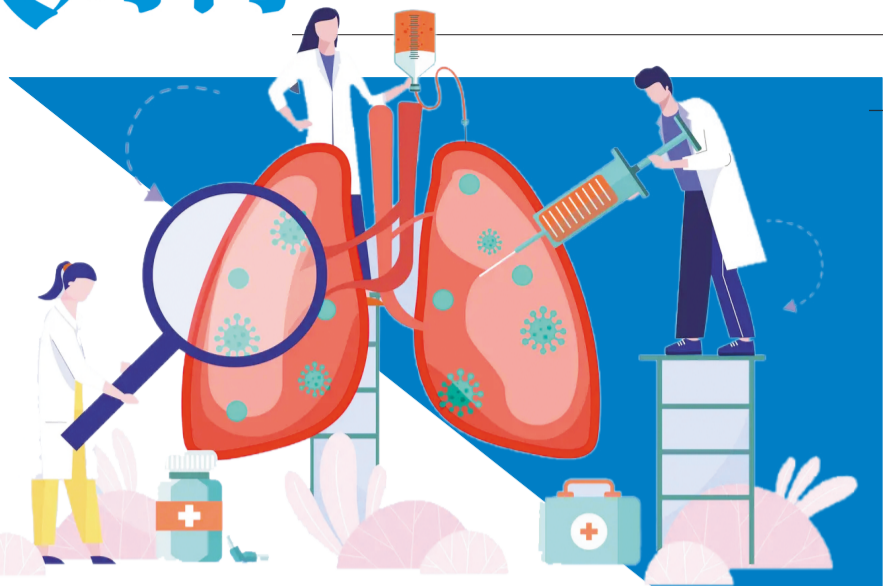


# 秋季养肺有道 重在滋阴润燥



立秋之后,气温忽高忽低,尤其在早晚时分更能感受到明显的凉意。到了秋天,自然界的温度和湿度一同降低,我们能明显感受到空气变干燥了,不少人不适应这样的季候变化,开始出现鼻子、喉咙干痒或干痛、感冒、咳嗽等症状,一不小心就容易患上呼吸道疾病。那么,我们该如何在干燥的秋季做好疾病预防?又可以通过怎样的调理和补益养护好我们的肺呢?

## 燥邪易犯肺 预防是关键

中医讲外感六淫,风寒暑湿燥火。在秋季,最容易受到燥邪的侵袭。燥邪从何处来?秋天气候干燥、水分匮乏,燥邪正是秋天燥热之气所化而成的。燥邪本身具有干涩、易伤津液的特性,反映到人体上会表现出鼻干咽燥、皮肤皴裂等症状。

那么燥邪最易伤及人体的哪个部位?答案是肺,因为肺直接与自然界的大气相通。中医讲,肺为五脏六腑之华盖。这是在形容肺如同一把伞保护着其他脏器,故肺容易最先受到自然界外邪的侵袭。且肺为娇脏,喜润恶燥,因此燥邪最易伤肺。

肺主要负责人体的呼吸,若燥邪从口鼻而入,伤到了肺,就会影响肺气,使之不能很好地向上向外升宣布散和向下通降,从而引发一系列的症状。例如咳嗽,燥邪犯肺所引起的咳嗽,其特点是以干咳为主,或痰黏,以及即使有痰也咳不出来的感觉。

另外,秋季所感燥邪又有温、凉之分,与不同体质禀赋、不同地区以及秋季不同阶段的气候特点有关。例如,早秋时节气温尚高,更多见温燥,而晚秋时节气温下降,更多见凉燥。温燥常表现为头痛、身热不甚、略怕风、心烦口渴等症状;凉燥常表现为发热、畏寒、头微痛、无汗、鼻塞、咽干、咳痰清稀等症状。但无论是温燥还是凉燥,都以皮肤干燥、咽干、口干等为共性特征,当出现这些症状时,建议咨询医生,在治疗疾病的同时,获得一些润燥养肺的具体建议。

## 秋冬补阴 三分药七分养

俗话说,春生夏长,秋收冬藏。从秋季的气候特点来看,天气由热转寒,人体的生理活动也从“夏长”走向“秋收”。

自夏至起,白昼越来越短,夜晚越来越长,阳气渐消而阴气渐长。中医讲究“天人相应”,到了秋冬,人体就需要顺应自然进行养阴了。中医所讲的“秋冬养阴”,是指顺应四时气机变动,采取不同的保健方法来养生,又因秋内应于肺,冬内应于肾,所以秋天重在补肺而冬天重在补肾。

具体该怎么养肺?

