

中国药膳科普知识丛书

中国药膳研究会编 总主编

周文泉 沙凤桐
高普 李宝华

呼吸系统病症药膳

HUXI XITONG
BINGZHENG YAOSHAN

主 编
崔 玲



ZHONGGUO YAOSHAN KEPU ZHISHI CONGSHU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国药膳科普知识丛书

中国药膳研究会编 总主编 周文泉 沙凤桐
高 普 李宝华

呼吸系统病症药膳

HUXI XITONG BINGZHENG YAOSHAN

主 编 崔 玲

编 者 (以姓氏笔画为序)

王海隆 刘延华 张 林

罗增刚 单雪雁 徐 军

崔 云 崔 玲



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

呼吸系统病症药膳/崔玲、严小明著. —北京:人民军医出版社, 2004. 5

(中国药膳科普知识丛书)

ISBN 7-80194-228-0

I. 呼… II. 崔… III. 呼吸系统疾病—食物疗法—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005926 号

策划编辑:王 峰 加工编辑:王三荣 责任审读:李 晨
版式设计:赫英华 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:6. 625 字数:163 千字
版次:2004 年 5 月第 1 版 印次:2004 年 5 月第 1 次印刷
印数:0001~8000
定价:13. 80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

前 言

随着社会经济的发展以及生活水平的提高,人类的疾病谱正在发生改变,高血压、冠心病、糖尿病、肺心病、高脂血症等慢性病逐渐上升。科学研究证明,这些疾病的发生与人们的饮食结构和生活习惯密切相关,合理的预防、保健对于降低此类疾病的发生往往更加重要。

21 世纪崇尚自我保健,也赋予了健康一词新的内涵。药膳食疗是中医药学的一个重要组成部分,是根据药食同源、医养同理的原则,充分发挥各类食物和药物的功效,达到养生保健、防病治病、延年益寿目的的一门科学。随着人们医疗观念的转变,最具“绿色”保健作用的天然饮食——药膳,对于人类延年益寿、追求高质量的生活起着重要的作用,因而亦备受人们的青睐。

中国药膳研究会自 1995 年成立以来,以弘扬中国传统药膳文化、促进药膳学科发展为宗旨,以普及和推广药膳、服务于中华民族和全人类为己任,已先后出版了多部药膳专著,积极促进中国传统药膳科学化、规模化、产业化、国际化。

《呼吸系统病症药膳》是中国药膳科普知识丛书的一个分册,对常见的呼吸系统疾病如肺心病、肺结核、肺肿瘤等在介绍症状及诊断要点同时,重点讲述了药膳预防和治疗,内容以贴近临床、注重实用为出发点,既涉及药物治疗领域,又涵盖预防保健;既涉及现代医学知识,又

富含传统医学精华,体例别具一格,文字通俗易懂,深入浅出,雅俗共赏,对于医务工作者以及患者本人均有很好的指导和借鉴作用,值得一读。

编 者

2004 年 1 月

目 录

第一章 急性气管-支气管炎	(1)
一、临床表现	(2)
二、诊断要点	(2)
三、辨病施膳	(3)
四、辨证施膳	(5)
(一) 风寒袭肺	(5)
(二) 风热犯肺	(8)
(三) 风燥伤肺	(11)
五、饮食康复	(14)
六、汤类	(15)
第二章 慢性支气管炎	(16)
一、病因	(17)
(一) 外因	(17)
(二) 内因	(18)
二、临床表现与诊断	(19)
(一) 临床表现	(19)
(二) 诊断要点	(19)
三、辨病施膳	(21)
四、辨证施膳	(23)
(一) 急性发作期	(23)
(二) 慢性迁延期	(25)
(三) 临床缓解期	(29)
五、膳食宜忌	(32)

