

会说话食疗书

清肺养肺

这样吃就对了

●前国家领导人专职保健医生●著名医学科学家●中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

主编

胡维勤



扫描我，看看白萝卜鸭腿粥怎么做



果



蔬

清热润燥◎生津止渴◎利尿消痰◎止咳润肺

蔬菜含有丰富的维生素和矿物质，能清肺热、润肺燥，保养肺部。



补肺清热◎益气润肺◎清肺生津◎润燥消水

粗杂粮能补充B族维生素和膳食纤维，补气润肺，滋补强身。

粮



补气养肺◎养阴生津◎清肺解热◎健脾养阴

肉类富含蛋白质和多种微量元素，能提高机体免疫力，清肺养肺。

肉

中国首套O2O互动食疗丛书

饮食常识+养肺食谱+养肺药膳+肺病食疗+生活调养

长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

扫描二维码，海量视频同步教你做清肺养肺美食

中国首套二维码互动型食疗

扫一扫，高清晰同步视频“码”上看，把“中

1. 本书是国内第一套、中文最大型的二维码系列食疗书。
2. 书中的每一道菜例，都附有一个二维码，可供读者扫描。
3. 本书可配合掌厨（全球中文最大的掌上视频厨房）使用。
4. 利用二维码扫描软件，扫描本书上的二维码，同步做菜视频马上观看。



1

打开手机或平板电脑上的二维码扫描软件（以掌厨为例，点击二维码）。



2

将扫描区对准本书中菜例所附的二维码。



3

点击播放，跟着高清视频同步学做书中美食。



4

播放完毕，回到掌厨首页，还有万道美食任你选。

金版
健康文库

※温馨提示：扫描不成功？视频看不了？建议你检查一下你的移动设备和网络环境。本书二维码对大部分智能机均适用，但低端机则不可操作，请首先确认你的移动设备可扫描二维码，并具有视频播放功能，再确认你的网络可以播放视频。

●另外，全书菜例的同步视频均可在“掌厨”中找到，想看更多高清同步做菜视频，请搜索下载“掌厨”。

关注“掌厨”万道美食轻松学

想更多内容请先下载“掌厨”应用软件，
万道高清美食视频，随时随地随心所选。



扫一扫，更多精彩



App下载：掌厨
二维码扫一扫
掌厨轻松下



掌厨 全球最大的
视频厨房



公众微信账号：掌厨
微信号：szhangchu
扫描二维码即可关注

建议上架：大众健康

ISBN 978-7-5352-6772-6



9 787535 267726 >

定价：29.80元

中国首套O2O互动食疗丛书

会说话的食疗书

清肺养肺

这样吃就对了

著名医学科学家、主任医师

胡维勤 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

清肺养肺这样吃就对了/胡维勤主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2014. 11
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5352-6772-6

I. ①清… II. ①胡… III. ①补肺—食物疗法 IV.
①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第205552号

策划编辑/刘焰红 黄 佳
责任编辑/刘焰红 李荷君
封面设计/伍 丽
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430070
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
电 话/0755-82426000
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年11月第1版
2014年11月第1次印刷
定 价/29.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

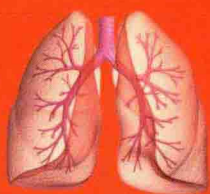
序言 ----- PREFACE -----

肺主气、呼吸，使体内气体得到交换，维持人体清浊之气的新陈代谢，呼吸系统的其他器官都是它的铺垫。近十年来，由于空气污染的加剧，雾霾天气频现威胁着人们的呼吸健康，雾霾对呼吸系统影响最大，可引起急性上呼吸道感染、急性气管炎、支气管炎、肺炎、哮喘发作等，增加了肺癌发病的危险性。

