

雨天总是干咳、胸闷？小心呼吸系统疾病→

江苏中医药 2026年8月15日 16:52 江苏

近日持续阴雨闷热，空气湿度大、气压起伏不定。不少呼吸科慢性病患者深有体会：并未受凉、感冒，却莫名胸闷、咽痒、反复干咳，夜间咳喘症状尤为明显，哮喘、慢性阻塞性肺疾病患者也易出现病情波动、急性发作。

很多人误以为这类不适只是“淋雨着凉”，但其真正诱因，潜藏在潮湿阴雨的环境之中。临床数据显示，汛期持续阴雨时段，呼吸道慢性疾病急性发作就诊量上升 30%—50%，是呼吸系统疾病加重的高危时期。

西医视角：“伤肺元凶”



低气压直接诱发气道痉挛

阴雨、台风天气典型特征为大气压持续偏低。低气压环境下，空气中氧分压下降，人体摄氧量减少，易产生轻度缺氧。呼吸道敏感人群气道黏膜充血水肿、敏感性增高，进而诱发支气管痉挛，表现为胸闷、气短、喘息不适。这也是哮喘、慢性阻塞性肺疾病患者每逢天气变化便症状加重的重要原因。



高湿环境促使过敏原大量滋生

当室内空气湿度长期高于 **70%**，环境便成为尘螨、霉菌滋生的适宜条件。研究证实：湿度每升高 **10%**，室内霉菌浓度成倍增长，哮喘发作风险上升 **25%**。持续阴雨天，墙面、衣柜、窗帘、空调滤网极易受潮霉变，空气中霉菌孢子、尘螨排泄物浓度可达平日的 **5 至 8 倍**。

这类肉眼难以观察的过敏原随呼吸进入气道，持续诱发过敏性气道炎症，造成反复咽痒干咳、咳喘迁延难愈。许多人久治不愈的“感冒咳嗽”，实则为潮湿环境诱发的过敏性咳嗽。



风雨微粒刺激加剧气道损伤

降雨、雷雨天气会将空气中花粉、扬尘击碎为 **2—3 微米** 超细颗粒

粒。此类微粒体积更小、穿透力更强，能够直达细支气管。同时，阴雨天气昼夜温差较大，湿冷空气持续刺激气道，进一步加重气道高反应性，致使原本控制稳定的呼吸道慢性病出现病情反复。

中医视角：湿邪“惹祸”

湿邪犯肺，肺气失宣

外界湿气侵袭人体，阻滞肺的宣发肃降功能，肺气壅滞不畅，引起咽痒、咳嗽、胸闷、呼吸不畅。此类咳嗽多无痰或仅有少量黏痰、迁延不愈，与风寒、风热感冒所致咳嗽存在明显区别。

脾湿生痰，上贮于肺

中医理论认为：脾为生痰之源，肺为贮痰之器。阴雨天气湿气困遏脾胃，脾胃运化功能失调，水湿代谢失常，内生痰湿；痰湿蕴积于肺，则痰液黏腻、咯吐不尽，晨起咳喘加重，这也是慢性咳喘人群雨季反复发作的核心病机。

防护为重



“雨天咳喘”切勿硬扛

不少群众存在认知误区：咳嗽不伴随发热，便是轻症，无需就医。但阴雨环境诱发的持续性咳喘存在潜在风险：

- 1、长期气道高反应状态，可诱发咳嗽变异性哮喘。
- 2、持续霉菌刺激下，高危人群需警惕过敏性支气管肺曲霉病。
- 3、慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎患者易发生急性加重，造成肺功能受损。

若出现夜间咳醒、活动后胸闷气喘、呼吸伴有哮鸣音等表现，请勿自行服用止咳药物，应及时前往专科就诊评估，开展规范化干预。

阴雨天居家护肺方案



西医防护要点

1、管控室内湿度：维持室内相对湿度**40%—60%**。阴雨天气可持续开启除湿机或空调除湿，阻断霉菌、尘螨滋生。

2、密闭门窗防潮：阴雨、雷暴时段减少开窗通风，避免室外潮湿空气、过敏原进入室内。

3、定期除霉清洁：及时清除墙面、家具表面潮气，每周清洗空调滤网、窗帘，防止霉菌蓄积。

4、规范储备慢病药物：哮喘、慢性阻塞性肺疾病患者应随身携带气道舒张急救药物。天气变化快，平时出门要提前做好预防管理。



中医居家调护

1、穴位按揉调理：每日按揉肺俞、脾俞、风门穴，每穴**3—5**分钟，可宣肺理气、健脾祛湿，减少痰湿内生。

2、饮食规避湿寒：少食生冷、甜腻、寒凉食物，此类食物易加重脾湿、滋生痰液。可适当食用山药、茯苓、冬瓜等健脾祛湿食材。

3、注重温养肺气：避免淋雨，不要湿发入睡。日常做好胸口、肩颈保暖，防止湿寒侵袭肺脏。