



五脏养生除百病

养肺 病自除

主编 周 晴

- 秋季喝滋肺粥
- 念字也能强肺
- 金水相生，润肺养颜做女人
- 畅通补肺，老而弥坚气血旺
- 静坐养肺，肌肤光泽



★ **百病生于气**

法自然 · 重平衡 · 悦身心 · 治未病

上海科学技术出版社

五脏养生除百病

养肺病自除

主 编

周 晴

编 写

(以姓氏笔画为序)

杨枝青 余恒先 张 进

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肺病自除/周晴主编. —上海:上海科学技术出版社,2014.1(2014.8重印)

(五脏养生除百病)

ISBN 978-7-5478-2052-0

I. ①养… II. ①周… III. ①肺病(中医)—防治
IV. ①R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 253521 号

内 容 提 要

本书主要围绕肺脏系统的养护要点,以及肺系疾病的注意事项及简易疗法这几个核心问题,从中医之“肺”、不同体质、四季食养保肺卫、七情养肺少悲忧、起居有常宣肺气、健身强肺胜药食、不同人群调肺气、肺病防变又防复、常用护肺中成药、中医之肺养文化等十个方面为大家详细介绍了中医“肺”的基本概念与生理功能、病理反应,中医肺系疾病的症状,日常生活中如何养肺护肺,肺的病证如何进行简易的调理等养生防病内容。

通过阅读本书,希望读者能够根据书中的方法,遵循“治未病”的理念,更好地保护自己的肺脏,延年益寿。

养肺病自除

主编 周 晴

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张:9.75

字数:100千字

2014年1月第1版 2014年8月第3次印刷

ISBN 978-7-5478-2052-0/R·669

定价:25.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向工厂联系调换

“五脏养生除百病”丛书

编委会

总主编

方松春

副总主编

王春艳 陈沛沛 卓鹏伟

编委

(以姓氏笔画为序)

王 顺	王海丽	毕丽娟	苏丽娜	李丽会
杨枝青	杨悦娅	肖 芸	余恒先	张 进
张 利	张雪丹	张晶滢	邵明琤	卓鹏伟
周 晴	郑 麟	郑宜南	施 明	倪 华
	徐燎宇	谢贤斐	楼绍来	

丛书序

养生之道，自古有之。中医于此，更胜一筹。当今之世，忙碌浮躁、舍身取利者大有人在，安得几分闲适中反思人生之真意？养生二字，渐渐背离。而中医认为，养生之理，全在自然。本套丛书，以中医五脏之养生立论，既讲养生之道，亦重养生之术；既有理论探索，又有实践总结；既有资深专家，也有后起之秀。采取图文并茂的形式，希冀以一种活泼生动的文笔，向读者敞开一扇窥见中医养生真谛的小窗。

中医理论的经典著作《黄帝内经》提出“上工治未病”的理论，体现了“未病先防”的治疗学思想，这是中医养生学形成的基础。中医养生重在整体性和系统性，五脏之养生，在实际生活中缺一不可，故是一个整体。中医养生讲求人与自然、人与社会、人与环境、人与心灵的和谐统一，而人自身内在的和谐统一是养生之基础，而五脏之养生，既有相通之原则大道，又有各自不同的要点。本套丛书作为一种对养生理念的新探索，对五脏之养生分别论述，互有融通。分而论之，但不忘五脏乃一不可或缺的整体，一脏之动静平衡亦对他脏产生密切影响，故始终在中医整体观的指引下有所侧重地启示读者。

对五脏养生的论述并非现代才提。清代医学家尤乘在其《养生说》中就提出了五脏养生要言，认为人的生命以五脏为主体，协调平衡脏腑的功

能,这是一条重要的养生法则。谈到养心,他指出:“养心莫善于寡欲,目无妄视,耳无妄听,口无妄言,心无妄动。贪嗔痴爱,是非人我,一切放下,未事不可先迎,遇事不可过忧,既事不可留住,听其自然,应以自然,信其自去,忿怒恐惧,好乐忧患,皆得其正,以养心之法也。”谈到养肝,他说:“大怒伤肝,血不荣于筋而气激矣……《名医叙论》曰:世人不终善寿,皆由不自爱惜,忿争尽意,聚毒攻神,内伤骨髓,外乏肌肉,正气日衰,邪气日盛,摧残身心非浅也。”谈到养脾胃,他说:“欲不可过,过则湿而不健,食不可过,过则壅滞而难化。因谷气胜元气,其人肥而不寿,故宜‘常令欲少’。”谈到养肺,他说:肺主统帅一身之气,而“七情之客,皆气主之”,所谓调节七情以养气就可直接养肺,此外,慎言语,节饮食,也可以防止肺气耗伤。谈到养肾,他认为应该寡情欲、节房事。可见,五脏之养生对人体的整体平衡健康起到了至关重要的作用。

整套丛书共分为心、肝、脾(胃)、肺、肾五本单独发行的分册,每册体例大致相同,基本可分为中医所认识的五脏、五脏与体质学说的关系、饮食养生、精神养生、起居养生、运动养生、不同人群的五脏养生、疾病防变与瘥后防复、药物养生、养生文化等章节,希望能较为系统地体现五脏养生的原则、方法、文化等。

本书参编人员为上海市中医文献馆和其他一些单位的年轻专家学者,他们具有深厚的中医基础理论知识和丰富的临床实践经验,有一定的文献研究和写作功底,怀着对祖国中医药事业的忠诚和热忱,探索整理归纳中医养生知识。也许在文字的处理和内容的编排上还略显稚嫩,但探索尝试、力求出新的精神,是切切实实的。由于时间较紧,缺憾不足之处在所难免,敬请读者多多批评指正。

再次感谢关注、支持本丛书撰写出版的所有专家朋友!

