

止咳润肺 特效食谱

康鉴文化编辑部 编

镇咳化痰·改善气喘·强化体质
防治感冒·保护喉咙和呼吸道·抗过敏

健肺养生自救食疗法
神奇中医养生智慧·温和疗法调养根治

- 医师专家推荐：自疗止咳10大秘诀
- 15种润肺养生明星中药材大公开
- 营养师推荐160道养肺止咳天然食材保健食谱
- 药茶、穴位按摩、运动，增强抵抗力、有效减轻不适



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

止咳润肺特效食谱 / 康鉴文化编辑部编. —北京:

中国纺织出版社, 2010.7

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-6491-8

I. 止… II. 康… III. ①止咳—食物疗法—食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第097607号

原文书名: 《止咳潤肺特效食譜》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-3574

策划编辑: 于 伟 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

止咳润肺 特效食谱

康鉴文化编辑部 编

 中国纺织出版社

Part 1 中医止咳润肺真简单

5

Q1 咳嗽不只是呼吸道的问题? 6

Q2 咳嗽有痰时, 不能够吃甜食? 7

Q3 夏天进行预防性治疗,
冬天就能不咳? 7

Q4 咳嗽可分多少种类? 8

Q5 如何用穴位按摩止咳? 10

Q6 运动自疗, 就不怕咳不停? 12

Q7 常用的止咳化痰中药材有哪些? 14

Part 2 161道止咳润肺特效食谱

17

黄色蔬菜类

18

●番茄黄瓜蔬菜卷 / 18

●红茄烩木耳 / 19

●番茄鲜肉汤 / 19

●醋拌甜椒西兰花 / 20

●彩椒拌芦笋 / 20

●胡萝卜小排粥 / 21

●胡萝卜炒蛋 / 21

●南瓜排骨汤 / 22

●松子南瓜浓汤 / 22

●金瓜豆腐饼 / 23

●黄金南瓜豆奶 / 23

●金针排骨汤 / 24

●金针鸡汤 / 24

绿色蔬菜类

25

●姜炒香油川七 / 25

●翡翠圆白菜卷 / 26

●枸杞热炒圆白菜 / 26

●绿波百合玉米汤 / 27

●腐皮炒菠菜 / 27

●杏仁拌西兰花 / 28

●七彩蔬菜汤 / 28

●红薯叶豆腐羹 / 29

●香油红薯叶 / 29

●绿芹香炒牛肉 / 30

●西芹红茄汤 / 30

●蒜香龙须菜 / 31

●腐乳空心菜 / 31

●芥兰牛肉 / 32

●油菜肉片汤 / 32

●小油菜炒香菇 / 33

●香油拌苋菜鸡丝 / 33

●茼蒿蛋饼 / 34

●罗勒烘蛋 / 34

根茎类

35

●高纤红薯糙米饭 / 35

●红糖甜薯姜汤 / 36

●红薯银耳汤 / 36

●翠绿炒三丝 / 37

●清炒芦笋百合 / 37

●芦笋番茄牛奶 / 38

●杏仁土豆浓汤 / 38

●洋葱西兰花汤 / 39

●洋葱炒蛋 / 39

●山药鸡蓉粥 / 40

●山药甘蔗汁 / 40

瓜类

41

●鸡丝拉皮 / 41

●黄瓜热炒猪肝 / 42

●黄瓜豆腐汤 / 42

●金沙冬瓜 / 43

●姜丝炒冬瓜 / 43

●清炒丝瓜百合 / 44

●菠萝香焖苦瓜 / 44

●苦瓜鲜肉汤 / 45

●芦笋苦瓜汁 / 45

菇蕈类 46

- 香芹拌口蘑 / 46
- 圆白菜烩鲜菇 / 47
- 双菇拌鸡肉 / 47
- 鲜菇烩嫩豆腐 / 48
- 清炒芦笋金菇 / 48
- 鲜美烩双菇 / 49
- 野菇炒鲜蔬 / 49
- 时蔬炒木耳 / 50
- 银耳炒蛋 / 50
- 百合银耳汤 / 51
- 枸杞银耳汤 / 51

