

# 喘证之辨证施膳与施护

## Dialectic meal and differentiation nursing of asthma

陈 蓉

(福建省福州市中医院, 福建 福州, 350001)

中图分类号: R256.12 文献标识码: A 文章编号: 1674-7860 (2011) 17-0112-02 证型: GDA

**【摘要】** 根据中医辨证分型, 把喘证分为五型: 风寒袭肺、表寒里热、痰浊阻肺、肺气郁痹、肺肾两虚。分别采用不同的中医食疗方法, 配合其他药物治疗, 辨证施护。

**【关键词】** 喘证; 辨证施膳; 辨证施护

**【Abstract】** According to TCM syndrome differentiation, asthma is divided into five types: Fenghan Xifei, Biaohan Lire, Tanzhu Zufe, Feiqi Yubi, deficiency of lung and kidney. Respectively applying different TCM diet therapy plus other medicine to differentiation nursing

**【Keywords】** Asthma; Dialectic meal; Differentiation nursing

凡呼吸困难, 喘急气促, 甚则张口抬肩, 鼻翼煽动, 难以平卧, 严重者可持续不解, 甚至发生喘脱谓之喘证。本病的发生, 主要由外邪侵袭, 饮食不当, 情志失调, 肺肾两虚而致, 可自行缓解, 或经治疗后方可缓解, 但经常发作, 给患者带来极大痛苦。本文着重于发作时的中医食疗法, 也可用于缓解期的保养及预防。

### 1 辨证施膳

#### 1.1 风寒袭肺

##### 1.1.1 主证

喘息胸闷, 咳嗽声重, 痰涎清稀色白, 恶寒无汗, 头痛或有发热, 舌苔薄白, 脉浮紧。

##### 1.1.2 食疗

陈皮 8g, 苏叶 9g, 杏仁 10g, 三药一同煎煮, 过滤去渣取汁备用, 粳米 60g 加水煮为稀粥, 再倒入药汁, 再煮 5min 即可。有疏散风寒、宣肺平喘的作用。

#### 1.2 表寒里热

##### 1.2.1 主证

喘逆上气, 胸胀或痛, 甚则鼻翼煽动, 咳而不爽, 痰黄粘稠, 伴有形寒、身热、烦闷, 有汗或无汗, 渴饮喜冷, 尿黄便秘, 舌边红苔薄黄或白, 脉浮数或滑。

##### 1.2.2 食疗

鲜芦根 45g, 大米 30g, 洗净鲜芦根, 切成 3cm 节段, 将芦根先煎煮 40min 后去芦根加入大米煮成粥。有疏风清热、宣肺平喘之效。

#### 1.3 痰浊阻肺

##### 1.3.1 主证

喘, 胸闷肋胀, 困倦, 纳呆呕恶, 口黏不渴, 痰多粘腻色白, 咯吐不利, 尿赤便秘, 舌苔厚腻, 脉滑。

##### 1.3.2 食疗

橘皮(切丝), 杏仁(捣碎)各 6g, 以沸水浸泡, 加入适量白糖服用, 也可煮粥。有燥痰化湿, 降逆平喘之功; 或用猪血, 海蛰皮 200g 炖服, 有清热化痰作用。

#### 1.4 肺气郁痹

##### 1.4.1 主证

每遇情志刺激而诱发, 发时突然呼吸短促, 息粗气憋, 胸闷胸痛, 咽中异物感, 或失眠心悸, 平素忧思抑郁, 舌苔薄, 脉弦。

##### 1.4.2 食疗

木蝴蝶、厚朴花各 3g 泡水代茶饮, 以疏肝解郁理气。

#### 1.5 肺虚

##### 1.5.1 主证

喘促短气, 气怯声低, 咳声低微, 喉有鼾声, 痰涎清稀, 自汗畏风易感冒, 舌质淡红, 脉弱无力。

##### 1.5.2 食疗

生山药 60g, 生薏米 60g 加入大米煮粥食用, 以养肺益脾, 化痰止咳。

#### 1.6 肾虚

##### 1.6.1 主证

喘促日久, 气息短促, 呼多吸少, 动则喘甚, 气不得续, 或小便余沥, 或咳遗尿, 或面青肢冷, 舌淡苔薄, 脉淡细无力。

##### 1.6.2 食疗

生姜汁适量, 南杏仁 15g, 核桃肉 30g (捣烂), 加蜂蜜炖服, 有温中化痰, 补肾纳气的作用。亦可用冬虫夏草 10~15g, 鲜胎盘半个至一个隔水炖服, 能益肺肾, 养气血, 止喘嗽。

### 2 分型施护

#### 2.1 风寒袭肺

施护原则: 宣肺散寒。①汤药热服药后盖被静卧或食热稀粥助汗解表; ②防寒保暖避免风寒直袭; ③饮食宜温热, 忌生冷寒凉; ④发热而汗出不畅则可予生姜、红糖水热服以透邪发汗, 切忌物理降温。

#### 2.2 表寒里热

施护原则: 宣肺泄热。①汤药宜温饮, 衣服宜适中, 药后宜微汗; ②病室空气应洁净流通, 避免粉尘和异味刺激; 忌肥 (下转 114 页)

当学生在某方面取得了优异成绩，受到校级以上部门的嘉奖时，班主任约谈应该少讲赞美的话，而应该朴实地向学生“满招损，谦受益。”的道理，少胜不喜，大胜不骄。约谈的主题突出预防，鼓励学生戒骄戒躁，“百尺竿头更进一步。”

