



都市人健康食谱丛书

策划 孙靖国 主编 赵春霞

呵护你

肺的

D
S
R
J
K
S
P
C
S



河北科学技术出版社

都市人健康食谱丛书

策划 孙靖国 主编 赵春霞

呵护你的肺

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

呵护你的肺/孙靖国, 赵春霞主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2003

(都市人健康食谱丛书)

ISBN 7-5375-2962-0

I. 呵… II. ①孙…②赵… III. 肺疾病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120148 号

都市人健康食谱丛书

呵护你的肺

策划 孙靖国 主编 赵春霞

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/32
印 张	5
字 数	100 000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4 000
定 价	12.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>



呵护
你的
肺

虫草鸭



板栗牛肉

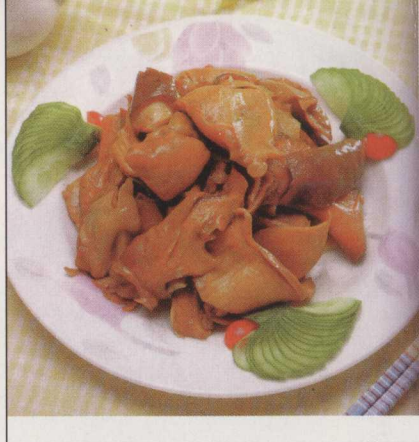


DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSHU



呵护你的肺

DUSHIREN JIANKANG



秘制醋猪肚

SHIPU CONGSU

银耳炖海参





呵护你的肺

茯苓乳鸽



DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSHU

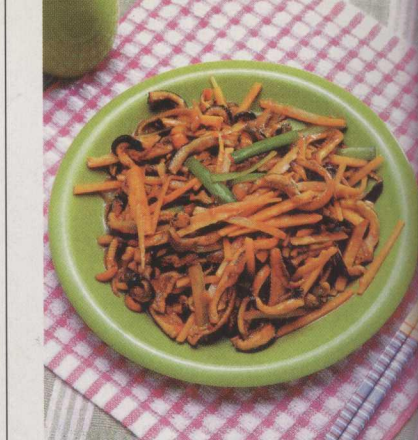
鲫鱼川贝汤





呵护你的肺

DUSHIREN JIANKANG



黄精炒鳝丝

SHIPU CONGSHU

桃仁猪腰



序

健康，掌握在你手中

栖身于繁华的都市，每个人都那么行色匆匆——为名、为利、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！我们在以身心的憔悴与健康的损耗为交换的代价！

这一切该停止了！头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们正在离厨房越来越远，既无法体会到小试牛刀的惊喜与乐趣，更失去了通过饮食预防疾病、促进健康的大好时机！

亲爱的朋友们，为了家人和自己的健康，远离疾病的困扰和折磨，让我们积极倡导这样一种理念：爱厨房、爱

健康、爱生活。你会发现，锅、碗、瓢、盆的变奏，煎、炒、烹、炸的交响，色、香、味、形的组合传达出无限的爱、无尽的温情，带给全家健康与欢乐。这需要用心去感受，用爱去回应！

在这场厨房与健康的革命中，有这样几个原则是我们应尽量遵循的：

※ 保证营养的充足与均衡

※ 养成良好的饮食习惯

※ 远离诱惑，注意节制

大师林语堂的幸福生活是这样的：美国的房子、日本的老婆、法国的情人、中国的厨子、英国的管家……那，我们的呢？或许很简单，健康的身体，一份与你共同成长的工作，还有，任何时候想起都会觉得心头一热的家……



