

常见疾病防治与康复系列丛书（一）

总主编 刘从明

咳喘防治与康复

编著 郝威威

主审 洪素兰 张书文

中医古籍出版社

医学是大家都应该了解的技术性学问

(代序)

医学之根本目的是维护健康，而健康问题与每个人休戚相关，因此，医学并非医务人员独享的学问，而是大家都应该了解的技术性学问。

随着社会的进步，科学技术的发展，经济水平的提高，人们的物质生活所需得到基本满足，于是就越来越关注健康问题。现在，已经把健康问题作为重要的议题了，从世界卫生组织，到各国政府，到平民百姓；从大学教授，到识字甚少的文盲；从普通公民，到社会名流；……无一不关心自己的健康和长寿问题，无一不关心自己的健康和营养问题、环境问题、大气质量与汽车尾气问题，无一不关心与自己健康长寿密切相关的常见病多发病的防治康复问题，进而，大家就都会关注这些相关的医学知识的学习。

对常见病多发病的防治是医学永恒的最重要的核心研究课题，中医学早在两千年前就提出了“治未病”理论和身心保健健康长寿的“养生学”。而常见病多发病的养生、保健、预防、治疗、康复、营养、食疗、运动、健身，都与大众等密切相连，对常见病多发病的防治，关系到整个社会医疗资源的合理充分运用，以及对社会财富的积累乃至社会发展而起着重要作用。世界各国的医疗保险费用的开支巨大，几乎是各国政府都十分头痛的大事情，尤其是发展中国家更是不堪重负，严重

影响整个民族经济乃至民族整体身体素质和文化水平的提高。因此，对常见病多发病的预防、治疗、康复的相关知识的学习掌握，不再是单纯医务人员的事情了，而是我们整个社会中每个关注自己健康的人都应该了解乃至掌握的学问。

具体地讲，我们每个人都要经历生老病死之自然生存规律的制约，而如何减缓这一进程，抗衰老，健康长寿，这不再是单纯医务人员的事情，这也是我们每个人所期望和追求的美好目标，因此，养生保健，防治疾病，就自然而然地成了我们每个人都要而且是必须面对的事情，就像日常吃饭一样。从另一个角度来看，即使我们自己正值风华正茂，身体健康之机，但我们每个人都有爷爷、奶奶、父母、姐妹、兄弟等亲属和朋友，在周围这些人群中不可能每个人都十分健康，可以肯定地说，其中有不少人正在和疾病做顽强的抗争，帮助这些亲朋好友与病魔做斗争就必需需要了解乃至掌握相关的医学知识和操作技能，如煎药、帮助做功能锻炼等。也就是说，无论从个人个体角度或从社会群体角度，医学知识均是我们每个人都应该了解或掌握的技术性学问。

用科学发展观建设中国社会主义和谐社会，是我们的任务与目标，然而，临床常见病多发病的发生就与和谐社会相悖。首先是，身体内部不和谐而病，或者身体与自然环境或社会环境不和谐而病。其次，“因病返贫”“看病贵”“就医难”之不和谐之现象，亦然比较突出。再次，一旦个人发生疾病，就会影响家庭、单位乃至社会，随之发生一系列与之不和谐事情。一个人一旦患病，少气无力，心情欠佳，就会影响家人，如果是住院，亲戚朋友更要忙碌操心，在单位就会影响同事以

及正常的工作秩序，而在社会上就会影响到别人。如：如果患肺病，吐痰就可能传染别人；如果是肝病，就可能不能与别人共用餐具；如果是中风后遗症致残，社会上就又多了一个残疾人。也就是说，个人学习、掌握常见病多发病的相关医学知识是影响整个社会发展的大事情。通过大家广泛地对医学知识的学习，掌握了常见病多发病防治技能，那么我们整个民族的健康意识和防病技能也就明显提高了，也就意味着，我们每个人的健康长寿就多了一层保障。

为此，我们组织了一些学有专长，对常见病多发病经验丰富的专家学者，编撰了这套《常见疾病防治与康复系列丛书》。编撰者中，有的是医学硕士、博士，有的是主任医师或高年资医师，有的是研究人员或大学教授，他们各自结合自己的专长，选择自己比较熟悉的疾病，从日常生活起居，到诊断治疗；从用药护理；到运动康复；从基本理论，到营养食疗，全方位地服务于临床常见病多发病的防治、调护与康复，针对其中普遍的问题给予通俗科学的阐述，解惑释疑，切实为广大群众了解医学知识，掌握常见病多发病防治康复技术服务，这也是在缓解“看病贵”“看病难”之社会矛盾，也是为和谐社会作贡献。

