



慢性病体质养生指导系列丛书

气管炎 体质

养生指导

IGUANYAN TIZHI
YANGSHENG ZHIDAO

引发气管炎的因素有哪些？你是哪种体质的气管炎患者？气管炎有哪些并发症？

- 气管炎为我国常见多发病之一，发病年龄多在40岁以上。
- 气管炎的发生与吸烟、地区和环境卫生有密切的关系，气管炎晚期病变可能引起严重的并发症。
- 气管炎患者常见体质：气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质。

张晓天 庞辉群 主 编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家
为您提供多方位养生指导

本书教您
辨清自己的体质，
根据
不同体质特点，
选择
适合的养生方法



科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

气管炎体质养生指导

张晓天 庞辉群 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书以“治未病”理论为基础,从中医体质学角度出发,分四个章节全面阐述了中医对气管炎的理论认识、气管炎的辨证分型、常用的中药、中医外治法等,并对气管炎患者中常见的体质进行了分析,提供了药膳、药茶、穴位按压等调养方法。同时,对气管炎的常见并发症及其日常调养方法进行介绍。本书集科学性、实用性于一体,可供广大气管炎患者及易患人群参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

气管炎体质养生指导/张晓天,庞辉群主编. —北京:科学出版社,2015.8
(慢性病体质养生指导系列丛书)
ISBN 978-7-03-045374-7

I. ①气… II. ①张… ②庞… III. ①气管炎—养生(中医) IV. ①R256.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 186005 号

责任编辑:朱 灵 陆纯燕
责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

上海欧阳印刷厂有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 8 月第 一 版 开本: A5(890×1 240)

2015 年 8 月第一次印刷 印张: 5 1/2

字数: 99 000

定价: 28.00 元

《气管炎体质养生指导》

编辑委员会

主 编 张 晓 天 庞 辉 群

副主编 季 晶 俊

编 委 (按姓氏笔画排序)

朱 婷 李海燕 张轶英

张 晓 天 呼 怡 媚 季 晶 俊

庞 辉 群 谈 晓 红 缪 佳

丛 书 序

20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。

欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO 上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！



上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015 年 7 月

前 言

气管炎是呼吸科常见病、多发病,受环境因素影响,全世界气管炎患者和发病率每年都在急速上升。世界各国医学界都在都在提倡全民参与预防气管炎。要想很好地预防一种疾病,首先就要对这种疾病及自己的体质有充分的了解。为此,我们组织了相关医务工作者编写此书,希望读者通过阅读《气管炎体质养生指导》后,能够正确认识此病,并积极防治该病的发生与发展,达到未病先防,既病防变的目的。

《气管炎体质养生指导》共分四章。第一章总论阐述西医、中医对气管炎的认识,让气管炎患者学会正确判定自己属于哪一阶段、类型的气管炎,是否为易患气管炎的人群;第二章介绍气管炎患者的中医养生方法,从生活调摄、药膳与药茶、运动疗法、外治方法等多个方面进行了详细论述;第三章汇总了常见体质,如气虚质、阳虚质、阴虚质、湿热质、痰湿质气管炎患者的中医养生方法指导,便于气管炎患者参考使用;第四章简述气管炎常见并发症的中医养生方



法,如慢性阻塞性肺病、支气管肺炎、支气管扩张。

由于编者水平有限,书中难免有不完善之处,难尽人意,望广大读者不吝赐教和指正。

目 录

第一章 总论	1
中医对气管炎的认识	1
气管炎的中医概念	1
气管炎的中医分类	2
气管炎的病因病机	2
气管炎与脏腑的关系	4
气管炎的辨证要点	8
气管炎的论治原则	8
西医对气管炎的认识	9
气管-支气管炎的概念	9
气管炎的发病情况	9
气管、支气管的解剖	10
气管、支气管的生理功能	11
气管、支气管的病理	11
引发气管炎的危险因素	12
气管炎的临床表现	15



气管炎的相关检查	16
气管炎的自我诊断	17
气管炎的鉴别诊断	18
气管炎的常见并发症	19
气管炎的治疗	20
 第二章 气管炎患者的中医养生方法	22
气管炎的辨证论治	23
实证	23
虚证	25
气管炎常用中草药	26
温化寒(湿)痰药	26
清化热(燥)痰药	28
润肺止咳药	30
止咳平喘药	32
气管炎常用中成药	34
发作期常用中成药	34
缓解期常用中成药	37
气管炎的食疗	40
食疗原则	40
食疗食物	41
气管炎的外治法	45



穴位贴敷	45
穴位按摩	54
穴位熏灸	60
运动疗法	60
功法导引	67
慢性支气管炎的生活调摄	73
预防感冒	73
起居调摄	75
情志调摄	83
辨证施护	86
第三章 不同体质气管炎患者的中医养生指导	89
气管炎患者常见的中医体质类型特点	89
气虚质	89
阳虚质	90
阴虚质	92
痰湿质	93
湿热质	94
气虚质气管炎患者的中医养生指导	96
膳食调养	96
中药调养	100
穴位按压	102



阳虚质气管炎患者的中医养生指导	103
膳食调养	103
中药调养	107
穴位按压	109
阴虚质气管炎患者的中医养生指导	110
膳食调养	110
中药调养	115
穴位按压	116
湿热质气管炎患者的中医养生指导	117
膳食调养	118
中药调养	121
穴位按压	123
痰湿质气管炎患者的中医养生指导	124
膳食调养	125
中药调养	130
穴位按压	132
 第四章 气管炎常见并发症中医养生指导	 133
慢性阻塞性肺病	133
生活调摄	134
饮食调摄	136
支气管肺炎	137



