

<<从肺开始养生>>

图书基本信息

书名：<<从肺开始养生>>

13位ISBN编号：9787510059551

10位ISBN编号：7510059550

出版时间：2013-4

出版时间：世界图书出版公司

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>

<<从肺开始养生>>

内容概要

肺，是人体最重要的器官之一，却也极易受到内外因素的损害——灰霾、二手烟、大气污染、天气骤变、机体免疫力下降等因素均可诱发或加重肺系病，《从肺开始养生》正是一本给广大读者提供养肺护肺指引的实用性书籍。

本书由广东省中医院副院长、全国抗击“非典”模范张忠德与资深药师、“岭南汤王”余自强合著，书中所提供指引全面有效，既有因应环境季节变化与不同人群自身的体质和生活特点所提供的日常调理护肺指引，也有感冒、咳嗽、咽炎、鼻炎、哮喘等常见呼吸系统疾病的防治应对之策。

所提供药膳均取材自然、简便易行，此外还辅以相关中医外治法和保健操。

《从肺开始养生》内容丰富、切实可行，是调理肺部的实用指南。

<<从肺开始养生>>

作者简介

余自强，2008年中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”得主，广东省中医院资深药师，广东省中医学学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，畅销书《今日靓汤》作者，被誉为“岭南汤王”。

多年来一直致力于中医中药的药理、方剂和疗效研究以及中医药科普工作，在推广“药食同源”的传统理念和倡行中药的新用、活用、妙用方面，成绩斐然，贡献突出。

他强调饮食与健康的密切关系，善于将食物和中药加以合理搭配及编组，并将其丰富的保健与辅疗效果，融入日常生活。

其著作还有《余自强天天食疗手册》、《余自强人体用药手册》、《今日凉茶》、《从体质开始细说饮食宜忌》等。

张忠德，广东省中医院副院长、呼吸内科主任医师，广州中医药大学教授、硕士研究生导师，中华中医药学会呼吸分会副主任委员，中华中医药学会急诊分会、中国中西医结合学会急救医学专业委员会委员，广东省中医药学会呼吸专业委员会副主任委员，广东省中医药学会热病专业副主任委员，广东省中西医结合学会呼吸病专业委员会委员。

