

ZHONGYI
中医调补系列丛书
TIAOBU XILIE CONGSHU

呼吸系统的

中医
调补

呼吸系统的
中医调补

邵金凤 主译 主编



湖北科学技术出版社



呼吸系统的 中医 调补

HUXI XITONG DE
ZHONGYI TIAOBU

邵金凤 王晖 主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

呼吸系统疾病的中医调补/邵金凤,王晖主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2010. 11
(中医调补系列丛书)
ISBN 978 - 7 - 5352 - 4563 - 2

I. ①呼… II. ①邵… ②王… III. ①呼吸系统疾病—
中医治疗法 IV. ①R259.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 181379 号

策 划: 谭学军

责任编辑: 谭学军

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉中科兴业印务有限公司

邮编: 430071

880 × 1230 1/32 开 8.50 印张

140 千字

2010 年 11 月第 1 版

2010 年 11 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编 委 会

主 编：邵金凤 王 晖

副主编：张小红 刘继芬 刘德芳

编 委：（按姓氏笔画为序）

万长秀 万菊华 王 宇 王 晖 王 霞

尹文玉 石方蓉 刘继芬 刘德芳 吴兵兵

张小红 张楚华 陈凤姣 邵金凤 屈月清



【一、认识呼吸系统疾病】

1. 呼吸系统由哪些组织器官组成? // 2
2. 呼吸系统是如何发挥防御作用的? // 2
3. 什么是呼吸系统的免疫功能? // 4
4. 呼吸在生命活动中起什么作用? // 5
5. 什么是肺的内分泌功能? // 5
6. 什么是上呼吸道感染? // 6
7. 什么是咳嗽? // 7
8. 咳嗽并非都是支气管炎? // 8
9. 咳嗽可诱发脑缺血吗? // 11
10. 什么是急性支气管炎? // 11
11. 急性支气管炎有哪些临床表现? // 12
12. 如何区分急性、慢性支气管炎? // 13
13. 慢性支气管炎分型及分期? // 13
14. 什么是慢性阻塞性肺疾病? // 14
15. 慢性阻塞性肺疾病的临床症状和危险因素? // 15
16. 什么是肺气肿及分型? // 17
17. 什么是肺源性心脏病及分型? // 18
18. 什么是支气管哮喘? // 19
19. 哮喘发病原因是什么? // 20
20. 哪些致病因素与哮喘的发病有关? // 21
21. 什么人易发哮喘? // 23
22. 春季为什么容易发作哮喘? // 24



23. 什么是内源性哮喘? // 25
24. 什么是外源性哮喘? // 26
25. 什么是混合性哮喘? // 26
26. 哮喘发作有征兆吗? 有何临床表现? // 27
27. 阵发性哮喘发作有哪些症状? // 28
28. 为什么哮喘容易在夜间发作? // 29
29. 哮喘会随年龄增长自愈吗? // 31
30. 什么是支气管扩张症及其临床表现? // 31
31. 什么是支气管肺炎及其临床表现? // 33
32. 什么是肺脓肿及其病因? // 34
33. 肺结核的临床表现及分型? // 35
34. 原发性肺癌的临床表现? // 37
35. 原发性肺癌的分型? // 40
36. 什么是尘肺和矽肺及其分类? // 42
37. 什么是人禽流感? // 43
38. 什么是非典? // 44
39. 呼吸衰竭分哪几型? // 44
40. ARDS 的发病原因是什么? // 45

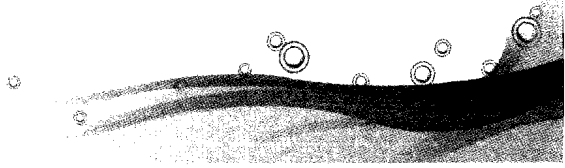
【二、呼吸系统疾病精神调护】

1. 如何理解情志与健康? // 48
2. 如何进行情志护理调护? // 49
3. 为什么说过度悲伤或忧虑易诱发感冒? // 52
4. 慢性咳嗽患者可出现哪些心理健康问题? // 52

5. 如何配合治疗慢性咳嗽? // 54
6. 慢性支气管炎患者可出现哪些心理问题? 如何调护? // 55
7. 自发性气胸患者心理特点及调护? // 57
8. 慢性肺心病患者心理特点及调护? // 57
9. 哮喘患者有哪些心理问题? 如何调护? // 59
10. 大咯血患者有哪些心理特征? 如何调护? // 62
11. 家人如何配合治疗肺癌? // 65
12. 呼吸窘迫综合征患者如何调护? // 68
13. 怎样帮助 SARS 病人走出困境? // 68
14. 甲型 H1N1 流感流行期间, 如何对发热门诊留观疑似患者进行心理护理? // 69

