

环境污染，雾霾袭来，国人惶恐，众说纷纭

# 让好呼吸

## 随时在身边

清嗓护肺金效御方

苏全新  
编著

特别介绍：香薰清嗓护肺法

中国的病，还要中医来防治

养肺生津、凉血解毒

提高呼吸系统免疫能力的宫廷、民间传世良方



中华中医药学会会员  
北京同仁堂特约出诊专家  
中医泰斗任应秋教授再传弟子  
三代御医赵绍琴教授再传弟子  
北京四大名医汪逢春传人

国医大师颜正华  
国医大师晁恩祥  
全国名老中医彭建中 李曰庆

力荐

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

# 让好呼吸随时在身边

清嗓护肺金效御方

苏全新  
编著

中国中医药出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

让好呼吸随时在身边：清嗓护肺金效御方 / 苏全新编著.

—北京：中国中医药出版社，2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5132 - 2251 - 8

I. ①让… II. ①苏… III. ①呼吸系统疾病 - 验方 - 汇编

IV. ①R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 303035 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710 × 1000 1/16 印张 17 字数 278 千字

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2251 - 8

\*

定价 38.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 [csln. net/ qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 [http://e. weibo. com/ cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http://zgzyycbs. tmall. com](http://zgzyycbs.tmall.com)

## 序 一

随着人民生活水平的提高，国人也越来越关注健康。呼吸作为人们须臾不可分生命活动理应受到重视。但大气的污染、雾霾的侵袭，有一种叫人透不过气的感觉。如何让人们摆脱空气污染、雾霾带来的不利影响，如何减轻感冒、咳嗽对人的伤害，老人、孩子、孕妇这些特殊人群又该如何预防呼吸道疾病，已成为当今中医亟待解决的问题。

中医素来注重防病养生，意即通过中医的方法颐养生命、保持健康，因此也需严格遵循辨证论治的基本原则。好比同样是咳嗽，或因风寒外束，或因痰湿内盛，抑或是温燥所致，绝非一药一方可以包治。但川贝、梨汤止咳化痰的观念早已深入人心，患者自服延误病情者甚夥。再如，胖大海是一味常用的解毒利咽中药，但性味寒凉，并非所有咽痛均可应用。脾肾不足、阳气不支者服用常有损伤中阳、腹泻便溏之虞……再好的方药脱离了良医的指导也难有疗效。

在中医养生的园地中，宫廷医学可称是最为芬芳的那支奇葩。皇家贵族生活奢靡，嗜食肥甘厚味且不事劳作，常有肺胃热蕴、痰浊壅盛之弊，与今人体质有颇多相似之处。因此，宫廷医学对于现代人的养生防病具有很好的指导意义。

苏全新医生是我校毕业的青年中医，受业于彭建中、李曰庆等名老中医，系统继承了宫廷医学诊疗思想，融会寒温，辨证严谨，用药巧妙，处方灵活，并结合自身经验提出了很多富有实效的调养方法。其新作所载方法 120 余则，皆是安全有效、简便易行者。譬如，雪羹汤、青龙白虎汤均源自清代名医王孟英医案，是清肺化痰利咽的绝佳食疗方。又如，香囊、香薰、药枕、浴液、加湿液等均是古代外治法的延续，复经苏医生创新所得，颇为新颖。尤其是宫廷避瘟丹、二冬秋梨膏、竹沥梨膏等均为宫廷验方，今公诸世人，福德无量。

纵观本书，富有新意又不失严谨厚重。花草入饌，果蔬飘香，一草一木都被赋予全新的力量；外治内养，茶饮熏香，尽是耳目一新的养生主张；经络补泻，古今验方，可疏通气血、平秘阴阳、护肺清嗓！使得我们这一门古老医学得到了承上启下的延续。十分欣喜，故乐为之序。

## 序 二

《素问·四气调神大论》就曾记载：“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，斗而铸锥，不亦晚乎！”生动地指出了“治未病”的重要意义。近年来，雾霾频发，环境日益恶化，对人民群众的身心健康，特别是呼吸系统的健康产生不利影响。呼吸之间，吐故纳新。如何应对这些不利影响，减轻呼吸系统伤害，成为新形势下现代中医面临的新课题。

