

一些孩子冬季反复感冒，长期咳嗽，常有家长问，“医生，为什么我的孩子老是生病？”咳嗽对于成年人来说或许不是大问题，可对于孩子来说，意味着感冒，意味着呼吸系统有炎症，最关键的是，咳嗽频率高的宝宝还会出现呕吐现象，咳得严重时晚上睡不着觉。针对小儿咳嗽，中医有哪些好的方法？日前，记者来到青岛市第三人民医院中医科李源涛的门诊，一上午前来就诊的十个孩子中，绝大多数都是呼吸道感染患儿。有些患儿是长期咳嗽的“老病号”，而有些家长则慕名前来，打算通过中医手段调理一下孩子身体。

孩子冬天为啥反复感冒咳嗽？

中医专家提醒：也有可能是脾胃出了问题

咳嗽有时候是一种症状

近日，李源涛接诊了一位5岁女童。孩子家长刚踏进诊室，就一脸焦虑地对医生说：“我们家孩子已经咳嗽半个多月了，我们辗转了多家医院，对症的药物和抗生素都用了，但咳嗽就是不见好，实在是不知道怎么办了。”

李源涛听完家长对患儿病史的描述后，仔细询问了患儿咳嗽的情况，发现该患儿平时容易感冒，活动后易出汗，胃纳欠佳，此次咳嗽以晨起及夜间干咳为主，中医考虑为咳嗽病——肺脾两虚，风邪犯肺，李源涛予“疏风宣肺，止咳化痰”治疗，予以中药口服联合穴位贴敷。一周后复诊，孩子已无明显咳嗽，胃口好转，但活动后仍汗多，考虑孩子为肺脾两虚体质，再予以“益气健脾”调理，方用“玉屏风散合异功散加减”口服治疗，进一步巩固治疗效果，并以防反复感冒。

李源涛表示，中医认为咳嗽分为外感咳嗽和内伤咳嗽，儿童多以外感为主，如外感风寒、热燥。不同季节各种咳嗽都多，冬春气候多变，小孩适应力差，咳嗽感冒、气管炎和肺炎的孩子很多。这些疾病都会出现咳嗽的症状。

风寒感冒是流清鼻涕，咳嗽声重浊，打喷嚏，喉咙痒。早期吐白痰，舌不红，咽部不红，舌淡苔薄白，畏寒。中医多采取温肺、辛温解表、宣肺化痰的方法。用药有三拗汤、荆防达表汤，家庭可用葱白生姜汤处理，中成药则有通宣理肺丸。风热感冒表现为发热汗少不畅，喉咙痛，咳嗽痰黏或黄，脓鼻涕，咽红。用药有桑菊饮，麻杏石甘汤。小孩咳嗽时会呕吐、腹痛，因此治咳嗽的同时，还得消食理气运脾，痰多的孩子还要化痰。

根据青岛市呼吸道传染病监测网络数据显示，青岛已进入呼吸道传染病的高发季节，呈现多种病原体共同流行、混合感染的态势。那么到底什么是呼吸道传染病？如何科学防范？青岛市疾控中心专家发布相关提醒。

呼吸道传染病的种类有哪些？

市疾控中心专家从培蕾介绍，呼吸道传染病种类众多，既包括流行性感冒、新型冠状病毒感染、流行性腮腺炎、猩红热等法定管理传染病，还包括腺病毒感染、呼吸道合胞病毒感染、水痘等非法定管理传染病。

常见的呼吸道传染病如下：流行性感冒（流感）是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性极高，人群普遍易感。主要临床表现为发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽，还可出现肠胃不适。冬春季是流感的高发季节，学校、托幼机构、养老院等集体机构易发生聚集性疫情。

新型冠状病毒感染。目前，我国的



名医档案

李源涛 青岛市第三人民医院中医科医学硕士，主治医师，连续2次评为青岛市优秀青年中医医学人才，青岛市卫生健康行业技术能手。任山东中医药学会中医适宜技术分会委员，山东中医药学会经筋疗法分会委员，青岛市针灸学会理事，主持参与市级课题2项，发表论文多篇，获国家实用新型专利2项。

临床以气口脉为指导，将董氏奇穴、刘氏头针和整脊技术相结合，针药并用，善于治疗颈肩腰腿痛，面瘫，头痛，失眠，过敏性鼻炎，小儿抽动症及痛经、月经不调等妇科疾病。

小儿反复咳嗽警惕是积食所致

有些孩子没感冒发烧也没接触到过敏源，但却咳嗽不停，尤其是晚上咳得厉害，让妈妈们很心疼。孩子还伴有大便干燥、消化不良、口气重、腹胀、食欲差等症状，李源涛表示，那很可能是因为孩子积食了。“很多孩子平时零食吃了一大堆，到了正餐就马马虎虎，家长觉得不饿也就不

勉强了。这样的孩子非常容易引起食积咳嗽。”明明（化名）小朋友今年6岁，近一个月来一直反复咳嗽，特别是夜间和早起时咳嗽较重，吃了止咳药，但效果不甚明显，后经人介绍找到了李源涛问诊。

