

护肺养生

保健养生丛书

编著

唐莉珍

美



人民卫生出版社

保健养生丛书

护肺 养生

编 著 唐莉珍

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肺养生/唐莉珍编著. —北京: 人民卫生出版社,
2004.4

(保健养生丛书)

ISBN 7-117-06004-2

I. 护... II. 唐... III. 肺疾病-诊疗 IV. R563

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 012009 号

保健养生丛书

护肺养生

主 编: 唐莉珍

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京机工印刷厂 (天运)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.75

字 数: 60 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06004-2/R·6005

定 价: 8.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前言

随着社会的向前发展,人民生活水平的不断提高,人们越来越关心健康长寿问题,都在努力寻找最佳养生方法。而中医养生学以其独特的魅力,丰富的文化内涵更受到大家的关注。本书就是将中医养生的知识和方法向读者作一介绍,希望能为广大群众强身健体、延年益寿起一定促进作用。

本书是保健养生系列科普读物之一,重点介绍了肺脏的养生方法。按青少年、中年、老年不同年龄段的解剖特点、生理功能,各有侧重地介绍了其养生之道,适应于中国国情和大众养生之需要。

本书的特点在于:

1. 科学性。本书从内容到文字表达的科学性和可靠性,力求带给读者可信、可用及最新的信息。

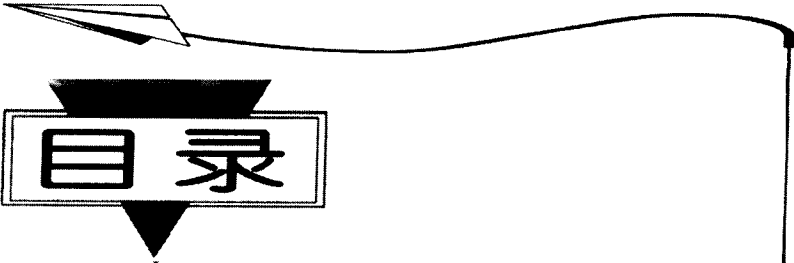
2. 实用性。本书以通俗的语言,系统介绍了肺脏各种常见病的预防、治疗、饮食疗法、康复保健等养护方法。特别是在护肺养生方面,有饮食养生、运动养生等,内容丰富,资料翔实,使广大读者能读得懂,学得会,用得上。

