

调养

袁立霞 刘刚 主编

心 肝 脾 肺 肾

五脏健康百病消

人体以五脏为中心，气血是
人体生命的基础。
五脏功能平衡，方能气血和
畅、远离疾病、健康长寿。



化学工业出版社

调养

袁立霞

刘

刚

主编

心
肝
脾
肺
肾

五脏健康百病消

人体以五脏为中心，气血是
人体生命的基础。

五脏功能平衡，方能气血和
畅、远离疾病、健康长寿。



化学工业出版社



中医五脏养生历史悠久，人体以五脏为中心，五脏功能协调平衡、气血和畅，身体才能更加健康。本书介绍了简便实用的五脏保健养生方法，分为肺、心、脾、肝、肾五部分，每个部分按照中医养生法、保养小常识、食疗养生药膳等依次展开。本书内容既有传统医学宝库的内涵，又可推广作为中医养生和食疗读物。

本书适合中医养生保健爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

调养心肝脾肺肾 五脏健康百病消/袁立霞，刘刚
主编. —北京：化学工业出版社，2016.4
ISBN 978-7-122-26424-4

I. ①调… II. ①袁… ②刘… III. ①五脏-养生
(中医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第042875号

责任编辑：陈燕杰
责任校对：宋 夏

文字编辑：王新辉
装帧设计：孙远博

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 15½ 字数 290 千字 2016年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 袁立霞 刘 刚

副主编 刘慕萍 陈兴兴

编写人员

袁立霞 刘 刚 刘慕萍 陈兴兴 黄燕秋 姚艳玲 赖 杉
何淑佩 古 成 杨建琼 赵延凤

前言

中医五脏养生，是针对人体的心、肝、脾、肺、肾五个脏器进行中医调养。人体是以五脏为中心的有机、统一的系统整体。气血是人体生命活动的物质基础。五脏功能协调平衡，阴阳匀平，气血和畅，维持着机体及其与环境的统一，保证人体进行正常的生命活动。故曰：“内外调和，邪不能害”（《素问·生气通天论》）。当今随着生活水平的不断提高，养生保健已经成为生活中的重中之重，每个人都希望拥有健康的身体，因此日常也需十分注意保养。要想身体健康长寿少生病，五脏的调理是十分重要的。中医认为五脏的主要生理功能是生化和储藏精、气、血、津液和神，而精、气、神是人体生命活动的根本，所以五脏在人体中起着重要作用。想要人健康长寿，那么首先就要注重五脏的调理。

本书介绍的五脏保健养生方法，针对性强，内容翔实，参考中医对五脏的分类方法，将全书分为“肺”“心”“脾”“肝”“肾”五部分，每个部分按照中医概述、保养小常识、食疗养生药膳等依次讲述。本书内容重点突出，深入浅出，通俗易懂，既有理论价值，又有实用价值；既有传统医学宝库的内涵，又可推广作为药膳读物；既可供从事保健和食疗工作的人员参考，也可成为家庭生活保健必备的通俗读物。

