

养好肺 活百岁

赵承勇◎编著

雾霾重重，流感病毒越来越厉害，
在这种情况下，
我们应该怎样保护我们的肺不受伤？

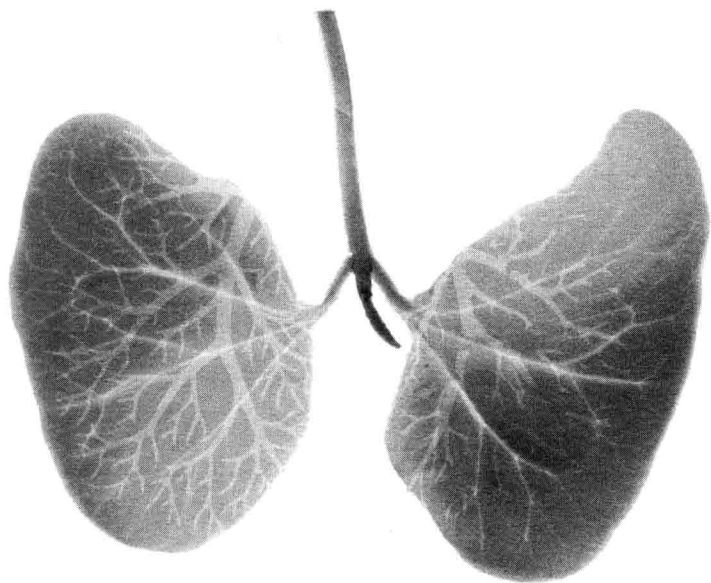
中医小偏方可以试一试！



化学工业出版社

养好肺 活百岁

赵承勇◎编著



化学工业出版社

·北京·

本书结合古今经验,从肺功能对人体健康的作用说起,并从食物养肺、生活细节护肺、调补五脏、顺时养肺、特色按摩和小功法养肺、美容养颜、不同体质养肺、疾病防治等方面入手,全方位教你如何高效养肺,助你身体健康,生活幸福美好!

图书在版编目(CIP)数据

养好肺 活百岁 / 赵承勇编著. —北京: 化学工业出版社,
2015. 7

ISBN 978-7-122-23193-2

I. ①养… II. ①赵… III. ①肺疾病-防治 IV. ①R563

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第044578号

责任编辑: 贾维娜

装帧设计: IS 溢思视觉设计工作室

责任校对: 程晓彤

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数134千字 2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80元

版权所有 违者必究

前言

自古以来，那些薄雾缭绕，烟笼寒水之地，都被文人墨客喻为人间仙境，引人无限向往。唐代诗人白居易在《长恨歌》中就有“忽闻海上有仙山，山在虚无缥缈间”的描写。雾，原本是上天赐予大自然的一张面纱，它神秘而美丽。以前它只在气候宜人，被喻为人间仙境的山川、城市才会出现，如美国的旧金山，我国山城重庆等。不过，近年来以“雾都”命名的城市越来越多，除英国伦敦外，我国的北京、天津等很多城市，都笼罩在雾的海洋之中，具体说来，应该是雾霾。对此网友们吐槽道：“十面雾霾天，出门折寿日”……

可见，雾霾对于人的身体健康简直就是一个祸害。因为当雾霾“覆”城时，空气污染指数一再爆表。PM2.5（大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物，又称“可入肺颗粒物”）来袭，人们才发现那些神秘浪漫的色彩下面，隐藏着的却是重重“杀机”。除了交通事故频发之外，想呼吸一口新鲜的空气都变成了“奢侈”的事情。污浊的空气和PM2.5，对于人体呼吸系统和身体健康的伤害可想而知。总的说来，雾霾是一个十分重大的环境问题。但是彻底改善空气的质量，并不是三五天就能完成的事情，可能需要三五年，甚至是更长的时间。所以，在空气还没有完全变得清洁时，我们必须要学会进行自我保护，做到自强不“吸”。

在养生保健方面，众多专家一致认为，要将养肺放在重要

的位置。因为从医学的角度来说，肺是人体呼吸系统中最为重要的脏器。在中医看来，肺是五脏之一，高居其他四脏之上，素有“华盖”之称。虽贵为“娇脏”，但却担负着人体治理百脉气血的重任，并具有盾牌一样的“防御”功能。肺主气、司呼吸，它就像人体的“中央空调”“吸尘器”，起到吐故纳新、清浊交换的作用，让人体一身气机都变得通畅，维持各项功能活动的正常运作。如果PM2.5等细小的有害物质随着呼吸道进入肺部，那它就会像一个布满了灰尘或遭到了腐蚀的机器一样，吐故纳新、清浊交换的功能就无法正常发挥。同时肺主行水，是人体水液的“中转站”，是灌溉人体的“水之上源”，若肺受伤，身体水液的代谢也会失常。而且肺主皮毛，汗孔的开合及体表抵抗力都由它说了算。雾霾中那些细小的有毒有害物质，也会落在皮肤上，并通过皮肤毛孔，随着细小的经脉进入肺之中。因此，身处繁华喧嚣十面“雾霾”的都市中，当雾霾危“肌”时，也会伤肺。

