

夏季养肺宜省苦增辛



□本报记者 王路欣

肺脏作用

冯晓杰告诉记者，在五行中，脾胃属土，肺属金。土能生金，所以脾胃和肺的功能联系紧密。正常时，土生金表现在津液的生成和输布方面。脾胃在消化水谷之后，会把营养物质（医学术语叫做“精微”）送到肺经，肺经再把这些营养物质进一步输送到全身。因此，肺又被称为“水之上源”，即强调其调节水液代谢的重要作用。

然而，肺是“娇脏”，既不耐寒，又不耐热。在中医里，肺的功能最适合用作尺子来衡量脾胃的受保护程度。《黄帝内经》和《难经》均表示“形寒饮冷则伤肺”，意思是说人体感受风寒、寒湿或饮食生冷，均可损伤肺脏。而伤肺的结果则是咳嗽和气喘。所以，咳嗽和气喘的症状可反映“形寒饮冷”是否超过了正常能耐受的程度。

伤肺因素

冯晓杰表示，除了咳嗽、气喘，口干渴也是伤肺的症状之一。在夏天，有一种口渴是喝水不能解决的，这涉及中医常说的“气化”问题。水被人体吸收后才能变成津液，这个吸收的过程叫做“气化”，而气化要有充足的阳气才能进行。所以，当喝水不能解决口渴时，就要考虑是否

为阳气不足。

而阳气不足有寒凝和气虚两种状况。寒凝是内寒阻滞了阳气，特点是舌面湿润且口干渴，说明体内不缺水，缺的是津液，需要温阳利水散寒气，可以通过嚼姜片、喝姜水，或者服用附子理中丸等能散寒的中成药来恢复气化。

气虚有两种情况，一种是阳气生成不足，这与寒凝相近，但以虚为主，与寒关系不大，可参照寒凝的方法治疗，重补气，轻用热性药。另一种就是内热耗气，气津均伤，特点是舌面干燥甚至起刺，可吃些西瓜缓解。

养肺方法

饮食调理

夏时心火当令，苦味食物虽有清热泻火、定喘泻下等功效，却会助心气而制肺气，因此不建议多吃。可以适当吃姜、葱、蒜等有发散、活血、行气、通窍作用的辛味食物，可补益肺气。另外，银耳、百合、莲藕、梨也是较好的润肺食物。此外，要少食油炸食物，避免冷饮过量。

生活细节

空调房内可放加湿器，中和干燥。空调出风口放遮挡物，避免直吹肩颈(肺经循行区域)。晨起喝温水或蜂蜜水润肺，外出戴口罩防尘，避免刺激。

贴三伏贴

应用“冬病夏治”的理论，将白芥子、细辛等药材调制成糊状或膏状，进行穴位贴敷。可以调理阴阳、扶正祛邪、疏通经络、畅通气血、协调脏腑。三伏贴的贴敷时间一般在7月中下旬至8月上旬。



潍坊晚报 公益广告

珍爱生命 远离危险水域

生/命/只/有/一/次

溺/水/只/差/一/念