

雾霾天更要润肺养生

本书以食疗为主线，向您讲述了养肺食疗的基本理念，介绍了日常生活中易于获得的，可用于养肾的食材、食疗方、中药材等。



养肺食疗方

防霾润肺这样吃

曹建彪

主 编



化学工业出版社

曹建彪

／
主编

养肺食疗方

防霾润肺这样吃



化学工业出版社

· 北京 ·

本书从防霾润肺对人体健康的重要性说起,告诉大家在雾霾天气如何进行自我保护、如何进行养肺。本书全方位介绍了清肺食物、养肺食疗方、防肺病等知识。书的最后还为读者提供了贴心的“呼吸系统疾病食疗速查表”、“食物营养素食疗功效速查表”和“四季养肺食疗经”,让读者了解各类食物的食疗作用,更快地找到适合的食疗方案。本书是一本实用性较强的防霾养肺宝典。

图书在版编目(CIP)数据

养肺食疗方:防霾润肺这样吃/曹建彪主编.

北京:化学工业出版社,2016.1

ISBN 978-7-122-25479-5

I. ①养… II. ①曹… III. ①补肺-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第253267号

责任编辑:杨燕玲
责任校对:边涛

文字编辑:赵爱萍
装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张11¹/₄ 字数200千字

2016年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 曹建彪

编写成员 曹建彪 付春琳 滕 芳 陈守卫 李东雷
李彩燕 李来阳 单雪影 尹 浩 张刘君
黄 卓 陶胜杰 李春丽 蔡宝娟 刘宇环
王红静 李桂霞 赵园园 戴立志 袁英兰



前言

Preface

当雾霾笼罩在城市上空时，我们听到最多的一个词汇就是PM2.5。什么是PM2.5呢？简单地说，PM2.5就是指大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物，这种颗粒物可以畅通无阻地直达人体的肺脏，所以也被称为可吸入肺颗粒物。

PM2.5携带着大量的有毒、有害及重金属物质，这些物质包括了细菌、病毒、硫化物、硝酸盐、元素碳、重金属、有机化合物等，当它们进入人体的呼吸道之后，就会对呼吸道产生刺激，出现咳嗽、多痰等症状，并引发鼻炎、咽喉炎、哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病。但它们并不是只侵害我们的呼吸系统，因为它们可以到达肺泡甚至融入血液，因此还会对我们的血液系统、心血管系统等造成危害，甚至会引发肺癌等恶性肿瘤。

为了减少PM2.5对人体的伤害，很多人选择了在雾霾天戴上口罩来保护自己。可遗憾的是，PM2.5是一种直径不到头发丝1/20的细颗粒物，一般的口罩对于它们来说根本就形同虚设。那么，怎样才能减少这种伤害呢？当务之急当然是要加大对空气污染的治理力度，但这并不是一朝一夕就能解决的问题。所以，对于我们普通大众来说，眼下保卫健康还应该提高自身免疫力，增强肺部功能和呼吸系统的抗感染能力。

适当运动和合理饮食都是增强自身免疫力的好方法。但是对于忙碌的现代人来说，运动的时间和强度往往有限，并且由于运动使呼吸作用加强，如果是在雾霾天，不但起不到健身作用，反而会使人体吸入更多的有害气体。因此，合理饮食是目前人们增强免疫力，减轻PM2.5伤害的较好方法。那么，在我们的日常饮食中，有哪些食物是有助于我们应对PM2.5的呢？

《养肺食疗方：防霾润肺这样吃》一书将为大家解答这一疑问。本书对PM2.5的来源、危害，如何减少其对人体的伤害以及雾霾与PM2.5的关系、养肺的重要性、防霾润肺怎么吃等方面进行了简明扼要的介绍，对一些具有清肺益肺作用、有助于增强人体呼吸系统免疫力的水果、蔬菜和药食两用之

品进行了详细介绍，让读者可以深入了解各类食物的益肺原理、食用方法以及食疗妙方。本书还推荐了大量有益肺作用的实用食谱，让读者可以更好地应用。此外，还介绍了防肺病的技巧，让读者可以对常见的肺病进行自我防护。在本书的最后，我们还为读者提供了一个涵盖“呼吸系统疾病食疗速查表”“食物营养素食疗功效速查表”及“四季养肺食疗经”的附录，让读者根据自己的身体状况更快地找到适合自己的食疗方案。

