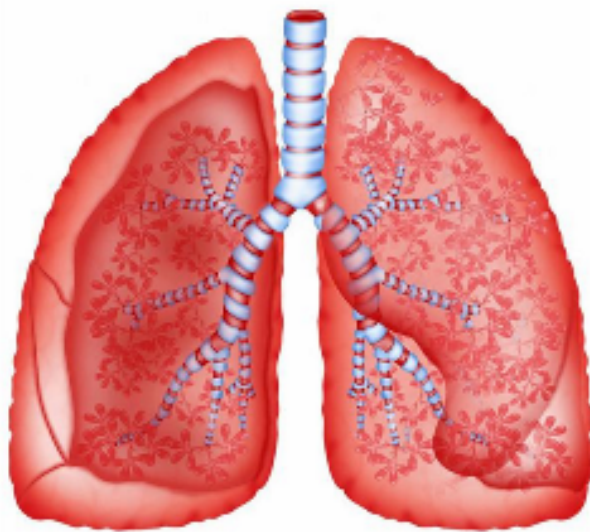
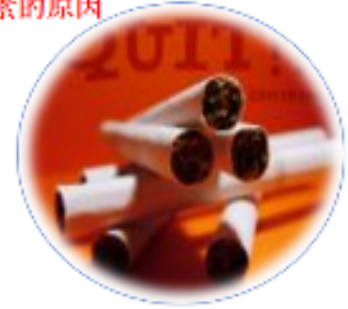


Lungs Facts 肺的信息



Causes Of Lungs Toxicity
肺脏毒素的原因



肺的概述



肺是第一的排毒器官，也被称为我们身体对抗空气传播的细菌和病毒感染以及环境毒素等的第一

道防线。肺的主要功能是把我们所呼吸空气中的氧气输入我们的红血细胞。之后，红血细胞会把氧气传送到体内并让我们的器官和组织里的细胞使用。同时，肺也会在我们呼气时把二氧化碳排出体外。

肺的其它功能包括通过增加或减少体内的二氧化碳量来改变血液的pH值（无论血液处于较酸性或是碱性）；过滤掉静脉中形成的小血块；滤出可能发生在血液里的小气泡，并将血液中的化学物质又称血管紧张素I和血管紧张素II转化。这些化学物质在控制血压中扮演重要的角色。

肺病的风险因素



有几个风险因素会增加您患上肺部疾病的机率。有一定的风险因素并不意味着您会患上这种疾病，或者是导致该疾病的直接原因。它只是意味着它以某种方式与它相关，并且具有风险因素使您患上疾病的机会更高。有一些风险因素是可以改变的（可以改变，如吸烟和接触某些化学品），而其他风险因素不能改变的，如家族史和年龄。如果您没有某种的风险因素，并不意味着您不会患上这种疾病。

- **空气污染：**空气污染可能会导致肺部疾病，如哮喘，支气管炎和肺癌。根据研究，在工作中暴露于大量柴油废气的人患上肺癌的风险更高（风险增加高达47%）。同样地暴露于高水平的氮氧化物（主要来自汽车和其他车辆）会使患肺癌的风险增加约三分之一。人们经常暴露于工作场所的刺激物，如化学品，灰尘，气体，霉菌和花粉，患上哮喘的风险更高。这对于从事烘焙，汽车油漆，木工和化学品生产等行业的人来说是确实的。

- **年龄**：年龄是某些肺部疾病（如肺炎和其他肺部感染）的风险因素。肺部感染在老年人和年幼的人群中更为常见。

- **α1-抗胰蛋白酶缺乏症**：少数人患有罕见的慢性阻塞性肺病（COPD）也称为α1抗胰蛋白酶缺乏性肺气肿。这种形式的慢性阻塞性肺病（COPD）是由遗传疾病引起的，该疾病会影响身体产生一种能保护肺部的蛋白质（α-1）的能力。

- **饮食**：研究显示，服用β-胡萝卜素的补品会增加患肺癌的风险，特别是每天吸一包或多包烟的吸烟者。每天至少喝一杯酒的吸烟者的风险更高。此外，对非吸烟者的研究显示，服用β-胡萝卜素和维生素E的补品不会降低患上肺癌的风险。除此之外，饮用水中的砒霜（主要来自私人水井）也会增加患上肺癌的风险。

- **接触某些化学物质**：暴露于多种物质（石棉，化学品和气体）会增加患上哮喘和肺癌等肺部疾病的风险。当您使用某些物质（如石棉，金属粉尘和烟雾）以及大量的多环芳烃时，就会增加患上肺癌的风险。

- **家族史**：如果您有肺癌或哮喘的家族史，您患上这种疾病的风险会增加。但是这并不意味着您一定会得到这种疾病。然而，肺部疾病是由基因还是遗传因素造成的或着是导致肺部疾病的基因都未知。

- **艾滋病毒感染**：感染人类免疫缺陷病毒（艾滋病毒），获得性免疫缺陷综合症（艾滋病）的原因与肺癌的高风险有关。感染艾滋病毒的人患上肺癌的风险比没有感染艾滋病毒的人高两倍多。由于感染艾滋病毒的人的吸烟率高于未感染艾滋病毒的人，因此尚未知肺癌风险的增加是由于艾滋病毒感染还是由于暴露于香烟的烟雾中。

