

拒绝 SARS



CHICHUYIGEQIANGJIANDEFEI

吃出一个 强健的 肺

王晓荣 编



知識出版社

拒绝 SARS

吃出一个强健的肺

江苏工业学院图书馆
王晓荣 编
藏书章

知识出版社

北京 2003.5

总编辑:徐惟成 社 长:田胜立

图书在版编目(CIP)数据

吃出一个强健的肺/王晓荣著. - 北京:知识出版社,
2003.5

ISBN 7-5015-3792-5

I. 吃… II. 王… III. 补肺-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 032183 号

责任编辑:田 野

封面设计:红方块工作室

责任印制:乌 灵

知识出版社出版发行

(北京市阜成门北大街 17 号 邮政编码:100037 电话:88390680)

北京振兴华印刷有限公司

新华书店经销

北京百科创新文化咨询中心排版

开本:787×1092 1/32 印张:3.125 字数:56 千字

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-30000 册 定价:5.00 元

中医谈防治非典型性肺炎

(代前言)

非典型性肺炎是一种什么病

非典型性肺炎一般是泛指由细菌以外的病原体,如衣原体、支原体、立克次体、腺病毒等所致的肺炎。因其不同于细菌引起的典型肺炎,故名非典型性肺炎。但去年年底以来在世界各地流行的非典型性肺炎,是由一种新的病原体引起的。世界卫生组织已经正式确认其病原体为冠状病毒的一个变种。主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播,具有较强的传染性,在家庭和医院具有明显的聚集现象。我国卫生部称其为传染性非典型性肺炎,将其列入法定传染病管理。世界卫生组织将其称为严重急性呼吸综合症(Severe Acute Respiratory Syndrome 简称 SARS)。

非典型性肺炎一般以发热为首先出现的症状,体温在 38 摄氏度以上,持续 1~2 周,可伴有头痛、恶寒、全身酸痛或不适、乏力等。2~7 天后,病人可出现干咳、少痰或痰中有血丝、呼吸困难等严重症状。胸部 X 线检查有肺炎改变,血液化验白细胞正常或降低。

中医对非典型性肺炎的认识

中医对本病的认识,根据其传染性及流行性的特点,属于“疫病”或“温疫”的范畴。其病因多归之于“疫疠之气”“疫毒之气”致病。根据其发病季节、发病特点和临床表现,北方地区的非典型性肺炎应考虑为“春温”。其基本病变特点为:热毒痰瘀,壅阻肺络,热盛邪实,湿邪内蕴,耗气伤阴,甚则出现气急喘脱的危象。

中医对温疫的认识由来已久,我国历代发生的各种瘟疫流行,都是依靠中医药来防止和有效控制的。早在两千年前的《黄帝内经》就有疫病的详细论述,提出“五疫之至,皆相染易,无问大小,病状相

识”。历代医家都在同疫病的斗争中总结了丰富的理论和经验。对于疫病的流行和感染,中医一向认为和邪正两方面有关。一方面是四时不正之气,所谓“戾气”“疠气”,这是外来的邪毒;一方面是正气,即人体的抗病能力。如果正气不能抵御外来的邪毒之气时,就会得病。中医有“冬伤于寒,春必病温”“冬不藏精,春必病温”的认识。是说冬天不注意养生,或遇到气候的异常变化,春天容易患温热病。

非典型肺炎的中医治疗原则

中医对非典型肺炎的治疗,应按照辨证论治的要求,根据其临床表现采取相应的治疗原则。国家中医药管理局已经组织专家在总结我国广东地区防治经验的基础上提出了具体的治疗方案供各地参考。但应该注意,我国幅员辽阔,气候环境不同,发病季节不同,个人体质不同,所以发病情况和病变特点不同,应该因人、因地、因时制宜。同时根据病情变化,适时调整治法治则,随证加减。由于本病变化快、病情重,一般应采取中西医结合的方法治疗,以便早控制病情发展,提高治愈率。

根据国家中医药管理局发布的供各地参考的防治技术方案,非典型肺炎的治疗大体按如下不同时期进行论治。

(一)早期以热毒袭肺、湿遏热阻为病机特征。临床上分为热毒袭肺、湿热阻遏、表寒里热夹湿三种证候类型。属热毒袭肺证者,宜清热宣肺,疏表通络,可选用银翘散合麻杏石甘汤加减;属湿热阻遏证者,宜宣化湿热,透邪外达,可选用三仁汤合升降散加减,如湿重热轻,可选用藿朴夏苓汤;属表寒里热夹湿者,宜解表清里,宣肺化湿,可选用麻杏石甘汤合升降散加减。