方松春

2013年8月18日

前 言

五脏养生是清代医学家尤乘提出的养生要言。尤乘,字生洲,别号无求子。早年习儒,后弃儒习医,从师于明代御医李中梓。尤乘不仅擅长治病,而且重视养生,著有养生专著《寿世青编》,该书认为人的生命以五脏为主体,协调脏腑的功能是一条重要的养生法则。

养肺是五脏养生中重要的一部分,肺位于胸腔,在人体脏腑中位置最高,覆盖着五脏六腑,故称“华盖”。肺统帅一身之气,凡元气、宗气、卫气、营气等,皆需要通过肺的呼吸得以敷布;而人体中各脏腑功能活动之气及经络、营卫之气,皆赖肺的调节而实现其升降出入,发挥其特有的功能作用。可见,肺为气之主宰。正如《黄帝内经》中说:“诸气者,皆属于肺。”

归纳起来,肺有四大功能:一为肺开窍于鼻,主气司呼吸;二为肺主气机的宣发肃降;三为肺乃水之上源,主通调水道;四为肺朝百脉,主治节。肺在体合皮,其华在毛,开窍于鼻,在志为悲,在液为涕。手太阴肺经与手阳明大肠经相互络属于肺与大肠,故肺与大肠互为表里。肺在五行属金,在阴阳中属阳中之阴,在人体气和津液的代谢中是一个十分重要的内脏。虽然肺脏属金,然而质地疏松,“虚如蜂巢”,在五脏中最为娇嫩,“寒热皆所不宜。太寒则邪气凝而不出,太热则火烁金而动血,太润则生痰饮,太燥则耗精液,太泄则汗出而阳虚,太涩则气闭而邪结”。所以肺尤其需要平日的保养,肺的功能正常,则呼吸通畅,氧的供应充足,面色红润,机体

健康。反之，则出现咳嗽、哮喘等症状，严重者机体将会出现缺氧状态，出现呼吸急促、咳喘、面色暗紫、口唇发绀等症状。所以，肺的养生保健方法要以保证肺的呼吸功能正常为主要原则。

本书从各个角度阐释肺的养生。“认识中医之‘肺’金”部分介绍了肺的特点和四大生理功能，“不同体质肺金态”根据体质来说明肺的养生原则，“四季食养保肺卫”“七情养肺少悲忧”“起居有常宣肺气”“健身强肺胜药食”分别从膳食、情志、起居、运动方面具体阐述肺的养生方法，“不同人群调肺气”按男、女、老、少不同人群介绍肺养特点，“肺病防变又防复”“常用护肺中成药”介绍一些常见肺病的防治和初期可选用的中成药，“中医之‘肺养’文化”介绍的是中医经典著作中有关肺的论述。

最后，希望读者了解的是，养生的方法有很多种，不能比较哪种好，哪种差，每一种都是好方法，持之以恒才是养生的真谛，生活没有捷径，养生更是如此，想用极端的手段在短时间内一蹴而就就不是养生，只有让好的生活方式、生活习惯像涓涓细流注入我们的日常生活，才能健康延年。

编者

2013年9月

目 录

认识中医之“肺”金

1

一、天气通于肺	1
二、肺气不降不顺	2
三、肺为水之上源	3
四、肺朝百脉,主治节	4
五、肺经为十二经之首	5
六、肺与肠也有关系	7
七、肺喜润恶燥	9
八、肺为“娇脏”	10

不同体质的肺金“态”

12

一、肺阴易亏,阴虚多见——阴虚质	12
什么是阴虚质	12
肺阴亏虚会有什么表现	13
肺阴亏虚如何养生	13

肺阴亏虚的应对之道	13
二、气常亏虚,责任在肺——气虚质	13
什么是气虚质	13
肺气亏虚会有什么现象	14
肺气亏虚的治疗准则——平补益气	14
肺气亏虚的应对之道	14
三、肺主行水,痰湿易聚——痰湿质	15
什么是痰湿质	15
痰湿内聚的成因	15
痰湿质的调理	15
痰湿质纠偏方法	16
四、阴亏湿聚,变生湿热——湿热质	17
什么是湿热质	17
湿热质有哪些表现	17
湿热质调理的难点	17
湿热质的常用纠偏方法	18

四季食养保肺卫

20

一、肺以通为补	20
二、肺欲收,急食酸以收之	21
三、夏不食心,秋不食肺	23
四、白露之后防秋燥	24
五、少辛增酸滋肺阴	24
六、白色食物赶走秋燥	26
七、秋季喝滋肺粥	28
八、五果润肺,温润泻敛各择其需	31

