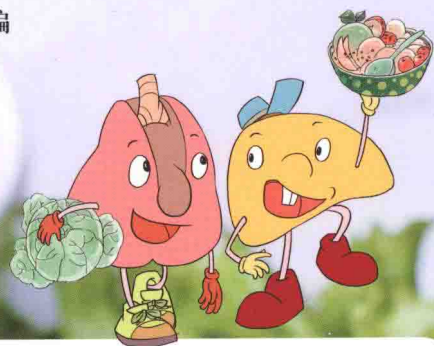


清肺清肝

吃什么

吴中朝 主编

环境污染加重，
食品安全堪忧，
肺和肝不堪重负。
改变，从饮食做起。
吃对食物，就能清肝清肺，
为健康筑起坚实的屏障。



中央保健会诊专家
吴中朝教授
排毒饮食方





清肺清肝 吃什么



吴中朝 主编



化学工业出版社

• 北京 •

全案策划:



主 编: 吴中朝

副 主 编: 姜舒文 张腾方

编写人员: 张 帆 陈春霞 陈海燕 单国英 道志香

单玉翠 邓秋霞 丁 红 丁双玉 杜辉红

段洪庭 崔先凤 程辉云 程 霞 龚彩霞

符元凤 付 瑞 马 娟 林昌兰 廖先云

李思兰 江世双

贾 真 蒋元珍 胡玉珍 胡 玉 刘月华

龙庆珍 柳翠红 申国英

菜谱制作: 傅翠英 何 辉 何元珍 贺春英 胡明桃

贾国英 黄玉翠 黄珍香 江代红 简东方

兰梦思 马进平

图片拍摄: 卢春红 鲁 云 陆天燕 罗华林 马春香

图书在版编目(CIP)数据

清肺清肝吃什么 / 吴中朝主编. —北京: 化学工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-122-24499-4

I. ①清… II. ①吴… III. ①补肺-食物疗法 ②泻肝-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第146492号

责任编辑: 杨骏翼 高霞

文字编辑: 何芳

责任校对: 陈静

装帧设计: 逗号张文化创意

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张16 字数256千字 2015年10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: 39.80元

版权所有 违者必究

目录

第一章

肺和肝是人体健康的重要屏障



上一堂肺和肝的生理课	14	肝是人体的“排毒工厂”	20
中医眼中的肺和肝	16	清肺清肝，远离肿瘤和慢性病	22
肺是人体的“空气净化器”	19		

第二章

是什么在危害着肺和肝



环境污染、食品安全危害，你需要更强的抵抗力和排毒能力	26	不良生活习惯，会使毒素在体内积聚	34
雾霾天伤肺又伤肝	26	长期吸烟，肺和肝都遭殃	34
不安全食品加重肝负担	28	滥用药物，肝细胞受损	36
坏情绪，是肝肺健康的天敌	30	暴饮暴食、节食，诱发脂肪肝	38
忧伤肺，情绪低落降低肺的防御力	30	加班熬夜，伤肺阴，损肝血	39
怒伤肝，情绪失控会让肝功能受损	32	久坐不动，肝肺老化快	40
		过度饮酒，酒精肝、肝硬化找上门	41

第三章 清肺清肝， 关键要吃对

- 白色食物清肺养肺 44
- 适当吃辣可以增强肺功能 45
- 维生素C是清肺好帮手 46
- 青色食物让肝气舒畅 47
- 适当吃酸可以清肝泻火 47
- 11类食物伤肺伤肝要远离 48



第四章 清肺润肺 这样吃



不同人群的清肺饮食攻略 52

- 儿童：多吃水果多喝水 52
- 女性：滋阴润肺少吃辣 54
- 中老年人：饮食清淡补肺气 56
- 烟民及“二手烟”长期吸入者：补充维生素，清除尼古丁 58
- 多尘环境工作者：清肺化痰，预防肺尘埃沉着病 60
- 久病卧床者：补肺气，恢复身体抵抗力 62
- 长期忧伤抑郁者：理气开郁，防止肺气不足 64
- 用嗓过度者：润肺清嗓，保养肺气 66
- 经常接触油烟者：清肺排毒防肺癌 68
- 空调室内工作者：健脾和胃养肺气 70
- 经常熬夜者：润肺清肺防肺燥 72

一年四季的清肺饮食重点 74

- 春季，防流感来袭 74
- 夏季，防温邪犯肺 76
- 秋季，防肺燥 78
- 冬季，防寒邪伤肺 80

清肺必吃的16种好食材

梨	82
银耳	84
白萝卜	86
山药	88
莲藕	90
甘蔗	92
荸荠	93
海蜇	94
菜花	95
金针菇	96
豆浆	97
枇杷	98
柿子	99
石榴	100
柚子	101
冬瓜	102
蜂蜜	104

清肺最有效的12味好中药

百合	106
玉竹	108
川贝母	110
沙参	112
罗汉果	114
竹茹	115
杏仁	116
芦根	117
麦冬	118
桔梗	120
紫苏子	122
枇杷叶	123



