

健康之路

从肺开始

国家级名老中医

王会仍教授

主审 王会仍
主编 骆仙芳
副主编 蔡宛如 李晓娟



人活一口气 命争一呼吸
养生先养肺 保健功效奇

浙江科学技术出版社

014031068

王会仍教授

国家级名老中医

R256.1
03

康之路

从肺开始



主 审	王会仍				
主 编	骆仙芳				
副主编	蔡宛如	李晓娟			
编 委	王会仍	骆仙芳	蔡宛如	李晓娟	徐伶俐
	徐婷贞	王 媛	赵 玮	孙海燕	李淑霞

浙江科学技术出版社



北航

C1718936

R256.1

03

图书在版编目(CIP)数据

健康之路从肺开始 / 骆仙芳主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5341-5886-5

I. ①健… II. ①骆… III. ①补肺 IV. ①R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 300046 号

书 名 健康之路从肺开始
主 编 骆仙芳

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

地址: 杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601

销售部电话: 0571-85171220

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 浙江新华印刷技术有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 11.5

字 数 160 000

插 页 2

版 次 2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5886-5

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东

责任美编 孙 菁

责任校对 王巧玲

责任印务 徐忠雷



王会仍教授近照

国家级名老中医王会仍教授

养生吟

岁月匆匆去不返,知足无忧心地宽。

平生不为功名累,养生保健永康安。

学术如生命
名利如浮云

与
骆仙芳同志共勉

二〇一二年八月

鄧致遠





序

中医学是中华文化的瑰宝，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。在古代，老百姓认为“为人子不可不知医”，儒子士人多有“不为良相，当为良医”的抱负，中医药作为养生保健、防治疾病的有力工具，是人们日常生活中不可或缺的组成部分，而全国却只有为数不多的中医药院校在教授中医药知识。由于我国基础教育对学生的传统文化熏陶不足，对中医药文化的介绍更是阙如，人民群众尤其是中小学生、社会上的青少年，他们对中医学缺乏认识，缺乏了解的途径，我国现阶段的中医药文化传承和普及远远未能满足群众对中医药卫生保健的需求。

中医学立足整体观，是身心一体、人与自然环境相统一的医学模式，强调养生、保健、治未病等的综合养疗，具有简、验、便、廉的特点。中医治未病系统工程的重要内容之一就是进社区、进农村、进家庭，也就是正确引导群众认识中医药，将中医药防病治病、养生保健的知识交给群众，让广大人民群众接受中医药文化知识科普教育。推广普及中医中药是解决看病难、看病贵等医疗卫生难题的最佳选择。我历来主张和倡导中医学专家多撰写科普类的文章，在专研高精尖业务的同时更多地参与普及中医药科学知识，宣传和发挥中医药的特色，为老百姓都能学到正确的养生保健知识和方法提供更多的途径。宣传和普及中医药知识是中医学者应尽的职责与义务。积极履行科普宣传这一天职，加强中医药的宣传普及，在当今医疗卫生体制改革不断深化之际，显得尤为重要。今天很高兴看到骆仙芳诸君编写的这部科普著

作,相信该书的出版将有益于中医药科学知识的普及,有助于读者的养生保健。

我与本书作者结缘于联合交叉带徒活动期间。自 20 世纪 90 年代开始,我与全国十余位专家联手开展名老中医药专家师带徒活动,既送自己的学生到其他名师门下深造,同时也接收了其他名师的高徒为入门弟子,经过二十余年,共同培养了一批中青年学者成长为铁杆中医、知名中医。2004 年第七期全国名中医专家临床经验高级讲习班在钱江之畔举办,因见骆仙芳君热爱中医,性情敦厚,悟性颇高,且已经过名师王会仍教授多年带教,有较好的中医基础,故喜收为徒。一晃已过八年,这期间,作者数度来穗,从交谈中可以看出其学术功底日渐深厚,中医信念日益坚定,且于 2008 年被评为第二届全国百名杰出青年名中医,深为喜慰。近两年来,骆君将全国名老中医、呼吸病学专家王会仍教授宝贵的学术经验以及她本人的学术心得与感悟加以整理结集成册,其书深入浅出,行文平实,知识实用,值得鼓励。故乐为之序。



