

要健康

就要养好肺

从日常小病到生死大病、从儿童长个到成人顽疾。告诉您，原来这些病症要从调理肺脏来治疗

详解5种有氧运动和12种家庭正气操，结合10种日常食物的特殊功效、独门秘制26道养生茶餐，无须刻意用药，祛病的大药就在您身边

只要养好肺脏，身上的多种疑难杂症都会不治而愈，甚至连感冒发热、头痛疲劳等小毛病都终生不会降临



[韩]徐孝锡◎著 金晶◎译

吉林科学技术出版社

每天健康一点点系列 ②

要健康

就要养好肺



[韩]徐孝锡◎著 金晶◎译

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

要健康就要养好肺 / (韩)徐孝锡著; 金晶译. —长春:
吉林科学技术出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-5384-4097-3

I. 要… II. ①徐…②金… III. 肺疾病—治疗 IV. R563.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第015305号

Miracles of Healthy Living

Copyright © 2008 by Seo, Hyo-Seok (徐孝锡)

All rights reserved

Original Korean edition was published by Dasan book Co., Ltd

Simplified Chinese language edition © <first pub. year>by

Jilin Science & Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Dasan Books through PK Agency

要健康就要养好肺

- | | |
|-----------|--|
| ◎著 | 徐孝锡(韩) |
| ◎译 | 金晶 |
| ◎选题策划 | 杨富华 |
| ◎责任编辑 | 李梁 周禹 |
| ◎封面设计 | 张虎 |
| ◎技术插图 | 李雷 赵冲 孙晓曼 李小明 李艳春 孙也 王守君 朱长虹 |
| ◎出版/发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85630195 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 |

720mm × 990mm 16开 14印张 200千字

2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4097-3

定价: 24.80 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



作者序

健康——让我们自己掌握

随着医学的发展，鲜为人知的疑难病症一一被人们攻破，曾经强悍无比的病魔如今看来不堪一击，人们的寿命也随之延长。怎样才能活得更长、更精彩，是所有人的向往。但是当前摆在我们面前的棘手问题就是，一边摆脱着“老式”疾病的困扰，一边却不得不面对“新式”疾病的挑战。时下比较流行的“新时代”疾病包括过敏性湿疹（异位性皮炎）、鼻炎、哮喘、慢性鼻窦炎（蓄脓症）等，这些疑难疾病及其顽固病症一直困扰着人们，也影响着人们的日常生活与工作。

令人欣慰的是，随着这些顽症的一一暴露，各大报纸、杂志、广播、网络等大众媒体也开始重视有关健康的信息传播，各种各样的疾病防治方法与治疗手段、各色名医名方充满了人们的生活。正因为这样，现今人们对健康生活、长寿、营养汲取等方面的知识几乎不亚于专业人士。

即便如此，大多数人对健康的了解还只是处于一知半解的阶段，抓不住主因，也就难以达到心中的健康目标。虽然人们常说多走、多摄入营养、多健身有助于保持健康体态，事实上所有这些都如我们在生活中健康自然地呼吸来得重要。因

此，掌管呼吸的肺脏既是生命的起源，也是决定身体中气血通畅的关键。因此，如果肺脏出现了问题，不仅会承受患上肺癌的危险，连呼吸道、皮肤也会跟着发出危险信号。当然，肺脏对过敏性湿疹、鼻炎、哮喘、慢性鼻窦炎等疑难疾病的影响也更加不言而喻。

这是一本基于强化肺脏，确保健壮体态与健康生活的书。正如书中所述，如果一个人的肺脏健康出现问题，其它各类疾病也会接踵而至。如果我们能对肺脏功能与健康状态有所了解，那么当面对诸如过敏性湿疹、鼻炎、哮喘、慢性鼻窦炎等顽疾时，就不再显得慌乱无章、束手无策。同时，书中也举出了一系列有助于肺脏健康的简单运动与食疗方法。健康的肺脏不仅会给重病患者带去福音，也会让人们摆脱感冒等日常小病的困扰。更值得一提的是，健康的肺脏会使人们远离癌症，远离病痛。可以说，这本书是面向大众健康的、从专业的视角撰写的非医学类书籍。

长期受病痛折磨，总会期盼有那么一天能病好如初。但是，请大家不要无止境地期待这种奇迹出现。若想拥有健康的体态，就得为之有所付出，而且还要具备坚韧不拔的毅力和勇往直前的魄力。

