

HUXI BING
ZHONGYI BAOJIAN

呼吸病 中医保健

主编 彭波 张念志

实用中医保健丛书

总主编
刘健



咳嗽喘炎呼吸病
食疗敷贴冬膏方
中医调理肺脾肾
自由呼吸享天年

ARPTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

实用中医保健丛书

刘健 总主编

呼吸病

中医保健



主编 彭波
编委 朱慧志

陈炜

王传博
宫晓飞

张念志

童佳兵

徐升

杨程

吕园园

张亚辉

尹良胜

苗同艳

章天寿

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

呼吸病中医保健/彭波,张念志主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2014.1

(实用中医保健丛书/刘健总主编)

ISBN 978-7-5337-5883-7

I. ①呼… II. ①彭…②张… 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(2013)第160334号

呼吸病中医保健

主编 彭波 张念志

出版人:黄和平 选题策划:吴玲 责任编辑:吴玲
责任校对:盛东 责任印制:廖小青 封面设计:武迪
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533330

印制:合肥华星印务有限责任公司 电话:(0551)65714687
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:13.25 字数:196千
版次:2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5883-7

定价:27.00元

版权所有,侵权必究

序

健康是人类的第一财富。随着社会经济和文化的发展,人们对健康的认识和追求达到了前所未有的高度。日常生活中,越来越多的人渴望从饮食、起居、运动和心理等方面来防治疾病,以求健康长寿。中医药知识是促进人类健康的卫士,掌握一定的中医药知识可以更好地把握家庭成员的健康状况,当家庭成员健康出现问题的时候能够自行做出准确的判断。

有责任感的当代中医医务工作者有义务向广大群众提供科学、系统、准确、实用和通俗的中医药卫生保健知识,让广大读者去了解祖国传统医学宝库中的保健知识精髓,帮助读者了解疾病的发生、发展、诊断、治疗、护理和调养的知识,使他们能自觉预防疾病的发生,即使患病,也能做到心中有数,及早诊治,配合医生战胜疾病。

安徽中医药大学第一附属医院刘健教授正是本着这种精神,带领临床一线医师精心编写了这套《实用中医保健丛书》,它以通俗的语言,介绍了多系统常见病的病因病机、病证类型和保健、预防、治疗方法等,帮助人们更加具体地了解常见病的相关知识,将宝贵的经验和先进的科普知识传递给广大读者,切实提高人们的生活质量。

相信这套《实用中医保健丛书》能使读者对自己和其他家庭成员的身体状况有一个较为清楚的判断和了解,从而有目的地做好自我

保健、自我防治工作,达到强身、健体、治病的目的。
是以为序。

沈 干

2014 年 1 月



呼吸病

中医保健
huxi bing
zhongyi baolian

前 言

随着社会的进步、医学科学的发展、生活水平的不断提高和人们健康意识的增强,健康已成为人们不懈的追求。人们对健康含义的理解越来越深刻,寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念,人们在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求,同时人们对医药卫生知识尤其是传统医学知识的需求日趋迫切。

中医药学具有几千年的悠久历史,曾为中华民族的繁衍、为世界的文明进步做出过不朽的贡献,其养生保健的理论与方法,在当今社会越来越显示出其独特的优势和光明的发展前景,成为世界瞩目的热门学科。为了使防治疾病的中医保健知识走进寻常百姓家,让人民群众自觉地、及早地预防、发现和治疗疾病,享受医学科学的成果,我们编写了这套《实用中医保健丛书》,以加强对广大老百姓中医保健知识的宣教,以期让千百万个家庭掌握防治疾病的中医药保健知识。

本套丛书共计 120 余万字,分为《呼吸病中医保健》《内分泌病中医保健》《风湿病中医保健》《肾脏病中医保健》《消化肝胆病中医保健》《心脑血管病中医保健》6 个分册。内容丰富,涵盖六个学科,立足于中西医结合理论,在对现今疾病谱中发病率较高的疾病论及概念、病因病机、常见证候分型及治疗的同时,重点论述了传统中医保

健方法和饮食、运动、心理调护等对健康保健的影响,引导广大读者树立正确的健康观,吸取正确的健康保健知识,加强生活中的自我保健,以祛病强身、延年益寿,同时也可作为临床医生指导患者保健的参考用书。

丛书在编写过程中得到了安徽中医药大学及安徽省中医院领导的大力支持和鼓励,安徽科学技术出版社在编辑出版方面给予了大力的协助,在此谨向所有帮助、支持本套丛书出版的单位和人士表示衷心的感谢!

