

一家人的小药方丛书

余瀛鳌



中国中医科学院资深教授、原医史文献研究所所长，长期从事民间验方、偏方的整理研究工作。兼任国务院古籍小组成员、当代中医药技术中心顾问、中华中医药学会文献分会主任委员等，是我国中医临床文献学科带头人。2014年荣获“首都国医名师”称号。

润肺燥

一味药

清肺润燥好呼吸
从此咳嗽不求人

余瀛鳌 陈思燕◎编著



中国中医药出版社

一家人的小药方丛书

润肺燥

一味药

余瀛鳌 陈思燕◎编著



中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一味药润肺燥 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:

中国中医药出版社, 2017.1

(一家人的小药方丛书)

ISBN 978-7-5132-3802-1

I . ①一… II . ①余… ②陈… III . ①润肺-验方

IV . ① R289.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 275309 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 146 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3802-1

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>



前言

中医药博大精深、源远流长，是无数先贤在与疾病的长期斗争中苦苦摸索，殚精竭虑，凝练而成。其内涵深邃，不仅包括治病救人之术，还蕴涵修身养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神，几千年来，孕育了无数英才，默默地守护着中华民族的健康，使华夏文明绵延至今。

在现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命普遍延长，但很多新型疾病也随之涌现，给人们带来了巨大的痛苦。随着世界各国的经济文化交流日益加深，越来越多的国际人士开始认识到，中医药在治疗现代社会许多疑难杂症、塑造人类健康身心方面，具有无可比拟的价值，一股研究中医、移植中药的热潮正在世界范围内悄然兴起。此时的中医药，已不再是简单的治病救人之术，它还是我国软文化实力的重要体现，是中国的“名片”。

在国内，老百姓也比较热爱中医药，因其简、便、廉、验，毒副作用小，很多人都喜欢学习一些基本的中医药知识，以备不时之需。据统计，在农村和城市社区的科普活动中，中医药知识是最受欢迎的科普内容之一。但是，学习中医药并不是一件容易的事情，很多人与之初次接触时，往往被其艰深的内容搞得云里雾里，最终只能望洋兴叹。

由此可见，无论国际还是国内，对中医药知识都有着深切的渴望，但是，同时擅长理论与临床，德艺双馨，能深入浅出地讲述中医药的优秀人才少之又少，而图书市场的空缺往往被一些逐利之人所占据，给人民群众造成了巨大损失。

有鉴于此，我们成立了“国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会”。其成立目的是：整合中医药文化科普专家力量，对中医药文化建设与科学普及工

作进行总体设计和规划，指导全行业开展相关工作，提升中医药文化建设水平，为中医药文化建设与科学普及长效机制的建立提供人才保障。

专家委员会的职责是：对全行业中医药文化建设和科普宣传工作进行指导、研究、咨询和评价，同时承担有关文化科普宣传任务。针对社会上中医药科普作品良莠不齐而读者需求又十分迫切的现状，专家们除举办科普讲座、与各种传媒合作进行中医药知识传播外，还将为中医药文化建设与科学普及活动的策划和相关产品创意提供指导，研究挖掘中医药文化资源，在古籍、文献、典故、名人传说、民间故事中提炼中医药文化的内涵，结合现代社会人们养生保健的新需求，以通俗易懂、喜闻乐见的形式，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品。

而《一家人的小药方丛书》正是一套这样的健康科普图书。该丛书将药食同源、生津益气的单味药与食物合理搭配，为广大读者提供全面的中医养生与健康饮食指导。该丛书最大特色是医理来源于中医古籍，做法来自于专家指导，既权威又安全，既高效又易操作，加之精美配图，彩色印刷，可令广大读者读之愉悦，用之有益，以此增强身心健康。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，其中要特别感谢特约中医学专家余瀛鳌先生。其次，要感谢为本丛书出版付出辛劳的众多工作人员。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者！

