

哮喘病的药膳 疗法及预防

于进 于卓 编著

人民卫生出版社

47.1
5

图书在版编目(CIP)数据

哮喘病的药膳疗法及预防/于进,于卓编著. —北京:民族出版社,1996.5

ISBN 7-105-02642-1

I. 哮… II. ①于… ②于… III. 哮喘—食物疗法,药膳 N. R562.2

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第06722号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街5号 邮编100013)

北京高新特企业商务顾问有限责任

公司激光照排中心照排 北京怀柔燕文印刷厂印刷

各地新华书店经销

1996年6月第1版 1996年6月北京第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:3 字数:55千字

印数:0001—2000册 定价:5.00元

编写说明

1. 本书以祖国医学的理论为指导,力求将中医药与膳食相结合,用药膳来防治哮喘病,并提出一系列预防哮喘病的具体措施。全书共分两大部分。第一部分着重于哮喘病的药膳疗法,辨证选用哮喘病药膳方 100 例,使患者可以对证选择药膳方,从而达到治病强身的良好效果。第二部分主要提出了预防哮喘病的各项具体措施,体现出“预防为主”的精神,说明了预防对于哮喘病的重要性。

2. 本书所介绍的药膳方,均引自有关“食治”专著和中医方书、民间经验方。其中所用的食物和药物,以市售食品和中药店销售合格的中药饮片为准。

3. 本书所介绍的哮喘病药膳方 100 例,均按照药膳方来源、配方原料、制作、用法、药膳方功效、适应证、使用注意事项的体例加以介绍。

4. 根据哮喘病的特点,选择的药膳方以药粥居多,在 100 例哮喘病药膳疗养配方中占 1/2 以上的比例。其余的还有羹剂、汤液剂、蜜饮剂、蜜饯剂、米面食品类、菜肴类、浆类等各种药膳方,可供患者根据自己的具体情况选用。

5. 药膳疗养法对于哮喘病人的医疗保健,确实能够发挥重要作用,并已被实践证明是行之有效的。但是同时也应当注意到:哮喘病人的发作程度不同,每个患者的具体情况也有差异,因此,当患者哮喘病重度发作或是哮喘症状持续不解时,应立即将患者送到医院及时救治,以免贻误病情、危及患者生命。

6. 本书还强调了预防对于哮喘病的重要性,提出各项预防措施,不仅对哮喘病患者有益,而且对于健康人的预防保健、强身防病,有着重要意义。因此,重视哮喘病的预防,更应引起人们的注意,做到“防患于未然”,“灭病于未发”,从而保护身体健康。

于进 于卓

1995年11月写于

北京市崇文区前门医院。

目 录

第一章 哮喘病概述	(1)
(一) 病因与发病原理	(1)
(二) 哮喘发作时的主要病理改变	(2)
(三) 临床表现	(2)
(四) 合并症与续发症	(3)
(五) 现代医学对哮喘发作时采取的治疗原则与常用的治疗方法	(3)
1. 治疗原则	(3)
2. 常用的治疗方法	(3)
第二章 祖国医学对哮喘病的认识	(4)
(一) 定义	(4)
(二) 临床表现特征	(4)
(三) 病因病机	(4)
(四) 辨证要点	(4)
(五) 治疗原则	(4)
(六) 辨证论治	(5)
第三章 药膳对人体的作用	(7)
(一) 什么是药膳	(7)
(二) 药膳的优点	(7)
(三) 药膳对人体的作用	(8)
第四章 哮喘病的药膳疗法	(11)
(一) 哮喘病药膳疗养法的特点	(11)
1. 突出祖国医学“整体观念”的特点	(11)

2. 突出祖国医学“辨证论治”的特点	(11)
(二) 根据辨证选用的哮喘病药膳方(共计 100 方)...	(12)
1. 哮喘病发作期	(12)
① 寒哮	(12)
射干麻黄粥	(12)
三拗粥	(13)
生姜大枣糯米粥	(13)
加味干姜粥	(14)
苏子降气粥	(14)
杏苏粥	(15)
紫苏粳米粥	(15)
苏子粥	(16)
杏仁粥	(16)
② 热哮	(16)
丝瓜花蜜饮	(16)
贝母蜜汤	(17)
川贝杏仁饮	(17)
杏梨饮	(18)
冰草根冰糖饮	(18)
定喘粥	(18)
葶苈子粥	(19)
冬瓜杏仁粥	(19)
冬瓜鲤鱼头粥	(20)
2. 哮喘病缓解期	(20)
① 肺虚	(20)
猪肺粥	(21)

