

# 疫情下如何“养肺”

## 中医开出“冬季护肺方”

新冠肺炎的全球大流行,让人意识到:面对病毒,肺脏其实很脆弱。作为人体的第一道防线,肺牵动着整个呼吸道的健康,一旦受损,就会引发咳嗽、气喘甚至肺炎。

眼下正值流感、呼吸系统疾病的高发期,公众尤其要注意肺部保养。今天,就请中医专家告诉你冬季养肺最该做好的5件事。

### 避寒保暖是关键

呼吸系统是一个半开放系统,承担着通气、换气的重要生理功能,而肺脏就是这个功能的掌管者,调节气血在百脉中的运行。

新冠病毒传染性强,首先攻击的就是肺部,因此,温肺散寒、清热化痰是中医防治新冠肺炎的方针。中医讲究“上工治未病”,保养好肺脏有助预防新冠病毒感染和其他肺部疾病,冬季日常养肺最关键的就是保温避寒。

冬季外有寒风、冷霜、冰雪、风寒之邪,易侵犯人体,致人体毛孔密闭,郁热难以发泄;邪气乘肺,引起发热、咳嗽等疾患。

据中国中医科学院西苑医院急诊科主任医师李春生介绍,护肺要做到以下几点:住处应防护密闭,室温以18℃—25℃为宜;

衣服应穿暖,被褥应加厚,以适应肺脏喜温恶寒的特点;

注重锻炼,在太阳升起之后,可以打太极拳、做八段锦和保健操,或者慢跑、散步,这对强身防病大有裨益。

对于肺部易受风寒、怕冷、流鼻涕的人群,可常吃芪姜枣粥。

具体做法:取黄芪15克、生姜10克,加水300毫升,煮沸;另加红枣5枚,糯米30克,共煮成粥,每天早晨喝1次。

对于肺阴不足、鼻干口燥的人,建议用银耳15克,加水300毫升,煮沸,清炖至溶化,另加蜂蜜两小勺,每天早晨吃1次。

### 通肺气防侵袭

《黄帝内经》称,肺为华盖,可见肺在五脏六腑中的地位非常高。肺主要有三大功能:

#### 肺主气

如果肺不能吸收新鲜的空气,人就会生病。

#### 肺朝百脉

中医认为,血的循环要靠肺的辅助才能完成。如果肺功能不好,气血运行情况不佳,就容易出现瘀血。

#### 肺主皮毛,开窍于鼻

通过宣发作用把人体水液输布到全身,包括汗孔排泄,其肃降过程又可以使人体内水液下输到肾脏,转换为小便排出。

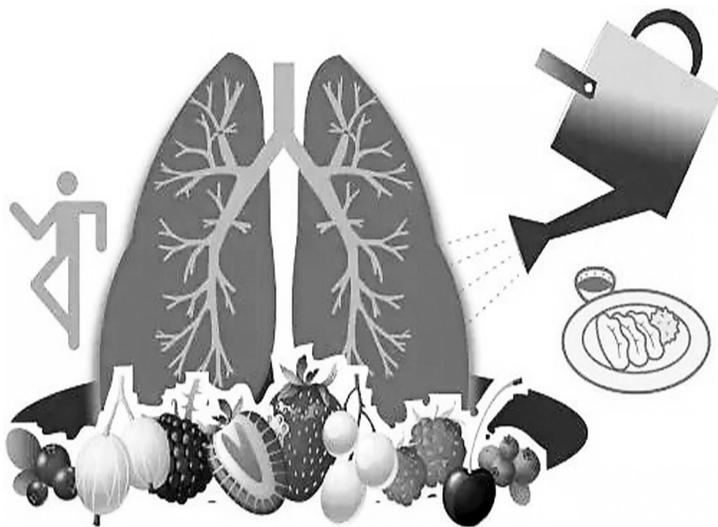
由于肺在脏腑中的位置最高,与外界环境相沟通,所以外界环境中的不良刺激,如呼吸道感染、细菌都由口鼻而入,特别是呼吸道感染,很容易侵袭肺脏。

中日友好医院中医部主任张洪春为不同人群推荐了几款养肺代茶饮:

一般人群,可取藿香2克、白茅根3克、牛蒡子3克、陈皮3克、桔梗3克,上述药物各取一半量即7克,制成一包,每天共2包,代茶饮,可连服5天—7天;

有呼吸系统疾病史、老年人等易感人群,可取黄精3克、沙棘2.5克、罗汉果2克、橘红2.5克、鱼腥草3克,上述药物各取一半量,制成1包,每天共2包,作代茶饮,连服5天—7天。

吸烟、雾霾会伤及肺脏,所以要戒烟、戴口罩保护呼吸道。五禽戏、八段锦、太极拳是中医的“呼吸操”,平时可多做一做,以提高肌肉力量,增加肺活量,改善免疫力。



### 清燥养肺阴

因为肺为娇脏,与外界相通,外感六淫之邪从皮毛或口鼻而入,所以我们平常可以戴口罩抵挡外邪侵袭肺体。

肺有宣发肃降的功能,这两者的协调有赖于肺阴与肺阳平衡。养肺阴,可以吃冰糖炖雪梨、温水冲服蜂蜜。肺体虚弱,平时也可用补气药物如人参、黄芪泡水喝,少吸烟,适

当锻炼。

两个药方辅助养肺:

