

湿雾袭肺，夏天也爱反复咳？

舟山市中医院呼吸科执行主任王颖：从衣食住行四方面给出实用养肺妙招

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

近段时间，舟山清晨、傍晚总有雾气弥漫，空气潮湿浑浊，昼夜温差多变。不少市民发现，原本秋冬高发的咳嗽、咽干、胸闷、鼻炎等呼吸道问题，因大雾天频繁发作。即便进入初夏，反复咳喘、咽喉不适的人依旧不在少数。

近日，市民陈阿姨就因大雾天气中招。今年62岁的她患有轻微慢阻肺，前几日清晨大雾浓重，她照常出门晨练散步，回家后没多久就出现了胸闷气短、反复干咳的症状，原本稳定的呼吸道旧疾突然加重。无独有偶，不少家长反映，孩子近期频繁咽干咽痒、偶尔轻咳。

针对近期雾天、夏季换季呼吸道疾病高发的情况，记者采访了舟山市中医院呼吸科执行主任王颖，从中医角度拆解雾天致病原理、夏季呼吸道疾病特点，手把手教市民从衣食住行做好防护，掌握居家自我调理技巧，安稳度过潮湿多雾天气。

”



雾天湿浊侵肺 三类人群最易中招

很多市民以为雾天只是空气潮湿，对身体没有太大伤害，实则雾气裹挟湿浊邪气，是诱发呼吸道疾病的隐形诱因。王颖介绍，近期门诊接诊量明显上升，患者大多表现为外感咳嗽、咽喉肿痛、气道发痒，而哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺等呼吸道基础病患者，病情极易急性发病。

从就诊人群来看，老年人、青少年、过敏体质人群是三大高危群体。中医认为，肺为娇脏，不耐寒热、不耐湿邪，且肺开窍于鼻、外合皮毛。大雾天气以湿邪、浊邪为主，这些外邪会通过口鼻、皮肤肌表直接侵入肺部，影响肺的宣降功能，进而引发咳嗽、胸闷、气短等不适。

同时，湿邪属于阴邪，会损伤人体肺阳、脾阳等，导致体内水湿运化失常，聚而成痰成饮。痰饮会进一步阻碍肺气宣降，形成“湿邪侵肺—生痰聚饮—咳喘加重”的恶性循环，这也是雾天咳嗽久久难愈的关键原因。

王颖提醒防护要点：浓雾晨昏时段尽量不要外出晨练或进行户外剧烈运动，跑步、快走等运动会加快呼吸频率，导致大量浊邪吸入体内，加重肺部负担；大雾天出门时，规范佩戴口罩，有呼吸道基础性疾病人群优选N95口罩防护；日常居家避开早晚浓雾时段开窗，待太阳升起、雾气消散后，再通风换气，防止湿浊滞留室内。

初夏暑湿交织 贪凉陋习成夏季久咳元凶

不少市民存在认知误区：咳嗽等呼吸道疾病只在秋冬高发，夏天天气温暖，不会伤肺。但在临床中，初夏大雾叠加梅雨季，恰恰是呼吸

道疾病的高发期。

王颖解释，夏季致病邪气主要为暑邪、湿邪、热邪，其中湿邪黏滞缠绵的特性，是夏季反复咳嗽、咽炎难愈的关键。不同于秋冬干燥干咳，夏季呼吸道不适多表现为痰多黏腻、喉咙发堵、反复咽痒、胸闷憋气，病情迁延难愈。

除了气候因素，夏季不良生活习惯，更是伤肺的主要诱因。中医讲究“春夏养阳”，夏季是人体阳气最旺盛的时节，本该固护体内阳气，为秋冬养生打底。但当下多数人常年吹空调、贪食冷饮冰镇瓜果，冷热温差、寒凉饮食会直接损耗肺阳、脾阳，同时会导致肺卫功能减弱，抵抗力大幅下降。

