

中医 补肺

第3版

ZHONGYI
BUFEI
YANGSHENGFA



养生法

主
编
马
汗
梁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医补肺养生法

ZHONGYI BUFEI YANGSHENGFA

(第3版)

主 编 马汴梁

副主编 吕宏迪 伍 翀

编著者 (以姓氏笔画为序)

马宏伟 马汴梁 吕宏迪

伍 翀 刘 欣 刘心想

侯均宝 袁培敏 梅 楠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医补肺养生法/马汴梁主编. — 3 版. — 北京:人民军医出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5091-7564-4

I. ①中… II. ①马… III. ①补肺 IV. ①R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 133150 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.25 字数:253 千字

版、印次:2014 年 7 月第 3 版第 1 次印刷

印数:11501—16000

定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在第2版的基础上修订而成,概述了中医有关肺与肺虚补养基础知识,详述了补肺养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品45种,包括其性味、归经、成分、功效、药理作用和临床应用等;各种补肺靓汤、药膳、药酒及中药配方400余首,按中医辨证分类,详述其组成、制作、功效和用法等。同时还介绍了针灸、拔罐、刮痧、按摩、贴敷、埋线、药浴、药枕、气功、运动等中医补肺法。本书内容通俗易懂,方法简明实用,养生保健与治病效果确切,适于广大群众,特别是肺虚体弱的中老年朋友阅读参考。

第3版前言

《中医补肺养生法》自2001年初版、2011年修订再版以来，因内容实用而受到读者的关注和认可，但当时偏重于药食方的介绍，内容不够完整，有的读者对此提出了一些很好的修订建议。为与时俱进，满足读者需求，在人民军医出版社的支持下，我们再次对本书进行了修订。

本次修订，在保持原版特色的基础上，适时增补了中医有关肺与肺虚补养基本知识，各类肺虚的证候特点和补法概述，以及自然环保补肺法、呼吸肌训练补肺法、耳穴补肺法、滴鼻补肺法、熏鼻补肺法等较新内容；同时对原版药食方做了适当删改。修订后的本书，内容更为完整、实用，希望对广大读者补肺养生有所裨益。限于作者水平，书中如有不当之处，欢迎读者指正。

马汧梁

2014年3月于梦痴斋

第1版前言

肺是人体重要脏腑之一,具有主气、司呼吸,主宣发肃降、通调水道,朝百脉,辅佐心脏调节气血运行的功能。由于久病耗损或劳伤过度,或邪热犯肺,可致肺虚,出现咳嗽、咳痰、喘息、胸闷、气短等症状。具体地说,肺虚可分为肺气虚、肺阳虚、肺阴虚、肺失宣发肃降几个方面。肺气虚多由久病体虚,或劳伤耗气,或肺失宣肃,日久不复而致,表现为声低气怯、自汗畏风、呼吸气短;肺气虚进一步发展可致肺阳虚,出现咳痰清稀、气短怯寒、肢冷乏力等症状;肺阴虚多由燥热、痰火伤肺,或久咳伤肺所致,表现为声哑失音、干咳无痰,或痰少而黏,或咳痰带血、潮热盗汗、五心烦热;肺失宣发肃降,多由肺气不足或肺阴虚,致气机不利、呼吸不畅或肺失清肃,而见鼻塞、咳嗽、痰多喘满等症状。

肺虚的补养原则,是在辨证的基础上,根据不同的具体类型,给予不同的补养方法。如肺气虚者补肺益气,肺阳虚者温肺益气,肺阴虚者滋阴润肺,肺失宣发肃降者施以宣肺、清肃、降气之法。

本书编写过程中,参考了一些医药期刊和书籍,恕不一一注明,借此谨向有关作者表示深深的谢意和歉意。书中疏误不当之处,敬请同道指正。

马汴梁

2001年6月

目 录

第 1 章 肺与肺虚补养基础知识	(1)
一、肺的概念与生理功能	(1)
二、引起肺虚的十大原因	(3)
三、肺病的四大病理机制	(7)
四、肺病常见虚证证候	(9)
五、现代医学对肺的研究	(10)
六、肺虚补养常识	(11)
第 2 章 补肺常用中药	(17)
北沙参	(17)
玉竹	(18)
浙贝母	(19)
太子参	(19)
天冬	(20)
藕节	(21)
黄精	(21)
黄芪	(22)
南沙参	(23)
杏仁	(24)
芦根	(24)
麦冬	(25)
西洋参	(26)
半夏	(27)
白茅根	(27)
白及	(28)
阿胶	(29)
罗汉果	(30)
白果	(31)
百合	(32)
第 3 章 补肺常用食品	(33)
梨	(33)
椰汁	(34)
甘蔗	(34)
白砂糖	(35)
豆浆	(36)
银耳	(36)
松子	(37)
猪肺	(38)
猪胰	(38)
牛乳	(39)

