

◎ 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 主编 杨季国 等

哮喘病 中医保健

第
2
版



 人民卫生出版社

现代中医保健丛书

总主编 王坤根
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

哮喘病

中医保健

第2版

主编 杨季国 徐珊
副主编 刘丽娜
编者 徐燕立 窦胜冬 董佳
绘图 祁奋骏



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哮喘病中医保健 / 杨季国等主编. — 2 版. — 北京:
人民卫生出版社, 2006.12
(现代中医保健丛书)
ISBN 7-117-08213-5

I. 哮... II. 杨... III. 哮喘—中医疗法
IV. R256.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139888 号

现代中医保健丛书

哮喘病中医保健

第 2 版

总 主 编: 王坤根

主 编: 杨季国 徐 珊

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph @ pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 12.5

字 数: 218 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08213-5/R · 8214

定 价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

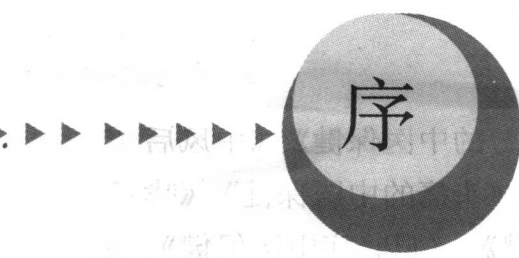
总主编简介

王坤根，主任中医师、硕士研究生导师。原浙江中医学院副院长，浙江省中医院院长、党委书记，现任浙江省中医药学会副会长、浙江省中西医结合学会副会长、浙江省针灸学会副会长、浙江省医学会常务理事。

长期从事中医临床、教学及研究工作，主编出版了《浙江省中医（中西医结合）单病种诊疗规范》、《现代中医保健丛书》等，主持多项科研项目。

主编简介

杨季国，浙江中医药大学附属第三医院教授、主任中医师，中医儿科学专业硕士研究生指导老师。从事中医医疗、教学和科研工作30余年，主持并参加省部级和厅局级科研课题10多项，成果获国家级和省级奖励等10多项。发表学术论文30余篇，出版著作与译著10余部。



序

早在 1996 年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计 17 种，先后于 2000～2003 年间由人民卫生出版社出版，累计印发 20 余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了 3 次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于 2004 年 8 月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日

再

版前言

本书第一版出版发行后，受到了读者的欢迎。随着时代的发展，哮喘病研究的新理论和新知识，以及防治哮喘病的中医药新技术和新方法不断涌现，同时，读者对科普读物的新希望和新要求，呼唤本书的修订再版。

本次修订再版对第一版各章节作了重新编排，全书分为基础篇、治疗篇和调养篇3篇。基础篇介绍了哮喘病发病的原因和有关哮喘诊断的知识；治疗篇简要介绍哮喘病的常规治疗方法；调养篇则突出中医学调理和养护的特色和优势，提供哮喘患者生活调养、饮食调养和精神调养等行之有效的方法。全书的内容取舍也力求通俗易懂，简便易行，并增设了专家提示，便于读者阅读和操作。

哮喘病是一种难治性疾病，并已成为全球性的问题。研究证明，哮喘患者通过积极正确的治疗，采用适宜的中医保健方法，其病情能够得到有效的控制，并有望获得缓解。《哮喘病中医保健》的再版，希望对哮喘患者和家属有所裨益和帮助，也殷切期望读者提出宝贵的意见和建议。

