早起口干、晚上起皮 秋燥悄悄“伤肺”

舟山医院中西医结合科主任医师刘芳：秋季养生核心在一个“润”字

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛



连日来，不少市民早起感到鼻咽干燥、唇焦口干，晚上秋风一吹，皮肤又痒得厉害，一抓就起皮。舟山医院中西医结合科主任医师刘芳解释，这多是中了“秋燥”。中医认为，秋季五行属“金”，对应燥邪、对应肺，燥邪的核心特点就是“燥胜则干”，很容易耗伤人体阴津。“秋季养生，核心就是一个‘润’字。”她说。

燥邪专爱“伤肺” 这些信号要留意

中医讲，秋对应的邪气是燥邪，肺“喜润恶燥”，因此燥邪最先侵犯肺部。燥邪顺着口鼻、皮肤侵入人体，身体会发出各种各样的预警信号：口鼻发干、咽喉发痒、干咳少痰，皮肤紧绷起皮、发痒，甚至喘息胸痛，还有不少老人会出现大便干结、小便变少。

秋燥分温燥和凉燥。初秋暑气还没散尽，多为温燥，容易口干咽痛、咳黄痰；到了深秋寒气加重，就变成凉燥，干咳怕冷、痰少清稀。

“不少老人一咳嗽就想着吃消炎药、激素类药，其实也可能单纯是秋燥引起的干咳。”刘芳介绍，没有细菌感染，盲目吃抗生素、随意用地塞米松这类激素，不仅不对症，还会降低免疫力。

燥邪的影响在老年人身上会被放大。老人皮肤腺体分泌变少，干燥瘙痒更顽固；有慢阻肺、哮喘的老人，呼吸道黏膜一干，加上受凉，很容易急性发作；高血压、冠心病患者，遇早晚温差大加上干燥，血管收缩，血压升高，中风风险上升；秋燥还会影响肠道津液，老人容易便秘。刘芳表示，秋燥伤肺，也是秋季流感及肺炎发生的诱因。

“另外，秋季还容易影响心情。”她补充道，秋天草木凋零，不少老人容易出现“悲秋”情绪，心情低落、睡不好。中医讲“悲伤肺”，坏情绪又会加重燥症，形成恶性循环。

衣食住行有讲究 日常润燥重细节

刘芳介绍，秋燥不是病，不必追求名贵补品，把饮食、喝水、居住、运动等生活细节做好，就能起到很好的防护效果。

不少市民认为秋燥多喝水就行，其实不止如此。水要喝，但不是一次性猛灌，而是少量多次补水。白天每隔1至2个小时就要喝一些，不要等到渴得厉害才喝。除肾病、心衰老人需遵医嘱外，健康人群每天应饮水1.5至2升。

除了喝水，饮食调养也很重要，要遵循“少辛增酸、滋阴润肺”。日常可以多吃百合、银耳、莲子、梨子，家常的冰糖雪梨、百合银耳莲子粥都是很适合秋天的食疗方；也可以适量吃点乌梅、山楂这类带酸味食物，酸味有助收敛津液，缓解干燥；辣椒、花椒、生姜，还有油炸、烧烤食物尽量少吃，这类食物会助长体内燥热，加重口干皮肤干燥。

“老人切忌盲目自信吃滋补中药。”刘芳提醒，临床就有不少老人因为乱吃保健品，反而吃出肝肾功能损伤。普通食补没问题，药物类进补一定要遵从医生指导，不要自己乱买乱吃。

进补还要兼顾体质。痰多、湿气重、脾胃虚弱的老人，银耳、雪梨等凉润食材不能吃太多，容易拉肚子；糖尿病老人要控制蜂蜜、甜水果的摄入量；便秘老人可适当多吃杂粮、绿叶菜；有基础病老人清淡少盐，保证鸡蛋、鱼肉、豆制品等优质蛋白。

