

养生堂特邀中医专家、北京中医药大学针灸学院博士导师 谷世喆 诚意推荐



养肺 润肺
排毒 抗霾
一本通

养肺抗霾书

秦丽娜 / 主编

北京中医药大学第三附属医院中医综合治疗区负责人 主任医师

人活一口气 肺好身体好

国家一级出版社

 中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

养肺抗霾书

主编 秦丽娜



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养肺抗霾书 / 秦丽娜主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5180-4340-8

I. ①养… II. ①秦… III. ①补肺—基本知识
IV. ①R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 282099 号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年4月第1版第1次印刷

开本: 787×1062 1/16 印张: 12

字数: 178千字 定价: 36.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

如今提起“雾”，人们常常会在它后面加一个“霾”字。一字之差，却是天壤之别。有雾的时候，顶多是能见度降低，出行不便。可霾带给人的却是恐惧，是对身体致命的伤害，它就像戴着神秘面纱的杀手，潜伏在我们周围，无孔不入，无声无息，伤人于无形。而首受其害的就是肺，污浊的空气，尤其是雾霾中的PM2.5，可以通过呼吸道、皮肤毛孔进入肺，直接危害人们的身体健康。

作为一名医生，笔者深知肺对人体有多重要。众所周知，生命在于呼吸，呼吸停止，生命也就结束了，而肺就是人体最重要的呼吸器官，负责气体的交换，吐故纳新，为身体供应充足的氧气，维持生命活动，这是其他任何器官都代替不了的。

从中医角度来讲，肺的作用就更大了。《黄帝内经》中说：“肺者，相傅之官。”如果把身体比喻成一个国家的话，那肺就是丞相，掌控呼吸及全身气、血、水液的输布。而且在五脏中，肺高居其他四脏之上，诸邪入侵，必先犯肺，它就像盾牌一样，充当着五脏六腑的保护伞。

也正因为肺承担着无比重大的责任，所以，肺又被称为“娇脏”，极易受外界环境的伤害。尤其在雾霾日益严重的情况下，原本吐故纳新的肺几乎成了藏污纳垢的场所。可是，即使空气污染再严重，人也是要呼吸的，不然生命怎么维持呢？所以，如何在雾霾天养好肺，如何通过养好肺来减少雾霾的伤害，已经成了迫在眉睫的问题。

基于此，笔者根据多年临床经验的总结，编写了这本书，目的就是教给大家一些有效、实用的养肺方法，让大家在雾霾侵袭之下能轻轻松松养好肺，少得或不得肺病，最终守护好我们人体的“森林”。

目 录

No. 1

雾霾之下，您的肺还好吗

肺是人的小森林	2
肺如同一棵树，是人体自带的净化器	2
肺功能强大，生命动力才足	4
肺最不能受“气”	5
雾霾来袭，肺首受其害	6
雾霾到底有多毒	6
呼吸系统是雾霾打击的第一对象	8
肺功能简单自测	10
不可忽视的肺功能检查	11
肺伤了，这些求救信号一定要看懂	12
总是感冒或感冒超过2周不愈	12
总是咳嗽	12
痰液发生变化	13
不停打喷嚏	13
胸闷	14
经常便秘	14
皮肤病	14

No. 2

解除肺之患，养肺与抗霾要同时进行

养肺之前先要明明白白认识肺	16
西医学中的肺——人体的中央空调	16
中医眼中的肺——相傅之官	17
娇肺这么养，雾霾来了才不怕	20
一宣肺	20
二清肺	21
三润肺	22
四补肺	23
五温肺	24
这些防霾护肺利器，你都准备好了吗	25
防霾口罩：雾霾天出门不能少	25
空气净化器：室内除霾好帮手	26
防雾霾纱窗：空气净化器的绝妙搭档	27
生活中的抗霾养肺绝招	28
雾霾天开窗通风有讲究	28
雾霾天外出回家后及时清洗	29