2.2 疏导约谈，敏感的话谨慎地说

当学生交友不慎、失恋，思想波动时，班主任约谈应该少讲刺激的话，而应该谨慎地告诉学生“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”“莫愁前途无知已，西出阳关有故人。” 约谈的主题突出导向，引导学生挥手告别过去，微笑应对人生。

2.3 警示约谈，严肃的话幽默地说

当学生违反校规校纪时，班主任约谈应该少讲处分、留校察看的话，而应该幽默地告诉学生“人非圣贤，谁人无过？”“知错能改，善莫大焉……？” 约谈的主题突出警告，告诫学生“吃一堑，长一智。”

2.4 鼓励约谈，点拨的话诚恳地说

当学生遇到困难挫折时，班主任约谈应该少讲套话、大话，而应该诚恳地告诉学生“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”，“艰难困苦，玉汝于成。” 约谈的主题突出激励，帮助学生树立战胜困难挫折的信心。

2.5 交心约谈，批评的话委婉地说

当发现学生不良倾向的苗头时，班主任约谈应该少讲批评的话，而应该委婉地告诉学生“一颗螺钉可以颠覆奔驰的列车，一个蚁穴可以毁掉千里长堤。” 约谈的主题突出提醒、责成学生及时纠正不良的行为。

总之，约谈至始至终，要充分运用语言技巧，循循善诱，张弛有度，做到润物无声，让约谈在意味深长中收尾。

3 整理约谈结果，作出处置是目的

约谈是一种有目的的教育学生的方式，除了讲究针对性外，必须注重实效性。因此，约谈后，班主任应及时作出各种处置。

3.1 建立分类档案

班主任经过约谈，全面摸清班级学生情况后，要分类建立班级学习困难、生活困难、心理困难、就业困难、校风校纪（作风散漫、纪律松弛或不遵守作息时间、请销假制度的；闹不团结，酗酒吸烟、吃吃喝喝、上网厌学等不良行为。）等各类学生档案，汇总成表，逐项统计，做到心中有数。

3.2 制订帮扶措施

对学习方法不当的学生，指定成绩好的学生，进行“一对一”帮助；心理障碍的学生，建议到校心理咨询站进行心理咨询、心理疗养，走出自闭；生活困难的学生，在班级资助的同时，推荐到校内勤工俭学岗位，解决生活经费；对社会经验不足的学生，组织他们参加志愿者服务队，从事社会公益活动，在历练中成长；对就业困难的学生，通过择业讲座、模拟招聘等方式，强化对毕业生的指导与服务，帮助他们树立自信心，积极主动就业。

3.3 加强跟踪指导

在针对学生的个体情况，制定科学合理的帮扶基础上，班主任要通过电话、手机短信、QQ、MSN、BBS“成长导航”、“班主任博客”等灵活多样的方式，加强与学生沟通，定期给予回访纠偏，加强跟踪指导，确保全班学生“一个不拉下”地毕业，成为社会有用之材。

编号：EC-11061336（修回：2011-09-06）

（上接 112 页）

甘辛辣及烟酒。③患者多引水以稀释痰液利于咳出，喘剧者宜取半卧位。呼吸困难，紫绀者，给予持续低流量给氧，并给予气雾剂吸入。

2.3 痰浊阻肺

施护原则：化痰降气。①起居有节，保暖避寒；②清淡素食，忌膏粱厚味，以免碍脾助湿酿痰；③保持良好心态，避免情志不畅，气滞痰阻，加重病情；④喉间痰多者轻拍背部，变换体位，以利排痰，或予二陈丸、半夏止咳糖浆化痰降气平喘。

2.4 肺气郁痹

施护原则：顺气解郁。①置患者于安静病房，开导鼓励，解除顾虑心态；②选用镇静剂、理气药，为炒奎仁粉、白胡椒粉，或立即肌注异丙嗪；③清淡饮食，忌肥甘滋腻之物，以免阻碍气机运行。

2.5 肺虚

施护原则：补肺益气滋阴。①间断吸氧，调节自身呼吸功能；②阳虚气弱者饮食宜温补，佐健脾开胃之物，如淮山药、红参、鸡肉、鳝鱼、陈皮；③阴虚者宜清补以滋阴润燥，如百合、蜂蜜、地瓜、香蕉等。④合理运动，增强体质。

2.6 肾虚

施护原则：补肾纳气。①劳逸结合，避免用力过度，节制房事，以免肾阴肾阳具损；②坚持食用核桃、芝麻、猪腰、甲鱼等补益肾精之物；③注意口腔卫生，咳嗽吐痰或餐后淡盐开水漱口；④汗出衣湿后可予温水擦浴，更换衣裤，预防感冒；⑤可选气海、命门、肾俞等穴针刺以补肾摄纳。

3 体会

喘证成因虽多，但总不离外感、内伤两大类型，外感为六淫乘袭，邪雍于肺，宣降失司而致。内伤可由饮食、情志或劳欲以致肺不主气，肾不纳气所致。从性质上又可分为虚实两类：实喘重在肺，虚喘重在肺肾。喘证的辨证，不外为邪实、正虚两端，由于外邪或痰浊雍阻肺气而喘者为实证，由于正气内虚，气机升降出纳失常而喘者为虚证。因此，临证护理应详审病因，明确病性，分清虚实，坚持辨病与辨证结合，权衡主次轻重缓急，做到因时因地因人制宜，同病异护，辨证施护，才能有的放矢，促进病情早日康复，减少复发。

编号：EA-11060828（修回：2011-09-06）