

CSS

湖南科学技术出版社

名医推荐 家庭必备药膳

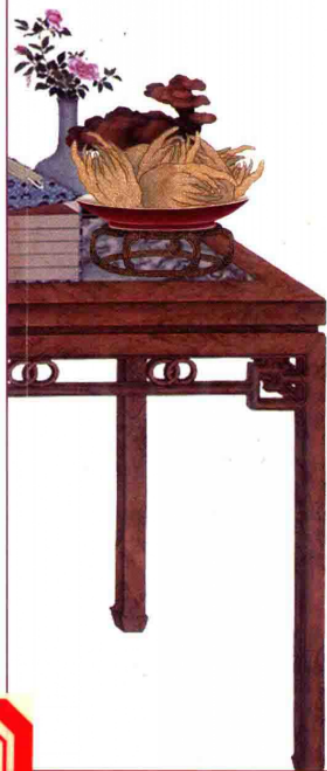
【珍藏本】

◎主編
旷惠桃



MINGYI
DAOWOJIA

Mingyi Tuijian
Jiating Bibei Yaoshan





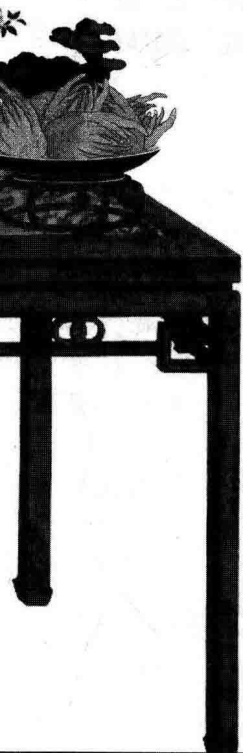
名医推荐 家庭必备药膳

【珍藏本】

◎主编
旷惠桃

MINGYI
DAOWOJIA

Mingyi Tuijian
Jiating Bibe Yao Shan



图书在版编目 (C I P) 数据

名医推荐家庭必备药膳 珍藏本 / 旷惠桃主编. --长沙 : 湖南科学技术出版社, 2015. 9

(名医到我家系列丛书)

ISBN 978-7-5357-8794-1

I. ①名… II. ①旷… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 202374 号

名医到我家系列丛书

名医推荐家庭必备药膳 【珍藏本】

主 编: 旷惠桃

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnmkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 衡阳顺地印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市雁峰区园艺村 9 号

邮 编: 421008

出版日期: 2015 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 25

字 数: 680000

书 号: ISBN 978-7-5357-8794-1

定 价: 43.00 元

(版权所有 翻印必究)



《名医推荐家庭必备药膳》编委会名单

主 编：旷惠桃

副主编：王莘智 周 珂 廖亮英

编 委：（按姓氏笔画为序）

王莘智	兰红勤	江 雅	刘慧玲	刘 涛	刘小春
农康康	孙 爽	许 亮	李红星	李晓屏	朱忠益
旷惠桃	何 敏	陈润东	陈智风	吴伊莹	吴金莲
吴树基	闵 锐	周祖贻	周 珂	林丽华	杨 柳
张小利	张绍梅	柳玉佳	贺选玲	欧慧萍	唐 健
姚璐莎	徐豫湘	高晓峰	黄燕青	郭晓虹	袁轶峰
廖亮英	颜学桔	潘远根	潘 煜		



前言

中医历来有“药食同源”之说，药膳食疗源远流长，早在周代《周礼》就提倡“以五味、五谷、五药养其病”；春秋战国时期成书的《黄帝内经·素问》强调当以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”；唐代药王孙思邈《千金要方》更是十分推崇食疗治病，谓“君父有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药”，认为食疗与药治同样重要，而且主张首选食疗，充分肯定饮食疗法在疾病治疗中的重要作用。这主要是因为中医饮食疗法风味独特，疗效确切，既是餐桌上的美味佳肴，又具有治疗、保健、康复以及强身健体、美容乌发、益寿延年等作用。因此，药膳食疗千百年来深受海内外华夏子民的喜爱和青睐。

随着人们生活水平日益提高，保健意识日益增强，医疗模式的转变以及“回归自然”热潮的影响，药膳食疗这种药食结合、养疗一体的传统医疗保健方法越来越受到人们的关注和重视。为了满足广大读者的需要，特编撰这本《名医推荐家庭必备药膳（珍藏本）》，供广大家庭养生保健、疗疾康复之选。