六、预防与调护	(33)
第三章 支气管哮喘	(35)
一、临床表现与诊断	(36)
(一) 临床表现	(36)
(二) 诊断要点	(36)
二、辨证施膳	(37)
(一) 发作期	(37)
(二) 缓解期	(40)
三、药膳方分类精选	(43)
(一) 粥类	(43)
(二) 膏类	(44)
(三) 汤类	(44)
(四) 酒类	(45)
(五) 其他类	(46)
四、膳食宜忌	(48)
第四章 肺炎	(49)
一、病因病机	(49)
二、临床表现与诊断	(50)
(一) 临床表现	(50)
(二) 诊断要点	(50)
三、辨证施膳	(50)
(一) 风温犯肺	(50)
(二) 痰热壅肺	(51)
(三) 正虚欲脱	(53)
(四) 气阴两亏	(53)
四、药膳方分类精选	(54)
(一) 粥类	(54)
(二) 膏类	(55)
(三) 汤类	(56)

目 录

(四)其他类	(57)
五、膳食宜忌	(58)
第五章 支气管扩张	(59)
一、临床表现	(59)
(一)咳嗽和咳痰	(59)
(二)咯血	(60)
(三)体征	(60)
(四)诊断标准	(60)
(五)并发症	(61)
(六)实验室检查及其他	(61)
(七)中医分型	(62)
(八)饮食状况与发病	(63)
二、辨病施膳	(63)
三、辨证施膳	(81)
(一)燥热灼肺型	(81)
(二)痰浊阻肺型	(83)
(三)痰热壅肺型	(84)
(四)肝火犯肺型	(85)
(五)阴虚火旺型	(86)
(六)气不摄血型	(87)
(七)气阴两亏型	(90)
四、饮食康复	(93)
(一)支气管扩张的食物选择	(93)
(二)预防要点	(94)
第六章 肺心病	(95)
一、影响因素	(95)
二、临床表现	(97)
(一)症状	(97)
(二)体征	(97)

(三) 实验室及其他检查	(98)
三、中医的病因病机	(100)
四、诊断与鉴别诊断	(102)
(一) 诊断要点	(102)
(二) 鉴别诊断	(102)
五、并发症	(103)
六、饮食须知	(104)
(一) 肺心病的食物选择	(104)
(二) 饮食治疗原则及要求	(104)
七、辨病施膳	(105)
八、辨证施膳	(110)
(一) 风寒束肺	(110)
(二) 风热犯肺	(111)
(三) 痰浊蕴肺	(113)
(四) 水气凌心	(115)
(五) 心阳暴脱	(116)
九、药膳方分类精选	(117)
(一) 粥类	(117)
(二) 羹类	(118)
(三) 汤类	(119)
(四) 酒类	(120)
(五) 其他类	(121)
第七章 肺结核	(122)
一、临床表现	(122)
(一) 症状	(122)
(二) 体征	(123)
二、实验室和其他检查	(123)
(一) 痰结核菌检查	(123)
(二) 影像学检查	(124)

目 录

(三) 结核菌素试验	(125)
(四) 其他检查	(126)
三、诊断	(127)
(一) 诊断方法	(127)
(二) 病变范围与部位	(128)
(三) 活动性判断	(128)
(四) 诊断分型	(128)
(五) 诊断标准	(128)
(六) 鉴别诊断	(129)
四、饮食须知	(131)
(一) 膳食治疗原则及要求	(131)
(二) 肺结核的饮食禁忌	(132)
五、辨病施膳	(134)
六、辨证施膳	(138)
(一) 肺阴亏损	(138)
(二) 阴虚火旺	(140)
(三) 气阴两虚	(142)
(四) 阴阳两虚	(143)
七、药膳方分类精选	(145)
(一) 粥类	(145)
(二) 膏类	(146)
(三) 汤类	(147)
(四) 酒类	(148)
(五) 其他类	(148)
八、预防	(150)
第八章 原发性支气管肺癌	(152)
一、临床表现	(152)
(一) 原发性肺癌引起的症状和体征	(153)
(二) 肿瘤胸内蔓延引起的症状和体征	(154)