豆类、豆制品 52

- 黑豆香梨盅 / 52
- 黄豆玉米饭 / 53
- 黄豆炖牛肉 / 53
- 绿豆猪肝粥 / 54
- 绿豆莲藕汤 / 54
- 冰糖枸杞豆腐盅 / 55
- 青蒜烧豆腐 / 55
- 香芹炒豆干 / 56
- 豆浆燕麦粥 / 56
- 豆浆南瓜汤 / 57
- 豆浆土豆浓汤 / 57

香料类 58

- 香菜热姜汤 / 58
- 青葱糙米粥 / 59
- 葱丝凉拌腰果 / 59
- 蜂蜜姜茶 / 60
- 红糖姜茶 / 60
- 蒜香蜜茶 / 61
- 蒜味冰糖饮 / 61

水果类 62

- 香芒鸡柳 / 62
- 黄金橘香煎蛋 / 63
- 雪耳炖木瓜 / 63
- 三彩牛腩 / 64
- 番石榴胡萝卜汁 / 64
- 枇杷银耳鲜肉汤 / 65
- 冰糖炖枇杷果 / 65
- 梨香杏仁饮 / 66
- 百合蒸蜜梨 / 66
- 橙香鸡柳 / 67
- 银耳香橙奶 / 67
- 冰糖橘茶 / 68
- 橘香蜜茶 / 68
- 蜂蜜柠檬汁 / 69
- 金橘柠檬 / 69
- 杨桃菠萝汁 / 70
- 麦芽杨桃汁 / 70
- 柚香绿茶 / 71
- 麦芽香柚茶 / 71

五谷杂粮类 72

- 红豆糙米饭 / 72
- 南瓜糙米粥 / 73
- 蔬菜糙米粥 / 73
- 鲜蔬胚芽粥 / 74
- 鸡蓉玉米杂粮粥 / 74
- 蛋花燕麦粥 / 75
- 全麦红枣饭 / 75
- 紫米燕麦饮 / 76
- 蜜香燕麦浆 / 76

坚果类 77

- 杏仁香炒鸡丁 / 77
- 奶香杏仁西米露 / 78
- 紫米杏仁浆 / 78
- 花生鸡丝粥 / 79
- 花生酱拌西芹 / 79
- 栗香排骨煲 / 80
- 栗子烧鸡 / 80
- 松子鸡丁 / 81
- 松子翡翠蛋 / 81
- 腰果炒西芹 / 82
- 韭菜拌核桃 / 82
- 核桃绿茶 / 83
- 三宝藕粉 / 83
- 奶香芝麻莲藕饮 / 84
- 浓醇芝麻豆奶 / 84

奶蛋类 85

- 皮蛋香菇粥 / 85 ●健康醋蛋 / 86 ●奶香鸡肉蒸蛋 / 86 ●苋菜炒咸蛋 / 87
- 红苋菜炒蛋 / 87 ●番茄乳酪三明治 / 88 ●奶香西兰花 / 88 ●香浓蜜豆奶 / 89
- 杏仁高钙鲜奶 / 89 ●核桃苹果牛奶 / 90 ●美颜葡萄牛奶 / 90

肉类 91

- 茼蒿腰花汤 / 91 ●番茄猪肝汤 / 92 ●猪肝炒菠菜 / 92 ●韭菜木须炒肉丝 / 93
- 罗汉果炖猪肉 / 93 ●椰香炖土鸡 / 94 ●百合炖乌鸡 / 94 ●鸡柳炒银芽 / 95
- 豌豆炒鸡柳 / 95 ●空心菜香炒牛肉 / 96 ●青椒牛肉 / 96 ●苋菜炒羊肉 / 97
- 清炖羊肉汤 / 97

药膳、茶饮 98

- 川贝蜜 / 98 ●杏仁川贝茶 / 99 ●杏仁香桂茶 / 99 ●桑杏乌龙茶 / 100
- 桑叶菊花饮 / 100 ●菊花罗汉果茶 / 101 ●三味姜茶 / 101 ●胖大海茶 / 102
- 胖大海麦冬饮 / 102 ●贝叶白果茶 / 103 ●玉米须冬瓜茶 / 103 ●橘香半夏茶 / 104
- 沙参百合甘草汤 / 104

