

# 求医更要求己

QIUYI GENG YAO QIUJI CONGSHU

丛书

王海泉 张 鸿 刘连凤 编著

## 自我治疗

# 哮喘

研究显示，全世界哮喘发病率正以大约每年1%的速度递增，全球约有1.6亿哮喘病人。目前我国儿童哮喘发病率约为1.5%，成人约为1%，全国约有1500万哮喘病人。哮喘的防治仍是不容忽视的问题。本书从自我疗法角度，充分挖掘传统医药保健潜力，介绍按摩、拔罐、刮痧、中药、贴敷、熏洗、艾灸、食疗、运动、音乐、心理等不同自我调治方式，帮助您拥有舒适的呼吸，摆脱哮喘烦恼。

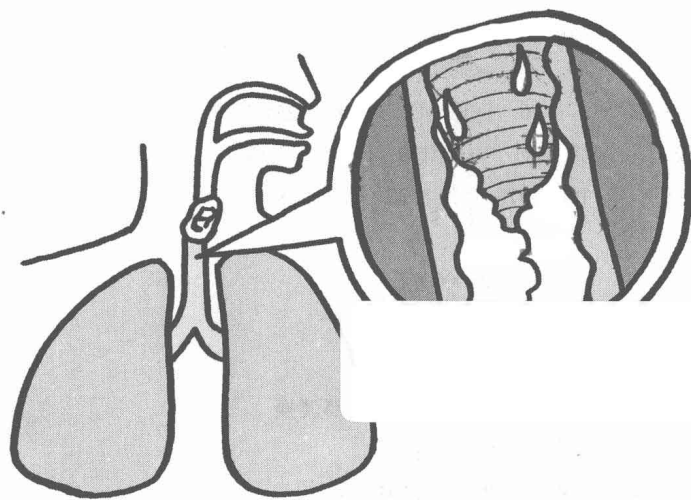
全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

求医更要求自己丛书

# 自我治疗 哮喘

王海泉 张 鸿 刘连凤 编著



中国中医药出版社  
· 北京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

自我治疗哮喘/王海泉, 张鸿, 刘连凤编著. —北京:  
中国中医药出版社, 2012. 9

(求医更要求己丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1034 - 8

I. ①自… II. ①王… ②张… ③刘… III. ①哮喘—  
治疗 IV. ①R562. 205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 148968 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710 × 1000 1/16 印张 13.75 字数 251 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1034 - 8

\*

定价 28.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

**社长热线 010 64405720**

**购书热线 010 64065415 010 64065413**

**书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)**

**新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>**



## 《求医更要求己丛书》

### 编委会

主 编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁振英 | 于丽华 | 马青春 | 王 丹 | 王 静 |
| 王子娥 | 王月卿 | 王海泉 | 王继平 | 冯彦君 |
| 成素珍 | 吕冬梅 | 任秀红 | 刘 华 | 刘 芳 |
| 刘 渤 | 刘华琳 | 刘阳川 | 刘连凤 | 刘炳辉 |
| 刘菲菲 | 牟青慧 | 李 勇 | 李 萍 | 李 琳 |
| 李玉霞 | 李华东 | 李慧霞 | 肖皓明 | 吴立明 |
| 辛 梅 | 宋晨光 | 张 国 | 张 鸿 | 张凤莉 |
| 张冰梅 | 张祖煌 | 张海岩 | 张增芳 | 陈秀英 |
| 季 远 | 周 平 | 周长春 | 孟迎春 | 赵士梅 |
| 赵秋玲 | 柳 青 | 姚易平 | 郭 鹏 | 郭海涛 |
| 黄 慧 | 黄德莲 | 崔艺蓊 | 盖志刚 | 尉希超 |
| 程爱军 | 董泗芹 | 管理英 | 颜 梅 |     |

# 《求医更要求己丛书》

## 编写说明

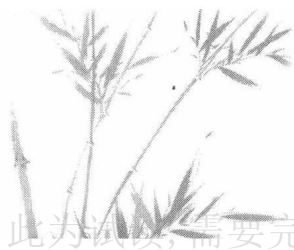
进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《求医更要求己丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