本书以病为纲，以方为目，在浩如烟海的中医文献中，收集治疗包括内科、外科、妇科、儿科、眼耳鼻咽喉口腔科的400多种常见病、多发病的必备药膳，优中选优，每病精选1~5方，可谓集药膳大成之精萃。每款药膳按原料、制法、功效、服法等项编写，读者阅读一目了然，且易于取材，易于制作，简便廉验。特别是每病均载有“名医指导”，从药膳功用、饮食宜忌、生活起居、心理调节等诸多方面进行指导，可谓授诸病调养妙法之秘籍。

本书可作为海内外广大医务工作者、在校各级各类学生、病友特别是家庭的必备参考书。书中若有疏漏、错误之处，敬请赐教，特致谢忱！

湖南中医药大学第一附属医院
旷惠桃



目 录

第一篇 内科疾病

第一章 传染性疾病	(3)	肺脓肿	(29)
流行性感胃	(3)	肺结核	(30)
传染性单核细胞增多症	(4)	结核性胸膜炎	(31)
流行性脑脊髓膜炎	(4)	原发性支气管癌	(32)
流行性乙型脑炎	(5)	特发性肺纤维化	(33)
病毒性胃肠炎	(6)	第三章 循环系统疾病	(34)
病毒性肝炎	(7)	心功能不全	(34)
甲型病毒性肝炎	(7)	慢性心功能不全	(34)
乙型病毒性肝炎	(8)	急性心功能不全	(35)
伤寒与副伤寒	(9)	心律失常	(35)
细菌性食物中毒	(10)	缓慢性心律失常	(35)
细菌性痢疾	(10)	快速性心律失常	(36)
阿米巴痢疾	(11)	心脏瓣膜病	(37)
疟疾	(12)	二尖瓣狭窄	(37)
钩端螺旋体病	(13)	冠状动脉粥样硬化性心脏病	(38)
流行性出血热	(14)	心绞痛	(39)
登革热与登革出血热	(15)	心肌梗死	(40)
淋病	(15)	原发性高血压	(41)
梅毒	(16)	心肌病	(42)
艾滋病	(17)	病毒性心肌炎	(43)
血吸虫病	(18)	心包炎	(44)
钩虫病	(19)	肺栓塞与急性肺源性心脏病	(45)
蛔虫病	(20)	慢性肺源性心脏病	(46)
蛲虫病	(21)	血栓闭塞性脉管炎	(47)
丝虫病	(22)	第四章 消化系统疾病	(49)
第二章 呼吸系统疾病	(23)	反流性食管炎	(49)
急性上呼吸道感染	(23)	食管癌	(50)
急性气管-支气管炎	(24)	急性单纯性胃炎	(51)
慢性支气管炎	(24)	急性出血性糜烂性胃炎	(52)
阻塞性肺气肿	(25)	慢性胃炎	(53)
支气管哮喘	(26)	消化性溃疡	(54)
支气管扩张	(27)	胃癌	(55)
肺炎	(28)	溃疡性结肠炎	(55)



大肠癌	(56)	弥漫性甲状腺功能亢进症	(88)
肝硬化	(57)	第八章 新陈代谢疾病	(90)
急性胆囊炎	(58)	糖尿病	(90)
慢性胆囊炎	(59)	低血糖症	(91)
胆石病	(60)	高脂蛋白血症	(92)
急性胰腺炎	(61)	肥胖症	(93)
慢性胰腺炎	(61)	痛风	(94)
结核性腹膜炎	(62)	第九章 风湿性疾病	(96)
肝癌	(63)	风湿性关节炎	(96)
第五章 泌尿系统疾病	(65)	类风湿关节炎	(97)
肾盂肾炎	(65)	系统性红斑狼疮	(98)
急性肾小球肾炎	(66)	风湿热	(99)
慢性肾小球肾炎	(67)	系统性硬化病	(100)
隐匿型肾小球肾炎	(68)	皮炎与多肌炎	(101)
肾病综合征	(69)	混合性结缔组织病	(102)
狼疮性肾炎	(70)	干燥综合征	(103)
IgA 肾病	(71)	雷诺病与雷诺现象	(104)
慢性肾功能不全	(72)	成人斯蒂尔病	(105)
第六章 血液和造血系统疾病	(74)	强直性脊柱炎	(106)
贫血	(74)	骨关节炎	(107)
缺铁性贫血	(74)	原发性骨质疏松症	(108)
巨幼细胞贫血	(75)	颈椎病	(109)
再生障碍性贫血	(76)	腰椎间盘突出症	(110)
溶血性贫血	(77)	第十章 神经系统疾病	(111)
白细胞减少症与粒细胞缺乏症	(77)	脑出血	(111)
骨髓增生异常综合征	(78)	脑血栓形成	(112)
急性白血病	(79)	癫痫	(113)
慢性白血病	(80)	偏头痛	(114)
淋巴瘤	(81)	三叉神经痛	(115)
原发性血小板减少性紫癜	(82)	面神经炎	(115)
过敏性紫癜	(83)	帕金森病	(116)
血友病	(84)	重症肌无力	(117)
第七章 内分泌系统疾病	(86)	血管性痴呆	(118)
尿崩症	(86)	坐骨神经痛	(119)
单纯性甲状腺肿	(86)	神经衰弱	(120)
甲状腺功能减退症	(87)		