糖醋藕片	(41)	参米排骨	(64)
银耳椰盅	(42)	心肺炖花生	(65)
黑木耳豆面饼	(43)	豆芽猪脚汤	(66)
橘子奶糕	(44)	秘制醋猪肚	(67)
甘草茯苓粥	(45)	薏仁肺粥	(68)
拔丝山药	(46)	南瓜炖牛肉	(69)
清炖木耳	(48)	板栗牛肉	(70)
赤豆甜羹	(49)	橘红牛柳	(71)
醋浸生姜饮	(50)	柚皮牛胎	(73)
糖渍橘皮	(51)	香菇羊杂面	(74)
雪梨裹饭	(52)	虾仁羊肉	(75)
八宝汤	(53)	羊肉山药煲	(76)
六锦丸子	(54)	云梦鱼面	(77)
枸杞炖乌鸡	(56)	鲫鱼川贝汤	(79)
百部童子鸡	(57)	山药炖鲤鱼	(80)
菇腿鸭肉粥	(58)	川贝雪梨煲猪肺	(81)
银耳鸭蛋羹	(59)	黄精炒鳝丝	(82)
茯苓乳鸽	(60)	海米冬瓜汤	(83)
爆炒鹌鹑	(61)	芥菜蜇皮	(85)
山药炒肉	(63)	百合鳗鱼	(86)





山楂鲍鱼	(87)	参蛤酒	(89)
清蒸甲鱼	(88)	参芪膏	(90)

药膳 10 例

灵芝半夏茶	(93)	灵芝大补汤	(98)
半夏糖姜片	(94)	苍耳肺汤	(99)
枸杞薏仁粥	(95)	酸甜慈菇	(101)
蜜制黄芪山药膏 ...	(96)	杏仁阿胶粥	(102)
参味苏梗茶	(97)	当归黄芪鸡煲	(103)

微波炉食谱 10 例

红椒豆腐	(107)	银耳鸽蛋	(113)
生菜烧豆腐	(108)	油炸银杏	(114)
蒜末空心菜	(109)	玫瑰沙姜鸡	(115)
腰果黄瓜	(110)	家常煎鱼	(117)
三元相会	(112)	香酥虾	(118)





宴会菜 10 例

银耳炖海参	(121)	虫草鸭	(127)
明月映牡丹	(122)	益寿鸽蛋汤	(129)
松仁鸡丁	(123)	桃仁猪腰	(130)
醉鸡	(125)	附姜狗肉	(131)
百花齐放	(126)	桂花虾饼	(132)
附表 食物营养成分表		(134)	



常见肺疾病的病理说明 与食疗对策

呼吸系统的重要器官——肺，位于胸腔内，借肺根和肺韧带固定于纵隔两侧。肺表面包有胸膜脏层，透过胸膜脏层，可观察到多边形肺小叶的轮廓。肺的颜色与年龄、职业相关，小儿呈淡红色，成人由于大量尘埃的吸入和沉积，多呈深灰色，并混有很多黑色斑点。肺内含有空气，呈海绵状，质地柔软。

【病理说明】

肺的形态依空气充盈程度和胸廓的形状而变化，一般为圆锥形。每侧肺都分为上部的肺尖，下部的肺底，外侧的肋面和内侧的纵隔面及三个面交界处的前、后、下三个缘。肺底与膈穹相适应略向上凸。肋面膨隆，与胸壁的肋和肋间隙相接触。肺的前缘锐利，在肋面与纵隔面之间。右肺前缘近乎垂直，右肺前缘的下部有心切迹，下方有一突起叫左肺小舌或称舌叶，下缘也较锐利，伸向膈与胸壁所夹的间隙内，后缘圆钝。左、右肺均有斜裂，分为上、下两叶。右肺又有水平裂，分为上、中、下三个叶，肺斜裂的投影位置相当于由第3胸椎棘突向外下方绕胸外侧部至锁骨中线与第6肋相交的斜线。右肺水平裂的投影为自右第4胸肋关节水平向外，达腋中线与斜裂相交。

最常见的肺病是结核，结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，可侵及许多脏器，以肺部受累形成肺结核最为常见。排菌患者为其重要的传染源。人体感染结核菌后不一定发病，当抵抗力降低或细胞介导的变态反应增高时，才可能引起临床发病。本病的基本病理特征为渗出、干酪样坏死及其他增殖性组织反应，可形成空洞。除少数起病急剧外，临床上多呈慢性过程。表现为低热、消瘦、乏力等全身症状与咳嗽、咯血等呼吸系统表现。若能及时诊断，并予以合理治疗，大多可获临床痊愈。20 世纪 50 年代以来，我国结核病的流行趋势虽有下降，但各地区疫情的控制尚不平衡，仍是当前一个突出的公共卫生问题，是全国十大死亡病因之一。

●慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病是一种慢性气道阻塞性疾病的统称，主要指具有不可逆性气道阻塞的慢性支气管炎和肺气肿两种疾病。

(1) 慢性支气管炎 慢性支气管炎是 40 岁以上男性人群中最常见的疾病之一，临床上以反复发作咳嗽、咳痰或伴有喘息症状为特征，且症状每年持续约 3 个月，连续两年以上。慢性支气管炎往往因长期吸烟所致，可有呼吸困难、喘鸣、阵发性咳嗽和黏痰。慢性支气管炎反复发作，可发展为慢性肺气肿，肺的弹性丧失，气体不能充分由肺内呼出。肺气肿常难以治愈，久之可转变为慢性肺源性心脏病。是一种严重影响健康的慢性病。

(2) 肺气肿 肺气肿是指呼吸细支气管以远的末梢

肺组织因残气量增多而呈持久性扩张，并伴有肺泡间隔破坏，以致肺组织弹性减弱、容积增大的一种病理状态。肺气肿是支气管和肺疾病常见的并发症，与吸烟、空气污染、小气道感染、尘肺等关系密切，尤其是慢性阻塞性细支气管炎是引起肺气肿的重要原因。

●肺炎

肺炎通常是指肺的急性渗出性炎症，为呼吸系统的多发病、常见病。据世界卫生组织调查，肺炎死亡率占呼吸系统急性感染死亡率的75%。在我国，各种致死病因中，肺炎占第5位。肺炎是指肺泡腔和间质组织的肺实质感染，可由多种病原体引起，如细菌、真菌、病毒、寄生虫、或放射线、化学物质、过敏因素等。液体、细胞从感染组织漏出，充满肺脏。如果炎症仅限一个肺叶，称为叶性肺炎，如炎症从肺一个支气管扩散到其他的支气管则称为支气管肺炎。如果两肺都有炎症，则称为双肺炎，肺炎通常持续2周左右。近年来由于抗生素的广泛应用，临床上以轻型或非典型的肺炎为常见，而整叶实变的肺炎已不多见。病毒性肺炎通常比较轻，细菌性肺炎比较严重。

●职业性肺疾病

在职业活动、特别是生产过程中，因长期吸入有害粉尘，引起以肺广泛纤维化为主要病变的疾病，统称尘肺。尘肺是我国一种法定职业病。属职业性尘肺的病种较多，按粉尘的化学性质可将其分为无机尘肺和有机尘肺两大类。尘肺对健康危害极大，关键在于预防。改革不合理的生产过程，建立粉尘监测制度，切实落实综合防尘措施。

●特发性肺间质纤维化

特发性肺间质纤维化是指原因不明的弥漫性肺间质纤维化，为一种比较常见的肺疾病。可发生于任何年龄，患者以中、老年较多，多见于40~60岁之间。临床特征是出现进行性呼吸困难，多数患者呈慢性经过，但本病预后不佳，病死率甚高，常因肺功能不全和心力衰竭而死亡。平均生存期为5~6年，也有存活10年以上者。少数急性型病例进展急剧，多在6个月内死亡。年龄愈小者，病程愈短。

●慢性肺源性心脏病

慢性肺源性心脏病是因慢性肺疾病引起肺循环阻力增加、肺动脉压力升高而导致的以右心室肥厚、扩张为特征的心脏病，简称肺心病。据流行病学调查，在我国肺心病的发病率较高，人群中的平均患病率为0.48%，尤以东北和华北地区较多。

●肺不张和肺萎陷

肺不张是指肺组织含气量过少，肺泡不能完全张开。肺萎陷是指原已充满空气的肺组织因空气丧失而导致肺泡塌陷关闭的状态。肺不张是先天性的，往往见于早产儿。肺萎陷是获得性的，多见于成人，有3种类型：①阻塞性（吸收性）肺萎陷。②压缩性肺萎陷。③收缩性肺萎陷。由于肺组织广泛纤维化，纤维收缩所致。

●成人呼吸窘迫综合征

成人呼吸窘迫综合征是由多种原因造成肺泡毛细血管膜弥漫性损伤和通透性增高而引起的一种急性低氧血症性