鸭蛋	(40)	香蕉	(45)
柑子	(40)	橄榄	(45)
冬瓜	(41)	荸荠	(46)
生姜	(42)	茄子	(46)
冰糖	(43)	水芹	(47)
海参	(43)	香榧子	(47)
银鱼	(44)	豆腐皮	(48)
桃	(45)		

第4章 滋补肺阴 (49)

一、滋补肺阴靓汤 (49)

天冬萝卜汤	(49)	银耳乌龙汤	(56)
羊肺汤	(50)	金银菜猪肉汤	(56)
蛇舌草土茯苓金钱龟汤	(50)	雪梨银耳瘦肉汤	(57)
南北杏仁雪耳白果燕窝汤	(51)	菠萝鸡片汤	(57)
猪胰玉米须汤	(52)	腐竹白果马蹄猪肚汤	(58)
淡菜海带冬瓜汤	(52)	紫海燕汤	(58)
西洋菜蜜枣汤	(53)	蜗牛瘦肉汤	(59)
蟹黄银杏汤	(53)	沙参心肺汤	(59)
银蹄汤	(54)	云片银耳汤	(60)
雪耳滋肺汤	(54)	肉片黄瓜汤	(60)
乳鸽燕窝汤	(54)	珊瑚莼菜蟹汤	(61)
燕窝汤	(55)	木耳猪肺汤	(61)
杏仁川贝地黄老鸭汤	(55)		

二、滋补肺阴药膳 (62)

贝母炖兔肉	(62)	酒酿银耳	(65)
凉冻绿豆肘	(62)	口蘑干贝鸡丁	(65)
沙参玉竹蒸鸭	(63)	月宫银耳	(66)
清蒸贝母甲鱼	(63)	烩银耳	(66)
沙参虫草炖龟肉	(63)	虫草大枣炖甲鱼	(67)
丁香梨	(64)	鸡汤燕窝	(67)
菜心包地黄肉圆	(64)	扒燕脯	(68)

白果圆子羹	(68)	枸杞炖牛肉	(69)
黄精炖猪肉	(69)		
三、滋补肺阴粥	(70)		
梨粥	(70)	麦米豆角粥	(72)
葛根粉粥	(70)	玉竹木耳粥	(73)
玉竹粥	(71)	花生壳粥	(73)
羊脊骨粥	(71)	地骨皮粥	(73)
黄精瘦肉粥	(71)	天花粉粥	(74)
黄精粥	(72)	川贝雪梨粥	(74)
甘蔗汁粥	(72)		
四、滋补肺阴方	(74)		
益气养阴止渴饮	(74)	四阴煎	(76)
百合固金汤	(75)	滋阴润燥汤	(76)
人参麦冬汤	(75)	玉泉汤(散)	(76)
秦艽鳖甲汤(散)	(75)	益气养阴汤	(77)
第5章 温补肺阳	(78)		
一、温补肺阳靓汤	(78)		
猪肺止咳汤	(78)	杏川肉丸汤	(79)
二、温补肺阳药膳	(79)		
姜豉饴糖	(79)	枸杞炒腊狗肉	(81)
夫妻肺片	(80)	姜汁牛肺糯米饭	(81)
虫草鹌鹑	(80)	枣杏焖鸡	(82)
三、温补肺阳粥	(83)		
加味干姜粥	(83)	麻黄干姜粥	(84)
香苏粥	(83)	附子干姜粥	(84)
香菜葱白粥	(83)		
四、温补肺阳方	(84)		
清肺理脾镇咳汤	(84)	五子导痰汤	(85)
二虫止嗽散	(85)	扶肾蠲饮汤	(85)
锄云止咳汤	(85)	固本止咳丸	(86)
第6章 补肺益气	(87)		

