

你的肺 在求救嗎？

保
肺
聖
經

關
注
肺
健
康



穴位按摩活血通經 · 養肺潤燥好藥材

迎香穴、合谷穴、雲門穴 · 人參、百合、茯苓、羅漢果、雪梨

肺，主一身之氣 司呼吸

黃
帝
內
經

01 肺盡心思 我肺好好的

02 醫師的肺腑之言

05 穴位按摩活血通經

06 養肺潤燥好藥材

發行單位 | nutrilite 紐崔萊

執行製作 | 良醫健康網、商周編輯顧問股份有限公司

※ 本內容僅提供相關疾病之醫學及衛教資訊；關於個人健康狀況或疾病治療方面的問題，建議向醫護人員諮詢專業意見。

肺盡心思 我肺好好的

根據衛福部公布的「一百一十年國人十大死因統計結果」顯示，癌症已經蟬聯榜首四十年，其中肺癌死亡率更是連續十年居冠；此外，十大死因第三名及第八名分別為「肺炎」及「慢性下呼吸道疾病」，可見肺與呼吸道疾病在國人的致死原因裡，一直名列前茅。

陽光、空氣、水，都是人類賴以生存的重要元素，但我們可以一整天不曬太陽、不喝水，卻無法超過三分鐘不呼吸；不過，令人擔憂的是，現今空氣中暗藏許多致病危機，例如二手菸害、炒菜油煙、打掃時揚起的灰塵等，以及近年來愈來愈受重視的空污及PM_{2.5}等問題，都讓我們不得不為肺部的健康擔憂。

肺為嬌臟 需細心呵護

「肺主一身之氣」，吳明珠中醫師指出，古人很早就發現肺對全身健康的重要性，因為「氣」和各種生命活動都有關係，當氣不足時，稍微動一下就喘得上氣不接下氣，連話都無法好好講清楚。中醫說：「肺為嬌臟」，不但特別嬌貴，而且非常容易受傷。這幾年新冠肺炎疫情一波又一波，大家應該都有注意到，很多患者雖然痊癒了，卻留下了咳嗽的後遺症，可見肺臟一旦損傷，想要修復並不容易。

肺還是身體的防護屏障，是抵擋細菌、病毒入侵的重要門戶；此外，肺還跟免疫力、心肺功能皆有關，可見它對健康影響甚鉅。人，一天二十四小時都要呼吸；肺，從早到晚都在運作，真的非常辛苦，一定要好好善待它才行！

醫師的肺腑之言



吳明珠中醫師建議平時就應積極調理肺臟，才能增強抵抗力，以免影響日後的呼吸功能。

中醫認為「肺主氣，司呼吸」、「肺主一身之表、主皮毛」、「肺與大腸相表裡」，從以上論述可以得知：肺不只和呼吸系統有關，和皮膚、腸道也都息息相關。

吳明珠中醫師進一步分析，肺與皮毛（皮膚、毛孔）是一體兩面的，臨床上常會遇到有過敏體質的病人，氣喘久了，異位性皮膚炎也跟著來。

此外，肺跟大腸互為表裡並且互相影響，有些老人家因為大腸枯燥導致便秘，若讓他們服用軟便劑，可能會腹瀉不止，此時可以利用肺經的藥來達到保濕、潤腸的效果，排便就會比較順暢，而這也體現出

了「肺與大腸相表裡」的理論是有所根據的。

別輕忽肺發出來的警訊

肺是沉默的器官，當患者自己察覺異狀時，可能病情已經非常嚴重了。吳明珠中醫師提醒，莫名乾咳、氣喘胸悶、呼吸不暢、容易喘，都是肺部發出的危險訊號，一定要多加留意。此外，「肺開竅於鼻」，如果出現鼻塞、流鼻水或打噴嚏等情況，很可能也是肺出現問題的徵兆。她提到，臨床上最害怕遇到「忽視的肺」，患者不曉得肺受傷後需要好好保養，常誤以為咳

一咳就會自己好，再加上空污、菸害等危險因子不斷的侵擾，導致肺的健康情況愈來愈糟。

她也舉一名居住在南投，以務農為生的六十五歲病人為例，一開始患者以為咳嗽只是小問題，沒有特

別在意，等到連咳三個月後才發現不對勁，趕快北上就醫，詳細檢查後驚喜已是肺腺癌三期！

大家一定常聽到「醫師怕治咳」

這句話，不管是中醫或西醫，最不喜歡遇到的病症就是咳嗽，因為非常麻煩，卻不可輕忽。吳明珠中醫師表示，臨床上常遇到小朋友一開始感冒咳嗽，家長以為只是小毛病，所以沒有積極治療，沒想到拖久了竟變成氣喘，而且一換季立刻就發作。針對這種情況，她建議平時就應積極調理肺臟，才能增強抵抗力，以免影響日後的呼吸功能。