当然，书中介绍的这些食物并不能帮助清扫侵入身体的有害物质，但是这些食物对于我们增强呼吸系统的免疫功能、提高自身的免疫力是绝对有效的，这也就间接地减少了PM2.5对我们的伤害。

编者

2015年12月



养肺食疗方
防霾润肺这样吃

目录

Contents

第一章

为什么要防霾润肺



雾霾与PM2.5	002
PM2.5到底是什么	003
PM2.5存在哪些危害	005
如何减少PM2.5对人体的伤害	006
雾霾天的自我保护	007
为什么要注意养肺	012
远离生活中“肺”神的事	014
食物养肺也应随“季”应变	015

第二章

这些食物最清肺



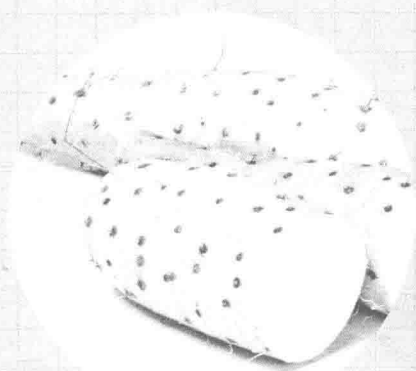
益肺水果	021
梨——生津润肺，止咳化痰	021
柚子——生津润肺，止咳化痰	024
甘蔗——生津止咳，润喉去燥	026
荸荠——生津润肺，清热泻火	028
橄榄——清肺利咽，生津解毒	030
橘子——生津止咳，润肺化痰	032
柿子——清热润肺，生津止渴	034
石榴——生津去燥，止烦渴	036
草莓——润肺生津，利咽喉	038
无花果——润肺生津，利咽喉	040
枇杷——润肺生津，祛痰止咳	042





猕猴桃——生津润燥，解热除烦	044
葡萄——润肺生津，滋肝养肾	046
益肺蔬菜	048
白萝卜——清肺润喉，止咳化痰	048
莲藕——补心生血，清热润肺	051
银耳——滋阴润肺，益气清肠	053
南瓜——润肺化痰，治咳止喘	055
红薯——益肺生津，补脾益气	057
丝瓜——清热化痰，凉血解毒	059
花椰菜——清肺润喉，抗癌强身	061
胡萝卜——降气止咳，滋阴润肺	063
山药——生津益肺，补脾养肾	065
葱——发汗杀菌，祛风解毒	067

姜——温肺止咳，清热解毒	069
益肺中药材	071
百合——润肺止咳，清心安神	071
罗汉果——润肺止咳，生津润肠	074
银杏——敛肺气，定痰喘	076
贝母——清肺泄热，止咳化痰	079
西洋参——补气养阴，清热生津	082
益肺其他食物	084
竹荪——真菌皇后，养肺佳品	084
豆浆——滋阴润燥，补虚养身	086
杏仁——宣肺止咳，降气平喘	088
芝麻——滋阴润燥，益肺生津	090
蜂蜜——滋养，润燥，解毒	092
花生——润肺化痰，清咽止咳	094
核桃——温肺润肠，止咳平喘	096



第三章

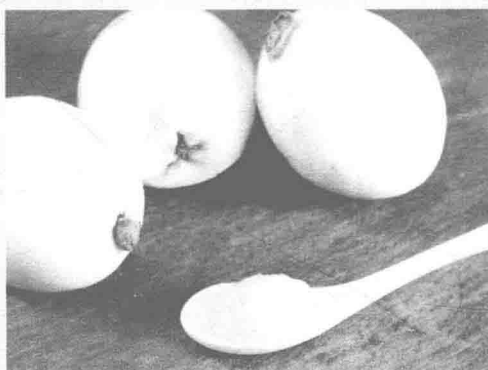
养肺食疗方

养肺润肺的家常菜肴	101
莲子鸡	101
川贝蒸鸡	101

核桃鸭	101
什锦豆腐	102
黄芪炖鸡	102
银杏蒸鸭	102
五味子炖肉	103
菜卤煮荸荠	103
百合炒里脊	103
腌菜炒荸荠	103
罗汉果炖鸭	104
平菇烧鲫鱼	104
蟹肉炒洋葱	104
川贝猪肺饅	105
芹菜溜鲤鱼	105
豆豉炒空心菜	105
鱼腥草炒鸡蛋	106

