

郭会珍/编著



有病早治，无病早防，防治结合，预防为主，这个健康的重要保障。我们平时学习了一些健康方面的知识，指导我们要科学地饮食，科学地搭配，对身体耐心调养。这样我们就能保持一个健康的身体。

幸福来自健康的身心。全面科学细致呵护自己，轻松吃出健康，做全家的营养食疗师。

药疗 [不如]

食疗

健康营养食疗

一旦发现自己生了病，人们的第一个反应往往就是吃药。药物的作用虽然很强，但“是药三分毒”，一味地吃药只会让自己的免疫力更差，所以，长期服用药物是不可取的。



新世界出版社

药疗

[不如]

食疗

健康营养食疗

郭会珍/编著



有病早治，无病早防，防治结合，预防为主，
这个是健康的重要保障。我们平时学习了一些健康方面的知识，
指导我们要科学地饮食，科学地搭配，
对身体耐心调养。这样我们就能保持一个健康的身体。
幸福来自健康的身心。全面科学细致呵护自己，
轻松吃出健康，做全家的营养食疗师。

新世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

药疗不如食疗 / 郭会珍编著. — 北京: 新世界出版社,
2007.4

ISBN 978-7-80228-332-9

I. 药… II. 郭… III. 食物疗法—普及读物 IV.
R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046039 号

药疗不如食疗

策划: 杜菊 作者: 郭会珍 编著

责任编辑: 慧钰 董晶晶

封面设计: 纸衣裳书装

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 北京集惠印刷有限责任公司 经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16 字数: 150 千 印张: 14

版次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月北京第 1 次印刷

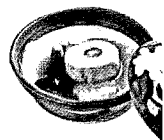
书号: ISBN 978-7-80228-332-9

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

前言

Q I A N Y A N



药疗 [不如] 食疗

健康营养食疗

一旦发现自己生了病，人们的第一个反应往往就是吃药。药物的作用虽然很强，但“是药三分毒”，一味地吃药只会让自己的免疫力更差，所以，长期服用药物是不可取的。

一说起治病，人们往往想到的就是那被白色所充斥的医院，以及那一瓶瓶、一罐罐、一盒盒的保健品，或是那些大大小小的药粒、药丸。然而，有一种最有效、最简单、最原始的治疗方法往往却被人们所忽略了，或是根本就没有想到。这就是饮食疗法。生活中一些常见的疾病，是可以通过一定的食物营养的摄取起到预防和治疗的作用。这就是所谓的饮食疗法，也就是我们通常所说的食疗。

说起食疗，早在两千多年前，我们的先人就已经懂得“药食同源”、“以食治病”的道理了，并且在周代就已经专门设有“食医”来掌管帝王的饮食营养了。这说明，在那个时候就已经非常重视食疗了。历代医学专家都主张“药疗不如食疗”。“药王”孙思邈在《备急千金要方》中还专门设立了“食治”一卷，记载了一些用食物治疗的方法。孙思邈指出：“凡欲治疗，先以食疗，食疗不愈，后乃用药尔。”金元四大家之一的名医张从正也指出：“养生当论食补，治病当论药攻。”

现代营养学也认为：食物中的一些生物活性成分对于预防衰老和慢性病

药疗不如食疗

健康营养食疗



有极大的作用。在日常饮食中，我们可以把饮食重点放在补充自己缺乏的营养素上，以食疗达到防病健身的效果。食疗既可以补充人体所需的营养物质，又可以改善患者的体质，提高抗病能力，从而达到无病先防、既病防变、小病自疗的目的。

由于各代的医家、养生家对饮食疗法的不断研究、补充以及完善和发展，为我们积累了非常丰富的宝贵经验，使我国的食疗成为了举世瞩目的一门科学。正是因为先辈们为我们留下的经验，所以，我们知道了春天吃防风粥来散风寒；夏天喝绿豆汤、酸梅汤降暑去热；秋天吃芝麻润燥；冬天吃狗肉、羊肉进补。这些经济实惠、方便易行、又有很好的疗效的食疗方法使我们受益无穷。

