

百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

哮喘

调养与护理

主编 张玉凤 付桂琴 罗燕楠



中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

哮喘调养与护理

主 编 张玉凤 付桂琴 罗燕楠
副主编 刘玉玲 谢坤玉 赵德群 张 艳
编 委 朱 丽 柳 明 孙蔚红 杨晓华
苗 术 黄金花 徐桂清 方 立

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

哮喘调养与护理/张玉凤等主编. —北京: 中国中医药出版社, 1999. 5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-962-4

I. 哮… I. 张… II. ①哮喘-护理-问答②哮喘-康复-问答 IV. R562.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10262 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 9.625

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-962-4/R·959

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

哮喘病是一种常见疾病，严重影响人们的健康。本书采用问答的形式，运用中、西医理论，从预防哮喘的发生，控制哮喘发作以及哮喘病病人的保健等角度，着重阐述对哮喘病人运动、饮食、心理方面的调护，调护方法简便实用，疗效可靠，深受哮喘病人的欢迎。

本书内容详实，简明扼要，通俗易懂，既是哮喘病人的良师益友，又可作为基层医护人员的参考用书。

百病饮食心理运动调护丛书

总主编 朱庆生



目 录

1. 什么是哮喘？	(1)
2. 哮喘是怎样发生的？	(1)
3. 哮喘与过敏反应有什么关系？	(2)
4. 诱发哮喘的因素有哪些？	(3)
5. 哮喘与气温变化有关吗？	(4)
6. 哮喘与湿度变化有关吗？	(6)
7. 哮喘与气压变化有关吗？	(6)
8. 空气离子变化对哮喘病人有影响吗？	(7)
9. 哮喘发作与环境有关吗？	(8)
10. 哮喘与精神紧张、情绪变化有关吗？	(9)
11. 哮喘发作与月经、妊娠有关吗？	(10)
12. 为什么哮喘多发于春秋季节？	(11)
13. 孕妇的饮食、药物及感染与婴儿哮喘有关吗？	(11)
14. 诱发哮喘的常用药物有哪些？	(12)
15. 过敏性鼻炎与哮喘有什么关系？	(14)
16. 哮喘能遗传吗？	(15)
17. 婚前作免疫咨询能减少哮喘发生吗？	(16)
18. 哮喘分哪几型？	(17)
19. 哮喘发作前有哪些先兆症状？	(18)
20. 哮喘发作时有哪些症状？	(19)
21. 引起哮喘持续状态的原因有哪些？	(21)
22. 怎样诊断支气管哮喘？	(22)
23. 哮喘有哪些常见并发症？	(22)

24. 哮喘发作时可以并发肺部感染吗？	(23)
25. 哮喘发作是如何引起呼吸衰竭的？	(24)
26. 哮喘是怎样导致肺气肿的？	(24)
27. 哮喘与肺心病有关吗？	(25)
28. 什么是职业性哮喘？	(25)
29. 职业性哮喘的致病物质有哪些？	(26)
30. 什么是运动性哮喘？	(31)
31. 婴儿代乳品喂养与哮喘发病有关吗？	(32)
32. 儿童为何易患哮喘？	(33)
33. 儿童哮喘与心理因素有关吗？	(34)
34. 小儿过敏性咳嗽能发展成哮喘吗？	(35)
35. 儿童哮喘有哪些临床表现？	(36)
36. 儿童哮喘影响生长发育吗？	(37)
37. 小儿哮喘在发育过程中会逐渐好转吗？	(38)
38. 哮喘中医是如何分型的？	(39)
39. 哪些疾病有哮喘表现？	(41)
40. 哮喘会影响机体的营养代谢吗？	(43)
41. 哮喘病人主要营养素如何供给？	(45)
42. 哮喘病人饮食调养的目的及相应的膳食要求有 些？	(50)
43. 如何安排一般哮喘病人的饮食？	(51)
44. 哮喘病人宜吃的食物有哪些？	(52)
45. 哮喘病人忌吃(或少吃)的食物有哪些？	(53)
46. 哮喘病人饮食为什么宜清淡？	(54)
47. 哮喘病人饮食为什么忌过冷、过热？	(55)
48. 哮喘病人为什么宜少食多餐？	(56)
49. 哮喘病人饮食为何宜细嚼慢咽？	(57)
50. 哮喘病人饮食为什么应忌过甜？	(57)

