

# 顺应时节“养心”转“养肺”

## 中医五法不妨一试



换季的苦恼,呼吸道可能是最早感受到的。早上起来,嗓子、鼻子又干又堵。中医学认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既恶暖,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。

此时节,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。今天为大家介绍中医养肺五法。

### 笑一笑可宣肺

中医有“常笑宣肺”一说。

对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑的同时,还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。

开怀大笑时,可吸收更多氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体每个细胞都能获

得充足氧气。

### 深呼吸有助清肺

适度深呼吸动作有助清肺,介绍两种简单有效的呼吸法。

**腹式呼吸法:**伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,这种呼吸方式的目的是增加肺容量。

**缩唇呼吸法:**快速吸满一口气,呼气时像吹口哨一样慢慢“吹”出,目的是让空气在肺里停留时间长一些,让肺部气体交换更充分。

上述呼吸法最好每天早晚各练一组,每组次数量力而行。

### 护肺试试按摩操

按迎香穴,将两手指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做一至两组。

叩肺俞穴,每晚临睡前端坐椅上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松,意守丹田。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处)数十下,同时抬手

用掌从两侧背部由下至上轻拍,持续约10分钟。

这种方法可以舒畅胸中之气,有健肺养肺之功效。

### 登山对健肺有益

登山是立秋之后户外运动的不错选择。

登山能增强人体的呼吸和血液循环功能,使人的肺活量及心脏收缩力增大。

另外,此时节郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子,对人的神经系统具有良好的营养和调节作用。

但是,有骨关节炎的患者不适宜进行此项运动。

### 多喝水润肺益肺

秋季气候干燥,容易使人体丢失水分。要及时补足这些损失,每日至少要比其他季节多喝水500毫升,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

莲子、芡实、鱼鳔、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、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

据广东中医药微信公众号、中国中医、北京卫视等

## 出伏气候变化 勤通风少发霉

明日正式出伏,这意味着,夏日的炎热要正式淡去了。

出伏后,气温逐渐降下来,而且雨水会逐渐增多,空气中的霉菌遇到适宜条件,便会在媒介物上生长。

霉菌活力很强,一般温度在25℃至30℃、湿度在80%以上,并有充足的氧气,便会生长繁殖。

三伏天的时候空调大开,通风次数少,病菌容易聚集室内。

出伏以后要注意勤通风,选个晴朗的日子,把衣物从箱中取出,挂在通风干燥的地方。

有条件的可以用电熨斗熨一下,以减少衣物上的水分。衣物挂起来要保持一定的间隔,以保证良好的通风。

此外,出伏以后自然界阳气渐弱,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。要减缓“秋乏”,最好比平时增加1小时睡眠,同时加强锻炼。

据养生中国

## 运动后半小时内 是能量补给最佳时机

网上有说法称,运动后半小时内吃东西会变胖,这是真的吗?

对此,专家表示,事实上,运动后半小时内是能量补给的最佳时机。此时身体处于能量亏损状态,摄入的食物很快会被身体吸收利用,而不是转化成脂肪。而且,如果不吃东西,人体就没有原材料用于合成肌肉、骨骼等,不利于身体健康。

在运动后半小时内,可适当摄入蛋白质、糖类、纤维素,如水果、鸡蛋、瘦肉、牛奶等,也可以适量食用一些坚果,但不能放开了吃,摄入量要与自己的体能消耗量相适应。

专家还提醒,如果要进行强度较大的运动,也可在运动前1小时左右,补充一次总能量为200-300千卡、富含复合碳水类食物的加餐,并增加水分摄入,以保证运动中的能量供给。

据健康中国

# 睡觉时腿抽筋不一定是缺钙

## 专家给出四点建议有助预防

抽筋的学名叫“肌肉痉挛”,是一种肌肉不自主的强直性收缩。在中医学中,当属“筋痹”范畴。

抽筋可发生于身体的多个部位,日常生活中的多以小腿和脚趾的肌肉痉挛较为常见,发作时疼痛难忍,有僵硬感觉。尤其是半夜抽筋时往往把人疼醒,影响睡眠。

引起抽筋的原因,主要有以下六方面。

**肌肉疲劳。**踢足球、打羽毛球、长跑等剧烈的运动过程中容易出现这种现象,可能和运动未充分热身有关。

**寒冷刺激。**冬季进行户外运动时,如在水温过低的水中游泳容易抽筋,或夏季睡觉时吹冷风,腿部着凉也会引发腿抽筋。

**缺钙。**缺钙引发抽筋的理论认知度是比较高的,多发于绝经后

中老年女性患者或者有骨质疏松症的人群。

**局部血管神经受压。**这种情况多见于夜间睡觉时,下肢始终处于固定位置,长时间不动的情况。

**电解质缺失。**短时间大量出汗或吐泻之后,体内离子及液体大量丢失,易造成肌肉痉挛。

**动脉硬化。**偶尔一次抽筋不必太在意,缓一缓就好。但如果反复出现,就要小心。对于下肢动脉硬化闭塞症患者,由于血管管腔变窄,血流更少,代谢产物更容易聚集,当达到一定浓度时,就可能刺激肌肉收缩,引起腿抽筋。建议经常出现夜间抽筋问题的老年人,及时就医检查下肢及心脑血管。

如何预防?专家给出以下建议。

预防运动中可能出现的抽

筋。在运动前充分热身;寒冷环境下运动时,一定注意保暖;运动过程中,适当控制时长;运动结束后,对肌肉进行充分拉伸。

**预防夜间睡眠时可能发生的抽筋。**中老年人平时可以适当补钙;睡前可以进行温水足浴,改善末梢循环,做些下肢拉伸动作,也可对小腿肌肉进行按摩放松,这点对于白天进行大量运动的人尤为重要。

**睡觉时注意保暖。**睡觉时穿宽松衣服,被褥包裹下肢时不要太紧,防止肌肉因长时间紧张诱发痉挛。

**补充液体及电解质。**活动量大,需要及时补充液体及电解质,以避免电解质紊乱。

据《中医健康养生》杂志、《中国中医药报》等