

五位名醫話養肺

編者的話：2020年新冠肺炎的全球大流行，讓我們意識到肺臟保養的重要性。事實上，傳統醫學一直將肺奉為“相傳之官”，相當於我們身體的“宰相”，地位不可小覷。再加上冬春季節是流感、呼吸道疾病的高發時期，個人防護尤需重視。那麼，如何養肺才能守好身體門戶，請聽專家娓娓道來。

常做中醫“呼吸操”

《黃帝內經》稱，“肺為華蓋”，在五臟六腑中的地位非常高。肺主要有三大功能：第一，肺主氣。如果肺不能吸收新鮮的空氣，人就會生病。第二，肺朝百脈。中醫認為，血的循環要靠肺的輔助才能完成。如果肺功能不好，氣血運行情況不佳，容易出現瘀血。第三，肺主皮毛，開竅于鼻，通過宣發作用把人體水液輸布到全身，包括汗孔排泄，其肅降過程又可以使人體內水液下輸到腎臟，轉換為小便排出。由於肺在臟腑中的位置最高，與外界環境相溝通，所以外界環境中的不良刺激，如呼吸道感染、細菌都由口鼻而入，特別是呼吸道傳染病，很容易侵襲肺臟。

眼下，天氣愈加寒冷，各地疫情散發，中日友好醫院中醫部主任張洪春認為，日常防護重在養肺，保護好呼吸道黏膜。中醫認為，肺喜潤惡燥，潤肺的藥物有百合、芡實、白茅根、麥冬等，這些都是藥食同源之品。針對不同人群，推薦幾款養肺代茶飲：一般人群，可取藿香2克、白茅根3克、牛蒡子3克、陳皮3克、桔梗3克，上述藥物各取一半量即7克，制成一包，每天共2包，代茶飲，可連服5~7天；有呼吸系統疾病史、老年人等易感人群，可取黃精3克、沙棘2.5克、羅漢果2克、橘紅2.5克、魚腥草3克，上述藥物各取一半量，制成1包，每天共2包，作代茶飲，連服5~7天。

吸煙、霧霾會傷及肺臟，所以要戒煙、戴口罩保護呼吸道。五禽戲、八段錦、太極拳是中醫的“呼吸操”，平時可多做一做，以提高肌肉力量，增加肺活量，改善免疫力。

保溫避寒是關鍵

呼吸系統是一個半開放系統，承擔着通氣、換氣的重要生理功能。而肺臟就是這個功能的掌管者，調節氣血在百脈中的運行。中國中醫科學院西苑醫院急診科主任醫師李春生表示，新冠病毒傳染性強，首先攻擊的就是肺部，因此，溫肺散寒、清熱化痰是中醫防治新冠肺炎的方針。中醫講究“上工治未病”，保養好肺臟有助預防新冠病毒感染和其他肺部疾病，冬季日常養肺最關鍵的就是保溫避寒。



說話直率，還要不傷人

近日，小米集團清河大學副校長王崑在公開演講中，以“得屌絲者得天下”來形容小米的品牌發展路徑。王崑可能只是直率地把心中所想毫無修飾地表達出來，可聽到這樣言論的網友却感受到了強烈的不被尊重，並產生了負面情緒，王崑本人也不得不以離職來平息事態。

生活中，我們也時常遇到這樣的情況，感覺自己只是毫無惡意地直率表達想法，對方卻覺得聽起來非常不舒服甚至因此受傷。所以直率、坦誠又不傷害別人的表達是需要技巧的。

首先，確定自己的情緒。有時，我們自以為在坦誠表達，實際上內心深處是想披著“坦誠”的外衣暗中向對方發泄不滿，讓對方吃個啞巴虧，這是一種典型的隱形攻擊。還有的人，本身就有攻擊的心態，却用“自己只是想坦誠表達”來掩飾，站在一個“清白”“無辜”的立場，在道德上指責或勝過他人。例如我們常聽到的“我為你好才這麼說，別人我還不說呢”，這種話會讓人感到明顯的不悅。

坦誠表達時，想想自己說的這些話是出于真心、平等的溝通，還是想“戰勝”對方。當我們意識到自己的用意和情緒時，說出來的話便會不一樣。

其次，學些說話技巧。溝通中，當我們和對方想法不一致或感受不一樣時，多用“我信息”，少用“你信息”，即多表達自己的感受，盡可能降低對方感受到的攻擊性，少給對方貼標籤。比如“我感覺有點失望”“我有其他的想法”“我個人接受不了，因為……”，如果用“你信息”，或者給對方貼標籤，則給人的感受很不一樣，比如“你太讓人失望了”“你這麼想很有問題”“你這個人好自私啊”……