人参粥·····	(21)
玉屏风粥·····	(22)
人参百合粥·····	(22)
莲子百合粥·····	(22)
天冬雪梨粥·····	(23)
黄精烧猪肉·····	(23)
黄芪炖牛肉·····	(24)
饴糖鸭·····	(24)
鸡蛋豆浆·····	(25)
饴糖豆浆·····	(25)
米醋煮鸡蛋·····	(25)
凉拌蜇丝·····	(26)
蜜饯百合·····	(26)
蜜饯雪梨·····	(27)
冰糖黄精汤·····	(27)
② 脾虚·····	(28)
参枣米饭·····	(28)
山药茯苓包子·····	(28)
茯苓饼·····	(29)
萝卜丝饼·····	(29)
莲肉糕·····	(30)
蚕豆炖牛肉·····	(30)
归参鳝鱼羹·····	(31)
蒜醋鲤鱼·····	(31)
参枣汤·····	(31)
人参莲肉汤·····	(32)

饴糖萝卜汁	(32)
糖渍橘皮	(33)
党参小米粥	(33)
参芪白莲粥	(34)
饴糖大米粥	(34)
山药薏米粥	(35)
山药莲肉粥	(35)
小米淮山粥	(35)
茯苓山药粥	(36)
山药鸡子黄粥	(36)
山药大枣粥	(37)
糯米莲子粥	(37)
大枣粥	(38)
补中益气粥	(38)
黄芪龙眼肉粥	(38)
白术茯苓粥	(39)
③ 肾虚	(39)
熘炒黄花猪腰	(39)
杜仲爆羊腰	(40)
冬虫夏草鸭	(40)
核桃仁炒韭菜	(41)
韭菜炒鸡蛋	(41)
猪肾羹	(42)
黄酒核桃泥汤	(42)
牛肾粥	(42)
海参粥	(43)

乌鸡胡桃粥	(43)
紫河车粥	(44)
紫河车瘦肉粥	(44)
核桃仁粥	(45)
蛤蚧粥	(45)
参蚧粥	(45)
枸杞羊肾粥	(46)
菟丝螵蛸止遗粥	(46)
狗脊金樱子粥	(47)
④ 肺脾两虚	(47)
加味补虚正气粥	(47)
黄精粥	(48)
珠玉二宝粥	(48)
落花生粥	(49)
黄芪人参粥	(49)
甜浆粥	(50)
⑤ 肺肾两虚	(50)
双仁汤	(50)
蜜核桃仁	(51)
冬虫草粥	(51)
白鸭冬虫草粥	(51)
黄精冬虫草粥	(52)
雀卵冬虫草粥	(52)
⑥ 脾肾两虚	(53)
黑糯米粥	(53)
神仙粥	(53)

栗子粥	(54)
加味参苓粥	(54)
脂桃粥	(55)
⑦ 肺脾肾三脏俱虚	(55)
参芪蛤蚧粥	(55)
芡实山药粥	(56)
归参山药猪腰	(56)
板栗烧猪肉	(57)
黄精炖牛肉	(57)
第五章 哮喘病的预防	(58)
(一) 预防的重要意义	(58)
(二) 哮喘病的预防	(58)
1. 生活起居方面的调摄。	(60)
2. 精神情志方面的调摄。	(60)
3. 饮食方面的调摄。	(61)
4. 劳逸方面的调摄。	(62)
5. 介绍几种健身方法,预防哮喘病。	(63)
① 体育锻炼健身法。	(63)
② 足药浴健身法。	(64)
③ 凉水浴鼻健身法。	(67)
④ 淡盐水漱口健身法。	(68)
6. 积极防治过敏性鼻炎与慢性咽炎,预防哮喘病。(附: 防治过敏性鼻炎与慢性咽炎的六首验方)。 ...	(68)
附录:哮喘病药膳方中主要的药物、食物性味、功效简介。...	(71)
参考文献	(77)

第一章 哮喘病概述

哮喘病,指的是支气管哮喘疾患。支气管哮喘是一种常见的呼吸系统疾病,主要症状是:呼吸困难,并在延长的呼气过程中,伴有明显的象吹笛样的哮鸣音,症状发作较急,缓解也快。哮喘病多发生于青少年时期,可以在青春期前后终止发作。但也有一些患者在青春期前后仍未痊愈或者是愈后若干年,又复发哮喘;还有一些病人是在上呼吸道感染之后,出现哮喘的,这些病患者多见于青壮年。

