

养生堂
黄帝内经

北京中医药大学教授
高思华◎主编

养肺速查全书



30种宜吃食物

16味有效中药

7款滋养秘方

22个调养穴位

全方位养肺护肺

—— 养生堂。

《黄帝内经》

养肺速查全书

主编

高思华

编委

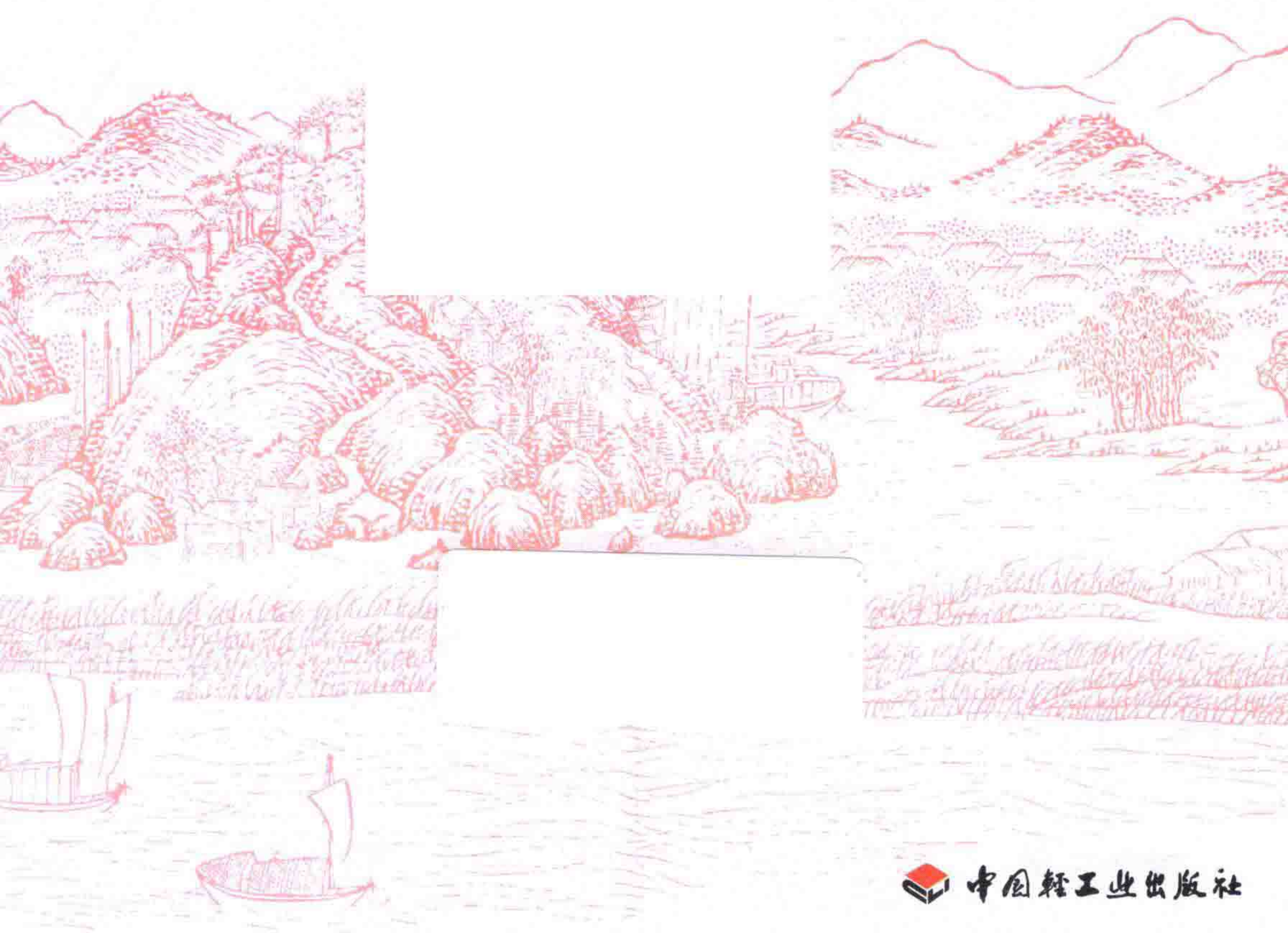
杨秀岩

莫芳芳

王柳青

赵丹丹

姜广建



图书在版编目(CIP)数据

养生堂《黄帝内经》养肺速查全书 / 高思华主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5184-1348-5

