

中医养肺两方法

北京老年医院中医科副主任医师 李金辉

肺脏通过口鼻与外界联通，很容易受到外邪的侵袭，引发不适。
中医认为，调肺气、养肺阴是肺脏养生的两大法则。

调 肺气

调畅呼吸健肺气：逆腹式深呼吸是健肺的好方法。自然站立、平坐或平躺，用鼻呼吸，吸气时将下腹部凹进去，呼气时将下腹部鼓起来，深吸、屏息、慢呼的过程深长缓慢，每次5~15分钟，有助于扩大肺活量，还能调理脾胃、舒肝利胆、安神益智。

嘶字吐纳理肺气：肺脏养生还可以试试“嘶”字呼吸吐纳，可以调理肺气。双脚分开与肩同宽站立，两手自然下垂，双唇略后收，舌尖突出，由齿缝向外默念“嘶”，每次可练习30~60个呼吸周期，有助于调动肺脏功能、抵抗疾病的侵袭。

拍打肺经畅肺气：从肩膀内侧开始，沿手臂内侧上缘，一直到拇指指端，都是肺经在体表的循行位置，可以沿着这条路线拍打，以自身舒适为度，切忌猛力拍打，再相互搓揉双手大鱼际至发热，能够疏通肺经，对感冒、咳嗽、怕风怕冷有一定预防和辅助治疗作用。若有肺部疾患，可经医生辨证指导再进行。手臂外伤、骨折、孕期禁止拍打。

玉屏风散补肺气：如果气短乏力、汗出恶风、面色白、容易感冒等，提示肺气不足，可常服玉屏风散（颗粒），能起到益气固表止汗的作用，可以预防感冒、调节免疫、抗过敏、增强体质等。

养 肺阴

肺阴不足者往往有口燥咽干，干咳无痰或痰少而黏，潮热盗汗，心烦，手足心热，声音嘶哑等表现，可以选择药膳来滋肺润燥。

日常养肺阴：肺阴虚的人生活中可以常喝百合粥。取百合30克、粳米100克同煮成粥，将熟时酌情加入适量冰糖，稍煮片刻，早晚分两次食用，能够养阴润肺、清心安神。

肺燥引咳嗽：若有咳嗽痰黄、口干烦渴、咽痛声哑、尿赤便秘等肺燥咳嗽不适，可取百合10克、银耳10克、杏仁5克、雪梨1个熬粥（酌加适量冰糖），能起到润肺止咳、清热化痰的作用。

肺胃都阴虚：对于咽干口渴、干咳少痰的肺胃阴虚人群，可以用沙参麦冬老鸭汤调理。取沙参9克、麦冬9克、老鸭（切小块焯水）放入砂锅，加入适量清水大火煮沸，转小火慢煮1小时，加盐调味，能发挥清养肺胃、生津润燥的功效。

阴虚气也虚：若有少气懒言、口干舌燥、咳嗽气喘等肺气阴虚的表现，可以选择洋参益气饮，方同生脉饮。取西洋参（可酌情替换人参、党参、太子参、黄芪）10克、麦冬20克、五味子5克，煮水代茶饮，可以补肺益气、养阴止喘，若是暑热、久病耗伤气阴，都可以选择。

■ 养生有方

调理尿酸 试试中药茶饮

广州医科大学附属
中医医院内分泌科
陈丽兰 陈燕珊 林春挺

尿酸升高可引起痛风发作，导致关节疼痛、尿黄、尿痛等不适，生活中可以通过中药茶饮来改善痛风症状、促进尿酸排泄。

牛膝菊花茶

取川牛膝5克（切片）、杭白菊5克一同入杯，沸水冲泡后加盖焖5~10分钟即可，可连续冲泡，代茶频饮，每日一剂。

牛膝菊花茶可以起到活血化瘀、除痹降脂的作用，适合关节疼痛、痛处固定，并且血脂偏高的痛风人群。

木瓜车前薏米饮

取木瓜30克、干车前草30克、薏苡仁20克，水煎20分钟，去渣代茶饮。

木瓜车前薏米饮有助清热利湿、舒筋活络，关节疼痛、舌苔厚腻的痛风人群可以选择。

玉米须丝瓜络茶

取玉米须30克、丝瓜络30克，加水煎至500毫升代茶饮。

玉米须丝瓜络茶能够清热解毒、祛风通络，改善口中黏腻、口臭、困倦乏力、肢体困重、小便黄、大便粘厕等症状，适合湿热阻络的高尿酸人群。

金钱车前茶

取金钱草30克、车前草30克，加水煎至500毫升代茶饮。

金钱车前茶具有清热利尿通淋的功效，适合尿黄、尿急、尿痛或有肾结石的痛风人群。

豨莶草茶

取豨莶草9克、车前子15克、马齿苋9克，水煎20分钟，滤渣取汁当茶饮。

豨莶草茶可以清热利湿，适合小便不利的高尿酸人群，但若平时脾胃虚寒，则不宜饮用。

如果平时脾胃虚寒，可以在茶饮中加入生姜3片，一同水煎再服用。

以上中药茶饮能起到辅助调理病症的作用，但不能代替药物的治疗作用，建议在医生指导下合理使用。

■ 穴位保健

自我按摩养护心阳

北京中医药大学东方医院
推拿理疗科 白霄

夏日时节阳气逐渐饱满，正适宜自我按摩养护心阳。

推前胸：双侧手掌同时从腋中线向前推擦，操作动作宜和缓，约100次，通过这个方法能够宽胸理气、聚护心阳。

擦至阳：至阳穴位于后背正中线上，第七胸椎棘突下凹陷，用双侧肩胛骨下角连线中点进行定位，可以简单快速找到此穴。以手背推擦至阳穴，约100次，有助宽胸利膈。

揉劳宫：用一手拇指按揉对侧的劳宫穴（轻握拳，中指对应的掌心位置），左右交替，每侧约30次，感到微微酸胀即可。

点内关：一手拇指点按对侧的内关穴（腕横纹上2寸，两条肌腱之间），左右交替，每侧约20秒，有酸胀感即可。

在生活习惯上，应保持充足的睡眠，适当运动，避免情绪过于激动，少食油腻生湿的饮食。

同时，由于夏季阳气在身体外周，阴气会蛰伏在身体内，应尽量少食过于寒凉的饮食，以避免损伤阳气，相比于冷饮冷食，更适宜选择温和润燥的饮食祛暑。



5月31日，北京市鼓楼中医医院将中医药文化带进校园。该院院长耿嘉玮为学生讲授中药辨识知识，并制作防疫香囊；药剂科药师指导制作开胃消食的山楂丸，展示了中医特色的丸剂；治未病科、儿科等医务人员教授了穴位保健操，日常按摩就可以起到护眼的作用；学生还体验了中医导引术，如八段锦，能够调节五脏六腑功能，强健体魄。图为学生观摩山楂丸制作过程。 牛宏超摄