(三)肿瘤远处转移症状和体征·····	(155)
二、病因病机·····	(156)
(一)病因·····	(156)
(二)病机·····	(157)
三、辨证分型·····	(158)
四、中医中药治疗肺癌的作用和意义·····	(159)
五、辨病施膳·····	(159)
六、辨证施膳·····	(165)
(一)热毒炽盛型·····	(165)
(二)痰湿内蕴型·····	(170)
(三)气滞血瘀型·····	(171)
(四)阴虚火旺型·····	(173)
(五)肺脾两虚型·····	(183)
(六)肺肾不足型·····	(187)
(七)气血两虚型·····	(190)
七、饮食康复·····	(192)

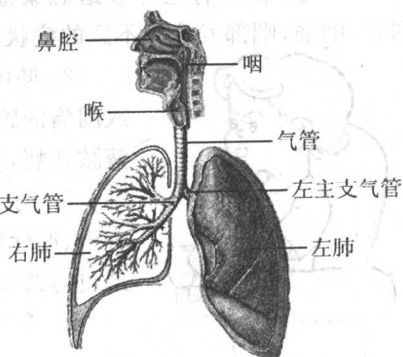
第一章 急性气管-支气管炎

急性气管-支气管炎，一般称为急性气管炎或急性支气管炎。也就是常说的咳嗽，是呼吸道疾病中的常见病，多发病。任何年龄的人均可患病，而且一年四季均可发生。本病大多是由上呼吸道感染发展而来的，主要是由病毒，其次是支原体、各种细菌以及物理化学等因素引起气管-支气管的急性炎症。临床主要表现为咳嗽和全身不适。中西医治疗本病药物非常多，但对于由病毒引起的，西药的治疗效果并不理想，中药却有较大优势。然而现代人大多不愿服用中药。一是由于现代人的生活节奏比较快，而服用中药比较麻烦；二是由于大多数人对中药的口感难以接受，于是药膳便成为人们的最佳选择。而药膳具有可口的特点，因为药膳大都是以茶、饮料、粥、菜肴等形式，既弥补了中药口感差的不足，同时又让患者通过日常饮食，在不知不觉中治好了病，集良药、可口于一身，所以人们乐意接受。常言说得好：药补不如食补。

引起本病的主要原因有：

(1) 感染：可因直接感染病毒、细菌，也可因急性上呼吸道感染的病毒或细菌蔓延引起本病。

(2) 物理化学因素：



过冷的空气、粉尘,刺激性气体,火焰或烟雾的吸入,对气管-支气管黏膜急性刺激引起过敏反应。

(3)年龄因素:老年人身体比较虚弱,儿童的免疫力比较差,若天气骤然变化,就容易患病。

(4)体质因素:由于先天禀赋不同,每个人的身体素质都不同,体质弱的人免疫力差,容易患病。

一、临床表现

起病较急,常有急性上呼吸道感染症状。

1. 症状 全身症状一般较重,可有发热,体温 38°C 左右,关节痛、鼻塞、流涕、咽喉肿痛,咳嗽先为干咳或少量黏液性痰,随后可转为黏液脓性痰,痰量增多,咳嗽加剧,偶可痰中带血。久咳可出现胸骨后发紧或疼痛。

2. 体征 双肺呼吸音粗,可有散在干湿啰音,啰音部位不定,咳嗽后可减少或消失。

二、诊断要点

1. 发病前多有上呼吸道感染症状或病史。伴有鼻塞,流涕,咽干,咽痛,咽部发痒或不适的症状。



2. 咳嗽为主要症状,可有咽部刺痒或闷痛的感觉。咳痰多为黏液样痰,或黏液脓性痰,痰中也可伴有血丝。

3. 胸部听诊可闻及呼吸音粗糙,并有干、湿性啰音,用力咳痰后啰音性质与部位易改变或消失。

4. X线检查,大多正常,或肺纹理增粗。

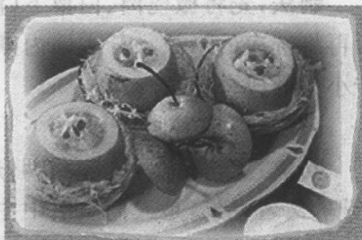
5. 实验室检查,细菌感染血白细胞升高,痰培养可发现致病菌。病毒感染多见淋巴细胞升高而中性粒细胞偏低,白细胞总数变化不大。

