

咳嗽就吃冰糖雪梨、盐蒸橙子 “秒杀”止咳药？ 这些偏方有点“偏”



孩子一咳嗽就反反复复，有时候一个月都好不了，爸妈急得到处求医问药，生怕咳出肺炎来。朋友圈和某红书里众多的“止咳偏方”看得人颇为心动，尤其是盐蒸橙子和冰糖雪梨，看起来像一道甜品，竟然能止咳？而且很多人说自己从小就吃，现在给孩子吃效果一样很好。此外还有白萝卜水、金桔酱、秋梨膏……听说效果都很不错。尤其对不爱喝水的孩子，甜滋滋的冰糖梨水、金桔水简直是“补水良方”。有些人觉得就算孩子没咳嗽，也可以常吃一些来补补水、“保养”身体。那么，用它们止咳真的有效吗，常吃对身体有好处吗？

用偏方治咳发展成肺炎

刘女士56岁，退休在家每天没事的时候就发发微信，看看朋友圈。她每天都能在“朋友圈”里看到上百条各类信息，在这些信息中，有不少是关于健康和养生的。一向觉得看病麻烦的她，从此爱上了这些信息。

有些咳嗽的她看到朋友圈里说把橙子切开，撒上盐，在锅里蒸熟了吃可以治疗咳嗽。刘女士便按照这个偏方吃了一周，咳嗽不但没好还越来越重，到医院就诊，检查结果显示已经成了肺炎，需要住院治疗。

呼吸内科专家胡轶介绍，咳嗽有很多种原因，病毒感染、细菌感染、过敏、异物吸入等等都会引起咳嗽，但不管是哪种咳嗽，只能把盐蒸橙子看作是一个偏方，具体有没有道理很难说，也并不值得推广，因为摄入盐分过多本身容易导致咳嗽，还容易加重心脑血管方面疾病。

不过食疗文化在我国传统医学中一直发挥着重要作用，从现代医学看来，温热流质、甜的食物可以有效缓解咳嗽症状，而盐蒸橙子、冰糖雪梨、金桔酱、梨膏这些确实是占了这两方面优势。

这么看起来，偏方食疗似乎很可靠？然而事实却并非如此。这些食物确实能在一定程度上缓解咳嗽症状，但其中的安全风险绝不容忽视。

根据中国人的饮食习惯，正常饮食的孩子，每日摄入的钠元素都有可能超标了。若额外来个盐蒸橙子，增加未来高血压和心脑血管疾病风险，不划算。梨膏、冰糖雪梨中过量的糖分，常吃还会养成孩子嗜甜的口味，给孩子增加不必要的健康风险，对于本身就存在肥胖或肥胖风险高的孩子，风险就更大。有些市售的梨膏、金桔酱可能会违规添加一些不明确的成分，从健康角度也是不推荐的。

此外，咳嗽也分寒热。医生解释说，橙子理气、化痰、润肺，性味偏凉，对肺燥引起的热咳有一定的效果。不过，这个偏方只能起到辅助止咳的作用，如果合并有感染，还是要及时吃药打针消炎。医生提醒，不管是蒸橙子还是烤橙子，都没有必要加盐。盐本身并没有平喘止咳的作用，摄入的盐分

过多反而容易引起支气管痉挛导致咳嗽加剧。

如何判断自己是风寒咳嗽还是风热咳嗽？医生说，如果有脓痰，咽喉肿痛，口干口苦，多半是风热咳嗽；如果咳嗽是感冒引起，喉咙总是感觉痒痒的，痰是白色的，多半是风寒咳嗽。

偏方食疗真的可靠？

咳嗽到底怎么好的？也许有人会疑惑，孩子吃过后咳嗽确实好了呀，它的“疗效”还是很明显的，似乎偶尔试试也无妨。但是，咳嗽真是它们“治好”的吗？

咳嗽不是病，是一种症状，并不需要治疗。比如感冒、气管炎、肺炎，都可能会引起咳嗽，但这些病都不是由咳嗽引起的，更不会咳出肺炎来。

咳嗽虽然让人不舒服，但它有助于清除痰液、灰尘和病原体等，实际上是身体在保护肺部。一旦发生咳嗽，应该找到引起咳嗽的病因对症下药，而不是单纯治疗咳嗽，也就是“止咳”。

有时我们觉得用了某些药物、民间偏方有效，可能只是赶上了病症自愈的节点，纯属巧合而已。

举个例子，大家都知道普通感冒属于自限性疾病，不吃药可以自愈。在不加干预的情况下，病程一般会在6至7天后进入恢复期，由它引起的咳嗽、流涕等症状也会有明显的缓解。

这时候不管你吃盐蒸橙子、冰糖雪梨还是其他，都不影响疾病恢复，于是就会造成一种“我吃了盐蒸橙子所以咳嗽好了”的假象。事实上这是身体的免疫系统战胜了病毒，功劳真不该归于“食疗”。

这就好像很多女生在来月经的时候，会觉得喝完红糖水会舒服许多，实际上是热水起了作用，而不是真的可以止痛。况且，如果盲目以为偏方能止咳，却因此掩盖了真正的病因，才会给孩子造成更大的健康隐患。

咳嗽不适这样可缓解

不用止咳，就意味着孩子咳嗽的时候，家长只能干着急吗？

这里要强调，不要盲目止

咳，并不代表孩子咳嗽的时候就不可以干预。合适的做法是在不增加副作用的前提下，采取一些能帮助孩子缓解咳嗽不适的措施。

食用蜂蜜或喝蜂蜜水

相比上述食疗偏方，不论从有效性、安全性，还是方便性的角度来讲，都更推荐蜂蜜。

它有缓解咳嗽、稀释痰液和鼻涕、缓解咽痛的作用，可以说是感冒咳嗽食疗界的一大“扛把子”，尤其对于缓解夜间咳嗽有显著效果。1岁以上的孩子可以食用纯蜂蜜每次约0.5至1汤匙（约2.5至5mL），每日2至3次。可在咳嗽多的时间，比如睡前直接吃，也可冲水稀释后在白天多喝几次。有时候喝了蜂蜜会觉得虽然咳嗽好了，但痰增多了，是因为蜂蜜可以促进呼吸道黏膜分泌，稀释了痰液，事实上也是有助于缓解咳嗽的。

