



汗汗 养生馆  
Health Museum

活用中药保健康

禾楠 编著

# 止咳润肺篇

肺，是人体最娇嫩的脏器，

作为呼吸的重要器官，直接与外界沟通，

最易外感风寒、风热等，

同时，肺气贯百脉与其他脏腑密切相关，

所以他脏有病，也常累及于肺。

止咳、润肺、化痰、理气、平喘，养好肺是身体健康的基础。

第9季  
084

广东省出版集团  
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

活用中药保健康·止咳润肺篇/ 禾楠编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第9季)

ISBN 978-7-218-06874-9

I. ①活… II. ①禾… III. ①止咳-中药疗法②润肺-中药疗法  
IV. ①R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180487号

---

活用中药保健康·止咳润肺篇 禾楠编著  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 陈 玲

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06874-9

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



活用中药保健康·

禾楠 编著

# 止咳润肺篇



汗井 养生馆  
Health Museum

第9季  
084

广东省出版集团  
广东人民出版社  
· 广州 ·

NEW



# 前言

## PREFACE

健康的体魄是人生最宝贵的财富。人人都希望拥有强健的身体，保持旺盛的精力，好好享受人生。然而，随着社会竞争的加剧，生活压力的增大，很多人的事业蒸蒸日上，可健康却江河日下。科学的日常养生保健，是获得身体健康的有效措施。

我国自古就有药食同源的理念，推崇“三分医药七分养”、“药补不如食补”的观念，追求有益健康、又能防疾疗病的饮食，从而形成了源远流长、博大精深的药膳文化。药膳，就是以药物为膳食，以膳食为药物，利用中药不同的性味功能，针对人体的症状，对气、血、阴、阳以及五脏六腑的机能进行调整，从而起到祛邪扶正，使人体保持健康的状态。

这套《汗牛养生馆·第9季》以活用中药保健康为主线，把人们日常生活中最常遇到的保健问题，归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面，并各自成册。每本分册，都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识，并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种中药材，还精心推荐了数十款药膳食方。这些药膳食方，既有流传久远的古方，又有活用中药的创新方，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食的精华。每个药膳食方，根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配，既可强身保健，又能防治疾病。所有的药材、食材都能在中药店或市场里购买，制作方法介绍详细，一看就懂，一学就会，让读者在享受美食的同时，还能轻松地对常见疾病对症施治，滋补强身。

# 目录

## CONTENTS

### 05 Part1 止咳润肺知多少

- 6 你的肺健康吗
- 7 中医养肺一点通
- 9 呼吸道疾病重在预防
- 10 养肺多吃白色食物
- 11 用止咳药的几点小提示
- 12 20种补肺食物，肺虚不妨多吃
- 14 肺虚者要忌食，以防病从口入



### 15 Part2 活用中药止咳润肺

- |    |            |    |                    |
|----|------------|----|--------------------|
| 16 | <b>鱼腥草</b> | 32 | 罗汉果杏仁煲鸡翅           |
| 17 | 鱼腥草猪肚清肺汤   | 33 | 罗汉果无花果清润饮          |
| 18 | 鱼腥草蜜枣煲猪肺   | 34 | 罗汉果苦丁茶             |
| 19 | <b>芦根</b>  | 35 | <b>罗汉果，保护嗓子很简单</b> |
| 20 | 芦根桃仁车前草汤   | 37 | <b>川贝</b>          |
| 21 | <b>桑白</b>  | 38 | 川贝百合清润汤            |
| 22 | 桑白赤小豆鲫鱼汤   | 39 | 杏仁川贝甲鱼汤            |
| 23 | 南杏桑白煲猪肺    | 40 | 川贝雪梨猪肺汤            |
| 24 | 桑白川贝雪梨汤    | 41 | 川贝苹果糖水             |
| 25 | <b>胖大海</b> | 42 | <b>白芨</b>          |
| 26 | 胖大海炖猪肺     | 43 | 白芨蜂蜜炖燕窝            |
| 27 | 胖大海菊花茶     | 44 | <b>南杏</b>          |
| 28 | <b>霸王花</b> | 45 | 南北杏煲猪肺             |
| 29 | 霸王花猪瘦肉汤    | 46 | 南杏川贝甲鱼汤            |
| 30 | <b>罗汉果</b> | 47 | 桂圆杏仁露              |
| 31 | 罗汉果百合煲猪肺   |    |                    |

