

养生有道

八

养肺秘诀

杨力教授娓娓道来
手把手教你养肺养生之道

养肺， 养生王道

Yangfei, Yangsheng Wangdao



中国传统智慧 中医养肺全书

经常感冒、发热、咳嗽怎么办？
雾霾天气怎么保护我们的肺？
中医外治 + 食疗内调 + 养生小窍门
助你轻松养肺，养生保健康

杨力◎主编



肺为气之本，肺养好，不感冒，不发热，身体好！



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

养生有道

养肺， 养生王道

杨 力 ◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

养肺, 养生王道 / 杨力主编. -- 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2018.8

(养生有道)

ISBN 978-7-5388-9591-9

I. ①养… II. ①杨… III. ①补肺-养生(中医)
IV. ①R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058623 号

养肺, 养生王道

YANGFEI, YANGSHENG WANGDAO

作 者 杨 力

项目总监 薛方闻

责任编辑 宋秋颖

策 划 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: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.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 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180 千字

版 次 2018 年 8 月第 1 版

印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9591-9

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



专家序 · PREFACE

近十年来，由于空气污染的加剧，雾霾天气频现，威胁着人们的呼吸健康。雾霾对呼吸系统影响非常大，可引起急性上呼吸道感染、急性气管炎、支气管炎、肺炎、哮喘等，增加了肺癌发病的危险性。肺直接与外界空气接触，不好的空气会让每次呼吸都在肺上留下毒素和损伤。

肺主气和呼吸，使体内气体得到交换，维持人体清浊之气的新陈代谢，决定气血运输是否通畅，呼吸系统的其他器官都是它的铺垫。好肺，能为身体供应充足的氧气，使生命正常运转，让身体的自愈力更强。

其实大多数疾病都与肺功能失调有关，肺脏的损伤是因，疾病是果。强化肺脏功能不仅能够治愈过敏性鼻炎、慢性支气管炎、支气管扩张、哮喘、肺结核等现代人易患顽疾，还有心脑血管疾病、偏头痛这些看似与肺脏无关的疾病，其实都可以通过增强肺部功能

来有效缓解，并最终彻底治愈。

肺脏就像“不会哭的孩子”，不到严重时感觉不到任何异常。一旦出现症状，就已经错过了最佳治疗期。娇嫩的肺极易被外界环境伤害，脆弱的肺需要我们更多的呵护，养肺就是构筑我们的健康防线。养肺需要大家的重视和不断实践，更需要大家养成健康的生活方式。

本书立足于中国传统中医理论和养生智慧，系统地介绍了肺脏的基础常识和养护方法，共分十个部分，主要内容有肺脏养护基本理论、肺病问题自查自检、护肺篇、健肺篇、净肺篇、润肺篇、补肺篇，以及四季养肺重点和常见肺病护理等，还特别讲述了雾霾天养肺护肺的方法。

书中提及有关肺脏的知识非常丰富，希望能对大众及肺病患者提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，祝愿各位读者身体健康，远离疾病困扰。





目录 • CONTENTS

Part 01

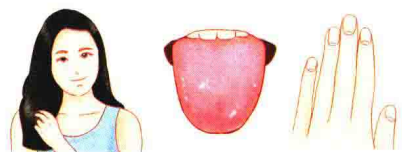
养肺必知要点

1. 中西医学理论中的肺	002
2. 外邪入肺生百病	003
3. 肺为气之根本	004
4. 肺部的自净能力	005
5. 空气污染导致肺病高发	006
6. 不良情绪易堵塞肺气	007
7. 长期疲劳让肺阴血不足	008
8. 吸烟多伤肺	009
9. 提防职业肺病	010
10. 装修污染风险高	011
11. 日常烹饪远离煎炒炸	012
12. 肺不健康则小病不断	013
13. 顺应自然变化养肺	014
14. 养肺护肺重在预防	015
15. 中医养肺八大要点	016



