阿片类镇痛药会引起头晕和协调性下降。老年人可能患各种疾病口服多种药物，因代谢速度减慢，各种药物作用不断叠加，都可能引起老年人的平衡功能紊乱。

**环境：**大多数老年人跌倒很多都是在家里。一个杂乱的家，到处存在摔倒的隐患。地板太光滑，有水渍没及时擦干，地毯没有固定，抽屉拉开没推回去等等，都增加跌倒的风险。

**照明：**很多老年人的跌倒和视力减退有关，但良好的照明可以降低这种风险。光线不足、环境昏暗，就是视力正常也可能摔着。但过强的阳光、太亮的环境对老年人也不好，太过晃眼可能导致头晕。

**服装和鞋子：**衣服过紧可能显得苗条，但散热不好并且阻碍血液流动，又限制活动的灵活性。宽松的衣服虽然舒适，但容易被门、家具、窗户钩住或卡住。这都增加老年人摔倒的风险。容易跌倒的老年人避免穿太宽松和鞋底滑的鞋子，另外高跟鞋、人字拖也少穿。

□ 据《北京青年报》

## 医药健康

### 失眠患者切忌自行乱服安眠药

星报讯(记者 马冰璐) 据调查,约1/3的人在一生中可能会出现睡眠障碍。产生睡眠问题的原因有很多,有精神心理疾病、躯体疾病、生理原因、药物因素等。人们对睡眠障碍普遍认识不足,就诊和治疗往往也不及时。专家提醒,失眠患者切忌自行乱服安眠药。

失眠往往导致白天精神不振、工作效率低、紧张易怒、与周围的人相处不融洽;长期失眠导致身体免疫力下降,对各种疾病的抵抗力减弱,可能会引发高血压、心脏病、高脂血症;长期失眠的患者会出现记忆力减退、头痛、头昏脑涨、耳鸣、健忘、神经衰弱等;长期失眠造成注意力不能集中、思维能力下降,产生抑郁、焦虑、精神紧张、大脑皮质功能失调,严重者可以诱发精神疾病的发作等;长期失眠会延缓儿童、青少年的生长发育;长期失眠会导致意外事故发生概率增加;长期失眠还会导致容颜衰老。

专家建议,想要摆脱失眠,首先要了解失眠的可能原因,如因躯体疾病诱发失眠,首先去除躯体疾病,失眠就会逐渐好转;如因心理压力导致失眠,除了治疗失眠之外,还应该同时注意压力的减轻和心理的调适;如因环境嘈杂引起失眠,那么从改变环境入手。及时寻求专科医生的帮助,正确地使用助眠药物。切忌自行乱服安眠药,造成对安眠药的依赖、成瘾。养成良好的睡眠卫生习惯。每天按时上床、起床,不在床上阅读、看电视、吃东西或睡在床上做与睡眠无关的事情。失眠患者要避免睡前喝茶、吸烟、喝咖啡、饮酒等。保持良好的心态,学会自我放松、自我减压。人睡不着,常常是因内心的烦恼太多,乐观开朗、知足常乐才是睡眠的益友。

### 95岁老婆婆的养生之道：一切随习惯，生活且随意

星报讯(记者 祁琳) 家住皖南山区的叶婆婆,今年95岁了,身体硬朗,平时喜欢种植一些农作物,“现在子女们都到外面去生活了,我种一些东西都给他们。”

叶婆婆平时都住在半山坡上,生活了大半辈子,也劳作了大半辈子,子女们纷纷进城或者在山下交通便利的地方安了家,要接叶婆婆一起去,但叶婆婆都拒绝了,平时她在山上种植一些菜、豆等,收获后一些会送给子女和亲戚,子女们经常会收到婆婆送来的南瓜子、红豆、芝麻等物。子女们说,从前也让叶婆婆下山来过了一段时间,她反而不习惯,没事做,郁郁寡欢,在自己习惯的地方,她会更加自在,做一些农活,只要不要太辛苦,也是一种锻炼。

叶婆婆也常说,自己喜欢在这里住着,空气也好,生活也随意,也许就是她的养生之道吧。



● M.8236 男, 安徽省直事业单位, 48岁, 1.78米, 离单, 大学文化, 儒雅谦和, 真诚正派, 住房经济待遇均优, 干部家庭。诚觅一位45岁左右, 1.62米以上, 大专以上, 清秀富内涵的单身女士爱相约。

● M.8329 男, 安徽省直公务员, 29岁, 1.75米, 未婚, 英俊真诚儒雅, 经济住房优越, 知识家庭, 独子。诚觅年龄相仿, 温柔文静、气质佳富内涵的未婚女孩牵手一生。

● M.7560 男, 合肥央企工程师, 25岁, 1.77米, 硕士, 未婚, 相貌端庄, 儒雅温和, 兴趣广泛, 独子, 干部家庭。诚觅一位26岁以下, 1.62米以上, 肤白气质佳, 温柔知性的未婚小姐永相随。

● F.9622 女, 合肥市直公务员, 27岁, 1.69米, 未婚, 硕士, 温柔貌美, 苗条肤白, 聪慧气质佳, 家境优越, 独生女。诚觅一位35岁以下, 1.74米以上, 本科以上, 英俊儒雅, 德才兼备的未婚先生相识相知, 牵手爱之旅。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供, 条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情(合则免费安排约见)。红娘热线: 18919622249(微信同号)

