

秋季养肺正当时

护肺，各有千“秋”

秋季是夏季和冬季的过渡季节，此时夏季的炎热退去，冬季的寒冷还未到来，自然界呈肃杀凋零之景。在中医五行养生中，秋季对应人体的肺脏，同时肺主皮毛，秋燥易咳，久咳伤肺，因此这一季节应对肺脏进行养护。另外，从情志养生的角度讲，五情中悲(忧)伤肺，而秋季万物凋零，人易感秋悲秋，所以也应注意养肺。

1. 早睡早起

《黄帝内经·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。”起居宜“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧能顺应阳气收降，早起则利于肺气宣发，让人精神饱满、精力充沛，进而收敛神气，使肺气不受秋燥的损害，保持肺的清肃功能。须注意的是，成人应保证8小时睡眠。

2. 调摄心神

秋风、秋雨、落叶，给人一股肃杀之气，尤其是天气突变常会令人生愁。低落的情绪会导致人体的免疫功能降低。故秋季情志养生的重点是避免悲伤情绪，树立豁达的人生观。此时，人必须及时调整心态，振奋精神，培养乐观的情绪，让自己心情始终保持愉悦，以无忧无虑的心态迎接秋天，借秋季丰收的美景抒发情怀、陶冶情操。这样一来，既锻炼了身体，又调节了情绪。

3. 按摩护肺

(1)按摩鼻部。有些人对冷空气过敏，临床表现为流鼻涕、喷嚏不止。这类人群可先将两手拇指外侧相互摩擦至热，分别沿鼻梁、鼻翼两侧上下搓摩30次，然后用两手食指按揉两侧迎香穴30次。此法可养肺健体，增强机体免疫力。(2)捶腰背。端坐，腰背自然挺直，两手握空拳，捶打腰背中央及两侧，从下往上，再从上往下，先中央后两侧，捶30次。此法可通调背部经络，畅肺气、健腰背。

4. 补水养肺

肺是一个开放的系统，从鼻到气管再到肺，构成了气的通路。肺部的水分可以随着气的排出而散失。干燥的空气更容易带走水分，造成肺黏膜和呼吸道的损伤。因此，人们及时补充水分是养肺的重要措施。除正常饮食外，一天要少量多次饮用1500至2000毫升的水。此外，也可以饮用茶饮，如秋季饮用乌龙茶可清热解毒、解腻去燥，还可以根据自身体质选用黑茶、

菊花茶、决明子茶饮用。

5. 食疗润肺

秋季为燥气当令之时，稍有疏忽，可导致肺脏受秋燥损伤而出现口干、咽喉肿痛、皮肤干燥、咳嗽、咳痰、大便干结等症状。因此，人们秋季宜常吃养阴润燥的食物，如梨、甘蔗、柑橘、红枣、莲子、百合、白果、山药、蜂蜜、鸭肉等食物。另外，因立秋之后气温仍高，可以适当食用绿豆汤、莲子粥、百合粥、银耳羹等，消暑敛汗、健脾开胃、促进食欲。

对于老年人及脾胃虚弱之人，早餐宜食粥，以益胃生津。《医学入门》中指出：“盖晨起食粥，推陈出新，利膈养胃，生津液，令人一日清爽，所补不小。”如百合红枣糯米粥滋阴养胃、百合莲子粥润肺益肾、扁豆粥健脾和中、生姜粥御寒止呕、胡桃粥润肌防燥、松仁粥润肺益肠、菊花粥明目养神、山药粥健脾固肠、甘菊枸杞粥滋补肝肾。个人根据自己的实际情况来选择不同的粥食用，方可使脏腑阴阳气血和谐，达到滋补身体之目的。

推荐两款食疗药膳。(1)山药炖排骨。材料：排骨1000克、山药1000克、料酒4茶匙、精盐1.5茶匙、胡椒8粒、红枣8粒、枸杞8粒、老姜1块。食用功效：本方具有健脾益胃、助消化、滋肾益精、益肺止咳、益志安神及降低血糖等功效。(2)百合银耳莲子粥。材料：百合20克、银耳40克、莲子15克、糯米80克、冰糖适量。食用功效：百合润肺止咳、清心安神，银耳润肺生津、养胃提神，莲子健脾止泻、清心安神，粳米补中益气、健脾益胃。

6. 适当运动

秋季气候凉爽，正是进行体育锻炼的好时候，适宜开展各种运动锻炼，如跑步、打球、游泳、做操、武术、跳舞等，可随着时间推移逐渐增加运动量。但运动强度不宜过剧，因为运动过剧则出汗太多，会增加机体耗伤，也不利于阳气敛降。

7. 慎食秋瓜

立秋之后，人体顺应自然界的节气变化，阳气收敛、阴气微生，夏季苦寒食物就要少食，防止损伤脾胃阳气。因此，入秋之后，脾胃虚弱的人应尽量少食过于寒凉的食物，也不要生食大量瓜果，特别是少食西瓜、苦瓜、黄瓜等，以免损伤阳气，损伤脾胃，进而使手脚发凉、胃凉腹痛或是腹泻拉肚。饮食讲究顺时而食，建议秋季多吃应季水果，如梨、鲜枣等凉润之品。

