

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,早睡早起以养阴舒肺。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,雾霾中的氢化物、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,同时还能够有效地改善一些慢性疾病患者的肺功能,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10-15mm/5min,若小于5mm/5min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,眺望远方,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,即水液缺乏性干眼、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。