

Health Book
Tending to promote or
preserve health

养生坊

养

肺书

『娇生惯养』肺

肺来自外界的侵害主要就是寒气。寒气若没及时排出，自毛孔侵入体内即会伤肺，所以防止寒气侵入是养肺的重要环节。而来自内部的侵害主要源于肝火，所以消解肝火也可养肺。

陶弘景在《养生延寿录》中所言，『养性之道，莫大忧愁大哀思，此所谓能中和，能中和者必久寿也』

五脏养生书

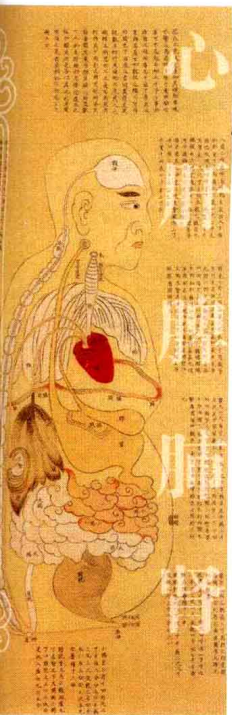


赵冰清 编著



湖南美术出版社





五脏养生书丛书

赵冰清 编著

养肺书

养生坊

Health Book
Tending to promote or
preserve health



湖南
南
美
术
出
版
社

图书在版编目(CIP)数据

五脏养生书丛书 / 赵冰清编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

ISBN 978-7-5356-2976-0

I. 五... II. 赵... III. 五脏—保健—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 115007 号

五脏养生书丛书

养肺书

策 划: 犀文图书

编 著: 赵冰清

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-2976-0

定 价: 75.00 元 (共五册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767

前言 PREFACE

各种医学发展的宗旨，除了治愈疾病外，其终极目标是为了促进健康。无论是各式各样的中医养生法，还是西医顶尖科技检验法或研发各种健康食品，都将目标定在避免疾病的发生。而中医偏重养生，养生旨在促进健康。

五脏是生命之源泉，人们的许多病症通常与五脏息息相关：例如生理期经少与肝肾有关；消化不良、腹泻与脾有关；失眠问题与心有关。本书系统介绍肺脏，共分四个部分：解析肺脏、肺脏健康检测、养肺食疗、肺脏养生与保健。其目的在于从中医的角度调养肺脏，保持健康。

肺主气、呼吸，使体内气体得到交换，维持人体清浊之气的新陈代谢。若肺的宣发、肃降失常，便出现咳嗽、气急、喘促与胸胁胀满的病理变化。肺又是发声的主要器官，所以肺气虚，就会出现少气、不爱说话、声音低微的状况。中医的智慧以五脏为本，通过起居、睡眠、运动、娱乐、按摩、饮食、药物等来达到颐养身心，增强体质，预防疾病的目的。

健康是一切幸福
与财富的源头，若
失去健康，你就会
发现健康无价。
愿诸君每天养
生，每年健康。



目 录



一、解析肺脏 2

1. 从中医学解析肺脏 3
2. 从现代医学解析肺脏 6

二、肺脏健康检测 7

1. 肺脏疾病报警信号 8
2. 肺脏疾病症状解析与调养 9

三、养肺食疗 21

1. 养肺食物与食方 22

- 腊肠鲜百合 28
- 鸭梨鸡肉片 30
- 猴头菇炖海参 32
- 蛋清滑里脊 34
- 菜花香菇 36
- 菜花鸡蛋 38
- 香芋焖鸭 40
- 脆浆荔枝 42
- 猴头菇煨兔肉 44
- 金针菇萝卜汤 46

- 金针菇炒肚丝 48
- 椒油萝卜丝 50
- 蚝油豆腐 52
- 糟卤鸭块 54
- 油炸香酥鸡 56
- 白菜金菇汤 58
- 水瓜蚬肉香芋煲 60
- 油煎酥藕夹 62

