

(心经·食经·养生经丛书)

辛 予 编著

呼吸病原生态疗法

声声咳嗽示警讯
痰液不同病有异
撕破伪装识肺炎
鼻塞不可简单视
莫将感冒当麻疹
口咽卫生与肺炎
吸氧也要讲科学
谨防流感来侵袭



广东省出版集团
广东科技出版社

——心经·食经·养生经丛书——

呼吸病原生态疗法

辛 予 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

呼吸病原生态疗法/辛予编著. —广州: 广东科技出版社, 2007. 3

(心经·食经·养生经丛书)

ISBN 978-7-5359-4266-1

I. 呼… II. 辛… III. 呼吸系统疾病-自然疗法
IV. R560.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第004393号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850 mm × 1 168mm 1/32 印张6.5 字数140千

版 次: 2007年3月第1版

2007年3月第1次印刷

印 数: 1 ~ 5 000册

定 价: 12.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



总 序

进入21世纪，现代人的生活节奏越来越快。路上车水马龙，街旁行人匆匆。繁重的工作任务，沉重的家庭负担，压得人喘不过气来。人们疲于奔命，忽视了自己的身体健康，许多人处于“亚健康”状态而不自知。只有当身体无法承受负荷而倒下时，人们才惊觉自身健康状况已遭到了严重的破坏。而当人们急急忙忙去医院就诊时，却发现医院的候诊区永远排着长队。俗话说“治病要趁早”，与其病发后再寻求解决之道，不如把疾病消灭在萌芽阶段。因此，为了让人们更好地认识自己的身心健康状况，摆脱疾病的困扰，我们编著了这套《心经·食经·养生经丛书》。

据调查统计，心脑血管病、胃肠病、忧郁症、呼吸病、癌症和失眠健忘症是现代人群的高发病，本套丛书针对这6种常见的生理和心理疾病，从生理表现、心理状况等方面进行举例剖析，提出积极的治疗建议，并辅以简便的食疗方案，让人在清醒地认识自己身心病态状况的同时，采取针对性有效措施，予以积极预防和治疗。

本套丛书一共6册，每册包括3个部分的内容。

一、警讯

任何病症都是有预警信号的，如少量咯血或痰中带血，并伴有胸痛、咳嗽以及气促发热时，可能预示着患了肺梗死；出现不思饮食、恶心口苦、腰酸腿软等症状时，可能预示着患了失眠症。如果我们忽视身体的警讯，不及早进行预防和治疗，后果可能不堪设想。



“警讯”部分通过具体的事例，结合医理常识，描述了疾病可能临身的种种症状，为大家进行自我健康确定起到参考对照的作用。

二、心经

当感觉自己的身体出现异样时，心理也可能出现这样那样的变化，是忧心忡忡，如临世界末日？或是讳疾忌医，置之不顾？

“心经”部分在举出个例的同时，也描述了病患者的种种心理和对待疾病的态度，其中有积极正确的，也有消极错误的，编者在进行分析的同时，会针对具体情况给出合理的建议，帮助同类患者积极面对病症，以解除身心的痛苦。心理机制是一个力量强大而又复杂的系统，如果能掌握它的基本规律，找出产生心理问题的原因，积极面对治疗，那么对于身体的康复也是大有裨益的。

三、食经

食疗是中医治病常用的一种方法，几千年来，人类在食疗方面积累了较为丰富的经验。事实证明，用食疗配合药疗，既可以减少“毒药”对人体的损害，又能补精益气，从而提高治疗效果。“食经”部分针对不同疾病介绍了各种饮食疗法，每道食疗均附有“中医师评”，简要讲解食物功效及注意事项，如“莲子首乌鸡蛋汤”有滋补肝肾、清心除烦的作用，可用于神经衰弱、心悸失眠、健忘等症，但消化不良者忌用，高血压、冠心病患者少用。病患者可以根据自己的病情，从“食经”中选择适合自己的食疗方法。