I. ①养… II. ①高… III. ①《内经》-补肺 IV. ①R221 ②R256.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第064746号



责任编辑: 高惠京
责任校对: 晋 洁

责任终审: 劳国强
责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年6月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1348-5 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150052S2X101ZBW

打开《黄帝内经》，认识我们的“肺”	15
中西医之“肺”大有不同	16
肺为华盖，是抵御外邪的第一道屏障	17
肺主气，司呼吸，吐故纳新全靠它	18
肺主宣降，肺气升降自如，才能通达全身	20
肺主治节，肺好，身体才和谐	22
肺开窍于鼻，肺气调和，才能知香臭	24
肺合皮毛，肺好，皮肤才能好	25
肺气旺则五脏和，养生先养肺	27
肺与脾：母子相生，母强才能子壮	28
肺与肾：金水相生，一损俱损	30
肺与心：气血调和的关键	32
肺与肝：一升一降，气血协调	34
肺与大肠：表里相合	35



肺虚则气衰，看《黄帝内经》如何调理 37

肺气为什么会衰虚 38

- 寒湿温燥——皆可伤肺 38
- 悲伤过度——易损肺气 40
- 加班熬夜——耗损肺阴 41
- 长期吸烟——削弱肺的抵抗力 42
- 常吹空调——先伤皮毛后伤肺 43
- 疏于运动——肺活量下降致肺虚 44
- 久病卧床——肺气受损 45
- 过食苦辣——易伤肺 45