王海泉

于山东省立医院

2012 年 8 月



# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| <b>第一章 概 述</b> .....      | 1  |
| 什么是哮喘 .....               | 1  |
| 哮喘的病因病理 .....             | 5  |
| 哮喘的诊断与分类 .....            | 12 |
| 哮喘的西医治疗 .....             | 15 |
| 中医对哮喘的认识 .....            | 21 |
| <b>第二章 认识经络与腧穴</b> .....  | 27 |
| 什么是经络和腧穴 .....            | 27 |
| 治疗哮喘的常用体穴 .....           | 30 |
| <b>第三章 哮喘的躯体按摩法</b> ..... | 39 |
| 常用按摩手法 .....              | 39 |
| 哮喘常用的按摩疗法 .....           | 49 |
| <b>第四章 哮喘的足底按摩法</b> ..... | 61 |
| 什么是足底按摩疗法 .....           | 61 |
| 足底按摩手法 .....              | 64 |
| 哮喘常用的足底按摩法 .....          | 67 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 第五章 哮喘的手部按摩法 | 71  |
| 哮喘常用手穴       | 71  |
| 哮喘常用的手部按摩法   | 73  |
| 第六章 哮喘的耳穴按摩法 | 76  |
| 哮喘常用耳穴       | 76  |
| 哮喘常用的耳穴按摩法   | 80  |
| 第七章 哮喘的拔罐疗法  | 81  |
| 什么是拔罐疗法      | 81  |
| 哮喘常用拔罐法      | 86  |
| 第八章 哮喘的刮痧疗法  | 92  |
| 什么是刮痧疗法      | 92  |
| 哮喘常用刮痧法      | 96  |
| 第九章 哮喘的中药治疗  | 102 |
| 什么是中药        | 102 |
| 哮喘常用中药       | 105 |
| 哮喘常用偏方验方     | 110 |
| 第十章 哮喘的贴敷疗法  | 113 |
| 什么是贴敷疗法      | 113 |
| 哮喘常用贴敷法      | 118 |
| 第十一章 哮喘的熏洗疗法 | 126 |
| 什么是熏洗疗法      | 126 |
| 哮喘常用熏洗法      | 131 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第十二章 哮喘的艾灸疗法····· | 137 |
| 什么是艾灸疗法 ·····     | 137 |
| 哮喘常用艾灸疗法 ·····    | 139 |
| 第十三章 哮喘的饮食疗法····· | 142 |
| 什么是饮食疗法 ·····     | 142 |
| 哮喘的饮食注意 ·····     | 148 |
| 哮喘患者的饮食选择 ·····   | 150 |
| 哮喘常用药膳 ·····      | 156 |
| 第十四章 哮喘的运动疗法····· | 167 |
| 什么是运动疗法 ·····     | 167 |
| 哮喘常用运动疗法 ·····    | 172 |
| 第十五章 哮喘的音乐疗法····· | 180 |
| 什么是音乐疗法 ·····     | 180 |
| 哮喘常用的音乐疗法 ·····   | 183 |
| 第十六章 哮喘的心理调护····· | 190 |
| 心理疗法简介 ·····      | 190 |
| 哮喘的心理问题与调护 ·····  | 193 |
| 第十七章 哮喘的预防·····   | 201 |

# 第一章 概 述

## 什么是哮喘

杨柳依依，碧草青青，当您伴着和煦的春风漫步在公园的林荫小路上，欣赏着优美的风景时，有时会看到有人突然上气不接下气，呼吸困难，且带喘声，喉中咻咻作响。您也许会不解地问：这是怎么啦？

新春佳节，亲戚朋友欢聚一堂。当您和大家举杯畅饮，品尝着盘中的美味佳肴时，有时会看到有人突然呼吸急促，大汗淋漓，面色苍白，甚至发青发紫，张口抬肩，喉中作响。您也许会不解地问：这是怎么啦？



图 1-1

雄鸡报晓，天刚蒙蒙亮，当您穿上运动服，走出户外，沿着街边慢跑时，有时会看到有的人突然停下脚步，双手捂在胸前，大口大口地喘着粗气，脸上充满了痛苦的表情。您也许会不解地问：这是怎么啦？