一、补肺益气靓汤		(87)
党参杏仁川贝老鸭汤	(87)	椰子鸡肉汤
节瓜滚鱼汤	(88)	参百猪肺汤
花旗参鸡汤	(88)	洋参乌鸡汤
冬瓜烧鸭汤	(88)	山药羊肉汤
西洋菜滚牛肉汤	(89)	洋参虫草猪肺汤
潞党灵芝猪肺汤	(89)	三鲜汤
鲜莲银耳汤	(90)	
二、补肺益气药膳		(92)
香辣牛肉	(92)	虫草全鸭
黄芪糖醋鲤鱼	(93)	党参炖鹌鹑
参芪虫草乳鸽	(94)	双参烧鲤鱼
九仙薯蓣煎	(94)	陈皮油烫鸡
太子鸡	(95)	黄精煨肘
爆人参鸡片	(95)	
三、补肺益气粥		(99)
人参百合粥	(99)	人参阿胶粥
人参粥	(99)	黄芪阿胶粥
加味补虚正气粥	(99)	
四、补肺益气方		(100)
保肺汤	(100)	人参汤
玉屏风散	(101)	拯阳理劳汤
参麦汤	(101)	五味子汤
第7章 补肺止咳		(103)
一、补肺止咳靓汤		(103)
虫草银耳汤	(103)	四仙汤
虾米紫菜萝卜汤	(104)	三宝猪肉汤
罗汉果猪肉汤	(104)	蝴蝶汉果猪蹄汤
杏仁双叶猪肺汤	(104)	贝母秋梨汤
海蜇马蹄汤	(105)	银鱼汤
西洋菜蜜枣汤	(105)	银耳百合沙参汤

猪肺敛肺汤	(108)	参药鹅肉汤	(111)
雪羹汤	(109)	瘦肉杏仁汤	(111)
银耳鸽蛋汤	(109)	雪梨瘦肉汤	(112)
杏仁麦冬汤	(109)	银耳瘦肉汤	(112)
清汤银耳	(110)	木耳肉片汤	(112)
苦瓜清汤	(110)	沙参百合鸭汤	(113)
双耳汤	(111)		

二、补肺止咳药膳

攒丝燕窝	(113)	杏仁豆腐	(118)
莲子百合煨猪肉	(114)	葱烧海参	(119)
玉参焖鸭	(115)	贝母甲鱼	(120)
杞子燕窝	(115)	玉露糕	(120)
陈皮杏瓜饮	(116)	白烧银耳	(120)
虫草汽锅鸡	(116)	凉拌银耳	(121)
糖熘白果	(116)	止咳梨膏糖	(121)
山楂核桃茶	(117)	枸杞蒸鸽	(122)
龙衣炒鸡蛋	(117)	银耳面	(122)
贝母甲鱼	(118)	杏梨饮	(123)
冰糖天烛子	(118)	饴糖萝卜汁	(123)

三、补肺止咳粥

全蝎大蒜粥	(123)	山药雪梨粥	(126)
枇杷粥	(124)	沙参麦冬粥	(126)
沙参寸冬粥	(124)	化痰软坚粥	(127)
竹沥粥	(124)	益肺清痰粥	(127)
四仁橘皮粥	(125)	蜂房润肺粥	(127)
山药杏仁粥	(125)	贝母粥	(127)
竹叶花粉粥	(125)	枇杷叶粥	(128)
沙参玉竹粥	(126)		

四、补肺止咳方

生津止渴益水饮	(128)	清燥救肺汤	(129)
三才丸	(128)	加味生脉汤	(129)

九仙汤(散)	(129)		
第8章 补肺养血	(131)		
一、补肺养血靓汤	(131)		
黄豆芽猪血汤	(131)	三耳汤	(135)
茅根仙鹤草蛇莓猪肺汤	(132)	白菜牛百叶汤	(135)
马蹄薤菜汤	(132)	丝瓜肉片咸蛋汤	(136)
银耳鹌鹑蛋汤	(133)	丝瓜瘦肉汤	(136)
蝴蝶茭白汤	(133)	川贝杏仁饮	(136)
生鱼葛菜汤	(134)	石芦饮	(137)
生菜滚牛肉汤	(134)	雪梨藕汁饮	(137)
猪肺萝卜汤	(134)	麦地柏汁饮	(137)
冰糖黄精汤	(135)	三鲜汁	(137)
二、补肺养血药膳	(138)		
虫草炖金钱龟	(138)	沙参煲鸡蛋	(140)
虫草金龟	(138)	白及冰糖燕窝	(140)
生姜大蒜炖红糖	(139)	川贝酿梨	(140)
银耳鹌蛋	(139)		
三、补肺养血粥	(141)		
黄花菜瘦肉粥	(141)	白及川贝粥	(143)
百合白及粉粥	(141)	白及大枣粥	(143)
松子粥	(141)	麦地粥	(144)
珠玉二宝粥	(142)	新加珠玉二宝粥	(144)
白木耳粥	(142)	糯米阿胶粥	(144)
百合粥	(142)	三七白及粥	(145)
天冬黄精粥	(143)	二冬阿胶粥	(145)
四、补肺养血方	(145)		
二参化痰止血汤	(145)	补肺泄肝汤	(146)
清肺止血汤	(146)	月华丸	(147)
洋参灵芝香菇散	(146)	补肺阿胶汤	(147)
第9章 哮喘	(148)		
一、防治哮喘靓汤	(148)		