编 者

2006年10月



现代中医保健丛书
哮喘病 中医保健

目录

【基础篇】

一、哮喘病的基础知识

1

什么是哮喘病 /2

引起哮喘症状的疾病有哪几种 /2

哮喘的症状有哪些 /3

有哮鸣音就是哮喘病吗 /4

哮喘会引起肺气肿吗 /5

哮喘能继发心脏病吗 /5

哮喘会引起胸廓畸形吗 /5

哮喘与肋骨骨折有关吗 /6

哮喘能引起气胸和纵隔气肿吗 /6

哮喘为什么容易引起心律紊乱和休克 /6

哮喘能引起呼吸骤停和呼吸衰竭吗 /7

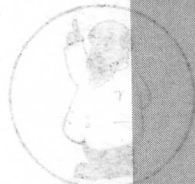
什么是“闭锁综合征” /7

哮喘会影响儿童的生长发育吗 /8

哮喘是可以控制的疾病吗 /8



儿童哮喘能够根治吗 /9



二、哮喘病是怎样发生的 11

哮喘发生机制示意图 /12

哮喘病可以分为哪几类 /13

诱发哮喘的常见因素有哪些 /14

哮喘与遗传有关吗 /17

哮喘与婴儿湿疹有关吗 /18

哮喘与过敏性鼻炎有关吗 /18

慢性反复咳嗽是否能诱发哮喘 /19

哮喘与出生时间有关吗 /19

哮喘与婴儿时期喂养有关吗 /19

尘螨、宠物、潮湿会引起儿童哮喘吗 /20

蟑螂为什么能诱发哮喘 /20

食物过敏会引发哮喘吗 /21

阿司匹林为什么会诱发哮喘 /22

胃食管反流与难治性哮喘有关吗 /23

哮喘发生与装修有关吗 /23

收藏与哮喘有关吗 /24

什么是“星期一哮喘” /24

哪些儿童易患哮喘 /24

中医如何看待哮喘 /25

三、是否得了哮喘 27

确定哮喘的标准是什么 /28





小儿哮喘如何诊断	/28
哮喘如何确定过敏原	/29
哮喘在临床上分哪几期	/31
什么是哮喘持续状态	/31
什么是哮喘的轻度发作	/32
什么是哮喘的中度发作	/32
什么是哮喘的重度发作	/32
哮喘急性发作有何预兆	/33
中医如何认识哮喘发作期	/33
中医如何认识哮喘缓解期	/34

【治疗篇】

一、哮喘急性发作的治疗 37

哮喘急性发作时家人怎么办	/38
哮喘急性发作何时需要紧急去医院就诊	/41
西医怎样治疗哮喘	/42
中药内服汤剂	/43
冷哮患者选用什么药方	/44
热哮患者选用什么药方	/45
寒热夹杂的哮喘患者选用什么药方	/46
虚实夹杂的哮喘患者选用什么药方	/47
中成药的选用	/48
中药吸入疗法	/53



单方验方 /55

艾灸疗法 /57

拔罐疗法 /58

穴位叩击法 /59

按摩方法 /59

药熨疗法 /63

二、哮喘缓解期的治疗

65

有益哮喘的单味中药 /66

中药内服汤剂 /73

中成药的选用 /75

如何制作内服膏滋方 /77

中草药单方验方 /78

防治哮喘的按摩疗法 /80

药物贴敷法 /87

民间外治法 /91

【调养篇】

一、生活调养

97

避免过敏原 /99

小心室内空气污染物 /100

保持室内空气清新 /101

清洁卧室，消灭尘螨 /102





- 
- 学会放松呼吸 /103
哮喘患者能参加体育运动吗 /103
体育运动对哮喘患者有什么好处 /104
体育运动的原则是什么 /104
怎样进行散步和慢跑锻炼 /105
怎样进行耐寒锻炼 /106
游泳适宜于哮喘儿童吗 /108
怎样做哮喘医疗操 /108
怎样做呼吸保健操 /109
哮喘患儿可以做什么操 /111
教你几个简便的呼吸保健操 /112
吹物游戏对哮喘儿童有益吗 /114
吹笛子有什么益处 /114
学练传统保健体育 /115

二、饮食调养

137

- 哮喘患者的饮食宜忌 /138
哮喘患者主要营养素的要求 /140
哮喘患者该吃哪些食物 /141
怎样选用肉类食品 /142
怎样选用水产食品 /144
怎样选用蔬菜 /145
怎样选食五谷杂粮 /147
怎样选用果品 /148
怎样选用调味品 /152



