

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见肺系疾病的 中医预防和护养

主编 吴银根 执行主编 唐斌擎

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

 上海大学出版社

2014.2 总主编 施杞

执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见肺系疾病的
中医预防和护养

主编 吴银根 执行主编 唐斌擎

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

图书在版编目(CIP)数据

常见肺系疾病的中医预防和护养/吴银根主编. —上海:复旦大学出版社, 2013. 10
(复旦·养生. 沪上中医名家养生保健指南丛书)
ISBN 978-7-309-09818-1

I. 常… II. 吴… III. 肺病(中医)-中医治疗法 IV. R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 137588 号

常见肺系疾病的中医预防和护养

吴银根 主编

责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 5.25 字数 125 千

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09818-1/R · 1317

定价: 15.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道
服務人民健康事業

賀《沙上中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先
二〇一三年
九月

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》丛书出版

汤钊猷



二〇一三年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学医学院内科学教授 杨秉辉

2013.9.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 项伯龙 江晨清

总 主 编 施 杞

执行总主编 李其忠 黄琴峰

委 员 (按姓氏拼音排序)

陈湘君 陈以平 黄琴峰 李其忠

李祥云 林钟香 刘福官 马贵同

施 杞 唐汉钧 王育群 吴银根

徐振晔 朱炜敏

丛 书 策 划 汤传明 翟浩成 石德响

常见肺系疾病的中医预防和护养

编委会

主 编 吴银根

执行主编 唐斌擎

编 委 (按姓氏拼音排序)

方 泓 刘 芳 倪 伟 石克华

唐斌擎 吴银根 喻 晓



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有几十年临床经验的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们也感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病人解答更多的疑问，在防病和自我保健上也无法讲深讲透，因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中，他们结合现代医学知识对疾病进行分析，更重要的是把中医千百年来实践和知识穿插其中；既考虑权威性，又考虑大众化；既继承了中医名家的经验，又奉献了自己



的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中既有大量的食疗知识,又有简单的草药使用,还有一些健身方法,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中能给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪

2013年10月



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切企盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话语,依然是我们医生责无旁贷的天职

所在。

本系列丛书的各分册主编,均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历经年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书共计 12 分册,内容遍及中医内科、中医外科、中医妇科、中医肿瘤、中医骨伤科、中医耳鼻咽喉科等。每分册以常见病证为篇名,首先简要介绍疾病概况,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。其次着重介绍养生指导,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养措施,如药物护养、情志护养、起居护养、饮食护养、运动护养、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用;力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述。

上海中医药大学老教授协会会长 施杞

2013 年 10 月



Preface

前言

俗话说“三分治，七分养”，这是人们从长期与疾病作斗争的实践中总结出来的宝贵经验，也是相当客观的、深入人心的一个传统观念。对于大多数肺系疾病（呼吸系统疾病）来说，尤其是一些慢性迁延性疾病，如慢性阻塞性肺病、哮喘、支气管扩张等，其日常的养生保健与药物治疗同样重要，而在稳定期养生保健措施比药物治疗更为重要。

中医养生保健是中医学中的重要分支，也是中医学的精华所在，是一门专业性较强的学科，与人们的日常健康息息相关。我们在临床工作中发现针对具体疾病的中医养生知识和技能是患者最关心、最需要的，但实际上又是他们最困惑、最欠缺、最容易被误导的。因此，本书围绕肺系常见疾病的养生保健中大众所关心的问题，介绍相关的中医养生保健的理念和方法，涉及感冒、

支气管炎、慢性阻塞性肺病、哮喘、肺炎等 16 种常见的呼吸系统疾病。针对这些疾病发病前、发病过程中以及病情缓解后所涉及的具体情况,介绍简单实用、大众可以操作实施的养生方法,如起居、食疗、按摩、运动等方法 and 要领。并结合日常养护过程中患者及其家属或护理人员最困惑、最易形成误区的问题和观念加以分析解释和纠正。既保证了专业的权威性,又不失实用性和普及性,有助于提高大众的肺系疾病中医养生保健知识和技能,更能提高全民的健康水平,减少医疗干预,降低社会医疗成本。

由于科普书籍的编撰较专业著作的要求更高,而针对具体疾病的中医养生保健科普图书的创作较少,可借鉴的经验不多。因此,此书的编撰是在本领域的一次尝试和探索,其中不免有争议和不足之处,希望广大病友和专业人士指正,共同推进中医科普创作的发展。

吴银根

2013 年 10 月



Contents

目 录

第一章	感冒	1
第二章	急性气管-支气管炎	14
第三章	慢性支气管炎	23
第四章	肺炎	32
第五章	肺脓肿	45
第六章	支气管扩张症	52
第七章	肺结核	63
第八章	慢性咳嗽	73
第九章	哮喘	80
第十章	肺气肿	91
第十一章	慢性阻塞性肺病	99
第十二章	慢性肺源性心脏病	111
第十三章	间质性肺病	118



第十四章	矽肺	128
第十五章	气胸	136
第十六章	睡眠呼吸暂停综合征	143



第一章

感 冒

【疾病概况】

感冒一般分为普通感冒和流行性感冒(简称流感)两种,前者中医称为“伤风”,后者中医称为“时行感冒”。感冒全年均可发生,但以冬春季节或气候突变时更易患病。流感在我国北方好发于1、12月,南方则4、5、7、8、11、12月易引起流行。

感冒是以冠状病毒和鼻病毒为主要病原体引起的呼吸道疾病。病毒由呼吸道分泌物排出并传播,当机体抵抗力下降,如受凉、妇女经期、营养不良、过度疲劳、烟酒过度、全身性疾病及鼻部本身的慢性疾病影响呼吸道通畅时容易诱发感染。普通感冒病例呈散发性,不引起流行,常易合并细菌感染。起病时鼻内有干燥感及痒感、打喷嚏,以后渐有鼻塞,嗅觉减退,鼻黏膜充血、水肿,有大量清水样或脓性分泌物等,一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛。若无并发症,病程为7~10日。

流感是流感病毒引起的急性呼吸道传染病,分为散发、暴发、流行和大流行。在非流行期间,发病率较低,病例呈散在分布,在发病时间及地点上没有明显的联系,这种情况称散发;一个集体或一个小地区在短时间内突然发生很多病例称暴发;较大地区的流感发病率明显超过一般的发病水平,可称为流行;大流行有时也称世界性大流行,传播迅速,流行广泛,超出国界或者州界,波及全世界,发病率高并有一定的死亡率。流感的突出