Part 3 轻松摆脱恼人的咳嗽 105

- ① 我为什么会咳嗽? 106
- ② 咳嗽也分好坏吗? 107
- ③ 咳不停怎么办? 108
- ④ 10大天然食材，有效摆脱咳嗽 110
- ⑤ 保护肺部&自然止咳10大秘诀 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：
1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

中医止咳润肺真简单

咳嗽有很多种，

中医认为，无论外感咳嗽或内伤咳嗽，
都是五脏六腑出现问题。

将身体调养好，

是摆脱咳嗽的不二法门。



Q1 咳嗽不只是呼吸道的問題？

中医认为，脏腑关系密切，任一机能失调，影响会遍及全身，咳嗽只是一种表现方式

咳嗽在一般观念中，多认为是呼吸道问题，但中医治疗咳嗽，却常常从肠胃消化系统着手，这跟西医有很大的差异。

咳嗽的定义

中医认为有咳的声音，但没有痰，是谓“咳”；有痰流出，但没有咳的声音，是谓“嗽”。咳的时候带有痰就是“咳嗽”。

站在中医的角度，造成咳嗽的病因分为“外感”与“内伤”。外感咳嗽的原因，为外邪侵袭身体，导致肺受影响；内伤咳嗽的原因，为五脏六腑功能失调，牵连到肺。不管引发咳嗽的原因是来自外在或内在，都会造成肺气宣泄失常，进而引发咳嗽。

外感与内伤治疗方法不同，但关系密切。中医认为，外感若未能即时治疗，会转化为内伤，导致疾病恶化，故一开始的调理相当重要。



咳嗽与脾、胃、肺的关系

咳嗽与五脏六腑皆有关，其中与脾、胃、肺更是相关。《黄帝内经》中指出，胃浊脾湿是咳嗽的大本营。

在中医角度里，胃是六腑之一，脾为五脏之一，两者互为表里，相互影响着。脾胃与消化有关，我们可以把胃当成储存营养的仓库，脾则负责从里面，提取精微的营养物质，透过脾的作用，把营养的津液，输送到其他脏腑和人体各个部分。

脾、胃功能健全，则消化系统顺畅，身体得以获得足够的养分。脾、胃功能不

健全，则消化系统失衡，气血不足、水分无法代谢的状况因而产生，造成所谓的“脾湿”现象。当津液滞留，痰液就会产生，进而引发咳嗽。

按照中医说法，脾主运化，它将精华物质中的水液上输于肺。当脾功能不佳，则无法化湿，这时候，脾成了“生痰之源”，肺则成了“储痰之器”。肺是五脏里面最娇贵的脏器，只要稍稍受到干扰，功能受到影响，肺气上逆的情况便会发生，这时候人自然咳个不停。

五脏六腑皆令人咳

中医认为“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”这是由于五脏六腑之间，有着环环相扣的关联。咳嗽一开始病变在肺部，肺是百脉的聚合之地，当肺部功能受损时，波及气、血及肾，久了全身都会受影响。在恶性循环下，易造成脏腑功能的衰退。

在中医理论中，各脏腑之间关系密切，不论是脾、胃、心、肺、肝还是肾，只要其中一个机能失调，影响会遍及全身。咳嗽只是一种表现方式，每一个脏腑都有可能是造成咳嗽的原因，要有效治疗咳嗽，必须针对病因及病源加以处理。



Q2 咳嗽有痰时，不能够吃甜食？

吃太甜，会影响脾胃运化水湿的能力，痰量增加

根据中医的理论，食物有五味，分别是酸、苦、辛、甘、咸。五味和身体的五脏，又有着密切的关系，酸走肝、苦走心、甘走脾、辛走肺、咸走肾。

白饭、水果、蛋糕、含糖饮料等，平时大家所吃的甜味食物，皆属于五味里的甘。适量摄取甜味食物，有补脾、滋润的作用，但如果一口气吃过多太甜的食物，会减弱脾胃运化水湿的能力，痰也会因而出现且增多。

