



# 秋意渐浓时 谨记润肺防燥



出场专家

石家庄市中医医院肺病科主任中医师 王志成



相关链接 >>>

## 秋天应该这样吃梨

秋季,正是吃梨的好时节。秋季的梨香甜多汁,是一种能解渴的水果。梨富含糖、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种维生素,对人体健康有着很重要的作用。梨味甘微酸、性凉,入肺、胃经;具有生津、润燥、清热、化痰、解酒的作用。

患有维生素缺乏的人应该多吃梨。因为贫血而显得苍白的人,多吃梨可以让你脸色红润。梨还可以净化肾脏,清洁肠道。对于甲状腺肿大的患者,梨所富含的碘能有一定的疗效。

吃梨还对肠炎、便秘、厌食、消化不良、贫血、尿道红肿、尿道结石、痛风、缺乏维生素A引起的疾病有一定疗效。

生梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效,特别适合秋天食用。《本草纲目》记载,梨者,利也,其性下行流利。它药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒。现代医学研究证明,梨确有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。因此对急性气管炎和上呼吸道感染患者出现咽喉干、痒、痛、音哑、痰稠、便秘、尿赤均有良效。梨又有降低血压和养阴清热的效果,所以高血压、肝炎、肝硬化病人常吃梨有好处。梨既可以生吃,也可以蒸,还可以做成汤和羹。

一、生吃梨,能解除因上呼吸道感染所产生的咽喉干燥痒痛、干咳及烦渴、潮热等阴虚之症。

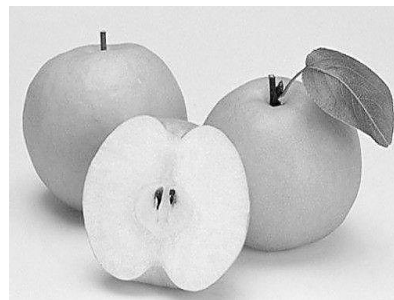
二、将梨压榨成汁,加胖大海、蝉蜕、冰糖少许,煮服饮之,对体质火旺、易生喉炎者,具有滋润喉头、补充津液的功效。

三、把生梨加冰糖或蜂蜜,熬成膏即成“秋梨膏”,可治疗肺热咳嗽。

四、梨切片,与杏仁五钱,桔梗、川贝各二钱,胖大海一钱同煮,可治因伤风感冒之后黏痰不愈者。

五、用梨一个,削去顶尖,成一盖形,挖去核仁,纳入川贝一钱,加入少许冰糖或蜂蜜,将梨盖盖回,隔水加热炖熟,可治疗痰火胸痛、咳嗽。

但是梨性寒,一次不宜多吃。尤其脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者,更不可以多吃。 (家庭医生在线)



## 1 饮食润一点 助养肺

中医认为,“肺”为五脏六腑之华盖,其性喜清肃濡润而恶燥,所以称肺为娇脏。王志成表示,秋燥秋邪则以干涩伤津和易于伤肺为特征。在功能上肺主气而司呼吸,外合皮毛,开窍于鼻,燥邪多从口鼻、皮毛而伤及人体,故燥邪最易伤肺。燥邪犯肺,使肺津受损,宣肃失职,从而出现口、鼻、咽、唇等

官窍干燥,干咳少痰,或痰粘难咯,或痰中带血,喘息胸痛,皮肤、毛发干枯不荣等,因此饮食方面应注意润肺。

王志成说,根据饮水习惯和需要,较平时要多饮用一些白开水、豆浆、牛奶、淡茶、蜂蜜等,应少量多次最佳,以养阴润燥;多吃新鲜的蔬菜和水果,蔬菜和水果含有大量的水分,能够帮助我们补充体内的

津液。果蔬含有丰富的维生素C、维生素B以及无机盐和纤维素,可以改善秋季燥气对人造成的不良影响。可在餐食中加入百合、莲子等一些清补的食品,以助养肺;忌食含有辣椒、葱、姜、蒜等辛辣的食物以及油煎烧烤的食物,多食易助燥伤阴,加重症状。因此,秋季养生,最好不吃这些食物。

## 2 脾气小一点 防秋燥

“燥”为秋天的主气,是一年四季自然界中风、寒、暑、湿、燥、火(热)六种气候正常反应之一,如果反应太过或人所不及就会成为致病因素,是自然界中不正常的气候变化形成的、重要的外感致病因素,我们称致病“邪气”。

燥邪致病有外燥、内燥之分。外燥以实多见,

内燥以虚为主。外燥有温燥和凉燥之别。燥邪为病,由于寒热邪气不一,故可分为温燥和凉燥。初秋,夏热之气未尽,久晴无雨,秋阳以曝,燥与热相合侵犯人体,病多温燥。深秋近冬,凉风肃杀,燥与寒相合侵犯人体,病多凉燥。故人秋时节应根据人体体质的不同、地域不同、

气候变化,辨证防护,防治燥邪伤肺,以利肺脏功能正常,不受燥邪侵袭。

王志成指出,精神调养也是防秋燥养生的一大重点环节。脾气暴烈,肝火偏旺,火易伤津生燥。到了秋季,由于秋燥的影响,现象更是明显。因此,要尽量脾气小一点,坚持遇事不冲动。

## 3 睡觉早一点 解秋乏

漫长而又炎热的伏天终于过去了,本想着出伏后身体会轻松自在些,但没想到依旧是浑身懒洋洋,哪儿都不想去……时常犯困,四肢乏力,任凭夜晚睡饱8小时,第二天醒来依旧觉得疲乏不堪……

这就是老百姓常说的“秋乏”。出伏之后是天气由热转凉的交替时期,自然界的阳气渐弱,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,经过昼长夜短炎热的盛夏,很多

人都有睡眠不足的现象,特别是老年朋友。此时如果不改变夏季晚睡的习惯,“秋乏”更容易出现。“秋乏”实则是夏季耗欠下的一笔“身体债务”,是向机体发出周期性修整的信号,因此我们应给予重视。

秋季来临,阳光的照射不再像夏日那样强烈,适当的多晒太阳,使人心情开阔,更有精神,缓解秋乏。秋季养生不能离开“收、养”这一原则,运动也应顺应这

一原则,即运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目。尤其是体质虚弱者,以防出汗过多,阳气耗损。比如登山就是秋季户外运动的不错选择。

此外,王志成提醒,处暑之后,昼夜温差相对较大,不适合露出胳膊,穿衣服时不适合穿得太多或是太少,根据体温适宜就好,避免减弱自己身体的防御机能。如果中招秋燥,就容易患上感冒、支气管炎等疾病。

“秋风振秋晓,万境一凄清。幽草虫响息,高叶露华凝。”处暑过后,秋意渐浓。万物开始收敛、阳气渐渐消退,而阴气逐渐生长,同时也带来较为凉爽的天气。与此同时,由于秋天的天气不断收敛,空气中缺乏水分的濡润而成为肃杀的气候,也进入了秋燥时节。石家庄市中医医院肺病科主任中医师王志成表示,此时正处于由热转凉的交替时期,人体内阴阳之气的盛衰也随之转变,故处暑养生重点在于养阴护阳、润肺防燥。

本报记者 檀业楠