清肺、润肺抗霾毒，饮食调理很关键

多补水，肺脏滋润才能抗霾	30
定时排便，肺气宣通清霾毒	31
特殊人群怎么护肺抗霾毒	32
多吃清肺食物，增强肺的自净能力	36
白菜：清肺化痰，疏通肠胃	36
莲藕：滋阴清热，生津润燥	38
白萝卜：清热解毒，润肺化痰	40
罗汉果：清肺利咽，化痰止咳	42
柑橘：生津止渴，化痰止咳	44
豆腐：清热利水，生津润燥	46
荸荠：清肺化痰，生津止渴	48
薏米：清热利湿，益肺排脓	50
胡萝卜：清热解毒，预防呼吸道感染	52
鸭肉：滋阴养肺，止咳化痰	54
多吃润肺食物，滋阴润燥抗击雾霾肺	56
梨：润肺清燥，止咳化痰	56
百合：润肺止咳，养阴清热	58
山药：益肺气，养肺阴	60
花生：润肺化痰，清咽止咳	62
蜂蜜：滋阴润燥，止咳养颜，抗菌消炎	64
冰糖：润肺祛火，养阴生津，止咳清痰	66
杏仁：润肺祛痰，止咳平喘	68
牛奶：补虚损、益脾胃、生津润燥	70
甘蔗：滋阴润燥，清热解毒	72
银耳：滋阴润肺，清热止咳	74
枇杷：润肺止咳，清热化痰	76
多吃润肠排毒食物，帮助清除肺部毒素和垃圾	78
菠菜：敛阴润燥，养血润肠	78
黑木耳：润肺益胃，润燥利肠	80
金针菇：益肠胃，抗过敏	82
芹菜：清热护肤，润肠通便	84
苹果：生津止渴，润肺除烦	86
香蕉：润肠通便，清热解毒	88
辛味食物能宣肺，肺气通则霾毒清	90
生姜：宣肺化痰，降逆止咳	90
葱白：温肺通阳，解表散寒	92
大蒜：宣窍祛风，化痰止咳	94
洋葱：化湿祛痰，杀菌消炎	96

这六类伤肺的食物千万不能吃	98
---------------------	----



雾霾不分季节，养肺却要顺“时”而为

春季养肺：防风邪，固肺卫	100
春季多风易犯肺	100
肺卫不固，可用玉屏风散	101
春季养肺先疏肝，肝气犯肺影响肺功能	102
春季养肺饮食：省酸增甘	103
夏季养肺：防温邪，养肺气	104
冬病夏治：夏季养肺，冬季少生病	104
夏季暑热或贪凉都会影响肺功能	105
夏季养肺饮食：省苦增辛，以养肺气	107
秋季养肺：防燥邪，滋肺阴	108
秋季燥邪最伤肺	108
润肺养肺，初秋清热，晚秋驱寒	109
出游登高解秋郁，宣肺气	110
秋季养肺饮食：少辛增酸	111
冬季养肺：防寒邪，温肺阳	112
冬季养藏，收敛精神养足肺气	112
冬至保暖做到位，摆脱慢性肺病	114
肺气虚寒，喝紫苏红糖姜汁可温肺散寒	115
冬季护肺饮食：做好“三高四低”	116



运动能强肺，但方法要靠谱

雾霾天，怎么运动健康又护肺	118
雾霾天不宜进行室外锻炼	118
简单易行的室内运动，养肺抗霾也不错	119
扩胸运动	119
拍打操	120
跳绳	121
养肺功	121
呼吸锻炼法：一呼一吸就养肺	122
六字诀之“呬”字功	122
腹式呼吸法	123
好天气，坚持有氧运动最护心肺	124
游泳：增大肺活量	124
慢跑：保持良好的心肺功能	125
骑自行车：提高心肺功能	126
健身操：心肺强健人有活力	127
太极：改善肺功能	128

步行：一步一步赶走肺病	129
日常小动作，也是养肺好方法	130
常梳头：调理脏腑，预防肺病	130
摩揉鼻子：护肺通窍，预防感冒	131
咽喉按摩操：清利咽喉通经络	132
叩齿咽津：固齿生津，滋养肺肾	133
做做手指操：调动经气，调理脏腑	134
捶胸顿足：调畅肺气，滋补肺阴	135
常捶背，振奋阳气，健肺养肺	136

