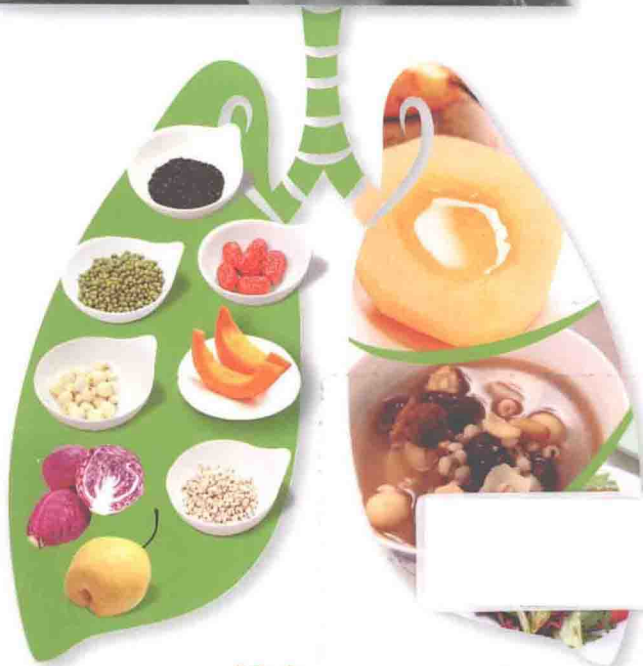




『三高』一族不发病，活得好。
肺养好，孩子不感冒不咳嗽，老人不胸闷不咳喘。

抗霾

养肺书



杨力 主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》主讲专家



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



养肺书

杨力 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

抗霾养肺书 / 杨力主编. — 北京：电子工业出版社，2015.1
ISBN 978-7-121-22478-2

I. ①抗… II. ①杨… III. ①空气污染—影响—健康—普及读物
②肺疾病—防治—普及读物 IV. ①X510.31-49 ②R563-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第029143号

责任编辑：郝喜娟

文字编辑：王 维

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：216千字 彩插：1

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

CONTENTS

第一章

爱护人体的森林——肺

肺，人体的森林

人体呼吸系统由两部分组成
气管是树干，支气管就是树枝儿
肺泡好比是树上的“小葡萄”
细细的纤毛是第一道清洁机制
巨噬细胞是第二道清除机制

14 肺的自净功能正在下降 19
15 大气污染，红肺变黑肺 20
16 烟不离手，伤你没商量 22
17
18 绿色行动，大家一起来

呵护我们身边的每一棵小树 23
低碳出行，你我都可做到 24

第二章

雾霾来了，我不怕

PM2.5 与雾霾的真实面容

潜伏于空气中的 PM2.5 26
雾天气，霾天气 27
雾霾到底伤哪儿 28

拒绝雾霾的侵袭

远离三大 PM2.5 “高危地带” 30
雾霾天气如何开窗通风 31

护好口鼻抗雾霾

出门戴口罩	32
外出回家三步曲	34
鼻涕法，来自瑜伽的洁净功法	35

大家应该学会保护自己

老年人该怎么做	36
孩子该怎么做	37
上班族该怎么做	38

心脑血管病人该怎么做	39
呼吸病人该怎么做	40
烟民该怎么做	41

蔬果内有肺的清洁剂

萝卜硫素	42
β -胡萝卜素	43
叶绿素	44

第三章

清肺润肺最该怎么吃

清肺食物：

增强肺的自净能力

苹果 抗炎抗癌	46
梨 清肺排毒	48
萝卜 消炎通便	50
银耳 滋阴润肺	52
黑木耳 预防心血管疾病	54
胡萝卜 保护黏膜细胞	56
山药 清肺润皮毛	58

莲子 养心安神	60
橘子 化痰止咳	62
罗汉果 清肺润喉	64
金针菇 缓解过敏症状	66
红薯 保护呼吸道	68
葡萄 抗炎抗癌	70
番茄 保护心肺	72
猪血 滑肠排毒	74
紫甘蓝 抗氧化、防咽炎	76



润肺食物：

滋阴养颜、止咳祛燥

百合	润肺、止咳、平喘	78
蜂蜜	润肤养颜第一品	80
杏仁	祛痰、润燥、通便	82
牛奶	养心肺、润肠道	84

豆腐	清热、润燥、生津	86
甘蔗	生津、润燥、镇咳	88
荸荠	清热泻火、退烧	90
莲藕	养肺阴、清肺热	92
白菜	退烧解毒、解消渴	94
枇杷	润燥清肺	96