苏全新医生这本著作可谓正当其时。读这本书的感觉是“厚重而欢快”。说它厚重，一方面书里的方法大多源自名医古方，其中不乏清宫御医为皇帝、嫔妃、王公贵胄诊病留下来的验方，辨证准确，配伍精当，非巧思妙想不可得。另一方面，作者将师承渊源与防治呼吸道疾患的实践相结合，诸多验方中融合了赵绍琴、鲁兆麟、彭建中等多位名医的学术思想。说它欢快，是因为书中没有刻板的中医理论，而是将药食、蔬果运用到防病治病之中，更是将宫廷医学的精华诸如代茶饮、药浴、香囊、香薰融入了现代生活。大胆创新，简便易行，可圈可点，一改大家对中医“慢郎中”“苦药汤”的刻板印象。此外，书中还穿插了不少关于中医中药的小故事，活泼富有趣味。

《吕氏春秋》指出“形不动则精不流，精不流则气郁”。通过对穴位以及特定反射区的刺激，能疏经活络、振奋阳气、畅行气血、增强抵抗力，是预防呼吸道疾病的有效方法。作者在书中为读者介绍了不少解毒利咽、疏风止咳、宣肺化痰、补肾纳气的全新经络锻炼方法，令人耳目一新。

透过这本书可以看到，只要真正融入并服务好人民群众，中医就能在人民群众医疗保健事业中发挥重大作用。传承创新是不变的主题。我很期待，苏全新医生能够继续发扬这样的优良传统，再接再厉，在今后的工作实践中努力探索，为中医更好服务老百姓做出更大贡献。

国医大师：晁恩祥

2015年1月于北京

古为今用，洋为中用；发皇古义，融会新知。

国家名老中医：彭建中



向广大群众传播科普知识，防患于未然，提高健康水平和生活质量，是一件大好事。

国家名老中医：李曰庆



让好呼吸  
随时在身边

目录

## 第一篇 好空气都去哪了

- 雾霾是个什么玩意儿 / 3
- 为什么说雾霾是肺脏的“破坏王” / 5
- 雾霾出现黄色、橙色、红色预警要有应对之策 / 6
- 雾霾会让我们悄然得病 / 8
- 如果旧病复发要小心是否中了雾霾的“招” / 9
- “清肺”并不是清除“PM2.5”而是清除肺部热邪 / 10
- 平时就把肺脏练得壮壮的 / 12
- 雾霾天要不要锻炼真得有个说法 / 14
- 选个好口罩尽量把霾拒之鼻外 / 15
- 只有会洗鼻才能正确防霾 / 16
- 饮食及情志调节对防霾很重要 / 18
- 雾霾天老年人应注意防病 / 20
- 雾霾天女性更应深度护肤 / 21
- 好父母要用好方法帮助孩子防霾 / 23
- 特殊易感人群一定要有特殊防霾之道 / 24

## 第二篇 香薰清嗓护肺法

- 居家办公防霾用马鞭草精油香薰 / 29
- 加湿器加中药防霾更有效 / 30
- 提神醒脑香袋 / 31
- 防霾苏醒香囊 / 33
- 除湿防病香囊 / 34
- 驱蚊防虫香囊 / 35
- 慢性咽炎可用强效菊花枕 / 36



