



养肺

YANGFEI
KANGMAI
RUNZAO
FANGAI

——抗霾润燥防癌

李祥文 顾勇 主编



化学工业出版社



——抗霾润燥防癌

李祥文 顾 勇 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

雾霾这个词，以前是陌生的，现在则是恐惧的。每每雾霾肆虐以后，我们才惊觉：似乎已经很久没有保养过肺！那么，还犹豫什么呢？请立即翻阅《养肺——抗霾润燥防癌》一书。书中不仅揭示了日常生活中伤肺的众多因素，提示了肺脏求救的各种信号，还提供了众多简单有效的养肺方法，如食疗、运动及其他生活细节等，最后书中还对孩子、老人、驾车族等几类人群的肺部养护给予了特别关注。

本书脉络清晰，语言简洁，内容全面，集知识性、指导性及实用性于一体。此外，书中配有众多精美图片，如漫画插图、食谱图片、运动图片等，让人读来赏心悦目，在不知不觉中收获更多养肺抗霾的健康知识！

图书在版编目（CIP）数据

养肺：抗霾润燥防癌 / 李祥文，顾勇主编. —北京：
化学工业出版社，2017.5
ISBN 978-7-122-29301-5

I. ①养… II. ①李…②顾… III. ①补肺—基本
知识 IV. ①R256.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第052787号

责任编辑：张 蕾
责任校对：宋 玮

装帧设计：韩 飞

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：北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张13½ 字数196千字 2017年7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：49.80元

版权所有 违者必究

编 写 人 员 名 单

主 编 李祥文 顾 勇

编 者 (按姓氏笔画排列) :

王 曼 王业波 孔劲松

邢 丹 汤仁荣 杨东峰

李祥文 吴学娟 张 靖

张久越 陈丽娟 陈建军

周小群 柳乐松 郝小峰

郝云龙 顾 勇 顾 菡

徐 浩 崔雪梅 梁学娟

前言

FOREWORD

城市中的地标性建筑若隐若现，车辆行驶至十字路口却看不清交通指示灯，医院里呼吸科人满为患，这都是雾霾惹的祸。雾霾已成为当今社会一个不能回避的环境和健康问题。雾霾污染呈越来越严重的趋势，不仅雾霾天气出现的频率越来越高，而且在严重程度上也比以前有所加大。

每天在“霾”下生存，每个人都在充当“吸尘器”。雾霾对人体最直接的危害便是呼吸系统。雾霾能通过呼吸进入体内，对呼吸系统造成强烈的刺激，破坏呼吸道的防御功能，引发咳嗽、呼吸不畅、哮喘等病症。雾霾中的有害物质会黏附在上呼吸道和肺叶中，进而导致肺脏“变脏”，功能下降，容易引发慢性阻塞性肺病、尘肺病等肺部疾病。如果吸入的PM2.5过多，其中的有毒成分还可诱发肺癌。另外，PM2.5还能进入毛细血管和血管，可引发多种心血管系统和生殖系统疾病。

要知道，肺脏是人体重要的防线，不应等到“敌人”来了，才发现肺脏对雾霾失去了抵抗力，所以强健肺脏应趁早！

养肺防霾：先做好防护

再强大的肺脏，如果不做好防护工作，也难以抵挡雾霾的侵袭。防霾工作绝不是戴个口罩那么简单，要想养好肺，在雾霾天首要是做好全方位的防护工作。如选对防霾口罩、使用空气净化器等。