《药疗不如食疗》一书，例举了感冒、咳嗽、支气管炎、高血压、糖尿病、心脑血管病、腰腿疼、胃炎、便秘、肝病、肾炎、泌尿系统感染、失眠、肥胖症、脱发等几十种（类）常见病，从这些常见病的病理病症入手，指出了饮食方面的宜忌，着重推荐了一些食疗妙方。本书内容通俗易懂，实用性强，对常见病症的预防与治疗有着十分积极的意义，同时可以对人们的健康和生活起到一种积极的指导作用，使人在阅读和操作的同时，感受到美食和健康所带来的快乐。

食疗虽然可以预防和控制某些疾病，但食物疗法绝不可以替代药物疗法，当您的身体患有某些疾病时，还应尽快到医院就诊，听从医嘱。



目录 / c o n t e n t s



药疗
[不如]
食疗

健康
营养
食疗

1. 感冒 / 1

病理症状 / 1

饮食宜忌 / 2

食疗妙方 / 3

姜汁葱花炒鸡蛋 / 3

大葱生姜拌莴笋 / 3

白芷炖香菇 / 3

葛根炒生菜 / 4

薄荷炒苦瓜 / 4

豆豉炒大葱 / 4

黑豆炖海带 / 5

芫荽红萝卜茅根汤 / 5

白菜牛百叶汤 / 5

番茄芥菜汤 / 6

大葱西红柿菠菜汤 / 6

生姜草鱼汤 / 6

生姜菊花粥 / 7

薄荷杏仁粥 / 7

2. 发热 / 8

病理症状 / 8

饮食宜忌 / 9

食疗妙方 / 9

莲子烧兔丁 / 9

洋参烧鸡翅 / 10

麦冬炒肚片 / 10

百合烧鱼肚 / 10

天冬烧鱿鱼 / 11

天冬炒田螺 / 11

麦冬拌苋菜 / 12

枸杞炒白菜梗 / 12

3. 咳嗽 / 13

病理症状 / 13

饮食宜忌 / 13

食疗妙方 / 14

枇杷银耳 / 14

拌二笋 / 15

糖油鸡蛋 / 15

紫菀猪肺汤 / 15

香菜汤 / 16

桔梗丝瓜汤 / 16



药疗不如食疗

健康营养食疗



百合芦笋汤 / 16
冰糖蜂蜜白萝卜汤 / 17
西红柿红枣糖粥 / 17
天门冬粥 / 17
什锦果羹 / 18
姜汁糖 / 18
松子仁糖 / 18
白萝卜炖蜜糖 / 19
山药杏仁糊 / 19

4. 咽炎 / 20

病理症状 / 20
饮食宜忌 / 21
食疗妙方 / 21

鲜拌黄瓜 / 21
马蹄木耳 / 22
鸳鸯白菜 / 22
苋菜豆腐干 / 22
桔梗麦冬炒苦瓜 / 23
青萝卜鸭汤 / 23
鹌鹑鸡蛋汤 / 23
百玉苹果瘦肉汤 / 24
姜末云参猪肠汤 / 24
芝麻红糖粥 / 25
双根大海茶 / 25
天冬饮 / 25

5. 支气管炎 / 26

病理症状 / 26

饮食宜忌 / 26 食疗妙方 / 27

蜂蜜西瓜枣 / 27
蜂蜜蒜头 / 27
糖醋杏仁 / 28
海蜇牡蛎蜜片 / 28
杏仁蒸雪梨 / 28
川贝酿梨 / 29
银耳鹌蛋汤 / 29
杏仁猪肺汤 / 30
人参核桃汤 / 30
葱姜糯米粥 / 30
芦笋粥 / 31
葱汁蜂蜜饴糖露 / 31
羊肉麦糊 / 31

6. 肺结核 / 32

病理症状 / 32
饮食宜忌 / 33
食疗妙方 / 33

贝母甲鱼 / 33
银耳鸽蛋汤 / 33
冰糖黄精汤 / 34
紫菜猪肉汤 / 34
虫草鲍鱼汤 / 34
鳗鱼汤 / 35
萝卜羊肉汤 / 35
虫草猪肉小米粥 / 35
紫皮蒜粥 / 36
酸枣仁生地粥 / 36
麻油蜂蜜四汁丸 / 36



