

牛林敬 易 磊◎编著

YANGFEIYIQI
KANZHEBENJIUGOULE

养肺益气

看这本就够了

人活一口气，肺好精神爽

按照当下中国人的体质特征和生活方式量身定制

肺病，三分靠治，七分靠养，
只有肺好，才能气足神定身体棒



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养肺益气看这本就够了 / 牛林敬, 易磊编著. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5375-8758-7

I. ①养… II. ①牛… ②易… III. ①补肺—基本知识 IV. ①R256.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291249号

养肺益气看这本就够了

牛林敬 易磊 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 23.625

字 数: 302千字

版 次: 2017年1月第1版

2017年1月第1次印刷

定 价: 32.80元

肺脏是人体最重要的器官之一，出生婴儿的一声啼哭，幼小的肺就开始呼吸，宣告这个世界上一个新的生命诞生了。我们时时刻刻都在呼吸，从不休息，肺的呼吸作用，伴随着我们的生命活动，生命的力量就藏在呼吸之中，经历一生的全部过程。

肺位于胸腔，在人体脏腑中的位置最高，覆盖五脏六腑，故称“华盖”。肺统帅一身之气，凡宗气、元气、卫气、营气等，都需要通过肺的呼吸功能得以布施，通过肺的调节在体内实现升降出入，使得人体各脏腑的功能活动能够正常运行。肺经为十二经脉之首，十二经脉分布于人体各部，在中焦脾胃接受后天之精气，上注于肺，从手太阴肺经开始，逐经依次循环往复，最后还归于肺经。《黄帝内经》说肺为“相傅之官”，上可疏解肝经之郁结，中可运化脘腹之湿浊，下可补肾中之亏虚。

生活中，我们担心自己的血糖高、血压高、动脉硬化，或者担心自己肥胖，却很少会想到如何保护我们的肺。人活一口气，我们能够认识到肺是通过呼吸获得大自然的氧气，排出体内废气的交换机，却不能进一步认识到肺同样还是我们身体里这个大“房间”调节温度、湿度、通风的“空调”系统；是我们从大自然获得太阳的能量，使我们的机体拥有强大自愈力的组织机构。一旦这个“空调”系统失灵，我们的五脏六腑，以及各个组织器官将会生活在一个破败的房间中，我们将失去能够自我保护的力量，我们的身体如何能

够健康？要知道，肺的呼吸作用和我们人体健康的关系最为突出。

“肺为娇脏”，再强健的体魄也难免发热、感冒、咳嗽、气喘、流鼻涕……生理上，肺脏清虚而娇嫩，吸之则满，呼之则虚，为脏腑之华盖，百脉之所朝会；病理上，外感六淫之邪从皮毛或口鼻而入，常易犯肺而为病；其他脏腑病变，亦常累及于肺。所以，我们要格外注意对肺的保养和锻炼。

基于此，我们编写了《养肺益气 看这本就够了》一书。本书以调养为基础，以防病治病为目的，融知识性、科学性、实用性为一体，结合食疗、经络、运动、中药、生活细节、情志调养等元素，告诉人们如何养好肺脏，引导人们审视、改善自己的健康状况，成为健康长寿之人。本书还针对感冒、支气管哮喘、支气管炎、肺炎、咳嗽、肺结核等常见的肺脏疾病，给出了对症治疗方法，让人们有效地治疗肺脏疾病。

翻开本书，你会发现，这里有专家的贴心指导，有全面的保健方案，有实用的防治妙招，有不花钱的养生智慧，是防治肺病的知识“宝典”，同时也可作为从事医疗、保健工作人员的参考书。

