



# 秋季养生应以润肺为先

在秋天干燥的气候环境中，人体会产生诸多津液少的“干燥症”，比如，肺脏受伤，多有咳嗽。

俗话说：“秋天无病三分虚。”从中医的角度看，人的健康和气候、外环境的变化有密切关系。入秋后，天气比较干燥，对人的新陈代谢会产生很大影响，如果不及时调整很容易患病。秋季是滋补养阴、储存能量的好时机，能为“秋冬养阴”打好基础。

中医还有“燥易伤肺”的说法，而“肺燥”是秋季就医时患者听到最多的名词，因此，秋天养生，最重要的就是注重润肺。

中医认为“燥易伤肺”。因而“肺燥”是秋季就医时患者听到最多的名词，秋天养生，最重要的就是润肺。

## 秋天干燥环境

### 容易伤肺

在秋天干燥的气候环境中，人体可由此产生

诸多津液少的“干燥症”。比如，肺脏受伤，多有咳嗽。秋之咳嗽，常为干咳无痰或胶痰难咳，谓之“燥咳”。鼻乃肺之窍，鼻干燥于秋之后尤为常见，喉、咽也分别是肺的门户和肺气之通道，秋燥袭击，往往会导致咽干、口燥、音哑等不适。肺又外合皮毛，秋季出现的皮肤干涩、皲裂，甚至毛发不荣，都和秋燥有关。

我们可通过某些具有滋阴润燥、灌溉脏腑等功效的中药，来弥补秋燥对身体的伤害，减少甚至避免干燥的发

生。药物有西洋参、百合、玉竹、沙参、麦冬、天冬、黄精、桑椹等。

### 秋季饮食要

#### 以清热滋润为主

秋季养生以肺为先，故饮食以滋阴为宜。要少食辛辣之品，如辣椒、生姜、生葱等。

肺属金，通气于秋，肺气盛于秋，少吃辛辣味的食品是要防止肺气太盛。中医认为“金克木”，即肺气太盛会伤肝，故在秋天要增加酸味的食品，酸味入肝，可增加肝脏功能，以抵御过剩的肺气侵入。

根据这一原则，秋季人们一定要控制食用辛辣食物，以达到

滋阴、润肺、防燥的目的。适合秋季食用的食品有很多，如山药、白扁豆、藕、黄鳝、栗子、胡桃、花生等。

秋季前期用于温燥的饮食养生方法要以清热滋润为主。应坚持二粥一汤的饮食方法，即早晚餐食粥，午餐喝汤，但粥汤的内容有所不同。

传统养生学认为燥邪最易伤肺，在煮粥时加些切碎的梨块，有生津止渴、滋阴润燥、止咳化痰的作用，适用于秋季干咳少痰、失眠多梦者食用。煮粥时加些用水发好的银耳，有滋阴润肺、养胃强身的作用，适用于身体虚弱及患有高血压、血脂异常及慢性支气管炎者食用。羹汤类则以西红柿鸡蛋汤为佳，蛋白质及维生素丰富并有利于消化吸收。

### 秋季后期

#### 可适当增加蛋白质

秋季后期的饮食养生方法要以祛寒润肺为主。饮食原则除滋阴润燥外，应适当增加蛋白质和能量较高的食物。

食粥仍是主要方法，如梨粥、百合粥、银耳粥都可食用，还可增加一些瘦肉粥类，如煮粥时加些瘦肉、皮蛋等，以补充蛋白质的消耗。还可进食栗子粥、桂花莲子粥、龙眼肉粥、红枣粥等，并多食一些温性的蔬菜水果，如南瓜、葱姜、香菜、桃、杏、大枣、荔枝、乌梅等。

据人民网

### 秋天润肺养肺

#### 多喝蜂蜜少吃姜

营养学家建议，到了秋天，人们最好多喝蜂蜜水，少吃姜。这是因为，秋天气候干燥，燥气伤肺，如果再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥。那么，人体就必须经常给自己“补水”，多喝水也就成了我们对付“秋燥”的一种不得已的手段。