第二篇 外科疾病

第十一章 疮疡病	(125)	疔	(128)
疔	(125)	急性淋巴管炎与急性淋巴结炎	(129)
丹毒	(126)	第十二章 皮肤病	(130)
疖	(127)	单纯疱疹	(130)



带状疱疹	(131)	尿石症	(162)
湿疹	(132)	泌尿及男性生殖系结核	(163)
荨麻疹	(133)	肾下垂	(164)
神经性皮炎	(134)	肾移植术后	(165)
脂溢性皮炎	(135)	第十六章 周围血管疾病	(168)
冻疮	(136)	小腿慢性溃疡	(168)
白癣风	(137)	下肢静脉曲张	(168)
过敏性紫癜	(138)	动脉栓塞	(169)
痤疮	(139)	第十七章 肛门直肠疾病	(171)
多形红斑	(140)	痔	(171)
银屑病	(141)	直肠肛管周围脓肿	(172)
疥疮	(142)	肛裂	(173)
第十三章 乳房疾病	(144)	肛痿	(174)
急性乳腺炎	(144)	直肠脱垂	(175)
乳腺增生	(145)	肛管直肠癌	(175)
乳腺癌	(146)	第十八章 骨伤科疾病	(177)
乳房纤维腺瘤	(147)	骨折	(177)
第十四章 腹部疾病	(149)	脱位	(178)
胃下垂	(149)	跟骨痛	(179)
肠梗阻	(150)	软组织损伤	(180)
阑尾炎	(151)	急性腰扭伤	(182)
胆道蛔虫病	(152)	腰肌劳损	(182)
腹外疝	(153)	骨与关节结核	(183)
第十五章 泌尿生殖系疾病	(154)	腰椎骨质增生	(185)
膀胱肿瘤	(154)	股骨头坏死	(186)
慢性前列腺炎	(155)	骨肿瘤	(187)
良性前列腺增生	(156)	第十九章 外科其他疾病	(189)
勃起功能障碍	(157)	烧伤	(189)
遗精	(158)	冻伤	(190)
男性不育症	(159)	毒蛇咬伤	(191)
尿路感染	(161)		

第三篇 妇产科疾病

第二十章 月经疾病	(195)	流产	(201)
功能失调性子宫出血	(195)	异位妊娠	(202)
闭经	(196)	胎儿生长受限	(203)
多囊卵巢综合征	(197)	妊娠期高血压疾病	(204)
痛经	(197)	第二十二章 妊娠合并症	(206)
经前期综合征	(198)	妊娠合并心脏病	(206)
围绝经期综合征	(199)	妊娠合并糖尿病	(207)
第二十一章 妊娠疾病	(201)	妊娠合并急性肾盂肾炎	(208)
妊娠呕吐	(201)	妊娠合并缺铁性贫血	(209)



第二十三章 产后疾病	(211)
产后出血	(211)
产褥感染	(212)
产褥中暑	(213)
产后排尿异常	(213)
产后尿潴留	(214)
产后关节疼痛	(215)
产后汗症	(216)
产后缺乳	(217)
产后急性乳腺炎	(218)
第二十四章 妇科肿瘤	(219)
宫颈癌	(219)
子宫肌瘤	(220)
子宫内膜癌	(221)
卵巢肿瘤	(222)
第二十五章 妇科炎症	(224)
外阴炎	(224)
非特异性外阴炎	(224)
假丝酵母菌外阴炎	(225)

