

以润防燥，秋日养肺黄金期

台州市立医院 2025年10月24日 21:03 浙江



体检预约

点击直达“健康管理中心”一站式服务

An icon showing a magnifying glass over a document with a person silhouette, representing health management.

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”填写页面

An icon showing a purple document with a plus sign, a pencil, and a speech bubble, representing feedback or comments.



秋意渐浓，气温转凉。**中医将肺称为华盖**，意为像华丽的伞盖一样居于五脏六腑的最高位，它通过口鼻直接与外界相通，故而最易受外界邪气的侵袭。



秋季主“燥”，五行属金，与人体五脏中的“肺”相对应。而肺主呼吸，喜润而恶燥，掌管着人体一身之气的生成与运行。秋天气候干燥，空气中缺乏水分，这种“燥邪”从口鼻而入，最先伤害的就是肺，故有“**秋燥伤肺**”之说。

秋日养肺



秋燥伤肺的表现

当燥邪伤肺，身体会发出以下“求救信号”：

- ①**喉咙不适**：口干、咽干、喉咙痒、声音嘶哑，咽喉有异物感等。
- ②**干咳无痰**：咳嗽声急，痰少而黏，很难咳出。



- ③**鼻敏感**：鼻子干燥、流鼻血、鼻塞、打喷嚏。
 - ④**皮肤干燥**：皮肤脱屑、瘙痒。
 - ⑤**便秘**：肺与大肠相表里，肺燥会导致肠液枯涸，从而引发大便干结。
 - ⑥**情绪低落**：秋风萧瑟，易引发悲秋之情，而“悲”这种情绪也最伤肺。
- 因此，秋季养生的核心便是**防燥、润肺、保阴、益气**。

全方位秋日养肺攻略

饮食调养：
润字当头，少辛增酸



饮食是抵御秋燥的第一道防线。

- ①**少辛**：减少姜、蒜、辣椒、花椒、牛羊肉等辛辣、易上火食物的摄入。这些食物性味辛散，会助长肺气的耗散，加重身体干燥。
- ②**增酸**：**多吃酸味水果**，如山楂、葡萄、石榴、柚子、苹果等。酸味能收敛、固涩肺气，防止津液过度耗散，并能刺激唾液分泌，生津润燥。



③**进食润燥养肺的食物：**

蜂蜜：每日一杯温蜂蜜水，是润肺通便的佳品。

梨：生吃梨清热力强，但对于脾胃虚寒者，更推荐蒸梨、冰糖炖雪梨，以增强润燥滋阴之效，且不伤脾胃。

银耳：滋阴润肺、养胃生津的效果极佳。

百合：性微寒，能润肺止咳、清心安神，对于秋燥引起的干咳和心烦失眠尤其有效。



粥品：晨起一碗山药粥或南瓜粥，既能健脾益胃，又能通过米汤的“米油”滋阴润燥，通过健脾来养肺。

起居作息：

早卧早起，静以养阴



①**睡眠顺应天时：**充足的睡眠是养阴补气的基础。早睡（建议晚上10点前）以顺应阴精的收藏，早起（建议早上6-7点）以顺应阳气的舒达。



②**保持环境湿润：**在室内使用加湿器，或是在床边放一盆清水，可以有效增加空气湿度，缓解鼻干、喉干。

③**适度“秋冻”：**初秋时节，不要过早地增添厚衣，让身体慢慢适应逐渐下降的气温，有助于锻炼肺卫之气，提高冬季的抗寒能力。但**老人、儿童及体弱者**，

需注意早晚保暖，尤其要护好颈部、肚脐和脚踝。

运动养生：
舒缓平和，忌大汗淋漓



秋天，人体的阳气正处于收敛内养的阶段，中医认为“汗血同源”，出汗过多会耗伤津液和阳气，因此**运动不宜过于剧烈**，推荐进行太极拳、八段锦、散步、慢跑、瑜伽等和缓的运动。

