

秋季养肺 谨记“四字诀”

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊

●秋主燥,润燥养肺的方法多种多样,读者只要记住“润、动、清、护”四字诀即可。

●除了要多喝水外,还可以通过多吃一些具有滋阴润燥功效的食物来养肺,如银耳、百合、莲藕等。

●秋主收藏,秋季锻炼应以“静”为主,如散步、打太极拳、做保健操等。

●经常按摩迎香穴、肺俞穴等,对肺部也有一定的保健作用。

近日,我国著名动画大师、《小蝌蚪找妈妈》的技术指导钱家骏因肺炎去世。河科大一附院中医科主任、主任医师王国栋介绍,按照中医学说,秋季和肺气相应,秋季正是养肺的关键之际,如果不注意调养会导致阴津耗损,易诱发肺部疾病。

“凉燥”最容易伤肺

秋主燥,秋燥又可分为“温燥”和“凉燥”,秋分过后便是“凉燥”了。王国栋表示,在这个时候,养生的重点在于养肺阴,要防燥润肺。读者如果出现口干、鼻塞、咽痛、干咳等“燥”症,应及时调治,以免对肺部健康造成危害。

“肺很娇弱,风寒燥火都能伤肺,从而诱发或加重哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病。”王国栋介绍,肺喜欢温润的环境,当前的“凉燥”最容易伤肺。肺部如果受伤,正常的呼吸就会受到影响,咳嗽、气喘、呼吸不畅等就会出现,进而影响其他相关的组织功能,可谓牵一发而动全身。

润燥养肺“四字诀”

润燥养肺的方法多种多样,读者只要记住“润、动、清、护”四字诀即可。



王国栋介绍,首先是要润肺,主要靠喝水和食疗。秋季天气干燥,人体每天丢失大量水分,因此,补充水分显得尤为重要。王国栋建议读者,每天要保证2000毫升左右的饮水量,老人和儿童最好在早晨和睡前各喝一杯水,以保持肺部和呼吸道的湿润度。

除了要多喝水外,还可以通过多吃一些具有滋阴润燥功效的食物来养肺,如银耳、百合、莲藕等,少吃辛辣刺激性的食品。此外,还可以多喝一些传统的具有滋补清燥功效的汤粥,如冰糖银耳汤、百合莲子粥等。

还有,要以动养肺。强健肺部的又一法宝便是体育锻炼,由于秋主收藏,所以秋季锻炼应以“静”为主,如散步、打太极拳、做保健操等。王国栋向读者推荐两个养肺妙招:每天早晨起床后,选择一个公园或广场,只要是空气清新地方就行,先慢悠悠地走30分钟,然后取站立姿势,两脚分开与肩等宽,用鼻深吸气,每一次吸气都要将小腹鼓起,同时双肩向外侧打开,收腹,再缓缓呼气放松,持续10分钟即可;每天睡觉前,坐在床上或是椅子上,上身直立,两腿分开与肩等宽,吸气的同时用双手手掌自上而下轻轻拍打胸部,呼气时手掌自下而上轻拍。

中医有“常笑宣肺”一说,笑能使肺扩张。王国栋建议读者平时不妨多笑笑,既愉悦了心情,又锻炼了肺部,一举两得。

时常清肺很重要。适度的深呼吸有助于清理呼吸道及肺部的垃圾,减少肺部损害。读者除了要经常开窗通风换气外,还可以经常采取深呼吸和主动咳嗽的办法清肺。

读者可用按摩的手法护肺。王国栋介绍,经常按摩人体的一些穴位,对肺部也有一定的保健作用,如按摩迎香穴。具体方法为:将两手指外侧相互摩擦产生热,然后用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下摩擦,每次50下左右,再压按迎香穴30次左右即可,每天一有空便可以照此法按摩,可以有效缓解对冷空气的过敏和流清水鼻涕的症状。还可以按摩肺俞穴,其具体位置是背后第三胸椎棘突下,左右旁开3厘米处。具体方法:每天睡觉前,坐在床上或椅子上,两腿自然分开与肩等宽,两手握空心拳,轻叩背部肺俞穴,每次20下左右即可。

在城市里呆的时间长了,不妨利用节假日去郊外和乡下呼吸下新鲜空气,这也是一种养肺的办法。

走出中医理疗误区

著名歌手齐秦在拔火罐时被严重烧伤,此事件为热衷于中医理疗的人们敲响了警钟。

拔罐误区:选择火罐最好

很多人认为拔火罐最好,其实这是片面的。拔火罐需要专业的技术,建议人们在家还是以选择拔真空罐的理疗方式为宜。

●拔罐时应选择适当部位,并在肌肉丰满的部位进行。体位不当或骨骼凹凸不平以及毛发较多的部位忌用。

●拔罐时要根据所拔部位的面积大小来选择大小适宜的罐子。操作时必须迅速,只有这样才能使罐吸得紧。

●皮肤有过敏、溃疡、水肿及大血管分布的部位,不宜拔罐;6岁以下的儿童、70岁以上的老人,水肿病、心力衰竭、高热抽搐、慢性肺病患者以及眼、耳、乳头、前后阴、孕妇的腹部、腰骶部,均不宜拔罐。