2012 年 6 月于广州



前 言 Preface

健康是实现人生梦想的基础,也是享受品质生活的前提。因而,自古到今,讲究养生,追求健康,始终是众生热衷的话题,也是医者探究的课题。该课题从没间断,时有新论,各种养生理论、方法、手段层出不穷。而当今社会物质日益丰富,人们更加重视养生,更加渴望健康生活、快乐人生。作为具有相当医学知识和临床经验的医务工作者,掇取前贤大医的成果,汲取当代名医的经验,提供科学养生知识,是份内之事,责无旁贷。

世界卫生组织(WHO)将健康定义为“不但身体没有疾病和虚弱,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”,通俗地说,就是要躯体健康、身心健康和主动健康。从健康角度看社会适应能力,就是能主动地追求健康的生活方式,积极调节自己心理状态,从而缓解社会与工作压力,减轻对健康的损害。

当今社会,追求效率造成过快的生活节奏,无限期望带来过重的生存压力,享受汽车的舒适却形成严重的空气污染,美化居室的装修却成了生活的梦魇,清新的空气成为奢望,安全的食品成为梦想。身体的五脏六腑无时不受到侵害,在人生的旅途中奔波,却无暇享受片刻的安宁。净环境,宁心神,呵护肺脏,迫在眉睫。

我国的养生文化源远流长。人们从生食进步到熟食,脱离了“茹毛饮血”的时期,就不断积累养生保健经验,到《黄帝内经》、《神农本草经》就形成了比较系统的养生学说,提出的“治未病”理论,开辟了预防医学的先河,至今仍散发着耀眼的光辉。自此以后,历代医学养生家更是接踵相随,如汉代张仲景所著的《伤寒论》、《金匱要略》,东晋葛洪的《肘后方》,唐代孙思邈的《千金要

方》、王焘的《外台秘要》，宋代王怀隐等的《太平圣惠方》，元代忽思慧的《饮膳正要》，明代李时珍的《本草纲目》，清代王士雄的《随息居饮食谱》等都是历代养生家中的佼佼者。他们的养生保健论著为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。

自古医家多长寿，而今名医更善养。名老中医是中医药事业特有的资源，是联系中医传统、实现中医发展的脉络，是中医药养生学的精华所在，是中医药薪火相传的主轴，也是中医养生学创新发展的源泉，代表着当前中医学术和临床发展的最高水平。

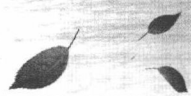
王会仍教授是国家级名老中医，治学严谨，从医50余年。曾前后担任呼吸生理研究室主任，浙江省中医药学会理事，浙江省中西医结合学会理事，浙江省第六、七届政协委员，浙江省第二、三、四、五届侨联委员及中国民主同盟浙江省第七、八届委员会委员。王老精通古典医籍，精研现代医学，内科杂病、难病见得多，呼吸疾患研究广，临诊之余，更是广泛涉猎于从肺养生的研究与实践。虽然医事繁忙，事务众多，且年逾古稀，却仍然华发少生，面色红润，思维敏捷，精神烁烁，这应该和他一直主张的中医养生重在养肺保健是分不开的。

为了将王老的养生思想奉献给社会，让更多养生爱好者从中受益，我们邀请王老带领高徒并联合临床一线的医务人员一起编写了这本册子。本书以论述名老中医对肺的养生保健的观点及其经验为主要内容，并突出以下特色，即：①既通俗易懂，又有一定的专业知识水平；②以中医为主线结合一些现代医学知识，力求科学、简明、实用，有理论、有依据、有所创新，做到与时俱进；③既有历代中医的养生理论，又有一些现代养生学家的养生论述，努力做到传承与创新相结合，旨在向大众提供专业健康养生保健知识，满足现代人对健康的多层次要求，这不仅让老中医的养生思想和经验得以弘扬，更能够让人们“零距离”接触到更具实效的名老中医养生保健经验。

本书的问世得益于国家十一五科学技术支撑计划名中医专项科研基金的资助及本团队各位同仁的齐心协力和辛勤写作，并承蒙国医大师邓铁涛教授提笔作序，同时得到浙江科学技术出版社的鼎力支持，谨此一并表示衷心的感谢！

尚需指出的是，限于编者的水平，本书中的错误、缺点在所难免，望读者不吝赐教，以求本书完美！

编者



健康与长寿

古今中外,上至帝王、达官贵人,下至平民百姓,长生不老是每个人追求的美好愿望,但是无数的偏方、验方、秘方、仙方都试过了,无数的滋补品都用过了,却从未出现一个长生不老的人,甚至适得其反,短命夭折的不乏其人。以史为鉴,让人们客观清醒地认识到生命的有限性,开始正确地对待生命,生老病死是生命发展的必然规律,人们不再纠结于奢求长生不老,而是更多地把精力放在健康长寿上,“催开健康之花,撷取长寿之果”正是人类坚持不懈的追求。