(二)中期以疫毒侵肺,表里热炽,湿热蕴毒,邪阻少阳,疫毒炽盛,充斥表里为病机特征。临床上分为疫毒侵肺、表里热炽,湿热蕴毒,湿热郁阻少阳,热毒炽盛四种证候类型。属疫毒侵肺、表里热炽者,宜清热解毒、泻肺降逆,可选用清肺解毒汤;属湿热蕴毒证者,宜化湿辟秽、清热解毒,可选用甘露消毒丹加减;属湿热郁阻少阳证者,

宜清泄少阳、分消湿热,可选用蒿芩清胆汤加减;属热毒炽盛者,宜清热凉血、泻火解毒,可选用清瘟败毒饮加减。

(三)极期以热毒壅盛,邪盛正虚,气阴两伤,内闭外脱为病机特征。临床上分为痰湿瘀毒、壅阻肺络,湿热壅肺、气阴两伤,邪盛正虚、内闭喘脱三种证候类型。属痰湿瘀毒、壅阻肺络证者,宜益气解毒、化痰利湿、凉血通络,可选用活血泻肺汤;属湿热壅肺、气阴两伤证者,宜清热利湿、补气养阴,可选用益肺化浊汤;属邪盛正虚、内闭喘脱证者,宜益气固脱、通闭开窍,可选用参附汤加减。

(四)恢复期患者以气阴两伤,肺脾两虚,湿热瘀毒未尽为病机特征。临床上分为气阴两伤、余邪未尽,肺脾两虚两种证候类型。属气阴两伤、余邪未尽者,宜益气养阴、化湿通络,可选用李氏清暑益气汤加减;属肺脾两虚者,宜益气健脾,可选用参苓白术散合葛根芩连汤加减。

中医对疾病的预防思想

“非典型肺炎”属急性呼吸系统传染病,发病急,病情重,是一种前所未见的传染病。人们对其病原的认识虽然确认为冠状病毒的一个变种,但对其生物特性还知之甚少。治疗上还缺乏特效治疗方法,而且传染性很强。因此,对本病的预防就十分重要。

中医在几千年的发展过程中对外感传染性疾病的预防积累了许多经验。特别是提出了“治未病”的预防为主的思想,强调“未病防病”“已病防变”。所谓“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”《黄帝内经》的这段论述一直指导着中医对疾病的防治工作。对于温疫的预防,一是重视正气在防止病原入侵所起的重要作用,二是注意避免与病原的接触。《素问》明确提出了“正气存内,邪不可干,避其毒气”的预防原则。说明人体正气强盛,可以防止病邪入侵,但是正气的御邪入侵也不是绝对的,因此人体还要设法避免与病邪的接触,使病邪无以入侵。这种观点至今仍不失其现实意义。

关于非典型肺炎的预防措施

从中医有关外感温病或“疫疔”的预防知识,结合“非典型性肺炎”的发病特点,应该注意从以下几方面采取预防措施。

(1)严格的预防隔离措施

非典型肺炎传染性很强,而且有一定的家庭聚集性。作为预防一定要“避其毒气”。其实我国古代就有严格的隔离预防措施。据史籍记载,晋朝就有“朝臣家有时疫染易三人以上者身虽无疾,百日不得入宫。”说明不仅要与病人隔离,而且还要对已与病人接触而尚未发病之人隔离。历代都有对传染病采取集中隔离治疗的措施。控制传染源是防止疾病扩散的重要环节。所以流行期间应尽量减少到容易感染的区域或人多聚集的地方去。出入易感区域要戴口罩,以减少感染的机会。家庭亲友之间也要强调预防,患病以后不要互相探望。防止相互感染,以切断传播途径。

(2)保持良好的精神状态

良好的精神状态是保持人体内在平衡,发挥免疫抗病能力的重要保证。《内经》有“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”的论述。所以在疫病流行期间,除了趋避外邪以外,注意调节人的精神心理活动,保护和增强人的心理健康,是非常重要的。尤其是对于“非典”这种新的传染病,人们还知之甚少,往往容易产生恐慌心理。这种情况下,注意精神调摄,保持机体各项功能协调,使身体保持良好状态,就显得更加重要。中医学认为,“愁忧者,气闭塞而不行”,“恐惧者,神荡惮而不收”。要学会清静养神,愉悦自得,使自己能保持良好的精神情绪,在各种不良因素的刺激面前,做到神愉而不恼,心悦而不烦。使“气和志达,荣卫通利”,具有良好的抗病能力。另外,掌握和了解“非典”的发病常识,采取及时恰当的预防措施,也有利于解除人的恐惧心理。

