

【黃帝內經】

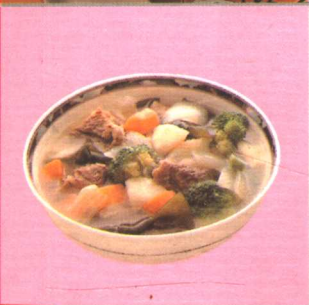
.....

漢方食療

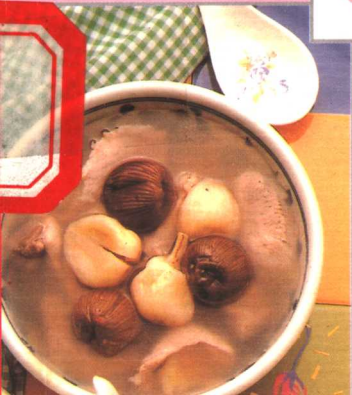
中 医 养 肺



- 中医辨证
- 饮食调理
- 春夏养阳
- 秋冬养阴



饮食防治 肺疾病



肺疾病的成因
饮食与肺疾病
肺疾病饮食疗法
养肺汉方食疗



中医养肺饮食

防治肺疾病

周 凡 编 著

广西科学技术出版社

(黄帝内经汉方食疗)
中医养肺饮食防治肺疾病

周 凡 编 著

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.25 字数 200 000

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-829-6/TS·55

总定价:126.00 元

本册定价:22.00 元

目 录

第一章 肺脏的基本常识

肺脏的生理功能

- 1. 肺脏的生理作用 1
- 2. 肺与心、脾、肝、肾、大肠的关系 4

肺脏的病理变化

- 1. 肺气失调 5
- 2. 肺阴失调 5

肺脏疾病的常见证候

- 1. 肺气虚证 6
- 2. 肺阴虚证 6
- 3. 风寒束肺证 6
- 4. 风热犯肺证 7
- 5. 痰热壅肺证 7
- 6. 燥邪犯肺证 7
- 7. 脾虚及肺证 8
- 8. 肺肾阴虚证 8
- 9. 肝火犯肺证 8

第二章 肺脏的保健法

秋季养生,重在养肺

- 1. 肺与秋季相应 10
- 2. 秋季养肺方法 12

饮食与肺脏养生

- 1. 中医论饮食养生 16
- 2. 养肺食物 18

第三章 肺疾病中医辨证论治

肺脏疾病的中医辨证

- 1. 感冒 26
- 2. 咳嗽 27
- 3. 哮喘 27
- 4. 肺癆 28
- 5. 急性支气管炎 29
- 6. 慢性支气管炎 30
- 7. 支气管扩张 31
- 8. 肺气肿 31
- 9. 肺炎 32
- 10. 肺脓肿 32
- 11. 肺癌 33

第四章 肺疾病饮食疗法

咳喘病防治简易食谱

石膏豆豉粥	35
石仙桃枇杷叶热粥	36
燕窝粥	37
杏仁粥	38
苏子粥	39
冰糖梨粥	40
麦米豆角粥	41
玉竹木耳粥	42
川贝雪梨粥	43
茯苓干姜粥	44
香菜葱白粥	45
麻黄干姜粥	46
附子干姜粥	47
人参阿胶粥	48
黄芪阿胶粥	49
沙参寸冬粥	50
竹沥粥	51
四仁橘皮粥	52
沙参玉竹粥	53
沙参麦门冬粥	54
化痰软坚粥	55
益肺清痰粥	56

蜂房润肺粥	57
贝母冰糖粥	58
百合白芨粉粥	59
白木耳粥	60
天门冬黄精粥	61
白芨川贝粥	62
白芨大枣粥	63
三七白芨粥	64
芋头粥	65
四仁鸡蛋粥	66
银杏红枣粥	67
苏叶杏仁粥	68
白果杏仁粥	69
白鸭冬虫草粥	70
莱菔苏子粥	71
葛芋白糖糊	72
鱼腥草杏仁鸡蛋羹	73
紫菜蛤肉羹	74
昆布海藻蚝豉羹	75
鹌鹑蛋冲水	76
虫草蒸老鸭	77
蜂蜜萝卜	78
杏仁豆腐	79
牛奶枸杞鹌鹑蛋	80
白果鸡丁	81
玉竹沙参焖鸭	82
鸡泥银耳	83

