

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。



用健康成长
创作我们的时代主旋律



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。秋冬季气温逐渐下降，尤其在北方地区，到了冬天气温往往低至零下，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、流清涕、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喘等问题。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、宣肺止嗽功用的中成药。

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大面积阴影，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、疲劳乏力、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。”在冬季应早睡晚起，不要熬夜，也不要晨练，应等太阳出来后再出门活动。

与此同时，外出注意添衣，但不可捂得太过，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，故用温度合适的热水冲洗一下即可，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腠理紧闭，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、饥饿无常、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》