

大众健康丛书
洪昭光 主编

50种常见病 的饮食疗法

北京中医医院门诊部主任
王国玮 著



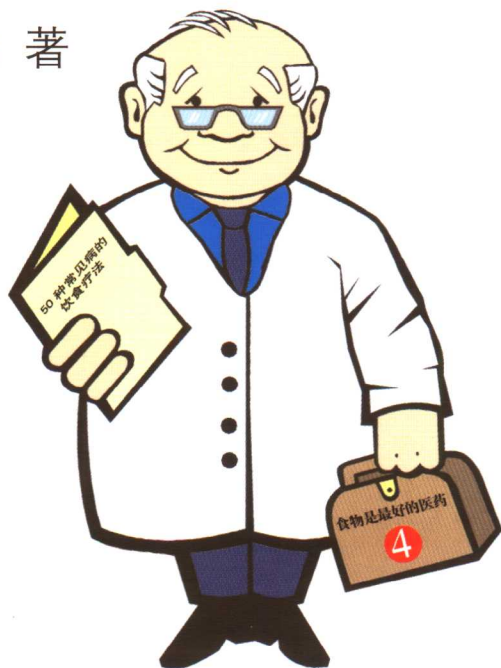
食物是最好的医药

4

食物是最好的医药⁴

50 种常见病 的 饮食疗法

王国玮 著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

作者介绍

王国玮 北京中医医院副主任医师。出身于中医世家，自幼随父王鸿士教授（全国名老中医，著名中医疑难病、肝病专家）学习中医。曾在北京中医医院儿科从事临床工作十余年，1996 年任北京中医医院肝病科主任，2000 年至今任北京中医医院门诊部主任。在二十年的临床实践中，积累了相当丰富的经验，尤其擅长于儿童常见病、肝病治疗。

先后在《中医杂志》、《中医药学报》等知名专业刊物上发表论文三十余篇，主编《肾病诊疗》，参与编写《滕宣光幼儿临证验案》、《护士临床用药手册》、《实用中医消化病学》等医学专著。

同时也十分热衷于医学知识的普及活动，经常受邀在中央电视台《健康之路》栏目、中央人民广播电台、北京广播电台等进行健康教育工作，并在《人民日报》、《健康报》、《法制日报》、《北京日报》、《北京晚报》等多家媒体发表科普文章 500 余篇。

图书在版编目(CIP)数据

50 种常见病的饮食疗法 / 王国玮著. —天津：天津教育出版社，2006.6

(食物是最好的医药：4)

ISBN 7-5309-4708-7

I. 5… II. 王… III. 常见病—食物疗法—食谱

IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 060237 号

大众健康丛书 05

食物是最好的医药 4: 50 种常见病的饮食疗法

出 版 人 肖占鹏

作 者	王国玮	摄 影	王笑飞	食疗方制作	焦明耀
丛书主编	洪昭光	选题策划	新经典文化 (www.readinglife.com)		
责任编辑	杜 平	特邀编辑	李 昕	侯平燕	杨 娟 杜 度
装帧设计	徐 蕊 金 山	内文制作	张红敏		

出版发行	天津教育出版社	天津市和平区西康路 35 号		邮政编码	300051
经 销	新华书店	印 刷	北京国彩印刷有限公司		
版 次	2006 年 7 月第 1 版	印 次	2006 年 7 月第 1 次印刷		
规 格	16 开 (880 × 1230 毫米)	字 数	160 千	印 张	10
书 号	ISBN 7-5309-4708-7/C·109	定 价	28.00 元		

本书特色：

- ① 以“治未病”为宗旨，即如何提高自身的抗病能力，将可能的疾病消灭在无形之中。
- ② 取药食兼用之理，平稳、和缓、安全、持久、有效地调节脏腑功能，以达机体稳泰，维护健康之目的。
- ③ 50种常见病及症状的饮食规划，150道左右健康食谱，帮助全家远离疾病。
- ④ 中医辨证施治，食疗更有针对性。所患疾病虽然相同，但诱因不同，表现不同，则配以不同的饮食疗法。如风寒型感冒，食疗可用香菜葱白汤；风热型感冒，食疗可用薄荷粥；暑湿型感冒，食疗可用荷叶粥。
- ⑤ 提供药膳大师的食疗方示范，并配有制作要点提示。