- 48 **北杏**  
49 北杏雪梨清肺汤  
50 北杏桑白止咳汤  
51 **常吃杏仁，帮肺做清洁**  
52 **蛤蚧**  
53 蛤蚧人参煲山鸡  
54 蛤蚧北芪煲鹰龟  
55 **甘草**  
56 甘草小麦大枣汤  
57 黑鱼黑豆甘草汤  
58 甘草鸽子润肺汤  
59 **石仙桃**  
60 石仙桃猪肚养肺汤  
61 **百合**  
62 沙参百合鳝鱼汤  
63 百合沙参马蹄露  
64 百合银耳南瓜盅  
65 莲子百合润肺汤  
66 **麦冬**  
67 麦冬蜜枣润肺汤  
68 花旗参麦冬炖鹧鸪  
69 旱莲草麦冬炖乌鸡  
70 麦冬猴头菇炖土鸡  
71 **橄榄**  
72 橄榄雪梨润肺汤  
73 **多吃青橄榄，润肺又养胃**  
75 **赤芍**  
76 赤芍银耳丝瓜汤  
77 **白果**  
78 玉竹白果煲猪肚  
79 白果土鸡益肺汤  
80 白果胡椒根煲猪肚  
81 白果鸭梨炖鹧鸪  
82 **北芪**  
83 北芪沙参煲乌龟  
84 白果北芪炖乳鸽
- 85 **银耳**  
86 雪梨杏仁炖银耳  
87 银耳鸡蓉托  
88 银耳香梨煲鸭肾  
89 银耳枸杞煲猪瘦肉  
90 **银耳 润肺滋阴的最佳食物**  
92 **莲子**  
93 莲杏芡薏老鸽汤  
94 节瓜莲子煲老鸭  
95 淮山莲子炖甲鱼  
96 **玉竹**  
97 川贝玉竹苹果汤  
98 玉竹百合炖海鱼  
99 **沙参**  
100 沙参天冬炖老鸭  
101 沙参百合马蹄露  
102 沙参桂圆煲草龟  
103 **蜜枣**  
104 淮山蜜枣煲白鲫鱼  
105 银耳蜜枣炖鹧鸪蛋  
106 **生地**  
107 生地枸杞兔肉汤  
108 生地桂圆煲螃蟹  
109 **秋季干燥，保护嗓子有妙方**  
110 **五指毛桃**  
111 五指毛桃煲猪脚  
112 五指毛桃煲乌鸡  
113 五指毛桃灵芝煲山龟  
114 **陈皮**  
115 玉竹陈皮猪肺汤  
116 **无花果**  
117 无花果雪梨煲猪肺  
118 无花果红枣煲猪瘦肉  
119 无花果金针菇炖猪蹄



## Part1 止咳润肺**知多少**



## 你的肺健康吗

肺是吐故纳新的器官，主要作用是吸入氧气，排出二氧化碳，维持全身所有细胞正常代谢。换句话说，如果肺不正常，全身器官都会有问题。你知道自己的肺健康吗？这里提供几个指数，一起来考察一下你的肺是否健康。请根据自己实际情况，选择相应的答案。

1. 牙齿变黄，口中有干燥、异味感，出现短促咳嗽？ 是☐否☐
2. 比同龄人更容易气短、胸闷？ 是☐否☐
3. 每天咳嗽数次，且经常有痰？ 是☐否☐
4. 年纪已经超过40岁，现在抽烟，或曾经抽烟？ 是☐否☐
5. 记忆力减退，精神难以集中，昏昏欲睡，情绪烦躁不安？ 是☐否☐

