第一图书网, tushu007.com

<<养生早养肺>>

图书基本信息

书名：<<养生早养肺>>

13位ISBN编号：9787513211444

10位ISBN编号：7513211442

出版时间：2012-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：吕晓东，张艳　编著

页数：180

字数：166000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

根据中医理论，五脏中肺脏属金，生理功能包括主气，司呼吸，宣发肃降，通调水道，主治节。作为国王(肺为相傅之官，心为君主之官)的左膀右臂，肺脏辛苦地帮助心脏打理着整个国家。它不仅负责将新鲜空气带到体内，还要将垃圾排出去；体内水液的运行也在其掌控之中。

西医学中肺脏是人体内最重要的器官之一，肺的具体功能是气体交换，即氧与二氧化碳的交换。随着大气污染的加重以及人们工作压力加大、吸烟人数的增多，各种肺病的患病率呈增长趋势。这种情况下，我们应该如何对脆弱的肺脏进行保护，成为一个值得思考的问题。

希望在阅读本书的过程中，您可以了解到一些您想了解的关于肺脏的知识，懂得养肺，拥有一个健康的肺脏！

编 者　2012年8月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是养肺护肺的实用说明书。
全书从认识肺开始，分别从中西医的角度说明了肺的特点和功能，从五脏和谐才能延年益寿的角度说明了中医理论中肺与其他脏腑的密切关系，并告诉读者，一旦肺出现问题或发生疾病，会有哪些症状与征兆，身体会发出怎样的警报。
之后，书中重点介绍了如何运用简便易行的手段来养肺、护肺，分别讲解了养肺护肺的食疗方法、最简单易学的耳疗、足疗、手疗、经络、运动等养肺法，以及在日常生活中，有哪些应该掌握的养肺、护肺细节。
本书简明清晰，一学就会，一本在手，养肺不愁。

作者简介

吕晓东，女，医学博士，教授，主任医师，博士生导师，现任辽宁中医药大学副校长，辽宁省中医院院长。
长期从事中医药治疗肺系疾病基础与临床研究，在国家核心期刊发表学术论文30余篇，主编著作2部。

张艳，女，教授，医学博士，博士研究生导师，辽宁省名中医、全国中医临床优秀人才、辽宁省教育厅优秀人才。
张艳教授长期致力于临床科研领域，成绩显著。
撰写《养心论》、《心痹证治精要》、《健康教育丛书——高血压》、《冠心病253问》、《心脏病患者必读》等10余部专著。

第一图书网, tushu007.com

<<养生早养肺>>

书籍目录

第一章 养生早养肺，中医和您谈肺
一、西医学的肺——明明白白您的肺
1.人体的“中央空调”——肺的位置和结构
2.人体的吸尘器——肺是换气机
二、中医眼中的肺——同样的肺，含义大不同
1.肺为五脏六腑之华盖
2.肺为娇脏——五脏中的大家“闺秀”
3.主气，司呼吸——清浊交换，吐故纳新
4.主宣发肃降一收放自如，通达全身
5.主行水——水之上源，灌溉“心田”
6.肺朝百脉——行之河流，奔腾不息
7.肺主治节——辅助心君，维系生命
8.肺藏魄
9.肺开窍于鼻——肺和鼻知味
10.肺在体合皮，其华在毛——调节汗液
三、肺相关的经络一生命网络的起源
1.手太阴肺经
2.手阳明大肠经
第二章 五脏和谐，延年益寿
一、肺与心——真金不怕火炼
1.肺气心血相互滋生
2.肺气助心行血
3.心血布散肺气
二、肺与脾——母凭子贵
1.脾土肺金——母子相生，培土生金
2.同司水液代谢
三、肺与肝——气的“升降机”
1.肺肝经气相通
2.肝肺升降相因
3.调节气血运行
四、肺与肾——母子相依，金水相生
1.肺金肾水——母子相生
2.肺肾经气相通
3.同主水液代谢
五、肺与大肠——表里相和，便通气畅
第三章 肺病察颜观色早发现
一、不可小视感冒
二、鼻塞流涕总反复——小小鼻炎勿忽视
三、突发喘息——当心哮喘发作
四、咳嗽咳痰——辨清痰质好预防
五、痰中带血——小心肺结核，及时到医院
六、突发背痛——也许是气胸惹的祸
七、胸痛——心痛？
肺痛
八、胸腔积液谁之过

