

肺是我们人体的第一道防线，对其他脏腑有覆盖保护作用，这也是提醒我们要好好养肺了！养肺不仅仅是中老年朋友的事情，无论男女老少，都应该好好养肺。

男女老少都要养肺

1. 女人不养肺，老得特别快

肺是体内进行气体交换的场所，就像一台中央空调，但又不像空调那样能常清洗或更换滤网，肺可能终其一生都无法清理更换。

肺不仅是呼吸器官，还能修复受损骨髓，具有造血功能，能在肺里制造大量血小板，体内超过一半的血小板是在肺部产生的...

经常爱熬夜的人脸上会出现暗疮、粉刺或黑斑，那是因为肺的功能受到影响，皮肤得不到充分的营养供应就会“饥饿”，慢慢衰老、退化、出现皱纹。

2. 男人不养肺，患癌概率高

男人往往有吸烟的习惯，这样很伤肺，每年因吸烟而导致肺癌的比例就相当高。

此外，根据中医五行的理论，肺为金，肾为水，所以通过养肺，还可以起到补肾的效果。肾藏精，肾脏好的人，精力就会特别旺盛。

3. 老人不养肺，小心病缠身

老人因为肺气不足会常感到气短乏力，尤其是患有老慢支、哮喘的人，就更为此感到苦恼了。

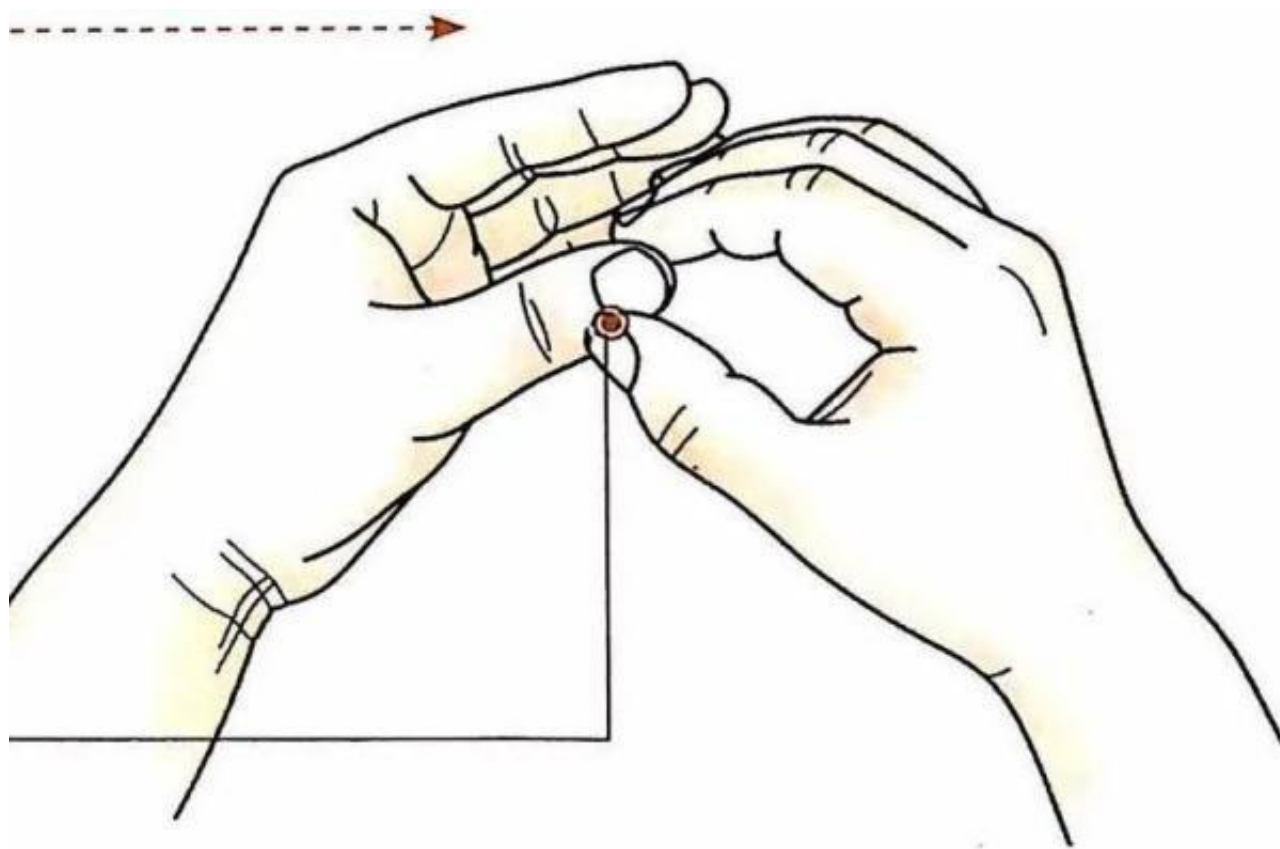
“主呼吸之气”是肺最本职的工作，它上与鼻、口相通，气体可由此直接入肺。肺气受伤，呼吸之气就会发生异常改变，出现咳嗽、喘等呼吸道症状，导致气管炎、肺炎、肺癌等疾病。