全书语言通俗易懂,是一本健康养生、延年益寿的工具书,可供广大中医药学爱好者及一般群众参考使用。

编者

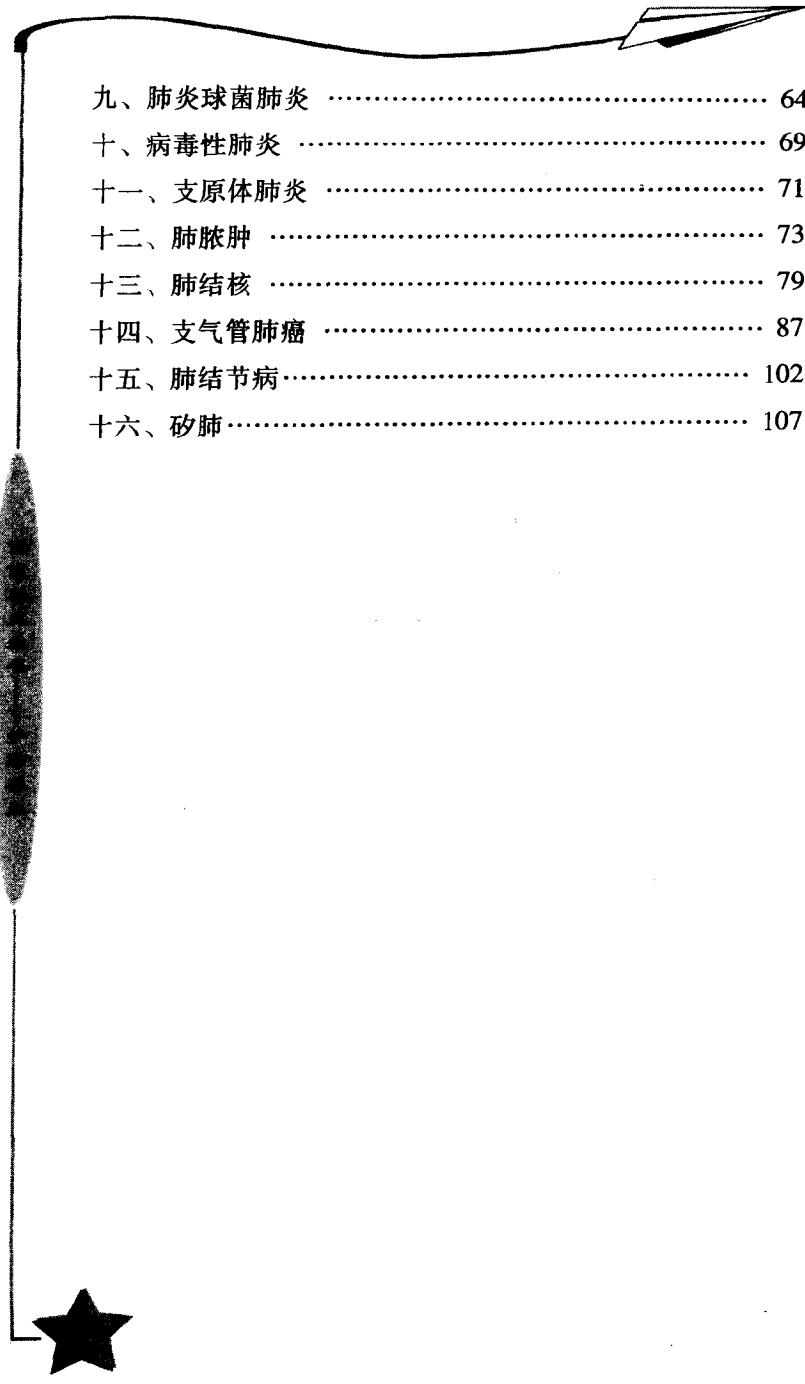
2004年2月8日





目 录

第一部分 认识我们的肺脏	1
一、小儿肺脏的结构特点	1
二、中年人肺脏的结构特点	2
三、老年人肺脏的结构变化	2
四、肺脏的主要生理功能	3
五、肺脏的主要发病原因和病变	3
第二部分 我们如何护肺养生	5
一、小儿护肺养生	5
二、中年护肺养生	5
三、老年护肺养生	6
第三部分 常见疾病的护肺养生	8
一、上呼吸道感染	8
二、急性气管-支气管炎	15
三、慢性支气管炎	21
四、支气管哮喘	30
五、支气管扩张	39
六、肺不张	45
七、阻塞性肺气肿	49
八、慢性肺源性心脏病	55



九、肺炎球菌肺炎	64
十、病毒性肺炎	69
十一、支原体肺炎	71
十二、肺脓肿	73
十三、肺结核	79
十四、支气管肺癌	87
十五、肺结节病	102
十六、矽肺	107



认识我们的肺脏

第一部分

肺脏是人体最重要的呼吸器官,它位于胸腔内,纵隔的两侧,左右各一,称为左肺和右肺。众多的一串串葡萄似的肺泡,约有三至四亿个,组成了我们的肺脏。它是人体吸入氧气,呼出二氧化碳,进行气体交换的场所。

人的肺脏从外观上看,年龄越小,表面越光滑湿润,富有光泽,呈淡红色。随着年龄的增长,吸入空气的灰尘沉淀于肺内,颜色变成灰暗及至蓝黑色,并出现许多蓝黑色斑点。老年人的肺脏颜色最深,吸烟者尤甚。

