

膳 食疗方

SHANSHI LIAOFANG

中国食疗与保健丛书 主编 许静



洋参莲子汤

【材料】西洋参10克，莲子15克，冰糖10克。

【用法】(一)将西洋参切成薄片，

莲子洗净不去心。(二)将洋参片、莲子、冰糖一起入锅，加水300毫升，小火煮至莲子软烂即成。

当饮料频频饮用。

【功效】本方主治气阴两虚的冠心病、心率不齐。

西洋参气阴双补，莲子

养心安神，与冰糖相配，增强养心补气阴之力。西洋参有营养心肌和抗疲劳的作用。莲子中的莲心含莲心碱，有抗心肌缺血、抗心律失常的功效，所以对气阴两虚的冠心病、心率不齐有良效。



合肥工业大学出版社

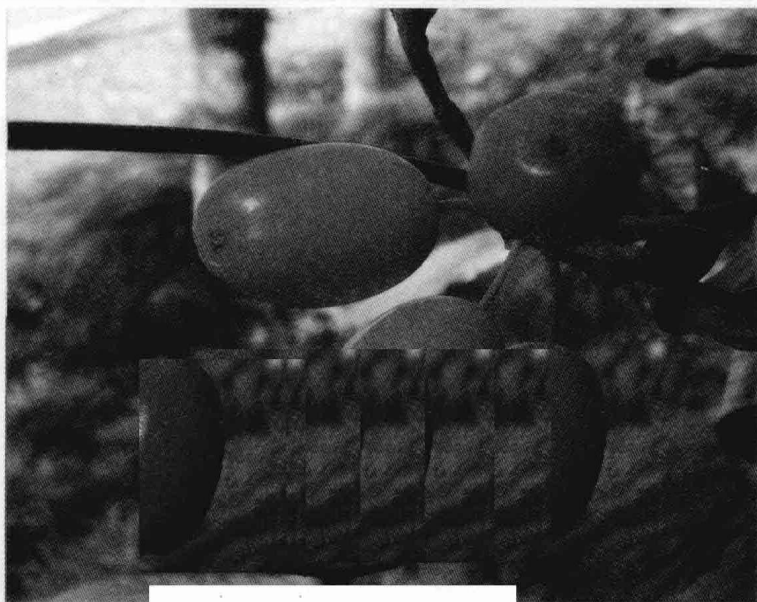
中国传统医疗与保健丛书

《中国传统医疗与保健丛书》编写组

主编◎许静静

膳食疗方

SHAN SHI LIAO FANG



合肥工业大学出版社

前言

随着时代的发展、科技文明的进步，医疗水平也在不断地提高，但也存在着一个不可否认的事实，那就是与过去相比，我们的健康状况却越来越差。尤其是那些与过去贫困病不同的现代文明病大量出现，对人们健康构成了严重威胁。例如，电脑病、空调病、肥胖病、心脑血管疾病、亚健康等疾病的发病率逐年上升，发病群体的平均年龄越来越低；另外，同时患以上几种疾病的人也呈现越来越多的趋势。在这些疾病面前，我们看到了西医的束手无策，但我们更多的是见证了中国传统医学的神奇。基于这种神奇，我们特组织人员编写了这套《中国传统医疗与保健丛书》，以应对当今人们健康所面临种种疾病的威胁。

本丛书第一批出版的共7册，它们分别是、《百草良方》、《偏方大全》、《膳食疗方》、《饮食宜忌》、《常见病自诊自疗》、《白话〈本草纲目〉》、《白话〈千金方〉》。

在本丛书中，《百草良方》以《本草纲目》为本，从中选出人们日常生活中常见、易寻的百种中草药，并对这些中草药的形态特征、功效等进行了详细介绍，同时汇集了大量验方。《偏方大全》参考国内同类书籍，收集了药味不多，却对某些病证具有独特疗效的几百首方剂。为了查找方便，本书将其分为内科偏方、外科偏方、儿科偏方、妇科偏方、男科偏方、五官科偏方、皮肤科偏方、美容偏方、解毒偏方等。《膳食疗方》是从古今关于药膳研究的书籍以及民间广为流传的食疗经验中精选出几百个简便而又有效的家庭食疗方汇集而成。《饮食宜忌》结合中西医研究成果，告诉您食物有哪些鲜为人知的神奇功效，食物将如何影响您的身体健康，哪些搭配食用将产生意想不到的养生效果，哪些是不能同时食用的，一些食物在食用过程中又有哪些需要



