

膳食内调 穴位外治 肺病

雾霾重重，流感病毒越来越厉害，如何让我们的肺“安好”？

人活一口气，肺好你才好

内调外治双管齐下，帮你抵制十面“霾”伏！



45 种食材让肺部清新起来



23 种中药材来养肺



50 个穴位及手足耳反射区，中医理疗11种常见肺病



7 种简单运动护肺养肺



居家必备



膳食内调 穴位外治 肺病



臧俊岐 / 胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

膳食内调, 穴位外治肺病/臧俊岐, 胡维勤主编.
——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5388-8589-7

I. ①膳… II. ①臧… ②胡… III. ①肺疾病—食物
疗法②肺疾病—穴位按压疗法 IV. ①R247. 1②R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262917号

膳食内调, 穴位外治肺病

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI FEIBING

主 编 臧俊岐 胡维勤
责任编辑 赵春雁
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8589-7/R · 2546
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS

第1章

《穹顶之下》的雾霾中国

002 / 什么是雾霾天气

004 / PM2.5的“杀机”

003 / PM2.5的真相

005 / 十面“霾”伏——雾霾天的呼吸学问

第2章

对于肺病你有多了解

008 / 肺——人体的“中央空调”

013 / 万物有规律，养肺顺四季

010 / 肺病的高危人群

015 / 穴位敷贴——治疗慢性呼吸道疾病

011 / 小心这些食物伤了您的肺

016 / 简单几招，自测你的肺功能

第3章

养肺护肺饮食调——营养美味全都要

第1节 养肺多吃白色食物

018 / 白菜——清热润肺止咳喘

020 / 白萝卜——润肺止咳效果好

022 / 百合——润燥生津兼化痰

024 / 竹荪——润肺养肺好滋补

026 / 白梨——止咳化痰，滋阴养肺

028 / 大米——清肺化痰壮筋骨

030 / 银耳——“穷人的燕窝”