外阴溃疡	(225)
前庭大腺炎	(226)
阴道炎	(227)
滴虫阴道炎	(228)
假丝酵母菌阴道炎	(229)
老年性阴道炎	(229)
细菌性阴道病	(230)
宫颈炎	(231)
盆腔炎	(232)
生殖器结核	(233)
第二十六章 妇产科其他疾病	(235)
不孕症	(235)
子宫内膜异位症	(236)
外阴白色病变	(237)
子宫脱垂	(238)
阴道脱垂	(239)
性欲减退症	(240)
阴道痉挛	(241)

第四篇 儿科疾病

第二十七章 传染病	(245)
麻疹	(245)
风疹	(246)
幼儿急疹	(247)
水痘	(247)
流行性腮腺炎	(248)
病毒性肝炎	(249)
百日咳	(250)
细菌性痢疾	(251)
猩红热	(252)
伤寒与副伤寒	(253)
传染性脓疱疮	(253)
流行性脑脊髓膜炎	(254)
原发型肺结核	(255)
第二十八章 营养性疾病	(257)
小儿营养不良	(257)
维生素D缺乏性佝偻病	(258)
维生素A缺乏病	(259)
维生素B ₁ 缺乏病	(260)
维生素B ₂ 缺乏病	(261)
维生素C缺乏病	(261)

锌缺乏症	(262)
小儿肥胖症	(263)
第二十九章 消化系统疾病	(265)
急性假膜型念珠菌口炎	(265)
疱疹性口炎与溃疡性口炎	(266)
小儿呕吐	(267)
小儿胃炎	(268)
消化性溃疡	(268)
小儿腹泻	(269)
小儿便秘	(270)
第三十章 呼吸系统疾病	(272)
急性上呼吸道感染	(272)
急性支气管炎	(273)
小儿肺炎	(274)
支气管哮喘	(275)
第三十一章 泌尿系统疾病	(276)
泌尿道感染	(276)
急性肾小球肾炎	(277)
肾病综合征	(278)
血尿	(279)
第三十二章 循环系统疾病	(281)



小儿心律失常	(281)	夜啼	(301)
充血性心力衰竭	(282)	异食癖	(302)
病毒性心肌炎	(282)	小儿智力发育障碍	(303)
第三十三章 血液系统疾病	(284)	第三十八章 寄生虫疾病	(305)
小儿营养性缺铁性贫血	(284)	蛔虫病	(305)
再生障碍性贫血	(285)	蛲虫病	(306)
血友病	(286)	钩虫病	(306)
原发性血小板减少性紫癜	(287)	血吸虫病	(307)
急性白血病	(288)	疟疾	(307)
第三十四章 神经肌肉系统疾病	(290)	第三十九章 新生儿疾病	(309)
小儿癫痫	(290)	新生儿黄疸	(309)
脑性瘫痪	(291)	新生儿破伤风	(310)
第三十五章 免疫性疾病与结缔组织病	(292)	第四十章 儿科其他疾病	(311)
过敏性紫癜	(292)	夏季热	(311)
风湿性关节炎	(293)	急性扁桃体炎	(312)
第三十六章 内分泌疾病	(295)	慢性扁桃体炎	(312)
儿童糖尿病	(295)	小儿汗症	(313)
儿童性早熟	(296)	小儿生长痛	(314)
第三十七章 儿童心理行为异常疾病	(298)	小儿湿疹	(315)
注意缺陷障碍症	(298)	小儿疳积	(316)
遗尿症	(299)	小儿鼻出血	(316)
厌食症	(300)	急性化脓性中耳炎	(317)
		慢性化脓性中耳炎	(318)

第五篇 眼科疾病

第四十一章 眼睑病	(321)	大泡性角膜病变	(331)
眼睑湿疹	(321)	角膜血染	(331)
眼睑疔	(321)	角膜软化症	(331)
睑板腺囊肿	(322)	第四十四章 晶状体疾病	(333)
第四十二章 结膜病	(323)	先天性白内障	(333)
急性卡他性结膜炎	(323)	老年性白内障	(333)
慢性结膜炎	(323)	外伤性白内障	(335)
流行性结膜角膜炎	(324)	并发性白内障	(335)
流行性出血性结膜炎	(325)	糖尿病性白内障	(336)
春季结膜炎	(326)	后发性白内障	(337)
药物过敏性结膜炎	(326)	第四十五章 青光眼	(339)
第四十三章 角膜病	(328)	急性青光眼	(339)
单纯疱疹性角膜炎	(328)	慢性青光眼	(340)
带状疱疹性角膜炎	(329)	单纯性青光眼	(341)
铜绿假单胞菌性角膜炎	(330)	第四十六章 视网膜病	(342)
真菌性角膜炎	(330)	视网膜静脉阻塞	(342)



