

中医治未病丛书

肺胃的 中医养护

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

中医治未病丛书

肺胃的 中医养护

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肺胃的中医养护/北京市中医管理局, 北京中医协会

主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2009.1

(中医治未病丛书)

ISBN 978-7-5304-4058-2

I. 肺… II. ①北…②北… III. ①肺病(中医) — 中医疗法②胃疾病 — 中医治疗法 IV. R 256

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第205396号

肺胃的中医养护

作 者: 北京市中医管理局, 北京中医协会

策 划: 章 健

责任编辑: 罗 浩

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 北极光视界

图文制作: 鑫联必升文化发展有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 787mm×980mm 1/32

字 数: 110千

印 张: 5.5

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4058-2 /R·1120

定 价: 18.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会名单

名誉主编 王国强

专家顾问 王永炎 陈可冀 李连达

主 编 谢阳谷 赵 静

副主编 姜良铎 朱桂荣 屠志涛

编 委 (以姓氏笔画为序)

王会玲 王克成 王燕平 田金洲

朱立国 许 昕 花宝金 杨晓晖

汪卫东 陈 勇 郑幅中 赵建宏

姜 丽 衷敬柏 景录先 程治馨

魏军平

参编人员 张晓梅 李 游 肖培新

编写单位 北京市中医管理局

北京中医协会

中国中医科学院

中国中医科学院中医临床基础医学研究所

中国中医科学院广安门医院

中国中医科学院西苑医院

中国中医科学院望京医院

北京中医药大学

北京中医药大学东方医院

北京中医药大学东直门医院

首都医科大学附属北京中医医院

序

医学是研究生命规律的科学，它以保护和增进人类健康、预防和治疗疾病为研究内容。医疗卫生的目标应当是以科学技术的成就体现人文关怀。

中医学具有人文和科学双重属性，科学和人文水乳交融，密不可分。在医学领域，科学不仅有方法、技术理论层面的东西，更体现一种文化内涵和人文思想。它既面对生命，用理性的态度和方法探索生命的奥秘，同时也深入研究与思考人类的前途和命运，寻找健康长寿的“金钥匙”，凸显求真、务实、向善的真、善、美精神。

人类进入21世纪，医学发展揭开了崭新的一幕。医学研究已不再继续以疾病为主要研究对象，而是走向以人类健康为主要研究的轨道；医学模式和发展趋势也由以治疗疾病为中心对高科技的无限追求，转向预防疾病与损伤、维持和提高健康方法的寻找上。这种防治疾病为重心的前移，体现了预防为主方针。

在众多的预防保健方法中，“治未病”是中医学的重要理念与方法，应进一步凸显其防患于未然的重要价值。这是在回顾科学发展历程、总结医学实践经验、顺应时代潮流的基础上提出来的，也是在继承中华优秀传统文化的基础上提出来的。因此，弘扬“治未病”理念，继承先祖养生、预防、保健

的方法，融通中外健康管理成功经验，汲取中西医学各家之长，构建现代人的精神调养与生活方式，是实现以人为本、与时俱进、社会和谐、和平发展、身心健康、形神一体的重要举措，也将引领当今我国乃至全球健康医学的发展方向。

中医“治未病”思想虽然是早在2000多年前提出的，其后历代医家不断补充、丰富、完善，今天又赋予其全新的内涵，但其倡导的天人合一、道法自然、心身一体、形神合一、精神内守、阴平阳秘、以平为期、正气存内邪不可干、未病先防、既病防变等理论与实践，必将为构建有中国特色的医疗卫生保健体系作出卓越贡献。

由北京市中医管理局、北京中医协会组织编写的《中医治未病丛书》，通过对12个专题的研究，以实际范例示人以中医“治未病”的规矩。从病的角度，以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍其防御与自我保健方法；并展开现代人群关心的热点热议，如对中医食疗养生、中医肾虚的识别与养护、中医经络与保健、中医养护脾胃以及中医心理保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法，从这个意义上说，《中医治未病丛书》无疑对民众做了一份有益的工作。

