

实用 中医保健事典

简易养肺之道

道生 著

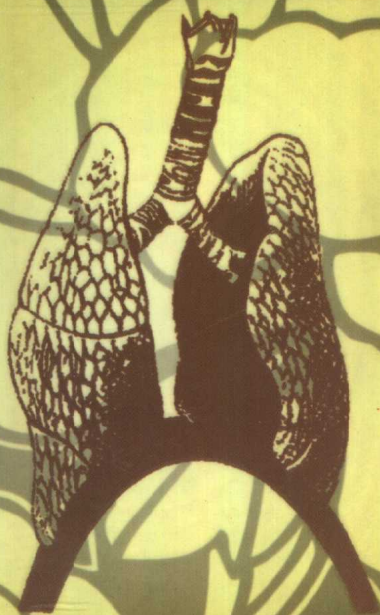
“健康就是财富”，养生之道重在平时。

本书针对不同体质对症下药，

从中药、食疗、针灸、脚底按摩到生活作息全方位介绍，

让您以经济实惠又省时的方式，

调养出最佳健康状况。



中原农民出版社

实用 中医保健事典

简易养肺之道

道生 著

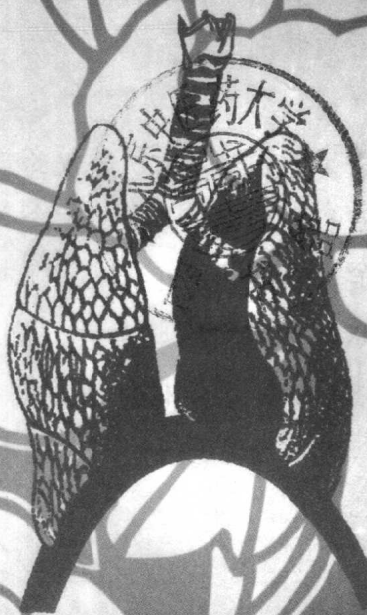
“健康就是财富”。养生之道重在平时。

本书针对不同体质对症下药，

从中药、食疗、针灸、脚底按摩到生活作息全方位介绍，

让您以经济实惠又省时的方式，

调养出最佳健康状况。



0189092

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易养肺之道/道生著. - 郑州:中原农民出版社,
2003.5
(实用中医保健事典)
ISBN 7-80641-655-2

I. 简… II. 道… III. 补肺 IV. R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 022810 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第一新华印刷厂

开本:890mm×1240mm A5

印张:5.125

字数:68 千字

印数:1~3000 册

版次:2003 年 5 月第 1 版

印次:2003 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN7-80641-655-2/R·081 定价:14.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

【序】

现代社会生活紧张、忙碌，导致人身体不适，百病丛生。为提升国人的身心健康，减少医疗资源过于浪费，作者决定将研习中医多年的心得，提供社会大众参考。

这一系列如何强化脏腑功能的书籍，共计五本，内容包括肝、心、脾、肺、肾，讲述如何从食疗、针疗、脚底按摩以及作息等方面，以少量的金钱、时间，在居家生活中放松自己，取得简易的养生之道，提高生活质量。该系列之四《简易养肺之道》，特别强调“肺主气”与呼吸的关系，特别推荐食疗养生法，在对治肺系病变方面疗效特别显著。

其中，食疗方面所建议的蔬果，大多价廉物美，素食者可安心品尝。荤食者在吃腻了大鱼大肉之余，多摄取新鲜蔬果一则可换换口胃，二则可降低血液中的脂肪含量，使血液循环更加顺畅。建议方剂除了极少数方剂含动物性药物之外，其余多为植物性药物，这是本系列书籍的一大特色。



「健康就是财富」，如何强化脏腑功能系列，本书提供了食疗、中医药、针灸，及脚底按摩等方法，供读者依自己的体质，找寻治病对策。

“健康就是财富”，本套书就如何强化脏腑功能，提供了食疗、中医药、针灸及脚底按摩等方法，供读者依自己的体质，找寻治病对策。尤其针灸、脚底按摩更可按图索骥，假使您不会针灸，可在饭后1个小时，或闲暇时经常用脚底按摩棒，或用圆珠笔套按压上述穴位；或自购一台小型针灸电疗仪器，将塑胶片置于穴位上，再用带子绑好，用平补平泻法电疗30分钟即可。为居家保健简单易行的方法。

