



养肺抗霾 好呼吸

199种神奇的自然保健法

医学博士
吴建勋◎著

抗 击 雾 霾 大 作 战
拥 有 健 康 好 气 色

独家奉献“养肺抗霾操”



呼吸专家亲授的呼吸道保健自疗法！

感冒、咳嗽、气喘，通通治有妙招！
有20多年呼吸道疾病治疗经验的知名专家
在帮助几万名患者痊愈后写下的呼吸道保健书！

还你呼吸道的健康

- 特色1** 神准找穴法，随按见效！
- 特色2** 调养食疗，3步骤立刻上桌！
- 特色3** 呼吸道通治法，急慢性都好用！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

养肺抗霾 好呼吸

199种神奇的自然保健法

医学博士
吴建勋◎著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

养肺抗霾好呼吸/吴建勋著. —青岛: 青岛出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-5552-1445-8

I. ①养… II. ①吴… III. ①养肺-雾霾-呼吸系统疾病-防治

IV. ①R256.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第002256号

本书简体中文版本由广毅文化创意有限公司, 经北京麦士达版权代理有限公司, 授予青岛出版社独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制转载。本书限于中国内地发行。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2012-311

书 名	养肺抗霾好呼吸
著 者	吴建勋
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-68068026 (兼传真)
责任编辑	傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
选题优化	凤凰传书 (fhcs629@163.com)
封面设计	润麟设计
照 排	青岛佳文文化传播有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2015年 2 月第 1 版 2015年 2 月第 1 次印刷
开 本	16开 (710mm×1010mm)
印 张	14
书 号	ISBN 978-7-5552-1445-8
定 价	35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

建议陈列类别: 养生保健

CONTENTS 目 录

自序

向呼吸道感染说bye bye的无药秘诀 / 吴建勋 002

PART 1 呼吸道疾病10大问题!012

呼吸道疾病大提问 014

感冒、咳嗽及过敏应该吃药吗? 014

喉咙卡卡, 含喉糖有效吗? 015

咳不停, 何时需就医? 017

呼吸道感染该看西医还是中医好? 017

为何半夜会特别咳? 018

呼吸道感染有哪些分类? 018

宝宝咳嗽怎么办? 020

哪些药物可能会引起咳嗽? 021

哪些食物应该少吃, 以免加重呼吸道感染? 023

枇杷膏真能保护喉咙吗? 024

【专栏】流感疫苗有用吗? 025

PART 2

咳嗽、感冒、呼吸道过敏,

根本是同一回事!026

咳嗽、感冒和呼吸道过敏的关系 028

咳嗽的原因和分类 031

感冒的原因和分类 035

过敏的原因和分类 039

痰的形成与呼吸道感染的关系 045

加强保养肺经, 呼吸道畅通没问题 048

聪明退烧法 051

【专栏】冬病夏治<三伏贴> 057



PART 3 自然止咳法，对症处理没烦恼！058

咳嗽 + 痰多	060
咳嗽 + 喉咙痛	063
咳嗽 + 发烧	066
咳嗽 + 发冷	068
咳嗽 + 头痛	070
咳嗽 + 恶心、想吐	072
咳嗽 + 腹泻	074
咳嗽 + 白痰多	076
咳嗽 + 耳朵发炎肿大或耳聋	078
热咳	080
燥咳	082
阴虚 + 咳嗽	085
阳虚 + 咳嗽	088
咳嗽 + 肺痿	090
咳嗽 + 胸背痛	093
咳嗽 + 口眼歪斜	096
咳嗽 + 头疼眩晕	098



PART 4 平日常见的咳嗽，找出原因好解决！100

高血压 + 干咳	102
咳嗽 + 疲劳	104
突然咳不停	106
干咳 + 声哑	108
咳嗽 + 胃酸逆流或胀气	111
咳嗽 + 关节痛	113
咳嗽 + 虚弱	115



咳嗽 + 心悸、心痛	118
咳嗽 + 频频出汗	120
咳嗽 + 手臂抽痛	122
咳嗽 + 郁闷	124
咳嗽 + 失眠	126
咳嗽 + 易怒	128
咳嗽 + 漏尿	130
咳嗽 + 小便不顺	132
咳嗽 + 漏便	134
咳嗽 + 腰膝酸软	137
咳嗽 + 身体湿重	140
咳嗽 + 脚肿	142
咳嗽 + 胆固醇高	144
咳嗽 + 月经滴滴答答	146
喝酒的咳嗽	148
抽烟 + 干咳	150
【专栏】抗击雾霾大作战	153

