

“多事之秋”，养肺才是头等大事？

整理 / 吕中

总以为是热才会让人口干、唇干，却没料到是天气转凉也会。

9月7日，号称一年中昼夜温差最大的节气白露到来。“白露秋分夜，一夜冷一夜。”白露以后，气温开始下降，天气转凉，很多人发现自己容易出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥等症状，这就是典型的“秋燥”。传统医学认为，“秋燥”调理不当，就很可能伤肺，这样到了冬天就容易感染肺部疾病。所以立秋后，是养肺润肺的最佳时机，这样冬天才能少生病。

那这个秋季，我们该如何养肺呢？



故事：她把“燥咳”当感冒治

近日，在江苏省南京市中医院儿科，有很多刚刚开学的小朋友过来就诊。

4岁的小明（化名）最近总感到特别口渴、喉咙痛，但又没有其他症状。接诊的唐为红主任告诉小明的妈妈，小明多半是因为“秋燥”，而且，像小明这样的小

患者该医院这两天也多了起来。因为这些症状与感冒的症状很相似，很多人都误以为得的是感冒。

不仅在南京，在北方的洛阳市中心医院呼吸内科，一名姓张的女士咳嗽20多天，刚开始感觉口干舌燥，咽喉肿痛，以为自己得了感冒，每天在家喝很多开

水，还买了银翘片、感冒颗粒服用，但一直没效果。结果病情反反复复，咳嗽越来越厉害。“以前，我每次感冒，都会咳嗽两天，但不像这次咳的时间这么长。”到了医院，张女士还认为自己是感冒没及时治疗，才引起的咳嗽。最后，却是医生按“燥咳”治疗才治好。

诊断：小朋友也应防“秋燥”



唐为红说，小明之所以会出现这样的情况，是因为秋天到了。中医认为，秋气与人体肺脏相通，如果肺气太强，易致口干舌燥、咳嗽、喉咙痛。唐为红提醒，除了咽喉的症状之外，小朋友在秋燥时慢性咽炎、慢性鼻炎的发病率也会随之上升，可能会出现咽干唇燥、鼻干鼻痒的症状。

洛阳市中心医院呼吸内科的郑有光主任表示，天气转凉，空气中的水分逐渐减少，一些体弱者不注意养肺清咽，就很容易出

现咳嗽无痰的现象。这种咳嗽通常伴随有口干唇燥的感觉，很容易被一些市民误当成感冒治疗。

秋燥时候，除了关注小孩和成年人，还要注意老人。秋季是呼吸道疾病发生的高峰期，又以老年人患者居多。中国中医科学院广安门医院呼吸科主任医师边永君表示，入秋以后，天气由热转凉，昼夜温差加大，老年人呼吸道老化，局部防御和免疫功能下降，气道分泌物清除功能降低，肺部容易发生感染。“再加

上不少老人怕冷，秋冬季户外活动明显减少，在家时也常常门窗紧闭，室内空气随着人数的增加和时间的延长而变得混浊，更易感染呼吸道疾病。”

在长期、大量的临床救治中发现，在老年多器官功能衰竭的发病诱因中，肺部感染占75.4%~82.8%。而在多器官衰竭的“多米诺效应”中，肺衰竭往往是倒下的第一块骨牌。

结束了暑假，很多小朋友都进入了新学期，唐为红说，秋季防燥不能不多补充水。小朋友上学，不妨给他们买个水杯，督促他们多喝水。像小明的症状，并不需要刻意地服用药物，多喝点水，吃点梨、莲藕这样的食物就可缓解。



支招：润燥，来点蜜、喝点“酸”

广东省第二中医院白云院区内科主任、主任中医师李桂明介绍，由于秋季天气干燥，从中医的角度，也就是燥邪当令，所以人们会出现一些如口干、喉咙干、皮肤干燥等，有的人甚至会出现流鼻血等现象，这些都是典型的“秋燥”症状。出现这些症状后，大多数人会选择喝水，这是非常正确的选择。李桂明建议，进入秋季，建议喝水以温开水为宜，这样可以减轻肠胃负担，还会减少腹泻的发生几率，尤其是中老年人。

针对喝水还是觉得干燥的人群，李桂明表示，适当在水中加点“料”可以有效解决这一问题。

一是加蜂蜜。

中医认为，蜂蜜具有益气补中、缓急止痛、

润肺止咳、润肠通便、解毒等功效，可以非常好的缓解秋燥，所以饮用蜂蜜水可以有效地缓解秋季口干、咽干的症状。

二是加水果。



秋季是水果盛产的季节，吃水果补水也可以起到很好的润燥效果。其中效果最好的是梨，梨生吃去火，熟吃润五脏，其次像甘蔗、香蕉、苹果等，也是不错的选择。李桂明表示，偏酸味的食物有收敛的功效，所以带有酸味的水果都可以起到润燥的效果，如山楂、橘子等。

三是加点盐。

干燥的天气很容易使得身体的水分蒸发，从而也会带走很多体内的盐分，所以及时喝点淡盐水，补充体内电解质的同时，也可以有效地缓解口干。

除以上补水方法以外，糖水、汤水都是很好的补水途径。李桂明建议，在煲汤时加些温补润燥的食材也可缓解秋燥，如莲子、百合、雪耳、川贝、淮山、芡实等。

综合《老人报》、龙虎网、《当代健康报》

OTC 国药准字 Z45022017

庆双节，送双福，大型关爱行动

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方

为了迎接教师、中秋双节将至，葛洪牌桂龙药膏携手《五脏养生堂》特举办大型老慢病关爱活动！健康、长寿双福，通通送到您的手中，凡是《五脏养生堂》的热心读者参加活动，均可享受全年最大力度的优惠活动。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道



体验热线：
400-750-8800

葛洪桂龙药膏以下药房有售：

长沙岳麓区众泽堂大药房
咸嘉湖路 656 号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）
长沙平和堂药号：
芙蓉区黄兴中路 88 号（五一广场）平和堂商厦
芙蓉区八一一路 1 号阿波罗广场一楼
雨花区韶山路 488 号平和堂商厦负二楼
岳麓大道 57 号平和堂商场一楼
岳麓大道 57 号（奥克斯广场）负一楼华润万家超市

楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售
金六谷大药房湖南省各连锁门店有售
德裕大药房湖南省长沙市连锁门店有售
恒康大药房湖南省长沙市连锁门店有售
罗氏协和大药房湖南省长沙市连锁门店有售
康和润药房湖南省长沙市连锁门店有售
永州福寿堂大药房（零陵中路与觅湘路口交汇处）
春和祥连锁湖南湘潭市连锁门店有售

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。

广西邦琪药业集团有限公司
桂药广审（文）第 2016030030 号