要强调的是，养生之道重在平时，并配合自己的耐心和毅力，经过一段时间才会展现成效。表面的皮肤保养、昂贵的健身费用，或许可一时见效，但不能持久。事实上，养颜美容、延年益寿之奥秘，尽在强化“五脏六腑”的功能之中。所谓“有诸内，必行诸外”，腹有诗书气自华，脏腑健康貌如花。中医阴阳、表里、虚实、寒热八纲辨证是老祖宗留传下来的宝贵遗产，彼此互相联系而不可分割，颇值得国人重视。

藉由这一系列书籍的推出，企盼国人能重新

SAB15/02

序

【序】

审视“天人合一”的观念，并以崭新的思维角度，看待千古流传下来的医方良药。预祝诸君从这一系列保健书中获益很多、长寿健康、吉祥如意。

▶ 请注意！

1. 书中所提的“证”，指中医的证候或证型，而非西医所云的“症状”。换言之，“证候”或“证型”的范围较“症状”广，特此一提。

2. 本系列书中“脚底按摩”中的某脏器反射区与西医神经学中所说的“反射”是不同的。本系列书中的“反射区”是指人体的组织器官在无外界刺激的情况下投射在两脚相对应的解剖位置，双脚存在着这种反射的特性，这是



一种特殊的自然现象。

而西医神经学中所说的“反射”是指人体对外界的刺激不经大脑的综合判断、分析，自行产生的动作反应，引发不随意肌的收缩，亦即机体对外界刺激不自主的反应。



『健康就是财富』，如何强化脏腑功能系列，本书提供了食疗、中医药、针灸，及脚底按摩等方法，供读者依自己的体质，找寻治病对策。

3.

本系列书中“针灸”部分常提到的桡侧，即手大拇指侧；尺侧即指小手指侧；胫骨侧，指腿内侧，即脚大拇趾侧；腓骨侧，指腿外侧，即脚小趾侧。

4.

针灸方面，则特别提醒您——最好由技术纯熟的针灸师进行扎针。尤其是前腹后背的穴位，内有脏腑，千万马虎不得。切记！不要自己扎针或由家人代劳，以免不小心扎到动脉或禁针穴。况且针灸的禁忌尚包括大饱、大饥、大虚、大热、大醉等情况呢！

笔者思佛谨识于台北

2000年7月25日

序

【前言】

肺位于人体的胸腔之内，肺的位置是五脏中最高的，像个“华盖”，下覆诸脏，心脏居其中。“肺朝百脉”，辅助当皇帝的“心脏”，将气血内输五脏六腑，外达于皮毛，治理协调人体全身，真的是很忙呀。

肺主气，司呼吸。肺主气的功能是指人体一身之气都归属于肺，由肺所主；肺司呼吸，是指肺吸入天之清气（氧气），呼出体内之浊气（二氧化碳）。

肺主皮毛，开窍于鼻。皮肤的松弛与结实、粗糙与细腻；汗孔的开阖，皮毛的荣枯，都与肺关系密切。肺将具有防御功能的卫气“宣发”敷布到皮毛（包括通外界的黏膜），皮毛因有卫气的守卫，筑成一道保卫人体的长城，防御风寒等邪气（病毒病菌）的侵入。鼻的通利，也靠肺的“宣发”。肺功能正常则鼻息通畅而能闻香臭。肺主“肃降”，肺吸气靠肃降作用，排出肺中多余的水，“通调水道，下输膀胱”也靠肃降。若肺失肃降，肺气上逆则发生咳嗽、气喘。

一年四季中，肝主春，心主夏，肺主秋，肾主冬，秋燥之气最易伤肺。五行中（木、火、土、金、水），肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。各脏腑间相生相克，使全身阴阳保持平衡，维持正常的生理活



动。一旦这种平衡受到破坏，就形成病理性的肝火刑肺金，肺金不生肾水等状态。只有充分掌握肺的这些特点，才能有针对性地谈肺的养生之道，才能掌握指导临床治疗肺系疾病的原则。否则，就是瞎子点灯——白费蜡。



