



秋冬來了！ 中醫顧肺防燥養生法

文·圖／中醫內科 醫師 唐萱庭

示意圖非當事人

經常感冒、咳嗽咳不停、喉嚨乾乾癢癢的、每次換季就會打噴嚏流鼻水、爬個樓梯就好喘……您也有這些困擾嗎？

自從2019年新冠肺炎疫情後，越來越多人開始注重肺部與呼吸道健康，不論是生病後的調養，還是平時的養生保健，讓肺部維持正常的功能運作，就可以抵禦細菌病毒的侵犯、提升免疫力，也有助於恢復體力。

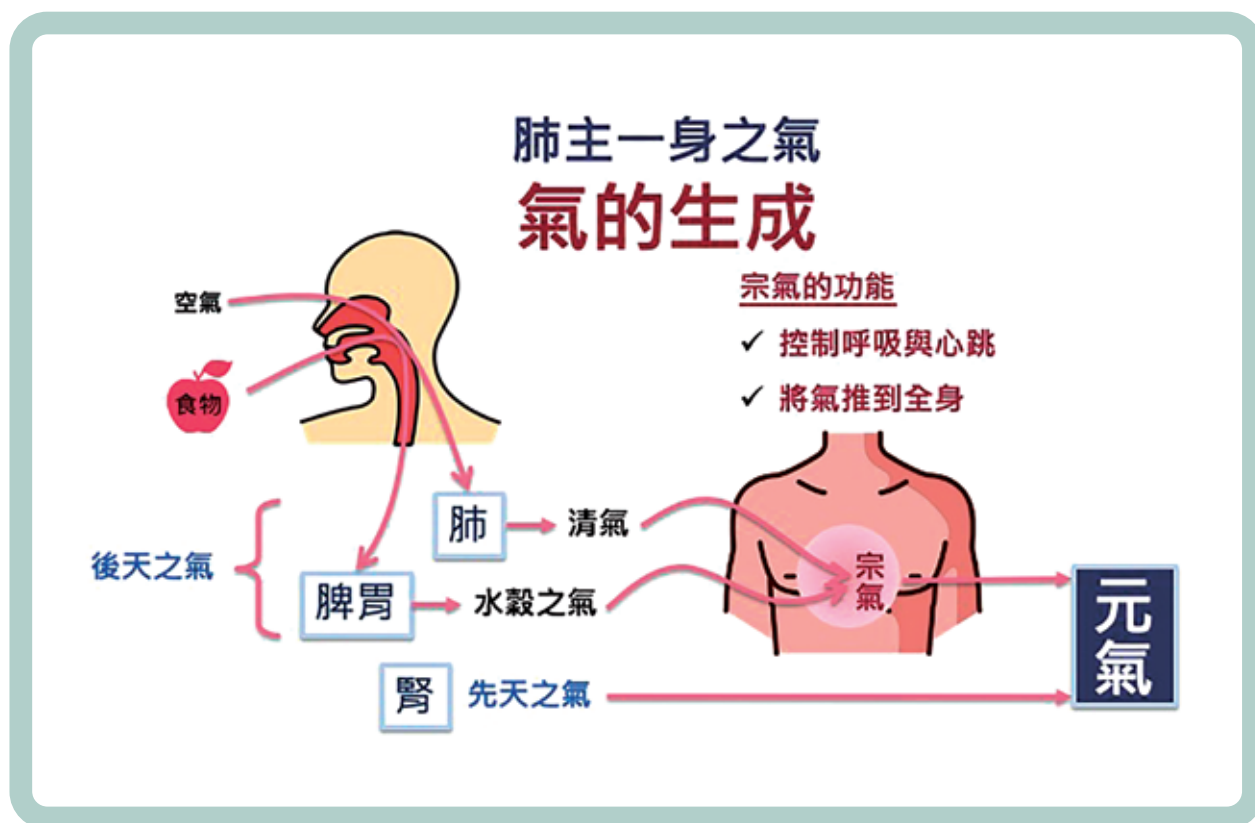
肺主呼吸之氣 猶如體內過濾網

在現代醫學中，肺主要負責呼吸功能與氣體交換，而中醫學理論中有相似的觀察。肺從自然界吸入清氣和呼出體內濁氣，如同空氣清淨機的過濾網，管理體內外的氣體交換，維持「氣」的好品質。肺主氣的功能正常時，呼吸均勻通暢，清氣充足，濁氣排出；若肺的功能異常，則可能會使呼吸減弱、咳喘無力、疲倦無力、胸悶氣鬱等。

肺主一身之氣 掌管全身氣機

肺在中醫學理論中，不僅負責呼吸氣體交換，還涉及全身之氣的生成與運行。人體在大自然界空氣吸入肺，轉換成身體所需的「清氣」，而食物吃進腸胃，經過脾胃消化轉換成具有營養與能量的「水穀之氣」，「清氣」與「水穀之氣」共同稱為「後天之氣」，兩者會匯聚於胸中形成「宗氣」。「宗氣」與人在出生即藏於腎的「先天之氣」，形成人生存所需的「元氣」，而「元氣」的充足與否影響著我們的精神、體力、思考與免疫力等。