●选用火罐时要注意切勿灼伤。倘若烫伤或因留罐时间太长而导致皮肤起水泡时,小的无需处理,仅敷以消毒纱布,防止擦破即可;水泡较大时,则应用消毒针将水放出,涂以碘伏,用消毒纱布包敷,以防感染。

刮痧误区:出痧越多越好

很多人认为刮痧时出痧越多越好,其实这是不对的,因为出痧的多少受到诸多因素的影响。一般情况下,血淤证、实证、热证患者出痧多,而虚证、寒证患者出痧少;服药过多者,特别是服用激素类药物的人不易出痧;肥胖者与肌肉丰满的人不易出痧;室温较低时出痧往往不明显。因此,如果一味追求出痧而使用重手法或延长刮痧时间,最终只会伤害身体。

●一定要先在刮痧部位涂抹一定量的介质(如刮痧精油等)后进行,这样不仅可以减少刮板与皮肤的摩擦,还可增强渗透力,进而加大治疗功效。

●刮痧板应与人体皮肤呈60°或90°角,刮痧板在刮拭时先涂抹介质,再以刮痧部位为中心尽量向外扩大其刮拭范围,同时操作时要密切观察患者的局部情况以及询问患者的主观感受。

●在进行刮痧时,操作者应根据患者的自身和疾病的特点掌握力度和控制时间。一般情况下,体质较强、病属实证、病情较重的患者用力稍重,时间稍长些;体质虚弱、病属虚证、病情较轻的患者用力则轻些,时间短些。

●患有某些血液疾病、传染性疾病、脏器严重受损等特殊情况的的人群忌用刮痧疗法,实在需要则应在医生的严格指导下进行。

按摩误区:越疼越有效

很多人在选择按摩进行理疗时,认为越疼效果越好,其实这是错误的。按摩的基本要求有四个,即均匀、柔和、有力、持续,其中柔和是最重要的。

●严禁在空腹、饱食、醉酒时进行按摩。

●忌在长有疔毒、肿瘤的部位进行按摩。

●骨折、关节脱位早期严禁按摩。

●皮肤病患者、传染病患者在疾病的传染期内不能进行按摩。(贺军成)

教你一招

按摩治失眠

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

●中医称失眠为“不寐”,认为是由于肝脏功能失调造成的。

●通过按摩手法治疗,可以疏肝气、解忧思、调理阴阳,让人容易入睡。

●有失眠困扰,可以按摩印堂、神门、内关和失眠穴。

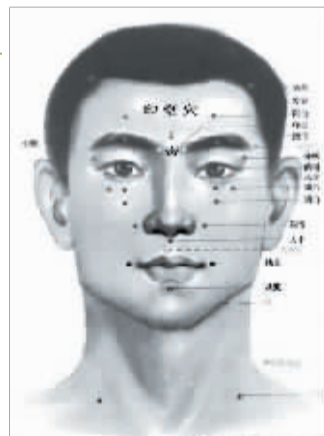
“现代医学把失眠归为神经衰弱或神经官能症的范畴。”河科大二附院康复科主任茹群介绍,中医称失眠为“不寐”,认为是由于肝脏功能失调造成的,失眠还常伴有头晕、头痛、健忘等症。通过按摩手法治疗,可以疏肝气、解忧思、调理阴阳,让人容易入睡。

人容易入睡。

有失眠困扰,在平心静气的状态下,不妨试试按摩的方法,可以快速入睡。茹群介绍,按摩部位主要选取印堂、神门、内关和失眠穴。

印堂穴又名曲眉穴,位于两眉头连线的中点,按摩此穴具有宁心益智、镇静安神的作用。按揉时用左或右手中指指尖轻轻按揉两分钟即可,以局部有酸胀感为佳。

神门穴是手少阴心经的穴位之一,是人体重要的穴位,其位于手腕横纹小指侧的凹陷处,按摩该穴位具有补益心气的作



用。按摩方法:按摩时,患者用拇指指端轻轻按揉神门穴1分钟即可,双手交替,具有助睡安神的作用。

内关穴是八脉交会穴之一,按摩该穴位有补益气血、安神养颜的作用。内关穴的位置很好找,市民可以攥一下拳头,这时手腕处会跳起两根筋,内关穴就在两根筋之间的位置。按摩方法和神门穴一样。

读者还可点揉失眠穴。茹群介绍,人的脚底有一个称为“失眠穴”的特效穴道,其位于脚跟的中心处,无法入睡时按摩该穴位非常有效。按摩方法:双手握拳,用拳头捶击刺激该穴,一般坐在床上只要敲打该穴100次左右,就可以安然入睡。还可用食指用力按压穴位,停5秒钟后放开,以此方法做20次左右也可见效。

