

现代食疗丛书

xian dai shi liao cong shu

顾奎琴 主编

感冒·哮喘·肺病

食疗

紫河车、 银杏、 猪肺、 南瓜、

冬瓜、

丝瓜、

山药、

核桃仁、

无花果、

冬虫夏草、

蜂蜜



知识出版社

食疗

顾奎琴 主编

感冒·哮喘·肺病

现代食疗丛书



参加编写人员：

王明霞	沈卫
高英	徐小兵
高东风	张勇
徐青	邹小廉

知识出版社

丛书责编:李 燕
本书责编:刘正萍
装帧设计:任 月

图书在版编目(CIP)数据

感冒·哮喘·肺病食疗/顾奎琴主编. - 北京:
知识出版社,2001.9

(现代食疗丛书)

ISBN 7-5015-3063-7

I. 感… II. 顾… III. ①感冒-食物疗法 ②哮喘-食物疗法 ③肺疾病-食物疗法 IV. R505

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 052076 号

10115/06

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编:100037)

河北赵县文教彩印厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:6.75 字数:151 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

定价:10.00 元

目 录

※ 感冒食疗

1. 感冒的病因及症状有哪些? / □3
2. 怎样对感冒病人进行食疗? / □3
3. 哪些食物具有防治感冒的作用? / □5
4. 感冒的中医食疗 / □9

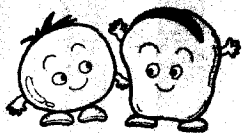
※ 急性支气管炎食疗

1. 什么是急性支气管炎? / □21
2. 急性支气管炎的病因及症状有哪些? / □21
3. 怎样对急性支气管炎病人进行食疗? / □22
4. 急性支气管炎的中医食疗 / □23

※ 慢性支气管炎食疗

1. 什么是慢性支气管炎? / □35
2. 慢性支气管炎的病因有哪些? / □35
3. 慢性支气管炎有哪些症状? / □36
4. 怎样对慢性支气管炎病人进行食疗? / □37
5. 慢性支气管炎病人食谱 / □41
6. 慢性支气管炎病人应选择哪些食物? / □41
7. 具有止咳化痰作用的食物有哪些? / □44





8. 风寒型咳嗽的病人应选择哪些食物? / □50
9. 风热或肺热咳嗽的病人应选择哪些食物? / □51
10. 燥热型咳嗽、干咳无痰的病人
应选择哪些食物? / □54
11. 慢性支气管炎的中医食疗 / □56

※ 哮喘性支气管炎食疗

1. 什么是哮喘性支气管炎? / □73
2. 怎样对哮喘性支气管炎病人进行食疗? / □73
3. 哮喘性支气管炎的中医食疗 / □75

※ 哮喘食疗

1. 什么是哮喘? / □83
2. 哮喘有哪些症状? / □84
3. 怎样对哮喘病人进行食疗? / □85
4. 哮喘病人应怎样进行饮食保健? / □87
5. 哮喘病人在饮食调养中应注意哪些问题? / □91
6. 哮喘病人应选择哪些食物?
忌吃或少吃哪些食物? / □94
7. 哮喘病人食谱 / □95
8. 哪些食物具有止咳定喘作用? / □96
9. 哮喘的中医食疗 / □105

※ 支气管扩张食疗

1. 什么是支气管扩张? / □115

2. 怎样对支气管扩张病人进行食疗? / 116
3. 支气管扩张病人应选择哪些食物? / 117
4. 支气管扩张的中医食疗 / 119

✽ 肺炎食疗

1. 什么是肺炎? / 127
2. 肺炎有哪些症状? / 127
3. 怎样对肺炎病人进行食疗? / 128
4. 肺炎病人食谱 / 130
5. 肺炎的中医食疗 / 131

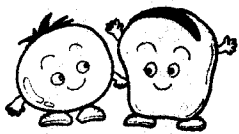
✽ 肺结核食疗

1. 什么是肺结核? / 137
2. 怎样对肺结核病人进行食疗? / 137
3. 肺结核病人在饮食上应注意什么? / 140
4. 肺结核病人食谱 / 141
5. 肺结核病人应选择哪些食物? / 142
6. 肺结核的中医食疗 / 147

