

【科普】秋季养生重在养“肺”

台州市立医院 3天前

—— 点击蓝字，轻松关注



秋季养生

重在养“肺”

一不留神，时间就这么悄然地“滑”进了秋季。这段时间，一些秋季的常见疾病也“伺机而动”。经典影视作品《红楼梦》中的主角林黛玉，每到秋天就烦闷悲伤、肺病加重。其实不只是她，很多人进入秋天，都会出现肺部的相关症状。

对此，台州市立医院**中西医结合科副主任中医师蔡力**解释，秋天肺气旺，这个季节最容易发生肺部疾病。

“在传统的医学观念里，秋季对应人体的肺脏，而肺脏开窍于鼻，表现在皮毛。”蔡力介绍，秋季多“燥”，身体的各个器官都处于津液耗损的状态，一旦病气从口鼻侵入，就很容易伤肺。同时，肺也是人体最易“失守”的一道防线。轻者可能出现**咳嗽咳痰，鼻塞流涕，恶寒，身**

微热等症状；重者则可能出现咳嗽咳痰程度加重、胸闷气喘，呼吸急促困难甚至是胸痛咯血，畏寒高热寒战等症状。

中医养生讲究因时制宜，而养肺就是秋季养生的重点之一。



01 穿衣方面

穿衣方面，“春捂秋冻，不生杂病”是老一辈沿用至今的一种保健方法，俗称“**薄衣法**”。

“在夏末秋初之际，大家可以根据自身情况适当地增加衣物，以逐渐适应外界的环境，达到抗寒的目的。”蔡力介绍，但“薄衣法”同时强调因人而异，**对于一些年老体弱的中老年朋友来说，还是需要及时添加衣物，做到“肚暖、背暖、脚暖”，不让寒气入侵人体。**



02 饮食方面

饮食方面，蔡力则强调了“**滋阴润肺**”、“**少辛增酸**”的重要性。少辛，指的是少吃煎炸、辛辣的食物，如葱、姜、蒜；增酸，指的是适当多吃些酸味水果，如山楂、广柑、葡萄、柚子、柠檬等，符合秋季收敛的特性。

此外，秋季还可以多吃一些**百合、芝麻、核桃、莲藕、银耳、蜂蜜**等食物。日常生活中，要记得多补充水分，多吃蔬果，少吃生冷食物。有高血压与冠心病的老年人应防便秘，小儿要防秋泻。





03 运动方面

登山，是立秋之后户外运动的不错选择，不仅能增强人体的呼吸和血液循环功能，还能使肺活量及心脏收缩力增大。

“到山上空气好一点、清新一点的地方，大家可以主动咳嗽，大笑或做一些适度的深呼吸动作。”蔡力说，**笑口常开**不仅是治疗百病的“良药”，也是促进体内器官年轻的“灵丹”，对肺尤其有益。欢笑时，胸肌伸展、胸廓扩张、肺活量增加，可以促进肺内气体的交换，从而消除疲劳、抛开烦恼，有助于恢复体力与精力。

运动虽然可以祛病健身，但**必须适度**，否则会乐极生悲。尤其是一些**有慢性肺部疾病、高血压，心脏病，动脉硬化等人群，不宜进行剧烈运动**。

“这类人群可以适当的做一下**呼吸锻炼**，例如缩唇呼吸运动，闭合口唇，鼻腔吸气，呼气时将嘴缩紧，类似吹口哨的方法，4-6秒内将气体缓慢呼出，使吸气和呼气时间比达1:2-3。”蔡力介绍，如此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。



04 睡眠心态

当然，秋季养肺还要注意与睡眠相关的问题。**早睡早起**，保证有足够的睡眠时间，可以使肺气不受秋燥的损害，从而保持肺的清肃功能。同时，大家还应该**保持情绪、心态上的稳定**，养成乐观、积极、向上的情绪，让自己开心起来，享受秋带来的凉爽与惬意。



内容来源 | 台州晚报 王怡

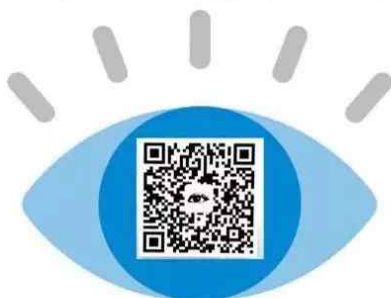
编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 李皖生





台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越