

# 同样受寒 为什么你比别人更容易咳

降温天吹一阵冷风,身边人毫无异样,你却当场嗓子发痒、咳个不停,甚至拖上十天半个月都不好利索。这种看似不起眼的差异,从来不是偶然,而是呼吸道和脏腑健康状态最直观的体现。咳嗽是人体自带的防御反射,同样的受寒刺激,咳嗽反应的轻重直接对应身体的防护能力。只有找对根源,才能彻底摆脱一受凉就咳的困扰。

## 同样受寒,有人没事有人咳,核心在气道敏感度

咳嗽本身不是疾病,是呼吸道清除异物、病菌的自我保护机制。冷空气、粉尘、病菌进入呼吸道,刺激气道黏膜,身体通过咳嗽将这些有害物质排出。

临床观察发现,相当比例频繁受寒咳嗽的人群存在气道黏膜脆弱或气道高反应问题。他们的气道长期处于敏感状态,轻微的寒冷刺激都会引发黏膜充血水肿,反复激活咳嗽感受器,最终变成停不下来的持续性咳嗽。这就是同样受凉,有人安然无恙、有人

却咳不停的最直接原因。

## 一受凉就咳,根源是体质出了问题

排除气道敏感问题,绝大多数易咳情况与体质差异直接相关。从现代医学看,免疫力的高低决定了呼吸道的抗寒能力。长期免疫力偏低的人,呼吸道局部防御因子分泌不足,无法有效抵挡寒冷刺激和病菌侵袭,一受凉就容易引发气道炎症,咳嗽随之而来。

《黄帝内经》有言:“肺者,气之本,魄之处也。”明确肺是人体气机运行的核心,主皮毛、司呼吸,是抵御外邪的第一道屏障。肺气充足的人,体表防护屏障坚固,寒气难以侵入;肺气不足的人,屏障松弛,寒邪直接侵入肺部,打乱肺气的正常宣降,引发咳嗽。

另一类易被忽视的情况是过敏体质引发的受寒咳嗽。这类人群的气道本身存在慢性过敏性炎症,寒冷是典型的诱发因素,一受凉便出现刺激性干咳,

常被误当成普通受凉咳嗽处理,耽误调理时机。

## 这些坏习惯,会让你越来越容易咳

长期熬夜、过度劳累,直接降低全身免疫力,使呼吸道防御能力下降;长期吸烟、频繁接触二手烟,直接破坏气道黏膜的纤毛保护结构,使寒冷刺激的伤害成倍放大。

饮食上的坏习惯也会悄悄加重咳嗽问题。很多人爱吃生冷、甜腻的食物,却不知道这些会持续损伤脾胃功能,滋生痰湿。中医常说“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”,痰湿长期堵在体内,使肺部更容易被外邪侵袭,一受寒咳嗽就更频繁、更顽固。

## 做好日常调理,筑牢呼吸道的抗寒防线

最基础也最有效的是做好呼吸道物理防护。寒冷天气出门戴口罩,避免冷空气直接刺激气道;室内保持适宜湿度,避免空气干燥加重黏膜敏感。

提升免疫力是改善问题的

核心。坚持规律温和的运动,能明显提升呼吸道抵抗力。日常饮食中可多吃山药、百合、雪梨、生姜等温润养肺的食物,少吃生冷寒凉之物,兼顾脾胃和肺气的养护。

肺气不足、常年一受凉就咳的人,可在专业中医师指导下辨证调理,强化体表防护屏障。咳嗽伴随明显咽痒、喘息时,要警惕气道高反应或过敏问题,及时到医院排查诱因。

同样受寒却频繁咳嗽,从来不是身体“矫情”,而是呼吸道和体质发出的预警信号。认清易咳根源,从日常习惯入手科学调理,就能逐步增强呼吸道抗寒能力,告别一吹冷风就咳嗽的困扰,守护呼吸系统的长期健康。

(作者:翁小霖 永泰县中医院 副主任医师)

# 别让胰腺为过节买单

长假刚过,大家陆续返回工作岗位。在我们肝胆胰医学中心,每年节后都会迎来一波急性胰腺炎的就诊高峰。作为肝胆胰外科护士,我想借这个机会,和大家聊聊这个“节日病”。本文重点科普与节日饮食、饮酒密切相关的三大常见类型:胆源性急性胰腺炎、高甘油三酯血症性急性胰腺炎、酒精性急性胰腺炎,帮助您精准防控、远离危机,守护家人健康。