### 健商评分：

以上选是者得1分，选否者得0分。

3分及以下，说明肺功能基本没有问题，但也应该注意保护。

3分，可能有肺方面的问题，应引起高度的重视。

3分及以上，肺功能存在问题，应立刻到医院检查，争取早日治疗。

### 健康提示：

保持肺的功能对于我们来说意义重大，要想保持高质量的生活，需要拥有健康的肺。为了保护我们的肺，应做到：

1. 坚决不抽烟，烟草中的尼古丁等是肺的最大杀手。
2. 注意灰尘污染，必要时戴口罩来保护自己。
3. 尽量少用嘴，多用鼻来呼吸。
4. 定期做肺功能检查，40岁以上的吸烟人群应每年做一次。

### 最佳呼吸频率表

| 年龄(岁) | 呼吸频率(每分钟换气次数) |
|-------|---------------|
| 20    | 34~40         |
| 40    | 20~30         |
| 50    | 15~20         |
| 60    | 10~20         |



# 中医养肺

## 一点通

祖国医学认为“肺为娇脏”。肺位于胸中，上连呼吸道，开窍于鼻，合称肺系。《素问》说：“肺者，相传之官，治节出焉。”肺为娇脏者，因其不耐寒热，又为呼吸之气道，直接与外界沟通。所以外感时邪及肺病之病，首先犯肺；又因为肺气贯百脉与其他脏器密切相关，故其他脏器有病，也常累及于肺。导致肺发病因素，归纳起来，一是外邪侵入，二是内伤累及。

像空调一样，肺也是需要经常养护的。根据肺的生理特点，我们可以选择以气养肺、以水养肺、以食养肺、以药养肺、以笑养肺、以动养肺等方法，进行有效地保养。

### 【以气养肺】

肺主气，主司呼吸。清气和浊气在肺内进行交换，吸入气体的质量对肺的功能有很大影响。要想使自己的肺保持清洁，首先要戒烟，并避免二手烟的危害。不要长期停留在空气污浊的地方。如果闻到有异常气味时，要迅速用手绢或纸巾把鼻子保护起来。有条件的朋友，可以经常到草木茂盛、空气新鲜的地方，做做运动，深呼吸，将体内的浊气排出。定期到森林、草原、海边散散步或吹吹风，更有利于肺的调养。

### 【以水养肺】

肺是一个开放的系统，从鼻腔到气管再到肺，构成了气的通道。肺部的水分可以随着气的排出而散失，特别是秋冬干燥的空气，更容易带



走水分，造成肺黏膜和呼吸道的损伤。这就是中医所说的，燥邪容易伤肺。因此，及时补充水分，是肺保养的重要措施。一般而言，一个健康的成年人，每天至少要喝1500毫升水，而在秋天，每天喝水2000毫升以上才能保证肺和呼吸道的润泽。肺润泽了，皮肤也会光鲜润泽，这也是不花钱的美肤秘方。



## 【以食养肺】

甘蔗、雪梨、蜂蜜、萝卜、黑芝麻、豆浆、豆腐、核桃仁、松子等食物，有滋养润肺的功能，我们可以有选择地吃这些食物，通过食疗来养肺。口、鼻、皮肤干燥的朋友，可以多吃上述食物，也可以根据喜好做成药膳食用。



## 【以笑养肺】

中医认为，悲伤忧愁的情绪容易损伤肺，而有肺病的人也容易悲伤忧愁。四季之中，秋天与肺相应，因此人们在秋季最容易伤感，秋季也是忧郁症发生和加重的季节。而笑为心声，能克肺金的悲忧。多笑一笑，就能减少悲伤忧愁。笑也是一种健身运动，它能使胸廓扩张，肺活量增大，胸肌伸展。这样有助于宣发肺气、有利于人体气机的升降。每日笑一笑，能够消除疲劳、解除抑郁、宽胸理气、恢复体力、增进食欲。