另外，肺掌管全身氣機，調節氣的方向與運行，大致分為「宣發、肅降」或「升、降、出、入」，肺可以將氣向上、向外推動至頭面、肌表、四肢、臟腑等，維持身體機能，也可以將代謝廢物透過呼吸、排汗等方式往外排出。肺向下、向內將氣血津液輸送



到五臟六腑，滋養臟腑，提供臟腑運作的基礎，並將排泄廢物，如尿液、糞便等往下排出體外。

心肺調節暢通 身心平穩安定

「肺者，相傳之官，治節出焉。」其中，相傳，就是指古代的宰相。將肺比喻成朝廷的宰相，心是君主，肺在心的旁邊輔佐著心臟，進行氣血的輸佈與運送。而所謂治節，是指治理與調節，包括調節呼吸節律、全身血液與氣機運行的調節，所以心與肺相互合作，如同君王與宰相攜手合作治理國家，維持國家的正常運作，百姓方能安居樂業，身心都能平穩安定。

肺主通調水道 維持代謝平衡

中醫的肺與體內的水液代謝密切相關，用大自然作比喻，作為五臟六腑中最高的肺，就好像自然界中的「雲」，可以將危害物質抵擋在外，而身體的水分津液就像是湖泊，透過蒸散作用化為水蒸氣往上形成雲，此為肺的「宣發」作用，水分可以濡潤肺部與頭面部，也可以往外到肌膚體表，而多餘的水分會透過宣發形成汗水排出體外。

雲會透過降雨把水往下補充湖泊的水分，滋潤體內的其他臟腑，此為肺的「肅降」作用，其餘水分下行至腎和膀胱，化為尿液排出身體，維持水液代謝平衡。

肺主一身之氣 調節全身氣機

升

升發陽氣
精神、注意力、記憶力

出

將身體不需要的代謝廢物推出去
(濁氣、出汗、大小便)
將保衛身體的氣推到身體表面，
防止邪氣入侵

降

將清氣留住
氣、血、津液充分流動
循環在身體內

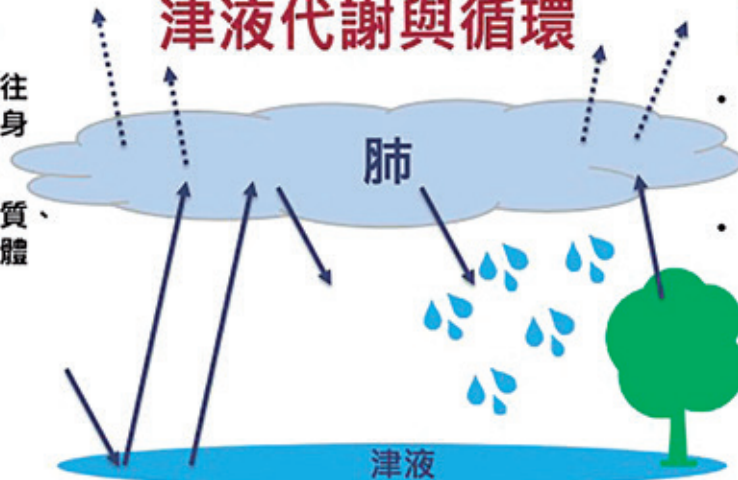
入

將氣、血、津液送回體內
提供臟腑養分與滋潤的來源

宣散

- 將津液往上往外輸送到全身體表
- 將多餘的物質、水分釋放到體外(出汗)

肺可調節水道 津液代謝與循環



肅降

- 將津液往下往內提供臟腑養分
- 將多餘的水分由大小便往外排出體外



肺是身體的保護傘 護臟腑禦外邪

肺在中醫古籍中形容「肺為華蓋」。華蓋，原指古代帝王的車蓋、車傘，代表肺在體腔中位居最高，具有保護臟腑、抵禦外邪的作用。當氣候變化異常、細菌病毒等入侵，首當其衝的就是肺，導致疾病初期多見發熱惡寒、咳嗽、鼻塞、鼻涕等肺竅不利或肺氣失調的症狀。當肺氣充足、功能正常，肺會將具有溫煦、保衛作用的氣輸佈於體表、肌表和臟腑，給予身體保護力。

秋冬顧肺防燥養生五法

一、日常生活環境

- ① **減少空氣污染的接觸**：例如居住環境周圍是否有工廠、出門通勤時的車輛廢氣排放，若真的無法避免時需要配戴可防護PM2.5的口罩，並建議使用空氣清淨機維持空氣品質。
- ② **保持環境潔淨**：留意是否容易有灰塵、有害物質，減少呼吸道的過敏。
- ③ **避免吸菸**：吸菸會傷害呼吸道的粘膜及纖毛，造成咳嗽、痰液增加，損耗呼吸道清除有害物質的能力，因此若要保養肺部，一定要戒菸或遠離二手菸。
- ④ **保持室內通風**：密閉的環境會使空氣品質下降，建議維持室內環境通風，有助於肺部進行氣體交換。