本套丛书的编著者具有一定的医学专业知识，在编写过程中，编者不仅参考了大量的医学书籍，还从现实生活中搜集了不少真实个例。书中对各种病症讲解详细，内容贴近生活，语言通俗易懂。“无病防治，有病早治”，对症施治，妙手回春，相信它一定能成为读者的“家庭郎中”。

编 者

2006年12月



前 言

呼吸是生物体维持生命活动的必要行为之一，生命终止，呼吸才会停止。

人需要呼吸，鼻、咽、喉、气管、支气管和肺构成了人体的呼吸系统，每人每天大约要呼吸1万升的外界空气。众所周知，空气并不是纯净的，它除了含有人体所必需的氧，还含有各种有害气体、粉尘、病原微生物以及某些致敏原，它们有可能随着呼吸侵入人的肺内引起疾病。一般说来，呼吸系统有其特有的防御功能，能净化自身，防止有害因子侵入而造成损害。但是，当人的抵抗力降低时，这些病毒、细菌就会乘虚而入，兴风作浪，引起呼吸系统的疾病。

目前，呼吸系统疾病的发病率和死亡率正日趋增高，这种变化在繁华的大城市中尤为突出。归其原因，主要是由大气污染、吸烟、负性情绪等因素引起的。严重的大气污染使得呼吸系统感染病菌的几率增大；吸烟、酗酒等不良生活习惯又会对呼吸系统造成不良影响，使其防御功能降低；忧郁、烦躁、压抑等负性情绪会造成肺功能失调，进而引起整个呼吸系统方面的疾病。长此下去，呼吸系统必将完全瘫痪。

呼吸系统疾病不容小视，那么，我们应该怎样做呢？对外，我们要改善生存环境，减少大气污染；对内，我们要提高自身抵抗力，增强呼吸系统的防御功能。本书以“对内”为主，通过具



体事例介绍了呼吸系统疾病的病症特点，从医学角度剖析引发呼吸系统疾病的种种因素，并为治疗提出了积极合理的参考建议，让读者比较全面地了解到有关呼吸系统疾病的知识，为读者对抗呼吸系统疾病，塑造健康心理，回复正常生活起到借鉴和引导作用。

希望广大读者能从本书中受益，摆脱呼吸疾病的困扰，保持身心健康，在美好的世界里自由畅快地呼吸。

编 者

2006年12月



目 录

一、警讯·····	1
肤现红点莫乐观·····	1
骤起高热要小心·····	2
胃型流感呕吐示·····	4
火眼金睛识流感·····	5
声声咳嗽示警讯·····	6
初春咳嗽关乎肺·····	8
秋天燥咳要注意·····	10
赏花疲倦应留心·····	11
痰多示病有依据·····	13
痰液不同病有异·····	14
呼吸异常应警惕·····	15
呼吸困难多恼人·····	16
呼吸衰竭危生命·····	18
鼻炎感冒细鉴别·····	19
撕破伪装识肺炎·····	21
发热留心呼吸病·····	22
鼻塞不可简单视·····	24
地毯尘螨惹祸端·····	25



职业哮喘恼人心	27
频打喷嚏为哪桩	29
小儿多汗要重视	31
运动过激引哮喘	32
分清哮喘防误治	34
哮喘拉响警报声	35
婴儿憋喘缘病毒	36
肺纹理增粗示病	38
区分感冒百日咳	39
胸部为何成桶状	40
皮肤紫绀示缺氧	41
脸色潮红莫自怜	42
咯血症状莫大意	43
胸痛并不止于心	44
腹痛感冒在惹祸	46
夏季畏寒防伤风	47
莫将感冒当麻疹	48
发热源于军团病	50
二、心经	52
学会忘却更健康	52
隐忍豁达少吵架	53
多疑伤神更伤精	55
贪欲作祟害健康	57
精彩人生始糊涂	58
莫拿年轻当资本	60
苛求圆满难圆满	61