养阴清肺汤,由玄参、甘草、白芍、麦冬、生地黄、薄荷、贝母、丹皮几味药组成,方中药物以滋阴润肺为主。

清燥救肺汤,由桑叶、麦冬、石膏、人参、阿胶、胡麻仁、杏仁、枇杷叶、甘草组成,本方从清肺、宣肺、润肺、降肺、补肺等方面来清燥润肺、益气养阴。

### 脾肺要双补

中医明确指出,瘟疫性传染病第一个损伤的脏腑是肺。肺在所有脏腑里位置最高,故邪必先伤,表现出恶寒发热、咳嗽、气喘、痰多等症状。

新冠肺炎除了有温邪,还有湿邪,湿能伤肺也能伤脾。所以很多病人同时兼有大便秘数多、不想吃饭、浑身无力等症状,这说明“脾肺同伤”了。

中医认为,“脾为肺之母”,意思是说,脾不好的人,肺也好不到哪儿去。所以,壮肺气的同时,要注意补脾气。

脾肺双补,临床上常用六君子汤

(由人参、白术、茯苓、甘草、陈皮、半夏等6种草药煎熬而成)来滋补脾肺。

特殊时期,有肺气虚、脾气虚症状或工作繁忙、经常熬夜的人群都可以适量服用。

免疫力较低的人群,还可以服用玉屏风散,可稳固身体卫气。

专家建议,咳嗽吃萝卜、泡罗汉果茶;口干咽燥时,吃荸荠、鸭梨;风寒感冒早期吃点香菜;冬天受凉怕冷、食欲差者,用点生姜汤;脾气虚弱的人群可多用薏米、山药煲粥食用。

### 养正气安心神

如何通过养肺抵御新冠肺炎?清朝温病学家叶天士在其著作《温热论》中指出“温邪上受,首先犯肺”。也就是说,肺最容易受到病毒攻击,临床上发现大部分死亡患者都死于呼吸衰竭。特殊时期,可以学一学古人的养肺方法。

#### 保持社交距离

与人保持距离,戴口罩,将一些芳香类药物,如苍术、藿香、荷叶、紫苏叶、艾叶等制成香囊或熏烧。

#### 少吃辛辣食物

疫情之下,正气存于体内,病邪就不容易侵犯人体。固护人体正气,吃一

些有滋阴养肺功效的药食同源之品,如川贝炖雪梨、银耳、山药、莲子等,不要过多食用辛辣食物。

#### 保持心态平和

中医认为,肺藏魄,只有心神安宁,肺气才会收敛。要节制怒气,心态平和。

推荐3款临床防疫的代茶饮:

建议用100克—150克黄芪,煎水后煮稀饭,有利补益肺气;

人参须5克—10克,枸杞15克—30克泡茶;

石斛15克—30克,西洋参3克—5克泡茶。

据《生命时报》



### 老咳嗽,松松皮带

每次咳嗽时,人体都会消耗2千卡热量。不管是感冒引起的急性咳嗽,还是慢性咽炎等引起的慢性咳嗽,一天下来给身体带来很大负担,有些老人甚至因剧烈咳嗽而肋骨骨折。

以下方法可以帮助止咳:1.让喉咙“暖和”些,如戴好口罩、围围巾等,不要让脖子受凉。2.含颗润喉糖,刺激唾液分泌,让喉咙湿润。3.松皮带,让腹部放松不紧张,也能缓解咳嗽症状。

——《生命时报》

### 吃肉太多,易患哮喘

美国纽约西奈山伊坎医学院的肺、危重症和睡眠医学家发现,食用大量肉类,可能增加儿童哮喘问题。

研究人员选取了4388名2岁—17岁的试验者,评估饮食AGEs(晚期糖基化终产物)与肉类食用频率和呼吸症状之间的关系。结果显示,较高的AGEs摄入量与喘息几率增加显著相关,这种哮喘症状能扰乱睡眠和运动,需要服用处方药。同时,食用大量非海鲜类肉食与儿童呼吸道问题也有直接关系。

——《健康时报》

### 韭菜牛奶治反胃

韭菜常用于肾虚阳痿、里寒腹痛、打嗝反胃、胸痹疼痛、衄血、吐血、尿血、痢疾、痔疮、痈疮肿毒等。现代研究认为,韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于增进食欲,增强消化功能;含有大量维生素和粗纤维,增进胃肠蠕动、治疗便秘、预防肠癌;其辛辣气味有散瘀活血、行气导滞的作用,对跌打损伤、反胃、肠炎、吐血、胸痛等病症有一定的疗效。

推荐一个方子,对缓解反胃有较好的效果:韭菜600克、牛奶250毫升,将韭菜叶洗净,切碎,绞汁,韭菜汁和牛奶搅匀后放火上煮沸,水煎内服,每日服2次即可。

——搜狐健康

### 果葡糖浆多吃易肥胖

果葡糖浆是一种加工糖,也属于需要限制的添加糖(每天不要超过50克)。摄入过多容易造成超重或肥胖,诱发痛风。尽管果糖的升糖指数低,但会促进肝脏脂肪累积,对健康不利。

选购建议:跟果葡糖浆类似的配料还有葡萄糖浆、淀粉糖浆、玉米糖浆、麦芽糖浆等,它们都属于添加糖,通常作为蔗糖或白砂糖的替代品来提供甜味,所以选购食品时,应仔细阅读配料表,少选上述成分排在前面的产品。尤其是包装上宣称“无蔗糖”的产品,更需要仔细看看配料表里是否有果葡糖浆等字眼。

——新浪健康

### 挑柿饼,抖一抖

在晒干成柿饼的过程中,柿子内部的水混着糖渗到果皮之外,水分蒸发后糖结晶累积到表面便形成白霜。为了让柿饼的卖相更好,有些不法商贩会在其表面撒面粉甚至滑石粉,用来冒充白霜,因此大家挑选时最好抖一抖。人工“撒粉”的柿饼,白粉层比较松散,轻轻一抖易脱落,而自然上霜的柿饼,白粉分布得较多且均匀,自然上霜的分布不那么均匀。

——《生命时报》