赏花、跑步、吃饭本应是我们日常生活中经常做的事情，可为什么有的人会突然出现上面这种情况呢？他们究竟得了什么怪病？这种病严重吗？

下面我们就来一一解答您心中的疑问。他们所患的这种疾病叫做支气管哮喘，简称哮喘。典型的哮喘发作前一般有先兆症状如打喷嚏、流涕、咳嗽、胸闷等，如不及时处理，可出现呼吸困难，甚者端坐呼吸，干咳或咯白色泡沫样痰，甚至出现口唇发紫。这些症状不仅严重影响着患者的生活质量，如不及时治疗还会威胁患者的生命。有的哮喘会随季节的变化有高发的趋势，而有的哮喘会因为对某种物质过敏而常年存在，顽固的症状让人挥之不去，那种滋味真是苦不堪言，这就是哮喘——一种严重威胁公众健康的慢性疾病，应引起我们足够的重视。

最令哮喘患者苦恼的就是每当季节转换或气候突变的时候，哮喘这个“隐形杀手”就会找上门来，令患者苦不堪言。秋冬季节，昼夜温差大，室内外温度变化剧烈，而呼吸系统对寒冷的刺激较为敏感。寒冷导致体表血管收缩，不仅降低了皮肤的屏障功能，而且对吸入的冷空气起不到加热作用，使呼吸道黏膜受到寒冷的刺激，从而诱发哮喘的急性发作。而致敏原就如同这个“隐形杀手”的介绍人，它无时不在，无处不在，一旦条件具备，随时随地都有可能引发哮喘。为了寻找致敏原，临床医生下了很大的工夫，甚至动用了很高明的仪器，但有时也会无功而返。

哮喘是呼吸系统最常见的变态反应性（俗称过敏性）疾病，目前哮喘已成为全球性的疾病，可发生于任何年龄，而且发病率呈逐年上升趋势。研究证实，世界各地哮喘的发病率在 0.11% ~ 32% 之间，全世界哮喘的发病率正以大约每年 1% 的速度递增，现今全球约有 1.6 亿人患哮喘。在美国，1970 ~ 1980 年间 17 岁以下的哮喘患者的发病率上升了 23%；1981 ~ 1990 年间 18 岁以下的哮喘患者的发病率上升了 34%，至今哮喘发病率一直上升。目前患者已达 1500 万人，每年约有 6000 人死于哮喘。在国外，哮喘也不只限于老年人。新加坡国立大学医院 1994 年调查表明，6 ~ 15 岁儿童哮喘发病率为 20%，澳大利亚和斯里兰卡则分别高达 38% 和 40%，台湾哮喘儿达 16%。

据报道，在农村以及比较偏远的地区或是接近原始生活的地区，发病率低，而在工业发达的城市，发病率相对较高。

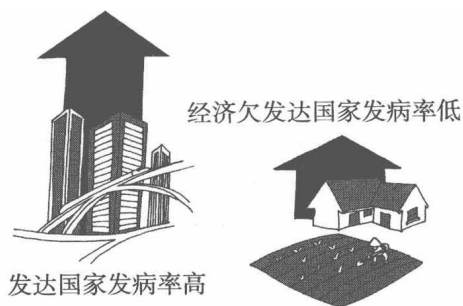


图 1-2

调查显示：全世界哮喘发病率最高的国家为英国、澳大利亚、新西兰、伊朗，其次为北美洲、中美洲和南美洲的一些国家，发病率最低的是东欧国家、印度尼西亚、希腊等国。在我国，据不完全统计，哮喘患者不少于 1000 万人，其中有半数在 12 岁以前发病。哮喘发病率北方为 1%，南方为 2%。南方哮喘的发病率从 1964 年的 4.1% 上升至 1989 年的 10.2%，到 1996 年，哮喘患者已达 20.9%。根据全国儿科哮喘协作组对全国 27 省（市）953340 名 14 岁以下儿童的调查，西藏高原的患病率仅为 0.11%，而福建省沿海某些地区的患病率高达 2.03%。以上的数据说明：哮喘的发病率与地理环境和气候有着密切的联系。在发达国家和地区哮喘发病率的上升，与空调、地毯、鲜花、鸟、猫、狗进入家庭，使毛屑、尘埃等过敏原增多有关，足见现代化生活方式的弊端。因此，日渐富裕起来的我国人民，应切实吸取发达国家和地区的这一教训，积极采取有效的措施预防哮喘的发生，重视哮喘。