养肺防霾：远离伤肺因子

娇嫩的肺脏在日常生活中也要应对无所不在的伤肺因子，如吸烟、油烟、甲醛等，所以从另一个角度来说，如何降低这些因素对肺脏的伤害，便是在提高肺脏对雾霾的抵抗力。

养肺防霾：及时排毒

即便是防护工作做得很周全，雾霾还是有趁虚而入的机会，及时做好排毒工作，能最大程度地减少雾霾和伤肺因子对肺脏的伤害。所以，肺脏的排毒和身体的防护一样重要！

养肺防霾：饮食调节

谈到保养肺脏，健康的饮食必不可少。如多吃清肺食物，可减少肺脏中杂质的残留，保持肺脏清洁；多吃润肺食物，防止肺燥，可保护好肺功能；养肺防霾还不要忘了适时补水，能帮助身体及时将毒素代谢出去。

养肺防霾：锻炼肺脏

一呼一吸是肺脏的基本功能，呼吸貌似我们人人都会，但你知道吗，如果长期进行浅呼吸，那么有相当一部分的肺脏没有利用，久而久之肺脏功能受到影响，肺脏中的毒素不易排出，便会沉积下来。所以，多做深呼吸、有氧操，帮助强健肺脏功能，也能达到养肺防霾的效果。

养肺防霾：心情舒畅

拥有快乐的心情也是提升肺功能的法宝，不要让灰暗的雾霾天影响你的心情，保持心情阳光灿烂，身体各项功能也会处于良好状态。

目录

CONTENTS



有关肺，你知道多少 / 1

肺脏的位置及功能 / 2

肺脏的位置 / 2

肺脏的功能 / 3

伤肺因素早知道 / 4

小心，雾霾伤肺 / 4

吸烟让肺脏很受伤 / 6

油烟是肺脏的大敌 / 8

难闻甲醛伤肺没商量 / 9

养花不当反成污染源 / 11

小宠物威胁肺健康 / 13

乱用药物也伤肺 / 14

忧愁过度，肺先伤 / 15

这些是肺脏的求救信号 / 16

咳嗽是肺设置的保护屏障 / 16

鼻子有问题根源或在肺 / 17

声音嘶哑警惕肺癌前兆 / 19

打鼾，加重肺脏负担 / 21

感冒久治不愈，小心肺炎	/ 22
胸闷也可能是肺脏出了问题	/ 23
胸痛根源在心还是肺	/ 25
爬楼气喘，肺功能欠佳	/ 26
这些部位发青查查肺功能	/ 27
测一测：你的肺脏健康吗	/ 29



养肺从细节做起 / 31

雾霾来袭，防护很重要 / 32

防霾口罩，你选对了吗	/ 32
雾霾天出行做好全面防护	/ 34
雾霾天宅在家别忘了通风	/ 37
选择一款空气净化器	/ 39

吸烟伤肺，戒烟是关键 / 43

戒烟从现在开始还不晚	/ 43
戒烟不妨试试这些方法	/ 46
轻轻松松应对烟瘾发作	/ 48
“二手烟”伤肺没商量	/ 51
被吸烟，究竟该怎么办	/ 52

油烟危害，煮妇很受伤 / 54

不要把油烟关在厨房里	/ 54
请改变你的烹调方式	/ 55
炒菜少油烟的方法	/ 56
买抽油烟机别花冤枉钱	/ 58

养肺，排毒必不可少 / 60

- 饮食排毒，清洁肺脏 / 60
- 运动排毒，强健肺功能 / 61
- 情绪排毒，不受霾影响 / 62
- 睡眠排毒，提升抗霾力 / 65
- 通便排毒，让人一身轻 / 67

居家健康，做对这些事 / 69

- 健康家居从装修开始 / 69
- 每天勤开窗，居家更健康 / 71
- 舒适的室温和湿度 / 72
- 别让电器成为污染源 / 74
- 居室内谨慎使用化学制剂 / 76
- 巧用绿色植物打造舒适居家 / 77
- 教你如何与宠物和平共处 / 80

防霾，别让肺部缺了氧 / 81

- 适时饮水有助润肺防霾 / 81
- 深呼吸为肺脏有效补氧 / 84
- 每天大笑3次能养肺 / 85
- 大声歌唱提升肺活量 / 87
- 常做有氧运动不缺氧 / 88



