



常见疾病合理用药与食疗丛书

丛书总主编 谢英彪
本书主编 苏强 谢英彪

哮喘

合理用药与食疗



哮喘，是医学界公认的四大顽症之一，严重危害了人们的身心健康。目前，哮喘虽然尚不能根治，但绝大多数患者完全可以像正常人一样生活。那么如何才能做到呢？本书提供全方位的药疗和食疗内容，帮助您实现这个目标。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

哮喘

哮喘

合理用药与食疗



本书以哮喘的发病机制、临床表现、诊断、治疗及食疗为内容，旨在为哮喘患者提供科学的用药指导和食疗建议。本书可作为哮喘患者、家属及基层医生的参考。

中国医药出版社



常见疾病合理用药与食疗丛书

哮喘

合理用药与食疗



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书简要介绍了哮喘的基本知识,在重点介绍药物治疗的同时,精选了数百首适合哮喘患者的调养食方。全书突出了知识性、实用性和科学性,希望读者在大饱口福的同时,能减轻哮喘带来的痛苦!

图书在版编目(CIP)数据

哮喘合理用药与食疗 / 苏强,谢英彪主编. —西安:西安交通大学出版社, 2010.1

(常见疾病合理用药与食疗丛书)

ISBN 978-7-5605-3312-4

I. ①哮… II. ①苏… ②谢… III. ①哮喘—用药法 ②哮喘—食物疗法 IV. ①R562.205 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224315 号

书 名	哮喘合理用药与食疗
丛书总主编	谢英彪
本书主编	苏 强 谢英彪
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtpress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本	727mm×960mm 1/16	印张	12	字数	148 千字
版次印次	2010 年 1 月第 1 版	2010 年 1 月第 1 次印刷			
书 号	ISBN 978-7-5605-3312-4/R·72				
定 价	25.00 元				

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病合理用药与食疗丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：林傲梵 杨晔立

编 委：（以姓氏笔画为序）

王戈然 马爱勤 刘光隆

苏 强 张牡兰 陈金宜

胡 敏 逯尚远



『医者当须先洞晓病原，知其
所犯，以食治之；食疗不愈，然后
命药。』

——唐代大医学家孙思邈



前言

支气管哮喘是由嗜酸性粒细胞、肥大细胞和T淋巴细胞等多种炎性细胞共同参与引起的气道慢性炎症。支气管哮喘是呼吸系统疾病中的常见病，随着工业化的发展、环境污染的加重，目前其发病率有明显上升趋势。欧洲工业化国家支气管哮喘发病率达7%~10%，我国近年来大、中城市哮喘发病率已达4%，且仍有上升趋势。

哮喘发作常有季节性，一般春、秋季发病率较高，寒冷地区比温暖地区发病率高。它可发生于任何年龄，但半数以上的哮喘患者是在12岁以前发病，其中部分在青春期后可缓解，也有若干年后再次发病；其余半数中有1/3的患者在40岁以前发病。值得注意的是，目前50岁以上人群尤其是老年人发病率逐年增多，可能与免疫功能下降或免疫功能失衡有关，与目前环境污染加重也有直接联系。儿童期发病的预后明显好于中老年发病者。

哮喘发作的诱因主要有：吸入变应原及职业性有害物质、病毒和细菌感染、运动及气候、饮食、精神、内分泌等。其中变应原、病毒、细菌、职业性有害物质是主要激发因素，它们既可以成为首次发作的“扳机”，也可在哮喘病程中直接导致哮喘的发作，其余则为附加诱导因素。

猝死是哮喘最严重的并发症，其发生率约为1%。因猝死发生前无特异性的足以引起注意的先兆症状，导致大部分患者不能得到及时有效的救治，故死亡率较高，已引起普遍关注。

哮喘的药物治疗分为急性发作期的对症（平喘）治疗和

非急性发作期长期管理的阶梯式治疗。哮喘的病理基础是气道慢性变应性炎症，并对外界刺激很敏感。因此，在治疗支气管哮喘时，不应一味舒张支气管，而应同时重视抗炎和降低气道反应性的治疗。随着治疗新观点的出现，哮喘治疗的重点也有所变化。过去偏重于应用支气管扩张剂，采取解除支气管收缩、缓解症状的治疗方案已然不能满足患者的需要。哮喘长期管理方案中，将抗炎药物作为一线用药已得到公认。虽然，哮喘至今尚不能根治，但绝大多数患者可控制到和正常人一样的水平。所以患者应树立信心，排除顾虑，坚持长期综合治疗，定会取得很好的疗效。