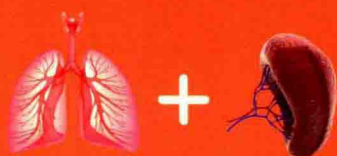
其实大多数疾病都与肺功能失调有关，肺脏的损伤是因，疾病是果。强化肺脏功能不仅能够彻底根治过敏性鼻炎、慢性支气管炎、支气管扩张、哮喘、肺结核等现代人易患顽疾，还有心脑血管疾病、偏头痛这些看似与肺脏无关的疾病，其实都可以通过增强肺部功能来有效缓解，并最终彻底治愈。肺脏就像“不会哭的孩子”，不到严重时感觉不到任何异常。一旦出现症状，就已经错过了最佳治疗期，医生们也都束手无策了。脆弱的肺需要我们更多的呵护，清肺养肺需要一道道菜品的滋补，更需要一种健康的生活方式。

本书系统介绍肺脏，共分五个部分。第一章详述了肺脏的基础常识，并介绍饮食原则，让读者从饮食原则和习惯中去养肺。第二章详述了70种清肺养肺食物的基本知识，诸如性味归经、营养成分、养肺原理、营养功效、食用注意、搭配宜忌及其食疗菜谱，让读者可以根据自己的肺部状况和饮食爱好选择合适的食物，吃得明白，吃出健康。第三章介绍了18种清肺养肺中药材，详细讲述了其养肺原理、选购及保存常识等，每种中药材分别推荐了3道药膳供读者选择。第四章详述了肺部常见病的对症调理，介绍了12种肺病的病症、易发人群、饮食原则及其对症食疗。第五章主要介绍了一些清肺养肺的生活细节。

书中提及有关肺脏的知识非常丰富，衷心希望能对大众及肺病患者提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，祝愿各位读者身体健康，远离疾病困扰。



