



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。秋季天气日渐干燥,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。

秋季起雾也会增多,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,其中的硫酸盐、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、咽喉干痒等。因此秋冬季养肺变得更加重要。

养肺先要宁心神

养肺首先要心情舒畅,切忌悲伤忧伤感,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,既有补脾开胃的功效,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”是指收敛神气、气血和津液。

秋高气爽,秋季应早卧早起,这样有益于收敛精气神。进入深秋以后,天气变化无常,衣物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

强健肺脏的方法是适当进行体育锻炼。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、打门球、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。

秋季注意经络养生

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。

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《大河健康报》消息)

浔阳晚报

历届名老中医展示

马燕明

擅长领域:骨伤、肩周炎、颈椎病

万剑斌

擅长领域:风湿免疫、内科、杂症

王华南

擅长领域:骨伤科常见病

朱修志

擅长领域:内科、急慢性前列腺炎、颈肩腰腿痛

张火喜

擅长领域:胃炎、胃溃疡、肠炎、十二指肠溃疡

何福祥

擅长领域:腰椎间盘突出、骨伤、推拿

周之翰

擅长领域:内科等疑难杂症

赵国华

擅长领域:骨伤、推拿、风湿

张勋友

擅长领域:前列腺炎、阳痿早泄、不孕不育等疑难杂症

黄问淼

擅长领域:骨伤科、针刀医学治疗

黄绍忠

擅长领域:腰椎间盘突出、腰椎骨质增生

黄修武

擅长领域:针刀、骨伤

梅金光

擅长领域:颈椎病,腰椎间盘突出症,肩周炎

晚报咨询电话:
13979214481(朱先生)



江西黄庆仁棧華氏
大药房有限公司九江分公司

传承百年
相伴健康

咨询电话:0792-8224776

食疗方

心肾两亏、气血不足 喝栗子桂圆粥

材料:栗子10个、桂圆肉15克、粳米50克。

做法:把栗子切碎,与粳米一起加水同煮,待粥快熟时放入桂圆肉,再煮至粥熟即可(食用时可加白糖调味)。

功效:此粥补血养心、强身健骨,尤宜于心肾两亏、气血不足引起的遗精、腰酸腿软、精神萎靡、耳鸣耳聋、夜尿频多、出虚汗及女子带下清稀等症。

腹泻喝山药蛋黄粥

材料:山药50克,鸡蛋黄2个。

做法:将山药研碎过筛,加水适量煮2沸~3沸,加入鸡蛋黄,每日空腹食3次。

功效:此方健脾祛湿,适用于泄泻日久、肠滑不固症患者。

(据99健康网消息)

服白术蜂蜜液 缓解老年人慢性便秘

老年人慢性便秘主要是由于肠道蠕动功能减弱,久坐久卧、活动减少,以及长期用药不当等,导致粪便在肠道内停留时间过长,所含水分被吸收,粪便干硬不能排出。多因大肠津枯、肾阴不足、气虚血少所致,可用白术蜂蜜液治疗老年人慢性便秘。治宜健脾益气、养血润燥、养阴增液、润肠通便。

取生白术50克、蜂蜜60毫升。先将白术入锅,加水煎煮40分钟,用纱布滤取药液,候温,加入蜂蜜搅拌均匀,每次服用100毫升,分3次服,每日1剂,连服3剂~5剂。本方适用于慢性习惯性便秘以及气虚便秘,症见大便干硬,难以排出,便后乏力,汗出气短,面白神疲,肢倦懒言,舌淡胖,或舌边有齿痕,苔薄白,脉细弱等症。

方中白术味苦、甘,性温,归脾、胃经,具有补脾益胃、燥湿和中的功效;蜂蜜味甘、性平,归肺、



脾、大肠经,具有滋养、补中缓急、润肺止咳、润肠通便、解毒的功效,可使胃酸分泌正常,增强肠蠕动。两者合用,共奏健脾益气、润肠通便之功。

值得注意的是,服用后,应多饮温开水,一般服用后8小时即可通便。治疗期间,患者应适当锻炼,饮食粗细搭配。忌食辛辣刺激之物。此外,阴虚燥渴、气滞胀闷者忌服,糖尿病患者慎服。

(据中国中医药网消息)