专家建议人们白天喝点盐水，晚上则喝点蜂蜜水，这是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。

蜂蜜是大自然赠给人类的贵重礼物，它所含的营养成分非常丰富，主要成分是葡萄糖和果糖，两者的含量达70%，此外，还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用，久服可延年益寿。

在秋天经常服用蜂蜜，不仅有利于一些疾病的康复，而且还可以防止秋燥对于人体的伤害，起到润肺、养肺的作用，从而使使人健康长寿。

另外，秋天尽量不吃或少吃辛辣的食品，这些食品包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等，特别是生姜。这是因为，秋天气候干燥、燥气伤肺，加上再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥。

在古代医书中也有这样的“警示”：“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜。”看来，秋天不食或少食生姜以及其他辛辣食物，早已引起古人的重视，这也与现代医学观念相符。

因此，为了我们的身体不受秋燥的伤害，在秋天里，我们最好“晨饮淡盐水、晚喝蜂蜜水，拒食生姜”。

据《生命时报》



有医生说，“十月养肺，让你不生病”，秋季润肺，还有许多很有趣、也很有效的方法。

**看喜剧片、嚼口香糖也能润肺**

#### ◆出门戴口罩

中医认为“肺为娇脏”，肺是最容易被空气中的有害物质侵害的脏器，尤其在寒露时节，空气中露水会携带不少粉尘和杂质。吸

带走水分，造成肺黏膜和呼吸道损伤。因此，每天喝足1500毫升水，是保养肺的重要措施。另外，也可直接用吸入水蒸气的办法使

肺脏得到滋润。方法很简单：将热水倒入茶杯，用鼻子对准茶杯吸入热蒸气，每次十分钟左右，早晚各吸一次即可。

#### ◆多看喜剧片

养肺的方法多种多样。中医有“常笑宣肺”一说。现代医学研究证明，笑对机体来说是最好的一种运动。不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹腔、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用。

入身体后，肺会变的脆弱，容易受伤。

每人每天要吸入和呼出约1万升空气，你走在大街上时，还容

易吸入携带汽车尾气中的毒物质的露水。

因此，秋季如果出门逛街，请戴上口罩。

#### ◆多吃“柔润食物”

秋季是热冷交替的时节。此时，自然界阴阳之气开始转变，阳气渐退，阴气渐生，人体的生理活动也应适应自然界变化。如果调理不当，人体会出现肺火上升等秋燥症状。所以，秋季的饮食应以

尤其是对呼吸系统来说，大笑能使肺部扩张。人在笑中还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使肺部更洁净。另外，人在开怀大笑时，可吸收更多氧气，让血液流通更顺畅、细胞携带能力增

强。由此可见，在秋天多看喜剧片，能有效清洁肺部，让呼吸更顺畅。

因此，如果国庆假日里你经常出去逛街，那回家后就看部喜剧片吧！

#### ◆每天嚼七分钟口香糖

当人通过鼻腔吸入氧气时，鼻腔会释放出一种叫氧化一氮的气体，这种气体能为肺部输送充盈的氧气。咀嚼运动能加强氧气向大脑的输送，让肺部和大脑同时拥有足够能

量工作。因此，建议你在秋天时每天都嚼一会儿口香糖，这样既能让大脑工作的效率增快，还能清洁肺部。当然，一次不要嚼太长时间，七分钟就可以了。

#### ◆泡澡前喝一杯冷开水

中医认为，“皮毛为肺之屏障”。经常泡浴，能促进血液循环，使肺与皮毛气血流畅，从而起到润肤益肺的作用。建议你在

每次泡澡前喝一杯冷开水，打开皮肤表面毛孔，让皮肤充分吸收水分，从而达到滋润肺部的目的。  
(悦己)

