



新世纪食疗丛书

XINSHIJI SHILIAO CONGSHU

# 呼吸系统疾病 食疗

顾奎琴 主编

河北科学技术出版社

☆新世纪食疗丛书☆

# 呼吸系统疾病食疗

顾奎琴 主编

河北科学技术出版社

---

主 编 顾奎琴  
副 主 编 王明霞 赵付芝 沈 卫  
编写人员 高东风 孙立芬 张 勇  
徐 青 雷向前 高 营

**图书在版编目(CIP)数据**

呼吸系统疾病食疗/顾奎琴主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2002

(新世纪食疗丛书/顾奎琴主编)

ISBN 7-5375-2588-9

I. 呼... II. 顾... III. 呼吸系统疾病-食物疗法  
IV. R560.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 014309 号

新世纪食疗丛书  
**呼吸系统疾病食疗**  
顾奎琴 主编

---

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里 8 号)  
保定市第二印刷厂印刷 新华书店经销

---

850×1168 1/32 6.125 印张 153000 字 2002 年 6 月第 1 版  
2002 年 6 月第 1 次印刷 印数:1—3000 定价:10.00 元

# 目 录

## 感冒的营养治疗

- 一、感冒的病因及症状 ..... ( 1 )
- 二、感冒的饮食治疗 ..... ( 1 )
  - (一) 感冒的饮食治疗原则及要求 ..... ( 2 )
  - (二) 具有防治感冒作用的食物 ..... ( 3 )
- 三、感冒的中医食疗 ..... ( 7 )

## 急性支气管炎的营养治疗

- 一、急性支气管炎的病因及症状 ..... ( 17 )
- 二、急性支气管炎的饮食治疗 ..... ( 17 )
- 三、急性支气管炎的中医食疗 ..... ( 18 )

## 慢性支气管炎的营养治疗

- 一、慢性支气管炎常见病因 ..... ( 27 )
- 二、慢性支气管炎的临床症状 ..... ( 28 )

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 三、慢性支气管炎的饮食治疗 .....             | ( 29 ) |
| (一) 饮食治疗的原则和要求 .....            | ( 29 ) |
| (二) 慢性支气管炎一日食谱举例 .....          | ( 32 ) |
| (三) 慢性支气管炎的食物选择 .....           | ( 32 ) |
| (四) 具有化痰作用的食物 .....             | ( 36 ) |
| (五) 风寒型咳嗽者宜吃的食物 .....           | ( 42 ) |
| (六) 风热或肺热咳嗽者宜食的食物 .....         | ( 44 ) |
| (七) 燥热型咳嗽、干咳无痰者宜食用<br>的食物 ..... | ( 47 ) |
| 四、慢性支气管炎的中医食疗 .....             | ( 49 ) |

## 哮喘性支气管炎的营养治疗

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 一、哮喘性支气管炎的病因及症状 .....    | ( 63 ) |
| 二、哮喘性支气管炎的饮食治疗 .....     | ( 63 ) |
| (一) 哮喘性支气管炎饮食原则及要求 ..... | ( 63 ) |
| (二) 哮喘性支气管炎的饮食禁忌 .....   | ( 64 ) |
| 三、哮喘性支气管炎的中医食疗 .....     | ( 65 ) |

## 哮喘的营养治疗

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 一、哮喘的常见病因 .....        | ( 71 ) |
| 二、哮喘的临床症状 .....        | ( 72 ) |
| 三、哮喘的饮食治疗 .....        | ( 72 ) |
| (一) 哮喘的饮食治疗原则及要求 ..... | ( 72 ) |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| (二) 哮喘病人的饮食保健 .....   | ( 74 ) |
| (三) 哮喘食谱举例 .....      | ( 81 ) |
| (四) 具有止咳定喘作用的食物 ..... | ( 81 ) |
| 四、哮喘的中医食疗 .....       | ( 92 ) |

## 支气管扩张的营养治疗

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、支气管扩张的病因及症状 .....  | (100) |
| 二、支气管扩张的饮食治疗 .....   | (101) |
| (一) 饮食治疗原则及要求 .....  | (101) |
| (二) 支气管扩张的食物选择 ..... | (102) |
| 三、支气管扩张的中医食疗 .....   | (104) |

## 肺炎的营养治疗

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 一、肺炎的常见病因 .....        | (110) |
| 二、肺炎的临床症状 .....        | (111) |
| 三、肺炎的饮食治疗 .....        | (111) |
| (一) 肺炎的饮食治疗原则及要求 ..... | (111) |
| (二) 肺炎一日半流质食谱举例 .....  | (113) |
| 四、肺炎的中医食疗 .....        | (114) |

