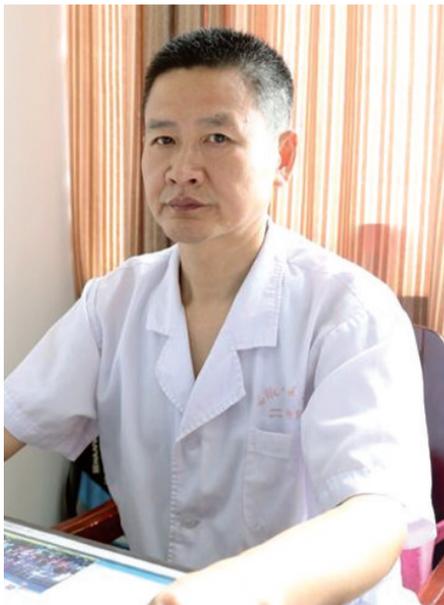


秋天养肺 益心养生要有道



专家介绍

孙善斌：主任医师，硕士生导师，是中国针灸学会临床分会委员、安徽省针灸学会理事、安徽省卫计委第五批临床和学术领军人才、安徽省中医康复专业委员会副主任委员、安徽省康复专业委员会常务委员，主持和参与多项科研课题，获得安徽省科技三等奖、科技进步奖多项。从事康复医学临床与教学工作20余年，具有较高的理论水平和丰富的临床经验。

秋三月，应于肺，和肺的关系最大，所以在人体的五脏中秋天重在养肺。中医认为“肺为娇脏，其位最高，不耐寒热”，且肺“喜润而恶燥”，故最易受燥邪伤害。所以入秋后，肺是最容易被伤害的。肺若不适，会引发咳嗽多痰、支气管炎、哮喘频发等疾病，因此安徽省针灸医院主任医师孙善斌建议，养好肺，于全身健康都有益。

■ 王津淼 记者 李皖婷 文/图

养肺宜先润肺

秋属燥，燥胜则干，肺为娇脏，最怕燥，而燥气又最易伤肺，所谓燥气通于肺。所以秋天最易肺燥阴亏，因而，秋天最需要润肺。秋天肺燥与肺胃津亏经常并见，因为肺不是孤立的，它与五脏密切相关，尤其与胃、心、肾的关系最密切。肺燥津亏时常可见到口干鼻干，干咳少痰，干咳甚至带血丝等症状。

秋天出现上述肺燥之象，就应“燥则润之”，服养阴生津之品，如藕、杏仁、百合、秋梨等，或用麦冬、桔梗、秋菊花适量泡水饮等。

养肺亦要益心

有不少老年人为什么常常气喘时有心慌的情况？中医认为心和肺同居胸中，二者相辅相成，心主血、肺主气。所以，人体气血的运行与心肺密切相关，心有病，气血不能运行，肺的呼吸当然会受到影响。人的许多病，不是心累及肺，就是肺累及心，甚至心肺同病，这就提示要养肺不忘记呵护心。

那么，我们怎样呵护心？不能太累心，这是呵护

心的第一要义。平时一定要注意养心、静心，尤其肺气虚弱的人更要注意养心，因为只有保持一个舒畅的心情，肺气才能舒张。中医认为常常服用如莲子、龙眼、百合、大枣等，既可以养心养血，又可以宁心安神，使人气血平和，心情舒畅。

养肺亦要益肾

秋天肺燥不仅常与胃津亏并见，还常与肾阴不足并见，出现肺肾阴虚。此时养生就应肺肾并调。有不少老年人常感到呼吸多吸少，气吸不进肺，原因在于肺肾皆虚、肾不纳气。

中医认为人的呼吸不仅靠肺，也靠肾。浅表呼吸，有肺即可，但深呼吸一定要肺肾相配合。正常情况下，肺主呼气，肾主纳气，只有肺肾健康，相辅相成才能很好地完成呼吸。肺的呼吸功能要靠肾协助，只有肾气充盛时，吸人之气才能顺降归纳入肾，如果肾气虚，不能纳气，就会形成气浮在上不能归原的情况，这样就会形成呼吸无根、动则气喘的现象，难怪中医把肺肾的呼吸归纳为“肺为气之主，肾为气之根”。