三汁炼乳 /37
白芨冰糖燕窝 /37

7. 高血脂 /38

病理症状 /38
饮食宜忌 /38
食疗妙方 /39

冬笋爆鸡片 /39
陈皮鸭 /40
糖醋黄花鱼 /40
姜丝肉蟹 /40
葱烧海参 /41
葱爆牛肉 /41
三鲜冬瓜 /41
冬瓜香菇菜 /42
香菇烧淡菜 /42
冬菇炒青椒 /43
冬菇豆腐 /43
口蘑炖豆腐 /43
炸干葱 /44
花生仁拌芹菜 /44
烧全素 /45
粉蔬什锦 /45

8. 糖尿病 /46

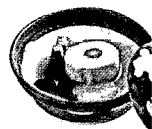
病理症状 /46
饮食宜忌 /46
食疗妙方 /47

杞菊肉丝 /47
肉丝炒苦瓜 /48
芹菜瘦肉炒腐竹 /48
山药烧鸡腿 /48
鸡翅烧猴头菇 /49
爆牛肉 /49
清炖鲫鱼 /50
西瓜皮爆鳝鱼 /50
蒜泥海蜇拌萝卜丝 /51
蘑菇炒螺肉 /51
芹菜炒活蚌 /51
芹菜煮豆腐 /52
香干炒葱头 /52
韭菜炒淡菜 /52
蛋包西红柿 /53

9. 冠心病 /54

病理症状 /54
饮食宜忌 /54
食疗妙方 /55

洋葱炒鸡片 /55
香菇花生炒里脊 /56
肉炒蒜苗 /56
油豆腐油菜 /56
香菇猪肝烧白菜 /57
香菇烧豆腐 /57
豌豆烧豆腐 /57
茼蒿拌豆腐 /58
肉菜豆腐 /58
清蒸紫茄 /59
鲜蘑冬瓜 /59
鲜蘑菇炒洋葱 /59



药疗
[不如]
食疗

健康
营养
食疗



青蒜腐竹 /60
水芹菜拌黄豆芽 /60

10. 高血压 /61

病理症状 /61
饮食宜忌 /61
食疗妙方 /62

牛肉炒芹菜 /62
虾子炒春笋 /62
肉丝炒茼蒿 /63
豆芽炒肉丝 /63
苦瓜炒豆芽 /64
大葱炒豆腐 /64
腐皮炒海带 /64
酸炒萝卜丝 /65
炒金针菇 /65
素炒五丝 /65
炆芹菜 /66
乳香西红柿 /66

11. 动脉硬化 /67

病理症状 /67
饮食宜忌 /68
食疗妙方 /68

滑熘肉片 /68
三鲜素海参 /69
清炖木耳香菇 /69
松子仁烧香菇 /70

酱香茄子 /70
植物扒四宝 /70
芦笋莲珠 /71
减脂菜 /71
豆芽豆腐汤 /72
葱头汤 /72
五仁面茶 /72
芹菜粥 /73

12. 心脑血管病 /74

病理症状 /74
饮食宜忌 /75
食疗妙方 /75

红烧牛肉萝卜 /75
丹参蚕豆炖牛肉 /76
莲子猪肚 /76
银耳炖猪肉 /76
猪苓红花炖羊肉 /77
田七蒸鸡 /77
炒鲜核桃仁 /78
炆菜花 /78
青椒拌豆腐干丝 /79
猕猴桃烩水果 /79
桃仁山药芝麻酥 /79

13. 风湿病 /80

病理症状 /80
饮食宜忌 /81
食疗妙方 /81



红烧带鱼 /81
 木瓜炖鳗鱼 /81
 木瓜煮泥鳅 /82
 烂糊鳝鱼丝 /82
 威灵仙炖牛肉 /83
 脆蛇蒸龙虾 /83
 透骨草炖羊胫骨 /83
 麻婆豆腐 /84
 木瓜烧凤尾菇 /84
 党参鸡颈汤 /85
 鳝鱼汤 /85
 芍药知母糖粥 /85