第一节 什么叫健康 1002

- 一、WHO 制定的十大健康准则 1003
- 二、十项健康自测标准 1003

第二节 什么叫长寿 1004

第三节 人类长寿途中的危险期 1005

- 一、凌晨,多灾多难的时段 1006
- 二、月中,“月圆人缺”是一劫 1006
- 三、岁末,年生物钟在“作怪” 1006
- 四、“7年周期”,人生易老的生态规律 1006
- 五、70~79岁,长寿途中的坎坷 1007
- 六、失伴之痛,半年之内是一关 1007

第四节 健康与长寿是人类追求永恒的主题 1007

肺主呼吸 以气养生

呼吸是生命的象征。据报道,人不吃饭能活7天,不喝水能活3天,如果说某人已经停止呼吸仅仅4~7分钟,那就意味着他离开了充满生机勃勃的世界。这可真应了那句俗语“人活一口气”。气从哪里来?中医理论说得很清楚,肺主气,司呼吸,是人体吐故纳新、进行气体交换的器官。如果肺脏出了问题,其他各类疾病也会接踵而至,身体的各个组织器官也会跟着发出危险信号。这就证实了一句话“一切都与呼吸有关”。因此,我们说健康,说长寿,不能不说气,也不能不说肺。所以,了解气及其生理功能,了解气与肺的关系,非常必要。

第一节 人活一口气 1010

一、气是人生的根本 1010

二、气有五大功能 1010

第二节 肺是人生的多面手 1012

一、肺是气的一家之长 1012

二、鼻是肺的第一道防线 1013

三、咽喉是肺的第二道防线 1015

四、皮毛是肺防御外邪的屏障 1015

五、肺是人体污物的清道夫 1016

六、肺气是心血的统帅 1018

谁在危害你的肺

肺为娇脏,人们的衣、食、住、行等生活习惯都对肺有影响,稍有不慎就容易在肺上留下“伤疤”,往往会诱发诸如支气管炎、哮喘、肺结核等肺部疾病,甚至肺癌之类的致命性苛疾。那么,哪些因素最容易伤害肺部健康呢?简而言之,不外乎环境、遗传、情志、药物以及疾病等多种因素。对此,应有充分的认识。

第一节 空气污染 1020

- 一、PM 2.5“重伤”肺健康 1020
- 二、室内污染更可怕 1021
- 三、美丽新房与可怕的“毒气室” 1021
- 四、美容不当加重车内空气污染 1022

第二节 烟是夺命棍 1023

第三节 遗传 1024

- 一、支气管哮喘 1025
- 二、肺癌 1026
- 三、慢性阻塞性肺疾病 1026
- 四、肺结节病 1027
- 五、其他 1027

第四节 情志因素 1027

- 一、情绪是健康的指挥棒 1028
- 二、情绪变化会影响肺的健康 1029

第五节 季节变化	1029
一、季节变换谨防疾病来袭	1029
二、季节变化要保肺	1030
第六节 酒是噬魂汤	1031
第七节 药物性肺损害	1032
一、解热镇痛药	1032
二、抗风湿类药	1033
三、纠正心律失常的药物	1033
四、抗肿瘤类药	1033
五、抗生素类及抗真菌类药	1034
六、其他	1034
七、中医药	1034

第四章

035

构筑肺健康之路

决定人生命的是呼吸,但呼吸必须依赖肺才能进行正常气体交换。所以,如何构筑肺的健康,保证肺的正常功能极为重要。一般而言,肺健康的保证取决于良好的生活环境、科学合理的饮食、相关营养药物及果品的选择、有益于肺的运动方式以及心理的平衡等要素。只有关注肺的健康,才是人们健康和长寿的基石。