让自己做主，选择舒舒服服睡个懒觉，还是沐浴着晨光、做个晨练；选择不停歇地穿梭于钢筋混凝土之间，还是让自己得到释放、上山吸几口新鲜空气！健康就躲在不同的选择当中！

光陵树林中医院

徐孝锡



目录

作者序 **健康——让我们自己掌握** 3

前 言 **健康生活的奇迹**..... 16

“奇迹”并不是上天的恩赐，而是坚持不懈的运动、科学健康的饮食和正确规律的生活习惯所营造出来的。为了健康、为了快乐，请您用自己的努力去实现健康的奇迹吧！

第一章 **肺脏——生命之源** 25

肺在五脏六腑中，位居最高，为五脏之华盖，最清虚，所以魂魄常安于此。凡因求谋不遂而积忧者，最是伤肺。现代人之焦虑、郁闷、压力大，最易患咳患癆。肺，统一身之气，伤则面焦而咳喘。

| | |
|------------------------------|----|
| ✿ 健康，您有所不知 | 26 |
| 维持生命的第一层防护膜 | 27 |
| 肺脏的构成中没有肌肉 | 28 |
| ✿ 感冒，肺脏功能的预警机制 | 30 |
| 抵御感冒的卫士 | 31 |
| 为何夏季易患感冒 | 31 |
| 孩子感冒不容小觑 | 32 |
| ✿ 影响肺脏功能的“罪魁祸首” | 36 |
| 压力过大，肺脏也会变得忧郁 | 37 |
| 禁烟！禁烟！禁烟！严禁吸烟 | 38 |
| 大气污染对人体的危害 | 39 |
| 我们的身体需要休息 | 41 |
| ✿ 从皮肤判断身体健康 | 44 |
| 皮肤是小型呼吸系统 | 45 |
| 毒素堆积导致过敏性湿疹 | 45 |
| 呼吸顺畅、皮肤也变得滑嫩 | 46 |
| ✿ 肺脏——人体的免疫中心 | 48 |
| 免疫系统中心——白血球和淋巴细胞 | 49 |
| 人体内的大医 | 49 |
| 感冒=免疫功能低下 | 50 |
| ✿ 肺脏——人体内的清道夫 | 52 |
| 给肺脏换气、让它运转起来 | 53 |
| 干净的肺脏让肠道健康起来 | 54 |

| | |
|------------------------------|----|
| ✿ 肺脏健康，对现代人尤其重要 | 55 |
| 仅有17%的肺脏使用率 | 56 |
| 健康的肺脏是抗癌卫士 | 56 |
| 强化肺脏功能，改善消化系统 | 57 |
| ✿ 我的选择——两象体质理论 | 59 |
| 四象体质理论 | 60 |
| “四象体质理论”不适用于现代人 | 61 |
| 由肺脏健康程度决定的“两象体质理论” | 61 |

第二章 肺脏失调，身体开始“叛乱”了..... 63

肺是人体重要的呼吸器官，通过口鼻与外界相通，自然易受到寒、热、燥、湿等邪气侵犯。肺叶娇嫩，不耐寒热，受邪侵而易失调。肺脏一旦失调，身体的各个部位都要开始“叛乱”了。

| | |
|----------------------------|----|
| ✿ 全民危机——过敏性湿疹 | 64 |
| 过敏性湿疹——皮肤无声的叹息 | 66 |
| 为什么偏偏是“我”患上了过敏性湿疹 | 67 |
| 孩子的健康从母亲受孕开始 | 68 |
| 痊愈之路，艰苦而漫长 | 69 |
| 眩晕呕吐、雅努斯的双面孔 | 70 |
| 更加严重的成人过敏性湿疹 | 71 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| 是否应继续使用类固醇药剂 | 71 |
| 缓解过敏性湿疹病状的药材浴 | 73 |
| 为减轻孩子的痛苦创造环境 | 74 |
| ✿ 免疫体系的危机——扁桃体炎 | 77 |
| 扁桃体，人体抵御病患的城墙 | 79 |
| 扁桃体炎及综合性病症 | 80 |
| 扁桃体，最大的免疫组织 | 81 |
| 治愈扁桃体炎的首要任务 | 82 |
| 预防扁桃体发炎的生活小常识 | 83 |
| ✿ 难以摆脱的顽症——鼻炎 | 85 |
| 不是感冒，是鼻炎 | 87 |
| 患上鼻炎的根源 | 88 |
| 鼻炎需及早治疗 | 89 |
| 根治鼻炎的关键 | 90 |
| 怎样预防鼻炎 | 91 |
| ✿ 威胁生命的“毒蛇”——哮喘 | 94 |
| 哮喘，不要以为它很遥远 | 96 |
| 胸闷的原因 | 97 |
| 治疗哮喘应及时准确 | 97 |
| 小儿哮喘的治疗原则 | 98 |
| 哮喘的家庭疗法 | 99 |
| 哮喘的民间疗法 | 100 |
| 事先预防更重要 | 100 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| 哮喘发作时的应对措施 | 101 |
| ✿ 无法忍受的压抑感——慢性鼻窦炎 | 104 |
| 身体的“守护天使”——鼻涕 | 106 |
| 鼻涕“迷路”，导致慢性鼻窦炎 | 106 |
| 慢性鼻窦炎的“暗号”——吭吭、哼哼 | 108 |
| 孩子功课不好的原因 | 109 |
| 慢性鼻窦炎的治疗及预防 | 110 |
| ✿ 死亡的代名词——肺癌 | 112 |
| 我会不会也是肺癌呢 | 114 |
| 肺癌早期无明显症状 | 114 |
| 了解肺癌的种类 | 115 |
| 定期核查才是明智之举 | 116 |
| 预防肺癌，戒烟是关键 | 117 |

