

# 秋意渐浓，养肺正当时

## 如何防治秋燥？中医为你支招

生活课堂

常吃豆豉好处多

北京中西医结合医院内科主任医师赵丹阳介绍，豆豉经豆子发酵而成。在发酵过程中，豆中的卵磷脂、大豆异黄酮等营养成分被充分保留下来，发酵后，大豆内的维生素B12等营养素比发酵前更多。

豆豉还富含能溶解血栓的链激酶，有助于改善大脑血流量，辅助预防脑血栓和阿尔茨海默病。豆豉可以与排骨、鲫鱼等食材搭配食用，有补肾、利水、利尿的功效。年龄大的人，血液循环不好，下肢容易肿，适当食用豆豉有消肿的作用。

燕麦：血脂调节剂

燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维，可抑制人体吸收胆固醇，对调节血脂有较好的作用。推荐吃法：选择最“单纯”的燕麦，即大片、整粒、不细碎，且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦，可用其熬粥，再加些原味果仁，营养又美味。

普洱茶：血糖稳定剂

研究发现，普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用，有助于稳定血糖。推荐吃法：在两餐之间饮用，喝普洱茶最好先洗一遍，“洗茶”可达到“涤尘润茶”的目的。

芹菜：血压控制剂

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素，它们都有利于控制血压。推荐吃法：烹饪芹菜要少油少盐，否则会削弱芹菜的降压作用。可将芹菜焯水后凉拌，或者直接用来榨汁喝。

黑豆：血液循环催化剂

黑豆含有丰富的花青素，能清除体内自由基，降低胆固醇，促进血液循环。推荐吃法：花青素在酸性条件下更稳定，用醋泡有利于黑豆中营养物质被吸收。

醋泡黑豆具体做法：洗净的黑豆放入锅内，中火炒破皮后，转小火炒5分钟；盛出晾凉；炒好的黑豆放入玻璃罐中，加入陈醋没过豆子；等黑豆充分吸收陈醋即可食用，一次吃5~10颗即可。注意：患有胃溃疡、胃酸过多、对醋或黑豆过敏的人群不宜食用醋泡黑豆。

海带：血液净化剂

海带含有丰富的膳食纤维和胶质，其中的胶质成分能结合血液中的有害物质，如重金属，具有排毒、净化血液的作用。推荐吃法：可以直接将海带泡发后，制成凉拌海带丝。注意：身体较寒、体质虚弱的人，可以吃些海带炖豆腐，因为海带经高温加热后，能中和其凉性。

巧用山药贴秋膘

秋季是进补的季节，但秋季比较干燥，很多人不适合吃大鱼大肉来进补，贴秋膘。想要在秋季滋补身体，更推荐平补，比如通过食用山药来进补。山药具有润肺、补脾、补肾的作用，还能够收敛生津。

脾虚人群平时可能会出现倦怠、乏力、少气懒言、舌边有齿痕的表现，可以用山药搭配茯苓熬粥。

阳虚人群平时会有手脚冰凉、怕冷、精神比较差的表现，可以将淮山药与黄芪一起熬粥。 据CCTV生活圈

在家中也可以制作一些药膳粥，比如芦根二仁粥，“二仁”指的是苡仁和杏仁；萝卜牛肺二冬汤，“二冬”则指的是麦冬与天冬；鱼腥草芦根汤；莲子排骨汤；百合排骨汤；银耳羹；川贝炖秋梨都是不错选择，适量食用可以滋阴润肺。

运动养肺

秋季天气逐渐凉爽，适量运动不仅能有效增加肺活量，还能有效地改善一些慢性疾病患者的肺功能，特别适合老年人、体质虚弱以及慢性疾病患者锻炼，比如太极拳、八段锦、五禽戏、慢跑、快走等，都是非常好的锻炼方式，适度锻炼也可增强体质，提高免疫力，避免邪气入侵。

除了适度锻炼，也可以进行深呼吸锻炼，如腹式呼吸，可以达到清肺的效果。

大笑宣肺

秋季万物凋零，容易引起“悲秋”情绪。王睿提示，秋季也要保持一个好心情，心情舒畅则肝气条达，如果心情不好，则肝气郁结不畅，会感觉胸闷气短，甚至气喘。

“对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，人在大笑中还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅。”不同程度的笑，还可以对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等有适当的协调作用。

总之，秋季养肺应避免吃辛辣刺激食物，注意休息，不要过度劳累，适当参加运动，增强身体体质，提高免疫力，养成良好的生活习惯，建议改变吸烟、喝酒等不良的生活方式。

能会引起血压骤降、头晕、心慌等不适症状。

除此之外，葡萄柚还可能对其他药物产生影响，例如免疫抑制剂（如环孢素、他克莫司）、抗心律失常药（如胺碘酮）、抗血小板药物（如氯吡格雷）、胃动力药（如西沙比利）等。这些药物与葡萄柚汁同服，可能会导致血药浓度升高，引发相应的毒副作用。