一、小儿肺脏的结构特点

小儿肺脏的结构特点是弹力组织发育差,血管丰富,整个肺脏含血多而含气少,肺泡数量较少,且易被粘液堵塞,故易发生肺不张,肺气肿等。另外,小儿胸腔较





小,肺脏相对大,呼吸肌不发达,故得肺炎时易发生呼吸衰竭。婴儿由于肺发育不成熟,对外界因素如寒冷、有害气体等非常敏感,所以易发生肺炎,且患肺炎后易引起缺氧、肺不张,影响呼吸功能。

二、中年人肺脏的结构特点

进入中年以后,随着年龄的增长,细支气管至肺泡之间的气道扩大,肺泡缩小,肺表面积缩小,而影响肺的换气功能。肺间质的胶原弹性蛋白也随增龄而发生变化。由于间质成分的改变,严重影响肺的功能。

肺的血管以肺动脉和肺静脉的变化最突出。据观察,40岁以后皆可见有肺动脉壁的粥样硬化。而静脉则以胶原增多为主的静脉硬化性改变。因此,肺血循环的动静脉都随着增龄而发生变化,影响了肺功能。

三、老年人肺脏的结构变化

老年人的肺泡数量减少,泡壁变薄,泡腔增大,弹性降低,肺泡壁的微血管逐渐减少或部分消失,血管内膜出现不同程度的纤维化,细小支气管也可见扩张。这些变化造成老年人肺活量降低,残气量明显增加影响了新鲜空气的吸入。由于气体交换不良必然使血管中氧含





量降低,影响新陈代谢。随着老年人呼吸肌与韧带的萎缩,咳嗽反射减弱,免疫功能低下,使老人容易出现肺炎等呼吸系统感染。

四、肺脏的主要生理功能

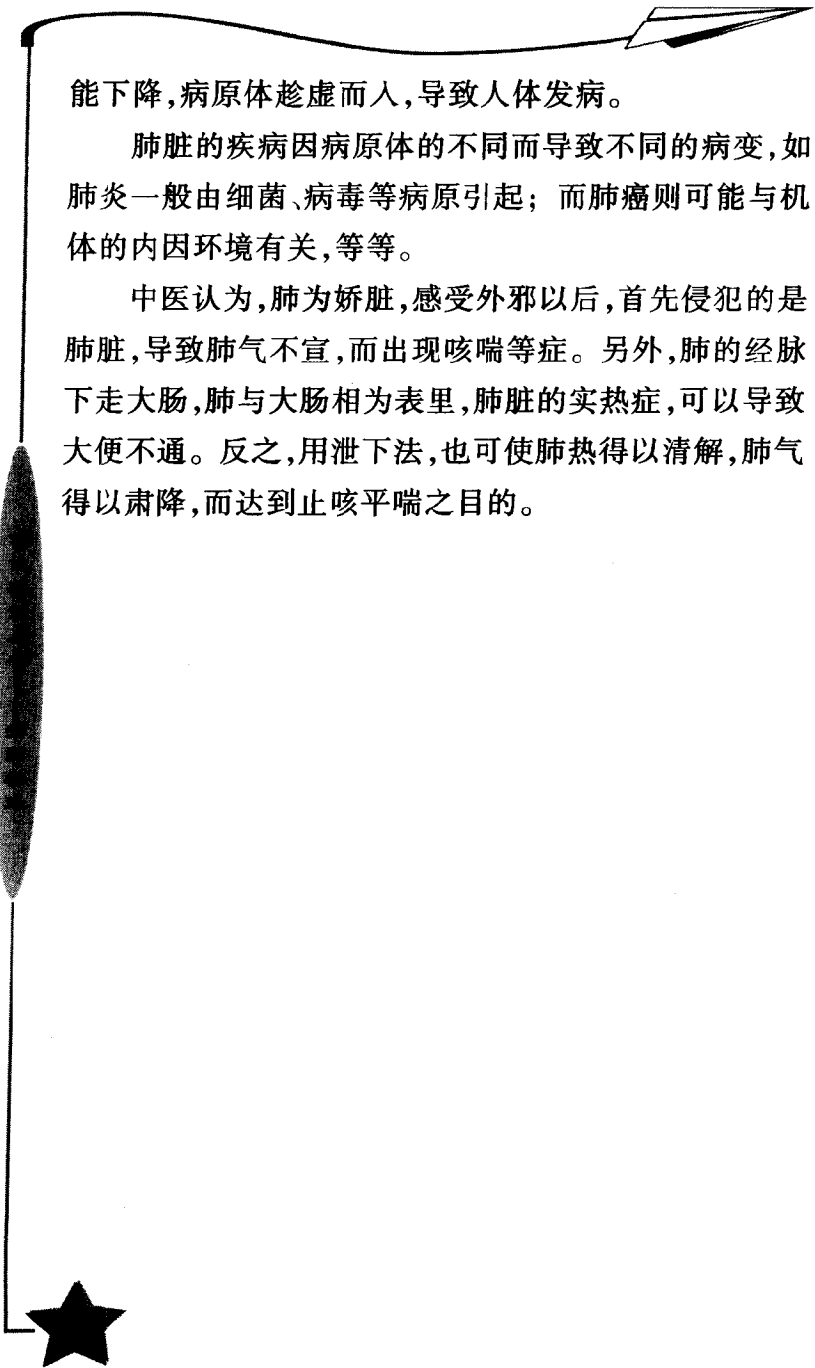
肺脏是气体交换的主要器官。新鲜的氧气进入肺的毛细血管后,搭上红细胞这条小船,被送到全身;而身体各个细胞在新陈代谢中所产生的废气——二氧化碳,也随着这些小船被带入肺部,随着呼气被带出体外。

