

随 身 保 健 丛 书



从生活中防治

哮喘

名 医 名 方

中 药 妙 用

保 健 药 膳

心 身 调 治

◎ 潘俊辉 覃广南 王 峰 编著

广东经济出版社

♥ 随身保健丛书

从生活中防治哮喘

潘俊辉 覃广南 王峰 编著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从生活中防治哮喘/潘俊辉, 覃广南, 王峰编著. —广州: 广东经济出版社, 2001.1

(随身保健丛书/邝日建, 吕雄主编)

ISBN 7-80632-816-5

I. 从… II. ①潘…②覃…③王… III. 哮喘-防治
IV. R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 81877 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东邮电南方彩色印务有限公司 (广州市天河高新技术产业开发区工业园建工路 17 号)
开本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印张	8.25
字数	205 000 字
版次	2001 年 1 月第 1 版
印次	2001 年 1 月第 1 次
印数	1 ~ 5 000 册
书号	ISBN 7-80632-816-5 / R · 56
定价	13.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 [020] 83794694 83790316

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

·版权所有 翻印必究·

丛书编写人员

总顾问：邱健行教授

顾问：陈宝田教授

卢桂梅主任医师

邱志楠教授

邓景元教授

主 编：邝日建 吕 雄

副主编：孔炳耀 潘俊辉 林 岩

编 委：邱健行 邝日建 陈宝田 卢桂梅

邱志楠 邓景元 吕 雄 孔炳耀

潘俊辉 林 岩 章小平 陈景亮

郑 华 陈志明 覃广南 邱剑鸣

序

随着社会的进步、生活水平的提高，人们的健康意识也随之提高，对一些常见病、多发病也有着了解认识的强烈愿望。例如目前危害中、老年人的心脏病、高血压病、糖尿病、癌症等病变，具有传染性、且广泛存在我国人群的病毒性肝炎、胃肠疾病等，以及这些病变所引起的一系列并发症，及其严重的后果，人们都有了一定的了解和认识。这些在日常生活中时常可碰到的病变，如果能及时加以注意，并在日常生活中、工作中随机而防，随机而治，将可大大地减少这些病变的危害，尤其是一些具有传染性疾病的传播。有效地控制这些常见病、多发病的发生和发展，以及这些病变可能产生的严重后果，从而提高人们的健康水平，为人们的健康生活、正常工作提供有力的保障。

这些医学科学知识的传播和大众对这些知识的接受程度，也反映出社会的进步、民族素

质的提高。作为医学工作者，应当责无旁贷的为这些医学科学知识的普及和提高出一份力、献一点爱。而作为个人，随着医疗体制的改革和“人人享有保健和基本医疗”目标的推进，保护自己，使健康掌握在自己手中则是最佳的途径和最有效的方法。

让我感到欣慰的是，在我们的身边就有一群辛勤耕耘、默默奉献的年轻医务工作者在为我们大家做了切实有益的工作。他们行医救人、收集资料、寻师访贤、通贯中西、总结经验，辛勤编撰出版了一套深入浅出、循循善诱、通俗易懂的生活医学丛书。故乐而为序，以兹推荐。

邱健行

2000年2月于广州

前 言

哮喘病的英文名称 Asthma，意思是呼吸困难，现代中文名称即是支气管哮喘，是一个世界性的慢性疾病。在变态反应疾病中，支气管哮喘占主要位置，其次是过敏性鼻炎。在经济发达国家，哮喘病的人数一直在增加，青少年患病率达到 10%，经济越发达，哮喘病的人数就越多。这可能与太过清洁、化学物质太多、营养状况较好有关。中国人群的患病率不足 2%，其中主要是青少年。

据估计，我国的发病人数达 3 000 万人以上，而且随着工业化进程的加快，哮喘病人是越来越多。全球约有 1 亿人口患支气管哮喘，给许多国家带来沉重的社会负担，成为全世界共同关注的热点问题，世界卫生组织就此专门成立了国际哮喘专家小组，制定了《全球支气管哮喘防治的创议》、《支气管哮喘袖珍防治手册》等一系列有关哮喘防治的指导性文件，使哮喘防治更加科学化和规范化，我国也制定了

具有中国特色的《支气管哮喘防治指南》，并多次召开全国哮喘防治学术会议，尤其是中医药治疗哮喘的独特优势使我国在防治支气管哮喘方面走在世界先进行列。

近年来，支气管哮喘研究工作已进入分子和细胞研究水平，提出了许多新概念和新疗法。过去认为，哮喘是气道的收缩痉挛，现在发现哮喘其实是一种气道的慢性炎症性疾病，只是这种炎症不是感染所致，而是由于过敏。由于概念的更新，治疗方法也发生改变，其重点放在预防发作上，最主要的预防办法是吸入肾上腺皮质激素进行抗炎治疗。使用这种正确方法可使80%以上的病人病情得到控制。