视网膜静脉周围炎	(342)
糖尿病性视网膜病变	(343)
中心性浆液性脉络膜视网膜病变	(344)
原发性视网膜色素变性	(345)

第四十七章 屈光不正	(347)
近视眼	(347)
炎性玻璃体混浊	(348)
视神经萎缩	(348)

第六篇 耳科疾病

第四十八章 化脓性中耳炎	(351)	第五十章 耳硬化症	(355)
急性化脓性中耳炎	(351)	第五十一章 感音神经性聋	(357)
慢性化脓性中耳炎	(351)	第五十二章 梅尼埃病	(358)
第四十九章 老年性聋	(353)	第五十三章 药物中毒性聋	(360)

第七篇 鼻科疾病

第五十四章 鼻出血	(363)	变应性鼻炎	(365)
第五十五章 鼻炎	(364)	萎缩性鼻炎	(366)
急性鼻炎	(364)	第五十六章 急性鼻窦炎	(367)
慢性鼻炎	(365)	第五十七章 酒渣鼻	(369)

第八篇 咽喉科疾病

第五十八章 咽炎	(373)	第六十章 喉炎	(377)
急性咽炎	(373)	急性喉炎	(377)
慢性咽炎	(373)	慢性喉炎	(377)
第五十九章 扁桃体炎	(375)	第六十一章 声带息肉	(379)
急性扁桃体炎	(375)	第六十二章 鼻咽癌	(380)
慢性扁桃体炎	(376)		

第九篇 口腔科疾病

第六十三章 复发性口疮	(385)	第六十五章 牙龈炎	(387)
第六十四章 牙痛	(386)	第六十六章 流行性腮腺炎	(388)

第一篇 内科疾病



第一章 传染性疾病

流行性感冒

流行性感冒（简称流感）是由流感病毒所引起的急性呼吸道传染病。起病急骤，病情一般较普通感冒重，通过咳嗽、喷嚏经空气引起传播和流行。其病毒按内部和外部抗原结构不同分为3型，甲型流感常呈暴发或小流行，可引起大流行，是人类流感的主要病原体；乙型流感常呈暴发或小流行；丙型流感常为散发。其中以甲型流感对人群威胁性最大。