都说，“肺气一伤百病蜂起”，除了雾霾、PM2.5之外，风、寒、暑、湿、燥、火这六淫之邪，无一不是肺的“天敌”。如果本来身居高位，贵为“娇脏”且责任重大的肺，不想方设法变得“强壮”的话，它就没有能力来抵抗这些有害物质及病邪的伤害，从而导致人百病缠身，早衰折寿。总之，肺若好，就算是十面“雾霾”，也可以减轻其对身体健康的伤害；只有养好肺，才能促进身体健康，达到长命百岁的目的！

编著者

2015年夏



目录

第一章

“人活一口气”，要靠肺当家

- 肺为华盖，为“娇脏” / 002
- 肺能主气、司呼吸，吐故纳新要靠它 / 003
- 肺主行水，是灌溉人体的“水之上源” / 004
- 肺是治理百脉气血的“相傅之官” / 006
- 肺主皮毛、调汗液，是身体的“看门人” / 008

第二章

“民以食为天”，养肺食当先

- 梨是补水润肺的“先锋官” / 012
- 润肺止咳，枇杷为“果中之皇” / 014
- 滋阴补虚，山药补肺是“国宝” / 017
- 银耳，滋阴养肺功同“燕窝” / 019
- 萝卜理气又清热，也是养肺的佳品 / 022
- “秋藕最补人”，滋阴养血肺更强 / 024
- 花生补气润肺，是寻常人家的“长生果” / 027
- 核桃是温肺通肠“长寿果”，常食长寿 / 029
- 蜂蜜滋阴又补气，常用养肺好处多 / 032
- 冰糖虽甜蜜，润肺去火很神奇 / 034

第三章

肺是“娇脏”伤不起，生活细节要注意

- “雾霾”重重，肺伤很重 / 038
- 尾气入鼻就伤肺，绿色生活更健康 / 041
- 空调虽宜人，但须谨防伤肺染上“空调病” / 043
- “烟雾”是毒气，伤肺没商量 / 046
- 悲伤肺，远离悲伤不做“林妹妹” / 049
- 过度疲劳会伤肺，劳逸结合保安康 / 052
- 肺“伤”从口入，饮食要得当 / 054
- 药物是把“双刃剑”，科学用药肺不伤 / 056

第四章

五脏是一家，养好四脏肺才安

- 肺与心、肝、脾、肾是一家 / 060
- 四脏不足，肺失养 / 062
- 心肺相依：真金（肺）需要火（心）来炼 / 065
- 肝升肺降：互相合作，一身之气才通调 / 067
- 脾肺相佐：土（脾）能生金（肺），脾好肺才旺 / 070
- 肺肾相生：母凭子贵，肾好肺无忧 / 073

第五章

万物有规律，养肺顺四季

- 春季养阳助肺气，可以增强抵抗能力 / 078
- 炎夏养肺，要补阳清热科学结合 / 081
- 长夏闷热湿气重，要防湿热郁于肺 / 083
- 秋燥最伤肺，必须滋阴润肺除燥邪 / 086
- 冬寒来袭，养肺宜“温润” / 088

第六章

特色按摩、小功法，养肺效果顶呱呱

- 推推肺经，补水润肺最轻松 / 092
- 肺气不畅，可请“中府穴”来帮忙 / 094
- “太渊”是原穴，呼吸疾病它可防 / 097
- “鱼际穴”清热利湿，肺有湿热就找它 / 099
- “吐纳法”，吐故纳新肺清爽 / 102
- 常练“养肺功”，增加你的肺活量 / 105
- 常练“咽”字功，滋阴解热肺无恙 / 107
- 经常“捶背”，通气健肺 / 109

第七章

好皮肤肺做主，养颜不如先养肺

- 肺虚头发如枯草，“芝麻核桃养肺茶”滋养效果好 / 114
- 皮肤干燥，“石榴蜜汁”润肺养颜水当当 / 117
- 皱纹，“养肺猪皮汤”去皱赛面霜 / 120
- 面色苍白需养肺，“莲子红润粥”能美颜 / 123
- 痘痘，“金银菊花茶”清肺解热痘自消 / 125
- 黑头，“芒果茶”清肺解毒有疗效 / 128
- 肺热酒渣鼻，“黄桑解毒汤”能改善 / 131