依据最新支气管哮喘研究成果和在日常临床工作中，常常遇到许多哮喘患者及其家属反映，迫切需求有关哮喘病防治知识的书籍，特别是从生活角度上如何防治哮喘病的科普书籍；同时，为了消除哮喘病人和患者家属不必要的顾虑，正确了解和掌握哮喘病的各种生活宜忌、中西医治疗和预防知识，著者结合多年来的研究和临床工作经验，并参阅大量学术资料编写了此书，力求简明实用，通俗易懂。

在本书编写过程中，我们听取了多位国内著名专家的意见，并吸取了他们的宝贵经验，在此一并致以诚挚的谢意。同时，限于我们的

水平，难免有疏漏和错误之处，恳请广大读者
指正。

潘俊辉

2000 年 10 月 20 日于广州医学院

目 录

第一章 哮喘的一般概念	(1)
第一节 呼吸系统结构	(1)
一、呼吸的基本概念	(1)
二、呼吸系统功能与组成	(3)
三、气管和支气管结构与生理	(4)
四、肺的解剖与生理	(9)
五、呼吸系统防御机制	(12)
第二节 哮喘的病理及诊断	(15)
一、支气管哮喘的概念	(15)
二、哮喘的病理与肺功能改变	(16)
三、哮喘的心血管改变	(20)
四、哮喘临床表现	(21)
五、哮喘患者体格检查的异常	(23)
六、哮喘的临床特点	(24)
七、哮喘的类型	(27)
八、辅助检查	(29)
九、支气管哮喘的诊断标准	(34)
十、哮喘的鉴别诊断	(36)
十一、哮喘的并发症	(41)
第三节 哮喘的防治方案	(46)
一、防治哮喘的原则	(46)
二、哮喘先兆期的治疗	(46)

三、哮喘发作时的治疗	(48)
四、治疗哮喘常用西药	(51)
五、哮喘的激素应用	(55)
六、哮喘的预防方法	(58)
七、哮喘的脱敏疗法	(60)
八、哮喘菌苗疗法	(60)
第二章 哮喘的现代研究	(62)
第一节 哮喘诱发因素	(62)
一、过敏原	(62)
二、呼吸道感染	(66)
三、气候因素	(67)
四、其他诱发因素	(68)
第二节 哮喘遗传倾向	(71)
第三节 哮喘的变态反应与炎性介质	(72)
一、变态反应	(72)
二、炎性介质	(74)
三、气道高反应性	(76)
第三章 中医治疗哮喘的基础	(78)
第一节 中医治疗哮喘的理论基础	(78)
一、肺脏基础知识	(78)
二、肺的中医现代研究	(87)
第二节 哮喘的中医诊治基础	(90)
一、概述	(90)
二、哮喘的病因病机	(91)
三、哮喘诊断与预后转归	(93)

四、哮喘的辨证施治	(94)
-----------------	------

第四章 治哮喘的名医名方

第一节 专方辨治规律	(99)
------------------	------

一、冷哮方	(99)
-------------	------

二、热哮方	(99)
-------------	------

三、虚哮方	(100)
-------------	-------

四、实哮方	(101)
-------------	-------

五、治喘专方	(101)
--------------	-------

第二节 治哮喘名医经验	(102)
-------------------	-------

一、邱志楠教授治顽哮探要	(102)
--------------------	-------

二、邱志楠教授中西医辨治顽咳的学术经验	(107)
---------------------------	-------

三、邱志楠教授治疗老年喘病经验	(111)
-----------------------	-------

四、费开扬教授治疗哮喘病用药经验	(115)
------------------------	-------

五、程门雪老中医治疗咳喘的经验	(117)
-----------------------	-------

六、倪珠英教授治疗小儿咳喘临床经验	(122)
-------------------------	-------

七、王有奎名中医疗治支气管哮喘的经验	(126)
--------------------------	-------

八、名医治哮喘研究	(129)
-----------------	-------

第五章 中药妙用治哮喘

第一节 治哮喘中药概况	(133)
-------------------	-------

一、中药治哮喘的机理	(133)
------------------	-------

二、常用治哮喘药分类	(134)
------------------	-------

第二节 治哮喘的专药	(136)
------------------	-------

一、镇咳药介绍	(136)
---------------	-------

二、化痰药介绍	(138)
---------------	-------

三、平喘药介绍	(142)
---------------	-------

四、哮喘佳品——莱菔子与生姜	(149)
----------------------	-------

五、露蜂房治喘一得	(151)
-----------------	-------

第六章 哮喘患者的保健药膳

(153)

第一节 药膳概述	(153)
----------------	-------

一、药膳饮食基础理论	(153)
------------------	-------

二、用哮喘药膳的注意事项	(155)
--------------------	-------

第二节 常用哮喘药膳	(156)
------------------	-------

一、常用治哮喘的食品	(156)
------------------	-------

二、哮喘患者常用的保健药膳	(159)
---------------------	-------

第七章 哮喘患者的现代理疗

(173)