第一节 好环境是肺健康的基础 1036

- 一、居室内污染危害健康的迹象 1036
- 二、清除居室的污染源 1037
- 三、打造健康的居室环境 1039

第二节	好饮食是肺健康的支柱	1043
一、	素有素的营养,荤有荤的好处	1043
二、	保持健康,食物品种应多样化	1044
三、	谨和五味,饮食不要偏嗜	1045
四、	每日三餐巧搭配	1047
五、	吃零食宜适量,拒绝不合格的零食	1049
六、	饮食要讲究卫生,关注食品安全	1050
七、	合适的饮食就是你合适的医疗方式	1051
第三节	好运动是养肺的灵丹妙法	1057
一、	散步	1058
二、	腹式呼吸	1060
三、	太极拳	1061
第四节	好心态是肺健康的促进剂	1063
一、	好心态是肺健康的良药	1063
二、	保持好心态的方法	1064
三、	知足常乐,健康永留	1065
第五节	好果品是肺健康的帮手	1066
一、	猕猴桃	1066
二、	松子	1067
三、	梨	1068
四、	核桃	1069
五、	苹果	1070
六、	红薯	1071
七、	大枣	1072
八、	枇杷和枇杷叶	1074
九、	萝卜	1075
十、	西红柿	1076
十一、	银耳	1078

十二、罗汉果	1079
十三、莲藕	1080
第六节 好中药为肺健康保驾护航	1081
一、人参	1082
二、黄芪	1084
三、茯苓	1086
四、山药	1088
五、百合	1089
六、杏仁	1089
七、薏苡仁	1091
八、黄精	1092
九、灵芝	1092
十、红景天	1094
十一、冬虫夏草	1095
十二、铁皮枫斗	1097
十三、紫河车	1099
十四、蛤蚧	1100
十五、沙参	1101
十六、麦冬	1101
十七、天冬	1102
十八、枸杞子	1102
十九、火麻仁	1103
第七节 好膏方为肺健康增砖添瓦	1104
一、适合冬令进补膏方的人群	1105
二、王老临床常用的冬令进补膏滋验方	1105
三、暂不适用膏方治疗的人群	1108
四、膏方制作方法	1109
五、膏方的服法	1109

第八节 其他护肺保健康的措施 | 110

一、春捂秋冻 | 110

二、足浴 | 111

三、刮痧 | 113

第五章

115

常见呼吸系统疾病的保健

环境污染、社交烦恼、吸烟以及泛滥于生活中的不良食品等在潜移默化间削弱了人类肺脏功能,肺脏相关疾病危害人类健康日益严重,因此做好肺脏相关疾病的预防和保健尤为重要。了解一些肺脏相关疾病的防治知识,再加上中医调理,将为我们的肺部注入新的活力,为健康长寿打下坚实的物质基础。防治肺脏疾病,既要靠医生,更要靠自己,最好的医生就是自己。

第一节 百病之源——感冒与流行性感冒 | 116

一、感冒和流行性感冒是怎么回事 | 116

二、感冒和流行性感冒有哪些临床症状 | 116

三、感冒是小病,但也是万病之源 | 117

四、感冒与流行性感冒病人要注意哪些问题 | 117

五、孕妇如何正确服用抗感冒药 | 118

六、如何防治感冒和流行性感冒 | 119

七、专家经验 | 121

第二节 高危杀手——支气管哮喘 | 123

一、什么是哮喘 | 123

二、哮喘有哪些症状,如何诊断 | 123

三、哮喘会遗传吗 | 124

四、哮喘有哪些致敏环境因素 | 124

五、季节变化对哮喘病人有哪些影响	124
六、只有咳嗽症状也可能是哮喘吗	125
七、锻炼身体也会引发哮喘吗	126
八、哪些药物会引起哮喘发作	126
九、哮喘会致命吗？有哪些并发症	127
十、为什么过敏性鼻炎会引发哮喘	128
十一、哮喘病人要忌口吗？哪些食物更易引发哮喘	128
十二、妊娠与哮喘	129
十三、哮喘的中西医治疗	130
十四、哮喘的预防	131
第三节 隐蔽杀手——慢性阻塞性肺疾病	134
一、什么是慢性阻塞性肺疾病	134
二、慢性阻塞性肺疾病的发病现状如何？有什么危害	134
三、发生慢性阻塞性肺疾病的原因是什么	135
四、慢性阻塞性肺疾病常见症状有哪些	136
五、您离慢性阻塞性肺疾病有多远	137
六、什么是慢性阻塞性肺疾病急性加重期	138
七、如何治疗慢性阻塞性肺疾病	138
八、如何预防慢性阻塞性肺疾病	142
第四节 纠结杀手——支气管扩张	143
一、什么叫支气管扩张	143
二、支气管扩张的病因有哪些	143
三、支气管扩张的临床表现有哪些	144
四、支气管扩张好发在哪些部位	145
五、为什么支气管扩张容易并发肺部感染	145
六、疑有支气管扩张的病人需进行哪些检查	146
七、支气管扩张的防治方法有哪些	146
八、支气管扩张需要忌口吗	148