第八章

体质不同论“质”补，养肺更高效

- 平和体质，常吃“山药莲杞粥”平补益肺 / 136
- 阴虚体质，可服“五味百合汤”来强阴补肺 / 139
- 阳虚体质，就喝补阳温肺的“仁桂核桃茶” / 142
- 气虚体质，“莲芪炖牛肉”补气又养肺 / 145

- 血瘀体质，“当川养血饮”活血补肺两不误 / 149
气郁体质，“香玫银耳羹”解郁养肺很甜美 / 152
湿热体质，“双仁汤”清热去湿肺健康 / 156
痰湿体质，“赤小豆陈皮汤”化除痰湿肺不堵 / 159
特禀体质，“马齿防风汤”解毒防风肺自强 / 163

第九章

肺不安病来缠，养肺除病保健康

- 风热感冒“桑叶薄荷饮”清热益肺来治疗 / 168
风寒感冒“白芷姜胡汤”温肺解表很合适 / 170
咳嗽，“洋参止咳汤”润肺又镇咳 / 173
支气管炎，“百合固金粥”止咳保肺效果好 / 176
哮喘，“冰糖杏仁糊”润肺停喘宜常服 / 179
肺炎，“白果银花茶”消炎又健肺 / 181
咽喉炎，“罗汉果花蜜茶”润肺利咽可用它 / 184
扁桃体炎，就喝“蒲公英益肺粥” / 187
口腔溃疡，“蜂蜜绿豆水”降火清肺病能消 / 190
鼻炎，“二黄健肺通气茶”有帮助 / 192
湿疹，“连翘苦参汤”清肺消疹能做到 / 195
便秘，常吃“三仁粥”肺气充足便自通 / 197

第一章

『人活一口气』，要靠肺当家

俗话说，『人活一口气』，虽然这句话是人们常用来自励、励人的口头禅，表达的是做人一定要有志气，要争气的意思。不过，如果要从人体本身和医学的角度来理解的话，则是表明了人的生命之所以存在，是由于一呼一吸正常进行的结果。如果一口气提不上来，那人就要一命呜呼了。中医认为，肺有主气司呼吸的功能。也就是说，人能正常呼吸以维持生命活动，都是肺的功劳。另外，肺还有主行水、治百脉气血、主皮毛、调汗液等多种功能。总之，它就像是人体王国中的大当家一样，许多功能活动都要由它来负责。

❁ 肺为华盖，为“娇脏”

肺是五脏之一，又居于高位，故素有“华盖”之称。华盖一词，原指帝王或贵族高官车上的伞盖。而因为肺位于其他四脏之上，像顶盖一样，保护着它们，所以《黄帝内经》用“华盖”来比作肺。它与口鼻、咽喉等呼吸道相连，是唯一直接与外界相通，并时刻保持“沟通”联络的脏腑。另外，从生理上来说，肺具有清虚而娇嫩的特点。它就像一个气球或是薄薄的蜂窝一样，时刻随着呼吸的节律而变化，当吸气之时它被充满，呼气之时又变得清虚。而且中医很早就表明，肺具有“不耐寒热”“喜湿恶燥”的特点。可以想象得到，它很像一个容易受到外界伤害的娇滴滴的“贵族小姐”，因此，又被人们冠以“娇脏”之名。

如果有外邪通过皮毛或是口鼻等呼吸道入侵，它是最容易受到伤害的。当然如果其他脏腑发生病变，肺也常常容易被累及。因此，清代著名医家叶天士《临证指南医案》一书中才明确的记载：“肺位最高，邪必先伤；肺为清虚之脏，清轻肃静，不容纤芥，不耐邪气之侵。”清代医家吴塘的《温病条辨》一书中也有“温邪上受，首先犯肺”的论述。

