

咸安区中医医院提醒

秋季养生 养肺护肺是关键

记者夏咸芳

秋天气候干燥，随之而来的，是很多人出现口鼻干燥、咽干咳嗽、皮肤发紧脱屑等现象，本身有呼吸系统宿疾的患者也极易复发。对此，咸安区中医医院特聘专家鄂南名医王胜利认为，秋令与肺气相应，秋天燥邪易伤肺。所以秋天养生，应以“养肺”为先，为冬天减少呼吸系统疾病打好基础。

为什么要养肺

王胜利介绍，中医学认为，燥主秋令，且燥邪易伤肺。如肺气太强，容易口干舌燥、喉咙痛。而肺气虚则会伤及元气，令多种疾病接踵而来。

秋燥即是中医理论中的“风、寒、暑、湿、燥、热”六邪中的燥邪。它通常从口鼻入侵，直接攻占肺部。使人出现咳嗽、呼吸不畅等问题，从而伤及肺部。

虽然，短时间的外感咳嗽对人体没有多大的影响。但是，如果长时间的咳嗽，就必然会伤及肺部，所以秋天养生，养肺护肺是关键。



如何护肺

王胜利称，秋季护肺，人们应在起居调养方面应该顺应季节变化调整作息，早卧早起以养阴舒肺。并跟随气温变化，适度调整衣着，以利机体适应避免受凉感冒。在居室环境方面，要做到及时通风，定期晾晒被

褥，对灰尘较多的地方进行净化，减少刺激。在大风、雾霾天等恶劣环境下，尽量少出门，雾霾中的氯化物、硫化物，沙尘，汽车尾气，厂矿周围的烟雾等对呼吸道都极为有害，如若出门应尽量佩戴口罩。

此外，他还提倡戒烟，因为吸烟对肺损害很大，会破坏呼吸道上皮的纤

毛，这些纤毛是呼吸道的“清道夫”，一旦被破坏，保护作用会差很多。

如何养肺

王胜利提醒，“燥”是秋天的主气，容易伤肺阴，此时，市民应多服用滋阴润燥以及补益肺气作用的食材，如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、乌骨鸡、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等食物，从而达到养肺的目的。同时少食或不食辛辣食物，如葱、姜、蒜、韭、椒等，以防肺火太损伤肝功能。多食“酸”味食物，少吃或不吃寒凉之品，并养成喝水的好习惯，以增强肝功能，抵御过盛肺火的侵入。如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等。

此外，市民还可常用冷水洗脸、浴鼻等进行锻炼，对预防伤风、感冒、支气管炎等呼吸道疾病有一定的效果。除了冷水锻炼外，还可根据自身情况选择合适食物抗寒锻炼的有氧运动项目，如登山、坚持秋冬泳、太极拳、八段锦、五禽戏、慢跑、快走等，不仅能够有效地增加肺活量，同时还能有效地改善一些慢性疾病的肺功能，但老年人、体质虚弱患者、儿童皆不宜做耐寒锻炼，应根据身体实际情况选择锻炼。

咸宁爱尔眼科

四招让你远离干眼侵袭

记者夏咸芳

秋季天气干燥，是干眼易高发的季节。咸宁爱尔眼科医院屈光部主任潘振宇建议，眼睛干涩不舒服试试多眨眼、勤喷水、蒸蒸眼、常按摩。

判断干眼需进行专业检查

眼睛发酸、发干且伴有疲劳感，很多人就会认为自己患上了干眼。对此，潘振宇称，干眼的诊断目前有国际的通用标准和流程，医生首先会进行干眼症状问卷调查，同时检查评估眼表结膜角膜是否健康，并做些特异性检查，如泪液分泌实验：正常泪液分泌值为 $10\text{--}15\text{mm}/5\text{min}$ ，若小于 $5\text{mm}/5\text{min}$ 就是干眼。通过这些检查数据综合判定患者是否患上了干眼。

他表示，事实上若这些症状经过短暂的休息就得以消失，那么可能只是视疲劳。但如果这些不适症状在充分的休息之后也难以缓解，甚至出现眼红、眼睛畏光、灼热感、异物感等不适，可能就患了干眼，此时要到医院去进行专业的检查、诊断和治疗。

四种方式预防干眼危害

潘振宇表示，预防干眼可以采用多眨眼、蒸蒸眼、勤喷水、常按摩四种方式来进行缓解。其中多眨眼可以促



进泪液分泌，并将泪液均匀分布于眼球表面，保持眼部湿润。眨眼次数少了，直接导致泪水的量减少，而暴露在空气中的泪膜会快速蒸发，失去对眼球的保护力。

他建议，长时间用眼人群，可以经常使用保湿喷雾，在眼睛觉得干涩的时候对着眼部喷一下，可以有效地缓解干眼症状，有条件的话可以选择将人工泪液也加入其中，效果更好。同时，注意眼部休息，每隔1小时要让眼睛休息10分钟。如闭目养神，瞭望远处，或看看绿色植物、图片等。同时，市民还可采取用热毛巾敷眼或穴位按

摩法，如按摩眼睛周围的睛明穴、丝竹空穴、四白穴、攒竹穴、太阳穴等方法来加强眼部锻炼，防止干眼症的发生，对假性近视或预防近视眼度数的加深也有好处。

患上干眼快用“SPA”进行治疗

潘振宇称，干眼可分为干眼症和干眼病两个不同的种类。其中，干眼常见的类型有三类，即水液缺乏型干眼、蒸发过强型干眼和混合型干眼。前者为一过性的，患者只需经过休息或短暂应用人工泪液就可以恢复正常。

无需恐慌。对于水液缺乏型干眼，眼药水有效，但是对于脂质缺乏型干眼和混合型干眼，单纯眼药水作用有限，通过干眼SPA和强脉冲光效果更好。此时，可结合雾化、睑板腺按摩、冷热敷等为一体的干眼“SPA”诊疗方案进行治疗。对于睑板腺萎缩严重的患者，可在干眼“SPA”的基础上，通过强脉冲光波加热睑板腺，溶解陈旧及顽固睑脂，促进睑脂通过按摩排出，达到疏通睑板腺，缓解干眼的目的。他提醒干眼患者，上述治疗方案均应在专业眼科医生的指导下进行，切勿盲目就医，耽误病情。