14. 类风湿 /86

病理症状 /86
 饮食宜忌 /86
 食疗妙方 /87

透骨草炖瘦猪肉 /87
 附片炖蹄筋 /87
 知母苡仁炖鹌鹑 /87
 白花蛇炖乳鸽 /88
 木瓜煮鲤鱼 /88
 西芹炒白花蛇片 /88
 风湿关节酒 /89
 驱风蛇酒 /89

15. 骨质疏松症 /90

病理症状 /90
 饮食宜忌 /90
 食疗妙方 /91

蒸猪肝 /91
 猪肉海带丝 /91
 干煸牛肉丝 /92
 杜仲炖羊腰 /92
 西施虾仁 /92
 三鲜发菜卷 /93
 锅塌豆腐 /94
 芹黄干丝 /94
 猪骨豆腐鸡蛋汤 /95
 海带猪骨汤 /95
 黄豆芽排骨汤 /95
 什锦冬瓜汤 /95
 桂花黄鱼参羹 /96

16. 腰腿痛 /97

病理症状 /97
 饮食宜忌 /98
 食疗妙方 /98

壮腰鸡 /98
 枸杞田七鸡 /98
 五香炖狗肉 /99
 健步猪蹄 /99
 葱炖猪蹄 /100
 丹参团鱼 /100
 猪髓汤 /101
 猪胫当归汤 /101
 丹参猪肘汤 /101
 丹参附片羊肉汤 /102
 附片狗肉汤 /102
 丹参鸡汤 /102
 猪肾粳米粥 /103
 枸杞冰糖银耳茶 /103



药
 疗
 [不如]
 食
 疗

健
 康
 营
 养
 食
 疗

17. 痛风 / 104

病理症状 / 104

饮食宜忌 / 105

食疗妙方 / 105

川芎煮牛奶 / 105

麻黄煮牛奶 / 105

茯苓杏仁煮樱桃 / 106

川芎独活炖兔肉 / 106

18. 水肿 / 107

病理症状 / 107

饮食宜忌 / 107

食疗妙方 / 108

大蒜炖鲤鱼 / 108

清蒸鲈鱼 / 108

核桃炖鲫鱼 / 108

赤小豆炖海参 / 109

莲子赤豆炖羊腰 / 109

苡仁炖猪蹄 / 109

四全瓜鸭 / 110

糖蒜四季豆 / 110

猪肝枸杞鸡蛋汤 / 111

萝卜海带羊排汤 / 111

紫菜瘦肉汤 / 111

19. 甲状腺疾病 / 112

病理症状 / 112

饮食宜忌 / 112

食疗妙方 / 113

淡菜炖乌鸡 / 113

海藻炖海参 / 113

海带炖仔鸭 / 114

海带炖鲜藕 / 114

海带排骨汤 / 114

海带海藻萝卜汤 / 115

紫菜萝卜汤 / 115

胡萝卜海带肉丝汤 / 115

海藻墨鱼汤 / 116

紫菜猪肉粥 / 116

20. 胃及十二指肠溃疡 / 117

病理症状 / 117

饮食宜忌 / 118

食疗妙方 / 118

煨冬笋 / 118

清炒竹笋 / 119

苦菜蛋卷 / 119

蜜枣扒山药 / 120

奶油扒龙须菜 / 120

黑木耳炒瘦肉 / 121

草果烧牛肉 / 121

黄酒红枣牛肉汤 / 121

黄芪猴头汤 / 122

药疗
[不如]
食疗

健康
营养
食疗



白胡椒火腿汤 / 122
山药肉丸汤 / 122
三珍甜饭 / 123

21. 胃炎 / 124

病理症状 / 124
饮食宜忌 / 125
食疗妙方 / 125

归参全鸡 / 125
平菇炖鸡肉 / 126
山楂炖猪肚 / 126
小茴香炖猪肚 / 126
果仁排骨 / 127
栗子扣蛤 / 127
蒜苗拌豆腐干 / 127
八角胡椒牛肉汤 / 128
生姜韭菜牛奶羹 / 128
玉米羹 / 128
莲子红枣粥 / 129
红枣糯米粥 / 129

