

专家访谈

又是一年清明至。清明是二十四节气之一,刚好处于仲春与暮春之交,此时万物皆显,草木吐绿,清洁明净。山西省名中医、太原市名中医、市中医医院肺病科主任中医师王济梅表示,清明时节,草长莺飞,春意盎然,恰是一年当中养肺护肺的好时节。

清明时节:养肺护肺正当时

① 防邪气

预防传染病

“春天是万物复苏、阳气生发的季节,细菌、病毒等致病微生物也随之活跃。此时,天气忽冷忽热,温差变化大,人体当中最容易被之所伤的,便是呼吸系统。”王济梅说,中医有句话叫“温邪上受,首先犯肺”,也就是说,肺是最容易受到外来有害物质侵害的脏器,所以,春季养肺护肺至关重要。

王济梅表示,春季是流感等传染病多发季节,大家要养成良好的卫生习惯,戴口罩、勤洗手、常通风,尽量不去人流密集的场所,一旦有不适症状,要及时就医。

此时,也是支气管哮喘的高发季节。清明时节,春暖花开,空气中各种花粉浓度较高,极易引发呼吸道过敏;尘土、动物毛屑等其他过敏原也可进入呼吸道,诱发哮喘。支气管哮喘患者要加强防护,尽量避免到郊外、花园游览,避免接触花粉;外出时最好戴口罩;要常更换晾晒被褥、枕头、衣物等,避免螨虫滋生。

② 动起来

提高免疫力

中医认为,“正气存内,邪不可干”。王济梅表示,想改善肺功能,预防疾病,最根本的就是增强体质,提高自身免疫力。

“大家可根据个人喜好、体质等,选择不同的运动项目,如慢跑、散步、打太极拳、练气功、游泳等。”王济梅说,“多做扩胸运动,也可养肺护肺。如,腹式呼吸法,伸开双臂,尽量扩张胸部,用腹部带动呼吸,能够增加肺活量,尤其有利于慢阻肺和肺气肿患者的病情恢复。”

此外,“笑”也是一种有效的运动。中医有“常笑宣肺”的说法。有研究表明,不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用。同时,“笑”可以促进肺内气体交换,消除疲劳,疏解抑郁,改善心情。尤其是对呼吸系统来说,大笑能使肺部扩张,人在笑中还会不自觉地深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。

受访专家

王济梅,山西省名中医,太原市名中医,太原市中医医院肺病科主任、主任中医师,国家级名老中医王有奎传承工作室负责人,中华中医药学会肺系病专业委员会常务委员,山西省首批中医中青年领军人才。擅长以中西医结合治疗呼吸系统疾病。



③ 深呼吸 增强肺功能

“深呼吸是一个增强肺功能的有效方法。”王济梅说。春季草木旺盛、空气清新,练习深呼吸,吐故纳新,可增强肺的功能。

如何正确地深呼吸?王济梅介绍,先慢慢地由鼻孔吸气,使肺的下部充满氧气。吸气过程中,由于胸廓向上抬,横膈膜向下,腹部会慢慢鼓起,然后再继续吸气,使肺的上部也充满氧气,这时肋骨部分就会上抬,胸腔扩大,这个过程一般需要5秒钟。最后,屏住呼吸5秒钟。经过一段时间练习,可以将屏气时间增加为10秒,甚至更多。肺部吸足氧气后,再慢慢吐气,肋骨和胸腔渐渐回到原来位置。停顿1秒钟至2秒钟后,再从开始,每日可反复练习几次。

“坚持练习,能有效扩大肺活量,锻炼呼吸肌肉,增加肺内气体交换,增加血氧含量,修复肺部损伤,有效预防肺部病变。”王济梅强调。

④ 忌“发物” 食补养肺

“春季也是多种慢性疾病容易复发的季节,如关节炎、哮喘等,慢性病人要忌食易发的食物。”王济梅表示,所谓“发物”,中医上是指动风生痰、发毒助火助邪之品,如海鱼、海虾、海蟹、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等。

那么,春季如何养肺?王济梅表示,春季可多吃一些养肺的食物,如百合、梨子、莲藕、银耳、枇杷、蜂蜜等和各种时令新鲜蔬菜。根据中医理论,建议适当增加养肺健脾柔肝的食物,如山药、莲子、荠菜、菠菜、香椿、桑葚、枸杞等。此外,春夏养阳,寒凉的食物不宜在春季食用,特别是生冷的食物,如冷饮、冰激凌等。饮食要清淡,少咸少油,多喝水,防止上火。

记者 刘涛 文/摄

温馨提示

日常起居防生病

赵沁芳

清明时节乍暖还寒,雨水增多。中医认为人应四时,春季万物生长,机体也是如此。

那么清明时节扫墓或踏青应该注意什么?