咳喘病防治简易偏方

润肺梨贝汤	84
红枣南瓜汤	85
糯米爆谷汤	86
太子参乌梅甘草汤	87
刀豆甘草汤	88
上清下逐饮	89
萝卜番泻叶汤	90
双根西洋菜汤	91
三汁止血汤	92
椰青汁清肺生津	93
热咳喉炎清化汤	94
酸梅汤	95
石膏知母汤	96
加味贝母梨膏	97
山楂核桃茶	98
双黄化热汤	99
桑叶杏仁汤	100
枇杷叶蜜枣汤	101
竹蔗杏仁百合汁	102
鲜荷蜜糖水	103
冬瓜二仁汤	104
通菜马蹄汤	105
百合蜂蜜饮	106
荷叶蜂蜜茶	107
干百合蜂蜜茶	108
八宝清补凉	109
雪梨莲藕汁	110

人参地黄饮露·····	111
红萝卜马蹄甘蔗水·····	112
萝卜青榄汤·····	113
雪梨藕莲汁·····	114
苏杏糖姜汤·····	115
麦牙糖生姜汤·····	116
麦味人参汤·····	117
沙参麦门冬汤·····	118
平喘汤·····	119
补肺汤·····	120
五参五皮饮·····	121
黄芪鳖甲汤·····	122
固表止汗汤·····	123
青蒿鳖甲汤·····	124
健脾和肝汤·····	125
玉竹沙参五味汤·····	126
拯阴理痹汤·····	127
保肺汤·····	128
抗痹弥洞散·····	129
天麻胡桃汤·····	130
晚茄子棵汤·····	131
甘草干姜汤·····	132
三子养亲汤·····	133
千金苇茎汤·····	134
参味桔梗汤·····	135
生姜蜜汁·····	136
柚皮百合汤·····	137
水莎草汤·····	138

咳喘病防治简易汤谱

海马鳄鱼银杏汤·····	139
天门冬红糖汤·····	140
沙参玉竹瘦肉汤·····	141
雪蛤牛肉汤·····	142
淮杞莲藕牛肉汤·····	143
无花果南杏排骨汤·····	144
菜干杏仁猪肺汤·····	145
雪耳滋肺汤·····	146
椰子川贝田鸡汤·····	147
梨汁润肺汤·····	148
洋参鲍鱼润肺汤·····	149
川贝白果老鸭汤·····	150
白果双子瘦肉汤·····	151
蛤蚧虫草补肺汤·····	152
滋润清音汤·····	153
海蜇半夏瘦肉汤·····	154
党参双冬老鸭汤·····	155
水鱼滋补汤·····	156
猪肺止咳汤·····	157
紫苏冬瓜皮瘦肉汤·····	158
橘红南杏鹧鸪汤·····	159
沙参白术猪肚汤·····	160
紫菀菜干猪肺汤·····	161
罗汉果柿饼汤·····	162
猪横膈淡菜汤·····	163
瘦肉菊花桑叶汤·····	164
红萝卜红枣汤·····	165

玉竹瘦肉汤·····	166
燕窝白芨瘦肉汤·····	167
菜干腐皮汤·····	168
竹叶瘦肉汤·····	169
蚌花瘦肉汤·····	170
红丝线瘦肉汤·····	171
柠檬叶猪肺汤·····	172
生姜芥菜汤·····	173
马蹄薤菜汤·····	174
鹧鸪除痰汤·····	175
枸杞菜芦笋汤·····	176
杏仁猪肺汤·····	177
芫荽黄豆汤·····	178
杂锦瓜粒汤·····	179
香菇牛奶汤·····	180
干贝莼菜汤·····	181
党参杞子老鸽汤·····	182
冰糖银耳莲子汤·····	183
冬虫草猪肺汤·····	184
百合银耳瘦肉汤·····	185
川贝雪梨猪肺汤·····	186
地皮麦冬蛤肉汤·····	187
西洋菜天麻汤·····	188
西洋菜鸭肾汤·····	189
西洋菜罗汉果汤·····	190
沙葛清热汤·····	191
山蓝车前草瘦肉汤·····	192
薏仁马蹄瘦肉汤·····	193