特别注意的地方，等等。《常见病自诊自疗》涵盖了各种常见的疾病，并根据各种疾病的明显症状进行分类诠释（含西医疗法），旨在让读者增加自我认识疾病、预防疾病和治疗疾病的知识。《白话〈本草纲目〉》是《本草纲目》的白话精选本。《本草纲目》是明朝伟大的医药学家李时珍在继承和总结以前本草学成就的基础上，结合自己的钻研和实践，历时 29 年编写而成的一部巨著。书中不仅纠正了过去本草学中的若干错误，而且提出了较科学的药物分类方法，并融合当时先进的生物进化思想，反映其丰富的临床实践。《白话〈千金方〉》是《千金方》的白话精选本。《千金方》是人称“药王”的唐代孙思邈所作的综合性临床医著，书中所载医论、医方较系统地总结了唐代以前的医学成就，是一部科学价值较高的著作。

本丛书兼具医疗和保健的双重作用，希望达到能使读者有病医病、无病防病的目的。本丛书所含内容大多数均为我国传统的经典医药疗方或被临床验证有效的民间验方精粹。在编写本丛书过程中，作者对药方、疗方进行优中选优，竭力将本丛书打造成能经受住读者检验的经典医疗与保健丛书。本丛书全用现代白话文编写，可适合不同年龄、不同层次的读者阅读。

令人欣慰的是，如今重视中医的人们越来越多，关于传统医学的优秀经典图书也成洛阳纸贵。推进中医药理论的创新，促进中医药事业的繁荣和中医药学术水平的提高，让中华这朵奇葩重新绽放是每个中国人义不容辞的责任，为此，我们付出再多的努力都是值得的。

感谢孕育灿烂文明的中华大地，是您为中华民族留下了这笔宝贵财富；感谢不辞劳苦的编写者，是你们多年的辛勤工作，才使中国传统医学得以更加繁荣；感谢出版社的编辑人员，是你们的精心工作，才使中国传统医学得以新的面貌与读者见面。最后，还要感谢热心的读者，因为你们已意识到，维护人类的健康是我们大家共同的责任。

愿中华昌盛，愿世人安康！

《中国传统医疗与保健丛书》编写组



目 录

感 冒

神仙粥	(1)
双花饮	(2)
玉屏风饮	(2)
饮漱茶水	(3)
鸡蛋葡萄酒	(4)

慢性阻塞性肺病

桑菊白糖饮	(5)
双花二汁饮	(6)
紫苏红糖汤	(7)
葱豉三子饮	(8)
胆汁黑豆	(8)
大蒜炒肉	(9)
百合糖柚	(10)
麻黄牛肉葱姜汤	(10)
四仁蒸蛋	(11)
芝麻油炸核桃仁	(11)

哮 喘

柴胡冰糖饮	(13)
-------------	------

麻杏豆腐汤	(14)
天门冬豆浆	(14)
砂糖鱼骨粉	(15)
五味鸡蛋	(15)
五龙蕺菜汤	(16)
黄龙麻糖	(16)
猪肺萝卜汤	(17)
麻杏猪肚	(17)
米汤猪鬃	(18)
核桃炖兔脑	(19)
黄酒炖羊胎	(19)

肺 栓 塞

木耳苹果汤	(21)
麻油西红柿汤	(22)
瓜蒌薤白桃仁汤	(23)
洋参三七茶	(23)
甜瓜蜜汁	(24)
水蛭龙眼	(24)