此外，据有关专家分析，哮喘的发病率呈逐渐升高的趋势还有以下几个原因：

### 小知识

#### 你会正确呼吸吗？

使用以下方法判断自己的呼吸方式是否健康：在休息状态下，将一只手轻放于胸部，另一只手轻放于腹部。健康呼吸状态下，若呼吸频率为每分钟 12 ~ 18 次，则胸部和腹部在吸气时鼓起，呼气时落下，而且放于腹部的手比放于胸部的手更为明显。

1. 生活条件的变化 高层建筑住宅、家具、电器设备增加；室内螨虫增加，室内生活时间过长，接触致敏原时间延长；营养改善，过多食入蛋白质；工作时间过长，体育运动不足。

2. 经济的发展，产业结构改变 职业性致敏原增加，汽车尾气排放增加，大气污染逐渐加重，降低了肺的功能。

3. 文化水平提高 医学知识的普及，人们对疾病更加重视，使得就诊率上升。检查方法的进步，使得诊断率提高。

那么哮喘是怎样发生的呢？简单说来，哮喘是由于中小支气管平滑肌痉挛，黏膜充血、水肿，管腔内黏稠分泌物增多，使管腔狭窄，空气进出不畅，引起支气管阻塞的一种过敏性疾病。所谓过敏性，就是人体在致敏原的作用下产生一系列的临床症状。这些症状主要有胸闷不适，咳嗽痰多，不易咳出，面白唇紫，心慌，出冷汗，坐卧不宁，睡眠不安，阵发性呼吸困难，有哮鸣音等。本病往往在夜间或清晨时加重。常发生在秋冬季节。有75%的患者是由于呼吸道感染而激发。哮喘发作时，往往有先兆症状，如咳嗽、胸闷，或连续喷嚏等，也可突然起病。

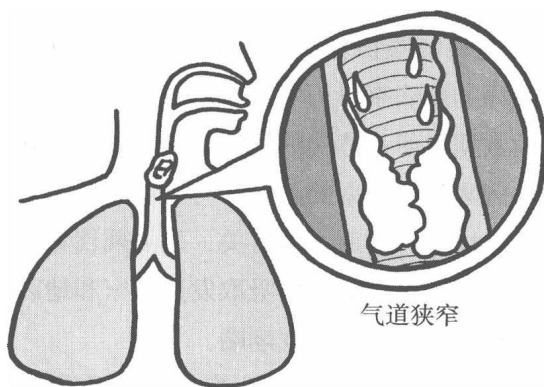


图 1-3

说了这么多，下面来谈一谈哮喘患者最关心的问题——治疗。有的患者或许听说过这样一句话，那就是“内科不治喘，外科不治癣”。这句话告诉我们：哮喘的治疗是较为棘手的。有的患者会问：我的哮喘能否彻底根治？从严格意义上讲，目前，哮喘是很难根治的。但是钟南山院士告诉我们：“其实就

临床症状而言，哮喘是完全可以根治的！”所以哮喘患者仍然要充满信心。而且随着现代医学的不断发展，相信在不久的将来，哮喘一定能被彻底治愈。本书后面讲到的疗法对控制哮喘的发作，减轻哮喘的临床症状有着很好的疗效，希望会对广大患者有所帮助。同时在日常生活中哮喘患者多注意避免接触致敏原，坚持适当的锻炼，保持心情的舒畅，那么战胜哮喘就指日可待了！

## 哮喘的病因病理

引发哮喘的原因很多，大多在遗传的基础上受到体内外某些因素而诱发。哮喘的发生有许多诱发因素，这些诱发因素就像一根导火索，平时按兵不动，一旦时机成熟，就会诱发哮喘。那么，究竟有哪些因素可以导致哮喘的发生呢？又是怎样引起的呢？下面我们就来介绍一下。