第四章

生活中的养肺学问

正确呼吸：健康长寿的法宝

学会正确的呼吸方式	98
腹式呼吸	99
正确呼吸可帮助减压	100

多喝开水：养肺第一要义

肺喜润而恶燥	101
怎么喝水最润肺	102

主动咳嗽和深呼吸：及时清除肺部垃圾

主动咳嗽给肺排毒	103
深呼吸排出肺内残气	104

净化空气：让呼吸更洁净

适合在室内摆放的绿色植物	105
使用空气净化器	106

定时大便：保持肺气通达

肺与大肠相表里	107
便秘了找大肠经来帮忙	108

多晒太阳：护肺养肺

补足维生素 D，肺更健康	109
雾霾天后尤其要多晒太阳	110



第五章

运动养身又健肺

雾霾天，这么运动才健康

雾霾天不宜进行室外锻炼	112
减少运动量，避免激烈运动	113
不同人群的室内运动方法	114

好天气，多做有氧运动

有氧运动最护心肺	116
防治呼吸疾病最适合慢运动	118

第六章

经络穴位养肺智慧

中府穴，止咳平喘第一穴	122
尺泽穴，泻热、去痛、补肾的特效穴	123
列缺穴，头部与颈项的“保护神”	124
太渊穴，防治呼吸系统的众多病症	125
少商穴，打呃、咽喉肿痛的杀手铜	126
鱼际穴，防感冒、治哮喘	127
迎香穴，防流感	128
孔最穴，理血通窍、止咳血效果好	129
膻中穴，补肺气第一穴	130
肺俞穴，宣肺止咳、化痰止喘	131
陶道穴，补益肺气、治老慢支	132



第七章

养好肺更需要好心情

肺的“想法”你了解吗？

“伤不起”的肺 134

放宽胸怀，令肺无忧 135

养心又养肺的妙招

大声吆喝开心肺 136

朗读唱歌补肺气 137

开怀大笑宣肺气 138

情绪健康，远离肿瘤和疾病

好情绪，能增强免疫力 139

对抗肺癌，一定要保持良好的情绪 140

第八章

谈谈肺病的防治

肺功能也要经常检查

哪些人最需要查肺功能 142

及早查肺，预防 COPD 143

防肺癌：看懂身体的“求救信号”

及时发现隐蔽的肺癌早期症状 144

早期发现肺癌有办法 145

治肺病：求医更要求己

流行性感冒 146

普通感冒 148

慢性阻塞性肺病 150

慢性咳嗽 152

哮喘 154

肺炎 156

肺心病 158

附录 抗霾饮食四部曲 160





养肺书

杨力 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

抗霾养肺书 / 杨力主编. — 北京：电子工业出版社，2015.1
ISBN 978-7-121-22478-2

I. ①抗… II. ①杨… III. ①空气污染—影响—健康—普及读物
②肺疾病—防治—普及读物 IV. ①X510.31-49 ②R563-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第029143号

责任编辑：郝喜娟

文字编辑：王 维

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：216千字 彩插：1

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

怎样养好我们的肺？

肺是生命的一片森林，它供给人体氧气，正如《黄帝内经》所说：“肺主气”，人活一口气，养生先养气。肺在吸入氧气的同时，还不停地排出人体的废气，并过滤外来的毒气，这叫吐故纳新，也叫升清降浊。在当前空气日愈遭受污染的严峻情况下，百姓们深谙护肺的重要性，对其关注度也提升到了前所未有的高度。的确，如果再不采取措施保护好我们的肺，那么我们的健康就会受到影响，变脏了的肺就会给我们带来许多次生灾害。怎样才能保养好我们人体的这一片森林呢？面对雾霾的袭来，我们怎样抗霾养肺呢？