由此可见，无论是防雾霾还是防风、寒、暑、湿、燥、火这六淫之邪，都要保护好作为体内脏腑组织“华盖”并贵为“娇脏”的肺，免得它受到侵害，以致健康受到影响。

养肺小贴士

医学认为，主动咳嗽有利于肺部扩张，并能清肺。所以，想要肺更强，大家每天还可以有意识地主动咳嗽几声。每天以3~5次为宜。

❁ 肺能主气、司呼吸，吐故纳新要靠它

人们常说“人活一口气！”如果换成医学角度看的话，说的就是生命在一呼一吸之间。如果一口气提不上来，那人也就一命呜呼了。为什么捂口鼻、勒脖子、上吊或是掐住咽喉都能很快致人毙命，这都是因为这些行为阻断了呼吸的通道。《黄帝内经》也说，“人之所有，气与血耳”，意思是说，人之所以能维持正常的生命活动，都是因为气血在身体内运行，以起到滋养和推动的结果。而人体的气，首先是来自于父母的先天精气；再则需要食物营养的补充，当然更需要从外界清气中吸入，并在肾、脾和肺等脏腑的生理功能综合作用之下完成对人体的滋养和推动活动。而所谓的呼吸，既是人体从自然界中纳入清气的方式，也是将体内浊气吐出，与外界进行清浊之气交换的方式。不过，口鼻和咽喉只是气体出入的一个外在关口。真正能有节律地进行一呼一吸，让我们维持生命活动的是体内的肺。

中医说，“肺为主气之枢”，具有主气、司呼吸的功能。肺主气主要表现在两个方面，一是将外界的清气纳入以供生命活动所需，二是同时将体内的浊气吐出，以实现体内之气的新陈代谢，来维持一种相对平衡稳定的状态。换言之，肺就像是人体的“吸尘器”“中央空调”一样，是气机出入、

清浊交换的主要场所，具有吐故纳新的重要生命意义。东汉名医张仲景在《类经图翼》一书中说肺“虚如蜂窠，下无透窍，吸之则满，呼之则虚。一呼一吸，消息自然，司清浊之运化”。具体来说，肺就像蜂窠一样，底不通透，吸气之时，那些蜂孔中就充满了气体，当气呼出去时，它们又变得空虚了。就是在它这样自然的一呼一吸之间，完成了一个气机升清降浊的过程，以维持和调节全身气机正常升降出入。

总之，肺是人体呼吸的重要场所，也是人体与外界沟通联系，进行吐故纳新、清浊交换，以维持和调节全身气机正常升降出入的关口。它的健康与否，和人体健康有着十分紧密的关系。

养肺小贴士

“捶胸顿足”可以理气散郁，让肺的呼吸更为通畅。“捶胸”可以两手交叉进行，握拳不要太虚，握成空心拳就行，然后捶打胸口中间的“膻中穴”30~50次。同时，以适当的力度分别踩左右两只脚各30~50次。也可以把“捶胸”与“顿足”的动作同时进行。

❁ 肺主行水，是灌溉人体的“水之上源”

水，是人类赖以生存和发展所不可缺少的最重要的物质资源之一。所以，人们才把它视为生命的源泉，它对于我们的生命起着十分重要的作用，甚至可以说，我们生命一刻也离不开水。人渴了要喝水，即使不渴也要每天

适量喝水。因为我们的生命和大自然界中的花草树木一样，如果缺乏了水液的滋润和濡养，一切内在脏腑组织都无法正常工作，人也就枯萎了。不过，也有人问我，既然人体那么需要水的滋养，可是为什么还会有那么多水肿患者。难道他们是给自己的身体“浇水”过多，身体发生“洪涝”灾害了吗？

这当然也是有可能的，因为凡事都有个度，喝水也是一样，有的人水喝多了，小便就多。而有的人则不同，水喝多了或只是正常饮水，然而由于肺、脾、肾脏腑代谢水湿的功能低下，就容易形成水肿。所以，在治疗水肿时中医一般都是以宣肺、健脾、温肾为基本原则。很多人都知道，脾肾二脏都与水肿有着密切的关系。因为脾可以运化水湿，肾为水脏可以走水。但是肺是一个主管呼吸、负责人体气机正常出入的脏腑，它和水肿又有什么关系呢？

其实，大家有所不知的是，处于五脏最高位置的肺，除了有主气、司呼吸的功能之外，也有“主行水”的功能，而且它就像人体水运系统中的一个大型“中转站”一样，与脾肾二脏一同完成人体水液代谢的工作，在灌溉人体组织中具有举足轻重的作用。《黄帝内经》说肺可以“通调水道”；清代医家汪昂还在《医方集解》一书中称“肺为水之上源”。但它是如何实现“灌溉”人的工作呢？

从中医学的角度来说，肺主行水的功能，是通过宣发和肃降这两种方式来实现的。所谓“宣发”，指的就是在肺气的推动之下，那些由脾输送上来的水液和水谷精微中轻清的部分，主动地向上向外布散，以到达头面诸窍和全身的皮毛肌腠中，以起到濡养和滋润的目的。“肃降”包括两个方面，