补肺虚，要分清阴虚和气虚 46

- 肺气虚——要补益肺气 46
- 肺阴虚——要滋阴润燥，清络保阴 48

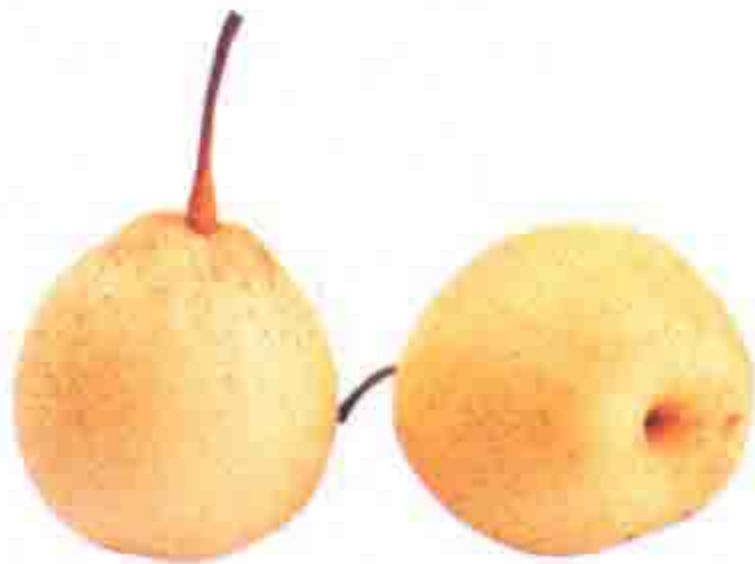
《黄帝内经》教你养肺护肺怎么吃 51

白色食物清肺、润肺、养肺气 52

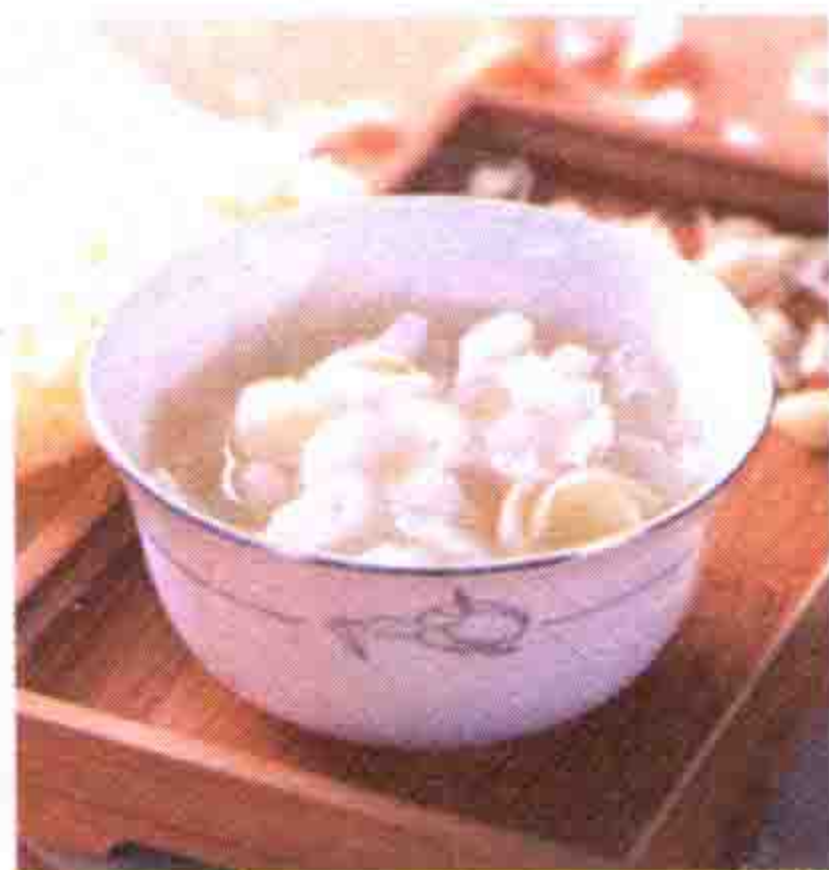
适当吃辣可宣肺气 53

养肺必吃的 30 种食物 54

- 梨：清肺润肺第一果 54
- 百合：滋阴润肺首选菜 56
- 银耳：润肺生津赛燕窝 58
- 白萝卜：清肺化痰胜中药 60
- 山药：补气润肺、镇咳祛痰有良效 62
- 莲藕：清热润肺好帮手 64
- 荸荠：生津润肺、防燥 66
- 甘蔗：解热、生津、润燥 68
- 冬瓜：润肺生津、利水消痰 70
- 竹荪：补气养阴、润肺止咳、化痰 72
- 鸭肉：滋阴清热、生津止咳 74
- 猪肺：补虚、止咳 76
- 海蜇：清热化痰、润肠、降血压 78



木耳：益气、润肺、补血	80
南瓜：降糖、防癌、润肺	82
甲鱼：滋阴清热、补益调中	84
金针菇：益气调肺、益肠胃	85
松子仁：滋阴养液、补益气血	86
无花果：清热生津、益肺通乳	87
菜花：清肺润喉、健脾养胃	88
柑橘：理气化痰、润肺清肠	89
枇杷：清肺生津、祛痰止咳	90
柿子：清热生津、润肺止咳、化痰	91
豆浆：清热、化痰、补虚	93
蜂蜜：润肺止咳、润肠通便	94
柚子：生津止咳、润肺化痰	96
石榴：生津、止烦	98
生姜：发散风寒、化痰止咳	99
葱白：发汗解表、散寒通阳	100
大蒜：益脾、润肺、强肾补气	101
养肺最有效的 16 味中药	102
玉竹：滋阴清肺、预防秋燥的良药	102
川贝母：清热养肺，久喘咳痰特效药	104
罗汉果：清肺止咳的“仙果”	106
沙参：养阴润肺、益胃生津	108
西洋参：补气养阴，清火生津	110
麦冬：润肺养阴，益胃生津	112
杏仁：降气，止咳平喘	114
桔梗：宣肺，利咽，祛痰，排脓	116
款冬花：润肺下气、化痰止咳	118
黄精：补气养阴、健脾、润肺	120
竹茹：清热化痰，除烦止呕	122
紫苏子：下气、清痰	123
白果：敛肺定喘、温肺益气	124