为了避免健康风险，专家建议有葡萄柚食用习惯的人群，在就医时及时向医生说明情况。

同时，养成仔细阅读药品说明书的习惯，了解药物的不良反应和服用注意事项，明确是否有关于葡萄柚的特别提示。如果不确定某药物是否与葡萄柚存在相互作用，最安全的做法是咨询医生或药师。

专家提醒，在享受葡萄柚带来的美味时，要警惕它可能带来的健康隐患，确保用药安全，远离意外的“药”害。

针对不同症状，选用不同的食物

滋阴润燥：

肺燥：多吃北沙参、麦冬、白萝卜、银耳  
肠燥：多吃黑芝麻、蜂蜜  
心阴不足：多吃百合、莲子  
胃阴不足：多吃石斛、山药、莲藕  
滋补肝肾的食材：黄精、枸杞、桑葚等

预防秋燥日常要注意

- 少吃辛辣、油腻食物，戒烟限酒
- 情绪舒畅，不要熬夜
- 适度锻炼，经常进行深呼吸锻炼

### 吃得好秋不燥

补，饮食可以根据秋季的特点进行调整。

“其实很多食材的颜色跟补益的脏腑是相对应的，对应肺脏是白颜色的。”王睿建议，秋季可以适当吃一些白莲藕、白萝卜、银耳、百合、蜂蜜、牛奶、山药、鸭肉及新糯米。

“水果则包括苹果、梨、桃、葡萄和石榴，部分水果带着酸味儿，这个酸味能帮助收敛肺气，对秋季养肺很有好处。”王睿提醒，秋季要少吃过燥的食物，比如煎炸类食物，还要适当少吃姜、葱、辣椒等辛辣食物。秋季人们还没有从夏季饮

食习惯中调整过来，要避免吃大量生冷瓜果，脾胃虚寒者尤其不能多吃。

药膳养肺

除了饮食，还有一些生津润肺的药膳，常见的如铁皮石斛、西洋参、沙参以及太子参、玉竹、芦根、龟板等。“像我们常见的菊花、百合、金银花也属于中药材，使用方法非常简单，洗净后可以直接放在杯子内，用温开水冲泡，每天适量饮用，能起到清热去火和滋润咽喉的作用。”王睿说。

# 葡萄柚是药物的天然“克星”？

## 享受葡萄柚美味时，要警惕它可能带来的“药害”

这些药物最好别跟葡萄柚一起吃

1. 降脂类药物：辛伐他汀、洛伐他汀、阿托伐他汀等。
2. 钙拮抗剂类降压药：非洛地平、硝苯地平等。
3. 抗精神分裂症药：氯米帕明、鲁拉西酮等。
4. 抗抑郁焦虑药：舍曲林、氟西汀、丁螺环酮等。
5. 苯二氮卓类药物：地西泮、咪达唑仑等。
6. 抗癫痫药：卡马西平等。
7. 抗过敏药：特非那定等。
8. 抗心律失常药：胺碘酮、维拉帕米等。



酶的代谢才能排出体外。若同时摄入葡萄柚，CYP3A4酶的活性被抑制，他汀类药物的代谢减缓，体内浓度上升，会增加肌

肉疼痛、肝损伤等副作用的风险。同样，硝苯地平等药物与葡萄柚同时使用时，也会使硝苯地平的体内浓度升高，这时可

秋燥易咳

所谓“秋燥”，正是因为燥为秋季的主气，由于肺主呼吸，外合皮毛，肺与大肠相表里，故当空气中湿度下降时，肺、大肠与皮毛首当其冲，这是燥邪致病病理特征。

济南市第三人民医院呼吸内科主任王睿表示，进入秋季后，空气中湿度会明显降低，导致气候干燥，人们除呼吸道不适外，还常伴有唾液减少、鼻腔干涩、皮肤起皮脱屑等干燥表现。“秋季容易使人体缺少津液，如果没有及时养肺，可能会引起喉咙发痒、干咳或者咳少量痰液等不适症状。”

秋季适合养肺，中医认为秋季与肺相对应，秋季气候干燥，容易损伤肺气，肺气不足时，就会导致机体对不良刺激的耐受性明显下降，而秋季养肺有助于补充肺气，从而增强机体的免疫能力。养肺可以试试以下方法。

饮食养肺

养肺较为便捷的方法是食

贺照阳 通讯员 刘晓倩 刘群 朱日然 济南报道

金秋季节，葡萄柚迎来丰收。因其独特的口感和丰富的营养价值，葡萄柚成为许多餐桌上的美味。不过，对于正在服用药物的人群来说，葡萄柚却可能埋藏着健康风险。

山东中医药大学附属医院药学部专家介绍，药物进入体内后，需要被人体吸收、代谢、排泄。大部分药物主要通过肝脏来代谢，这是因为肝细胞内存在一种酶，也称为肝药酶，比如CYP3A4酶可以促进多种药物发生转化，从而促进药物从体内排泄。

而葡萄柚中的呋喃香豆素类成分，刚好可以抑制肝药酶的活性，从而减慢药物的代谢，变相增加了药物的剂量，引发不良反应。

以降低胆固醇的他汀类药物为例，它们需要通过CYP3A4