

# 如何避免暴喘致死

**台**灣由於氣候和環保的因素，氣喘患者越來越多，撇開環保的因素不談，就氣喘本身來講，台灣濕度特高，對於肺氣的疏通，是有很大影響的。也因此在台灣有許多人都患有過敏性鼻炎的疾病，這種病患只要一到美國或中國大陸，鼻子馬上就好了，原因是美國或中國大陸屬於大陸性氣候，比較乾燥，對於濕度過高的肺部是很有幫助的。

氣喘病和環境有很大的關係，比如說，小孩子氣喘在台灣是很普遍的，病患到了醫院治療時，也只能用氣管擴張術來治療。如果運氣不好，在發育期通過了游泳等健身運動，還沒辦法痊癒，那麼氣喘可能就會成為終生的疾病了。

## 先天不足 反覆感冒

氣喘的發生，有體質先天不足上的問題。腎主納氣，在五行中屬水，而水的性質是收藏。我們的腎有2個，也是一陰一陽，所以腎有陰的能量，也有陽的能量，如果腎不納氣，氣就會浮游在體內。由此可知氣喘表面上看來是肺、氣管和支氣管這個系統發生了問題，實際上病因在腎。

小時候經常傷感冒或者有過敏性鼻炎體質的人，長大以後，是比較容易轉變成氣喘病的。我們不妨從另一個角度來看，當我們傷風感冒時，鼻子會流鼻涕，等到氣溫恢復正常，感冒好了，鼻子卻還沒康復，但是人們都常

忽略了。這樣子反反覆覆之後，就留下了慢性鼻病的後遺症，而鼻黏膜中留下了很多病菌，最後就出現了氣喘病。由此可知氣喘的發生有2種，一種是先天不足的腎喘，一種是反覆感冒造成的肺喘。

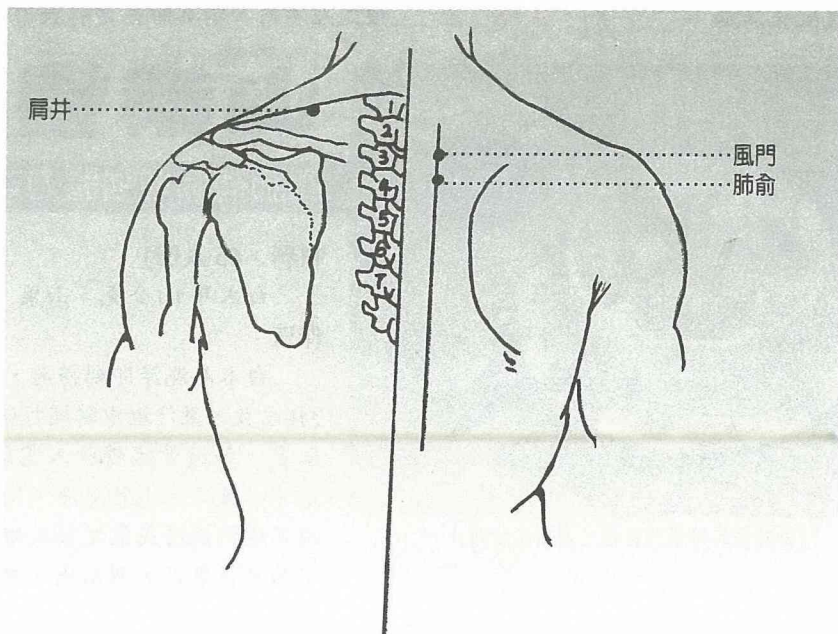
腎喘以老年人為多，老年人腎用久了，自然會腎虛，在生理上也許並沒有感覺到腰痠，實際上能量已經慢慢消失了。婦女經過生產或許每個月流失的月水；男性經過了婚姻生活，多多少少流失些腎的能量，也就是說腎納氣的功能會損減。這種情形的氣喘，要根治的話，必須兼顧脾、肺、腎。脾胃是人體的後天之本，脾胃中氣能運轉的話，人體的整個氣機，就會變得比較流暢。

氣喘的病人常會伴隨著哮喘，也就是喉嚨裡有痰，發出嗡嗡的聲音，這是脾氣虛的症狀，脾是運化水濕的，脾濕的話，不能運化水濕，就會有痰濕存在胸腔。

氣管屬肺臟，肺立皮毛，而人體體表的氣是保護人體氣機的胃氣，如果肺虛，胃氣不固，就很容易傷風感冒。傷風感冒會容易逼迫到氣管，由於壓力很大，就會有緊急的喘氣現象。這個時候，若懂得急救方法，很快就能定喘安神。現在我就來介紹一些簡單的方法。

