

深秋养肺
远离香烟

秋天燥邪为盛,最易伤肺,专家指出,秋天肺气最旺,此季最容易发生肺病。吸烟能导致肺癌,吸烟后加速人的皮肤黏膜水分蒸发,于是出现皮肤干涩、鼻燥、唇干、咽痛等“秋燥”现象。同时秋季又是养肺的季节,但养肺的第一步就是远离香烟!

很多病人长期咳嗽、咯痰,甚至出现血丝痰、胸痛、消瘦等不适,又不重视规范诊断治疗,结果病程拖久。经医院胸片、胸部CT检查,或经病理活检就往往被确认为肺癌。这其中有几个原因,最重要的就是吸烟这种不良生活方式。

有些人离不开烟,朋友聚会要来几根,工作之余要抽一下,饭后来一根,睡前来一根,一天下来,有的人甚至抽掉1-2包烟,于是,肺燥、痰多、嗓子疼等问题越来越重,秋季症状往往更严重。

根据癌情监测数据显示,肺癌是我国最常见、也是导致死亡最多的恶性肿瘤。肺癌,成为第一杀手。吸烟、被动吸烟是其主要的病因。公开资料显示,一支烟被点燃至烧尽,至少能产生7000多种化学物质,有害物质250多种,其中已被确认为69种致癌物。它们能轻松侵入肺部,将呼吸道上皮的纤毛破坏掉,这些纤毛是呼吸道的“清道夫”,一旦被破坏,保护作用会差很多。

最后还是奉劝您:放下手中卷烟,享受健康人生!

本文来源:“天津控烟”微信公众号

延伸阅读

吸烟是怎么危害你的身体的?

烟草伤害呼吸系统

肺癌

科学研究证明,10个肺癌有5个是吸烟引起的。吸烟量越大,吸烟年限越长,开始吸烟年龄越小,肺癌的发病率越高。

慢性阻塞性肺病

吸烟量越大,吸烟年限越长,开始吸烟年龄越小,慢阻肺的发病风险越高,慢阻肺70%与吸烟有关。在我国,吸烟导致的死亡中,45%归因于慢阻肺。

肺部变黑

长期吸烟的人,烟毒会滞留在肺部,对肺部造成严重伤害,吸烟让肺布满烟尘,使肺部变黑。

肺气肿

吸烟可增加肺气肿的发病率,影响肺部功能,也是肺气肿的最主要危险因素。

哮喘

吸烟不仅能引发哮喘,还会使发作更加频繁。

呼吸系統感染

吸烟会增加肺炎等呼吸系統感染的风险。

肺結核

吸烟可增加患肺結核的风险,并增加肺結核的死亡风险。

烟草伤害心脑血管

使血管伤痕累累

吸烟容易导致血管内皮破裂,让胆固醇乘虚而入,导致动脉粥样硬化的发生,形成斑块,堵塞血管,让冠心病越发严重。

大幅增加冠心病、心绞痛、心肌梗死、心源性猝死的风险

吸烟者患冠心病的风险是不吸烟者的4倍,吸烟者患非致死性心肌梗死的风险是不吸烟者的3.7倍。

随着吸烟年限和吸烟量的增加,上述疾病风险显著增加。

40岁-50岁人群中,85%的冠心病死亡都归因于吸烟。

烟草中的多种物质能影响降压、降脂等药物的疗效,使冠心病的治疗效果大打折扣,影响康复。

增加脑卒中风险

在我国,男性10.8%、女性1.7%的脑卒中死亡归因于吸烟。吸烟量越大,脑卒中风险越高,已发脑卒中者,吸烟会增加脑卒中再发风险。

寒露后,北风起
这些健康常识得知道

我国二十四节气里的寒露刚刚过去,这是一个反映气候变化特征的节气。进入寒露,时有冷空气南下,昼夜温差较大。寒露一到,就是深秋了,自然界阳气渐退、阴气渐生。在此人体生理活动降低之时,为了顺应四季,人们的活动消耗也应随之下降,以确保体内的阴阳平衡。

寒露起居·按时作息

《黄帝内经》云:“起居有常”,指的是提倡按时作息,避免贪睡多睡损伤人体的正气,同时也应避免熬夜透支耗损阴津。

所以,在寒露之后,应遵循“日出而作,日落而息”的原则,调整作息时间,早睡早起,以调节阴阳平衡,调和脏腑气血。

寒露着装·注意下肢保暖

寒露过后,昼夜温差加大,此时早晚应及时添加衣物,特别是要注意脚部的保暖。

足部是足三阴经及足三阳经所经之处,若脚部受寒,寒邪循经侵入人体,会影响其脾胃、肝胆、肾及膀胱等脏腑功能。

喜欢穿裙子的女生们要护好膝关节,以免诱发关节炎。

此外,肩膀和颈部后方的大椎穴亦是寒气

入侵的主要位置,也要注意保护。

大家可养成每日睡前用热水泡脚的习惯,这不但能够改善局部的血液循环,而且还能缓解疲劳,有助于睡眠。

寒露饮食·多甘平少辛辣

寒露前后宜食味甘平的食物,以增强脾胃功能。少食辛辣之品,如辣椒、生姜、葱、蒜等,防止因过食辛辣损伤人体阴精。

同时,多吃具有滋润作用的食物。

寒露前后容易出现口唇干燥,根据“燥则润之”的原则,可多吃些梨、苹果、香蕉、柿子、荸荠、龙眼肉、柚子等具有滋阴润燥、润肺生津功效的果品。还可多吃具有去燥降火作用的食物,如鱼类、鸭蛋、牛肉、猪肝、海带、紫菜、莲藕、银耳等。

