

反复感冒的人 十有八九肺气不足

生活中总有一类人格外容易感冒。天气稍有变化、季节交替,或身边有人咳嗽打喷嚏,自己很快就会被传染。打喷嚏、流鼻涕、咽喉不适、浑身乏力反复出现,不仅影响正常的工作与生活,也让人长期处于疲惫状态。同样的环境中,别人很少生病,自己却总被感冒困扰。从中医视角来看,频繁感冒的人群,大多存在一个共同的内在问题——肺气不足。

肺气不足,是反复感冒的核心根源

肺主呼吸,也负责固护体表屏障,抵御外界病邪入侵。肺气充足,身体的防御能力就强,能有效抵挡风寒、风热等致病因素。肺气虚弱,体表屏障薄弱,外界病邪容易侵入体内,引发感冒。这正是很多人反复感冒、难以彻底好转的核心原因。

肺气不足并非突然形成,多与长期不良生活习惯密切相关。长期熬夜、过度劳累、久坐不动、饮食不规律、精神压力过大,都会持续消耗身体正气,导

致肺气逐渐虚弱。长期吸烟、接触二手烟,或长期处于空气污染、粉尘较多的环境中,也会直接损伤肺功能,加重肺气虚弱。儿童脏腑娇嫩、肺气尚未充盛,老年人机能减退、肺气日渐衰弱,也都是肺气不足、易感冒的重点人群。

肺气不足,身体会出现这些典型信号

肺气不足引发的感冒,与普通感冒有明显区别。这类感冒通常症状不算剧烈,少见高烧、剧烈咳嗽,但病程较长,常常十几天仍无法彻底好转。刚好不久,稍有受凉或劳累,又会再次感冒,形成反复发作的状态。临床观察显示,肺气虚弱者的感冒恢复周期比健康人群平均长3至5天,再次感染风险也高出近一倍。

除了频繁感冒,肺气不足者还有不少典型表现。平时常感疲惫乏力,精神状态不佳,稍事活动便会气短喘息。这类人群较常人更怕冷,手脚常年发凉,衣物常比同龄人穿得多。面色

偏淡、缺少光泽,说话声音低微,稍多说话便感气短乏力。此外,安静状态下也容易出汗,称为自汗,这是肺气虚弱、固摄不足的典型表现。

科学调补肺气,才能真正远离反复感冒

许多人面对反复感冒,只依赖感冒药、消炎药缓解症状,这种做法只能暂时压制不适,无法从根本上改善体质虚弱的问题。长期如此,肺气会更加虚弱,感冒发作频率只会越来越高。想要真正减少感冒,必须从调补肺气、强化体表屏障入手。

养好肺气,首先要从规范作息做起。按时休息、不熬夜,保证充足睡眠,是养护肺气最基础且有效的方式之一。适度进行温和运动,如快走、慢跑、太极拳,均可疏通气血、增强肺部功能。运动至微微出汗即可,避免过度劳累耗伤正气。研究表明,每周坚持3次、每次20分钟左右的温和运动,可使呼吸道抵抗力提升20%以上。

饮食上也可辅助调补肺气。山药、百合、莲子、大枣、小米、银耳等食材性质平和,长期适量食用,能逐渐补充正气、强健体质。生冷、寒凉、辛辣、油腻的食物尽量少食,减少对脾胃和肺的负担。中医认为,脾胃为气血生化之源,脾胃强壮,肺气也会得到持续滋养,体表防御能力自然增强。

若不适症状较为明显,可在专业中医师指导下进行调理,以补肺气、固表护卫为核心原则。日常也应做好防护,天气变化时及时添衣,少去空气污染严重的场所,室内常通风换气,减少对肺部的不良刺激。

反复感冒从来不是小事,而是身体发出的真实警示。频繁感冒者,大多与肺气不足直接相关。认清这一根源,用科学的方式调理体质、补养肺气,才能真正提高抵抗力,减少感冒侵扰,稳稳守护健康。