《中国中医急症》编委。

参编多部医学书籍及教材，如《常见病中西医结合诊疗常规》、专科专病中医临床诊治丛书《呼吸科专病专著》等。

2004年主持参与的“中西医结合治疗非典型性肺炎的临床研究”获得“中华中医药学会科学技术奖”二等奖、“国家教育部科学技术奖”二等奖。

曾获得“全国卫生系统抗击非典先进个人”、“广州抗非模范”、全国“百名杰出青年中医”等称号。

<<从肺开始养生>>

书籍目录

第一部分 养生先护肺重要而“脆弱”的肺为什么要注意养肺？

肺的生理功能与病理变化生理功能病理变化肺系病有哪些症状？

外界环境和自身因素会产生哪些影响？

季节变化与空气质量不同人群各自的体质特点中医护肺中医调理有优势用中医药膳调理用中医外治法

医治日常生活中的自我保健第二部分 药膳养肺与调理日常养肺药膳四季养肺药膳春夏秋冬不同人群

的日常养肺药膳少年儿童学生女士中老年人上班族烟民及“二手烟”长期吸入者感冒感冒的中西医认识

感冒的辨证论治及药膳风寒感冒风热犯肺暑湿伤表虚体感冒时行感冒附：感冒预后调理感冒的常见

中医外治法食醋涂鼻法刮痧疗法闻香疗法日常生活中的自我保健感冒的简便保健操咳嗽咳嗽的中西医

认识咳嗽的辨证论治及药膳外感咳嗽内伤咳嗽咳嗽的常见中医外治法贴敷疗法熏洗疗法烟熏疗法日常

生活中的自我保健咳嗽的简便保健操附：慢性支气管炎慢性支气管炎的中西医认识慢性支气管炎的

中医药膳慢性支气管炎的常见中医外治法日常生活中的自我保健鼻鼽鼻鼽的中西医认识鼻鼽的辨证论治

及药膳肺气虚寒、感受风寒肺脾气虚、水湿泛鼻肾元亏虚、肺失温煦附：热伤阴津型慢性鼻炎及鼻鼽

预防鼻鼽的常见中医外治法贴敷疗法滴、吹、涂、熏鼻法烟熏疗法闻香疗法按摩疗法日常生活中的

自我保健鼻鼽的简便保健操喉痹喉痹的中西医认识喉痹的辨证论治及药膳肺阴虚损肝肾阴虚脾肾阳虚痰

火郁结喉痹的常见中医外治法贴敷疗法刮痧疗法日常生活中的自我保健哮喘哮喘的中西医认识哮喘的

辨证论治及药膳发作期缓解期附：哮喘预后哮喘的常见中医外治法贴敷疗法熏洗疗法热熨疗法拔罐疗

法（可用抽气罐）按摩疗法日常生活中的自我保健哮喘的简便保健操咳血咳血的中西医认识咳血的辨

证论治及药膳燥热伤肺阴虚肺热附：咳血的后期调理咳血的常见中医外治法贴敷疗法日常生活中的

自我保健咳血的简便保健操——五指梅操肺癆肺癆的中西医认识肺癆的辨证论治及药膳肺阴亏损虚火灼

肺气阴耗伤附：咳血预后肺癆的常见中医外治法心理疗法日常生活中的自我保健肺癌肺癌的中西医认

识吸烟与肺癌体质与肺癌肺癌的辨证论治及药膳瘀阻肺络痰湿蕴肺阴虚毒热气阴两虚附：早、晚期肺

癌的调理肺癌的常见中医外治法心理疗法音乐疗法附录肺系病与体质学说九种体质的简单认识平和体

质的特征气虚体质的特征阳虚体质的特征阴虚体质的特征痰湿体质的特征湿热体质的特征气郁体质的

特征血瘀体质的特征特禀体质的特征常见小儿肺系病的现代体质学说研究索引参考文献

<<从肺开始养生>>

章节摘录

人类在征服自然的进程中，以空前的速度进行经济及精神文明建设。

随着经济飞速发展，大气污染、吸烟、工业生产产生的废气等理化因素增加了肺系病的发病率。

呼吸道与外界相通，在我们的呼吸过程中，空气中的有害气体直接进入到呼吸道，刺激气管黏膜，引起诸多呼吸道疾病。

尤其是职业粉尘对于呼吸系统影响较大，采矿、采石、水泥粉尘、油漆、化工等职业暴露是使呼吸道症状加重的因素。

据国外研究显示，无机粉尘(如煤尘、二氧化硅、金属粉尘)、有机粉尘(如棉花、谷尘、木尘)、有害气体和烟雾等可以引起慢性支气管炎、肺气肿和哮喘。

导致呼吸道症状增加和肺功能下降。

几乎所有的粉尘都会引起尘肺病。

而矿尘对人体的危害是多方面的，造成的影响也最为严重。

矿工在生产过程中长期吸入有害粉尘而引起肺间质广泛纤维化。

20世纪对矿尘引发疾病的病理研究已经取得了一定的成就。

早在60年代以前，欧美就对与石棉有关的肺纤维化、肺癌等流行性病学进行了深入的调查。

清楚地认识到矿尘可以直接影响人体的呼吸系统。

此外，人为造成的室内空气污染对人体长期慢性的刺激作用也不容忽视。

长期处于空气质量较差的环境中，会加重呼吸道症状。

因此我们要保持自己所处的室内环境清洁。

适当通风。

尽可能为我们的“肺”提供“好”的外界环境。

不同人群各自的体质特点 上班族及学生 对于上班族及学生而言，工作及学习所带来的压力较大。

如今社会竞争激烈，生活节奏加快，使人们每天处于精神高度紧张的状态。

尤其是上班族饮食不规律，工作应酬较多，加之平常缺乏锻炼，使机体失去“平衡”，最终导致机体免疫力差，易复发或加重肺系病。

如今的学生学习压力较大，经常熬夜看书，作息时间不规律，常喜欢吃零食，且大多数学生喜欢高热量、高蛋白的快餐饮食及各种甜品、巧克力等，又缺乏锻炼，最终导致营养过剩，痰湿积聚于体内，聚湿生痰，诱发或加重肺系疾病。