本书简便易行、方便实用，不仅为患者提供配合治疗的饮食方法，同时也为“亚健康”和健康人士提供了科学的养生知识。

特邀编辑：李 昕 侯平燕 杨 娟 杜 度

责任编辑：杜 平

丛书策划：新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计：新经典工作室·金 山 徐 蕊

大众健康丛书

洪昭光主编

《食物是最好的医药》

美国斯坦福大学客座教授 阿部博幸 著
日本冠状动脉疾病学会会长



定价：25.00元

本书以诺贝尔医学奖获得者俄罗斯科学家梅奇尼科夫的“自身中毒”理论为依据，分析了人生病的原因，开出预防高血压、高血脂、糖尿病等12种常见疾病的食疗方法。

《食物是最好的医药2：小食物 大功效》

北京协和医院营养科副主任医师 于康 著

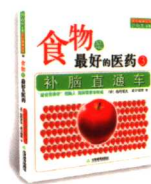


定价：29.80元

作者根据2005年最新的饮食金字塔，介绍了98种日常生活中常见食物所拥有的不普通的功效，包括每种食物的营养价值，如何挑选、保存、制作、进食的注意事项等内容。

《食物是最好的医药3：补脑直通车》

“最佳营养学”创始人 帕特里克·霍尔福德 著
国际营养学权威



定价：28.00元

作者以大量的科学实验为依据，分析了影响智力和大脑健康的七大元凶，总结了改善智力与大脑健康的五大营养，并开出六类大脑问题的营养处方。

《自己是最好的医生：细说24种常见病》

De Agostini 《图解家庭医学大百科》编辑部 著



定价：29.80元

针对24种常见、多发病，帮你全面认识疾病，进行有效防治；明白检查目的，轻松读懂化验单；掌握用药买药常识，安全有效服药；紧急状况下做恰当的急救处理。

更多资讯欢迎登录 www.readinglife.com

大众健康丛书 洪昭光主编

总序

21 世纪是个什么样的世纪呢？

21 世纪是个以人为本、人以健康为本的世纪，因为健康是人生最大的财富，健康是“1”，其他都是后面的“0”。有了健康，就有未来，就有希望；失去健康，就失去一切。那么，健康又是以什么为本呢？健康不是以治病为本，因为治病是下游，花钱受罪，事倍功半；健康是以养生预防为本，养生是上游，省钱省力，事半功倍。

西方谚语：“一两预防胜过一磅治疗。”2400年前，《黄帝内经》已精辟指出，“上医治未病”，“圣人不治已病治未病”。

现代科学研究表明：1 元的预防投入可以节省医药费 8.59 元。临床经验表明，又可相应节省约 100 元的重症抢救费。预防不仅节约卫生资源，更重要的是提高了健康水平，减少发病率，延长健康寿命。结果自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，还造福全社会，何乐而不为呢？

生老病死正如花开花落、春夏秋冬一样本是自然界美丽的循环，但这是指生命的自然凋亡，即无病无痛、无疾而终，百岁以后离去在睡梦中。而现实中，大多数人都是病理死亡，即提前死亡。如北京某高科技园区，死亡的知识分子平均年龄仅 53 岁，他们中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。什么原因呢？原因只有一条，即违背了生命的自然规律，受到了自然的惩罚。

那么，自然的规律是什么呢？那就是世界卫生组织提出的健康生活方式：“维多利亚宣言健康四大基石——合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”



美国的研究表明：如果采用医疗方法使美国人均寿命延长1年，就需要数百亿至上千亿美元；而采用健康生活方式，不需要花多少钱，就可使各种慢性病总体上减少一半，人均寿命延长10年。进一步的研究表明：高昂的医疗技术能减少10%的提前死亡，而健康生活方式不需花费多少钱就可以减少70%的提前死亡。也就是说，健康生活方式可以使大多数人做到“60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子”，尽享百岁健康人生。