养肺的健康饮食 / 91

养肺必吃的好食材 / 92

- 燕麦 润肺通便，补益健胃 / 92

糯米 润肺止咳，补虚健脾 / 94
薏苡仁 润肺生津，健脾益胃 / 96
白萝卜 清热生津，顺气化痰 / 98
冬瓜 润肺化痰，除烦止渴 / 100
大白菜 清热解毒，养胃生津 / 102
芹菜 清热解毒，利湿通便 / 104
西蓝花 润肺止咳，利尿通便 / 107
莲藕 清热解毒，健脾润肺 / 109
胡萝卜 润肺止咳，化痰平喘 / 111
山药 补气润肺，镇咳祛痰 / 113
芋头 润肺调气，化痰散结 / 115
荸荠 生津止咳，化痰利肠 / 118
黑木耳 益气润肺，润肠通便 / 120
银耳 滋补通便，润肺清肺 / 122
金针菇 益气调肺，健脾清肠 / 124
甘蔗 滋阴润燥，和胃宽肠 / 126
雪梨 防霾排毒，生津润燥 / 129
蜂蜜 润肺止咳，润肠通便 / 131

养肺常用的好药材 / 133

胖大海 清热润肺，利咽解毒 / 133
罗汉果 润肺止咳，生津止渴 / 134
百合 温肺止咳，养阴清热 / 135
玉竹 滋阴润燥，宁心安神 / 137
麦冬 润肺止咳，清心除烦 / 139
川贝 止咳化痰，清热散结 / 141
杏仁 止咳平喘，润肠通便 / 143
陈皮 健脾和胃、化痰平喘 / 146
黄芪 润肺生津，补中益气 / 148



养肺的科学运动 / 151

小体操，养肺大效果 / 152

- 呼吸操 / 152
- 伸展操 / 153
- 转臂操 / 155
- 抬腿操 / 156
- 合十操 / 157
- 拱桥操 / 158
- 转体操 / 159
- 俯仰操 / 161
- 触脚操 / 163
- 下蹲操 / 164

瑜伽，养肺的好方法 / 166

- 树式 / 166
- L式 / 167
- V式 / 169
- 鱼式 / 172
- 虎式 / 173
- 弓式 / 175
- 半弓式 / 176
- 飞燕式 / 177
- 骆驼式 / 178



几类人群养肺防霾特别关注 / 181

孩子养肺防霾特别关注 / 182

雾霾天，孩子容易先中招 / 182

十面霾伏，孩子如何预防 / 184

为孩子订制的养肺防霾蔬果汁 / 185

老人养肺防霾特别关注 / 188

雾霾来袭，老年人的肺最易受伤 / 188

老年人防霾养肺有妙招 / 189

为老年人订制的养肺防霾佳肴 / 190

驾车族养肺防霾特别关注 / 193

驾车如何隔绝PM2.5 / 193

如何合理使用车载空调 / 194

为驾车族订制的养肺防霾佳肴 / 196

上班族养肺防霾特别关注 / 198

空调房里的养肺防霾经 / 198

户外工作者如何养肺防霾 / 199

为上班族订制的养肺防霾佳肴 / 201



有关肺，你知道多少

肺为华盖，覆盖在五脏六腑之上，可以保护诸脏免受外邪的侵袭，要想身体健康，肺脏就不能出问题。只有先了解肺脏的相关常识、了解伤肺因素、识别肺脏的求救信号，才能有针对性地保护好我们娇嫩的肺脏。

肺脏的位置及功能

肺脏的位置

肺脏位于胸腔中，其中约2/3的肺脏位于前胸。肺的上端为肺尖，向上经胸廓上口突入颈根部，肺的下面被膈与腹腔脏器隔开。肺位于纵膈两侧，朝向纵膈的内侧面是肺内气管（与支气管相连），肺与呼吸道（鼻腔、咽喉、气管、支气管）共同组成了人体赖以生存的呼吸系统。