(3)注意劳逸适度增强抗病能力

在疫病流行期间,要注意生活起居,劳逸适度,使人体保持对外界的适应能力和抗病能力。千万要注意不可过劳。中医学认为“劳

则气耗”，容易耗伤正气，降低抗病能力，导致外邪侵袭。现代研究认为，气虚者多免疫功能降低，这样对预防疾病不利，因此任何工作不能过分劳累。另外也要避免过逸，过逸易使气血运行不畅，脾胃功能减弱，精神不振，体质衰退，亦对防病不利。因此，适当参加体育锻炼，保持健康的体质对防病治病也是非常重要的。此外，还要根据气候的变化，调摄寒温，趋避外邪，才能预防外感疾病的发生。

(4)搞好环境及个人卫生

我国是一个有悠久历史的文明古国，有良好的卫生习惯和卫生防病的要求，对环境和个人卫生有着丰富的经验和做法，可以借鉴。古代很早就有清扫庭院、打扫室内外卫生的记载。《备急千金要方》载有“常习不唾地”，以保持环境卫生，预防呼吸道传染病的发生。《马可波罗游记》载有元制规定，向大汗献食者，皆用绢蒙口鼻（类似口罩），以防止唾沫污染食品。上述良好的卫生习惯，对预防温病的传播、流行具有重要意义。敦煌石窟中有一幅殷人熏火防疫图，形象地描绘了殷商时代即以火燎、烟熏以杀虫、防疫的生动情景。当前对于“非典”的预防，专家提出了不少有益的方法。如室内要经常通风，以保持空气的流动和新鲜；注意个人卫生和良好习惯，经常用流水洗手，不要用手指挖鼻孔、揉眼睛；对家具和用品可定时使用消毒剂擦拭。室内也可以用艾叶、苍术、檀香等烧熏。

(5)注意饮食调养

饮食为健身之本。孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食”，“不知食宜者，不足以存生也”，“是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。”（《千金要方·食治·序论》）早在两千多年前，《内经》就为人们设计了一张合理的食谱。《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。饮食应注意调和五味，因为五味与五脏的生理功能有着密切的关系，对人体的作用各不相同。五味调和则能滋养五脏，补益五脏之气，强壮身体。如五味偏嗜，甚至太过，也会引起相应脏气的偏盛偏衰，导致五脏之间的功能活动失调。饮食宜忌还应该注意饮食的个体特异性，根据体质、年龄、性别等不同特点来配制膳食。以体质而论，阳虚阴盛之体

宜食温热而不宜寒凉;阴虚阳盛之体宜食清润而不宜辛辣。痰湿体质的人,宜食清淡利湿之品,少吃肥甘油腻;素体脾胃虚者,宜食温软之品,忌吃粗硬生冷。从年龄而言,老人生机减退,脾胃功能多虚,只宜茹淡平补,五味不宜太过,厚腻炙博、辛辣生冷等食物皆应慎食或节食。小儿脏腑娇嫩,脾胃未健,气血未充,但生机蓬勃,发育迅速,饮食营养必须丰富、全面、合理。另外要多食新鲜蔬菜水果,对于调节人体营养平衡是有益的。此外,还可以通过食疗起到预防作用。如中国中医研究院陆广莘教授根据这次非典型肺炎发病的特点,提出了一个预防的食疗方:一根白萝卜、半个橘子皮、三片生姜、两段葱白、一绺香菜,煲汤全家喝,对增强呼吸道的防护能力,预防“非典”是很有益的。

(6)适当服用药物

历代医家均很重视方药预防瘟疫。早在《山海经》就有预防疫病的食物、药物记载,如称:箴鱼食之无疫疾。《素问·刺法论》提出服用小金丹预防疫疾。隋·巢元方《诸病源候论》在“时气令不相染易候”及“温病令人不相染易候”等篇中多次提出“预服药以防之”。唐朝孙思邈《备急千金要方》提出“天地有斯瘴疠,还以天地所生之物防备之”的观点。并列有不少辟温方药,以预防温病发生。或制成药囊佩带,或烧熏,或内服等。说明中医在药物预防方面积累了丰富的经验。

这次“非典”流行,许多专家提出了合理的防治建议,并根据本次疫病的发病特点,推荐了防治的方药,可以供我们临床使用时参考。中国中医研究院的一些专家有感于自己的责任,根据北京地区季节、气候、人群以及发病的具体情况,以扶助正气兼祛邪避瘟为原则,拟定出以下处方,对应于不同的人群。