我们组织临床医学专家、营养学专家、高级烹饪技师，共同编写了这本《哮喘合理用药与食疗》。本书作者在长期的临床和食疗实践中积累了大量的临床经验和食疗验方，可以满足广大支气管哮喘患者通过合理用药和食疗妙方战胜支气管哮喘的美好愿望。为了帮助支气管哮喘患者减轻痛苦，本书除对支气管哮喘的基础知识作了简要介绍外，还重点介绍了支气管哮喘合理用药和数百种价廉物美、疗效确切、安全可靠的食疗验方，可帮助广大患者在大饱口福的同时，选用适合病情的食疗方法，战胜病魔，早日康复。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，将知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合了起来，可以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员、营养师参考。

愿《哮喘合理用药与食疗》成为您和您的家人防治支气管哮喘的良师益友。

谢英彪

2009年10月



目录



一

认识哮喘

- 什么是支气管哮喘 /001
- 什么是运动性哮喘 /002
- 哮喘发作的诱因有哪些 /003
- 哮喘与变态反应有什么关系 /005
- 支气管哮喘的变态反应有哪些类型 /005
- 儿童为什么容易患支气管哮喘 /006
- 典型的支气管哮喘有何临床表现 /007
- 什么是哮喘先兆期 /008
- 哮喘急性发作时有哪些临床表现 /008
- 哮喘慢性发作时有什么临床表现 /009
- 什么是哮喘持续状态 /010
- 不典型哮喘有何表现 /011
- 哮喘发作时为何会并发肺部感染 /012
- 哮喘发作时会并发黏液栓阻塞与肺不张吗 /012
- 哮喘发作会引起自发性气胸吗 /013
- 哮喘发作会引起纵隔气肿和皮下气肿吗 /014
- 哮喘发作会并发呼吸衰竭吗 /014
- 哮喘会导致肺气肿吗 /015
- 哮喘与肺心病有关系吗 /016
- 哮喘与发育不良、胸廓畸形有什么关系 /016

