



肺是人体最“娇嫩”的器官，很多传染性疾病，首先侵入肺部。肺炎是全世界5岁以下儿童的头号“杀手”，我国每年约有6.2万名儿童死于肺炎。肺有六怕：怕燥、怕寒、怕热、怕悲忧、怕雾霾、怕大便不通。如何自测肺功能？哪些简单的方法能养肺？11月12日是世界肺炎日，送你养肺经。
据《人民日报》

你的肺还好吗？

世界肺炎日，送你养肺经

1 肺炎，有多可怕？

- 肺炎发作时有咳嗽、咳痰、呼吸费力急促、憋闷、体温升高等症状。若不及时治疗可危及生命。
- 肺炎是全世界5岁以下儿童的头号“杀手”，每年造成约200万名5岁以下儿童死亡。
- 怀疑有肺炎时需要做的检查包括：血常规，肺部X线检查，痰、血的微生物学培养。

2 简单3招自测肺功能

- 1、吹火柴法 点燃一根火柴，尽力去吹，如果距离嘴15厘米吹不灭，说明肺功能有问题；
- 2、爬楼梯法 用不紧不慢的速度一口气爬上3楼，不感到明显气喘与胸闷，说明心肺功能良好；
- 3、憋气法 深吸气后憋气，持续30秒表示心肺功能很好，20秒以上也不错。

3 肺有6怕

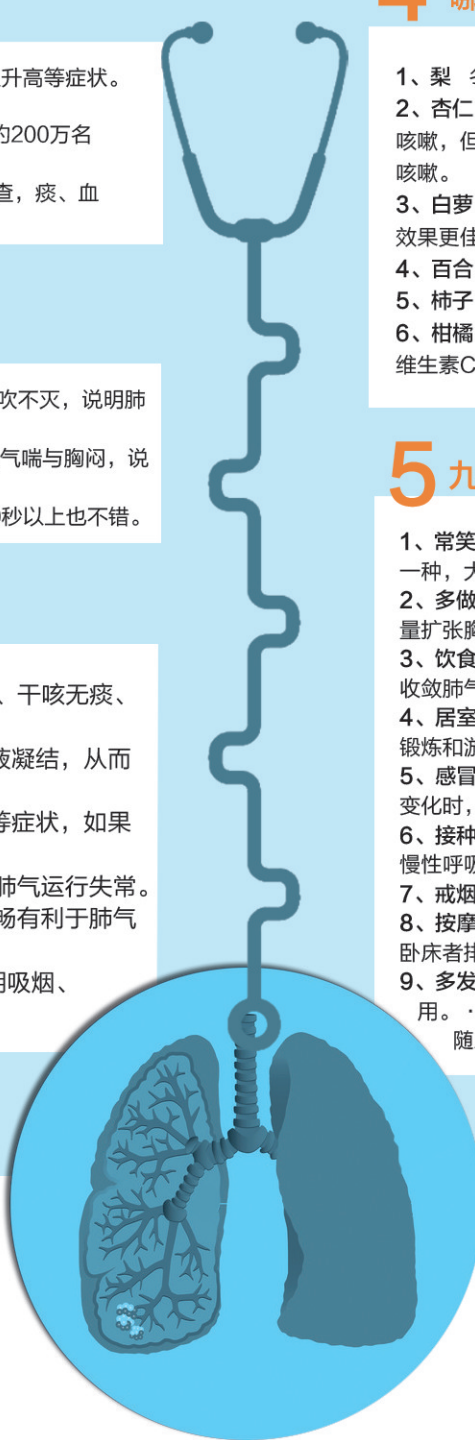
- 1、怕燥 秋冬气候干燥，易耗伤津液，常见口鼻干燥、干咳无痰、皮肤干裂等症。此时应固护肺阴，少吃辛辣之品。
- 2、怕寒 寒邪最易经口鼻犯肺，是肺气不得发散，津液凝结，从而诱发感冒等呼吸道疾病。
- 3、怕热 肺受热后容易出现咳、喘（气管炎、肺炎）等症状，如果肺胃热盛还可能致面部起痘、酒糟鼻等。
- 4、怕过度悲忧 过度悲哀或忧愁，最易损伤肺气，或致肺气运行失常。
- 5、怕大便不通 中医认为，肺和大肠经络相通，大便通畅有利于肺气下行。
- 6、怕雾霾、有害气体 肺为“清虚之脏”，但雾霾、长期吸烟、二手烟不时伤害它，导致肺泡内痰饮积滞，阻塞气道。

4 哪些食材能养肺？

- 1、梨 冬季吃梨，酸甜爽口还多汁，有清肺润肺、止咳化痰的作用。
- 2、杏仁 止咳良药。杏仁分苦、甜两种，入药的是苦杏仁。苦杏仁治实证咳嗽，但有毒不宜多吃；甜杏仁比苦杏仁大而扁，偏于滋养，多用于老人咳嗽。
- 3、白萝卜 萝卜能够清肺润喉，是中医食疗经常选用的，生吃效果好，榨汁效果更佳。
- 4、百合 百合有润肺止咳、清心安神的作用，可直接煮熟吃或者是煎汤喝。
- 5、柿子 柿子可以起到润肺止咳、清热化痰的作用。
- 6、柑橘 秋冬季节，橙子、橘子、柚子等水果大量上市，这类水果不仅富含维生素C，还可以润肺止咳、醒酒利尿。

5 九招保护娇嫩的肺

- 1、常笑能宣肺 在众多的养肺方法中，“笑”可能是最“便宜”且有效的一种，大笑能使肺扩张。
- 2、多做扩胸运动 注意呼吸系统的锻炼。提倡腹式呼吸法：伸开双臂，尽量扩张胸部。
- 3、饮食清淡 少吃刺激性食物，多吃些滋阴润肺食物，适当多食酸味果蔬，收敛肺气防秋燥。
- 4、居室保持清洁 阳光充足，定期消毒，家里常开窗。到空气新鲜的场所锻炼和游戏。
- 5、感冒咳嗽及时治 感冒后咳嗽超过半个月不愈，尤其是咳嗽的性质发生变化时，应及时去看医生。
- 6、接种疫苗 建议60岁以上老人打肺炎疫苗。平时患有糖尿病、冠心病、慢性呼吸道疾病的人都属于高危人群，有必要接种。
- 7、戒烟 吸烟对肺损害很大。
- 8、按摩保养 ·用拇指按摩鼻翼，有助于清洁鼻腔；·拍背有助老人和长期卧床者排出肺内脏东西；·主动咳嗽，每天早晚选择空气清新处做深呼吸。
- 9、多发“嘶”声 ·口吐“嘶”声具有泄出肺之浊气，调理肺脏功能的作用。·最好配合逆腹式呼吸方式，即鼻吸气时，胸腔慢慢扩张，而腹部随之微微内收，口呼气时则相反。



“孝顺指数” 女儿比儿子高18%？

■ 04版

怕与子女摩擦 八旬老人悠哉独居

■ 05版

美国史上首次，特朗普公开招聘4000高官

■ 03版

联合国糖尿病日，带您认清“甜蜜的杀手”

■ 08版