世界卫生组织专家指出，个体化的具体治疗是临床试验的最高层次。中医“治未病”同样要强调个体化。但在调控方法上不同于一般疾病，它需要患者自身了解一些相关知识，同时

要改变生活习惯、饮食结构、行为规范、调控情绪等等。只有具备这些知识，才能因人、因地、因时制宜地解决问题。《中医治未病丛书》较好地解决了这些问题。

处在高速发展阶段的中国任重而道远，由于中国本身的国情，处于优秀民族传统文化背景下的人们面临着思想、观念、行为、生活方式的更新与适应，正确认识健康的内涵，保持人体的健康状态，积极“治未病”，预防、干预亚健康状态，降低发病率，这是当前医疗卫生工作的重点任务，亦是生命科学发展中必须作出回答的重要课题。

人类健康和社会发展、经济文化、生活方式、人文环境等息息相关，这也是21世纪人类要迫切解决的重要问题。本套丛书写作目的明确，意义深远，优势突出，把中医“治未病”思想落到了实处，对中医药事业的发展与科学普及起到了推动和促进作用。有感于作者群体的信任与鼓励，谨志数语，爰为之序。

王永炎

2008年11月

上篇：肺的养护

第一章 中医对肺的认识

中医学的“肺”与呼吸系统有什么关系？ /2

中医认为肺有什么功能？ /2

肺的常见证候有哪些？ /3

肺虚就容易感冒吗？ /5

什么是风热感冒？什么是风寒感冒？ /5

感冒也分虚实吗？ /6

为何我的感冒既不完全符合风寒、风热，又不符合偏虚、偏实？ /6

为什么外寒内热的感冒最常见？ /7

感冒后应及时治疗休息吗？ /7

感冒会加重原有的疾病吗？ /8

感冒的误区有哪些？ /8

感冒后在什么情况下需要服用抗生素？ /10

中医治疗感冒的优势是什么？ /10

感冒后出现咳嗽一定要及时治疗吗？ /10

为什么说咳嗽还要及时检查？ /11

为什么早晨要注意咳嗽排痰？ /11

人们为什么会喘息？ /12

为什么肺易感染？ /12

为什么肺病易有传染性？ /13

为什么呼吸道容易过敏？ /13

过敏与环境有关系吗？ /13

气候变暖对呼吸有影响吗？ /14

哮喘、慢性阻塞性肺病等慢性呼吸疾病能根治吗？ /14

为什么慢性呼吸疾病患者必须重视缓解期的中医
药治疗？ /16

第二章 运动与深呼吸保健

人为什么要运动？ /18

不运动会会有什么后果？ /18

为什么慢性呼吸疾病患者应长期坚持参加适当的体
育锻炼？ /19

运动对呼吸系统有什么影响？ /19

什么是肺功能？ /20

什么是心肺功能？ /20

为什么要提高肺功能和肺活量？ /21

怎样提高肺活量和肺功能？ /22

什么是有氧运动？ /22

有氧运动的种类有哪些？ /23

为什么游泳是最有益于呼吸的有氧运动？ /24

每周运动锻炼有什么要点？ /24

每次运动锻炼的时间要多长？ /25

- 什么是胸式呼吸？ /25
- 什么是腹式呼吸？ /25
- 什么是正确的呼吸方式？ /26
- 为什么要进行呼吸功能锻炼？ /26
- 怎样进行腹式深呼吸练习？ /26
- 怎样进行松静功练习法？ /27
- 怎样进行内养功练习法？ /29
- 腹式深呼吸练习与气功练习有关系吗？ /31