编 者



知肺知己：测一测，你的肺是否健康

- 题1：你是否居住在北方或寒冷地区？
 - 题2：你的生活环境是否有大气污染？
 - 题3：你是否吸烟？
 - 题4：你是否注意保暖？
 - 题5：你是否注意居室通风？
 - 题6：你是否有坚持锻炼的习惯？
 - 题7：你是否经常吃辛辣刺激性的食物？
 - 题8：你是否容易感冒？
 - 题9：你是否怕冷？
 - 题10：你是否爱出汗？
 - 题11：你是否爱流清鼻涕？
 - 题12：你的皮肤是否干燥？
 - 题13：你是否抗病能力低下？
 - 题14：你是否经常呼吸困难？
 - 题15：你是否皮肤瘙痒？
 - 题16：你是否排便无力或便秘？
 - 题17：你是否脸上或身上长痘痘？
 - 题18：你是否经常嗓子疼？
 - 题19：你是否经常打嗝？
 - 题20：你是否有家族慢性支气管炎史？
- 得分：是（得1分），否、不确定或没有（0分）。

自测答案：

5分以下：恭喜您，您有一个健康的肺，希望继续保持健康的身体、快乐的心态。6~10分：您时常会被感冒、咳嗽、嗓子疼等问题困扰，或是已经有向慢性肺炎、哮喘、气管炎等方向发展的趋向，建议多听听关于养肺益气的健康讲座，丰富一下对应的知识，并在日常生活中加以注意。11分以上：很抱歉，您的肺已经受到了伤害，已经对您的身体发出了警告，您必须认真阅读这本书。如有必要，请咨询专业医生。

肺脏：

人活一口气，养生先养肺	3
-------------------	---

第一节 身体里的空气交换机——呼吸系统

呼吸系统的生理作用	4
呼吸通道的入口——鼻	6
呼吸通道中的要塞——咽喉	7
呼吸通道的树干和树枝——气管和支气管	9
身体里的风箱——肺	10

第二节 中医论肺

肺为“华盖”，司呼吸，主一身之气	13
肺主水，开上源以利下流	15
肺朝百脉，主治节，为心君之辅	16
肺主皮毛，在窍为鼻，在液为涕	18
肺为音之门，肺气虚则声低音哑	20
肺与大肠相表里，表里相和，通便利尿	21
春捂秋冻，肺与秋气相通应	22

第三节 肺病和呼吸系统的求救信号 24

咳喘畏寒——肺阳虚亏，就会怕冷	24
潮热盗汗——肺阴虚弱，虚火内生	25
咽干发热——风热犯肺	27
恶寒低热——风寒犯肺	28
咳嗽气喘——肺气排异	29
皮肤瘙痒——天干肺燥	30
打喷嚏——小心流感病毒传染	31
入睡打鼾——睡眠呼吸暂停综合征	32
呼吸困难——支气管哮喘和肺心病	34

第四节 影响肺健康的因素 37

吸烟伤肺——烟不离手，肺病跟着走	37
香水伤肺——易致哮喘、胸闷、头晕	39
使用蚊香——哮喘病有可能造访	39
常养宠物——有可能是哮喘疾病的元凶	40
空气污染——尾气、装修等伤肺致咳喘	41
湿热伤肺——湿邪多痰饮，热邪多炎症	43
风寒伤肺——鼻塞，流鼻涕	45
痰饮伤肺——饮食不节，痰饮形成	47
忧愁伤肺——悲则气消，呼吸失调	49
失眠伤肺——影响肺经，气血失养	51
久卧伤肺——肺气虚，习惯性感冒来找	52
秋燥伤肺——口干舌燥，皮肤瘙痒	53
过度劳累——易导致哮喘疾病的发生	55