- **对胸部的放射治疗**：曾经有对胸部进行放射治疗的癌症幸存者患上肺癌的风险更高。

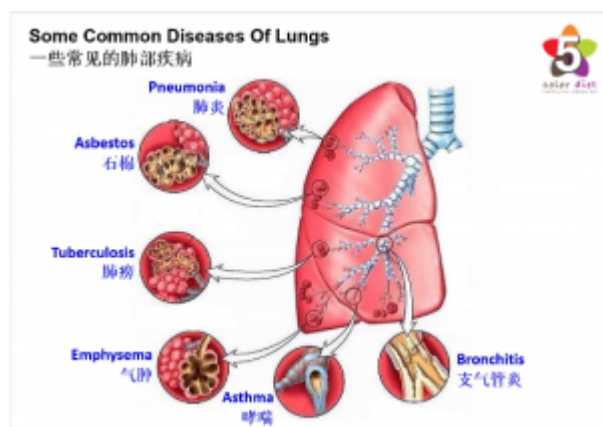
- **氡**：氡是一种天然存在的气体，来自岩石和泥土，会被困在房屋和建筑物中。它不能被看见，品尝或闻到。根据美国国家环境保护局[EPA]的数据，氡每年导致约20,000例肺癌，使它成为患肺癌的第二大原因。在美国，每15个家庭中就有一个被认为具有高氡水平。美国国家环境保护局建议对家庭进行氡气测试，并采用经过验证的方法降低高氡的水平。

- **吸烟**：吸烟者患支气管炎，肺癌和肺气肿等几种肺病的风险增加。吸烟是肺癌的主要原因（吸烟导致10例中有9例）。吸烟的时间越长，患上肺病的风险更高；您抽的烟越多，就越有可能患上肺病，尤其是肺癌。

- **二手烟**：二手烟和其中的有害化学物质是婴儿猝死综合症，呼吸道感染，耳部感染和哮喘发作的原因。它们也是成年非吸烟者患心脏病，中风和肺癌的原因。来自其他人的香烟，烟斗或雪茄（二手烟）的烟雾也会导致肺癌。当一个人吸入二手烟时，就如他或她正在吸烟一样。在美国，五分之二不抽烟的成年人和一半的儿童都会接触二手烟，每年约有7,300名从未吸烟但因二手烟死于肺癌的人。

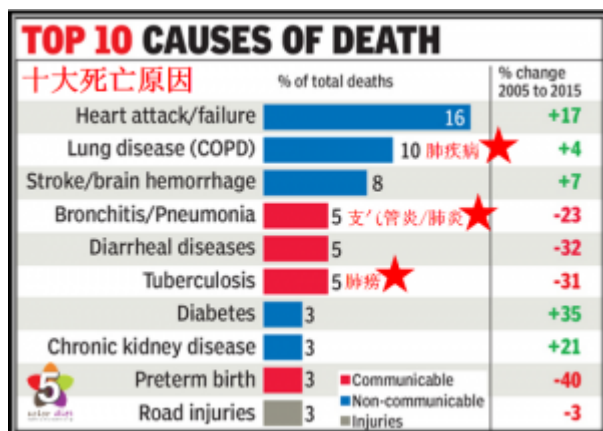
认识风险因素可以帮助您避免可能增加肺部疾病发生的因素，因为肺部疾病中大多数的因素都是可以改变的。如果您有家族史中有肺病，您应该避免吸烟和在职业中接触化学品（这些因素会进一步增加风险）。

一些常见的肺部疾病



- 哮喘。
- 支气管扩张，细支气管炎，支气管炎。
- 博恩霍尔姆病。
- 肺癌。
- 慢性阻塞性肺疾病。
- 感冒、咳嗽。
- 囊性纤维化。
- 会厌炎。
- 打嗝。
- 特发性肺纤维化。
- 喉炎。
- 军团病。
- 胸腔积液。
- 肺炎。
- 气胸。
- 肺栓塞。
- 结节病。
- 睡眠呼吸暂停。
- 鼻窦炎。
- 一些呼吸道感染。
- 喉咙痛。
- 扁桃体炎。
- 结核病。
- 上呼吸道感染。
- 百日咳等。

世界卫生组织（WHO）于2015年肺的健康问题统计显示：



- 据估计，全球约有300万人死于慢性呼吸系统疾病[CRDs]，这属于气道和肺的其它结构之疾病。
- 超过90%的慢性阻塞性肺疾病[COPD]死亡发生在中低收入国家。
- 慢性阻塞性肺疾病[COPD]的主要原因是接触烟草的烟雾（无论是主动吸烟或吸二手烟）。
- 其它风险因素包括曝露于室内或室外的空气污染及就职粉尘和烟雾性的职业。
- 一些慢性阻塞性肺疾病[COPD]的病例是基于长期哮喘。
- 慢性阻塞性肺疾病[COPD]在未来几年内可能会增加，是皆由许多国家的吸烟率提高及人口老化组群逐渐增加。
- 慢性呼吸系统疾病[CRD]是不可治愈的疾病，然而各种形式的治疗法可帮助扩张主要气道并改善呼吸急促以帮助控制症状并提高患者的生活质量。世界卫生组织全球联盟[GARD]针对慢性呼吸系统疾病[CRD]有着一个世界愿景，那就是所有人都能自由地呼吸，特别着重于那些在低收入及中等收入国家的慢性呼吸系统疾病[CRD]组群的需要。

中医理论为肺病的信息



在中医学里，肺被视为是一种阴器官，一种很容易受到外在致病因素影响的器官。中医认为肺不仅是负责呼吸，而且还支配全身的气（生命能量）。它从大自然吸入纯净的气并呼出不纯净的气。它也从脾脏中获得气的营养，并将气的营养与吸入的气结合以形成肺气，然后进入血液及分布全身。不同类型的气以特定和协调的方式流动，当在肺内部的气流被中断时，咳嗽、呼吸急促、虚弱甚至出汗过量等症状将会产生。