高脂血症

黑豆粥	(26)
蒜泡菜鱼	(27)

红薯鱼饼	(27)
冬瓜海带汤	(28)
五香兔丁	(29)
茄子烧鳝	(30)
豆豉魔芋	(31)
黑木耳豆腐	(31)
芥菜萝卜汤	(32)

高黏血症

麻油红花豆	(34)
藿香鲫鱼汤	(35)
芝麻海带汤	(36)
紫苏鱼	(36)
鲜果蔬汁	(37)
耳果降黏汤	(38)
降脂降黏饮	(38)

高血压

鸭掌豆腐皮	(40)
金针菇烧鳝鱼	(41)
萝卜鲫鱼汤	(42)
魔芋烧海参	(43)
芝麻煮海带	(44)
天麻鱼头	(45)
蟹壳蘑菇	(46)
梨汁奶	(47)

低血压

鹿茸蛋	(48)
升压茶	(49)

参芪鸡	(49)
-----------	------

冠心病

玉竹心子	(51)
芪参烧活鲤	(52)
生地红花肉丝	(53)
黑木耳鱼片	(54)
姜附炖狗肉	(55)
洋参莲子汤	(55)
丹参鸡	(56)
川芎红花牛肉丸	(57)

肥胖病

清蒸茄子	(59)
荷薏粥	(60)
冬笋烧鲤鱼	(60)
刮油茶	(61)
仙灵海茶	(62)

脂肪肝

姜蒜空心菜	(63)
脊骨海带汤	(64)
木耳橄榄鱼片	(64)
泥鳅豆腐	(65)
当归郁金楂橘饮	(66)

代谢综合征

洋姜燕麦粥	(67)
醋泡蒜	(68)



- 大黄蜂蜜茶 (69)
 荷楂茶 (69)
 仙人掌玉米饼 (70)
 消腹肥茶 (71)
 黄首泽楂茶 (71)

糖尿病

- 美乐饼 (73)
 双桂鱼 (74)
 山南荞麦面 (75)
 羊栖菜沙拉 (76)
 麻油豆豉 (77)
 米糠牛肝羹 (77)
 凉拌苦瓜 (78)
 素炒蕹菜 (79)

痛风

- 祛痛风茶 (80)
 牛膝木瓜汤 (81)
 瞿麦金钱饮 (81)

骨质疏松症

- 泥鳅菜豆腐 (83)
 豆豉鱼 (84)
 沙参骨头汤 (85)
 虾皮豆腐白菜汤 (85)
 水煮田螺 (86)
 杞桃鸡丁 (87)
 蟹肉玉盒 (88)
 葛粉羹 (89)

肾病

- 金蝉蜂蜜饮 (90)
 苡仁赤豆粥 (91)
 玉米须茶 (91)
 清蒸冰糖甲鱼 (92)
 赤豆鲤鱼汤 (93)
 砂仁蛙 (94)
 益母草红糖汤 (94)
 黄芪杞子鸡 (95)

乙型肝炎

- 牛膝煲乌鱼 (96)
 马兰香鸡 (97)
 玄驹蒸蛋 (98)
 菇枣鲫鱼 (98)
 独头蒜炖田螺 (99)

胆囊炎胆石症

- 柳叶茶 (100)
 鲜姜汁菠菜 (100)
 木耳肉片 (101)
 牛奶芝麻羹 (102)
 核桃兔丁 (102)

慢性胃病

- 仙人掌炒牛肉 (104)
 槟榔蜜饮 (105)
 大黄酒 (105)

蒲公英粥	(106)
丁香桂胡鸡	(106)
辣椒肉丁	(107)
大蒜烧鲢鱼	(108)
乌贝田螺蜜	(109)
黄芪猪肚	(109)
玫瑰乌梅饮	(110)

便秘

首乌炖鸡	(112)
冬葵猪血羹	(113)
素烧魔芋	(113)
紫菜汤	(114)
黄芪党参烧鲤鱼	(114)
参麦炖嫩鸭	(115)
肉苁蓉韭菜炒虾仁	(116)
麻仁糕	(116)