健康的身体，有一定的调节能力，吃甜食产生痰的状况，通常会在一段时间内恢复正常、消失不见。但若身体已经受到病菌侵袭、已经有痰，最好暂时不要继续

食用过甜的食物，以免状况越来越糟，等痊愈之后再吃会比较好。

咳嗽时，别吃生冷、寒凉、燥热食物

无论咳嗽是由哪一种原因所引起，都要尽量少吃生冷、寒凉和燥热食物。若咳嗽伴有黄色浓痰、咽喉肿痛，燥热食物和补品要避免；若咳嗽伴有白色稀痰、咽喉痒，则要禁吃寒凉食物。

生冷食物，如各式冰品、生菜沙拉，会刺激气管和黏膜；寒凉食物，如西瓜、哈密瓜、椰子，会影响身体循环；燥热食物，如炒花生、土豆片，会让呼吸道变得干燥。

Q3 夏天进行预防性治疗，冬天就能不咳？

夏天皮肤吸收状态佳，疗效最佳，冬病可夏治

中医认为，咳嗽、气喘发作时求医，多半只能舒缓不适症状，要减少发作频率，必须调整体质。除了饮食、运动、按摩的配合之外，在夏季的三伏天，进行穴位贴敷治疗，也是一个颇具效果的方式。

三伏天，是初伏、中伏和末伏的总称。这三天，是一年中最热、阳气最旺的时候。阳气旺时，人体皮肤的吸收状态比较理想，这个时候，把具有逐痰、利气、祛寒作用的中药材制成药膏，并贴于特定穴位上，可以达到祛除体内寒气、改善体质、提升免疫力的功效。低温的冬天来临时，就可以摆脱咳嗽、气喘、过敏等问题的困扰。

三伏贴治疗事宜

项目	中医师说明
贴敷时间	一次大约2~6小时，依个人情况而定
疗程建议	连续进行3年治疗，效果较优
不适用对象	孕妇、一岁以下幼儿、严重心肺功能不足、敷贴后大量起水泡者

为什么感冒时，晚上常咳得最厉害？

许多人都有相同的经验：三更半夜的时候，往往咳得最为厉害。中医观点认为，这有可能是因为，凌晨3~5点，是人体十二经络中“肺经”循环的主要时间，旺盛的经络流动，会促使运作不顺畅的呼吸系统，进行调整校正，使咳嗽更为剧烈。

Q4

咳嗽可分多少种类？

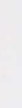
中医将咳嗽归纳出：三种外感类型和六种内伤类型

中医治疗咳嗽，会将其原因、病情及病人的体质加以细分。外感部分有三个类型，内伤部分则归纳出六个类型。

外感咳嗽三大证型

证型示意图			
三大证型	风寒袭肺型	风热犯肺型	风燥伤肺型
主要症状	● 咳嗽声音重 ● 咳嗽有力 ● 痰液稀薄 ● 痰液颜色偏白 ● 天冷咳更凶	● 咳嗽声音大 ● 咳声嘶哑 ● 咳嗽频繁剧烈 ● 呼吸粗重 ● 痰液黏稠 ● 痰液色黄	● 干咳 ● 咳嗽多半剧烈 ● 痰极少
伴随症状	● 流鼻水 ● 喉咙痛 ● 头痛 ● 发烧怕冷	● 口干舌燥 ● 喉咙肿痛 ● 反复发烧但不怕冷 ● 头痛身热	● 喉咙干痛 ● 嘴唇、鼻子有干燥感 ● 声音沙哑
发生时间	常发生于冬季及春初之季	常发生于春末及夏秋之季	常发生于秋天
治疗药方	1 止嗽散 2 华盖散	1 桑菊饮 2 麻杏石甘汤	1 桑杏汤 2 清燥救肺汤 3 杏苏散
药方成分	1 止嗽散： 桔梗、白前、陈皮、荆芥、紫菀、百部、甘草 2 华盖散： 麻黄去根节、杏仁去皮尖、桑白皮蜜炙、陈皮去白、炙甘草、紫苏子	1 桑菊饮： 桑叶、菊花、薄荷、桔梗、杏仁、甘草、连翘、苇根 2 麻杏石甘汤： 麻黄、杏仁、甘草、石膏	1 桑杏汤： 桑叶、沙参、杏仁、浙贝母、山栀、梨皮、豆豉 2 清燥救肺汤： 桑叶、石膏、杏仁、枇杷叶、阿胶、麦门冬、胡麻仁、人参、甘草 3 杏苏散： 紫苏叶、前胡、杏仁、桔梗、半夏、茯苓、枳壳、橘皮、生姜、大枣、甘草