Part 02

肺部健康 自查自检



- 1.发现肺部健康不良信号 022
- 2.头发 023
- 3.眼睛 024
- 4.面色 025
- 5.舌苔 026
- 6.手脚 027
- 7.指甲 028
- 8.睡眠 029
- 9.声音 030
- 10.皮肤 031

Part 03

护肺篇

- 1.敲肺经可养肺 034
- 2.有“艾”呵护肺 036
- 3.养肺护肺刮痧好 039
- 4.拔罐拔去肺寒毒 043
- 5.感冒鼻塞就按委中穴 049
- 6.按尺泽穴缓解咳嗽 050
- 7.按丰隆穴治痰多难清 051
- 8.按天突穴化痰止咳 052
- 9.呼吸不畅就按风门穴 053
- 10.按摩列缺穴止咳平喘 054
- 11.按肺俞穴调理虚喘 055
- 12.多按中府穴可泻肺热 056
- 13.按摩合谷穴补足肺气 057

专题 预防呼吸疾病有妙招 ... 058

Part 04

健肺篇

- 1.简单易学健肺操 062
- 2.按摩肺脏的瑜伽体式 064
- 3.久坐伤肺亏气血 068
- 4.闲时常练打坐解压力 070
- 5.天气好最适合登山运动 072
- 6.有氧运动锻炼肺气 074
- 7.要防病多做慢运动 075

专题 空气质量差少去户外 ... 076

Part 05

养肺篇

1. 肺脏有毒素健康问题多 080
2. 腹式深呼吸排肺毒 082
3. 吸烟者要多喝罗汉果茶 084
4. 久居室内多通风 085
5. 百合排肺毒效果佳 086
6. 精油泡浴解肺毒 087
7. 净肺食疗法 088

清蒸冬瓜生鱼片/089 ◇ ◇ 紫甘蓝拌茭白/089

茭白炒荷兰豆/090 ◇ ◇ 木耳炒百合/090

紫苏烧鲤鱼/091 ◇ ◇ 蜜汁大枣山药百合/091

专题 常主动咳嗽好处多 092



Part 06

润肺篇

1. 肺燥易致干咳 096
2. 秋冬谨防燥邪伤肺 098
3. 润肺十大食物 099
4. 肺热肺燥有区别 100
5. 滋阴润肺一杯茶 101

菊花普洱茶饮/103 ◇ ◇ 乌梅竹叶绿茶/103

黄芪红茶/104 ◇ ◇ 山楂绿茶饮/104

桑白杏仁茶/105 ◇ ◇ 桃仁苦丁茶/105

专题 会喝水保健康 106





Part 07

补肺篇

- | | | | |
|-----------------|-----|-------------------------|-----|
| 1.补肺呼吸法通肺气..... | 110 | 桔梗润肺茶..... | 127 |
| 2.家常药膳补肺元..... | 112 | 菊花桔梗雪梨汤..... | 127 |
| 3.雪梨：清肺排毒..... | 114 | 10.人参：大补元气..... | 128 |
| 山药知母雪梨粥..... | 114 | 参麦五味乌鸡汤..... | 128 |
| 猕猴桃雪梨西米露..... | 115 | 人参玉竹莲子鸡汤..... | 129 |
| 雪梨茅根煲猪肺..... | 115 | 人参红豆黑米羹..... | 129 |
| 4.罗汉果：清肺润喉..... | 116 | 11.当归：补血润燥..... | 130 |
| 罗汉果菊花糙米粥..... | 116 | 当归牛尾虫草汤..... | 130 |
| 罗汉果银耳炖雪梨..... | 117 | 当归党参枸杞茶..... | 131 |
| 罗汉果杏仁猪肺汤..... | 117 | 当归薏米补血粥..... | 131 |
| 5.贝母：润肺止咳..... | 118 | 12.薄荷：解肺热排肺毒..... | 132 |
| 枸杞贝母花生粥..... | 118 | 薄荷柠檬茶..... | 132 |
| 贝母百合炖雪梨..... | 119 | 薄荷甘草太子参茶..... | 133 |
| 贝母鲫鱼汤..... | 119 | 胖大海薄荷玉竹饮..... | 133 |
| 6.杏仁：祛痰润燥..... | 120 | 13.陈皮：燥湿化痰..... | 134 |
| 杏仁银耳润肺汤..... | 120 | 陈皮暖胃肉骨汤..... | 134 |
| 玫瑰花杏仁粥..... | 121 | 陈皮桑葚枸杞茶..... | 135 |
| 杏仁枇杷露..... | 121 | 青萝卜陈皮鸭汤..... | 135 |
| 7.甘草：平喘止咳..... | 122 | 14.麦冬：润肺清心..... | 136 |
| 麦枣甘草白萝卜汤..... | 122 | 麦冬冬瓜排骨汤..... | 136 |
| 白芍甘草瘦肉汤..... | 123 | 麦冬小麦粥..... | 137 |
| 竹叶甘草麦冬粥..... | 123 | 麦冬竹叶茶..... | 137 |
| 8.黄芪：补气固表..... | 124 | 专题 冬虫夏草，百虚克星 ... | 138 |
| 黄芪牛肚花生粥..... | 124 | | |
| 黄芪茯苓薏米汤..... | 125 | | |
| 黄芪大枣龙眼甜汤..... | 125 | | |
| 9.桔梗：宣肺祛痰..... | 126 | | |
| 桔梗甘草茶..... | 126 | | |



