**咳嗽，父母的必修课**

咳嗽是人体的一个防御动作，是一种保护性反射。当呼吸道及肺内受到外界的感染后，气道黏膜分泌痰的功能就会增强，使得痰液量增加，通过咳嗽咳出的痰可带出一部分体内的致病物质，从而减轻了致病因素对呼吸道的侵害，有利于疾病的恢复。可是，孩子的咳嗽如果经久不愈，爸爸妈妈们还是不能大意。

**咳嗽的中医分类和小妙招**

中医把咳嗽分为外感咳嗽和内伤咳嗽，其中外感咳嗽又分为风寒咳嗽、风热咳嗽和风燥咳嗽，大多数孩子都是因为感受了外邪而咳嗽。所以，当爸爸妈妈们为咳嗽孩子准备食疗方案的时候必须要注意，首先要分清孩子咳嗽的类型，属于哪种咳嗽，是偏寒还是偏热，还是偏燥呢？如果没有分清就随意给孩子准备食疗方案，就很容易适得其反。

**风寒咳嗽：**风寒咳嗽主要表现为咳嗽，痰液稀薄，色白，咽痒，常伴鼻塞，流清涕，打喷嚏等。这时，我们可以蒸大蒜水给孩子服用，取大蒜2～3瓣，拍碎，放入碗中，加入半碗水，放入少许冰糖，把碗加盖放入锅中去蒸，大火烧开后改用小火蒸15分钟即可。一天2～3次，一次小半碗。

**风热咳嗽：**风热咳嗽通常表现为咳嗽不爽或者咳声重浊，痰液黏稠、色黄，不易咳出，常伴有口渴，咽痛，流黄脓鼻涕等等。此时，我们可以给孩子喝萝卜水，将白萝卜洗净，切成薄片，放入小锅内，加大半碗水，大火烧开后，再改用小火煮5分钟即可。等水稍凉后再给孩子喝。

**风燥咳嗽：**风燥咳嗽常常表现为咳嗽痰少或干咳无痰，连声作呛，咳声嘶哑，鼻燥咽干口渴，皮肤干燥等等。此时，我们可以给孩子喝川贝冰糖雪梨水，把雪梨切开，去核后放入少许冰糖和5～6粒川贝（川贝要敲碎成末），并把梨拼对拼好，用牙签固定，放入碗里，上锅蒸30分钟左右即可，分2次给孩子吃。