032 / 白燕麦——滋阴润肺，预防感冒

034 / 鸭肉——清肺补血治虚热

036 / 鸭蛋——滋阴清热止咳嗽

第2节 辛味食物宣肺气

038 / 生姜——温肺祛痰止咳

042 / 葱白——解表散寒治感冒

040 / 大蒜——养肺护肺，祛痰止咳

第3节 润肺食材助养肺

044 / 冬瓜——清肺化痰消水肿

054 / 胡萝卜——预防呼吸道感染

046 / 茼蒿——润肺化痰功效佳

056 / 竹笋——清热化痰又爽口

048 / 丝瓜——清热化痰治痰喘

058 / 莲藕——养阴清热安心神

050 / 黄瓜——清肺润喉效果好

060 / 紫菜——化痰软坚兼养肺

052 / 西蓝花——润肺开音还防癌

062 / 黑木耳——清肺凉血治血证



064 / 黄花菜——清热止血口生津

066 / 香蕉——清肺祛燥功效好

068 / 枇杷——润肺止咳治肺病

070 / 金橘——清肺化痰利咽喉

072 / 甘蔗——清肺润喉止疼痛

074 / 冰糖——润肺止咳，清痰祛火

076 / 马蹄——地下“雪梨”，清肺佳品

078 / 苹果——润肺生津，养肺佳品

080 / 西瓜——清爽解渴消肿痛

082 / 海蜇——清热化痰止咳喘

083 / 蜂蜜——润肺止咳营养高

第4节 补益肺气食来调

084 / 猪肉——滋阴润燥强体魄

086 / 山药——补脾益肺治久咳

088 / 芹菜——润肺止咳，预防肺癌

090 / 糯米——补肺养胃营养高

092 / 猪肺——补肺佳品

094 / 南瓜——润肺益气止咳喘

096 / 核桃——益肺平喘，轻身益气

098 / 白鸽肉——益肺补血降血压

100 / 薏米——健脾利肺，清热排毒

102 / 黑芝麻——补肾益肺止咳

104 / 花生——润肺止咳之佳品

第4章

药食同源——绿色呼吸又一招

第1节 疏风解表治外感

106 / 薄荷——疏风散热治感冒

107 / 菊花——疏风清热治感冒

108 / 金银花——清热解毒良药

109 / 麻黄——宣肺散寒治外感

110 / 紫苏叶——散寒解表，治风寒感冒

第2节 止咳化痰助养肺

111 / 麦冬——润肺清心缓肺燥

112 / 浙贝母——清热化痰治热咳

113 / 桔梗——止咳祛痰常用良药

114 / 百合(干)——止咳安神,药食两用

115 / 罗汉果——清肺润肠,保健果品

116 / 川贝母——止咳化痰功效好

117 / 知母——清热止咳功效佳

118 / 沙参——清热润肺化痰

119 / 半夏——燥湿化痰止咳喘

120 / 陈皮——行气镇咳,化痰良药

121 / 杏仁——止咳平喘常用药

第3节 润肺药材把肺养

122 / 茯苓——利水渗湿,滋补药材

123 / 玉竹——养阴生津兼润肺

124 / 百部——润肺止咳常用药

125 / 人参——身体乏力,滋补妙品

126 / 红枣——调和营卫,益气和胃

127 / 西洋参——养阴益肺,凉补佳品

128 / 灵芝——补气安神,止咳平喘

第5章

穴位+反射区——中医保健养肺的奥秘

第1节 经穴理疗基本知识

130 / 穴位——4种方法,帮您轻松找

132 / 按摩——一揉一按,就养肺

133 / 拔罐——拔通气血之路

134 / 艾灸——温经通络行气血

135 / 刮痧——动手一刮,痧去邪消

第2节 养肺常用特效穴位

- 136 / 中府穴——清肺热，止咳喘
- 137 / 云门穴——清肺理气治肺病
- 138 / 膻中穴——清肺通络，宽胸理气
- 139 / 太渊穴——止咳化痰疗效好
- 140 / 肺俞穴——调补肺气止咳喘
- 141 / 脾俞穴——健脾和胃补中气
- 142 / 心俞穴——补益心气，振奋元阳
- 143 / 肾俞穴——补肾益肺止咳喘
- 144 / 合谷穴——解表清热治感冒
- 145 / 内关穴——补益心气，宁心安神
- 146 / 天突穴——理气平喘要穴
- 147 / 定喘穴——止咳平喘经验效穴
- 148 / 迎香穴——祛风通鼻窍
- 149 / 风池穴——疏风祛邪解表
- 150 / 足三里穴——健脾和胃，扶正祛邪
- 151 / 列缺穴——宣肺止咳平喘
- 152 / 曲池穴——疏散风热治感冒
- 153 / 尺泽穴——清肺热，平咳喘
- 154 / 鱼际穴——滋阴清热治咯血
- 155 / 大椎穴——清化痰热，祛风散寒
- 156 / 少商穴——解表清热治咽痛
- 157 / 外关穴——祛火通络治热病
- 158 / 丰隆穴——肺病豁痰要穴
- 159 / 太溪穴——滋阴润肺降火
- 160 / 照海穴——滋阴利咽治喉疾
- 161 / 关元穴——滋肾益肺助阳气
- 162 / 孔最穴——肃肺化痰，降逆平喘
- 163 / 三阴交穴——滋补肺肾之阴
- 164 / 膏肓穴——肺结核经验效穴
- 165 / 复溜穴——滋阴清热，补肾益气
- 166 / 太阳穴——祛风止痛，通经活络
- 167 / 风门穴——祛风宣肺散寒
- 168 / 中脘穴——补益脾肺之气
- 169 / 气海穴——益气助阳，扶正祛邪
- 170 / 扶突穴——清咽消肿要穴
- 171 / 天容穴——清咽利喉疗效显