三、辨病施膳

川贝酿梨

原料:雪梨 8 个,川贝 12g,糯米 100g,蜜饯冬瓜条 100g,冰糖 180g,白矾适量。

制法:将川贝母打碎,白矾约 10g 溶化成水,待用,糯米蒸成米饭,冬瓜条切成大小颗粒,将梨子削去皮后,从蒂把处切下一段(不宜过多,以能伸进小勺为度),用小勺挖出梨核,浸没在白矾水内,以防变色,然后在沸水中烫一下,捞入凉水内冲凉,捞出沥干水分。糯米饭,冬瓜条与冰糖的一半量(打碎)和匀,装入梨内,再把贝母分成 8 等份逐个装入梨子内,盖上梨把,盛入盘内,沸水上笼蒸 40 分钟至梨把烂。烧开水 200ml,下入剩下的冰糖溶化收浓汁,待梨出笼后逐个浇在梨子面上即可食用。



服法:服食。

功效:清热化痰,润肺止咳。适用于久咳,干咳,肺热咳喘,吐痰黄稠的急性慢性支气管炎。

鱼腥草拌莴苣

原料:鲜鱼腥草 100g,莴苣 500g,食盐 2g,生姜 6g,葱白 10g,酱油 15ml,醋 10ml,味精 0.5g,麻油 15g,大蒜 10g。

制法:将鱼腥草择去杂质老根,洗干净,用沸水略焯后捞出,加 1g 食盐拌和淹渍待用。鲜莴笋去叶剥去皮,冲洗之后,切成 3~

4cm 的节,再切成粗丝,用食盐 1g 腌渍沥水待用,生姜,葱白,大蒜洗后切成末待用,莴笋丝放在盘内,加入鱼腥草,再放入酱油,味精,麻油,醋,姜,葱,蒜末调拌均匀入味即可食用,

服法:佐餐常吃。

功效:鱼腥草和莴笋的功效相似,能清热,解毒,利湿,排脓,适用于肺热咳嗽,咳痰黄稠等症,可作为急性支气管炎患者的日常膳食。

橄榄粥

原料:橄榄肉 10 个,白萝卜 1 个,粳米 100g,白糖适量。

制法:先将橄榄肉、白萝卜(洗净)分别切碎,再把粳米洗净,然后再将洗净的米放入开水锅内煮沸,再加入橄榄肉,白萝卜,白糖,转小火熬成粥即可食用。

服法:日常膳食。

功效:生津止渴,清肺利咽,适用于咳嗽气喘,痰涎壅盛等症,橄榄,又名青果,是人们生活中主要佳果之一,宋代诗人梅尧原“南国青青果”的名句。橄榄其性味甘涩酸,有清热解毒,生津止渴,清肺利咽之功效。现代研究,橄榄中含有丰富的蛋白质,脂肪,糖类(碳水化合物),钙,磷,铁及维生素 C 等。

银杏露酒

原料:银杏(白果,去壳)15kg,焊菜 22.5kg,砂糖 10kg,薄荷脑适量,杏仁香精适量,水适量,凉开水适量,60%食用乙醇适量。

制法:先将白果肉打碎,用食用乙醇浸渍 1 日后,以每分钟 5ml 流速进行渗滴,渗液回收乙醇至尽,备用;焊菜加水煎煮 2 次,每次两小时,合并药液、滤过,滤液浓缩成 1:2,冷后加等量乙醇搅拌均匀,放置澄清 1 日,滤取上清液,回收乙醇至尽,与银杏提取液合并。搅匀,沉淀 3 日,滤过,滤液备用;取砂糖制成单糖浆,与适量薄荷脑、杏仁香精、防腐剂加入上述药液搅匀,加凉开水至 31.5L,即得。