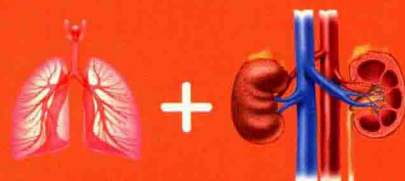
养肺的重要性
肺的健康与呼吸相关



肺与脾
同司水液代谢



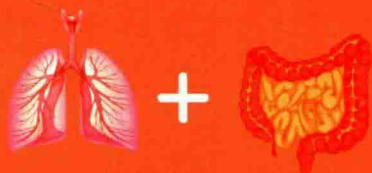
肺与心
气血相互滋生



肺与肾
金水相生，通气利水



肺与肝
升降相因，调节气血



肺与大肠
表里相和

Part 1 “一呼一吸”关生命， 养肺就是养健康

与肺有关的基础常识 /002

养肺的重要性 /002

肺在人体中的位置和形态 /003

肺为“相傅之官”——反映脏腑的盛衰 /003

肺为“华盖”——五脏六腑之表 /004

肺主气——司呼吸 /004

肺主宣发、肃降 /005

肺主行水 /006

肺朝百脉 /006

肺主治节 /007

肺开窍于鼻 /007

肺与身体皮毛相关 /007

肺与“呼吸”的关系 /008

肺与心——气血相互滋生 /008

肺与肝——升降相因，调节气血 /009

肺与脾——同司水液代谢 /009

肺与肾——金水相生，通气利水 /009

肺与大肠——表里相和 /010

四季变化对肺的影响 /010

空气质量对肺的影响 /011

婴幼儿的体质特点与肺的关系 /012

小学生和中学生体质特点与肺的关系 /013

上班族体质特点与肺的关系 /013

中老年人体质特点与肺的关系 /013

烟民和长期二手烟吸入者体质特点与肺的关系 /014

清肺养肺，饮食是关键 /015

白色食物养肺气 /015

辛味食物宣肺气，适当食用效果佳 /016

秋季饮食养肺需防燥 /016

秋季养肺要补水，但饮水需适量 /017

补肺养肺，饮食还可增加一点酸 /017

含维生素A和 β -胡萝卜素的食物可常吃 /018

伤肺食物要远离 /018

滋阴润肺的食物可常吃 /019



 Part
2

餐桌上的清肺养肺食物这样吃

大米 /022

白萝卜鸭腿粥 /023

紫菜鱼片粥 /023

薏米 /024

地骨皮青蒿薏米粥 /025

佛手瓜薏米鸭汤 /025

西米 /026

西米鲜枇杷糖水 /027

猕猴桃雪梨西米露 /027

红薯 /028

无花果红薯黑米粥 /029

紫甘蓝红薯沙拉 /029

黄豆 /030

黄豆马蹄鸭肉汤 /031

薏仁黑米豆浆 /031

黑豆 /032

黑豆莲藕鸡汤 /033

桑叶海带炖黑豆 /033

绿豆 /034

莲子百合绿豆甜汤 /035

绿豆凉薯小米粥 /035

豆腐 /036

葫芦瓜炖豆腐 /037

虾米白菜豆腐汤 /037

小白菜 /038

小白菜香菇扒肉 /039

白菜豆腐汤 /039

上海青 /040

香菇蛋花上海青粥 /041

猴头菇扒上海青 /041

苋菜 /042

香菇苋菜 /043

椰汁草菇扒苋菜 /043

芹菜 /044

香芹炒木耳 /045

黄瓜芹菜雪梨汁 /045

茼蒿 /046

杏仁拌茼蒿 /047

茼蒿炒豆腐 /047

菠菜 /048

虾仁菠菜面 /049

扇贝拌菠菜 /049

玉米 /050

葫芦瓜玉米排骨汤 /051

杏鲍菇炒甜玉米 /051

冬瓜 /052

干贝冬瓜竹荪汤 /053

冬瓜莲子绿豆粥 /053

丝瓜 /054

丝瓜马蹄炒木耳 /055

丝瓜烧豆腐 /055

黄瓜 /056

莴笋黄瓜小炒 /057

黄瓜雪梨柠檬汁 /057

芦笋 /058

香菇芦笋粥 /059

彩椒炒芦笋 /059

西红柿 /060

西红柿炒山药片 /061

西红柿苦瓜排骨汤 /061

西葫芦 /062

果仁凉拌西葫芦 /063

肉末西葫芦粥 /063

西蓝花 /064

木耳鸡蛋西蓝花 /065

西蓝花炒什蔬 /065

香菜 /066

香菜炒豆腐 /067

香菜炒鸡丝 /067

蒜薹 /068

蒜薹炒玉米笋 /069

蒜薹木耳炒肉丝 /069

目录CONTENTS

香椿 /070

香椿炒蛋 /071

凉拌香椿 /071

马齿苋 /072

凉拌马齿苋 /073

马齿苋炒鸡蛋 /073

马蹄 /074

马蹄雪梨饮 /075

马蹄炒香菇 /075

茭白 /076