“要想长寿，必究养生”，祝愿大家永远健康快乐！

国家中医药管理局

中医药文化建设与科学普及专家委员会办公室主任

中国中医药出版社社长

王国辰

2016年10月



目录

开篇

肺部清爽好呼吸2

肺的主要功能2

肺有哪些特点4

肺要远离的危险因素5

肺病的常见类型6

跟着季节养肺8

春季防风邪8

夏季防暑湿热邪8

秋季防燥邪9

冬季防寒邪9

这样吃能养肺10

日常饮食养肺法10

养肺食物速查11

清肺去热药

川贝母.....14

- [茶饮] 贝母莱菔茶.....16
- [膏方] 久嗽神膏.....17
- [主食] 贝母粥.....18
- [汤羹] 冰糖贝母汤.....19
- [汤羹] 贝母秋梨汤.....20
- [汤羹] 川贝雪梨猪肺汤.....22

桑叶.....24

- [茶饮] 霜桑叶茶.....26
- [茶饮] 桑杏豆豉饮.....27
- [茶饮] 桑菊杏仁茶.....28
- [汤羹] 桑杏汤.....30

芦根.....32

- [茶饮] 芦根冰糖饮.....34
- [茶饮] 清肺药茶.....35
- [茶饮] 五汁饮.....36
- [茶饮] 薄荷芦根茶.....38
- [主食] 生芦根粥.....39

桔梗.....40

- [茶饮] 甘桔茶.....42
- [茶饮] 桔梗桑菊饮.....43
- [主食] 桔梗杏仁粥.....44

瓜蒌.....46

- [主食] 瓜蒌粥.....48
- [汤羹] 热嗽不止方.....49

胖大海.....50

- [茶饮] 胖大海饮.....52
- [茶饮] 胖大海桔梗茶.....53
- [茶饮] 双花大海饮.....54



止咳平喘药

杏仁56

[茶饮] 杏奶椰汁饮58

[茶饮] 杏仁蜜奶59

[膏方] 唾血方60

[丸剂] 杏仁煎62

[主食] 杏仁粥63

[主食] 核桃杏仁粥64

[汤羹] 杏梨汤65

[汤羹] 杏汤66

[汤羹] 杏霜汤67

[汤羹] 祛痰止咳汤68

[汤羹] 猪肺萝卜杏仁汤70

[汤羹] 杏仁蒸银耳72

[菜肴] 杏仁豆腐74

紫苏子76

[茶饮] 苏子杏仁茶78

[主食] 苏子粥79

[主食] 苏杏粥80

[汤羹] 三子养亲汤82

枇杷叶84

[茶饮] 枇杷叶茶86

[茶饮] 枇杷竹叶茶87

[茶饮] 川贝枇杷茶88

[膏方] 枇杷膏90

[主食] 枇杷叶粥92

[主食] 枇杷叶生姜粥93

桑白皮94

[主食] 人参桑杏粥96

[汤羹] 桑杏猪肺汤98

白果100

[主食] 腐皮白果粥102

[主食] 白果瘦肉粥104

[汤羹] 菜油浸白果105

[汤羹] 糖水白果106

[汤羹] 玫瑰白果107

[汤羹] 四仁鸡子羹108

罗汉果110

[茶饮] 罗汉果饮112

[主食] 罗汉果粥113

[汤羹] 罗汉果猪肺汤114

[汤羹] 罗汉果柿饼汤116

补益肺气药

山药118

- [茶饮] 薯蓣茶120
- [茶饮] 山药甘蔗饮121
- [主食] 珠玉二宝粥122
- [主食] 山药花生粥124
- [主食] 山药杏仁粥125



蜂蜜126

- [茶饮] 杏仁蜜茶128
- [膏方] 姜汁蜂蜜膏129
- [膏方] 五汁膏130
- [主食] 蔗汁蜂蜜粥132
- [汤羹] 蜂蜜蛋花汤133
- [汤羹] 蜂蜜炖雪梨134