服法:口服,每日 3~4 次,每次 10~15ml。

功效：镇咳，化痰，定喘。方中银杏性味甘，苦，有敛肺平喘之功。可用于哮喘咳嗽，咳痰之症。临床实践表明本品祛痰作用明显，并可止咳，平喘，二者相配伍，能很好的祛痰，止咳，平喘，用于支气管炎。不论新久，皆有良效，二者作用重点均在肺部，正本清源，方正相应，可谓选药准确。又以酒制，并加砂糖，薄荷脑，杏仁香精，防腐剂调配，则味美耐用，疗效更佳。

四、辨证施膳

根据本病病因和主要临床表现，属于中医“外感咳嗽”范畴。又根据所感受的病邪特点的不同分为风寒，风热，风燥三型。

（一）风寒袭肺

主证：咳嗽声重，气急，咳稀薄的白痰，常伴鼻塞，流清涕，头痛，肢体酸痛，发热，寒战，无汗，舌苔薄白，脉浮或浮紧。

治法：疏风散寒，宣肺止咳。

膳方举例：

杏苏姜糖饮

原料：杏仁 10g，苏叶 12g，生姜 6g，半夏 10g，橘皮 10g，红糖 20g。

制法：首先将上面的药物用水煎 2 次，然后将 2 次煎好的药液倒在一起，约 300ml，加入红糖，再熬，将糖熬化即可食用。

服法：当饮料饮用，每日 1 剂，分多次饮完。

功效：苏叶、生姜疏风散寒，杏仁宣肺降气以止咳，配半夏、橘皮以祛痰，加入红糖既能增强祛风散寒的效力，又有助于止咳祛痰。

现代研究：紫苏叶含挥发油紫苏醛，能减少气管分泌，缓解支气管痉挛，有止咳祛痰平喘作用；还有解热抗病毒作用，对葡萄球菌、痢疾杆菌有抑制作用。生姜对呼吸、血管中枢均有兴奋作用，

所含挥发油能促进血液循环,促进发汗。杏仁含苦杏仁苷,对呼吸中枢有镇静作用,有镇咳平喘的效果。半夏有镇咳作用,配生姜可解半夏之毒,且增强祛痰效果。橘皮含挥发油,有祛痰和缓解支气管痉挛的平喘作用。

麻杏粥

原料:麻黄 6g,杏仁 10g,甘草 3g,大枣 10g,粳米 50g。

制法:首先将前 3 味药用水煎 2 次,取煎液 150ml 备用,大枣与粳米煮粥,待粥将熟时加入药液,煮粥至熟即可食用。

服法:每剂分 2 次吃完,食粥后要盖上被子捂汗,微微出汗即可。汗出以后,自觉病情缓解就可以停止服用,不要过量服用,以免汗出过多,损伤人体的正气。

功效:麻黄、杏仁、甘草 3 味相配,共起疏风散寒,止咳平喘的功效;配大枣、粳米一助药力,二防麻黄过于发汗耗气伤液。对于风寒重,咳喘甚者宜之。

现代研究:麻黄含麻黄碱和伪麻黄碱有缓解支气管平滑肌痉挛,而起平喘作用;所含挥发油有发汗抗病毒作用。但发汗太多可致虚脱,还可使血压升高,所以用量不宜过大。

蜜饯萝卜梨

原料:白萝卜 1 个,梨 1 个,蜂蜜 50g,白胡椒 7 粒。

制法:将白萝卜,梨洗净切碎,放入碗中,倒入蜂蜜,放入白胡椒,装锅蒸熟为度,将白胡椒捞出。

服法:每剂分 2 次温服。

功效:方中白胡椒辛热,有温中散寒之功效,可发散风寒之邪,萝卜顺气化痰,宽中消食,梨可润肺止咳,蜂蜜味甘性平,有补中润燥之功,可补益脾胃,以增化痰之力,又有润肺止咳之功。蜂蜜可缓和胡椒辛辣之太过,胡椒辛散可防蜂蜜甘腻滞痰之弊。

现代研究:萝卜醇提取物具有抗菌作用,特别是对革兰阳性细菌较敏感。萝卜中含有大量维生素 C,比桃、苹果还高出 6~8 倍,经常食用可以提高机体的免疫力,起到预防疾病的作用。