

跟国医名师学养生

润燥护肺:合理调养起居、饮食和运动

安徽省名中医教您秋季养阴润燥护肺

名医简介

储浩然,安徽省中医药大学第二附属医院教授、主任医师,硕士研究生导师、安徽省名中医、江淮名医、全国优秀中医临床人才,现任安徽省针灸学会秘书长兼副理事长。在临床工作中强调中医辨证论治及特色疗法,擅长针药并用治疗消化系统疾病。

□ 杨波 记者 李皖婷 文/图

秋季,是阳气渐收、阴气渐长,由阳盛转变为阴盛的关键时期,人体阴阳的代谢也开始阳消向阴长过渡。人们常说“春夏养阳,秋冬养阴”,安徽省名中医、安徽省针灸学会秘书长储浩然指出,秋季养生首先要培养乐观情绪,保持神志安宁,以避肃杀之气,同时要收敛神气,以适应秋天荣平之气。因此,秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼,皆宜以“养收”为原则。



四大要领养阴润燥护肺

要领一:起居调养。《素问·四气调神大论》曰:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴”。储浩然建议,早卧以顺应阳气之收,早起使肺气得以舒展,且防收之太过。

要领二:饮食调养。《素问·藏气法时大论》曰:“肺主秋……肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。所以,秋季要尽可能少食葱姜等辛味之品,适当多食用一点酸味果蔬。

要领三:运动调养。秋季的体育锻炼宜选择清晨空气清新、环境安静优美之所,尤以晨间林荫道旁锻炼为宜。

储浩然提醒,锻炼应早动晚静,动静结合,早晨以进行太极拳等运动为主的项目最适宜,晚

上则以静养打坐为锻炼的最佳形式。秋季体育锻炼要循序渐进,持之以恒,由简到繁、由易到难、运动量由小到大。同时要量力而行,具体而言衡量一个人的最适宜运动量以微汗为宜。此外,秋季锻炼时要注意防寒保暖,应根据室外气温变化适时增减衣物。

要领四:养阴润燥护肺。燥为秋季主气,燥邪伤肺,其气清肃,其性干燥;燥又是致病因子,秋燥时空气中的湿度降低,最易伤人津液,即所谓“燥胜则干”。津液既耗,则出现“燥象”,于是出现皮肤干涩、鼻燥、唇干、头痛、咽痛、干咳、手足心热、大便干结等。故秋季养阴润燥护肺对养生尤为关键。

护肺七大秘诀不得不知

秘诀一·摩鼻以护肺。入秋后,不少人的鼻腔黏膜对冷空气的刺激不适应,常发生伤风、感冒、流涕。因此,除了治疗外,须注意鼻部的清洁卫生,戒除挖鼻孔的陋习,应常进行冷水浴鼻,对调养肺气、预防鼻塞、流涕、伤风感冒颇有裨益。

平时还可自己按摩鼻部,将两手拇指外侧互相摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下摩擦40次,再用指尖点按鼻翼两侧“迎香穴”20次,均可使鼻窍通利。

秘诀二·常笑能宣肺。笑是一种健身运动,它能使胸廓扩张,肺活量增大,胸肌伸展,笑能宣发肺气而调节人体气机的升降、消除疲劳、驱除抑郁、解除胸闷、恢复体力、使肺气下降、与肾气相通、增加食欲。清晨锻炼,若能开怀大笑,可使肺吸入足量的大自然中“清气”,呼废气,加快血液循环,从而达到心平气和,保持情绪稳定。

秘诀三·主动咳嗽以清肺。肺是人体最容易积存毒素的器官之一,环境中的灰尘、金属微粒,有害气体等均会通过呼吸道侵入支气管和肺泡,既损害肺部,也会从这里潜入血液,“株连”全身,没事时咳嗽几声,也可有效“清扫”。

每天早、中、晚到室外清新的地方做深呼吸,但每次深呼吸以后都要进行数次正常呼吸,防止过度换气。每天坚持做,肺部可保持清洁通畅。

秘诀四·饮水以润肺。补水是秋季养肺的重要环节。一个成年人每日水的生理需要最低限度为1500毫升,秋季要相应增加500毫升,才

能保证肺及呼吸道的滑润。

秋季饮水有技巧,即一次不宜大量快速地饮水,要缓慢多次少饮,最好在清晨锻炼、晚上睡觉前各饮200毫升,白天两餐之间饮800毫升左右。

秘诀五·通腑气以肃肺。肺与大肠相表里,大肠不通则可影响气的肃降,导致肺气上逆,气道不利。古人常说:“若要长生,肠中常清”。多吃些新鲜蔬果、蜂蜜等富含纤维素的食物,不仅可润肠通便亦能治肺补肺。

秘诀六·戒烟以保肺。肺每时每刻都在吐故纳新,吸烟会降低肺的换气功能和抗病力,使上呼吸道感染率明显增高。吸烟还与肺癌、心血管疾病的发生有着密切关系。因此,应大力提倡戒烟以保护肺功能,减少疾病发生和提高人类生存质量。