本病中医诊断为“时行感冒”。乃时令疫疔之邪侵及肺卫，使肺卫失宣，肺气壅塞。是以急起发热、咽喉肿痛、头身疼痛为主要表现的疫病类疾病。

【必备药膳】

葱白粥

〔原料〕葱白1段，糯米100克，生姜6片，醋1匙，精盐、味精少许。

〔制法〕将糯米淘洗干净，放入锅中先煮开，改用文火煨，加入葱白、生姜煮至粥烂，加入醋、精盐、味精搅匀即可。

〔功效〕辛温散寒，健脾养胃。适用于风寒感冒。

〔服法〕早、晚热服，各1次。

苦瓜白萝卜汤

〔原料〕苦瓜1条，白萝卜25克，葱白1段，水适量。

〔制法〕将苦瓜洗净，纵向劈成两半，去子，切成薄片；将白萝卜洗净，去皮，切片；锅内装入苦瓜、白萝卜、葱白，加水煮开，改用文火炖熟止。

〔功效〕清心涤热，化痰止咳。适用于风

热感冒。

〔服法〕早、晚各1次，热服。

豆腐豆豉葱白汤

〔原料〕嫩豆腐250克，豆豉（淡）11克，葱白段15克，水适量。

〔制法〕将豆腐冲洗干净，切成块；豆豉冲洗干净。将两者与葱白段一起放入沙锅内，加水煮开，改用文火炖5分钟即可。

〔功效〕发汗解表，散寒通阳。适用于风寒感冒，能治疗外感咳嗽、鼻塞流涕、咽痒喉痛等症状。

〔服法〕趁热1次服用。

山楂银花汤

〔原料〕干山楂片15克，金银花（银花）30克，蜂蜜4匙，水适量。

〔制法〕将山楂片洗干净，放入沙锅内，加水煮开，改用文火煨，加入金银花，共炖10分钟；加入蜂蜜，调匀即可，去渣饮汁。

〔功效〕行气健胃，破气散瘀，清热解毒。适用于风寒感冒。

〔服法〕代茶饮，每日多次。

紫苏粥

〔原料〕白米25克，紫苏叶5克，清水适量。

〔制法〕将白米淘洗干净，待用；把新鲜紫苏叶洗净切细，待粥煮熟烂后加入紫苏叶搅匀，待稍凉即可。

〔功效〕发汗散寒，养胃益气。适用于发热恶寒、头痛身寒、流鼻涕的患者。

〔服法〕每日2次。

【名医指导】

1. 注意防寒，慎起居，变天时多加衣被以防感冒。

2. 避免到公共场所以及人群多的地方



活动。

3. 注意不与他人共用毛巾、脸盆等生活用品。

4. 饮食宜清淡，忌油腻厚味及辛辣刺激食品，少吃动物脂肪以及内脏等食物，应以清淡、富含营养、易于消化的食物为主。

5. 忌烟酒及咖啡、浓茶。

6. 注意多卧床休息，适当体育锻炼以增强体质。

传染性单核细胞增多症

传染性单核细胞增多症是由病毒引起的一种急性或亚急性淋巴细胞增生性传染病。病原体是一种与疱疹病毒结构相似但抗原性不同的 EB 病毒。病毒通过飞沫、输血等途径传播而感染。本病临床表现为不规则发热、淋巴结肿大、咽痛、血单核细胞增多。本病属自限性疾病，大多预后良好。

本病中医归属于“伏暑”、“风温”等病范畴。多因机体正气不足，温热毒邪侵入肺卫或上循肝胆所致，病发于秋末冬初者中医归属于“伏暑”范畴。

【必备药膳】

金银花露粥

〔原料〕金银花 10 克，粳米 60 克。

〔制法〕金银花加水煎煮，取汁 100 毫升，粳米加水煮粥，待黏稠时加入金银花汁同煮成粥，待温即可食用。

〔功效〕清凉退热，解毒。适用于传染性单核细胞增多症，症见发热、咽喉疼痛、扁桃体肿大者。

〔服法〕分 2 次，早、晚趁温空腹服。

野菊花茶

〔原料〕野菊花、绿茶各适量。

〔制法〕开水冲泡，随意饮用。

〔功效〕清热解毒，生津止渴。适用于传染性单核细胞增多症，症见发热口干、咽喉疼痛者。

〔服法〕每日 1 次，可常服。

甲片黑鱼汤

〔原料〕穿山甲鳞片 30 克，黑鱼 1 条。

〔制法〕黑鱼去内脏、鳞片，洗净，与穿

山甲鳞片加水熬汤，加入适量调料。

〔功效〕软坚消积。适用于传染性单核细胞增多症后期，症见淋巴结肿大者。

〔服法〕喝汤，食鱼肉。

【名医指导】

1. 患者宜卧床休息，限制活动量。保持室内通风，室温在 18℃～22℃，湿度在 50%～60%。

2. 饮食上应多增加维生素类的食物摄入，饮食调理过程中适当增加脂肪饮、高蛋白、高热量以及高维生素食物，少食干硬、酸性、辛辣食物。

3. 主食可选择馒头、稀饭等容易消化的食物；维生素类的食物应选择柠檬、西红柿、青椒、生菜、菠菜等；高蛋白食物，应选择鱼肉、牛肉、兔肉等蛋白含量高，脂肪含量少的食物。

4. 鼓励患者多饮水或饮料。

5. 保持口腔清洁，口唇干裂时涂液状石蜡或唇膏。

6. 衣服和盖被要适中，避免影响机体散热，出汗后及时更换衣服，注意保暖。

流行性脑脊髓膜炎

流行性脑脊髓膜炎（简称流脑）是由脑膜炎奈瑟菌（脑膜炎双球菌）引起的急性化脓性脑膜炎。致病菌由呼吸道进入人体，在鼻咽部繁殖，继而进入血液循环，形成败血症，最后局限于脑膜与脊髓，形成化脓性炎症。

本病中医诊断为“春瘟”。多因温热疫毒之邪经口鼻而入，侵入营血，上犯于脑，扰乱神明。是以冬春季骤起高热、头痛、项强、呕吐、发斑、烦躁，继则神昏、惊厥为主要表现的疫病类疾病。本病传变规律，多按卫气营血发展，但因疫毒极易化火，故传变迅速，各阶段临床表现多无明显界限，往往相互交叉，重叠互见。

