

# 补水咳嗽吃苹果能“排污” 养出一个干净的肺

## 核心提示

有人戏言,现代人的肺已经成了永不清洗的“吸尘器”,“肺脏”这两个字完全可以倒过来,叫做“脏肺”。打开中国大气环境电子地图,屏幕上显示的是一大片惊心动魄的橘红色。目光所及,广州、深圳、西安、成都、太原、沈阳、北京、上海等城市均在其中。钟南山院士也曾为此担忧不已:“50岁以上的广州人哪怕没有肺部疾病,手术开出的肺都是黑色的。”

世界卫生组织近日公布的全球1081个城市的空气质量数据显示,空气中可吸入颗粒物(PM10)含量最少的前50个城市几乎被加拿大和美国包揽。中国可吸入颗粒物含量最少的城市为海口(第814位)、拉萨(第891位),北京排在第1035位,最严重为兰州,排名第1058位。生活在很多大中型城市,除了空气污染外,香烟、油烟、工厂排污、中央空调等都在不断摧残我们的肺。你是否能觉察到,你的肺已经拉响了健康警报?



## 最易脏 最脆弱的器官

“肺的构造就像一个空气过滤器,把大气中的氧提取出来输入血液,将体内的二氧化碳排出去。”北京中医药大学附属东方医院呼吸科主任焦扬告诉记者,“肺展开的总面积约有70平方米,一个成年人每天呼吸2万多次,吸入空气20公斤左右,体积相当于一个大型游泳池的容量。”

汽车尾气、烟尘污染、尘埃扬灰……让肺“很受伤”的因素在现代社会有很多。肺具备一定的自洁能力,“清扫”这些有害物一是靠呼出,比如咳嗽就能将有害物质直接呼出体外;另一个就是排痰,通过肺脏的分泌物将有害物质包裹住,排出体外。

“即使这样,肺也是所有器官中最脏的一个!”首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益教授告诉记者,“吸烟是肺部最大的污染源,正常人的肺是红色的,烟民的肺则完全被熏黑了!尼古丁、二氧化硫等所有吸入的有害物质都会附着在肺上。”

在所有器官中,肺的自我保护能力最差。尤其是年纪大、体弱、久病的人以及儿童,他们的免疫功能衰退,极易被细菌病毒侵犯,更应注意保护肺。从西医角度来说,肺部感染是老年人死亡很重要的原因之一,就连季节性流感也会导致老年人死亡;而在5岁以下儿童的死亡原因中,肺炎也是名列前茅。

## 肺部四大污染源

哪些因素最容易伤害肺部呢?

**吸烟。**一支烟被点燃至烧尽,至少能产生4000多种化学物质,其中已被确认有69种为致癌物,它们能轻松侵入肺部,将呼吸道上皮的纤毛破坏掉,这些纤毛是呼吸道的“清道夫”,一旦被破坏,保护作用会差很多。

**空气污染。**“空气污染地图”绘制者之一、公众与环境研究中心专家阮清鹭表示,空气污染严重的地区,人们患肺病等呼吸系统疾病几率明显高很多。部分公共场所室内空气污染程度,相当于室外污染的4~5倍。很多在写字楼工作的人头晕、胸闷、眼干、记忆力减退。

**疾病。**中日友好医院中医科教授晁恩祥

表示,好多传染性疾病首先会侵犯肺,如非典、甲流等。感冒后持续不愈,很容易出现慢性炎症,导致支气管哮喘和慢阻肺。某些病还会使肺的结构发生变化,比如,长时间抽烟的人生了病不容易抵挡,如果得了慢性肺气肿、哮喘的话,可能会转成肺炎。

**药物。**不少药物对肝、肾等器官功能有影响,这一点众所周知,其实,肺也属于容易遭受药物伤害的器官。如药物性肺炎就多为药物过敏所致,症状主要有低烧、头痛、咳嗽、气急、胸闷、多痰等,大多在停药后才能消失。而哮喘、肺纤维化、肺栓塞等也多半由药物引起。

## 几种天然“去污剂”

专家提醒,生活中要注意以下几点:  
**肺喜“湿”不爱“干”。**中医强调,肺喜润而恶燥,一定要给它足够的水分。一年中最佳养肺季节是从立秋到立冬这一阶段,每天保证喝水2000毫升,才能保证肺和呼吸道润滑。

**吃点胡萝卜和苹果。**这是个既方便又廉价的护肺方法。肺部“受伤”多是因为支气管黏膜受损,胡萝卜中含有丰富的β胡萝卜素,在人体内可加倍分解为维生素A,可以保护黏膜细胞,防止其受细菌伤害。苹果皮中的果胶和抗氧化物能减轻肺部的炎症反应。那些吃苹果最多的人,得慢性含痰咳嗽的机会比吃苹果最少的人要低33%。