✽ 肺脓肿食疗

1. 什么是肺脓肿? / 159
2. 怎样对肺脓肿病人进行食疗? / 160
3. 肺脓肿病人应选择哪些食物? / 161
4. 肺脓肿的中医食疗 / 163





✿ 肺气肿食疗

1. 什么是肺气肿? / □175
2. 肺气肿有哪些症状? / □176
3. 怎样对肺气肿病人进行食疗? / □177
4. 肺气肿病人食谱 / □180
5. 肺气肿的中医食疗 / □180

✿ 肺心病食疗

1. 什么是肺心病? / □187
2. 肺心病的病因有哪些? / □188
3. 肺心病有哪些症状? / □189
4. 怎样对肺心病病人进行食疗? / □189
5. 肺心病病人应选择哪些食物? / □191
6. 肺心病的中医食疗 / □191

✿ 呼吸衰竭食疗

1. 什么是呼吸衰竭? / □203
2. 呼吸衰竭的病因有哪些? / □203
3. 呼吸衰竭有哪些症状? / □204
4. 怎样对呼吸衰竭病人进行食疗? / □205
5. 呼吸衰竭病人食谱 / □208
6. 呼吸衰竭的中医食疗 / □208

现代食疗丛书

xian dai shi liao cong shu

感冒食疗

GANMAO
SHILIAO





1. 感冒的病因及症状有哪些?

感冒是一种很常见的上呼吸道感染性疾病。由于病因和病程的轻重不同，分为普通感冒与流行性感冒两种。现只介绍普通感冒，它是由病毒或细菌感染引起的。主要的症状是打喷嚏、流清鼻涕、咽痒咳嗽、声音嘶哑、畏寒乏力、头痛、骨节酸疼或有发热等。

感冒，中医亦称“伤风”。认为是由于气候变化、寒热失调、起居不慎、饮食失常等因素，使人体腠理疏懈、卫阳不固，风邪乘虚侵袭人体而致。因感邪的性质不同，一般分风寒、风热两类，又可夹暑、夹湿、夹燥。临床有风寒感冒、风热感冒、风湿(暑湿)感冒三型。



2. 怎样对感冒病人进行食疗?

普通感冒一般通过饮食调养就能取得很好的治疗效果。如有发热及症状较重者可配合药物治疗。

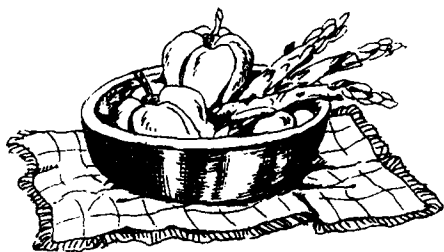
1. 饮食宜清淡稀软：因感冒患者脾胃功能常受影响，



稀软清淡的食物易于消化吸收，可减轻脾胃负担。故宜白米粥、牛奶、玉米面粥、米汤、烂面、蛋汤、藕粉糊、杏仁粉糊等流质或半流质饮食。

2. 宜多饮开水：感冒者常发热、出汗，体内丧失水分较多。大量饮水可以增进血液循环，加速体内代谢废物的排泄，使体热得到及时的散发。因此，没有胃病的感冒者，饮用淡绿茶水，则效果更好。茶叶有很好的利尿作用，且兼具发汗、健胃的功效，还能清消内热。

3. 宜多吃水果、蔬菜：蔬菜、水果能促进食欲，帮助消化，补充大量人体需要的维生素和各种微量元素，补充因感冒



食欲不振所致的能量等供给不足。风寒感冒，可多食生姜、葱白、香菜等；风热感冒，宜多食油菜、苋菜、蕹菜、菠菜等；暑湿感冒，宜多食茭白、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜等；邪热稍平时，则宜多食西红柿、藕、柑橘、苹果、杏、枇杷、甘蔗、荸荠等。

4. 忌饮食不节：食物与药物一样，有“四气”、“五味”的属性，不同类型的感冒，应选用不同的食物。如随便食用，饮食不节，不仅对感冒不利，还会使感冒迁延难治。如风寒感冒忌食生冷瓜果及冷饮等，因寒性收引，使黏膜、血管收缩，加重鼻塞、咽痛等症状。风热感冒发热期，应忌用油腻荤腥及甘甜食品，因这些食品有碍脾胃之运化，生痰酿湿而





