



感染后咳嗽： 中医视角下的调治与生活养护

作者：柯晓霞

一 什么是感染后咳嗽？

许多人都有这样的经历，感冒发烧好了，嗓子不疼了，鼻塞也缓解了，到医院做了胸片、血常规等检查，基本上正常，但咳嗽却像“黏在喉咙里”一样迟迟不散。白天频繁清嗓，夜里咳到难以入睡。遇到天气变化、进出空调房气温波

动，以及空气浑浊、说话多甚至吃东西喝水等刺激，咳嗽容易加重，反反复复，“拖尾”严重，甚至持续数周或数月。这种症状在医学上被称为感染后咳嗽，指由病毒、细菌等病原体感染呼吸道后，急性症状消退但咳嗽迁延不愈的现

象。现代医学认为，这与气道黏膜损伤、炎症因子持续刺激或气道高反应性有关。而在中医看来，这不仅是“余邪未清”，更是身体正气受损、脏腑功能失调的体现。

二 中医解读感染后咳嗽

很多人经常会有疑惑，医生常被问的问题包括“我是寒咳还是热咳”“是外感咳嗽还是内伤咳嗽”等。中医将感染后咳嗽归为“久咳”“风咳”范畴，认为外感病邪虽退，但体内“风、痰、热、虚”等病理因素未消，需根据个体症状辨证施治。以下是临床常见的四种类型。

（一）风邪犯肺型

咳嗽如风，时作时止。典型表现：咳嗽阵发，遇冷空气、油烟或讲话多时加重，咽痒如羽毛扫过，干咳无痰或少痰，舌苔薄白。

核心病机：外感风邪未彻底驱散，风邪与体内余热交织，气道敏感。

常见诱因：外感后卫表不固，起居失调，风邪骚扰。

形象比喻：如同门窗未关严，风一吹

过，门帘（气道）便随风摆动，引发咳嗽。

（二）痰热郁肺型

咳嗽黏稠，胸闷气促。典型表现：咳嗽声重，痰黄黏难咯，胸闷或胸痛，口干想喝凉水，舌红苔黄腻。

核心病机：感染后余热未清，炼液成痰，痰热壅塞肺络。

常见诱因：感冒进食辛辣油腻，或滥用温补药物助长内热。

形象比喻：下水道淤积，垃圾及污水凝滞，郁而发热；或外邪如贼入室，温补之品入门，闭门留寇导致邪气壅塞。

（三）肺阴亏虚型

干咳无痰，夜重昼轻。典型表现：干咳少痰，痰中带血丝，咽喉干痒如烟熏，夜间加重，手足心热，舌红少苔。

核心病机：热病耗伤肺阴，肺失濡

润，虚火内生。

常见诱因：本身体质偏燥、长期熬夜或用嗓过度者（如教师、销售人员）。

形象比喻：火上烧水，火旺水渐干，壶干燥生。

（四）脾肺气虚型

咳声低弱，倦怠乏力。典型表现：咳嗽无力，痰白清稀，稍微活动就气短，食欲差，大便稀溏，舌淡胖有齿痕。

核心病机：久咳伤气，脾虚不能运化水湿，肺虚卫外不固。

常见诱因：常见于反复呼吸道感染、过度使用抗生素或寒凉药物的人群。

形象比喻：壶中烧水，壶下火已灭，又遇冷水甚至加冰，壶内水湿加寒愈甚。

三 经典汤方辨证治疗

中医治疗感染后咳嗽强调“驱邪不忘扶正”，标本兼治、内外共调，需在医师指导下根据体质选择方剂。

（一）风邪犯肺——疏风宣肺法

推荐方剂：止嗽散（桔梗、荆芥、紫菀、百部、白前、甘草、陈皮等）。

方解：荆芥驱散风邪，桔梗宣肺利咽，紫菀、百部润肺止咳，适合咳嗽反复、咽痒明显的患者。

加减：若兼有咽痛，可加桔梗、连翘；夜间咳甚加僵蚕、地龙、炙麻黄；咽痒明显加紫苏叶等；咳甚气促加杏仁、紫苏子等。

调护建议：避免吹风受凉，注意穿衣戴口罩；饮食上暂不建议温补。

（二）痰热郁肺——清肺化痰法

推荐方剂：清金化痰汤（黄芩、栀

子、知母、贝母、瓜蒌仁、橘红、茯苓、麦冬等）。

方解：黄芩、栀子清泻肺热，贝母、瓜蒌仁化痰散结，麦冬滋阴防燥，适用于痰黄黏稠、胸膈满闷者。

加减：脾胃虚寒者需慎用，或加生姜、大枣调和；胃胀，加炒麦芽、陈皮等；痰中带血丝加侧柏叶、槐花炭等。

调护建议：服药期间避免进食肥甘厚腻辛辣食品，慎重进食温补滋腻，例如桂圆肉、阿胶、枸杞等。

（三）肺阴亏虚——养阴润肺法

推荐方剂：沙参麦冬汤（沙参、麦冬、玉竹、桑叶、天花粉、扁豆、甘草等）。

方解：沙参、麦冬滋养肺胃之阴，桑叶清透虚热，天花粉生津止渴，适合干咳无痰、舌红少苔者。

四 三分治七分养： 生活调理全方案

感染后咳嗽的康复离不开日常调护，中医强调“天人相应”，需从环境、饮食、运动多维度入手。

（一）生活环境：维持湿润洁净的空间

湿度管理：使用加湿器保持室内湿度在50%至60%，避免气道干燥。

空气净化：定期通风，远离粉尘、花粉等过敏原，吸烟者务必戒烟。

睡眠姿势：夜间垫高枕头，降低胃酸反流刺激咽喉可能性（尤其合并反流性咳嗽者）。

（二）饮食调理：辨体质选食材

通用原则：忌食辛辣、油炸、冷饮，减少甜食、水果、蛋糕等（助湿生痰）。

分型建议：风邪犯肺，推荐罗汉果茶、薄荷粥；痰热郁肺，可用鱼腥草凉拌、枇杷叶煮水，桑叶煮汤；肺阴亏虚，多吃梨、荸荠、莲藕，百合、麦冬等煲汤，川贝炖梨；脾肺气虚，推荐山药小米粥、黄芪炖鸡汤。

（三）运动养生：适度锻炼

温和有氧：太极拳、八段锦、散步等，以微微出汗为宜，避免剧烈运动耗气。

呼吸训练：腹式呼吸法（吸气鼓腹，呼气收腹）可增强膈肌力量，改善肺功能。

穴位按摩：每天按压列缺（手腕桡侧）、天突（胸骨上窝）各3分钟，缓解咳嗽。

五 防胜于治： 中医预防之道

预防感染后咳嗽反复，需重视“病后防复”。

避免复感：愈后1个月内减少去人群密集场所，外出佩戴口罩。

节气调养：换季时服用黄芪防风茶（黄芪10克+防风5克）等，提升卫气。

情志舒畅：焦虑、压力会加重咳嗽，可通过冥想、音乐调节情绪。

感染后咳嗽虽不危及生命，却严重影响生活质量。中医通过辨证论治与整体调理，不仅能缓解症状，还能帮助恢复脏腑平衡，阻断“外感、咳嗽、耗气、易感或再感”的恶性循环。若咳嗽持续超过8周或出现咯血、胸痛、消瘦等症状，务必及时就医排查其他疾病。咳嗽是身体的“报警信号”，科学调治结合耐心养护，方能重获畅快呼吸。