Part 08

四季养肺篇

1. 顺应天时养肺护肺..... 142

2. 春季预防感冒..... 144

杏鲍菇炒甜玉米..... 145

蜜柚苹果猕猴桃沙拉..... 145

冰糖雪梨柿子汤..... 146

海底椰无花果猪骨汤..... 146

3. 夏季祛湿清肺热..... 147

蜜汁苦瓜..... 148

凉拌马齿苋..... 148

马齿苋炒鸡蛋..... 149

竹荪薏米排骨汤..... 149

4. 秋燥润肺正当时..... 150

木耳鸡蛋西兰花..... 151

西兰花炒什蔬..... 151

杏仁猪肺粥..... 152

冰糖芦荟百合..... 152

5. 冬季善补肺气..... 153

金针菇炒肚丝..... 154

西芹腰果虾仁..... 154

乌梅茶树菇炖鸭..... 155

莲子百合排骨汤..... 155

专题 留意空气污染指数,

保肺部健康..... 156



Part 09

常见肺病调理篇



1. 风寒感冒..... 160

胡椒猪肚砂锅粥..... 161

姜汁蒸蛋..... 161

2. 风热感冒..... 162

芥蓝炒冬瓜..... 163

小炒五色蔬..... 163

3. 秋燥咳嗽..... 164

马蹄雪梨汁..... 165

白萝卜海带汤..... 165

4. 风寒咳嗽..... 166

茯苓白及饮..... 167

紫苏止咳茶..... 167

5. 风热咳嗽..... 168

薄荷黄瓜雪梨汁..... 169

枇杷叶茶..... 169

6. 咽喉炎..... 170

山药天花粉枸杞粥..... 171

罗汉果胖大海茶..... 171

7. 肺炎..... 172

鹌鹑蛋猪肉白菜粥..... 173

西瓜西红柿汁..... 173

8. 慢性支气管炎..... 174

无花果银耳糖水..... 175

雪梨菊花水..... 175

9. 哮喘..... 176

白菜炒菌菇..... 177

白果糯米乌鸡汤..... 177

10. 肺源性心脏病..... 178

人参核桃甲鱼汤..... 179

核桃银杏粥..... 179

11. 肺结核..... 180

冬瓜陈皮海带汤..... 181

木耳山植排骨粥..... 181

12. 肺癌..... 182

马蹄炒鸡丁..... 183

海带拌彩椒..... 183



Part 10

雾霾养肺茶

1. 雾霾天危害大.....186
2. 远离雾霾高发地区.....187
3. 选择好口罩.....188
4. 多用空气净化器.....189
5. 要及时清洗身体.....190
6. 抗雾霾室内操.....191
7. 雾霾天排肺毒食疗法.....194
- 蒜薹木耳炒肉丝.....195
- 木耳拌海蜇丝.....195
- 草菇丝瓜炒虾球.....196
- 奶白菜炒木耳.....196