内伤咳嗽三大证型

证型示意图						
六大证型	肺阴亏耗型	肺气虚弱型	寒饮伏肺型	肝火犯肺型	痰湿蕴肺型	痰热郁肺型
主要症状	● 午后较容易咳嗽 ● 咳声短 ● 干咳 ● 痰液黏稠 ● 痰液量少	● 咳嗽声音无力 ● 咳嗽声短促 ● 痰液稀薄 ● 痰液量多	● 咳嗽气急 ● 痰液稀薄 ● 痰液量多 ● 痰液色白	● 呼吸不顺畅 ● 咳嗽时像被呛到 ● 痰少但黏，常常有滞留感	● 痰声重又浓 ● 痰液黏稠 ● 痰液量多 ● 痰液色白	● 咳嗽声音有力 ● 咳嗽声短促 ● 痰液黏稠、量多 ● 痰液色黄或带血 ● 痰液不易咳出
伴随症状	● 手心红热 ● 足心红热 ● 脸颊红热 ● 口干 ● 口渴 ● 缺乏活力	● 食欲不振 ● 面浮足肿 ● 头昏胸闷 ● 脸色发白 ● 容易流汗 ● 缺乏气力	● 目眩 ● 面部浮肿 ● 鼻涕倒流 ● 口水多	● 咳到脸涨红 ● 口干口苦 ● 激动时易咳 ● 胸肋胀痛感	● 胸闷身重 ● 精神不佳 ● 容易疲倦 ● 肠胃闷胀	● 胸闷 ● 面红 ● 口干口渴 ● 尿液黄 ● 有便秘倾向
常见患者	● 操劳过度的人 ● 常熬夜的人 ● 久病的人	● 久咳不愈 ● 生理期女性 ● 年长者	● 喜欢吃冰冷食物者 ● 慢性肾炎引起咳嗽者	夜猫族	● 口味重者 ● 饮食丰厚肥腻	长期抽烟者
治疗药方	① 沙参麦冬汤 ② 六味地黄丸	① 补中益气汤 ② 温肺汤	① 小青龙汤 ② 真武汤	黄芩泻白散加味	二陈汤加味	清金化痰汤
药方成分	① 沙参麦冬汤：沙参、麦冬、玉竹、桑叶、天花粉、生扁豆、甘草 ② 六味地黄丸：熟地黄、山茱萸、淮山药、牡丹皮、白茯苓、泽泻	① 补中益气汤：黄芪、人参、当归、甘草、白术、陈皮、升麻、柴胡 ② 温肺汤：苏叶、防风、前胡、杏仁、半夏、茯苓、生姜、桔梗、甘草、细辛	① 小青龙汤：麻黄、桂枝、半夏、白芍、炙甘草、细辛、五味子、干姜 ② 真武汤：炮附子、白术、茯苓、芍药、生姜	黄芩、桑白皮、地骨皮、梗米、甘草、青黛、海蛤壳、牡丹皮、山栀子	半夏、陈皮、茯苓、生姜、甘草、紫苏子、莱菔子	桑白皮、黄芩、山栀子、知母、川贝、瓜蒌、桔梗、麦门冬、橘红、茯苓、甘草

Q5

如何用穴位按摩止咳？

按压、敲打、揉捏穴位，是肺部保健的另一种方式

止咳特效穴位 ① 肺经

穴位位置

手太阴肺经经络。始于中府穴，终于少商穴。

按摩步骤



- ① 右手握拳，放在左胸前。
- ② 用右手拳头虎口部位，沿着中府穴开始进行敲打，一路经过天府穴、尺泽穴、孔最穴、列缺穴、经渠穴、太渊穴、鱼际穴，最后来到少商穴。
- ③ 换左手握拳，敲打右侧肺经。

