

秋季养肺，中医提醒，牢记“三字诀”

中医认为秋气通于肺，秋季养生宜养肺。《黄帝内经》有论述：“肺朝百脉”，指全身血液都通过百脉汇聚于肺，通过肺的呼吸，吐故纳新，升清降浊。

但肺为娇脏，易被外邪侵袭而发病，肺气一伤，百病蜂起。肿瘤是严重危害人类健康的慢性疾病，其中，肺癌又是发病率及死亡率均居榜首的癌症。

湖南中医药大学第一附属医院肿瘤科副主任郭忠聪介绍，由于肺癌筛查还未广泛普及，大多数肺癌病人被发现时已经是中晚期，导致治愈率大大下降。但实际上，早期肺癌治愈率可以达90%，远高于高血压、糖尿病等慢性病。由此可见早期筛查肺癌的重要性。

根据2021年中国肺癌筛查与早诊早治指南，符合以下条件的称为肺癌高危人群：

年龄大于50岁且具有以下任一危险因素者：1.吸烟：吸烟包年数≥30，其中也包括曾经吸烟包年数≥30，但是目前戒烟时间不足15年（吸烟包年数=每天吸烟的包数（每包20支）×吸烟年数，如：30年包=每天1包×30年或每天2包×15年。）；2.被动吸烟：与吸烟者共同生

活或者同一较密闭环境工作≥20年；3.患有慢性阻塞性肺疾病或肺纤维化；4.有职业暴露史（石棉、铬、硅、煤烟、煤烟尘暴露）至少1年；5.恶性肿瘤病史或肺癌家族史。

郭忠聪建议，肺癌高危人群可以选择进行低剂量螺旋CT检查。当CT发现低危结节时，当定期复查、随访；当CT发现高危结节时，要及时咨询肿瘤专科医生。早期发现、早期诊断、早期治疗对预防肺癌有重要意义。

湖南中医药大学第一附属医院肿瘤科副主任刘华介绍，中医认为，肺部结节多为有形之痰蕴结而成，“脾为生痰之源，肺为储痰之器”，中医治疗肺部结节当以健脾补肺为基础，佐以化痰散结。中医养肺，应从“防”“动”“食”三字诀入手。

【防】 避瘟疫邪气，防各种传染病。要树立科学的防控意识，主动做好个人防护，戴口罩，勤洗手，常通风，少聚集，主动避开瘟疫邪气的传染。

中医认为“形寒饮冷则伤肺”，秋季要注意保暖，也是有效防止感冒等呼吸道疾病的重要方法。

【动】 养肺应掌握“一吸二笑三

拍”。所谓“一吸”即深呼吸。按照一定频率进行深呼吸，一呼一吸尽可能达到6.4秒，每天睡前平躺在床上，在肚脐上方放一个3斤左右的沙袋（小枕头），用力呼气把沙袋顶起，然后吸气把沙袋放下去，刚开始每次练习2~3分钟，逐渐增加到每次5~10分钟。

中医有“常笑宣肺”一说。笑能促进体内器官健康，对肺特别有益。笑时胸肌伸展，胸廓扩张，肺活量增大，可以消除疲劳、驱除抑郁、解除胸闷、恢复体力。

拍打或按摩肺经是一种多维度，深层次的护肺强肺良法。中医认为，肺经和肺是有直接对应关系，通过拍打或按摩疏通肺经，可以让肺变得更有活力，从而增加自身呼吸系统的抵抗力。

【食】 饮食调理、食养食补是养肺的重要方法。中医认为白色入肺，多食白色食物可以补肺，如百合、银耳、荸荠、山药、秋梨、芡实、蜂蜜等有滋阴润肺作用。冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、芡实山药羹等药膳也可养阴润肺，宜常食。

（据湖南中医药大学第一附属医院公众号）

寻医问药

手指无外伤却一碰就痛 原是肿瘤作祟

长沙28岁的李女士，右手无名指“一碰就痛”已3年多，而且是十指连心般地剧痛，天冷的时候痛感尤其强烈。前不久，李女士来到湖南省中医院（湖南中医药大学第二附属医院）求诊，接诊的骨伤六科（手足矫形）主任曾赛华确诊其为“甲下血管球瘤”，并于近日做了手术。

核磁共振结果显示，李女士的右手无名指指甲下有一个直径3毫米左右、约绿豆大小的肿瘤，考虑为“甲下血管球瘤”。9月7日，曾赛华与姚金龙医师为李女士切除了这个恼人的小肿瘤。术中，从手指侧方掀起甲板甲床显露瘤体，并将其仔细完整地剥离后送活检，确诊为甲下血管球瘤；手术保留了甲板不拔甲，有利于手指美观且后续恢复更快。

