

秋日养肺之道 重在顺应时节

对于老年人而言,秋季是养生护肺的关键时节。中医常说“秋燥伤肺,肺虚体弱”,老年人脏腑机能衰退,肺气不足、免疫力下降,极易被秋燥侵袭,引发干咳、气短、咽干、乏力等不适。养肺不是一朝一夕的事,却藏在一日三餐、晨起暮落的细微习惯里。



顺时起居,温和微动固肺气

往年秋日,72岁的张先生总是早早出门晨练,深秋依旧开窗通风,时常受凉受风,肺气郁结,久而久之形成了秋季哮喘的老毛病。秋冬属金,对应人体肺脏,秋风寒凉干燥,最易损耗肺中津液,老年人肺气本就虚弱,一旦起居不当,寒气入体,便会引发肺部不适。

意识到问题后,张先生调整了秋日作息,养成了顺应时节的养肺习惯。他摒弃了早起冒寒锻炼的习惯,坚持“早睡养阴、迟起避寒”。秋季昼夜温差极大,清晨露水重、寒气浓,是肺部最易受邪的时段。如今他每日早睡静养,养护肺阴,清晨待太阳升起、寒气散去后,再出门活动。不同于年轻人的高强度运动,张先生动作轻柔舒缓,绝不劳累伤身。每日上午阳光和煦之时,他在小区公园慢走舒展,配合简单的扩胸、抬手、深呼吸动作,缓慢吐纳气息。

闲暇时,他还会练习简易的调息动作,用鼻缓缓吸气,再用嘴缓慢呼气,反复十余次,疏通肺气、排出浊气。这套温和

的微运动,不会加重心肺负担,却能有效提升肺部活力,增强肺的开合能力,改善气血循环。除此之外,张先生格外注重保暖护肺,尤其护住颈部、前胸后背等肺脏对应的薄弱部位,秋风天绝不敞怀吹风,及时增减衣物,从源头避免寒邪伤肺。规律的起居与适度微运动,让他虚弱的肺气慢慢充盈,往年晨起干咳、胸闷的问题改善了。

温润食补,静心润燥养肺阴

张先生养肺的另一关键,在于温和食补、静心润燥。秋燥最伤肺津,老年人津液不足,常会出现口干咽燥、干咳无痰、皮肤干涩等症状,以往他总靠吃药缓解,却治标不治本。如今他遵循“秋宜温润,忌燥忌烈”的养生原则,以清淡滋养的饮食调理肺部,温和养护肺阴。

秋季干燥,张先生从不吃辛辣燥热、油炸上火的食物,日常饮食以润肺生津、清淡易消化为主。他常备雪梨、银耳、百合、莲子、白萝卜等润肺食材,每日坚持食疗养护。清晨会煮一碗银耳百合粥,软糯温润、滋阴润燥,贴合老人虚弱的脾胃与肺脏;午后会适量食用蒸梨,清咽润肺、化解燥

气,缓解秋日咽喉干涩。他始终遵循“少盐、少辣、少油腻”的原则,避免重口味食物刺激呼吸道,加重肺部负担。

同时,张先生格外重视补水养肺。肺喜润恶燥,充足的水分是滋养肺气的基础,他摒弃了大口猛喝水的习惯,坚持少量多次温水慢饮,持续滋润呼吸道与肺腑。秋季气候干燥,空气中粉尘、颗粒物增多,容易刺激肺部,他大风天气尽量减少外出,居家时常开窗温和通风,保持室内空气湿润,避免干燥空气损伤肺津。

“忧伤肺”,情绪低落、思虑过重、烦躁易怒,都会导致肺气郁结、气机不畅。秋日万物凋零,容易让人情绪低落,张先生每日静心养性,晨起散步观景,午后读书品茶,闲暇时与邻里闲谈散心,始终保持平和舒畅的心态。心态安稳,气机顺畅,肺气自然舒展调和。

