

人活一口气 养生先养肺

养好肺 年轻20岁

杨力^编

中国中医科学院教授、博士生导师
中国首席中医养生专家
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

肺养好，气色好
咳喘少、不怕霾

肺最娇贵，肺受伤人就老得快

 中国纺织出版社



人活一口气 养生先养肺

养好肺 年轻20岁

杨力 编

中国中医科学院教授、博士生导师
中国首席中医养生专家
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养好肺 年轻 20 岁 / 杨力编. - 北京: 中国纺织出版社,
2017.5

ISBN 978-7-5180-3118-4

I. ①养… II. ①杨… III. ①润肺—基本知识 ②补肺
—基本知识 IV. ①R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 296875 号

主 编 杨 力
编 委 会 杨 力 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 戴俊益 李明杰
霍春霞 高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 杨 丹

策划编辑: 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

销售电话: 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>

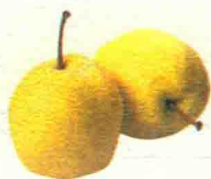
北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 213 千字 定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



人活一口气，养生当养肺

人活一口气，气足则生命强，气衰百病生，气绝则身亡，足见气与生死攸关。人的这一口气便是来自肺，肺主气，司呼吸，肺与生命息息相关，所以养生必养肺。

肺不仅司呼吸，还与五脏共同完成人体的生命活动。其中，心主血，肺主气，肺朝百脉，肺与心一起完成气血的供应，正是心为君主之官，肺为相傅之官也。肺与肝一升一降共同构成生命的气机升降功能，更有肺肾同源、金水相生，一起维系人的水液运化及呼吸吐纳，而肺与脾是母子关系，影响着人的气化输布。尤其肺与大肠相表里，决定着大肠的传导功能，而肺主皮毛，更是关乎着人皮肤的美容……肺的作用实在太大了，难怪《黄帝内经》称之为宰相。

肺的功能如此之大，然而肺却是一个“娇脏”，最易受伤和生病。所以一定要加强对肺的保护。那么，怎样才能增强肺的功能，怎样才能养好肺脏，使我们不生病，让我们既有肺的魄力，又健康长寿呢？那就请好好阅读此书，书中备有全方位的养肺方案，它将一一给予我们完美的回答，将为我们广大读者带来健康的福音。

最后，祝全中国 13 亿同胞健康长寿 100 岁！

杨力

2016.9.12 于北京

人活一口气，养生当养肺
序

人活一口气，气足则生命强，气衰百病生，气绝则身亡，是见气与生死攸关。人的这一口气便是来自肺，肺主气，司呼吸，肺与生命息息相关，所以养生必养肺。

肺不仅司呼吸，还与五脏共同完成人体的生命活动。其中，心主血，肺主气，肺朝百脉，肺与心一起完成气血的供应，正是心为君主之官，肺为相傅之官也。肺与肝一升一降共同构成生命的气机升降功能，更有肺肾同源、金水相生，一起维系人的水液运化及呼吸吐纳，而肺与脾是母子关系，影响着人的气化输布。尤其肺与大肠相表里，决定着大肠的传导功能，而肺主皮毛，更是关乎着人皮肤的美容……肺的作用实在太大了，难怪《黄帝内经》称之为宰相。

肺的功能如此之大，然而肺却是一个“娇脏”，最易受伤和生病。所以一定要加强对肺的保护。那么，怎样才能增强肺的功能，怎样才能养好肺脏，使我们不生病，让我们既有肺的魄力，又健康长寿呢？那就请好好阅读此书，书中备有全方位的养肺方案，它将一一给予我们完美的回答，将为我们广大读者带来健康的福音。