22. 便秘 / 130

病理症状 / 130
饮食宜忌 / 131
食疗妙方 / 131

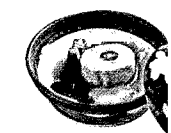
香菇白菜 / 131
姜汁菠菜 / 131
芹菜拌豆腐 / 132

核桃仁拌芹菜 / 132
核桃爆腰花 / 132
鸡肉煮芋头 / 133
土豆焖牛肉 / 133
无花果炖猪蹄 / 133
核桃仁菠菜猪肝汤 / 134
菠菜柏仁汤 / 134
木耳鸡肉汤 / 135
木耳肉片汤 / 135
菠菜粥 / 135

23. 肝病 / 136

病理症状 / 136
饮食宜忌 / 137
食疗妙方 / 137

当归猪蹄 / 137
腐乳爆猪肉 / 137
木耳清蒸鲫鱼 / 138
小茴香大蒜蒸生鱼 / 138
凉拌三丝 / 138
芦笋豆腐干 / 139
金菇芽菜肉片汤 / 139
赤豆鲤鱼汤 / 140
木耳泥鳅汤 / 140
枸杞牛肝汤 / 140
海带排骨汤 / 141
陈皮瘦肉粥 / 141
赤豆鸭肉粥 / 141



药疗
[不如]
食疗

健康
营养
食疗



24. 痢疾 / 142

病理症状 / 142

饮食宜忌 / 142

食疗妙方 / 143

- 拌鸳鸯笋 / 143
- 党参苡仁鸭 / 143
- 马蹄苡仁炖鱼头 / 144
- 蒜泥马齿苋 / 144
- 大蒜鸡蛋 / 144
- 鱼腥草粥 / 145
- 马齿苋苦瓜粥 / 145
- 梅子丸 / 145
- 金银花肉片汤 / 146
- 茶姜冲剂 / 146
- 二鲜饮 / 146
- 山药芝麻糊 / 147
- 内鸡蛋羹 / 147

25. 肾炎 / 148

病理症状 / 148

饮食宜忌 / 148

食疗妙方 / 149

- 党参黄芪炖母鸡 / 149
- 鸡翅烧猴头蘑 / 149
- 赤豆全鸭 / 150
- 党参全鸭 / 150
- 马蹄煮猪腰 / 150
- 泥鳅钻豆腐 / 151
- 豆芽海带炖鲫鱼 / 151

- 淡豆豉蒸鲫鱼 / 152
- 薏苡仁蒸水鱼 / 152
- 洋参鱼肚 / 152
- 杏仁豆腐 / 153
- 扁尖冬瓜汤 / 153
- 木耳黄花瘦肉汤 / 154
- 木耳汤 / 154
- 翠衣粥 / 154

26. 肾虚 / 155

病理症状 / 155

饮食宜忌 / 156

食疗妙方 / 156

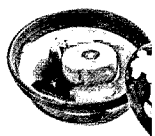
- 枸杞汁大排 / 156
- 炸核桃仁猪腰 / 157
- 抓炒杜仲腰花 / 157
- 沙锅牛尾 / 158
- 枸杞炖羊肉 / 158
- 银耳余鸡片 / 159
- 核桃仁鸡卷 / 159
- 枸杞烹大虾 / 160
- 锅巴虾仁 / 160
- 鸽蛋烩银耳 / 161