紫甘蓝拌茭白 /077

茭白炒荷兰豆 /077

藕 /078

梨藕粥 /079

茄汁莲藕炒鸡丁 /079

白萝卜 /080

银耳雪梨白萝卜汤 /081

杏仁百合白萝卜汤 /081

胡萝卜 /082

玉米胡萝卜汤 /083

胡萝卜炒香菇片 /083

竹笋 /084

冬瓜竹笋粥 /085

冬笋鸡丁 /085

百合 /086

蜜汁红枣山药百合 /087

莲子百合干贝煲瘦肉 /087

山药 /088

玉竹山药黄瓜汤 /089

山药枸杞牛肉汤 /089

银耳 /090

雪莲果百合银耳糖水 /091

猕猴桃银耳羹 /091

黑木耳 /092

黄花菜木耳炒鸡片 /093

木耳炒百合 /093

茶树菇 /094

双菇炒苦瓜 /095

无花果茶树菇鸭汤 /095

草菇 /096

草菇烩芦笋 /097

草菇扒茼蒿 /097

香菇 /098

香菇炒西蓝花 /099

虾皮香菇蒸冬瓜 /099

竹荪 /100

竹荪薏米排骨汤 /101

竹荪海底椰排骨汤 /101

梨 /102

芦荟银耳炖雪梨 /103

番石榴雪梨菠萝沙拉 /103

柿饼 /104

冰糖雪梨柿子汤 /105

柿饼粥 /105

杨桃 /106

杨桃炒牛肉 /107

杨桃梅子甜汤 /107

柑橘 /108

梨子柑橘蜂蜜饮 /109

橘柚汁 /109

金橘 /110

金橘雪梨银耳糖水 /111

金橘枇杷雪梨汤 /111

橙子 /112

酸甜猕猴桃柳橙汁 /113

橙香瓜条 /113

柚子 /114

蜜柚苹果猕猴桃沙拉 /115

西红柿柚子汁 /115

葡萄 /116

百合葡萄糖水 /117

葡萄苹果汁 /117

枇杷 /118

川贝枇杷雪梨糖水 /119

百合枇杷炖银耳 /119

甘蔗 /120

甘蔗雪梨糖水 /121

甘蔗木瓜炖银耳 /121

木瓜 /122

木瓜银耳薏米汤 /123

木瓜炖雪蛤 /123

橄榄 /124

青橄榄鸡汤 /125

橄榄白萝卜排骨汤 /125

无花果 /126

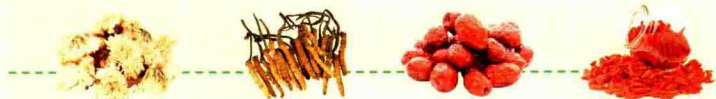
雪梨无花果鹌鹑汤 /127

海底椰无花果猪骨汤 /127

腰果 /128

腰果鸭丁 /129

西芹腰果虾仁 /129



CONTENTS

莲子 /130

燕窝银耳莲子羹 /131

南瓜莲子荷叶粥 /131

猪皮 /132

莴笋炒猪皮 /133

海带猪皮粥 /133

猪肺 /134

杏仁猪肺粥 /135

猪肺冬瓜汤 /135

猪血 /136

莴笋猪血豆腐汤 /137

韭菜炒猪血 /137

鸭肉 /138

乌梅茶树菇炖鸭 /139

青萝卜炖鸭 /139

鹌鹑 /140

海底椰川贝鹌鹑汤 /141

金银花炖鹌鹑 /141

鲤鱼 /142

黄花菜木耳烧鲤鱼 /143

紫苏烧鲤鱼 /143

生鱼 /144

清蒸冬瓜生鱼片 /145

西红柿生鱼豆腐汤 /145

甲鱼 /146

甲鱼百部汤 /147

党参淮杞甲鱼粥 /147

牡蛎 /148

生蚝茼蒿炖豆腐 /149

牡蛎白萝卜汤 /149

海参 /150

笋烧海参 /151

小米海参粥 /151

海蜇 /152

老醋莴笋拌蜇皮 /153

黑木耳拌海蜇丝 /153

紫菜 /154

紫菜凉拌白菜心 /155

红烧紫菜豆腐 /155

海藻 /156

海藻莴笋叶汤 /157

海藻鸡蛋饼 /157

蜂蜜 /158

蜂蜜雪梨莲藕汁 /159

蜂蜜蒸百合雪梨 /159

冰糖 /160

冰糖湘莲甜汤 /161

冰糖芦荟百合 /161



中药清肺养肺，简单有效

罗汉果 /164

罗汉果银耳炖雪梨 /164

罗汉果杏仁猪肺汤 /165

罗汉果菊花糙米粥 /165

菊花 /166

甘菊猪肚 /166

椰子菊花糖水 /167

金银花白菊萝卜汤 /167

杏仁 /168

杏仁银耳润肺汤 /168

玫瑰花杏仁粥 /169

杏仁枇杷露 /169

薄荷 /170

薄荷水鸭汤 /170

薄荷甘草玫瑰茶 /171

薄荷黄瓜雪梨汁 /171

川贝母 /172