肺不仅是呼吸器官,而且还是重要的内分泌及代谢器官。它可以参与人体蛋白质、糖和脂类的代谢,同时它还具有免疫防御功能。肺脏中的淋巴细胞、肺泡巨噬细胞等均可参与细胞免疫。若免疫缺陷,易导致各种严重感染;若免疫反应过多,则引起过敏性反应或称变态反应,也引起损害和疾病。

五、肺脏的主要发病原因和病变

肺为娇脏与大气相通。全身血液流经肺脏,易遭病原微生物的侵袭导致肺部疾病。正常情况下,由于人体呼吸道的防御机制,病原体进入体内不一定引发疾病。有些因素如受寒、感冒、疲劳、醉酒等,都可使其防御功





能下降,病原体趁虚而入,导致人体发病。

肺脏的疾病因病原体的不同而导致不同的病变,如肺炎一般由细菌、病毒等病原引起;而肺癌则可能与机体的内因环境有关,等等。

中医认为,肺为娇脏,感受外邪以后,首先侵犯的是肺脏,导致肺气不宣,而出现咳喘等症。另外,肺的经脉下走大肠,肺与大肠相为表里,肺脏的实热症,可以导致大便不通。反之,用泄下法,也可使肺热得以清解,肺气得以肃降,而达到止咳平喘之目的。



第二部分

我们如何 护肺养生

一、小儿护肺养生

小儿时期肺脏娇嫩、卫外不固,最易感受外邪而引起肺脏疾病,所以小儿护肺养生非常重要。首先要注意适寒温、调起居,要加强体格锻炼、增强体质、提高抗病能力。要经常进行户外活动,享受大自然的阳光和空气。另外,穿衣盖被不能过暖过厚,以免汗出当风或“捂”而上火咳嗽。经常保持室内空气新鲜流通,避免煤气、尘烟等的刺激。家长不要吸烟、至少不要在室内吸烟。遇流感季节,勿带小儿去公共场所,以免接触患者。饮食上忌生冷,少食巧克力及油炸食品。