甘草136

- [茶饮] 薄荷甘草茶138
- [汤羹] 甘草干姜汤139

核桃仁140

- [茶饮] 人参核桃茶142
- [膏方] 肺燥咳嗽方144
- [丸剂] 止嗽丸145
- [丸剂] 定哮丸146
- [菜肴] 水晶核桃147
- [汤羹] 咳嗽方148
- [汤羹] 核桃仁生姜糊149

冬虫夏草150

- [汤羹] 虫草猪肉汤152
- [汤羹] 虫草老鸭汤154

滋阴养肺药

北沙参156

- [茶饮] 沙参麦冬茶158
- [茶饮] 沙参百合饮159
- [主食] 沙参粥160
- [主食] 沙参玉竹粥161
- [汤羹] 参竹猪肺汤162
- [汤羹] 沙参虫草甲鱼汤164

百合166

- [茶饮] 鲜百合汁168
- [茶饮] 百合冬花饮169
- [茶饮] 蜜汁百合饮170
- [膏方] 二仙膏171
- [主食] 百合粥172
- [汤羹] 百合枇杷羹173
- [汤羹] 银耳百合汤174
- [汤羹] 百合杞藕羹175
- [汤羹] 百合猪肉汤176

麦冬178

- [茶饮] 二冬茶180
- [茶饮] 芦根麦冬饮181
- [茶饮] 润肺止咳茶182
- [膏方] 二冬贝母膏184
- [主食] 麦冬粥185

玉竹186

- [主食] 玉竹粥188
- [主食] 参竹补虚粥189
- [菜肴] 玉参蒸鸭190
- [汤羹] 玉竹麦冬汤191
- [汤羹] 玉竹猪肉汤192

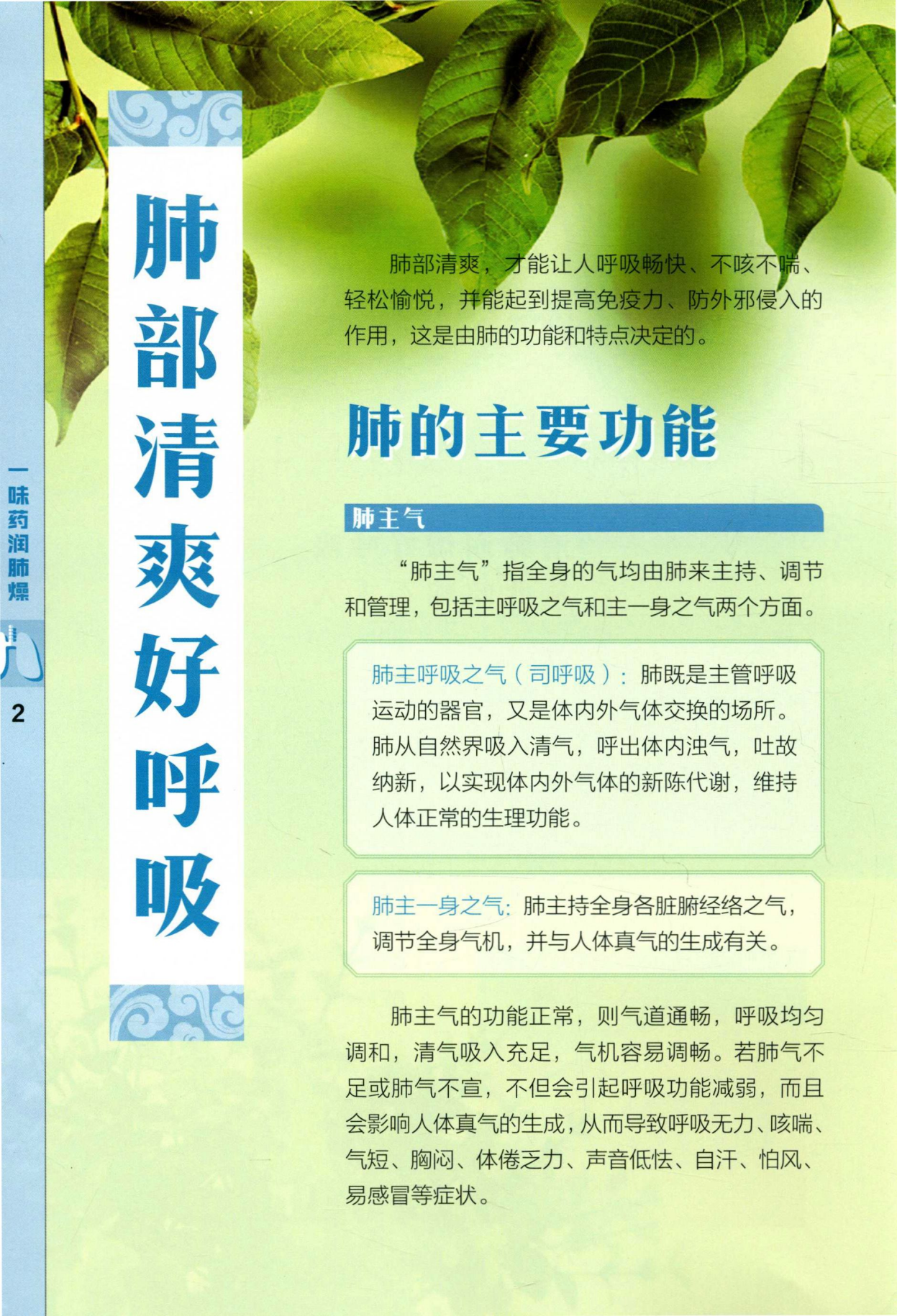
燕窝194

- [主食] 燕窝粥196
- [汤羹] 冰糖燕窝197
- [汤羹] 银耳燕窝汤198
- [汤羹] 秋梨蒸燕窝199



开篇

清肺润燥好呼吸
从此咳喘不求人