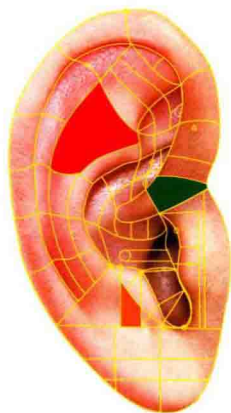
第3节 常用耳部反射区

172 / 肺反射区——养肺护咽，止咳平喘

172 / 耳背肺反射区——平喘止咳又镇痛

173 / 角窝中反射区——止咳平喘，养肺护肺

173 / 气管反射区——止咳平喘疗效好



第4节 常用手部反射区

174 / 肺、支气管反射区——散风活络，止咳化痰

174 / 鼻反射区——利鼻通窍治鼻患

175 / 食管、气管反射区——解表宣肺，利咽消肿

175 / 胸腔呼吸器官区反射区——宣肺清热，宁神镇咳



第5节 常用足部反射区

176 / 肺及支气管反射区——散风活络，止咳化痰

176 / 鼻反射区——通利鼻窍治鼻病

177 / 肾上腺反射区——祛风消炎止咳喘

177 / 额窦反射区——开窍聪耳，泄热活络

178 / 扁桃体反射区——熄风宁神，利咽聪耳

178 / 胸部淋巴结反射区——消炎镇痛疗效好



第6章

常见肺系病——中医理疗帮你调

180 / 感冒

181 / 按摩疗法

182 / 拔罐疗法

183 / 刮痧疗法

184 / 咳嗽

185 / 按摩疗法

186 / 艾灸疗法

187 / 刮痧疗法

188 / 支气管炎

189 / 按摩疗法

190 / 艾灸疗法

191 / 刮痧疗法

192 / 哮喘

193 / 按摩疗法

194 / 艾灸疗法

195 / 刮痧疗法

196 / 过敏性鼻炎

197 / 按摩疗法

198 / 艾灸疗法

199 / 刮痧疗法

200 / 咽喉炎

201 / 按摩疗法



202 / 拔罐疗法

203 / 刮痧疗法

204 / 扁桃体炎

205 / 按摩疗法

206 / 拔罐疗法

207 / 刮痧疗法

208 / 支气管扩张

209 / 按摩疗法

210 / 艾灸疗法

211 / 刮痧疗法

212 / 肺结核

213 / 按摩疗法

214 / 艾灸疗法

215 / 刮痧疗法

216 / 肺心病

217 / 按摩疗法

218 / 艾灸疗法

219 / 刮痧疗法

220 / 肺气肿

221 / 按摩疗法

222 / 艾灸疗法

第7章

做做运动就养肺——呼吸通畅肺不伤

224 / 太极——云手养肺之道

225 / 闲庭信步也养肺，健康就在你脚下

226 / 经常游泳，健身又强肺

227 / 拍肺法——拍胸练呼吸也能养肺

228 / 简单——呼一吸，就能把肺养

229 / 简单瑜伽护肺操，轻松养肺

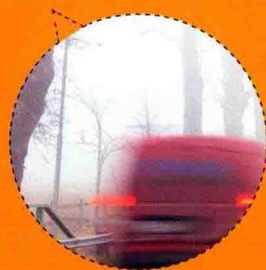
230 / 爬楼梯，每天轻松养好肺



第1章

《穹顶之下》的 雾霾中国

当我们要带着口罩去上班，带着口罩逛街，带着口罩遛狗，甚至带着口罩接吻的时候，心头的愁云漫过：是不是自己的肺也蒙上了一层灰，或许都已经变成黑色了，会不会特别脏？胸中也有一种闷气感，呼吸都觉得不通畅了……