No. 6

精准取穴，捏捏揉揉也能养肺

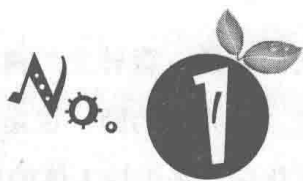
肺经：增强肺功能	138
肺经的循行路线及主治	138
推肺经的方法	139
中府穴：宣通肺气，止咳平喘的要穴	140
云门穴：疏通肺经，清肺理肺	141
尺泽穴：清宣肺气，泻火降逆	142
列缺穴：宣肺解表，治疗伤风外感病的要穴	143
太渊穴：补肺气，治肺虚，利心脏	144
少商穴：专治咽喉肿痛的特效穴	145
鱼际穴：清肺热、利咽喉的首要穴位	146
孔最穴：清泻肺热，凉血止血	147
膻中穴：调益肺气，增强心肺功能	148
肺俞穴：宣发肺热，治疗肺脏疾病的要穴	149
足三里穴：培土生金，健脾益肺	150

No. 7

十面“霾”伏，养好肺才能少生病

感冒：疏风解表，强肺卫	152
咳嗽：疏风散邪，调畅肺气	156
鼻炎：补肺益气，增强营卫功能	160
口腔溃疡：清肺滋阴防复发	162
咽喉炎：清热、滋阴需辨证	164
支气管炎：补肺润肺，提高呼吸道防御能力	167
支气管哮喘：肺脾肾同补，化痰平喘最重要	170
肺炎：疏风散热，滋阴润肺	174
肺结核：补虚培元、抗痨杀虫是根本	176
便秘：清肺、补肺解痛苦	178
痤疮：滋阴清肺“痘”自祛	181

参考文献	184
------------	-----



雾霾之下，您的肺还好吗



肺是人体的森林，一呼一吸之间，升降浊，吐故纳新，供给人体氧气，以维持生命。可是，如今雾霾重重，空气污染日益严重，空气中的有害物质也会随着呼吸进入人体，而肺处于五脏六腑的最高位，是脏腑的保护伞，最容易受雾霾伤害。所以，雾霾之下，保养好人体的这一片森林至关重要。

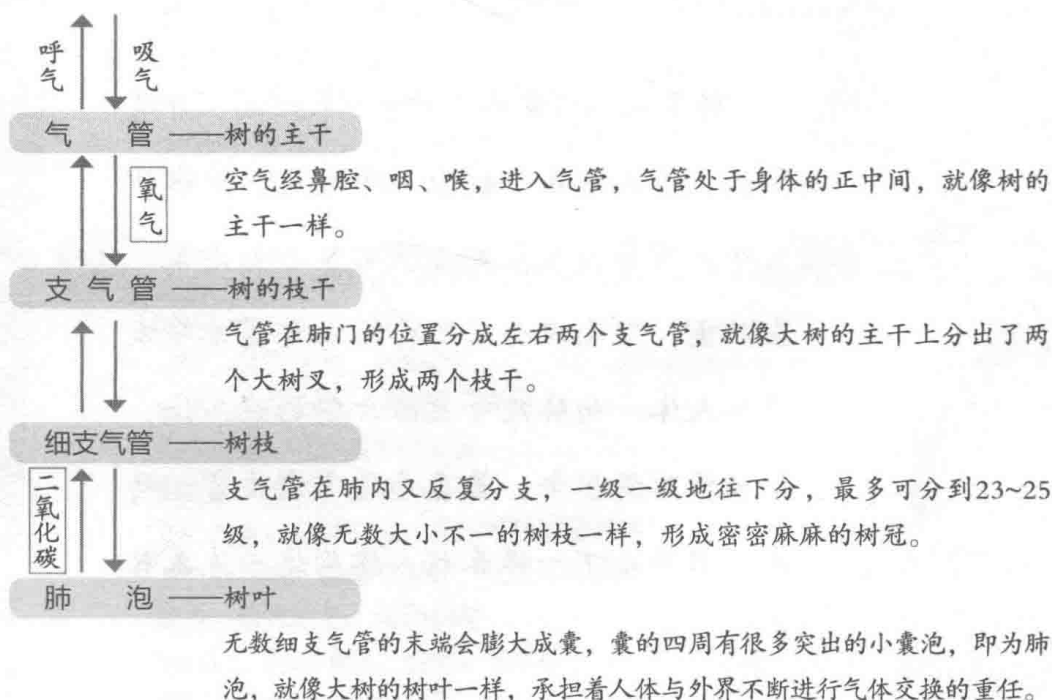
肺是人体的小森林

我们知道，森林里的树木通过呼吸作用，吸入二氧化碳，生成供人体利用的氧气。而人体的肺，也是主呼吸的，它就像人体里的小森林，吸入氧气，呼出二氧化碳，来维持人体的生命活动。