世界卫生组织指出：组成健康的四大元素中，父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。

虽然医疗条件只占8%，但我国每年消耗卫生资源有多少呢？2001年，我国卫生资源消耗6100亿元人民币，占当年GDP的6.4%，而2004年，卫生资源消耗已超过8000亿人民币，近乎天文数字。

而且近年来，医疗费用增长速度已远远超过国民经济及居民实际收入增长速度，使社会健康成本增高，居民健康风险增大。卫生部最新公布数据：城市居民平均每次住院费用为7600元，而每年生活费为6500元；农村居民平均每次住院费为2400元，与每年生活费2400元相当。健康成为社会公众越来越关注的热点和焦点。

与此同时，反观健康生活方式占了健康总分的60%，对健康起着决定性的作用，却不需要花费多少钱。这个奇妙现象便是大自然对人类的最大恩赐，也是造化的最好礼物，这也是21世纪人类健康的真正希望所在，同时这也是编撰“大众健康丛书”的宗旨和出发点。

2400多年前，古希腊睿智、现代医学之父——希波克拉底的天才语言“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的”，与现代

世界卫生组织的科学结论竟不谋而合，说明了真理的永恒光芒和力量。

所以，21世纪健康新格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的药物是时间，最好的心情是宁静。”

“大众健康丛书”包括从国外精挑细选的一批科学实用、深入浅出的优秀健康读物，以及邀请国内知名专家撰写的指导性强、适合大众阅读的健康图书。丛书中的每位作者不仅是各学科科学有专长、卓有建树的专家学者、领军人物，而且有丰富的实践经验，因此“大众健康丛书”具有很高的权威性和实践性。同时，作者们流畅的文笔、生动的语言，使深奥的医学变得浅近明白，因此，“一看就懂，一懂就用，一用就灵”也是“大众健康丛书”的一大特点。这套丛书从消除疾病根源、正确补充营养、增强免疫力、防止衰老等不同侧面切入，娓娓道出保持健康的奥妙，在当前林林总总的健康书架上，可谓上乘之作。

在慢性病发病率不断上升、医疗费用不断增长的今天，如果能按照古代先哲的教导和现代科学理念，更多地用食物代替药物，用膳食获得健康，用自然疗法代替昂贵医疗，让“病人的本能”真正成为“病人的医生”，那便是作者与读者的共同愿望了。祝愿在新世纪的春天，这个美好的愿望能够早日实现。

全国健康教育首席专家

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

联合国国际科学与和平周和平使者

洪心亮

序

食疗胜过药疗

随着人们物质生活水平的提高，许多疾病的发病率也在上升，发病年龄不断提前，健康问题已成为公众关注的热点和焦点。与其说这种现象是经济发展造成的“文明病”，不如说是健康观念和自我保健意识相对滞后引起的“不文明病”。因此，向全民普及健康知识正当其时。

对于疾病的防治，中西医虽然理论不同，但其精髓都有相通之处，可谓有异曲同工之妙。比如，中西医都认为是内外因协同致病，中医认为“七情六淫”可致病，西医认为“心理失衡和环境因素”可致病。在各因素的比重上，中医认为“药疗不如食疗”，西医认为“医疗作用占8%，而合理膳食占13%”，而且双方一致认为心情、心理因素在疾病中起着决定性作用。但在认识的深度和广度上，中西医各有千秋，中医以其历史悠久、博大精深、见解独到而深入人心。

本书作者具有二十年临床经验，对50种常见病进行了深入细致的分析研究。从症状征候、临床特点到饮食疗法，从粗粮细粮、鸡鸭鱼肉、瓜果蔬菜到食用菌，糅合中西医理论，用百姓天天接触的普通食物预防、治疗常见病。