本套书是立足服务于常见病多发病防治的用书，是日常生活中吃穿住行、饮食起居与健康防治的指导类参考书，是家居健康生活的必读书。在编写过程中，在科学性的前提下，更多地介绍了与日常生活紧密相关的实用的知识和技能（术），这就使得本书的防病治病的知识和技能在日常生活中能用得上，很有实用性；同时，通俗易懂的语言，使得广大不同层次文化

程度的人们也能把防病治病知识和技术看得懂，学得会，用得上，这也是把吴仪副总理提出的“治未病”指示精神落实在平民百姓日常生活中的具体行动！

我们相信，通过本套系列丛书的出版、发行，能促使广大读者进一步提高防治常见病多发病的健康意识和操作技能，能有利于提高民族体质健康发展的水平和维护健康的技能水平。为广大读者防治疾病，维护健康提供指导和帮助，这是本书作者最美好的愿望。

刘从明

2007. 9. 20

编写说明

本书为医学宜忌丛书，旨在通过
对咳喘类疾病的防治知识和生活宜忌介
绍，使读者能够对咳喘病的日常宜忌有
所了解。目前，我国咳喘病严重影响着
中老年人的健康，各种呼吸系统疾病都
成为临床中研究的重点。希望本书能够
通过疾病宜忌的介绍帮助广大患者远离
疾病，享受生活。

目 录

第一篇 基础知识篇	(1)
1. 什么是咳嗽?	(1)
2. 什么是支气管哮喘 (哮喘)?	(1)
3. 什么是小儿咳喘?	(2)
4. 中医学对咳嗽认识	(3)
5. 咳嗽并非都是气管炎	(4)
6. 中医学对哮喘的认识	(5)
7. 哮喘病是气管炎的发展过程吗?	(5)
8. 哮喘病、气管炎是一种病吗? 二者有何联系和区别?	(6)
9. 咳嗽变异性哮喘是怎么回事?	(6)
10. 什么是小儿哮喘病?	(7)
11. 什么人易患哮喘?	(9)
12. 哮喘中医辨证可分哪几型?	(10)
13. 支气管哮喘分类	(11)
14. 哮喘可以分为哪几种?	(11)
15. 几种不同哮喘之间区别有哪些?	(12)
16. 给您介绍几种特殊类型的哮喘?	(14)
17. 中医为何能根治哮喘病气管炎?	(16)
18. 教您怎样“洗肺”?	(17)
19. 什么是肺痿咳嗽, 其病因病机是什么?	(17)
20. 肺痿怎样辨证施护?	(18)
21. 什么是肺不张, 肺不张也可以由哮喘急性发作 引起吗?	(19)





22. 肺不张有何特点, 怎样治疗? (20)
23. 肺气肿病儿为什么容易气短, 有哪些表现, 如何
治疗? (21)
24. 什么是肺胀, 其病因病机是什么? 治疗方法有哪些?
..... (22)
25. 什么是咳嗽晕厥综合征? (23)
26. 乳食积滞能致咳嗽吗, 为什么咳嗽要禁食肥甘厚味
和生冷食物? (24)
27. 中医是怎样认识咳嗽的, 询问痰的情况有什么意义?
..... (24)
28. 喉炎咳嗽有什么特点? (25)
29. 什么是咽炎咳嗽? (26)
30. 慢性咳嗽可不可能是哮喘? (26)
31. 妊娠合并哮喘怎么办? (27)
32. 什么是扁桃体炎引起的咳嗽? (29)
33. 久病不愈的咳嗽和喉咙含痰, 必须查明原因?
..... (29)
34. 为什么说咳嗽是心血管病老人的“贴身救星”?
..... (30)
35. 天冷易感冒止咳一定要辨证? (31)
36. 怎样通过咳嗽、咳痰辨别疾病? (32)
37. 咳嗽一定是坏事吗? (33)
38. “慢咳”常见于哪些疾病? (34)
39. 为什么说哮喘病是气管炎的发展过程? (35)
40. 宝宝秋天咳嗽怎么办? (35)
41. 孩子咳嗽与饮食有关吗? (36)
42. 咳嗽咯痰别忘查结核 (37)
43. 为什么胃食管反流征引起的咳嗽经常被忽视?
..... (38)