有的中老年人，肾气虚衰，无力配合肺进行呼吸，所以出现呼吸多吸少、气不归根的情况。这样的人大多有动则气喘、神疲自汗、腰酸腿软、小便清长、夜尿多、畏寒肢冷，脉沉无力，舌质淡苍白的情况，这样的气喘就是肾气虚、肾不纳气的缘故。这就提示我们要真正做到有效呼吸，养肺同时还须护肾。护肾的大原则是保护肾精、避免房劳、避免脑力过度及体力过度，避免受寒及过服寒凉药。

中医认为，常常服用如枸杞子、山药、核桃、栗子、黑芝麻等，既可以补肾养肺，又可以壮筋骨、除腰痛，故久服能起到益寿延年等功效。

阴阳平衡度秋季

秋分之后，秋季就真正的开始了。安徽省中医院专家提醒，我们养生时也要顺应时节，遵守“阴阳平衡”的原则，更好地调养身体。

■ 陈小飞 记者 李皖婷

注意保暖，预防感冒

如今天气转冷，如果人体抵抗力差，不适应气候变化，寒邪之气就会刺激皮肤和呼吸系统，引起感冒。很多人觉得感冒是小病，其实不然，感冒对我们的健康有非常大的影响。人在感冒时，抵抗力通常都会下降，如果感冒严重，还容易罹患其他疾病。有些末梢血液循环较差、体温调节能力弱的人，比如偏瘦、体虚的人以及老年人等，在秋分时容易手脚冰凉。

平时一定要随着气温的降低及时添加衣物，尤其老人、孩子和体质虚弱的人，更要注意保暖，天冷的时候，可以把外套、帽子、手套、口罩等穿戴好，防寒保暖。除非是天气热或是到了温暖的地方，否则不要轻易因为心理烦闷、紧张、潮热或是运动后身体发热就立即脱去御寒的衣物。

秋冬养阴，多吃温润食物

随着天气渐凉，就容易出现疲软、困乏等情况。为

摆脱这种“秋乏”，最好在晚上10时前睡觉，早睡早起，适应“秋冬养阴”的原则，能够使人体尽快适应季节变化，保持充沛精力。

日常饮食方面，要注意多吃一些清润、温润为主的食物，如芝麻、核桃、糯米等。

秋天上市的果蔬品种花色多样，都是此时调养佐餐的圣品。坐班族不妨在办公桌或者卧室床榻边放一些吃剩的橘子皮，让人神清气爽，也能清除污浊的空气，美化室内环境。从中医角度来说，橘子具有的芳香味，可以化湿、醒脾、避秽、开窍。

秋日登高，切忌逞能

运动保健方面，专家建议，秋日登高，空气清新，大气中的浮尘和污染物较少，负离子含量高，对身心健康尤为有益。此外，登高能使人的肺通气量和肺活量明显增加，血液循环增强，脑血流量增加，达到增强体质、防病治病的目的。但登高时，要沉着，速度要慢，以防腰腿扭伤；下山不要走得太快，以免膝关节受伤或肌肉拉伤。登高过程中，应通过增减衣服来适应温度的变化；休息时，不要坐在潮湿的地上和风口处；出汗时可稍松衣扣，不要脱衣摘帽，以防防风受寒。登高对于患有心血管疾病、肺气肿、支气管炎的人来说，应慎重；代偿功能不佳者，不要勉强登山，以免发生意外。

