



# 支气管炎

360  
度家庭自疗  
全方案丛书

主编 张芳芳

Family  
Autotherapy

中国医药科技出版社

360 度家庭自疗全方案丛书

# 支气管炎

ZHI QI GUAN YAN

主编 张芳芳 ■

中国医药科技出版社

## 内 容 简 介

本书介绍了支气管炎的基本常识, 诊断与鉴别, 西医治疗, 中医治疗, 物理疗法, 饮食疗法, 运动、养心疗法, 冬病夏治, 日常生活预防及护理等知识。内容全面系统, 文字通俗易懂, 方法科学实用, 适合痛风患者及家属阅读, 也可供基层医务人员参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

支气管炎 / 张芳芳主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7

(360 度家庭自疗全方案丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7582 - 3

I. ①支… II. ①张… III. ①支气管炎 - 诊疗 IV. ①R562. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 118242 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

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

规格 710 × 1000mm  $\frac{1}{16}$

印张 16  $\frac{1}{4}$

字数 242 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7582 - 3

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

---

## 丛书编委会

---

总 主 编 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 刘建青 范志霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 进 马 骁 王 朔

王慧娟 李禾薇 张芳芳

张胜杰 范 虹 范志霞

金芬芳 贾清华 郭新宇

梁庆伟

---

## 本书编委会

---

主 编 张芳芳

编 委 刘 俊 刘杰民 刘国辉

余武英 张胜杰 林自勇

和月英 施玉清 梁风燕

梁庆伟 彭 灿

# 前 言

气管炎一般是指常见的急、慢性支气管炎，其发病原因与病毒或细菌感染有关。支气管炎是呼吸系统感染的一种常见疾病，其发病不分年龄、性别、职业和地区，约占呼吸系统疾病的半数以上。尤其是慢性支气管炎，不仅发病率高，而且容易发展成为慢性阻塞性肺疾病，导致肺功能减退，引发肺源性心脏病以至危及生命。目前对慢性支气管炎等肺部疾病尚无特别有效的治疗方法，因此，调养身体、注重保健已成为支气管炎患者重要的康复措施。

慢性支气管炎尤以老年人多见，秋冬季节为发病高峰。该病在早期症状轻微，春暖后缓解；晚期炎症加重，症状长年存在，不分季节。据最新资料调查，我国慢性支气管炎的患病率约为总人数的 5.28%，老年人中约有 15% 患慢性支气管炎，有些地区甚至高达 20% ~ 30%，其中有 1% ~ 2% 的患者可发展为肺源性心脏病。

支气管炎患者重在调养，而在调养后得到康复或缓解的同时，积极预防疾病复发更是关键。本书从康复调养的角度出发，从患者最关心的问题入手，以问答的方式解答了气管炎患者需要了解哪些基本知识、怎样服药、怎样制订饮食计划、怎样运动保健、如何采用多种疗法治疗和预防等问题，全面普及有关支气管炎如何康复、保健的相应知识。

本书集知识性、科学性、实用性和可读性于一体，通俗易懂、深入浅出，防治结合是本书突出的重点。然而，由于水平所限，缺点、不足之处在所难免，请广大读者给予批评指正。

编 者

2015 年 3 月

# 目 录

## 基本常识

- 急性支气管炎的病因及症状 / 2
- 慢性支气管炎的病因 / 3
- 慢性支气管炎的临床表现 / 5
- 慢性支气管炎的类型和病程分期 / 6
- 慢性支气管炎急性发作的表现 / 7
- 预防慢性支气管炎的急性发作的方法 / 8
- 小儿支气管炎的特征 / 8
- 小儿喘息型支气管炎的特点 / 9
- 小儿支气管炎未能治愈的后果 / 9
- 正确看待咳嗽及引起咳嗽的主要原因 / 10
- 慢性支气管炎导致肺气肿的原因 / 11
- 慢性支气管炎导致肺心病的因素 / 12
- 慢性支气管炎导致肺癌的因素 / 12
- 慢性支气管炎与慢性阻塞性肺疾病的关系 / 13
- 鼻腔疾病对慢性支气管炎发病的影响 / 13
- 慢性支气管炎的好发年龄及季节 / 14
- 易患慢性支气管炎的职业 / 15
- 经常出差的慢性支气管炎患者应注意的事项 / 15

## 诊断与鉴别

- 急性支气管炎的诊断 / 18
- 慢性支气管炎的诊断标准 / 18
- 慢性支气管炎的检查 / 19
- 慢性支气管炎病情的自我判断 / 19
- 慢性支气管炎与急性支气管炎的鉴别 / 20
- 喘息型支气管炎与支气管哮喘的鉴别 / 21
- 慢性支气管炎与支气管扩张的鉴别 / 22
- 慢性支气管炎与肺结核的鉴别 / 22
- 慢性支气管炎与肺癌的鉴别 / 22
- 慢性支气管炎与左心衰竭的鉴别 / 23
- 慢性支气管炎病变的虚实辨别 / 23
- 慢性支气管炎患者咳痰的辨别 / 24
- 慢性支气管炎患者咯血的诊断 / 24
- 慢性支气管炎进行 CT 检查的意义 / 25
- 何时需要进行纤维支气管镜检查 / 25

