

冬季做好“闭藏” 养阴护肺很重要

# 预防呼吸道疾病有诀窍



立冬是冬季的第一个节气,代表着自然界的生气开始闭蓄,万物进入休养、收藏的状态。俗话说,春生夏长,秋收冬藏。自古冬季就是享受丰收、休养生息的季节。而立冬在古代也是“四时八节”之一,属于非常重要的节日。

与此同时,“春生夏长,秋收冬藏”在中医理论中也有所体现,中医讲究春夏养阳、秋冬养阴,在冬季更要做好养阴、闭藏工作,避免冬季常见病找上门来。对此,记者采访了北京同仁堂科技发展集团特聘专家于进、北京同仁堂中医医院内科副主任医师沈毅,一起聊聊冬季养生之道,如何避开日常生活中的误区,以及怎样在冬季增强个人体质、提升免疫力。



## 秋冬养阴从生活点滴做起

中医讲究顺应四时、天人合一,这里的“天”指的就是自然界。秋冬季节气温逐渐下降,尤其在北方地区,到了冬天气温往往会低至零下,同时气候变干燥,很容易寒邪、燥邪犯肺,引起呼吸系统疾病高发。因此,在秋冬季注意保暖,保护好我们的阳气,并做好养阴非常重要,这是预防呼吸道疾病的关键。

阴阳平衡是中医用来判断一个人是否健康的标准。大家经常容易理解错,觉得这两者是独立存在,实则不然。阴和阳是互相依存的,阴是物质基础,阳是功能作用,如果秋冬季没有好好养阴,甚至由于错误的生活习惯导致伤及阴液,来年春季的阳气生发也会受影响,人体阴阳失衡的问题会持续很久。

那么我们该如何在秋冬季做好养阴呢?秋季主燥,一般从入秋开始,阴盛于外而亏于内,人就容易出现阴液不足的问题,表现为咳嗽(包括干咳和有痰两种)、

气喘、皮肤干燥等一系列的身体不适,尤其容易燥邪犯肺,适当服用秋梨润肺膏有润燥的作用,如果本身有阴虚肺热的问题,则可遵医嘱服用养阴清肺膏。

到了冬天,天气愈发寒冷干燥,更要注意阴液不足的问题。在饮食上,许多人为了御寒,在天冷时爱吃辛辣刺激的食物,比如火锅、麻辣烫、烤羊肉串等,再加上葱蒜等小料,很容易出现“劫阴”的问题,也就是对阴液造成损伤,故不可过量食用。羊肉有温经散寒的作用,在冬季吃可滋补身体,但同样不可吃太多。

同时不要吃寒凉之物,《黄帝内经》中讲“形寒饮冷而伤肺”,一吃冷食冷饮,人很容易就会出现鼻塞、流鼻涕、咳嗽等症状,鼻为肺窍,这样会造成肺气不能顺利宣发肃降,而肺气上逆则会引起咳嗽等问题。如果因寒邪犯肺出现了呼吸道症状,可遵医嘱服用通宣理肺片等具有散寒解表、宣肺止咳功用的中成药。

## 慢性肺病患者如何预防复发?

相比健康人群,老年人、慢性肺病患者等脆弱人群更应在秋冬注意保暖,在阳气蛰伏的冬季保护好自己。对于慢阻肺、老慢支等慢性肺病患者来说,首先要遵医嘱按时服药,不可自行停药和减药,同时应在必要时做检查。一些慢性肺病患者的症状不明显,但在经过检查后却发现肺部有面积阴影,在医生指导下定期复查非常重要。而随着天气变寒冷,如果出现了咳嗽气喘、疲乏乏力、呼吸不畅、发低烧等症状,更应及时就医接受治疗。

在日常生活中,慢性肺病患者则需要更加细致地做好养生。《黄帝内经》中提到,“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰

乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。”在冬季应早睡早起,不要熬夜,也不要晨练,应等太阳出来后出门活动。

与此同时,外出注意添衣,但不可捂得太厚,还要注意控制运动方式和运动量,不能过度出汗,出汗也会伤阴液。在冬季,脆弱人群不要过于频繁地洗澡,除了容易引起皮肤干燥外,洗澡时出汗也会对阴液造成损伤,故用温度合适的水冲洗一下即可,这对肺和心脑血管都是一种保护。另外,还建议在每天早上起床后,喝适量的温开水,也是养阴的好方法。

## 冬季适当补益 提升免疫力

中医认为冬季主闭藏,人体体表的毛孔和肌肤紧里紧闭,正是补益的好时机。现在的人大多因工作压力大、一种或多种不良生活习惯等缘故,多少存在着阴阳失衡的问题,气血不足的人很常见。

气血不足是一种慢性虚损的状态,如果工作压力大、精神紧张焦虑、生活起居没有规律、熬夜、饥饱无常、暴饮暴食,时间长了都可能导致气血不足,尤其是患有某些慢性疾病的人群更易气血不足。其主要表现为精神萎靡、乏力气短、心悸头晕、面色无华、失眠健忘、毛发干枯或脱发,女性还会出现月经不调等症状。

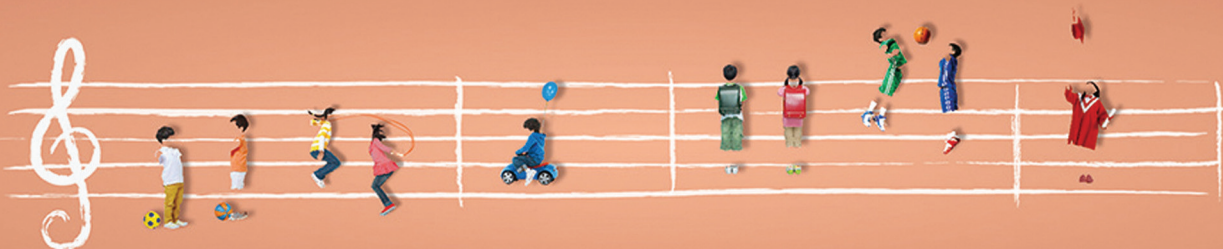
气血不足的人群在冬季可适量服用阿胶。阿胶味甘性平,有着养血、滋阴、润

燥的作用,属于药食同源。冬季凉燥之邪当令,性味平和、补而不燥的阿胶正好适合这个季节。那么阿胶应该怎么吃?每天吃多少合适?

阿胶的服用方法很简单,主要有三种:第一,可加入一点黄酒上锅蒸化,然后调入温水中直接服用;第二,可加入黄酒、桃仁、杏仁、胡桃、黑芝麻等药食两用的食材做成阿胶糕,每天服用1块—2块;第三,将阿胶粉碎成细末,阿胶打粉后很容易溶解,可以冲入开水、牛奶或其他饮品当中服用。另外,关于阿胶每天服用的量,大约10g为宜。

据《北京晚报》

用健康成长  
创作我们的时代主旋律



我去上学校,天天不迟到