偷得浮生半日安·····	63
害己害人话变态·····	64
急躁是健康大敌·····	66
珍惜现在益健康·····	67
落花有意水无情·····	69
“沉默是金”实不假·····	71
精神需求更重要·····	73
小气心理要不得·····	75
追赶时尚应有度·····	77
都市生活话冷战·····	78
静中求动更养生·····	80
学学刘备“放得下”·····	82
“垃圾情绪”应回收·····	83
强迫心理损健康·····	85
防进“歧途”治感冒·····	87
轻视感冒致肺炎·····	88
树立信心战疾病·····	90
吸烟危害莫小觑·····	91
节制饮酒远疾病·····	92
旅途途中防疾病·····	94
随地吐痰不文明·····	95
久居麻城害处多·····	96
音乐怡情又养身·····	98
谨防流感来侵袭·····	99
开窗睡觉夜好眠·····	100
长期失眠人恹恹·····	102
肥胖健康之损友·····	103



轻松休闲利健康·····	105
坚壁清野防哮喘·····	106
“春捂秋冻”少病机·····	108
背部保暖防疾病·····	109
足部受寒易感冒·····	110
儿童易感有原因·····	111
小儿感冒需当心·····	112
孕妇感冒应警惕·····	114
老人更需防感冒·····	116
保护环境好休闲·····	117
口咽卫生与肺炎·····	120
见咳不用忙止咳·····	121
吸氧也要讲科学·····	122
咽痰下肚害健康·····	123
流感损坏呼吸道·····	124
夏季理智喝冷饮·····	125
饮用咖啡应科学·····	126
食不厌精应有度·····	127
饮食卫生生活分餐·····	128
三、食经 ·····	130
金黄萝卜锅贴·····	130
凉拌黄瓜·····	131
素炒节瓜面筋·····	131
芹叶海蜇·····	132
桃仁烩豆腐·····	133
雪耳卧椰子·····	133



银椒炒肉丝·····	134
核桃炒肉丁·····	135
木耳炒肉片·····	136
菜干焖肉·····	136
红烧冬瓜·····	137
云腿芥菜·····	138
笋菇炖猪肺·····	139
蛤蚧蛋羹·····	140
葱花油嫩鸡·····	141
盐水嫩鸭·····	142
双仁鸭·····	142
生炒笋片鸭·····	143
青红鸭舌·····	144
笋蘑炒鸭掌·····	145
芽菜炒牛肉·····	145
风味萝卜牛肉·····	146
通菜鱼柳·····	147
红烧甲鱼·····	148
冰糖雪桃汤·····	149
太子参汤·····	149
银耳莲子汤·····	150
鲜蘑炖豆腐·····	151
百合银耳参汤·····	151
刀豆甘草汤·····	152
杞子龙眼肉燕窝汤·····	153
雪蛤炖燕窝·····	153
虫草龙眼肉鲍鱼汤·····	154



川贝雪梨猪肺汤·····	155
萝卜冬菇猪肺汤·····	155
川贝枇杷猪肺汤·····	156
霸王百合猪肺汤·····	157
紫菀菜干猪肺汤·····	158
燕窝川贝雪梨汤·····	158
玉竹百合雪梨汤·····	159
洋参百合墨鱼汤·····	160
荷叶芡莲汤·····	160
冬瓜荷叶水鸭汤·····	161
沙参百玉鹧鸪汤·····	162
冰糖银耳燕窝汤·····	163
百合沙参羊肺汤·····	163
川贝水鱼汤·····	164
银耳海参汤·····	165
冰糖麻雀汤·····	165
鱼腥草冬瓜汤·····	166
鸡蛋四仁羹·····	167
五汁桃柿膏·····	167
橘皮山药精肉汤·····	168
雪梨杏麻精肉汤·····	169
参冬熟地炖鸡·····	169
木瓜鱼尾汤·····	170
剑花马蹄煲白鳝·····	171
红白养颜羹·····	171
百合陈皮绿豆汤·····	172
雪苹鸭肫汤·····	173