由于笔者水平有限，疏漏之处在所难免，旨在抛砖引玉，望读者及各位同仁斧正。

编 者

2016年1月

目录

第一篇 养肺

第一章 肺的概述····· 3

第一节 如何呵护娇嫩的肺脏··· 3

一、肺是人体最易脏、最脆弱的器官····· 3

二、影响肺部健康的五大因素····· 4

第二节 中医如何辨证养护肺··· 5

一、肺气虚证····· 5

二、肺阴虚证····· 6

第三节 呵护肺部健康的细节··· 7

一、肺部保健常识····· 7

二、调养肺的穴位····· 9

三、肺部保健的运动和按摩方法··· 11

第四节 常见肺病····· 13

一、上呼吸道感染····· 13

二、气管炎····· 15

三、支气管哮喘····· 17

四、肺气肿····· 18

五、肺结核····· 19

第二章 食养补肺····· 21

第一节 补肺食物····· 21

一、五谷杂粮····· 21

二、肉蛋类····· 23

三、水产品类····· 26

四、蔬菜类····· 29

五、水果类····· 31

第二节 补肺中药····· 33

第三节 补肺中药特效方····· 42

一、宣肺止咳····· 42

二、滋阴润肺····· 42

三、补气温肺····· 43

四、化痰止咳····· 43

五、补肺益肾····· 43

第四节 补肺饮食药膳····· 44

一、滋阴润肺····· 44

二、温补肺阳····· 45

三、补气温肺····· 47

四、宣肺止咳····· 48

第五节 补肺日常茶饮····· 49

第二篇 养心

第三章 心的概述····· 55

第一节 心是人体五脏六腑的首领····· 55

第二节 中医如何辨证养护心··· 57

一、心气亏虚····· 57

二、心血亏虚····· 57

三、心阳亏虚····· 58

四、心阴亏虚····· 59

五、瘀阻心脉····· 60

第三节 呵护心部健康的细节··· 60

一、生活保健常识····· 60

二、调养心脏的穴位····· 68

三、运动	72
第四节 常见的心脏疾病	73
一、原发性高血压病	73
二、冠心病	74
三、心绞痛	75
四、心律失常	75
五、心力衰竭	76

第四章 食养补心.....77

第一节 补心食物	77
一、五谷杂粮	77
二、肉蛋类	78
三、水产品类	80
四、蔬菜类	82
五、水果类	83
第二节 补心中药	85
第三节 补心中药特效方	93
一、补益心气	93
二、滋阴清火	93
三、补养心血	94
四、温通心阳	95
第四节 补心饮食药膳	95
一、心气虚	95
二、心血虚	98
三、心阴虚	100
四、心阳虚	102
第五节 护心日常茶饮	105
一、益气养心	105
二、滋阴养血	105
三、养心安神	105
四、活血祛瘀	106
五、行气散瘀	106

第三篇 养脾

第五章 脾的概述.....109

第一节 如何呵护脾	109
一、脾为后天之本	109
二、影响脾胃健康的三大因素	110
第二节 中医如何辨证养护脾	111
一、脾胃气虚	111
二、脾胃阳虚	112
三、脾胃阴虚	112
四、湿热蕴脾	113
五、食滞胃脘	114
第三节 呵护脾脏健康的细节	114
一、脾脏保健常识	114
二、调养脾脏的穴位	116
第四节 常见脾病	120
一、腹泻	120
二、便秘	121
三、胃和十二指肠溃疡	122

第六章 食养健脾.....123

第一节 健脾食物	123
一、五谷杂粮	123
二、肉蛋类	124
三、蔬菜类	126
四、水果类	127
第二节 健脾中药	128
第三节 健脾中药特效方	134
一、健脾益气方	134
二、温补脾阳方	136
三、滋阴益胃方	137
四、健脾利湿方	137

五、健脾和胃方	138
第四节 健脾饮食药膳	139
一、健脾益气	139
二、温补脾阳	141
三、滋阴益胃	143
四、健脾利湿	145
五、健脾和胃消食	146
第五节 健脾日常茶饮	148