第三章 起居与精神养护

- 为什么上火的人容易感冒？ /33
- 如何预防感冒？ /33
- 冬季应戴帽子吗？ /34
- 冬季应怎样注意足部保暖？ /34
- 冬季要戴手套吗？ /35
- 预防人群感冒和流感的要点是什么？ /35
- 易感人群如何防护？ /36
- 如何做好流感的家庭预防？ /37
- 怎样给居室环境消毒？ /38
- 慢性呼吸疾病患者在家庭生活环境方面应注意什么？ /38
- 怎样避免居所新装修后引起哮喘？ /39

居处环境中怎样减少尘螨？ /41

慢性呼吸疾病患者春季要注意什么？ /41

慢性呼吸疾病患者春季如何养生调摄？ /42

慢性呼吸疾病患者夏季要注意什么？ /43

慢性呼吸疾病患者秋季要注意什么？ /44

慢性呼吸疾病患者冬季要注意什么？ /45

慢性呼吸疾病患者衣着应注意什么？ /47

使用空调应注意什么？ /47

慢性呼吸疾病患者在精神心理上应注意什么？ /48

第四章 饮食保健

慢性呼吸疾病患者的饮食禁忌有哪些？ /49

为什么不能吸烟？ /50

为什么要避免吸二手烟？ /51

饮酒对呼吸有什么影响？ /52

为什么不要过食辛辣刺激物？ /52

为什么不要吃得过咸？ /53

为什么要避免食物寒冷？ /54

呼吸疾病急性发作期应怎样注意营养？ /54

慢性呼吸疾病患者应如何注意缓解期的饮食调养？ /55

慢性呼吸疾病患者必须保持大便通畅吗？ /56

慢性呼吸疾病患者要注意饮水吗？ /56

哪些饮食对慢性呼吸疾病患者有益？ /57

为什么说蛋白质是生命的能量来源？ /58

感冒后应怎样注意饮食？ /59

哪些食物可以预防感冒呢？ /60

为什么红色食物对感冒病人好处多？ /60

风寒感冒的食疗方有哪些？ /61

风热感冒如何饮食调理？ /62

风热感冒的食疗方有哪些？ /62

暑湿感冒如何饮食调理？ /63

体虚的人感冒后有哪些食疗方？ /64

为什么感冒时用淡盐水、茶水漱口好处多？ /65

反复感冒就吃补药有好处吗？ /65

哪些人适合用补气药？ /66

哪些人适合用养阴药？ /66

哪些人适合用清热药？ /66

哪些人适合用止咳化痰药？ /67

血肉有情之品对呼吸有益吗？ /67

具有清热化痰作用的水果蔬菜有哪些？ /69

急性咽痛和急性咳嗽患者常用哪些食疗方？ /70

慢性肺病患者常用哪些食疗方？ /72

第五章 按摩、贴敷、刮痧与肺的养护

为什么背部穴位很重要? /75
背部的呼吸保健穴有哪些? /76
前胸的呼吸保健穴位有哪些? /77
头部的呼吸保健穴位有哪些? /78
手部的呼吸保健穴位有哪些? /79
按摩、贴敷可以防治呼吸疾病吗? /80
什么是冬病夏治? /80
什么是敷贴疗法? /81
敷贴要注意什么? /81
贴敷有禁忌证吗? /82
什么是按摩疗法? /82
按摩手法要注意什么? /82
常见按摩异常情况怎样处理? /83
呼吸保健常用的按摩疗法有哪些? /83
呼吸保健常用的刮痧疗法有哪些? /83

下篇：胃肠的养护

第一章 中医对脾胃肠的基本认识

中医学的脾、胃、肠与消化系统有什么关系? /86
中医是怎样认识胃肠的? /86
脾的功能有哪些? /87
胃的功能有哪些? /88

大小肠的功能有哪些? /88
常见的脾的证候有哪些? /89
常见的胃的证候有哪些? /90
常见的大小肠的证候有哪些? /91
如何判断消化系统出现问题? /92
常见胃肠疾病主要有哪些? /92
为什么慢性萎缩性胃炎更易癌变? /93
消化性溃疡易发生哪些并发症? /94
功能性消化不良与哪些因素有关? /94
为什么精神因素与肠易激综合征关系密切? /94
便秘与哪些因素有关? /95
胃癌与饮食因素有关吗? /95
肠癌与饮食因素有关吗? /96
秋凉后胃病为什么容易复发? /96
胃肠疾病为什么容易反复发作? /96
为什么精神因素对胃肠疾病有重要影响? /97
怎样预防慢性胃肠病的反复发作? /97
如何预防慢性胃肠病癌变倾向? /97