【三、呼吸系统疾病的饮食调补】

1. 为什么呼吸系统疾病的食疗很重要? // 74
2. 感冒的食物疗法有哪些? // 74
3. 感冒患者有哪些忌口? // 76
4. 感冒病人的饮食应注意些什么? // 77
5. 咳嗽食疗的“偏方”有哪些? // 78
6. 常用治疗感冒的食物有哪些? // 90
7. 流感的饮食疗法有哪些? // 96
8. 百日咳有哪些食疗方? // 97
9. 咽喉肿痛食疗方有哪些? // 98
10. 鸡汤能帮助人驱走流感吗? // 99
11. 慢性支气管炎食物治疗方有哪些? // 99

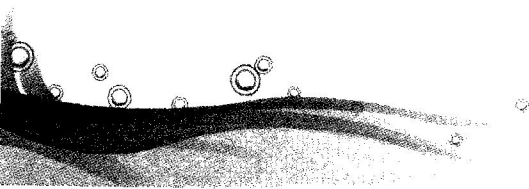




12. 冬季儿童哮喘如何滋补调理? // 102
13. 支气管哮喘食疗方有哪些? // 103
14. 咳嗽的食疗方有哪些? // 105
15. 支气管哮喘病人不宜吃的食物有哪些? // 119
16. 哮喘患儿的饮食原则有哪些? // 120
17. 哮喘病人的饮食调养应注意的问题? // 121
18. 支气管哮喘病人的常用食疗便方有哪些? // 122
19. 老年哮喘食疗方有哪些? // 124
20. 肺炎病人的饮食要注意些什么? // 125
21. 老年肺炎患者有什么食疗方? // 126
22. 预防非典型性肺炎药膳有哪些? // 127
23. 治疗阻塞性肺气肿的食疗方有哪些? // 128
24. 肺气肿的饮食应注意些什么? // 129
25. 结核病人的饮食应注意些什么? // 131
26. 肺癌病人的饮食疗法有哪些? // 132
27. 支气管哮喘饮食营养原则是什么? // 135
28. “老慢支”的药膳调养方有哪些? // 136
29. 气胸患者应注意的问题及饮食疗法有哪些? // 137
30. 春季养阴润肺食疗方有哪些? // 138
31. 支气管哮喘患者怎样忌口? // 139
32. 历代医学名著中治疗呼吸系统疾病的食疗方有哪些? // 140

【四、常见呼吸系统疾病的中药调治】

1. 肺系疾病中药治疗的原则是什么? // 164



2. 肺系疾病行冬病夏治的原则是什么? // 164
3. 冬病夏治治疗肺系疾病有哪些禁忌证? // 165
4. 为什么中医治疗感冒要先辨寒热? // 165
5. 中医如何治疗感冒? // 166
6. 中医如何治疗咳嗽? // 167
7. 哮喘中药治疗的原则是什么? // 170
8. 中医如何治疗急性发作期哮喘? // 170
9. 中医如何治疗缓解期哮喘? // 171
10. 支气管哮喘的治疗方法有哪些? // 172
11. 中医如何治疗喘证? // 173
12. 中医如何治疗肺胀? // 175
13. 中医如何治疗肺癆? // 176
14. 中医如何治疗肺痈? // 177
15. 感冒时服用中草药应注意什么? // 178
16. 感冒如何正确使用中成药? // 179
17. 感冒如何使用中成药感冒软胶囊? // 181
18. 感冒如何使用中成药柴胡口服液? // 182
19. 咳嗽如何使用中成药急支糖浆? // 182
20. 咳嗽如何使用中成药止嗽丸? // 183
21. 咳嗽如何使用中成药清气化痰丸? // 184
22. 平喘药物如何分类? // 185
23. 哮喘如何使用万托林气雾剂? // 186
24. 哮喘如何使用普米克气雾剂? // 186
25. 哮喘如何使用舒利迭? // 187

- 26. 哮喘如何使用中成药百合固金丸? // 188
- 27. 哮喘如何使用中成药补肾防喘片? // 189
- 28. 喘证如何使用中成药苏子降气丸? // 189
- 29. 喘证如何使用中成药蛤蚧定喘胶囊? // 190
- 30. 肺胀如何使用中成药济生肾气丸? // 191
- 31. 肺胀如何使用中成药固肾定喘丸? // 191
- 32. 肺癆如何使用中成药强力枇杷膏? // 192