宫廷避瘟丹原来就是家中的“空气芳香净化器” / 38

呵护孩子的防霾利器香药兜 / 40

预防小儿呼吸道感染的贴心香囊 / 41

预防脑中风有活血香帽 / 43

助眠枕助您好梦连连 / 44

三香加湿液让您少去呼吸科 / 45

神秘的肌肤润泽香浴液 / 46

通窍熏鼻液巧治过敏性鼻炎 / 48

感冒鼻塞闻通窍香末 / 49

提神醒脑三香气 / 50

居室杀毒除菌可用艾叶熏 / 51

鼻塞流涕的秘方是姜汤蒸汽 / 52

过敏人群用冬花加湿液 / 53

### 第三篇 清嗓护肺宫廷金效验方

道光九年皇后方 / 57

宫廷五味参果饮 / 59

乾隆茯参贵人方 / 61

定亲王停喘方 / 63

光绪皇帝清肺饮 / 64

宫廷瓜蒌饮 / 66

老佛爷清咽茶 / 68

宫廷止渴饮 / 69

宫廷明眸液 / 71

宫廷洗鼻液 / 72

光绪松瓜鼻烟壶 / 74

同治四年景芳茶 / 76

慈禧光绪二冬秋梨膏 / 77



让好呼吸  
随时在身边



咸丰小方秋梨柿饼饮 / 78

宫廷膏方竹沥梨膏 / 79

#### 第四篇 清嗓护肺民间金效验方

慢性咽炎喝参芍茶 / 83

咽喉肿痛泡杯桔梗银花茶 / 85

防流感御外邪的百部漱口液 / 87

声音嘶哑低沉喝开音饮 / 88

嗓子化脓试试桑菊杏仁茶 / 90

善治咳喘的百合药饮 / 91

经常口干咳嗽可喝百合沙参茶 / 94

润喉清肺盐浸橄榄有疗效 / 95

吸烟者干咳少痰炖服鲜橄榄 / 96

咽干咽痒咽痛用双根大海橄榄饮 / 98

过敏性哮喘良方苏叶灵芝茶 / 101

补虚润燥蜂蜜葡萄膏 / 102

清热凉血地藕葡萄膏 / 103

止咳平喘柿饼姜蜜膏 / 104

呵护咽喉黏膜用鸡子清茶 / 105

润嗓除烦玄麦甘桔汤 / 106

厨房里的“止咳药”蜂蜜生姜萝卜饮 / 107

声音嘶哑喝蜂蜜银耳百合饮 / 108

雾霾天补体佳品黄花鱼炖豆腐 / 109

止咳化痰萝卜炖牛肉 / 110

利咽佳肴凉拌牛蒡 / 111

润肺小菜凉拌菌冠 / 112

春季养肺凉拌美芹 / 113

家用型 “金嗓子喉宝” 醋卤鸡蛋 / 113

## 第五篇 清嗓护肺日常护理效验方

### 一、记住以下七点，就能肺壮人强

肺司一身之气 / 119

肺要润 / 121

肺中有热要会清 / 122

肺主悲经常大笑有益处 / 124

护鼻才是养肺第一步 / 125

养肺应多吃白色食物 / 126

通便化痰可以排毒养肺 / 128

### 二、厨房飘香，护嗓养肺有金汤

清肺化痰雪羹汤 / 129

嗓子干疼喝猪肤汤 / 130

嗓子干痒咳嗽喝鸭蛋薄荷汤 / 132

慢性咽喉炎喝麻油蛋汤 / 133

过敏性鼻炎喝辛夷花鱼头汤 / 136

咽干喉痛喝蜜枣甘草汤 / 137

声音嘶哑喝马鞭草绿豆柠檬饮 / 139

咽喉红肿喝苋菜润喉汁 / 141

治慢性咽炎试试天罗水 / 142

咽干喉痛喝银耳沙参鸡蛋饮 / 144

### 三、香喷喷的爱，护嗓养肺有好粥

清燥救肺黑芝麻糊 / 146



让好呼吸  
随时在身边



健脾益肺化痰排脓小米南瓜粥 / 148

保护咽喉养生妙方芝麻红糖粥 / 150

拯救疲劳咽喉的美味枸杞粥 / 151

清咽利喉高效早餐牛蒡子粥 / 153

便秘肺热咳嗽喝牛蒡麻仁粥 / 154

#### 四、一杯好茶消咽炎清肺疾

喉咙火辣快用丝瓜络清火饮 / 155

慢性咽炎随身带杯藏青果茶 / 156