(一)病因与发病原理

支气管哮喘是因过敏原或其它非过敏因素引起的一种支气管反应性过度增高的疾病。在临床上,支气管哮喘一般可以分为两型,即过敏性哮喘与感染性哮喘。过敏性哮喘属于免疫性疾患,患者多具有过敏“素质”。从免疫学的观点来看,支气管哮喘的本质是支气管对过敏原产生一系列的酶反应,主要属第Ⅰ型变态反应。有不少患者在幼时曾患婴儿湿疹,在大约50%的患者中近亲有过敏反应历史。具有过敏“素质”者,在与外界某些致敏物质接触后,可以逐渐产生过敏反应性,当再次接触那些致敏物质后就可以引起过敏反应疾患。致敏物质中,以风媒花粉较为常见,其次为尘螨、霉菌、动物羽毛等。还有极少数婴儿或儿童患者可以由于食入蛋类或奶品而发生哮喘,但仅由食物引起者极为少见。有不少患者并没有明确的致敏物质。也有不少患者可能对多种物质过敏。这种由于对致敏物质过敏而引起的哮喘,称为过敏性哮喘。还有一型是感染性哮喘,它的发生原理尚待阐明,有的学者认为,细菌或病毒蛋

白可能是致敏原。反复的呼吸道病毒或细菌感染，也可以诱发哮喘，称为感染性哮喘。

此外，哮喘的发作，还与高级神经活动有关。激动、紧张、焦虑均可诱发或加重哮喘。在反复发作的过程中，一些非特异因素，如刺激性气体、油味、寒冷、过度劳累等，都可以诱发哮喘。不同的患者，或同一患者在不同的时期，可以有不同的诱发因素。

(二)哮喘发作时的主要病理改变

哮喘发作时，主要病理改变是支气管狭窄。支气管狭窄发生的病理基础为：(1)支气管平滑肌痉挛，是导致支气管狭窄的主要因素。(2)支气管粘膜肿胀。常与过敏反应同时存在，可能由组织胺所引起。(3)支气管内粘液阻塞。这是由于哮喘患者支气管粘液腺与杯状细胞增多，粘液分泌亢进。同时，在哮喘发作时，支气管粘膜水分不足或支气管平滑肌痉挛，更可使排痰困难而致粘液壅塞，甚至形成痰栓。以上三种变化的综合作用，导致了支气管、特别是小支气管普遍狭窄。

支气管管径一般随呼吸而改变，吸气时增大，呼气时缩小。正常人在呼气时支气管管径虽然有所缩小，但是气体能够畅通无阻，而哮喘病人在发病时，小支气管普遍发生狭窄，使得支气管管径在呼气时更为缩小，因此呼气明显延长与极度困难。当气体通过非常狭窄的小支气管时，在呼气时就会产生象吹笛音的哮鸣音。由于呼气困难，肺内可以出现一时性肺气肿。又由于气体通过障碍，使得肺内氧量不足，血红蛋白氧合障碍而出现青紫。反复发作，持续多年，最后可以导致永久性肺气肿。

(三)临床表现

大多数哮喘病患者在发作前常有：打喷嚏、流鼻涕、鼻内发痒、喉痒、胸闷气憋等先驱症状。感染性哮喘的先驱症状常常是上呼吸道感染症状。

先驱症状一般的持续时间是：数分钟到3、4天不等。先驱症状之后，哮喘发作。主要的临床表现是：发作性带有哮鸣音的呼气性呼吸困难，可伴有咳嗽和咯痰，呈反复发作的慢性经过。

(四)合并症与续发症

支气管哮喘的合并症与续发症有：支气管炎、自发性气胸、慢性阻塞性肺气肿、肺炎与肺不张、慢性肺源性心脏病。

(五)现代医学对哮喘发作时采取的治疗原则与常用的治疗方法

1. 治疗原则：解除支气管痉挛、促进痰液排出和控制感染。

2. 常用的治疗方法：脱敏疗法、促肾上腺皮质激素与肾上腺皮质激素疗法、哮喘菌苗疗法、介质释放抑制剂（一般采用喷雾法）、症状疗法（应用止喘药，如肾上腺素、氨茶碱等；输氧；祛痰；使用适宜的消炎药物，控制感染。）

综上所述，哮喘病是一种严重危害人们身体健康的呼吸系统疾病。哮喘严重发作、持续二十四小时以上，用常规治疗方案不能缓解，称为“哮喘持续状态”。“哮喘持续状态”，如不及时抢救，可因呼吸衰竭而危及生命。因此，重视哮喘病的治疗以及预防保健，才能预防哮喘病的发作，并争取彻底的治疗，从而达到为哮喘病患者解除病苦的目的。