九、高热咳嗽——小心支原体肺炎
1.宝宝肺炎要重视
2.身体里的“退热片”
十、口唇青紫——严重缺氧的征兆
十一、胸部胀满如桶——谨防肺气肿
十二、干咳呛咳——小心恶性肿瘤
十三、杵状指——严重肺病的信号
十四、入睡打鼾——睡眠呼吸暂停综合征
十五、慢性咳嗽——可能是咳嗽变异性哮喘
1.变异性哮喘及时预防
2.哮喘患者的自我救护
3.哮喘患者调护好自己的情绪
十六、老人胸闷——莫忘查肺
十七、两手发青——小心肺动脉高压
第四章 养肺护肺怎么吃？
会吃才是硬道理
一、白色食物养肺气
1.“真菌皇后”——竹荪，养肺佳品
2.多吃白燕麦，闲杂“病”不来
3.白梨、百合让我们的肺滋润一下吧
4.甘蔗，润肺又益胃
5.白果富含硒，提高抵抗力
6，银耳——穷人的燕窝
7.罗汉果多吃吃，痰液排多多
8.益肺的宝贝——贝母
二、辛味食物宣肺气
1.肺虚适当吃辣
2.夏季养生省苦增辛
3.薄荷叶、薄荷油，轻宣风热不可少
4.生姜助肺气
5.葱白助肺通阳
三、常见肺部疾病的简易食疗方法
1.过敏性鼻炎
2.风寒感冒
3.风热感冒
4.秋燥咳嗽
5.支气管炎
6.哮喘
1.磷炎
8.支气管扩张
9.矽
lO.肺癌
11.肺结核
12.肺心病
13.便秘
四、养肺清肺中医秘方
1.桑菊饮

2.白虎汤
3.玉屏风散
4.泻白散
5.杏苏散
6.百合固金汤
7.养阴清肺汤
第五章 养肺七联法
一、耳疗养肺
1.耳穴按摩养肺法
2.耳穴压豆养肺法
二、足疗养肺
1.足部按摩疗肺法
2.常用足浴养肺方
三、手疗养肺
1.手部反射区及基本操作手法
2.手疗治肺病
3.防治肺部疾病的手保健操
四、运动养肺法——生命不息，运动不止
1.太极拳中的养肺之道
2.健康就在你脚下
3.小小健身操，养肺大绝招
五、经络养肺法
1.养肺宜在秋，四大要穴保肺安
2.寅时醒来寻太渊
3.泻肺补肾按尺泽
4.常按“迎香”防感冒
5.敲肺经有学问
6.咳嗽的按摩疗法
7.慢性阻塞性肺气肿的按摩疗法
六、艾灸养肺法
1.防治感冒
2.防治咳嗽
3.防治哮喘
4.防治慢性支气管炎
5.艾灸操作注意事项
七、火罐养肺法
1.防治感冒
2.防治哮喘
3.防治咳嗽
4.防治慢性支气管炎
5.防治急性扁桃体炎
第六章 细节决定肺健康，生活中的保肺学问
一、吸烟——有害健康
1.烟毒猛于虎
2.食物疗法帮您减轻吸烟危害
3.吸烟人要慎重洗肺
二、当心油烟——潜在室内的一双黑手

三、空气污染——为什么受伤的总是“肺”
1.空气清新剂——室内新的污染源
2.加湿器——用对了养肺，用错了伤肺
3.甲醛——不可被忽视的室内污染
四、花香怡人，可要当心肺受伤
五、上火小心克肺气
六、习惯性感冒——肺也会“乏力”
1.玉屏风散
2.润肺膏
3.琼玉膏
七、好皮肤肺做主
1.脸上长痘痘，肺热在作怪
2.酒渣鼻——肺胃的煎熬
3.吃吃喝喝，排毒养颜
4.敲敲打打，排毒养颜
5.皮肤干燥，谨防伤津
八、肺的情志——“肺的想法”你了解吗？

