



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:将两手拇指外侧相互摩擦,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病、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)