第三章 重拾健康，强化肺脏功能

治病求本，单靠速效药剂快速去除症状非但不能达到效果，反而会使身体更加失衡。只有肺脏功能得到强化，才能有效预防外界疾病，提高人体自身免疫力，从而达到治未病的目的，进而达到疾病不医自愈。

| | |
|---------------------------|------------|
| ✿ 根治偏头痛和甲状腺炎 | 122 |
| 偏头痛——身体缺乏净气 | 123 |

| | |
|------------------------|-----|
| 扁桃体虚弱所引起的小感冒 | 124 |
| 强化肺脏是关键 | 125 |
| ✿ 让孩子长高的关键 | 127 |
| 鼻炎影响孩子的生长发育 | 128 |
| 接受鼻炎治疗一个月之后 | 128 |
| 充足的睡眠是成长的关键 | 129 |
| 强化肺脏功能、提高免疫力 | 130 |
| ✿ 让皮肤重现光泽 | 133 |
| 心灵上的伤疤 | 134 |
| 过敏性湿疹——皮肤粗糙的原因 | 135 |
| 根治过敏性湿疹 | 135 |
| ✿ 治疗肺气肿的第一步——戒烟 | 138 |
| 香烟对身体都做了些什么 | 139 |
| 肺气肿——香烟是罪魁祸首 | 139 |
| 肺气肿的治疗与预防 | 140 |
| 肺气肿得到治愈之后 | 140 |
| ✿ 击退心脑血管疾病 | 142 |
| 胆固醇已成饱和状 | 143 |
| 严重的后遗症 | 143 |
| 不要轻视高血脂 | 144 |
| 脑中风——逐步改善终康复 | 145 |
| ✿ 调整血压、治根治本 | 147 |
| 90%以上患者为原发性高血压 | 148 |

强化肺脏功能、调节生理机能····· 149

根治高血压和哮喘····· 149

第四章 改善肺脏功能的运动和生活习惯····· 151

让自己做主，选择舒舒服服睡个懒觉，还是沐浴着晨光、做个晨练；选择不停歇地穿梭于钢筋混凝土之间，还是让自己得到释放、上山吸几口新鲜空气！健康就躲在不同的选择当中！

✿ 简单易行的肺脏机能强化运动····· 152

运动是身体的“大补良药”····· 153

运动的神奇功效····· 153

多少运动量对强化肺脏有益····· 155

简单易行的有氧运动····· 157

● 肺脏健康的最佳选择——登山····· 157

● 增强基础免疫力的运动——散步····· 159

● 增加体内 β -内啡肽的最佳运动——长跑····· 161

● 既有速度，又有风度的运动——骑脚踏车····· 164

● 哮喘病人的福音——游泳····· 165

✿ 每天做一次肺脏“大扫除”····· 168

正气操的准备细则····· 169

● 合掌、画圆、深呼吸····· 169

| | |
|--------------------------|------------|
| ● 平躺、后脑触地、颈部后倾 | 171 |
| ● 膝盖和双手着地、俯卧 | 172 |
| ● 俯卧、抬起上身、向后弯 | 174 |
| ● 俯卧、双手握脚踝 | 175 |
| ● 盘腿、双手向后交叉、前压上身 | 176 |
| ● 上身前压、用双臂抬起全身 | 177 |
| ● 脖颈后压 | 178 |
| ● 平躺、抬上身 | 179 |
| ● 俯卧撑 | 180 |
| ✿ 守护健康的生活习惯 | 181 |
| 心存感激，生活也会变得快乐 | 182 |
| 马上敞开窗户 | 182 |
| 保持室内湿度 | 183 |
| 请赐予我力量，让我戒掉香烟 | 183 |
| 深呼吸，肺健康 | 184 |
| 体内温和，防治百病 | 185 |
| 保持环境清洁 | 186 |
| 可净化空气的植物 | 186 |
| 缓解压力的有效方法 | 187 |
| 感冒，预防更重要 | 187 |
| 香薰疗法——天然身体舒缓法 | 188 |
| 少食用方便食品，多摄取脂肪酸 | 188 |
| 定期接受肺功能检查 | 188 |