川贝百合炖雪梨 /172

枸杞川贝花生粥 /173

川贝鲫鱼汤 /173

冬虫夏草 /174

虫草党参鸽子汤 /174

枸杞虫草粥 /175

虫草山药排骨汤 /175

知母 /176

川贝知母甘蔗汤 /176

甲鱼知母滋阴汤 /177

山药知母雪梨粥 /177

玉竹 /178

玉竹虫草花鹌鹑汤 /178

玉竹苦瓜排骨汤 /179

玉竹板栗煲排骨 /179

沙参 /180

沙参鱼尾汤 /180

沙参猪肚汤 /181

沙参玉竹煲猪肺 /181

白茅根 /182

马蹄胡萝卜茅根糖水 /182

雪梨茅根煲猪肺 /183

茅根甘蔗糖水 /183

金银花 /184

雪梨金银花茶 /184

山楂菊花金银花粥 /185

金银花丹参鸭汤 /185

胖大海 /186

金银花麦冬胖大海茶 /186

胖大海炖雪梨 /187

胖大海薄荷玉竹饮 /187

天花粉 /188

山药天花粉枸杞粥 /188

天花粉银耳百合粥 /189

天花粉二冬茶 /189

麦冬 /190

麦冬冬瓜排骨汤 /190

麦冬竹叶粥 /191

麦冬小麦粥 /191

石斛 /192

石斛玉竹淮山瘦肉汤 /192

西洋参石斛瘦肉汤 /193

石斛麦冬煲鸭汤 /193

黄芪 /194

黄芪茯苓薏米汤 /194

黄芪牛肚花生粥 /195

黄芪红枣桂圆甜汤 /195

人参 /196

人参玉竹莲子鸡汤 /196

人参红豆黑米羹 /197

人参枸杞乌龟汤 /197

百部 /198

百部杏仁炖木瓜 /198

百部白果炖水鸭 /199

百部红枣百合鸡汤 /199



食养肺部常见病，吃对得健康

过敏性鼻炎 /202

丝瓜胡萝卜粥 /203

薏米莲子红豆粥 /203

风寒感冒 /204

胡椒猪肚砂锅粥 /205

姜汁羊肉 /205

姜汁蒸蛋 /206

西红柿洋葱汤 /206

桂圆红枣鸡汤 /207

蒜蓉佛手瓜 /207

风热感冒 /208

芥蓝炒冬瓜 /209

小炒五色蔬 /209

金银花鸭肉粥 /210

橙汁马蹄 /210



菊花桔梗雪梨汤 /211	陈皮猪肚粥 /218	破肺 /226
番石榴银耳枸杞糖水 /211	西蓝花炒双耳 /219	蒜泥黑木耳 /227
秋燥咳嗽 /212	莴笋炒茭白 /219	白菜海带豆腐煲 /227
马蹄雪梨汁 /213	哮喘 /220	肺癌 /228
蘑菇藕片 /213	莲子绿豆甘蔗水 /221	马蹄炒鸡丁 /229
菜心烧百合 /214	白菜炒菌菇 /221	海带拌彩椒 /229
山药莴笋粥 /214	肺炎 /222	肺结核 /230
蜂蜜红薯银耳羹 /215	鹌鹑蛋猪肉白菜粥 /223	冬瓜陈皮海带汤 /231
白萝卜海带汤 /215	西瓜西红柿汁 /223	木耳山楂排骨粥 /231
慢性支气管炎 /216	支气管扩张 /224	肺源性心脏病 /232
无花果银耳糖水 /217	哈密瓜柑橘银耳糖水 /225	人参核桃甲鱼汤 /233
鱼腥草红枣茶 /217	南瓜百合莲藕汤 /225	核桃银杏粥 /233
雪梨菊花水 /218		



优化生活细节， 注重肺部护理

提防现代生活中的“伤肺因素” /236	正确呼吸提升肺能量 /239	试试呼吸保健操 /242
空气污染伤肺 /236	腹式呼吸法 /239	中医传统清肺六法 /243
吸烟伤肺 /236	蒲公英呼吸法 /240	手疗清肺法 /243
经常感冒会伤肺 /237	经络呼吸法 /240	足疗清肺法 /243
警惕厨房油烟伤肺 /237	适当运动，增强肺功能 /241	耳疗清肺法 /245
忧愁悲伤也伤肺 /238	打打太极拳 /241	经络清肺法 /245
当心花香伤肺 /238	在行走中锻炼呼吸 /242	艾灸清肺法 /246
小心“上火”也伤肺 /238		拔罐清肺法 /246



Part 1

『一呼一吸』关生命，养肺就是养健康

“呼吸”是生物机体和外界进行气体交换的活动，也可以看成是机体与外界环境之间气体交换的过程。通过呼吸，机体从大气摄取新陈代谢所需要的氧气，排出所产生的二氧化碳，因此，呼吸是维持机体新陈代谢和其他功能活动所必需的基本生理过程之一，一旦呼吸停止，生命也将终止。

