

养生

须补肺

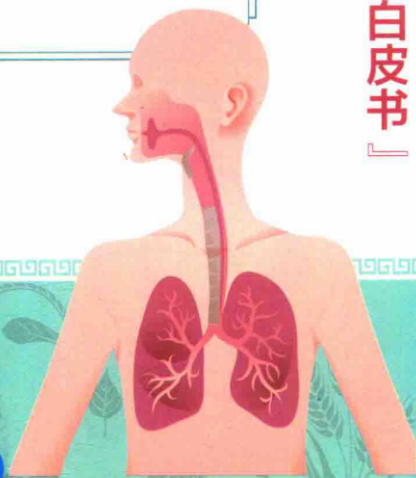
中医补肺养生『白皮书』

樊新荣 辛宝◎编著

健康长寿的要诀

肺者，相傅之官，治节出焉

肺主气，气调则营卫脏腑无所不治



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

养生

须补肺

中医补肺养生『白皮书』

樊新荣 辛宝◎编著

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生须补肺 / 樊新荣, 辛宝编著. —北京: 中国中医药出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4636 - 1

I . ①养… II . ①樊…②辛… III . ①补肺 - 基本知识 IV . ① R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 295520 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

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 5.5 字数 77 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4636 - 1

定价 29.80 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

前言

肺腑之言

——中国呼吸之殇的出路何在

作为一名多年从事中医临床的医生，每遇到秋冬季节门诊上因感冒、咳嗽、咽喉炎等呼吸疾病日益增多的患者，我就会感觉无比揪心。尤其近年来雾霾预警信号多次亮起，呼吸系统的发病率一直居高不下，就诊人数比过去增加 20%~40%，其中儿童群体的发病率首当其冲，其次就是一些曾患过肺病的老患者，他们病发时呼哧呼哧的艰难呼吸声，就像过去破旧的风箱发出的抽拉声，让人心惊！

在秋冬的残阳里，总能收到一些慢阻肺、肺癌病人病情加重的消息，偶尔卷来的寒风中还夹杂着其中一些人因病离世的噩耗，这是作为一名医者最不愿听到的



事情。

伴随电视、报纸、杂志、网络等各大媒体有关空气污染的相继报道，不仅令医者担心病人，更让百姓对“呼吸”深感畏惧。然而这时候，很多不良商家做出的行为实在令人发指，他们打着“养肺治病”“食疗防雾霾”的幌子“欺诈”普通百姓——脱销质次价高的口罩、空气净化器，并且“暴力”涨价，更有某些不具任何功效的食品、药品趁机蹭热度，将百姓担忧的事变成牟取利益的“狂欢节”！

为了进一步脱销产品，甚至有些商家利用百姓的畏惧心理，打着专家旗号编造出各种虚假信息。在这个信息爆炸的时代，虚假信息的传播速度远比真相传播得快，时不时会在微信朋友圈中看到所谓的“抗雾霾方”，“治肺根本在于‘排毒’与‘清毒’”……一系列似是而非的内容。

然而让人深感欣慰的是，每当这些虚假信息迅速传播时，就会有一些真正的专家学者出来发声，激浊扬清。但这却依旧很难改变人们对信息内容的担心，看看一些专业

机构发布出来的数据报道，确实令人心忧！

《2013—2017 年中国城市环保行业市场前瞻与投资战略规划分析报告》指出，环境中的空气污染和水污染是肺癌、肝癌和胃癌在中国成为常见癌症的原因。

2013 年 10 月 17 日，世界卫生组织下设的国际癌症研究机构（IARC）宣布，室外空气污染可以导致癌症，并正式将其划分为一类致癌物质。IARC 指出，有充分证据证明空气污染可以导致肺癌，还有证据显示，空气污染也会增加膀胱癌的患病概率。

2012 年底发布的《2010 年全球疾病负担评估》显示，当年全世界有 38.75% 因空气污染导致的过早死亡事件发生在中国。在 2010 年，空气污染导致了中国 124 万人过早死亡，其中，14 万居民因肺癌死亡。

来自北京市卫生局的数据显示，2001 年至 2010 年，北京市肺癌发病率增长 56%，年平均增长率为 2.4%。全市新发癌症患者中，有 1/5 为肺癌患者，肺癌死亡率位居众癌之首。

过去 30 年内，我国肺癌和乳腺癌的死亡率大幅攀升，

分别上升了 46.5% 和 96%。预计到 2025 年，我国肺癌病人将达到 100 万，成为世界第一肺癌大国。

2016 年 2 月，“2015 年医院癌症新发病排行榜”发布，与 2014 年收治的新病人相比，肺癌仍居榜首，连同宫颈癌、乳腺癌、鼻咽癌、直肠癌一起排在前五位，胃癌、卵巢癌则上升至第六、第七位，肝癌及肝内胆管癌、淋巴瘤、结肠癌排名第八至第十位。

