



## 秋季防燥邪

■ 秦 竹

**专家简介：**秦竹，硕士研究生导师，现任云南中医药大学方剂学教研室主任、中医药文化宣教中心首席教授。全国高等中医药学校教学名师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导教师，国家全民健康素养巡讲专家，云南省“万人计划教学名师”，首届“云岭教学名师”，云南省名中医。

秋季来临，风干物燥，感冒咳嗽的人逐渐增多，特别是老人、小孩以及工作学习压力大的中青年人等，是秋季感冒的易感人群，此时要谨防燥邪。

### ◆ 秋季为何要防燥邪

中医认为，“燥”为秋季主气，故称“秋燥”。“燥盛则干”，肺为“娇脏”，秋气敛肃，气候多变，燥邪易从口鼻皮毛袭入，侵袭肺卫而生秋冬外感。

（接上页）3. 头颈部锻炼。做下颌前后运动，前伸保持5秒钟，内收5秒钟。

4. 躯干锻炼。做有节奏的身体侧弯、转体等运动，可增强躯干、腹背肌力量与协调性。

5. 腹肌锻炼。平躺在地板或床上，两膝关节分别曲向胸部，持续数秒钟，然后双侧同时做这个动作。

6. 手部锻炼。反复练习手指分开、合并动作和握拳伸指动作。

7. 上肢及肩部训练。两肩分别向耳朵位置耸起，然后下垂。蜷缩手臂，扬起过头并向后维持10秒钟。双手向下在面前扣住，往后拉5

秒，重复数次。手臂置于头顶，肘关节弯曲，双手分别抓住对侧的肘部，身体交替向两侧弯曲。

研究发现，感冒和流感多发，与空气湿度较低有着密切关系。温暖干燥的空气环境易于病毒的滋生和传播，而当空气湿度低于20%时，呼吸道黏膜免疫因子含量减少，病毒微生物就有了可乘之机，室内可吸入颗粒物增多，容易使人患上感冒和流感。因此，秋季要防燥邪。

### ◆ 燥邪引起的感冒有哪些临床表现

#### 1. 凉燥

恶寒发热，干咳少痰，流清鼻涕，头痛无汗，

秒钟，重复数次。手臂置于头顶，肘关节弯曲，双手分别抓住对侧的肘部，身体交替向两侧弯曲。

8. 步态训练。步行时双眼直视前方，双上肢与下肢保持协同合拍动作，同时使足尖尽量抬高，以脚跟先着地，尽量迈开步伐行走，并作左右转向和前后进退训练。当患者走路遇到步僵时，应停下来，站直身体，鼓励其抬高一条腿，向前迈一大步，再换另一条腿，再抬高向前迈大步，反复练习3~5次。

9. 语言障碍训练。包括舌运动（反复伸出和缩回）锻炼、朗读锻炼和唱歌锻炼等。📖