比如，作者对胃痛这种常见病的医理讲

解和所列的饮食疗法：胃痛是日常生活中的常见病，饮食不合理、生活无规律、寒冷刺激、精神抑郁、劳累生气均可导致胃痛，而同是胃痛又分为脾胃虚弱型胃痛、肝郁气滞型胃痛和脾胃虚寒型胃痛。脾胃虚弱型是由于平时饮食不规律、暴饮暴食造成的，平时要多吃热性易消化食物，如羊肉、狗肉、莲藕、南瓜、山药、萝卜、桂圆、姜、桃等，少吃寒性食品如海鲜、芦笋、梨、西瓜等，食疗可选用红枣粥；肝郁气滞型胃痛则是因为平时情绪波动大，易生闷气，气后胃痛，所以应少吃刺激性或产生气体的食物，多吃平和易消化的食物，食疗可选用橘皮粥；脾胃虚寒型胃痛和前面两种又有所不同，是由于平时吃寒凉食物太多，寒凉伤胃所致，所以食疗应选用萝卜羊肉汤。这样的建议不仅使你一目了然，豁然开朗，而且使你对食疗信心倍增。

作者运用中医博大的文化和深蕴的哲理，结合我国悠久的饮食文明，使“药食同源”的古老真理具体、形象、可操作性地呈现在读者面前，为我们展示了一种适合我国国情、民情，方便有效、价廉物美的防治常见病的方法，使人一看就懂，一用就灵。

在健康科普百花园中，本书以其生动浅显、内容丰富和具体实用而引人注目。相信读者一定能从中获取精神上和食物上的双份营养。

全国健康教育首席专家

于世英



前言 学会食疗，成就健康

人最宝贵的是什么，是生命；生命的基石是什么，是健康。随着历史的发展、社会的进步，人们面对的是信息时代，是充满了挑战、机遇、竞争和发展的时代。迎接这些挑战，就更需要有一个健康的身体。然而，由于现代社会节奏加快，生活无规律、饮食无节制、工作压力大，再加上自然环境被破坏等因素，打乱了人体的生物钟，致使人们出现“亚健康”状况，产生疾病就是再所难免的了。

生病后若能正确对待，积极配合治疗，发挥身体自我修复的能力，大多数患者是能恢复如初的。但在我多年的临床经验中，发现有很大比例的患者不能配合治疗，导致病情加重，造成不可挽回的损失。我要说的是，医生主要起的是一个引导作用，主动权还是掌握在患者自己手里。遭受病痛的折磨时，及时向医生求助是很重要的，治疗的过程中积极配合医生的治疗也同样重要。

那怎样才算是积极配合呢？首先要在饮

食上把好关。饮食不当，可加重病情；合理膳食，可减轻病痛。很多食物同时也是药物，能起到配合治疗的积极作用。这一点在“药食同源”理论中早已有所论证。“药食同源”理论在我国有着悠久的历史，也得到了现代医学的证实和认可。研究表明，传统保健食品、中医养生饮食具有抗疲劳、提高机体免疫功能、改善血液循环、促进新陈代谢、降压降脂、抗动脉硬化、抗衰老等作用。如川芎、山楂、决明子等有降血压的作用，当归、丹参、枸杞子等有降血脂的作用，西洋参、山药、何首乌等有增强免疫功能的作用。

而很多患者缺少这方面的常识。鉴于这个原因，《50种常见病的饮食疗法》应运而生。我择取了50种最常见的疾病和症状收录于本书，并分别提供了配合治疗的食疗方法。如感冒，中医将其分为风寒型感冒、风热型感冒和暑湿型感冒，不同类型的感冒在饮食上各有不同。香菜葱白汤适用于风寒型感冒，薄荷粥

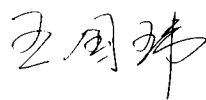
适用于风热型感冒，荷叶粥适用于暑湿型感冒。如不分实际情况乱吃一气，原本两三天就能恢复的则可能拖成两三周了。又如咳嗽，中医认为咳嗽是因肺气不宣而致，而“形寒饮冷则伤肺”。所以在治疗时，不吃寒凉之物有助于咳嗽的痊愈，而这一点恰好被许多人所忽略。