44. 经常咳嗽者要警惕你的肺?	(39)
45. 怎样通过咳嗽辨病?	(40)
46. 外感咳嗽不可立即止咳	(41)
47. 日常咳嗽的辨证论治	(41)
48. 哮喘病人为什么会死于“气雾剂”?	(43)
49. 支气管哮喘病能遗传吗?	(43)
50. 氨茶碱临床应用五忌五慎?	(44)
51. 如何在夏季保护你的肺功能?	(45)
52. 女性性生活会引发哮喘吗?	(45)
53. 哮喘病人的秋令怎样防止哮喘发生?	(47)
54. 可能引发哮喘的药物有哪些?	(47)
55. 常喝饮料可诱发儿童哮喘吗?	(49)
56. 哮喘会随年龄增长自愈吗?	(49)
57. 哮喘患者能进行体育锻炼吗?	(50)
58. 你会正确呼吸吗?	(51)
59. 咳嗽宜饮凉开水吗?	(51)
60. 告诉您关于哮喘的几个细节	(52)
61. 咳嗽可诱发脑缺血吗?	(54)
62. 感冒后咳嗽怎么办?	(54)
63. 咳嗽异常征象代表什么?	(54)
第二篇 病因病理篇	(58)
1. 咳嗽的中医的发病原因与病机?	(58)
2. 咳嗽常见西医学原因有哪些?	(60)
3. 肺病咳嗽的临床特点和病因病理是什么?	(60)
4. 能引起小儿咳嗽的常见疾病	(61)
5. “咳嗽”并不都是感染性呼吸疾病	(63)
6. 孩子夜间经常咳嗽要查查虫	(63)
7. 哮喘的中医病因病机有哪些?	(64)
8. 支气管哮喘的诱发因素有哪些?	(65)





9. 支气管哮喘的发病机制有哪些?	(66)
10. 感冒是否会引起哮喘发作?	(67)
11. 可能引发哮喘的药物?	(68)
12. 哮喘病与精神病相关吗?	(69)
13. 常喝饮料可诱发儿童哮喘	(70)
14. 抗生素可能诱发过敏性哮喘吗?	(70)
15. 肥胖小孩易患哮喘吗?	(71)
第三篇 临床表现及诊断篇	(72)
1. 咳嗽的临床表现	(72)
2. 咳嗽的中医证候特征有哪些?	(73)
3. 咳嗽伴随的症状	(73)
4. 咳嗽怎样诊断?	(74)
5. 咳嗽的鉴别诊断?	(74)
6. 咳嗽的问诊要点及细节的提示病变	(75)
7. 怎样从咳嗽声中辨病?	(76)
8. 如何根据咳嗽的声音来判断疾病?	(77)
9. 孩子久咳不愈为那般?	(77)
10. 咳嗽的病人为什么要采集痰标本, 怎样采集?	(79)
11. 支气管哮喘发病的先兆期症状有哪些?	(80)
12. 阵发性哮喘的症状有哪些?	(80)
13. 哮喘持续状态的症状有哪些?	(82)
14. 哮喘的本质及临床表现有哪些?	(82)
15. 支气管哮喘的早期症状?	(83)
16. 哮喘的西医学诊断标准?	(84)
17. 单纯哮证的诊断标准有哪些?	(85)
18. 支气管哮喘的临床表现特点?	(85)
19. 支气管哮喘与慢性喘息性支气管炎怎样鉴别?	(86)

20. 支气管哮喘应与哪些疾病鉴别诊断?	(87)
21. 慢性支气管的哮喘症状有哪些?	(88)
22. 支气管哮喘急性发作的表现有哪些?	(89)
23. 支气管哮喘的常见并发症有哪些?	(90)
24. 为什么中医说五脏六腑都能使人咳嗽, 并不 单独是肺?	(90)
25. 内源性哮喘与外源性哮喘的临床表现有什么不同?	(91)
26. 小儿哮喘的实验室诊断检查有哪些?	(92)
27. 咳嗽是身体有病的症候吗?	(94)
28. 警惕咳嗽晕厥综合征	(95)
29. 肺痿的分型及临床表现和治疗方法	(96)
30. 肺痿的辨证和治疗原则是什么, 与肺癰有何区别?	(98)
第四篇 保健与预防治疗篇	(99)
1. 止咳选药要辨证	(99)
2. 治咳重在排痰?	(100)
3. 怎样对证选用咳嗽药?	(100)
4. 秋季不让慢性咳嗽找麻烦?	(101)
5. 秋冬要防儿童过敏性咳嗽	(102)
6. 止咳须排痰祛痰有六法	(104)
7. 慢性咳嗽的中医防治方法	(105)
8. 咳嗽外治三法是什么?	(106)
9. 小儿咳嗽治疗四法是什么?	(107)
10. 如何选用治疗咳嗽的非处方中成药?	(108)
11. 长期咳嗽, 痰放置数小时可分层是什么病, 怎样治疗?	(110)
12. 怎样用针灸疗法治疗咳嗽?	(112)
13. 中医对咳嗽的辨证论治	(114)