简单有效的清肺食疗方

咳嗽	124
慢性肺炎	132
慢性支气管炎	134
支气管哮喘	136
慢阻肺	138
肺尘埃沉着病	140
肺癌	142



第五章 清肝养肝 这样吃



不同人群的清肝饮食攻略 146

儿童：少吃加工食品，养肝明目防近视 146

女性：养肝补血，补出好气色 148

老年人：保护肝脏，预防肝硬化 150

应酬频繁者：喝酒之前来点主食，解酒保肝 152

经常熬夜者：多吃蔬果排肝毒 154

眼不离屏的电脑族：养好肝眼睛才舒服 156

情绪不畅的郁闷火爆族：疏肝理气食物可多吃 158

一年四季的清肝饮食重点 160

春季，防肝气不舒 160

夏季，防肝气不足 162

秋季，防肺燥克肝 164

冬季，防大补伤肝 166

清肝必吃的16种好食材 168

菠菜 168

芹菜 170

胡萝卜 172

苦瓜 174

茼蒿 176

卷心菜 177

西蓝花 178

绿豆 179

山楂 180

橘子 182

丝瓜 183

番茄 184

芥菜 186

马兰头 187

芦笋 188

莴笋 189

清肝最有效的12味好中药 190

枸杞子 190

菊花 192

决明子 194

蒲公英 196

栀子 198

夏枯草 199

石决明 200

天麻 201

香附 202

玫瑰花 203

佛手 204

茵陈 205

简单有效的清肝食疗方 206

目赤肿痛 206

胸胁胀痛 207

心烦易怒 208

乳腺增生 209

脂肪肝 210

急性黄疸型肝炎 212

慢性肝炎 214

肝硬化 216

肝肿瘤 218

高血压病 220

第六章

这样做，能让
肺和肝更清洁

防止有害气体入侵，让呼吸更舒畅

- 224
- 正确戴口罩，不让雾霾入侵肺 224
- 选对空气净化器，空气清新肺也清新 226
- 使用加湿器，不让干燥的空气伤害肺 228
- 养对绿植，能清除多种有害气体 229
- 居室常通风，给肺清新的空气 230
- 每天清洁房间，灰尘少呼吸才会好 231
- 流感季节少出门、勤洗手 232
- 不可忽视的几个空气污染重灾区 233

改变生活方式，减轻肝脏负担 234

- 清淡饮食，肝脏负担少，排毒能力更强 234
- 饮食规律，肝脏劳逸结合才能更好地工作 235
- 均衡饮食，可避免多种肝脏疾病 236
- 多喝水，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害 237

睡眠充足，让肺和肝得到充分的休息

238



保持好心情，肝气、肺气更畅达 240

经络疏通，刺激肝肺，启动人体自愈力 242

- 按摩，补肺气舒肝气，增强人体抵抗力 242
- 清肺操养肝操，常做肝肺好 246
- 艾灸，温经通络，让肝肺功能更强大 248
- 刮痧，促进肝肺代谢，排出毒素 250

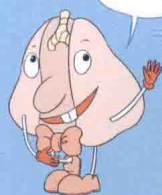
正确健身，增强肺功能，缓解肝压力

252

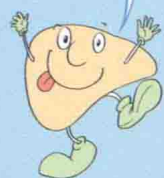
- 慢跑，充足的氧可促进肝肺排毒 252
- 游泳，增加肺活量，增强肺功能 253
- 瑜伽，身心放松让肝肺血液循环更顺畅 254
- 腹式呼吸，给肺和肝最直接的按摩 256



雾霾来袭、
空气污染、
二手烟侵袭、
你的肺还好吗？



加班熬夜、
饮食无度、
郁闷愤怒、
不安全食品、
肝的感受你知道吗？





清肺清肝 吃什么



吴中朝 主编



化学工业出版社

• 北京 •

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

全案策划:



主 编: 吴中朝

副 主 编: 姜舒文 张腾方

编写人员: 张 帆 陈春霞 陈海燕 单国英 道志香

单玉翠 邓秋霞 丁 红 丁双玉 杜辉红

段洪庭 崔先凤 程辉云 程 霞 龚彩霞

符元凤 付 瑞 马 娟 林昌兰 廖先云

李思兰 江世双

贾 真 蒋元珍 胡玉珍 胡 玉 刘月华

龙庆珍 柳翠红 申国英

菜谱制作: 傅翠英 何 辉 何元珍 贺春英 胡明桃

贾国英 黄玉翠 黄珍香 江代红 简东方

兰梦思 马进平

图片拍摄: 卢春红 鲁 云 陆天燕 罗华林 马春香

图书在版编目(CIP)数据

清肺清肝吃什么 / 吴中朝主编. —北京: 化学工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-122-24499-4