27. 泌尿系统结石、感染 / 162

病理症状 / 162

饮食宜忌 / 163

食疗妙方 / 163



药疗 [不如] 食疗

健康营养食疗

29. 肥胖症 / 175

病理症状 / 175

饮食宜忌 / 175

食疗妙方 / 176

酱冬瓜 / 176

二冬油菜 / 177

豆腐烧油菜 / 177

荷叶莲藕炒豆芽 / 177

卷心菜炒柿椒 / 178

鲜蘑青菜 / 178

山楂肉干 / 179

木耳黄瓜 / 179

白汤鲫鱼 / 179

山药枸杞蒸鸡 / 180

四仁扁赤豆粥 / 180

绿豆南瓜羹 / 181

冬瓜草鱼汤 / 181

双耳黄花肉片 / 163

芹菜马蹄炒肉片 / 164

苡仁蒸鸡 / 164

核桃鸭子 / 165

芝麻核桃炖鸭子 / 165

荸荠炖水鸭 / 165

山药红枣蒸鳗鱼 / 166

西洋参蒸鱼肚 / 166

双耳炒贝柱 / 166

核桃杜仲炖龟肉 / 167

冬瓜鲤鱼盅 / 167

赤豆黑鱼汤 / 167

28. 失眠 / 168

病理症状 / 168

饮食宜忌 / 169

食疗妙方 / 169

煨猪心 / 169

枣仁芹菜炒猪肝 / 170

山药枸杞蒸猪脑 / 170

桂圆童子鸡 / 170

玫瑰花炖鸡心 / 171

天麻焖鸡块 / 171

莲子鸡丁 / 171

天冬大枣炖鸭腿 / 172

干蒸湘莲 / 172

冰糖桂花莲子 / 173

八宝饭 / 173

茯苓包子 / 174

四物肝片汤 / 174

30. 眼疾 / 182

病理症状 / 182

饮食宜忌 / 183

食疗妙方 / 183

珍珠三鲜 / 183

韭黄炒猪腰 / 184

木耳炒猪肝 / 184

首乌猪肝 / 185

菊花炖牡蛎 / 185

枸杞蒸黑鱼 / 185

猪油炒苦瓜 / 186

药疗 [不如] 食疗

健康
营养
食疗



枸杞炖牛肉 / 186
豆豉猪肝羹 / 187
竹叶粥 / 187
贝齿芹菜粥 / 187
竹笋肝膏汤 / 188
木耳黄花汤 / 188

31. 贫血病 / 189

病理症状 / 189
饮食宜忌 / 190
食疗妙方 / 190

归芪蒸鸡 / 190
何首乌煨鸡 / 191
茄汁鱼条 / 191
五香鲤鱼 / 192
黄芪牛肉 / 192
炸牛里脊 / 193
十全大补汤 / 193
八宝鸡汤 / 193
海参鸭血汤 / 194
草菇鱼头汤 / 194
冬笋鳊鱼汤 / 195
泥鳅汤 / 195

32. 脱发 / 196

病理症状 / 196
饮食宜忌 / 197
食疗妙方 / 197

桃仁丝瓜 / 197
美味双耳 / 198
五香黄豆 / 198
豆芽炒肉丝 / 198
菊花烧豆腐 / 199
冬瓜皮炖鹌鹑 / 199
田七蒸乳鸽 / 200
党参烩海参 / 200
首乌红花炒鱿鱼 / 200
二红蒸鳗鱼 / 201
当归墨鱼汤 / 201
红参枸杞酒 / 201

33. 月经病 / 202

病理症状 / 202
饮食宜忌 / 203
食疗妙方 / 204

黄芪炖乌鸡 / 204
茯苓山药蒸鳗鱼 / 204
当归焖甲鱼 / 204
枸杞红枣蒸白鳝 / 205
莲子煮猪肚 / 205
冬瓜蚌肉汤 / 205
枸杞羊肉汤 / 206
莲子红枣粥 / 206





药疗
[不如]
食疗

健康
营养
食疗

1. 感冒

◎ 病理症状

感冒，是人们在一年四季中都非常容易患的一种疾病。它是由流感病毒引起的急性传染病。临床表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、咽部不适及畏寒、低热等局部或全身症状，有时可以继发为肺炎。

