

中医五脏养生系列

贾民勇 孙秀全 主编

养好肺

气顺、不咳、不感冒



肺为气之本，
养生重养肺

食疗、运动、按摩、
刮痧、拔罐、艾灸
助您全方位养肺

一本养肺、护肺的
实用保健书

养好肺

气顺、不咳、不感冒

贾民勇 孙秀全 主编

图书在版编目(CIP)数据

养好肺 气顺、不咳、不感冒 / 贾民勇, 孙秀全主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5552-5466-9

I. ①养… II. ①贾… ②孙… 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103972号

《养好肺 气顺、不咳、不感冒》编委会

主 编 贾民勇 孙秀全

编 委 王国防 王雷防 杨同英 勾秀红 牛林敬 易 磊 王永华 杨亚飞

王秋红 兰翠平 呼宏伟 陈永超 梁 琳 王 振 勾彦康 李志锋

王 蕾 康杜鹃 邓丽敏 杨志国 王 培 王达亮 孙瑞鹏 谷晓玲

付肇嘉 夏晓玲 王晓雅 李 婷 田建华 土晓明

书 名 养好肺 气顺、不咳、不感冒

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 李加玲

封面设计 魏 铭

印 刷 青岛炜瑞印务有限公司

出版日期 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 13

字 数 150千

印 数 1-8000

书 号 ISBN 978-7-5552-5466-9

定 价 34.80元



编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 医疗保健类

F 前言

FOREWORD

对于人体来说，肺是主要的呼吸器官，位于胸腔，分左右两肺，覆盖于心脏之上。肺有分叶，左二右三，共五叶。肺系（气管、支气管等）与喉、鼻相连，故称“喉为肺之门户，鼻为肺之外窍”。《素问·病能论》说：“肺者，藏之盖也。”肺脏覆盖于五脏六腑之上，位置最高，因而有“华盖”之称。“华盖”，原指古代帝王的车盖，可见肺对人体有着非常重要的作用和地位。故《素问·痿论》说：“肺者，藏之长也。”

《黄帝内经》说“肺主气”，肺主气包括主呼吸之气和主一身之气两个方面。肺主呼吸之气，指肺是气体交换的场所，通过肺的呼吸作用，不断吸入清气，排出浊气，吐故纳新，实现机体与外界环境之间的气体交换，以维持人体的生命活动；肺主一身之气，体现在对全身气机的调节作用和通过呼吸参与气的生成。肺有节律的呼吸，对全身之气的升降出入运动起着重要的调节作用。肺的呼吸均匀通畅，节律一致，和缓有度，则各脏腑经络之气升降出入运动通畅协调。

肺的呼吸失常，导致呼吸之气不足，就会影响一身之气的生成，即所谓“气虚”，出现少气不足以息、声低气怯、肢倦乏力等症，并且影响一身之气的运行，导致各脏腑经络之气的升降出入运动失调，最终导致身体的病变，引起疾病。当肺丧失了呼吸功能，不能吸入清气、排出浊气，新陈代谢停止，人的生命活动也就终结了。

本书是一本养肺、护肺的实用保健书。全书从认识肺开始，从中医学的角度分别说明了肺的特点和功能，养好肺则气顺、不咳嗽、不感冒，从五脏协调才能延年益寿的角度说明了中医理论中肺与其他脏腑的密切关系，并告诉读者，一旦肺出现问题或发生疾病，会有哪些症状与征兆，身

体会发出怎样的警报。接着书中重点介绍了如何运用简便易行的手段来养肺、护肺，分别讲解了养肺、护肺的食疗方法，简单易学的运动疗法，按摩、刮痧、拔罐、艾灸等养肺法，以及在日常生活中，如何调节心理来养护肺脏，有哪些应该掌握的养肺、护肺细节。本书内容简明清晰，一学就会，一书在手，养肺不愁。

对于一个人来说，肺脏的健康与否，直接关系到其生存状态和生命安全。养好肺则气顺、不咳嗽、不感冒，才能提高生活的品质。

编者

C 目录

CONTENTS

第一章

肺为气之本，养生先重肺

《黄帝内经》对肺的认识

- 002 什么是肺
- 003 肺为娇脏
- 003 肺为华盖
- 004 肺主气，司呼吸
- 005 肺主行水
- 006 肺朝百脉，主治节
- 007 肺主宣发与肃降
- 008 肺在体合皮，其华在毛
- 009 肺开窍于鼻
- 010 肺在液为涕
- 011 肺在志为忧（悲）
- 011 肺与秋气相通
- 012 肺与五色、五行、方位及表里关系