二、中年护肺养生

中年是人生的“黄金时期”,也是人生的“多事之





秋”。人到中年,正是一生的鼎盛时期,同时亦意味着生命过程中已由生长发育过渡到逐渐的转折时期,各脏器的功能逐渐减弱,所以中年养生亦尤为重要。首先中年人要建立健康的生活方式,要起居有常,远离烟酒。吸烟易致肺癌,人尽皆知。其次要锻炼身体,增强体质,预防感冒,以免引发肺脏疾病。最后要做到定期健康体检。许多人都是在发现自己身上某些变化时才去就医,这是被动的。对于中年人,许多较为隐匿的疾患往往不能及时发现,因而延误了病情。所以中年人要定期做胸部 X 线普查,对发现肺脏疾病如肺结核,甚至早期肺癌等有帮助。

•

三、老年护肺养生

老年护肺养生,应当贯彻预防为主方针。肺系病症的发病和病情变化均与时令季节有密切关系,所以要注意起居适时,在季节交替时,要随之增减衣物。冬季是老年人肺脏疾病的多发季节,要注意保暖御寒,进行耐寒锻炼。研究证实,双脚受凉会反射性地引起鼻粘膜血管收缩,以至发生感冒。因此在全身保暖的同时,应特别注意足部的保暖,“寒从脚起”是有科学根据的。

其次要做到动静结合,气血调畅。人体各脏器均具有巨大的潜力,肺泡安静时每分钟通气量为 4200 毫升,





剧烈运动时则可达到每分钟 12000 毫升。有规律的运动可促进这种潜力的发挥。适当的劳动和运动,如散步、慢跑、做太极拳等,对于提高身体素质,提高老年人的心肺功能,防止肺脏病症的急性发作有重要意义。目前治疗肺脏疾病已改变过去的陈旧观念,变卧床休息为早期活动,早期锻炼。老年人的运动应掌握循序渐进,适时适量,持之以恒的原则。

还有一个重要问题就是戒烟。吸烟危害健康,吸烟是引起肺炎等肺脏疾病的主要原因,亦是主要诱发因素,有百害而无一利。因此老年人必须戒烟。

精神因素在护肺养生方面亦有重要意义。精神愉快可使人体功能活跃,气血流畅。现代研究认为,不良因素可以从各个不同途径影响人体的免疫功能,从而使人体抵抗力下降,招致感染,引起肺脏疾病的急性发作。所以老年人要调养精神,怡情放怀。

最后,对某些老年体弱者,可以试用感冒预防针剂或其他增加抵抗力的药物,以达到增强免疫力的目的。



常见疾病的 护肺养生

一、上呼吸道感染

上呼吸道感染简称“上感”，是鼻腔、咽或咽部急性炎症的总称，是最常见的一种呼吸系统疾病。主要包括普通感冒（简称感冒）和流行性感冒（简称流感）。近年来，由于卫生工作的发展和预防工作的加强，流感已较少发生，但普通感冒仍较常出现，且不分年龄、性别、职业和地区，一般病情较轻。但若防治不当，有时可引起较重的并发症，如气管炎、肺炎等。

【如何诊断】

1. 西医诊断

(1) 主要临床表现

普通感冒：俗称伤风，临床最多见。主要表现为鼻塞，打喷嚏，流鼻涕，咽痒干痛，轻咳，有时声哑。同时伴



有全身酸懒,头痛,发热,食欲不振。病情多不严重,如无并发症,一般病程约4~7天。

流行性感冒:起病急骤,病情严重,持续不降的高热,严重头痛和全身酸痛,并迅速蔓延,广泛流行,短期内众多人患病。还可有肺炎型,即发病后迅速出现支气管肺炎;中毒型,表现为神志不清,说胡话等。儿童还可出现抽风。