肺部可属于过剩或过虚的模式。在过虚的模式中，肺气虚比肺阴虚更为普遍。在过剩的模式中，肺通常被外在病原体侵入，主要是风、寒和热。肺部模式的区别在中医学是：

- 1）肺气虚。
- 2）肺阴虚。
- 3）燥邪犯肺。
- 4）风寒犯肺。
- 5）风热犯肺。
- 6）风水犯肺。
- 7）湿痰阻肺。
- 8）热痰阻肺。
- 9）痰液阻肺。
- 10）肺热。

空气污染，石棉，尘螨，细菌或病毒感染，遗传：哮喘，重金属和吸烟等是肺毒性的一些因素。

通过摄取正确的食物来源和草药以确定您所体验的肺部失衡，有助于自然消除肺部的有毒物质并改善肺部健康的方法之一。我们体内的排毒系统都有优先次序，因为每个器官都需排毒或毒素会扩散到其它器官。建议遵循[排毒系统的优先顺序.....](#)

一般饮食建议为肺脏健康



选择正确的饮食是改善肺脏健康的一种方式。

模式	描述
肺脏毒素的因素	空气污染，气载过敏原，酒精中毒，细菌或病毒感染，食物过敏，遗传：哮喘，胃灼热，重金属，肾低能量，肺低能量，脾低能量，维生素B12和吸烟等。
肺脏毒素的症状	胸痛，感冒或流感，咳嗽，乏力，气短和喘息等。
推荐食物来源以改善肺脏健康	● 白色/棕褐色及棕色的蔬果如：香蕉、眉豆、黑木耳、褐梨、包心菜、花椰菜、枣、无花果、鹰嘴豆、蒜头、姜、海带、小扁豆、蘑菇、洋葱、欧洲防风草根、花生、花斑豆、海藻、小洋葱、沙葛、白玉米、白马铃薯、白油桃和白桃等。 ● 此外，也可适量摄取辛辣味的食物来源，如：辣椒、韭菜、肉桂、香菜、葱、茴香、金橘、韭葱、芥菜叶、芥菜籽、胡椒、薄荷、萝卜、萝卜叶和陈皮等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，复合碳水化合物20-30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜50%以上
避免或减少摄取量的食物以改善肺脏健康	● 酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、加工食品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、盐等。 ● 过量的维生素C（不超过3,000毫克） ● 体质寒凉者与贫血和低血压者应该适量摄取白色/棕褐色及棕色的蔬果，因为大多数这些食物属于寒性，会加剧病情。 ● 过量摄取辛辣味的食物可能会导致破坏能量水平及血液循环不畅。 ● 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力。

饮食建议为肺气虚



肺气虚弱会使人更容易感冒和被流感感染、哮喘、季节性花粉症、慢性阻塞性肺疾病（COPD）、肺炎或任何与肺有关的疾病。此外，肺气虚可引发根肺相关的器官系统疾病，包括大肠的消化系统疾病、皮肤疾病或鼻窦炎。

模式	描述
肺气虚的因素	● 坏习惯（如：姿势不良、缺乏运动、生活在不新鲜的空气中、不知道如何正确的呼吸、吸烟、久坐特别是驼背、以及穿紧身衣从而抑制自由呼吸等）。 ● 肺部虚弱（如：遗传性呼吸衰弱、在怀孕期间大量吸烟的母亲或有肺结核的家族史等）。 ● 情绪削弱您的肺气（如：愤怒、沮丧、悲伤和担心，如果抑制可伤害您的肺能量）。 ● 摄入过量的生冷食物如冰镇饮料、生肉、沙拉或大多数白色/棕褐色及棕色的蔬果等。 ● 长期暴露于潮湿如潮湿的气候，会削弱肺气虚 ● 可能因由接受了错误的治疗而导致急性呼吸道疾病未能清除而引发肺气虚 ● 当您的其它能量器官稍有削弱，就无法支援您的肺气。（脾脏是您主要的能量器官，虽然您其它的器官亦可能会危害到肺）。
肺气虚的症状	厌恶寒冷、轻微咳嗽并带有清和薄痰、有频繁发生感冒或咳嗽的倾向、头痛、呼吸困难或喘气及体力消耗、脸色苍白、流鼻涕、呼吸急促、自发性出汗、紧张和声音虚弱等。 舌头：正常或苍白色。
推荐食物来源以改善根肺气虚有关的身体失衡	● 豆类、坚果和种子：黑豆、鹰嘴豆、栗子、蚕豆、芸豆、莲子和核桃等。 ● 水果类：枣、樱桃、无花果、炖水果、甘蔗和特别是极大多数绿色/橙色和黄色水果等 ● 谷类：煮熟的全谷类（如：苋菜、荞麦、谷物、燕麦、糙米、小米和小小米）、烤大麦等。 ● 草药和香料：黑胡椒、肉桂、大蒜、姜、茴香、肉豆蔻、洋葱及姜黄等。 ● 肉类和海鲜：鱼（如：江鱼仔、鲑鱼、鳕鱼、鲱鱼、鲈鱼和金枪鱼等）、牛肉、乌鸡、鸡肉、鹅肉、羊肉、鹌鹑和兔肉等。 ● 蔬菜类：胡萝卜、玉米、青豆、韭葱、蘑菇、防风草、南瓜、地瓜、萝卜、芋头、日本黄瓜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等 ● 其它：黑金糖蜜、蜂蜜、麦芽糖、大米糖浆和茶（如：肉桂、生姜、茴香和肉豆蔻等）。 ● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，复合碳水化合物40-60%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40%
避免或减少摄取量的食物以改善根肺气虚有关的身体失衡	● 酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食物、加工食品、海藻、菠菜、大豆制品，除了味噌酱和豆豉、番茄、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。 ● 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力