人体有两个肺，分别是左肺和右肺，左肺比右肺略微狭长，有两片肺叶；右肺虽然看起来比较短粗，却有上、中、下三片肺叶。两肺之间有心脏、大血管、气管、食管等器官（图1-1）。

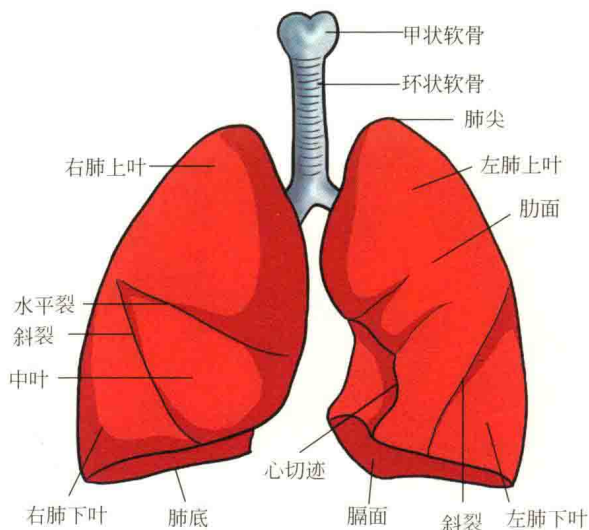


图 1-1 肺脏的结构

肺从解剖上看，像一颗倒立的大树，气管和支气管组成了树干，而肺内气管是呼吸的通道，反复分支后形成细支气管，它们的末端膨大成囊，囊的四周有很多吐气的小囊泡，称为肺泡。肺泡是肺部气体交换的主要部位，大小和形状不一，成年人的肺泡数量惊人，有3亿~4亿个，总表面积可达100多平方米。肺泡表面布满了毛细血管，吸入的氧气可从肺泡内迅速向血液弥散，而血液在肺泡内留下的二氧化碳则会被呼出。

肺内气管与肺泡之间是结缔组织性质的间质，血管、淋巴管、神经



等都分布在其中，具有重要生理功能的毛细血管网也分布在这里。另外，肺泡内壁分泌的表面活性物质具有非常关键的生理作用，它们维持着肺泡的膨胀状态，保证呼气时肺泡不塌陷。

肺脏的功能

西医理解的肺脏功能

肺脏最主要的功能就是气体交换，也就是我们时时刻刻都在进行的呼吸作用。

（1）吸入氧气：氧气是人体生命活动必不可少的物质，人体所需的氧气必须首先经过肺脏的呼吸作用，才能进入血液循环，保证各器官对氧气的需求。

（2）排出二氧化碳：大多数身体细胞进行氧化反应时，同时会产生二氧化碳，肺脏能及时将二氧化碳排出体外，从而维持内环境的稳定。

（3）参与体内两套血液循环系统：分别是体循环和肺循环，保证正常的血液循环，从而才能为人体各组织细胞源源不断地运输氧气和养料。

中医理解的肺脏功能

中医对肺脏的生理、病理认识并不局限于肺脏本身，其范围要比西医广得多。

（1）主气：这里的“气”不仅包含呼吸之气，还包含一身之气，肺脏与周身之气的生成和运行密切相关。

（2）主行水：肺气的宣发、肃降作用能推动和调节全身水液的输布和排泄。宣发作用能将水液和水谷精微散布到所需之处，并调节汗液的排泄；肃降作用将体内的水液不断地向下运输，濡润其他脏腑并将其代谢所产生的浊液向下输送，生成尿液排出体外。