第一节 磁场疗法	(173)
----------------	-------

一、定义	(173)
------------	-------

二、方法	(173)
------------	-------

第二节 离子导入疗法	(174)
------------------	-------

一、肾上腺素离子导入疗法	(174)
--------------------	-------

二、其他离子透入	(175)
----------------	-------

第三节 紫外线疗法	(175)
-----------------	-------

一、概述	(175)
------------	-------

二、方法	(176)
------------	-------

第四节 超声雾化吸入疗法	(177)
--------------------	-------

一、原理	(177)
------------	-------

二、方法	(177)
------------	-------

第五节 感应电与直流电膈穴疗法	(179)
-----------------------	-------

一、主治	(179)
------------	-------

二、方法	(179)
------------	-------

第六节 其他理疗	(179)
一、激光治疗	(179)
二、空气负离子治疗	(180)
三、普鲁卡因封闭疗法	(180)
四、矿泉疗法	(180)
五、海水浴疗法	(181)
第八章 哮喘患者的心身调治	(182)
第一节 概述	(182)
一、心理学的基本概念	(182)
二、心理与哮喘关系	(182)
第二节 哮喘的心理学研究	(185)
一、哮喘患者临床心理分析	(185)
二、儿童哮喘行为与心理问题研究	(187)
第九章 哮喘的民间疗法	(190)
第一节 贴药疗法	(190)
一、概述	(190)
二、常用方法	(190)
第二节 酒醋疗法	(191)
一、概述	(191)
二、操作方法	(191)
三、适应症	(192)
四、注意事项	(192)
第三节 刮痧疗法	(192)
一、概述	(192)
二、刮痧器械	(193)

三、操作方法	(195)
四、临床应用	(197)
五、刮痧疗法注意事项	(198)
第四节 药罐疗法	(199)
一、概述	(199)
二、药罐疗法常用罐具	(200)
三、拔罐方法	(200)
四、临床运用	(202)
第五节 空气日光浴疗法	(202)
一、概述	(202)
二、方法	(205)
第六节 其他疗法	(206)
一、蜂针疗法	(206)
二、搽剂疗法	(207)
三、口罩疗法	(208)
四、耳穴压豆法	(208)
五、眼针平喘法	(208)
第十章 针灸、气功治哮喘	(209)
第一节 针刺疗法	(209)
一、治哮喘常用腧穴	(209)
二、针刺疗法	(211)
三、穴位注射法	(212)
四、穴位封闭法	(217)
五、穴位埋藏法	(218)
六、耳背刺络放血法	(220)
七、挑治法	(220)

第二节 灸法	(220)
第三节 气功疗法	(223)
一、站桩功	(224)
二、放松功	(226)
三、气功治疗哮喘进展	(226)

第十一章 哮喘患者的运动锻炼

(228)

第一节 哮喘运动锻炼概述	(228)
一、锻炼目的与原则	(228)
二、锻炼方法的选择与注意事项	(228)
三、哮喘患者运动禁忌	(233)
四、运动锻炼的自我监测	(233)
第二节 呼吸方式与呼吸操训练	(235)
一、训练目的	(235)
二、呼吸方式训练	(235)
三、呼吸操训练一	(236)
四、呼吸操训练二	(237)
五、呼吸操训练三	(238)
第三节 太极拳	(240)
一、概述	(240)
二、太极拳的医疗保健作用	(240)
三、锻炼注意要点	(241)
第四节 慢跑锻炼	(241)
第五节 其他运动锻炼	(242)
一、运动按摩结合术	(242)
二、登高运动锻炼	(244)
三、健身跑运动	(245)

第一章 哮喘的一般概念

第一节 呼吸系统结构

一、呼吸的基本概念

1. 呼吸生理：人体的组织细胞在新陈代谢过程中，不断地消耗氧，并产生二氧化碳。但是，人体本身不能产生氧，储存的氧也只够耗用几分钟，如果不及时补充，很快会造成缺氧，甚至在短时间内就可使组织器官发生机能和结构的病理改变，特别是代谢率较高的脑组织，更易受缺氧的损害，引起中枢神经系统的机能障碍；另一方面，人体也不断产生二氧化碳，而该物质蓄积过多，必然会产生呼吸性酸中毒，必须随时将其排出。正是这种缺氧和二氧化碳过多可激发人体的呼吸机能，以便不断地从外界吸入氧并排出二氧化碳。机体与外界环境进行的这种体交换过程，就叫呼吸。

在安静状态下，人体每分钟由肺吸氧约 300 毫升，呼出二氧化碳约 250 毫升。当强烈地运动或劳动时，气体交换的速度可增加 10 倍以上。这些呼吸机能的实现，主要靠呼吸器官的机能活动及循环系统的配合，并受神经和体液因素的调节。根据现代的研究，呼吸机能是通过 3 个连续的过程来实现的。

▲外呼吸：外界空气经呼吸道在肺泡与肺循环毛细血管内血液间的气体交换。

▲气体运输：肺循环毛细血管与体循环毛细血管间血液中的