## 为什么节后急性胰腺炎高发

急性胰腺炎是多种病因导致胰酶在胰腺内被激活,引起胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死的炎症反应。简单来说,就是“消化液”反过来消化了自身的胰腺。

### 暴饮暴食

春节期间聚餐频繁,面对满桌佳肴容易进食过量。大量食物短时间内进入消化道,刺激胰腺过度分泌胰液,排泄不畅时易引发胰腺炎。

### 高脂饮食

节日餐桌上少不了大鱼大肉,尤其是红烧肉、肘子、油炸食品等高脂肪食物。这些食物需要大量胰液消化,加重胰腺负担。高甘油三酯血症已成为仅次于胆源性胰腺炎的第二大病因(2)。

### 过量饮酒

酒精可直接损伤胰腺组织,刺激胰液分泌,引起十二指肠水肿,导致胰液排出不畅。研究表明,一次大量饮酒比长期少量饮酒更容易诱发急性胰腺炎(3)。

酒精可直接损伤胰腺组织,刺激胰液分泌,引起十二指肠水肿,导致胰液排出不畅。研究表明,一次大量饮酒比长期少量饮酒更容易诱发急性胰腺炎(3)。

### 饮食作息紊乱

节日期间作息不规律,三餐不定时,加上熬夜劳累,身体抵抗力下降,也为疾病发生埋下隐患。

### 这些症状要警惕

急性胰腺炎起病急、进展快,典型症状包括:

剧烈腹痛:突然发作的持续性上腹部疼痛,向背部放射,弯腰抱膝时疼痛可能减轻

恶心呕吐:呕吐后腹痛不缓解

发热:多为中度以上发热

腹胀:病情较重时可出现明显腹胀

出现上述症状,特别是饱餐或饮酒后突发剧烈腹痛,请立即就医,不要自行服用止痛药,以免掩盖病情(1)。

### 哪些人更需警惕

胆结石患者:胆源性胰腺炎是最常见类型,小结石容易堵塞共同通道(1)

高血脂人群:尤其是甘油三酯重度升高者(2)

酗酒者:长期饮酒者胰腺更脆

弱(3)

肥胖人群:往往伴有潜在代谢问题

有胰腺炎病史者:复发风险高(4)

### 节后“护胰”小贴士

给肠胃放个假

节后可适当清淡饮食几天,多吃蔬菜水果,选择蒸、煮、炖等烹饪方式,减少油炸食品。

控制饮酒

能不喝就不喝。饮酒务必限量,切忌空腹饮酒和“一口闷”。

规律作息

尽快恢复正常作息,保证充足睡眠,避免熬夜。

注意饮食节制

每餐七八分饱,避免短时间内摄入大量高脂肪食物。

关注高危人群

胆结石、高血脂、有胰腺炎病史者,应遵医嘱积极治疗原发病、定期复查,从源头防控胆源性与高脂血症性胰腺炎。

急性胰腺炎重症可危及生命,但可以预防。希望这篇科普让您对疾病有所了解,在享受美食的同时呵护好胰腺。健康平安,才能更好地享受假期的快乐。

### 参考文献

[1] 毛恩强,车在前.《急性胰腺炎急诊诊治专家共识》解读[J]. 临床杂志, 2024, 25(07): 325-328. DOI: 10.13201/j.issn.1009-5918.2024.07.001.

[2] 章晓红,刘润兵,王宗强,等.《高甘油三酯血症性急性胰腺炎急诊诊治专家共识》解读[J]. 西部医学, 2022, 34(12): 1717-1722.

[3] 赵敏,罗和生. 饮食、饮酒、吸烟对急性胰腺炎患者肠道微生物的影响[J]. 胃肠病学和肝病学杂志, 2021, 30(07): 730-734.

[4] 陈婉珺,王辰飞,陈紫暄. 高甘油三酯血症性急性胰腺炎的诊治进展与思考[J]. 内科急危重症杂志, 2026, 32(01): 1-6.

(作者:张秋珍 福州大学附属省立医院 护士)

郑艳 福州大学附属省立医院 护士长 副主任护士

郑剑文 福州大学附属省立医院 主管护士)