

# 秋季养肺正当时

## 肺是倒下的第一块多米诺骨牌



“人体与外界接触有三大防线：皮肤、胃肠黏膜和呼吸道黏膜。”虽然随饮食进入胃肠道的微生物很多，但胃酸的酸性和肠液的碱性具有杀菌作用，通常情况下细菌不会生存，所以，胃肠这道防线也难以攻破。“而呼吸道这道防线，特别是肺这个要塞，更容易跟外界接触，容易受细菌感染，因此，是最脆弱、最容易失守的。”

肺气的盛衰关系到寿命的长短，唐代医圣孙思邈认为肺属金，主秋季，从季节养生角度讲，秋季养肺效果最佳，尤其对老人来说。这是因为，入秋后气候逐渐干燥，肺脏变得脆弱，我们的皮肤黏膜水分蒸发加速，于是出现皮肤干涩、鼻干口燥、干咳、喉咙痛等现象。所以，秋季养生要注意呼吸系统的维护，特别是要注意对肺部的调养。

不少老年人总是念叨“春捂秋冻”，青壮年可以适当进行春捂秋冻来提高耐寒能力，但是对老年人和婴幼儿来说却是万万不可的，尤其是对于有呼吸道病史的人，御寒保暖相当重要，一定要注意根据气温变化添减衣物，出门尽量戴上口罩，以防冷空气引发或加重气管炎、慢阻肺等呼吸系统疾病。

中老年人秋季养生应注意多运用食疗补肺脏、养肺气。在选择药膳的时候，要注意分辨药膳的平补、清补、温补特点，从精神、起居、饮食、运动等方面综合调摄。

**起居：**要早睡早起，注意添加衣物，防止因受凉伤及肺部。

**饮食：**根据中医五行理论，五脏中的肺、肝、肾、心、脾与五色中的白、青、黑、赤、黄相对应。因此，常吃滋阴润肺的白色食物（白梨、白萝卜、百合、莲藕、白木耳等）对肺有益，能健脾化痰。少吃刺激食物，尤其是呼吸道感染期间，忌吃辣椒、孜然、芥末，否则不利于炎症的恢复。

多吃酸的，如苹果、橘子、山楂、

猕猴桃等，能收敛肺气；少吃葱、姜等辛辣食物，可避免发散泻肺。银耳、豆腐、蜂蜜、糯米、粳米、豆芽等，也有润肺作用。

秋季主养收，可适当进补，经常吃些山药、鸡汤、骨汤等，但切忌进补过量，伤害脾胃。

**锻炼：**要增加户外运动。秋季是外出锻炼的大好季节，每人可根据自己的情况选择不同的项目，如爬山、太极、游泳等，可促进心肺功能。

多做做扩胸运动：应特别注意呼吸系统的锻炼，提倡腹式呼吸法：伸开双臂，尽量扩张胸部，然后用腹部带动来呼吸，能增加肺容量，尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人病情的恢复。

**主动喝水：**肺是非常娇嫩的器官，它喜“湿”不爱“干”。因此，一定要从内部调养，给它足够的水分。主动饮水对预防呼吸系统疾病很重要。最好每天主动喝6—8杯水。其中，晨起一杯水最为重要，因为经过一夜的睡眠、排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等都使不少水分流失，人体已经处于脱水状态，小支气管内的痰液变得粘稠不易咳出，甚至堵塞，从而引起肺部和支气管炎。清晨饮水可以很好地缓解呼吸道脱水情况。清晨饮水以白开水为宜，也可以加少量蜂蜜。如果条件允许，最好是喝弱碱性的功能水，例如欧爱水基中的小专家、小博士系列或者馨波尔水机产生的健康好水。