最後，詢問對方想法。表達了自己的觀點後，可以和對方討論，詢問他的反饋。人際互動最忌諱的就是想當然：我是這樣想的，所以別人也是這樣想的。每個人的生活經歷不同，心理雷區也非常不一樣。對於什麼樣的言語是口無遮攔、沒輕沒重，什麼樣的言語是坦誠相待、發人深省，每個人的理解不一樣。如果不能確定自己的坦誠表達給人帶來什麼感受，最好的方法就是直接問對方，再基於此做出調整。



冬季外有寒風、冷霜、冰雪、風寒之邪，易侵犯人體，致人體毛孔密閉，鬱熱難以發泄；邪氣乘肺，引起發熱、咳嗽等疾患。因此，住處應防護密閉，室溫應保持在18℃~25℃為宜；衣服應穿暖，被褥應加厚，以適應肺臟喜溫惡寒的特點。同時，要注重鍛煉，在太陽升起之後，可以打太極拳、做八段錦和保健操，或者慢跑散步，這對強身防病大有裨益。

對於肺部易受風寒、怕冷、流鼻涕的人群，可常吃芪麥棗粥。具體方法是：取黃芪15克、生薑10克，加水300毫升，煮沸；另加紅棗5枚、糯米30克，共煮成粥，每天早晨喝1次。對於肺陰不足、鼻幹乾燥的人群，建議用銀耳15克，加水300毫升，煮沸，清炖至溶化，另加蜂蜜兩小勺，每天早晨吃1次。

清燥養肺飲

河南省中醫院副院長、主任醫師鄭福增表示，肺為嬌臟，與外界相通，外感六淫之邪從皮毛或口鼻而入，所以我們平常可以戴口罩抵擋外邪侵襲肺臟。肺有宣發肅降的功能，這兩者的協調有賴於肺陰與肺陽平衡。養肺陰，可以吃冰糖炖雪梨、溫水衝服蜂蜜。肺體虛弱，平時也可用補氣藥物如人參、黃芪泡水喝，少吸煙，適當鍛煉。介紹兩個藥方輔助養肺。

1.養陰清肺湯，由玄參、甘草、白芍、麥冬、生地黃、薄荷、貝母、丹皮幾味藥組成，方中藥物以滋陰潤肺為主。2.清燥救肺湯，由桑葉、麥冬、石膏、人參、阿膠、胡麻仁、杏仁、枇杷葉、甘草組成，本方從清肺、宣肺、潤肺、降肺、補肺等方面來清燥潤肺、益氣養陰。

脾肺要雙補

中醫明確指出，瘟疫性傳染病第一個損傷的臟腑是肺。江蘇省名中醫、江蘇省中醫院急診科主任醫師奚肇慶說，肺為華蓋，在所有臟腑裏位置最高，故邪必先傷，表現出惡寒發熱、咳嗽、氣喘、痰多等癥狀。新冠肺炎除了有溫邪，還有

濕邪，濕能傷肺也能傷脾。所以很多病人同時兼有大便次數多、不想吃飯、渾身無力等癥狀，這說明“脾肺同傷”了。中醫認為，“脾為肺之母”，意思是說，脾不好的人，肺也好不到哪兒去。所以，壯肺氣的同時，要注意補脾氣。

脾肺雙補，臨床上常用六君子湯(由人參、白術、茯苓、甘草、陳皮、半夏等六種草藥煎熬而成)。特殊時期，有肺氣虛、脾氣虛癥狀或工作繁忙、經常熬夜的人群都可以適量服用。免疫力較低的人群，還可以服用玉屏風散，可穩固身體衛氣。

奚肇慶建議：咳嗽吃蘿卜、泡羅漢果茶；口幹咽燥時，吃荸薺、鴨梨；風寒感冒早期吃點香菜；冬天受涼怕冷、食欲差，用點生姜湯；脾氣虛弱人群可用薏米、山藥煲粥。

養正氣安心神

如何通過養肺抵禦新冠肺炎?時任武漢雷神山醫院感染三科五病區主任、中醫藥防治專家組副組長、上海中醫藥大學附屬龍華醫院急診醫學科主任方邦江表示，清朝溫病學家葉天士在其著作《溫熱論》中指出“溫邪上受，首先犯肺”。也就是說，肺最容易受到病毒攻擊，臨床上發現大部分死亡患者都死于呼吸衰竭。特殊時期，可以學一學古人的養肺方法。

1.養正氣避毒氣。疫情之下，正氣存于體內，病邪就不容易侵犯人體。固護人體正氣，吃一些有滋陰養肺功效的藥食同源之品，如川貝炖雪梨、銀耳、山藥、蓮子等，不要過多食用辛辣食物。這裏推薦三款臨床防疫的代茶飲：建議用100~150克黃芪，煎水後煮稀飯，有利補益肺氣；人參須5~10克，枸杞15~30克泡茶；石斛15~30克，西洋參3~5克泡茶。其次要“避其毒氣”，與人保持距離、戴口罩，將一些芳香類藥物，如蒼術、藿香、荷葉、紫蘇葉、艾葉等制成香囊或熏燒。2.心神安寧。中醫認為，肺藏魄，祇有心神安寧，肺氣才會收斂。要節制怒氣，心態平和。