九、稻为肺之谷	41
十、过食伤肺,平衡膳食	41

七情养肺少悲忧

45

一、百病生于气	45
二、小雪少日忧伤肺	46
三、木火刑金怒伤肺	47
四、丝竹乱耳畅情志	49
五、寄情梅竹抒胸怀	51

起居有常宣肺气

54

一、天然氧吧宣气机	54
给自己的肺放个假,重返原始大森林	54
打造绿色小城堡,营造绿色小环境	55
家庭种植植物,适合最好	55
装修新房去异味,植物来帮忙	56
二、依山傍水,坐北朝南	57
风水真的有吗——亦真亦幻的风水	57
此事也关风和水——肺脏最爱通风湿润的环境	57
适宜的居住空间	58
三、新居装潢勿伤肺	59
新居装潢,你“被污染”了吗	59
装潢异味大去除	59
远离污染,娇滴滴的肺脏娇滴滴地养	60
四、春捂秋冻,不生杂病	60

小谚语,大道理	60
小谚语,大讲究	61
五、秋月荣平,与鸡俱兴	61
秋乏是何故	62
秋月荣平,与鸡俱兴	62
恪守古训,现代养肺	62
六、寅时深睡,养肺正当时	63
寅时养肺需沉睡	64
寅时锻炼是禁忌	64
寅时早醒怎么办	64
七、卯时排毒,通腑护肺以养生	65
肺与大肠的关系	65
卯时大肠需排毒	66
卯时排毒小技巧	66
排出毒素,一身轻松	66

健身强肺胜药食

68

一、久卧伤气宜健身	68
久卧伤气莫贪睡	68
久卧伤气宜健身	69
选择适合的运动方式	69
二、“韦驮献杵”开气机	69
“韦驮献杵”古文今译	70
锻炼方法及注意事项	70
“韦驮献杵”开气机	71
三、五禽“鸟戏”强肺金	71

古为今用“五禽戏”	71
“鸟戏”锻炼方法	72
鸟戏强肺金	75
四、念字也强肺的“咽字诀”	75
去粗取精六字诀	75
锻炼方法	76
“咽”字泄浊纳清强肺气	76
五、左右开弓实肺气	76
左右开弓似射雕	77
锻炼方法	77
左右开弓实肺气	78
六、四两拨千斤,太极当首推	78
小论太极拳和剑	78
太极拳和太极剑的“四两拨千斤”	79
锻炼太极功法的注意事项	79
七、瑜伽普拉提时尚养肺	80
世界瑰宝之瑜伽	80
快乐时尚普拉提	81

不同人群的内养外调

一、金水相生,润肺养颜做女人	83
女人是水做的	83
饮水不足的后果	83
补水也不是越多越好	84
通调水道与水液代谢调节	84
外调手段齐上阵,排水补水护容颜	84

四个补水须知	84
四大排水地带	84
二、养肺补气,中年男子防早衰	85
男子以气为要	85
男子补气的实用方法	85
三、补肺固表,冠军宝宝身体好	87
脏腑娇嫩,形气未充	87
婴幼儿肺表不固	87
小儿推拿,补肺固表疗效好	87
四、气血双补,老而弥坚气血旺	88
国医大师谈气血与衰老	88
国医大师颜德馨防老箴言	89
五、调肺润肺,青春期战“痘”无忧	90
有了“痘痘”怎么办	90
多种方法助“战痘”	91

“肺”病防变又防复

93

一、五气所病肺为咳	93
咳嗽因何而来	93
如何区分咳嗽	93
饮食调养与药膳	95
简便易行外治法	96
二、伏痰遇感引哮喘	97
哮喘怎么会发生的	97
哮喘有虚实之分	97
发作期哮喘分寒哮和热哮	98

缓解期哮喘分肺虚、脾虚和肾虚	98
什么是咳嗽变异性哮喘	98
注重保养,远离哮喘	99
饮食调养与药膳	99
简便易行外治法	100
三、感冒也有大不同	101
感冒与流行性感冒	101
各种感冒如何区分	102
简易按摩防感冒	103
茶饮助康复	104
四、环境污染多肺胀	105
肺胀是指哪些病	105
肺胀简易预防法	106
冬病夏治和夏病冬治	107

常用护肺中成药

109

一、小青龙汤制剂	109
二、半夏露	111
三、急支糖浆	112
四、川贝枇杷糖浆	113
五、小儿肺热咳喘制剂	114
六、祛痰灵口服液	115
七、蛇胆川贝制剂	115
八、固本咳喘片	116
九、桂龙咳喘宁颗粒	117
十、板蓝根制剂	118

十一、双黄连制剂	119
十二、银黄制剂	121
十三、冬凌草制剂	123
十四、玉屏风散	124
十五、百合固金丸	125
十六、金匱肾气丸	126

中医之“肺”养文化

129

一、肺气清,敛神气	129
二、咽津液,养肺气	131
三、慎言语,可补肺	132
四、静坐养肺,肌肤光泽	133
五、脾虚则肺气必亏	135