

# 秋天重在养肺

一到秋天，人们最明显的感受是全身上下一派“燥象”，常见口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干燥甚至皲裂等症。中医学认为，秋季燥气当令，为秋季的主气，称为“秋燥”。秋燥之气以中秋为界，又有“温燥”与“凉燥”之分。秋初久晴无雨，秋阳暴烈，属温燥性质；深秋初凉，西风肃杀，属凉燥性质。但无论温燥、凉燥，总是以皮肤干燥、体液缺乏为其特征。五行之中，肺脏属金，旺于秋季。因肺喜清肃濡润，主呼吸，与大气相通，外合皮毛，与大肠相表里，故燥邪最易伤肺，引起咳嗽或干咳无痰、口舌干燥、皮肤干燥、便秘等症。肺是中极为重要的一个器官，《黄帝内经》中说肺为“相傅之官”。张景岳说：“肺主气，气调则营卫脏腑无所不治。”心为君主之官，肺犹宰相辅佐君主，调治全身。肺在中医学理论当中，主要有两大功能，一个是宣发，一个是肃降。宣发主要是通过发汗、咳嗽、流涕来表现。肃降功能主要表现在两个方面，一是通调水道，下输膀胱；二是推动肠道，排泄糟粕。但肃降的功能通常要从病理状态中才能感知到。正所谓：“善者不可得见，恶乃可见”。也就是说它的功能正常时，你根本看不到它的作用，但不正常了，才会有症状表现出来。许多便秘患者并不是大便干硬，而是大便无力下行；还有人小便艰涩，需良久方出。这些都与肺不肃降有直接关系。秋天是养肺的最好时节，祖国医学有“春天养肝，夏天养心，秋天养肺，冬天养肾”之说。《黄帝内经·素问》中讲到“西风生于秋，肺俞在肩背”。从这句话中，我们知道秋天是肺不安分的时候，在这个时候我们经常会怎样呢？我们会经常感冒咳嗽。这是因为秋季气候逐渐干燥，肺脏变得脆弱，皮肤黏膜水分蒸发加速，于是出现皮肤干涩、鼻燥、咽痛等现象。肺喜“湿”不爱“干”。中医学强调，肺喜润而恶燥，秋季气候干燥，最容易损伤肺，因此，这一季节尤其要注意对肺的保养，预防肺病。保养肺，需要补充富含维生素A和β-胡萝卜素的食物。研究显示，反复呼吸道感染的孩子和老年人，大约70%血清中的

维生素A水平低于正常数值。维生素A的多存在于橙植物中，如胡萝卜、红心甜薯、玉米、柿子等。另外，从植物性食物中摄入胡萝卜素后，在肝脏及肠黏膜中可转变为维生素A被利用。许多深绿色蔬菜，如菠菜、甘蓝、韭菜、豌豆苗中含有较丰富的胡萝卜素，因此也可以用来补充维生素A。

保养肺，还应注意食用补充滋阴润肺的食物。药食同源，有内热的人，养肺关键在于清热化痰解毒，可以吃些绿豆、芹菜、苦瓜、芥蓝、白菜、萝卜来泻火。而阴虚的人一般偏瘦，养肺可多吃一些银耳、百合、莲子、梨、藕、萝卜、荸荠、山药、豆浆、蜂蜜等具有滋阴润肺作用的食物。虽说养肺重在清热润之，但对于另外一些人是要除外的。这类人先天肺气不足，身体没有火力，畏寒怕冷，言语低微，动则气喘，吸入的氧气很少，总有吸不进去的感觉，这就叫做“肾不纳气”。这种人经常感到少气乏力，稍有劳作则气喘吁吁，呼吸气促；抗病能力低下，容易感染外邪，易于感冒，多有畏寒、流清涕之症；遇寒冷易发作鼻窦炎；常见皮肤干燥、皱缩、瘙痒，秋冬气候干燥时尤其突出；常可导致肾阳不足，使水液运行不利，出现尿频，余沥不尽。肾是气之根，凡属先天虚弱，就要从肾调理。这类人最好不要多吃寒凉之物，而应多食温热之品，补养肾气。

给肾一个欣欣向荣的春夏之季，这时水气自然向上蒸腾。有了水的滋润，人也不会感到干燥了，这就是中医说的“辛以润燥”。五行之中，秋季对应的是就是“阳明燥金主气”的肺，因此秋季也是治疗肺部疾病的最佳时机。肺气不足，法当补虚以复其正。由于肺虚无力布散气津，必然出现津凝气阻而痰嗽，成为虚中夹滞。若只补虚而不化痰降气，治法未臻完善，故只有补中寓泻，标本兼顾，才是两全之策。针对病机，当用人参或党参、黄芪、茯苓、五味子、蛤蚧、冬虫夏草之属组合成方，体现益气补虚之法。选用上述药物，补肺而兼顾脾肾，通过补肾使元气得充，通过补脾使谷气充盛。由于肺虚每成痰嗽，所以本法每在补虚同时，兼顾紫菀、款冬花、桔梗、杏仁、瓜蒌仁、贝母之属以宣降肺气，止咳化痰，共呈补肺宁嗽之效。另外还可以艾灸督脉的命门穴，腰部的肾俞穴，肚脐下的关元穴，肾经的太溪穴。艾灸之法，温经通脉，作用持久

， 是秋天补肺虚之妙法。 </p><p></p><p><a href = "/pdf/7630-秋天重在养肺.pdf" rel="external nofollow" download="7630-秋天重在养肺.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>