引起咳嗽、咳痰,对感冒脾胃呆滞者不利,故大鱼大肉、糯米甜食、油炸糕点等不宜服食;风热感冒恢复期,也不宜食辣椒、狗肉、羊肉等辛热的食物,以免伤气灼津、助火生痰。暑湿感冒,除忌肥腻外,还忌过咸食物如咸菜、咸带鱼等,因过咸凝湿生痰,刺激气管引起咳嗽加剧,不利于感冒康复。

5. 忌饮酒和浓茶:酒,尤其是高度数烈性酒,可使全身血管扩张,兴奋大脑中枢,影响睡眠,引起头痛,降低抗病能力,使病情加重,故感冒病忌饮酒。饮浓茶不仅影响感冒病人休息睡眠,茶叶某些成分还可对抗、降低或干扰解热镇痛药的药效。另外,一些治疗感冒的中成药的酸性或生物碱成分,容易与茶叶中的鞣酸产生沉淀反应,使药物变质失效。故在感冒治疗期间,最好不饮浓茶,更不要用浓茶水送药。



3. 哪些食物具有防治感冒的作用?

生 姜

生姜性温、味辛,具有散寒发汗、解表祛风作用,适宜风寒感冒者食用。民间常以生姜3片、红糖适量,开水冲泡,俗称生姜红糖茶,频频饮用,汗出即愈。

葱 白

葱白性温、味辛,具有调节体温,使汗腺的排汗工作正





常的作用，并可减少和预防伤风感冒的发生。适宜风寒型伤风感冒者食用。在民间，初起感冒时，常用葱白连同葱头与豆豉煎水喝。也可用细葱2~3茎，与生姜1片煎水代茶饮。身体虚弱或年老体弱之人，受凉感冒后，最适宜用葱白3~5茎，同大米煮成稀薄粥，频频食用。

紫 苏

紫苏性温、味辛，有发汗、驱寒、退热作用，对风寒感冒之人宜食。若气虚之人风寒感冒时，宜用紫苏叶同大米煮成稀粥食用。由于紫苏所含的特有的香气是紫苏乙醛，即紫苏精油，易于挥发，所以煮沸紫苏粥时宜在稀粥临熟时加入紫苏叶10克，稍沸即可，不宜久煮。



金银花

金银花有清热作用，中医常用以治疗风热感冒。金银花清热解毒，治外感发热咳嗽。制成凉茶，可预防中暑感冒。凡夏季风热感冒，发热咽痛者，宜用金银花泡茶频饮。

荷 叶

荷叶适宜夏天风热感冒者食用，有清暑作用。荷叶清凉解暑，止渴生津，解火热，所以炎夏酷暑之季，用荷叶煎水代茶，频频饮用，对预防和治疗暑热感冒，最为适宜。

薄 荷

薄荷性凉、味辛，有疏风、散热、利咽喉的作用。适宜风





热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛者，泡茶饮用。

白菊花

白菊花宜治风热感冒者，用白菊花5克，开水冲泡，代茶饮。尤其适宜夏天炎热时饮用，它有疏风、清热、明目、解毒、祛暑的功效。

豆豉

豆豉性平，能解散表邪，民间常以豆豉与葱白同用，或煎汤饮，或煮粥食，无论对风寒感冒或风热感冒均宜，有发汗、退烧的效果。

芫荽

芫荽性温、味辛，风寒感冒者宜食。民间喜用芫荽、饴糖各30克，加米汤半碗，蒸熟食用。

菊花脑

菊花脑在江苏南京地区常作为夏令佳蔬。性凉，味甘，有清热、凉血、祛暑、降火、清利头目的作用，最适宜夏季风热感冒、发热口干、咽痛口苦、头痛目赤者熬汤食用。

橄榄

橄榄又名青果。有清肺、利咽喉、化痰的作用，对风热感冒合并咽喉肿痛者尤为适宜。民间习惯用鲜橄榄3~5个，劈开，鲜萝卜（红皮、白皮均可）半个至1个切开，煮水代茶饮。古人誉之为“青龙白虎汤”，对风火喉痛、喉间红肿，颇有食疗效果。