I号方:连翘、桑叶、菊花、佩兰、柴胡、芦根、桔梗各10克,生黄芪、麦冬、甘草各5克。适用于年轻力壮、身体素质较好的人,中医辨证一般属于阴阳相对平衡者。

II号方:生黄芪15克,炒白术、太子参、连翘、牛蒡子、柴胡、赤芍、玄参各10克,防风、甘草各5克。适用于年老体衰、体质较差的人,中医辨证属正气不足者。

Ⅲ号方：蚤休、板蓝根、鱼腥草各 15 克，连翘、柴胡、赤芍、太子参、淡豆豉、佩兰各 10 克，僵蚕 6 克，牛蒡子、甘草各 5 克。适用于流动多有接触或高危易感人群。

以上方均水煎，每天 1 剂分两次服，连服 10~14 天为宜。

应该看到，由于对非典型肺炎的病因还缺乏全面的认识，所以还没有特效的预防药物。中医药的预防重点在于扶正、防邪两个方面。扶助正气以增强人体的抗病能力，同时防止邪气的侵袭或减轻病毒邪气的致病能力，就能够起到预防作用。所以使用中药目的在于调整人体内部的平衡，促使人体气血和谐，阴阳协调，脏腑功能正常发挥，使人体保持一个最佳的适应外在环境的状态，以增强抗病能力，才能有力防止外邪侵入。尤其是身体羸弱者或中老年人，在疫病流行时，更适宜用一些有针对性的药物来进行调养。如《千金翼方》就指出：“年少则阳气猛盛，食者皆甘，不假医药，悉得肥壮。至于年迈气力稍微，非药不救。”药理学研究证明，不少药物具有改善细胞的代谢和营养，增强神经内分泌的调节功能，调整免疫机能，增强机体的解毒功能以及降血脂、抗疲劳等作用，只要应用得当，对防病治病是大有裨益的。一般来说，春天温热毒邪容易流行，特别是整个冬天人们很少户外活动，再加上有的不注意养生，就容易出现“冬伤于寒，春必病温”“冬不藏精，春必病温”的情况。所以在春天天气转暖的时候适当服用一些药物，以调整正气，辟除邪气还是必要的。但是药性必有所偏，并不是人人都适宜的。尤其是由于人的个体差异性，用什么药物要因因人而异，根据个人情况辨证用药，不能万人一方。需要用药的，首先是易感和高危人群。如生活在疫区，或有接触史，或在公共场所工作，容易感染疾病者。老年人和体质比较虚弱者，也要适当用药。这些都需要在医生的指导下辨证用药，不可盲目服用，才能真正起到预防作用。

中国中医研究院 李东涛博士

姚乃礼主任医师

目 录

中医谈防治非典型

肺炎(代前言) … I

粥

百合杏仁粥	1
百合粥	1
贝母粥	2
扁豆粥	2
赤小豆内金粥	3
枸杞粥	3
黄芪橘皮粥	4
梨粥	4
山药桂圆粥	5
山药杏仁粥	5
山药粥	6
神仙粥	6
薯蓣粥	7
丝瓜凤凰衣粥	7
松仁粥	8
杏仁糊	8
薏米芦根粥	9
银耳粥	9
银花粥	10

蚌粥	10
老鸭粥	11
牛肺姜汁粥	11

饮、羹

白菜豆芽汁	12
白芨冰糖百合	12
白萝卜姜汁	13
百合枇杷羹	13
北杏炖雪梨	14
贝梨桑杏饮	14
川贝雪梨羹	15
川贝杏仁汁	15
葱梨汤	16
大蒜浸液	16
定喘止咳饮	17
冬瓜皮子麦冬汤	17
冬瓜子饮	18
凤髓蜜	18
甘蔗荸荠汁	19
果仁汤	19
胡萝卜红枣汤	20
胡桃羹	20

鸡蛋银耳羹·····	21
姜糖萝卜汤·····	21
姜汁蜜饮·····	22
萝卜豆腐羹·····	22
萝卜蜜糖饮·····	23
蜜枣甘草汤·····	23
藕汁蜂蜜饮·····	24
枇杷汁·····	24
芹菜橘皮饴糖饮·····	25
三鲜汁·····	25
柿饼沙参杏苈汤·····	26
双耳羹·····	26
苏叶姜橘汤·····	27
蒜醋汁·····	27
糖汁黑木耳·····	28
五汁饮·····	28
鲜藕茅根汤·····	29
杏酪饮·····	29
鸭蛋银耳羹·····	30
银耳羹·····	30
银耳红枣羹·····	31