第四篇 养肝

第七章 肝脏概述.....153

第一节 如何呵护肝脏	153
一、肝为刚脏	153
二、影响肝脏健康的七大因素	154

第二节 中医如何辨证养护肝 155

一、肝血虚	155
二、肝阴虚	155
三、肝气郁结	156

第三节 呵护肝脏健康的细节 156

一、肝脏保健常识	156
二、调养肝脏的穴位	159
三、运动	163

第四节 常见肝脏疾病

一、慢性肝炎	164
二、脂肪肝	166
三、肝硬化	167

第八章 食养补肝.....169

第一节 补肝食物

一、五谷杂粮	169
二、肉蛋类	169
三、水产类	170

四、蔬菜类	171
五、水果类	171
六、坚果类	172

第二节 补肝中药

第三节 补肝中药特效方

一、滋阴养肝	176
二、补肝养血	177
三、疏肝理气	177
四、清泻肝火	177
五、补肝益气	178
六、温补肝阳	178

第四节 调肝饮食药膳

一、滋阴养肝	179
二、补肝养血	181
三、疏肝理气	183
四、补肝明目	184

第五节 调肝日常茶饮

一、滋阴养肝	185
二、补肝养血	186
三、疏肝理气	187
四、补肝明目	187
五、补肝乌发	188

第五篇 养肾

第九章 肾的概述.....191

第一节 如何呵护肾

一、肾的生理功能	191
二、影响肾脏健康的五大因素	192

第二节 中医如何辨证养护肾 192

一、肾气亏虚	193
二、肾精亏虚	193

三、肾阴亏虚	194	三、水产品类	211
四、肾阳亏虚	194	四、蔬菜类	213
第三节 肾健康的细节	195	五、水果类	216
一、肾脏保健常识	195	第二节 补肾中药	218
二、调养肾脏的穴位	197	第三节 补肾中药特效方	224
三、肾脏健康的运动和按摩方法	199	一、滋补肾阴	224
第四节 常见肾病类型	200	二、温补肾阳	224
一、水肿	200	三、阴阳双补	225
二、泌尿系统感染	201	四、温肾健脾	225
三、肾结石	202	五、涩精止遗	226
四、前列腺增生	203	第四节 补肾饮食药膳	226
五、阳痿	203	一、补肾填精	226
第十章 食养补肾	205	二、健脾补肾	229
第一节 补肾食物	205	三、滋补肾阴	231
一、五谷杂粮类	205	四、温补肾阳	234
二、肉蛋类	208	第五节 补肾日常茶饮	236



第一篇 养肺

肺脏是人体气体交换的重要器官，它的主要作用是吐故纳新，吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，保证机体氧气的充分供应，从而维持机体正常生命活动。如果没有了肺的呼吸作用，人体的生理活动也将画上句号，生命也就结束了。所以说肺脏健康对我们来说非常重要！

第一章 肺的概述

第一节 如何呵护娇嫩的肺脏

一、肺是人体最易脏、最脆弱的器官

肺位于胸腔，左右各一，覆盖于心之上。肺有分叶，左二右三，共五叶。肺经肺系（指气管、支气管等）与喉、鼻相连，故称喉为肺之门户，鼻为肺之外窍。肺的构造就像一个空气过滤器，把大气中的氧提炼出来输入血液，并将体内的二氧化碳排出去。肺泡展开的总面积约有 70m^2 ，一个成年人每天呼吸2万多次，吸入空气 20kg 左右，体积相当于一个大型游泳池的量。中医认为肺主气、司呼吸，以咽喉为通道，呼浊吸新，也就是说肺是负责人体内外气体交换的重要通道。

肺的主要生理功能还有主行水，朝百脉，主治节。肺气以宣发肃降为基本运行形式。肺在五脏六腑中位置最高，覆盖诸脏，故有“华盖”之称。肺叶娇嫩，不耐寒热燥湿诸邪之侵；肺又上通鼻窍，外合皮毛，与自然界息息相通，易受外邪侵袭，与身体的其他脏器相比，肺是唯一一个直接暴露于外部环境中的脏器。汽车尾气、烟尘污染、尘埃扬灰……不经阻拦都直接进入了肺部。所以，传统中医也将肺称为“娇脏”——娇嫩的脏器。在所有器官中，肺的自我保护能力最差。尤其是年纪大、体弱、久病的人以及儿童，免疫功能弱，极易被细菌病毒侵犯，更应注意保护肺。

从西医角度来说，肺部感染是老年人死亡很重要的原因之一，就连季节性流感也会导致老年人死亡；而5岁以下儿童的死亡原因中，肺炎也是主要死因之一。肺具备一定的自洁能力，“清扫”这些有害物，一个是靠呼出，比如咳嗽，就能将有害物质直接呼出体外；另一个就是排痰，通过肺脏的分泌物，将有害物质包裹住，排出体外。

肺在体合皮，其华在毛，在窍为鼻，在志为悲（忧），在液为涕。手太阴肺经与手阳明大肠经相互属络于肺与大肠，互为表里。肺在五行中属金，为阳中之阴，与自然界秋气相通应。由于肺叶比较娇嫩，燥邪非常容易入侵肺部，导致口干舌燥、鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干裂、大便秘结等表现，所以说“肺为娇脏，喜润而恶燥”。

