



立秋宜养肺 中医专家来支招

□ 华西社区报记者 李思佳

8月7日,正式迈入立秋节气。立秋过后,暑热渐退,在夏秋之交的时节,成都市双流区中医医院肺病科(呼吸与危重症医学科)医生刘东振特别提醒:“立秋是养肺黄金期,此时顺应天时调理肺脏,能为秋冬健康筑牢根基”。中医认为“肺为娇脏”,立秋后干燥渐显、寒温不定,最易伤肺引发咳嗽咽干,需及时调养防患于未然。

为何秋季养肺正当时?

固本培元为冬藏

秋日万物收敛,人体亦需顺应自然储存能量,肺气充沛能推动气血运行,助脾胃运化,显著增强机体免疫力,为抵御寒冬打下基础。

“秋杀之气”最伤肺

中医视肺为“娇脏”,既怕燥、又畏寒热。刘东振介绍,燥邪从口鼻入侵,最易耗伤肺津,引发干咳少痰、咽喉干痛、皮肤皴裂甚至便秘等“秋燥”症状;寒邪侵袭则易诱发感冒、鼻炎;肺胃积热还可能引发咳嗽痰黏、烦躁、流鼻血或面部痤疮。秋季养肺,正是增强抗邪能力的关键。

“悲秋”情绪亦损肺

秋季特有的天气及景观易致情绪低落,过度忧伤会直接影响肺功能,导致胸闷气短。



中医教你八招科学养肺

秋天养肺多喝水

秋季气候干燥,人体水分丢失较多,及时补充这些损耗非常重要,以保持肺脏及呼吸道的正常湿润度。

“喝”点秋风更健康

深呼吸可以增加有效通气量,增加氧的吸入和二氧化碳的排出。并通过长期深呼吸练习,可以维护或改善肺弹性功能,可以在一定程度上改善肺功能。具体做法是采用鼻吸口呼,进行深长呼吸,早晚各1次,每次10~15分钟。

早睡早起能养肺

中医上常讲“秋养肺”,其中很有效的方法就是早睡早起,这样有助肺气舒展,避免阳气外泄。尽量在10点左右就睡觉,每天保证至少8个小时的睡眠。

选择适合的运动

考虑到老人自身生理的特殊性,可以选择一些低负重、低对抗性、舒缓且安静的运动。以下这些运动适合大多数老年人。

(1)有氧项目:步行、慢跑、游泳、室内骑自行车等,改善心血管系统和呼吸系统功能。

(2)力量项目:抬腿、单足站立、下蹲、健力球、悬垂、轻器械举重(哑铃)等,增强肌肉力量,防止关节损伤。

(3)柔软性项目:太极拳、健身操、老年舞蹈等,提高协调性,延缓关节老化。

重要提醒:运动前要记得热身,速度要由慢到快,力量要由小到大。

合理膳食保肺脾

中医讲究药食同源,可以通过食疗健脾养肺,提高人体免疫功能。立秋后每天早晨喝一碗粳米粥或者小米粥,既可防御秋凉,又能和胃补脾,若在粥中加入梨、胡

萝卜、南瓜、百合等润肺的食物,更能起到益肺润燥的效果。中医也有“色白入肺”之说,所以秋天多吃一些“白色”食物,可以有滋阴润肺,生津润燥的功效,如雪梨、白萝卜、百合、玉竹、银耳等。

舒服的养肺法:按揉穴位

按揉少商穴、鱼际穴、孔最穴、太渊穴、



调节心情宣肺气

《黄帝内经》有云,“悲则气消”,指出过度悲哀最易损伤肺气。因此,秋季养肺,注重精神调节也很重要,保持好心情,没事笑一笑有助于宣肺。人在大笑时可使胸肌伸展、胸廓扩张、增大肺活量,有助于缓解胸闷、消除疲劳、驱散悲伤。

药物益气可保肺力求

“益气保肺饮”中药茶饮是用中草药代茶冲泡、煎煮,然后像茶一样饮用,有理脾肺,养正气,提高免疫力,减少患病率,适于体质较弱、易感冒者及正常人群。

从一碗润燥的百合粥开始,到一次酣畅的晨间深呼吸,再到开怀的朗朗笑声——这个秋天,让我们用中医智慧守护“娇脏”,为身体筑起抵御寒冬的温暖屏障,真正实现“秋天养好肺,冬天少生病”的健康愿景。