(作者:翁小霖 永泰县中医院 副主任医师)

读懂青春无声信号 守护青少年心理健康

青春期是青少年身心发育转折和心理塑造的关键时期。临床显示,青春期青少年情绪、行为多变,家长因缺乏知识、引导不当,导致亲子冲突增多。笔者具有多年儿科临床护理经验,接触过不少情绪内耗的青少年和焦虑的家长。青春期不只是“叛逆期”,更是人格特质形成、认知能力发展的重要阶段,也是易受内外因素影响的敏感时期。

正视青春期身心变化,解读“叛逆”行为背后的心理需求

进入青春期,青少年下丘脑-垂体-性腺轴激活,性激素升高,作用于情感加工脑区,增强情绪刺激敏感性,导致情绪波动增大。身体快速发育,性激素带来第二性征,影响大脑情绪调节中枢,且前额叶皮层发育未成熟,导致他们在复杂情境中情绪调节能力不足。此阶段,青少年独立意识增强,渴望尊重、平等与自主选择权,但“成人感”与实际心理成熟度、社会经验存在差距,既渴望独立又感到迷茫不安,对失败和负面评价敏感,在意他人看法和社会认同。青少



年出现顶嘴、疏远、急躁等行为,并非刻意对抗或“不成熟”,而是因缺乏有效表达方式,通过“叛逆”行为宣泄情绪、保护自我或争取关注。家长若仅指责批评或强行压制,不仅难以解决问题,还会加剧亲子隔阂与冲突,使孩子更加孤立。

识别心理危机早期信号,及时关注青少年心理状态

青少年心理问题的发展是渐进过程,在出现明显心理障碍或危机前有早期信号,需区分正常青春期情绪波动与临床心理问题:

情绪层面:持续情绪低落、兴趣减退,或莫名烦躁、易怒、情绪失控、频繁哭泣,出现自我否定、无望感及消极厌世的想法。

行为层面:作息紊乱,饮食改变导致体重变化,社交减少、回避交往、喜欢独处,对爱好失去热情、行为退缩。认知层面:学习注意力下降、记忆力减退、成绩大幅下滑,出现厌学情绪,甚至逃学、抗拒上学,思维迟缓或偏执。生理层面:排除器质性疾病后,出现不明原因的躯体化症状,部分青少年可能通过自伤行为缓解痛苦。当孩子持续出现多种上述表现,且程度较重、影响正常学习生活时,家长需高度重视。

科学陪伴,构建青少年心理健康家庭支持系统

青春期孩子内心渴望平等尊重、耐心倾听、无条件接纳与真诚陪伴,建议做法如下:

建立平等尊重的沟通模式:家长放下权威姿态,平等对话,避免使用命令、指责等语气,减少空洞说教,不反复提及过往错误或进行比较,换位思考理解孩子压力,用温和的语言、鼓励的态度尊重孩子的想法与选择。

培养积极有效的倾听能力:

孩子倾诉时,家长应全身心投入、耐心倾听,不打断、不轻易评判否定,给予充分表达空间,理解并接纳其负面情绪,让孩子感受到家人是坚强后盾。

给予适度的自主空间与信任:青少年需要独立空间,家长应适度放手,不过度干涉学习、交友和隐私,发现孩子的优点与进步并给予肯定鼓励,用信任包容取代管控指责。

营造高质量的家庭陪伴氛围:陪伴的质量胜于时长。家长应放下电子设备,与孩子轻松互动,关注其情绪和心理需求,将身心健康放在首位,让孩子明白性格、内心和人格的重要性。

青春期是成长的关键阶段,“叛逆”是成长的阵痛,家庭的理解与陪伴能帮助孩子平稳度过。最好的家庭教育是用温和、理解和陪伴温暖孩子。愿家长成为孩子青春期的“解语者”与“守护者”,帮助孩子迈向更广阔的人生。

(作者:李慧敏 华安县医院 主管护师)