益寿鸽蛋汤	(148)	麻杏雪梨瘦肉汤	(150)
白果小排骨汤	(149)	宁嗽止喘汤	(150)
猪胰止渴汤	(149)	虫草全鸭汤	(151)
芙蓉猪肺汤	(150)		

二、防治哮喘药膳

蜂蜜萝卜	(151)	山药芝麻酥	(155)
杏仁豆腐	(152)	杏仁茶	(155)
牛奶枸杞鹌蛋	(152)	百果玫瑰球	(156)
白果鸡丁	(152)	燕窝莲蓬蛋	(157)
玉参焖鸭	(153)	加味期颐饼	(157)
鸡泥银耳	(153)	肺羹银耳	(158)
二黄乌贝甲鱼	(154)	蜜饯双仁	(158)
金瓜餐	(154)	银杏蒸鸭	(159)
白果蒸鸡蛋	(155)		

三、防治哮喘粥

紫苏麻仁粥	(159)	苏叶杏仁粥	(161)
芋头粥	(160)	黄精虫草粥	(162)
四仁粥	(160)	白果杏仁粥	(162)
参蚬粥	(160)	白鸭虫草粥	(162)
银杏大枣粥	(161)	莱菔苏子粥	(163)
加味参苓粥	(161)	四仁粥	(163)

四、防治哮喘方

麦味地黄汤	(163)	肺肾咳喘方	(165)
麻黄汤	(164)	黄芪山药玄参汤	(165)
人参蛤蚧散	(164)	桂枝杏朴汤	(166)
杏花汤	(164)	延年半夏汤	(166)
蛤蚧虫草散	(165)		

第 10 章 气管炎

一、防治气管炎靓汤

白菜鸡汤	(167)	雪耳鸭肾汤	(168)
贝母肉圆汤	(168)	鹅肉补阴汤	(168)

百合党参猪肺汤	(169)	莲实雪耳汤	(171)
润肺梨贝汤	(169)	苦杏仁姜汁猪肺汤	(171)
白雪银耳汤	(169)	萝卜杏仁牛肺汤	(172)
橄榄萝卜饮	(170)	粉葛菜脯鱼汤	(172)
葫芦瓜肉片汤	(170)	川贝冰糖米汤	(172)
蜜枣甘草汤	(171)		

二、防治气管炎药膳

冰糖燕窝	(173)	虫草煲鲍鱼	(175)
黑豆酿梨	(173)	参贝煨猪肺	(175)
银杏鸡丁	(174)	花椒煨梨	(175)
栗子核仁焖肥鸡	(174)	黄精川贝杏仁	(176)

三、防治气管炎粥

燕窝虫草粥	(177)	二陈二仁粥	(178)
苏子粥	(177)	百合贝母粥	(179)
猪肺粥	(177)	萝卜二宝粥	(179)
百玉二冬粥	(178)	黄药粥	(179)
橘红粥	(178)		

四、防治气管炎方

麦味人参汤	(180)	大枣丸	(181)
沙参麦冬汤	(180)	三补汤	(181)
平喘汤	(180)	补肺汤	(182)
纳气丸	(181)		

第 11 章 肺结核

一、防治肺结核靓汤

龟肉百合汤	(183)	雪羹汤	(185)
冰糖黄精汤	(184)	炖鳊鱼汤	(185)
鳖肉百部汤	(184)	沙参猪肺汤	(186)
百合鲫鱼汤	(184)	百部龟肉汤	(186)
西洋参虫草心肺汤	(185)	燕窝白及汤	(187)

二、防治肺结核药膳

芙蓉燕窝	(187)	杏仁桂圆炖银耳	(188)
------------	-------	---------------	-------

黄精杏仁蒸驴肉	(189)	白及糖	(191)
地骨爆两羊	(189)	贝母酿梨	(192)
山药蒸白鳝	(190)	虫草焖鹌鹑	(192)
杏仁蒸五花肉	(191)	白及蛋花	(193)
炖蜜川贝母	(191)	黄精炖肉	(193)

三、防治肺结核粥

核米山药柿饼粥	(194)	大蒜粥	(195)
天冬雪梨粥	(194)	百合麦冬粥	(195)
酥蜜粥	(194)	黑豆松子粥	(196)
燕窝粥	(195)		