养好肺则气顺

- 013 气不顺的原因
- 013 气不顺的具体表现

- 014 气顺则百病不生
- 014 肺经和大肠经的关系
- 015 常按膻中穴、云门穴有助顺气
- 016 气不顺的预防与调护

养好肺不咳嗽

- 018 什么是咳嗽
- 018 肺阴虚咳嗽
- 019 肺阳虚咳嗽
- 019 引起咳嗽的原因
- 020 咳嗽的预防与调护



- 021 咳嗽不能立即吃抗生素和止咳药
- 022 干咳咽痒不能滥吃润喉片
- 022 不能为了“润肺”吃生梨

▶ 养好肺不感冒

- 023 什么是感冒
- 024 时行感冒的防治
- 025 风寒型感冒的防治
- 025 风热型感冒的防治
- 026 暑湿型感冒的防治
- 027 哪些感冒需要用抗生素
- 028 感冒一周未愈需及时就诊

▶ 哪些人容易患上呼吸系统疾病

- 029 医护人员
- 029 建筑业从业者
- 030 纺织业人员
- 030 酒吧人员

- 030 制造业人员
- 031 婴幼儿
- 032 老年人

第二章

智慧养生，养肺是一个系统工程

▶ 肺脏与心脏的关系

- 034 肺与心的关系主要表现：气和血的关系
- 035 怎样既能养肺又能养心

▶ 肺脏与肝脏的关系

- 036 肺与肝的关系主要表现一：气机升降
- 036 肺与肝的关系主要表现二：气血运行
- 037 怎样既能养肺又能养肝

▶ 肺脏与肾脏的关系

- 039 肺与肾的关系主要表现一：呼吸运动
- 039 肺与肾的关系主要表现二：水液代谢
- 039 肺与肾的关系主要表现三：阴液互资
- 040 怎样既能养肺又能养肾

▶ 肺脏与脾脏的关系

- 041 肺与脾的关系主要表现一：气的生成
- 041 肺与脾的关系主要表现二：水液代谢
- 042 怎样既能养肺又能养脾

▶ 肺脏与大肠的关系



- 043 肺与大肠的关系主要表现一：传导方面
- 043 肺与大肠的关系主要表现二：呼吸方面
- 044 怎样既能养肺又能调理大肠

第三章 清肺润肺，会吃才是硬道理

▶ 饮食习惯决定肺健康

- 046 适当摄入辛味食物助养肺
- 046 肺虚者不宜过食辛
- 047 饮水不当易伤肺
- 048 肺纤维化患者的饮食注意
- 048 肺气肿患者的饮食注意
- 049 慢性肺病患者饮食宜“三高四低”
- 050 肺病患者饮食宜细嚼慢咽
- 050 肺病患者宜清淡饮食
- 051 肺病患者忌少餐多量
- 052 秋季饮食宜少辛增酸
- 052 肺有疾患者忌长期食用生姜
- 053 肺不好者忌多吃羊肉

▶ 哪些食物易伤肺

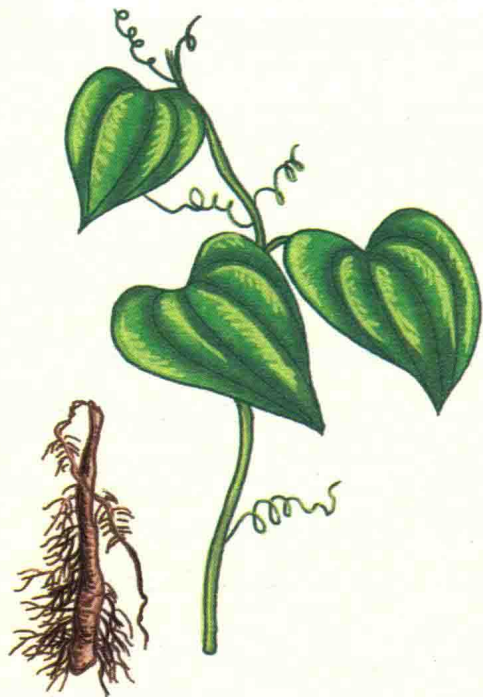
- 055 腌肉伤肺
- 055 酒水伤肺
- 056 冷饮伤肺
- 057 巧克力伤肺
- 058 过热食物伤肺
- 058 过食甜味食物伤肺