“秋燥一来，不少人浑身皮肤发痒。”刘芳建议，洗澡水温不要太高，少用沐浴露，老人尤其要注意；洗完澡及时涂抹润肤乳，小腿、手肘等容易干裂的地方重点涂抹，锁住皮肤水分，能很大程度缓解皮肤干痒起皮问题。

运动也能让身体更“滋润”。刘芳推荐有氧运动搭配抗阻力训练，散步、快走、骑行、广场舞、太极拳、八段锦都属于不错的有氧运动，“老年人肌肉流失快，每周2至3次简单抗阻力训练很有必要，拉拉弹力带、举轻重量哑铃，根据自身基础疾病量力而行，不要过度劳累。”

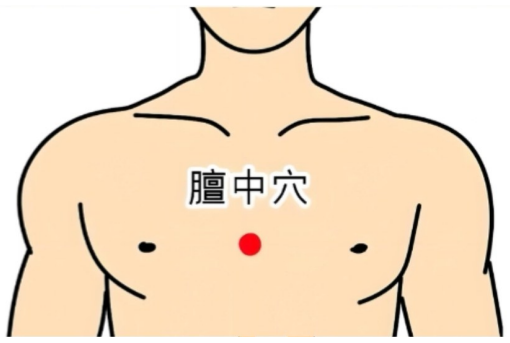
另外需要注意的是，秋季早晚温差大，外出运动注意及时增减衣物，避免吹风受凉。

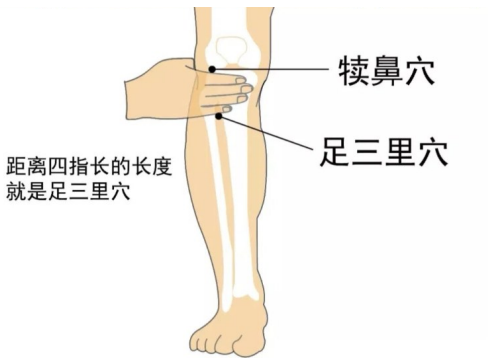
在情绪调养上，要尽量保持心态平和，多出门晒晒太阳，多和家人朋友聊天疏解心情，减少低落抑郁情绪，可以避免“悲秋”伤肺。

三个穴位常按揉 守护老人过好秋

除了生活起居调理，刘芳还推荐了几个简单的保健穴位，居家就可以按摩，帮助滋养肺气，主要有列缺、膻中、足三里三个穴位。







双手虎口交叉，一手食指指尖按到的另一手手腕关节凹陷处就是列缺穴，左右手各一个，按摩有助于宣肺理气，适合咽干、咳嗽人群的日常保健。

膻中穴，在胸部正中线，两乳连线的中点，男女取穴位置一样。按摩这个穴位，有助缓解胸闷、痰多咳嗽，兼顾调理心肺。

足三里穴，膝盖外侧膝眼往下四横指，距离胫骨前缘一横指的位置，是家喻户晓的保健大穴，调理脾胃，脾胃好了，津液生化充足，间接滋养肺气，老少皆宜。

刘芳介绍：“按摩手法以点按为主，每天1至2次，每个穴位大约5分钟，按摩顺序没有要求，但按压力度要有酸胀感为佳，不用追求剧痛。”

她强调，穴位按摩、食疗起居都属于日常保健，若已经出现明显感冒、咳嗽、发烧，就不能只靠养生调理，要及时对症治疗。

“秋燥不是什么疑难杂症，但它会悄悄降低身体抵抗力。”刘芳表示，不盲目进补，管好吃喝、居住、运动、情绪，兼顾监测血压、呼吸道防护，“尤其是老年朋友，秋季昼夜温差大，血压易波动，要遵医嘱服药，千万不要自行停药调药；早上起床动作也要慢一些，避免突然起身。这些细节落实到位，就能安稳度过干燥多事的秋季。”

图由舟山医院提供