紫菀：润肺下气、化痰止咳	125
桑白皮：泻肺平喘，利水消肿	126
枇杷叶：清肺止咳，降逆止呕	127
中医养肺秘方	128
桑菊饮：宣肺止咳，风热咳嗽就用它	128
白虎汤：清热生津，感冒、肺炎都管用	129
玉屏风散：益气固表，防治感冒和鼻炎	130
泻白散：清肺热，止咳喘，专治小儿咳喘、肺炎	132
百合固金汤：养阴润肺，阴虚咳嗽首选药	133
杏苏散：利肺化痰，秋燥咳痰最管用	134
养阴清肺汤：养阴润肺，清热毒，专治毒邪伤肺	135
《黄帝内经》经络养肺有奇招	137
手太阴肺经是肺的健康保护神	138
常敲肺经呼吸好	139
中府穴：肺气深聚处，清肺热，肃降肺气，止咳平喘	141
云门穴：宣肺止咳，化痰散结	142
天府穴：宣散肺邪、清肺凉血、调理肺气	143
侠白穴：宣散肺气、理气宽胸和胃	144
尺泽穴：调理肺气，治疗感冒、喉咙痛	145
孔最穴：宣发肺气，治咯血、咽喉肿痛	146
列缺穴：宣肺解表，善利咽喉，治偏正头痛及咳嗽寒痰	147
经渠穴：宣肺利咽、降逆平喘	148
太渊穴：通脉止痛、益肺降气，治咽喉肿痛、咳嗽、失音	149
鱼际穴：清肺热、泻肺火，咽喉肿痛首选穴	150
少商穴：泄热开窍，治咽痛、鼻衄、胸闷	151
手阳明大肠经，与肺经表里相合，让便通气畅	152
敲大肠经，养肺还能美容	153
商阳穴：清热泻火，缓解咽喉炎症	155
三间穴：泄热止痛，利咽	156
合谷穴：清热止痛，可缓解咽喉疼痛	157
曲池穴：清热燥湿，治感冒发热、咽喉痛	158