## 肺结核的营养治疗

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、肺结核的分型及症状 ..... | (117) |
|-------------------|-------|

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 二、肺结核的饮食治疗 .....        | (117) |
| (一) 肺结核的饮食治疗原则及要求 ..... | (117) |
| (二) 肺结核的饮食禁忌 .....      | (120) |
| (三) 肺结核一日食谱举例 .....     | (121) |
| (四) 肺结核的食物选择 .....      | (121) |
| 三、肺结核的中医食疗 .....        | (129) |

## 肺脓肿的营养治疗

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、肺脓肿的病因及症状 .....     | (138) |
| 二、肺脓肿的饮食治疗 .....      | (139) |
| (一) 肺脓肿的饮食原则及要求 ..... | (139) |
| (二) 肺脓肿的食物选择 .....    | (140) |
| 三、肺脓肿的中医食疗 .....      | (142) |

## 肺气肿的营养治疗

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 一、肺气肿的常见病因 .....        | (151) |
| 二、肺气肿的临床症状 .....        | (152) |
| 三、肺气肿的饮食治疗 .....        | (152) |
| (一) 肺气肿的饮食治疗原则及要求 ..... | (152) |
| (二) 肺气肿一日食谱举例 .....     | (155) |
| 四、肺气肿的中医食疗 .....        | (156) |

## 肺心病的营养治疗

- 一、肺心病的病因 ..... (160)
- 二、肺心病的临床症状 ..... (162)
- 三、肺心病的饮食治疗 ..... (162)
  - (一) 肺心病的饮食治疗原则及要求 ..... (162)
  - (二) 肺心病的食物选择 ..... (163)
  - (三) 肺心病的中医食疗 ..... (164)

## 矽肺的营养治疗

- 一、矽肺的病因及症状 ..... (171)
- 二、矽肺的饮食治疗 ..... (171)
  - (一) 矽肺的饮食治疗原则及要求 ..... (171)
  - (二) 矽肺的食物选择 ..... (172)
  - (三) 矽肺一日食谱举例 ..... (177)
- 三、矽肺的中医食疗 ..... (177)

## 呼吸衰竭的营养治疗

- 一、呼吸衰竭的病因 ..... (181)
- 二、呼吸衰竭的临床症状 ..... (182)
- 三、呼吸衰竭的饮食治疗 ..... (182)
  - (一) 呼吸衰竭的饮食治疗原则及要求 ..... (182)

- (二) 呼吸衰竭一日食谱举例 ..... (185)
- (三) 呼吸衰竭的中医食疗 ..... (185)

# 感冒的营养治疗

## 一、感冒的病因及症状

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。

中医称感冒为“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。

## 二、感冒的饮食治疗

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。

## (一) 感冒的饮食治疗原则及要求

(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。故宜食白米粥、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，使体温得到及时的散发。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，故不宜进食大鱼大肉、糯米甜食、油炸糕等；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，因过咸会凝湿生痰，刺激气管引起咳嗽加剧，不利于感冒康复。

(5) 忌饮酒和浓茶：饮酒，尤其是饮高度数烈性酒，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，故感冒病人忌饮酒。饮浓茶不仅影响感冒病人休息睡眠，茶叶中某些成分还可对抗、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。

## (二) 具有防治感冒作用的食物

### 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、使汗腺正常排汗的作用，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 根，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、散寒、退热作用，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。如广州部队《常用中草药手册》介绍：“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，有消暑作用。《滇南本草》云：“荷叶上清头目之风热。”《本草再新》也说：“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。《本草纲目》中说：“薄荷，辛能发散，凉能清利，专于消风散热。”适宜风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛者，泡茶饮用。

## 白菊花

风热感冒者，宜用白菊花 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）半个或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。《陆川本草》记载：“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、咳嗽痰黄时，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。民间有用萝卜（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、黄花菜、豇豆、杏子、桃子、樱桃、山楂等；风热型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。

新  
世  
纪  
食  
疗  
从  
书

### 三、感冒的中医食疗

#### 1. 风寒感冒食疗方

风寒感冒，症见恶寒发热，无汗，头痛，四肢酸痛，鼻塞，流清涕，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。治疗宜辛温解表。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，1 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。1 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，1 日 1 剂。

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

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

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