



# 冬季养肺 饮食当先

□ 撰文 / 孙旭

中医认为，秋燥之气最易伤肺。因为肺脏直接与大气相通，且与皮肤和大肠有密切的关系。冷空气到来后，最容易刺激呼吸系统，加上抵抗力减弱，就给病原微生物以可乘之机，极易使人伤风感冒。而进入冬季后，寒冷的天气让人们更愿意生活在室内。为了保暖，室内空气得不到流通，各种病毒和细菌的传播，也使呼吸系统疾病的发病率明显增加。5岁以下的孩子、老人和慢性疾病患者是主要患病人群。因此，冬季养肺就成了重中之重。

除了注意生活细节，比如经常开窗通风，减少到人群聚集的公共场所活动等，还可以通过调节饮食，来达到润肺的目的。我国传统医学早就证明了“以食润燥”的效果，从饮食上调理肺脏的原则看，生津润肺、养阴清燥的食品最适合在冬季食用。

首先，要多吃富含维生素A和β-胡萝卜素的食物，比如黄绿蔬菜、蛋类、黄色水果、鲫鱼等。医学研究显示，反复呼吸道感染的人，大约70%血清中维生素A水平低于正常数值。缺乏维生素A，会使呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能受损，容易引起呼吸道感染。



其次，多吃滋阴润肺的食物，银耳、百合、莲子、梨、藕、萝卜、荸荠、山药、蜂蜜等都是不错的选择。坚果类的食物润肺效果也很好，比如杏仁，其味苦辛、性温，苦味入肺，能降肺气；辛味疏散，可宣肺止痰、止咳定喘。《本草纲目》亦说杏仁其用有三：“润肺，消食积，散滞气。”另外，杏仁中富含蛋白质、脂肪、多种维生素及矿物质等，常吃可以增强抵抗力，帮你在冬天远离感冒袭击。因此，人们平时不妨多吃一些杏仁，尤其是老年慢性支气管、哮喘病患者，特别推荐的食物就是杏仁。

杏仁有两种，一种味苦，名为苦杏或北杏，多用于治疗；一种味甜，名为甜杏或南杏，专供食用。一般来说，日常多以南杏做润肺美容等作食疗用，北杏用于治疗咳嗽多痰等。杏仁，若论部位，则属上焦之药；若论肺腑，则主入肺经；若论气血，则偏走气分。杏仁味甘而不燥，



正应肺金之体，味苦而性降，正合肃降之用。肺气上逆而喘咳，用杏仁肃降肺气而平喘止咳；阳明脾约而大便硬者，用杏仁肃降肺气以应大肠，通调水液，以润大便。

杏仁止咳平喘的作用，已得到现代医学研究的证实。杏仁中所含的苦杏仁甙，经食用消化后，在杏仁酶的作用下，可产生具有镇咳平喘作用的氢氰酸。目前在中药配方中，杏仁去皮尖，以减轻其毒性。据药理研究，杏仁的毒性成份——苦杏仁甙正是止咳平喘的有效成份，它在种皮中的含量较高，因此，用带皮杏仁入药，其止咳平喘的效果可大大提高。民间用带皮杏仁和适量冰糖研制成杏仁糖，早晚各服9克，用于治疗慢性支气管炎，并且效果较好。

杏仁露就是一种以野生杏仁为主要原料的天然饮料。它富含蛋白质，维生素E和钙、铁、锌等微量元素，是润肺养肺的好选择。尤其在干燥的冬季，杏仁露可以起到润肺除燥的作用。在杏仁露中加入银耳、雪梨等润肺养阴的食物，熬成杏仁羹，润肺平喘的功效更能加倍。

最后，要多喝水。冬天天气干燥，多喝水可以有效预防呼吸系统疾病，千万不能等到口渴时再喝，早晨起来先喝一杯水，这一点尤为重要。■



(责编 桑新华)

### 罗汉果猪肺汤

原料：猪肺250克，罗汉果1个，豆油、精盐各适量。

制用法：将猪肺洗净，切成小块。在锅内放入适量的豆油，烧热后，将猪肺块放入锅内，炒至咖啡色。向锅内加入罗汉果和适量的清水，煮沸后再熬制1~2个小时，加入适量的精盐后即可食用。

功效：此方可润肺止咳、清肺化痰，适用于肺燥引起的咳嗽无痰、咳痰不爽、咽干口燥等症。

### 川贝雪梨煲猪肺

原料：猪肺250克，雪梨2个，川贝10克，冰糖12克，姜6克，精盐适量。

制用法：将猪肺、雪梨分别洗净，切成块。将姜切成末。将猪肺块、雪梨块、川贝、冰糖、姜末一起放入锅中，加入适量的清水，用武火烧沸后，再改用文火熬煮2个小时，加入适量的精盐调味后即成。

功效：此方可养阴润肺、清热生津、化痰止咳，适用于干咳喜饮、咳痰不爽等症。

### 鱼腥草炖羊肺

原料：羊肺200克，鱼腥草20克，料酒15毫升，葱、姜、精盐、味精各适量。

制用法：将羊肺洗净，用沸水氽去血水，切成块。将葱切成段。将姜切成片。将羊肺块、鱼腥草、料酒、葱段、姜片与1500毫升清水一起放入锅中，用武火烧沸后，改用文火炖煮35分钟，加入精盐、味精调味后即成。

功效：此方可清热解毒、补肺消炎，非常适合肺炎患者经常使用。