李源涛对明明的情况进行了详细了解，发现明明反复咳嗽近一个月，以夜里及早起咳重，咳甚则吐，时咳出黄黏痰，有清涕，饮食正常，眠翻频，喜趴睡，大便干每日2至3次，舌质红，舌苔黄厚腻，脉滑数，听诊呼吸音粗。经一番望闻问切，

综合判定为咳嗽，中焦积滞、痰热郁肺，应以疏通气机、消积止咳为主要治疗原则。

“儿童由于脾胃尚未完全发育好，如果饮食没有节制，比如贪食零食，过食肥甘厚腻之品，食物难以消化，积滞在脾胃中，会影响肺的正常功能，诱发咳嗽的症状。”李源涛说，西医一般认为咳嗽多为呼吸系统的病因，而中医认为“五脏六腑皆令人咳”，所以，饮食导致的患儿咳嗽也应该引起家长们的重视。相较于外感风寒、风热或者细菌、病毒等外因导致的咳嗽症状，内因诱发的咳嗽大都因为患儿饮食不科学，导致痰湿内停、饮食积滞等。李源涛提醒，如果明确病因是食积导致的，要根据具体证型治疗，效果会更好。通过中医运脾消食化积的治疗，进一步宣肺化痰，会达到较好的止咳效果，而且孩子的胃口也会慢慢好起来。

0岁到6岁孩子可通过推拿治疗

小儿推拿可以缓解小儿的常见病，像感冒、咳嗽、小儿腹泻、疳积、小儿肌性斜颈等。小儿推拿适用于0岁到14岁的孩子，0岁到6岁效果较好。同时，李源涛强调，若孩子发烧或者有炎症，在推拿的同时可以配合吃消炎药。李源涛建议家长，如果想带孩子做小儿推拿，首先应前往医院确诊孩子的病症，让医生看看孩子的身体条件是否适合做推拿。如果要做推拿，也一定要到专业的推拿机构，请专业人士来治疗。“如今，有不少家长希望自学一些简单的保健按摩动作，自己在家为孩子保健。”李源涛说，推拿分为保健和治疗两种，如果家长的目的仅为保健，也是可行的，他给大家介绍了几种方法：如果是小儿积食，主要清补脾经、清胃经、顺运八卦；孩子若拉肚子，可以补脾经、补大肠、板门推向横纹；积食、便秘多以泄法为主，腹泻多以补法为主。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦

冬季呼吸道疾病高发

青岛市疾控中心发布相关提醒

新冠病毒主要流行株是XBB系列变异株，最常见的首发症状为咳嗽、发热、咽痛和疲劳，部分患者可有鼻塞、流涕、嗅觉味觉减退或丧失、腹泻等表现。

呼吸道合胞病毒感染。呼吸道合胞病毒的优势毒株每年变异，易反复感染，传染性强。大多数健康的孩子感染后，呈现轻症及感染早期症状类似于普通感冒，随着病情发展，严重者会出现呼吸困难或呼吸急促、喘息、烦躁不安、食欲减退等，甚至并发呼吸衰竭、心力衰竭等。

腺病毒感染。腺病毒感染的典型症状是咳嗽、鼻塞和咽炎，另有部分分型的腺病毒感染可引起婴儿和学龄前儿童胃肠炎，导致腹痛、腹泻等。腺病毒感染一般属于自限性疾病，免疫力正常的人群病程在7天左右可以自愈。

肺炎支原体感染。支原体肺炎以发

热、咳嗽为主要临床表现，在起病时表现为有剧烈阵发性刺激性干咳，可伴有头疼、流涕、咽痛、耳痛。

传染病通过哪些途径传播？

据介绍，飞沫传播病原体由传染源通过咳嗽或者打喷嚏、说话等方式喷出的飞沫，在空气中短距离接触到健康者的口腔粘膜、眼结膜、鼻粘膜等或被其吸入导致的感染。气溶胶传播患者排出带有病毒的飞沫在空气中很快失去水分，形成由蛋白质和病原体组成的飞沫核，在空气中以气溶胶的形式飘浮，通过空气长时间、远距离扩散后，被易感人群吸入后导致感染。接触传播指传染源排出的病原微生物直接或间接接触到易感者的口腔粘膜、眼结膜、鼻粘膜等引起的传播。

预防呼吸道传染病的关键措施

接种疫苗是预防和控制传染性疾病最有效、最经济的方法。通过接种疫苗，能够有效减少感染、发病和重症的发生。定期通风：保持空气流通，减少被感染或混合感染的机会。佩戴口罩：在人群密集或感染风险较高的场所，佩戴口罩可以有效减少病原体传播。卫生习惯：咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾、毛巾或用手肘遮住口鼻；注意手卫生，勤洗手，尤其是咳嗽或打喷嚏后要洗手；尽量避免触摸眼睛、鼻或口。提高免疫：保持充足的睡眠，注意合理膳食，多饮水，不抽烟，不酗酒。适当加强体育锻炼，提高自身免疫能力。减少聚集：老年人、儿童、基础性疾病患者等高风险人群应尽量少去人群密集的公共场所，减少聚集性活动。合理应对：一旦出现发热等呼吸道感染症状，患者应居家休息，避免将病原体传染给其他人员，如症状加重，及时就诊，并在医生的指导下合理用药。

观海新闻/青岛早报记者 杨健