菜类——汤

百合芦笋汤·····	32
腐皮白菜红枣汤·····	32
荷叶冬瓜汤·····	33
白菜鸡汤·····	33

白果小排汤·····	34
百页萝卜汤·····	34
贝梨炖猪肺·····	35
贝母乌鱼蛋汤·····	35
龟枣百合汤·····	36
鸡丸竹笋汤·····	36
鸡汁蜇头汤·····	37
鲤鱼冬瓜汤·····	37
栗子山药肉汤·····	38
萝卜丝蛋汤·····	38
萝卜杏仁牛肺汤·····	39
沙参百合鸭汤·····	39
山药羊肉汤·····	40
鳝鱼川贝汤·····	40
茼蒿蛋白汤·····	41
杏仁排骨汤·····	41
杏仁猪肺汤·····	42
银耳海参汤·····	42
鱼腥草蛋汤·····	43
鱼腥草猪肺汤·····	43
玉竹瘦肉汤·····	44
蜇头马蹄汤·····	44

菜类——素菜

干烧鲜蘑菇·····	45
红花素烩·····	45
红酒少司烩蘑菇·····	46

烩双菇·····	47
酒酿银耳马蹄羹·····	47
凉拌藕片·····	48
蘑菇炒荸荠·····	49
青椒山药·····	49
糖醋藕丝·····	50
糖蜜南瓜盅·····	50

菜类——荤菜

白果炖鸭·····	51
白萝卜炖鸡翅·····	51
百合莲子烩肉·····	52
百合虾仁·····	52
百合羊肺·····	53
贝梨炖鸽·····	53
荸荠白果肉片·····	54
虫草炖肉·····	54
虫草全鸭·····	55
川贝猪肺·····	55
花椒蒸蛋·····	56
栗子猪肉·····	56
奶汁鲫鱼·····	57
南瓜炖牛肉·····	57
人参银耳炖干贝·····	58
山药百合炖鳗鱼·····	58
五味子蛋·····	59
杏仁鸡·····	59

银杏全鸭·····	60
柚子童子鸡·····	61
炸藕盒·····	61
猪肺炖花生·····	62

蜜饯、糖

百合麻黄糖膏·····	63
百合蜜·····	63
黑芝麻膏·····	64
姜汁蜂蜜膏·····	64
梨膏糖·····	65
萝卜姜梨膏·····	65
枇杷糖·····	66
参蛤糖·····	66
柿霜糖·····	67
双仁蜜饯·····	67
杏仁豆腐·····	68
杏仁核桃枣·····	68
银耳炖鲜梨·····	69

花草茶

百里香茶·····	70
薄荷银菊茶·····	71
甘草茶·····	71
甘菊茶·····	71
金盏花茶·····	71
锦葵茶·····	72

玫瑰花茶	72	(试行)》	78
牛膝草茶	72	卫生部发布非典型肺	
		炎临床诊断试行	
附录		标准	80
烹饪原料选择的基本		卫生部发布非典型肺	
要求和标准	73	炎社区综合性预	
一些食品和常用药材		防八项措施	82
的功效特性	75	专家对非典型肺炎的	
《非典型肺炎中医药		常见问题解答	83
防治技术方案			

粥



百合杏仁粥

原料：干百合 30 克，甜杏仁 20 克，糯米 60 克。

做法：将干百合、杏仁、糯米洗净，放入锅内加适量水，煮成粥即可。作早晚餐用。

功效：润肺止咳，养心安神。



百合粥

原料：干百合 30 克，米 100 克，冰糖 30 克。

做法：将干百合研碎，米淘净，加冰糖及水一起煮粥。分 2 次温食。

功效：补肺止咳、养心安神。

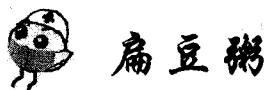


贝母粥

原料：川贝母粉 5 克，米 100 克，砂糖 30 克。

做法：将米淘净，加砂糖与水同煮成粥，在粥将成时，调入川贝母粉，再煮 2~3 沸即可。
每日分 2 次温食。

功效：润肺止咳，降气化痰。



扁豆粥

原料：白扁豆 25 克，米 60 克，红糖 10 克。

做法：将白扁豆洗净，用温水泡胀。米淘净与扁豆一起放入砂锅，加清水，用旺火烧开，改用小火煮，至稠时加入红糖，焖烂后趁热食用。

功效：健脾化湿。



赤小豆肉金粥

原料：赤小豆 50 克，鸡内金末 10~15 克。

做法：先煮赤小豆，快熟时放入鸡内金末调匀，煮烂即成。

功效：清热利湿。



枸杞粥

原料：枸杞 15 克，米 30 克，冰糖少许。

做法：枸杞和米加水一起煮粥，粥成时加少许冰糖调味服食。

功效：强健肺功能，增加抵抗力。