

【中医五脏养生经丛书】

主编 张艳 卢秉久

百病消

养好肺

吕晓东
张艳

编著

一看就懂一学就会的**中医养肺说明书**！防霾护肺有妙招，雾霾来袭，本书将教你如何全方位抗霾养肺。

养好**五脏本**，乐活到天年
人活一口气，养生**早养肺**

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



【中医五脏养生经丛书】

主编 张艳 卢秉久

养好肺

百病消

吕晓东
张艳 编著

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养好肺百病消 / 吕晓东, 张艳编著. —北京: 中国中医药出版社, 2017.5

(中医五脏养生经丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3886 - 1

I . ①养… II . ①吕… ②张… III . ①补肺—基本知识 IV . ①R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 309044 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 13 字数 185 千字

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3886 - 1

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《中医五脏养生经丛书》编委会

主 编 张 艳 卢秉久

副主编 吕晓东 于 睿 郑佳连 李 佳
徐 程 薛立平 王 辉 朱爱松
吕 静 宫丽鸿 刘景峰

编 委 王欣欣 李 莹 张 慧 张 伟
赵晓迪 赫 婷 陈柏瑜 赵志超
马姝荣 艾研丽 袁梓勋 刘晶晶
李蔷楠 肖 雪 陈 琳 王晓婷
李 熠 杨 入 杨 硕 礼 海
白颖簌 宋亭亭 王思尹 王 懿
王学良 王 军 田 森 阎 俊
赵殿臣 王 辰 刘 月 孙竟然
陈瑞年 白艳娇 于洪爽 张慧珍
武域竹 陈亚男 于 澜 何 涛
崔弘斌 迟 楠 张英杰 崔晓丹
赵乃荣 张 洋 庄 园 孙明鸿

前言

身为一名医生，当自己患者的病情发展到已经无法医治的地步时，那种痛心疾首的感觉别人不会感同身受。每当这个时候，就会想到为何不在疾病未起或者初起的时候就在生活的细节中有所注意，从而抑制疾病的进一步发展！

现在人们往往不在乎身体健康，追逐权力和金钱不惜以身体健康作为代价。年轻人啊！看看那些晚年要在医院里度过的老人，是否要重新审视自己的健康观呢？其实，真正的养生没有那么复杂和烦琐，它可能简单到只是一种崇高的生活态度，这种态度会指引人们更加热爱生活、珍惜生命！

我们作为中医大夫，养生的思想根深蒂固，也会经常接受电台、报社的采访，向大众普及一些养生防病的知识，总想将这些点点滴滴的养生知识汇总并进行归类，想来想去还是觉得按照五脏进行分类能体现中医的特色。所以，就萌生了编写这套丛书的想法。

愿此套丛书可以很好地服务于大众，让更多的人愿意养生、喜欢养生、迷上养生、热爱养生、懂得养生、正确养生，成为一个健康长寿、生活质量高的人！

张 艳 卢秉久

2017年1月

编写说明

根据中医理论，五脏中肺脏属金，主气，司呼吸，宣发肃降，通调水道，主治节。作为国王（肺为相傅之官，心为君主之官）的左膀右臂，肺脏辛苦地帮助心脏打理着整个国家。它不仅负责将新鲜空气带到体内，还要将浊气排出去；体内水液的运行也在其掌控之中。

西医学中肺脏是人体最重要的器官之一，肺的具体功能是气体交换，即氧气与二氧化碳的交换。随着大气污染的加重以及人们工作压力的加大、吸烟人数的增多，各种肺病的患病率呈增长趋势。这种情况下，我们应该如何对脆弱的肺脏进行保护，成为一个值得思考的问题。

希望在阅读本书的过程中，您可以了解到一些您想了解的关于肺脏的知识，懂得养肺，拥有一个健康的肺脏！

编者

2017年1月





第一章 养生早养肺，中医和您谈肺 / 1

- 一、西医学的肺——明明白白您的肺 / 3
 - 1. 人体的“中央空调”——肺的位置和结构 / 4
 - 2. 人体的吸尘器——肺是换气机 / 5
- 二、中医眼中的肺——同样的肺，含义大不同 / 6
 - 1. 肺为五脏六腑之华盖 / 6
 - 2. 肺为娇脏——五脏中的“大家闺秀” / 6
 - 3. 主气，司呼吸——清浊交换，吐故纳新 / 7
 - 4. 主宣发肃降——收放自如，通达全身 / 9
 - 5. 主行水——水之上源，灌溉“心田” / 10
 - 6. 肺朝百脉 / 10
 - 7. 肺主治节——辅助心君，维系生命 / 11
 - 8. 肺藏魄 / 13
 - 9. 肺开窍于鼻——肺和鼻知味 / 14
 - 10. 肺在体合皮，其华在毛——调节汗液 / 14
- 三、肺相关的经络——生命网络的起源 / 15
 - 1. 手太阴肺经 / 15
 - 2. 手阳明大肠经 / 16