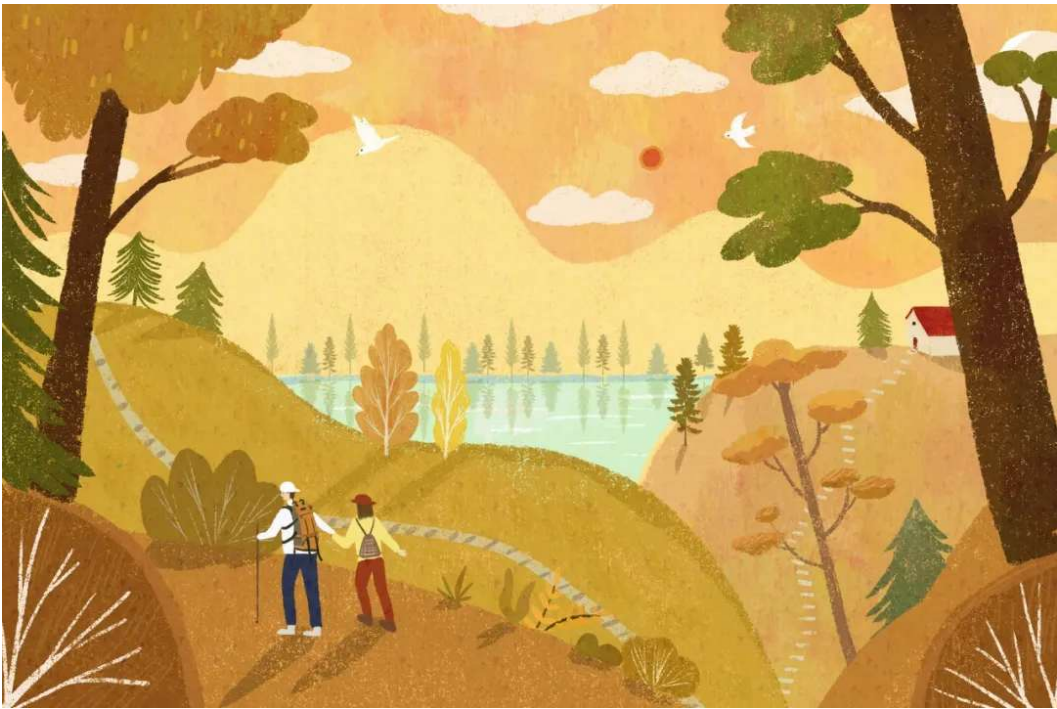


情志调摄：
安宁乐观，远离悲秋



秋日万物凋零，人容易产生凄凉、忧郁的“悲秋”情绪。而“悲”则伤肺。因此，精神调养至关重要。

- ①**多晒太阳**：阳光可以驱散阴郁，提升体内的阳气，让人心情开朗。
- ②**登高望远**：周末去郊外登山，看万山红遍、层林尽染的壮丽景色，能开阔心胸，使肺气得到舒展，是化解忧郁的绝佳方式。



中医（中西医结合）科推荐一款秋季养生茶——**润肺舒喉茶**

配方：芦根5g，麦冬5g，百合5g，甘草2g，陈皮1g。

煎煮方法：养生壶中加入500-600ml清水，煎煮15-20分钟，代茶饮。

适用范围：具有口干咽燥、干咳、皮肤干燥、便干等症状，尤其是用嗓过度和吸烟人群。

禁忌人群：脾胃虚寒者、经期女性不宜使用，孕妇、儿童需在中医师指导下使用。

温馨提醒：润肺舒喉茶不建议连续饮用超过2周，长期服用需中医辨证调整。



芦根清热生津，麦冬、百合养阴润肺，三者合力针对肺燥阴虚引起的干咳、口干、咽燥等症状。同时，麦冬与百合还能清心除烦，改善虚热导致的心烦失眠。甘草既能补脾益气、祛痰止咳，又能调和药性。