- 怎样做药粥 /154
- 怎样做药膳菜肴 /158
- 怎样做药膳点心 /160
- 怎样做蜂蜜药膳 /163
- 怎样做鸡蛋食疗方 /165
- 怎样制作药茶 /166
- 怎样做药酒 /168
- 预防哮喘复发的食疗方有哪些 /169

三、精神调养 173

- 消除紧张，减轻压力 /174
- 家庭温暖有益哮喘患儿 /175

四、哮喘患者的自我监测和综合保健方案 177

- 记好哮喘日记 /178
- 峰速仪，自我监测的好帮手 /179
- 如何自我评估哮喘发作时的病情 /180
- 如何判断哮喘发作得到了控制 /181
- 如何自我判断病情好坏 /181
- 综合保健方案的基本原则 /183
- 综合保健方案的基本要点 /183
- 冬冬该怎么办 /184
- 老刘应做些什么 /185
- 是否该去“哮喘之家” /186



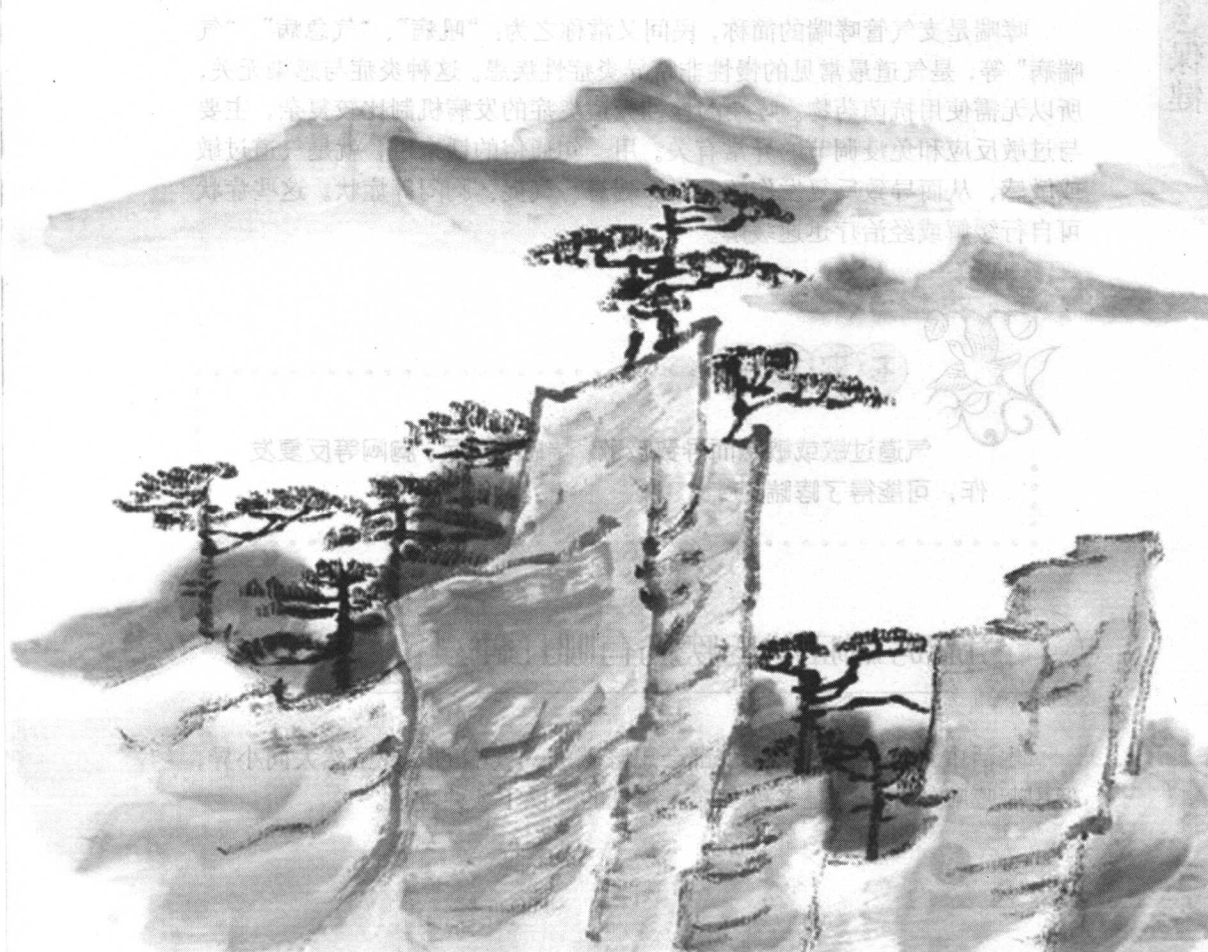
• 现 代 中 医 保 健 丛 书 •

哮喘病中医保健

[基础篇]

一、

哮喘病的基础知识





基础篇



一、哮喘病的基础知识

什么是哮喘病



哮喘是支气管哮喘的简称，民间又常称之为：“吼病”、“气急病”、“气喘病”等，是气道最常见的慢性非特异炎症性疾患。这种炎症与感染无关，所以无需使用抗菌药物。哮喘的慢性气道炎症的发病机制比较复杂，主要与过敏反应和免疫调节的异常有关。用一句通俗的话来讲，就是气道过敏或敏感，从而导致反复发作的咳嗽、喘息、气促、胸闷等症状。这些症状可自行缓解或经治疗迅速缓解。



专家提示

气道过敏或敏感而导致咳嗽、喘息、气促、胸闷等反复发作，可能得了哮喘。

引起哮喘症状的疾病有哪几种



