

# 秋季养生应以润肺为先

在秋天干燥的气候环境中,人体会产生诸多津亏液少的“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,人体会产生

诸多津亏液少的“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、皴裂,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。

生。药物有西洋参、百合、玉竹、沙生、麦冬、天冬、黄精、桑葚等。

## 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及其它辛辣食物,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》

肺是一个开放的系统,从鼻腔到气管再到肺,构成了气的通路,肺部的水分可以随着气的排出而散失。秋季,干燥的空气会

## ◆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

## ◆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,笑对肌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。

## ◆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

## ◆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

## ◆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,使肺与皮毛血气流畅,从而起到润肤益肺的作用。建议你在

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

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

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

滋阴润燥为宜。比如,多吃糯米、蜂蜜、乳制品等“柔润食物”。

“柔润食物”就是指质地黏稠、营养丰富的食物。这种食物能有效滋润肺部,起到不错的排毒作用。

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长,还能清洁肺部。当然,一次不要嚼太长时间,七分钟就可以了。

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)

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。

也能润肺  
看喜剧片、嚼口香糖