最后，祝全中国 13 亿同胞健康长寿 100 岁！

杨力
2016.9.12 于北京

每天3分钟

让肺变年轻



1 按摩鼻翼

清洁鼻腔，防雾霾

动作要领 用两手的食指或者右手拇指、食指分别放在鼻子两侧搓擦。

时间/次数 每次按摩1~3分钟。

功效 中医认为“鼻为肺之窍”，按摩鼻可阻挡病菌通过鼻腔进入肺部。



2 扩胸运动

增加肺活量，生命有活力

动作要领 两臂屈肘置于胸前，与地面平行，掌心向下。两臂用力向两侧摆臂，使胸部充分扩张。扩胸时吸气，屈臂时呼气。

时间/次数 每次扩胸15~20下。

功效 锻炼呼吸系统，增加肺容量。



3 双手拍肺

畅通气血，呼吸顺畅

动作要领 端坐闭目，向胸中吸气的同时用双手手掌从胸部两侧由上至下轻拍；呼气时从下向上轻拍。

时间/次数 持续拍打3分钟。

功效 改善胸部肌肉，促进肺部血液循环。

6个特效护肺小动作

4 捶胸顿足

宣通肺气，少咳喘

动作要领 双拳轮番击打对侧胸、背部，交替着做下蹲动作。

时间/次数 轮番击打胸背部各2次，穿插下蹲2次。

功效 补肺气，畅通呼吸。



5 摩喉

利咽喉，止咳喘

动作要领 上身端直，坐立均可，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩，直到胸部。

时间/次数 双手交替按摩1~3分钟。

功效 清利咽喉，止咳化痰。



6 捶背

鼓舞肺气，促进睡眠

动作要领 端坐，腰背自然直立，双目微闭，放松，两手握空拳，捶脊背中央及两侧。

时间/次数 各捶30次。

功效 畅胸中之气，通脊背经脉，同时有健肺养肺的功效。



目录

绪论 肺强一倍，人活百岁

肺，身体里美丽的小森林	16	肺主行水，是灌溉人体的“水之上源”	23
人体呼吸系统由两部分组成：呼吸道和肺	16	肺是治理百脉气血的“相傅之官”	24
气管如果是树干，支气管就是树枝儿	17	肺有四怕：怕寒，怕燥，怕热，怕脏	25
肺泡好比树上的“小葡萄”	18	五脏是兄弟，肺好脏腑安	26
细细的纤毛是第一道清洁机制	19	肺与心：相互为用	26
巨噬细胞是第二道清洁机制	20	肺与肝：金木相克	27
肺为“五脏六腑之华盖”	21	肺与脾：母子相生	28
肺为什么称为“华盖”	21	肺与肾：金水相生	29
肺主一身之气，肺好命就长	22	肺与大肠：表里相应	30

第一章 肺主皮毛，肺养好气色好、颜值高

肺者，其华在毛：肺与皮毛的关系	32	皮肤与肺共同调节体温	33
皮毛是抵御外邪的屏障	33	好皮肤肺作主	34
肺皮合和，调节体液代谢，滋养皮毛肌肉	33	培补肺气，让皮肤变得光滑细腻	34
肺皮同源，共同完成呼吸运动	33	要皮肤保持柔美，少不了滋阴润肺	36
		脸色好不好看，肺说了算	37

要使皮肤丰满无皱，吃“猪皮冻”养肺	38
皮肤变差，都是肺“惹的祸”	39
脸上长痘痘，肺热在作怪	39
酒渣鼻，肺热的煎熬	40
头发焦黄没光泽，肺失荣养所致	41
“草莓鼻”，清肺解毒有疗效	42
肺脏排毒养颜小妙招	43
每天8杯“养肺水”	43
寅时休息好，气色才美丽	44
笑一笑，十年少：微笑养颜排毒法	45
主动咳嗽，清扫肺脏垃圾	46
唱歌可以宣通肺气	47