### 一、引发哮喘的原因

1. 致敏原 所谓致敏原是指引发哮喘的各种因素，有时也称为过敏原或者变应原。常见的致敏原主要有以下几种：

#### （1）吸入性致敏原

1）花粉：花粉大家肯定都不陌生。在植物开花季节，花粉飘浮于空气中，被人体吸入后常会导致哮喘的发生。以花粉为致敏原的哮喘患者发病多具有季节性发病的特点。春季多因树木花粉，初夏和秋季多因杂草类花粉。



有两种东西丧失之后才会发现它的价值——青春和健康。

——阿拉伯格言

气候与花粉的传播也有密切关系。干燥有风的天气可增加空气中花粉的含量，易诱发哮喘发作，而雨天可洗去空气中的花粉，所以空气中花粉的含量就比较低，可以相对减低哮喘的发生机会。



图 1-4

2) 真菌：真菌的种类极多，有 10 万 ~ 25 万种，可以引起变态反应的真菌有 20 ~ 30 种。但大气中飘散的真菌孢子数要超过花粉数。真菌无处不在，无时不在，不但可以通过吸入途径，还可通过多种途径如食入、接触、注入等进入人体。

3) 尘埃：尘埃体积细小，大多隐藏在枕头、床单、窗帘、地毯等地方。这些小的颗粒实际上是多种致敏原的混合物。尘埃会使哮喘患者的支气管产生过敏反应。

4) 螨：诱发哮喘的螨主要为屋尘螨、粉尘螨和宇尘螨，其致敏性极强，活螨、螨的皮屑和排泄物都具有使患者过敏的抗原性。屋尘螨广泛存在于屋尘中，尤其是床垫、枕垫、地毯和窗帘中，与人能够密切接触，并且喜温暖潮湿，10℃ ~ 32℃、相对湿度 80% 左右为其最佳生长繁殖环境。

5) 昆虫：蟑螂、蚊、蝇、蜂、蛾、蝶等的鳞、毛、蜕皮、脱屑、残骸、分泌物及排泄物等均可成为致敏原。

6) 宠物的皮毛：饲养宠物已成为现今许多人的一大嗜好，近年来饲养宠物者日渐增多，由动物皮毛致敏者的报道屡见不鲜，尤以体质较弱的儿童居多。这是因为猫、狗等宠物的上皮脱屑、唾液、尿等排泄物均具有使患者过敏的抗原性，且脱屑比毛的抗原性更强。此外，猫、狗、鸽子等动物能传播多种致病菌和寄生虫，这些东西污染了空气以后，可使人患上哮喘。

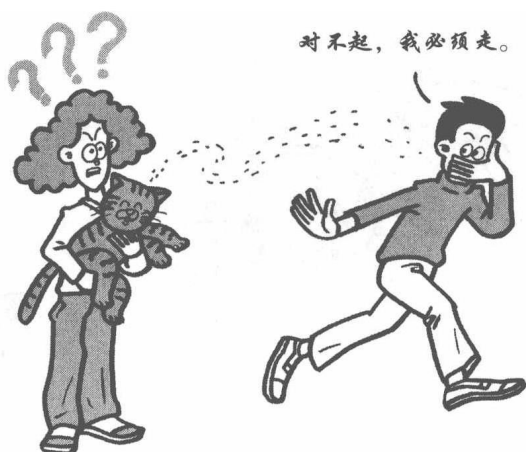


图 1-5

7) 过多使用化学物质：如各种洗涤剂中的酶类，塑料工业中使用的甲苯二异氰酸酯，各种燃料燃烧后释放的二氧化硫等，城市工厂的废气，家庭使用的煤气，各种机动车所排放的尾气，以及空气中飘浮的灰尘、化学微粒等，会对人体的呼吸功能造成破坏而导致哮喘的发生。

### 开心一乐

船在大海上触礁快要沉了，乘客们呼天喊地，只有一位乘客大口地吞着饼干。

众人说：“都什么时候了，你怎么还顾得上吃啊？”

这位乘客振振有词地回答：“我有胃病，医生嘱咐我，千万不能空腹喝水。”