哮喘会导致猝死吗 /017

为什么哮喘多在夜间发作 /017

怎样预防夜间哮喘发作 /018

支气管哮喘分为哪几种类型 /019

诊断支气管哮喘应做哪些检查 /020

哮喘患者的肺功能检查有什么改变 /021

哮喘发作时血液气体分析有什么改变 /022

哮喘患者的饮食应注意什么 /023

哮喘急性发作时的饮食调养原则是什么 /024

慢性哮喘反复发作期的饮食调养原则是什么 /025

哮喘缓解期的饮食调养原则是什么 /025

什么是哮喘的一级预防 /026

什么是哮喘的二级预防 /027

什么是哮喘的三级预防 /027

中医怎样辨别哮喘寒热虚实 /028



二

哮喘患者的药物治疗

哮喘如何药物治疗 /029

治疗哮喘的药物有哪些 /030

支气管扩张剂 /030

预防类药物 /032

免疫调节剂 /033

脱敏疗法 /033

抗生素 /033

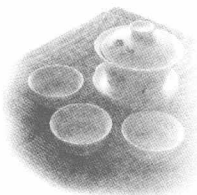
小儿服茶碱类药物要注意什么 /034

使用氨茶碱有何禁忌 /035

什么是气雾剂药物 /036



- 治疗哮喘常用的气雾剂有哪些 /037
- 如何正确使用气雾剂 /038
- 哮喘发作为什么需用激素治疗 /039
- 哮喘患者怎样使用激素 /039
- 激素应用的指征和方法是什么 /040
- 治疗哮喘的激素常用制剂有哪些 /041
- 激素的用药方式有哪些 /042
- 什么是特异性免疫治疗 /043
- 怎样进行特异性免疫治疗 /043
- 什么是雾化吸入疗法 /044
- 哮喘先兆期如何防治 /046
- 哮喘急性发作时应如何治疗 /047
- 哮喘持续状态应怎样治疗 /048
- 怎样治疗慢性支气管哮喘 /049
- 老年人哮喘用药要注意什么 /049
- 妊娠合并哮喘怎么办 /050
- 哮喘发作期如何进行中医治疗 /052
- 哮喘缓解期如何进行中医治疗 /052
- 哮喘如何进行中成药治疗 /053
- 哪些验方可用于治疗支气管哮喘 /053
- 哪些药浴方可用于治疗支气管哮喘 /055
- 哪些中药敷脐方可用于治疗支气管哮喘 /056



三

哮喘患者的茶饮

白果茶 /057

白藕秋梨茶 /057

百合款冬茶 /058

百合芦根茶 /058

百合蜜茶 /058
陈皮茶 /059
冬瓜子白果杏仁茶 /059
橄榄萝卜茶 /060
橘红夏茶 /060
橘味海带茶 /061
萝卜茶 /062
枇杷竹叶茶 /062
丝瓜葵花蜜茶 /063
鲜藕茶 /063
洋参核桃茶 /064

茶树根姜蜜饮 /058
川贝姜糖茶 /059
蜂蜜丝瓜花茶 /060
核桃人参茶 /060
橘红竹沥茶 /061
罗汉果茶 /061
麻黄紫苏甘草茶 /062
柿饼百合枣茶 /063
鲜藕百合枇杷茶 /063
杏橘生姜茶 /064



四

哮喘患者的果菜汁

美味八汁 /065
白萝卜橄榄汁 /066
百合鸡蛋糖水 /066
荸荠蜂蜜汁 /067
荸荠无花果汁 /067
冰糖梨子汁 /068
参乳雪梨汁 /069
葱白梨汁 /069
冬瓜籽红糖汁 /070
甘蔗马蹄汁 /070
海藻汁 /071
荷叶橘皮汁 /071

白萝卜蜂蜜汁 /065
百部生姜汁 /066
百合葡萄汁 /066
荸荠甘蔗汁 /067
冰糖冬瓜汁 /068
菠萝梨汁 /068
陈皮青皮汁 /069
醋蒜红糖汁 /070
复合荸荠汁 /070
橄榄梨藕汁 /071
核桃仁梨汁 /071
红白萝卜汁 /072

- 姜梨汁 /072
金银花雪梨汁 /073
橘子木瓜汁 /073
梨汁 /074
芦根百合汁 /074
罗汉果汁 /075
萝卜蜜汁 /075
马兰头车前草汁 /076
藕蜜汁 /076
枇杷雪梨汁 /077
秋梨鲜藕汁 /078
人参核桃汁 /078
生姜芥菜汁 /079
生梨子皮汁 /079
双子橘皮甘草汁 /080
丝瓜花蜜汁 /080
丝瓜嫩葫芦汁 /081
丝瓜椰汁 /082
陈皮五汁 /082
鲜姜萝卜汁 /083
香蕉莲藕桑白皮汁 /083
雪梨荸荠汁 /084
雪梨汁 /084
雪梨橘皮汁 /085
鸭梨枇杷汁 /085
萝卜姜枣汁 /086
金橘萝卜汁 /072
橘子草莓汁 /073
苦杏仁鸭梨汁 /073
梨橘甘蔗汁 /074
罗汉果橄榄汁 /075
萝卜梨藕蜜汁 /075
萝卜生姜梨汁 /075
藕节柏叶汁 /076
枇杷黄瓜汁 /077
清热五汁 /077
祛痰止咳汁 /078
山楂核桃汁 /078
生姜秋梨汁 /079
双百雪梨菠菜汁 /080
丝瓜白萝卜汁 /080
丝瓜猕猴桃汁 /081
丝瓜莴笋汁 /081
甜萝卜汁 /082
西瓜雪梨汁 /082
鲜藕萝卜汁 /083
雪梨百合汁 /083
雪梨番茄汁 /084
雪梨菊花汁 /084
雪梨鲜藕汁 /085
罗汉果乌梅丝瓜叶汁 /086