51. 哮喘病人为什么不宜喝冷饮及人工配制的含气饮料,如何配制适宜的消暑饮料?	(58)
52. 哮喘病人为什么应忌吸烟、饮酒?	(61)
53. 哮喘病人不宜食用的刺激性食物和产气食物有哪些?	(62)
54. 哮喘病人的体重为什么不宜超重?	(62)
55. 哮喘病人如何合理进行饮食调养?	(64)
56. 哮喘病人调养时为什么要注意脾胃功能?	(65)
57. 哮喘病人在饮食调养中如何辨证施食?	(66)
58. 哮喘病人如何顺应四季调食?	(68)
59. 哮喘病人如何利用食物的寒热属性进行调养? ...	(69)
60. 根据季节变化,哮喘病人如何用水果养生?	(71)
61. 哮喘病人为什么要定时饮食?	(72)
62. 哮喘病人进食时为什么应保持心情舒畅?	(74)
63. 哮喘病人为什么要低盐饮食?	(75)
64. 哮喘病人为什么应少吃味精?	(76)
65. 哮喘急性发作期的饮食调养应注意什么?	(77)
66. 哮喘发作期病人如何用药膳调养?	(78)
67. 哮喘发作期如何根据脏腑辨证服用药膳?	(81)
68. 慢性哮喘反复发作期的饮食调养应注意什么?	(84)
69. 哮喘缓解期的饮食调养应注意什么?	(85)
70. 如何对哮喘缓解期的病人进行药膳调养?	(85)
71. 哪些人参药膳方对避免哮喘发作有利?	(89)
72. 哪些冬虫夏草药膳方对避免哮喘发作有利?	(91)
73. 哪些核桃仁药膳方对避免哮喘发作有利?	(93)
74. 哪些鹌鹑食疗方对避免哮喘发作有利?	(95)
75. 哪些鸡蛋食疗方对避免哮喘发作有利?	(97)
76. 哪些鸡肉食疗方对避免哮喘发作有利?	(99)

77. 哪些鲤鱼、鲫鱼食疗方对避免哮喘发作有利? ...	(101)
78. 哪些猪肺(或羊肺)食疗方对避免哮喘发作有利?	(103)
79. 哪些胎盘方对避免哮喘发作有利?	(105)
80. 嚼服干姜能避免哮喘发作吗?	(107)
81. 苹果对哮喘病人有调养作用吗?	(107)
82. 梨对哮喘病人有调养作用吗?	(109)
83. 柑橘对哮喘病人有调养作用吗?	(111)
84. 大枣对哮喘病人有调养作用吗?	(113)
85. 黄瓜对哮喘病人有调养作用吗?	(115)
86. 百合对哮喘病人有调养作用吗?	(117)
87. 萝卜对哮喘病人有调养作用吗?	(119)
88. 冬瓜对哮喘病人有调养作用吗?	(121)
89. 南瓜对哮喘病人有调养作用吗?	(122)
90. 大蒜对哮喘病人有调养作用吗?	(124)
91. 豆腐对哮喘病人有调养作用吗?	(126)
92. 地龙对哮喘病人有调理作用吗?	(127)
93. 茶叶对哮喘病人有调理作用吗?	(130)
94. 哮喘病人常用的麻黄药膳方有哪些?	(132)
95. 哮喘病人常用的杏仁药膳方有哪些?	(133)
96. 哮喘病人常用的贝母药膳方有哪些?	(134)
97. 哮喘病人常用的白果药膳方有哪些?	(135)
98. 哮喘病人常用的五味子药膳方有哪些?	(137)
99. 哮喘病人常用的半夏药膳方有哪些?	(139)
100. 哮喘病人常用的瓜蒌药膳方有哪些?	(140)
101. 哮喘病人常用的莱菔子药膳方有哪些?	(141)
102. 哮喘病人常用的蛤蚧药膳方有哪些?	(142)
103. 哮喘病人常用的胆汁食疗方有哪些?	(144)