四、防治肺结核方

五参五皮饮	(196)	玉竹沙参五味汤	(198)
黄芪鳖甲汤(散)	(196)	五味糯稻根汤	(198)
固表止汗汤	(197)	拯阴理痹汤	(198)
青蒿鳖甲汤	(197)	保肺汤	(198)
健脾和肝汤	(197)	抗痹弥洞散	(199)

第 12 章 失音

一、防治失音靓汤

滋润清音汤	(200)	虾干黄瓜汤	(204)
贝母公英银花猪肉汤	(200)	青萝卜煲橄榄汤	(205)
玄麦甘桔汤	(201)	芥菜咸蛋汤	(205)
土茯苓川贝马蹄鹌鹑汤	(201)	雪耳燕窝瘦肉汤	(206)
海带冬瓜甜汤	(202)	罗汉肉片汤	(206)
牛蒡子咸鱼汤	(202)	鳖肉利咽汤	(206)
加减古方五汁汤	(203)	冬菇雪耳猪胰汤	(207)
雪耳南北杏鹌鹑汤	(203)	川贝雪梨猪肺汤	(207)
马蹄玉带汤	(204)		

二、防治失音药膳

南沙参煮蛋	(207)	米醋蛋清汤	(208)
罗汉果速溶饮	(208)	鲜姜萝卜汁	(209)
蜂蜜冰片饮	(208)	丝瓜速溶饮	(209)

三、防治失音粥	(209)		
丝瓜甘蔗汁粥	(209)	梨汁冰糖粥	(211)
无花果粥	(210)	玄参乌梅粥	(211)
橄榄粥	(210)	木蝴蝶粥	(211)
复方鱼腥草粥	(210)		
四、防治失音方	(211)		
益咽汤	(211)	干氏三甲散	(213)
玉蝴蝶汤	(212)	开音方	(213)
养阴清肺汤	(212)	养津饮	(213)
铁笛丸	(212)		
第 13 章 补肺膏方	(214)		
鲜石斛膏	(214)	五味蜜膏	(219)
五汁柿桃膏	(214)	天冬膏	(220)
五汁蜜膏	(215)	当归羊肉羹	(220)
冬令咳喘膏	(215)	山药羊肉羹	(220)
黄精百合牛骨膏	(216)	银耳鸽蛋糊	(221)
一叶膏	(216)	蔗汁山药糊	(222)
龙眼参蜜膏	(217)	米汤冰糖慈菇糊	(222)
红白萝卜蜜膏	(217)	山药杏仁糊	(222)
补精膏	(217)	川贝蜜	(222)
梨参膏	(218)	柏叶蜜	(223)
冰糖杏仁糊	(218)	节瓜三丝羹	(223)
百合藕羹	(218)	灵芝银耳羹	(223)
白及燕窝羹	(219)	百合梨膏	(224)
羊髓羹	(219)		
第 14 章 补肺药酒	(225)		
回春酒	(226)	玉液酒	(228)
复方蛤蚧酒	(226)	醍醐酒	(229)
双参酒	(227)	延寿酒	(229)
六神酒	(227)	人参枸杞子酒	(230)
雪梨酒	(228)	天冬酒	(230)

八味黄芪酒	(231)	人参酒	(234)
乳酒	(231)	五味子酒	(235)
蛤参酒	(231)	壮阳酒	(235)
合和酒	(232)	红颜酒	(235)
参蛤虫草酒	(233)	神仙固本酒	(236)
地黄羊脂酒	(233)		
第 15 章 针灸补肺法	(237)		
一、针刺补肺法	(237)		
二、艾灸补肺法	(239)		
第 16 章 拔罐补肺法	(246)		
第 17 章 刮痧补肺法	(250)		
一、刮痧工具	(250)		
二、刮痧的操作方法	(251)		
三、刮痧要领	(251)		
四、常用刮痧补肺方	(252)		
第 18 章 按摩补肺法	(257)		
第 19 章 穴位敷贴补肺法	(260)		
第 20 章 敷脐补肺法	(264)		
第 21 章 埋线补肺法	(270)		
一、常用埋线方法	(270)		
二、常用埋线补肺法	(271)		
第 22 章 药浴补肺法	(276)		
一、全身药浴	(276)		
二、足浴补肺	(277)		
第 23 章 药枕补肺法	(282)		
第 24 章 运动补肺法	(284)		
第 25 章 吐纳导引补肺法	(290)		
一、罗汉功站桩吐纳法	(290)		
二、十二段锦导引法	(291)		