生活调摄	138
饮食调摄	139
支气管扩张	140
生活调摄	141
饮食调摄	143
附一 体质测评方法	144
附二 曙光医院治未病中心医生门诊信息	162

第一章

总 论

中医对气管炎的认识

气管炎的中医概念

气管炎归属中医“咳嗽”、“喘证”、“痰饮”等范畴,咳喘之疾,其病在肺,而肺之虚实皆可导致咳喘。早在《黄帝内经》中就有记载,如《素问·五常政大论》云:“金不及……其发咳喘,其脏肺……其病喘。”指出了咳喘之疾,其病在肺,而肺之虚实皆可导致咳喘。《黄帝内经》对咳嗽的成因、症状及证候分类、证候转归及治疗等问题已作了较系统的论述,阐述了气候变化、六气影响及肺可致咳嗽,如《素问·宣明五气》说:“五气所病……肺为咳。”《素问·咳论》更是一篇论述咳嗽的专篇,指出“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”,强调了肺脏受邪以及脏腑功能失调均能导致咳嗽的发生。对咳嗽的症状按脏腑进行分类,分为肺咳、心咳、胃咳、膀胱咳等,并指出了证候转归和治疗原则。汉代张仲景在《金匱

要略》中专篇论述指出“病痰饮者，当以温药和之”的治疗原则，并创制了苓桂术甘汤、肾气丸、苓甘五味姜辛汤等方剂。咳嗽是因外感六淫，脏腑内伤，影响于肺所致有声有痰之症。

气管炎的中医分类

历代医家对咳嗽的命名及分类不一。

《素问·咳论》是以五脏六腑而定名的，如肺咳、肝咳、心咳、脾咳、肾咳、胃咳、胆咳、大肠咳、小肠咳、膀胱咳、三焦咳等。

《诸病源候论·咳嗽候》有十咳之称，即除五脏咳外，尚有风咳、寒咳、胆咳、厥阴咳、支咳。

明代张景岳把咳嗽明确地分为外感与内伤两大类，为简而有纲，颇为临床实用，如《景岳全书·咳嗽》曰：“咳嗽之要，止惟二证，何为二证？一日外感，一日内伤，而尽之矣。”

气管炎的病因病机

本病的致病原因因为外感与内伤，外感为六淫外邪侵袭肺系，内伤主要是脏腑功能失调。

本病的发生与发展常与外邪的反复侵袭，肺、脾、肾三脏功能失调密切相关。急性发作期，大多因肺气虚弱，卫外不固外邪入侵，以致咳嗽反复发作；或因久咳不已、反复发

作,或因年老体虚,肺脾肾气虚,水津不布,痰饮内停,阻遏于肺,引起长期咳喘,或因吸烟、饮酒等因素伤及于肺,进而形成本病。病变经久不愈,则肺脾损及于肾,故病情严重者常伴有气喘不能平卧,动则尤甚等肾不纳气之候。

感受外邪

主要为感受风邪。风邪致病,首犯肺卫,肺为邪侵,壅阻肺络,气机不宣,清肃失司,肺气上逆,则致咳嗽。风为六淫之首,其他外邪多随风邪侵袭人体,所以外感咳嗽常以风为先导,或挟寒,或挟热,或挟燥,其中尤以风邪挟寒者居多。若风夹寒邪,风寒束肺,肺气失宣,则见咳嗽频作,咽痒声重,痰白清稀;若风夹热邪,风热犯肺,肺失清肃,则致咳嗽不爽,痰黄黏稠。若风夹燥邪,风燥犯肺,肺失清肃,耗伤肺津,则致喉痒干咳,无痰或痰少而粘连成丝,咳痰不爽,或痰中带有血丝。

痰湿阻肺

痰湿内阻,胸膈满闷,脘腹胀满,舌苔厚腻,而致脾肺同病,脾湿酿痰,阻滞肺窍,湿为缠绵之邪,故其发为咳嗽多经久不愈,成为慢性咳嗽。

痰热内阻

病初多为风寒袭肺,久而不愈,风寒化热,痰热壅肺,胸闷气急,口干舌燥,痰黄而稠,阻塞气道,而致咳嗽久治

不愈。

肝火犯肺

肝主疏泄，七情抑郁或恼怒伤肝，肝气郁结，日久化火，肝火横逆，木火刑金，则咳嗽连声，痛引胸胁，痰黏难出，甚则咯血，肝火不清，咳嗽难愈。

瘀血阻滞

心血瘀滞，咳呛短气，卧则加剧，或痰中带血，舌有瘀点，多因心肺同病，血瘀气滞，久咳不已。

阳虚气弱

咳声低弱，食少痰多，自汗恶风，迁延日久，气损及阳，以致水停不化，胸脘满闷，喘促气短，咳吐寒痰，反复难愈。

阴虚肺燥

阴虚内热，热灼肺阴，口燥咽干，久咳不止，咳声嘶哑，日久阴虚及阳，可致咳而失声。

气管炎与脏腑的关系

《素问·宣明五气》说：“肺为咳。”《素问·咳论》又说：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”既指咳嗽的病位主要在肺，又强调脏腑功能失调均可及肺而致咳。分别言之，外感