“自发性间歇性剧痛、难以忍受的触痛和越冷越痛，是甲下血管球瘤临床上典型的‘三联征’。”曾赛华表示，单发性甲下血管球瘤常发生于指（趾）部，女性更为多见。一般生长于甲床部，瘤体较小，直径一般为1~2毫米，很少有超过3毫米，甲下或皮下可见蓝、紫红色米粒状斑点，非常敏感，轻微摩擦或碰触就会引起剧烈疼痛，并向整个肢体放射，一般持续十余分钟至数小时。疼痛发作时，有些患者还可伴有患肢出汗、发凉等。如果病程较长，末节指骨还可见瘤体旁骨质缺失。

曾赛华提醒，除了不明原因的“一碰就痛”，手指没有受过外伤却指甲变形也是很多甲下血管球瘤患者的典型症状，需要早发现早治疗。血管球瘤是一种少见的良性小型血管瘤，位于真皮网状层下，好发于手指、足趾、甲床下，全身其他各处如肌肉、阴茎、躯干及内脏器官如胃、鼻腔、气管等也可发生。中青年人多发，女性略多于男性。痛感强烈的血管球瘤一旦确诊，即应手术切除。甲下血管球瘤可在指神经阻滞麻醉下进行，根据肿瘤的位置，切除部分指甲（也可视情况保留甲板不拔甲），切开并牵开甲板，即可见位于甲床之下的圆形、包膜完整呈粉红色或紫红色、边缘清楚的小肿瘤，切除后一般2周左右愈合。

（据新湖南客户端）

健康食疗

中秋过后吃这道菜，败内火、强免疫

不少人发现，秋冬季节吃点白萝卜，会让我们的身体感觉很舒服，尤其是正值中秋，几顿美餐之后，吃点萝卜更是能消食顺气、醒酒化痰。

天气变凉，萝卜上堂

中医认为，白萝卜性凉味甘辛，具有清热生津、下气宽中、开胃健脾的功效。虽然白萝卜性凉，但此时吃一些却最是养人。明代医学家李时珍就很推崇萝卜，还主张每餐都吃，说萝卜能“大下气，消谷和中，祛邪热气”（《本草纲目》）。不过，白萝卜性凉，为什么秋冬吃它反而对身体有好处？其原因有二：

【败内火】 秋冬季节人们都有“趋热性”，暖气、热风一吹，虽然体感很舒服，但体内自然积蓄了不少内火，十分需要萝卜这种凉性食物来败一败。

【调食谱】 天一冷，人们会不自觉地增加肉类的摄入，容易食滞上火，此时，从食物搭配平衡的角度来说，吃点萝卜可以调和饮食中的热性。

此外，白萝卜中含有丰富的维生素C和微量元素，可帮助机体增强免疫力。

在秋天，体质较为虚弱的孩子和老人容易着凉感冒，此时吃点白萝卜，不仅可以补充水分，还能预防疾病。

白萝卜，生吃熟吃有差异

生吃——生津润肺、清热排毒。生吃萝卜适合口舌干燥、眼睛干涩、

便秘尿黄者。尤其是入秋后嗓子疼痛，甚至是患扁桃腺炎的，喝生萝卜榨汁能缓解不适；有口腔溃疡的也能用萝卜汁漱口。

熟吃——下气消食、化痰导滞。萝卜熟吃可用于缓解脾胃虚弱导致的虚性腹胀、吃多了引起的食积腹胀、胃肠动力不足引起的便秘腹胀、受寒引起的寒性腹胀以及痰多咳嗽等不适。

小食谱

猪肉炒白萝卜

材料：白萝卜250克，瘦猪肉100克，小葱2根，白糖、生姜、酱油、淀粉、精盐、胡椒粉、植物油各适量。

做法：

1. 先将白萝卜去皮切成半圆片。猪肉切薄片，用淀粉挂浆，葱切碎；
2. 炒锅置旺火上，放入油烧热，先炒肉，待肉变白色后加萝卜片；
3. 等到萝卜片出水时加入生姜、白糖、精盐、酱油，改中火稍煮，放入葱花，盛出，撒上胡椒粉即成。

糖醋萝卜片

材料：陈醋、白糖、盐适量，白萝卜500克

做法：

1. 白萝卜洗净，带皮切薄片。再撒一些盐，腌制20分钟，腌出水分；
2. 碗中倒入醋、糖，搅匀，调成糖醋汁；
3. 将萝卜片中的水分挤出，倒入糖醋汁（汁要没过萝卜片），盖上保鲜膜腌制24小时即可。

（据养生中国）