## 西医治疗

- 慢性支气管炎的西医治疗原则 / 28
- 慢性支气管炎急性发作期的治疗 / 28
- 急性支气管炎的治疗 / 30
- 慢性支气管炎缓解期的治疗 / 31
- 喘息型慢性支气管炎的治疗 / 31
- 慢性支气管炎使用抗生素的正确方法 / 32
- 慢性支气管炎使用镇咳药物的正确方法 / 32
- 慢性支气管炎使用多西环素的原因 / 33
- 慢性支气管炎不可常服抗生素 / 34



|              |      |
|--------------|------|
| 慢性支气管炎应慎用镇咳药 | / 34 |
| 慢性支气管炎要慎用气雾剂 | / 35 |
| 慢性支气管炎要慎用镇静剂 | / 36 |
| 支气管炎常用的祛痰药   | / 36 |
| 支气管炎常用的镇咳药   | / 37 |
| 支气管炎常用的解痉平喘药 | / 38 |

## 中医治疗

|                 |      |
|-----------------|------|
| 中医对慢性支气管炎的认识    | / 42 |
| 慢性支气管炎的本证       | / 42 |
| 慢性支气管炎的标证       | / 44 |
| 中医对慢性支气管炎的分期    | / 45 |
| 慢性支气管炎的中医辨证施治   | / 46 |
| 老年慢性支气管炎的中医治疗原则 | / 49 |
| 正确煎服中药的方法       | / 49 |
| 治疗急性支气管炎的民间处方   | / 50 |
| 治疗慢性支气管炎的民间处方   | / 51 |
| 具有止咳作用的中药       | / 52 |
| 具有平喘作用的中药       | / 54 |
| 具有化痰作用的中药       | / 59 |
| 治疗慢性支气管炎常用的中成药  | / 63 |
| 常用于止咳化痰的中成药     | / 67 |
| 常用于解痉平喘的中成药     | / 70 |

## 自然疗法

|      |      |
|------|------|
| 药浴疗法 | / 74 |
| 针灸疗法 | / 79 |
| 敷贴疗法 | / 86 |

- 按摩疗法 / 89
- 氧气疗法 / 96
- 刮痧疗法 / 99
- 拔罐疗法 / 102
- 艾灸疗法 / 104
- 毫针疗法 / 104
- 日光疗法 / 106
- 空气浴疗法 / 106
- 森林疗法 / 107
- 温泉浴疗法 / 108
- 香花疗法 / 108
- 脐疗法 / 109
- 光电疗法 / 110

## 饮食疗法

- 饮食疗法的作用 / 114
- 饮食疗法对人体的好处 / 115
- 慢性支气管炎各期的饮食选择 / 115
- 中老年慢性支气管炎的择食原则 / 116
- 慢性支气管炎患者对饮酒的要求 / 117
- 慢性支气管炎患者适宜喝茶 / 118
- 支气管炎患者不能大量喝咖啡 / 118
- 慢性支气管炎患者不能吃得太饱 / 119
- 慢性支气管炎忌食或慎食的食物 / 119
- 具有化痰、平喘、补气、养阴、温阳作用的食物 / 121
- 药膳的特点 / 122
- 药膳的用量与用法 / 122
- 药膳的烹调方法 / 123
- 慢性支气管炎的分期药膳方 / 124

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 慢性支气管炎的药膳调养方    | / 125 |
| 慢性支气管炎风寒束肺证的药膳方 | / 128 |
| 慢性支气管炎风热犯肺证的药膳方 | / 129 |
| 慢性支气管炎燥热伤肺证的药膳方 | / 131 |
| 慢性支气管炎痰热壅肺证的药膳方 | / 132 |
| 慢性支气管炎湿痰阻肺证的药膳方 | / 133 |
| 慢性支气管炎外寒内热证的药膳方 | / 134 |
| 慢性支气管炎肺脾气虚证的药膳方 | / 135 |
| 慢性支气管炎脾肾阳虚证的药膳方 | / 135 |
| 慢性支气管炎肺肾阳虚证的药膳方 | / 136 |
| 慢性支气管炎肺肾阴虚证的药膳方 | / 137 |
| 老年慢性支气管炎的药膳方    | / 138 |
| 冬季预防慢性支气管炎的药膳方  | / 139 |
| 药粥的特点           | / 140 |
| 药粥对慢性支气管炎的作用    | / 141 |
| 煮制药粥的方法         | / 141 |
| 常用的化痰止咳药粥       | / 142 |
| 慢性支气管炎的分期食疗粥    | / 144 |
| 进补的作用和原则        | / 145 |
| 药补和食补的种类        | / 146 |
| 进补的禁忌           | / 147 |
| 进补对慢性支气管炎的好处    | / 148 |
| 选择适合自己的进补方法     | / 148 |
| 日常进补时饮食的要求      | / 149 |
| 进食补品影响食欲时的解决方法  | / 150 |
| 秋季进补要注意养肺       | / 150 |
| 慢性支气管炎冬令进补的原则   | / 152 |
| 适宜慢性支气管炎进补的食品   | / 153 |
| 调养菜与平常菜肴的区别     | / 172 |
| 调养菜的正确配料方法      | / 173 |