肺如同一棵树，是人体自带的净化器

仔细观察人体肺部的结构示意图，你会发现，人的肺如同一棵呈倒立状态的大树，通过呼吸运动来完成人体与外界的气体交换，而且在气体交换的过程中，肺还把吸入身体的空气进行了清洁、过滤。

先来看一下肺树的结构



肺泡里面是空的，吸气时，肺泡就会鼓起来；呼气时，肺泡就会瘪下去。肺就是通过这样的呼吸运动，完成了气体交换过程。

再来了解一下肺的自净功能

从上一页图可见，人体吸入的空气是直接进入肺部的，而人每吸一口气约为500毫升，每天吸入的空气在1万升以上，这些空气中除了有用的氧气外，还含有大量微生物、有害粉尘颗粒或毒物，它们可能成为肺部炎症、肿瘤及全身性疾病的致病原因。所以，肺系统本身就有一套很完善的自净体系，也可以说是人体自带的净化器。

1

第一道净化装置——纤毛

人的鼻腔、气管中分布着许多上皮纤毛，且覆盖有大量黏液。这些纤毛虽小，但作用非常大，负责把吸入的废物扫出去。

◎粉尘等大颗粒物：基本在上呼吸道（鼻腔、咽、喉）就会被黏液吸附，而这些细细的纤毛就像小扫帚一样，从下往上快速摆动，将附在黏液上的废物从身体里往外扫，一直扫到口鼻部，然后你就会感觉有痰或鼻涕，通过咳嗽或擤鼻涕的方式将废物排出体外。

◎直径在2~10微米的颗粒物：它们会进入下呼吸道（气管、支气管），被黏液吸附在气管或支气管壁上。这里的纤毛清除功能更强一些，通过有力、协调、有节奏地摆动，将被黏液吸附的颗粒向喉、咽方向移动，一直到达咽部后，或被吞咽，或被咳出，为每一次呼吸扫清道路。

2

第二道净化装置——巨噬细胞

对于那些直径小于2微米的细颗粒物，纤毛的作用就有限了，这些细颗粒物会直接进入肺泡。这时，第二道净化装置就开始启动了，就是巨噬细胞（属于一种大吞噬细胞，也是一种免疫细胞）。

吞噬细胞是专门负责打扫肺内卫生的，能将有害的细颗粒物吞噬，成为尘细胞，并被运至细支气管，再被纤毛扫到喉部，随痰排出体外。

现在大家清楚肺的自净功能了吧，它就像人体的防御体系，足以清除一般空气中的废物，抵御轻微的空气污染。

肺功能强大，生命动力才足

我们常说：“人活一口气。”这口气指的是什么呢？最直观的理解自然是氧气。氧气是生命活动的动力之源，只有有了足够的、新鲜的氧气，身体功能才能正常，在有病菌或外邪侵袭的时候，身体的免疫系统才能进行抵御，维持身体的健康。而将人体所需的氧气带进体内，再把体内的二氧化碳排出体外这一工作，正是肺通过呼吸运动来完成的。这个过程能不能顺利进行，都取决于肺是否足够健康。

肺健康，其通气功能、换气功能、自净功能都会很强大，吸入体内的空气中的垃圾会被肺的自净系统清除干净，气体交换的过程也会更顺利，充足的、新鲜的氧气从肺泡迅速向血液扩散，通过血液输送至全身的组织细胞，使人体的各项生命活动得以顺利进行。

可是，如果肺不健康了，那它的通气、换气、自净等功能都会发生障碍。想象一下，呼吸运动不能正常进行了会怎么样？越来越多的空气中的有毒物质聚集在肺和呼吸道内，进入血液和身体组织细胞的氧气不再新鲜，甚至根本不能满足生命活动的需要，出现缺氧症状。同时，身体组织细胞产生的二氧化碳也不能被及时排出体外，逐渐在体内增加、堆积、滞留，影响细胞正常代谢和气体交换，轻则会影响我们正常学习、工作和生活，重则会导致肺泡的结构与功能被破坏，引发许多肺部疾病甚至全身性疾病，发生呼吸衰竭，危及生命。