山药羊肚汤·····	174
十宝饭·····	174
蕉叶香米饭·····	175
白果牛奶粥·····	176
山药粥·····	177
糯米甜粥·····	177
茯苓核桃粥·····	178
虫草白及糯米粥·····	178
麦冬甜粥·····	179
鲜味萝卜粥·····	180
橘皮麦冬大枣粥·····	180
四味豆豉粥·····	181
仙桃枇杷粥·····	182
生地黄粥·····	182
清热甜梨粥·····	183
百合莲子黑米粥·····	184
补血黑米粥·····	184
鸡肉麻油面·····	185
糯米果肉红豆粽·····	186
桂花水晶包·····	186
水晶汤圆·····	187
玫瑰莲子糕·····	188
蜂蜜软糕·····	189
桑椹蛋糕·····	190
蜜炸柿饼·····	190
鲜汁蒸饼·····	191
拉丝杏仁酥糖·····	192



冰糖年糕·····	192
蜜饯千层糕·····	193
枣泥桃酥·····	194



一、警 讯

肤现红点莫乐观

同事小芬忽然感冒了，咽痛、流涕，第二天还出现了发热、头痛。更令人惊奇的是，她的皮肤出现了血点现象，虽然小如针尖，却如桃花红点。大家开始的时候还纷纷开玩笑，说她今年也要走桃花运了；后来联想到冬春季是呼吸病的高发季节，就赶快让她去医院做检查。细心的女医生一检查，发现小芬患了流脑。

流脑即流行性脑膜炎，是由脑膜炎球菌引起的一种呼吸道传播性疾病。流行性脑膜炎发病急，起病之初的症状像感冒那样有咽痛、流涕，但是很快就出现发热、头痛、呕吐、抽风、皮下出血点，甚至休克、昏迷等。因此，早诊断、早治疗很重要。

医学家指出，如果冬春季出现发热现象，同时在皮肤、眼结膜、口腔黏膜上出现小如针尖的出血点，即使只有1~2个出血点，也是流脑的征象，必须立即去医院诊治。

流脑病菌存在于病人或带菌者的鼻咽分泌物中。当带菌者说话、咳嗽、打喷嚏时，病菌就散播在空气中，通过呼吸道传染。冬春季节，是流脑的流行期，其中3~4月是高峰期。



因此，一旦发现有人皮下出现“桃花”红点，就要立即到医院就诊。

生活中，一些人由于缺乏医学知识，患了流行性脑膜炎后还以为是患了感冒，从而延误了治疗，造成预后不良。为此，医学专家提出了以下几点预防流脑的措施。

1. 做好预防接种工作，皮下注射流脑多糖菌苗，其有效抵抗力可以维持1年左右。

2. 注意室内通风换气，特别是使用空调或其他暖气设备的房间，更应该重视经常开门窗通气。

3. 流脑流行期（每年11～12月开始至次年5月），在房内可用苍术、艾叶、雄黄各10克，加少量酒精燃熏消毒。

4. 接触过流脑病毒的人，要服药预防。

5. 如果发现周围有可疑的流脑病人，要及时向卫生防疫部门报告。

6. 对流脑病人必须进行隔离，即使成人也不要随意去探望流脑病人，以免将病菌携带给其他人。

骤起高热要小心

体温骤然升高，这可能是许多人都会遇到的情况，比如经过一场激烈的篮球比赛下来，浑身像刚刚从热水中出来一样，温度肯定高；在酷夏的中午走一会儿路，挥汗成雨，不用量，体温肯定高；报纸上报道，北京高考时，环境的温度甚至高于人的正常体温，以致测量体温，观察“非典”的体温计都失去了作用……在这些情况下，体温的骤然升高是正常的。