即“清”和“降”，中医常说，肺气宜清宜降。此功能说明肺具有清除废浊之物的作用。在它的肃降作用之下，那些由脾输送上来的水液及水谷精微中较为稠厚的部分，就被运送到其他脏腑之中，以起到濡养和滋润的作用。而一些多余的水液，及脏腑代谢生产的浊液，也由于这个作用被下输于肾和膀胱，最后变成尿液排出体外。

因此，不要小看肺，它虽贵为“娇脏”，但它的功能可是相当多的，而且肩负着十分重大的责任。如果想要身体里的水运系统通调，把它养好可是十分关键的。否则身体中的水液“中转”不畅，则可导致身体内在组织水湿不运，或是滋养缺源，或是发生“洪涝”之灾，总之不是干枯不健，就是容易发生水肿。

养肺小贴士

都说“笑一笑，十年少”。中医养生学也认为，笑能宣肺。因为人在大笑时可以促进肺部的扩张，还会不自觉地进行深呼吸。这样一来，呼吸道就得到了清理，从而使呼吸变得通畅，肺活量也随之扩大，对增强肺部功能大有帮助。因此，大家每天要保持好的心情，每天大笑3~5次。即使心情不好，也要多为自己寻找笑点。

肺是治理百脉气血的“相傅之官”

在日常生活中，人们都特别注重保养自己的胃肠或是脾胃，小心呵护

自己的心与肝，高度关注自己的肾。唯独把肺置于一旁，不管不问。有一次，有个热衷于养生的朋友跟我说起这个问题，他问我：“这是不是因为肺除了呼吸之外，就没有什么功能了？”

我跟他说，当然不是，并给他讲解了肺主行水，及治理百脉气血等功能。“主行水”的功能，在前文中已经讲过，在这里，我要来重点讲解肺治理百脉气血的功能。

首先，我们来从五脏在人体王国中所担任的官职说起。其中，心为君主之官，脾为仓廩之官，肝为将军之官，肾为作强之官，而本书的主角——肺则为相傅之官。意思是说，心就像君主一样，其他四脏都要在它的统调之下进行工作；而脾主要负责粮草方面的工作，为大家提供食物营养；肝就相当于将军一样，冲锋陷阵的事情大多都由它来担当；肾是一个功能强大的脏腑，它既是涵养人体一身的“国母”，又是一个大力士，身体强健与否都由它来决定；而《黄帝内经》说：“肺者，相傅之官，治节出焉。”肺就是宰相，主要负责辅佐君王和协调各官调治全身。宰相在我国古代为最高行政长官，相当于现代君主制国家中的“首相”一职，是中央政府的首脑。当然，也类似包括我国在内的很多社会主义国家中的“总理”一职。

在中医理论中，心主血，管理和统调一身之血液。但是君主的能力再强，也不能包揽一切事务，更不能什么事情都亲力亲为，它需要各官的辅佐，尤其是肺这个相傅之官。因为它有主气功能，因此心就可以借助肺气的力量来推动血液在身内的循环运行，以维持各脏器组织的机能活动及其相互之间的关系，使身体百脉调顺，健康无虞。所以，明末杰出的医家张景岳

才说：“肺主气，气调则营卫脏腑无所不治。”

总之，肺这个相傅之官，是个“日理万机”的“人物”，即使在晚上睡觉的时间里，很多脏腑都可以稍作休息，但是肺却依然要有条不紊地进行着呼吸工作，否则就会导致君主“偃旗息鼓”，人随之也会断气。可见，肺在人体健康甚至是生命活动中都占据着举足轻重的地位。在养生的同时，千万不要忽略了它。否则，肺活量不足，英雄也会“气短”，难以实现健康长寿的梦想。

养肺小贴士

“拍打胸部”可以起到养心肺的作用。取正坐的姿势，两膝自然分开，双手置于大腿上，平心静气，放松身心。然后长吸一口气，同时抬起双手，用手掌自两侧的胸部从上而下地拍打；至肋骨下边时，再缓缓呼气，手掌又各自沿路拍打返回。重复此动作约10分钟。每天早晚各1次。

❀ 肺主皮毛、调汗液，是身体的“看门人”

前年秋初，有位患者来就诊，他自述身体抵抗力很差，特别容易染上各种感冒，并且平常很爱出汗，想要用中医的方法来好好调理一下。实习生小朱认为，患者多是由于肾气虚的原因。当时，我没有多说什么，只是又询问了患者的其他表现状症。他说，自己的感冒以频繁的喷嚏、流涕、鼻塞和咳嗽为主要表现。只要一受风，就会引发一场或大或小的感冒。而