



中医的五行理论中,秋季对应五行的金,五方的西方,五色  
的白色,五脏的肺脏,五官的鼻子,五志的悲,五声的哭声。中医专家指出,秋燥最易灼伤肺津,引起口鼻干燥、干咳少痰等。日久还可以化火耗阴,肺失滋润。但其实,养肺并不难。你知道吗?大笑、深呼吸、吃水果都能养肺!

金秋养肺手边书：

大笑 深呼吸 主动咳嗽

**养肺法 1**  
**常笑——宣肺**

中医专家黄启辉副教授指出，中医有“常笑宣肺”一说。对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，人在笑的同时，还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅。“人在开怀大笑时，可吸收更多的氧气，随着流畅的血液行遍全身，让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。”

**养肺法 2**  
**常深呼吸——清肺**

适度的深呼吸动作有助于清肺。黄启辉介绍了两种比较简单有效的呼吸法：一是腹式呼吸法，即张开双臂，尽量扩张胸部，然后用腹部带动来呼吸，这种呼吸方式的目的是增加肺容量；二是缩唇呼吸法，即快速吸满一口气，呼气时像吹口哨一样慢慢“吹”出，目的是让空气在肺里停留的时间长一些，让肺部气体交换更充分，支气管炎病人可常做。上述呼吸法最好每天早晚各练一组，每组次数可量力而行。

**养肺法 3**  
**常按摩——护肺**

迎香穴、肺俞穴，适当按摩可护肺。  
按迎香穴：将两手指外侧相互摩擦，有热感后，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩 60 次左右，然后，按摩鼻翼两侧的迎香穴(鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中)20 次，每天早晚各做 1~2 组。  
叩肺俞穴：每晚临睡前端坐椅上，两膝自然分开，双手放在大腿上，头正目闭，全身放松，意守丹田。吸气于胸中，两手握成空心拳，轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下，左右旁开两指宽处)数十下，同时抬手用掌从两侧背部由下至上轻拍，持续约 10 分钟。此法可以舒畅胸中之气，有健肺养肺之功效。

**养肺法 4**  
**常主动咳嗽——净肺**

城市中大气污染较重，若吸入，轻者可引起支气管、肺泡的炎症，重者可引起中毒。因此，秋日应注意经常开窗通风换气，每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽，清除呼吸

道及肺部的污染物，减少肺部损害。

**养肺法 5**  
**常运动——健肺**

多做扩胸运动，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。

**养肺法 6**  
**常主动喝水——益肺**

秋季气候干燥，使人体大量丢失水分。黄启辉指出，要及时补充水分，每日至少要比其他季节多喝水 500 毫升以上，以保持肺部与呼吸道的正常湿润度。此外，还可直接将水“摄”入呼吸道，方法是将热水倒入杯中，用鼻子对准杯口吸入，每次 10 分钟，每日 2~3 次。

**养肺法 7**  
**常食疗——润肺**

莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作

用，冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用，不妨常食。

**养肺法 8**  
**常吃秋果——润肺**

很多应季水果也能养肺。  
秋梨：性凉味甘，有润肺、化痰、止咳、清热、解毒等功效，对肺热咳嗽、老年咳嗽、支气管炎等症有较好的辅助疗效。  
香蕉：有润肺、滑肠、解酒毒及降压的作用。但香蕉性寒，胃肠虚寒者不宜食用，否则易致腹泻。  
柿子：柿子能润肺止咳，所以对肺热痰咳、喉痛咽干、口舌疮炎症，均有辅助疗效。  
柑橘：有镇咳、调肺、健胃功效。榨汁或蜜煎，治疗肺热咳嗽尤佳。  
大枣：能养胃和脾、益气生津。中医常用其治疗小儿秋痢、妇女脏燥、肺虚咳嗽、烦闷不眠等症，是一味用途广泛的滋补良药。  
核桃：具有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒等功效，用于治疗肺肾两虚、久咳痰喘、小便频多等症。

(新快)