肺部清爽好呼吸

肺部清爽，才能让人呼吸畅快、不咳不喘、轻松愉悦，并能起到提高免疫力、防外邪侵入的作用，这是由肺的功能和特点决定的。

肺的主要功能

肺主气

“肺主气”指全身的气均由肺来主持、调节和管理，包括主呼吸之气和主一身之气两个方面。

肺主呼吸之气（司呼吸）：肺既是主管呼吸运动的器官，又是体内外气体交换的场所。肺从自然界吸入清气，呼出体内浊气，吐故纳新，以实现体内外气体的新陈代谢，维持人体正常的生理功能。

肺主一身之气：肺主持全身各脏腑经络之气，调节全身气机，并与人体真气的生成有关。

肺主气的功能正常，则气道通畅，呼吸均匀调和，清气吸入充足，气机容易调畅。若肺气不足或肺气不宣，不但会引起呼吸功能减弱，而且会影响人体真气的生成，从而导致呼吸无力、咳喘、气短、胸闷、体倦乏力、声音低怯、自汗、怕风、易感冒等症状。



肺主宣发与肃降

“肺主宣发”，指在肺气的推动下，可使气血津液散布全身，内达脏腑经络，外至肌肉皮毛，无处不到，以滋养全身的脏腑组织。

“肺主肃降”，指肺气以清肃下降为顺，以保证气和津液的输布，使之下行，维持水液的运行并下达于膀胱而使小便通利。

如果肺的宣发和肃降功能受损，就会引起肺气不宣、肺失肃降或肺气上逆等病理变化，出现咳嗽、喘促、胸闷、尿少、水肿等症。

肺主通调水道

肺有调节人体水液代谢的作用。一是通过宣发功能调节汗液的排泄；二是通过肃降功能维持人体水道的畅通，避免发生水液停聚而生痰、成饮，甚至出现小便不利、水肿的状况。

肺主皮毛

肺在体合皮，其华在毛。皮毛为一身之表，是人体抵抗外邪的屏障。肺功能好，则皮毛润泽光亮，汗孔开合正常，外邪也不易通过皮毛入侵人体。若肺气虚弱，一方面容易伤风感冒、多汗或无汗，另一方面，容易皮毛憔悴枯槁，各类皮肤病多发。