(2) 体征

多有咽部充血,或扁桃体红肿,可有咽疱疹。一般无其他器官的异常发现。

(3) 辅助检查

血常规:病毒感染者,外周白细胞一般正常或偏低,若合并细菌感染,白细胞增高。

咽培养:无重要细菌生长。

2. 中医辨证分型及表现特点

(1) **风寒感冒**:恶寒发热,无汗头痛,周身酸楚,鼻塞身重,咳嗽,咳痰清稀,舌苔薄白,脉浮紧。

(2) **风热感冒**:发热恶风,汗出热不退,口干头痛,咽喉痒痛,咳嗽痰稠,舌尖红,舌苔薄黄,脉浮数。

(3) **暑湿感冒**:发热恶风,头晕恶心,倦怠乏力,心烦胸闷,身形拘急,小便黄,舌红,苔白腻,脉洪大。

(4) **秋燥感冒**:秋燥有凉燥、温燥之分。发热恶寒,无汗口干,鼻塞严重,咳嗽少痰,脉细者为凉燥;发热汗





出,口舌干燥,干咳无痰,脉细数者为温燥。

(5)气虚感冒:恶风寒,发热,自汗,身痛倦怠,咳嗽,咳痰无力,舌淡苔白,脉浮无力。

(6)阳虚感冒:恶寒倦卧,身多冷汗,面色㿠白,语声低微,四肢发凉,舌淡体胖,苔白,脉沉细无力。

(7)血虚感冒:发热,微恶寒,无汗或有汗不多,面色不华,头晕心悸,唇舌色淡,苔薄白,脉细。

(8)阴虚感冒:身热,微恶风寒,口干少汗,头晕心烦,手足心热,干咳痰少,舌红少苔,脉浮细数。

【护肺养生与防治】

1. 护肺养生预防

(1)病前预防:人体在受凉、淋雨、过度疲劳的情况下,全身及呼吸道局部防御能力减低时,易患上感。为避免这些情况的发生,平时要加强锻炼,可根据人体的不同年龄、体质,选择适合本人的体育锻炼项目,如跑步、练气功、打太极拳等,年轻人可选择球类运动,以增强身体素质,提高抗病能力。平时生活要有规律,起居有时。要讲究卫生,注意室内通风,保持空气清新,勤晒衣服被褥。在感冒流行季节,尽量少去公共场所,必要时外出戴口罩,防止交叉感染。感冒病人用过的东西要及时消毒。流感期间,可用食醋熏蒸法预防传染,即关闭室内门窗,按居室大小以每立方米空间用食醋 2~10





毫升,加水稀释1~2倍后,加热熏蒸1小时,连续3天,可控制流感病毒的传播流行。

(2)病中养护:轻症者除避免重体力和剧烈运动外,一般不需要休息。症状较重伴发热者应注意休息。卧床休息可以减少体力的消耗,从而增强抵抗疾病的能力。同时,要大量饮水,增加尿液排泄,这一点很重要。因为大量饮水可以增强血液循环,促进体内代谢废物的排泄,又可以使体温得到及时的散发。居室要安静,空气要清新,凉暖要适宜,避免冷风直接吹袭。

对于伴有发热的病人,发热是正气奋发抗病的防卫反应。发热在一定限度内,可使白细胞吞噬活动增强,抗体生成增多,肝脏解毒能力提高,有利于消灭致病因素,促进机体康复。但发热过高,持续时间过长,可因耗伤津液而引起抽搐等并发症。所以对发热要适当掌握用药原则,并不是一有发热就滥用解热药。在高热时,可用物理降温与药物降温交替进行。

饮食宜忌

饮食宜清淡,所有各类补品均需在病情缓解后才可进食。要多吃水果,水果能促进食欲,帮助消化,亦可补充由于饮食减少所造成的热量不足。水果含有大量人体必需的维生素和各种微量元素。每日应摄入足量水分,有发热的更是如此。要保持大便通畅,使邪有出路。感冒期间,不可多吃东西,防止加重胃肠负担,使消化吸