敲敲打打，就能排毒养颜 48

专题 养肺花草茶，喝出好气色 49



第二章 肺最娇嫩，肺受伤人就老得快

肺为“娇脏”，需小心伺候	52	上火也会伤肺气	56
五脏之中，肺最容易“早衰”	52	悲伤肺，远离悲伤，不做“林妹妹”	56
人的衰老为什么与肺有关	52	节食减肥，肺也会乏力	57
季节的变化容易使肺部“受伤”	53	见微知著——肺受伤害的5个细节	58
污染日益严重的空气，会使肺部负重累累	53	面色惨白：肺气不足	58
现代生活环境中的物质，处处都在伤害肺脏健康	53	鼻塞流涕总反复：小小鼻炎莫忽视	58
如何检测自己的肺脏是否衰老	53	突发喘息：当心急性哮喘	59
这些情况，伤你的肺最深	54	痰中带血：警惕肺结核	59
肺在烟雾缭绕中慢慢变老	54	腹部胀满如桶：谨防肺气肿	60
粉尘污染，肺不能承受之重	55	肺弱人群调养方案	61
经常熬夜，给肺添堵	55	儿童小心肺炎	61
		孕妇远离污染源	63
		中老年人防止肺“闹情绪”	65

第三章 肺喜湿畏燥寒，秋冬护肺添精神

湿润养肺，燥寒伤肺	68	秋天保持神志安宁，以解秋愁	74
秋冬两季，肺容易出现肺燥阴亏	68	秋天嗓子干痒，用桔梗甘草泡水泻肺火	
燥邪是怎么伤肺的	68		75
主动饮水是秋季养肺的重要环节	68	秋天经常用雪梨煮水喝能护肺	76
秋季多吃润肺生津的果品	69	冬季严寒逼人，御寒防病把肺养	77
常沐浴，能使肺与皮毛气血相通	69	肺怕寒冷，冬季养肺宜防寒	77
冬季养肺，避寒邪最重要	69	冬天养肺要早睡早起	78
冬季常捏鼻预防感冒	69	寒冷的冬天宜吃温补食物	79
秋天燥气当道，滋阴润肺最重要	70	水果变身“热果”，冬季补肺好选择	80
秋季天气干燥，容易损伤皮肤	70	冬天怕冷易感冒，喝黄芪牛肉汤补气	81
秋天养肺要早睡早起	71	冬季清火润燥，三宝粥来帮忙	82
温和滋润的食物，给肺穿上滋润温暖的“外套”	72	专题 秋冬养肺，常做8个小动作	83

第四章 人活一口气，肺养好呼吸畅、不感冒、咳喘少

肺气虚衰，身体会有哪些表现	86	哪些人容易得风寒感冒	88
容易疲劳	86	风寒感冒宜选食材	88
容易水肿	86	按揉大椎穴：调理外感风寒	88
声音低怯	87	特效中成药：感冒软胶囊	89
自汗，尤其是鼻子容易出汗	87	风寒感冒患者一日康复餐举例	89
风寒感冒，温肺解表来调理	88	风热感冒，调理当清热益肺	90
风寒感冒多由风寒之邪伤肺所致	88	风热感冒多由风热侵体、肺气失和	
风寒感冒的表现症状有哪些	88	所致	90



风热感冒的表现症状有哪些	90	特效中成药：养阴清肺膏	95
哪些人容易得风热感冒	90	秋燥咳嗽患者一日康复餐举例	95
风热感冒宜选食材	90	寒性哮喘，调理要宣肺散寒	96
推坎宫：疏风解表，调理风热感冒	90	寒性哮喘主要由风寒犯肺引起	96
特效中成药：银翘解毒片	91	寒性哮喘的表现症状有哪些	96
风热感冒患者一日康复餐举例	91	哪些人容易得寒性哮喘	96
肺虚咳嗽，补肺是关键	92	寒性哮喘宜选食材	96
久咳不愈，多因肺气虚引起	92	按压定喘穴：改善肺寒，调理哮喘	96
肺虚咳嗽的表现症状有哪些	92	特效中成药：通宣理肺丸	97
哪些人容易得肺虚咳嗽	92	寒性哮喘患者一日康复餐举例	97
肺虚咳嗽宜选食材	92	热性哮喘，需清热化痰	98
按揉肺俞穴：调补肺气，补虚清热	92	热性哮喘多因肺热炽盛引起	98
特效中成药：玉屏风颗粒	93	热性哮喘的表现症状有哪些	98
肺虚咳嗽患者一日康复餐举例	93	哪些人容易得热性哮喘	98
秋燥咳嗽，润肺祛燥效果好	94	热性哮喘宜选食材	98
秋天的燥气，最容易使肺受伤	94	按摩丰隆穴：平气化痰、止咳消喘	98
秋燥咳嗽的表现症状有哪些	94	特效中成药：哮喘宁口服液	99
哪些人容易得秋燥咳嗽	94	热性哮喘患者一日康复餐举例	99
秋燥咳嗽宜选食材	94	专题 护肺气、防哮喘 4 个小方法	100
掐按列缺穴：补肺止咳	94		