肺开窍于鼻

鼻是肺的门户，气体出入的通道，与肺直接相连，又称为“肺之窍”。肺部疾病也多由口鼻吸入外邪所引起。

肺气调和，则鼻窍通畅，呼吸通利，嗅觉灵敏。若肺有病，则可出现鼻塞流涕、嗅觉异常，甚至鼻翼扇动、呼吸困难等症。



《素问·五脏生成》：“诸气者，皆属于肺。”

《素问·六节藏象论》：“肺者，气之本。”

《素问·经脉别论》：“脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。毛脉合精，行气于府。府精神明，留于四肢，气归于权衡。”

《灵枢·脉度》：“肺气通于鼻，肺和则鼻能知香臭矣。”

肺有哪些特点

肺为华盖，与外界直接相通

肺是人体的呼吸器官，居于胸腔内，处于五脏最高位，又被称为“华盖”。肺通过气管、支气管等与喉、鼻相连，与外界直接相通。因此，喉被称为“肺之门户”，鼻被称为“肺之外窍”。

肺为娇脏，不耐寒热，易被邪侵

由于肺与外界相通，所以，肺的功能直接受到外界环境变化的影响。自然界的寒、湿、燥、热等邪气，尤其是温燥邪气，多直接从口鼻而入，影响到肺，出现肺卫失宣、肺窍不利等病变。故肺被称为“娇脏”，是人体最易被外邪侵袭的器官。尤其对于老年人、体弱者、久病者和儿童来说，肺更为娇弱。

肺喜润恶燥

肺的特点是喜清润而恶温燥。秋季气候干燥，燥邪最容易伤肺，因为“肺开窍于鼻”，耗伤肺阴可导致燥咳。因此，秋季尤其要注意对肺的保养，补充足够的水分，保证肺和呼吸道润滑。

