

秋季养肺

你做到了几点

“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”,秋季到来后,市民朋友很容易就会感到气候比较干燥,秋季是一个适合养肺的季节。入秋后肺脏变得脆弱,皮肤黏膜水分蒸发加速,于是出现皮肤干涩、鼻燥、咽痛等现象。如何在干燥的秋季对我们的肺做好保护呢,本期健康专刊让我们一起来了解一下。

昼夜温差变大,肺部易感染

专家介绍,人体与外界接触的三大防线皮肤、胃肠黏膜和呼吸道黏膜中,皮肤面积最小,但它有厚实的表皮、真皮保护,不受损伤的话一般不易被侵犯。胃肠黏膜面积较大,虽然随饮食进入胃肠道的微生物很多,但胃酸的酸性和肠液的碱性具有杀菌作用,通常情况下细菌不会生存,所以,胃肠这道防线也难以攻破。而呼吸道这道防线,特别是肺这

个要塞,更容易跟外界接触,容易受细菌感染,因此是这之中最脆弱的器官。

肺处于人体胸中最高位置,肺像雨伞一样,为五脏六腑挡风遮雨。肺开窍于鼻,通过口鼻直接与外界相连。肺泡展开的总面积约有70平方米,它通过呼吸,随时与大气接触并进行交换,把氧吸入血液,把二氧化碳呼出体外,是人体与外界交

流的最大关口。

入秋以来,天气由热转凉,昼夜温差加大,许多老年人呼吸道老化,局部防御和免疫功能下降,气道分泌物清除功能降低,肺部容易发生感染。中医上讲肺喜润而恶燥,秋季气候干燥,最容易损伤肺,因此,这一季节尤其要注意对肺的保养,预防肺病。肺喜“湿”不爱“干”,因此一定要从内部调养,给它足够的水分。

日常生活中的养肺要点

首先,保持良好的生活习惯,早睡早起。早晚可进行半小时左右的呼吸锻炼——吐故纳新,可有效改善肺部功能,有两种简单有效的呼吸法。第一种是腹式呼吸法: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,尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人病情的恢复。第二种是缩唇呼吸法: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。

其次,注意饮食,适当按摩。尽量少吃辛辣的食物,适当多吃些百合、梨、萝卜、大枣、莲藕等;多喝水,但宜少量多次,忌食寒凉食物。补充富含维生素A和β胡萝卜素的食物,研究显示,反复呼吸道感染的孩子和老年人,大约70%血清中的维生素A水平低于正常数值。动物的肝、蛋黄、乳制品中维生素A含量最为丰富。维生素A的前体是β胡萝卜素,多存在于橙黄色植物中,如胡萝卜、红心甜薯、玉米、柿子等。补充滋润润肺的食物:有

内热的人,养肺关键在于清热化痰解毒,可以吃些绿豆、芹菜、苦瓜、芥蓝、白菜、萝卜来泻火。而阴虚的人一般偏瘦,养肺可多吃些银耳、百合、莲子、梨、藕、萝卜、荸荠、山药、豆浆、蜂蜜等具有滋阴润肺作用的食物。

按摩可选择叩肺俞穴,位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处。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,轻叩背部肺俞穴数十下,同时抬手用掌从两侧背部由下至上轻拍,持续10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气,有健肺养肺之功效。

再次,应注意防寒保暖,加强锻炼。每天可慢跑2—3公里,也可在每日晚餐1—2小时后,先慢走10—15分钟,站定后全身放松,两眼徐徐向前平视,双足迈开与肩同宽,双掌相搭掌心向上,放于肚脐下3厘米左右的位置,吸气时收腹,再缓缓呼气放松。此外一些耐寒锻炼对改善肺部功能也有明显作用,如用冷水洗脸、鼻,体质好的人还可用冷水擦身、洗脚甚至

淋浴。此外,还可选择一些有助于提高抗寒锻炼的有氧运动项目,如登山、冷空气浴、坚持秋冬泳等。

最后,要保持乐观、平和的心态。因为健康的情绪可增强身体抵抗力,是最好的防病“药物”。专家说,在众多的养肺方法中,“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。尤其对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,还能扩大肺活量,改善肺部功能。

需要强调的是,除以上几点外,市民朋友还应注意饮水,主动饮水对预防呼吸系统疾病很重要。最好每天主动喝6—8杯水。其中,晨起一杯水最为重要,因为经过一夜的睡眠、排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等都使不少水分流失,人体已经处于脱水状态,小支气管内的痰液变得粘稠不易咳出,甚至堵塞,从而引起肺部和支气管炎。清晨饮水可以很好地缓解呼吸道脱水情况。清晨饮水以白开水为好,也可以加少量蜂蜜。

