

内容来源：中国中医药报

记者：衣晓峰

转载于“中国中医”公众号，如有侵权请联系删除

进入秋天，万物逐渐萧落，人体的生理活动也应适应自然界的变化，以保阴阳平衡。

中医强调“春夏养阳，秋冬养阴”，中国老年保健医学会健康教育分会理事、黑龙江中医药大学教授王宇提示，深秋之际，人体阳气收敛，阴精潜藏于内，应以护卫阴精为重；肺与秋气相应，勿忘滋润肺金。在这里，王宇教授推荐八个养阴护肺的小妙招。

〔巧饮水〕

秋季气候干燥，人的皮肤日蒸发水分约在600毫升以上，肺呼吸的日蒸发水分约在300毫升以上。王宇建议每日饮水1500~2000毫升，每次可饮入一大口水，含在口中，分3~4次咽下。也可采用熏鼻疗法，即将热水倒入杯中，用鼻子对准杯口吸入，每次熏鼻10分钟，每日2~3次，有助于滋润肺阴。

〔宜食疗〕

深秋燥气当令。燥邪最易侵犯人体肺卫而耗伤肺阴，如不及时调理，就会导致秋燥症状，如咽干、鼻燥、皮肤干燥等。饮食应以滋阴润肺为宜。可多食用芝麻、银耳、粳米、蜂蜜、大枣、山药等柔润之品，还可适当增加乳制品和豆制品。过食辛辣易伤人体阴精，应少吃辣椒、生姜、葱、蒜。

〔练吐纳〕

吐纳者，呼吸也。吐出浊气，纳入清气，以培人体之真气，达到修身养性、延年益寿之目的。吐纳是道家的一种行气之法，至简至易，常年坚持，可终身受益。王宇说，在运气深呼吸时，首先要放松全身肌肉，平心静气，用鼻深吸气至丹田，直至不能再吸入为止，闭气调息约3~4秒，再由丹田处运作，经肺脏、气管、喉头后，最后吐出。吐纳加强了氧气的供应，排出废气，有益于清利肺气，排出毒素，祛病延年。

〔多运动〕

王宇建议，秋季可根据身体具体情况选择不同的运动项目进行锻炼，长期坚持能有效增强心肺功能，并调节人体的阴阳平衡。

秋季多风，在室内开展柔和的拉伸运动最为适宜，如太极拳、八段锦、五禽戏都是不错的选择。也可选择快走、慢跑、登山等活动项目。运动强度不宜过大，若剧烈运动，过度劳累，耗散精气津液，反而无益于身体健康。

〔勤添衣〕

秋冬季节呼吸系统疾病高发，防寒保暖勤添衣是抵御“虚邪贼风”的简单而有效的方式。

勤添衣应遵循“三暖”原则：一是头暖，老年人、儿童及体弱多病者，外出要戴帽子；二是颈暖，患气管炎、颈椎病的朋友可戴围巾，护住颈部；三是膝暖，阳虚体质者、患有风湿骨病者，可在降温时及早穿好秋裤，出门骑车戴上护膝。

不少青年朋友喜欢露脚踝，这可不是一个好习惯。百病从寒起，寒从脚下生，由于脚踝部有多条经络通过，人体容易通过这些经络而被风寒之气侵犯。

〔调情志〕

进入秋季后，昼短夜长，日照减少，草木凋零，大自然给人一种凄凉之感，易使人悲伤、忧郁，此时情志调理尤为重要。

保持乐观的心态，疏导郁结之情，为秋季养生的重要内容，也对护肺养阴有重要影响。笑口常开，是理气宣肺、改善不良情绪的方式之一。王宇解释，大笑能使人胸廓扩张、胸肌伸展、肺活量增大，在朗朗笑声中还会不自觉地加大深呼吸程度，清理呼吸道，加快血液循环，增加血液中的含氧量，有助于消除疲劳，改善情绪。

同时，我国民间一直都有秋天登高望远的习俗。顺应秋气，登高望远，可舒畅情志，扫除抑郁。在气温适宜、天气晴朗的日子里，登登山，赏漫山遍野的红叶，看天地间景色如此开阔，身心与天地合为一体，心中的烦恼就会一扫而空。

〔睡好觉〕

入秋后自然界中的阳气开始收敛沉降，人们起居应该做出相应调整。《素问·四气调神大论》曰：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”，应顺应节气之变化，合理作息，早睡早起，拒绝熬夜。王宇强调，良好的睡眠是提高免疫力的有效方法。睡前可用热水泡脚，或做肌肉放松训练，这些都能在一定程度上改善睡眠质量。

□ 做按摩 □

一是按摩迎香穴。将两手中指自迎香穴沿鼻翼两侧推至鼻根部，再原路返回，此为一次操作。每天早晚各按摩60次。二是叩击肺俞穴。每晚临睡前盘腿坐在沙发上，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60下。以上两种方法均可调畅肺气，强健肺功能。