2. 养肺与白色食物 64

- 玉竹淮山鸽汤 70
- 雪梨银耳川贝汤 72
- 芪归猴头菇鸡汤 74
- 银耳豆腐羹 76
- 猴头菇黄芪鸡 78
- 罗汉果菜干鹌鹑汤 80

四、肺脏养生与保健 82

1. 一般养肺与保健 83
2. 肺脏保健按摩 88
3. 秋季养肺与保健 91

解析肺脏

在五行之中，肺属金。常见的肺脏虚证，包括肺气虚弱及肺阴不足，可选用药膳进行调理。

现代医学指的肺脏功能为呼吸，中医所说的肺脏功能远不止于此。

中医所说的肺脏功能除了呼吸之外，还包含感觉、声音、水分代谢、皮肤、毛发的正常运作。这种理论其实非常合乎逻辑。

肺脏的生理功能

肺为娇脏 ■

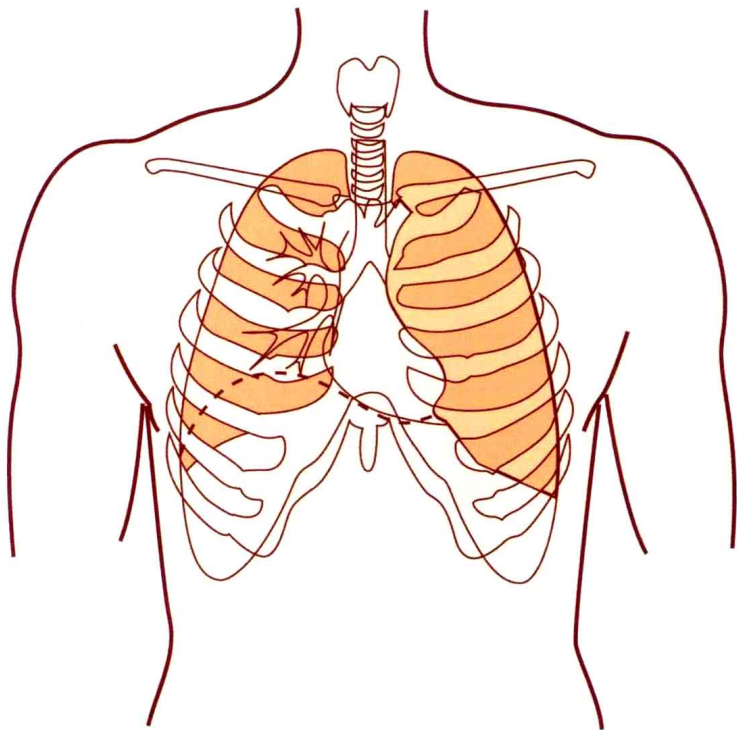
娇脏，指肺脏是一个娇嫩、容易受邪的脏器。因外邪侵犯人体，不论从口鼻吸入，或是由皮肤侵袭，肺都首当其冲。

肺为华盖 ■

“华盖”本指帝王的车篷，有保护、遮盖的功能。因肺脏在体腔脏腑中位居最高，并有覆盖和保护诸脏、抵御外邪的作用。

肺主气 ■

气，是人体赖以维持生命活动的重要物质。“肺主气”是指整个人体上下、表里之“气”都为肺所掌控。



● 肺 脏 位 置 图

肺藏魄 Ⅱ

“魄”属于精神活动。《类经·脏象论》指出：“魄之为用，能动能作，痛痒由之而觉也。”“魄”包含人体的部分知觉、动作。

肺主声 Ⅱ

声音和肺气的作用有关，故听声音可以大致了解一个人的肺气情况：肺气足的人，声音洪亮；肺气虚的人，声音低怯。

肺主肃降 Ⅱ

“肃”有肃清之意，肺主肃降是指肺气宜清宜降。由于肺居胸部以及肺的功能，如司呼吸、主气、主治节、通调水道等，如肺气失降，就会出现喘逆咳嗽或小便不利等症。“肺主行水”，人的水液代谢，不仅和脾的运化、肾的气化有关，与肺气的肃降也有密切关系。通过肺气的肃降作用，才能保证水液的运行并下达于膀胱，而使小便通利。

肺开窍于鼻 Ⅱ

肺主呼吸。鼻为呼吸出入之门户，可以很容易地理解“肺开窍于鼻”。《灵枢》指出：“肺气通于鼻，肺和则鼻能知香臭矣。”肺如受侵袭，肺气不调，鼻就无法发挥正常作用，最常见的症状就是风寒感冒、鼻塞流涕，从而影响嗅觉。

肺主皮毛 Ⅱ

皮毛由肺的精气所生养，且肺与体表皮毛相合，又说“肺主皮毛”、“肺主一身之表”。肺主呼吸，皮毛、汗孔也有调节呼吸的作用，因此汗孔又称为“气门”，有散气的作用，肺气虚，肌表不固，多有自汗；卫外之气不足，肌表就易受风寒侵袭，甚至可以内合于肺，产生咳嗽等症。

肺主皮毛，其华在毛 Ⅱ

皮毛为一身之表，包括皮肤与汗腺、汗毛等组织，有分泌汗液、润泽皮肤和抵御外邪等功能。体表皮肤受寒会引起呼吸系统微循环的改变，容易罹患呼吸道疾病。

肺朝百脉 Ⅱ

《素问》言：“脉象流经，经气归于肺，肺朝百脉。”“朝”为朝向、会合的意思，指百脉会合于肺，即肺在呼吸过程中，全身血液均流经肺经、肺脏。“主治节”指肺调节呼吸、气和津液代谢。





2

从现代医学解析肺脏

现代医学指的肺脏功能为呼吸。肺脏是一个锥形器官，位于胸腔中，介于锁骨稍上方与横膈膜之间；有左右两肺，左肺分为上叶与下叶，右肺分为上叶、中叶、下叶，男性的肺比女性的肺重，男性肺脏平均为1060克（左叶约490克，右叶约570克），女性肺脏平均为930克（左叶约430克，右叶约500克）。

肺脏的主要功能

肺脏最主要的功能是作为气体交换的场所，由很多有微小气囊的肺泡构成，肺泡上有很多小血管、微血管。大脑神经传导至胸部肌肉及横膈膜引发呼吸，在每一次呼吸中，空气由呼吸道——从鼻、口、咽、喉、气管和支气管，进入肺脏的肺泡囊。当空肺泡充满空气时，氧气进入微血管，使血液中充满氧气，当充氧血回到心脏，心脏再把它输送到身体各部分。