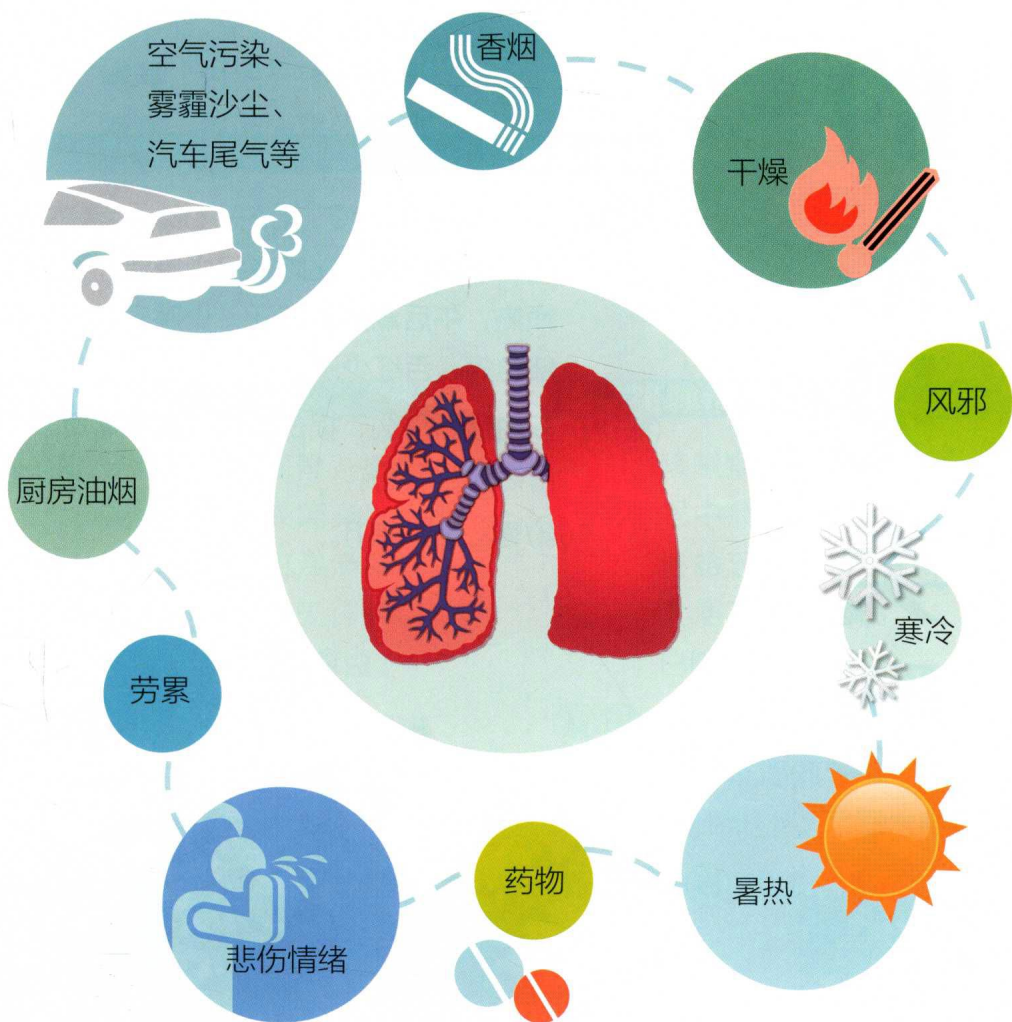
肺在志为忧（悲）

忧（悲）情绪会使气不断消耗，最易伤肺。反之，在肺气虚时，也易于产生悲忧的情绪变化，心情难以畅快。



肺要远离的危险因素

肺是人体最为脆弱的器官，容易受到各种内外因素的影响，所以，要想保护好肺，提高自身的免疫力，就要远离以下各类伤肺的因素，让肺能自由、畅快、清爽地呼吸。



肺病的常见类型

肺气虚证

症状 面色淡白，咳喘无力，神倦少气，动则气喘，语音低怯，自汗怕冷，容易感冒，舌质淡，苔薄白。

病因 多有久病咳喘病史，一般起病缓，病程较长。

养肺原则 补益肺气。

肺阴虚证

症状 颧红，形体消瘦，口干咽燥，声音嘶哑，干咳少痰，喘咳或痰中带血，五心烦热，午后潮热，盗汗，少寐多梦，胸部隐痛，舌红少津。

病因 多由咳嗽日久，损伤肺阴，失于清肃，虚热内生引起。

养肺原则 滋养肺阴。





燥热犯肺证

症状 咽喉干痛，唇鼻干燥，干咳无痰或痰少，不易咳出，口渴，大便秘结，舌红，苔薄白或薄黄干燥。

病因 多因秋季久晴无雨、气候干燥之时，受到燥热病邪，内犯于肺，耗伤肺津，致肺失濡养而清肃不行发病。

养肺原则 生津润燥。

风寒束肺证

症状 恶寒发热，咳嗽，咳痰清稀色白，头痛身楚，鼻塞声重，流涕清稀，咽痒，喷嚏，无汗，口不渴，舌淡、苔薄白。

病因 多由气候急剧变化或起居不节，感受风寒之邪，肺气失宣致病。

养肺原则 解表疏风，宣肺散寒。

风热袭肺证

症状 咽喉肿痛，口渴喜饮，咳嗽痰稠，鼻塞流涕，发热，微恶风寒，喘息粗，咳引胸痛，舌色偏红、苔黄。

病因 因气候温暖多风，起居不慎，或是正气下降，感受风热之邪侵袭肺系而致。

养肺原则 宣肺化痰，疏风清热。

痰湿阻肺证

症状 咳嗽痰多，色白黏稠，喉中痰鸣，胸脘胀闷，倦怠乏力，食少难消，大便不畅，舌质淡，苔白腻滑。

病因 常由湿邪困脾，运化失职，聚湿邪为痰，上渍于肺而引起。

养肺原则 燥湿化痰。