缺铁性贫血

大枣木耳粥	(118)
黑芝麻粥	(119)
鸭肝荞麦面	(120)
龙眼花生小米粥	(121)
补血包子	(121)
红杞鸡蛋	(122)
血旺豆腐	(123)
菠菜猪肝汤	(123)
熟地蒸鸭血	(124)
归芪煲母鸡	(124)
阿胶肥肠	(125)
菇腿鱼	(126)

番茄炒鹅肝	(127)
红糖蛋猪蹄	(127)
姜汁黄鳝饭	(128)

白细胞减少症和粒细胞缺乏症

芪贞饮	(129)
黄精苡仁粥	(130)
紫河车粥	(131)
四君鸭	(131)
芪血鸡汤	(132)
人参冰糖饮	(133)

疲劳综合征

人参汤圆	(134)
黄芪乌鸡煲	(135)
山药鳗鱼	(135)

抑郁症

黄花木耳汤	(137)
麻油豆腐皮	(138)
香蕉拼盘	(138)
玫瑰花烤猪心	(139)

勃起功能障碍

韭菜炒虾仁	(140)
龙马童子鸡	(141)
单鞭救主	(142)
罗汉大虾	(143)
虫草炖水鸭	(143)



油炸蚕蛹	(144)
枸杞蒸乳鸽	(145)
首乌龟肉	(146)

癌 症

饭汤冰糖慈姑糊	(148)
无花果炖猪瘦肉	(149)
大蒜炖生鱼	(149)
夏枯草海带煲猪瘦肉	(150)
香菇胡萝卜	(150)
白莲全鸭	(151)
苡仁山药烧蹄筋	(153)
仙鹤蜜膏	(154)

脱 肛 类

郁李仁米粥	(155)
山药红糖粥	(156)
升麻大枣猪肠汤	(156)
炒田螺	(157)
韭菜炒羊肉	(157)
黄柏绿豆汤	(158)
大枣陈醋汤	(158)
黄芪羊肉汤	(159)
黄芪枳壳炖带鱼	(159)
雀肉山药粥	(160)
马齿苋升麻粥	(160)
金针木耳汤	(161)

疝 气 类

胡椒羊肉汤	(163)
-------------	-------

山楂生姜茴香汤	(163)
猪肉茴香丸子	(163)
茴香毛蛋	(164)
冬瓜苡仁汤	(164)
乌药红糖饮	(165)
白糖西瓜瓢	(165)
橘核荔枝饮	(165)
炖猪膀胱	(166)
羊肉草果麦仁汤	(166)
佛手粥	(167)
大枣升麻鸡	(167)
黄芪糯米粥	(168)
橘络双仁羹	(168)
橘皮紫苏粥	(169)

丹 毒 类

金银菊花茶	(170)
荠菜番茄粥	(171)
茯苓红花粥	(171)
马齿苋菊花粥	(172)
赤豆牛膝黄柏茶	(172)
鲜芦根汁	(172)
丝瓜豆腐汤	(173)
生拌牡蛎肉	(173)
赤小豆苡仁汤	(174)
绿豆炖藕	(174)

疖 类

凉拌马齿苋	(176)
山药粥	(176)
绿豆粥	(177)

绿豆瓜皮饮	(177)
豆腐马兰头汤	(178)
芸香绿豆	(178)
金银花甘草双豆饮	(179)
苦瓜绿豆肉汤	(179)
蜜糖银花露	(180)
苡米粥	(180)
北芪枸杞炖乳鸽	(180)
银耳羹	(181)
葱炖猪蹄	(181)
芪枣粥	(182)

疗疮类

凉拌苦菜	(183)
蒲公英茶	(184)
拌马齿苋仙人掌	(184)
菊花饮	(184)
苦瓜绿豆瘦肉汤	(185)
芹菜汁	(185)
绿豆银花饮	(185)
苦瓜咖啡	(186)
黄精蒸鸡	(186)
芪枣粥	(187)