**多喝茶：**茶的最早发现与利用，是从药用开始的。“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”现在是广泛流行于世界的保健饮品。茶叶中所含的成份很多，将近500种。主要有咖啡碱、茶碱、可可碱、胆碱、黄嘌呤、黄酮类及甙类化合物、茶鞣质、儿茶素、萜烯类、多种维生素、蛋白质和氨基酸。氨基酸有半胱氨酸、蛋氨酸、谷氨酸、精氨酸等。茶中还含有钙、磷、铁、碘、锌、硒等多种矿物质。

茶有助于延缓衰老、抑制心血管

甘草，别名：国老、甜草、乌拉尔甘草、甜根子。豆科、甘草属多年生草本，根与根状茎粗壮，是一种补益中草药。

**甘草的功效与作用：**

益气补中；缓急止痛；润肺止咳；泻火解毒；调和诸药。主倦食少；肌瘦面黄；心悸气短；腹痛便溏；四肢挛急疼痛；脏躁；咳嗽气喘；咽喉肿痛；痈疮肿痛；小儿胎毒；药物、食物中毒。（摘录《中华本草》）

清热解暑，润肺止咳，调和诸药；炙甘草能补脾益气。主治咽喉肿痛，咳嗽，脾胃虚弱，胃、十二指肠溃疡，肝炎，癥病，痈疽肿毒，药物及食物中毒。（摘录《全国中草药汇编》）

用于脾胃虚弱，倦怠乏力，心悸气短，咳嗽痰多，脘腹、四肢挛急疼痛，痛

肿疮毒，缓解药物毒性、烈性。（摘录《中国药典》）

### 普洱茶



普洱茶，又名滇青茶，属于黑茶类，因原运销集散地在普洱县，故名

等，能保持和增强肺泡弹性，改善肺功能。肺脏最弱的时间是晚21点—23点，晚饭后口中含一片梨，到睡前刷牙时吐掉，可以滋润肺脏。在这里，多使用2010年上海世博会期间荣誉亮相美国国家馆的CELLFOOD也会受益匪浅，不妨尝试尝试。

**提高免疫力：**免疫力低下的身体极易招致细菌、病毒、真菌等感染，加重机体的消耗，所以一般有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、疲乏无力、食欲降低、睡眠障碍等表现，生病、打针吃药便成了家常便饭。每次生病都要很长时间才能恢复，而且常常反复发作。长此以往会导致身体和智力发育不良，还易诱发重大疾病。在这里，我们不妨试试中国科学院大连化学物理研究所研制的奥利奇善壳寡糖和被誉碱性食物大王的博可麦记片，这都是提高免疫力的养生精品。

**养肺穴：**中医认为鱼际穴化肺经水湿，散发脾土之热，可缓解呼吸系统疾病，如感冒、支气管炎、肺炎、咽炎等。配合按摩其他穴位还能治疗咳嗽、咽喉肿痛、口干舌燥等。

摊开手掌，在手掌心靠近大拇指的地方，皮肤颜色泛白，肌肉隆起，叫大鱼际，大拇指根部和手腕连线中点，就是鱼际穴。别小看了这个穴位，它可有着“保命穴”之称，尤其在天气干燥的秋季，多按摩鱼际穴对健康大有好处。



按摩时，可以用另一只手的大拇指在鱼际穴附近上下推动，或双手鱼际穴互相敲击，至掌侧发热即可。按摩的次数根据身体状况决定，一般每天1至2次，时间控制在10分钟左右。久病体虚及患慢性病的人，可适当增加按摩次数，按摩时力度要适中，不必急于求成。

**戒烟：**吸烟对肺损害很大，会将呼吸道上皮的纤毛破坏掉，这些纤毛是呼吸道的“清道夫”，一旦被破坏，保护作用会差很多。

**笑能宣肺：**在众多的养肺方法中，“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。尤其对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，人在笑时还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅，还能扩大肺活量，改善肺部功能。