PART 5

气喘、过敏&其他难题常出现，

照样解决没问题！

热喘 + 咳嗽	156
寒喘 + 咳嗽	160
咳嗽 + 哮鸣音	162
咳嗽 + 呼吸困难	164
支气管过敏的咳嗽	166
咳嗽 + 鼻塞或鼻涕倒流或过敏性鼻炎	168
咳血	171
久咳不愈	174
小儿百日咳	180
咳嗽 + 肿瘤	184

PART 6

感冒、咳嗽、呼吸道气喘，通通治有妙招! ..186

神效穴位通治法 188

合谷穴 / 委中穴 / 尺泽穴 / 大椎穴 / 足三里穴

复溜穴 / 丰隆穴 / 公孙穴 / 后溪穴 / 曲池穴

按压与敲打通治法 194

按压双手反射区 / 按压双脚反射区 / 按压眼眶 / 按压耳穴

握拳以虎口敲打胸部 / 按摩后背心 / 按摩面部 / 按摩腹腔 / 按摩心肺穴

刮痧通治法 202

梅花灸通治法 203

哈慈拔罐通治法 204

委中穴放血通治法 205

半倒立法 206

远红外线疗法 207

食疗通治法 208

调气通治法——神奇的“养肺抗霾操” 209

静坐 / 嘶字诀共振式 / 聚气开弓式 / 鸵鸟式 / 弯腰前倾运动

握拳抬头运动 / 拉耳歪头运动 / 握拳晃胸运动 / 止逆降气运动

垫脚尖走路运动 / 腹部逆转按摩运动

附录

流感、传染性非典型肺炎（SARS）与普通感冒防治及改善法..... 220



神准找穴 目录

头部穴位

印堂穴.....	71
听宫穴.....	78
地仓穴.....	96
翳风穴.....	97
上迎香穴.....	168

颈部穴位

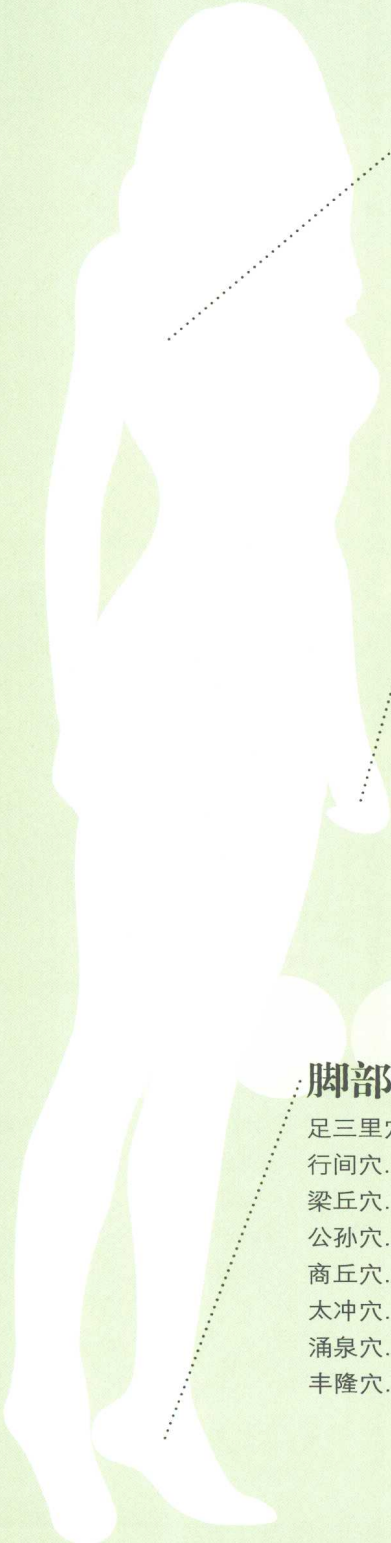
水突穴.....	61
大椎穴.....	66、69、80、156
颈百劳穴.....	85、105
定喘穴.....	88
天突穴.....	150
天柱穴.....	169
肩中俞穴.....	171

胸部穴位

缺盆穴.....	70
俞府穴.....	75、138
步廊穴.....	77
璇玑穴.....	79
膻中穴.....	91、181
胸乡穴.....	93
大包穴.....	104、141
紫宫穴.....	109、163
华盖穴.....	115、143
天溪穴.....	121
期门穴.....	128
气户穴.....	129
膺窗穴.....	131
库房穴.....	132
云门穴.....	162
中府穴.....	180

腹部穴位

关元穴.....	68、89
气海穴.....	76、116
腹结穴.....	106
天枢穴.....	111
章门穴.....	112、174
中腕穴.....	175



背部穴位

魄户穴.....	72
膈俞穴.....	99
肾俞穴.....	102、137
厥阴俞穴.....	118、125
风门穴.....	123、166
膏肓穴.....	127
肺俞穴.....	167