冻疮类

胡萝卜羊肉汤	(188)
大蒜煲牛肉	(189)
山楂大枣桂枝汤	(189)
熟附煨姜熨狗肉	(190)
桂枝炖羊肉	(190)
当归红花炖猪肉	(191)

银花赤芍饮	(191)
附片鸡宰粥	(192)
山楂归枣饮	(192)

急性乳腺炎类

橘核酒	(193)
苍耳炒鸡蛋	(194)
四仙猪骨汤	(194)
薏苡赤小豆汤	(195)
蒲公英薄荷饮	(195)
豆豉粥	(196)
栝蒌酒	(196)
仙鹤草粥	(197)
马兰头拌豆腐	(197)
丝瓜络酒	(198)
芪归羊肉羹	(198)

血栓闭塞性脉管炎类

桃仁归尾酒	(199)
毛冬青炖猪蹄	(200)
山鸡红花汤	(200)
七品蒸鸭	(201)
川芎黄芪粥	(201)
温阳狗肉	(202)
丹参酒	(202)
红花酒	(203)
红花百合汤	(203)
红花碧玉汤	(204)
罐焖仔鸡	(204)
祛寒通络酒	(205)
乌蛇通脉酒	(205)



痤疮类

- 石膏莲子粥 (207)
- 茄汁炒藕片 (208)
- 海带绿豆汤 (208)
- 凉拌三菜 (209)
- 凉拌三苋 (209)
- 绿豆百合粥 (210)
- 鱼腥草山楂饮 (210)
- 凉拌海蜇 (211)
- 三鲜炒火腿 (211)
- 肉炒三瓜片 (212)
- 枇杷石膏粥 (212)
- 黑豆益母粥 (213)
- 荠菜烧牡蛎 (213)
- 参莲白果茶 (214)

酒糟鼻类

- 白果猪肺 (215)
- 桃仁茅根粥 (216)
- 莲子白果汤 (216)
- 雪梨糖水 (217)
- 枇杷叶膏 (217)
- 剑花猪肺汤 (218)
- 银花知母粥 (218)
- 鲜藕炒肉片 (218)
- 黑豆糖水 (219)
- 莲藕糖水 (219)
- 栗子炆猪肉 (220)
- 山楂茵陈汤 (220)

荨麻疹类

- 木瓜姜醋方 (221)
- 荸荠清凉饮 (222)
- 红糖藕片 (222)
- 凉拌油菜心 (223)
- 牛肉南瓜条 (223)
- 鸡汁芫荽汤 (223)
- 使君猪肉丸 (224)
- 当归黄芪乌蛇汤 (224)
- 韭菜甘草饮 (225)
- 山楂肉丁 (225)
- 绿豆刺蒺藜汤 (225)
- 黄芪栗子鸡 (226)

湿疹类

- 车前瓜皮薏米粥 (227)
- 荷花糯米粥 (228)
- 绿豆百合苡仁汤 (228)
- 海带紫菜瓜片汤 (229)
- 桂花土豆粥 (229)
- 萝卜藕汁饮 (230)
- 山楂马蹄糕 (230)
- 莲花粥 (231)
- 茅根绿豆饮 (231)
- 玉米须莲子羹 (232)

斑秃类

- 首乌核桃炖猪脑 (233)
- 侧柏桑椹膏 (234)

柿饼杞子丸	(234)
莴苣炒藕片	(234)
桑椹米粥	(235)
菊花旱莲饮	(235)
枸杞烧海参	(236)
天麻鲤鱼	(236)
核桃芝麻饼	(237)
栗子桂圆粥	(237)
红枣首乌煮鸡蛋	(238)

脚气类

黑豆甘草汤	(239)
花生红枣凤爪汤	(239)
豆仁粥	(240)
紫菜车前子汤	(240)
冬瓜鲤鱼汤	(241)
吴茱萸木瓜粥	(241)
米糠荸荠饼	(242)
冬瓜大麦饼	(242)
木瓜红糖酒	(243)
附片猪蹄汤	(243)
红枣花生赤豆汤	(244)