如今每到秋季,张先生身姿挺拔、气息平稳,再也没有往年咳嗽乏力的模样。邻里纷纷效仿他的养肺方法,慢慢发现秋日身体不适的问题也逐渐减少。其实老年人秋季养肺,从不需要名贵补品与复杂功法,核心在于顺应时节。

居家按摩养肺 安全温和有效

秋季天干物燥、凉风渐起,燥邪为秋季主气,最易伤肺。秋季按摩穴位温和安全、老少皆宜,长期坚持可疏通肺经气血、润燥宣肺,提升肺部防御能力,轻松调理秋日肺气亏虚问题。

迎香穴 位于鼻翼两侧的凹陷处,是疏通鼻窍、宣通肺气的关键穴位。每日早晚洗漱后,用双手食指指腹贴合穴位,顺时针轻柔打圈按摩两分钟,以局部微微酸胀、发热为宜。坚持按摩可有效滋润鼻腔、疏通呼吸道,缓解秋燥导致的鼻塞、咽干、鼻干发痒,筑牢肺部第一道防护,预防换季呼吸道病症。

大鱼际 大鱼际是手掌大拇指根部的丰厚肌肉区域,对应人体肺经反射区。空闲时双手相互快速搓揉,直至掌心、大鱼际微微发热即可。反复搓揉可疏通肺经络、驱散体内燥邪,不仅能温润肺气、缓解秋燥干咳,还能改善秋日手脚干涩、周身乏力的状态,助力肺气升降有序、气血通畅。

秋季养肺,每日只需按摩五分钟,养生贵在持之以恒,配合多喝温水、清淡饮食,远离辛辣燥热食物,顺应秋季气候规律养护肺气,能有效抵御燥邪伤身,润肺益气、固本培元,强健呼吸系统,安稳舒适度过秋冬换季期。

一秋分燥湿 护肺看南北

我国南北地域气候差异显著,秋季气候特征截然不同,北方多干凉、南方多湿凉,对应的肺部养护重点也大相径庭。

肺为娇脏,喜润恶燥、畏寒怕湿,南北方人群需结合本地气候特点,针对性调理肺气,规避季节邪气损伤,科学养护肺部健康。

北方秋季核心特点是秋燥显著、气候干冷、风沙偏大,养肺重点以滋阴润燥、生津养肺

为主。北方入秋后降水锐减、空气湿度极低,燥邪盛行,极易耗伤人体肺津,引发口干咽痛、干咳无痰、皮肤干燥、鼻腔干涩等问题。因此北方人群秋季养肺重在“润”,日常以补水润燥为核心。饮食上多食用雪梨、银耳、百合、蜂蜜等滋阴食材,常喝温润汤水,弥补肺津损耗;生活中注重居家加湿,避免空气过于干燥。同时北方秋风凛冽、降温快速,需及时做好口鼻、前胸保暖,防止寒凉入

肺,搭配轻柔扩胸、深呼吸等微运动,舒缓肺气、抵御燥邪。

南方秋季以湿凉交替、昼夜温差大、湿气残留为特点,养肺核心是祛湿健脾、理气护肺。南方初秋多阴雨连绵,夏季残留湿气未散,湿邪困肺、阻碍气机,容易出现痰多黏稠、胸闷乏力、咳嗽反复等症状。南方人群秋季切忌过度滋阴润燥,否则会加重体内湿气、困住肺气。日常饮食侧重清淡祛

湿,可适量食用山药、冬瓜、茯苓等健脾祛湿食材,减少生冷、甜腻食物摄入,避免生痰生湿。同时南方昼夜温差大,需避免夜间受凉,防止寒湿侵肺,闲暇时适度运动排湿,疏通肺气、提升肺部代谢能力。

北方养肺重润燥、南方养肺重祛湿。虽方式不同,但核心都是顺应时节、适配气候,因地制宜科学养肺,规避地域气候带来的肺部损伤。 本报记者 李由