迎香穴：祛风通窍，理气止痛，治疗鼻炎最有效 159

不可不知的其他养肺要穴 160

肺俞穴：调补肺气，补虚清热，治咳嗽、气喘 160

膻中穴：宽胸理气、清肺止喘、舒畅心胸 161

大椎穴：益气清热，感冒、发热、咳嗽都按它 162

天突穴：宣通肺气，消痰止咳，咳喘咽痛见效快 163

用对反射区，也能养好肺 164

手部：胸腔呼吸器官反射区、肺和支气管反射区 164

足部：肺和支气管反射区、喉和气管反射区 165

生命不息，运动不止，动静之间保养你的肺 167

慢跑——每天都能进行的养肺法 168

游泳——让肺更有活力 169

吹气球——增强肺功能，老少皆宜 170

手臂运动——随时随地让肺得到锻炼 171

鼻部按摩——通肺窍，解鼻塞 172

太极云手——最简单的宣肺法 174

呼吸保健操——呼吸之间就能养肺 176

腹式呼吸——让沉睡的肺泡动起来 178

爬山——给肺来个彻底的清洁 179

顺天应时，解密《黄帝内经》起居养肺智慧 181

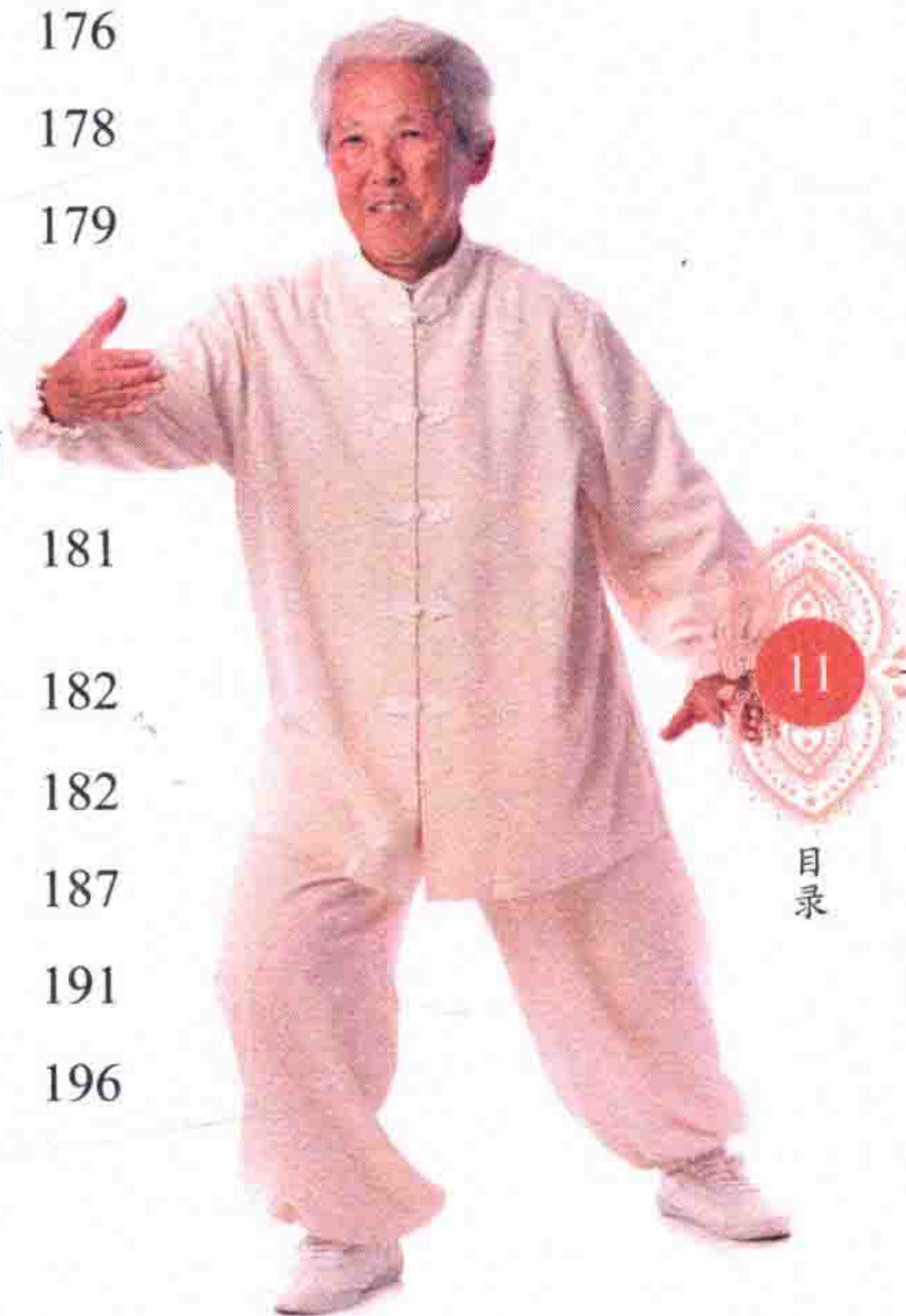
顺时而养，四季养肺各有侧重 182

春养肺——要防流感来袭 182

夏养肺——要防热邪犯肺 187

秋养肺——要防肺燥 191

冬养肺——要防寒邪伤肺 196



天人相应，好作息带来好身体	200
寅时养肺——养肺的最佳时间	200
少熬夜——防止肺阴虚、肺老化	201
悲伤肺，养肺先养好心情	202
欢声笑语——养肺的良药	202
每天唱唱歌——轻松把肺养	203
专题：生活小细节，养肺大功效	204
雾霾天，戴好口罩再出门	204
居室常通风，空气清新不伤肺	206
流感肆掠时，少出门、勤洗手	207
经常清洁，居室干净肺也干净	208
室内种花草，要防“花香中毒”	209
养对绿植，帮你清除有害气体	210
养宠物，当心诱发哮喘	211
空气净化器，及时清洁才能享受清新空气	212
加湿器，正确使用才能防燥又不伤肺	213
空气清新剂也是室内空气污染源	214
不可忽视的4个空气污染重灾区	215
乔迁新居，不可忽视甲醛危害	216
足浴也养肺：6种足浴养肺老偏方	218



因人而异，从《黄帝内经》中找到适合自己的养肺方法

儿童——寒温适宜防感冒	221
青少年——形寒饮冷要避免	222
女性——少吃辛辣，注意保暖	224
老年人——笑口常开，肺年轻，人也年轻	226
上班族——再忙也要动一动	228
	230