二、影响肺部健康的五大因素

(1) 吸烟 在肺功能的“天敌”排行榜上，吸烟位列榜首，一支烟被点燃至烧尽，至少能产生4000多种化学物质，其中已被确认有69种为致癌物。吸烟是导致肺癌的首要危险因素，因肺癌死亡的患者中，87%由吸烟（包括被动吸烟）引起。吸烟会伤害鼻腔、心脏、肾脏、肺、肝、生殖器官等几乎所有的器官。建议烟民一定要尽早戒烟，大家也要对“二手烟”“三手烟”说不。如果一个人每天吸烟的支数乘以烟龄超过400，则是肺癌高发人群，一定要定期做CT筛查，争取早发现早治疗。

(2) 空气污染 世界卫生组织发布的最新数据显示，全世界每8个死亡病例中，就有1个因空气污染所致。目前，雾霾无疑是我国最严重的空气污染问题，PM_{2.5}已被世界卫生组织认定为一类致癌物，上面附着的一氧化碳、二氧化硫等有害物质，通过气管、支气管进入肺泡并融入血流，侵蚀着我们的健康。研究发现，PM_{2.5}浓度每立方米上升10μg，呼吸系统疾病发病率上升3.4%，心脑血管疾病发病率上升1.4%，每日总死亡率上升1%。

减少雾霾伤害，首先要密切关注空气质量，如果雾霾严重，有慢性基础病的中老年人、孕妇、幼儿要减少外出，雾霾天更不宜在室外进行有氧运动，会加重PM_{2.5}的吸入量。锻炼时避开一早一晚的交通高峰时段，选择公园等空气相对较好的场所。空气质量不好时，最好戴上口罩，虽然可能无法挡住全部的PM_{2.5}，但能将较大的可吸入颗粒物拒之门外，对呼吸系统同样有好处。此外，开车的朋友最好减少开窗。

(3) 厨房油烟 中老年女性因长期接触高温油烟，其患肺癌的危险性增加了2~3倍。中国饮食多采用煎炸炒的烹饪方式，燃气、燃料中的有害气体更易进入体内。避免厨房油烟，一要选择好食用油和健康的烹调方式，有条件的最好选择第四代侧吸式抽油烟机，建议使用食用油如橄榄油、花生油、苦茶油等，多选用新一代厨具如微波炉、电磁炉等，多用凉拌、蒸、煮、卤等烹饪方式；二要保证厨房通风，做饭时最好别门窗紧闭，抽油烟机应早开晚关；三要多吃蔬果、豆制品，从事厨艺30年以上的中老年人应定期检查。

(4) 疾病 直接侵犯呼吸器官的疾病有感冒、支气管炎、哮喘、肺气肿乃至肺癌等。中日友好医院中医科教授晁恩祥表示，很多传染性疾病，首先会侵犯肺，比如非典、甲流等。在日常生活中，感冒后持续不愈，很容易出现慢性炎症反应，并进一步导致支气管哮喘和慢性阻塞性肺病。某些病还会使肺的结构发生变化，比如，长时间抽烟的人，如果得了慢性肺气肿、哮喘，可能会转成肺炎。

(5) 药物 人们较为熟悉的是药物对肝、肾等器官功能的影响，其实肺也在其中，属于容易遭受药物伤害的器官。以药物性肺炎为例，多为药物过敏所致，如青霉素等，主要症状有低热、头痛、咳嗽、气急、胸闷、多痰等，大多在停药

后才能消失。而哮喘、肺纤维化、肺栓塞等也多半由药物引起。

第二节 中医如何辨证养肺

肺是脏腑中直接与外界大气相通的一个脏器，由肺脏、肺系（包括与肺相连的气道、喉咙等组织）、经脉等所组成。其经脉下络大肠，与大肠构成表里关系。此外，某些组织器官如皮毛、鼻窦等与肺有着密切联系。

肺是体内外气体交换的场所，其主要生理功能是主气，司呼吸，主宣发肃降，朝百脉以助心推动营血的循行，通调水道以促进水液代谢的进行。肺气尚能宣发卫气于体表，以发挥其温煦肌肤，保卫机体的作用。