## 【以药养肺】

中药南沙参、北沙参、麦冬、五味子、鱼腥草、桑白、罗汉果、川贝、白芨、杏仁、百合、橄榄、白果、无花果等，都有养肺的功能，可以在医生指导下选用。

## 【以动养肺】



适当运动，可以增强肺的功能，朋友们可以根据自身条件，选择合适的运动，如慢跑、爬山、踢毽子、跳绳、练功、舞剑等，以锻炼人体

的抵抗能力，增强体质。但需注意，秋冬的健身锻炼不能过量，以周身微热，尚未出汗或轻微出汗为宜。

# 呼吸道疾病重在预防

由于大气污染、吸烟、工业发展、气候变化等因素，近几年来呼吸系统疾病的发病率明显增加。为了保护肺部、预防呼吸道疾病，要注意以下事项：

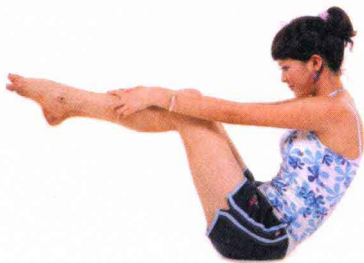
**第一，注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。**冬春是呼吸道疾病多发的季节。冬天很多人喜欢呆在室内，而冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍。室内往往得不到充足的氧气和光线，多种病毒、病菌容易滋生和繁殖，极易引发感冒、气管炎等多种呼吸道疾病。因此，常开门窗换气，室内得到充足的氧气和光线，多种病毒、病菌也难以滋生和繁殖。

**第二，提高室内空气的相对湿度。**空气干燥，湿度较低，导致病菌的滋生和传播，削弱了人体上呼吸道的防御功能，容易诱发各种呼吸道疾病。多喝开水、室内晾一些潮湿的衣服、地面洒水等，均可提高空气的相对湿度。

**第三，加强锻炼，增强体质。**健康的身体是避免或减少呼吸道疾病的根本办法。尤其是年轻人，可

以通过锻炼身体预防呼吸道疾病。但不管采用哪种运动方式，都应因人而异，循序渐进，量力而行，持之以恒。同时，适当休息，避免过度劳累，保持良好的生活规律，保证充足的睡眠，减少心理压力，也可提高机体抵御疾病的能力。

**第四，注意自我防护，尽量少去“高危场所”。**应注意保持良好的个人卫生习惯，例如经常清洗上呼吸道，减少细菌、病毒在呼吸道内的存留。尽量少去一些人口密集的场所，避免感染呼吸道疾病。





## 养肺多吃白色食物

在中医养生学中，有一种简单易行的方法便是五色养生法。

根据中医五行理论，五行中的木、火、土、金、水，分别与五脏中的肝、心、脾、肺、肾和五色中的青、赤、黄、白、黑相对应。也就是说，肺脏与白色都属金，肺与白色相对应，故吃白色食物可起到养肺效果。常见的白色食物有雪梨、萝卜、莲藕、百合、银耳、牛奶、大米和禽类、鱼类等。

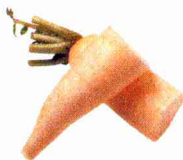
白色食物做法不同，功效也不尽相同。如雪梨生吃可清肺热、去实火，而熟吃主要养肺阴、清虚火；萝卜生吃能清肺热、止咳嗽，熟吃能润肺化痰；莲藕生吃能清热润肺，熟吃可滋阴补肺。

大多数白色食物，如牛奶、大米和禽、鱼类等，蛋白质含量丰富，经常食用既能消除身体的疲劳，又可促进疾病的康复。此外，白色食物还是一种安全性相对较高的营养食物。因其脂肪含量比红肉低得多，高血压、心脏病等患者食用白色食物会更好。