氧气被身体利用后，产生废物二氧化碳，二氧化碳同样地经血液运至肺泡再呼出体外，当空气吸入体内，只有 $\frac{1}{4}$ 的氧气渗入血液，剩下的都呼出体外。这就是为什么在急救中可以由人工呼吸给予患者足够的氧气的原因了。





肺脏健康检测

肺为呼吸器官，掌管全身的水汽、水液代谢及皮毛营养，所以呼吸系统疾病、皮肤疾病、鼻病及水液代谢异常，均属于中医肺脏的范围。

检查自己肺脏的健康状况，如果一个星期内有3~4天出现以下症状，即可打“√”；如果出现6个“√”以上，表示肺脏正在抗议哟！那么，你从现在开始就要好好调养、爱护你的肺脏了。

具体症状

- ☐ 舌 红
- ☐ 舌尖红
- ☐ 舌 白
- ☐ 面色白
- ☐ 苔薄黄
- ☐ 咳嗽、肺气虚
- ☐ 说话声音小、无力
- ☐ 声音嘶哑
- ☐ 无 汗
- ☐ 盗汗、自汗
- ☐ 痰清稀
- ☐ 痰黏难咳出
- ☐ 痰 黄
- ☐ 鼻塞流黄涕
- ☐ 脉 滑
- ☐ 脉 紧
- ☐ 脉细、快
- ☐ 脉浮、数

可能问题

- 肺阴虚
- 风热犯肺
- 风寒束肺
- 肺气虚
- 风热犯肺
- 风热犯肺
- 肺气虚
- 肺阴虚
- 风寒束肺
- 肺阴虚、肺气虚
- 肺气虚
- 肺阴虚、风热犯肺
- 风热犯肺
- 风热犯肺
- 痰湿阻肺
- 风寒束肺
- 肺阴虚
- 风热犯肺

2

肺脏疾病症状解析与调养

一般症状



● 肺气亏虚证 ●

主要症状：痰涎清稀，咳嗽气短，倦怠懒言，声低气怯，自汗畏风，面色淡白。

苔 脉：舌淡苔白，脉细弱。

病 机：肺虚气弱，升降无权。

治 法：补肺益气。

主 方：补肺汤。



● 肺阴亏耗证 ●

主要症状：痰少质黏，痰中带血，呛咳气逆，口干咽痛，声音嘶哑，午后颧红，潮热盗汗，心烦少寐，手足心热。

苔 脉：舌红少苔，脉细而数。

病 机：肺阴不足，虚火内灼。

治 法：滋养肺阴。

主 方：沙参麦冬汤，百合固金汤。



● 气阴两虚证 ●

主要症状：呛咳痰少，质黏，喘促气短，烦热口干。

苔 脉：舌红苔薄，脉细兼数。

病 机：肺中气阴亏损。

治 法：益气，养阴，润肺。

主 方：生脉饮。



风寒束肺证

主要症状：恶寒发热，无汗头痛，肢节酸楚，鼻塞流涕，气急喘促，咳痰稀白，痰黏量多。

苔 脉：舌苔薄白，脉浮而紧。

病 机：风寒束表，肺气失宣。

治 法：疏风，宣肺，散寒。

主 方：麻黄汤。



风热袭肺证

主要症状：恶风发热，汗出，鼻流浊涕，咳声洪亮，咳痰黄稠，大便干结，小便黄赤。

苔 脉：苔薄黄，脉浮数。

病 机：风热袭肺，肺失清肃。

治 法：疏风，清热，肃肺。

主 方：桑菊饮，银翘散。



风燥伤肺证

主要症状：咳嗽，痰少或带血丝，咳时胸部隐痛，口干而渴，唇燥咽痛。

苔 脉：舌质红，脉细数。

病 机：燥邪伤肺，肺津不足。

治 法：疏风，清肺，润燥。

主 方：清燥救肺汤。



痰湿蕴肺证

主要症状：咳嗽反复发作，痰黏色白稠厚，胸闷气短。

苔 脉：舌苔浊腻，脉濡缓或濡滑。

病 机：痰湿蕴肺，肺气上逆。

治 法：健脾，燥湿，化痰。

主 方：二陈汤。



痰热郁肺证

主要症状：咳嗽气粗，痰黄稠多，咯吐不爽，胸胁胀满，咳时痛著，或有身热，口干欲饮。

苔 脉：苔薄黄腻，脉滑数。

病 机：痰热郁肺，肺失肃降。

治 法：清热化痰，肃肺。

主 方：清金化痰汤。



气火犯肺证

主要症状：呛咳气逆，咳甚咯血，面赤咽干，痰滞咽喉，咳之难出，胸胁胀痛，口干且苦。

苔 脉：苔薄黄，少津，脉弦数。

病 机：肝火犯肺，肺失清肃。

治 法：清肺，降火，平肝。

主 方：泻白散。