（3）朝百脉：指的是全身的血液都会流经肺脏，肺脏能将体内的浊气排出体外，并将自然界的清气通过血液循环输送到全身。

（4）主治节：指的是肺脏具有治理、调节的作用，主要体现在调理呼吸运动、全身气机、血液循环及津液代谢四个方面，能帮助身体处于和谐、健康的状态。

伤肺因素早知道

小心，雾霾伤肺

你对雾霾了解多少

雾霾是由两部分组成的，分别是雾和霾，这两者并非同一种事物。

雾是由地面空气中的水汽凝结而形成的。当气温较低时，空气中的水蒸气就会变成小水滴凝聚、悬浮在空气中。当气温升高时，水汽就会蒸发，所以秋冬季节早晚雾较浓，中午雾气会相对减轻（图1-2）。



图1-2 小心雾霾来袭

霾是空气中大量极细微的灰尘、细沙、细菌、病毒颗粒等物质悬浮在空气中形成的。出现霾时，空气相对干燥，所以霾持续的时间较长，日变化不明显，有时甚至可持续一周以上。

在秋冬季节时，地面气压较高，近地面风力小，大气层比较稳定，不利于污染物的稀释和扩散，再加上湿度较大，雾霾很容易形成，所以全年有80%的雾霾天气会在秋冬季节出现。

雾霾中最可怕的PM2.5

雾霾中对人体伤害最大的要数PM2.5了，PM2.5指的是空气中直径



小于或等于2.5微米的所有固体颗粒或液滴的总称。由于颗粒较小，人们的肉眼根本看不到。但千万不要小瞧这个“微不足道”的家伙，与空气中较粗大的颗粒物相比，PM2.5粒径小、面积大、活性强，更易附带有毒、有害物质，并且在大气中停留时间长、输送距离远，我们更要对其提高警惕。

雾霾对人体的伤害

雾霾对人体最直接的伤害便是呼吸系统。雾霾中含有大量的污染物和致病微生物，会对呼吸系统造成强烈的刺激，引发咳嗽、呼吸不畅、哮喘等病症。人体的呼吸系统虽然有保护功能，但如果吸入雾霾的时间过长、数量过多，雾霾中的有害物质就会黏附在上呼吸道和肺叶中，进而导致肺脏“变脏”，功能下降，容易引发慢性阻塞性肺病、尘肺病等肺脏疾病。如果吸入的PM2.5过多，其中的有毒成分还可诱发肺癌（图1-3）。

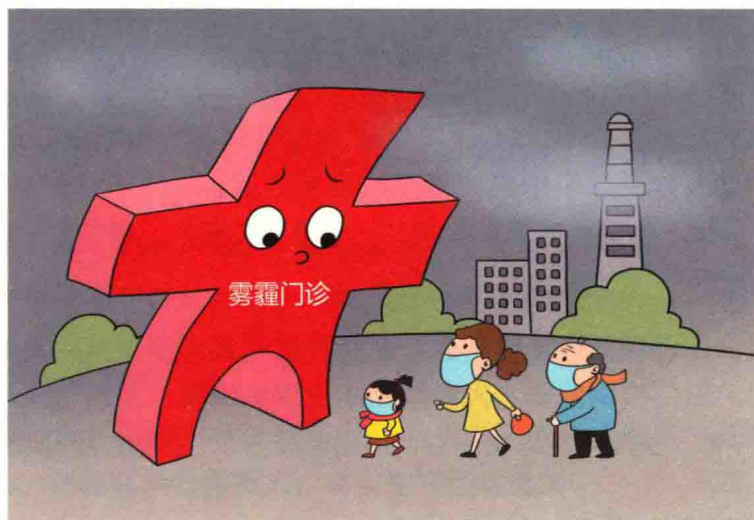


图1-3 雾霾危害健康

另外，雾霾还会对心血管、皮肤和情绪等造成影响：雾霾中的污染物进入血液后会损害血管内皮，并刺激血管收缩，易加重原有的心血管疾病；雾霾吸附在皮肤上，易导致皮肤暗沉、粗糙、瘙痒；雾霾天由于气压较低，还会使心情处于压抑、低落的状态。