由于作者水平有限,书中难免存在一些错误和不足之处,恳请有关专家、学者、同道、读者给予批评指正,我们将诚恳接受并在今后予以改正。

编者

2014年1月



呼吸病

中医保健
huxi bing
zhongyi baohjian

目 录

第一章 总论	1
第二章 感冒	12
【病因】	12
【诊断依据】	13
【临床表现】	13
【中医认识】	14
【中医保健措施】	17
【病后保健】	23
第三章 慢性支气管炎	34
【病因】	34
【诊断依据】	35
【临床表现】	35
【中医认识】	36
【中医保健措施】	39
【病后保健】	48
第四章 肺炎	56
【病因】	56
【诊断依据】	57
【临床表现】	58
【中医认识】	59
【中医保健措施】	62
【病后保健】	65

第五章 肺结核	78
【病因】	78
【诊断依据】	79
【临床表现】	80
【中医认识】	82
【中医保健措施】	83
【病后保健】	89
第六章 支气管哮喘	107
【病因】	107
【诊断依据】	107
【临床表现】	108
【中医认识】	109
【中医保健措施】	112
【病后保健】	115
第七章 慢性阻塞性肺疾病	127
【病因】	128
【诊断依据】	128
【临床表现】	129
【中医认识】	130
【中医保健措施】	133
【病后保健】	137
第八章 原发性支气管肺癌	148
【病因】	148
【诊断依据】	149
【临床表现】	149
【中医认识】	151
【中医保健措施】	153



【病后保健】	162
第九章 慢性肺源性心脏病	169
【病因】	169
【诊断依据】	169
【临床表现】	171
【中医认识】	173
【中医保健措施】	175
【病后保健】	180
第十章 呼吸衰竭	189
【病因】	189
【诊断依据】	190
【临床表现】	190
【中医认识】	192
【中医保健措施】	194
【病后保健】	197

第一章 总 论

呼吸病是危害人民健康和生命的常见病和多发病。根据我国 1992 年的居民死因调查结果,呼吸病(不包括肺癌)在城市的死亡率占第 3 位,而在农村占第 1 位。更应重视的是由于大气污染、吸烟、人口老龄化及其他因素,国内外的慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)、支气管哮喘、肺癌、肺部弥散性间质纤维化以及肺炎等疾病的发病率、死亡率日益上升。这说明呼吸系统疾病对人类的危害的日益严重,如不加以有效的防治,日后问题将更为突出。这就需要全社会共同努力,做好呼吸系统疾病的保健工作。

一、什么是呼吸病

首先,让我们来认识一下什么是呼吸病。呼吸病,全称是呼吸系统疾病,是西医学名词。呼吸系统包括呼吸道和肺两大部分,呼吸道是指鼻、咽、喉、气管和各级支气管。肺则是指肺实质以及肺间质。凡侵犯呼吸系统,表现为咳嗽、咳痰、咯血、呼吸困难、胸痛等症状的疾病,无论发病原因如何,均属于呼吸病。具体包括感冒、慢性支气管炎、肺炎、肺结核、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、肺癌、慢性肺源性心脏病、呼吸衰竭等。

由于呼吸器官具有巨大生理功能的储备能力,平时只需 1/20 的肺呼吸功能便能维持正常生活,故肺的病理变化,临床上常不能如实反映;呼吸系统疾病的咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、气急等症状缺乏特异性,常被人们及临床医师误认为感冒、气管炎,而对重症肺炎、肺结核或肺癌等疾患延误了诊断;或因反复呼吸道感染,待发展到肺气肿、肺心病,发生呼吸衰竭才被重视,但为时已晚,

其病理和生理功能已难以逆转。所以呼吸病一经发现,大部分都是中晚期,不易治疗。

二、认识呼吸病的常见症状

我们先来了解一下呼吸病的常见症状,这样有助于我们提前发现疾病。咳嗽、咳痰、咯血、气急、哮喘、胸痛等均为呼吸系统症状。

(一)咳嗽

急性发作的刺激性干咳常为上呼吸道炎症引起,若伴有发热、声嘶,常提示急性病毒性咽炎、喉炎、气管炎、支气管炎。慢性支气管炎,咳嗽多在寒冷天发作,气候转暖时缓解。体位改变时咳痰加剧,常见于肺脓肿、支气管扩张。支气管癌初期出现干咳,当肿瘤增大阻塞气道时,会出现高音调的阻塞性咳嗽。阵发性咳嗽可为支气管哮喘的一种表现,晚间阵发性咳嗽可见于左心衰的患者。

