秋季如何正确养肺？这些误区要警惕

秋季是中医理念中顺应时令、调养身心的关键时节，也是润肺护肺、调理肺气的“黄金期”。秋季养肺，到底该如何做？秋季少穿衣、挨冻就是养生吗？依赖所谓的“养肺食物”有用吗？

为何秋季是肺部不适、呼吸道问题高发期？

秋季气温逐渐下降，空气湿度降低，呼吸道黏膜容易受到干燥空气刺激。当空气干燥时，黏膜水分减少，屏障功能可能受到影响，容易出现咽干、刺激性咳嗽等症状，这就是典型的“秋燥伤肺”。

此外，秋季昼夜温差增大，冷空气刺激会增加部分人群的气道敏感性。尤其是儿童、老年人以及慢性呼吸道疾病患者，本身气道防御能力较弱，换季时更容易出现咳嗽、喘息等不适。同时，秋冬季节人员聚集增多，病毒、细菌等呼吸道病原体传播机会也会增加。

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙：从中医角度看，秋季气候的特点是“燥”，早秋多为“温燥”，晚秋多为“凉燥”。反映到人体，表现为秋天以后口干鼻燥、皮肤干燥、想喝水，有的人小便黄、大便干燥等。秋季和人体五脏六腑直接相关的就是肺，所以更容易引起咳嗽、咽干等症状。

秋季养肺应适度调养 这些误区要警惕

秋季养肺，生活中有哪些常见的误区？

误区一：“茶饮润肺”

很多人认为秋季要大量饮用各种“润肺茶”“清肺茶”。其实，人体肺部并不需要通过特殊饮品进行“清洗”或“排毒”。部分茶饮虽然具有润燥作用，但并不是人人适用。例如，部分偏寒凉的饮品，长期大量饮用可能影响胃肠功能，对于脾胃虚弱、容易腹泻的人群反而可能造成不适。因此，选择养生饮品需要结合自身情况，不能盲目跟风。

误区二：“以形补形”

秋季所谓“养肺”，并不是所有人都适合大量食用滋阴润肺的食材。阴虚、阳虚、痰湿等不同体质，在调养方法上有所区别，同时秋季进补要循序渐进，根据个人体质、年龄和健康状况合理调整。如果摄入过多高热量、高脂肪食物，反而会增加身体负担。

误区三：“见咳止咳”

很多人认为一咳嗽立刻吃止咳药即可。其实，咳嗽是人体的保护性反射，背后原因可能包括感染、过敏、气道敏感等，应根据具体原因进行处理，而不是简单压制症状，盲目镇咳会导致气道分泌物淤积，反而加重咽喉异物感。

误区四：“越湿越好”

空气过于干燥会刺激呼吸道，但过度加湿也可能促进霉菌和尘螨生长，诱发和加重过敏性鼻炎、过敏性咳嗽和哮喘。使用加湿器时务必做好清洁，同时保持室内通风。

守护秋冬呼吸道健康 切勿囤积纸箱等杂物

您的家人是否有常年囤积纸箱、旧衣物等杂物的习惯呢？对此，医务人员提醒，家里长期堆积的各类杂物看似不起眼，但在特定条件下，尤其是秋冬空气干燥的情况下，可能会污染室内空气，影响身体健康。

一些覆膜、劣质包装材料，以及部分纸箱所用的胶黏剂、油墨，有可能缓慢释放挥发性物质，密闭堆放时更容易在室内累积；一旦受潮，旧衣物、纸质杂物很容易滋生霉菌，飘散致敏霉菌孢子，持续污染室内空气。

李光熙：秋冬空气干燥，呼吸道黏膜防御能力相对偏弱。家里长期堆积的各类杂物，会积攒粉尘、滋生霉菌，相当于持续刺激呼吸道。长期处在这种环境里，普通人容易咽干、咳嗽、嗓子不舒服，有鼻炎、哮喘的人群病情更容易反复发作。建议家里杂物不要堆积，做到随用随清、定期大扫除，保持室内空气洁净通透。

