

## 秋季养生重在养肺

中医认为，燥主秋令，且燥邪易伤肺。根据中医五行学说，五脏在秋应肺。因此，秋季养生重在养肺。

**1. 开窗通风。**人体吸入空气中的污染物，轻者会引起支气管、肺泡等炎症，重者可引发中毒甚至癌变。因此，秋日应该经常开窗通风换气，每日早晚选择到空气清新处主动咳嗽，清除呼吸道及肺部的沉积物、污染物，减少肺部损害。

**2. 多吃新鲜果蔬。**中医认为，肺与大肠相表里，大便秘结可诱发或加重慢性支气管炎等肺部疾患，还可诱发老年性痴呆。因此，通利大便既可以降肺气、泄浊阴、预防衰老，又可防治慢性支气管炎、咳嗽等。因此，平时应多喝水、多吃新鲜蔬菜与粗粮、多做腹部按摩。

**3. 保持好心情。**笑口常开不仅是治疗百病的“良药”，也是促进体内器官年轻的“灵丹”，对肺尤其有益。欢笑或唱歌时，胸肌伸展，胸廓扩张，肺活量增加，可促进肺内气体的交换，从而消除疲劳，解除抑郁，抛开烦恼，有助于恢复体力与精力。

**4. 多喝水。**秋季每日至少要比其他季节多喝500毫升水，以保持肺与呼吸道的正常湿润度。也可直接将水“撮”入呼吸道，方法是将热水倒入杯中，用鼻子对准杯口吸入，每次10分钟，每日2至3次。



钟瑾/绘

**5. 注重食疗。**中医认为，燥为阳邪，易伤津损肺，耗伤肺阴，因此秋季应注意食疗以润肺，百合、银耳、荸荠、山药、秋梨、芡实、蜂蜜等有滋阴润肺作用，冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用，不妨常食。

**6. 适当进补。**秋季进补是中国人的传统习俗，除食疗外，可选择一些具有养阴益肺作用的中药以补肺，如明党参、北沙参、太子参、玉竹、东阿胶、西洋参、燕窝等，可泡服、煮粥，或与肉食类同炖食用。

**7. 加强体育锻炼。**强健肺脏的最佳方法是进行适当的体育锻炼。如进行慢跑、散步、打太极拳等运动，可改善呼吸功能、增加血液循环、增强心肺功能。

胡献国  
摘编自《人民日报》