

# 秋季养生 养肺为先

中医认为,肺为华盖,性喜清肃濡润而恶燥。秋天已至,天气日渐干燥,燥邪多从口鼻而入,燥邪犯肺,使肺津受损,宣肃失职,从而出现咳嗽或干咳无痰、口干、舌燥、咽痛、目涩、鼻出血、干咳少痰、皮肤粗糙、大便干结等症状。

秋天起雾也会增多,雾气对人体的健康影响比较大。雾中存在很多污染物,易对咽喉、眼睛造成影响,其中硫酸盐、二氧化硫、大气污染物及所携带的各种细菌和病毒易侵入人体呼吸道,使人体呼吸系统防御功能降低,导致呼吸不畅、胸闷、干咳、咽干痒等。因此秋冬季养肺工作变得更加重要。那么您知道秋季如何做才能养肺吗?



## 养肺先要宁心神

养肺首先要心情舒畅,切忌悲伤伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解。同时还应收敛神气,以适应秋天的万物萧条。

心平气和是养肺的方法之一。肺是呼吸器官,而情绪变化表现最明显的地方就是呼吸。呼吸急促、不平稳不仅增加肺的负担,同时也会使身体里的气机紊乱,因此,秋天的精神调养很重要。

## 重食疗以润肺

中医认为,燥为阳邪,易伤津损肺、

耗伤肺阴,因此秋季应注意食疗以润肺。百合、银耳、荸荠、山药、秋梨、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、百合莲米汤、山药莲米汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。白色入肺,多吃白色食物对肺有好处。

**银耳** 性平、味甘,是秋季润肺的圣品,既有补脾开胃的成效,又能滋阴润肺。银耳含有碳水化合物、粗纤维、精氨酸、赖氨酸等成分,营养价值高。

**梨** 梨有润肺清燥、止咳化痰的作用,对急性气管炎和上呼吸道感染的患者,出现咽喉干痒、疼痛、声音嘶哑、痰

稠、便秘、尿赤等症均有良效;梨又有养阴清热的效果,所以高血压、肝炎患者常吃梨有好处。梨可以生吃,也可以蒸食,还可以做成汤和羹食用。

**百合** 百合是能够润肺养阴的佳品之一,含有丰富的维生素和蛋白质,尤其还含有特殊的生物碱,例如秋水仙碱等,这些营养物质能够滋补身体,尤其是能够应对秋季干燥。

## 起居有度适秋凉

秋属金,主收敛。《黄帝内经》也写道:“春生、夏长、秋收、冬藏”,这里说的“秋收”可不是指收获粮食,而是指收敛神气、气血和津液。

秋季天高气爽,应早卧早起,这样有益于收敛精气神。进入深秋以后,天气变化无常,衣着要随天气变化而增减,否则易受凉感冒。

运动时最好微微出汗或不要出汗,千万不要大量出汗,使身体津液外泄,损伤“秋收”的原则。

## 多运动以健肺

强健肺脏的最佳方法之一是适当的体育锻炼。

可根据每个人的喜好不同、身体素质差异,分别选择合适的锻炼方法,如慢跑、散步、打太极拳、门球、练气功等。运动可改善呼吸功能,加强肺心血液循环,增强肺心功能。

## 秋季经络养生

经络养生的目的在于保持经络的通畅,纠正脏腑经络功能失衡,长期坚持必有益处。

**泡脚温经络** 将双脚浸入热水中9分钟(水温以热度能忍受为宜,千万注意别烫伤);按揉太渊穴、膻中穴各36次;做6次深呼吸、6次漱津咽咽。

**点按少商穴** 少商穴属手少阴肺经是治疗咳嗽的要穴,可以帮助清热泻火。可以用自己的指甲进行点按,因为少商穴所处的位置面积较小,如果觉得不能有效按摩的时候,可以找一根竹牙签进行辅助。

**按揉列缺穴** 列缺穴为手少阴肺经的络穴,有通上彻下、清肺止咳的作用,通过穴位的刺激可以使人头脑更加清醒。列缺穴还有戒断烟瘾的功效,所以想要戒烟或者调理肺部的朋友不妨多按一按列缺穴。

据《中国中医药报》

## 合理膳食 远离近视

近视的形成与饮食有一定关系,合理膳食有助于预防近视的发生。

## 适当多吃果蔬

近视的发生与叶黄素摄入过少有很大关系。叶黄素属于类胡萝卜素,它在新鲜绿色蔬菜和柑橘类水果中含量较高。据研究,叶黄素对视网膜中的黄斑有重要保护作用,如缺乏叶黄素则容易引起黄斑退化与视力模糊。因此建议每天适当多吃新鲜绿色蔬菜和柑橘类水果,避免视力模糊,防止视力退化,降低近视发病率。

## 少吃甜食

人体代谢糖分时需要大量的维生素B1,如果机体中糖分摄入过多,维生素B1就可能相对不足,影响视神经的能量代谢。另外,过多地摄入糖分影响人体对钙的吸收,进而导致眼球弹性减弱,近视加重。因此应尽量少吃甜食和零食,可抑制近视发展。

