

秋季养肺谨记“四字诀”

●秋主燥,润燥养肺的方法多种多样,读者只要记住“润、动、清、护”四字诀即可。

●除了要多喝水外,还可以通过多吃一些具有滋阴润燥功效的食物来养肺,如银耳、百合、莲藕等。

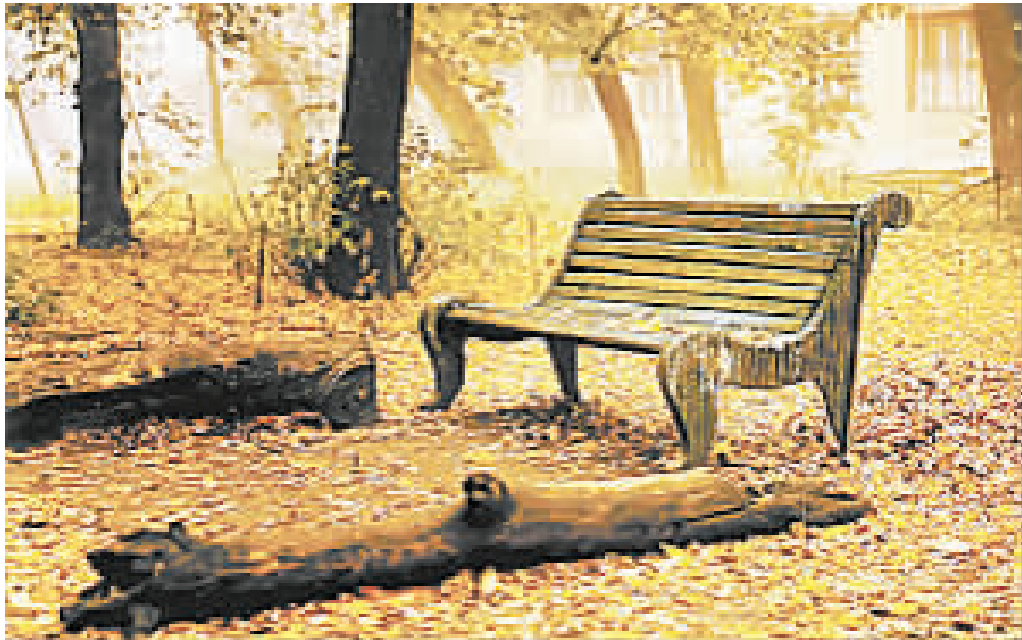
●秋主收藏,秋季锻炼应以“静”为主,如散步、打太极拳、做保健操等。

●经常按摩迎香穴、肺俞穴等,对肺部有一定的保健作用。

近日,我国著名动画大师、《小蝌蚪找妈妈》的技术指导钱家骏因肺炎去世。河科大一附院中医科主任、主任医师王国栋介绍,按照中医学说,秋季和肺气相应,秋季正是养肺的关键之际,如果不注意调养会导致阴津耗损,易诱发肺部疾病。

“凉燥”最容易伤肺

秋主燥,秋燥又可分为“温燥”和“凉燥”,秋分过后便是“凉燥”了。王国栋表示,在这个时候,养生的重点在于养肺阴,要防燥润肺。读者如果出现口干、鼻塞、咽痛、干咳等“燥”症,应及



时调治,以免对肺部健康造成危害。

“肺很娇弱,风寒燥火都能伤肺,从而诱发或加重哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病。”王国栋介绍,肺喜欢温润的环境,当前的“凉燥”最容易伤肺。肺部如果受伤,正常的呼吸就会受到影响,咳嗽、气喘、呼吸不畅等就会出现,进而影响其他相关的组织功能,可谓牵一发而动全身。

润燥养肺“四字诀”

润燥养肺的方法多种多样,读者只要记住“润、动、清、护”四字诀即可。

王国栋介绍,首先是要润肺,主要靠喝水和食疗。秋季天气干燥,人体每天丢失大量水分,因此,补充水分显得尤为重要。王国栋建议读者,每天要保证2000毫升左右的饮水量,老人和儿童最好在早晨和睡前各喝一杯水,以保持肺部和呼吸道的湿润度。

除了要多喝水外,还可以通过多吃一些具有滋阴润燥功效的食物来养肺,如银耳、百合、莲藕等,少吃辛辣刺激的食物。此外,还可以多喝一些传统的具有滋补清燥功效的汤粥,如冰糖银耳汤、百合莲子粥等。

还有,要以动养肺。强健肺部的又一法宝便是体育锻炼,由于秋主收藏,所以,秋季锻炼应以“静”为主,如散步、打太极拳、做保健操等。王国栋向读者推荐两个养肺妙招:每天早晨起床后,选择一个公园或广场,只要是空气清新清新的地方就行,先慢慢悠悠地走30分钟,然后取站立姿势,两脚分开与肩等宽,用鼻深吸气,每一次吸气都要将小腹鼓起,同时双肩向外侧打开,收腹,再缓缓呼气放松,持续10分钟即可;每天睡觉