手部穴位

阳溪穴.....	63、157
三间穴.....	64
曲池穴.....	81、83、86、135、151
孔最穴.....	82
经渠穴.....	94、145
少商穴.....	108
偏历穴.....	113
神门穴.....	119
大陵穴.....	120
内关穴.....	124
合谷穴.....	134
太渊穴.....	148、161、165
尺泽穴.....	160、184
列缺穴.....	164

脚部穴位

足三里穴.....	60	血海穴.....	114
行间穴.....	67	阳陵泉穴.....	122
梁丘穴.....	73	三阴交穴.....	126、146
公孙穴.....	74、140	委中穴.....	130
商丘穴.....	90	复溜穴.....	133、144
太冲穴.....	98、149、185	筑宾穴.....	142
涌泉穴.....	103	隐白穴.....	147、172
丰隆穴.....	107		

PART 3

热柠檬汁	61	紫苏梅	75	陈皮干	89
带膜花生汤	62	生姜蜂蜜汁	77	猪肺薏仁汤	91
金橘柠檬汁	62	梅酱饭团	79	天萝卜	92
黄色橄榄	64	冬瓜汤	81	白萝卜核桃盅	94
鲜柠檬薄片	65	冰糖豆腐	83	薏仁百合粥	95
纯仙草茶	67	罗汉果茶	84	莲藕茶	97
杏仁茶	69	川贝梨	86	白萝卜葱花汤	99
蒜蜜茶	71	鸭肉汤	87		
芫荽生姜汤	73	龟苓膏	87		



PART 5

柚皮猪肚汤	157	大蒜葱白粥	170	羊奶	179
冰糖白菜心	158	橘络	172	冰糖大蒜汁	181
菠菜百合汤	158	鲜莲藕汁	173	胡萝卜汤	182
卤猪蹄	159	白萝卜鹅肉汤	175	冰糖鸭蛋	183
杏仁贝母茶	161	红烧海参	176	栗子冬瓜茶	183
核桃蜂蜜膏	163	醋蛋	177	海藻汤	185
冬虫夏草鸡精	165	柿饼	177		
清炖羊肉汤	167	燕窝	178		
橘皮蜜茶	169	雪蛤膏	178		





PART 4

海带芽汤	103	苹果膏	119	银耳核桃汤	139
紫苏梅茶	105	大枣桑叶茶	121	黄豆粉	141
梅子茶	107	银耳百合莲子汤	123	蜂蜜茄子	143
麦芽糖梨汤	109	莲藕茶	125、138	芋头粥	145
银耳羹	110	银杏百合	127	鲜莲藕汁	147
佛手柑	112	八仙果	129	黑豆梨汤	149
桑葚茶	114	翠衣白果	131	甘蔗	151
枇杷	116	竹叶豆豉茶	133	猪肺芹菜汤	152
黑糯米粥	117	山药粥	136		



养肺抗霾 好呼吸

199种神奇的自然保健法

医学博士
吴建勋◎著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

向呼吸道感染说bye bye的无药秘诀

小时候，我常为鼻子过敏所苦，每天一觉醒来，就开始不断地擤鼻涕，当时并未流行小包面纸，自己随身的手帕往往擤了又擤，湿透了就洗一洗再重复使用，所以身上放手帕的口袋位置总是湿淋淋的。时间久了就容易感冒，这让我母亲伤透了脑筋。

虽然自己的祖父是老中医师，但当时我父亲因为工作的原因经常带着妻小更换住所，一会儿在基隆，一会儿在高雄，因此无法随时找住在彰化的祖父看诊开药。我记得非常清楚，有一次，我母亲带我前往埔里一间口碑不错的中药房，直接配吃鼻子过敏的药，刚开始服用没多久，就发觉胃口好得不得了，每一餐必须吃五六碗饭才会饱，吃了差不多三个月，我变成了一位小胖子，可是鼻子过敏的情形仍时好时坏，无法断根。

我母亲心想换换西医，说不定有用，就带我前往西医的耳鼻喉科，医师用很长的夹子夹着沾了药水的棉花，就往我鼻子深处钻进去，感觉上好像一路钻到两眼之间，痛苦得不得了，一直猛掉眼泪，让我非常畏惧前去就医，结果病况仍未好转，无法治愈。

后来，在初二时，我跟着武术名家尹千合先生学习武术，每天练习蹲马步、拳脚套路、刀、剑、棍、呼吸吐纳等功夫数小时。由于很感兴趣，一点也不会感觉累或吃苦，练着练着三个月过去，也没吃什么药，鼻子过敏居然几乎痊愈了，这说明中国功夫内外兼修的确有其独到之处。