1. 控制情绪防心病

清明节是心肌梗死、中风等心脑血管疾病的高发期,因此专家提醒大家,不要悲伤过度,注意控制自我情绪,尤其是有高血压、心脏病疾病的人群要格外注意,扫墓时带上急救药品,如速效救心丸等,如有不适及时就诊。

2. 踏青要防花粉过敏,防哮喘

三四月是花粉传播的时期,花粉漂浮空中,容易吸入人体出现打喷嚏、流鼻涕等过敏症

状。专家提醒,此类患者外出要佩戴口罩、手套等防护装备,带上急救药品。

3. 慎吃野菜防中毒

很多人踏青时看见野菜会带回家,医生提醒,部分野菜是被污染的,不能随便吃。

4. 预防呼吸道疾病

多变的天气容易使人受凉感冒,进而引发肺炎、咳嗽等,因此提醒大家,清明时节天气不稳定,换衣不宜过早,所谓“春捂”就是这个意思,直到清明过后,4月中旬才可以换春装。另外要注意个人卫生,勤洗手,以防病从口入。

(作者单位:山西省中医院肿瘤科)

养生之道

清明应季美食

李娜

清明是一个尤为重要的养生节气,此时的气候特点是多雨阴湿,乍暖还寒,是许多慢性疾病复发的时期。因此,饮食上要多加注意,饮食宜温,应多吃些蔬菜水果。

清明应季的美食有以下几种——

青团

青团是江南一带的传统特色小吃,又叫艾团。用青艾的汁与糯米粉一起调和,将豆沙、芝麻等作为馅料,做成一个个如小孩子拳头大小的绿色团子,放在蒸笼里蒸。蒸熟的青团糯韧绵软,甘甜细腻,带有清淡却悠长的青草香气。青团的营养价值也很丰富,做青团的艾草有平喘、利胆、消炎、抗菌、驱寒除湿等功效。不过尝鲜的同时要注意适度,贪食会引起消化不良。

五谷粥

五谷粥,是以麦子、高粱等五谷,配以少量玉米粒、黄豆、花生米、红枣、杏仁等,先用水浸泡,再用小火熬煮。五谷粥成分都是甘温之物,加以小火熬煮,可以益肝健脾、和胃润肠、除烦祛湿、温阳补虚。但有胃部疾病或有胃胀、胃消化不良的人群可以减少食用五谷杂粮的频率,不然容易消化不良。

香椿芽

每年春季清明、谷雨时节,正是采食香椿芽的时节。香椿芽可做成各种菜肴,如香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、椿苗拌三丝等。香椿芽营养价值很高,富含钾、钙、镁元素,维生素B族的含量在蔬菜中也是名列前茅。另外有研究还发现,香椿对预防慢性疾病有所帮助。

(作者:山西中医药大学附属医院脾胃病科 主治医师)

心理导航

哀思过重需进行心理调节

许敏

生死是一条鸿沟,对于逝者,生者唯一能做的就是缅怀与追思。在清明节这个传统节日里,人们通过扫墓来寄托对逝去亲人的怀念。

清明节过后,很多人的心情会变得低沉,即使回到了日常生活,回到了工作,依然被伤心的情绪笼罩着。此时,心情如果不能及时得到调整,长期发展下去,一些性格比较悲观的人容易导致抑郁。对于一些身体较弱的老人来说,如果不能及时将伤心情绪排遣掉,也容易伤身。

那么,清明节期间,如果哀思过重,该怎样及时有效地进行心理调节呢?

◆ 深呼吸

祭扫时,如果你或者身边的亲人出现情绪无法自拔、气息影响呼吸的情况,可以试着深呼吸。慢慢地呼气——慢慢地吸气,均匀而深长的气息流淌有助于情绪的放松,也有利于降低急剧上升的血压。事实上,这种深呼吸放松法适用于任何时候,祭扫前后心情低落、情绪紧张时也可以使用。

◆ 转移注意力

如果当事人情绪过于激动,在用深呼吸方法平息之后,不妨带其离开祭扫现场。可以到

附近的公园或乡村踏青,可以来个短途旅行,或者邀请亲友一起聚会,也可以找来当事人的好友聊天,让其把时间和精力放到比独自悲伤更加有积极意义的的事情上去。

◆ 中医调节

情绪对五脏的影响是非常大的。当一个人过分忧伤时,最容易伤及肺。忧愁的情志会使肺气郁结、肃降失常,从而出现气机闭塞等症。祭祀时,如果家人出现哭泣不已、过度换气等,可按揉膻中穴和肩井穴。

膻中穴和肩井穴是胸肩部的两个“撒气穴”。膻中穴位于两乳中间,具有宁心神、除烦闷的作用。按摩时可用大拇指腹稍用力揉压穴位,每次揉压5秒,休息3秒。也可往下捋100下,可以起到调整气机的作用。

另外,用拳头轻轻敲打或者按揉肩井穴(位于第7颈椎棘突与肩峰外侧端的中点)可起到改善大脑供血、缓解头晕的作用。

采取上述办法之后,如果哀伤情绪仍无法缓解,可求助专业的心理门诊进行心理疏导。

(作者:山西中医药大学附属医院郁病门诊 医师)