

处暑养生，两招帮您滋肺阴防秋燥

8月23日是处暑。处暑，是二十四节气中第十五个节气，意为出暑（暑气消退）。处暑正处于夏秋交替之时。此时，暑湿尚未完全消退，而秋燥已渐渐显现。

秋伤于湿，冬生咳嗽。秋季湿邪容易损伤脾胃运化功能，易导致机体抵抗力下降，从而为冬天呼吸系统疾病的复发埋下隐患。秋季来临，燥邪伤阴，人们容易出现咳嗽、气短等身体不适。因此，处暑养生既要注重养脾胃、祛除暑湿，也需滋肺阴、防秋燥。

处暑养生操，两招帮您滋肺阴、防秋燥。

1.反捶背脊式

两脚分开站立，双手向后伸展，手心朝外，轻轻握拳；将双拳置于腰骶部，自下向上轻轻敲击，同时身体逐渐向前俯身；头部向左后方转动，保持敲击动作；头部转回正前方，同时双拳改为自上而下敲击，逐渐起身。此动作对应人体的肺脏，可激发身体背部阳气，增强肺呼吸功能的通畅性。



2.双手高举左右摆

双手交叉抱头，用双手掌根向前推，颈部缓慢回旋俯仰。此动作可祛肋部、胸部、背部的风邪。双手交叉高举头顶，左右各摆动10下，可祛关节中的风邪。



把握处暑，做好养生保健，拥有健康体魄，就能顺利告别酷热之夏，安然度秋。

(周口市中医院 张珂畅)

本版组稿 李鹤



慢性阻塞性肺病的中医养护指南



中医把慢性阻塞性肺病主要归为“肺胀”和“喘证”。通俗讲，肺像一个“气囊”，因长期受损变得肿胀，弹性变差，里面还容易积存“垃圾”（痰湿），从而导致呼吸不畅，甚至使人出现呼吸困难、气短乏力等症状。

病因病机

1. 外邪久羁：烟雾、粉尘、病毒等外邪反复伤肺。

2. 脏腑虚损：肺脏、脾脏、肾脏功能虚弱。肺气不足，排痰无力；脾虚生湿，湿聚成痰；肾虚不能“纳气”（把气吸到底），导致气短。

3. 痰瘀互结：肺气受伤，水湿运化不好，就会产生黏稠的痰液（痰浊）；长期气不通畅，血液流动也受阻，形成瘀血。痰和瘀堵在肺里，使呼吸变得困难。

症状表现

1. 典型症状：长期咳嗽、咳痰（尤其是早晨痰多）、活动（比如爬楼、快走）后气喘吁吁。

2. 急性加重期症状：急性发作时，咳嗽更厉害、痰更多更黄稠、气喘更严重，甚至坐着都喘、胸闷，有发烧症状。

3. 其他症状：容易疲惫、不想说话、胃口差、畏寒、手脚发凉、嘴唇或指甲颜色发暗发紫。

日常护理措施

1. 远离烟、霾

戒烟，避免油烟、粉尘、冷空气刺激。

2. 锻炼呼吸

腹式呼吸：吸气鼓肚子，呼气瘪肚子，慢吸慢呼。坐着躺着都可以练习。

缩唇呼吸：像吹口哨一样噘起嘴唇缓慢呼气，把肺里的“废气”尽量排空。

简单呼吸操：配合上肢伸展、扩胸等柔动作。

3. 调养饮食

饮食宜选择清淡易消化的食物，保持营养均衡，多食用新鲜蔬果，如润肺化痰的梨、枇杷、白萝卜，适当食用补气食物如山药、莲子等。

饮食忌生冷油腻（伤脾胃生痰）、辛辣刺激（加重咳嗽）、过甜过咸、容易胀气的食物（如豆类、红薯）。

起居有常

1. 做好日常保暖

感冒是慢性阻塞性肺病急性发作的主要诱因，应做好前胸、后背、脖子、脚等部位的保暖，流感季尽量少去人员密集的地方。

2. 保持环境舒适

保持室内空气清新、温暖、湿润。

3. 适度运动，保证充足休息

身体允许的情况下，坚持散步、太极拳等温和运动，增强体质，注意不要过度劳累。

4. 按需吸氧

医生建议长期吸氧的，务必遵医嘱坚持，改善缺氧状况。

5. 学会排痰

患者深吸气后短暂屏气，用力咳嗽，家属使用空心掌自下而上轻拍背部，帮助患者排出痰液。

6. 保持心情舒畅

焦虑、抑郁情绪会加重气喘，多听音乐、聊天，保持心态平和。

7. 接种疫苗

接种流感疫苗，按医嘱接种肺炎疫苗，减少感染风险。

8. 坚持用药（缓解期）

按医生开的方子（中药汤剂、中成药或吸入剂）长期调理，巩固肺、脾、肾功能，减少痰液生成，不要自行停药。

9. 定期复诊

定期找医生调方，评估病情。

10. 识别危险信号

如果咳嗽、咳痰、气喘突然加重，痰变黄变脓，发烧，应及时就医。

11. 中医调理（治未病）

夏季阳气旺时贴敷三伏贴；秋冬季节在医生指导下服用滋补膏方，增强体质；艾灸、按摩足三里（健脾胃）、肺俞（养肺）、肾俞（补肾）等穴位。

牢记护肺三字经：烟要戒，感要防，呼吸练，饮食当，药莫停，心舒畅，常复诊，体自康。

中医强调整体调理，扶正固本（增强自身抗病力），化痰祛瘀（清理肺内垃圾），是长期稳定病情、提高生活质量的关键。

(周口市中医院 曹秋会)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供