第一节 养肺食品 58

蜂蜜——补中益气，治虚劳咳嗽等 58

枇杷——生津润肺，治胸闷多痰等 60

竹荪——补气养阴，治肺虚热咳等 62

银耳——养阴清热，治虚劳咳嗽等 64

猪肺——清热生津，治肺虚久咳等 66

白果——敛肺定喘，治咳嗽痰多等 68

豆腐皮——益气固表，治肺虚咳嗽等 71

白萝卜——清热解毒，治肺热口渴等 72

百合——养阴清肺，治肺燥久咳等 75

荸荠——清热化痰，降血压，防癌症 77

梨——清心润肺，治气管炎等 78

冬瓜——利水消痰，治肺痈咳喘等 81

丝瓜——清热化痰，治痰喘咳嗽等 83

柿子——润肺生津，治肺热咳嗽等 85

香蕉——润肺滑肠，降压催眠 86

草莓——清肺化痰，增进消化 89

苹果——清肺除烦，改善肺功能 91

第二节 因人汤补 94

杏仁川贝肉丸汤——润肺化痰，止咳平喘 94

天冬萝卜汤——滋阴润肺，顺气化痰 95

银耳鸽蛋汤——滋阴润肺，补益气血 95

燕窝雪梨汤——滋阴润燥，益气止咳	96
山药排骨汤——补脾健肺，滋阴平喘	96
冬瓜老鸭汤——益气补血，利水祛痰	97
洋参虫草猪肺汤——补肺益气，润肺止咳	97
雪梨银耳瘦肉汤——润燥清热，养肺生津	97
沙参百合鸭汤——滋阴清热，润肺止咳	98
雪梨猪肺汤——滋阴润肺，止咳化痰	98
双耳汤——清肺润肺，清涤肠胃	99
银耳百合汤——滋阴润肺，防治呼吸道感染	99
猪杂汤——补肺润肺，治肺虚咳嗽等	100
柑橘荸荠汤——生津止咳，润肺祛痰	100
蜂蜜白萝卜汤——强健肺功能，止咳化痰	101
冰糖雪梨汤——润肺凉心，消痰降火	101
银耳鸡汤——润肺和胃，补虚强身	101
百合鸡蛋汤——养阴润燥，清心安神	102
银耳樱桃脯汤——滋阴补肺，润燥化痰	102
萝卜鲫鱼汤——化痰止咳，健脾益胃	103
百合猪肺汤——祛痰止咳，补肺	103
沙参猪肺汤——润肺止咳，养胃生津	104

第三节 因人滋补..... 105

猪肺薏苡仁粥——清热利湿，补虚止咳	105
冰糖雪梨粥——清心润肺，生津止咳	105
大枣生姜粥——温肺散寒，补气平喘	106
香菜葱白粥——解表散寒，宣肺通窍	107
香苏梗米粥——发汗解热，行气止呕	107
百合杏仁粥——润肺止咳，清心安神	108



丝瓜甘蔗汁粥——清热润肺，止咳祛痘	108
豆浆粳米粥——清热润燥，调和肺胃	108
山药枸杞粥——滋阴养肺，补中益气	109
白萝卜山药粥——止咳化痰，清除肺内积热	109
百合白及粥——润肺止咳，养心安神	110
杏仁粳米粥——止咳定喘，润肠通便	110
松子粳米粥——补虚润肺，养液滑肠	111
百合粳米粥——润肺止咳，养心安神	111
苏子粳米粥——止咳平喘，养胃润肠	111
银耳粳米粥——滋阴润肺，补脑强心	112
贝母粳米粥——润肺养胃，化痰止咳	112
竹沥粳米粥——清热化痰，开窍醒脑	113
麦冬粳米粥——养阴润肺，益胃生津	113
生地黄粳米粥——滋阴益胃，凉血生津	114
黄芪阿胶粥——补气养肺，调治咳嗽	114
萝卜粳米粥——化痰止咳，消食利膈	115
糯米阿胶粥——滋阴补肺，补血止血	115
麻黄干姜粥——止咳平喘，温肺化痰	115
黄花菜粳米粥——生津止渴，解毒利尿	116
珠玉二宝粥——清补脾肺，甘润益阴	116