未来真的会有越来越多的中国居民因空气污染而出现健康危机——罹患肺病而殇吗？

其实不然，就肺病中死亡率最高的肺癌而言，空气污染与肺癌的发生确实存在正相关，如果说它是罪魁祸首那就有些夸大其词了。肺癌的发生是多因素共同作用的结果，比如居住环境、吸烟等。特别是吸烟，据研究证实：吸烟是肺癌的重要诱因之一，有效控制吸烟可以降低肺癌的发生率。

现在，虽然医学界对于肺病的成因依旧存在很大的争议，但是作为维护健康的医者，当看过太多因肺病而饱受折磨的患者及家庭，恐怕更多的是考量如何通过一切有效

的方法缓解病人的病痛了。中医学有个“治未病”的理论，强调未病先防、欲病防萌、既病防变、愈后防复，其实对肺病的防治就很有启发。目前为什么我们中国肺病的发病率和死亡率比较高，除了发病因素外，个人认为还有三个方面的原因：

其一，由于目前我国对肺病检测与预防知识的普及不足，所以八成以上的肺癌患者一发现就是晚期。这样的局面，真的是令医者悲，患者哀。

其二，在肺病的治疗上存在着很大的误区——只解决眼下，缓解症状就好，并没有从根本上治愈肺病。以前，很多医院是通过抗生素等药物对肺炎、老慢支、哮喘、肺气肿、肺癌等肺病进行治疗的，这种治疗方法只能够对肺病患者起到解痉平喘、消炎、止咳、化痰的功效，却不能够从根本上治愈，延误了肺病的最佳治疗时间，并且还带来一系列的后遗症，最终只会让我们看到“越治越严重”，同时治疗费用也比较高，无疑加大了患者家庭的经济负担。中医强调，“治病必求于本”，如果能从肺本身的功能出发，就可以解决局部治疗难以治本

的尴尬，更好地强化治疗的效果，这才是肺病治疗的正道。

其三，就是我们对肺概念认识的问题，很多医生，甚至是在临床工作了很多年的中医师，依旧对中医之“肺”的认识存在诸多误解与不足，混淆了中、西医脏腑的概念，所以无法很好地做到辨证与辨病，导致对一些肺病不能够做到全面地辨证施治，也影响了治疗效果，延误了病情。作为医者，我想警醒世人：肺的健康真的很重要！它是人“精气神”的重要源泉，是健康长寿的基本要素，是养生学中不容错过的环节。我希望通过本书能将多年医、教、研的心得体会与大家分享，帮助更多的读者正确地认识“肺”，更好地“补肺”养生，让每个人都能够不得病、少得病、晚得病，最大程度地提高人生的幸福指数，益寿延年！

我们写这本书的初衷，是希望所有读者能够正确地认识肺，了解肺，然后很好地养护肺。其次，很多人都觉得中医高深，阅读中医书籍更是晦涩难懂，我们希望通过这本融合了众多专家之智慧的书，用最平实的语言，给大家

讲述一些中医治病的道理，让大家从中获益。

——祈愿众生安乐，远离肺病。

樊新荣 辛 宝

2017 年 12 月

养生的诀窍——补肺

肺好，身体棒·····	2
肺病起因多，养生需注意·····	8
肺为娇脏，其气不可不养·····	17
肺为五脏之长，其气不可不查·····	23
肺为相傅之官，通调身体从补开始·····	28
小毛病，肺的大杀手·····	32

十病九误——看懂肺要进补的信号

肺要进补的信号——咳嗽变异性哮喘·····	40
肺要进补的信号——虚汗不止·····	48

肺要进补的信号——感冒久难愈·····	56
肺要进补的信号——鼻炎难愈·····	66
肺要进补的信号——风寒久咳·····	73
肺要进补的信号——咳喘畏寒·····	81
肺要进补的信号——皮肤瘙痒·····	90

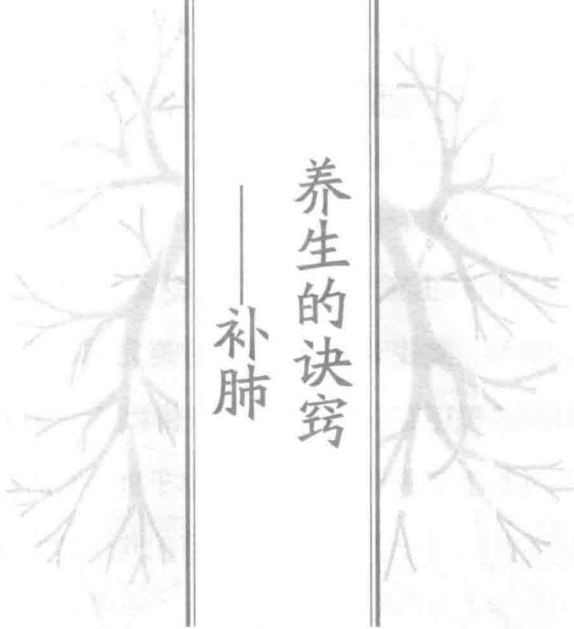
影响肺的坏因素

身处空气污染之中，肺不可不补·····	96
吸烟不补肺，有病常相随·····	109
油烟害肺，肺伤怎能不补·····	116
坏情绪、熬夜，不补肺真要命·····	122