▶ 哪些食物可以清肺、润肺

- 059 橘子——和胃润肺
- 060 梨——止咳祛痰
- 061 甘蔗——生津润燥
- 063 白萝卜——清热生津
- 064 银耳——滋阴润肺
- 065 豆腐——清热润燥
- 066 莲藕——清热生津

▶ 哪些本草可以滋阴润肺

- 068 玉竹——养阴润燥
- 069 麦冬——养阴生津
- 070 百合——养阴润肺
- 072 川贝——止咳化痰平喘
- 073 菊花——清火养肺
- 073 枇杷——润肺止咳
- 075 知母——清肺泻火



- 076 罗汉果——清肺润肠
- 077 胖大海——清热润肺
- 078 款冬花——润肺止咳治肺虚
- 079 苦杏仁——止咳平喘

第四章 运动强身， 不吃药就能养肺的秘诀

▶ 养肺运动应注意什么

- 082 运动对呼吸系统的好处
- 082 选择适宜的运动环境
- 083 雾霾天最好不要到室外锻炼
- 085 合理控制运动量
- 085 运动方式要因人而异
- 086 适当多做有氧运动

▶ 适宜养肺的运动

- 088 散步，经济的护肺养心运动
- 089 慢跑，增加肺活量的有氧运动
- 090 健身操，健肺益寿保健康
- 093 登山，有效提高肺的功能
- 094 太极拳，增强肺部换气功能
- 095 骑自行车，提高肺的呼吸功能
- 096 浴鼻，润肺健鼻防治感冒
- 097 益气养肺功，防治感冒
- 104 捶背，健肺养肺的保健方法
- 105 拍肺功，事半功倍的养肺妙法
- 105 常练瑜伽，减压又养肺的妙法
- 106 深呼吸，增加肺的通气和换气量

第五章 七管齐下，中医养肺有妙招

▶ 养肺保健法——按摩

- 108 什么是按摩
- 108 按摩对呼吸系统的作用
- 109 按摩太渊穴止咳化痰
- 109 按摩中府穴止咳平喘
- 110 按摩尺泽穴缓解气喘
- 110 按摩肺俞穴调补肺气
- 111 咳嗽的按摩治疗法
- 112 感冒的按摩治疗法
- 114 肺气肿的自我按摩法
- 117 补益肺气的按摩法

▶ 养肺保健法——刮痧

- 119 什么是刮痧
- 119 刮痧对呼吸系统的作用
- 120 外感咳嗽的刮痧疗法
- 121 内伤咳嗽的刮痧疗法
- 123 风寒感冒的刮痧疗法
- 124 风热感冒的刮痧疗法

▶ 养肺保健法——拔罐

- 126 什么是拔罐
- 126 拔罐对呼吸系统的作用
- 127 防治发热的拔罐操作法
- 127 防治感冒的拔罐操作法
- 128 防治哮喘的拔罐操作法

130	防治肺气肿的拔罐操作法
133	防治咳嗽的拔罐操作法
133	防治慢性支气管炎的拔罐操作法
▶ 养肺保健法——艾灸	
135	什么是艾灸
135	艾灸对呼吸系统的作用
136	发热的艾灸治疗法
137	防治咳嗽的艾灸操作法
138	防治哮喘的艾灸操作法
139	防治感冒的艾灸操作法
140	防治慢性支气管炎的艾灸操作法

▶ 养肺保健法——补益中成药

142	什么是中成药
142	玉屏风冲剂：益气固表
143	人参保肺丸：止咳定喘
144	六君子丸：补脾益气
144	参苏丸：祛痰止咳
145	养阴清肺膏：清肺利咽
146	参麦止咳糖浆：润肺止咳

▶ 养肺保健法——补益药膳

147	什么是药膳
147	百合杏仁粥
148	荸荠炒冬菇
148	党参百合粥
149	枇杷粥
149	杏仁川贝百合粥
149	山药杏仁粥

150	沙参麦冬粥
150	猪肺敛肺汤
151	沙参百合鸭汤
151	枇杷叶粥
151	附子干姜红糖粥
152	黄芪阿胶粥
152	百合白及粥

▶ 养肺保健法——补益药酒

153	什么是药酒
153	天门冬酒：滋肾润肺
154	参蛤虫草酒：补肺温肾
154	八味黄芪酒：补虚益气
155	雪梨酒：生津润燥
155	五味子酒：敛肺气、安心神