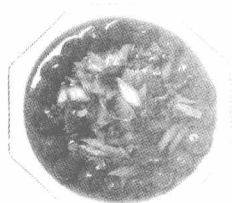




五

哮喘患者的药粥

- | | |
|---------------|--------------|
| 白果薏苡仁粥 /087 | 白果粥 /087 |
| 白萝卜粥 /088 | 百合米粥 /088 |
| 百合花山药粥 /089 | 百合绿豆粥 /089 |
| 百合桑白皮粥 /089 | 百合杏仁粥 /090 |
| 百合粥 /090 | 百玉二冬粥 /090 |
| 贝母枇杷叶粥 /090 | 车前叶萝卜粥 /091 |
| 赤小豆百合杏仁粥 /091 | 腐皮白果粥 /091 |
| 核桃仁百合粥 /092 | 萝卜海蜇粥 /092 |
| 花生山药桃仁粥 /092 | 黄芪核桃仁粥 /093 |
| 黄芪橘皮粥 /093 | 加味补虚正气粥 /093 |
| 加味参苓粥 /094 | 加味山药粥 /094 |
| 金饼粥 /094 | 金银花薏苡仁粥 /095 |
| 陈皮粥 /095 | 莱菔子粥 /095 |
| 梨子生地粥 /096 | 莲子百合粥 /096 |
| 罗汉果粥 /096 | 麦片百合粥 /097 |
| 牛肺姜汁粥 /097 | 藕冬百合粥 /097 |
| 枇杷叶杏仁粥 /097 | 枇杷薏苡仁粥 /098 |
| 芡实山药薏苡仁粥 /098 | 清肺粥 /099 |
| 山药萸肉粥 /099 | 生姜红枣糯米粥 /099 |
| 柿饼山药粥 /100 | 双姜粥 /100 |
| 双仁粥 /100 | 四仁鸡蛋粥 /101 |
| 四仁陈皮粥 /101 | 苏叶杏仁粥 /101 |
| 苏子降气粥 /102 | 鸭梨薏苡仁粥 /102 |
| 鸭梨粥 /102 | |



六

哮喘患者的菜肴

- | | |
|--------------|--------------|
| 拌双色莴苣 /103 | 车前叶拌豆腐丝 /103 |
| 海蜇皮拌萝卜丝 /104 | 黄瓜拌梨丝 /104 |
| 凉拌车前草 /105 | 凉拌萝卜缨 /105 |
| 马兰头拌海带 /105 | 芹菜拌梨片 /106 |
| 生梨拌牛肉丝 /106 | 香干拌马兰 /106 |
| 香瓜拌梨丝 /107 | 杏仁拌苜蓿 /107 |
| 芝麻酱拌萝卜 /107 | 八宝梨 /108 |
| 扒干贝冬瓜球 /108 | 拔丝梨 /109 |
| 拔丝杏 /109 | 白果炖乌鸡 /109 |
| 白果全鸭 /110 | 白萝卜煮豆腐 /110 |
| 百合炒芹菜 /111 | 百合花煎蛋 /111 |
| 百合梨 /112 | 百合西瓜 /112 |
| 百合腰花 /112 | 北杏炖雪梨 /113 |
| 冰糖川贝梨 /113 | 陈皮炖鸭 /113 |
| 川贝糯米梨 /114 | 川贝雪梨炖猪肺 /114 |
| 慈菇牛肉 /115 | 葱油梨丝 /115 |
| 大西瓜盅 /116 | 丁香蒸梨 /116 |
| 凤汁鱼鳃萝卜 /117 | 干贝发菜 /117 |
| 干姜豆豉糖 /117 | 枸杞酿苹果 /118 |
| 挂霜白果 /118 | 海带蛎黄蛋 /118 |
| 海蜇炖荸荠 /119 | 核桃仁鸭卷 /119 |
| 红糖梨 /120 | 琥珀桃仁 /120 |
| 花椒炖梨 /120 | 淮山百合炖白鳝 /121 |