值得注意的是，因白色食物性偏寒凉，生吃容易伤脾胃，对于症见腹胀、腹泻、喜食热、怕冷的脾胃虚寒者来说，将其煮熟后吃，可减轻它的寒凉之性，既养肺又不伤脾胃。

此外，由于每种白色食物都具有不同的养肺功效，若将几种搭配在一起吃，往往能收到更好的养肺效果。

中医认为，与肺属同一系统的器官，还有大肠、皮肤、喉咙、支气管，常咳嗽或肤色黯沉的人，也应多吃白色食物。



## 用止咳药的几点小提示

止咳药如果使用不当，也会招来很多麻烦，使用时应注意以下几点：



**第一，不是一咳嗽就要用止咳药。**咳嗽是呼吸系统受到刺激时产生的防御性反射活动，轻微的咳嗽能清除气管内的痰液与异物，可自然缓解，一般不需服用止咳药。强烈而频繁的咳嗽，尤其是干咳，可能使病情加重而引起并发症，需要在治疗的同时加用止咳药。

**第二，先查病因再用止咳药。**中医讲究辨证论治。比如咳嗽有热咳、寒咳、伤风咳嗽、内伤咳嗽之分，止咳药也有寒、热、温、凉之分，若不辨证选用，止咳的效果必定不好。例如蛇胆川贝液偏寒，风寒咳嗽者不宜用。

**第三，痰多的咳嗽不能单用止咳药。**一旦止住了咳嗽，而痰排不出来，滞留在呼吸道内，会引起或加重感染。

**第四，糖浆过量服用也有害。**由于止咳糖浆味甜，容易接受，一些患者咳嗽时常常过量服用，其实糖浆过量也会导致诸多不良反应。

**第五，糖浆应饭后服用。**由于糖浆剂含糖量在75%以上，糖尿病患者不能服用。而且，止咳糖浆不宜在饭前服用，因为糖可促进消化液分泌，使胃饱胀而影响食欲。

**第六，不能肆意加大剂量。**许多人认为中药性缓慢，需加大剂量才会有效。其实，有的止咳药中含有镇静剂，服用时有严格的剂量限制。



# 20种补肺食物，肺虚不妨多吃

**1. 银耳**性平，味甘淡，具有润肺、滋阴、养胃、益气的作用，无论肺气虚或肺阴虚者皆宜。



**2. 燕窝**性平，味甘，为清补肺虚之上品，有养阴润肺、益气补虚的功效。《本草从新》说：“燕窝大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚损癆瘵之圣药，一切病之由于肺虚，用此皆可治之。凡肺虚之人，不分肺气虚或肺阴虚，食之最宜。”