《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：「肺者，相傅之官，治节出焉。」肺司呼吸，主一身之气，开窍于鼻。手太阳「肺」经与手阳明「大肠」经相表里，因此肺与大肠功能好的人，抗病能力强。

所谓肺系疾病，泛指实质肺脏及所循行经络的证候，而非西医病名所称的急性支气管炎、慢性支气管炎、肺炎、肺气肿、肺心病、肺结核、肺癌等病，但这些病若出现本书所列的证候，读者不必见而生畏，只要依据书中所说的证型，对证下药，就会收到效果。

也许你会问，什么样的人容易得肺系疾病呢？

1.

父母双方身体都较弱，小孩禀受父母的遗传基因，肺发育不健全，肺宣发敷布至皮毛的卫气（抵抗力）不足，从小就易患肺系呼吸道疾病。为此父母经常带孩子去医院看病，大量抗生素治疗，更加削弱了体质。

2.

有精神创伤，特别是经常忧愁、悲伤的人。肺易为这七情所伤，工作、学习压力大，家庭琐事

【前言】

多，长期积劳成疾，也会劳伤肺气。

3. 饮食不节，爱吃过咸、肥甘厚味，爱吃辛辣刺激食物的人。过咸使水潴留，水停留在肺上变成痰；过吃肥甘厚味在体内酿生痰热；辛辣刺激食物，常吃既耗肺气，又伤肺阴（津液）。这些都属“病从口入”。

4. 不善摄养，经常感冒的人士。这类人常自恃体壮，风里来，雨里去，招引风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪犯体。

5. 久病体虚的人。长期患慢性消耗性疾病未能康复，体质虚弱，免疫功能下降者。

6. 长时间讲话、唱歌以声音为职业者。久言耗伤肺气，久唱消耗肺津。

7. 爱抽烟，或在灰尘弥漫环境长期工作的人。烟直接熏肺，抽烟多的人吐的痰都是黑色，肺也会被熏黑。尘土吸入肺中，更易阻塞气道。

8. 老年体弱的人。《黄帝内经·灵枢·天年



篇》说：“八十岁，肺气衰。”高龄老人肺气虚衰，免疫功能降低，最易感受外邪（病菌、病毒等致病因子），因肺炎夺去生命。

9.

肥胖的人。俗话说：“肥人多痰，胖人多湿。”痰湿蓄肺，酿生许多肺系疾患。

我们探索肺系疾病的病因，是为了针对病因加以预防。古人认为引起疾病有两大原因，一是以风为代表的六淫之邪；一是以女色为代表的贪色妄劳。所以提出了“避风如避箭，避色如避仇”的预防理念。这虽然显得消极，也不全面，但说明古人已具有预防为主的思想。2000多年前的《黄帝内经》就明确提出了“治未病”的观点。如《素问·四气调神大论》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？！”已经病了，才想到吃药；乱子已经起来了，才去治理。就像口渴了才去打井，战斗打响了，才去制造兵器，这不是太晚了吗？所以上古著名的医学家扁鹊在《难经》里提出“上工治未病，中工治已病”。意思是最高明的医生是防患于未然，积极预防疾病的发生；一般的医生才在疾病发生以后去治疗病疾。因此《黄帝内经》第一篇《素问·上古天真论》就讲平时人们如



《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：“肺者，相傅之官，治节出焉。『肺司呼吸，主一身之气，开窍于鼻。手太阳『肺』经与手阳明『大肠』经相表里，因此肺与大肠功能好的人，抗病能力强。”

【前言】

何养生保健的问题。

这里，针对肺系疾病发生的原因，首先谈谈“养肺之道”。预防肺系疾病的发生，是“养肺之道”的一个重要方面。

一是要加强锻炼。如著名医学家华佗提出的“流水不腐，户枢不蠹”而创造了“五禽戏”体操。自己可以根据自身的条件和爱好选择适当的运动锻炼方式。肺气虚弱体质最好常练“呼吸保健操”。

二是要做到合理膳食。白色属肺，因此白色食品可以补肺，改善肺气虚弱的体质。平时宜常饮牛奶、豆浆，吃鸡蛋的蛋白、藕粉、银耳、怀山药、白梨、白菜、白薯等都有补肺养肺的作用。