作者简介



王月星 中医（中西医结合）科
主治中医师 医学硕士

擅长：月经病、痛经、产后、更年期、孕前调理、阴道炎等妇科病；咳嗽、鼻炎、胃肠炎、便秘、失眠、肥胖、肿瘤及术后调理。

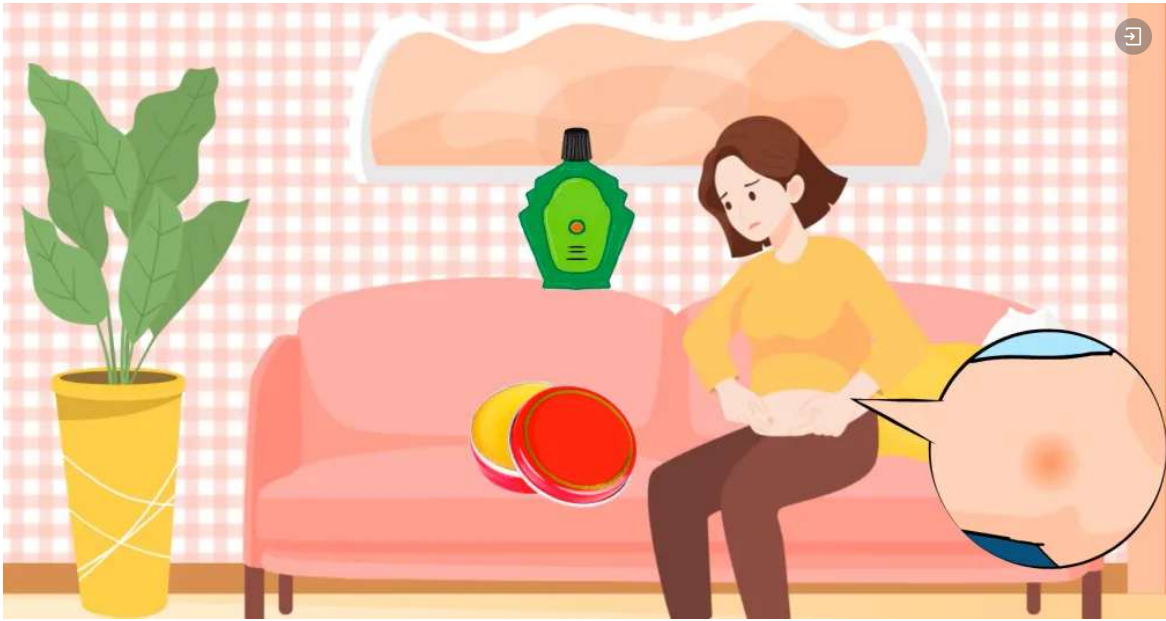
出诊时间：周一、周二、周五、周六、周日全天（新院区）



作者 | 中医（中西医结合）科 王月星

往期回顾

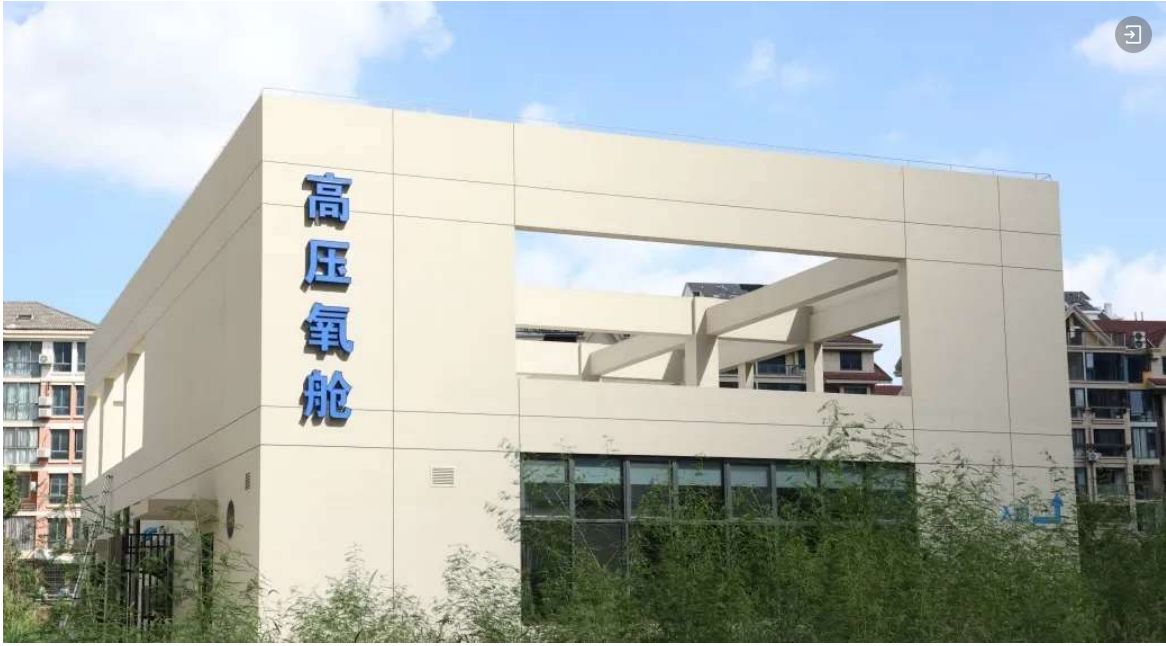
清凉油这个群体可别去碰
这篇科普作品刚获得省级荣誉！



“老人味”暗示了哪些健康隐患？



台州市立医院高压氧治疗中心焕新再起航！



市立科普 · 目录

上一篇 · “老人味” 暗示了哪些健康隐患？