第六章 病由心生，好情绪有助肺健康

▶ 心理常识：忧愁过度，肺“伤不起”

158	人常陷入的心理误区
159	忧愁与肺脏的关系
160	忧愁过度肺病来找

▶ 心理调节：如何排遣忧愁

161	秋季要保持平和与乐观的情绪
162	情绪压抑，一定要懂得释放
163	心胸开阔，放下不愉快
163	不生气，远离坏情绪
163	唱歌可以排遣忧愁，锻炼肺部
165	以笑养肺，可宣肺气

第七章 细节决定健康， 生活中的养肺学问

▶ 生活中常见的伤肺“杀手”

- 168 过度劳累易患肺病
- 168 不科学用药易伤肺
- 169 吃完就睡易伤肺
- 170 经常吹空调易伤支气管
- 170 地毯上的沉积物
- 171 小宠物也是肺病“元凶”
- 172 错用加湿器，后果很严重
- 172 远离伤肺的花草盆栽
- 173 使用香水易致哮喘、胸闷
- 173 蚊香可能导致哮喘
- 174 久坐容易伤肺
- 174 厨房油烟易伤肺
- 175 吸烟会引发肺部疾患
- 175 喝酒有可能诱发哮喘
- 176 空气清新剂有损呼吸健康

▶ 生活中常用的保肺小常识

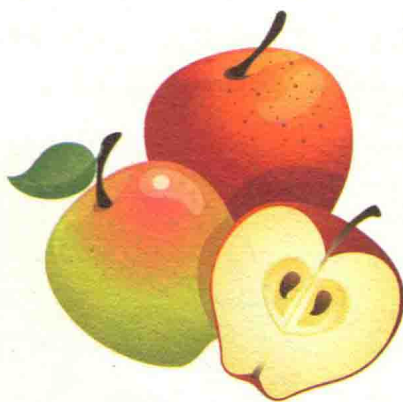
- 178 养肺护肺，春季需注意
- 179 养肺护肺，夏季有妙招
- 181 养肺护肺，秋季正当时
- 182 养肺护肺，冬季需谨记
- 183 养肺不只是中老年人的事
- 184 怎样防治慢性阻塞性肺气肿
- 184 怎样起居有助于保肺
- 186 洗冷水澡要循序渐进
- 186 讲究背部保暖
- 187 冬季多晒太阳
- 187 听优美的音乐
- 188 室内摆放健康的绿色植物
- 189 避免到人多的场所
- 190 去除室内的甲醛味道
- 190 练习腹式呼吸

▶ 附录：保养好五脏的好处



第一章

肺为气之本，养生 重养肺



“人活一口气”，这句话说明了呼吸系统对人体健康的重要性，而肺是人体内外气体交换的主要场所，其作用更是不言而喻。因此，养生就必须注重对肺的保养。养好肺，则气顺、不咳嗽、不感冒。

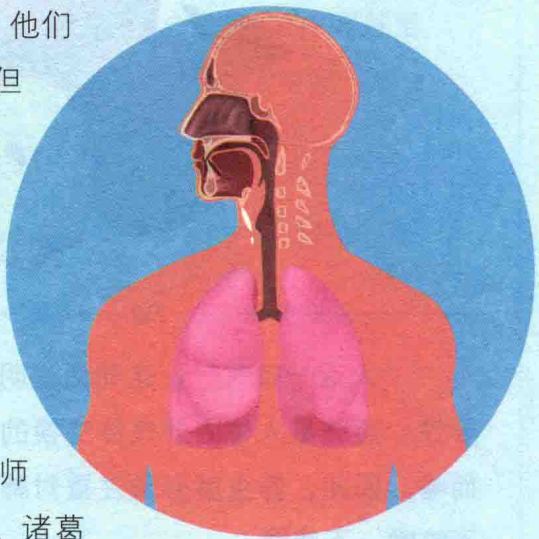
《黄帝内经》对肺的认识



什么是肺

《素问·灵兰秘典论》载：“肺者，相傅之官，治节出焉。”“相傅之官”是古代的官名。《黄帝内经》把五脏形象比作中央官员，而把六腑则比作地方官员。“六腑官员”的工作地点一般在基层，细致、认真地处理地方工作；“五脏官员”则权衡治理，统摄大局，他们虽然不直接“创造价值”，但作用却是举足轻重的。一旦五脏功能不协调或出现障碍，则会百病缠身。