目 录

马蹄白果蛋花汤·····	194
腐竹白果糖水·····	195
赤小豆葛根汤·····	196
芦根桃仁瘦肉汤·····	197
百合杏仁猪肺汤·····	198
热咳润肺汤·····	199
海蜇萝卜海带汤·····	200
燕窝鸭心汤·····	201
鱼腥草煲猪肺汤·····	202
麦芽糖萝卜豆腐汤·····	203
银耳杏仁百合汤·····	204
葛根清肺汤·····	205
罗汉果八珍汤·····	206
生鱼葛菜汤·····	207
润肺菜干汤·····	208
清润养肺汤·····	209
昆布夏枯草瘦肉汤·····	210
青红萝卜杏仁汤·····	211
西洋菜蜜枣汤·····	212
沙参麦冬瘦肉汤·····	213
玉竹百合苹果汤·····	214
菠菜银耳汤·····	215
燕窝白芨鸡肉汤·····	216
菱角枳椇子瘦肉汤·····	217
豆腐黄瓜汤·····	218
丝瓜猪瘦肉汤·····	219
莲藕排骨汤·····	220
西瓜排骨汤·····	221

夏枯草生地瘦肉汤·····	222
芥菜牛肉汤·····	223
白瓜咸蛋紫菜汤·····	224
西瓜皮荷叶海蜇汤·····	225
发菜佛手蚌肉汤·····	226
雪蛤红莲鹌鹑汤·····	227
木耳田七瘦肉汤·····	228
雪耳无花果鹌鹑汤·····	229
海底椰玉竹煲响螺·····	230
无花果海底椰生鱼汤·····	231
茅根雪梨煲猪肺汤·····	232
竹蔗萝卜猪骨汤·····	233
灵芝陈皮老鸭汤·····	234
百合猪肺汤·····	235
太子参百合田鸡汤·····	236
南杏白果生鱼汤·····	237
淮山莲子鸡肉汤·····	238
罗汉果猪肺汤·····	239
川贝腐竹水鱼汤·····	240
淮山竹冬白鸽汤·····	241
生姜杏仁猪肺汤·····	242
剑花瘦肉汤·····	243
西洋菜蜜枣瘦肉汤·····	244
南北杏西洋菜瘦肉汤·····	245
杏仁鱼腥草猪肺汤·····	246
无花果雪梨猪肉汤·····	247
西洋菜生鱼猪肉汤·····	248
胡椒田鸡汤·····	249

目 录

山药猪胰汤·····	250
芝麻茴香牛肉汤·····	251
淮山羊肚汤·····	252
燕窝椰子炖鸡·····	253
参贝海底椰炖雪梨·····	254
花旗参炖燕窝·····	255
川贝炖鹧鸪·····	256
胡桃仁人参鹧鸪·····	257
冬虫夏草炖水鸭·····	258
冰糖燕窝炖乳鸽·····	259
川贝燕窝炖雪梨·····	260
洋参雪耳炖燕窝·····	261
地黄虫草炖老鸭·····	262
雪耳炖冰糖·····	263
胡椒炖水鱼·····	264
白狗肺汤·····	265
治砂汤·····	266
银杏古苇冰糖汤·····	267
鲫鱼甜杏汤·····	268
胡椒青蛙汤·····	269
蛤蚧胎盘汤·····	270
斑鸠汤·····	271
麻黄猪肺汤·····	272
蟾蜍茅根汤·····	273
川贝冰糖炖饭汤·····	274
冰糖燕窝枸杞汤·····	275
母鸡汤·····	276
附录 中医常用证候小释·····	278

第一章 肺脏的基本常识

肺脏的生理功能

1. 肺脏的生理作用

呼吸系统的主要生理功能是吸入氧气,排出二氧化碳,完成机体与外界环境之间的气体交换,为机体提供能量,是人体最基本的生理活动之一,是维持机体新陈代谢的功能活动所必需的生理过程。

人体呼吸过程由以下几个环节组成:

(1)呼吸运动

肺本身不能运动,其活动要依靠呼吸肌的收缩和舒张。平静吸气时,吸气肌收缩,使肋骨和胸骨向上向外移动,胸腔前后径和横径增大;膈肌收缩,横膈下降,胸腔上下也增加,这样就使整个胸腔容积扩大。由于胸膜脏层与壁层间存在少量浆液,它使两层胸膜紧密粘着在一起,当胸腔扩大时,肺也随之扩大。肺扩大时,肺