(本刊综合)

微健康 >>

养肺三招

摩鼻:先用冷水清洗鼻腔,然后再对鼻子进行按摩,如点压迎香等穴位,用双手大拇指上下摩擦鼻梁两侧,或按住鼻孔一侧重点让另一侧鼻孔通气。可强健鼻腔功能、保护呼吸道。

捶背:端坐,腰背自然直立,双目微闭放松,两手握成空拳,适当用力地反捶脊背中央及两侧,同时进行叩齿,吞咽口中津液。捶背时,先从下向上,再从从上到下及先捶背中央,再捶左右两侧,各捶6—8遍。捶背可以健肺养肺,预防感冒。

摩喉:站立均可,端正身体姿势,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直至胸部。左右手交替按摩各36次。按摩时,拇指与其他四指张开,以虎口对准咽喉部,自颌下向下按摩,动作宜缓慢,用力适当。利咽喉,预防感冒咳嗽。



健康“无影灯”

平日里看病拿药的时候,您遇到过什么坑爹的事情吗?您对此是不是深感无奈呢?通过《健康“无影灯”》栏目,您可以通过来电或者网络向我们反映相关的问题,我们将会酌情选登,并尽可能帮助您维护正当权益,让无影灯照射到滨州市内的每一个角落。

又或者您在看病的过程中,遇到了什么感人的事迹,或者让人致敬的医疗工作者,也可以告诉我们,让我们一起走进这些最可爱可敬的白衣天使,走进这些无影灯下最闪亮的明星。

此外,遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小社群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行解答疑惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

电话:18766491065
QQ群:227552667
邮箱:QLWBJK@126.com

微健康 >>

教你几招止鼻血



秋天天气干燥,脆弱的鼻子则特别容易流鼻血,那么流鼻血怎么办呢?下面一起来看看吧!

1.牙龈止血也止鼻血

当鼻子出血时,捂住鼻子,身子向后倾斜,是个很管用的办法。不过,一个更简单有效的方法是:拿一些棉花抵在你的上牙龈上。因为,大多数鼻出血都是由于鼻隔膜前部血管破裂引起的,只要用棉花抵住这里就可以有效控制鼻子出血。

2.独特止鼻血法

勾中指能快速止鼻血。只要自己双手中指互相一勾,即可再数十秒内止血。如果是小孩子不会用双手中指互勾,大人可用自己两手中指勾住幼儿的左右中指,同样可止血。

3.香油可防、止鼻血。

每晚睡觉之前,用棉签蘸点香油,涂于鼻孔内壁,涂抹时最好慢慢向鼻后部位,尤其是鼻中隔处必须涂到,因为此处血管丰富,粘膜很薄,容易出血。

4.食物治疗流鼻血

糖水蛋清法,采集两枚鸡蛋的蛋清,白糖50克,调

匀,以沸水冲熟,一次食完,每日服两次。本方适用于小儿鼻出血。

韭菜汁,韭菜250克,捣烂取汁,分3次温服。常服此方,对经常鼻出血者有效。

葱叶:鲜嫩葱叶一根,剖开,用棉球反复摩擦葱叶内膜,使葱液渗透棉球,然后将棉球塞入出血鼻孔,即可止血。

5.葱汁治流鼻血

用葱汁涂抹于鼻腔内止血是一个很好的方法。葱汁味辛,性温滑无毒,即可散淤血又可止流血。方法是,用大葱的葱汁,特别是葱里面的黏液治疗,把葱洗干净,然后用棉球蘸取黏液后分别塞入两个鼻孔,连用几次就有明显效果。同时,注意多食青菜、水果,多喝水,少吃辛辣、干燥食品,不挖鼻孔等。

6.小招数止鼻血

制止流鼻血应坐下,低头,而不是像往常做的那样仰头。张嘴,捏住鼻子,用嘴呼吸,坚持10分钟,然后一点点松开,待血液凝固再完全松手。记住24小时内不要擤鼻子。



有两种感觉让我终生不忘

回家……
享受齐鲁晚报……



身边的事告诉我们,
一旦采用,最佳50元,
另有电影票等奖品

全球日报发行百强榜
齐鲁晚报位列全球第22位
全国第4位
连续七年上榜
中国最具价值品牌500强

已经成为山东省发行量最大、影响力最强、覆盖面最广的报纸,领跑山东报业,在全国报业中也名列前茅

■ 订阅热线: 3210005 ■ 新闻热线: 3211123 ■ 广告热线: 3262626
■ 地址: 滨州市黄河十路渤海九路锦城大厦8层 ■ http://www.qilwb.com.cn