

食疗药膳 祛病除疴

新型冠状病毒肺炎

XINXING GUANZHUANGBINGDU FEIYAN SHILIAO YAOSHAN SHOUCHE

食疗药膳手册

夏小军 雷旭东 主编



读者出版传媒股份有限公司
甘肃科学技术出版社

新型冠状病毒肺炎

XINXING GUANZHUANGBINGDU FEIYAN SHILIAO YAOSHAN SHOUCHE

食疗药膳手册

夏小军 雷旭东 主编



读者出版传媒股份有限公司
甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新型冠状病毒肺炎食疗药膳手册 / 夏小军, 雷旭东
主编. -- 兰州: 甘肃科学技术出版社, 2020.2
ISBN 978-7-5424-2761-8

I. ①新… II. ①夏… ②雷… III. ① —
— 手册 IV. ①

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 号

新型冠状病毒肺炎食疗药膳手册

夏小军 雷旭东 主编

出版人 刘永升

项目策划 宋学娟

责任编辑 陈学祥

装帧设计 雷们起

出版 甘肃科学技术出版社

社址 兰州市读者大道 568 号 730030

网址 www.gskejipress.com

电话 0931-8773023 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)

京东官方旗舰店 <https://mall.jd.com/index-655807.html>

发行 甘肃科学技术出版社 印刷 兰州新华印刷厂

开本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 5 字数 102 千

版次 2020 年 2 月第 1 版

印次 2020 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5424-2761-8

图书若有破损、缺页可随时与本社联系: 0931-8773237

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用

电子版免费阅读, 允许复制转载

编 委 会

主 编：夏小军 雷旭东

编 委：郭炳涛 陈浩方 连粉红 李亚红 代红红

前 言

新旧年交替之际，一场由新型冠状病毒感染的肺炎侵袭我国，疫情来势凶猛，蔓延迅速，严重威胁着国人的生命和健康。全国人民在以习近平同志为核心的党中央领导下，齐心抗疫，众志成城，一场融中西医学为一体的防控战役，正在如火如荼地进行中。

新型冠状病毒肺炎是一种急性感染性肺炎，其病原体是一种先前尚未在人类中发现的新型冠状病毒。2020年1月30日，世界卫生组织（WHO）宣布新型冠状病毒感染的肺炎疫情列为国际关注的突发公共卫生事件（PHEIC）。目前，面对一个全新的流行性疾病，临床尚缺乏针对病原体的有效抗病毒药物，治疗仍以隔离、对症支持为主，其他治法也都在探索之中。2020年2月5日，国家卫生健康委员会颁布《新型冠状病毒感染的

肺炎诊疗方案（试行第五版）》，强调在医疗救治工作中应积极发挥中医药作用，加强中西医结合，建立中西医联合会诊制度，促进医疗救治取得良好效果。

食疗药膳是一种利用食物或在食物中配入中药材以防治疾病的方法。它是祖国医学长期临床实践的结晶，我国民间历来有“药食同源”“寓医于食”之说，重视饮食宜忌，强调食饵调养。早在2000多年前《黄帝内经》中，就提到“药以祛之，食以随之”，与现代营养学的治疗观点相同。《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。”体现了扶正祛邪、康复机体的中医食疗思想。唐代名医孙思邈《备急千金要方》指出：“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存也；不明药忌者，不能以除病也……是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气，若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良医。”强调食疗在疾病治疗中的重要性。金代名医张子和《儒门事亲》提倡“精血不足，当补之以食”“养生当用食补”，突出了“药补不如食补”的中医食疗思想。元代忽思慧《饮膳正要》中也有服用黑牛髓煎，治疗肾弱、骨败、瘦弱的记载。明代李时珍《本草纲目》收录谷部、菜部、果部、禽部等食物518种。清代王孟英《随息居饮食谱》载饮食品种327种，并简介各种食物的功效宜忌，附以治法。以上典籍中均包含有丰富的饮食疗法，为食疗药膳奠定了坚实理论和临床基础。近年来，随着“治未病”工作的不断推进，食疗药膳作为一种色、香、味、型、效的特殊膳食，



在养生、疾病防治及康复保健方面作用越来越重要。食疗药膳配合疾病的药物治疗，具有改善机体营养状况、增强免疫功能及改善疾病预后的重要作用，彰显了药与食的特殊关系，即为“食借药威，药借食性，药食同用，相辅相成，相得益彰”。

鉴于此，甘肃省肿瘤医院组织编写了《新型冠状病毒肺炎食疗药膳手册》，目的是为充分发挥食疗药膳的特色及优势，为有效防治新冠肺炎做出一些力所能及的工作。本手册无论是对确诊患者、疑似患者、居家隔离的各类人群，还是坚守一线岗位的工作人员及广大群众，均有一定帮助，可参考选择应用。

本手册编写过程中，参考了一些相关的刊物、书籍及网站，由于时间仓促，恕不一一列举。此外，书中难免有错误和不足之处，敬请读者谅解和批评指正。如有问题，烦请与编写组联系（450564946@qq.com）。