本书将以抗霾护肺为核心，从养肺、防霾、排毒等方面全方位地为广大读者支招，达到保养好我们的肺、让我们健康快乐的目的。本书将给您带来前所未有的启示。

最后，祝广大读者朋友们健康长寿。

杨力

2014年8月于北京

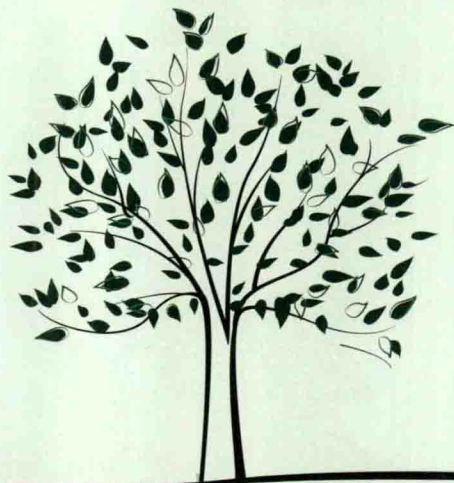
怎样养好我们的肺？

序

肺是生命的一片森林，它供给人体氧气，正如《黄帝内经》所说：“肺主气”，人活一口气，养生先养气。肺在吸入氧气的同时，还不停地排出人体的废气，并过滤外来的毒气，这叫吐故纳新，也叫升清降浊。在当前空气日愈遭受污染的严峻情况下，百姓们深谙护肺的重要性，对其关注度也提升到了前所未有的高度。的确，如果再不采取措施保护好我们的肺，那么我们的健康就会受到影响，变脏了的肺就会给我们带来许多次生灾害。怎样才能保养好我们人体的这一片森林呢？面对雾霾的袭来，我们怎样抗霾养肺呢？

本书将以抗霾护肺为核心，从养肺、防霾、排毒等方面全方位地为广大读者支招，达到保养好我们的肺、让我们健康快乐的目的。本书将给您带来前所未有的启示。最后，祝广大读者朋友们健康长寿。

杨力
2014.8.于北京



人人用得上的 “防霾九招”

1 戴口罩。

虽然戴口罩也无法完全阻挡有害颗粒物的吸入，但是却为呼吸道多设了一层屏障，总比没有任何防护强。



2 穿长衣。

不要为了潇洒而短打扮，穿得太零碎就增大了身体和有害空气接触的面积，穿长长的大衣，既保暖，又健康。

3 户外“短平快”。

在雾霾天气，要减少在户外活动的的时间，短暂停留，平和呼吸，小步快走。



4 进屋先洗脸洗手。

“全副武装”在室外逗留后，皮肤接触有害颗粒物最多的地方就是脸和手了，所以，进到室内要及时洗脸洗手。

5 用鼻呼吸。

鼻腔里的鼻毛和黏液可以吸附空气中的有害颗粒物，而用嘴呼吸，就直达扁桃体了，所以一定要用鼻呼吸。



6 擤鼻子。

按时清理鼻腔，注意是要擤鼻子，而不是挖鼻子，挖鼻子会损坏鼻腔，如同自毁“长城”。

7 巧开窗。

雾霾天，可以将窗户打开一条缝通风，不让风直接吹进来，通风10~20分钟。若遇到连续污染天，开窗通风时可在纱窗附近挂上湿毛巾，这样能够起到过滤、吸附的作用。



8 早睡觉。

到了晚上尽量不要熬夜，空气不好，早睡觉可以提高机体免疫力，从而预防疾病。



9 多喝水。

水是生命之源，现在空气质量较差，稍微多喝点水，可加快体内水分的更新，对身体非常好处。

目录

CONTENTS

第一章

爱护人体的森林——肺

肺，人体的森林

人体呼吸系统由两部分组成	14
气管是树干，支气管就是树枝儿	15
肺泡好比是树上的“小葡萄”	16
细细的纤毛是第一道清洁机制	17
巨噬细胞是第二道清除机制	18

这片森林，正在被污染着

肺的自净功能正在下降	19
大气污染，红肺变黑肺	20
烟不离手，伤你没商量	22

绿色行动，大家一起来

呵护我们身边的每一棵小树	23
低碳出行，你我都可做到	24

第二章

雾霾来了，我不怕

PM2.5 与雾霾的真实面容

潜伏于空气中的 PM2.5	26
雾天气，霾天气	27
雾霾到底伤哪儿	28

拒绝雾霾的侵袭

远离三大 PM2.5 “高危地带”	30
雾霾天气如何开窗通风	31

护好口鼻抗雾霾

出门戴口罩	32
外出回家三步曲	34
鼻涕法，来自瑜伽的洁净功法	35

大家应该学会保护自己

老年人该怎么做	36
孩子该怎么做	37
上班族该怎么做	38

心脑血管病人该怎么做	39
呼吸病病人该怎么做	40
烟民该怎么做	41

蔬果内有肺的清洁剂

萝卜硫素	42
β -胡萝卜素	43
叶绿素	44

第三章

清肺润肺最该怎么吃

清肺食物： 增强肺的自净能力

苹果 抗炎抗癌	46	莲子 养心安神	60
梨 清肺排毒	48	橘子 化痰止咳	62
萝卜 消炎通便	50	罗汉果 清肺润喉	64
银耳 滋阴润肺	52	金针菇 缓解过敏症状	66
黑木耳 预防心血管疾病	54	红薯 保护呼吸道	68
胡萝卜 保护黏膜细胞	56	葡萄 抗炎抗癌	70
山药 清肺润皮毛	58	番茄 保护心肺	72
		猪血 滑肠排毒	74
		紫甘蓝 抗氧化、防咽炎	76

