

近段时间,早晚温差大,让不少慢性肺系疾病患者咳嗽不停。怎样缓解症状?患者在饮食起居方面有哪些注意事项呢?日前,乐山市中医医院主任中医师、肺病科主任王月蓉为慢性肺系疾病患者支招,可加强肺的呼吸肌功能锻炼,向咳嗽说拜拜。

## 早晚温差大,慢性肺系疾病患者怎么办? “呼吸操”学起来 向咳嗽说拜拜

### 学会“呼吸操” 预防慢性肺系疾病复发

王月蓉介绍,预防慢性肺系疾病复发最好的方法,就是要加强肺的呼吸肌功能锻炼。比如缩唇呼吸,深吸气闭气,然后深呼气,还有一个最简单经济适用的就是吹哨子、吹气球。在专业医生指导下,可以做一些比如“呼吸操”这样的运动,有效地保护肺功能。

那么,“呼吸操”具体怎么操作呢?

首先,训练过程中要放松身心,注意调节呼吸节奏,循序渐进,并持之以恒。

1、转头呼吸运动:双脚分开与肩同宽,双手擦腰,转头配合呼吸。

2、转身呼吸运动:一手搭同侧肩部,另一手平伸,旋转上身配合呼吸。

3、单腿抬高呼吸运动:单腿抬高时吸气,放下时呼气。

4、扩胸呼吸运动:展臂、抱胸配合呼吸。

5、单腿外展呼吸运动:双腿交替外展配合呼吸。

6、弯腰腹式呼吸运动:双手叉腰,隆腹吸气,收腹配合弯腰呼气。

需要注意的是,锻炼时要量力而行,呼吸操不是剧烈运动,要循序渐进。肺功能较差的老人,不要急于求成,贵在坚持,每个动作3—10次,每日3回为宜。呼吸锻炼的方法要注重呼吸深度和呼吸量,提高呼吸效率,坚持训练,可以起到健肺强身的效果。



吹气球可加强肺的呼吸肌功能锻炼

### 养肺护肺 忌食辛辣注意营养均衡

冬季,天气干燥寒冷,是肺部特别容易受到侵袭的时候。此时更应该选用一些补肺润燥的食谱,给自己的肺穿上滋润温暖的“外套”。王月蓉推荐了一些小食谱,需要的市民可尝试一下。



冰糖银耳羹

#### 冰糖银耳羹

原料:银耳,又称白木耳、雪耳。银耳性味甘淡、平,冰糖性味甘、平。

做法:选用银耳10克到12克,先冲洗几遍,然后放入碗内加冷开水浸泡(没过银耳即可)。浸泡1小时左右,此时银耳发胀,然后挑去杂物。接着把银耳和适量冰糖放入碗内,再加入适量冷开水,一起隔水炖2到3个小时即可。隔水炖是指给盛食物的碗等容器盖上盖子,在蒸锅里面蒸。

功用:有滋阴润肺,生津止渴的功效。可以治疗入冬时节的燥咳,还可以作为体质虚弱者的滋补之品。



莲子百合煲瘦肉

#### 莲子百合煲瘦肉

原料:猪瘦肉、莲子、百合。

做法:挑选猪瘦肉250克左右,再加入莲子和百合各30克和适量水,隔水炖熟,调味即可。

功用:莲子百合煲瘦肉其实是一个富有营养的搭配,除了润燥养肺之外,还可以治疗神经衰弱、心悸、失眠等,也可以作为病后体弱的滋养强壮之食补品。

另外,也可以选用莲子和百合各60克-100克,加适量糖和水,煲糖水喝,不仅味道清甜可口,而且营养价值高,同样具有上述功效。