虽然是笑话，但是富有人生哲理。不管什么时候，人一定不能放弃自己健康，一定要当心自己的身体。放弃了自己的身体，就等于放弃了自己的生命。

另外，家用电器的电磁辐射及被动吸烟是造成儿童哮喘的重要原因。

## (2) 食入性致敏原

1) 致敏性食物：随着经济的不断发展，人民生活水平较以前有了很大的提高，一些含有特异蛋白质的海产品如鱼、虾、螃蟹及牛奶等得到了普及，这些食物有着很强的致敏性，食后很容易诱发哮喘。

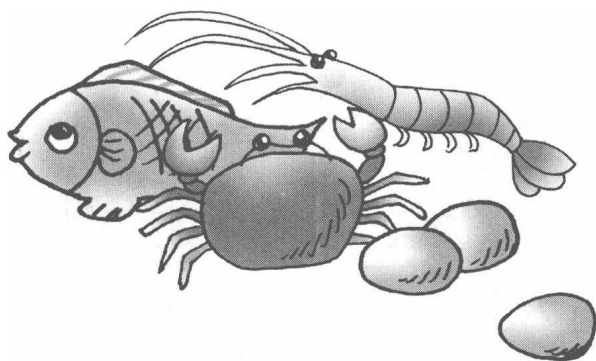


图 1-6

2) 致敏性药物：现在治疗疾病的药物种类繁多，其中就有许多药物可以引发哮喘。还有些患者朋友患病后滥用抗生素、激素，致使自身的抵抗力下降，也会导致哮喘的发生。此外，有些药物几乎对所有哮喘病人都有不良的影响，例如治疗心脏病和高血压的  $\beta$  受体阻断剂便可能会引发哮喘，甚至可能会导致死亡。

### (3) 接触性致敏原

1) 化妆美容用品：爱美之心，人皆有之。随着各种化妆美容用品的普及，也增加了哮喘的发病机会。化妆品中的色素、香料、避光剂、防腐剂等会诱发哮喘。这种情况多见于女性患者。



图 1-7

2) 化工厂工人接触的油漆，橡胶厂生产的橡胶等也是诱发哮喘的致敏原之一。

总之，致敏原就隐藏在患者的身边，往往趁其不注意侵入患者的体内，引起哮喘的发作。

2. 哮喘患者自身的过敏体质 以上的致敏原只有作用在过敏体质的患者身上才会引起哮喘。

所谓过敏性体质是指即使接触正常人不反应的极少数的变应原，也能产生一种特定的过敏性物质“IgE”的遗传体质。过敏性体质与

患者的遗传基因有关，通常为遗传所致。根据统计，双亲皆为过敏性体质时其过敏性体质患病率高达 75%，而只有单亲是过敏性体质者其患过敏性体质率亦可高达 50%。因此，哮喘患者大多有过敏家族史，遗传占有相当重要的地位。只是与其他遗传性疾病不同，遗传的并非是某一种疾病，而是过敏的体质，所以并不都发生哮喘，有的则表现为鼻炎等。另外，有时还发现以前无过敏性体质的人，在某些特定的因素的作用下，可转变成为过敏性体质。例如感染，因一次上呼吸道感染（大多数是由病毒所引起，病毒损害患者的呼吸道黏膜，刺激组织细胞，产生了过敏反应，令患者的气管对外来的刺激更加敏感）诱发哮喘的患者为数不少。还有，由于近年工业化进程的加快，大气污染加剧，原来不是过敏性体质的人也演变成过敏性体质。而车辆的增加，废气中的芳香烃颗粒又加速过敏性炎症反应的发生。

### 3. 其他因素

（1）气候转变：天气转变也是诱发哮喘病的其中一个原因，每当季节转换，例如在夏秋之间，或者由冬季进入春季，温度和空气中湿度的改变会令患者的呼吸道产生敏感的反应，诱发哮喘。



图 1-8

（2）剧烈运动：剧烈运动有时也会诱发哮喘。由于运动时身体需要大量的氧气，在这种情况下我们多数会用口呼吸，由于用口吸入的空气没有经过呼