- | | |
|---------------|---------------|
| 橘果糖浆 /121 | 橘红冬瓜梨 /121 |
| 橘酪鸡 /122 | 橘皮酱 /122 |
| 橘汁鱼 /123 | 橘子炖鸭 /123 |
| 莱菔子玉竹烩鸡蛋 /124 | 冷片莲藕 /124 |
| 梨脆双丝 /124 | 梨银耳 /125 |
| 梨汁杏桃仁 /125 | 梨子烧蘑菇 /125 |
| 罗汉果炖猪肺 /126 | 萝卜带鱼 /126 |
| 萝卜杏仁炖猪肺 /126 | 蜜汁百合梨 /127 |
| 蜜汁百合西瓜 /127 | 蜜汁荸荠 /127 |
| 蜜汁藕条 /128 | 蜜汁山药 /128 |
| 蜜汁鸭梨 /129 | 奶油萝卜球 /129 |
| 枇杷桃泥 /129 | 枇杷银耳 /130 |
| 三色萝卜丝 /130 | 沙参百合炖鸭肉 /130 |
| 山药芝麻片 /131 | 山楂板栗 /131 |
| 山楂荸荠 /131 | 山楂雪梨丝 /132 |
| 什锦梨罐 /132 | 什锦雪蛤 /133 |
| 柿饼肉丝 /133 | 双仁红枣 /134 |
| 四仁煮鸡蛋 /134 | 太子参百合炖银耳 /134 |
| 糖醋辣萝卜 /134 | 糖醋心里美 /135 |
| 糖丝包梨 /135 | 糖汁蜜梨 /136 |
| 乌骨鸡炖虫草 /136 | 香酥山药 /136 |
| 绣球萝卜 /137 | 雪梨炒兔肉片 /137 |
| 雪梨鱼片 /138 | 鸭梨炒鸡片 /138 |
| 鸭梨炒腰花 /139 | 鸭梨鸡 /139 |
| 洋参蒸鸭梨 /140 | 银耳鹌鹑蛋 /140 |
| 银耳炒花生仁 /140 | 银耳镶鸽蛋 /141 |
| 樱桃桂花鸭梨 /141 | 油酥萝卜 /142 |



七

哮喘患者的汤羹

- | | |
|----------------|--------------|
| 白果仁麻黄甘草汤 /143 | 白果银耳汤 /143 |
| 白萝卜补骨脂鹅肉汤 /144 | 百合蛤蜊肉汤 /144 |
| 百合莲子肉汤 /144 | 百合芦笋汤 /145 |
| 百合沙参汤 /145 | 百合柿饼鸽蛋汤 /145 |
| 百合鸭肉汤 /146 | 荸荠鸭汤 /146 |
| 葱须梨白糖汤 /146 | 冬瓜荷叶汤 /147 |
| 复方雪羹汤 /147 | 海带紫菜汤 /147 |
| 海米紫菜蛋汤 /148 | 海蜇荸荠汤 /148 |
| 甲鱼贝母汤 /148 | 姜汁北杏猪肺汤 /149 |
| 昆布海藻瘦肉汤 /149 | 梨果汤 /149 |
| 梨藕荸荠汤 /150 | 栗子荸荠猪肉汤 /150 |
| 罗汉果润肺汤 /150 | 罗汉果猪肺汤 /151 |
| 萝卜绿豆鸡蛋汤 /151 | 萝卜蜜汤 /152 |
| 牛肺白萝卜汤 /152 | 排骨萝卜汤 /152 |
| 枇杷银耳汤 /153 | 生菜萝卜豆腐汤 /153 |
| 柿饼百合鲫鱼汤 /153 | 柿饼罗汉果汤 /154 |
| 四仁鸡蛋汤 /154 | 鲜汤银肺 /154 |
| 香菇梨子汤 /155 | 香蕉陈皮冰糖汤 /155 |
| 杏仁双叶猪肺汤 /156 | 雪梨贝耳汤 /156 |
| 雪梨荸荠瘦肉汤 /157 | 雪梨黑豆汤 /157 |
| 洋参八宝汤 /157 | 雄鸭参药汤 /158 |
| 薏苡仁白果汤 /158 | 银耳百合鸡汤 /158 |
| 银耳莲蛋汤 /159 | 银耳蜜柑汤 /159 |
| 百合荸荠梨羹 /159 | 百合花鸡蛋羹 /160 |