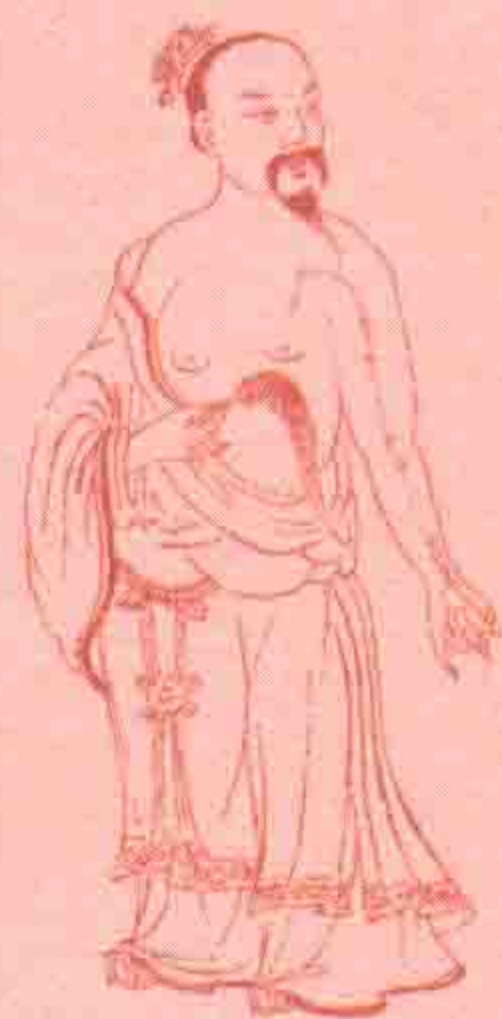


家庭主妇——厨房油烟要重视	232
经常熬夜者——要注意养肺阴	234
多尘环境工作者——清肺化痰，远离尘肺病	236
经常感冒咳嗽者——补肺气，提高免疫力	238
久病卧床者——适当运动，少说话，补养肺气	240
经常吸烟者和吸烟受害者——清肺排毒，防肺癌	242
南方人——湿气大，要健脾祛湿	244
北方人——气候干燥，要润肺除燥	245

肺强百病消，《黄帝内经》中有防治肺病的良方

咳嗽——分清证型，才能对症下药	248
肺炎——宣肺清痰，不可拖延	258
过敏性鼻炎——肺卫不足，要扶正祛邪	260
慢性鼻炎——疏泄风寒，温肺通窍	263
慢性支气管炎——久咳伤肺，要滋阴润肺止咳	265
支气管哮喘——饮食和环境都要注意	268
支气管扩张——呼吸道感染是诱因	271
慢阻肺——沉默的杀手，要早预防早治疗	274
肺气肿——多做腹式呼吸增强肺功能	276
尘肺病——不是洗肺就能解决的	278
肺心病——预防各种肺病最重要	280
肺结核——积极治疗防传染	282
肺癌——预防和检查比治疗更重要	284