104. 小儿哮喘的饮食调养应注意哪些?	(145)
105. 调理小儿哮喘的食疗方有哪些?	(146)
106. 常用于调养小儿哮喘的药膳方有哪些?	(147)
107. 如何喂养有过敏体质的婴儿?	(148)
108. 常用于老年哮喘患者的药膳方有哪些?	(149)
109. 医疗体育对呼吸系统有什么作用?	(150)
110. 什么运动有助于增强哮喘病人的呼吸功能?	(151)
111. 医疗体育对支气管哮喘病人的疗效怎样?	(153)
112. 哮喘病人进行医疗体育锻炼有什么好处?	(154)
113. 哮喘病人适合进行哪些方式的运动?	(155)
114. 哮喘病人如何正确进行运动?	(156)
115. 哮喘病人进行运动时宜选择什么样的环境? ...	(157)
116. 哮喘病人运动时为什么要动作正确?	(159)
117. 哮喘病人运动时为什么要心情舒畅?	(159)
118. 哮喘病人进行运动为什么应持之以恒?	(160)
119. 运动能调节哮喘病人的情绪吗?	(161)
120. 运动能增强哮喘病人的脾胃功能吗?	(162)
121. 运动能调节哮喘病人的内分泌功能吗?	(164)
122. 哮喘病人发热时为什么不宜进行运动?	(164)
123. 哮喘病人进行运动治疗时应注意哪些?	(165)
124. 哮喘病人如何进行发音呼吸练习?	(166)
125. 哮喘病人如何做放松练习?	(167)
126. 哮喘病人如何做腹式呼吸练习?	(168)
127. 哮喘病人如何进行矫正呼气的练习?	(170)
128. 哮喘病人如何做医疗体操?	(172)
129. 哮喘儿童如何进行体格锻炼?	(176)
130. 哮喘儿童怎样做医疗体操?	(177)
131. 气功调养哮喘的作用机理是什么?	(181)

132. 哮喘病人如何练松静功？	(184)
133. 哮喘病人如何练强壮功？	(186)
134. 哮喘病人如何练内养功？	(187)
135. 气功疗法为什么对男性哮喘病人疗效好？	(189)
136. 练太极拳有助于哮喘病人的康复吗？	(190)
137. 哮喘病人练太极拳应注意哪些？	(192)
138. 哮喘病人如何进行耐寒运动？	(193)
139. 哮喘病人怎样进行耐力性运动？	(193)
140. 哮喘病人怎样自我按摩以避免感冒？	(194)
141. 哮喘病人如何做胸部按摩？	(195)
142. 日光浴有助于哮喘病人的康复吗？	(196)
143. 空气浴有助于哮喘病人的康复吗？	(198)
144. 冷水浴有助于哮喘病人的康复吗？	(199)
145. 海水浴有助于哮喘病人的康复吗？	(201)
146. 温泉疗法有助于哮喘病人康复吗？	(202)
147. 森林疗法有助于哮喘病人康复吗？	(203)
148. 登高活动有助于哮喘病人康复吗？	(205)
149. 哮喘患者有哪些心理状态？	(206)
150. 对哮喘患者进行心理调养的原则是什么？	(208)
151. 如何对哮喘病人进行情感调养？	(209)
152. 哮喘病人如何避免精神紧张？	(210)
153. 哮喘病人如何自我调节情绪？	(212)
154. 娱乐活动有助于哮喘病人的康复吗？	(214)
155. 书法绘画有助于哮喘病人的康复吗？	(216)
156. 郊游垂钓有助于哮喘病人康复吗？	(217)
157. 情有所系有利于哮喘病人康复吗？	(219)
158. 旅游有助于哮喘病人康复吗？	(220)
159. 听音乐对哮喘病人有调养作用吗？	(222)