我女儿也遗传我部分的过敏体质，天气较冷或冷气强一点，她就开始猛打喷嚏、眼鼻发痒，以及头昏脑涨。后来我教她每天练习小绵掌功夫、金鸡独立、耗腿拉筋，并在睡前做几分钟倒立运动或打坐调息，同时服用牛樟芝、沸活量等健康食品，现在一吹到冷风，顶多打一两个喷嚏，就没事了。

我母亲年过六十后，容易气喘、皮肤过敏发痒及痰黏不易咳出，她总是吃西药与用喷剂来控制，长期下来她的元气大大耗损，不仅皮肤变得粗糙，就连双脚也越来越没力气，每次坐下若超过一小时，起身时双膝总麻木不仁，需要用双手不断地拍打膝盖周围数分钟后，才能慢慢起身，生活能力大受影响。后来，我开始经常地回老家帮她按摩经络与针灸穴位，并给她吃些牛樟芝、冬虫夏草鸡精、黑木耳汁、白木耳汁、人参精等健康食品，逐渐地她的双腿越来越有力，呼吸也越来越顺，西药也越吃越少了。

呼吸道的问题层出不穷，几乎每个家庭每天都得面对它，无论是咳嗽、感冒、气喘、喉咙痛，还是过敏，其实并不需要长期吃药，倘若我们懂得运用按摩穴位、敲打经络、对症食疗、呼吸吐纳之法，相信你很快就会脱离呼吸道疾病的苦海，本书内容提供最简便有效的方法，能迅速脱离感冒和咳嗽等不适，希望各位亲爱的读者都能大口呼吸，长寿健康！

吴建勳

CONTENTS 目录

自序

向呼吸道感染说bye bye的无药秘诀 / 吴建勋 002

PART 1 呼吸道疾病10大问题!012

呼吸道疾病大提问	014
感冒、咳嗽及过敏应该吃药吗?	014
喉咙卡卡, 含喉糖有效吗?	015
咳不停, 何时需就医?	017
呼吸道感染该看西医还是中医好?	017
为何半夜会特别咳?	018
呼吸道感染有哪些分类?	018
宝宝咳嗽怎么办?	020
哪些药物可能会引起咳嗽?	021
哪些食物应该少吃, 以免加重呼吸道感染?	023
枇杷膏真能保护喉咙吗?	024
【专栏】流感疫苗有用吗?	025

PART 2

咳嗽、感冒、呼吸道过敏,

根本是同一回事!026

咳嗽、感冒和呼吸道过敏的关系	028
咳嗽的原因和分类	031
感冒的原因和分类	035
过敏的原因和分类	039
痰的形成与呼吸道感染的关系	045
加强保养肺经, 呼吸道畅通没问题	048
聪明退烧法	051
【专栏】冬病夏治 <三伏贴>	057



PART 3 自然止咳法，对症处理没烦恼！058

咳嗽 + 痰多	060
咳嗽 + 喉咙痛	063
咳嗽 + 发烧	066
咳嗽 + 发冷	068
咳嗽 + 头痛	070
咳嗽 + 恶心、想吐	072
咳嗽 + 腹泻	074
咳嗽 + 白痰多	076
咳嗽 + 耳朵发炎肿大或耳聋	078
热咳	080
燥咳	082
阴虚 + 咳嗽	085
阳虚 + 咳嗽	088
咳嗽 + 肺痿	090
咳嗽 + 胸背痛	093
咳嗽 + 口眼歪斜	096
咳嗽 + 头疼眩晕	098



PART 4 平日常见的咳嗽，找出原因好解决！100

高血压 + 干咳	102
咳嗽 + 疲劳	104
突然咳不停	106
干咳 + 声哑	108
咳嗽 + 胃酸逆流或胀气	111
咳嗽 + 关节痛	113
咳嗽 + 虚弱	115



咳嗽 + 心悸、心痛	118
咳嗽 + 频频出汗	120
咳嗽 + 手臂抽痛	122
咳嗽 + 郁闷	124
咳嗽 + 失眠	126
咳嗽 + 易怒	128
咳嗽 + 漏尿	130
咳嗽 + 小便不顺	132
咳嗽 + 漏便	134
咳嗽 + 腰膝酸软	137
咳嗽 + 身体湿重	140
咳嗽 + 脚肿	142
咳嗽 + 胆固醇高	144
咳嗽 + 月经滴滴答答	146
喝酒的咳嗽	148
抽烟 + 干咳	150
【专栏】抗击雾霾大作战	153

PART 5

气喘、过敏&其他难题常出现，

照样解决没问题！

热喘 + 咳嗽	156
寒喘 + 咳嗽	160
咳嗽 + 哮鸣音	162
咳嗽 + 呼吸困难	164
支气管过敏的咳嗽	166
咳嗽 + 鼻塞或鼻涕倒流或过敏性鼻炎	168
咳血	171
久咳不愈	174
小儿百日咳	180
咳嗽 + 肿瘤	184