

# 冬季补肺正当时！藏医专家为您支招

随着立冬后拉萨气温的骤降，冬季的到来使肺部疾病进入了高发期。不少群众表示，稀薄的氧气和清冷的霜冻让肺部疾病患者开始反复出现咳嗽、咳痰、气喘等症状。为解答群众关于“如何治疗肺部疾病，预防咳嗽和气喘等症状”等问题，记者采访了自治区藏医院肺病科副主任医师扎西加拉，让他为大家普及冬季养肺的相关知识。

文/记者 黄帆 图/记者 王钧

## 肺是人体呼吸器官 承担着维持生命的基础

冬季来临，你是否经常会出现咳嗽、胸闷的症状？你身边是否有人在夏季时毫无症状，一到冬季就容易因为身体抵抗力较差而患上肺炎、支气管炎等病症？肺部疾病让不少人在空气气温较低的冬季“不太好过”，这也让人们逐渐意识到肺对于人体的重要性。“肺是身体的呼吸器官，承担着关键的生理功能。人体在呼吸时，肺吸入氧气并排出二氧化碳。氧气进入肺泡后，进入血液，随着血液进入全身各个组织器官供其利用。同时，二氧化碳从血液到肺泡，通过呼吸排出体外，这一过程是维持生命的基础。”扎西加拉生动形象地向记者介绍肺对于人体的重要性。

扎西加拉表示，除了维持生命的基础，肺部还承担着防御功能和调节酸碱平衡的作用。据了解，肺支气管表面有免疫细胞、纤毛及杯状细胞等，它们一起构成了重要的防御屏障，帮助人体抵御外界病原体的入侵，保护身体免受感染。“并且，肺可以平衡血浆碳酸浓度，通过改变二氧化碳的排出量来维持人体酸碱平衡，确保内部稳定。”

## 一到冬季就咳嗽？

## 藏医教导如何保养肺部

家住拉萨市城关区的贺女士表示，自己的爱人每到冬季就十分容易反复咳嗽，去医院检查，并不是肺炎，也不是感冒。“像我们这种到了冬季就容易咳嗽的，要怎样才能养好自己的肺呢？”面对群众的提问，扎西加拉表示，现在不少市民都有长期吸烟、不良饮食习惯，导致身体免疫力下降，容易受到病原体的侵袭。也有不少户外工作者因为长期暴露在粉尘、有害气体的环境中，导致肺部容易感染上肺部疾病。因此，大家应该重视肺部的健康，采取积极的措施来保护肺部功能。

“在藏医方面，我们调理肺部有饮食调养、起居调护、呼吸锻炼、药物治疗等方式。”扎西加拉介绍，市民宜食性凉、质轻的食物，如银耳、甘蔗、雪梨、芝麻、葡萄等。有条件者

可添加冬虫夏草、藏贝母等药材。起居方面，呼吁群众进行适当的户外活动，以微微出汗为宜，并注意增减衣物，预防感冒。群众可以通过腹式呼吸法和缩唇呼吸法来增加肺容量，促进肺部气体交换。在藏药的药物治疗上，二十五味肺病丸、回生甘露丸、二十五味竹黄丸等药物具有清热消炎、止咳平喘、祛痰润肺的功效。扎西加拉也表示，群众服用药物需要遵医嘱，不可盲目服药。

除此之外，群众也应注意保持室内空气流通，保持适宜的温度和湿度。多喝水以保持肺部湿润。饮食上应少量多餐，避免摄入寒凉食物。并及时清除上呼吸道分泌物，定期拍背或改变体位以利于痰液排出，保持呼吸道顺畅。戒烟或避免吸入二手烟，当感染肺炎后，要严格遵医嘱服用抗生素、止咳药、退热药等。

## 正确认识肺炎 中西医结合治疗肺部疾病

2024年世界肺炎日的主题是：“认识肺炎、预防肺炎、远离肺炎”。正确认识肺炎、预防肺炎，才能远离肺炎。扎西加拉告诉记者，市民患上肺炎的主要原因包括细菌、非典型病原体(支原体、衣原体、军团菌)、病毒、真菌、理化因素等，或是因为营养不良、长期劳累导致免疫力下降，使肺部受到病原体侵袭。或是因为在放射性环境中暴露、误吸异物或化学物质刺激等也有可能感染肺炎。

感染肺炎后，常见的症状包括频繁咳嗽、发热、呼吸窘迫、胸口有剧烈的针刺样侧胸痛等症状，随着咳嗽或深呼吸，疼痛加剧。呼吸困难，严重时影响气体交换等症状。少数患者可能会出现恶心、呕吐、腹胀或腹泻等胃肠道症状。不少市民表示，患上肺炎后，初期的症状如同感冒一般。据了解，感冒一般为上呼吸道感染，肺炎一般为下呼吸道感染，起初症状较为相似。如患者出现感冒持久不愈的现象，或许是肺部感染的表现。患上肺炎后，咳嗽的痰多为黄色，偶有带血；脉搏细而快，血液检测白细胞升高，还会出现发热、寒战的症状。



扎西加拉正在为病人检查身体。

“因感染细菌的类型、年龄和整体健康等因素的不同，市民的发病症状也会有所不同。如果出现不适症状，应立刻到医院就医。”扎西加拉说道。

扎西加拉表示，自治区藏医院肺病科在治疗肺部疾病上，进行了中西医结合的方式。用西医的方式进行检测，藏医的方式进行治疗，互相取长补短、彼此结合发挥更好的作用。“我们会针对病人进行抗病原菌治疗、全身支持疗法、治疗原发疾病及提高免疫力，对于重症的肺炎患者我们也有特殊治疗。”扎西加拉表示，藏医院在治疗病人肺部疾病的同时，不局限于治疗病情本身。藏药调整人体内部，增强机体免疫力，让患者在无副作用的情况下，达到治疗目的。

高原不是肺炎高发地  
提高免疫力是保护肺部重要途径  
西藏自治区平均海拔在4000米以上，而

氧气含量与海拔高度密切相关。在高海拔缺氧的环境中，人们是否更容易患上肺炎呢？面对记者的提问，扎西加拉解释，高原地区对心脏和肺脏的影响主要体现在缺氧上。对于患有慢性肺炎、心脏病、阻塞性肺气肿等患者有一定的影响，容易出现因缺氧而导致的呼吸衰竭。高原环境对某些特定的疾病有不利影响，但并不能表明高原地区就更容易患上肺炎。

“肺炎病原学的组成和耐药特征在不同国家、不同地区之间存在差异。感染性疾病、受冷受凉、抵抗力低下等是肺炎的发病诱因。高原地区空气稀薄，氧气密度较低，容易导致机体出现不同程度的缺氧症状，但这并不意味着肺炎的发病率会因此而增加。”扎西加拉表示，虽然西藏地处高原，但通过戒烟、保持健康饮食、加强锻炼身体提高免疫力，才是保护肺部健康的重要途径。

# 您的行为 是孩子的榜样

家庭是孩子的第一处课堂  
父母是孩子的第一任老师