第五章 雾霾天，别让肺成为藏污纳垢之地

鲜肺变黑肺，雾霾危害到底有多大	102	鼻腔	112
肺怎么就变黑了	102	雾霾侵袭，学会自保很重要	113
很多肺癌患者的肺是黑的	102	烟民该怎么做	113
肺炎部位不一样，病不一样	103	呼吸病患者该怎么做	114
揭开 PM2.5 与雾霾的神秘面纱	104	心脑血管疾病患者怎么做	115
PM2.5 在空气中潜伏	104	上班族怎么做	116
霾天比雾天更危害人类健康	105	老年人该如何做	117
雾霾到底会伤哪儿	106	孩子该怎么做	118
雾霾天，如何拯救我们的肺	108	饮食调理，应对雾霾	119
远离三大 PM2.5 “高危地带”	108	黑芝麻大米粥 补肺润燥	119
雾霾天开窗透气有学问	109	蜂蜜胡萝卜 清热解毒	119
出门戴口罩	110	牛肉炖萝卜 增强免疫力	120
雾霾天做几个小动作，就可以给肺脏排毒	111	银耳莲子枸杞雪梨汤 清肠润燥，抗雾霾	120
护肺呼吸操：长吁短叹、捶胸顿足	111	专题 蔬菜水果内有肺的清洁剂	121
外出回家三部曲：洗脸、漱口、清理			

第六章 20种养肺驻颜特效食材

- | | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------------|-----------|-----|
| 白色、辛味食物：属于肺的味道 | 124 | 香蕉 | 益胃生津、养阴润肺 | 146 |
| 养肺蔬菜 养出绿色干净的肺 | 126 | 枇杷 | 保护呼吸道黏膜 | 148 |
| 山药 养肺润皮毛 | 126 | 核桃 | 轻身益气的养肺之宝 | 150 |
| 白萝卜 润肺止咳功效佳 | 128 | 葡萄 | 抗氧化、抗肺炎 | 152 |
| 银耳 滋阴养肺功同燕窝 | 130 | 养肺肉、蛋 血肉有情之品滋阴护肺 | 154 | |
| 大白菜 “菜中之王”清热润肺 | 132 | 鸭肉 | 热量低，滋阴又养肺 | 154 |
| 荸荠 润肺生津，补充营养 | 134 | 猪血 | 滑肠排毒 | 156 |
| 冬瓜 餐桌上的养肺美肤菜 | 136 | 猪肺 | 以形补形，止咳润肺 | 158 |
| 葱白 助肺通阳 | 138 | 鸭蛋 | 滋阴清热，呵护肺脏 | 160 |
| 养肺水果、干果 营养美肤，促进排毒 | 140 | 养肺水产 补气益肺的营养美味 | 162 | |
| 雪花梨 补水润肺的“先锋官” | 140 | 鲢鱼 | 缓解咳嗽气喘 | 162 |
| 甘蔗 清肺热，生津润燥 | 142 | 鲫鱼 | 益气、润肺、健脾 | 164 |
| 苹果 生津止渴，润肺减肥 | 144 | 鲈鱼 | 清肺止咳，益肝补肾 | 166 |
| | | 专题 伤肺的食物千万不能吃 | 168 | |