14. 小儿咳嗽分型治疗四种方法 (117)
15. 治疗咳嗽的简便疗法 (118)
16. 小儿按摩疗法治疗咳嗽? (119)
17. 怎样用火罐疗法治疗咳嗽? (120)
18. 怎样用推拿方法治疗咳嗽? (121)
19. 治疗肺病咳嗽有哪些变治法? (122)
20. 肺病咳嗽怎样辨证施护? (123)
21. 咳嗽病人激素应用利与蔽? (124)
22. 中医怎样治疗急、慢性喉炎引起的咳嗽? (124)
23. 咳嗽的病因及常见咳嗽的注意事项 (125)
24. 什么是急、慢性咽炎引起的咳嗽, 怎样治疗?
..... (127)
25. 咳嗽病人用什么药敷贴? (128)
26. 肺病在临床上如何辨证施治? (128)
27. 什么是肺脓肿, 临床特点有哪些, 怎样治疗?
..... (129)
28. 小儿咳嗽用药的注意事项! (130)
29. 如何认识以及处理小儿咳嗽 (131)
30. 小儿咳嗽合理调理更重要 (134)
31. 患哮喘病为什么应早治? (135)
32. 治疗哮喘患者密切合作很重要? (136)
33. 谨防秋季支气管哮喘 (136)
34. 咳嗽宜饮凉开水 (138)
35. 哮喘的预防方法? (139)
36. 早春谨防咳嗽 (140)
37. 哮喘的急救法 (141)
38. 哮喘的西医治疗方法 (142)
39. 哮喘的“冬病夏治”方法 (148)
40. 哮喘春令三补法 (150)

41. 老年人哮喘用药注意	(152)
42. 应分清喘症再喷药	(153)
43. 中医药防治哮喘	(154)
44. 月经性哮喘如何防治?	(155)
45. 哮喘突发的应急处理?	(156)
46. 做体操能治疗小儿哮喘吗?	(157)
47. 哮喘的春季预防	(158)
48. 哮喘从夏天做起, 远离冬春发作	(159)
49. 支气管哮喘特异性检查	(160)
50. 哮喘气雾剂的选择分类	(164)
51. 防治支气管哮喘的原则是什么?	(165)
52. 全球哮喘防治方案	(166)
53. 哮喘发作八大诱因	(168)
54. 如何对支气管哮喘患者进行护理?	(169)
55. 家庭常用咳嗽、气喘药介绍	(171)
56. 哮喘病人怎样进行耐寒锻炼?	(173)
57. 哮喘的家庭保养	(173)
58. 同是哮喘病, 为什么预后大不同?	(175)
59. 咳嗽为什么不可乱服川贝糖浆?	(178)
60. 怎样用火罐疗法治疗咳嗽?	(179)
61. 寒冷季节止咳巧选咳嗽药水	(179)
62. 咳嗽的民间足疗方法	(180)
第五篇 哮喘饮食宜忌篇	(181)
1. 咳嗽有效及禁忌的食物	(181)
2. 小儿咳嗽的辨证用膳	(182)
3. 咳嗽宜果疗	(184)
4. 巧用生姜疗咳嗽	(186)
5. 饮食调理小儿咳嗽久治不愈	(186)
6. 儿童出现咳嗽时的饮食禁忌	(187)





7. 孩子出现顽固咳嗽怎么办?	(188)
8. 冬虫夏草润肺、止咳、化痰	(189)
10. 享受美味巧克力止咳疗效棒	(190)
11. 哮喘患者的饮食应注意什么?	(191)
12. 支气管哮喘禁宜食物	(192)
13. 支气管哮喘的饮食营养原则	(192)
14. 哮喘缓解期的饮食调养原则	(193)
15. 哮喘的食疗	(194)
16. 哮喘病老人饮食如何调理?	(195)
17. 支气管哮喘患者怎样忌口	(195)
18. 支气管哮喘宜忌原则	(197)
20. 中医寒性哮喘忌食物品	(198)
21. 支气管哮喘营养防治	(204)
第六篇 哮喘食谱	(206)
支气管哮喘的饮食预防方	(206)
慢性阻塞性肺气肿的食疗方	(207)
老年哮喘简便食疗方	(208)
哮喘的民间验方	(212)
支气管哮喘辨证食谱	(214)
支气管哮喘中医辨证食疗之热证	(217)
哮喘辨证食料方	(226)
支气管哮喘粥疗 12 方	(230)
气管炎哮喘食疗验方	(234)
咳嗽辨证食疗方	(238)
止咳定喘的食疗菜谱	(242)
治疗感冒后咳嗽小偏方	(252)
慢支咳嗽粥疗方	(253)
定喘止咳治疗肺病食谱	(255)
春季咳嗽食疗法	(259)