## 适当多吃优质蛋白

巩膜是维持眼球外形的最坚韧外壳,它含有多种必需氨基酸,构成很坚固的纤维组织。氨基酸来源于蛋白质,坚韧的巩膜在一定程度上可限制近视患者眼轴过长,延缓近视度数加深。为防治视力减退,应多摄入蛋类、乳类、肉类、鱼类、豆制品等食物。

## 及时补充钙含量

钙的缺乏是造成眼睛发育不良、形成近视的原因之一。体内钙元素缺乏,不仅会造成眼睛视网膜的弹力减退、晶状体内压力上升、眼球前后径拉长,还可使角膜、睫状肌发生退行性病变,易造成视力减退或近视。乳类、豆类、菌类、坚果类及海产品类食物中含有丰富的钙,鱼肝油、动物肝脏、乳制品及蛋黄中,均含有丰富的维生素D,二者搭配食用有良好的补钙功效。

## 合理补充维生素及微量元素

维生素及微量元素硒、锌、铬在人视觉的形成中发挥着重要作用,例如维生素A能保护眼睛的组织、结构、维持视紫质的正常效能,维生素B1能保护视神经、维持正常视力、防止视神经退化。缺乏上述物质会影响眼睛发育。富含维生素的食物有鱼肝油、动物肝脏、奶类、蛋黄、蔬菜和水果、豆类,坚果类(花生、葵花籽、核桃仁等)。含硒多的食物有蛋类、坚果类、鱼类、贝类等;含锌多的食物有海产品、瘦肉、乳类、鸡蛋等;含铬较多的食物有牛肉、黑胡椒、糙米、玉米、小米、红糖等。

## 预防近视食疗方法

1.取炒五味子4克,绿茶1克,蜂蜜25克,水煎服,每日1剂。降火滋阴润燥,对于缓解眼干眼涩有很好的功效。

2.取枸杞子10克,菊花10克,红茶1克,沸水冲泡代茶饮。可滋补肝肾、清肝明目。

3.取鸡蛋2个,红枣6~8枚,枸杞子15~30克,共炖煮。鸡蛋熟后去壳再稍煮即可。每日或隔日1剂,分1~2次食用。有滋阴养血的功效。

据新华网

据新华网

# 品时令蔬果 轻松除秋燥

秋天到了后,气候常伴“干”“燥”“热”等特征。中医认为,苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪,许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重,所以秋令饮食养生应忌过燥的食物。要注意少吃辛辣等刺激性强的食品,如辣椒等。饮食不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。那么秋天吃什么蔬果能降“火气”,除秋燥呢?

**茄子** 民谚有“立夏栽茄子,立秋吃茄子”之说,秋天正是吃茄子的好时候。中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气的功效。

**南瓜** 入秋以后,气候干燥,皮肤黏膜水分加速蒸发,身体容易出现燥热情形。中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃经,具有补中益气、消炎止痛、润燥的功效。

**藕** 常言道“荷莲一身宝,秋藕最补人”。藕性寒,甘凉入胃,可消瘀凉血、清烦热、止呕渴。

**山药** 山药中含有的皂苷黏液质有润滑作用,能够滋阴润肺,对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。

**豆浆** 《本草纲目》中记载豆浆“利水下气,制诸风热,解诸毒”。豆浆中含多种维生素,其中的维生素E能促进新陈代谢,保持肌肤滋润,秋季饮用可帮助缓解皮肤干痒、口鼻干燥等问题。

**百合** 清代医家吴仪洛曾指出,久嗽之人,肺气必虚,虚则宜敛,百合之甘敛,甚于五味之酸收也。百合有养阴清热、润肺止咳等功效,可煮粥,煮汤,炒食。

**银耳** 银耳有麦冬之润而无其寒,有玉竹之甘而无其腻,诚润肺滋阴之要品,对阴虚火旺、虚热口渴、喉咙干痒等症均有一定疗效。需要注意的是,

风寒咳嗽、大便泄泻者不宜常吃银耳。

**梨** 中医认为,生梨性寒味甘,有清心润肺、清热解毒、润肺止咳等作用。对咽喉干痛痒、声音嘶哑、干咳痰黄、小便赤短有辅助治疗效果。虚寒体质、腹泻者少吃。

**葡萄** 中医认为,葡萄性平、味甘酸,入肺、脾、肾经,有补气血、益肝肾、生津液的功效。

**苹果** 中医认为,苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等功用,对消化不良、气壅不通者均有效。

**石榴** 秋季是吃石榴的季节。石榴口味有甜、酸甜、酸之分,性味温甘酸涩,有生津止渴、涩肠止泻、杀虫止痢的作用。石榴可直接食用,也可榨汁饮用,但吃多了容易伤齿、生痰,泻痢初起者不宜食用。

据新华网