

秋季养肺小知识

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/1692643286619436.html>

范文网，为你加油喝彩！



秋季养肺小知识

秋季养肺小知识

在学习中，说起知识点，应该没有人不熟悉吧？知识点就是“让别人看完能理解”或者“通过练习我能掌握”的内容。还在为没有系统的知识点而发愁吗？以下是帮大家整理的秋季养肺小知识，仅供参考，希望能够帮助到大家。

秋季养肺小知识1

秋季养肺不可缺少的6款食物

1、白萝卜

化痰止咳。秋天好发感冒、支气管炎等，均可出现咳嗽、痰多等症状，用白萝卜煮水、白萝卜炖肉都是不错的选择。中医认为，肉补益，弊病是易生痰，白萝卜则能化痰以消之，荤素搭配，补而不腻。

2、莲藕

降燥止渴。秋令时节，正是鲜藕应市之时，吃藕能起到养阴清热、润燥止渴的作用。用藕榨汁，添加适量的蜂蜜饮用，或吃些莲藕炒百合，对减轻秋季多发的肺燥干咳效果很好。

3、南瓜

润肺益气。南瓜含丰富的胡萝卜素和碳水化合物，秋天适当多吃，有润肺、化痰等功效。用南瓜糯米做成粥，具有温胃、润肺、益气、补虚的功效，尤其适合晚秋天凉时节食用。

4、雪花梨

个大清肺热。雪花梨呈黄绿色，肉质细脆，汁多味甜。市面上常见的梨中，它的个头最大。雪花梨有较高的医用价值，具有清心润肺的功效。用雪花梨加川贝、蜂蜜或冰糖等制成雪梨膏、梨糖浆等，对***支气管炎有一定的疗效。

5、枇杷

润肺止咳。枇杷具有润肺下气、清热止渴的功效，是肺热咳嗽最佳的保健水果，不但能止咳，还能增加食欲，提高人体正气。枇杷的食用方法较多，生吃酸甜可口，也能与白梨一起煮汤，润肺止咳。

6、柚子

理气化痰。柚子被称为“天然水果罐头”，含有多种维生素和矿物质、有机酸，有助于预防感冒、促进胃肠道消化。中医认为，柚子具有理气化痰、润肺清肠等功效，是预防秋季痰多、咳嗽的佳品。除了吃新鲜的柚子外，现在很流行的蜂蜜柚子茶就有良好的养肺润燥作用，还能美容养颜，但应注意蜂蜜别放得太多。

肺部保养的禁忌

1、肺怕燥

肺在五行中属金，与秋气相通。秋天气候干燥，易耗伤津液，故秋季常见口鼻干燥、干咳无痰、皮肤干裂等症。秋季养生应固护肺阴，少吃辛辣之品，以免加重秋燥对人体的危害。同时，应多食蜂蜜、银耳、甘蔗、梨、百合、芝麻、藕、杏仁、豆浆等以润肺养阴。

2、肺怕寒

肺位于胸腔，经络与喉、鼻相连。寒邪最易经口鼻犯肺，使肺气不得发散，津液凝结，从而诱发感冒等呼吸道疾病。反复之下可致人体免疫力下降，或引发慢性鼻炎。

3、肺怕热

中医讲“肺为娇脏”，它既怕寒又怕热。肺受热后容易出现咳、喘(气管炎、肺炎)等症状，如果肺胃热盛还可能导致面部起痘、酒渣鼻等。

4、肺怕过度悲、忧

悲伤和忧愁虽不同，但皆为负面情绪。《黄帝内经》说：“悲则气消”，“忧愁者，气闭塞而不行”。说明过度悲哀或忧愁，最易损伤肺气，或导致肺气运行失常。《红楼梦》中的林黛玉就是由于长期忧愁悲伤郁积，以致患肺疾而终。因此，保持积极乐观的心态，对保护肺脏是极为重要的。

5、肺怕雾霾、烟气刺激

中医学认为，胸中为“上气海”，丹田为“下气海”，气之所以能够运行于全身，依赖肺气的推动作用。肺气还能贯注于心血管，帮助心脏推动血液运行。肺为“清虚之脏”，但雾霾、长期吸烟、二手烟不时伤害着它，导致肺泡内痰饮积滞，阻塞气道，清气不能吸入，浊气不能排出，上下气海不流通，血液不能正常循环。

6、肺怕大便不通

中医认为，肺和大肠经络相通，关系密切。具体来说，大便通畅有利于肺气下行。比如小儿患肺炎时，如果大便不通，则热毒不能下泻排出，肺部的感染和咳喘会明显加重。所以***时都会兼顾通导大便，以使病情减轻，病程缩短。平时宜多进食些芝麻、杏仁等食品，不仅能润肠通便，还具有养肺利肺之功。