当然，除了饮食要特别注意以外，建立良好的生活方式也是配合治疗的重要方面。这需要做到以下几点：生活有规律，如按时睡觉、按时起床、三餐定时等。饮食有规律，不挑食、不偏食、不暴饮暴食，保持科学合理的饮食习惯。保持良好的心态，遇事冷静，学会放松精神、快乐工作、快乐生活，不要被情志所伤。另外，还要适当运动，如散步、慢跑、打球、打太极拳等。运动还要因人而异，如老年人选择散步、打太极拳，中年人选择慢跑、

散步；青少年则应选择打球、游泳等。

中医常讲对待疾病要遵从“三分治，七分养”的原则，生病后真正做到了以上几点，调养到位了，疾病就一点也不可怕。我写本书的目的就是，希望患者了解中医食疗在诊治疾病中的重要作用，真正体会“药食同源”的道理，用自己的亲身实践证明“食物是最好的医药”。同时，也希望亚健康、健康人士在书中也能得到科学的养生知识。中医学是一门实践的科学，养生的方法从生活中来，并最终回到生活中去。

谨以此书献给那些渴望拥有健康的人们！



注：本书食疗方中的“大厨提示”为国际烹饪大师、中国烹饪名师餐饮业国家级评委、北京天下一家餐饮公司总经理焦明耀撰写。特此感谢！

目录>>

Contents



序 食疗胜过药疗

前言 学会食疗，成就健康

感冒	(1)	高血脂	(73)
咳嗽	(4)	痤疮	(75)
哮喘	(7)	湿疹	(78)
发热	(10)	带状疱疹	(81)
口臭	(13)	水痘	(84)
口疮	(15)	风疹	(86)
腮腺炎	(18)	麻疹	(88)
胃痛	(20)	失眠	(91)
呃逆	(24)	头痛	(94)
便秘	(26)	头晕	(97)
腹泻	(29)	疲乏	(100)
胆结石	(32)	耳鸣	(102)
胆囊炎	(35)	抑郁症	(106)
脂肪肝	(37)	风湿性关节炎	(109)
肝炎	(40)	痛风	(111)
肝硬化	(43)	骨质疏松	(114)
痔疮	(47)	闭经	(117)
肥胖	(50)	痛经	(120)
消瘦	(52)	子宫肌瘤	(124)
糖尿病	(55)	乳腺增生	(127)
儿童厌食	(58)	肺癌	(129)
高血压	(60)	肝癌	(132)
低血压	(63)	胃癌	(136)
心悸	(66)	胰腺癌	(140)
冠心病	(69)	乳腺癌	(143)

【感冒】

感冒，俗称“伤风”，是由多种病毒和细菌所引起的常见外感性疾病。中医大体上将感冒分为风寒感冒、风热感冒和暑湿感冒。中医认为感冒是因生活无规律、饮食不当等，造成抵抗力下降，外感风寒、风热、暑湿等邪气侵袭人体所致。

为什么会感冒

中医认为，人是一个有机整体，平时在阴阳平衡的情况下正气充足，能够破解致病因素对人的侵袭。而当生活无规律，如起居不定，经常加班熬夜，不能根据天气增减衣服，甚至淋雨、遭风袭及超负荷工作时，人的体表抗御外邪的能力会下降，风邪乘虚而入导致感冒。

中医还认为，一年四季、二十四节气是有一定规律的。当破坏了自然的规律时，比如该冷不冷、该热不热、该下雪不下雪等，就会造成感冒等传染病流行。这就是中医所说的“将至不至，必有瘟疫流行”。所谓瘟疫，就是一些常见的传染病，如流感等。所以说，气候无常也是感冒的一个诱因。

冬季是感冒的高发季节，多为风寒感冒或风热感冒，而暑湿感冒多见于暑天。但为什么同一季节、同一地区有的人感冒，有的人不感冒呢？这与每个人的体质、生活习惯、工作环境、精神状况、平时是否注意养生有关。中医有句名言：“正气内存，邪不可干，邪之所