饮食建议为肺阴虚



肺部易因阴虚及干燥而引发疾病，故此它需要一个潮湿的环境来发挥其功能。肺阴虚可因由其它身体失衡演变而成，如长期肺气虚、胃阴虚和肾阴虚等。

模式	描述
肺阴虚的因素	● 慢性脱水。 ● 过度锻炼或身体过度劳累。 ● 频繁发烧。 ● 遗传：如果您的父母在您出生之前或之后是吸烟者。烟草对您的肺会产生干燥作用，而引发肺阴虚□ ● 如果您属于薄胸者，你可能会患有肺阴虚□ ● 如果您在年轻时患有严重的发热性疾病而使到您的肺紧张如百日咳或肺炎，您可能倾向于肺阴虚□ ● 如果您的父母或祖父母患有严重的肺部疾病如肺病，您可能倾向于肺阴虚□ ● 长期的悲哀或悲伤（如：因由与长期依赖的人分开，无论是距离或死亡），会削弱肺阴。 ● 说话或唱歌过量及过于大声导致肺部过劳（如：演员、呈献者、歌手和教师等）。 ● 长期吸烟会导致肺阴虚□ ● 不健康的饮食，或晚上进食太晚或不规律的饮食会削弱脾胃的气，这会影响肺气和阴虚□ ● 工作或生活处在干燥或温热的环境中（如：厨房或面包店等），会吸入过量的碳进入肺部，从而导致肺部发热和干燥。建议使用加湿器。 ● 药物。 ● 过度曝露于阳光、辐射和污染。 ● 肺阴虚也可从其它身体不足而引发如肾阴虚，通常由于过度劳累而引起，以及由于不良的饮食习惯而导致胃阴虚□
肺阴虚的症状	您的肺部、嘴巴、喉咙和皮肤干燥、干咳或咳嗽有粘痰、声音沙哑、喉咙干痒、低能量或当您长时间说话而导致能量消散、睡眠经常觉醒或轻睡，特别是凌晨3点至5点钟及晚上睡眠期间发汗等。长期肺阴虚可能导致体重减轻。 舌头：舌尖或许干燥并没有太多舌苔。靠近舌尖的中心线任何一侧可能会有横向线。

推荐食物来源以改善根肺阴虚有关的身体失衡	● 豆类、坚果和种子：所有坚果和种子、豆腐、豆芽、红豆、黑豆、绿豆、松子、味噌酱和豆豉等。 ● 水果类：苹果、杏、香蕉、椰子、甜瓜、桑椹、桃子，特别是极大多数白色/棕褐色及棕色的水果等 ● 谷类：大麦、中国薏仁、小米、燕麦、小麦和白米等。 ● 草药和香料：西洋参、虫草、党参、桑叶和小麦草等。 ● 肉类和海鲜：深水鱼（如：鲭鱼、鲑鱼、沙丁鱼和金枪鱼等）、乌鸡、鸡肉、蛤蜊、墨鱼、鸭肉、青口贝、牡蛎、鸽子和猪肉等。 ● 蔬菜类：甜菜、黑木耳、蘑菇、南瓜、螺旋藻、四季豆、地瓜、白木耳、日本黄瓜，特别是极大多数白色/棕褐色及棕色的蔬菜等 ● 其它：燕窝、黑金糖蜜、鸡蛋（如：鸭蛋和鸽蛋）、蜂蜜、适量的乳制品（如：奶酪、鸡蛋和牛奶，酸奶除外）、健康的油（如：杏仁油、亚麻籽油、橄榄油）和茶（如：中国薏仁、桑叶和薄荷叶）等。建议定期饮用水、果汁和汤 ● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，复合碳水化合物40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40%
避免或减少摄取量的食物以改善根肺阴虚有关的身体失衡	● 酒、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、泡菜、辛辣的香料（如：罗勒、甜椒、肉桂、丁香、大蒜、姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、红肉、虾、辛辣食物和醋等。 ● 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力

饮食建议为燥邪犯肺



燥邪犯肺可以是外在或内在的。外在燥邪会损坏肺液，好比长时间处于干燥和炎热的天气。内在燥邪可因由胃阴虚产生（如：不规律的用餐时间或不规律的饮食等）。燥邪犯肺的特征在于缺乏液体而引发的干燥迹象，这可能导致肺阴虚