**3. 百合**有补肺润肺的功用，适用于肺虚干咳久咳，或痰中带血等症。

**4. 花生**性平，味甘，善补肺气，又能润肺，适宜肺虚久咳之人食用。

**5. 白果**又称银杏。能温肺益气，是一种止咳平喘的食品。明朝李时珍曾说：“银杏，其气薄味厚，性涩而收，益肺气，定喘嗽，缩小便。适宜肺虚咳嗽和老人肺气虚弱体质的哮喘。”

**7. 西米**性温，味甘，除有健脾作用外，又能补益肺气。对肺虚咳嗽者，用西米同淮山、芡实等一同煮食，更为适宜。

**6. 淮山**性平，味甘，既能补肺虚，又能健脾益肾，肺虚之人，四季皆宜常食淮山。



**8. 核桃仁**性温，味甘，既能补肾，又能补肺，对肺肾两虚、久咳痰喘之人最为适宜。《本草纲目》中记载：“胡桃性热，能入肾、肺，惟虚寒者宜之。上通于肺而虚寒喘嗽者宜之。凡肺虚久咳久喘者，宜常食之。”

**9. 松子仁**性温，味甘，是一种理想的润肺补肺食品。如《本草纲目》说它润肺，治燥结咳嗽，《本草通玄》也认为松子仁能益肺止咳、补气养血。



**10.猪肺**性平，味甘。《本草图经》说它补肺。明代李时珍认为：“猪肺疗肺虚咳嗽、嗽血。故肺虚之人宜常食之。”根据中医以脏补脏的理论，肺虚者适宜经常吃些牛肺、羊肺等。

**12.龟肉**能补虚，常用于肺虚久病之人。如《便民食疗》用以治虚劳咯血咳嗽之症，《补缺肘后方》用之于治久咳嗽上气等，都是单用龟肉煮食。

**14.蛤蚧**性平，味咸，可以补肺益肾、止咳定喘。明朝李时珍亦认为蛤蚧补肺气，功同人参。凡肺虚之人久咳久喘者宜食之。

**16.黄芪**性微温，味甘，最善补气，尤其能补肺虚之气。中医认为，肺主皮毛，肺气虚则自汗出，又易患感冒。《本经逢原》认为黄芪入肺而固表虚自汗。

**19.人参**性温，味甘，为强有力的补气强壮药，尤以补肺气和补脾胃之气为最。

**11.阿胶**性平，味甘，能补肺肾之虚。正如《本草经疏》中所说“阿胶入肺肾，补不足，故又能益气，以肺主气，肾纳气也”。

**13.豆腐**性平，味甘，有补虚润燥、益肺化痰之功，凡肺气虚或肺阴虚者，食之皆宜。如能经常服食，对肺虚体质的康复，颇有效果。



**15.冬虫夏草**性温，味甘，除有补肾作用外，更有补肺气、止咳喘、疗虚损的功效。对肺病日久，包括肺结核、支气管扩张、支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺痿、肺不张、胸膜炎，甚至肺癌、阴虚肺弱、动则喘咳之人，最宜食用。

**17.水獭肝**性平，味甘咸，能养阴止咳止血，尤其是肺结核所致肺气不足或肺肾阴虚者，食之尤宜。



**18.鸭蛋**性凉味甘，能清肺热。《日华子本草》还认为鸭蛋“清心腹胸膈热”。《医林纂要》中曾介绍：“鸭蛋补心清肺，止热嗽，百沸汤冲食，清肺火。”凡肺热咳嗽者宜食之。



**20.紫菜**性味甘咸而寒，能化痰软坚、清热。





# 肺虚者要忌食，以防病从口入

中国传统医学认为，肺主皮毛，司呼吸。肺虚体质多表现为肺气虚和肺阴虚两大类型。肺阴虚者多因津液消耗、肺失润养所致，通常表现为形瘦羸弱；干咳无痰或痰少质黏，或咳而痰中带血丝；潮热盗汗，午后颧红，少寐失眠；口干咽燥，喉痒音哑，舌红少苔等。肺气虚者多为久病亏耗，病后元气未复；或因久咳伤气，以致肺气亏虚，表现为咳而气短，咳喘无力，久咳不愈，痰液清稀；倦怠懒言，声音低怯；面色发白，畏风惧寒，易患感冒；或有自汗，舌淡苔薄白等。肺虚者多见于肺结核病、肺气肿、肺心病、肺痿、肺不张以及肺癌晚期之人。



## 肺虚之人忌吃下列食物：

**石榴**性温，味酸甜。石榴有损耗肺气之弊，故凡肺气虚者，不宜多食。如《别录》中记载：“损人肺，不可多食。”《日用本草》上说：“其汁恋膈成痰，损肺气，病人忌食。”这可包括慢性气管炎、肺气肿、矽肺、支气管哮喘等虚喘者，皆应忌食之。

**马蹄**性寒，能消积破气。凡肺气虚弱之人，无论咳嗽或是虚喘，皆不宜多食。

**胡椒**性大热，味大辛，是一味典型的辛辣刺激食品。古代医家多认为多食动气燥液，耗气伤阴。《海药本草》还说：“不宜多服，损肺。”元代名医朱丹溪也认为：“胡椒性燥，大伤脾胃肺气，久则气大伤，凡病气疾人，益大其祸也。”由此可见，凡肺气虚弱之

人，皆不宜多吃胡椒。

**薄荷**性凉，味甘辛，辛能发散，耗伤肺气。清代吴仪洛认为：“薄荷辛香伐气，多服损肺伤心，虚者远之。”《本草经疏》也说：“咳嗽若因肺虚寒客之而无热症者勿服。”因此，凡属肺虚所致的咳嗽哮喘，皆当忌之。

此外，肺虚者还应忌吃或少吃生萝卜、生姜、大蒜、香菜、洋葱、槟榔、萝卜缨、香椿头、芥菜、地骷髅、金橘、金橘饼、肉桂、豆蔻、白酒、香烟等。





## Part2 活用中药**止咳润肺**