第二章 五脏和谐，延年益寿 / 19

- 一、肺与心——真金不怕火炼 / 21
 - 1. 肺气心血相互滋生 / 21
 - 2. 肺气助心行血 / 22
 - 3. 心血布散肺气 / 22
- 二、肺与脾——母凭子贵 / 23
 - 1. 脾土肺金——母子相生，培土生金 / 23
 - 2. 同司水液代谢 / 23
- 三、肺与肝——气的“升降机” / 24
 - 1. 肺肝经气相通 / 24
 - 2. 肝肺升降相因 / 25
 - 3. 调节气血运行 / 26
- 四、肺与肾——母子相依，金水相生 / 26
 - 1. 肺金肾水——母子相生 / 26
 - 2. 肺肾经气相通 / 27
 - 3. 同主水液代谢 / 27
- 五、肺与大肠——表里相和，便通气畅 / 28

第三章 肺病“察颜观色”早发现 / 31

- 一、不可小视感冒 / 33
- 二、鼻塞流涕总反复——小小鼻炎勿忽视 / 33
- 三、突发喘息——当心哮喘发作 / 34
- 四、咳嗽咳痰——辨清痰质好预防 / 36
- 五、痰中带血——当心，这不是小问题 / 36
- 六、突发背痛——也许是气胸惹的祸 / 37

- 七、胸痛——心痛？肺痛？ / 38
- 八、胸腔积液谁之过 / 40
- 九、高热咳嗽——小心支原体肺炎 / 41
 - 1. 宝宝肺炎要重视 / 41
 - 2. 身体里的“退热片” / 43
- 十、口唇青紫——严重缺氧的征兆 / 43
- 十一、胸部胀满如桶——谨防肺气肿 / 45
- 十二、干咳呛咳——小心恶性肿瘤 / 46
- 十三、杵状指——严重肺病的信号 / 48
- 十四、入睡打鼾——睡眠呼吸暂停综合征 / 49
- 十五、慢性咳嗽——可能是咳嗽变异性哮喘 / 50
 - 1. 变异性哮喘及时预防 / 51
 - 2. 哮喘患者的自我救护 / 52
 - 3. 哮喘患者调护好自己的情绪 / 52
- 十六、老人胸闷——莫忘查肺 / 53
- 十七、两手发青——小心肺动脉高压 / 54
- 十八、慢阻肺应谨防肺心病 / 55

第四章 养肺护肺怎么吃？会吃才是硬道理 / 57

- 一、白色食物养肺气 / 59
 - 1. “真菌皇后”——竹荪，养肺佳品 / 59
 - 2. 多吃白燕麦，闲杂“病”不来 / 60
 - 3. 多吃白梨、百合，让我们的肺滋润一下吧 / 60
 - 4. 甘蔗，润肺又益胃 / 62
 - 5. 白果富含硒，提高抵抗力 / 63
 - 6. 银耳——穷人的燕窝 / 64

7. 罗汉果多吃吃，痰液排多多 / 64
 8. 益肺的宝贝——贝母 / 65
- 二、辛味食物宣肺气 / 66
1. 肺虚适当吃辣 / 66
 2. 夏季养生，省苦增辛 / 66
 3. 薄荷叶、薄荷油，轻宣风热不可少 / 67
 4. 生姜助肺气 / 68
 5. 葱白助肺通阳 / 69
- 三、常见肺部疾病的简易食疗方法 / 69
1. 过敏性鼻炎 / 69
 2. 风寒感冒 / 70
 3. 风热感冒 / 72
 4. 秋燥咳嗽 / 73
 5. 支气管炎 / 75
 6. 哮喘 / 75
 7. 肺炎 / 76
 8. 支气管扩张 / 77
 9. 矽肺 / 78
 10. 肺癌 / 79
 11. 肺结核 / 80
 12. 肺心病 / 81
 13. 便秘 / 84
- 四、养肺清肺的中医秘方 / 87
1. 桑菊饮 / 87
 2. 白虎汤 / 88
 3. 玉屏风散 / 89