第七章 忧愁伤肺人显老，养肺需要好心情

悲忧情绪伤肺不浅	170	让肺开心有妙招	174
忧	170	大声吆喝，畅通心肺有活力	174
悲	170	朗读补肺气	175
生气	170	情绪健康，远离肿瘤和肺病	176
肺的想法，你了解吗	171	好情绪，能增强免疫力	176
肺，最不能受气	171	肺癌喜欢坏情绪	177
打开紧缩的愁眉，给肺放个假	172	专题 别让喜怒哀乐伤了你的五脏	178
放宽胸怀，令肺无忧	173	五脏与情绪间的对应关系图表	178

第八章 动动身子骨，强健的肺才有生命力

动静结合，肺才有活力	180	仿仙鹤飞翔，呼吸顺畅咳喘少	185
强调动静结合	180	“左右开弓”，抒发肺气除胸闷	186
不同年龄的人，选择不同的养肺项目	180	小小健身操，养肺大绝招	187
一天中养肺的最佳时间：早7~9点	180	呼吸健肺操，让肺不虚劳	187
晨起用冷水洗脸	180	简单拍肺操，让肺部血流顺畅	188
冬季养肺注意事项	180	常做瑜伽护肺操，呼吸畅通不咳嗽	189
老祖宗传下来的养生功法，让肺常葆青春	181	户外运动，让肺接“地气”	190
“吐纳法”，吐故纳新肺清爽	181	散步：一步一步赶走肺病	190
常练“养肺功”，增加你的肺活量	182	慢跑：让肺保持年轻态	191
太极养肺五式，练出好气色	183	骑车：低碳出行，增强肺动力	192
云手宣肺，肺气充足皮肤好	184	登山：在大自然的氧吧充分呼吸	193
		专题 简单易学的拍手养肺操	194

第九章

经络和穴位养肺， 不花一分钱 让肺变年轻

和肺相关的两条经络：手太阴肺经、手阳明大肠经		
寅时：肺经“当令”	196	少商穴：咽喉肿痛的杀手锏 203
卯时：大肠经“值班”	197	肺经以外的养肺大穴 204
肺与大肠相表里	197	肺俞穴：养肺散热，润泽皮肤 204
养肺护肺的肺经要穴 198		迎香穴：防流感、通鼻窍有奇效 205
列缺穴：宣肺散邪，让肺充满正能量	198	膻中穴：补肺气第一穴 206
孔最穴：通窍理血，治咳血效果佳	199	天突穴：清肺泄热，理气止咳 207
尺泽穴：润肺止泻应急要穴	200	风池穴：抵挡风邪的头部卫士 208
太渊穴：肺经大补穴	201	大椎穴：统领阳气，防治感冒 209
鱼际穴：防感冒、治哮喘	202	专题 耳足反射区养肺按摩法 210
		耳部反射区按摩 210
		足部反射区按摩 210

第十章 为家庭成员量身定制养肺“套餐”

男女老少最应该怎么养肺 212	金水相生，男人养肾当养肺 219
男人养好肺，精力就充沛 212	爱抽烟的男人吃什么养肺 220
女性养颜，先要养肺 212	爱抽烟的男人如何排毒养肺 221
老人养肺，重在补肺气 212	老人肺养好，不衰老，咳喘少 224
儿童养肺，要预防感冒和肺炎 212	老人多肺虚，补肺至关重要 224
做甜美水灵的女人，从养肺开始 213	老年人傍晚动一动，增加肺活量更长寿 225
女人养肺，宣降之中见美丽 213	孩子护好肺，不得肺炎，不感冒 228
培土生金，女人养肺先健脾 214	养孩子，先护好孩子的脾和肺 228
女性吃好“四宝”，气血足、皮肤好 215	捏捏小手，补好孩子的脾和肺 229
女人冬季吃萝卜，加倍养肺 216	
男人养好肺，潇洒有精神 219	