模式	描述
----	----

燥邪犯肺的因素	● 在非常干燥的环境下长期生活，如沙漠地区。 ● 炎热的夏季，天气炎热、干燥。 ● 在干燥的地方工作时间太长。 ● 长期吸烟，热气可导致干燥和其它身体失衡。 ● 不健康的饮食，不规律的用餐时间或在睡眠前进食过量会导致燥邪犯肺□ ● 胃阴虚会导致燥邪犯肺。 如果不及时纠正，亦可导致肺阴虚□
燥邪犯肺的症状	干咳、口干、皮肤干燥、喉咙干燥、声音沙哑和口渴等。舌头：干燥和假如呈现红色，可能导致肺热。
推荐食物来源以改善根燥邪犯肺有关的身体失衡	● 豆类：所有坚果和种子、豆腐、豆芽、红豆、杏仁、黑豆、绿豆、松子、黄豆、白芝麻、味噌酱和豆豉等。 ● 水果类：苹果、香蕉、椰子、枸杞子、葡萄、枇杷、甜瓜、桑椹、桃子、梨、柿子、李子、石榴、葡萄干和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等□ ● 谷类：大麦、中国薏仁、小米、燕麦、小麦和白米等。 ● 草药和香料：桑叶和薄荷叶。 ● 肉类和海鲜：所有海鲜及白肉。 ● 蔬菜类：甜菜、黑木耳、包菜、胡萝卜、芹菜、海带、莴苣、百合花、莲藕、蘑菇、南瓜、海藻、菠菜、四季豆、地瓜、西红柿、小麦草、白木耳、日本黄瓜和特别是极大多数绿色 / 橙色和黄色的蔬菜等□ ● 其它：黑金糖蜜、蜂蜜、妈蜜、菜蜜、适量摄取乳制品（如：鸡蛋、牛奶和酸奶）、健康的油（如：杏仁油、奇亞籽油、橄榄油）和茶（如：中国薏仁、桑叶和薄荷叶）等。建议定期饮用水、果汁和汤□ ● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，更多的复合碳水化合物如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40□□
避免或减少摄取量的食物以改善根燥邪犯肺有关的身体失衡	● 酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、泡菜、辛辣的香料（如：罗勒、甜椒、肉桂、丁香、大蒜、姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、红肉、虾，辛辣的食物和醋等。 ● 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力□

饮食建议为由风寒犯肺



致病性风寒侵入身体表面并损害肺的分散功能及影响鼻子，引起鼻塞和鼻涕。致病性感冒所属自然阴性，亦可能损坏阳气。阳气表面上的损坏会呈现出外观症状如发冷、发烧、无汗症、头痛、甚至出现四肢疼痛和酸痛。风热和风寒是当您的身体生病了并产生急性疾病常出现的症状。

模式	描述
由风寒犯肺的因素	● 它可因由曝露于外在因素之一而触发（如：寒冷或刮风的天气）。 ● 过度曝露于空调环境或冷藏库。
由风寒犯肺的症状	厌恶寒冷和风吹、身体疼痛、尿液清澈无气味、咳嗽含薄痰、水痰或泡沫白痰、发烧、喉咙瘙痒、缺乏出汗、轻微发烧、不口渴、枕骨痛、不安、流鼻涕或鼻阻塞并排出清水状鼻涕、打喷嚏、发抖及颈部僵硬等。舌头：正常颜色并有薄白苔。

推荐食物来源以改善由风寒犯肺有关的身体失衡	● 豆类、坚果和种子：黑豆、栗子、中国杏仁、鹰嘴豆、莲子、核桃、味噌酱和豆豉等。 ● 水果类：莓果、黑枣、蜜枣、红枣和特别是极大多数红色/黑色/紫色/蓝色和绿色的水果等□ ● 谷类：大麦、中国薏仁、糯米、燕麦和白米等。 ● 草药和香料：黑胡椒、豆蔻、韭菜、丁香、肉桂、芫荽、当归、大蒜、姜、绿葱、茴香、韭菜、玉兰花、洋葱、紫苏叶、迷迭香、八角及茴香等。 ● 肉类、家禽和海鲜：牛肉、鸡肉、羊肉、虾和鱼（如：江鱼仔、鲭鱼、鲑鱼和金枪鱼）等。 ● 蔬菜类：葛根、百合、防风草、萝卜和特别是极大多数红色/黑色/紫色/蓝色和绿色的蔬菜等□ ● 其它：烘烤或烧烤的食物、麦芽糖、大米糖浆、汤和茶（如：中国薏仁、肉桂、姜、迷迭香和姜黄）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，复合碳水化合物40-60%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40□□
避免或减少摄取量的食物以改善由风寒犯肺有关的身体失衡	● 酒精、豆腐、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）和乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻的食物、加工食品、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、大豆制品除了味噌酱和豆豉、菠菜、瑞士甜菜、番茄、醋和氢化油等。 ● 过量的维生素C（不超过3,000 毫克□□ ● 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力□

饮食建议为由风热犯肺



类似像风寒的天气或环境犯肺一样，风热是由有刮风和炎热的天气、过热的环境或风寒的情况转化为风热所引起。风热和风寒是当您的身体生病了并产生急性疾病常出现的症状。

模式	描述
由风热犯肺的因素	● 暴露于有风和热气的环境。 ● 当一个倾向发热的人暴露于有风的环境极可能会转向风热。 ● 风热可能通过鼻子和嘴巴的病毒或细菌接触所引起。
由风热犯肺的症状	厌恶寒冷、身体疼痛、便秘、干咳、发烧、头痛、轻微口渴、出汗、轻微发抖、鼻咽或流鼻涕并有黄色粘液、轻微出汗、喉咙肿胀、扁桃体肿胀及尿黄等。舌头：两侧呈红色或舌尖有白色或黄色舌苔。
推荐食物来源以改善由风热犯肺有关的身体失衡	● 豆类、坚果和种子：豆腐、中国杏仁、绿豆、莲子、红豆、黄豆、味噌酱和豆豉等。 ● 水果类：中国梨、蔓越莓、枸杞、柠檬、橄榄、柿子、西瓜和特别是极大多数绿色/橙色/黄色/白色/棕褐色及棕色的水果等 ● 谷类：大麦、中国薏仁、小米、白米、黑麦和全麦等。 ● 草药和香料：党参、绿茶、荷叶、桑叶、薄荷叶和橘皮等。 ● 肉类、家禽和海鲜：鸡肉和鱼肉。 ● 蔬菜类：苜蓿芽、苋菜叶、芝麻菜、芦笋、竹笋、花椰菜、包菜、菜花、白菜、胡萝卜、芹菜、中国菠菜、茄子、海带、葛根、莴苣、百合、莲藕、豌豆、蘑菇、马齿苋、白萝卜、菠菜、瑞士甜菜、番茄、西洋菜、白木耳和特别是极大多数绿色/橙色/黄色/白色/棕褐色及棕色的蔬菜等 ● 其它：茶（如：中国薏仁、菊花、菊花叶、绿茶、金银花、桑叶、薄荷叶和橘皮）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60
避免或减少摄取量的食物以改善由风热犯肺有关的身体失衡	● 酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、奶酪、巧克力、柑橘类水果、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻的食物、花生、腌菜、加工食品、辛辣的草药（如：罗勒、甜椒、辣椒、肉桂、丁香、大蒜、姜、辣根、韭菜、洋葱、青葱）、红肉、盐、虾、辛辣食物和醋等。 ● 避免吸烟