**合理用药：**有慢支、肺气肿、慢阻肺、肺心病等基础疾病的患者，应在医生的指导下合理应用抗生素、支气管扩张剂及化痰剂。伴有缺氧、呼吸衰竭时应该进行家庭吸氧治疗，避免由于长期缺氧所造成的严重并发症。建议每日低流量吸氧10—15小时；适当进行肺康复锻炼，可根据个体情况每天进行数次腹式呼吸锻炼。一天中养肺的最佳时间是7点—9点。此时最好做些有氧运动，如步行、慢跑、太极拳

普洱茶。普洱茶既可清饮，也可混饮。普洱茶茶汤橙黄浓厚，香气高锐持久，香型独特，滋味浓醇，经久耐泡，冲泡五六次后仍有香味。

现代医学对普洱茶功效的研究得出的结论认为普洱茶有暖胃、减肥、降脂、防止动脉硬化、防止冠心病、降血压、抗衰老、抗癌、降血糖、抑菌消炎、减轻烟毒、减轻重金属毒、抗辐射、防龋齿、明目、助消化、抗毒、预防便秘、解酒等20多项功效，而其中暖胃、减肥、降脂、防止动脉硬化、防止冠心病、降血压、抗衰老、抗癌、降血糖的功效尤为突出。

中医还认为普洱茶同时具有清热、消暑、解毒、消食、去腻、利水、通

便、祛痰、祛风解表、止咳生津、益气、延年益寿等功效。

## PM2.5 可能导致哪些健康损害？

### 呼吸系统疾病

PM2.5 微尘被吸入人体后会直接进入支气管，干扰肺部的气体交换，引发包括哮喘、支气管炎等。

### 心血管疾病

进入血液的微尘会损害血红蛋白输送氧的能力，可能引发充血性心力衰竭和冠状动脉等心脏疾病。

### 有害物质中毒

PM2.5 微尘多含有有害气体以及重金属等有毒物质，这些物质溶解在血液中，会导致人体中毒。

### 致癌

流行病学的调查发现，城市大气颗粒物中的多环芳烃与居民肺癌的发病率死亡率相关。

### 婴儿发育缺陷

对接触高浓度 PM2.5 的孕妇的研究表明，高浓度的细颗粒物污染可能会影响胎儿的发育。

## 雾霾的预防措施

- 1、雾霾天气少开窗。
- 2、外出戴口罩。
- 3、多喝水(尤其是华之泰的蛹虫草花清茶)。
- 4、适量补充维生素 D。
- 5、饮食清淡多喝水(最好是弱碱性的功能水)。
- 6、多吃蔬菜、水果。
- 7、在雾霾天气尽量减少出门。雾霾特别严重的时候，喜爱晨练以及买菜、遛弯的老年人要注意减少出门次数和时间，从外回家后要深度清洁皮肤和头发。
- 8、开车注意车速。
- 9、出门时，做个自我防护，佩戴专门防霾的 PM2.5 口罩、防霾鼻罩，过滤 PM2.5，随时随地呼吸新鲜空气。
- 10、避免雾天锻炼。可以改在太阳出来后晨练，也可以改为室内锻炼。
- 11、患者坚持服药。呼吸病患者和心脑血管病患者在雾天更要坚持按时服药。
- 12、别把窗子关得太严。可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气。
- 13、尽量远离马路。上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区这些时间段，污染物浓度最高。
- 14、补钙、补维生素 D，多吃豆腐、雪梨等。



**华之泰——您身边的健康管家**  
走进华之泰 生活更精彩  
免费服务热线：400-880-6981

(上接第6版)

证明，它还有美容、延年益寿之功效。

龙眼含有丰富的葡萄糖、蔗糖和蛋白质等，含铁量也比较高，可在提高热能、补充营养的同时促进血红蛋白再生，从而达到补血的效果。研究发现，龙眼肉除了对全身有补益作用外，对脑细胞特别有效，能增强记忆，消除疲劳。

### 甘草



关注华之泰健康汇官方微信  
了解更多健康资讯