**饮食:**俗话说“三分吃药,七分调养”,饮食调理是养生的重要一环。在干燥的秋季,食疗食补可以滋阴润燥为主,少辛增酸,多吃粥食,有助于养阴、生津液。想要养肺,百合、麦冬、石斛、山药都是不错的选择,可用这些食材来煮粥、煲汤、泡茶。

但需要注意的是,这种药食同源的东西不要每天都吃,需根据自身体质情况调整,最好能隔日或换着花样进补。同时,秋季饮食宜清

淡,多吃易消化的食物,避免吃辛辣、刺激、油腻的食物,以防助“燥”为虐,化热生火,加重病情。

**情绪:**中医常讲“情志养生”。在秋季,由于日照减少、气温降低,人容易感觉悲伤、情绪低沉,因而影响身体健康,保持愉悦的好心情非常重要。可以借助音乐、书法等艺术手段来调整心情,保持情绪的稳定。

开怀大笑能疏肝宣肺,让身体气机顺畅,还能宣发肺气,调节人体气机的升降,缓解疲劳,使肺气下降,与肾气相通,增加食欲。这是为什么呢?大笑的时候,不仅能使我们的胸廓扩张,增大肺活量,促使胸肌伸展,还能消除机体的疲劳,解除胸闷,恢复体力。从中医角度,大笑可以宣肺气,去浊气。

**起居:**秋季起居应顺应自然规律,应注意较夏天逐渐提前休息时间,对身体更有益。

中医里讲肺在表为肤,所以沐浴也有很好的宣肺功能。一般秋季洗澡的水温最好在25℃左右。但沐浴次数

不宜过多,两三天一次即可。老人洗浴前30分钟,可以先喝一杯淡盐开水,让肌肤在温水中得到很好的放松。年龄大的老人要注意沐浴安全,可借助板凳谨防不慎摔倒。

肺非常喜欢新鲜的空气,到大自然里走一走,就是很好的养肺方法,但是生活中很多细节的浊气,被我们忽略了。比如卫生间浊气太重了,需要经常用艾条熏一熏,给房间注入清阳之气;比如打扫卫生时,灰尘太大了,要记得戴上口罩;比如厨房里炒菜的油烟太大了、厨房里的垃圾没有及时倒掉等等。还有一些地方,长年见不到阳光,浊气很重,我们不要轻易带孩子进入,避免浊气伤肺;藏在箱底的旧书、旧衣服等物件也带着浊气,不要让孩子马上接触,应该先晒一晒太阳。

**运动:**太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等锻炼法节奏舒缓,皆有助于对呼吸的调练。每天有意识地去去做几次深吸慢吐气的呼吸运动,也能增强对呼吸肌的训练。

## 拓展阅读

### 遍身都是药 枇杷有妙用

说起润肺,大家很容易想到枇杷膏、秋梨膏等中药膏方。今天就来讲一讲,枇杷的神奇之处。枇杷常被形容为“遍身是祛痰药”,因为它的叶、花、果实、果核及根茎均有一定的药用价值。

枇杷叶是中国传统中药,据《中国药典》记载,枇杷叶味苦、性微寒,归肺胃经,能止咳清肺、降逆止呕,尤其善于治疗风热燥火所引发的咳嗽气喘。研究称,枇杷叶含有三萜类成分,如熊果酸、齐墩果酸、挥发油、倍半萜及苦杏仁苷等。其中,三萜酸是与止咳功能相吻合的活性成分。