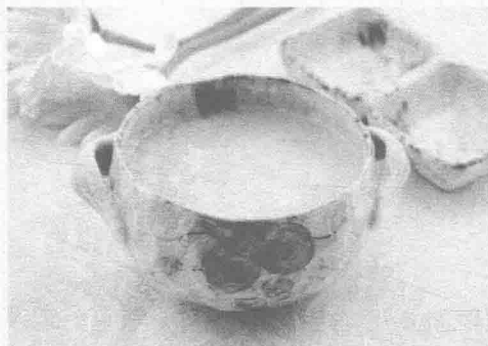
养肺润肺的滋补汤粥

补肺汤	107
清汤燕菜	107
百合冬瓜汤	108
毛肚血汤	108
青龙白虎汤	108
银耳雪蛤羹	109
雪耳炖白鸽	109
南杏猪肺汤	109
罗汉果肉汤	110
贝母甲鱼汤	110
猪肺贝母汤	110
猪肉杏仁汤	111



藕百枇杷汤	111
山药白鸽汤	111
双金益肺汤	111
香菜葱白汤	112
萝卜豆腐汤	112
姜丝萝卜汤	112
猪肺姜丝汤	113
菱角排骨汤	113
蜜瓜猪蹄汤	113
罗汉果猪肺汤	113
罗汉果炖兔肉	114
柠檬叶煲猪肺	114
罗汉果猪肉汤	114
冬瓜皮蚕豆汤	115
丝瓜藤煲猪瘦肉	115
百合莲子炖瘦肉	115
冬瓜莲叶扁豆汤	115
罗汉果白菜干汤	116
萝卜菠菜黄豆汤	116
南杏桑白猪肺汤	116
藕节黄芪猪肉汤	117
清燥润肺老鸽汤	117
润肺生津虫草汤	117
沙参玉竹老鸭汤	117
百合党参炖猪肺	118
沙参玉竹莲子百合汤	118
秋梨粥	118
萝卜粥	118





银耳粥	119
南瓜粥	119
花生粥	119
木耳粥	119
丝瓜粥	120
薄荷粥	120
川贝粥	120
莱菔子粥	121
无花果粥	121
西洋参粥	121
山药米粥	121
百合银耳粥	122
桑菊杏仁粥	122
双红南瓜糊	122
冰糖杏仁糊	122
雪梨贝母粥	123
牛奶杏仁粥	123
芝麻猪肺粥	123
冰糖杏仁粥	123
无花果杏仁雪糊	124
葱白红枣鸡肉粥	124
无花果菱角薏米粥	124
养肺清肺的甜品茶饮	125
秋梨膏	125
杏仁糖	125
冰糖山药	125
清蒸百合	126
橘红米糕	126
蜜饯鸭梨	126

蜂蜜南瓜	126
猕猴桃羹	127
蜜饯百合	127
双色木耳	127
糖丝银杏	127
花生杏泥	128
杏贝银柚	128
荸荠甘蔗汤	128
蜜枣甘草饮	128
南杏雪梨饮	129
桑菊薄荷饮	129
冰糖炖百合	129
糖渍无花果	129
荸荠百合羹	130
冰糖猕猴桃	130
人参燕窝羹	130
蜂蜜萝卜汁	130
萝卜酸梅汤	131
鲜藕白蜜汁	131
银百秋梨羹	131
川贝糯米梨	131
猕猴桃银耳羹	132
白芷炖燕窝	132
山药莲藕桂花汤	132
川贝银耳炖雪梨	133
山药枸杞猪脑羹	133
甘草雪梨煲猪肺	133



百合饮	133
姜糖饮	134
荸荠饮	134
姜藕饮	134
贝母茶	134
无花果茶	135
罗汉果茶	135
白萝卜饮	135
芝麻瓜蒌饮	135
百合金菊茶	135
百合洋参茶	136
萝卜蜂蜜饮	136
润肺化痰饮	136
姜汁牛奶饮	136
柚子百合饮	137
罗汉无花果茶	137
罗汉果夏枯茶	137
罗汉果五梅茶	137
罗汉果薄荷茶	138
罗汉果益母草饮	138
罗汉果雪梨饮	138
花生豆奶	138
花生补浆	139
芝麻黑豆浆	139
红枣莲子豆浆	139

