

养肺护肺 学会两个小方法

湖北武汉市第五医院中医科主任医师 王 杨

肺部其实较为敏感，很容易遭受外邪入侵，秋冬季节逐渐转凉，并且干燥、灰尘多，这个时候很容易影响肺部，导致痰多哮喘、干咳少痰、痰中带血、肺部疼痛、胸闷气短等问题。

此时应该顺应节气，起居有节，早睡早起；饮食调养以滋阴润肺为重，多食用一些秋梨、枇杷、石榴等水果；日常补水也很重要，应该最好主动喝水，一天喝6~8杯，不能等到口干舌燥的时候再喝；此外，也应该多晒太阳，可以起到很好的养肺作用。

日常还可以做做这两个动作。

扩胸 扩胸可以疏通经络，带动肺的张合运动，促进肺部血液循环，增强肺通气。扩胸的时候可以采取站姿或者坐姿，双脚站立与肩同宽，然后深呼吸，两肘向后做扩胸运动。挺胸的时候吸气，收缩的时候呼气。

捶腰背 我们的脊柱两侧是膀胱经走行的区

域。中医上称为人体的藩篱，就是来阻挡外邪入侵的屏障。做捶腰背动作的时候，首先要坐直，两手握空拳，或者借助一些器具来捶打脊柱两侧，从上往下，再从下往上，一天捶20~30次为宜。



扫码关注人民日报健康号
@肝病肿瘤专家王杨



近日，中国医师协会骨科医师分会副会长、第三届人民名医·卓越建树称号获得者、复旦大学附属华山医院骨科主任姜建元教授荣获“上海医务工匠”称号。姜建元从医三十余年，在颈椎、腰椎退变性疾病、脊柱肿瘤、脊柱脊髓损伤、平山病的诊治上，手术操作娴熟、止血彻底，患者术中出血少、术后恢复快。图为姜建元教授在做手术。

刘 燕报道

■声音

进博会与日俱增的吸引力，源自中国巨大的市场机遇。

——在第五届进博会上，西门子医疗带来全球首展的5G移动急危重症介入救治单元，现代汽车集团带来全球首款量产的氢燃料重卡……各国企业充分感受到中国市场的东风暖流。人民日报评论说。

防控把楼栋门锁死，这种危险且不尊重人的做法再也不要有了。

——近日，内蒙古呼和浩特市警方证实一名女性坠楼已死亡。警方通报，该女子所在单元门外围设有围挡，由小区值班人员24小时巡逻值守，防止其他人员出入。《环球时报》原总编辑胡锡进评论说。

杜绝120“无车可派”，把“生命至上”落到实处。

——近日，甘肃兰州市疫情防控七里河区督导组发布“3岁儿童一氧化碳中毒死亡事件”调查情况，并表示，始终把人民至上、生命至上理念贯穿于今后工作全过程。新京报评论说。

“黑救护车”坐地起价，3人被抓不是终点。

——近日，黑龙江五常市何某祥、王某睿使用无合法经营手续的违规救护车转运病人。途中强迫被害人支付高额费用。目前，相关人员已被依法采取刑事强制措施。红星新闻评论说。

让罕见病特医食品不再“一食难求”。

——近日，罕见病甲基丙二酸血症患儿同时需要吃不含几种氨基酸的特殊医学用途配方食品，引发大众关注。光明日报评论说。

社区食堂助老，不是要取代饭馆。

——近日，住建部和民政部印发《关于开展完整社区建设试点工作的通知》，要求每个城市选取3~5个社区开展完整社区建设试点，其中提到社区将配建食堂等设施。澎湃新闻评论说。

当贩卖焦虑成为经济，谁来释放年轻人的心理压力？

——没有剧情、没有装备、没有操作，仅敲击屏幕上的木鱼，随后发出“咚”的一声……这样一款简单小游戏，却被年轻人的热捧“非常解压的魔性的APP”。红网评论说。

一刷牙就恶心或是体内有湿气

北京中医药大学东直门医院副主任医师 高文锋

早上起床，一刷牙就呕吐、恶心，而且感觉嗓子里有痰，嗓子里边总是有丝丝拉拉、不干不净的感觉，说明体内有湿气。

这类湿热体质的人，舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，甚至赤红无苔；食欲不振，消化功能下降，吃一点东西感觉肚子有胀感，吃饭过程有隐隐恶心感，感觉吃下去的东西往上顶；大便粘马桶或者大便之后不易擦净。

一般情况下，湿热体质多与平时的饮食起居有关。如嗜烟酒、嗜食肥甘

尽量不住在潮湿的地方 防治湿热体质居住的环境要通风、干燥，冬天的时候也不要门窗紧闭，每天都应开窗通风一下。

多运动 体内湿热的人，可以选择慢跑、爬山等运动出汗，对祛湿很有好处。



扫码关注人民日报健康号
@中医男科高文锋主任

厚腻和辛辣刺激性、油腻食物、经常熬夜、进补不当、久居湿热环境等。湿热体质调理应当记住这些细节。

饮食清淡，多吃利湿的食物 湿热体质的人要饮食清淡，多吃些利湿的食物，如莲藕、黄瓜、白菜、苦瓜、冬瓜、绿豆、红小豆、莲子、薏苡仁等，这些食物能帮去除湿热，保持大小便通畅。

少吃油炸辛辣、大补大热食物，如羊肉、牛肉、葱蒜、生姜等；戒烟酒；甜食要少吃。

■健康提示

脾胃不好煮粥加四种料

扫码关注人民日报健康号

@冯春祥主任

中国中医科学院眼科医院中医内科主任医师冯春祥：中医认为脾胃是后天之本。脾胃好了，气血就会充足了。调理脾胃试试用四种中药材放在粥里煮。准备怀山药30克，去心莲子30克，芡实20克，茯苓10克，放进粥里煮熟，即可食用。怀山药可以健脾补气，莲子可以健脾止泻，芡实可以健脾祛湿，茯苓可以健脾利湿，这四种药材的共同特点就是“健脾”，放在一起有利于脾胃健康。

腰痛贴膏药别贴脊柱正中

扫码关注人民日报健康号

@祁国晓教授

北京市昌平区中西医结合医院骨科副主任医师祁国晓：腰腿疼、颈肩痛时，很多人会贴膏药，贴对地方才能缓解。腰痛时，贴膏药不要贴到脊柱正中，可以同时贴到腰部两边。颈椎痛时，应剪开膏药，贴在颈椎两边，比直接整片贴在颈椎更能发挥药效。“网球肘”应贴到外侧，“高尔夫球肘”应贴到内侧。膝盖疼应贴在膝盖的上方，不是贴在中间。脚踝疼应该贴脚踝的上下方。