Part 01

养肺必知要点

关爱我们的健康，
应注重肺的养护，
肺上通咽喉，
开窍于鼻，主呼吸之气，
一呼一吸之间，
直接影响到我们的生命健康质量。
这里介绍了一些与肺有关的常识，
告诉你肺的基本生理功能和养护肺部的重要性，
让你远离伤肺因素，
预防疾病，
为你的健康之路，
奠定知识基础。

1. 中医学理论中的肺

五脏是身体的根本，身体上所有的问题几乎都同五脏有关。智慧的中国人经过几千年的积累，中医理论已经发展得十分完善，与现代医学形成了不同的理论体系，因而对肺脏的理解也各有不同。

中医理论中的“肺”

中医认为，心为生命之本，肺为气之本，肾为封藏之本，肝为罢极之本，脾及胃、大肠、小肠、三焦膀胱为人身的仓廪之本。

因此，五脏坚固为长寿之根，而五脏皆虚则是人衰老之本。由于人体是一个以五脏为中心的有机整体，所以养生保健就应该要养五脏，只有把五脏调养好了，才能少生病，使生命活力长存。而五脏之中，又以养肺最为重要。

俗话说“人活一口气”，一句话道出了呼吸系统健康的重要性。而肺主呼吸，能治理调节呼吸运动，维持通畅均匀的呼吸，使体内外气体得以正常交换。肺能治理与调节呼吸运动，具有宣发与肃降的作用，并调节一身之气的升降出入，保持全身气机调畅；辅佐心脏，推动和调节血液的运行；治理调节津液代谢。通过肺气

的宣发与肃降，治理和调节全身水液的输布与排泄。

西医理论中的“肺”

西医认为，肺是人体中进行气体交换的器官，外界的空气经过鼻、咽、喉，进入气管，空气中的氧气透过肺泡进入毛细血管，通过血液循环，输送到全身各个器官组织。然后各器官组织将产生的代谢产物（如二氧化碳），再经过血液循环运送到肺，然后经呼吸道呼出体外。肺好比一个功能强大的智能中央空调，能调整人体的温度、湿度，也为人体提供动力。

因此，不管是站在中医还是西医的角度来看，肺都是我们身体的一张绿色防护网，养肺就是构筑我们的健康防线。



2. 外邪入肺生百病

如果感冒了，就会出现发热、流涕、鼻子不通气等症状，这些都是肺系独有的症状，说明肺是一个娇弱的脏器，如果不注意保养，很容易发病。

肺作为人体重要的器官，却有“娇脏”之称。肺之娇来源于对肺脏的病理，尤其是外感病症的临床观察。中医认为“肺主皮毛”，肺养好了，人体的皮肤会变得紧致光滑，头发充满光泽，机体抵御外邪的能力就强，不容易生病。所以肺养好了，身体自然健康。

❁ 外邪侵肺

肺司呼吸，主皮毛，风、寒、暑、湿、燥、热这六淫外邪最容易从我们的呼吸系统入侵皮肤，犯肺而致病。如果肺部产生病变时，就会出现“肺热叶焦”，皮肤相应地也会变差，机体的抗病能力降低。肺居胸中，其位最高，覆盖五脏之上，通五脏六腑，如果有邪气入侵肺部，将会令肺气受损，百病丛生，常见症状有咳嗽、咳痰、气喘、咽痒、咽痛、胸闷等。这类症

状不仅发病率高，而且多属慢性病症，易阻遏气机，病难速愈。

❁ 肺病则生百病

由于肺通五脏六腑，除了肺脏自病，一旦其他脏腑产生疾病，同样会影响到肺。常见的肺系疾病包括感冒、肺炎、哮喘等，还会诱发或加重心脑血管类疾病。肺对我们的健康如此重要，因此，我们应该更加重视肺的养护，远离外邪侵害。