第四章

防肺病看这些就够

了解肺脏疾病的警示信号	143
及早查肺防肺病	143
正确的呼吸方式助清肺	144
动手捏捏鼻养肺又防感冒	144
多喝水巧润肺	145
运动养身又健肺	145

好心情是养好肺的助力	146
常见肺病的自我防护	147
流行性感冒	147
普通感冒	148
慢性咳嗽	149
支气管哮喘	150
肺结核	150
肺炎	151
慢阻肺	152
肺癌	153
9种体质养肺经	155
平和体质养肺经	155
气虚体质养肺经	156
阳虚体质养肺经	156
阴虚体质养肺经	157
痰湿体质养肺经	158
湿热体质养肺经	159
气郁体质养肺经	159
血瘀体质养肺经	160
特禀体质养肺经	161

附 录

呼吸系统疾病食疗速查表	164
食物营养素食疗功效速查表	165
四季养肺食疗经	166



第一章

为什么要防霾润肺



PM2.5 和雾霾天气，给人带来的身体健康危害一直都备受关注。当污染物进入呼吸道并产生刺激，易引发呼吸系统疾病，还会对我们的血液系统、心血管系统造成危害，甚至会引发肺癌等恶性肿瘤。如何防霾润肺逐渐成为人们生活中关注的焦点之一。

雾霾与 PM2.5

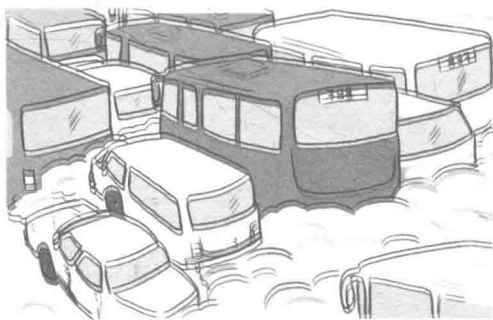
雾霾与 PM2.5 的关系

雾霾是对大气中各种悬浮颗粒物含量超标的笼统表述。一说到雾霾，很多人都会想到 PM2.5，更有甚者认为它们是同一事物。事实上，PM2.5 只是雾霾的一种组成部分，是造成雾霾天的“元凶”之一，它对雾霾天的形成有促进作用，而雾霾天则可以加剧 PM2.5 的积聚。在雾霾天，空气中的湿度较高，空气中的二氧化硫、氮氧化物等会通过大气化学反应生成 PM2.5，PM2.5 的积聚也加速雾霾的生成，两者相互作用。

雾霾的来源

雾霾是特定气候条件与人类活动相互作用的结果，其产生的来源有很多，主要有以下几个方面。

(1) 汽车尾气 使用柴油的车是排放



PM10 的“重犯”，也是城市有毒颗粒物的主要来源。以排放气态污染物为主的小型车，其污染物在雾天也极易转化为二次颗粒污染物，加重雾霾。



(2) 烧煤供暖所产生的废气 煤是供暖的最主要燃料能源，燃烧时产生的颗粒在冬季不利于扩散，易导致大气污染并危害公众健康。

(3) 工业废气 煤炭加工、冶金、机电制造业、建材生产等工业，燃料燃烧和



生产过程中都会产生各种有污染物气体。这些物质通过不同的途径进入人的体内，有的直接产生危害，有的还有蓄积作用，会更加严重地危害人的健康。

(4) 扬尘 建筑工地和道路交通产生的扬尘，能直接带来 PM2.5，而二次扬尘对 PM2.5 的影响会更大。



(5) 粉尘 家庭装修中，粉尘堪称“隐形杀手”。装修产生的大量灰尘粉雾，不仅对空气产生污染，还会对人的鼻腔、眼睛、上呼吸道、肺等器官造成危害。

PM2.5 到底是什么

PM 是英文“Particulate Matter”的缩写，中文意思是“颗粒物”。颗粒物的种类很多，我们一般以直径来进行区分。

PM2.5 的“2.5”指的就是直径为 2.5 微米的颗粒物，这个 2.5 微米是个怎样的概念呢？我们知道，1 毫米=1000 微米，那么 2.5 微米的大小就可想而知了，还不到头发丝直径的 1/20。所以，直径 2.5 微米的颗粒物凭肉眼是看不见的。