【必备药膳】

葛歧粥

〔原料〕葛根、粳米各 60 克，葱白 5 根并须白，豆豉汁 30 毫升，生姜 30 克，清水



适量。

〔制法〕上药加水 1500 克左右，煎至 750 克，去渣，再下粳米，煮成粥。

〔功效〕发汗解表，解肌退热。适用于热病初起，症见身体壮热、头痛、肌肉酸楚、项背强直、小便赤黄、手足微冷者。也可适用于流脑初起。

〔服法〕趁热 1 次服用。盖衣取汗。

生芦根粥

〔原料〕鲜芦根 100~150 根，竹茹 15~20 克，生姜 2 片，清水、粳米各适量。

〔制法〕先将芦根、竹茹同煎，去渣，加入粳米煮粥，粥熟时加入生姜，稍煮即可。

〔功效〕清热生津，除烦止呕。适用于高热引起的口渴、心烦，并治胃热呕吐，也可适用于流脑高热期。

〔服法〕每次适量。早、晚各 1 次。

石膏粳米汤

〔原料〕生石膏、粳米各 60 克，清水适量。

〔制法〕上 2 味用水三大碗煎至米熟烂，约得清汁两大碗。

〔功效〕清热泻火，除烦止渴。适用于流脑高热期，症见身体壮热、不恶寒而心中烦热或壮热头痛、口干烦渴、脉洪大有力者。

〔服法〕尽量趁热饮之。每日 1~2 剂。

鲜地龙液

〔原料〕地龙 30 克。

〔制法〕将地龙杵烂，以水泡，过滤。

〔功效〕清热熄风，解热化痰。适用于流脑高热惊厥期，不知人事者。

〔服法〕灌服半碗。

西瓜汁

〔原料〕红瓤西瓜 1 个。

〔制法〕将大西瓜剖开，取汁 1 碗。

〔功效〕清热，止渴除烦。适用于流脑神昏期，症见阳明热甚、躁烦口渴者或神志不清、不寐、语言错乱者。

〔服法〕徐徐饮之，不愈再饮之。

〔名医指导〕

1. 早期发现患者，早确诊，早报告，就地隔离、治疗。

2. 脑膜炎奈瑟菌对日光、干燥、寒冷、

湿热及消毒剂耐受力很差，所以要注意个人卫生和环境卫生，保持室内的清洁，勤洗勤晒衣服和被褥；保持室内空气流通、新鲜。

3. 流行期间做好卫生宣传，应尽量避免大型集会及集体活动，不要带孩子到患者家去串门，尽量不带孩子去公共场所如商店、影剧院、公园等游玩；如非去不可，应戴上口罩。

4. 注意保暖，预防感冒。感冒时患者抵抗力会降低，容易受到脑膜炎奈瑟菌的袭击而发病。

5. 饮食以清淡有营养、流质的食物为主，多食新鲜的水果和蔬菜，少吃或不吃油腻、动物内脏以及辛辣食物。

流行性乙型脑炎

流行性乙型脑炎（简称乙脑）是由乙型脑炎病毒引起的急性中枢神经系统传染病。动物尤其以猪为主要传染源，传播媒介主要是蚊子。本病有明显的季节性，多在夏季流行。小儿多见，死亡率较高，部分患者可留下后遗症。

本病中医诊断为“暑温”，又称“暑瘟”，是因夏秋之交，暑热疫毒之邪随蚊子叮咬而进入人体，上犯于脑，扰乱神明。是以暑季骤起高热、头痛、呕吐、项强，甚则神昏、抽搐为主要表现的疫病类疾病。