8. 穿衣宜薄

“春捂秋冻”是我国自古以来的保健方法，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。

(周口市中医院 刘中民)

在中医理论中，肺为华盖，居五脏之首位，主司呼吸、主行水、主治节，通调水道，上通于鼻窍，外合皮毛，与自然界相通，易受外邪侵袭，故有“娇脏”之称。

肺与大肠相表里，肺系还与心、脾、肝、肾、脑及气血、阴阳相关。肺病在外感、内伤中均可见到。“温邪上受，首先犯肺”，也即感冒、咳嗽、肺癆、肺痈、哮证、肺痿、肺胀、肺积、肺衰等均有肺部症状。《黄帝内经》有云：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”肺病既有本脏受损，也可以发展到其他脏器，影响人体之健康，甚至危及生命。在西医中，肺病即呼吸系统疾病，如多典型及非典型肺炎、支气管哮喘、过敏性肺疾病、流感、肺纤维化、肺部肿瘤、胸腔病变、呼吸衰竭等。

中医学认为，人体是一个有机的整体，各脏腑经络之间相互紧密联系，生理上相互制约，病理上相互乘侮。中医肺系疾病的调理，治肺不离肺，治肺不独肺，而是通过调整全身各脏腑机能，起到防治肺系疾病的目的。其中，与肺关系较为密切的脏器是脾、肾。《黄帝内经·素问·经脉别论》有云：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气归心，淫精于脉。脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。饮入于胃，游溢精气，上输于脾。脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行，合于四时五藏阴阳，揆度以为常也。”

脾与肺：肺主气，脾主运化，肺气有赖于脾所运化的水谷精微以充养，脾所运化的水谷精微则需肺气的宣发而输布全身。此外，肺的宣降作用可通调水道，保证水液正常输布与排泄。脾的运化作用，可吸收与传输水液，使水液正常生成。故肺脾二者机能旺盛时，水液代谢输布正常，病理性水液痰湿的产生就会减少。

肺与肾：肺肾相关主要表现在3个方面：肺为水之上源，肾为主水之脏；肺主气司呼吸，肾主纳气；肾中精气为各脏精气的根本。中医有“肺为气之主，肾为气之根”之说。肺虽主气司呼吸，但要使呼吸保持一定的深度，也有赖于肾的纳气功能。肾精为各脏精气的根本，肺中精气赖于肾精之滋养。但是，肾“受五脏六腑之精而藏之”，此关系称为“金水相生”。

肺系疾病反复发作的重要原因之一就是肺、脾、肾机能衰弱，正气不足。肺主气，开窍于鼻，外合皮毛，主表，卫外，故外邪从口鼻、皮毛入侵，首先犯肺，肺气失宣，上逆而为咳，升降失常则为喘，久则肺虚。若肺病及脾，子盗母气，脾失健运，则可导致肺脾两虚，日久及肾。肺虚则不能主气司呼吸，失于宣降而出现咳、痰、喘等症。肾虚不能纳气，脾虚升降失常，影响肺主气、肾纳气之功能。肺、脾、肾虚弱，水谷精微运化失常，形成痰瘀结于体内。

肺系疾病在临床上多数处于慢性持续期，正虚邪恋，反复发作，难以根治。这些肺系疑难重病应日常服用膏方调养，长期坚持才能达到改善症状、延缓病情发展等目的。体虚反复感冒、过敏性鼻炎、咳嗽患者，可通过补肺固表的膏方改善体质，提高抗病能力，控制或减少疾病发作。慢性咽炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、咳嗽变异性哮喘、间质性肺炎、支气管扩张、慢性阻塞性肺病、肺心病等受凉后易加重的患者，可通过补益肺气、健脾祛痰、补肾定喘的膏方进行调补，达到控制疾病发作、改善肺功能、延缓疾病进展的目的。

人们可在辨证体质后选以黄芪、党参、生晒参、白术、淮山药、防风等做成膏方，健脾补肺固表；选以南北沙参、西洋参、天麦冬、玉竹、石斛、玄参、天花粉、百合等做成膏方，补肺养阴；选以紫苑、款冬、炙枇杷叶、白前、桑白皮、射干、矮地茶等做成膏方，止咳平喘；选以法半夏、陈皮、苍术等做成膏方，燥湿化痰；选以金荞麦、贝母、瓜蒌、黄芩等做成膏方，清热化痰；选以仙灵脾、巴戟天、黄精、熟地、山茱萸、蛤蚧、冬虫夏草、胎盘粉等做成膏方，补肾纳气、填精益髓；辅以阿胶、龟板胶、鹿角胶、冰糖、饴糖等收膏，并进一步固本培元。肺、脾、肾三脏机能旺盛，气血充沛，运行通畅，肺系痼疾得以豁然解。故此，治疗肺系疾病的膏方从肺、脾、肾三脏入手，通过补肺固表、健脾化痰、益肾纳气，对体质的阴阳寒热虚实和气血运行进行调整，既可以明显改善呼吸道疾病症状，也可以改善体质、增强免疫能力、减少疾病复发。

(周口市中医院 王艳灵 高军丽)

天气转凉肺病袭

补气固表有「膏」招

协办单位

周口市中医院