4. 小孩不养肺，容易咳嗽

最方便的养肺方法——搓手腕

手腕上有肺经的总开关是太渊穴，搓太渊穴可以增强人的肺气，上面已经谈到人的第一道防线就是肺，肺主皮毛，皮肤的防御能力是非常重要的，肺气足不足影响着卫气的保卫能力强不强。而太渊穴是补强肺气的第一穴。

取穴：拇指指根下面有一个窝。



2、【鱼际穴】大拇指的掌指骨终点



这三个穴位都属于手太阴肺经，咳嗽、气短、咽喉痛时，都可以按摩它们。

动作要领：十指交叉，用大拇指向前推。一个穴位推15到20次，微微感到酸胀即可。

养肺五个最简单的方法

1、最简单养肺法：一杯热水

提示热水不仅可以喝，还能润肺，大家可以用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。方法很简单：将热水倒入杯子中，用鼻子对准杯子吸水蒸气，每次10分钟左右，早晚各1次。

2、最有效养肺法：主动咳嗽

疫情严峻，应注意经常开窗通风换气，每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽，清除呼吸道及肺部的污染物，减少肺部损害。

3、最古老的养肺法：呼吸操

早晨起来后常常做深呼吸，可以养肺。而这个深呼吸是有一定频率的，一呼一吸尽可能达到6.4秒。人体的呼吸应该和经脉的运行相对应，经脉之气在人体中一昼一夜循行全身50星期，经过换算相当于一呼一吸6.4秒，是古人呼吸养生的最好节奏。

每天睡前平躺在床上，在肚脐上方放一个3斤左右的沙袋(小枕头)，用力呼气把沙袋顶起，然后吸气把沙袋放下去，刚开始每次练习2~3分钟，逐渐增加到每次5~10分钟。

提示适当地运用闭气法，有利于增强肺功能。在吸气末屏住呼吸，使气暂时不呼出，尽可能停止到不能忍受时，再呼出来，这样反复18回。

4、最便宜的养肺法：笑口常开

养肺的方法多种多样，“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。中医有“常笑宣肺”一说，现代医学研究证明，笑对机体来说的确是一种最好的“运动”，对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，人在笑中还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸更通畅。

另外，人在开怀大笑时，可使更多的氧气进入身体，随着流畅的血液行遍全身，让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

5、最舒服养肺法：按迎香、叩肺



叩肺俞穴：每晚临睡前端坐椅子上，两膝自然分开，双手放在大腿上，头正目闭，

全身放松。吸气于胸中，两手握成空心拳，轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下，左右旁开两指宽处)数十下，同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍，持续约10分钟。

这种方法可以舒畅胸中之气，有健肺养肺之功效，并有助于体内痰浊的排出，且可疏通脊背经脉，预防感冒。

来源：约见名医