地瓜

地瓜能生津止渴，可生吃或煮



食。能生津止渴,治热病口渴。适宜风热感冒、发热口干、头痛烦渴时食用。

荸 荠

荸荠适宜风热感冒之人咳嗽痰黄,咽喉肿痛,口干作渴者食用。它有清热、化痰、止渴的效果,或生食,或煮食,或榨汁饮用均可。若与海蜇皮一同煎水喝,其化痰止咳作用更好。

梨 子

梨子性凉、味甘,能生津、清热、化痰,适宜风热感冒,发热、口干渴、咳嗽痰黄者,随意食用。民间习惯对风热感冒咳嗽者,用生梨1个,洗净连皮切碎,加冰糖炖水服。

萝 卜

萝卜有清热解毒、止咳化痰的作用,对风热感冒引起的咳嗽痰多者,尤为适宜。将萝卜(红皮辣萝卜更好)洗净,不去皮,切成薄片,放于碗中,上面放饴糖2~3匙,搁置一夜,即有溶成的萝卜糖水,频频饮服,有良好的止咳化痰功效。

根据中医“寒者热之,热者寒之,虚者补之,实者泻之”的治疗原则,凡风寒感冒者宜吃温热性或平性的食物,诸如辣椒、胡椒、花椒、肉桂、大米粥、砂仁、金橘、柠檬、佛手柑、洋葱、南瓜、青菜、扁豆、赤小豆、黄芽菜、豇豆、杏子、桃子、樱桃、山楂等;风热感冒者宜食用的寒凉性物品,如绿豆、





苹果、柿霜、枇杷、柑、橙子、猕猴桃、草莓、罗汉果、无花果、旱芹、水芹、蕹菜、苋菜、菠菜、金针菜、莴苣、枸杞头、豆腐、面筋、冬瓜、瓠子、地瓜、丝瓜、黄瓜、胖大海、马兰头、菜瓜、绿豆芽、柿子、香蕉、西瓜、苦瓜、甘蔗、番茄等。



4. 感冒的中医食疗

风寒感冒的食疗方

风寒感冒，症见恶寒发热、无汗、头痛、四肢酸痛、鼻塞、流鼻涕、喷嚏、喉痒咳嗽、声重、痰白清稀、口不渴、小便清长、舌苔薄白、脉浮紧等。治宜辛温解表。以下药膳方可供选用：

(1)荆芥、苏叶、茶叶、生姜各6~10克，红糖20克。前4味加水500毫升先煎，武火煮沸约5分钟取汁；药渣再加清水适量复煮1次取汁。两次药汁合并用纱布过滤，共取药汁约500毫升左右。红糖稍加水煮溶后加入药汁中，分3次温服，每日1剂。

(2)荆芥、淡豆豉各10克，薄荷5克，大米100克。前3味加水适量，煮沸约5分钟左右，去渣取汁。大米煮粥，待粥将熟时，加入药汁，再煮成稀粥，分2次热食。每日1剂，可连用2~3日。



(3) 生姜、紫苏叶各 10 克，葱头 15 克，新鲜橄榄 60 克。加清水 2 碗半煎煮至 1 碗，去渣取汁，加少许食盐调味服用，每日 1 剂。

(4) 葱白 3 棵，豆豉 15 克，生姜、甘草各 9 克。水煎服，每日 1 剂，连用 2~3 日。

(5) 生姜 10 克，苏叶 6 克，红糖 15 克。前 2 味加水适量水煎取汁，加红糖调溶，分 2 次热服。每日 1 剂，连用 2~3 日。

(6) 紫苏叶 9 克，陈皮、葱头各 15 克。水煎服，每日 1 剂，连服 2~3 日。

(7) 紫苏叶 10 克，大米 50 克。大米常法煮粥，将熟时加紫苏叶稍煮即成稀粥。趁热服用。每日 1 剂。

(8) 核桃肉、葱白、细茶、生姜各等份，共捣烂水煎服，盖被取汗。每日 1 剂。

(9) 糯米 50~100 克，生姜 3~5 克，连须葱白 5~7 根，醋 10~15 毫升。糯米和生姜加水煮开 1 分钟后加葱白，煮成粥，再加醋和匀稍煮即成。趁热喝粥汤，盖被入睡，以微微出汗为佳。每日 1 剂。

(10) 生姜 10 克，连须葱白 3 根，红糖 15 克。姜葱洗净捣烂，加水 1 碗武火煎煮，加入红糖调溶后取汁热服。每日 1 剂，连用 2~3 日。

(11) 葱须 30 克，豆豉 15 克，黄酒 50 毫升。豆豉加水先



10



感冒·哮喘·肺病
食疗