药补则应以清润滋养、不寒不热、不伤阴耗气为原则。

寒露情志·积极乐观

秋风萧瑟,万物凋零,由盛转衰,不免让人触景生情,勾起人们心底忧郁的心绪,特别是对于老年人来说,凄凉垂暮之感更胜,此时情绪调养十分重要,应保持积极乐观的心态,安宁平静的心情,以缓和秋天的肃杀之气对人的影响。

寒露运动·不宜太早

寒露节气后,运动方面也要有所调整,可以选择慢跑、登山、散步等形式,但运动时间不宜太早,这是因为晨起气温太低,身体素质较弱者容易感受寒邪。

同时不论何种运动,都不宜过量,在全身微热,尚未出汗或微微出汗时,即行停止,应避免大汗淋漓,以保持阴液内敛,不使阳气外耗,否则易伤阴损阳。

若遇到阴雨天气时,可选择在室内运动,不可冒雨涉水,以免感受寒湿。

寒露保健·祛邪防病

深秋是呼吸系統疾病的发病高峰,常见的呼吸系統疾病如过敏性哮喘、慢性支气管炎、上呼吸系統感染等。

为预防这些疾病,首先要注意保暖,有哮喘发作史的人尤其要注意增减衣服,外出时可戴口罩,避免寒冷对呼吸道的刺激而发病。

日常多揉搓迎香穴(鼻翼两侧),练练“嘶”字功等,都有助于我们预防呼吸系統疾病。

对于有慢性胃炎和消化潰瘍病史的人,则要特别注意腹部保暖及自我保养,切忌食用冷硬食物伤胃。

本文来源:“中国中医”微信公众号



深秋时节,肺有“四怕”,做好这些很重要

深秋后,肺脏变得脆弱,肺本身就是人体最“娇嫩”的器官,它容易受内外因素损害,是人体最易失守的防线。此时一定要注意对肺脏的保护。肺有“四怕”,做好这些很重要。

肺有“四怕”

怕污染的空气。《医宗必读·改正内景脏腑图》中说:“肺叶百莹,谓之华盖,以复诸脏。虚如蜂窝,下无透窍,吸之则满,呼之则虚,一呼一吸,消息自然。司清浊之运化,为人身之橐籥。”肺通过呼吸运动,吸入自然界的清气,呼出体内的浊气,实现了体内外气体的交换。通过不断地呼浊吸清,吐故纳新,促进气的生成,调节着气的升降出入运动,从而保证了人体新陈代谢的正常进行。肺是一身气体交换的场所,吸入气体质量的好坏,直接影响肺脏的健康。空气污染、汽车尾气、厨房油烟气、抽烟等都容易损伤我们的肺脏。

怕燥。肺为清虚之体,性喜清润,与秋季气候清肃、空气明润相通,故肺气在秋季最旺盛,秋季也多见肺的病变。肺气旺于秋,肺与秋季,西方、燥、金、白色、辛辣等有内在的联系。如秋金之时,燥气当令,此时燥邪极易侵犯人体而耗伤肺之阴津,出现干咳,皮肤和口鼻干燥等症;又如风寒束表,侵袭肺卫,出现恶寒发热,头项强痛,脉浮等外感表证时,用麻黄、桂枝等辛散解表之药,使肌表之邪从汗而解。肺喜润恶燥,燥邪最易伤肺。一旦燥邪伤肺,就容易诱发各类肺部疾病。因此在秋季,要

注意润肺,以对抗燥邪的侵害。

怕寒。《难经·四十九难》中指出:“形寒饮冷则伤肺”,意思是形体受寒,或饮食生冷,均可损伤肺脏。肺喜温怕寒,在寒气到来时,往往第一个受伤。鼻为肺之窍,喉为肺之门户,寒邪经口鼻犯肺,使肺气不得发散,津液凝结,从而诱发感冒等呼吸系統疾病,可致人体免疫力下降或引发慢性鼻炎。

怕悲伤。中医里的七情,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化。忧(悲)伤肺,人在悲伤忧愁时,可使肺气抑郁,耗散气阴。悲伤和忧愁虽不同,但皆为负面情绪。《黄帝内经》中说:“悲则气消”。说明过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气。

养肺的两个重要时刻

一天中养肺最佳时间是早7点-9点。这时肺脏功能最强,最好此时进行慢跑等有氧运动,能强健肺功能。

一年中最佳养肺季节是秋天,即从立秋到立冬这段时间。秋天补水量要更多,每天必须多喝水,以保证肺和呼吸道的润滑,使肺脏安度金秋。

护肺的六种方法

热水蒸一蒸

人们可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。方法很简单:将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,每次10分钟左

右,可早晚各1次。

勤锻炼

根据自身的喜好和身体差异,分别选择合适的锻炼方法,如慢跑、散步、打太极拳等,可改善呼吸功能,增强肺心血液循环,增强肺脏功能。

笑口常开

大笑时不仅能使胸廓扩张,增大肺活量,促使胸肌伸展,还能消除机体的疲劳,解除胸闷,恢复体力。从中医角度来讲,大笑可以宣肺气,去浊气。

按揉迎香穴

将两手指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做1-2组。

叩肺俞穴

每晚临睡前端坐椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻敲背部肺俞穴数十下,同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍,持续约10分钟。

多润肺食物

中医认为,燥为阳邪,易伤肺损肺,耗伤肺阴,因此秋季应注意善用食疗润肺,如:百合、银耳、荸荠、山药、秋梨、艾实、蜂蜜等有滋阴润肺作用,不妨常食。

本文来源:“广东中医”微信公众号

拒绝烟草
健康生活

——株洲市卫健委 株洲日报 宣



公益广告

设计/王玺