为了让大家更好地了解 PM2.5，我们再来介绍一下 PM10 和 PM50。

PM10 是直径 10 微米的颗粒物，它的直径是 PM2.5 的 4 倍，但体积可不止是其 4 倍，按球体体积公式计算，PM10 的体积是 PM2.5 的体积的 64 倍，但是尽管大了这么多，这种颗粒物用肉眼还是看不见。

PM50 是直径 50 微米的颗粒物，它的直径是 PM2.5 的 20 倍，体积则是 PM2.5 的体积的 8000 倍，这种颗粒物是肉眼可见的。当你身处室内，一缕阳光从窗外射进来时，你看到光柱里有无数微尘在翻飞，那就是 PM50 和大于 PM50 的颗粒物。当你看到桌面上落了一层灰，那都是远远大于 PM50 的颗粒物。

2013 年 2 月 28 日，全国科学技术名词审定委员会将 PM2.5 的中文名称正式命名为“细颗粒物”，也正是因为它在颗粒物中，体积颇小的缘故。

当然，空气里并非只有 PM2.5、PM10 和 PM50 这三种直径的颗粒物。那么，为什么我们总是看重这三种直径的颗粒物呢？这是因为 PM2.5、PM10、PM50 是 3 个临界值。

50 微米是肉眼可见的颗粒物的临界值。这种大小的颗粒物可以进入鼻腔，但不能继续前进。我们鼻腔里长着致密的鼻毛，它们能挡住 PM100、PM75，但挡不住 PM50。能挡住 PM50 的，是鼻腔黏膜细胞的纤毛，这些纤毛也是肉眼看不见的，很细密，所以能挡住 PM50，而且，鼻腔里的黏膜细胞分泌的黏液还可以把 PM50 黏住，使它们不能继续前进。当这些进入鼻腔的颗粒物积累到一定程度时，我们就想擤鼻涕、挖鼻屎。

10 微米是可以到达咽喉的颗粒物的临界值，所以，PM10 以下的颗粒物又被称为“可吸入颗粒物”。咽喉是 PM10 ~ PM50 的“终点站”，咽喉表面的黏膜细胞分泌的黏液会黏住它们，每个黏膜细胞还有 200 根纤毛（也是肉眼看不见的），在不停地向上摆动，就像逆水行舟一样。我们天生的这种生理功能就是为了阻止这些颗粒继续下行。它们在咽喉所处的上呼吸道积累越多，黏膜细胞分泌的黏液也越多，当积累到一定程度时，我们就想吐痰。



2.5 微米是可以到达肺泡的临界值。PM2.5 及以下的细颗粒物，上呼吸道挡不住，它们可以顺利下行，进入细支气管、肺泡。我们的呼吸系统像植物的根系，自上而下，气管分出支气管，支气管分出密密麻麻的细支气管，密密麻麻的细支气管又连着密密麻麻的肺泡，肺泡的数量有三四亿个。我们吸进去的氧气最终进入肺泡，再通过肺泡壁进入毛细血管，而后进入整个血液循环系统。因为 PM2.5 太小，不仅会随呼吸进入下呼吸道，也能进入肺泡，再通过肺泡壁进入毛细血管，进而进入整个血液循环系统，因此，PM2.5 又被称为可吸入肺颗粒物。

PM2.5 存在哪些危害

具体来说,PM2.5 对人体造成的危害有以下几种。

1 呼吸系统疾病

PM2.5 能在肺泡区沉着,融入血液,作用于全身;不溶性部分沉积在肺部,诱发或加重炎症。



2 心血管系统疾病

PM2.5 刺激肺内迷走神经,造成自主神经紊乱从而波及心脏,并可直接到达心脏,引发心肌梗死。



3 生殖系统疾病

PM2.5 上附着很多重金属及多环芳烃(煤、石油、烟草等有机物不完全燃烧产生的挥发性碳氢化合物,是重要环境污染源)等有害物,易导致胎儿发育迟缓和低体重胎儿。这些有毒物可以跳过胎盘,直接影响胎儿。



4 血液系统疾病

PM2.5 可引起血液系统毒性,诱发血栓的形成,还可以造成凝血异常,造成血黏度增高,导致心血管疾病发生。



因此,许多国家都制定了颗粒物的大气环境质量标准,以保护人体健康。