功效

中医认为“肺主一身之气”，肺经通顺了，元气才能充足，气血因此得以运行顺畅。当呼吸系统获得改善，就能减缓咳嗽发生的频率和严重性。

提醒

- ① 敲打左右侧肺经的速度不需太快，慢慢进行即可，每次建议敲打3~5分钟。
- ② 敲打时，可稍微用力，以感觉得到酸痛为佳。

止咳特效穴位 ② 合谷穴

穴位位置

位于虎口中央，即食指与拇指用力张开，出现的微凹处。左右手对称。

按摩步骤



- ① 以右手大拇指指尖按压左手合谷穴。
- ② 持续按压5秒钟后放开。
- ③ 休息2秒钟后，再按。
- ④ 重复上述动作50次。
- ⑤ 换手，按压右手合谷穴，并重复上述动作。

功效

按摩合谷穴，能调理气血、舒筋活络，改善咳嗽、头痛、喉咙痛等不适症状。

提醒

按压合谷穴的力度，可稍微大些，以出现酸胀感为佳。

止咳特效穴位 ③ 曲池穴

穴位位置

曲池穴，位于手肘。将手肘弯曲，外侧凹陷处，横纹的末端即为曲池穴，左右手对称。

按摩步骤

- ① 单手握紧另一手的手臂。
- ② 以曲池穴为定，用手指指腹向下按压，并作圈状按摩。
- ③ 10分钟后，换另一只手，一样按摩10分钟。



功效

按摩曲池穴能加强气血循环、解热清胃火、消除倦怠感。

止咳特效穴位 ④ 中府穴

穴位位置

位于肩膀锁骨中心点下方，往外旁开约2指横宽处，左右对称。或可由乳头直上5指横宽（三肋），再向外开2指横宽。

按摩步骤

- ① 左手握拳，放在右胸前，右手臂自然垂下。
- ② 以左手拳头虎口敲打中府穴300下。
- ③ 左右换边，重复上述动作。



功效

中府穴是肺经循行的起始点，也是手太阴肺经之募穴（脏腑之气结聚处）。多按摩此穴位，能强化淋巴循环、呼吸器官，改善咳嗽、胸痛、胸闷等不适症状。

止咳特效穴位 ⑤ 脚底肺部反射区

穴位位置

位于脚底板前1/4处、第二脚趾与第四脚趾之间的区块。

按摩步骤

以大拇指画圆的方式，按摩此区块，力度不需太强劲，有感到热、微微酸痛即可。每次按摩2~3分钟，一天3~4次。



功效

此区块所对应的反射区为肺部，每天按摩能促进肺部功能，强化呼吸系统。

止咳特效穴位 ⑥ 尺泽穴

穴位位置

位于手肘内侧横纹上，将手肘弯曲时，在肘内硬筋，靠近拇指侧凹陷处即为尺泽穴。左右对称。

按摩步骤

- ① 右手拇指指尖按压左手尺泽穴。
- ② 持续按压5秒钟后放开。
- ③ 休息2秒钟后，再按。
- ④ 重复上述动作50次。
- ⑤ 换手，按压右手尺泽穴，并重复上述动作。



功效

尺泽穴是手太阴肺经的合穴，按摩此穴位能改善呼吸系统，让咳嗽、气喘、胸闷等症状获得缓解。

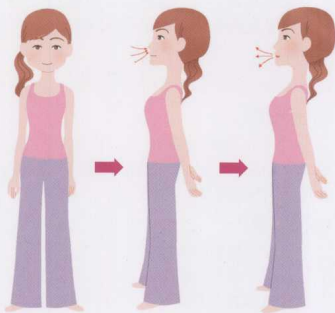
Q6 运动自疗，就不怕咳不停？

在日常生活中进行简单的运动，作为止咳基础保养

止咳特效运动 ① 阔胸

步骤

- 1 采用站姿，双脚打开与肩同宽，两手自然垂下，掌心向后。
- 2 胸部向前挺出来，下巴微微上扬，两手自然向后摆，同时用鼻子缓缓吸气，直到空气充满胸腔。
- 3 憋气，直到受不了为止，再慢慢放松吐气。
(重复上述动作20次。)