(二)咳痰

痰的性质(浆液性、黏液性、黏液脓性、脓性)、量、气味,对诊断有一定帮助。慢性支气管炎咳白色泡沫或黏液痰。支气管扩张、肺脓肿的痰呈黄色脓性,且量多,伴厌氧菌感染时,脓痰有恶臭。肺水肿时,咳粉红色稀薄泡沫痰。患阿米巴病时痰呈咖啡色,且出现体温升高,可能与支气管引流不畅有关。

(三)咯血

咯血包括痰中带血和整口鲜红血。患肺结核、支气管肺癌时以痰血或少量咯血为多见;支气管扩张的细支气管动脉形成小动脉瘤(体循环)或肺结核空洞壁动脉瘤破裂时可引起反复、大量咯血,24小时达300毫升以上。此外,咯血应与口、鼻、喉和上消化道出血相鉴别。

(四)呼吸困难

按其发作快慢分为急性、慢性和反复发作性。急性气急伴胸痛常提示肺炎、气胸、胸腔积液,应注意肺栓塞,左心衰患者常出现夜间阵发性端坐呼吸困难。慢性进行性气急见于慢性阻塞性肺疾病、弥散性肺间质纤维化疾病。支



气管哮喘发作时,出现呼气性呼吸困难,且伴哮鸣音,缓解时可消失,下次发作时又复出现。呼吸困难可分吸气性、呼气性和混合性三种。如喉头水肿、喉气管炎症、肿瘤或异物可引起上气道狭窄,出现吸气性喘鸣音;哮喘或喘息性支气管炎可引起下呼吸道广泛支气管痉挛,出现呼气性哮鸣音。

(五)胸痛

肺和脏层胸膜对痛觉不敏感,肺炎、肺结核、肺栓塞、肺脓肿等病变累及壁层胸膜时,方发生胸痛。胸痛伴高热,考虑肺炎。肺癌侵及壁层胸膜或骨,会出现隐痛,且持续加剧,甚至如刀割样痛。亦应注意与非呼吸系统疾病引起的胸痛相鉴别,如心绞痛,纵隔、食管、膈和腹腔疾患所致的胸痛。

(六)体征

由于病变的性质、范围不同,胸部疾病的体征可完全正常或出现明显异常。气管、支气管病变时以干湿啰音为主;肺部炎变时有呼吸音性质、音调和强度的改变,如大片炎变呈实变体征;胸腔积液、气胸或肺不张时可出现相应的体征,伴有气管的移位。胸部疾患可伴有肺外的表现,常见的有支气管-肺和胸膜化脓性病变的杵状指(趾);某些支气管肺癌所致的肺性骨关节病、杵状指,还有因异位内分泌综合征所致的副癌综合征。

三、呼吸病常见的病因

随着科学技术和医学事业的发展,人们不仅仅满足于对疾病的诊治,更加注重的是如何预防疾病、维护和恢复呼吸功能,延年益寿,提高生活质量。国内外均订立《环境保护法》,将每年5月31日定为“世界无烟日”,以改善环境质量。但这只是个开始,呼吸康复医疗的基础理论和技术尚待深入研究,21世纪将是一个呼吸康复医学发展的时代。呼吸病患者该如何进行保健呢?中医学几千年来,已形成了中医呼吸病保健体系。

中医学认为“天人相应”,即人生存于天地之间,人有五脏、六腑、筋骨、血脉、经络、皮毛,乃为小宇宙,天有日月星辰,乃为大宇宙,亦称之为“天人合一”。《内经》云“肺气通于天”。



1. 风

风为春令之主气，然四时均有。正常情况下称之为风气，反常或逢人体虚而致病者则谓之风邪。风邪全年皆可伤人。《素问·风论》云“风者善行而数变”“风邪上受，易犯肺卫”，也说明外风致病与肺系病的形成关系较为密切。风邪可单独致病，但更常为六淫、杂气致病之先导，故有“风为百病之长”之说。