引起肺脏病变的原因，多为外邪侵袭，此与其司呼吸、与外界相通、主皮毛的生理特点有关。当然亦有因他脏病变影响而致者。肺的阴阳、气血失调，主要表现为肺气宣降失常，影响气机的升降出入，从而使呼吸功能失常，水液代谢及卫外屏障功能失调或发生障碍，同时亦可影响心主血脉的生理功能，从而导致血液运行失调。

应当指出，由于肺是主气之脏，故关于肺阳的升散作用，多概括于肺气的宣发功能之内。因此，肺的阳气失调，多论及肺的气虚，而不再单论及肺的阳虚。又由于肺具有朝百脉的功能，周身百脉之血，均朝会于肺，故肺之血虚亦极为罕见，因之，多论及肺阴之不足，而少涉及于血。所以，肺的阴阳、气血失调，主要表现为肺气失调及肺阴失调等方面。

一、肺气虚证

1. 常见病因

多由于久咳耗伤肺气，或素体虚弱，肺气不足，或因脾虚，水谷精微不能上荣于肺所致。多见于疾病的后期或慢性肺系疾患之中，属虚证。

2. 常见症状表现

少气乏力，稍多活动就气喘吁吁，呼吸气促；人体抗病能力低下，容易感染外邪，易于感冒，多有畏寒、流清涕之症；遇寒冷易发作为鼻窦炎；常见皮肤干燥、皱缩、瘙痒，秋冬气候干燥时尤其突出；常可导致肾阳不足，使水液运行不利，出现尿频数，余沥不尽。

3. 证候分析

本证一般以咳喘无力、气少不足以息和全身功能活动减弱为辨证要点。肺主气，司呼吸，肺气不足则咳喘气短，气少不足以息，且动则耗气，所以喘息益甚。

肺气虚则体倦懒言，且动则耗气，所以喘息益甚。肺气虚则声音低怯。肺气虚不能输布津液，聚而成痰，故痰多清稀。面色㿔白为气虚常见症状。肺气虚不能宣发卫气于肌表，腠理不固，故自汗畏风，易于感冒。舌淡苔白，脉虚弱为气虚之征。

4. 推荐中成药

人参保肺丸

组成 人参、罂粟壳、五味子（醋炙）、川贝母等。

功效 益气补肺，止嗽定喘。

适用证 用于肺气虚弱，津液亏损引起的虚劳久嗽、气短喘促等症。

健康贴士 感冒咳嗽者忌服。不宜常服。

补肺丸

组成 熟地黄、党参、黄芪（蜜炙）、桑白皮（蜜炙）、紫菀、五味子、蜂蜜。

功效 补肺益气，止咳平喘。

适用证 用于肺气不足、气短喘咳、咳声低弱、干咳痰粘、咽干舌燥等症。

健康贴士 外感咳嗽者忌服。

二、肺阴虚证

1. 常见病因

多由于燥热之邪灼肺，或痨虫袭肺，或痰火内郁伤肺，或五志过极化火灼肺，以及久咳耗伤肺阴所致。

2. 常见症状表现

干咳无痰，或痰少而黏，口燥咽干，形体消瘦，午后潮热，五心烦热，盗汗，颧红，甚则痰中带血，声音嘶哑，舌红少津，脉象细数。

3. 证候分析

本证以肺病常见症状和阴虚内热证共见为辨证要点，肺阴不足，虚火内生，灼液成痰，胶固难出，故干咳无痰，或痰少而黏。阴液不足，上不能滋润咽喉则口燥咽干，外不能濡养肌肉则形体消瘦。虚热内炽则午后潮热、五心烦热。热扰营阴则盗汗，虚热上炎则颧红；肺络受灼，络伤血溢则痰中带血；喉失津润，则

声音嘶哑。舌红少津、脉象细数，皆为阴虚内热之象。

4. 推荐中成药

养阴清肺丸（膏）

组成 地黄、玄参、麦冬、浙贝母、白芍、牡丹皮、薄荷、甘草。

功效 养阴清肺，止咳化痰。

适用证 用于肺肾阴虚、燥热内生所致之咳嗽、口渴咽干、失音声哑、痰中带血、咽喉肿痛，或腰膝酸软、心烦少寐、五心烦热、盗汗颧红、男子遗精等症。现代多用于急、慢性支气管炎等有上述见症者。