秋季养肺小知识2

喝水益肺

秋季养肺的最简便一招是积极补充水分。秋季气候干燥，使人体大量丢失水分。据测算，人体皮肤每天蒸发的水分约在600毫升以上，从鼻腔呼出的水分也不下300毫升。要及时补足这些损失，秋天每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

也可直接从呼吸道“摄”入水分。原理是肺“开窍于鼻”，通过吸入水蒸汽而使肺脏得到水的满足。方法很简单：将热水倒入茶杯中，用鼻子对准茶杯吸入，每次10分钟左右，早晚各一次即够。

还要强化洗澡措施，因为皮毛为肺的屏障，秋燥最易伤皮，进而伤肺。洗浴有利于血液循环，使肺脏与皮肤气血流畅，发挥滋润肤、肺之作用。

食粥养肺

进入秋天后，一日三餐之食物宜以养阴生津之品为主，如芝麻、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄、萝卜、蔬菜等柔润食物，少吃辛辣燥热之品，必要时可服补品，但应清补，不可大补。以下药粥值得一试：银耳大米粥

银耳5克，发泡后加入大米50~100克淘净同煮。然后加蜂蜜适量，搅匀即可。

莲藕大米粥 莲藕10克洗净切碎，大米50克左右同煮。煮成后可加蜂蜜。

山药大米粥 山药100克，大米50克。山药洗净切块，大米淘净煮粥，一日2次分食。

大枣银耳羹

银耳泡发，加入大枣10枚，加入适量水煮一、二个小时，然后调入白糖或冰糖食用。药膏润肺

秋令邪燥较盛，老毛病容易复发，最常见的是咳喘和腹泻。此时，针对性地服用中药有一定的预防功效。

威灵仙丸

威灵仙、薄荷各60克，皂荚20克，研末水调为丸，每日用姜汤送服3~5克，主要用于咳喘复发。

黄芪膏 黄芪100克，水煎3次，过滤去渣，再用小火煎熬，浓缩成膏状，加入蜂蜜500克，日服2次，每次1匙。适用于所有自汗、四肢乏力的痰咳虚喘者。

常笑宣肺

笑能促进体内器官健康，对肺特别有益。笑时胸肌伸展，胸廓扩张，肺活量增大，可以消除疲劳、驱除抑郁、解除胸闷、恢复体力。研究表明：

轻松微笑 发自肺腑的微笑，可使肺气布散全身，使面部、胸部及四肢肌群得到充分放松。另外，肺气的下布还可使肝气平和，从而保持情绪稳定。

会心之笑 自心灵深处，笑而无声，可使肺气下降与肾气相通，收到强肾之功。

开怀大笑

生发肺气，使肺吸入足量清气，呼出废气，加快血液循环，达到心肺气血调和之目的。
运动健肺

强健肺脏的最佳方法是体育锻炼，如散步、体操、气功等，其中气功尤为优越。由于秋主收藏，故以静功为妙。

秋季养肺小知识3

最简单的养肺法：一杯热水

人们可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。

方法很简单：将热水倒入茶杯中，用鼻子对准茶杯吸入水蒸气，每次10分钟左右，可早晚各1次。

最佳养肺时间：上午7~9点

一天中养肺的最佳时间是早7点~9点，这时肺脏功能最强，最好此时进行慢跑等有氧运动，能强健肺功能。而肺脏功能最弱的时间是晚21点~23点，晚饭后口中含一片梨，到睡前刷牙时吐掉，可以滋润肺脏。

秋季还可以多食蜂蜜、百合、银耳等具有滋阴、润肺、养胃、生津作用的食物，并加强对水分和维生素的摄入，每天必须保证喝水2000毫升。

最舒服的养肺法：按摩穴位

按迎香穴将两手拇指外侧相互摩擦，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（位于鼻唇沟与鼻翼交界处）20次，每天早晚各做1~2组。

叩肺俞穴每晚临睡前端坐椅子上，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，左右旁开两指宽处）数十下，同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍，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，并有助于体内痰浊的排出，且可疏通脊背经脉，预防感冒。

最便宜的养肺法：笑口常开

养肺的方法多种多样，“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。中医有“常笑宣肺”一说。而现代医学研究证明，笑对机体来说的确是一种最好的“运动”，尤其是对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，人在笑中还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸更通畅。另外，人在开怀大笑时，可使更多的氧气进入身体，随着流畅的血液行遍全身，让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

最有效的养肺法：主动咳嗽

秋天，人们应注意经常开窗通风换气，每日早晚可选择空气清新处主动咳嗽，以清除呼吸道及肺部的有害物质，减少对肺部的损害。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发