饮食建议为由风水犯肺



暴露于外在风寒和湿气。这是外在风寒和潮湿病原体的侵入。除了风寒的迹象外，还会有湿气的迹象，假若肺的控制水道功能受损，这将导致面部水肿、气喘和咳嗽。

模式	描述
由风水犯肺的因素	● 它可因由通过暴露于外在因素之一而触发（如：寒冷、潮湿或有刮风的天气）。

由风水犯肺的症状	厌恶有风、咳嗽、发烧、眼睛周围、面部和身体浮肿、小便呈苍白色、呼吸急促等。舌头：正常并有白色粘苔。
推荐食物来源以改善由风水犯肺有关的身体失衡	● 豆类、坚果和种子：黑豆、中国杏仁、亚麻籽、青豆、芸豆和莲子等。 ● 水果类：莓果、樱桃、木瓜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等 ● 谷类：大麦、中国薏仁、白米和黑麦等。 ● 草药和香料：罗勒、香菜、姜、牛至、迷迭香及姜黄等。 ● 肉类、家禽和海鲜：鳗鱼、鹌鹑蛋和沙丁鱼等。 ● 蔬菜类：苜蓿芽、百合、蘑菇、芥菜、萝卜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等 ● 其它：健康的油（如：芥花籽油、椰子油、奇亚籽油、橄榄油和向日葵油）及茶（如：罗勒、中国薏仁、姜、迷迭香和姜黄）等。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60
避免或减少摄取量的食物以改善由风水犯肺有关的身体失衡	● 酒精、豆腐、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）和乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，酸奶除外）、茄子、油炸或油腻食物、柿子、加工食品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。 ● 过量的维生素C（不超过3,000 毫克） ● 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力

饮食建议为湿痰阻肺



这属于过度内冷综合征。当痰液阻肺时，一般模式会由慢性脾气或阳虚加上湿气最终演变成痰。频密或重现的外观致病因素侵入将削弱肺和脾。这足以导致痰在肺中形成。

模式	描述
由湿痰阻肺的因素	● 过度锻炼或身体过度劳累。 ● 摄取油腻食物、肉类和过量的生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）。 ● 缺乏运动。 ● 久坐。 ● 不健康的饮食、不规律的用餐时间或吃过量。 ● 肾或脾功能虚弱。 ● 过度担心。
由湿痰阻肺的症状	慢性咳嗽并有大量白痰、胀气、呼吸困难特别是躺下的时候、肤色苍白、呼吸急促、胸闷及喘息或哮喘并有大量白色痰等。舌头：有厚及油腻的白苔。
推荐食物来源以改善由湿痰阻肺有关的身体失衡	● 豆类、坚果和种子：杏仁、黑豆、鹰嘴豆、中国杏仁、牛豌豆、蚕豆、银杏果、风信子豆、芸豆、莲子、红豆、味噌酱和豆豉等。 ● 水果类：莓果、枣、无花果、柠檬皮、枇杷、橄榄、李子、红枣、炖水果（如：樱桃、葡萄柚、金橘、和梨等）、甘蔗和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等□ ● 谷类：大麦、荞麦、玉米、中国薏仁、小米、烤燕麦、黑麦、白米等。 ● 草药和香料：罗勒、黑胡椒、辣椒、豆蔻、丁香、茴香、大蒜、姜、辣根、甘草、荷叶、芥末、洋葱、青葱、罗望子、百里香和姜黄等。 ● 肉类和海鲜：鸡肉、乌鸡、鹅肉、田鸡、瘦肉、兔肉、鹌鹑、海鲜和鱼肉（如：江鱼仔、鲶鱼、鳗鱼、鲭鱼、鲈鱼和金枪鱼）等/ ● 蔬菜类：苜蓿芽、芦笋、笋、卷心菜、胡萝卜、芹菜、山药、玉米、黄瓜、绿豌豆、海带、韭菜、百合、蘑菇、芥菜、防风草、南瓜、萝卜、海藻、茺菁、马蹄、西洋菜、冬瓜、白木耳、日本黄瓜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等□ ● 其它：大麦芽、大米糖浆、酸面包和茶（如：菊花、菊花叶、绿茶、茉莉花、覆盆子叶、玫瑰花蕾等）。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30-40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-50□□
避免或减少摄取量的食物以改善由湿痰阻肺有关的身体失衡	● 酒精、鳄梨、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、花生、加工食品、红肉、盐、海藻、大豆制品除了味噌酱和豆豉、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。 ● 过量的维生素C□ 不超过3,000 毫克□□ ● 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力□