**主动咳嗽“清扫”肺部。**每天清晨、中午或睡前到室外空气清新处深呼吸,缓缓抬起双臂,咳嗽几声,使气流从口、鼻喷出,咳出痰液。每做完一遍后进行数次正常呼吸,可使肺部可保持清洁。

**40岁以上定期查肺。**40岁后,肺功

能开始下降,但早期没有任何症状。因此,有5类人必须早些进行肺功能检查:长期吸烟者、慢性咳嗽和咳痰者、呼吸困难者、在粉尘环境下工作者以及呼吸道疾病患者。同时,适量运动、保持正常体重、减压、禁烟都能提升肺部免疫力。肺功能检查没有创伤,你需要做的只是用力向仪器中吹一口气。完成一次常规检查,只需3~5分钟。

**雾霾天勤清洗口鼻。**雾霾天时,别从事长跑、踢球等剧烈运动,因为这样易使肺活量增加,从而导致人吸入更多的污染物,并尽量远离马路。大雾天如果长时间待在户外,最好戴上口罩。回到家后一定要及时洗脸、洗手、漱口。最好用棉签蘸点自来水或生理盐水清洗鼻腔。

**别把窗户关得太严。**家里会有厨房油烟污染、家具辅料污染等,如不通风换气,污浊的室内空气同样会危害健康。可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气。(据《生命时报》)

## 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

疾病的爆发呈现一定的规律性,据英国《每日邮报》报道,每个月都有容易患的疾病。

1月:牙龈疾病、胆固醇升高。哈佛大学的报告显示,“坏”胆固醇以及甘油三酯水平在12月、1月份最高,在夏天最低。牙龈疾病也会集中爆发。

2月:视网膜脱离。2月份视网膜脱离的病例增加40%,可能是寒冷天气使得眼睛组织变脆弱。不过,男性精子数量在二三月份会达到最高水平。

3月:唇疱疹。欧洲专家发现,三四月份唇疱疹病例增多。不过,3月是手术的好时机,而冬天手术,死亡风险增加33%。

4月:头痛来袭。头痛和季节相关,春季是头痛高发期。

5月:胃肠疾病、多发性硬化复发。肠

## 每月都有高发病

易激综合征多见于春夏两季,各种感染以及免疫力波动是主要原因;多发性硬化症在5月份的复发率也较高。

6月:血压低。法国医生对8801名老年人检测后发现,老人的血压夏季最低,冬季最高。

7月:阑尾炎、腿溃疡。美国《静脉学》杂志发现,腿溃疡是夏季常见病,7月份是阑尾炎的高发期。

8月:前列腺问题。《欧洲泌尿学》杂志的报告显示,用于诊断前列腺癌的前列腺特异性抗原水平在夏季较高。

9月:哮喘加重。暑假开学后,医院里的哮喘病孩子增多,可能是返校后接触的各类感染所致。

10月:胃溃疡、关节炎和痤疮。俄罗斯医学科学院一项研究指出,10月住院的消

化性溃疡病人最多,8月份最低。而风湿性关节炎在10月发病率也会翻倍。而且,痤疮也会在这个月份加重。

11月:肺病、牛皮癣恶化,产后抑郁增多。澳大利亚沃克医学研究所的研究表明,肺病症状会在冬天加重。瑞典研究则表明,每年最后3个月产子的女性患产后抑郁的风险加倍。而印度研究发现,42%的牛皮癣患者在11月份症状加重。

12月:咳嗽、早产。英国国家医疗服务体系的统计表明,12月咳嗽的人最多。美国爱荷华大学研究发现,冬天容易早产。

(据《生命时报》)



赵先生:我母亲得过心脑血管疾病,治好后一直流口水,请帮忙推荐中医治疗。

市中医院李佰纲大夫为我省“112跨世纪中医人才”,擅长治疗中风、中风后遗症、痹症及内科多种疑难杂病,周一至周五在市中医院门诊楼二楼坐诊。

晨报记者 范丽丽

刘先生:我今年39岁,左手手指和食指第一个指关节长时间麻木,请问是怎么回事?

市第一人民医院骨科主任王博:引起手指麻木的病症比较多,如高血压、糖尿病等,长时间伏案工作也有可能出现手指麻木的症状,建议到医院进行详细检查,确定病因对症治疗。

晨报记者 范丽丽

卢女士:我今年25岁,有妇科炎症,还能怀孕吗?

爱民医院妇科主任张淑利答:妇科炎症是一个范畴很广的概念,患了妇科炎症能否怀孕不是绝对的,在生殖学中对受孕产生影响的一般指阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎和卵巢周围炎等。出现炎症问题,建议尽早去医院检查,切不可任其发展。

晨报记者 范丽丽

李先生:平时胃就不怎么好,不敢吃凉的、辣的,过年期间开始胃痛,身上冒虚汗,吃了药还是痛,我很担心,请问是怎么回事?

爱民医院胃肠科张长春主任:胃病患者首先要到医院做详细检查,搞清楚是一般溃疡还是恶性病变、有没有合并幽门螺杆菌感染等问题。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。

不少胃病病人就诊时过分顾虑,对此,张长春主任表示,胃肠不好的人要注意平时的保养,饮食要清淡,三餐进食要规律,不要吃饭过快,不要暴饮暴食、不要吃刺激食物,养胃的关键在于养成良好生活习惯。

晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问,您想了解哪家医院的医疗水平?都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部健康热线3322234,小丽帮您问。