腠，其气必虚。”也就是说，人体抵抗力强，各种致病病菌就不会得逞，而人发病之时，就是抵抗力下降之时。

如何预防感冒

1. 饮食要合理，不要暴饮暴食、挑食、偏食、过食辛辣。偏食会造成营养不均衡，致使抗病力下降。过食辛辣、油腻的食物可使内热产生，尤其是儿童，大多是因饮食不合理致内热外感而发病。

2. 生活规律，多饮水。生活规律对保持身体健康非常重要。有的人经常加班工作又没有得到及时的休整，长此以往则使人体抵抗力下降，轻则经常感冒，重则患上其他慢性病。多饮水可以预防感冒，这是因为身体通过水液代谢，可以排出体内一些毒素，减少毒素蓄积而降低生病几率。

3. 保持室内空气新鲜，视天气增减衣服也非常重要。每天晚上用盐水漱口，常喝茶同样可预防感冒。保持个人卫生也很关键，如饭

前、便后要洗手。

4.加强体育锻炼。这要因人而异,如老年人以散步、打太极拳为主,中年人以散步、慢跑为宜,青少年可打球、跑步、爬山等。通过锻炼,提高机体抗病能力,减少感冒的机会。

5.经常感冒的人可适当服用维生素A,增强呼吸道黏膜抗病力,对预防感冒大有好处。柿子、胡萝卜等深黄色蔬果含的胡萝卜素可转化为维生素A,冬天可多食。

6.对于经常感冒的人,适当的中药调理,可有效提高免疫力,防止感冒发生。最好选择在秋末调理,对预防冬季感冒有很好的效果。

怎样有针对性地进行食疗

【风寒型】

多发生在冬季。多因饮食不加节制、生活无规律、工作紧张等造成机体抗病力下降,稍有不注意,感受风寒之邪(细菌、病毒等)而致病。多伴有发热轻、恶寒重、鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛、周身酸疼等症状。

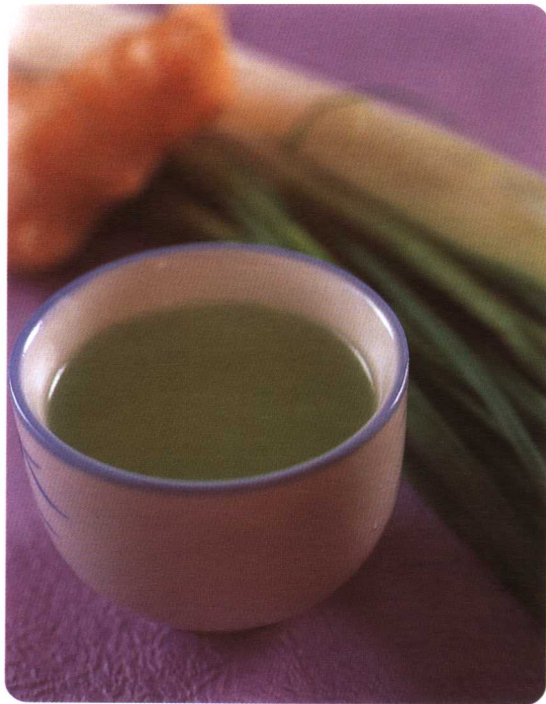
香菜葱白汤

用料:香菜 15 克,葱白 10 根,生姜 10 克。

制法:将香菜、葱白、生姜洗净切碎,水煎去渣取汁饮服。每日一剂,连服 2~3 日。

大厨提示 选用南方香葱白为上品。

功效说明:葱白解表通窍,生姜温中散寒,香菜疏风通窍。合为疏散风寒、解表退热,适用



于风寒型感冒。

【风热型】

多因经常过食辛辣、油腻食物,致使内热产生,出现大便秘结,经常上火,当淋雨或衣着太少时感受风热之邪(细菌、病毒)而致感冒。多表现为发热重、怕冷轻、流涕色黄、鼻塞、咽干、咽痛、咳嗽、大便干结等症状。