呼吸在人体内主要由“肺”来完成，肺上连气管，通窍于鼻，能使自然界的清气，通过肺进入体内，而体内的浊气通过肺呼于体外，让身体的气机畅通无阻。所以我们常说，养肺就是养健康。



与肺有关的基础常识



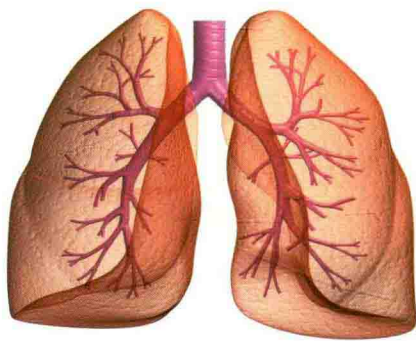
关爱我们的健康，应注重肺的养护，这里介绍了一些与肺有关的常识，如养肺的重要性、肺在人体中的位置、肺的生理功能与内部结构、肺与呼吸的关系、肺与五脏的关系、季节变化以及空气质量对肺的影响等内容，为大众的健康之路奠定一定的知识基础。

养肺的重要性

呼吸是生命的象征，没有呼吸，生命就不复存在。在人体中，肺是最主要的呼吸器官，肺的“好坏”与呼吸的“质量”息息相关。

我们从食物中吸取的营养成分，其中大部分会转化成葡萄糖而被吸收，经由葡萄糖的氧化从而使身体的各种活动获得能量供应。而葡萄糖的氧化需要氧气，缺乏氧气，人就会窒息死亡。

同时，生命的各种活动中所产生的二氧化碳，也需要排出体外；而这一工作正是肺经由呼吸运动来完成的。如果肺的通气、换气功能发生障碍，就会引起缺氧和二氧化碳的滞留，轻则影响正常的工作和生活，重则发生呼吸衰竭，危及生命。



肺作为人体重要的器官，却有“娇脏”之称，肺之娇来源于对肺脏的病理，尤其是外感病病理的临床观察。大家都会有感受，如果感冒了，

就会出现发烧、流涕、鼻子不通气等症状，这些都是肺系独有的症状，说明肺是一个娇弱的脏器，容易发病。肺脏的生理特性与其他脏腑有着千丝万缕的联系，如果肺脏出现了问题，那么体内所有的器官都会受到连累。

而随着社会现代化进程的发展，环境的变化，越来越多的因素都在“侵害”着我们娇弱的肺，使肺内充满毒素，导致呼吸系统功能降低、免疫功能下降从而引发许多肺部疾病，所以，为了健康，需要特别养护我们的肺。

