



# “肺气不足” 6点自我辨识



冬季气温低，多阴寒多风的天气，病毒的传染性及流行性强，呼吸道脆弱人群更易中招。呼吸道脆弱人群，在中医看来首先是“肺气不足”人群。

宋《太平圣惠方》云：夫脏腑之精，皆上注于肺。肺主于气，气为卫，流行于诸阳之经，荣华于皮毛。若其气不足，则胸膈短气，咽中闭塞，咳逆涕唾，寒从背起，口中如含霜雪，语言失声，皮毛萎瘁，皆肺气不足之候也。

我们可以通过以下6大特征来辨识呼吸道脆弱人群，以做好早期防护，尽可能避免或减轻疾病对生活的影响。

## 经常鼻塞

早晚鼻塞，无规律性间断鼻塞，24小时持续性鼻塞。中医认为“鼻为肺之窍”，肺气不足无以充鼻，则鼻窍不通，迫不得已只能经口呼吸。而经口呼吸的空气加温加湿作用大幅减弱，易引发口干舌燥。

## 喉中有痰

入冬之后，很多中老年人会出现咳嗽的症状，尤其是早晨醒来，第一件事就是吐痰，有时是白色稀痰，有时是黄浓痰，还可能痰中带血；还有的人经常会感觉咽喉不利，喉中有痰，痰不多，但会经常刺激

咽喉壁产生咳嗽症状，时不时地需要吐一口痰。中医认为“脾为生痰之源”“肺为贮痰之器”，长期喉中有痰，是人体脾肺功能下降的标志。

## 感觉气短

走路走多了就气短，说话说多了也气短，登楼困难，走个三四楼要停顿好几次，体力耐力下降。此气短，即呼吸通畅但气短不能达到正常的呼吸深度。正如《证治汇补·喘病》言：“若夫少气不足以息，呼吸不相接续，出多人少，名曰气短。”肺主一身之气，气短是肺气不足的表现。

## 不耐风冷

机体对冷热空气不耐受，冷热空气一变化，就容易鼻塞流涕打喷嚏、咳嗽，或者颈背部发冷，或者头痛、腹痛、腹泻。有的患者白天不觉得冷，一到晚上就冷得发抖，也有患者会出现不明原因的半夜惊醒。不耐风冷，是机体营卫不和的表现，营卫不和则卫表不固，容易感受外邪。

## 容易出汗

无明显诱因的出汗，动则益甚，或满头大汗，或烘热汗出、汗出身冷，或手足心汗出，或腋下多汗，或夜间出汗，醒则汗止。患者汗出的同时，往往伴有疲倦乏力、心悸气短、头晕不适等症状。容易出汗往往是内热的原因，内热外不谐，汗出的同时表气不固，易招致外感。

## 好发咳嗽

肺气之不足与年龄也存在一定的关系，女子35、男子40岁以上，脾肺功能会逐渐下降。临床常见月经期前后出现咳嗽，一上夜班就咳嗽，一紧张就咳嗽，还有的人感冒后咳嗽久久不能好透……这些都是肺气不足的表现。

肺气不足的产生是一个渐进性的过程，很多人不一定能察觉得到，因而补肺气也不是一蹴而就的，需要一边小心呵护肺气，一边通过中药的调理补足肺气。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科博士 副主任医师 傅慧婷

## 做个督脉火龙灸 改善畏寒怕冷

来自长沙星沙区的王女士畏寒怕冷十几年了，冬天没有电热毯和热水袋就整晚不得眠。去年入冬后，王女士在医院中医科坚持每周做一次督脉火龙灸，持续一个月，睡眠大有好转。王女士感叹：“我的脚后跟多少年了都不曾热过，用热水袋捂，感觉外面是热了，但骨头里还是凉的，自从做了督脉火龙灸后，我感觉自内而外有一股热气在流动，老毛病也彻底改善了。”

火龙灸是针灸特色的疗法之一，因其操作起来形似火龙而得名。督脉火龙灸是在此基础上加以改良的一种灸法，结合了督脉灸和火龙灸的优点。其通过大面积、大剂量深透的温热方式使经络畅通，激发经气，从而达到强壮真元、调和阴阳、温通气血、引邪外出等作用；同时深透的温热刺激作用，能激发人体阳气，调节人体免疫功能，从而达到防治疾病的目的。

督脉火龙灸，顾名思义是在背部督脉上操作，灸法最主要的作用是祛寒温里，而督脉又是诸阳之会，振奋人体阳气，故督脉火龙灸御寒驱邪效果显著。寒邪可侵犯经络，也可侵犯脏腑，脏腑受寒因为病位深，督脉灸就是更佳的选择；“虚则补之”，阳虚的病证在督脉上，治疗效果当然更好。