第三卷

药物养肺：

清肺养肺这样吃就对了	119
------------------	-----

第一节 补肺中药	120
----------------	-----

川贝母——清热润肺，化痰止咳	120
----------------------	-----

北沙参——养阴清热，润肺止咳	122
玉竹——养阴润燥，生津止渴	123
太子参——益气生津，润肺止咳	125
天冬——养阴润燥，清肺生津	127
胖大海——清热润肺，利咽解毒	129
苦杏仁——清肺祛痰，止咳平喘	131
麦冬——养阴生津，润肺清心	133
半夏——燥湿化痰，降逆止呕	134
桔梗——宣肺利咽，祛痰排脓	136
罗汉果——清肺利咽，化痰止咳	137
甘草——润肺止咳，调和诸药	139

第二节 养肺药膳..... 141

花椒煨梨——化痰止咳，润肺平喘	141
川贝母炖兔肉——清热散结，润肺止咳	141
杏仁陈皮丝瓜饮——宣肺止咳，治咳嗽、咳痰等	142
沙参玉竹炖老鸭——清肺止咳，润肠通便	142
黄精炖猪肉——滋阴润肺，治气短乏力等	143
山楂核桃仁茶——润肠燥，补肺肾，生津液	143
玉竹鸡——益气养阴，生津润燥	144
核桃鸭——补肾固精，润肺定喘	144
百合香酥鸡——补肺安神，健脾益气	145
白及蛋羹——滋阴润燥，止血	145
虫草鸭——益肺止喘，补肾益精	146
韭芽蛤蜊肉——滋阴健胃，补虚	146
蒜醋鲤鱼——利尿消肿，补虚下气	147
山药兔肉——补中益气，补肺健脾	147



枸杞燕窝——补肺养阴，补肝益肾	147
杏仁蒸猪肉——化痰止咳，健脾补肺	148
银耳鸽蛋——润肺养胃，补肾益气	149
猪肺川贝蛋——补肺平喘，止咳化痰	149
卤花生——润肺化痰，和胃止血	150
萝卜丝拌海蜇——清热化痰，消食软坚	150
白萝卜炖猪肉——清热化痰，和胃消积	151
玫瑰杏仁豆腐——补肺润燥，止咳化痰	151
蜜汁荸荠——清热化痰，消食软坚	152
葱油拌双耳——润肺益肾，益气养阴	152
枇杷银耳——补肺润燥，化痰止咳	153

第三节 养肺药酒

八味黄芪酒——益气补肺，壮腰膝	154
雪梨酒——生津润燥，清热化痰	154
五味子酒——敛肺气，安心神	155
天冬酒——滋肾润肺，调整血脉	155
西洋参酒——益气补元，养阴生津	156
参蛤虫草酒——补肺温肾，纳气平喘	156
蛤蚧酒——补肺益肾，纳气平喘	157
虫草补酒——补肺益肾，益气养阴	157
百部酒——肃肺止咳，温肺降气	158

第四节 养肺汤剂

益气养阴止渴饮——益气养阴，止渴缩尿	159
清肺理脾镇咳汤——清肺理脾，镇咳祛痰	159
人参麦冬汤——滋阴润肺，清热除烦	160



经络调补：

经穴养肺这样做就对了 167

第一节 养肺要穴 168

- 中府穴——胸闷咳嗽中府收 168
- 云门穴——排出浊气揉云门 169
- 尺泽穴——肺热尺泽泻 170
- 孔最穴——孔最治咳最好 171
- 列缺穴——咳嗽头痛寻列缺 172
- 太渊穴——肺虚咳喘太渊首选 173
- 鱼际穴——失声发热找鱼际 174
- 少商穴——咳嗽喉痛第一穴 175
- 经渠穴——呼吸畅通的法宝 176
- 肺俞穴——肺病哮喘找肺俞 177

加味生脉汤——清热化痰，益气养阴 160

参麦汤——益气生津，敛阴止汗 161

五味子汤——敛肺止咳，益气生津 161

第五节 养肺中成药 162

玉屏风冲剂——益气，固表，止汗 162

人参保肺丸——益气补肺，止嗽定喘 163

六君子丸——补脾益气，燥湿化痰 163

养阴清肺膏——养阴润燥，清肺利咽 164

参麦止咳糖浆——清热化痰，润肺止咳 165

迎香穴——治疗鼻疾的特效穴	178
---------------------	-----

第二节 经络养肺	179
-----------------------	------------

宣肺清热按摩肺经	179
清肺排毒刮痧膀胱经	180
小儿发热清肺经、清天河水	182
秋季穴位按摩养肺润肺	183
简易的捶背健肺法	184
健肺养颜干浴面法	185