第五章 肺脏健康的饮食疗法 191

食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体，强壮体魄的目的。食疗文化源远流长，效果独特，传统医药学中早有“药食同源，药食同功”的理论。秦时名医扁鹊早就总结出“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药”的科学道理。正确的饮食有养生和辅助治疗的作用，更是一种长远的养生行为。

★ 越吃肺脏越健康 192

过敏性湿疹患者的健康饮食 193

- 有益于过敏性湿疹的健康饮食原则 193

- 提高免疫力的胡萝卜料理 194

- 清除皮肤中的毒素——海带 195

- 过敏性湿疹患者的各种美味餐点 195

- 加重症状的食物 196

治愈鼻炎的“健康餐” 197

- 黄绿色蔬菜加大酱——唤醒身体里的免疫力 197

- 应季水果——缓解鼻炎症状 197

- 根茎类植物——改善过敏性体质 198

- 温性食物——保护我们的身体 198

- 恶化鼻炎的食物 198

健康料理——让哮喘平息下来 199

| | |
|--------------------|------------|
| ●有益于哮喘患者的健康饮食原则 | 199 |
| ●净化肺脏的软炸桔梗 | 199 |
| ●梨——肺脏守护神 | 200 |
| ●易消化、易吸收的南瓜粥 | 200 |
| ●萝卜——医治粘膜炎症的“专家” | 200 |
| 排除体内尼古丁的有效食疗法 | 201 |
| ●水——排除毒素，治愈百病 | 201 |
| ●薏米粉惊人的利尿功效 | 202 |
| ●莲藕——去除尼古丁，找回健康肺脏 | 202 |
| ●花椰菜——补充身体所需的维生素C | 202 |
| ●桃子——击退尼古丁的“常胜将军” | 203 |
| ✿ 肺脏健康的药茶疗法 | 205 |
| 喝药茶之前必备的小知识 | 206 |
| 抗感冒药茶 | 207 |
| ●甘草桔梗茶 | 207 |
| ●薄荷茶 | 207 |
| ●生姜大枣茶 | 208 |
| 缓解过敏性湿疹症状的药茶 | 208 |
| ●菊花茶 | 208 |
| ●金银花茶 | 209 |
| ●茼蒿茶 | 209 |
| ●葛根茶 | 210 |
| 帮助我们远离鼻炎的药茶 | 210 |

| | |
|---------------------|-----|
| ● 胚根皮茶 | 210 |
| ● 苍耳茶 | 211 |
| ● 何首乌茶 | 211 |
| 治疗哮喘病的药茶 | 212 |
| ● 五味子茶 | 212 |
| ● 麦冬茶 | 212 |
| ● 杏仁茶 | 213 |
| 治疗气管炎的药茶 | 213 |
| ● 灵芝茶 | 213 |
| ● 桑叶茶 | 214 |
| ● 款冬花茶 | 214 |
| ● 苏子叶茶 | 215 |
| 对慢性鼻窦炎功效极佳的药茶 | 215 |
| ● 迎春花茶 | 215 |
| ● 三白草茶 | 216 |
| ● 大枣茶 | 216 |
| 润肺、治疗肺结核的药茶 | 217 |
| ● 薏米茶 | 217 |
| ● 琵琶叶茶 | 217 |
| ● 鱼腥草茶 | 218 |



前言

健康生活的奇迹

人类的一大显著生理特征就是通过肺脏呼吸，而正是这种呼吸方式使人类更加优于其它用鳃和皮肤呼吸的生物。但人类并不是从一开始就用肺脏呼吸的。人类在胎儿期还不能用肺脏呼吸，而是靠母亲胎盘供给氧气。等到出生之后，才会独立使用肺脏呼吸。换句话说，人类在胎儿期尚未发育完全的肺脏器官，此时才发育完整，才开始真正发挥作用。人类是通过从鼻腔吸入的空气和从食道补给的食物延续着一代又一代的生命，虽说人生之路坎坷多变、到处充满着变数，但人类的生命无非就这两种必不可缺的供给方式。

说起生理上的健康，人们通常会对饮食与营养等方面更加关注。但是，人若停止进食十天八天，尚不至于失去性命；但是若停止呼吸几分钟，必会失去宝贵的生命。几乎没有人可以停止呼吸长达5分钟之久。可见，呼吸比食物供给要重要得多，同时它也是牵动人们生命的关键。