秘诀七·药食以补肺。秋燥易伤津耗液,使人患口干目赤、声嘶咳嗽、尿少便秘等肺虚症状,可服用滋养肺阴的百合、沙参、银耳、麦冬、石斛、玉竹、山药、黄精等中药。

在酷热的夏季,人们由于频吃冷饮,多有脾胃功能减弱的现象,故秋凉伊始勿冒然进补,秋季进补之前要给脾胃一个调整适应的时期,可先补食一些富有营养又易消化的食物,如鱼、瘦肉、蛋类、山药、红枣、莲藕等食品以调理脾胃功能。

具有滋阴润燥的食物很多,如芝麻、梨、木耳、萝卜、蜂蜜、甘蔗、番茄、柿子、豆腐、香蕉等。饮食上还应注意暖腹,禁食生冷、辛辣刺激、滋腻厚味之品。

早期四动作 识别脑中风

白露过后,天气转凉,早晚温差逐渐增大,又到了心脑血管疾病的高发时节。记者从省城各大医院获悉,最近患脑血管意外的病人明显增多。合肥市第二人民医院和平路园区神经内科主任医师徐文安提醒,在日常生活中,几个简单的动作便可自我诊断为轻度的脑中风,这四个动作简单地说就是说一笑一哭一哭一哭一哭一哭。

说一笑。就是说一句话,如果语言表达很好,自觉不适后言语不清,甚至不能说话,说明出现了语言障碍。

笑一笑。就是自己对着镜子微笑一下,如果没有镜子就让别人帮你观察一下,如果微笑时两边的嘴角不对称了,说明发生了面瘫。

举一哭。就是向前平举双手,坚持10秒钟,如果一侧上肢控制不住往下坠落,说明已经出现了一侧上肢无力。

跳一哭。就是单腿屈曲,用另一条腿跳起,两腿交替进行,如果一侧腿不能跳起,说明已经出现了一侧下肢无力。

以上四个动作看似简单,却与急性脑血管病最常见的语言障碍、口角歪斜以及一侧上下肢无力相吻合,出现任何一个动作异常都可以判定可能出现了脑中风。这时,家人或朋友要赶快拨打急救电话,尽快到有脑血管病急救条件的医院就诊。

即使这些症状在数分钟或数小时内恢复正常,千万也不能掉以轻心。多数情况下,该表现是“短暂性脑缺血发作”,是脑梗死的前兆,发生脑梗死的机率较大,需要及时到医院检查和治疗。
朱沛炎 记者 李皖婷

平和心态助女性顺利度过更年期

□ 张依帆 记者 李皖婷

不少40~60岁的女性,常发现自己从头到脚、从内脏到皮肤都不舒服,但到医院检查却查不出什么问题。其实,这都是“更年期”惹的祸。安徽省中医院干部内分泌科副主任医师刘怀珍建议,保持平和心态,有助女性顺利度过更年期。

中医针灸可治更年期综合症

更年期综合症是由雌激素水平下降而引起的一系列症状。更年期妇女,由于卵巢功能减退,垂体功能亢进,分泌过多的促性腺激素,引起植物神经功能紊乱,从而出现一系列症状。

大概有1/3的妇女,就是到了更年期也不用吃药,基本上就是自我注意,好好调整自己,平稳顺利度过更年期。特别严重的只占15%左右,这部分人就需要医生的帮助了。

“更年期综合症是妇科常见病、多发病,如果采用激素替代疗法,长期服用易导致子宫癌、卵巢癌、乳腺癌的发病率提高。”刘怀珍告诉记者,此时就可以应用中医疗法,可以针灸、推拿肾俞、足三里、三阴交、太冲、百会、擅中等穴位;针对烦躁易怒、失眠不寐等症状,可针灸或按压内关、神门以镇静安神;针对体倦乏力、食少纳呆、食后腹胀等症状,可按压关元以补脾益气,也可隔姜片艾灸神门、足三里、三阴交;月经过多者灸断红穴等。

保持良好心态,学会解开“心结”

刘怀珍表示,绝经前后女性朋友要保持良好、乐观、平和的心态。做到心态平和,养成良好的生活习惯。

起居有规律,饮食有节,清淡营养,精粗皆食,避免食辣椒及烧烤烹饪的食物,也要少喝浓茶、咖啡等,而应多吃优质蛋白质和富含钙、纤维素的食物,限制脂肪、糖的摄入量。

多结交朋友,敞开心扉,保持乐观开朗的情绪,有心理上解不开的“结”的时候要学会去倾诉。

刘怀珍还介绍了几个心理放松的方法。静思法,时常心理暗示自己,“不骄不躁,一切都会好起来的”;想象放松法,想象自己在蓝天下,在绿草地上;任务分解法,把远期目标、近期目标分出来,各个击破。

最后刘怀珍提醒,出现更年期综合症或快到50岁的女性,应每年参加体检,对疾病早预防、早发现、早治疗、早防范。对更年期的女性,自己要注意保持平和心态,生活调理外,也需要家庭关爱和社会理解,对于年轻的女性来说,要养生、疏肝、养血,细水长流,不要消耗。