饮食建议为痰热阻肺



这属于过热的内在状态，通常因由慢性肺痰热。该模式类似湿痰，但它是伴随着热，而不是冷。外在风热会削弱肺气和留下致病性热和痰，而最终变成慢性病。

模式	描述
由痰热阻肺的因素	● 摄取油腻食物、肉类、辛辣食物和过量冷食如冰镇饮料、沙拉或大多数白色/棕褐色及棕色的蔬果。 ● 过度暴露于干燥炎热的天气或高温环境。 ● 气郁结□ ● 脾气虚□ ● 吸烟。 ● 不健康的饮食、不规律的用餐时间或吃过量。
由痰热阻肺的症状	胸部和侧面闷热、咳嗽有大量的黄或绿痰，它是恶臭、晕眩、虚胖和酸痛的、容易不适、呼吸急促、打鼾、口渴、喘息或哮喘并有丰厚的黄或绿痰等。舌头：肿胀并呈红色，附有黄色及油腻的舌苔。
推荐食物来源以改善由痰热阻肺有关的身体失衡	● 豆类、坚果和种子：豆腐、青豆、红豆、黄豆、味噌酱和豆豉等。 ● 水果类：蔓越莓、柠檬、柿子、西瓜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等□ ● 谷类：大麦、中国薏仁、小米、黑麦、小麦、白米等。 ● 草药和香料：桑叶和薄荷叶。 ● 肉类和海鲜：鱼肉和瘦肉。 ● 蔬菜类：苜蓿芽、芦笋、苋菜叶、芝麻菜、笋、花椰菜、卷心菜、胡萝卜、菜花、芹菜、茄子、绿豌豆、海带、茼蒿、蘑菇、马齿苋、萝卜、海藻、菠菜、瑞士甜菜、番茄、西洋菜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等□ ● 其它：茶（如：菊花、菊花叶、绿茶桑叶和薄荷叶等）。 ● 饮食应包含蛋白质仅20%，复合碳水化合物30-40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜50%以上□

避免或减少摄取量的食物以改善由痰热阻肺有关的身体失衡

- 酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或大多数白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、脂肪肉、花生、加工食品、刺鼻的草药（如：罗勒、甜椒、肉桂、丁香、大蒜、姜、辣根、韭葱、洋葱、青葱、姜黄）、盐、虾、辛辣食物、醋和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。
- 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力□

饮食建议为痰液阻肺



这是一种慢性病，其痰（痰液）极稀并富有泡沫足以阻塞着肺。该病只发生在中老年人身上。

模式	描述
由痰液阻肺的因素	● 过度锻炼或身体过度劳累。 ● 摄取油腻食物、肉和过量的冷食如冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果。 ● 过度暴露于寒冷的天气、空调环境或冷藏库。 ● 不健康的饮食、不规律的用餐时间或吃过量。 ● 心、肾和脾阳虚□
由痰液阻肺的症状	厌恶寒冷环境、胸部充满液体和痰、困惑、咳嗽有泡沫和白痰、头晕、感觉寒冷、呼吸急促、呕吐有泡沫痰等。舌头：苍白色及有厚粘白苔，这表示消化虚弱和不良饮食习惯而导致的血虚□

推荐食物来源以改善由痰液阻肺有关的身体失衡

- 豆类、坚果和种子：杏仁、黑豆、鹰嘴豆、中国杏仁、牛豌豆、蚕豆、银杏果、风信子豆、芸豆、莲子、红豆、味噌酱和豆豉等。
- 水果类：莓果、枣、无花果、柠檬皮、枇杷、橄榄、李子、红枣、炖水果（如：樱桃、葡萄柚、金橘、和梨等）、甘蔗和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等□
- 谷类：大麦、荞麦、玉米、中国薏仁、小米、烤燕麦、黑麦、白米等。
- 草药和香料：罗勒、黑胡椒、辣椒、豆蔻、丁香、茴香、大蒜、姜、辣根、甘草、荷叶、芥末、洋葱、青葱、罗望子、百里香和姜黄等。
- 肉类和海鲜：鸡肉、乌鸡、鹅肉、田鸡、瘦肉、兔肉、鹌鹑、海鲜和鱼肉（如：江鱼仔、鲶鱼、鳗鱼、鲭鱼、鲈鱼和金枪鱼）等/
- 蔬菜类：苜蓿芽、芦笋、笋、卷心菜、胡萝卜、芹菜、山药、玉米、黄瓜、绿豌豆、海带、韭菜、百合、蘑菇、芥菜、防风草、南瓜、萝卜、海藻、芜菁、马蹄、西洋菜、冬瓜、白木耳、日本黄瓜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等□
- 其它：大麦芽、大米糖浆、酸面包和茶（如：菊花、菊花叶、绿茶、茉莉花、覆盆子叶、玫瑰花蕾等）。
- 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30-40%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-50□□

避免或减少摄取量的食物以改善由痰液阻肺有关的身体失衡

- 酒精、鳄梨、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，酸奶除外）、油炸或油腻食物、花生、加工食品、红肉、盐、海藻、大豆制品除了味噌酱和豆豉、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。
- 过量的维生素C□不超过3,000 毫克□□
- 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力□
- 避免长时间接触水（如：长浴、淋浴和蒸汽室），因为它可能会加重痰液的情况。水疗可有所帮助。