功效

挺胸能让空气顺利在呼吸道流通；憋气，则能稍稍刺激呼吸道，强化呼吸系统的更新。此运动有助于呼吸的顺畅度，改善气不顺所造成的咳嗽。阔胸运动不受时间、场地的限制，随时想到都能进行。

止咳特效运动 ② 左右开胸

步骤

- 1 左手背贴在后背上方中央区域，右手绕过后脑勺，用大拇指与食指抓住左耳朵的尖端。
- 2 缓缓吸气，身体同时向右弯曲。
- 3 缓缓吐气，慢慢将身体回正。(重复上述动作10次之后，换边也进行10次。)



功效

双手绕过后脑勺，能让胸部打得更开，使整个呼吸道畅通不少，多进行几次，能有效改善咳嗽的不适。

止咳特效运动 ③ 半倒立

步骤

- ① 平躺在床上或地板上，身体放松。
- ② 双手撑住腰部，使力让腰、臀离地、双脚举高在半空中，持续3~5分钟。



功效

这个动作，能加强呼吸道的通畅，并刺激脑部产生脑内吗啡及干扰素等，进而达到祛痰的效果。

提醒

若无法顺利进行这个动作，可以用双手撑住腰部，将双脚跨在墙上，等习惯了之后再挑战，无须勉强。

止咳特效运动 ④ 踮脚尖

步骤

- ① 双手十指交握，翻掌。
- ② 手臂伸直，向上高举。
- ③ 踮起脚尖，行走10分钟。



功效

双手交握，翻掌并高举，能刺激肺部上端，使呼吸作用重新整合，达到祛痰止咳的效果。用脚尖行走的动作，能促使脑内吗啡的分泌，加上脚尖是脑部的反射区，两者作用加乘，祛痰效果更好。

Q7

常用的止咳化痰中药材有哪些?

根据药材特性, 适时运用, 可舒缓咳嗽不适

药材名称	1 大枣	2 川贝	3 白术	4 甘草	5 百合
别名	● 红枣 ● 干枣 ● 枣	● 川贝母 ● 贝母	● 土白术 ● 制白术 ● 冬术 ● 于术	● 粉甘草 ● 甜草根 ● 国老	● 生百合 ● 大百合 ● 蜜炙百合 ● 白花百合
性味	性温 味甘	性微寒 味甘苦	性温 味甘苦	性平 味甘	性微寒 味甘
中药材功效	● 强健脾胃 ● 益气生津 ● 解药毒 ● 扩张血管 ● 补血 ● 增强心肌收缩力 ● 补充心肌营养	● 清热润肺 ● 消肿散结 ● 止咳化痰	● 补脾益气 ● 缓急止痛 ● 清热解毒 ● 调和药性 ● 止咳化痰 ● 滋润肺部	● 补脾益气 ● 缓急止痛 ● 清热解毒 ● 调和药性 ● 止咳化痰 ● 滋润肺部	● 润肺止咳 ● 清心安神 ● 对抗肿瘤 ● 止血 ● 提高免疫力 ● 滋补养身 ● 改善虚弱
主治功效	● 脾胃虚弱 ● 气血津液不足 ● 营养不良 ● 贫血 ● 头晕 ● 胃口差 ● 粪便稀薄, 不成形	● 急性支气管炎 ● 慢性支气管炎 ● 肺虚久咳不愈 ● 上呼吸道感染所引发的咳嗽 ● 干咳无痰	● 脾胃虚弱 ● 食欲不振 ● 咳嗽 ● 咽喉肿痛 ● 消化性溃疡 ● 疲倦发热 ● 心悸	● 脾胃虚弱 ● 食欲不振 ● 咳嗽 ● 咽喉肿痛 ● 消化性溃疡 ● 疲倦发热 ● 心悸	● 久咳不愈 ● 咳嗽吐唾液 ● 咳嗽咯血 ● 精神不集中 ● 失眠多梦 ● 烦躁口渴
选购保存秘诀	① 从色泽、果肉、核仁大小方面着手 ② 色红、肉厚、核小、外观饱满者为佳 ③ 存放于有盖容器中, 并置于通风、干燥处 	① 质地坚硬、颗粒均匀、顶端没有裂痕、颜色洁白者为佳 ② 存放于通风、干燥处 	① 下部两侧膨大、向上渐细、断面呈黄白色、质地坚硬、没有空心者为佳 ② 存放于阴凉、干燥处 	① 质地坚硬、断面呈黄白色、有明显菊花纹, 味甜者为佳 ② 存放于通风、干燥处 	① 形状呈长椭圆形、肉厚、质地坚硬、色黄白、无臭味者为佳 ② 存放于通风、干燥处 