肺好全靠——补

气在人在，久病调养勿忘补肺·····	130
--------------------	-----

肺病需养护，误区要谨慎·····	140
补肺无须年高，让养护肺成为一种意识·····	148
附录 1 中医谣·····	157
附录 2 中华医道颂歌·····	160



养生的诀窍

—— 补肺

生命离不开呼吸，呼吸离不开肺，肺好，生命动力才强健。中医说，肺主气，这个气在一定意义上来说也是一切生理功能的基础，所以中医养生的根本离不开肺气充足，保养好你的肺，切记生命在于呼吸间。



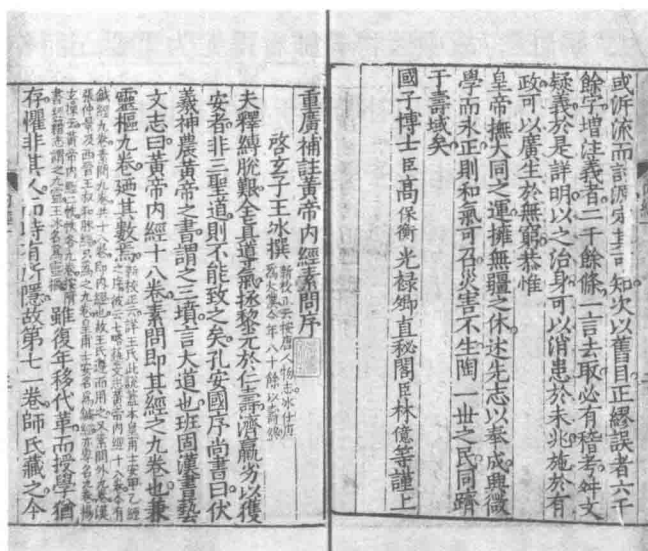
肺好，身体棒

在成语词典里有“事半功倍”这么个词，告诉我们在做事的时候，要找对方法才能够快速完成自己想做的事情。同样词典里还有一个词儿叫“事倍功半”，看着和“事半功倍”外形上很像，但意思却相差千里，它的意思是没有什么正确的方法，付出很多收获却寥寥无几，足见正确的方法对于我们要完成一件事情来说是多么的重要。

经常会听到很多人抱怨中医养生效果不明显、中医的疗效慢……就是因为抱怨的人多了，大家也就这么认为了。其实这是一种误区，有多少人想过自己采取的养生方法是否正确？补得是否是时候？养生绝不是自己根据时节，保持一点活动时间，或者买好多补药，乱吃一气就能够做到的。别让养生成为“事倍功半”的事情，想要提高养生效率一定要找对方法。

——要想高效养生，该从何处入手呢？

地球上一切生机皆源于气，所有生物从出生到死亡无一不需要“气”来推动和滋养。这里所说的“气”并不仅仅是空气，从中医层面来讲，是维持人生命的“生命之气”，简称“生气”，人因为这口气而活着。中医学经典著作《黄帝内经》里有一篇就叫《生气通天论》，讲述的就是人体的气——生气，与自然界相通。人的生气，是以肺为基础运作的。“肺者，气之本，魄之处也”出自《黄帝内经·素问》，这句先贤圣语告诉了我们常被大家挂在嘴



▲ 《黄帝内经·素问》书影



边的“精气神”中气的由来，所以养“生气”就要养好肺。

——那我们又该怎样行之有效地养好肺呢？

我们先来了解一下什么是“肺”。从西医学的角度来说，“肺”就是主管呼吸的脏腑器官，主要促进机体吸入外界氧气，并排出生命代谢过程中产生的二氧化碳及产物。而中医上所指的“肺”则要比西医复杂得多，中医理论上的“肺”不仅仅是指脏腑器官，更是指机体内一套完整的系统，一组功能单位。肺在一定程度上是一切生命活动的动力。从这个角度来讲，中医里的养肺就相当于养生命、养全身。因肺为“娇脏”，故中医将养肺看得尤为重要，而养肺的关键就在于“补”，所以补肺对于养生来说极其重要。

对于“养肺就相当于养全身”这个说法，或许有些人会持质疑态度，但这个观点并非一人之见，在《黄帝内经》中有“五脏之应天者肺，肺者，五脏六腑之盖也”的观点。这句话就是在告诉我们肺就好像是人体内的天，所有的脏腑器官无一不受到它的滋养，无一不受它的庇护。中医又把肺叫作“华盖”，意思就是“保护伞”，再用个形象的比喻来说，肺相当于人体的大气层，如果没有大气层