内压下降到低于大气压,空气就吸进肺内。平静呼气时,吸气肌松弛,胸廓因本身弹性和重力关系恢复至原来的位置,肺肌也松弛而上升,胸腔容积缩小,肺也缩小,此时肺内压升高超过大气压,肺内空气就被排出体外。当呼吸增强时,参加活动的吸气肌更多,而且呼气肌也参与活动。

在深吸气后作最大的深呼气所能呼出的气量,称为肺活量。肺活量随年龄、性别和健康情况而不同,青壮年比老年大,男性比女性大,运动员比一般人大。肺部疾病如重度肺结核、肺气肿,矽肺等都可使肺活量减低。定期检查肺活量,可以观察肺组织病变的发展情况。

在延脑、桥脑及大脑皮质等处存在着控制呼吸的神经细胞群,称为呼吸中枢,通过它的活动,可使呼吸和吸气有节律地交替进行,并可改变呼吸的频率和幅度。当体内缺氧或二氧化碳增高时(如窒息时),可引起呼吸中枢兴奋,使呼吸增强,从而排出更多的二氧化碳,吸取较多的氧气。

(2)肺换气和组织换气

通过呼吸运动吸入肺泡的气体,要与肺泡周围毛细血管血液中的气体进行气体交换,这种气体交换称为肺换气。呼吸时,吸入的新鲜空气含氧多,含二氧化碳少。而肺泡周围毛细血管中的血液,则是从全身各组织细胞流回来的,因此含氧少,而含二氧化碳多,称为静脉血。它与肺泡进行气体交换后,摄取了氧气,放出二氧化碳,成为含氧多,而含二氧化碳少的血液,称为动脉血,然后流回心脏。经气体交换后的肺泡气,则通过呼气,将它排出体外。

由肺泡流回心脏的血液,经动脉运至全身各组织细胞,与组织细胞进行气体交换。血液与组织细胞之间的气体交换,称为组织换气。由于组织细胞不断进行新陈代谢,要消耗氧气,产生二氧化碳。因此,在组织细胞处含氧量少,而含二氧化碳量多,于是血液放出氧气,供组织细胞利用,组织细胞则将二氧化碳排入血液之

中。经过这样的交换后,血液含氧量减少,而含二氧化碳量增加,成为静脉血,流回心脏,然后再流至肺,进行气体交换。

(3)气体的运输

氧气从肺运到组织细胞,或二氧化碳从组织细胞运到肺,都是靠血液来运输的。氧进入血液后,只有极小部分直接溶解在血液中,而98%是同红细胞的血红蛋白结合成氧合血红蛋白。在煤气中毒时,血红蛋白被一氧化碳结合占据,氧的运输就发生障碍,此时人体将出现缺氧,并可危及生命。二氧化碳的运输较氧复杂得多,它大部分经红细胞生成重碳酸盐,小部分和血红蛋白结合成氨基甲酸血红蛋白,另外一小部分则直接溶解在血浆中。

中医学对肺的认识与西医学是不同的。中医所指肺不仅是指肺这个实质器官,还包括多个器官的功能。肺在人体的作用中,占有极其重要的地位。《黄帝内经·素问》中指出:“肺者,相傅之官,治节出焉。”“相傅”是古代的一种官名,如宰相、相国等,一人之下,万人之上,辅佐君王治国家的人。《黄帝内经》认为肺对人体之重要,就像幸相对国家一样,起到调整人体全身的生理功能。

《黄帝内经》认为,肺是相傅之官,生理功能很多。(1)主气、可呼吸。

气是维持人体生命活动的基本物质,它对人体具有非常重要的多种生理功能。肺可呼吸,意思是说肺主呼吸之气。

(2)主宣发和肃降

宣发就是宣泄、发散,也就是肺气向上的升宣和向外周的布散。肃降就是清肃、下降,指的是肺气向理的通降和使呼吸保持洁净的作用。

(3)通调水道

即疏通调节水液通行和排泄的道路。

(4)朝百脉、主治节

肺朝百脉,是指全身的血液都通过经脉而聚会于肺,通过呼