秋季养肺如何做到“顺时养生”？

医务人员提示，秋季养肺，关键在于要顺应季节变化。日常生活中该怎么做？

起居有度

早睡可以顺应阳气收敛，早起可以使肺气得以舒展。

防寒保暖

秋季早晚温差较大，应遵循“早备薄衣、不贪凉、慎秋冻”原则；重点保护颈部、胸背部和足部等容易受寒的部位。“秋冻”要建立在身体健康、气候适宜的基础上，不能盲目追求耐寒。

合理膳食

少吃辛辣、烧烤、甜腻、生冷食物，避免耗伤肺阴、滋生痰液；多吃水分充足、营养丰富的食物，例如新鲜果蔬、优质蛋白等。不要盲目选择所谓的“养肺食物”，饮食健康的核心在于整体均衡。

润燥养肺

秋季空气干燥，建议少量多次补水，维持呼吸道黏膜湿润；根据环境湿度合理使用加湿设备，避免长期处于过度干燥的环境中。同时，要保持室内空气流通，减少空气污染物、过敏原对呼吸道的刺激。

适度运动

运动时可以选择散步、慢跑、练太极拳等较为温和的方式，有助于增强心肺功能；运动前做好热身，避免在清晨寒冷、雾霾或空气质量较差时进行剧烈运动。慢阻肺患者可以在专业人员指导下进行腹式呼吸、缩唇呼吸等康复训练。

来源：央视新闻

千万别生吃，你只是贪一口鲜，它却可能入侵你身体！

金秋时节，又到食蟹季。淡水蟹的烹饪选择多种多样，不少人为了追求新鲜口感尝试醉虾醉蟹，然而，一个名为肺吸虫的神秘“偷渡客”可能已随这份生腌美味潜入人体，开启长达数年的寄生生涯。

一、不请自来的“访客”肺吸虫是什么

肺吸虫又名并殖吸虫，是一种可寄生于人体不同部位的扁平状寄生虫。尽管肺吸虫成虫仅有7.5-12mm长，4-6mm宽，它们的寿命却长达10年甚至20年。它的一生颇为曲折，成长过程需要经历三次搬家才能完成生命周期。而人体便是肺吸虫发育为成虫后搬家的最终目的地。

二、肺吸虫入侵人体的“通行证”

尽管肺吸虫的发育过程历经曲折，它从自然环境入侵人体却只需要一个关键“通行证”——生食或半生食虾蟹或饮用受污染的水。如果说希腊人用一匹木马攻陷了特洛伊，肺吸虫囊蚴则隐藏在看似美味的生腌虾蟹，静候时机，等待我们主动将它送入口中。

三、一场持久的攻陷和占领

肺吸虫囊蚴进入人体后，突破了美食的伪装，在十二指肠遇到消化液，囊壁被溶解，童虫破囊而出。接下来的路线是体内移行与占领组织器官。肺吸虫童虫穿过肠壁，在腹腔内游走，越过横膈膜进入胸腔，最终占领肺部，引发腹痛、胸痛、发热、咳嗽等症状。此外，肺吸虫还有可能占领大脑引发头痛、呕吐，占领皮肤引起皮下结节和包块，占领肝脏和腹腔引起腹痛、腹泻。

四、掌握以下几个步骤远离肺吸虫病

淡水虾蟹煮熟吃——彻底加热至100℃以上，熟透再吃；

厨具生熟分开用——处理生蟹的刀具、砧板要与熟食分开，避免交叉污染；

不饮生水常清洁——野外活动不喝生水，注意手部清洁。



广西扶绥县疾控中心供图

五、特别提示

肺吸虫病是一种易被误诊的寄生虫病，主要与该疾病的流行特点、影像学表现有关，部分感染者可能没有任何症状，咳嗽、发热、乏力等一般表现在临床检查中易被忽视。

建议有生食或半生食淡水虾蟹习惯的人群，及时筛查肺吸虫病。若出现相关症状，务必主动就医并告知医生既往饮食史。

酒、醋、酱油等调料腌制无法消灭肺吸虫囊蚴，唯有100℃持续加热至熟透才是食用淡水虾蟹安全可靠的方法。

来源：中国疾控中心