- 调养菜的制作讲究 / 174
- 适宜支气管炎患者的肉类调养菜谱 / 176
- 适宜支气管炎患者的鱼类调养菜谱 / 179
- 适宜支气管炎患者的禽类调养菜谱有哪些 / 181
- 适宜支气管炎患者的蔬菜类调养菜谱 / 184
- 适宜支气管炎患者的甜食类调养菜谱 / 186
- 适宜支气管炎患者的调养补品 / 187
- 慢性支气管炎的保健药羹 / 188

## 运动、养心疗法

- 运动对防治慢性支气管炎的作用 / 192
- 适宜慢性支气管炎患者的运动锻炼 / 193
- 慢性支气管炎患者运动锻炼时的注意事项 / 195
- 呼吸操对防治慢性支气管炎的作用 / 195
- 慢性支气管炎患者进行呼吸操锻炼的方法 / 196
- 慢性支气管炎患者做呼吸操时的注意事项 / 199
- 慢性支气管炎患者进行耐寒锻炼的意义和方法 / 199
- 慢性支气管炎患者进行耐寒锻炼的注意事项 / 201
- 慢性支气管炎患者要保持乐观情绪 / 201
- 音乐疗法有利于支气管炎的康复 / 203
- 吹管乐有利于支气管炎的康复 / 203

## 冬病夏治

- 什么是冬病 / 206
- 冬病夏治的特点和作用 / 206
- 冬病夏治应注意的问题 / 208
- 冬病夏治是预防性的治疗 / 208
- 慢性支气管炎进行冬病夏治的治疗效果 / 209

- 冬病夏治的方法 / 210
- 慢性支气管炎冬病夏治的疗方 / 212
- 慢性支气管炎冬病夏治的敷贴疗方 / 213
- 慢性支气管炎冬病夏治的艾灸疗方 / 214
- 慢性支气管炎冬病夏治的耳压疗法 / 215
- 慢性支气管炎冬病夏治的其他疗法 / 216
- 慢性支气管炎冬病夏治的饮食疗法 / 217
- 慢性支气管炎冬病夏治的药膳疗方 / 218

## 预防及护理

- 控制慢性支气管炎的五步法 / 222
- “春捂秋冻”对呼吸道疾病患者的保健意义 / 222
- 中医对夏季防病与养生的解释 / 223
- 夏季养生的几个方面 / 224
- 夏季进补能预防哮喘病冬季复发 / 225
- 中医对冬季防病与养生的解释 / 225
- 慢性支气管炎患者的冬季保健方法 / 226
- 慢性支气管炎患者要重视冬季的“衣食住行” / 227
- 慢性支气管炎患者在冬春之交应注意的事项 / 228
- 慢性支气管炎的防治方法 / 229
- 预防慢性支气管炎的具体措施 / 230
- 慢性支气管炎继发感染的预防 / 232
- 慢性支气管炎缓解期应积极预防复发 / 233
- 支气管炎患者忌用羽绒制品 / 234
- 慢性支气管炎患者假日应注意的事项 / 235
- 护肝是防治慢性支气管炎的根本 / 235
- 预防慢性支气管炎应从儿童期着手 / 236
- 预防小儿慢性支气管炎的方法 / 237
- 接种卡介苗能防治慢性支气管炎 / 237

- 慢性支气管炎患者要预防感冒 / 238
- 慢性支气管炎的转归与预后 / 239
- 对慢性支气管炎不可轻心 / 240
- 慢性支气管炎患者的护理 / 240
- 小儿支气管炎的家庭护理 / 241
- 喘息型支气管炎婴幼儿的护理 / 242
- 慢性支气管炎的排痰方法 / 243
- 急性支气管炎的家庭应急处理方法 / 244