三是要调整情绪，平衡心态。《黄帝内经》说，“悲忧伤肺”。又说“悲则气消”，“忧思则气结”。气消则消耗肺气，气结则肺主的气不能分布到全身。所以要防止长时间的悲痛和忧伤，要始终保持愉悦的心情，调整心态平衡。

四是把住“病从口入”关，太咸、太甜、油腻、

辛燥的食物不能吃，饮食宜清淡。

五是防止感冒。中医认为，风寒之邪易从皮毛而入，风热之邪易从口鼻而入。皮毛、鼻窍都是肺管辖的地面，六淫之邪袭击这些部位，继而就进犯肺系。所以叶天士说：“温邪上受，首先犯肺。”肺系疾病，多由感冒引起。预防感冒是预防肺系疾病的重要措施，御敌于国门之外，就要将皮肤、鼻口黏膜这道长城筑好。可以经常进行冷水锻炼，如冷水洗鼻腔、冷水洗脸，冷水毛巾拧干后擦背，将背两侧的皮肤擦红擦发热，背两侧有肺俞穴（详后“肺脾气虚证”），擦背可振奋肺气，增强抵抗力。注意天气预报，及时增减衣服，特别要注意防寒保暖。由温暖的室内到较冷的室外，或早晨起床前，两手揉鼻翼两旁的迎香穴（参见后“风寒束肺型”），可以增强鼻黏膜的防御能力。经常用淡盐水漱口，清洁口腔，防止病邪从口腔咽喉进入肺部。如果肺气素虚，卫气不固，皮毛松疏，黏膜脆弱，易出汗感冒，平时可用黄芪30克浓煎，取汁滴鼻；或常吃黄芪大枣粥（用黄芪30克、大枣5枚与粳米煮成粥）以益卫固表，可防止感冒的发生。

六是久病体虚的人，针对虚什么补什么的原则，适当吃些滋补药膳。如气虚可吃黄芪炖鸡，血虚吃菠菜煮



《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：“肺者，相傅之官，治节出焉。『肺司呼吸，主一身之气，开窍于鼻。手太阳『肺』经与手阳明『大肠』经相表里，因此肺与大肠功能好的人，抗病能力强。”

【前言】

猪肝，阴虚吃沙参煨老鸭，阳虚吃胡椒羊肉汤。这得请教中医，看自己究竟是什么虚。

七是以发音放声为职业的人。可常喝西洋参茶（用西洋参3克切成薄片泡白开水代茶饮）以润咽喉，护嗓子。

八是爱抽烟的人，只好割爱了。烟是肺系疾病之大敌。慢性支气管炎、肺癌多与吸烟密切相关。这需要“妻管严”，不然就会真得气管炎了。

九是老龄老人尤要珍惜身体，注重四季调摄：春要防倒春寒，夏勿贪凉顶烈日，秋防燥防霜露，冬要防寒保暖。切不可“任凭风吹浪打，胜似闲庭信步”。毕竟年龄不饶人，岁月无情，要服老，要保护好自己的身体。不少老人既无心血管病，又无癌症，就因疏于调摄，不适应气候环境变化，患一次肺炎就一命归天了。子女孙子辈的要时时提醒、关爱老人。

十是肥胖人患哮喘的较多，内有宿痰之根，外有非时之邪诱而哮喘发作。所以平时宜多吃化痰减肥之品如白萝卜、生姜、橘子、柚子、柠檬汁、芥菜之类。常饮浓豆浆放少许食盐，可以预防风邪（过敏因素）诱发



哮喘。

肺系疾病既得之后，及时治疗调养，也是“养肺之道”不可忽视的方面。针对肺系疾病的不同证型加以介绍。

现将各种证型的肺系疾病分为肺气虚型、肺阴虚型、风寒束肺型、风热袭肺型、燥邪伤肺型、痰湿阻肺型、痰热郁肺型、肺闭肠塞型、肝火犯肺型、肺脾气虚型、肺肾阴虚型十一类，供读者诸君对证辨治。