什么是雾霾天气

如今提起“雾”字，人们常常还会在它后面加一个“霾”字。当雾霾“覆”城之时，看似神秘浪漫的面纱下，隐藏着的却是重重的“杀机”。

雾霾，是雾和霾的组合词，常见于城市。雾霾天气是一种大气污染状态，雾霾是对大气中各种悬浮颗粒物含量超标的笼统表述，尤其是PM2.5（空气动力学当量直径小于等于2.5微米的颗粒物）被认为是造成雾霾天气的“元凶”。随着空气质量的恶化，阴霾天气现象出现增多，危害加重。中国不少地区把阴霾天气现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报，统称为“雾霾天气”。

雾其实是一种无毒无害的自然现象，霾由空气中的灰尘、硫酸、硝酸、有机碳

氢化合物等粒子组成。

雾霾的形成主要是空气中悬浮的大量微粒和气象条件共同作用的结果。雾霾常常相伴而生，水汽、静风、逆温、凝结等条件也缺一不可。

雾霾是特定气候条件与人类活动相互作用的结果。高密度人口的经济及社会活动必然会排放大量细颗粒物（PM2.5），一旦排放超过大气循环能力和承载力，细颗粒物浓度将持续积聚，此时如果受静稳天气等影响，极易出现大范围的雾霾。



日益严重的雾霾现象

PM2.5的真相

PM2.5是一种附着重金属、微生物等有毒、有害物质的细微颗粒。它在空气中的浓度越高，就代表着空气污染越严重，也对我们人体的危害越大。

提起雾霾，我们想到的是灰色的天空，本该苍翠的树木也被蒙上一层灰。而应对雾霾污染、改善空气质量的首要任务是控制PM2.5，PM2.5的危害究竟有多大？

PM2.5的“PM”是“particulate matter”的缩写，意为“细颗粒物”。“2.5”指的是2.5微米，1000微米=1毫米，2.5微米相当于头发丝直径的1/20。所以，直径2.5微米的细颗粒物肉眼是看不见的。

比PM2.5颗粒大点的颗粒物是PM10，直径大4倍，按照球体体积公式计算，PM10的体积是PM2.5体积的64倍，可是肉眼还是看不见。比PM10大的颗粒物是PM50。PM50的体积是PM2.5体积的8000倍，肉眼可见。在家里，一缕阳光射进来，光柱里有无数微尘在翻飞，那就是PM50和大于PM50的颗粒物。

PM50、PM10、PM2.5是三个临界值，空气里并非只有这三种直径的颗粒物。

PM50是肉眼可见的临界值，可以进入鼻腔，但无法继续前进。我们鼻腔里的鼻腔黏膜细胞的纤毛能挡住它，而且鼻腔里的黏膜细胞分泌的黏液可以把PM50粘住，使其不能前进。当PM50在我们鼻腔积累到一定程度，我们就会想擤鼻涕、挖鼻屎。

PM10是可以到达咽喉的临界值，咽喉是PM10的终点站，咽喉表面分泌的黏

液会粘住它们。PM10积累于咽喉所在的上呼吸道，积累越多，分泌的黏液也越多。积累到一定程度，我们就想吐痰，所以痰要吐不要咽。

PM2.5是到达肺泡的临界值。PM2.5以下的细微颗粒物，上呼吸道挡不住，它们可以一路下行，进入细支气管、肺泡，再通过肺泡壁进入毛细血管，进而进入整个血液循环系统。

PM2.5进入血液，血液中的巨噬细胞以为它是细菌，会立刻把它吞下。但细菌是生命体，是巨噬细胞的食物，PM2.5是没有生命的，巨噬细胞吞了它，如同老虎吞石头，无法消化，最终被噎死。巨噬细胞大量减少后，我们的免疫力就会下降。不仅如此，被噎死的巨噬细胞，还会释放出有害物质，导致细胞及组织的炎症。

除对呼吸系统的危害之外，PM2.5对皮肤的伤害也很大。雾霾不仅伤害器官，更在无形之中影响着神经系统。美国第65届老年医学会年会有个结论，空气中PM2.5每增加10微克/立方米，人的脑功能就会衰老3年。