养肺就是养气，
肺气旺则五脏和，
诸病不生。



人活一口气，
养生早养肺。

—— 养生堂。

《黄帝内经》 养肺速查全书

主编

高思华

编委

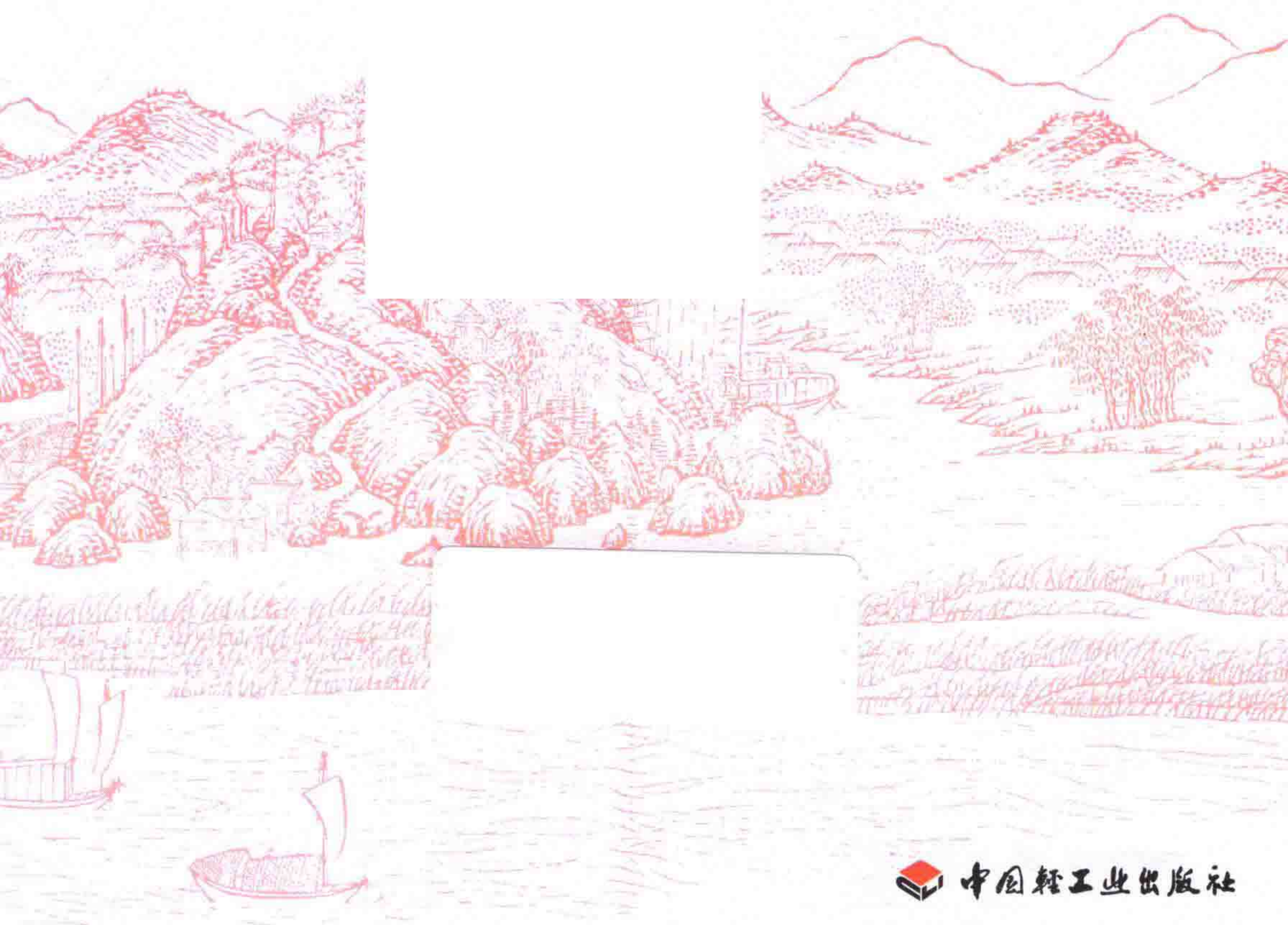
杨秀岩

莫芳芳

王柳青

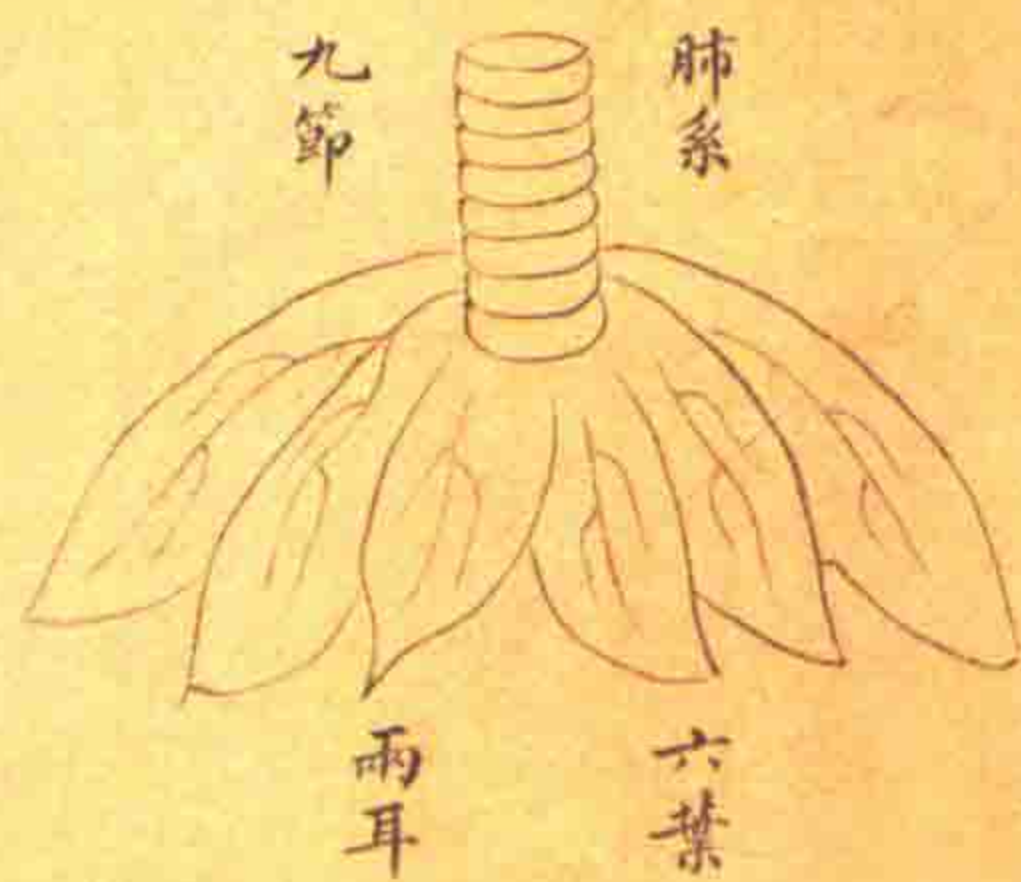
赵丹丹

姜广建



前言。

肺重三斤三两六叶两耳第四垂如盖附著于脊两孔为第三椎中有二十四之有二三喉前喉为喉人于五藏主气出入灵通于咽喉者气之所上下云咽喉主纳水穀通于六府灵云後喉者水穀之道也



如果把人体比作一部汽车，那么，毫无疑问，肺就是汽车引擎的气缸，让人体通过呼吸氧气来获得生命的燃料。

肺的作用如此重要，然而，在人体器官中，肺的自我保护能力却是最差的。因为肺是五脏之中唯一与外界相通的脏器，空气中存在的许多细菌、病毒、粉尘等有害物质会随着呼吸进入呼吸道，一些体积更小的微粒则会直接进入肺中，长此以往，即使再坚强的肺，也会受不了。

此外，人们的衣食住行、四季交替都对肺有影响。稍有不慎，就可能引起支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病，严重的还会导致癌变。

在人的一生中，要发生无数次的感冒咳嗽，每一次的发病都是对肺的一次考验，顶住考验，身体就能无恙，顶不住，则疾病就会向纵深发展，带来更大的危害。所以，养好肺实际上就是增强身体抵抗力，为人体筑起一座抵御疾病的长城。