感冒虽然是常见病，但对有些症状还是应该引起我们充分的注意。

感冒以后，人体抵抗力下降，细菌常常会乘虚而入。所以，当感冒数天后，发烧仍不退，且有脓痰咳出，就应注意细菌的混合感染，应及时到医院诊治，以防转变为支气管炎。感冒的症状和许多疾病初起极为相似，但又迥然有别，绝不可大意而掉以轻心。

如果发热，还有剧烈的恶心、呕吐且反复发作，则应疑为脑部病变(如脑膜炎等)的反应。如果发烧，又不想吃油腻食物，且有恶心、呕吐等症状，就应怀疑为传染性肝炎的反应。

感冒时的病毒，有时也可引起心肌炎，症状往往是在感冒一周之后，有心慌、胸闷、气短、心前区隐约作痛等症状，严重时会出现心跳过快，一分钟超过100次。如果发现心跳不规律时，就应及时去医院就诊。

如果起病很急，发冷，然后再发烧，且高烧不退，常在39℃以上，浑身酸痛，没有食欲，且周围的人也有同样的表现，则可疑为流行性感冒。

如果高烧不退，还伴有呼吸困难，咳嗽严重，且有口唇发紫症状，则应疑为肺炎。

◎ 饮食宜忌

得了伤风感冒后，正确地调理饮食是一条很重要的康复原则。一日三餐，营养平衡，充分摄取蛋白质和热量是至关重要的。

机体被病毒感染时，为了抵抗病原体的毒素，人体内各种代谢都亢进，使能量大量消耗。为了补充能量，必须保持足够的饮食摄取量，坚持一日三餐，按时进食，绝对不能少吃一餐。

病毒感染使机体内维生素锐减，所以必须充分补充维生素。维生素A有增强咽喉、鼻腔和肺部黏膜的作用，维生素C有参与肾上腺素合成的作用。伤风时，尤其需要补充维生素C。含维生素A的蔬菜一般为油菜、菠菜、莴苣、韭菜、胡萝卜等黄、绿色蔬菜。含维生素C的蔬菜，除了黄绿色蔬菜外，尚有绿豆芽、黄豆芽、杨梅、柿子、辣椒、柠檬、橘子、葡萄、柚子等。由于这些食物中的维生素都是天然的，所以更易为机体所吸收。

大蒜是治疗伤风的特效食品，原因在于它有强大的抑制病毒和细菌增殖的作用。吃大蒜的过程中，其有效成分可通过包括咽、鼻腔等所有细菌或病毒所在的黏膜地区，使病原体被抑制，咳嗽减轻，痰量减少等等。日食大蒜2~3头，即可收效。为了增进食欲，还可以巧妙地使用香辣料和醋、大葱、生姜等辣物，不仅促进食欲，尚有发汗【功效】。若轻微的伤风，有时仅喝点姜汤便可治愈。醋、柠檬汁、乌梅干等酸味食品，也有明显的增进食欲作用，可安排在餐前饮用。

适量饮酒可促进食欲，驱除寒气，用鸡蛋和白酒制成的蛋酒是治疗伤风的特效药酒。

在感冒期间，应当避免进食或忌多食鸭肉、猪肉、羊肉、狗肉、甲鱼、蚌、醋、柿子等食物。因为感冒是外感之病，治疗应以疏散解表为主，鸭肉性质偏凉、滋腻蜜滞，容易滑肠敛邪；猪肉肥腻，助湿生痰，动风蕴湿；羊肉甘温助热，偏于温中暖下，且有敛邪之弊；狗肉亦性温热，容易助热生火，故为热证所忌；甲鱼甘润滋腻，有敛邪之弊；蚌，又名河蚌，性质寒泄，有滋阴凉润之力，多食有碍表邪疏散；醋，味酸收敛，食后容易滞气留寇；柿子性质寒涩而敛滞，多食容易敛邪。所以，这些食物在感冒期间都不宜吃，或是尽量少吃。

吸烟绝对禁止，因为吸烟会刺激呼吸道黏膜，加剧咳嗽，还会使痰量增多，而且对胃肠道也有刺激性。此外，冷天伤风时，最好不要洗澡，以免进一步着凉，加剧病情。

药疗
不如
食疗

健康
营养
食疗