2. 寒

寒邪有内、外之分。外寒系指由口鼻、肌表而入者，常称之为“伤寒”。外寒为冬令主气，但夏秋之季也不乏感受寒邪者。“形寒饮冷伤肺”，即是说寒邪最易致肺系病的发生。

3. 湿

湿为长夏主气，系指空气中湿度偏重而言。湿邪亦有内、外之分。一般而言，湿邪致肺系病，以内湿为主。如脾湿生痰，凡肺之痰饮皆与之相关。肺系病中主要表现为痰液、鼻涕稠浊或秽浊。如肺痈之咳痰如米粥，急性鼻炎、肥厚性鼻炎等鼻涕稠浊。

4. 热

热为夏令之主气，即自然界气温偏高。虽于夏季易感，然若春温而热、秋凉而温燥、冬寒而反温，亦可致热邪感人生病。或有素嗜辛辣烟酒，或痰湿、瘀血积久化热，均可形成内热之证。各种肺炎、急性鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎、急性气管或支气管炎等因热邪所致者甚为多见。各种急性发热性呼吸病，如肺炎链球菌肺炎、葡萄球菌肺炎、军团病肺炎、肺脓肿等，其疾病进展过程中常会出现因热邪而致的气阴两虚证。火热之性炎上，既指临床所见之热势弛张、向外发散（如发热、灼热、躁热）等征象，亦指火热之邪具有向上升腾、致病肿痛的特点。如急性扁桃体炎、急性咽喉炎等，即由火性炎上的特点所致。

5. 风温和温毒疔气

风温和温毒疔气是一种“非风、非寒、非暑、非湿”的异气，是一种具有强烈传染性的致病因素，一般以冬、春季常见，如吴有性所说“此气之来，无论老少强弱，触之者即病。邪自口鼻而入……”“温邪上受，首先犯肺”。陈平伯《外感

温病篇》中曰：“风温为病，春月与冬季居多，或恶风或不恶风，必身热，咳嗽，烦渴。”

2003年冬季始在我国香港和广东首先发现并继而波及全国20多个省市自治区和世界100多个国家的非典型肺炎即是此类致病因素作用的典型。作为一种全新的疾病，尽管中医医籍中无此病的确切论述，但遵循“辨证论治”和“审证求因”的原则，与其相关的病因病机及治疗的描述可以作为参考，亦成为国家中医药管理局制订中医药防治非典型肺炎规范的依据。

此邪致病对肺系的影响如《灵枢·五乱》中所述：“清浊相干，乱于胸中……乱于肺则俯仰喘喝，接手以呼。”或如《素问·阴阳别论》所论：“阴气干内，阳气扰外，魄汗未藏，四逆而起，起则熏肺，使之喘鸣。”症状方面，《素问·刺热》曾描述肺热病的临床症状：“先淅然，厥起毫毛，恶风寒，舌上黄，身热。热争则喘咳，痛起胸膈背，不得太息。头痛不堪，汗出而寒。”另外，《灵枢·五阅五使》中曰：“肺病者，喘息鼻张。”其症状与风温疫毒所致者类似。

6. 虫蛊(瘵虫)

虫蛊概言之即指寄生虫，或分而言之则“虫”为寄生虫，而“蛊”即蛊毒。多因摄食为寄生虫所污染之食物，或接触含蛊毒之疫水而感染。如肺吸虫病，即因生食或半生食含有肺吸虫活囊蚴的蟹、蝾蛄、沼虾、水生昆虫红娘华等而感染，临床可见咳嗽、胸痛、咳棕红色果酱样痰等症状。而肺血吸虫病，则是因皮肤接触疫水而致。此外，肺、胸膜阿米巴病及卡氏肺囊虫病等，亦因寄生虫感染所致。瘵虫在《千金方》中则称之为“肺虫”，后世亦有称之为“癆虫”者。瘵虫具有明显的传染性。其作为病因概念与现代医学之结核杆菌相当。主要引起肺结核及肺外结核病症。临床表现为潮热、盗汗、消瘦、咳嗽、咯血等症状。

7. 秋燥

燥为秋季主气，系指空气中湿度小而言。若于秋令感邪生病，则多系燥邪所致。凡秋初夏热之气犹未尽退，且久晴无雨，秋阳以暴，多为燥与热相合客犯人体，其病则属温燥。凡深秋近冬之际，秋风肃杀，燥邪常与寒邪合犯人体，其病便是凉燥。肺为“娇脏”，其性喜润恶燥，且燥邪伤人多从口鼻而入，故燥