肺的作用绝不仅仅是抵御外邪，《黄帝内经》上说，“肺者，气之本，魄之处也。”人体之“气”都是由肺在主导，气行则血行。气血通畅，健康才能得以维持。因此，拥有健康的肺，是身体强健、精神健旺的保障。

在这本书里，我以《黄帝内经》为纲，向读者系统揭示肺的作用、造成人体肺虚的各种原因，以及相应的调理方法。从饮食、经络、运动、起居等方面展开，为不同的人群、不同的疾病列出相对应的调养方案。特别是突出了速查的特点，常见的各种与肺相关的问题，都能迅速从本书中找到解决的方法。

在雾霾笼罩的大地上，养肺刻不容缓！愿这本书能带领你找对养肺之道，从此神朗气清，告别“呼吸之痛”！

高思中



“肺者，气之本，魄之处也。”
——《黄帝内经》

打开《黄帝内经》，认识我们的“肺” 15

中西医之“肺”大有不同 16

肺为华盖，是抵御外邪的第一道屏障 17

肺主气，司呼吸，吐故纳新全靠它 18

肺主宣降，肺气升降自如，才能通达全身 20

肺主治节，肺好，身体才和谐 22

肺开窍于鼻，肺气调和，才能知香臭 24

肺合皮毛，肺好，皮肤才能好 25

肺气旺则五脏和，养生先养肺 27

肺与脾：母子相生，母强才能子壮 28

肺与肾：金水相生，一损俱损 30

肺与心：气血调和的关键 32

肺与肝：一升一降，气血协调 34

肺与大肠：表里相合 35