甘肃省肿瘤医院

《新型冠状病毒肺炎食疗药膳手册》编写组

2020年2月

目 录

第一章 概 论 / 001

第一节 认识新冠肺炎 / 004

一、新型冠状病毒 / 005

二、流行病学特点 / 005

三、临床表现 / 006

四、诊断标准 / 008

五、治 疗 / 009

六、解除隔离和出院标准 / 012

第二节 食疗药膳理论基础 / 013

一、理论依据 / 013

二、治法治则 / 015

三、常用剂型 / 019

四、注意事项 / 020

第三节 常用食材及配方 / 023

一、常用食材 / 023

二、常用配方 / 027

第二章 预 防 / 031

第一节 茶 饮 / 035

一、普通人群 / 035

二、一线医务工作者及密切接触者 / 037

三、特殊人群 / 038

第二节 药 膳 / 042

一、食疗类 / 044

二、药食同源类 / 044

三、推荐药膳 / 044

第三节 药 酒 / 049

一、辟秽防疫酒 / 050

二、四物补血酒 / 051

三、四君补气酒 / 051



第三章 治 疗 / 053

第一节 发病早期（临床治疗期）/ 058

一、有发热者 / 058

二、无发热者 / 061

第二节 疾病进展期（重症及危重症）/ 064

一、疫毒闭肺型 / 064

二、内闭外脱型 / 066

第四章 康 复 / 069

第一节 膳食调养 / 072

一、清余毒 / 072

二、调脾胃 / 075

第二节 辨证施膳 / 077

一、肺胃阴伤 / 077

二、肺脾气虚 / 079

三、气 虚 / 081

四、血 虚 / 084

五、阴 虚 / 086

六、阳 虚 / 088

第三节 病后食疗 / 091

一、久 咳 / 091

二、口咽干燥 / 093

三、失 眠 / 093

四、多 汗 / 094

五、便 秘 / 095

六、抑 郁 / 096

第四节 饮食禁忌 / 098

一、切勿盲目进补 / 098

二、禁食生冷刺激 / 099

三、保持情绪稳定 / 099

第五章 营养指导 / 101

第一节 中国居民膳食指南 / 104

一、总 则 / 104

二、中国居民膳食宝塔 / 105

第二节 不同人群营养指导 / 106

一、普通居家人群 / 106

二、一线工作者 / 108

三、特殊人群 / 109

第三节 治疗期营养指导 / 117

一、普通型或康复期患者 / 117

二、重症型患者 / 118



第六章 膳食问答 / 121

第一节 疾病预防 / 124

第二节 合理饮食 / 130

第三节 采购存储 / 134

第四节 厨房防护 / 138

第五节 食堂防护 / 141

第一章

概 论 / GAILUN

新型冠状病毒肺炎食疗药膳手册



新型冠状病毒肺炎是一种急性感染性肺炎，其病原体是一种先前未在人类中发现的新型冠状病毒。2020年1月30日，世界卫生组织（WHO）宣布将新型冠状病毒肺炎疫情列为国际关注的突发公共卫生事件（PHEIC）。2020年2月7日，国家卫生健康委员会决定将“新型冠状病毒感染的肺炎”暂命名为“新型冠状病毒肺炎”，简称“新冠肺炎”。英文名称为“Novel Coronavirus Pneumonia”，简称“NCP”。2020年2月11日，WHO将新型冠状病毒命名为“COVID-19”。

本病属于中医学“疫病”“温疫”等范畴，多因感受疫戾之气所致，病位在肺，基本病机特点为“湿、热、毒、瘀”。《素问·本病论》记载：“速至壬午，徐至癸未，金疫至也。”金疫是指呼吸系统的疫病，也即肺系疫病。从狭义看，肺系疫病也属于瘟疫或者温疫。温病学家认为，温疫隶属于温病中具有强烈传染性，并可以引起流行的一类疾病，其来势凶猛，危害大于一般温病。病因当属“湿毒犯肺，湿毒困脾，肺胃同病”，病位中心在肺胃，变证在心肾，临证当以解毒清肺、化湿和中为治疗大法。

第一节 认识新冠肺炎

2019 年 12 月中旬以来，湖北省武汉市短期内出现了以发热、乏力、咳嗽、呼吸不畅为主要症状的不明原因肺炎病例，各级政府、卫生健康行政主管部门高度重视，快速组织疾控机构、医疗单位和科研院所开展调查、救治和协作攻关，迅速确定这类病例的病原为新型冠状病毒，WHO 确认并命名为 COVID-19。随着疫情的蔓延，已将该病纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。截至 2020 年 2 月 15 日 24 时，31 个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团累计报告确诊病例 68 500 例，现有重症病例 11 272 例，累计死亡病例 1665 例，现有疑似病例 8228 例，累计收到港澳台地区通报确诊病例 84 例。



一、新型冠状病毒

冠状病毒属于巢病毒目冠状病毒科正冠状病毒亚科 (coronaviridae), 由于病毒包膜上有向四周伸出的突起, 形如花冠而得名。根据血清型和基因组特点, 冠状病毒亚科被分为 α 、 β 、 γ 和 δ 四个属。冠状病毒大部分感染动物, 从人类分离出的冠状病毒主要有普通冠状病毒 229E、OC43 和 SARS 冠状病毒 (SARS-CoV) 3 个型别。已知感染人的冠状病毒有 6 种: α 属的 229E、NL63, β 属的 OC43、HKU1、中东呼吸综合征相关冠状病毒 (MERS-CoV) 和严重急性呼吸综合征相关冠状病毒 (SARS-CoV)。最近从武汉市分离出的冠状病毒为一种新型冠状病毒, 通过基因序列同源性分析, 与 SARS-CoV 有 79.5% 的相似性, 属于 β 属的, WHO 命名为 COVID-19。

对冠状病毒理化特性的认识多来自对 SARS-CoV 和 MERS-CoV 的研究。其对紫外线和热敏感, 56℃ 30min、乙醚、75% 乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒, 氯己定不能有效灭活病毒。

二、流行病学特点

新冠肺炎目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的患者。无症状感染者也可能成为传染源。传播途径主要是呼吸道飞沫和接触传播, 气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。飞沫传播是指传染源通过咳嗽、喷嚏、谈话等排出带有病原