总之，肺的健康，关系着全身的健康，这是牵一发而动全身的关系。为了维持身体健康，提高生命质量，我们必须养好肺。

养肺知识小贴士

主动咳嗽有利于肺部扩张，并有清肺的作用。所以，建议大家每天有意识地主动咳嗽几声，每天以3~5次为宜，这样可以使肺的功能更强大。

肺最不能受“气”

人的呼吸是靠肺部来进行的，是其他任何器官都代替不了的。拥有一个健康的、活力十足的肺，可供给人体生命活动所需的氧气。可是，也正因为如此，肺也是最不能受“气”的器官，尤其是以下这4种“气”最伤肺。

生气发脾气

人们在生气时经常会说这样一句话：“气得我肺都炸了！”这句话还真不夸张，因为人在生气的时候，很容易就会呼吸急促，脾气大了还会产生气逆、肺胀、气喘咳嗽等不适症状，对肺部健康的影响极大。

吸烟的毒气

大家都知道吸烟有害健康，尤其是对肺部健康的危害极大，很容易诱发各种肺病，甚至肺癌，可是生活中的烟民数量还是居高不下，他们不仅对自己的健康不负责任，还严重危害到了别人，因为二手烟对肺的危害比直接吸烟的危害还大，很多人不得不被动吸烟，这也是导致国人肺病发病率居高不下的的重要原因。

雾霾

雾霾的组成成分非常复杂，包括数百种大气颗粒物。其中，直径小于10微米的颗粒物能直接进入并黏附在人体上下呼吸道和肺叶中，引起鼻炎、支气管炎、哮喘、过敏等病症，对呼吸系统的危害最大，这也是本书要重点讲的一种气。

油烟气

炒菜的过程中会产生大量的油烟，其中含有一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物等有害物质，难免会被做饭的人吸入身体里，对肺造成伤害，尤其是餐馆里的大厨、烧烤摊上的小贩们，受到油烟的伤害更大。

雾霾来袭，肺首受其害

近几年，我国大部分城市频频出现重度雾霾，眼看着污染指数一路飙升直至爆表，人们的健康也日益被笼罩在这一片阴霾之下。污浊的空气可以通过呼吸道、皮肤毛孔进入肺，直接危害人们的身体健康。

雾霾到底有多毒

我们天天说雾霾有毒，对身体危害大，可到底什么是雾霾呢？它到底毒在哪儿？不少人还真说不清楚，下面就来具体了解一下。

雾和霾的区别

雾和霾常常相伴而生，所以我们平时也习惯把雾和霾连在一起叫，其实，雾和霾是两种不同的事物，它们是有很大的区别的。

项目	雾	霾
主要成分	低层水汽凝结而形成	空气中的灰尘、硫酸、硝酸、细菌、病毒颗粒等悬浮在空中而形成
相对湿度	≥90%	<80%
能见度	<1千米	<10千米
厚度	几十米至200米	1~3千米
边界特征	边界很清晰，过了“雾区”可能就是晴空万里	霾与周围环境边界不明显
颜色	乳白色、青白色	黄色、橙灰色
日变化	一般午夜至清晨最易出现	特征不明显，当气团没有大的变化，空气团较稳定时，持续出现时间较长，有时甚至可持续1周以上

尽管界定明确，但在实际观察和研究中，雾和霾却不太容易区分，因此常统称为“雾霾”。

PM2.5: 无孔不入的“隐形杀手”

雾霾持续的时间越长,对身体的伤害越大,其中的罪魁祸首就是PM2.5。PM2.5中文名叫细颗粒物或入肺颗粒物,指的是空气动力学直径 ≤ 2.5 微米的颗粒物。2.5微米是个什么概念?还不到人的头发丝粗细的1/20。正是由于它们特别小,所以才危害特别大。