160. 哮喘病人在四季如何调神? (224)
161. 哮喘病人如何清静养神? (226)
162. 哮喘病人如何和情治气? (227)
163. 哮喘病人如何用气功调神? (229)
164. 哮喘病人如何修性怡神? (230)
165. 如何用行为疗法对哮喘病人进行护理? (231)
166. 如何用支持心理疗法对哮喘病人进行护理? ... (234)
167. 如何对哮喘病人进行心理护理? (236)
168. 对哮喘患者心理护理应注意什么? (236)
169. 对哮喘发作期患者常用的心理护理方法
有哪些? (237)
170. 对哮喘缓解期患者常用的心理护理方法
有哪些? (238)
171. 哮喘病人在春季如何调养? (239)
172. 哮喘病人在夏季如何调养? (240)
173. 哮喘病人在秋季如何调养? (242)
174. 哮喘病人在冬季如何调养? (243)
175. 为什么哮喘病人春晨最宜“广步于庭”? (244)
176. 夏季游泳对哮喘病人为什么最适宜? (247)
177. 秋天哮喘病人如何练“咽”字功? (248)
178. 哮喘病人在秋季如何进行气功慢跑? (250)
179. 哮喘病人为什么应“春捂秋冻”? (253)
180. 哮喘病人在冬季为什么应注意背部保暖? (255)
181. 哮喘病人在冬季为什么要尤其重视足部保暖? ... (255)
182. 哮喘病人的病室如何安排? (256)
183. 对支气管哮喘病人的护理重点是什么? (257)
184. 对发作期哮喘病人有哪些观察要点? (257)
185. 如何对发作期的哮喘病人进行护理? (258)

186. 如何对呼吸困难哮喘病人进行护理？	(259)
187. 如何对药物治疗中的哮喘病人进行护理？	(260)
188. 如何对哮喘持续状态病人进行护理？	(261)
189. 如何对危重期的哮喘病人进行护理？	(262)
190. 如何对恢复期的哮喘病人进行护理？	(263)
191. 如何对哮喘病人进行保健教育？	(264)
192. 对咳嗽、咯痰病人的护理重点是什么？	(265)
193. 对咳嗽、咯痰病人的观察要点有哪些？	(265)
194. 对咳嗽、咯痰病人护理的目标是什么？	(267)
195. 对咳嗽、咯痰病人有哪些护理措施？	(267)
196. 对呼吸困难病人护理重点是什么？	(271)
197. 对呼吸困难病人有哪些观察要点？	(271)
198. 对呼吸困难病人护理的目标是什么？	(273)
199. 对呼吸困难病人有哪些护理措施？	(273)
200. 如何护理吸氧的哮喘病人？	(275)
201. 哮喘病人为什么不能吸入高浓度氧及纯氧？ ...	(277)
202. 如何护理便秘的哮喘病人？	(278)
203. 护理超声雾化吸入的哮喘病人应注意哪些？ ...	(279)
204. 如何护理过敏性鼻炎病人？	(280)
205. 如何对哮喘病人进行家庭护理？	(281)
206. 对哮喘病人进行家庭护理应注意哪些？	(282)
207. 如何对发热的哮喘病人进行物理降温？	(283)
208. 哮喘病人如何用氧气袋吸氧？	(285)
209. 怎样预测睡眠后哮喘发作？	(287)
210. 地毯对哮喘病人康复有影响吗？	(287)
211. 穿着服饰对哮喘病人有影响吗？	(289)
212. 哮喘病人的居室为什么应常通风换气？	(290)
213. 哮喘病人在日常生活中应避免哪些气味？	(292)

1. 什么是哮喘?

哮喘是支气管哮喘的简称,是由于各种刺激(包括外源性和内源性)使支气管的反应性增高,支气管平滑肌痉挛,粘膜水肿及分泌物增加,导致广泛的气道狭窄所引起的发作性症状。临床表现为气急、呼吸困难、咳嗽、咯痰和肺内可闻及哮鸣音,尤其是在呼气时哮鸣音更加明显。哮喘在临床呈反复发作的慢性经过。哮喘发作时,可用平喘药物缓解,也可自行缓解。哮喘发作后,恢复正常,可以完全没有症状。哮喘发作常有季节性,春、秋发病率较高,寒冷地区比温暖地区发病率高。可发生于任何年龄,但半数以上在12岁以前发病。男孩患者多于女孩,成人男女发病率大致相仿。约20%的病人有本病的家族史。

2. 哮喘是怎样发生的?

哮喘病人常常由于吸入某种物质,如花粉、尘螨或有刺激的气体,以及进食某种食物如鱼、虾等引起哮喘发作,如果脱离那种环境或避免接触这类物质后,哮喘就缓解了。而在同样环境或条件下的健康人却毫无不良