

# 【科普】秋季养肺

台州市立医院 9月16日

—— 点击蓝字，轻松关注



## 秋季养肺



“蒹葭苍苍 白露为霜”。时令已进入白露，白露是农历二十四节气中的第十五个节气，它表示孟秋时节的结束和仲秋时节的开始。俗话说：“处暑十八盆，白露勿露身”，意思是说：处暑仍热，每天须用一盆水洗澡，过了18天，到了白露，不论男女都不要赤膊裸体了，以免着凉。

中医养生讲究因时制宜。秋主收气，燥是秋的主气，以其天气不断肃杀，空气中缺乏水分的濡润，以致出现秋凉而干燥的气候。秋季对应人体的肺脏，肺为娇脏，易受邪侵，肺又主皮毛，开窍于鼻。故外感燥邪多从肌肤、口鼻而入，其病常从肺开始。养肺自然成了此时养生的重点。



秋季养肺需从以下几方面注意：

一、调节情绪 ▶▶

秋季，是万物沉寂的季节，在这个季节中，我们走在大自然之中，看到万物开始沉寂，难免不会有悲秋的情怀。而在五情中，悲（忧）伤肺。低落的情绪会导致人体的免疫功能降低。因此，我们应该保持情绪的稳定，培养自己的乐观情绪，让自己开心起来，享受秋季给我们带来的凉爽。

## 二、饮食调养

饮食，要以“滋阴润肺”为基本准则，另外还应“少辛增酸”，多食芝麻、核桃、蜂蜜、甘蔗、百合、萝卜、莲藕、银耳、梨、鸭等食物，多吃广柑、山楂、新鲜蔬菜、酸味食品，多补充水分，多吃水果与绿叶蔬菜。忌进食辛辣、煎炸之物，生冷食物也不宜多食。有高血压与冠心病的老年人应防便秘，小儿要防秋泻。

## 三、起居调摄

《素问·四气调神大论》指出：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起。”，保证有足够的睡眠时间，以利收敛神气，使肺气不受秋燥的损害，从而保持肺的清肃功能。

## 四、穿衣调护

“春捂秋冻”是我国古代的一种保健方法，民间称“薄衣法”，其做法是在夏末秋初之时，慢加衣服以逐渐适应外界的环境，达到锻炼抗寒能力的目的。同时强调因人而异，对于年老体弱者，及时添加衣物，做到“肚暖、背暖、脚暖”，不让寒气入侵人体。

## 五、适度锻炼

金秋时节，天高气爽，是运动锻炼的好时期。适度的锻炼，如早操、慢跑、太极拳等，可以提高人体对疾病的抵抗力。对一些有慢性肺部疾病不适合体育锻炼的老年人，可以适当的做一下呼吸锻炼，比如缩唇呼吸：口唇闭合经鼻腔吸气，呼气时将嘴缩紧，如吹口哨样，在4-6秒内将气体缓慢呼出，使吸气和呼气时间比达1:2-3，可以有效的改善换气，改善呼吸的协调性，锻炼肺功能，增强患者的体质。



### 推荐几款秋季食疗：

#### 百合粥

##### 【材料】

百合50克，大米或糯米100克

##### 【做法】

1. 先将百合与米分别淘洗干净，加水用小火煨煮。

2. 百合与米熟烂时，加糖适量即可食用。

• 百合有清心、润肺、宁神之功，对由呼吸道感染引起的心悸、烦躁和失眠颇有好处。

## 银耳粥

### 【材料】

银耳10克，大米100~150克，蜂蜜

### 【做法】

银耳发泡后加入大米100~150克淘净同煮，加适量蜂蜜搅匀即可。

• 银耳味甘淡性平，归肺、胃经，具有滋阴润肺、养胃生津的功效，适用于虚劳干咳、少痰和痰中带血丝、口燥咽干、神经衰弱、失眠多梦等。

## 山药粥

### 【材料】

山药 100 克、大米 100 克。

### 【做法】

山药洗净切块，大米淘净煮粥，一日 2 次分食。

• 山药有健脾胃、益肺补肾的功效，凡身体虚弱、烦躁失眠者均可食用。



供稿：中西医结合科 蔡力



## 台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



## 台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越