◎PM2.5的比表面积更大,可以吸附更多的有毒、有害物质。

◎PM2.5可以完全吸收和散射太阳光,造成能见度下降。

◎体积小,重量轻,PM2.5在空气中漂浮时间长,还可被大气环流带到较远的地方,想要完全避开它们几乎不可能。

◎PM2.5被吸入人体后,可以通过呼吸道进入支气管和肺泡,在肺泡内积聚,干扰肺内的气体交换,引发哮喘、支气管炎等多种疾病。

因此,PM2.5对健康,尤其是呼吸系统的危害特别严重,而且这种伤害避之不及,防不胜防,可以说是真正的“隐形杀手”。

PM2.5重灾区: 堵车地段、停车场、空调房、燃煤厂、发电厂等

● **堵车地段:** 汽车尾气是PM2.5的主要来源之一,特别是在长时间堵车的地段,汽车尾气更加集中,浓度更高。

应对策略: 关闭两侧车窗,可打开天窗透气。

● **停车场:** 停车场汽车集中,废气太多,而且汽车进出也容易扬起烟尘,是PM2.5的重灾区。

应对策略: 别在停车场里待太久,更不要在车里休息。

● **空调房:** 空调长期使用且不清洗的话,空调内部就会积聚大量的细菌、病毒或螨虫。空调一开,它们都会随着风吹出,浮游在空气中,成为制造PM2.5的重要来源,造成空气污染。

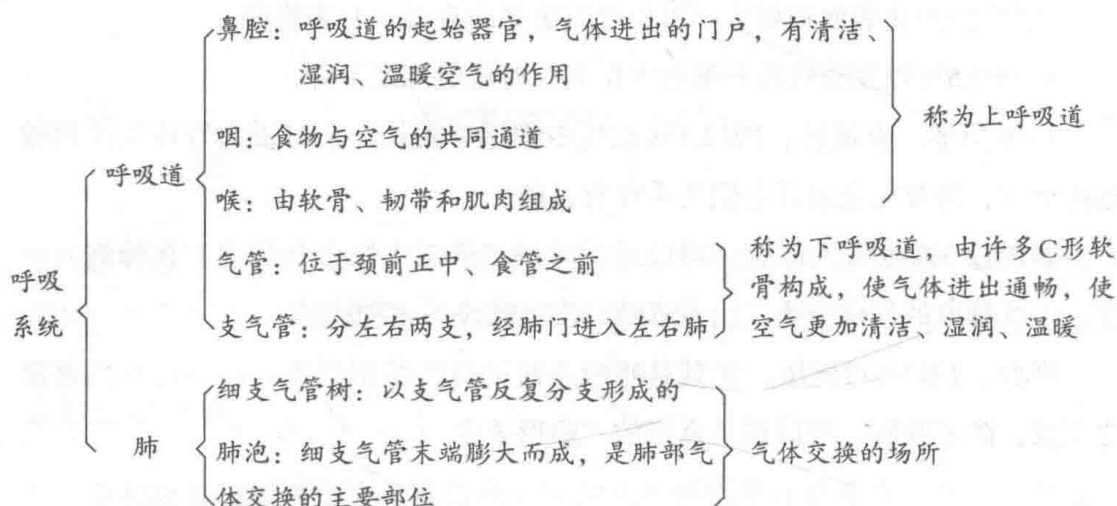
应对策略: 对空调进行定期清洗、消毒,并尽量少使用空调。

● **燃煤厂、发电厂等:** 日常发电、工业生产等过程中,经过燃烧会排放大量的残留物,是PM2.5的主要来源。

应对策略: 尽量远离这些区域。

呼吸系统是雾霾打击的第一对象

雾霾天对人体呼吸系统的伤害最大，这已成为多数人的共识了，这是为什么呢？我们先来看一下人体呼吸系统的组成，呼吸系统是由呼吸道和肺两部分组成：



从上面的图中，我们可以看出，呼吸时，气流经鼻、咽、喉、气管、主支气管及肺内的各级支气管，最后到达细支气管的末端——肺泡，气体交换就是在肺泡和毛细血管之间进行的。这个过程使得呼吸系统与外界环境接触最频繁，而且接触面积较大，人在进行呼吸时，空气中的颗粒物也会随之进入人体，并且黏附在人体上下呼吸道和肺叶中，并且有一部分还会被吸入肺中，直接危害呼吸系统的健康。

PM2.5削弱肺的防御体系

虽然肺本身有自净功能，能清除空气中大部分污染物，但是，雾霾中的PM2.5非常小，人的呼吸道不能隔除它们，它们会直接进入肺泡中。肺泡是用来做气体交换的地方，那些颗粒被巨噬细胞吞噬，就永远停留在肺泡里了。

人们每次呼吸时，会往肺部深处吸入大约50万个微粒，可是在受到污染的空气中，吸入的微粒则比平时多100倍。如果持续、大量地吸入PM2.5，肺泡沉淀的颗粒物越来越多，那么肺的这道防御屏障就会慢慢变得非常脆弱。肺吸入