# 01

## 基本常识

---

## 急性支气管炎的病因及症状

急性支气管炎是由病毒或细菌感染，物理、化学性刺激或过敏反应引起的支气管黏膜的急性炎症，也可由急性上呼吸道感染向下蔓延而来。

急性感染性支气管炎一年四季均可发生，尤以冬春季为多，多流行于冬季，常为急性上呼吸道感染的一部分，可发生于普通感冒或鼻、咽、喉及气管支气管的其他病毒感染之后，常伴发继发性细菌感染。引起急性支气管炎的病毒包括：腺病毒，冠状病毒，流感病毒，副流感病毒，呼吸道合胞病毒，柯萨奇病毒，鼻病毒和引起风疹和麻疹的病毒，肺炎支原体、衣原体等。此外，肺炎球菌、溶血性链球菌、流感杆菌、葡萄球菌等细菌也可引起本病。

西医学认为引起急性支气管炎的病因与病毒、细菌、刺激性化学气体、寄生虫病、某些传染性疾病以及异性蛋白的过敏反应等因素有关。常见的诱发因素是受凉、过度劳累以及营养不良、佝偻病、慢性鼻炎、咽炎或接触空气中的污染物等。急性刺激性支气管炎的致病因素可能有植物、矿物粉尘；强酸、氨及某些挥发性有机溶剂；氯、硫化氢、二氧化硫或溴化物的气味；环境刺激物臭氧和二氧化氮或吸入烟草制品等。

急性支气管炎在中医临床中多属“咳嗽”范畴，其发病主要是由肺气失降引起，但与其他脏腑也有一定关系。中医学认为，风热犯肺，肺失清肃，热熬津液，故咳嗽痰黄而稠，或咳而不爽；邪客皮毛，故有头痛、恶寒、发热等表证；肺开窍于鼻，咽喉为呼吸之门户，热郁于肺，肺气不利，故见鼻塞，喷嚏，咽喉疼痛，声音沙哑；热灼肺络，络伤则血不循经，症见痰中带血丝；肺失宣降，累及脾胃，气逆则恶心呕吐；痰阻胸膈，气机不利，咳则胸腹疼痛。

急性支气管炎起病往往先有上呼吸道感染的症状，如鼻塞、打喷嚏、咽痛、声嘶等，全身症状轻微，仅有轻度畏寒、发热、头痛及全身酸痛等。咳嗽开始不重，呈刺激性干咳，痰少或无痰。1~2天后咳嗽加剧，因支气管内炎性分泌物增加而逐渐出现少量黏液状痰，并很快转为脓性痰，明显的脓痰提示有多重细菌感染。有些患者有烧灼样胸骨后痛，较重的病例往往在晨起、睡觉体位改变、吸入冷空气和体力活动后，有阵发性咳嗽，有的甚至终日咳



嗽。咳嗽剧烈时可伴恶心、呕吐或有胸、腹肌痛。如伴发支气管痉挛，还可有哮喘和气急。

急性支气管炎一般呈自限性，在无并发症的严重病例，发热  $38.3^{\circ}\text{C} \sim 38.8^{\circ}\text{C}$  及全身不适可持续 3~5 天，随后急性症状消退，咳嗽有时延至数周方愈。持续发热提示合并肺炎，可发生继发于气道阻塞的呼吸困难。

## 慢性支气管炎的病因

慢性支气管炎简称“慢支”，是指由感染或非感染因素引起的气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。该病多见于 50 岁以上的中老年人，我国北方多于南方；在早期症状轻微，多在冬季发作，春暖后缓解；晚期炎症加重，症状长年存在，不分季节。

慢性支气管炎起病多隐匿，病程较长，主要是以咳嗽、咳痰或伴有喘息、反复感染为主要症状，患者因咳痰费力，故咳嗽明显，当黏痰被咳出后才感舒适。感冒或感染加重时，痰量增多，呼吸困难，有的看似很轻，可骤然转重。

慢性支气管炎的病因尚未完全清楚，一般将病因分为内因和外因两个方面。

### 1. 内因

(1) 从基因结构分析，患者呼吸道基因结构异常是导致慢性支气管炎发作的重要原因。

(2) 呼吸道局部防御及免疫功能减低：正常人呼吸道具有完善的防御功能，对吸入空气具有过滤、加温和湿润的作用；气管、支气管黏膜的黏液纤毛运动，以及咳嗽反射等，能净化或排除异物和过多的分泌物；细支气管和肺泡中还分泌免疫球蛋白（IgA），有抗病毒和杀灭细菌的作用。因此，在正常情况下，下呼吸道始终保持无菌状态。全身或呼吸道局部的防御及免疫功能减弱，可为慢性支气管炎发病提供内在的条件。包括抗体合成缺陷、细胞免疫缺陷、白细胞和补体系统的不正常。机体抵抗力较差，有过敏体质的人或呼吸道防御功能降低的老年人容易发病。老年人常因呼吸道免疫功能减退，免疫球蛋白减少，呼吸道防御功能退化，单核-吞噬细胞系统功能衰退等，导致患病率较高。