## 簡易急救 降壓止喘

五臟在人體內，肺的位置最高，在橫膈膜以上，並把心臟給包住了，肺分左右，共有五葉，分佈在肩胛骨以下。在這裡首先

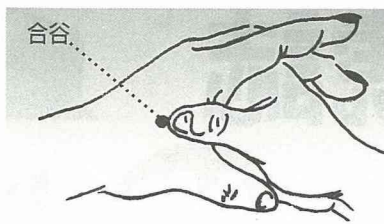




要介紹給大家的是風門穴和肺俞穴。風門的位置是在背後胸椎第二節旁開一寸半的地方。肺俞在第三胸椎下旁開一寸半的地方。這兩個穴位很重要，傷風、氣喘、鼻塞、流鼻涕，都是由這裡進風。除此之外，肩膀上還有一個肩井穴，也是很容易引起傷風感冒的。這就是為什麼洗澡完畢或睡覺起來，要披件衣服或穿上背心，而背心的設計就剛好保護了風門、肺俞和肩井。

風門和肺俞直接影響肺部和呼吸系統，所以治療時，可直接取這兩個穴位。我們可用採血片在這兩個穴位刺血，然後再用拔罐器把寒氣抽出來，使得因風寒而阻塞的氣機，得到紓解。這樣救治是可以完全清除寒凝所造成的鬱熱，而解除氣管阻塞的壓力，造成正常呼吸，是傷風感冒、急性發作的氣喘的救治良方。一般氣喘，我們用來放血的工具是採血片，但是喘到在地上打滾，整個臉都發紫時，就必須用三稜針或粗一點的針來放血，因為血出了，氣就出來了，氣出來了，壓力就解除了。

所以我們只要研究出肺部和支氣管的壓力，在肺經魚際穴瀉熱，可以立即止喘。魚際穴的位置，在大拇指第一掌骨內側中間的凹洞。這是氣喘病人的救命穴，這個部位肉比較厚，所以要用三稜針，如果沒有三稜針，可用新的、粗的縫衣針。操作的速度要快，進針的深度約8公分，連續提插，會流出一條血柱子來，這樣子，很快就會回過神來的。病情嚴重如手舞足蹈，臉部發紫，或是肺癌末期的病人發作時，不要猶豫，應馬上用魚際穴



放血急救。這是最重要的手法，也是救命的絕招。

### 預防氣喘 按摩氣功

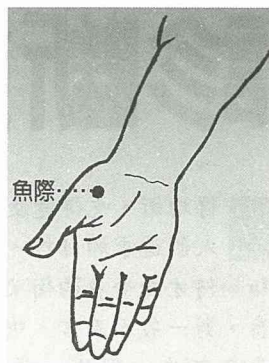
預防氣喘，平時，可按摩合谷穴和魚際穴。操作時，大拇指壓在魚際穴上，食指放在合谷穴，大拇指壓，食指推，這樣子一直推，肺經就會通暢的。

此外，我們也可以通過氣功來保養我們的肺，首先我們把心靜下來，背部不要靠著椅背，把重心擺在前面一點，兩個腳掌要踏地。血壓高的人，手掌向下攤開在膝蓋上；血壓正常或低的人，手掌向上，雙目輕閉，全身

放鬆，心理意想著宇宙的真氣，從左手大拇指尖端進來。進來時，緩緩的吸氣，氣沿著拇指的內側，通過魚際穴上行，經過肩膀內側到達肺部轉個3圈，讓這個氣清洗我們的肺臟、氣管、支氣管，再緩緩地吐氣。

轉圈的時候，稍微憋一下氣，憋

氣時，氣在肺部內運轉，然後再吐氣，讓氣從右手拇指的尖端



出去，這是肺部保健的簡單方法。平時多練習，肺部的氣機，自然會較流暢。

解

## 豐年社新書代售



十二經脈時間養生法

售價 250 元



女性回春術

售價 200 元

★

作者／蘇永安博士

出版／遠流出版事業股份有限公司

郵購另收掛號郵資 60 元

郵政劃撥 00059300 豐年社