护嗓止痛三果清咽茶 / 157

咽喉燥痒喝金银花甘草茶 / 159

消痰下气的丝瓜花蜜茶 / 161

喉咙干咳无痰喝麦蝶茶 / 162

让喉部清爽一夏的薄荷饮 / 163

“专供”老烟民的罗汉果茶 / 164

急性咽喉炎用三七花茶 / 166

令人神爽气畅的梅花茶 / 168

宣肺利咽薄荷芦根茶 / 169

教师常喝玉蝴蝶茶 / 171

#### 五、润喉养肺植萃有奇效

对抗尼古丁的草莓果萃 / 173

痰多咳嗽蒲公英果味饮帮您忙 / 174

滋阴化痰常喝荸荠萝卜汁 / 176

利咽止渴喝蜂蜜藕汁 / 177

补脾润肺要选猕猴桃果萃 / 179

肺燥咳嗽气喘试试莱菔甘蔗汁 / 181

## 六、强烈推荐的养肺美味：百合、雪梨、青果与玄参

- 清肺热安心神喝百合金菊茶 / 183
- 肺热咳嗽痰黄稠用百花煎 / 186
- 喉咙干肺气虚喝喝百参汤 / 187
- 喉咙干燥咳痰带血用藕节双白汤 / 188
- 体弱肺虚用鸭蛋百合汤调养 / 190
- 高效排毒的绿豆百合粥 / 191
- 喉咙发不出声用雪梨马勃饮来帮忙 / 192
- 老咳嗽就喝杏仁雪梨汤 / 194
- 老少皆宜养肺饮雪梨罗汉汁 / 195
- 预防流感的青龙白虎汤 / 197
- 润肺利湿橄榄茶 / 198
- 远离咽炎的“小茶包” / 200
- 化痰降脂除油腻可用双色茶 / 202
- 让嗓子不再“冒烟”的玄参茶 / 203
- 口不渴睡得香的玄参粥 / 204

## 第六篇 增强体质才能保护自己

- 补足肾气才能呼吸有力 / 207
- 药浴助您洗净一身浊气 / 209
- 消除慢性咽炎的口型体操 / 210
- 增强体质的补肺强肾操 / 211
- 揉手掌治咳嗽 / 213
- 摩擦小臂轻松“搓”走暖气病 / 214
- 常按鱼际防治感冒 / 215
- 动动手指头也能缓解咽喉肿痛 / 216
- 理气散结按天容 / 217
- 感冒头痛找列缺 / 218





- 随时随地都能强肺固肺的商阳穴 / 219
- 按廉泉穴利咽宽喉只需 3 分钟 / 219
- 揪耳垂也可防治扁桃体炎 / 220
- 冬季气候干燥多按大椎和天突 / 221
- 鼻通和迎香是过敏性鼻炎的两个“克星” / 222
- 简单实用的润喉按摩法 / 223
- 止咳利咽第一窝是颈窝 / 224
- 增强免疫力第一窝是膻窝 / 225
- 补肾泻火通便第一窝是腰窝 / 226
- 护眼安神第一窝是眼窝 / 228
- 宽胸护心第一窝是腋窝 / 229
- 排除毒素第一窝是肘窝 / 231
- 安神宁心第一窝是肚脐窝 / 232
- 眼表黏蛋白缺乏怎么办 / 233
- 鼻黏蛋白缺乏怎么办 / 234
- 唾液黏蛋白缺乏怎么办 / 235
- 咽部黏蛋白缺乏怎么办 / 236

## 第七篇 这些“验方”要慎用

- 胖大海治咽喉疾病不是万能的 / 239
- 咳嗽不一定是肺的“错” / 240
- 川贝与梨汤并不能包治“百咳” / 241
- 防霾要用多种方法但清肺是关键 / 242
- 孕妇和备孕者在雾霾天出现不适只能扛着吗 / 244
- 吃补药就能防雾霾吗 / 245



## 特别篇 师门轶事

懂中药才能成中医 / 249

因为兴趣所以专注 / 249

最好的朋友是图书馆 / 251

拜师京城名医鲁兆麟 / 251

再拜名师御医高徒彭建中 / 252

中医治病的精髓在于辨证 / 253

师门诊疗轶事 / 254



让好呼吸

随时在身边



第  
一  
篇



好空气都去哪了