薄荷粥

用料:鲜薄荷 30 克,粳米 50~100 克,冰糖适量。



制法：先将薄荷洗净入锅，加水适量煮煎20分钟，关火过滤取汁备用。将淘净的粳米入锅煮粥至烂，加入薄荷汁、冰糖，再煮1~2分钟即可。

大厨提示 冰糖不宜太多，可根据个人口味定量。

功效说明：薄荷辛凉解表、清热解毒，对咽喉肿痛有很好的疗效，粳米和胃。适用于风热型感冒。

【暑湿型】

多发生在夏季伏天。因天气炎热，人们往往怕热贪凉，如在露天通风处睡觉、空调下工作、多食寒凉食物及生吃瓜果等。稍有不注意即可感暑湿之邪而患感冒。暑湿感冒的特点是发热不高、稍有恶心、肢体酸痛、头昏、咳

嗽、流浊涕、心烦、胸闷等。中医认为暑湿之邪的特点是黏滞不爽，所以夏天感冒往往病程相对较长，不易恢复。

荷叶粥

用料：鲜荷叶1张，粳米100克，冰糖适量。

制法：将鲜荷叶洗净，切成块放入锅内，加水适量，用大火烧沸后转小火煎10~15分钟，然后过滤，去渣取汁备用。粳米洗净入锅加入荷叶汁、冰糖和适量水，熬煮成粥，至熟即可食用。

大厨提示 冰糖不宜太多，可根据个人口味定量。

功效说明：荷叶是很好的清暑祛湿中药，并且有解表的作用。适用于暑湿型感冒。



【咳嗽】

咳嗽是呼吸系统疾病中最常见的症状之一，也是人体的一种保护性反应。日常生活中，每个人都出现过咳嗽。咳嗽常见于上呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等疾病。中医认为咳嗽是由饮食不当、脾虚生痰或外感风寒、风热及燥热之邪等原因造成肺气不宣、肺气上逆所致。

为什么会咳嗽

日常咳嗽是机体的一种很好的自我保护性措施，因为借着咳嗽可以排除外界侵入呼吸道的异物及呼吸道中的分泌物。因此，在防止呼吸道感染方面，咳嗽具有重要意义。

当摄入太多寒凉之物或外感风寒时，致病因素就可经口、鼻、支气管影响到肺，使肺的功能受损，出现咳嗽。中医有句名言“形寒饮冷则伤肺”，说的就是这个道理。

另外，过食辛辣、寒凉食物，可伤脾而致脾虚。中医认为，脾是主管食物消化、吸收、水液代谢的。脾虚则消化功能下降，水液代谢异常。水液在体内停留时间过长，就会生痰，这就是咳嗽有痰的原因，也就是中医所说的“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。

现代生活中咳嗽的人很多，这与空气污染、吸入粉尘太多、寒凉之物摄入过量以及工作压力大、休息不够等有很密切的关系。

TIPS

久咳是什么病

咳嗽是呼吸道常见症状之一。引起咳嗽的主要病因是：鼻、咽、喉、气管、支气管的炎症，肺炎、尘肺、肺癌、肺结核以及心脏病、胸膜、纵膈等病变可引起咳嗽，其他疾病如肾功能衰竭等也可引起咳嗽。有些咳嗽经治疗可迅速消失，而有的则迁延难治，久咳不愈。

临床上，咳嗽吐痰连续2年以上，每年连续3个月以上者，多见于气管炎、慢性支气管炎；反复咳嗽伴有咯血，咳嗽与体位有关者，多见于支气管扩张；干咳伴午后发热、两颧潮红者，多见于肺结核；咳嗽伴胸痛难忍、进行性加重，咳嗽声调高如金属声者，多见于肺癌；咳嗽或伴憋喘，每遇刺激性气体而发者，多见于过敏性哮喘。