以上各型涉及中医的“辨证”，中医辨证的方法很多，有“八纲辨证”、“六经辨证”、“卫气营血辨证”、“气血津精辨证”、“脏腑辨证”等。

由于编写本书之目的是让人们懂得“简易养肺之道”，无病之时运用前面介绍的预防肺系疾病的平时养肺之道；患病之后，要求人们掌握一些治疗肺系疾病的辅助疗法，而不是要人人都当中医师，所以没有必要掌握那些繁杂的辨证方法。只须能分清寒、热、虚、实、表、里，再结合有关肺系疾病的脏腑辨证就行了。为了使大家好懂，本书围绕肺所主的鼻窍、皮毛、喉头、呼吸以及肺的主要症状咳嗽、痰、喘进行，最后再将肺系



《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：「肺者，相傅之官，治节出焉。」「肺司呼吸，主一身之气，开窍于鼻。手太阳『肺』经与手阳明『大肠』经相表里，因此肺与大肠功能好的人，抗病能力强。」

【前言】

疾病的综合辨证列一简表，以便查阅参考。

辨鼻窍：打喷嚏，流清涕，鼻塞不通，属于外感风寒表证，即风寒束肺之伤风感冒；打喷嚏，流浊涕（浓鼻涕），属于外感风热表证，即风热犯肺之风热感冒。若鼻流脓血，腥臭，多是肺热引起的鼻渊（鼻窦炎）；流鼻血，乃肺经实火，灼伤鼻窍血络；鼻翼煽动，呼吸急促，多属痰热壅肺；鼻息气微，呼吸短气，多属肺气虚；鼻腔干燥，属燥伤肺津。

辨皮毛：皮肤紧缩，毛孔关闭，汗毛直立，发热无汗者，多属外感风寒，风寒之邪束表；皮肤松弛，汗毛倒伏，发热汗出者，多属风热袭表；皮肤粗糙而干涩，多属燥邪耗伤肺的津液；皮肤滑利，潮湿，多属痰湿阻肺；皮肤冷，自汗出，怕风，多属肺气虚卫气不固；皮肤摸之灼手，汗出蒸蒸，多为肺热壅盛，或痰热壅肺；午后自觉皮肤发热，晚上睡着了出汗，醒后汗止，多属肺肾阴虚，阴虚生内热。

辨喉头：喉为肺之门户。喉头红肿，声音重浊，多属肺热；喉咽干涩，声音嘶哑，多属肺胃津液耗损；喉头色淡，语言低微，多属肺气虚；喉间痰鸣，多属痰浊或痰热壅肺。



《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：「肺者，相傅之官，治节出焉。」肺司呼吸，主一身之气，开窍于鼻。手太阳「肺」经与手阳明「大肠」经相表里，因此肺与大肠功能好的人，抗病能力强。

辨呼吸：肺主气，司呼吸。呼吸气粗，属外感表证；呼吸气微，属内伤肺虚；呼吸喘促，咳吐黄痰，属痰热壅肺；呼吸喘促，咳痰清稀色白量多，属痰湿阻肺；呼气困难，属病在肺；吸气困难属病在肾，肾不纳气。呼吸微弱，出气若游丝，头出冷汗，属元气欲脱，是亡阳危症。呼吸急迫，身冒热汗，大汗淋漓，是热邪迫肺，有亡阴之虑。亡阴、亡阳病情危重，都要请医生抢救。

辨咳痰：咳嗽声重有力，痰稀薄色白，属外感风寒；咳嗽声高，痰黄稠，咳痰不爽，属外感风热；干咳少痰，或干咳无痰，或痰黏而带血丝属燥邪伤及肺之津液；或肺阴虚；咳嗽痰多，色白而清稀属痰湿蓄肺；气逆咳嗽，咳痰不爽，面红目赤，属肝火犯肺；咳吐黄痰，属于肺热，兼见喘促，属痰热壅肺；咳吐脓血腥臭，多属肺病。

辨喘：喘息胸闷，咳痰色白，恶寒无汗，属风寒束肺，肺气不降之喘；喘促气粗，鼻翼煽动，咳吐黄痰，发热汗出，属痰热壅肺之喘；喘促日久，呼多吸少，动则喘甚，气不得续，属肾不纳气之喘；短气而喘，疲乏自汗，吸多呼少，属于肺气虚喘。喘兼喉间痰鸣，称为