上班族及学生，长期待在室内，要注重室内通风，不能盲目地处于“密闭”的环境中。

要多在力所能及的情况下进行锻炼，增强体质，提高抵抗力，减少感染机会：尤其是接受过皮质激素治疗的肺系病患者，其机体抵抗力受到影响易并发多种感染。

要保证足够的睡眠，同时尽量少吃油腻的饮食：保持室内清洁卫生，开窗通风每次约半小时，使空气清新、湿润、流通，避免烟雾、香水、空气清新剂等带有浓烈气味的刺激因素，也要避免吸入过冷、过干、过湿的空气：随着天气变化增减衣物，防止受凉诱发或加重肺系病。

少年儿童 处在生长发育阶段的少年儿童，呼吸系统尚未成熟，鼻腔短小，喉腔、气管、支气管相对狭窄。

纤毛运动较差，软骨柔软，肌肉发育不完善，缺乏弹力组织、且富于血管淋巴组织，间质发育旺盛、肺泡数量少。

空气中的有毒物质除了会造成机体多脏器损害外，还会使机体内环境紊乱、抵抗力下降，因而易患感冒、流感等呼吸道传染病。

因此对于少年儿童，早期要加强卫生教育，使其养成良好的卫生习惯。

老年人 老年人免疫力低下，脾胃运化功能较差，因此要养成规律的作息时间，保证每天8~10小时的充足睡眠，有助于恢复体力，提高免疫力，达到“正气存内，邪不可干”。

晨起后，呼吸新鲜空气，可进行简单体育锻炼，例如太极拳、八段锦等。

尽量避免剧烈运动。

<<从肺开始养生>>

平时不要到人多拥挤的公共场所，必要时尽量戴口罩，避免交叉感染。

对于长期卧床者，要保持皮肤清洁、干燥，床铺整洁，并经常变换体位，防止压疮：注意劳逸结合，适度地进行床上锻炼，以不加重呼吸困难为宜，循序渐进。

“烟民”和长期二手烟吸入者 烟雾中含有焦油、尼古丁、氢氰酸等多种有害成分，若长期吸烟，这些有害物质可直接作用于呼吸道，损害气管和肺泡的上皮细胞，而且这种损害长期反复地发生，会导致支气管黏膜上皮化生，降低局部抵抗力，长期刺激还可引发咳嗽、咳痰等症状。

每个人身上都有“原癌基因”，这种基因使人在胚胎时期能够生长，但它应该在适当的时候停止起作用，否则人就容易得癌，而吸烟可以使这种基因再次开始起作用而导致癌症。

有研究表明吸“二手烟”的危害等同于吸烟。

不吸烟者和吸烟者一起生活或者工作，每天处于充满烟味的环境中15分钟，时间达到一年以上，其所受到的危害等同于吸烟。

据报道，发达国家大气污染程度正逐渐降低，而哮喘发病率却逐年上升，被动吸烟可能是诱因之一。

P7-9

<<从肺开始养生>>

编辑推荐

肺，是人体最重要的器官之一，却也极易受到内外因素的损害——灰霾、二手烟、大气污染、天气骤变、机体免疫力下降等因素均可诱发或加重肺系病，《从肺开始养生》正是一本给广大读者提供养肺护肺指引的实用性书籍。

本书由广东省中医院副院长、全国抗击“非典”模范张忠德与资深药师、“岭南汤王”余自强合著，书中所提供指引全面有效，既有因应环境季节变化与不同人群自身的体质和生活特点所提供的日常调理护肺指引，也有感冒、咳嗽、咽炎、鼻炎、哮喘等常见呼吸系统疾病的防治应对之策。

所提供药膳均取材自然、简便易行，此外还辅以相关中医外治法和保健操。

<<从肺开始养生>>

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>