目 录

秋燥咳嗽食疗方	(260)
老年人咳嗽饮食疗法	(262)
咳嗽治疗的 97 个偏方	(264)
治疗小儿肺气肿的单、验方	(283)
治疗阻塞性肺气肿的食疗方有哪些?	(284)
保健酒饮	(286)
治疗咳嗽较为有效偏方种类	(289)
风寒咳嗽的食疗	(296)





第一篇 基础知识篇

1. 什么是咳嗽?

咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。咳嗽的产生,是由于当异物、刺激性气体、呼吸道内分泌物等刺激呼吸道黏膜里的感受器时,冲动通过传入神经纤维传到延髓咳嗽中枢,引起咳嗽。

咳嗽的动作是短促深吸气,声门紧闭,呼吸肌、肋间肌和膈肌快速猛烈收缩,使肺内高压的气体喷射而出,就成为咳嗽。随着急速冲出的气流,呼吸道内的异物或分泌物被排出体外。

引起咳嗽的原因很多,除去鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸膜等呼吸器官疾病以外,耳、脑膜、心脏、食管、胃等内脏的迷走神经受到刺激,也会传入咳嗽中枢引起咳嗽。

咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状,如咳嗽无痰或痰量很少为干咳,常见于急性咽喉炎、支气管炎的初期;急性骤然发生的咳嗽,多见于支气管内异物;长期慢性咳嗽,多见于慢性支气管炎、肺结核等。

咳嗽的不利作用是可把气管病变扩散到邻近的小支气管,使病情加重。另外,持久剧烈的咳嗽可影响休息,还易消耗体力,并可引起肺泡壁弹性组织的破坏,诱发肺气肿。

2. 什么是支气管哮喘(哮喘)?

支气管哮喘是一种很常见的发作性过敏性疾病,一般分为发作期和缓解期。本病典型发作前,常常有先兆症状,如咳

嗽，胸闷或连续喷嚏等，如不及时治疗，就可能很快出现气急，哮喘，咳嗽，呼吸困难，多痰，患者常被迫坐起，两手前撑，两肩耸起，额部出冷汗，痛苦异常，严重者可见口唇和指甲发紫。发作持续数小时甚至数日才逐渐缓解。病情缓解后，症状可以完全消失，与常人一样。支气管哮喘病人检查可以发现胸廓膨胀，隆起如桶状，胸锁乳突肌紧张，腹壁肌肉强直，肺部叩击呈过清音，听诊呼吸音减弱，呼气延长，有干性啰音和哮喘音；如果同时并发支气管炎或继发感染，可听到湿性啰音。

3. 什么是小儿咳嗽？

咳嗽是一种防御现象。人体通过咳嗽把灰尘、异物及痰液排出体外，是身体的一种防御手段。如果咳嗽频繁剧烈，影响孩子的休息和睡眠，甚至引起呕吐，那就不好了。

急救措施

1. 如果咳嗽剧烈，如有医生给的药，吃一些是必要的。凡是咳嗽药，不外含有两种成分：一种是祛痰药，使痰稀化易于排出；另一种是镇咳药，用以麻醉气管黏膜，抑制咳嗽，两者配合适当才能使咳嗽逐渐平息下来。

2. 当发生呼吸困难并且每次出气时都伴有笛鸣音者，便是哮喘。此时最重要的是缓解呼吸困难。可让患儿前屈坐位，按摩背部，这样大都可以治好。若有医生给的药，应立即让患儿服下，严重者应立即去医院。

注意事项

1. 如果咳嗽发出“空、空”的声音，像“狗叫”似的，说明已有喉炎了，严重的可发生呼吸困难，应及时去医院诊治。

2. 因咳嗽或哮喘而发生呼吸困难时，做人工呼吸是徒劳的。因为此时仅仅是呼吸困难，而呼吸机能是正常的，意识又

