秋季咳嗽，5种食物劝你要远离

**有些家长看小孩子久咳不愈，可能会在饮食上稍加调整，通过食疗法缓解小孩咳嗽症状。但要注意不是所有食物都适合秋季咳嗽食用，以下几类食物需远离!**

寒凉食物：冰棍雪糕是所有小朋友的最爱，但咳嗽时是不适宜吃冷饮或者是冷食的。中医上认为，寒则伤肺，饮食过凉只会加重咳嗽症状。

甜酸食物：酸的食物会使痰不易咳出，而甜食会助热，二物都会加重病情，导致咳嗽难以治愈。

海鲜类食物：秋季孩子咳嗽进食鱼虾蟹等海鲜类食物后会导致咳嗽加重，因为腥味会刺激到呼吸道，如果孩子对鱼虾的蛋白过敏，更加会加剧咳嗽症状，

过咸食物：太咸的食物很容易诱发咳嗽或者导致咳嗽症状加重。

橘子：很多人都知道橘子可以止咳化痰，咳嗽了就多吃橘子。事实上，橘皮的确有止咳化痰功效，但橘肉却是生热生痰的。

小孩易出现秋季咳嗽，很大程度上跟身体各项机能尚未发育成熟，身体抵抗力差有影响，平时可以口服富含维生素的果维康提高机体免疫力。

**此外，日常生活中还需要做好以下几点**

首先，多喝水，秋天的环境、空气比较干燥，家长应该给孩子多喝一些温开水。充足的水分可以帮助预防秋燥，还能保持呼吸道的湿润，减少刺激。

其次，远离刺激性食物，油炸辛辣、重口味食物孩子尽量远离，刺激性食物会引发喉咙不适，加重咳嗽症状

第三，做好防寒保暖工作，家长应注意天气变化，做好增减衣物避免孩子受凉。同时也应注意带孩子进行户外活动，提高机体的抗病能力。

最后医生提醒大家，平时要保持室内空气清新，注意个人卫生，少到人群密集的公共场所，尤其现在是疫情防控期间，必要时外出要佩戴好口罩。