久咳患者应尽快到医院就诊，尽早查出引起咳嗽的病因，制定出合理的治疗方案。

如何预防咳嗽

1. 饮食上少吃寒凉食品，在咳嗽期间更应禁食寒凉，包括：冷饮、冰棍、冰镇汽水、从冰箱刚拿出来的水果等。这样才能保护肺，使其功能正常，从而减少患感冒、咳嗽的几率。

2. 饮食要清淡，可多食百合、莲子、山药、木瓜、梨、杏仁、萝卜等，少食或禁食橘子、芦柑、鱼虾、辛辣油腻食物，禁止吸烟。

3. 多喝水。肺喜润恶燥。中医认为秋天多风少雨，气候干燥，会出现“秋燥”，所以在秋天饮水防燥尤为重要。

4. 经常进行室外活动，慢跑、游泳、做操、跳绳等运动均能提高机体抗病能力和肺功能。

怎样有针对性地进行食疗

【风寒型】

此类型咳嗽多见于冬春季节。平时饮食不合理，吃辛辣太多，使内热产生，当机体抵抗力下降时，外感风寒而致咳嗽，同时伴有流清涕、痰白清稀，部分有发热、恶寒等症状。

杏仁橘红粥

用料：橘红 12 克，杏仁 10 克，粳米 100 克，生姜 6 克，红糖少量。

制法：将橘红、杏仁、生姜切碎入锅，加适量水煎煮，烧沸后约 5 分钟，过滤去渣取汁



备用。粳米洗净，加适量水煎煮成粥，待粥熟后，倒入橘红杏仁汁、红糖，再稍煮片刻，放温即可食用。

大厨提示 选用甜杏仁为佳。

功效说明：杏仁、橘红具有宣肺清热、止咳化痰的作用，生姜具有散寒解毒的作用，合为化痰止咳、宣散寒邪，适用于风寒型咳嗽。

【风热型】

此类患者大多体质强壮，平时易上火，吃肉食、辛辣又多，感受风热邪气而致咳嗽。通常伴有痰多而黄、口鼻干燥、咽痛、头痛等症状。

TIPS

秋季别忘防咳嗽

秋季干燥，秋燥之邪易通过口鼻呼吸道或皮肤毛孔而侵犯入肺，导致咳嗽。

秋燥咳嗽有温燥与凉燥之分。温燥宜用辛凉甘润之药，常用中药为桑叶、杏仁、沙参、玉竹、麦冬、花粉、贝母、淡豆豉等。凉燥宜化痰润燥，常用中药为紫苏、杏仁、半夏、陈皮、前胡、桔梗、瓜蒌、生姜、甘草等。

萝卜猪肺汤

用料：白萝卜500克，杏仁15克，广陈皮12克，生姜10克，猪肺250克，食盐、葱、蒜等。

制法：将白萝卜洗净去皮，切成片，猪肺洗净切成块，用沸水略烫，撇去血水；将杏仁去皮和尖，广陈皮、生姜洗净切碎。

将猪肺、萝卜同放锅中，用食油、食盐、酱油煸炒后，放入沙锅内用水煨炖；然后加入杏仁、陈皮、生姜用小火煨炖；将熟时，放少许盐和味精调味，煨至熟烂时即可食用。

大厨提示 猪肺一定要反复清洗，去血水，以免影响汤味。

功效说明：萝卜、猪肺有清热顺气、化痰之功效；陈皮、杏仁、生姜有宣肺清热、散寒止咳的作用。合为清热宣肺、化痰止咳，适用于风热型咳嗽。

【肺燥型】

此类咳嗽多发生在气候干燥、多风少雨

的秋季。多因平时喝水较少，饮食又以辛辣为主，内外皆燥所致。同时伴有口鼻咽干燥、口鼻气热、痰黄带血、大便干结等症状。

雪梨银耳川贝汤

用料：雪梨1个，银耳10克，川贝6颗，冰糖少量。

制法：将梨洗净切块，银耳用温水泡发去蒂洗净。

雪梨、银耳、川贝同入沙锅中，加水煮开后文火炖40分钟，然后加入冰糖，煮化后放温服用。

大厨提示 最好选用河北鸭梨。

功效说明：银耳、雪梨滋阴润肺，川贝润肺止咳。合为润肺止咳化痰，适用于肺燥型咳嗽。