第五章

运动养肺：

迈开腿这样练就对了	187
-----------------	-----

第一节 养肺运动有讲究	188
--------------------------	------------

选择适宜的运动环境	188
雾霾天最好不要到室外锻炼	190
适量多做有氧运动	191
合理控制运动量	192
运动方式要因人而异	193

第二节 呼吸养肺	196
-----------------------	------------

呼吸反映着人体的健康状况	196
腹式呼吸——增加肺活量，改善心肺功能	197
缩唇呼吸——减轻呼吸负担，改善缺氧状态	199
呼吸操——每天半小时，清肺健肺很轻松	201

吹水瓶——增加肺活量，提高呼吸肌功能	202
吹气球——增加肺活量和肺通气功能	203
吹蜡烛——改善和提高呼吸肌的功能	203

第三节 养肺的运动项目

爬山——增大肺活量及心脏收缩力	204
太极拳——意念、身法与呼吸相结合	206
健步走——每天半小时，有益心肺健康	207
游泳——锻炼肺活量的首选运动	210
跳绳——心肺功能更有力量	211
骑自行车——强化心肺功能，延缓衰老	213
慢跑——增加肺活量的有氧运动	215
浴鼻——润肺健鼻防感冒	217
拍肺功——事半功倍的养肺妙法	218

第四节 四季运动养肺要注意

春养肺——气温多变，养肺防感冒	219
夏养肺——祛暑降温，有效锻炼肺功能	220
秋养肺——防秋燥，滋阴养肺懂得“收”	222
冬养肺——室外活动防雾霾，养肺同时要补肾	223

第六章

居家生活：

清肺养肺这样做就对了

第一节 情志养肺

气顺百病消——培养兴趣就是养性情	228
------------------------	-----



莫生气——怒伤肝，木火刑金克肺气	230
莫忧愁——悲秋来，当心肺气“伤不起”	231
常欢笑——笑是态度，也是一种呼吸运动	234
第二节 生活细节	236
咳嗽净肺——正确排痰，定时倒垃圾	236
呼吸清肺——呼吸越深，清肺越彻底	237
艾草泡脚——实用养肺老偏方	238
睡好觉——寅时深睡正当时	240
莫吸烟——烟毒猛于虎	243
第三节 居家细节	246
新居装潢——你被污染了吗	246
家用空调——带来凉爽也带来危害	249
加湿器——用对了养肺，用错了伤肺	251
家庭养花——营造绿色小环境	254
开窗通风——养肺多接受大自然的恩赐	257
养宠物——当心养出肺部冤家	259
第四节 饮食细节	262
春夏养阳，秋冬养阴——养肺饮食也讲四季	262
少酸多甘——春季养肝护肺	265
清凉解暑——夏季养肺需降心火	266
白色食物——秋季养肺正当时	267
温阳暖肾——冬季养肺多进补	269
养肺多喝水——别等到渴了才喝	270

肺主皮毛：

养肺美颜这样做就对了 275

第一节 养肺美颜 276

肺主行水——肌肤滋润要养肺 276

肺主一身之气——毛发干枯要养肺 277

肺在体合皮——祛痘除斑要养肺 278

第二节 对症养肺 280

美白——自然美白先养肺 280

皮肤干燥——谨防肺燥伤津 282

青春痘——肺经风热是“内鬼” 286

酒糟鼻——肺胃积热是祸根 288

常见呼吸道疾病及肺病的

检查与保健 293

第一节 感冒 294

感冒简述 294

感冒的相关检查 295

常用中成药介绍 295

感冒的汤疗方 298

感冒的粥疗方 300