饮食建议为肺热



肺热被视为内在综合征，其病症原由长时期的疾病或时而严重急性疾病后的两者之一。当它形成一种慢性疾病时会变得更难治愈。

模式	描述
肺热的因素	● 从寒冷、潮湿、干燥、风和热气综合征的急性疾病。 ● 慢性健康问题。 ● 摄取油腻食物、肉类和辛辣食物。 ● 过度暴露于干热的天气或高温环境。 ● 吸烟。 ● 在干燥或温暖的环境中工作或生活（如：厨房或面包店等），无形吸入过量的碳入肺部，从而导致肺部热气及干燥。建议使用加湿器。 ● 假若肺热状态不能治愈，可能导致气郁结或心、肺和肾阴虚
肺热的症状	胸痛、发烧、频发性大声咳嗽、热感、呼吸急促、口渴（偏爱喝冷饮）、疲累、脸部发红及可能出现皮疹或痤疮等。舌头：呈红色并有黄苔
推荐食物来源以改善根肺热有关的身体失衡	● 豆类、坚果和种子：杏仁、豆腐、青豆、黄豆、豆浆、味噌酱和豆豉等。 ● 水果类：苹果、柠檬、桃子、梨、草莓、西瓜和特别是极大多数绿色/橙色/黄色/白色/棕褐色及棕色的水果等 ● 谷类：大麦、中国薏仁、小米、小麦和白米等。 ● 草药和香料：桑叶和薄荷叶。 ● 肉类和海鲜：鱼肉和鸡肉。 ● 蔬菜类：芦笋、笋、西兰花、卷心菜、胡萝卜、菜花椰、芹菜、黄瓜、茄子、葡萄柚、绿豆芽、海带、生菜、蘑菇、柿子、南瓜、萝卜、海藻、菠菜、蓝藻、瑞士甜菜、番茄、西洋菜、日本黄瓜和特别是极大多数绿色/橙色/黄色/白色/棕褐色及棕色的蔬菜等 ● 其它：茶（如：菊花、菊花叶、绿茶、桑叶和薄荷叶。等）。 ● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60
避免或减少摄取量的食物以改善根肺热有关的身体失衡	● 酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、油炸或油腻食品、加工食品、辛辣的草药（如：罗勒、甜椒、辣椒、肉桂、丁香、大蒜、姜、辣根、韭葱、洋葱、小葱）、红肉、盐、虾、辛辣食物和醋等。 ● 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力

补助品以改善肺部问题

Supplementary For Improving Lung's Problems

补助品以改善肺脏问题



American ginseng
西洋参



Cordyceps
冬虫夏草



Dang Sheng
党参



Lingzhi
灵芝



Essential fatty acids
必需脂肪酸



Vitamin C
维生素C

CAUTION: To take supplements at an interval of 1 to 2 hours from caffeine beverages or any medication. Consult health experts' advice shall you need to take any supplements.
 注意：不宜和咖啡等饮料或任何药物同时服用。需要间隔1至2个小时。

- 草药：西洋参，乳香、冬虫夏草、党参、紫锥菊、桉树、银杏、葡萄籽、甘草、灵芝、兜苔、毛蕊花、牛至、人参、薄荷、西伯利亚人参等。
- 氨基酸、维生素和矿物质：维生素A维生素B复合物、维生素C与生物类黄酮、维生素D辅酶Q10必需脂肪酸、镁、多种维生素和奥美嘉3/6/9等。

注意：

- (1) 不宜和咖啡因饮料或药物同时服用，得相隔2个小时。
- (2) 如果您需要服用任何补品，请咨询健康专家的建议，特别是如果您怀孕，哺乳或有任何健康问题。

替代疗法以改善肺部问题



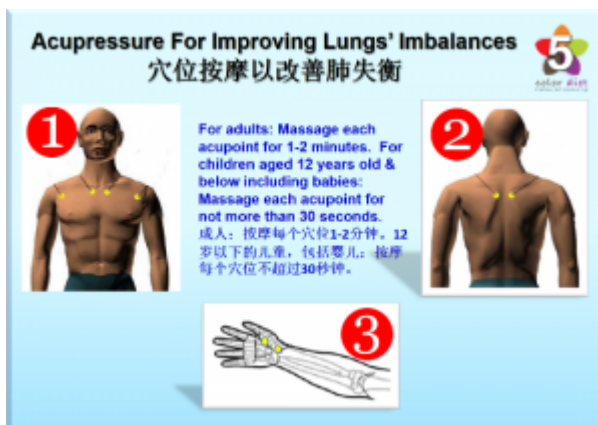
- 每周运动3至5次，每次最少30分钟有助于促进血液循环和代谢并维持健康的免疫系统。
- 应用足浴以帮助排出我们身体的毒素。
- 每日冥想1至2次有助于安神、平复情绪失衡和减轻压力等。

预防措施以改善肺部健康



- 定期接受肺炎和流感免疫□
- 避免吸烟和摄取过量的生冷食物，尤其是在寒冷的天气，因为它会使状况恶化。
- 不要吃太多油炸或油腻食物，因为油可导致气道进一步阻塞。
- 练习深呼吸□
- 运动前通过药物治疗以预防运动性哮喘
- 远离受空气污染的环境□
- 摄取营养食物以强化您的免疫防御来对抗病毒和细菌感染，使用自然疗法以预防其症状。

穴位按摩以缓解肺部的失衡



注意：按摩后多喝温水是非常重要的，这有助于清除我们体内的有毒物质。

谨慎事项：如果您患有严重疾病，或任何会危及生命的疾病如心脏病或癌症，请在未进行指压之前咨询您的医学专家。