1.忧愁伤肺——“伤不起”的肺
2.放宽胸怀，令肺无忧
九、欢歌笑语，可宣肺气
1.经常唱歌好处多
2.以笑养肺
十、正确排痰——记得定时倒垃圾
1.肺部疾患排痰很重要
2.痰咽进肚子有什么危害
十一、家庭氧疗——慢性肺病患者的定心丸
1.家庭氧疗适合人群
2.吸氧不是越多越好，小心“氧中毒”
十二、定期体检——早发现，早治疗
十三、养肺四季歌
1.春季养肺，在于深呼吸
2.夏季养肺宜清补
3.秋季养肺是关键
4.冬季养肺正气足
十四、“以肺补肺”是曲解

章节摘录

版权页： 插图： 1.人体的“中央空调”——肺的位置和结构 肺是最主要的呼吸器官，它位于胸腔内，膈的上方，纵隔的两侧，左右各一个，称为左肺和右肺。
肺上通喉咙，受到肋弓的保护，是人体最大的器官之一。
但它不是在胸腔的正中央，而是一大半儿位于前胸。
一般人都是“偏心”的，既以胸骨中线为界，约2／3位于身体正前方。
正常的肺组织像海绵，质地柔软，富有弹性，因为里面充满大量的空气。
每侧肺呈半圆锥体形，底部略凹，左肺较狭长，右肺较粗短，左肺分为上、下两叶，右肺分为上、中、下三叶。
肺分为一尖、一底、两面和三缘。
肺尖呈钝圆形，约高出锁骨内侧1／3上方2～3厘米。
肺主要由反复分支的支气管及其最小分支末端膨大形成的肺泡共同构成，每一个细支气管连同它的分支和肺泡，组成一个肺小叶。
每叶肺里有50～80个肺小叶。
肺泡是半球形的小囊，壁非常薄，像一个个小气球，这里是人体与外界不断进行气体交换的主要部位，成人的肺里大约有3亿一4亿个肺泡，肺泡的总表面积可达140平方米。
外界的空气经过鼻、咽、喉，进入气管，空气中的氧气透过肺泡进入毛细血管，通过血液循环，输送到全身各个器官组织。
然后各器官组织将产生的代谢产物，如二氧化碳，再经过血液循环运送到肺，然后经呼吸道呼出体外。
此外，肺泡内有少量的液体，称作表面活性物质，是由肺泡内壁的某些细胞分泌的，作用非常关键。
它们使肺泡保持膨胀状态，即使在呼气的时候也不至于塌陷。
打一个比喻来说，肺脏好比一个功能强大的智能中央空调，调整人体的温度、湿度，也有提供动力的作用。
人的肺脏从外观上看，年龄越小，表面越光滑湿润，富有光泽，呈淡红色。
随着年龄的增长，吸入空气的灰尘沉淀于肺内，颜色变成灰暗及至蓝黑色，并出现蓝黑色的斑点，老年人的肺脏颜色最深，吸烟者尤甚。
肺脏的组织好比是空调的过滤网，时间长了，过滤的脏东西多了，自然颜色就变黑了。
小儿肺脏的结构特点是弹性组织发育差，血管丰富，整个肺脏含血多而含气少，肺泡数量较少，且易被黏液堵塞。
另外，小儿的胸腔较小，肺脏相对较大，呼吸肌不发达。
婴儿由于肺发育不成熟，对外界因素如寒冷、有害气体等非常敏感，所以容易发生疾病。
进入中年以后，随着年龄的增长，细支气管至肺泡之间的气道扩大，肺泡缩小，肺表面积缩小，而影响到肺的换气功能。
此外，随着年龄的增长，肺血管的粥样硬化改变增多，都会影响肺的功能。

编辑推荐

《养生早养肺》写到，根据中医理论，五脏中肺脏属金，生理功能包括主气，司呼吸，宣发肃降，通调水道，主治节。
西医学中肺脏是人体内最重要的器官之一，肺的具体功能是气体交换，即氧与二氧化碳的交换。
阅读《养生早养肺》，您可以了解到一些您想了解的关于肺脏的知识，懂得养肺，拥有一个健康的肺脏！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com