【五、呼吸系统疾病的手法治疗】

- 1. 什么叫手法调治? // 194
- 2. 手法治疗的基本作用有哪些? // 194
- 3. 常用的手法有哪些? // 194
- 4. 手法刺激的强度与哪些因素有关? // 194
- 5. 手法操作过程中的施力原则是什么? // 195
- 6. 推拿治疗原则有哪些? // 195
- 7. 推拿手法的治疗作用的决定因素是什么? // 195
- 8. 推拿基本治疗法有哪些? // 195
- 9. 常见的按摩穴位有哪些? // 196
- 10. 慢性支气管炎的按摩部位和常用手法有哪些? // 196
- 11. 慢性支气管炎的自我按摩方法有哪些? // 197
- 12. 如何以手法按摩来预防感冒? // 199
- 13. 小儿支气管炎的按摩疗法如何进行? // 199
- 14. 慢性气管炎如何用热盐包按摩? // 200
- 15. 急性上呼吸道感染如何进行推拿按摩? // 200

- 16. 肺气肿患者如何进行自我按摩? // 201
- 17. 感冒患者如何进行手法调治? // 202
- 18. 咳嗽患者如何行手法调治? // 204
- 19. 喘证患者如何行手法调治? // 205

【六、呼吸系统疾病的起居调养】

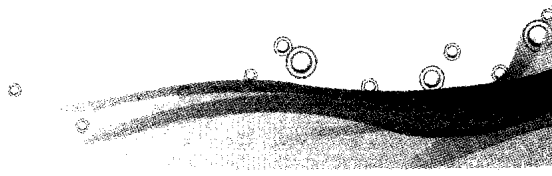
- 1. 感冒后生活调理应注意哪些? // 208
- 2. 感冒后可以洗澡吗? // 208
- 3. 感冒的春季调养 // 209
- 4. 感冒的秋季调养 // 210
- 5. 感冒的冬季调养 // 210
- 6. 感冒后怎样进行体育锻炼 // 211
- 7. 咳嗽患者怎样咳痰? // 211
- 8. 咳嗽患者为什么要戒烟? // 212
- 9. 慢性支气管炎患者如何过冬 // 212
- 10. 如何运用呼吸操防治慢性支气管炎? // 213
- 11. 慢性支气管炎患者适合游泳吗? // 215
- 12. 气胸的生活调理 // 215
- 13. 哮喘患者在家庭生活环境方面应注意什么? // 217
- 14. 哮喘患者在精神心理上应注意什么? // 218
- 15. 哮喘病为什么在冬季特别容易发作? // 218
- 16. 为什么冬天易发的呼吸系统疾病要在夏天进行治疗? // 219
- 17. 冬病夏治应注意什么? // 220
- 18. 哮喘患者怎样进行自我救护? // 220

19. 哮喘患者怎样进行自我管理? // 221
20. 肺结核患者的生活调理 // 222
21. 肺结核患者能有性生活吗? // 223
22. 怎样预防甲型 H1N1 流感 // 224
23. 慢性阻塞性肺疾病 (COPD) 的生活调理 // 225

【七、呼吸系统运动疗法】

1. 运动养生的机理 // 228
2. 运动养生的特点 // 228
3. 运动养生的原则 // 230
4. 什么是肺经功能 // 231
5. 肺经健走养生法 // 232
6. 健走能戒烟吗? // 234
7. 慢性支气管炎患者可以游泳吗? // 235
8. 慢性支气管炎患者如何进行运动锻炼? // 236
9. 慢性支气管炎患者能否进行气功锻炼? // 237
10. 空气浴利于慢性支气管炎患者的康复吗? // 239
11. 如何运用呼吸操防治慢性支气管炎? // 240
12. 呼吸训练中有哪些注意事项? // 242
13. 为什么肺气肿的患者要进行腹式呼吸? // 243
14. 腹式呼吸训练中有哪些注意事项? // 244
15. 肺气肿患者全身运动的注意事项? // 245
16. 慢性支气管炎患者如何正确排痰? // 246
17. 如何正确地进行家庭氧疗? // 247

- 18. 慢性支气管炎患者锻炼时的注意事项? // 249
- 19. 慢性支气管炎和肺气肿患者的耐寒锻炼? // 249
- 20. 肺心病患者能做康复运动吗? // 250
- 21. 支气管哮喘患者如何进行运动锻炼? // 251
- 22. 肺心病患者的呼吸操包括哪些? // 252
- 23. 肺癌患者康复期锻炼有哪些? // 253
- 24. 支气管扩张如何进行运动锻炼? // 254
- 25. 急性上呼吸道感染时进行体育锻炼的注意事项? // 255





认识呼吸
系统疾病



呼吸系统由哪些组织器官组成?