健康贴士 忌食辛辣、油腻之物。咳嗽痰多，或舌苔厚腻者慎用。

秋梨膏

组成 秋梨、生地黄、白茅根、麦冬、浙贝母、青萝卜、鲜藕。

功效 润肺止咳，生津利咽。

适用证 用于阴虚肺热之咳嗽喘促、痰涎黏稠、胸膈满闷、口燥咽干、烦躁声哑。对肺热久嗽伤阴者尤佳。

健康贴士 忌食辛辣、油腻之物。

第三节 呵护肺部健康的细节

一、肺部保健常识

1. 秋季宜养肺

按照中医理论，时脏对应，秋季属肺。立秋后是养肺、补肺或治疗肺部疾患的最好时节。肺是非常娇嫩的器官，它喜“湿”不爱“干”。入秋后气候逐渐干燥，肺脏变得脆弱，皮肤黏膜水分蒸发加速，因此一定得多喝水，补充足够的水分，多吃一些具有滋阴养肺、润燥生津功效的食物，注意少吃刺激性的食物，甜、酸、苦、辣、咸都不应该太过。

2. 早睡早起

中医认为，天人相应是养生的一种方法。已过立秋之日，自然界的阳气开始

收敛、沉降，人应当开始做好保养阳气的准备。所以此时应该早睡早起，这对肺是有好处的。所谓：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”

寅时又称平旦，又名黎明、早晨，即早上3~5点。寅时是气血流注肺经之时，这时大地开，阴阳开始发生转化，由阴转阳。这个时候人体逐渐进入阳气渐盛的阶段。此时肝脏把血液推陈出新之后，将新鲜血液供给肺，通过肺送往全身。这个时间也是人从静变为动的开始，这个转化过程需要有一个深度睡眠来调节。若是在这个时候熬夜或是早醒的话，就会因与身体的气血运行相违背，会有一种度日如年、特别难熬的感觉。在夜间各个时段中，寅时熬夜是对身体损害最大的。不管有多忙，千万不要熬通宵，尤其是避免在寅时熬夜。同时，寅时经常醒来也可能是身体欠佳的警示。

3. 注意增减衣物，保暖身体

在秋天，日常生活中对肺影响最大的是早晚的凉气，而这也是人们最难控制的，所以要特别注意生活起居，避免受寒。我国大部分地区秋季白天还比较燥热，晚上则偏凉，很多人贪凉不注意盖被保暖，往往可能由此埋下慢性肺炎等疾病的祸根。此外，秋天要尽量少吃冷饮和一些性凉的瓜菜，如苦瓜。还要尽量少喝碳酸饮料。

4. 室内净化空气

肺本身有一套很完善的自净体系。人的鼻腔、气管中分布着许多上皮纤毛，而且纤毛上还覆盖有大量黏液。在上呼吸道，吸进人体的绝大多数粉尘都被黏液吸附，通过痰和鼻涕排出。但肺的清洁功能是有限的，如果持续大量地吸入颗粒物，肺这道防御屏障就会慢慢变得非常脆弱。持续不断的刺激作用会导致慢性鼻咽炎、慢性气管炎。而滞留在细支气管与肺泡的颗粒物，也会与二氧化氮等产生联合作用，损伤肺泡和黏膜，引起支气管炎。长期持续作用，还会诱发慢性阻塞性肺部疾患，最终导致肺心病，还容易出现继发感染。

因此，可以在自家阳台、露台或者室内多种植绿植，比如绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物，这些植物叶片较大，吸附能力相对较强，对空气的清新作用比较强。当然，也可以使用空气净化器，但要注意在使用过程中勤换滤芯，否则，结果会更加不理想。

5. 避免情绪过度悲忧

肺主气，故悲忧对人体的主要影响是使气不断消耗。林黛玉时常悲伤落泪，故肺功能欠佳。中医有“常笑宣肺”一说。在众多的养肺方法中，“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。尤其对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，人在笑时还会不