药材名称	⑥ 沙参	⑦ 杏仁	⑧ 阿胶	⑨ 枇杷叶	⑩ 胖大海
别名	- 北沙参 - 北条参 - 莱阳参 - 条沙参 - 海沙参	- 苦杏仁 - 北杏 - 山杏 - 杏仁核 - 光杏仁 - 连皮杏仁	- 驴皮胶 - 傅致胶	- 琵琶叶 - 无忧扇 - 炙枇杷叶	- 膨大海 - 安南子 - 大海子 - 大海 - 大海榄
性味	性微寒 味甘苦	性微温 味苦 有小毒	性温 味甘苦	性凉 味苦	性寒 味甘淡
中药材功效	- 养阴 - 清肺 - 止咳化痰 - 养胃 - 保养咽喉 - 生津润燥 - 止痛	- 止咳祛痰 - 润肠 - 平喘 - 镇定呼吸中枢 - 润燥 - 通便 - 养颜	- 补血 - 止血 - 滋阴 - 润肺止咳 - 对抗疲劳 - 调节免疫力 - 润燥 - 促进细胞再生 - 延缓衰老	- 安胃 - 清肺润肺 - 养肝养肾 - 降气化痰 - 止咳 - 降逆止呕 - 镇痛 - 抗菌	- 润肺 - 清宣肺气 - 清热解毒 - 舒缓咽喉痛 - 利咽开音 - 开胃润燥 - 润肠通便 - 利尿 - 镇痛
主治功效	- 肺阴不足 - 肺热咽干 - 没有痰的干咳 - 口渴 - 声音嘶哑 - 喉咙疼痛 - 感冒头痛 - 肠胃炎	- 外感咳嗽 - 咽喉阻塞 - 喘满（呼吸急促，伴随胸胸闷） - 肠燥便秘 - 慢性气管炎 - 虚劳 - 风寒风热	- 血虚眩晕 - 虚劳咳嗽 - 痰中带血 - 阴虚燥咳 - 心烦失眠 - 心悸 - 慢性支气管炎 - 胃溃疡 - 贫血	- 肺热咳嗽 - 肺燥咳嗽 - 干咳无痰 - 喘满痰稠 - 咳血 - 声音嘶哑 - 慢性支气管炎 - 烦躁口渴 - 胃热呕吐	- 肺热咳嗽 - 干咳无痰 - 咽喉肿痛 - 声音嘶哑 - 牙龈肿痛 - 慢性便秘 - 急性扁桃炎 - 头痛目赤
选购保存秘诀	① 质地坚硬、外形长条匀称、没有外皮、颜色黄白者为佳 ② 存放于通风、干燥处 ③ 不可重压 	① 果实均匀、饱满坚硬、有深棕色脉纹、不油者为最佳选择 ② 存放于空气流通、阴凉干燥处 	① 表面平滑有光泽，呈棕黑色或黑色、质坚易碎、经阳光照射，略显透明者为上选 ② 存放于有盖、可密封的容器中 ③ 置于通风、阴凉、干燥、洁净处 	① 叶片完整，大片，叶脉明显，颜色呈灰绿者为佳 ② 存放于通风、干燥处 	① 种子完整，没有碎裂、颗粒大、表面有光泽，呈淡黄棕色者为佳 ② 存放于通风、干燥处 