4. 泻白散 / 90
5. 杏苏散 / 91
6. 百合固金汤 / 92
7. 养阴清肺汤 / 93

第五章 养肺七联法 / 95

- 一、耳疗养肺 / 97
 1. 耳穴按摩养肺法 / 98
 2. 耳穴压豆养肺法 / 98
- 二、足疗养肺 / 99
 1. 足部按摩疗肺法 / 100
 2. 常用足浴养肺方 / 104
- 三、手疗养肺 / 106
 1. 手部反射区及基本操作手法 / 106
 2. 手疗治肺病 / 110
 3. 防治肺部疾病的手保健操 / 111
- 四、运动养肺法——生命不息，运动不止 / 114
 1. 太极拳中的养肺之道 / 114
 2. 健康就在你脚下 / 115
 3. 小小健身操，养肺大绝招 / 116
- 五、经络养肺法 / 118
 1. 养肺宜在秋，四大要穴保肺安 / 118
 2. 寅时醒来寻太渊 / 119
 3. 泻肺补肾按尺泽 / 121
 4. 常按“迎香”防感冒 / 121

5. 敲肺经有学问 / 122
 6. 咳嗽的按摩疗法 / 123
 7. 慢阻肺的按摩疗法 / 125
- 六、艾灸养肺法 / 127
1. 防治感冒 / 129
 2. 防治咳嗽 / 129
 3. 防治哮喘 / 130
 4. 防治慢性支气管炎 / 130
 5. 艾灸操作注意事项 / 131
- 七、拔罐养肺法 / 131
1. 防治感冒 / 132
 2. 防治哮喘 / 132
 3. 防治咳嗽 / 132
 4. 防治慢性支气管炎 / 132
 5. 防治急性扁桃体炎 / 133

第六章 细节决定肺健康，生活中的保肺学问 / 135

- 一、吸烟——有害健康 / 137
 1. 烟毒猛于虎 / 137
 2. 食物疗法帮您减轻吸烟危害 / 138
 3. 吸烟人要慎重洗肺 / 139
- 二、当心油烟——潜在室内的一双黑手 / 141
- 三、空气污染——为什么受伤的总是“肺” / 142
 1. 空气清新剂——室内新的污染源 / 142
 2. 加湿器——用对了养肺，用错了伤肺 / 144

3. 甲醛——不可被忽视的室内污染 / 144
- 四、雾霾来袭——如何保护好你的肺 / 147
 1. 什么是雾霾 / 147
 2. 雾霾来袭——受危害最重的是“肺” / 148
 3. 抗霾总动员 / 150
 4. 雾霾天气我们吃什么 / 152
- 五、花香怡人，可要当心肺受伤 / 156
- 六、上火小心克肺气 / 160
- 七、习惯性感冒——肺也会“乏力” / 160
 1. 玉屏风散 / 161
 2. 润肺膏 / 161
 3. 琼玉膏 / 161
- 八、好皮肤肺做主 / 162
 1. 脸上长痘痘，肺热在作怪 / 162
 2. 酒渣鼻——肺胃的煎熬 / 163
 3. 吃吃喝喝，排毒养颜 / 165
 4. 敲敲打打，排毒养颜 / 168
 5. 皮肤干燥，谨防伤津 / 169
- 九、肺的情志——“肺的想法”你了解吗 / 171
 1. 忧愁伤肺——“伤不起”的肺 / 172
 2. 放宽胸怀，令肺无忧 / 172
- 十、欢歌笑语，可宣肺气 / 173
 1. 经常唱歌好处多 / 173
 2. 以笑养肺 / 174
- 十一、正确排痰——记得定时倒垃圾 / 174
 1. 肺部疾患排痰很重要 / 175

- 2. 痰咽进肚子有什么危害 / 177
- 十二、家庭氧疗——慢性肺病患者的定心丸 / 177
 - 1. 家庭氧疗适合人群 / 177
 - 2. 吸氧不是越多越好，小心“氧中毒” / 178
- 十三、定期体检——早发现，早治疗 / 179
- 十四、养肺四季歌 / 181
 - 1. 春季养肺，在于深呼吸 / 181
 - 2. 夏季养肺宜清补 / 185
 - 3. 秋季养肺是关键 / 186
 - 4. 冬季养肺正气足 / 189
- 十五、“以肺补肺”是曲解中医 / 191

中医五脏
养生

第一章

养生早养肺，
中医和您谈肺



一、西医学的肺

——明明白白您的肺

机体与外界环境之间的气体交换过程，称为呼吸。通过呼吸，机体从大气摄取新陈代谢所需要的氧气，排出所产生的二氧化碳。因此，呼吸是维持机体新陈代谢和其他功能活动所必需的基本生理过程之一，一旦呼吸长期停止，生命也就到了尽头。

呼吸系统是机体和外界进行气体交换的器官的总称。呼吸系统包括呼吸道（鼻腔、咽、喉、气管、支气管）和肺，临床上将鼻腔、咽、喉叫上呼吸道，气管和支气管叫下呼吸道。呼吸系统的功能主要是与外界进行气体交换，呼出二氧化碳，吸入新鲜氧气，完成气体的吐故纳新。