第二章 饮食调养与脾胃肠养护

胃肠病患者饮食要注意什么? /99
怎样日常饮食有益于预防胃癌? /100

哪些食物对预防肠癌有好处? /100

急性胃炎患者如何饮食? /101

伤食后如何饮食? /101

急性肠炎患者如何饮食? /102

常用急性胃肠炎的食疗方有哪些? /102

慢性胃炎患者如何饮食? /103

慢性胃炎患者的饮食宜忌有哪些? /104

慢性萎缩性胃炎患者如何饮食? /105

消化性溃疡病患者如何饮食? /105

哪些蔬菜对消化性溃疡有益? /106

消化性溃疡患者适宜的药膳和食疗方有哪些? /108

功能性消化不良患者如何饮食? /108

有助于消化的饮食有哪些? /108

单纯便秘的患者如何饮食? /109

具有通便作用的蔬菜有哪些? /110

具有通便作用的水果有哪些? /111

常用的便秘的食疗方有哪些? /112

慢性腹泻患者如何饮食? /113

慢性腹泻患者药膳食疗方有哪些? /113

胃切除术后如何进行饮食调护? /115

小肠切除术后如何进行饮食调护? /116

胃肠手术后常用食疗药膳方有哪些? /117

寒邪犯胃证患者如何进行食疗? /118
胃热证患者如何进行食疗? /119
湿滞胃脘证患者如何进行食疗? /120
食滞胃脘证患者如何进行食疗? /121
肝气犯胃证患者如何进行食疗? /122
瘀血停滞证患者如何进行食疗? /122
脾胃气虚证患者如何进行食疗? /123
胃阴亏虚证患者如何进行食疗? /124
哪些饮食对胃肠病不利? /124
胃肠病患者为何要远离吸烟? /126
胃肠病患者为何要远离饮酒? /126
胃肠病患者为何要少食辛辣食物? /126
为何胃肠病患者吃得不要过热? /127
为什么韭菜容易伤胃? /127
哪些食物对胃肠病有益? /127
多食苦味食品可助消化吗? /129
多喝绿茶可防慢性胃病吗? /129
喝牛奶有益于胃肠病吗? /130
胃病患者如何饮水更有益于健康? /130
为什么饭前要喝汤? /131
最好的进餐顺序是什么? /131
哪些食物不要一起食用? /131

第三章 起居和精神调养与脾胃肠的养护

胃肠病患者的起居应该注意什么？ /133

胃肠病患者的睡眠应注意什么？ /134

胃肠病患者如何应对过度劳累？ /135

气候变化对胃肠病患者有何影响？ /136

胃肠病患者使用电脑应注意什么？ /136

胃肠病的不良的心理因素有哪些？ /137

怎样消除精神紧张呢？ /137

怎样克服愤怒？ /139

怎样消除抑郁呢？ /140

怎样学会排解压力呢？ /141

第四章 胃肠病患者的运动保健

胃肠病患者运动应该注意什么？ /143

哪些运动适宜于胃肠病患者？ /144

鼓腮与叩齿有益于胃肠吗？ /146

提肛运动有益于胃肠吗？ /147

第五章 胃肠病的按摩、刮痧与贴敷保健

常见的腹部胃肠病保健穴有哪些？ /148

常见的背部胃肠病保健穴有哪些？ /149

四肢部常见的胃肠病保健穴有哪些？ /150