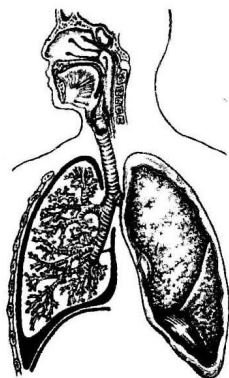
人体的呼吸系统为通气和换气的器官，由呼吸道和肺两部分组成。呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管和支气管。呼吸道壁内有骨或软骨支撑，以保证气流的通畅。从鼻腔到气管以喉环状软骨为界，将其分为上呼吸道和下呼吸道两部分。上呼吸道包括鼻、咽、喉；下呼吸道包括气管、总支气管、支气管、细支气管、终末细支气管直至呼吸性细支气管、肺泡囊，共有 23 ~ 25 级分支，呈树状。终末细支气管以上部分为气体传导呼吸道；从呼吸性细支气管到肺泡囊部分，为气体交换呼吸道。肺位于胸腔的纵隔两侧，是人体中最大的脏器，是支气管反复分支形成的，是具有弹性的海绵状器官，是呼吸系统的中心。肺有左右两部分，右肺略大于左肺，右肺又分为 3 叶 10 段，左肺分为 2 叶 8 段。全肺约有肺泡管和肺泡囊共 23×10^6 个。各级分支以及肺泡之间都有结缔组织的间质所填充，血管、淋巴管、神经等均分布在内。肺泡的间质有丰富的毛细血管网，血液和肺泡内的气体以此进行交换。成人每侧肺内有 3 亿 ~ 5 亿个肺泡，若将它们全部拉开，总面积可达到 100m^2 以上。



呼吸系统是如何发挥防御作用的?

呼吸系统是人体与外界相通的三大系统之一。呼吸膜又是人体与外界环境接触最广泛的组织。人每天约有 10 000L 空气与大约 500m^2 肺表面积相接触，外界空气中的有害物质，如粉尘、花粉、化学气

体、烟尘以及各种病原微生物和病毒等均有可能进入人体，成为肺部炎症、肿瘤及全身疾病的原因。所幸的是呼吸系统的防御功能可将这些致病因子排出、灭活或清除。当吸入过多的致病因子或作用过强、呼吸系统的防御功能降低时，就可能发生疾病。呼吸系统防御功能包括物理、化学和免疫等生物屏障功能。



(1) 鼻部的加工过滤，调节吸入空气的温度及湿度。

(2) 气道的防御功能：①气道物理学的防御机制是通过对致病因子的沉积、滞留和气道黏液——纤毛的消除作用完成的；②同肠道内的正常菌群一样，上呼吸道的正常菌群对机体来说也是一种防御机制，属于生物学防御；③神经学的防御机制主要是有害因子刺激鼻黏膜、喉及气管时产生的鼻——气管反射、鼻——肺反射、喉反射和咳嗽反射等完成，以清除致病物质。

(3) 气道——肺泡的免疫防御功能：①分化程度较高的淋巴结；②主要分布在中心气道分支部黏膜下的淋巴滤泡即支气管相关淋巴样组织；③广泛分布于气道上皮、血管、肺泡间质、胸膜等处分化程度较低的淋巴样集合体；④局限在气道——肺泡腔的淋巴细胞。在有害因子的刺激下，上述免疫系统可通过细胞免疫和体液免疫发挥防御作用。

(4) 肺泡的防御功能：①巨噬细胞大量存在于肺泡中，这种肺泡巨噬细胞在肺泡领域的机体防御中起主导作用；②研究表明，肺泡表



面活性物质有增强防御功能的作用。

(5) 肺循环过滤功能。这是人体抵御外界有害因素侵袭的一道重要防线。



什么是呼吸系统的免疫功能?

呼吸系统的免疫功能包括非特异性免疫和特异性免疫。两种机制相互联系，共同协作。

非特异性免疫以呼吸道分泌物中许多可溶性因子，如溶菌酶、 $\alpha 1$ 抗胰蛋白酶、干扰素、乳铁蛋白、补体起主要作用的等非特异性体液免疫，其中溶菌酶、补体可杀灭吸入的微生物； $\alpha 1$ 抗胰蛋白酶可减少蛋白酶对组织的损害等。而非特异性细胞免疫则由吞噬细胞和中性粒细胞完成，其炎症早期由于中性粒细胞移动速度较快，故先出现中性粒细胞的浸润，在感染 4~5h 后才出现吞噬细胞聚集。在慢性炎症则以吞噬细胞浸润为主。

呼吸道特异性免疫由后天获得，分为细胞免疫和体液免疫。抗原作用于呼吸道，数小时就可引起呼吸道局部的免疫反应，抗原量大时可引起全身性免疫反应。在上呼吸道形成的免疫球蛋白主要是分泌型 IgA，具有中和病毒与毒素、凝集微生物以及减少细菌与上皮表面附着等作用。支气管肺泡洗出液中的免疫球蛋白与血清中免疫球蛋白成分相仿，主要是 IgG。洗出的淋巴细胞主要是 T 细胞。呼吸系统对付微生物的主要效应细胞是巨噬细胞、自然杀伤细胞（NK 细胞）和杀伤细胞（K 细胞）。巨噬细胞将抗原（胸腺依赖性抗原）吞噬并进行处理后，将抗原信息传递给 T 细胞，才引起特异性免疫反