

强固卫气 预防治外感

# 大寒养肺,怎样穿对、吃对、养对

延伸阅读



1月20日将迎来大寒节气,这是二十四节气中的最后一个节气,也是一年中最寒冷的时候。这时不仅是冬春转换的节点,更是呼吸道健康的一次关键考验。青岛市海慈中医医疗集团本部呼吸与危重症(肺病)中心一科主任胡海波介绍,中医认为,肺为娇脏,主皮毛,司呼吸。因此,在风寒当令、燥气未消的大寒时节,如何从中医智慧出发,强固卫气、预防外感、养护肺系,显得尤为重要。



## 大寒时节,肺最怕什么?

**怕“风寒束表”:**大寒时节,凛冽的寒风是头号“外邪”。寒邪侵袭人体,首先侵犯肌表,而肺主皮毛,与体表相通。寒邪束缚体表,会导致卫气(相当于人体的第一道免疫防线)运行不畅,出现恶寒、发热、无汗、鼻塞、流清涕、咳嗽等典型的风寒感冒症状。

**怕“寒燥伤津”:**此时气候不仅寒冷,空气中湿度也低,呈现出“寒燥”的特点。燥邪易损伤肺的津液,导致咽干、鼻燥、皮肤干痒、干咳少痰等不适。素有鼻炎、慢性咽炎的人群,此时症状常会加重。

**怕“正气不足”:**中医讲“正气存内,邪不可干”。本身阳气虚弱、卫气不固的人群,如老年人、儿童、久病体虚者,或有慢性肺系疾病(如慢阻肺、哮喘、肺纤维化)的患者,正气不足以抵抗外邪,此时极易反复感染,或导致原有疾病急性加重。

## 固护卫气 抵御外邪

要抵御外邪,关键在于固护人体的“卫气”。

**衣——防寒邪,关键在“颈背”。**中医特别强调要护住“风府”与“肺俞”。“风府穴”在颈后,是风邪易侵之门,一条温暖的围巾可以守护它。“肺俞穴”在背部,是肺脏精气输注于体表之处,一件贴身的背心或坎肩,能温暖背部,直接温煦肺脏、巩固卫气。

**食——润燥补气,药膳有方。**

饮食上应遵循“温阳不燥热,滋阴兼益气”的原则。少食生冷瓜果、油腻及过咸的食物。

**· 补气固表:**对于平素易感冒、气短乏力者,可用黄芪(10—15克)与鸡肉、瘦肉同炖,或单用黄芪泡水代茶饮。

**· 润肺生津:**对付“寒燥”,可以煮一碗雪梨百合银耳羹,或泡一杯麦冬陈皮茶(麦冬5—6粒,陈皮一小片),滋阴润肺,理气化痰。

**住——净化空气,温润有度。**可使用加湿器将湿度维持在50%—60%左右,缓解燥邪。同时,务必在每天午后气温稍高时开窗通风15—20分钟,交换浊气。

**行——避风而动,吐纳强肺。**建议等太阳出来、寒气稍退后再进行户外活动。运动以和缓、微汗为度。特别推荐“呼吸吐纳法”:在空气清新的室内,用鼻缓慢深吸气,感觉腹部鼓起,然后经口缓缓呼气。

## 慢阻肺患者迎来关键期

慢病患者需格外警惕对于患有慢性阻塞性肺疾病、哮喘、支气管扩张等慢性肺病的患者,大寒时节是病情易波动的“高危期”。务必坚持规范用药,不可擅自停药或减量。密切监测咳嗽、咳痰、气喘等症状的变化,若出现症状持续加重、痰色变黄变浓、呼吸困难加剧或伴有发热等情况,切勿拖延,应立即就医。记者 崔佳佳 通讯员 范晓萍

## 寒冬护老正当时! 10招预防老年人跌倒

跌倒是我国伤害死亡的第四位死因,老年人跌倒重度伤害发生率为6%,包括髋关节骨折、其他部位骨折、硬脑膜下出血等。冬季雨雪天气增多,地面湿滑,老年人的视力、听力、平衡能力下降,更易出现意外跌倒情况。研究和实践证明,开展综合跌倒干预可有效预防老年人跌倒的发生。

1. 光亮生活环境。应在走廊、卫生间留盏夜灯,保持楼

梯、走道光线充足。

2. 清除走道障碍。日常生活范围内,环境越简单越好,家具摆设固定不随意挪动。

3. 强化地面防滑。浴室、厨房等地面保持干燥,采用防滑地砖或铺设防滑垫。

4. 加装稳固扶手。楼梯及浴室加装扶手,蹲站之间有扶手支撑。

5. 选择适宜家具。家具最好有扶手,且高度适宜,方便起

身坐下。

6. 穿着合身衣物。穿合脚的鞋或拖鞋,鞋底要防滑,不要垫太厚的鞋垫,以免影响脚底感觉。

7. 谨慎合理用药。服用药物要确定不影响走路平稳性,如镇静、止痛、降糖、降压、感冒药易增加跌倒风险。

8. 保持规律运动。保持身体柔软性与耐力。打太极拳等可有效预防老人跌倒及减少跌

倒后并发症。

9. 放慢生活节奏。下床或起身要缓慢,做到醒后起身遵循“躺30秒、坐30秒、站定30秒”原则,让身体对血压、心率的调节能力有适应的过程。

10. 跌后科学处理。在无人时摔倒,不能勉强行动,防止造成二次跌倒。摔倒后先挪动身体,检查四肢有无知觉,后借助支撑物站起。居家设置呼救铃方便求助。郑莉莉

## 大寒节气 防好5种疾病

### 1. 咽炎、鼻炎、感冒、肺炎

**对策:**在大寒节气要注意防寒保暖,尤其要重视对头颈部、胸腹部、腰背部和四肢等容易受寒的部位的呵护。适当锻炼以增强身体抵抗力,防止疾病发生。

### 2. 胃肠病

**对策:**饮食上三餐定时,不暴饮暴食;少食寒凉,勿过辛辣,慎吃香辣油炸肥腻食物;多进食容易消化的食物。同时要注意腹部保暖,可多做腹部按摩,必要时外敷热水袋或中药热敷包。

### 3. 中风、心梗

**对策:**注意防寒保暖,适当加强体育锻炼以促进气血畅通;睡前可用热水或生姜、艾叶、花椒、当归等中药煮水泡脚,可起到驱寒散湿、活血通络之效。

### 4. 皮肤病、关节病、腰椎病

**对策:**预防这几类疾病,保暖及饮食运动的调养同样重要。

### 5. 情绪疾病

**对策:**大寒节气不能太过劳累心神,保持平和心态,平稳情绪。通过适宜的活动、娱乐放松使心神旺盛、气机通畅。林嬿钊