与较粗的大气颗粒物相比，PM2.5粒径小，面积大，活性强，易附带有毒、有害物质（例如，重金属、微生物等），且在大气中的停留时间长、输送距离远，因而对人体健康和大气环境质量的影响更大。

PM2.5的“杀机”

随着网络、媒体报道中频繁出现的雾霾、PM2.5的词汇，相信很多人对PM2.5已不再陌生，但是对于PM2.5真正的危害你了解多少呢？

引发呼吸道阻塞或炎症

研究现实，PM2.5及以下的微粒，75%在肺泡内沉积，我们可以想象，眼睛里进了沙子，眼睛会发炎。呼吸系统的深处，也是一个敏感环境，细颗粒物作为异物长期停留在呼吸系统内，同样会让呼吸系统发炎。

致病微生物、油烟入体内致癌

除了自己干坏事，PM2.5还像一辆辆可以自由进入呼吸系统的小车，其他致病的物质如细菌、病毒，“搭车”进入呼吸系统深处，造成感染。流行病学的调查发现，城市大气颗粒物中的多环芳烃与居民肺癌的发病率和死亡率相关。多环芳烃进入人体的过程中，细颗粒物扮演了顺风车的角色。也就是说，空气中PM2.5越多，我们接触致癌物——多环芳烃的机会就越多。

影响胎儿发育造成缺陷

来自波西米亚北部的一项调查，对接触高浓度PM2.5的孕妇进行研究，发现高浓度的细颗粒污染物可能会影响胎儿的发育。更多研究发现，大气颗粒物的浓度与早产儿、新生儿死亡率的上升，低出生体重、宫内发育迟缓，以及先天性功能缺陷具有相关性。

PM2.5通过气血交换进入血管

2009年的一项实验采集了北京城区大气中的PM2.5，以人肺泡上皮细胞株为模型进行毒理作用研究。在这个实验中，以25，50，100，200微克/毫升等不同的染毒状况进行对比发现，随着染毒浓度的增加，PM2.5可引起这些细胞的炎性损伤。

北京大学医学部公共卫生学院教授潘小川发表论文称：2004年至2006年间，当北京大学校园观测点的PM2.5日均浓度增加时，在约4公里外的北京大学第三医院，心脑血管病急诊患者数量也有所增加。PM2.5每立方米浓度增加10微克，医院高血压类的急诊病人就会增加8%，心脑血管疾病也会增多。

PM2.5可引发多种皮肤病

皮肤是接触外界环境时间最长，暴露在空气中面积最大的器官。毛孔是PM2.5进入肌肤的主要途径，PM2.5中的一些石油、粉尘类颗粒物，会通过毛孔进入肌肤，积累的多了，就会堵塞毛孔、皮脂腺导管和毛囊，诱发粉刺、黑头、痘痘等，还会引起皮炎湿疹、皮肤过敏等症状。因此雾霾天出门一定要做好防护措施，保护好我们的皮肤。

十面“霾”伏——雾霾天的呼吸学问

想要彻底改善空气质量，不是三五天就能完成的事情，可能需要三五年，甚至更长的时间。所以，在空气还没有变得清洁之前，我们只能加强自我保护，做到自强不“吸”了。

别进行剧烈户外运动

雾霾对人体的影响是多方面的。首先，雾霾会对人体的呼吸系统产生负面影响，容易引起气道的反应。本身患有呼吸系统疾病的人，长期在雾霾环境中容易导致慢性阻塞性肺病或哮喘的加重，对肺部造成不良影响；雾霾也会让健康人群出现咳嗽等病症。另外，雾霾也会引发心脑血管系统及内分泌系统的疾病，对人体造成严重影响。雾霾天对人健康的威胁如此严重，那么在雾霾天人们该如何保护自己的肺脏不受损伤呢？