督脉火龙灸适宜人群及病种：1.冬天四肢冰凉的人群；2.下焦虚寒所致的痛经、子宫肌瘤等女性生殖系统疾病；3.男性阳痿、早泄、夜尿频繁等肾阳虚、虚衰病症人群；4.一吃生冷、寒凉东西就胃不舒服的人群；5.久病大病之后气虚乏力、食纳差等体质虚损伴随四肢冰凉的人群；6.肺寒哮喘，一遇天气变冷或冬季发作加重的肺系疾病，如哮喘、支气管炎、鼻炎等等；7.阳虚虚胖人群；8.脸部长斑伴四肢冰凉的人群。

不适合督脉火龙灸的人群及禁忌症：1.阴虚体质的人群；2.孕妇、幼儿禁灸；3.施灸部位有皮肤病或皮肤损伤者禁灸。

长沙市中医医院  
中医经典科 尹伊兰

## 中医康复技术快速缓解 闪了腰

近日，家住长沙市井湾子的50岁王某在家大扫除时，不慎从凳子上滑下来，感到腰部有“撕裂”感。随即腰部剧烈疼痛，不能伸直，转身起坐疼痛加剧，不能起床，且手腕疼痛肿胀。家人将其紧急送至湖南省第二人民医院，经中医外治室医生接诊后，予以多种中医康复技术治疗，王某症状明显缓解。

该院中医外治室余笑地医师介绍，急性腰扭伤，俗称“闪腰”。急性腰扭伤可涉及腰肌筋膜扭伤、腰部韧带损伤、后关节滑膜嵌顿和椎间盘损伤。当腰部摔伤时，因腰部突然受到外力过度牵拉，腰椎直接撞击或者间接应力，出现腰椎滑脱。春节前大扫除，是我国民间过年的传统习俗，每年因为打扫导致扭摔伤也频繁发生。

对于急性腰部扭伤，余笑地医师表示，可以采用艾灸、中药内服、中药外敷贴、针灸推拿手法等中医康复技术进行治疗。其中，针灸推拿手法治疗疗效最为显著，有行气活血、消肿止痛、舒筋活络的作用。

通讯员 肖丽娜

## 闻不到气味？ 针刺穴位唤醒嗅觉

“什么气味都闻不到，已经四五天了，实在无法忍受！”近日，长沙43岁的唐先生因感染新冠后嗅觉失灵来到湖南中医药大学第二附属医院针灸推拿康复科寻求治疗。主任医师张志萍接诊后，分析其为病毒感染所致的嗅觉神经受损，于是运用数枚银针巧手施治。“谢谢医生，终于闻到艾草香了！”半个小时的针灸治疗结束后，唐先生与久违的气味重逢，抑制不住内心的兴奋。

治疗过程中，张志萍主任医师取患者面部的人中穴、迎香穴，后枕部风池穴以及手部的合谷、列缺穴下针，每隔5分钟用泻法行

针一次，留针半小时。“针灸可以疏通经络，其中人中穴加风池穴有调和阴阳、醒神开窍的效果。迎香穴有疏风散热、通鼻窍的效果。”张志萍介绍，迎香、外关和合谷为主穴，其余穴位为配穴，同时还做了艾灸以行气，所以唐先生治疗结束后闻到的第一种气味就是艾香。

张志萍建议，嗅觉失灵的患者可以多闻闻各种精油、咖啡豆、洋葱大蒜等，以帮助刺激和唤醒嗅觉神经。此外，中医常用的热熏蒸、拔罐、食疗刺激等也都是“温通之法”，阳气通了之后，嗅觉一般也会随之逐渐恢复。

通讯员 何隽

## 手脚冰凉 温阳活血暖肢助眠

天气寒凉，一部分人手脚冰凉，难以暖和过来，对此不妨试试温阳活血方。

在医生指导下选取巴戟天15克、红花5克、艾叶10克、细辛3克，加水300毫升，浸泡30分钟，大火烧开后改小火煮30分钟取汁；二煎加水200毫升，大火烧开后改小火，水煎30分钟取汁，两煎合，每日1剂，早晚各服用1次，

能够起到温阳散寒、活血通络的作用，手脚冰凉的情况可得到改善。

同时，可在上述药渣中多加水，再煮15分钟，滤渣取汁，待药汁温度适宜后睡前泡脚20分钟，不仅能温阳活血，还有助改善睡眠。

广州中医药大学第三附属医院治未病科主任 李红梅  
来源：本报微信公众号