肺在人体中的位置和形态

肺是人体中进行气体交换的器官，位于胸腔内，膈的上方，纵隔的两侧，左右各一个，称为“左肺”和“右肺”。

肺并不是在胸腔的正中央，而是一大半位于前胸，以胸骨中线为界，约2/3位于身体正前方。

肺有分叶，左肺分为上、下两叶，右肺分为上、中、下三叶。正常的肺组织像海绵，质地柔软，富有弹性，因为里面充满大量空气。肺的大体形态可

分为一尖、一底、两面和三缘。即上端的肺尖、下面的肺底、内侧的纵隔面、外侧的肋面，以及肋面与纵隔面交接前方的前缘、后方的后缘、肺底与肋面和纵隔面交界的下缘。

肺好比一个功能强大的智能中央空调，能调整人体的温度、湿度，也为人体提供动力。肺主要由反复分支的支气管

及其最小分支末端膨大形成的肺泡共同构成，每一个细支气管连同它的分支和肺泡，组成一个肺小叶。每叶肺里有

50~80个肺小叶。肺泡是半球

形的小囊，壁非常薄，像

一个个小气球，这里是人体与外界不断进行

气体交换的主要部位。外界的空气经过鼻、咽、喉，进

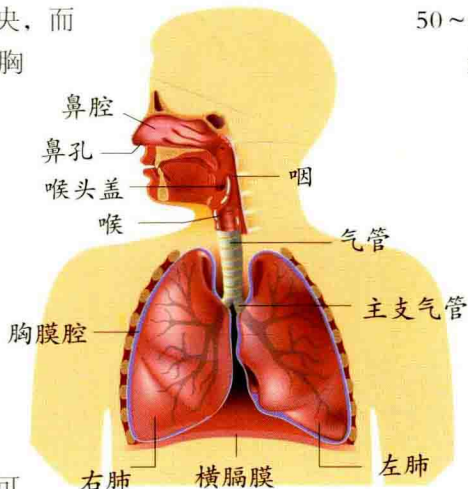
入气管，空气中的氧气透过肺泡进入

毛细血管，通过血液循环，输送到全身各个

器官组织。然后各器官组织将产生的代谢产物（如二

氧化碳），再经过血液循环运送到

肺，然后经呼吸道呼出体外。此外，肺泡内有少量的液体，称作表面活性物质，是由肺泡内壁的某些细胞分泌的，作用非常关键。它们使肺泡保持膨胀状态，即使在呼气的时候也不至于塌陷。



肺为“相傳之官”——反映各脏腑的盛衰

《素问·灵兰秘典论》云：“肺者，相傳之官，治节出焉。”说肺是“相傳之官”，也就是说，肺相当于一个王朝的宰相，它必须了解五脏六腑的情况，这也是为什么中医一号脉就能知道五脏六腑的情况的原因。医生要知道人身体的情况，首

先就要“问一问”肺经，因为全身各部的血脉都直接或间接地汇聚于肺，然后散布全身。所以，各脏腑的盛衰情况，必然在肺经上有所反映。

肺主管“治节出焉”。一般来说，大家会认为“治”是治理调节，肺主管治理

调节，这样理解过于简单，有位伟人曾说过：“天下大乱方能天下大治”，“治”是与“乱”相对而言的一个概念，就是指

“正常”，乱是混乱，治是正常。肺的“治节出焉”就是指如果肺的功能很好，人正常的气机才能表现。

肺为“华盖”——五脏六腑之表

“华盖”原指古代帝王的车盖。《素问·病能论》云：“肺为脏之盖也。”肺为五脏之一，在脏器中，肺的位置最高，诸邪入侵，每先犯之，故肺被称为“华盖”。

肺上通咽喉，开窍于鼻，主呼吸之气，《素问·阴阳应象大论》曰：“天气

通于肺”。肺在体合皮，其华在毛，通于卫气，主一身之表。而风、寒、燥、热等邪气，尤其是温热之邪，多直接从口鼻而入，侵犯肺脏，出现肺卫失宣，肺窍不利等病变。由此可知，五脏之中，外感之邪侵犯人体，首先犯肺。

肺主气——司呼吸

肺主气，最早见于《黄帝内经》，《素问·五藏生成》云：“诸气者，皆属于肺。”肺主气，包括“呼吸之气”和“一身之气”两个方面。

肺主呼吸之气：《素问·阴阳应象大论》说：“天气通于肺。”通过肺的呼吸作用，不断吸进清气，排出浊气，吐故纳新，实现机体与外界环境之间的气体交换，以维持人体的生命活动。

肺主一身之气：《素问·六节藏象论》说：“肺者，气之本。”肺主一身之气的生成，体现于宗气的生成。一身之气主要由先天之气和后天之气构成。宗气属后天之气，由肺吸入的自然界清气，与脾胃运化的水谷之精所化生的谷

气相结合而生成。宗气在肺中生成，积存于胸中“气海”，上走息道出喉咙以促进肺的呼吸，如《灵枢·五味》所说“其大气抟而不行者，积于胸中，命曰气海，出于肺，循喉咙，故呼则出，吸则入”，并能贯注心脉以助心推动血液运行，

还可沿三焦下行脐下丹田以资先天元气，故在机体生命活动中占有非常重要的地位。“宗气”是一身之气的重要组成部分，宗气的生成关系着一身之气的盛衰，因而肺的呼吸功能健全与否，不仅影响着宗气的生成，也影响着

一身之气的盛衰。肺主一身之气的运行，体现于对全身气机的调节作用。肺有节律的呼吸，对全身之气的升降出入运动起着重要