骨折类

赤小豆竹笋汤	(245)
--------------	-------

北菇凤爪汤	(245)
三七蒸鸡	(246)
当归猪胫汤	(246)
川芎丹参鱼骨酒	(247)
茴香桃仁米粥	(247)
猪骨汤米粥	(248)
壮筋补血酒	(248)
猪骨汤	(249)
狗肉母鸡汤	(249)
牛膝蹄筋	(250)

慢性鼻炎类

扁豆粥	(251)
丝瓜藤煲猪肉	(252)
黄花鱼头汤	(252)
山药芫荽粥	(253)
枣姜汤	(253)
橘红酒	(254)
桃仁粥	(254)
山楂川芎茶	(254)
柏叶猪鼻汤	(255)
辛夷花鸡蛋汤	(255)
桃仁桂鱼	(256)



感

冒

感冒在任何时候、任何地方都有，它虽然不是现代文明病，但现代工业化带来的环境污染和导致气候极端的变化以及人们工作、生活节奏的加快，降低了人们的免疫力和对气候环境的适应能力，使得现今人们感冒的发生率呈急剧增长的趋势。俗话说“百病多从感冒起”，许多现代文明病当初都是由感冒诱发的。所以防治现代文明病，要从防治感冒开始。

感冒可分成风寒感冒和风热感冒两大类型。现介绍几种食疗方，供选用。



神仙粥

【材料】

糯米 50 克
米醋 25 毫升
生姜 5 克
连须葱 7 根

【用法】

(1) 将糯米淘净，生姜洗净后切成颗粒，同入锅内，加清水两大碗，煮 1~2 小时，放入葱，煮至成粥。粥熟后加入米醋，调匀即可。

(2) 空腹时趁热食用，吃后出微汗最好，吃后即盖被静卧，以出汗为度。

【功效】

感冒有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头痛、发烧等症状。风寒感冒除有上述症状外，还有怕冷无汗的特点。这与风热感冒不同。风热感冒是发烧出汗，有的还咽喉红肿疼痛。风寒感冒应疏风散寒发汗，汗一出，风寒病毒就随汗而解，感冒也就好了。生姜、葱有疏风散寒发汗的作用。米醋能杀灭病毒，米粥助姜、葱发汗。若爱吃甜食，可加少许红糖调味，但不能用白糖。因为红糖具温热性，有利于祛风寒；而白糖性凉，不利于祛风寒。



双花饮

【材料】

金银花	15 克
鱼腥草	30 克
野菊花	10 克
蜂 蜜	50 克

【用法】

(1) 将金银花、野菊花、鱼腥草（均可在中药店买到）洗净后放入沙锅中，加水 500 毫升，煮沸后小火再煮 15 分钟，滤去药渣，取药液约 300 毫升。

(2) 将蜂蜜加入药液中，调匀即为 1 剂量。

(3) 当饮料用，病重者一日一夜可连饮 3 剂以上。

【功效】

本药膳是“中国药膳第一家”成都同仁堂御膳宫药膳方，专治风热感冒。现代研究发现，本方有抗病毒（含 SARS 病毒和 H5N1 禽流感病毒）、抑制溶血性链球菌等致病菌的作用，因而对急性咽喉炎、扁桃体炎、上呼吸道感染都有辅助治疗作用。



玉屏风饮

【材料】

黄 芪	30 克
白 术	15 克
防 风	10 克
蜂 蜜	10 克

【用法】

(1) 去中药店购黄芪、白术、防风，加水煎两次，取两次煎液合并约 300 毫升。



(2) 将蜂蜜调入合并液中即可。当饮料用或早、晚空腹各饮 150 毫升，连饮半个月以上。

【功效】

现代研究发现，本方起主要作用的是黄芪，内蒙古地区出产的黄芪质量上等，有增强人体免疫力、增强皮肤黏膜的屏障作用，还能诱生干扰素抵抗病毒，生成白细胞抑制病菌。在流感流行期间用黄芪液滴鼻，可以有效预防流感的发生。用黄芪 30 克、大枣 6 枚与大米 30 克煮成粥，每天当早餐主食，也可以起到预防感冒的作用。