《黄帝内经》认为，肺为“相傅之官”，“相”即宰相，“傅”即师傅，意思是说肺脏在五脏中处于军师的地位，和姜子牙、刘伯温、诸葛亮这样的人物类似。虽然《黄帝内经》认为五脏中心脏的地位最高，不过如果从人体解剖方面来讲，肺居最高位。《黄帝内经》还认为肺主治节，认为只有肺的功能正常，人



体的气机才能调畅。所有的理论都证实一点：肺在人体中是个非常重要的器官，往往对全身的生理功能起着重要的调节作用，就像贤臣、宰相对一个国家的重要性一样。



肺为娇脏

肺为娇脏，是对肺的生理特征的概括。肺脏清虚而娇嫩，吸之则满，呼之则虚，为脏腑之华盖，百脉之所朝。外感六淫之邪从皮毛或口鼻所侵，常易犯肺而致病；肺亦常为其他脏腑病变所累。简单地说，肺居高位，必先被邪所伤；肺为清虚之脏，肃静清轻，不容纤芥，经不住邪气的侵袭。故无论外感、内伤或其他脏腑病变，皆会累及于肺而发生咳嗽、气喘、失音、肺痿、咯血、肺癆等病症。一旦肺脏被邪所侵，当以“治上焦如羽，非轻不举”为法来治疗，用药以宣散、轻清为贵，过润、过燥、过寒、过热的药都不适宜。



肺为华盖

“华盖”，原指古代帝王或官员车上的伞盖，《黄帝内经》喻肺脏为华盖。《素问·病能论》说：“肺者，藏之盖也。”肺的位置最高，覆盖于五脏六腑之上，位于胸腔，因而称之“华盖”。肺居高位，能行水，故又有“水之上源”之称。肺覆盖于五脏六腑之上，又能宣发卫气，具有抵制外邪侵袭的作用，故《素问·痿论》说：“肺者，藏之长也。”《灵枢·九针论》说：“肺者，五脏六腑之盖也。”因肺在五脏中位置最高，通外界，故温邪侵袭，首先犯肺；又因肺外合皮毛，皮毛因风寒燥湿侵袭受邪，亦内合于肺。故肺易为诸邪所侵。

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章

第六章

第七章

第一章



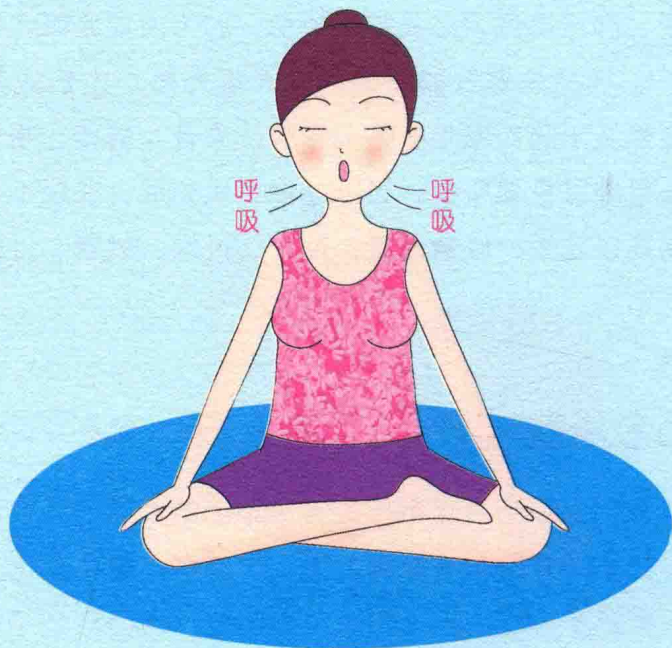
肺为气之本，
养生重养肺



肺主气，司呼吸

1. 肺主气

提到“气”字，我们需要明白一点：中医说的人体之气和我们在日常生活中所说的“气”有着实质的区别。人体之气，一般来源于精气（即父母的先天精气和存在于自然界中的精气）、谷气（饮食中的营养物质）。