预防老年痴呆 生活规律和合理饮食都有用

老年痴呆症早期症状是记忆力减退，逐渐连最亲的人都认不出来，生活无法自理。在发达国家被列为老年人健康的“第四大杀手”。省中医院脑病二科副主任韩辉介绍，老年痴呆发病前期，由于老年人本身就存在身体各方面机能下降、行动迟缓、生活简单等现状，发病时症状不易察觉，所以家人对老人的早期症状的预判很重要。

预防方面，老年人生活应该规律，不可剧烈活动，养成固定生活方式，戒烟、戒酒。同时加强体育锻炼，根据个人特点、兴趣、体质条件选择适当锻炼方式，如散步、慢跑、太极拳、气功、推拿等。此外还应调养精神、悦心性，与子女生活在一起，不脱离家庭、社会。

此外，有细胞免疫功能低下者，应考虑采用免疫调节和免疫增强剂；积极防治病毒感染；尽量少食用铝制剂；对低钙者，适量补充钙制剂。

平常的饮食也可以对疾病起到有效的防护和保健作用，可以采用药膳及饮食疗法，如经常熬制核桃及黑芝麻粥，核桃粥用核桃30g、大枣10枚、粳米200g，洗净文火熬粥，每日服用2次；黑芝麻粥取黑芝麻30g、粳米100g，将二者洗净，文火熬粥，加蜂蜜，1天食用1次。还可以食用牛骨髓粥，具体做法是取牛骨髓15g，黑芝麻15g，糯米100g，三者洗净后，置于锅内一起熬粥，食用时加少量白糖调味，每日2次。

■ 陈小飞 记者 李皖婷

十月谨防 四种流行病

十月，秋高气爽，丹桂飘香。国庆长假期间不少市民都将外出旅游或参加婚宴、同学聚会、战友聚会、设家宴款待亲朋好友。合肥市蜀山区疾控中心提醒大家，务必注意预防以下疾病。

感染性腹泻：该病主要症状：腹痛、腹泻。腹泻次数一般一天3-10次左右，重者一天内可达数十次，大便呈稀便、水样便、洗肉水样、黏液便等性状。部分患者可伴有发热、恶心、呕吐、脱水等不同症状。感染对象是成人和儿童。传播途径：主要通过食物传播；不洁饮食与饮水等亦会致感染发病。预防措施：不喝生水；不吃生冷和不洁食物、饭前便后洗手；搞好个人和环境卫生。身边如出现感染性腹泻症状者，应及时去正规医院诊治。

流行性感冒：秋季气温忽高忽低，极易引发流行性感冒。年迈体弱的老人和儿童是流感的易感人群。十月份是接种流感疫苗的最佳时机。流感是病毒性传染病，没有特效的治疗手段，接种流感疫苗可减少感染机会。专家提醒市民，在流感流行季节要保持良好的环境卫生与个人卫生，勤洗手，不用污浊的毛巾擦手，打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫传染他人。均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳，气温下降时及时添加衣服，注意保暖。此外，居室要开窗通风，保持室内空气新鲜。在流感高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的公共场所，减少交叉感染。

食源性疾病：食源性疾病是经食物传播的疾病，尤以细菌性食物中毒为常见。主要症状：腹泻、腹痛、恶心、呕吐，可伴有发热，严重者可危及生命。该病常在短时间内集中发病、病势凶猛、常以暴发或集体性中毒形式表现。如果您和身边的人有此症状时应及时去正规大医院诊治。

手足口病：十月份气温逐步下降，手足口病虽不是高发期，但聚集性疫情仍有发生的可能，各类托幼机构仍应加强晨检和卫生管理，做好园内发病儿童的隔离治疗，对于低龄散居儿童，家长应密切关注，一旦发现类似手足口病症状，应及时去正规大医院就诊。

此外，秋季乍寒，患有高血压、冠心病、胃病、十二指肠溃疡、中风和心肌梗塞等老年慢性病患者，应随身携带相关应急药物以备急需。

■ 鲁胜利 记者 李皖婷