在雾霾天气下，易感人群、心脑血管系统疾病和呼吸系统疾病患者，不宜进行运动。雾霾天气非常容易导致呼吸系统的

防御功能和肺功能下降，参加长跑、篮球等剧烈运动不仅达不到强身健体的目的，反而可能起反作用。平时有锻炼习惯的人应该停止户外跑步和散步，最好不要做强烈的心肺功能锻炼，比如高强度的跑步，因为做剧烈运动时，身体内吸进的有害气体比平常多。雾霾天在室内运动会相对好些，建议大家选择相对温和的室内项目，如瑜伽、太极拳等。

开窗透气有学问

很多人习惯开窗通风，不过雾霾严重一整天不散的时候不主张早晚开窗通风。室内长期不通风时，室内含氧量不够，微生物和细菌不断繁殖，污染程度比室外严



雾霾天气下，不适宜进行剧烈的运动

重数十倍，毕竟家里有厨房油烟等污染，极易引发呼吸道疾病。开窗时要尽量避开早晚雾霾高峰时段，可以趁午间阳光充足、污染物较少的时间，打开一条窗户缝通风，通风时间以半小时到一小时为宜。另外，习惯在家以空调取暖的人，更要注意开窗透气，确保室内氧气充足。

选择口罩有标准

在雾霾天进行户外活动会使人的肺活量增大、呼吸加大，吸入更多的污浊空气。口罩和空气净化器作为防霾“利器”，是目前最热门、效果相对较好的两种防霾物品。口罩的便携性及相对适中的价格更是大部分人的首选防霾“神器”。面对市面上五花八门的口罩种类，我们该如何选择呢？

首先，专业防PM2.5口罩最好是选带有呼吸阀的，因为相比全封闭的口罩来说，其呼吸阻力小一些，普通人戴上没那么吃力，但使用前还需经佩戴训练与密合度测试。

其次，口罩也不一定非选N95系列的，一般PM2.5口罩分为3个等级，90%、95%、99%，防护等级越高，也就意味着对正常呼吸的阻力越大，呼吸越困难。所以，对于平时上下班、偶尔外出戴戴的人来说，N90的也足够用了，呼吸也会顺畅一些。N95定位于给工业领域的劳动者提供专业防护，虽然可有效阻挡PM2.5以下的可吸入颗粒，因为透气性差，呼吸阻力大，戴上后会有胸闷、不舒服的感觉，佩戴时间不宜过长。老人、孩子、孕妇，以及患有呼吸道疾病的患者不建议佩戴。

现在市面上常见的医用口罩，在设计上主要是以抗菌、抗飞沫为主，可以阻挡直径大于4微米的颗粒，但对付PM2.5的颗粒物还是不够用的。活性炭口罩可吸附有机气体及毒性粉尘，不具有杀菌效能，更无法阻挡PM2.5颗粒，适用于喷漆作业或喷洒农药时。普通无纺布/棉布口罩用的是纤维/棉布材质，可以把大的颗粒阻挡住，但对PM2.5没有效果。

一般的3M的口罩，设计也就是在工业条件下用8小时，如果只是每天上下班戴一下，一般1~2个星期左右换一次。如果每天使用时间超过4~5个小时的，建议2~3天更换，当然此类口罩是不能清洗的。如果一旦口罩脏污、损坏、变形或呼吸阻力明显变大，就应该及时更换新的。

外出回家，清理掉身上的霾

雾霾天，如果因工作或有事需要外出，那么，回家后要将附着在身体上的霾及时清理掉，以防止PM2.5危害肺部的健康。有专家告诉我们，清理雾霾可以做好三件事：洗脸、漱口、清理鼻腔。

洗脸：用温水洗脸，可以将附着在皮肤上的雾霾颗粒有效清洁干净。

漱口：用温水漱口，可清除附着在口腔内的脏东西。

清理鼻腔：先将双手洗净，捧起温水，用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕，反复几次，将鼻腔清理干净。需要留意，清理鼻腔一定要轻轻吸水，避免呛咳。给儿童清洗时，要用干净的棉签蘸水反复清洗。