气的生成与肺的功能密切相关。在《素问·五藏生成篇》中写道：“诸气者，皆属于肺。”意思是说肺主一身之气，人体中的各种气，都由肺所主，归属于肺。尤其是宗气，其主要依靠肺吸入的清气和脾胃运化的水谷精气相结合而生成，因此说肺功能受阻则会直接影响宗气的生成，进而会影响全身之气的生成。同时，之所以说肺主气，还因为肺对全身的气机有调节作用。肺的呼吸运动对全身之气的升降出入起着重要的调节作用。

2. 肺司呼吸

中医学认为，肺司呼吸，意思是肺主呼吸之气，也就是说肺是体内外气体交换的场所，伴随着肺的一吸一呼，人体吸入大自然的清气，排出体内的浊气，体内外的气体交换也随之完成。通过不断地呼浊吸清，吐故纳新，促进气的生成，调节着气的升降出入运动，从而保证了人体新陈代谢的正常进行。所以说气的生成和气机调畅的根本条件就是肺的呼吸功能正常，一旦出现肺的呼吸功能失调，则会出现浊气不能排出、清气不能吸入的状况，这样人体新陈代谢的功能就会受损，生命健康也无从谈起。简单地说，所谓肺主一身之气和呼吸之气，其实都是肺的呼吸功能在起作用。



肺主行水

《素问·经脉别论》把肺经称作“通调水道”。中医学认为，肺气的宣发肃降作用，可以推动和调节全身水液的输布和排泄，所以说肺主行水。肺主行水的意义主要表现在两个方面。首先，通过肺气的宣发作用，可以把脾气转输至肺的水液和水谷之精微中的轻清部分向上向外布散，向上可以到达头面诸窍，向外则可以到达全身皮毛肌腠以濡润之；那些输送到皮毛肌腠的水液在卫气的推动作用下最终化为汗液，在卫气的调节作用下有节制地排出体外。其次，通过肺气的肃降作用，把脾气转输至肺的水液和水谷精微中的较稠厚部分，由内向下输送，抵达其他脏腑以濡润之，同时把脏腑代谢所产生的浊液下输至肾（或膀胱），最终形成尿液排出体外。

简单地说，“肺主行水”表现在肺可以凭借其宣发与肃降的作用来输布水液。而清代汪昂在《医方集解》中称“肺为水之上源”，也是因为肺为华盖，在五脏六腑中位置最高，可以参与调节全身的水液代谢。

一旦外邪袭肺，肺便会失去宣发作用，这样一来水液向上向外

输布失常，身体开始出现无汗、水肿等症状。如果内伤及肺，那么肺就会失去肃降的功能，出现咳逆上气、小便不利或水肿的症状，这是因为肺失肃降导致水液不能下输其他脏腑，浊液不能下行膀胱。而肺主行水的功能如果失常，也会导致脾转输到肺的水液不能正常布散，于是聚而为痰饮水湿；水饮蕴积于肺，就会阻塞气道，影响气体交换，这时一般会咳喘痰多，严重者甚至不能平卧。此时如果没能引起重视，任由病情发展，可致全身水肿，最终影响其他脏腑的功能。

由于水液输布障碍大多是因外邪侵袭而致肺气的宣发作用失常，因此在临床上，中医对水液输布失常的痰饮、水肿等病症，一般用“宣肺利水”和“降气利水”的方法进行治疗，也就是《黄帝内经》所说的“开鬼门”之法，古人形象地称之为“提壶揭盖”，清代徐大椿在《医学源流论》中称这种方法为“开上源以利下流”。



肺朝百脉，主治节

1. 肺朝百脉

肺朝百脉，指全身的血液最终都会通过百脉流经于肺，然后通过肺的呼吸作用，使体内外的清浊之气进行交换，最后通过肺气宣降的作用，把富含清气的血液通过百脉输送到全身各个器官。

心气是血液循环运行的基本动力，因此全身的血脉均统属于心。不过血液的运行则又依赖于肺气的调节和推动。肺通过呼吸达到调节全身气机的目的，从而促进血液运行。中医学认为，肺气具有助心行血的作用。《难经·一难》说：“人一呼脉行三寸，一吸脉行三寸。”而《素问·平人气象论》也记载道：“人一呼脉再动，一吸脉亦再动。”同时，肺吸入的自然界清气与脾胃运化而来的水谷之精所化的谷气相结合，生成宗气，而宗气的作用是可以“贯心脉”，以推动血液的运行。血液在肺气充沛、宗气旺盛、脉