- ⑤ **維持作息規律**：應合理安排工作休息時間，避免過度疲勞，加速氣血的消耗。
- ⑥ **情緒調適**：保持良好心態，減少焦慮抑鬱情緒，可使氣機運行更加順暢。

二、養肺清熱飲食

- ① **滋潤肺臟**：飲食中應多選擇具有滋潤作用的食物，如梨、百合、蜂蜜、白木耳等。這些食物有助於補充津液，滋潤肺部，防止太過乾燥。
- ② **清熱化痰**：肺受濕氣、熱毒、細菌病毒影響時，易生痰。可多食用具有清熱化痰作用的食物，如冬瓜、白蘿蔔、海帶等。這些食物有助於清熱潤肺，促進痰液排出。
- ③ **避免辛辣刺激性食物**：辛辣刺激性食物易傷肺，應盡量避免食用過多的辛辣食物，如辣椒、花椒、生蒜等。
- ④ **多食用綠色蔬菜**：綠色蔬菜如菠菜、芹菜、青菜等富含維生素和礦物質，有助於滋潤肺部，增強免疫力。
- ⑤ **適量攝取蛋白質**：適量攝取優質蛋白質，如雞肉、魚肉、豆腐等，有助於肺部組織的修復和再生。
- ⑥ **適量攝取水分**：足夠的水分對於肺部的潤澤至關重要，建議每天攝取足夠的水分，保持身體水分平衡。

三、中藥藥膳顧肺

① 冰糖燉梨湯

- **材料：**新鮮梨1個，冰糖適量。可酌加川貝、西洋參。
- **做法：**將梨去皮，挖出中間果核，加入適量冰糖，電鍋外放1杯水燉煮，服用梨肉及湯汁。
- **功效：**梨性涼潤，能夠滋潤肺部，冰糖有清熱潤肺的作用，此湯可以用來清潤肺熱，滋潤乾燥的肺部。治久咳、乾咳。

② 沙參銀耳湯

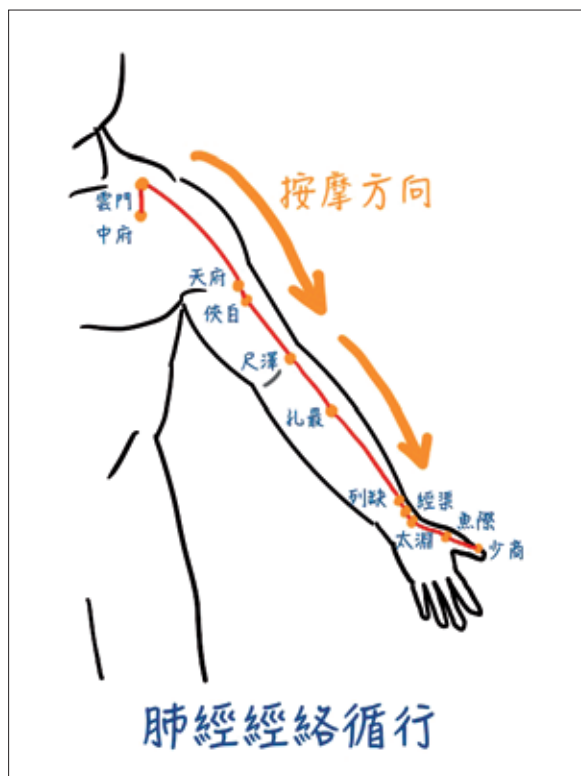
- **材料：**沙參10克，白木耳15克，冰糖、紅棗適量。
- **做法：**將沙參、白木耳洗淨泡軟，加入適量的水和冰糖、紅棗，煮沸後轉小火煮約1小時。
- **功效：**沙參能補益肺氣，白木耳潤肺生津，冰糖清熱潤肺，具有滋潤肺部、清熱化痰的作用。治久咳、乾咳。

③ 百合蓮子湯

- **材料：**百合10克，蓮子10克，冰糖適量。
- **做法：**將百合、蓮子洗淨，加入適量的水和冰糖，煮沸後轉小火煮約1小時。
- **功效：**百合具有滋陰潤肺的功效，蓮子清熱潤肺，冰糖能夠清熱生津，此湯有助於滋潤肺部，清熱化痰。治久咳、乾咳。

四、肺經經絡與穴位保健

肺經的經絡從體內肺部往外走到鎖骨，再從腋下橫向到手臂內側偏大拇指側，而後一路往下走至大拇指外側。



平時可透過刮痧、按摩等方式，沿著肺經經絡的路線與方向刺激穴位，疏通肺經的氣，以達到保健肺部的功效。

五、規律運動與心神調息

規律且適度的運動，可以改善呼吸功能與效率，因此建議可搭配緩和的太極拳、八段錦等養生功法，此類運動強調動作與呼吸的協調，可提升身體的穩定度、柔軟度，穩定心神。

結語

肺在中醫理論中對應大自然的秋季，秋冬天氣轉涼、日夜溫差大，且氣候乾燥，肺喜潤惡燥，在此時更要慎防燥邪傷肺，也是最適合「顧肺養生」的時刻，讓自己安然度過換季時節。🌀