第十一章 养肺除病保平安： 9种常见肺病对症调理

调理肺脏，预防呼吸道疾病	232	扁桃体炎	清热解毒，凉血消炎	242	
支气管炎	宣通肺气病根除	234	过敏性鼻炎	宣肺，通鼻腔	244
支气管扩张	清肺热，化脓痰	236	肺结核	清肺化痰	246
肺炎	润肺化痰，改善肺的通气量	238	肺心病	养心补肺	248
咽喉炎	清咽利喉	240	肺癌	增强机体抵抗力，防癌抗癌	250

附录 家庭常用养肺中药辨选用	252	麦冬	养阴润肺，清心养胃	254	
黄芪	补肺肾，生津液	252	川贝	清热润肺，止咳化痰	255
西洋参	补气养阴，清虚火	253			



目录

绪论 肺强一倍，人活百岁

肺，身体里美丽的小森林	16	肺主行水，是灌溉人体的“水之上源”	23
人体呼吸系统由两部分组成：呼吸道和肺	16	肺是治理百脉气血的“相傅之官”	24
气管如果是树干，支气管就是树枝儿	17	肺有四怕：怕寒，怕燥，怕热，怕脏	25
肺泡好比树上的“小葡萄”	18	五脏是兄弟，肺好脏腑安	26
细细的纤毛是第一道清洁机制	19	肺与心：相互为用	26
巨噬细胞是第二道清洁机制	20	肺与肝：金木相克	27
肺为“五脏六腑之华盖”	21	肺与脾：母子相生	28
肺为什么称为“华盖”	21	肺与肾：金水相生	29
肺主一身之气，肺好命就长	22	肺与大肠：表里相应	30

第一章 肺主皮毛，肺养好气色好、颜值高

肺者，其华在毛：肺与皮毛的关系	32	皮肤与肺共同调节体温	33
皮毛是抵御外邪的屏障	33	好皮肤肺作主	34
肺皮合和，调节体液代谢，滋养皮毛肌肉	33	培补肺气，让皮肤变得光滑细腻	34
肺皮同源，共同完成呼吸运动	33	要皮肤保持柔美，少不了滋阴润肺	36
		脸色好不好看，肺说了算	37

要使皮肤丰满无皱，吃“猪皮冻”养肺	38
皮肤变差，都是肺“惹的祸”	39
脸上长痘痘，肺热在作怪	39
酒渣鼻，肺热的煎熬	40
头发焦黄没光泽，肺失荣养所致	41
“草莓鼻”，清肺解毒有疗效	42
肺脏排毒养颜小妙招	43
每天8杯“养肺水”	43
寅时休息好，气色才美丽	44
笑一笑，十年少：微笑养颜排毒法	45
主动咳嗽，清扫肺脏垃圾	46
唱歌可以宣通肺气	47

敲敲打打，就能排毒养颜 48

专题 养肺花草茶，喝出好气色 49



第二章 肺最娇嫩，肺受伤人就老得快

肺为“娇脏”，需小心伺候	52	上火也会伤肺气	56
五脏之中，肺最容易“早衰”	52	悲伤肺，远离悲伤，不做“林妹妹”	56
人的衰老为什么与肺有关	52	节食减肥，肺也会乏力	57
季节的变化容易使肺部“受伤”	53	见微知著——肺受伤害的5个细节	58
污染日益严重的空气，会使肺部负重累累	53	面色惨白：肺气不足	58
现代生活环境中的物质，处处都在伤害肺脏健康	53	鼻塞流涕总反复：小小鼻炎莫忽视	58
如何检测自己的肺脏是否衰老	53	突发喘息：当心急性哮喘	59
这些情况，伤你的肺最深	54	痰中带血：警惕肺结核	59
肺在烟雾缭绕中慢慢变老	54	腹部胀满如桶：谨防肺气肿	60
粉尘污染，肺不能承受之重	55	肺弱人群调养方案	61
经常熬夜，给肺添堵	55	儿童小心肺炎	61
		孕妇远离污染源	63
		中老年人防止肺“闹情绪”	65