饮用温热的或甜的液体

适当喝一些温开水、母乳、果汁等补充液体，能舒缓咽喉、气管不适引起的咳嗽。

当然，这里的“液体”要适量，不能当水当奶喝，成分也要符合孩子年龄和对应的辅食情况：对于6个月以上、1岁以下的不能喝蜂蜜的婴儿，温开水、母乳、50%苹果汁、玉米浆都是不错的选择；对于6岁以上的儿童，除上述液体外，适量的硬糖、棒棒糖也是个选择。

鼻用生理盐水或海盐水

鼻涕倒流，是感冒咳嗽和慢性咳嗽的常见原因之一。而且咳嗽感受器存在于鼻腔内，当受到病原体、分泌物刺激时，也会诱发咳嗽。

用生理性海水滴鼻、喷雾、雾化、灌洗鼻腔，可以去除鼻部的分泌物、灰尘、病原体等，有助于缓解咳嗽、鼻塞、流涕。

调整环境湿度和温度

空气污染、太干或者太冷，都会刺激呼吸道黏膜，加重咳嗽症状，通过空气净化器、空调、加湿器等调节室温到20℃至26℃，湿度40%至60%，可以令孩子更舒适，也有助于缓解症状。

所以说，如果孩子咳嗽了，家长不必一味焦虑，毕竟咳嗽是在保护身体。只要孩子精神状态好，呼吸平稳，没有其他不适症状，且咳嗽、流涕不是很严重，护理和保持观察即可。超过一周没明显好转的，建议就医评估原因。据人民网

■ 相关新闻

冬季要重视哮喘预防

5岁的小刚因为半夜突然剧烈咳嗽被爸爸妈妈送到了医院，经过医生检查后被确诊为哮喘。原本以为小刚只是感冒的爸爸妈妈非常疑惑：小刚那么小的年龄怎么就得了哮喘呢？

《柳叶刀》发布的中国成人肺部健康研究显示，我国患者人数达4570万。尤其是冬季到了，寒冷的气候更容易诱发哮喘发作。

名词解释

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病，其典型症状是反复发作、带有喘息的呼吸困难，儿童发病率偏高。

哮喘（尤其是儿童时期发作的哮喘）大多和过敏有关，常见过敏源包括室内尘土、螨虫、宠物皮毛、皮屑、花粉等。此外，哮喘一定程度上还与感染、肥胖、胃食管反流、吸烟、空气污染等因素相关。吸烟家庭里的儿童，发病率可能更高。

解疑答惑

问：哮喘跟遗传有关系大吗？

答：如果父母一方患有哮喘，孩子患哮喘几率较其他儿童高2至5倍，如果父母双方都有哮喘，孩子发病几率会更高，达到50%左右。

问：哮喘患者需要筛查过敏源吗？

答：建议所有哮喘患者都筛查过敏源。例如当孩子与宠物接触时出现了打喷嚏、流鼻涕、大喘气的情况，或者存在季节性相关症状，就应该及时前往正规医院检查，筛查过敏源。

问：小朋友得了哮喘会复发吗？

答：通常情况下5至6岁的儿童容易得哮喘，到青春期（12至15岁）时，可能会好转，多数不会再发作。但有的孩子青春期还在持续发作，或成年后再次出现哮喘，这样的患者可能会终身哮喘。成年后哮喘初发的患者，一般也会伴

随终生。

问：哮喘患者是否一直要随身带药？

答：是的。哮喘有突然发作的可能性。比如突然接触到某种过敏源、剧烈运动、情绪变化或者大笑都可能引发哮喘。即使是控制得很好的哮喘，也可能在一些特殊情况下发作。所以建议哮喘患者随身带药。

哮喘是反复发作的，发作期间仍然存在气道炎症，这种炎症目前无法完全去除，只能用吸入激素控制住。

吸入激素常用的是布地奈德、布地奈德福莫特罗、沙美特罗和氟替卡松等。此外，长效支气管扩张剂也应常备。同时，还建议患者随身携带短效支气管扩张剂，如沙丁胺醇。

问：哮喘有哪些症状？

答：如果孩子咳嗽反复发作（尤其在夜间），且出现夜间憋醒、呼吸困难、咳嗽有哮鸣音、出现喘息声等症状，就可能是哮喘，家长要及时带孩子前往医院就诊。夜间、晨起（4点至6点）是发病率较高的时间段。严重的哮喘可能导致患者呼吸衰竭，也可能导致气胸。非常严重的哮喘可能导致患者死亡。

如果孩子已经确诊哮喘，突然发作时建议吸入沙丁胺醇，如果短期内可以缓解，可以暂不就医，病情缓解后选择适当的时间就医；如果没有缓解，需要马上就医。如果是初发的哮喘，还未得到相应诊断，建议马上就医。

问：哮喘患者是否适合戴口罩？

答：口罩有过滤病毒、花粉等作用，可以将一些过敏源过滤在外，所以建议哮喘患者佩戴口罩。

问：为什么夜间哮喘频发？

答：简单来说，夜间平卧时膈肌会上抬，腹部的压力传导到胸腔，导致胸腔变小，呼吸会相对困难；其次，夜间睡眠时，支气管是相对收缩的，因此哮喘更容易发作。

据《北京晚报》