饮漱茶水

【材料】

绿 茶 6 克

白开水 200 毫升

【用法】

(1) 将绿茶放入茶杯中。

(2) 将烧开后的白开水降温至 80℃ 左右冲入茶杯，加盖，泡 5 分钟即可。先饮茶水，待茶温降至 60℃ 左右时用茶水漱口。

【功效】

流感主要因病毒附着在鼻子和嗓子中突起的黏膜细胞上并不断增殖而致病。经常用茶水漱口，儿茶素能够覆盖在突起的黏膜细胞上，防止流感病毒和黏膜结合，并杀死病毒。儿茶素的作用就像接种了流感病毒疫苗，能起到预防流感的作用。

研究者指出：乌龙茶、红茶和绿茶中都含有儿茶素，但绿茶预防流感效果最好。将日常喝的绿茶浓度稀释后，若将流感病毒混入茶水中 5 秒钟，病毒就丧失了感染能力。

最近美国哈佛大学一博士从绿茶、红茶、乌龙茶中提取出 L-茶氨酸，通过临床观察和实验研究发现，L-茶氨酸可使人体产生抗病毒（含 SARS 病毒）的干扰素，每天喝 5 小杯茶水就能起预防感冒的作用。



鸡蛋葡萄酒

【材料】

红葡萄酒 30 毫升

鲜鸡蛋 1 个

柠檬汁 5 毫升

白砂糖 5 克

【用法】

(1) 将红葡萄酒倒入铝制杯中，打入鲜鸡蛋 1 个，加热，同时边加热边摇动。

(2) 待蛋花熟后停止加热，晾温，放入白砂糖、柠檬汁搅匀即可。

【功效】

红葡萄酒配鸡蛋能增强人体的免疫力，所以法国人常用这个方法治疗感冒。德国人只饮鸡蛋葡萄酒，不加柠檬、砂糖，也同样有治疗感冒的效果。





慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病，简称慢阻肺，主要包括慢性支气管炎和肺气肿。患者一般是先出现单纯性慢性支气管炎，久不愈则逐渐发展成慢性支气管炎合并肺气肿。慢阻肺是因外来各种毒性颗粒或气体引起的一种慢性气道炎症，由于气道分泌物增加，影响小气道而使气道变窄，进而延伸到大气道，导致呼吸时气体进出不通畅，患者就出现气急、呼吸困难等症状。全世界约有6亿人患有慢阻肺，世界卫生组织将每年11月第三周的周三定为“世界慢阻肺日”。我国慢阻肺患者约2500万，居我国疾病负担序列的第一位。城市患病率为8.8%，农村患病率为7.8%，成为与艾滋病并列的第四大“杀手”。

慢性支气管炎简称慢支炎，是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性炎症。临床上以每年冬季发病持续3个月，连续两年以上，就可称为慢支炎。每年发病不足3个月，但胸部X片或肺功能测定能作出判断的，也称慢支炎。

慢支炎是一种常见病、多发病，以老年人多见，50岁以上的人患病率可高达15%，患慢支炎的病人主要特征是咳嗽、多痰或伴气喘并且反复发作，而且是一个慢性的过程。早期症状轻，多在冬季发作，春暖后缓解。晚期症状加重，长年存在，不分季节，若病情缓慢进展，可发展成阻塞性肺气肿，甚至肺心病。

最近，权威专家指出，感冒、流感会使慢阻肺病人“雪上加霜”。患者的肺部易出现肺水肿和急性呼吸衰竭，甚至危及生命。慢性支气管炎常由外界因素引起急性发作，所以我们分别从急性发作期、迁延期到缓解期介绍相应的食疗药膳，供君选用。



桑菊白糖饮

【材料】

桑 叶 10 克