I. ①清… II. ①吴… III. ①补肺-食物疗法 ②泻肝-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第146492号

责任编辑: 杨骏翼 高霞

文字编辑: 何芳

责任校对: 陈静

装帧设计: 逗号张文化创意

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张16 字数256千字 2015年10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: 39.80元

版权所有 违者必究

前言

人体构造极为巧妙，它具备了清理体内垃圾以及处理身体可能遭遇到的问题的能力。也就是说，人体具有自净作用与自疗能力。

比如，我们吃进了药物，就会由肝脏将其代谢掉；有空气中的异物被吸入，肺就会通过一系列反应，以咳嗽的形式将其排出体外；误食腐坏的食物，人体

会自动开始呕吐、下泻，加速排泄；如果感染了细菌，白细胞就会进行吞噬或者借由发炎完成杀菌的工作……

肺和肝起着清理身体垃圾和毒素的作用，但是，来势汹汹的雾霾让肺正遭受前所未有的压力；吸烟损害自身的肺，也伤害着别人的健康；不安全的食品让肝不堪重负；滥用药物给肝最直接的毒害；加班熬夜、忧愁、愤怒、缺

乏运动、饮酒无度……各种不良生活习惯无时无刻不在伤害着我们的肺和肝，对我们身体的抵抗力发起挑战，给我们的健康带来无可挽回的损失。

空气污染不是一朝一夕就能改善，食品安全也不是一蹴而就之事，想要突出重围，我们还得从自身做起。

本书揭示了日常生活中伤肺伤肝的各种因素和细节，介绍了生活中随手可得的各种清肺清肝食物及食用方法，提供了不同人群的清肺清肝饮食方案、一年四季的清肺清肝饮食重点，以及与肺和肝相关的各种疾病的食疗方。最后，还提供了一些生活中的清肺清肝小方法。希望这一切能为你的健康尽绵薄之力。

编者





清肺清肝
吃什么

目录

第一章

肺和肝是人体健康的重要屏障



上一堂肺和肝的生理课	14	肝是人体的“排毒工厂”	20
中医眼中的肺和肝	16	清肺清肝，远离肿瘤和慢性病	22
肺是人体的“空气净化器”	19		

第二章

是什么在危害着肺和肝



环境污染、食品安全危害，你需要更强的抵抗力和排毒能力	26	不良生活习惯，会使毒素在体内积聚	34
雾霾天伤肺又伤肝	26	长期吸烟，肺和肝都遭殃	34
不安全食品加重肝负担	28	滥用药物，肝细胞受损	36
坏情绪，是肝肺健康的天敌	30	暴饮暴食、节食，诱发脂肪肝	38
忧伤肺，情绪低落降低肺的防御力	30	加班熬夜，伤肺阴，损肝血	39
怒伤肝，情绪失控会让肝功能受损	32	久坐不动，肝肺老化快	40
		过度饮酒，酒精肝、肝硬化找上门	41

第三章 清肺清肝， 关键要吃对

- 白色食物清肺养肺 44
- 适当吃辣可以增强肺功能 45
- 维生素C是清肺好帮手 46
- 青色食物让肝气舒畅 47
- 适当吃酸可以清肝泻火 47
- 11类食物伤肺伤肝要远离 48



第四章 清肺润肺 这样吃



不同人群的清肺饮食攻略 52

- 儿童：多吃水果多喝水 52
- 女性：滋阴润肺少吃辣 54
- 中老年人：饮食清淡补肺气 56
- 烟民及“二手烟”长期吸入者：补充维生素，清除尼古丁 58
- 多尘环境工作者：清肺化痰，预防肺尘埃沉着病 60
- 久病卧床者：补肺气，恢复身体抵抗力 62
- 长期忧伤抑郁者：理气开郁，防止肺气不足 64
- 用嗓过度者：润肺清嗓，保养肺气 66
- 经常接触油烟者：清肺排毒防肺癌 68
- 空调室内工作者：健脾和胃养肺气 70
- 经常熬夜者：润肺清肺防肺燥 72

一年四季的清肺饮食重点 74

- 春季，防流感来袭 74
- 夏季，防温邪犯肺 76
- 秋季，防肺燥 78
- 冬季，防寒邪伤肺 80



清肺必吃的16种好食材

梨	82
银耳	84
白萝卜	86
山药	88
莲藕	90
甘蔗	92
荸荠	93
海蜇	94
菜花	95
金针菇	96
豆浆	97
枇杷	98
柿子	99
石榴	100
柚子	101
冬瓜	102
蜂蜜	104

清肺最有效的12味好中药

百合	106
玉竹	108
川贝母	110
沙参	112
罗汉果	114
竹茹	115
杏仁	116
芦根	117
麦冬	118
桔梗	120
紫苏子	122
枇杷叶	123



简单有效的清肺食疗方

咳嗽	124
慢性肺炎	132
慢性支气管炎	134
支气管哮喘	136
慢阻肺	138
肺尘埃沉着病	140
肺癌	142

