

# 肺不好的人，睡觉的时候有哪些表现？远离哪些东西，记住哪些事，能让肺脏更健康？

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678776923248551.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

《黄帝内经》记载，肺者，相傅之官，治节出焉。

意思是说，肺部，像是一个宰相，在给老师送礼怎么说维系身体健康中，肩负重任！

而肺部，也是人体最为“娇嫩”的器官，很容易受外邪病毒的侵犯。

所以，空军第三飞行学院养护肺部健康，变得尤为重要。

肺不好的人，睡觉有3种表现：

### 1、睡时咳嗽

日常生活中，咳嗽，十分常见，却也最容易让人们忽视。

如果，在睡觉的时候，经常出现咳嗽，尤其是干咳，发痒，刺痛的咳嗽，且超过一周没有好转。

那么，就需要引起注意了，可能是肺部受损的重要信号。

这是因为，肺部积毒过多，无法排出体外，就会对肺部产生持续性的刺激；

而肺年代表口诀部，就会通过咳嗽的方式，来帮助排毒，尤其是晚上睡觉的时候，咳嗽会异常加重。

### 2、睡时胸闷

一个人，如果心肺健康，那么，在睡觉的时候，呼吸会很顺畅，没有憋闷的现象。

而一旦，在睡觉的时候，胸闷加重，甚至被憋醒。

就应该警惕心肺功能，可能已经受损了！

尤其是经常吸烟的人，需要格外注意，必要时到医院进行相关检查。

### 3、睡时易醒

肺不好的人，在睡觉的时候，容易醒来，尤其是在凌晨3-5点醒来。

这是因为，这个时间段，是肺经当令，正常是会处于熟睡的状态。

如果经常在这个时间段醒来，说明肺气不足，或是气血虚了，会严重损害身体的健康。

远离三气，记住三个字，肺部更健康

远离三气：

#### 1、烟草气

众所周知，吸烟，有害健康，更会伤害肺部的健康。

而肺，主气体交换，香烟燃烧后的气体，含有多种有害物质；

一旦被吸入肺里，会严重损害肺部健康，更会增加罹患肺病的几率。

#### 2、油烟气

厨房中的油烟气体，多含有一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物等。

炒菜时，如不使用吸油烟机，吸入大量油烟及致病气体，会严重伤害肺部健康。

所以，日常炒菜时，一定及时打开吸油烟机，不要让油烟气过多地吸入肺部。

#### 3、污染气

肺为清虚之脏，雾霾、大气污染、装修甲醛等有害气体，都会伤害它。

导致肺泡内痰饮积滞，上下气不流通，血液不能正常循环，损伤肺部健康！

所以，碰到空气质量不好的时候，尽量佩戴口罩；装修房内，及时通风。

记住三个字：

#### 一、吃

##### 1、白色食物

中医认为，adapt白色入肺，可滋养肺部健康，同时也能降低吸烟对肺部带来的伤害。

百合：归心、肺经，具有养阴润肺，清心安神的作用。

莲藕：自古以来，就被视为润燥，养肺之佳品。

荸荠：有“江南人参”之美称，可生津止渴、利肠通便、益肺止咳。

山药：有润滑，滋润的作用，故可益肺气，养肺阴。

## 2、饮食清淡

多吃一些新鲜的蔬果，例如梨等含有大量水分的水果、葡萄等浆果以及具有润肺止咳功效的柑橘等水果。

少吃比较肥腻以及口味重（过咸或过甜）的食物，尤其是羊肉等热性食物更要避免，以免引起肺部燥热上火的情况。

## 二、喝

### 1、红苏子叶茶

红苏子叶，味辛，微温，无毒。归脾，肺二经。

有宣肺，预防呼吸系统疾病的作用。

对咽喉部有良好的湿润，和物理治疗作用，有利于局部炎症治愈，并能解除局部痒感，从而阻断咳嗽反射，利于止咳和祛痰。

另外，红苏子叶，还用于脾胃气滞、胸闷、呕恶，不论有无表症，均可应用，都是取其行气宽中的作用，临床常与藿香配伍应用。

### 2、苦苣地节茶

地节，滋阴润肺，生津止渴，效果尤佳。

桔梗，可宣肺、祛痰、利咽、排脓等。用其泡水，对于肺部健康，十分有益。

蒲公英，可消炎杀菌，促排毒，对于各类慢性炎症，均有不错的效果。

苦苣，可清热解毒，利尿消肿，增强人体免疫力，改善血液循环，促进身体排毒。

四者搭配，日常饮用，润肺排毒，消炎残疾人就业条例止咳，生津利咽，排烟毒，是很好的选择。

### 3、蜂蜜柚子茶

将蜂蜜和柚子，放在一起煮水喝，有较好的润肺排毒的作用。

蜂蜜，众所周知，可以滋阴养肺。日常喝点蜂蜜水，可以提高身体的免疫力；

柚子，营养价值高，有清热去火的作用，可以帮助肺部排出毒素。

### 三、动

#### 1、扩胸

双腿站立，双肩展开，做扩胸动作。

作用：疏通肺部经络，松弛肌肉组织，促进肺部血液循环，有利于杂质的排出。

频率：每日1次，每次坚持15分钟左右，可借此提高心肺功能。

#### 2、揉背

身体坐直，让身边人，帮助敲打、按揉背部，尤其是背部的“肺俞穴”处。

肺俞穴，是肺脏的背腧穴，位于第三胸椎棘突旁开1.5寸。

作用：可增强呼吸功能，使肺通气量、肺活量，及耗氧量增加，明显减低气道阻力，改善肺的功能。

频率：每日1-2次，每次敲打10分钟左右。

#### 3、摩擦鼻翼

方法：两手指肚，分别放置鼻翼两侧，进行上下摩擦。

次数：每天早晚各一次，每次摩擦鼻翼5分钟作用即可。

作用：鼻子，是与外界有着直接关系的器官，是肺脏，进行呼吸的通道。

经常摩擦鼻翼两侧，可提高鼻子的防御能力，进而增强肺部的功能，减少疾病的发生。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发