3. 肺为气之根本

呼吸是生命的象征，没有呼吸，生命就不复存在。在人体中，肺是最主要的呼吸器官，肺上连气管，通窍于鼻，能使自然界的清气通过肺进入体内，而体内的浊气通过肺呼于体外。

通过不断地呼浊吸清，保证了自然界清气源源不断地进入体内，通过呼吸调节全身的水液代谢，让身体的气机畅通无阻。《素问·六节藏象论》说：“肺者，气之本。”指的就是肺主一身之气。

❀ 肺主一身之气

一身之气主要由先天之气和后天之气构成。先天之气指的是我们在胚胎形成之时，禀受于父母的精气，简单来说，就是我们的先天体质。而后天之气则是由肺吸入的自然界清气，与脾胃运化的水谷之精所化生的谷气相结合而生成。

后天之气在肺中生成，积存于胸中，上走呼吸道出喉咙以促进肺的呼吸，如《灵枢·五味》所说“其大气之转而不行者，积于胸中，命曰气海，出于肺，循喉咽，故呼则出，吸则入”，并能贯注心脉以助心推动血

液运行，还可沿三焦下行脐下丹田以资先天元气，故在机体生命活动中占有非常重要的地位。

❀ 肺不好则气虚

肺的呼吸均匀通畅、节律一致、和缓有度，则各脏腑经络之气升降出入运动通畅协调。肺的呼吸失常，就会影响一身之气的生成，导致一身之气不足，即所谓“气虚”，出现少气不足以息、声低气怯、肢倦乏力等症，并且影响一身之气的运行，导致各脏腑经络之气的升降出入运动失调。

肺部功能的正常运作，对人体的生存有着至关重要的作用。肺部功能受损，我们就会出现各种各样的健康问题，所以我们常说，养肺是养健康的关键。

若肺丧失了呼吸功能，清气不能吸入，浊气不能排出，新陈代谢停止，人的生命活动也就终结了。

4. 肺部的自净能力

肺部是一个非常神奇而又复杂的系统，有一套自己的净化系统。遇到有害物质入侵时，肺可以排除毒素，维护身体健康。但是，毒素越来越多，超过肺的自净能力时，就会对肺部产生很大的损害。

当我们呼吸时，气流会经过鼻、咽、喉、气管、主支气管和肺部的各级支气管，最后到达细支气管的末端，也就是我们的肺泡。气体交换就是在肺泡与毛细血管之间进行的。

肺部具有自净能力

人的鼻腔与气管内有许多上皮纤毛，并覆盖着大量黏液。当我们吸进空气时，空气中直径大于10微米以上的粉尘，绝大多数都被鼻腔和气管中的黏液所吸附，并随着纤毛协调且有节奏的摆动，向咽喉方向移送。当粉尘到达咽喉后，将会通过痰或者鼻涕排出体外。而直径小于10微米以下的粉尘，则会进入肺泡，被巨噬细胞吞噬，变成尘细胞，运送至细支气管，通过纤毛运动，经呼吸道随痰液排出体外。由此可见，我们的肺本身就有自净功能，能够防御、抵抗一般强度的空气污染。

肺部自净能力有限

但是肺的自净能力并不是无限的，生病、自身免疫力降低、空气质量变差，都会减弱肺部的自净功能，进而影响身体健康。人体的呼吸道与外界相通，每吸一口气约为500毫升，我们每天大概要吸入1万升以上的空气。如果这些空气含有有害气体，那么，当我们呼吸时，有害气体将会直接进入到呼吸道中，刺激气管黏膜，会损伤肺部功能，加大了肺部系统疾病的发病率。原来用来吐故纳新的肺，也会在有害气体的侵蚀下，逐渐丧失正常的自净功能，渐渐地变成了“藏污纳垢”的场所。

如果我们的肺部很健康，能通过自净能力将这些“脏东西”自行排除出去。如果我们肺部功能降低，不能及时排出，这些“脏东西”就会破坏肺泡结构与功能，引发肺部疾病或者其他疾病。