生活中常可见到男女老少都会患哮喘病，气喘的表现虽然大同小异，但引起哮喘的原因却是多种多样。常见的有以下5种哮喘。



1. 支气管哮喘

这是一种过敏性疾病,大多数在年幼或青年时发病,并且常在春秋季节或受寒时发作。哮喘发作时来去较快,而且以呼气性困难为特点。哮喘停止后如同正常人一样。但是,如果反复发作而不能缓解,可发展为肺气肿、肺心病。

2. 喘息性支气管炎

患者除有慢性支气管炎症状如长期咳嗽、咳痰外,还伴有明显的喘息,并多在呼吸道感染时加重。一般都在寒冷季节发病,以中老年人居多数。这种病若控制不好,晚期往往发展为肺气肿、肺心病。

3. 支气管肺癌

当癌瘤堵塞支气管时,也可引起喘息,患者呼气、吸气时均感到困难。以上3种哮喘都是支气管或肺部的疾病所引起,因此统称为肺源性哮喘。

4. 心源性哮喘

患者通常有冠心病、风湿性心脏病、心肌病或高血压病,出现左心衰竭,造成肺部瘀血,气体交换障碍,因而发生哮喘。这种喘息常在夜间发作,大多在睡熟后1~2小时突然发生呼吸困难。患者因胸闷气憋而突然惊醒,被迫坐起喘气,咳嗽,咯出粉红色泡沫样痰。多数患者坐起后,喘息随之减轻。这个过程叫夜间阵发性呼吸困难。

5. 职业性哮喘

哮喘与某些职业有关,例如工作中接触某些化学物品或金属化合物,引起哮喘;某些工人和农民因吸入木头的粉尘、棉花、麻类等,同样也可引起哮喘发作。它们的主要特点是:与某些特定物质接触或在某些特定环境里,可引起本病发作,一旦脱离接触,症状就消失了。

本书所要介绍的主要是有关支气管哮喘病的中医保健方法,然而,其中有些方法也适用于其他类型的哮喘。

哮喘的症状有哪些



1. 咳嗽

咳嗽常为哮喘的最初表现。患者有时咳嗽吐痰,痰大多呈白色;如果