邪最易伤肺。燥邪伤肺，致肺燥津伤，使肺之宣发肃降功能失职，从而见干咳少痰，或痰黏难咯，或痰中带血以及喘息胸满等症。如发生于秋季之上呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张等。

8. 痰饮

这是中医学特有的致病因素之一。痰饮属继发性致病因素之一。即是因病而形成的病理产物，积于体内又引起各种病证。痰饮主要因人体水液代谢失常所致。肺、脾、肾、三焦等脏腑功能的协调正常，是体内水液代谢生理状态得以维持的基本保证。凡外感六淫、内伤七情、饮食失宜、劳倦太过以及感染疫毒虫蛊等，均可致肺、脾、肾、三焦等脏腑生理功能失常，而导致痰饮形成。

9. 劳倦

劳倦或谓过劳，主要包括劳力、劳心、房劳三个方面，其中以劳力与肺系疾病的发生、发展最为有关。劳力过度系指形体劳作的量及强度超过了机体所能适应和承受的范围。“劳则气耗”，形劳过度易致脾肺之气耗伤，出现体倦困乏，少气懒言，喘息汗出等。至于劳心、房劳，均可作为引起肺系病的间接原因。劳损日久而成疾，如肺结核、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等，可因劳倦太过而诱发或加重。

10. 瘀血

瘀血系指脉道不畅、血流阻滞或血质稠浊、血流缓涩而言。肺主一身之气，肺气正常则血行无碍；又肺朝百脉，全身脉道能否通畅，亦与肺的功能正常密切相关。可见呼吸系统疾病与瘀血的关系密不可分。如胸廓受外伤，或内伤致脉络瘀滞，可致肺的宣肃功能失常，而见咳嗽、喘气、胸痛、咯血等；若肺脉瘀阻，日久化热，则症见低热或潮热；若寒滞肺络，血不周行，而爪甲、口唇青紫可见；若脉道阻络，以致血溢脉外，可见咯血、衄血等。

11. 情志

情志作为致病因素之一，系指过度及过久的情绪变化会造成相关脏腑的功能紊乱，继而形成疾病。五志属五脏，就肺而言，其在志为悲，所谓“悲哀太过则伤肺”。这是因为悲（忧或哀）太过，易耗伤肺气，而临床表现为叹息饮泣，



气短懒言,精神萎靡,意志消沉等。由于悲哀之志太过,可能降低肺的防御功能,从而使肺的易感性增加,致使某些呼吸病复发、加重或其康复受影响。然而其他情志的过激亦可伤害肺,如过怒伤肝,肝气侮肺而致肺络出血;过喜伤心,心气涣散而使肺主无力,出现相关症状。

12. 体质因素

中医学特别强调人体正气在生命活动中的作用。《素问遗篇·刺法论》中所谓“正气存内,邪不可干”;正不胜邪,病邪乘虚而入,机体的阴阳平衡遭到破坏,疾病由此而生,此即《素问·评热病论》中所说“邪之所凑,其气必虚”。人体正气的强弱,与体质因素有密切关系。

13. 吸烟

现代医学认为吸烟可抑制肺的防御功能。在吸烟者中下呼吸道感染比较多。吸烟所形成的烟雾,其中含有 20 多种化学物质。如烟碱(尼古丁)、一氧化碳、丙烯醛、氰化物等,对呼吸系统有刺激和毒性损坏作用。

14. 空气污染(粉尘)

空气污染系现代工业化社会生活中的一种越来越被重视的有害人体健康的因素。“肺气通于天”,大气是人类生存的重要环境之一,大气成分的正常是维持人体功能正常和保证健康的必要条件。由于各项生活和生产活动而排放多种气体、烟雾、粉尘,可使大气遭受污染。当这些排放物超过了大气的自净能力,达到一定的限度时,就会危及人类的生活和健康,尤其对呼吸系统的影响最为突出。

四、常用保健方法

(一)戒烟

烟草是一种毒物,对人体有害无益。明代《滇南本草》认为它“辛热,有大毒”;《本草从新》也认为:“今人患咽风咽痛、嗽血、失血、失音之症甚多,未必不由嗜烟所致,耗血损年,卫生者宜远之。”科学研究也证实,烟草燃烧时产生的烟雾中有害成分达 1000 多种,其中对人体健康危害最严重的有 20 余种。这