橄欖菜到底是什麼

橄欖菜很多人都愛吃，可要問起來它到底是什麼，多數人就說不清了。

橄欖菜的主要原料是青椒和芥菜，青椒和榨橄欖油的油橄欖毫無關係。制作橄欖菜的芥菜也不是我們常說的那種，而是菜幫和菜葉五五開的大葉芥菜。此外，制作橄欖菜時還會加入花生油(或菜籽油)、食鹽和醬油等調味料。

橄欖菜口感細膩，口味咸鮮，具有橄欖的些許澀味，也有芥菜的酸味，還有一股特殊的香味，味道層次多樣，別具特色。橄欖菜很適合喝粥，也可用來炒菜，比如欖菜四季豆，但鹽含量往往較高，吃時要控制攝入量。



不吃豆不吃魚，血脂上升

色澤誘人的紅燒肉，香甜的奶油蛋糕……高脂食物總是讓人無法抗拒，但經常吃這些東西，容易導致血液黏稠、血脂升高，誘發血管壁粥樣硬化斑塊、血栓形成，致使管腔變窄，血流緩慢，機體器官缺氧缺血。除了管不住嘴外，美國MSN網站近日還總結了一些意料之外的升脂飲食習慣，希望引起大家注意。

1.膳食纖維攝入不足。膳食纖維對人體健康有諸多好處，能減肥降脂，促進排便，抑制膽固醇吸收……它是人體必需的營養素。成年人每天應攝入25~30克膳食纖維，高血脂、高血糖等慢性患者還應攝入更多。

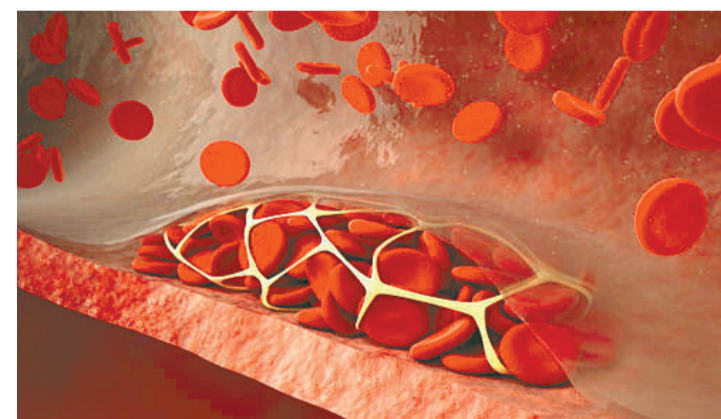
2.愛吃“方便食品”。雖然餅乾、烘焙食品等吃起來方便，但它們往往油脂含量高、熱量高，容易導致體內“壞”膽固醇水平升高。

3.不愛吃大豆。美國哈佛大學研究發現，適量食用大豆並不會造成生殖問題和某些類型的癌癥，其中的植物雌激素反而能幹擾膽固醇的吸收，有助降低“壞”膽固醇水平。

4.脂肪攝入不足。人們拒絕高脂肪食物的原因之一是它會導致肥胖。事實上，有些食物中富含的不飽和脂肪酸多吃反而有益。瑞典一項試驗證實，高脂肪、低碳水化合物的飲食不僅能達到最好的減肥效果，還能降低心血管病風險。

5.愛吃油炸食品。油炸食品被世界衛生組織列為垃圾食品之首，是“壞”脂肪的重災區，不僅會導致人的記憶力下降，還會讓血管彈性降低，易導致心臟血管出現意外。

6.喜歡吃加工食品。加工食品往往富含飽和脂肪和鹽，同時缺乏有益心臟的營養物質，如膳食纖維、維生素、礦物質。研究表明，攝入大量加



工食品與患心血管病風險之間存在相關性。

7.酗酒。《柳葉刀》刊登的一項涉及全球2800萬人的研究指出，飲酒沒有“安全值”，祇要喝了就會對健康，特別是心臟血管產生不良影響。因此最安全的飲酒量為0。

8.無肉不歡。過多食用紅肉會導致人體脂肪蓄積，身體肥胖，血脂升高。《英國醫學雜誌》刊登研究發現，過量攝入紅肉會增加9種疾病死亡幾率，包括癌癥、心臟病、呼吸系統疾病、中風等。

9.戒掉碳水化合物。如今，越來越多人通過限制主食的方式來減肥。主食作為碳水化合物的主要來源，長期攝入不足，會對健康產生諸多不利影響，比如引發電解質紊亂、低血壓、心律失常、酮癥、高尿酸血癥等。

10.不吃多脂魚類。鮭魚、金槍魚和鯖魚等脂肪含量較高的魚類富含歐米伽3脂肪酸，對升高體內“好”膽固醇非常有利。這種脂肪酸還存在于亞麻籽等植物性食物中，能減輕體內炎癥反應。