



本刊 综合

近年来,我国多个城市遭遇雾霾天,空气污染指数纷纷爆表。空气污染对人伤害最直接的是肺,我们应如何保护我们的肺?

遇雾霾天 如何关爱肺部健康



肺系统本有自净功能

肺本身有一套很完善的自净体系。肺呼吸时,气流经鼻、咽、喉、气管、主支气管及肺内的各级支气管,最后到达细支气管的末端——肺泡。气体交换就是在肺泡和毛细血管之间进行的。人的鼻腔、气管中分布着许多上皮纤毛,且覆盖有大量黏液。在上呼吸道,吸进人体的绝大多数粉尘都被黏液吸附,随着纤毛摆动而逐渐到达口鼻部,通过痰和鼻涕排出。人体自身的防御体系,足以抵御一般强度的空气污染!

肺的防御体系很脆弱

如果持续大量地吸入颗粒物,肺这道防御屏障就会慢慢变得非常脆弱。

过多的可吸入颗粒物的沉淀,会降低肺吸入氧气的能力,使肺泡中巨噬细胞的吞噬功能和生存能

力下降,导致肺排除污染物的能力下降。滞留在鼻咽部和气管的颗粒物,与进入人体的二氧化硫(SO₂)等有害气体产生刺激和腐蚀黏膜的联合作用,损伤黏膜、纤毛,引起炎症,以及增加气道阻力。持续不断的作用会导致慢性鼻咽炎、慢性气管炎。

滞留在细支气管与肺泡的颗粒物,也会与二氧化氮等产生联合作用,损伤肺泡和黏膜,引起支气管的炎症。长期持续作用,还会诱发慢性阻塞性肺部疾患,最终导致肺心病,还容易出现继发感染。

养肺须积极主动补水

中医学说:“肺喜润而恶燥”,这是有道理的。

一般情况下,外界空气的温度和湿度都较肺为低。但呼吸道的鼻、咽黏膜有丰富的血流,并有粘液腺分泌粘液,所以吸入的空气在到达气管时,已变得温暖而湿润的了。

因此,养肺最好的一招,是积极补充水分。

首先是主动喝水: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,已使不少水分流失,人体已经处于缺水状态,小支气管内的痰液已变得粘稠不易咳出了,清晨饮水,可缓解呼吸道缺水情况。其次还须从内部调养,给机体足够的水分。

春天来了,很多人感到自己的鼻孔、皮肤干燥,容易上火。

中医讲“脾气旺,津液生”,津液少的原因,多是因为脾气虚,不能化生津液造成的。所以,通过健脾益气,化生津液,可改善“春季干燥症”的症状。可将山药、甘草、枸杞子、山萸肉、西洋参、麦冬等煲粥或煲汤食用,以缓解上火症状。

戒烟很关键,烟性属“火”,最易灼伤肺之津液。再则,如果空气湿度过小,造成痰液黏稠或结成干痂不易排出。那样不仅使得贮留的痰液成了病毒和细菌的滋生地,而且

结成干痂的痰液会固定于支气管黏膜上皮,使得黏膜顶端的纤毛不能正常运动来排痰,那样就会破坏肺的自我清洁功能。

蔬果内有肺的清洁剂

养肺,还应在日常饮食中摄入足够的水果和蔬菜。

萝卜硫素:美国研究人员的试验显示,十字花科植物富含的萝卜硫素有肺清除有害细菌。

因为“萝卜硫素能激活一种名为NRF2的信号通道。这种信号通道一旦不能发挥作用,人体巨噬细胞就无法清除肺部的死亡细胞及外来细菌,从而使肺部无法保持清洁,导致感染。”

苹果:苹果皮中含有丰富的果胶和抗氧化物,能减轻肺部的炎症反应。

β胡萝卜素:研究结果显示,血液中β胡萝卜素含量较高的人,肺功能退化程度较小;大约70%的反复呼吸道感染的人血清中维生素A的

水平低于正常值。

β胡萝卜素,则多存在于橙黄色植物中,如胡萝卜、红心甜薯、玉米、柿子等。另外,许多深绿色蔬菜,如菠菜、甘蓝、韭菜、豌豆苗中也含有较丰富的胡萝卜素。

运动能预防肺部炎症

养肺护肺,我们还应该做什么呢?有氧运动:有氧运动可帮助预防肺部炎症,同时也能遏制因暴露在空气污染环境下出现的促炎效应。

一天中养肺的最佳时间是早上8点左右。此时最好做些有氧运动,如步行、慢跑、太极拳等。

多晒太阳:科学家的最新研究表明:护肺养肺,要多晒太阳。