这也就解释了，为什么很多人夏天明明没有受凉感冒，却频繁咳嗽、鼻炎发作。长期耗损阳气、体内湿热堆积，会让呼吸道处于脆弱状态，一旦遇到大雾、闷热、雷暴天气，就容易诱发呼吸道不适，甚至引发雷暴性哮喘、慢阻肺急性加重等问题。

衣食住行全攻略 四季通用护肺防病

想要远离雾天、夏季呼吸道疾病，日常衣食住行的细节调整，就是最好的养生方式。王颖结合舟山本地气候，给出全家适用的养护方案。

穿衣护阳：薄衣不露，护住后背颈肩。

夏季昼夜温差大，大雾早晚寒凉、正午闷热，穿衣切忌贪凉。日常遵循“薄而不露”原则，避免颈肩、后背受凉，这两处是肺卫阳气聚集的关键部位。老人、小孩、体虚人群，早晚可常备薄外套，空调房内避免裸露腰腹、四肢，避免冷风直吹，防止寒湿侵体。

饮食祛湿：清淡忌口，少食生冷油腻。

夏季湿热偏重，饮食核心是清

热、祛湿、健脾、护肺。日常少吃大鱼大肉、辛辣油腻食物，这类食物会加重体内湿热、滋生痰好饮。严格控制冰饮、冰镇西瓜、冰甜品的摄入，避免损伤脾胃阳气。

王颖推荐了一些家常养生食材，市民可日常食用：绿豆、赤小豆、莲子可煮汤饮用，清热祛湿、健脾解暑；冬瓜、莲藕等蔬菜，甘淡利湿、消暑除烦，适配夏季全家养生。

居家防潮：通风除湿，驱散室内秽气。

针对舟山即将到来的梅雨季，居家除湿护肺至关重要。日常可开启空调除湿模式，降低室内湿度；厨房、浴室洗完澡、做完饭后，及时开窗排风、抽湿，避免湿气堆积。

衣柜、鞋柜、墙角等潮湿死角，可放置除湿包；室内可悬挂祛湿香囊、香包，既能净化空气，又能驱散室内湿浊之气，减少病菌滋生。

运动有度：忌大汗淋漓，优选舒缓锻炼。

雾天、闷热天气要尽量避免户外剧烈运动。夏季运动遵循“以柔为主、微微出汗”的原则，适合慢走、散步、太极、八段锦等温和运动。过度运动导致大汗淋漓，会耗气伤津、损耗肺气，反而降低免疫力。大雾天气全程减少户外逗留时间，做好防护，快速通行即可。

居家自测调理 小病早防、重症速医

呼吸道疾病重在预防，轻微不适可居家调理，避免拖延成慢性病。王颖分享了一套简单易操作的居家养肺调理方法，适合所有市民日常使用。

日常出现咽干、咽痒、轻微咳嗽、鼻塞等初期症状时，可通过食疗、代茶饮、穴位按摩快速缓解。罗汉果、菊花泡水饮用，能够清热利咽、润肺止咳；空闲时按压天突穴、内关穴、大鱼际、迎香穴，可起到平喘、止咳、通鼻、舒缓胸闷的作用，操作简单、无副作用。

同时，日常可以用腹式呼吸、缩唇呼吸进行吐故纳新；可以做简单的养肺六字诀、呼吸保健操，长期坚持可提升肺功能，增强呼吸道抵抗力。夏季呼吸道敏感人群，可提前预约医院冬病夏治调理，固本培元、养护肺气。

在喝水方面，喝水并非越多越好、越凉越好。日常以小口、多次、温水饮用为主，不要等到口干舌燥才补水，一次性大量饮水尤其是冰水，会加重脾胃负担、滋生痰液，反而损伤呼吸道。

王颖特别提醒：老人、儿童属于高危人群，病情变化快，一旦出现持续发热、呼吸困难、胸闷无法缓解、口唇发紫，或是儿童高烧惊厥、持续咳喘不止，切勿居家拖延，需立即就医治疗，避免病情加重。