枇杷果实味甘酸性凉,是润肺、止咳、健胃、清热的良药。其所含有机酸能刺激消化腺分泌,有增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑等功用,所含维生素则能美容养颜、提高人体免疫力。而枇杷花所酿的枇杷蜜有润肺止咳的作用,是蜂蜜中的上品。

枇杷肉质柔软多汁、酸甜可口,市面上以枇杷为原料的食品非常丰富,枇杷脯、枇杷酒、枇杷汁饮料、枇杷果酱等,皆在兼顾口味的同时保留了一定的止咳润燥功效。当然,如果有条件和时间,也可以买枇杷来生吃、熬汤、做成果脯。但需要注意的是,枇杷性凉,能清泻胃热,因此脾胃虚寒者不宜多食。另外,枇杷还可与前面所讲的有滋阴润燥作用的药材和食物搭配食用,如与银耳、百合、川贝一起炖汤或熬粥,都能起到很好的养肺功效。

据《北京晚报》、健康时报公众号、新华社客户端

## 小贴士 养肺补阴 药食同源这样吃

**山药:**具有养肺、补脾、固肾、益精的功效,可用于肺虚咳嗽、少气懒言、语声低微的人群。

**银耳:**具有滋补生津、润肺养胃的功效,配伍冰糖煮羹食,有滋阴养肺之功。

**鸭肉:**能补益气阴、利水

消肿,可炖汤,能滋阴补虚。

**桑叶:**能清肺润燥、疏散风热,经过蜜炙能增强润肺养肺的作用。

**川贝母:**具有清热化痰、润肺止咳的功效,常用于治疗肺热燥咳、干咳少痰等症状。

**太子参:**能补气健脾、生

津润燥,在养肺的同时还能补气,是补气药中的清补之品。

**百合:**能养阴润肺、清心除烦,经过蜜炙能增强润肺的作用。

**麦冬:**可养阴润肺、益胃生津、清心除烦、润肠通便。

# 老年人防跌倒 需提高平衡能力

平衡能力分为静态平衡能力和动态平衡能力,其高低可预测跌倒的风险。从感觉输入系统来说,视觉、本体感觉和前庭系统的任意一项能力变弱都会影响到平衡能力。

## 60岁以上人群应注意

年龄的增长影响平衡能力。60岁是成年人平衡能力的分水岭,而后随着年龄的增长,平衡能力逐渐减退,每十年下降16%以上。因此,老年人跌倒的风险也会随之增大。体育运动能够提高老年

人的平衡能力。研究显示,有运动习惯的老人,其平衡能力高于无运动习惯的老人,太极拳、广场舞、健身操、力量练习、步行、爬楼梯和专门的平衡练习都有助于提升平衡能力。其主要原因在于运动能提高本体感知能力、神经控制肌肉能力,提高肌肉含量,对平衡能力的各个要素和环节都有正向的积极影响。

## 平衡能力的测试方法

简单而经典的测试方法是闭眼单腿站立:一只脚站

立,以闭眼保持平衡的时间来判断平衡能力的高低。60岁以上老年女性6秒及以上,老年男性7秒及以上属于合格,站立时间越长,平衡能力越好。

如果要精确知道平衡能力的状况,可以采用平衡能力测试仪器进行测试,其能够测定不同系统的影响作用,快速预测跌倒的风险。

## 如何进行平衡练习?

针对视觉系统,可以采用站立睁眼和闭眼的方式,进行

静态的双脚站立和单脚站立锻炼。

针对前庭系统,可以采用头部的不同姿势,如低头、抬头、左点头、右点头、转头来进行双脚、单脚站立的训练,或者配合动作进行练习。

针对本体感觉系统,可以采用力量训练,包括下肢力量和核心力量的训练,以及在软垫上的训练,提高本体感受能力和支配身体的能力。同时,还可以通过减少支撑面积、减少支撑面稳定性,以及升高和降低重心高度来增加锻炼的难度。 据《北京晚报》