〔必备药膳〕

香蕉根蜜糖汁

〔原料〕鲜香蕉根 1000 克，蜜糖适量。

〔制法〕将新鲜香蕉根去皮，清洗干净，捣烂后绞成汁，加入适量清水烧开后，加入蜜糖适量即可。

〔功效〕清热生津，益气养阴。适用于乙脑初期。

〔服法〕每日 500~1000 毫升，早、晚分次温服。

二叶豆豉翠衣汤

〔原料〕大青叶、鲜荷叶、淡豆豉各 9 克，西瓜皮（西瓜翠衣）15 克，白糖、清水适量。

〔制作〕将前 4 味清洗干净，一起放入沙



锅煎汁，调入白糖即可。

〔功效〕辛凉透表解毒。适用于乙脑，症见发热、微恶寒、头痛、精神不佳、微有呕吐、口渴不甚、舌苔薄白、脉浮数者。

〔服法〕每日1剂，连服4~5日。

双根西瓜盅

〔原料〕西瓜1个（约250克），鲜茅根60克，鲜芦根100克，鲜荸荠、山楂糕条、糖莲子、鲜荔枝各50克，雪梨30克，白糖300克，银耳、清水各适量。

〔制法〕将西瓜洗净皮，横切其1/6作盖，并将西瓜切开之盅口上下削成锯齿形，挖出瓜瓢待用；瓜瓢、山楂条、荸荠分别切成小粒，莲子对剖开，雪梨切片，荔枝去核、切成小块；鲜茅根、芦根洗净，水煎取汁300毫升，加白糖溶后入莲子、瓜瓢、荸荠、雪梨煮沸，再入山楂丁，起锅，与银耳一并倾入西瓜盅内，加盖入冰箱放置1~2小时。

〔功效〕清热凉血解毒。适用于温病邪热初在营血，症见高热口渴、躁扰不安、肌肤发斑乃至吐血、衄血者。也可用于乙脑早期。

〔服法〕随量服食。

鲜荸荠汤

〔原料〕鲜荸荠250克，苋菜50克，冰糖、清水各适量。

〔制法〕将鲜荸荠去皮、洗净，然后加入清水煎煮10分钟后加入清洗干净的苋菜，再煮15分钟加入冰糖即可。

〔功效〕清热解毒。适用于乙脑。

〔服法〕每日1剂。

豆酱汤

〔原料〕豆瓣酱1杯，白开水适量。

〔制法〕豆瓣酱用水洗，纱布过滤取渣，捣烂。

〔功效〕清热解毒。适用于脑炎中毒期。

〔服法〕用白开水调服。

〔名医指导〕

1. 根据病情给予高营养、高热量饮食。初期及极期应给予清淡、流质饮食，如西瓜汁、绿豆汤、菜汤、牛奶等；昏迷及有吞咽困难者可给予鼻饲。

2. 注意多卧床休息。

3. 避免去人群密集的场所。

病毒性胃肠炎

病毒性胃肠炎是由病毒引起的胃肠疾病，以急性腹痛、腹泻、呕吐为主要临床表现。常见的病毒性胃肠炎为诺瓦克病毒和轮状病毒所引起，病毒主要侵犯十二指肠和空肠，引起分泌性腹泻，大量的吐泻引起失水和电解质紊乱。本病为自限性疾病。小儿较成人多发，通过粪-口途径传播。

本病中医归属于“泄泻”中的“暴泻”范畴。由于感受寒湿或湿热之邪，导致脾胃运化功能失调，水谷清浊不分，并走大肠而成，是以腹痛、腹泻、泻下急迫、肠鸣，甚则肛门灼热等为主要表现的泄泻类疾病。

〔必备药膳〕

橙子蜂蜜茶

〔原料〕橙子1个，蜂蜜50克。

〔制法〕先将橙子用水浸泡去酸味，然后带皮切成4瓣，加清水适量，放入蜂蜜，同煮20~25分钟，捞出橙子留汁。

〔功效〕消食下气，行气止痛。适用于胃肠炎，症见食积气滞、脘中痞闷、不思饮食者。

〔服法〕代茶饮。

蘑菇健康饮料

〔原料〕蘑菇、糖、果味有机酸各适量。

〔制法〕将蘑菇粉碎，热水浸泡，过滤去渣。把过滤液放在 $\leq 10^{\circ}\text{C}$ 的低温中，添加糖和果味有机酸调匀。

〔功效〕提高人体抵抗力，开胃助消化。适用于老年人因胃肠炎病后消化功能不良的恢复性治疗。

〔服法〕随意饮用。

橘皮粥

〔原料〕橘皮3~5克，粳米50克。

〔制法〕将橘皮晒干，碾炒成细末（不研则煎取液汁煮粥亦可），将粳米加水入锅内，煮作稀粥，入橘皮末稍煮片刻，待粥稠停火即可。

〔功效〕理气解郁，消积导滞。适用于脾胃气滞证，症见脘腹胀满、消化不良、食欲不振、恶心呕吐、胸膈满闷者。