前,坐在床上或是椅子上,上身直立,两腿分开与肩等宽,吸气的同时用双手手掌自上而下轻轻拍打胸部,呼气时手掌自下而上轻拍。

中医有“常笑宣肺”一说,笑能使肺扩张。王国栋建议读者平时不妨多笑笑,既愉悦了心情,又锻炼了肺部,一举两得。

时常清肺很重要。适度的深呼吸有助于清理呼吸道及肺部的垃圾,减少肺部损害。读者除了要经常开窗通风换气外,还可以经常采取深呼吸和主动咳嗽的办法清肺。

读者可用按摩的手法护肺。王国栋介绍,经常按摩人体的一些穴位,对肺部也有一定的保健作用,如按摩迎香穴。具体方法为:将两手指外侧相互摩擦产生热,然后用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下摩擦,每次50下左右,再压按迎香穴30次左右即可,每天一有空便可以照此法按摩,可以有效缓解对冷空气的过敏和流清水鼻涕的症状。还可以按摩肺俞穴,其具体位置是背后第三胸椎棘突下,左右旁开3厘米处。具体方法:每天睡觉前,坐在床上或椅子上,两腿自然分开与肩等宽,两手握空心拳,轻叩背部肺俞穴,每次20下左右即可。

在城市里呆久了,不妨利用节假日去郊外和乡下呼吸一下新鲜空气,这也是一种养肺的办法。

(洛晚)



脑体操助大脑健康 爱牙齿促家庭幸福

□孟乐

这一周,各种健康日扎堆儿,让我们一一道来。

9月16日为“全国脑健康日”。脑健康的重点在于预防脑疾病,这就需要我们要掌握脑健康的基本知识,早发现,早治疗,防止大脑“死机”。另外,要保持大脑健康,不妨多做“大脑体操”,比如阅读、下棋、游戏等,或者经常打破生活中的惯例,作一些新的尝试,这样会让你的大脑更灵光。

俗话说,“牙疼不是病,疼起来要人命。”相信很多人受到过牙疼的困扰。9月20日是“全国爱牙日”,今年的活动主题是“健康口腔,幸福家庭”。仔细想想,确实如此,牙齿疾

病会给你和家人的健康带来种种隐患,拥有健康的口腔,是家庭幸福的基础。牙齿能否伴我们走完一生?这取决于我们爱不爱它。让我们把每一天都当成爱牙日来过吧,那样,我们一定会身体倍棒,吃嘛嘛香。

人们常说,家有老人是个宝,但人老了,常被疾病缠身。老年性痴呆是一种智力致残症,病人从轻度记忆与认知障碍到最后的植物状态,要经历几年甚至十几年,这对病人和家属来说都是一个痛苦的过程。

9月21日是“世界老年痴呆日”。目前,科学家还没有明确是什么原因导致了老年痴呆症,但是大量相关的科学研究表明,人们可以

通过体育锻炼、控制体重、减压训练、健康膳食等健康的生活方式减少老年痴呆症的发生。

其实,关爱身体健康不分老少。9月16日上午,《中国青年报》副总编辑唐为忠在宁波出差时突发心肌梗死不幸去世。他的英年早逝再次为人们敲响了警钟,为何人们的心脏如此“不堪一击”?

目前,心血管疾病已经逐渐成为威胁人类健康的最大敌人。全世界每3个死亡的人中就有1人死于心血管疾病。预计到2020年,心血管病死亡人数将占总死亡人数的50%,其中80%分布在低中等收入人群。未来20年内,心肌梗死将成

为人的第一死因。

“迈开腿,管住嘴,不吸烟”,是预防心血管疾病最有效的方式。其实,合理安排饮食,坚持体育锻炼,保持乐观的心态……健康的生活方式是远离一切疾病的法宝。追求健康生活,从今天开始,让我们现在就出发!

健康7日谈

今日“秋分”:
昼夜温差大
要护“胃”

本报综合消息9月23日,迎来秋分节气,此时节,冷空气渐活跃,天气转凉,昼夜温差大。专家提醒说,此时节,公众在起居上要注意护理好胃部,以防胃病发生。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,进入秋分节气,冷空气会逐渐活跃,气候变化极大,昼夜温差悬殊。人体受到冷空气刺激后,血液中的化学成分组胺酸增多,胃酸分泌增加,胃肠会发生痉挛性收缩,使抵抗力和适应性降低。另外,由于天气转凉,人的食欲旺盛,使胃和十二指肠的负担加重,因而容易导致胃病发生。

为了预防胃病发作,饮食要规律、卫生。李艳玲说,吃饭有时过早、有时过晚,可口的就吃得多吃,不可口的就吃得少,或任意吃冷食、零食,使胃肠的工作量紧一阵、松一阵,这就容易造成胃肠疾病。饮食不卫生,腐烂变质的食物吃了容易中毒。因此,选择食物要注意新鲜、清洁,进食要有规律,是防止胃肠疾病的首要问题。

防止胃病还要保持情绪乐观。研究表明,胃及十二指肠溃疡与人的心理、情绪息息相关。过度忧愁、悲伤、紧张、恐怖、愤怒都能导致胃肠疾病发生。“所以,预防和治疗胃肠疾病,要经常保持心情舒畅、情绪乐观,避免患得患失、焦虑、恐惧、忧伤等不良因素的刺激。”

李艳玲还提示说,秋分后,天气渐凉,要适时增添衣服,夜晚睡觉要盖好被子,以免腹部着凉而导致胃病发作。

李艳玲特别提示说,在膳食调理上,秋分时宜多食些素食,适当辅佐一些肉类食品。胃病患者的饮食应以温软淡素为宜,做到少吃多餐、定时定量,使胃中经常有食物中和胃酸,防止胃酸侵蚀胃黏膜和溃疡面。进食时要细嚼慢咽,不吃生冷,以顾养胃气,并戒烟戒酒,以防刺激胃黏膜,促使溃疡恶化和复发。(辛华)

致力医药健康领域40年

TTC

天久康药业

河南省基本药物配送企业

更专业 更健康