保養肺臟宜滋陰潤燥

想要保養肺部，就要從它的特性來下手。肺有「四怕」，那就是

「怕熱、怕冷、怕燥、怕濕」。吳明珠中醫師指出，例如天氣熱時吃冰品或喝冷飲，雖然入口時會覺得

- 1.小朋友感冒咳嗽不可輕忽，若沒有積極治療，有可能演變成氣喘。
- 2.莫名乾咳、氣喘胸悶、呼吸不暢、容易喘，都是肺部發出的危險訊號。



「透心涼」，但也會讓肺瞬間「縮起來」，進而引發咳嗽，由此可知，食用過涼、冰冷食物，非常容易損傷肺臟。此外，肺最討厭燥氣、燥邪，尤其秋燥傷肺易引發乾咳，而滋陰潤燥才是顧肺的王道。

在古代著名的潤肺名方中，較為人所熟知的有「人參百合湯」及「百合固金湯」等；人參百合湯取

自《東醫寶鑑》，百合固金湯則出自《醫方集解》，至今仍是現代中醫愛用的處方。吳明珠中醫師表示，人參百合湯使用人參、百合等藥材，補氣益肺、補而不燥，不但能潤肺止咳，還能清心安神；百合固金湯則是由百合、麥門冬、貝母、桔梗、生地黃及熟地黃等藥材所組成，主要作用是滋陰清熱、潤肺止咳，還具有養腎等效果。

白色入肺 白色食物最養肺

中醫主張五色對應五臟，而白色對應肺臟，想要保養肺臟可以常吃白色食材，此外，白色食物大多富含水分，能滋陰潤燥，也具有清肺熱的效用。吳明珠中醫師建議，秋天是養肺最好的時機，此時不妨吃些白木耳、山藥、白蘿蔔、高麗菜、梨子、豆腐、牛奶、豆漿、優酪乳等食材，不但能攝取豐富的纖維素，還具有抗氧化作用，能發揮



保健功效。

由於肺主皮毛，肺臟功能較差的人，皮膚的狀況也會連帶受影響，秋冬時就容易出現乾癢症狀，遇到這樣的狀況時，不妨吃一些能潤腸、潤膚的食物，例如芝麻、麻油或蜂蜜等，都具有滋潤皮膚、改善乾癢作用。

想要保養肺臟可以常吃白色食材，如白蘿蔔、梨子、豆腐、豆漿等。

穴位按摩活血通經

保肺護氣管

肺掌管人體的呼吸系統，多活動身體也能讓肺部更健康，因為運動會讓呼吸更順暢，具有健肺的作用；反之，如果整天躺著不動，則會耗損肺氣，肺活量也會愈來愈差。透過穴道刺激，可以促進氣血循環，達到自我保健、強身的效果，想要保養肺臟，可以按壓以下穴位：



迎香穴

位於鼻翼兩側與法令紋交叉處；常按摩迎香穴能增進呼吸道健康，對於緩解鼻塞、鼻炎及流鼻水等症狀，具有不錯效果。

合谷穴

位於手背大拇指與食指相交的虎口處；按壓合谷穴有助於排除體內濕氣，提升抵抗力，改善氣喘等過敏性體質。



雲門穴

位於鎖骨下窩凹陷處，距前中線旁開6寸（8橫指寬）；雲門是體內濁氣發散的地方，用力揉按可以改善氣喘、咳嗽及胸痛、胸悶等症狀。



保肺穴位詳解影片



養肺潤燥好藥材

秋季不只氣候特別乾燥，也是流感病毒開始蠢蠢欲動的季節，此時更應該潤燥、滋養肺氣，以提升身體對抗疾病的能力。「肺屬金，脾胃屬土，土為金之母」，吳明珠中醫師表示，「脾胃是肺臟的母親」，將脾胃與肺一起調好，就能讓體質更為強健，以下藥材能發揮調理臟腑的作用：

人參 有「生藥之王」的美稱，中醫將人參視為藥材中的上品，代表能養身而不傷身，吃再多也不用擔心。人參味甘、微苦，具有補氣益肺，生津安神等作用，建議體質較虛者，例如老人家可以選擇大補元氣的高麗參，而怕上火的人，則以西洋參為宜。



百合 藥食同源的典型代表，沒有特殊藥味，適合與各種食材搭配一起烹調。百合味甘、微寒，能養陰潤肺止咳、清心安神。和人參一樣，百合也屬於上品藥材，具有補益心肺、助眠等諸多功效。



茯苓 祛除濕熱、利水的重要藥材；茯苓性味甘、淡、平，入心、肺、脾經，具有健脾胃、益氣安神等效用，中醫常用來調養脾胃，治療氣虛、腹瀉、健忘及失眠等問題。



羅漢果 有神仙果之稱，能生津止渴。羅漢果味甘性涼，能清熱潤肺、化痰，利咽開音，可改善聲音沙啞、咳嗽、胃灼熱等情況。此外，羅漢果富含微量元素，甜度也很高，非常適合作為養生飲品。



梨子 在古代有「百果之宗」的美譽，能生津解渴。梨子味甘微酸、性涼，入肺、胃經，能清肺潤燥、清熱解毒、止咳化痰，對於肺熱、肺燥咳嗽及久咳不止等情況，都有不錯的改善作用。