第二章 祖国医学对哮喘病的认识

(一)定义:哮喘病,在祖国医学中称为“哮证”。哮证,是一种发作性的痰鸣气喘疾患。

(二)临床表现特征:哮证,发作时喉中哮鸣有声,呼吸气促困难,甚则喘息不能平卧。

(三)病因病机:哮证的发生,为宿痰内伏于肺,复加外感、饮食、情志、劳倦等因素,以致痰阻气道,导致肺气上逆,而出现痰鸣气喘。

(四)辨证要点:首先要分辨是发作期还是缓解期,从而辨清是邪实还是正虚。一般来说,发作时以邪实为主,未发作即缓解期以正虚为主。其次要辨清寒热以及审察阴阳、区别脏腑之所属。哮证发作期以邪实为主,又根据寒痰、热痰之不同而分为寒哮、热哮。缓解期时以正气虚为主,则应审察阴阳之偏虚,区别脏腑之所属,了解肺、脾、肾的主次。

(五)治疗原则:哮证的治疗应当根据“发作时治标,平时治本”的原则。即发作时以邪实为主,治疗时采取攻邪治标的方法,分别寒热,寒痰宜温化宣肺,热痰则宜清化肃肺。反复日久,发作时正虚邪实者,又当兼顾。在平时应当扶正固本,阳气虚者应当温补;阴虚者则予滋养,分别采取补肺、健脾、益肾等法,以达到减轻、减少或控制哮证发作的目的。

《景岳全书·喘促》说:“扶正气者,须辨阴阳,阴虚者补其阴,阳虚者补其阳,攻邪气者,须分微甚,或散其风,或温其寒,或清其痰火,然发久者,气无不虚……若攻之太过,未有不致日甚而微者”,这段话,指出了哮证的辨治要领,堪为临证应用

的准则。

(六)辨证论治:

发作期

1. 寒哮:

症状:呼吸急促,喉中哮鸣有声,胸膈满闷如塞,咳不甚,有白痰,面色晦滞带青,口不渴,或渴喜热饮,天冷或受寒容易发病,形寒怕冷,舌苔白滑,脉弦紧或浮紧。

治法:温肺散寒,化痰平喘。

代表方剂:射干麻黄汤。

2. 热哮:

症状:气粗息涌,喉中痰鸣如吼,胸高胁胀,咳呛阵作,咳痰色黄、粘浊稠厚,排吐不利,烦闷不安,汗出,面赤,口苦,口渴喜饮,不恶寒,舌苔黄腻,质红,脉滑数或弦滑。

治法:清热宣肺,化痰定喘。

代表方剂:定喘汤。

缓解期

1. 肺虚:

症状:自汗,怕风,常易感冒,每因气候变化而诱发,发作前打喷嚏,鼻塞流清涕,气短声低,或喉中常有轻度哮鸣音,咳痰清稀色白,面色㿠白,舌苔薄白,舌质淡,脉细弱或虚大。

治法:补肺固卫。

代表方剂:玉屏风散。

2. 脾虚:

症状:平素食少脘痞,大便不实,或食油腻易于腹泻,往往因饮食失当而诱发,倦怠,气短不足以息,语言无力,舌苔薄腻或白滑,舌质淡,脉细软。

治法：健脾化痰。

代表方剂：六君子汤。

3. 肾虚：

症状：平素短气息促，动则喘甚，吸气不利，心慌，脑转耳鸣，腰酸腿软，劳累后哮喘易发，或畏寒，肢冷，自汗，面色苍白，舌苔淡白，舌质胖嫩，脉沉细；或颧红，烦热，汗出粘手，舌质红少苔，脉细数。

治法：补肾摄纳。

代表方剂：金匱肾气丸或七味都气丸。金匱肾气丸偏于温肾助阳，七味都气丸偏于益肾纳气。

肺虚、脾虚、肾虚虽有各自的特点，但在临床中每多错杂并见，表现肺脾两虚、肺肾两虚、脾肾两虚，还有肺、脾、肾三脏俱虚之证，因此，在治疗时既应该区别主次，又需要适当兼顾。

小 结

哮喘病，在祖国医学中称为“哮证”，它是一种发作性的痰鸣气喘疾患。发作时以喉中哮鸣有声、呼吸急促困难为特征。哮必兼喘，故一般通称哮喘，而简名哮证。

哮证的病理因素以痰为主，痰伏于肺，遇感诱发。发作时痰阻气道，肺气失于肃降，表现邪实之证；如果反复久发，气阴耗损，肺脾肾渐虚，则在平时表现正虚的情况。

哮证的辨证总属邪实正虚，发作时以邪实为主，未发作时以正虚为主。辨治原则根据已发、未发，分虚实施治。发作时以邪实为主，当攻邪治标，分别寒热，予以温化宣肺，化痰平喘或清化肃肺，化痰定喘。病久发时虚实夹杂者，又当并顾。在

平时未发作期即缓解期，以正虚为主，应当扶正固本，审察阴阳，分别采用补肺、健脾、益肾等治疗方法，并区别肺、脾、肾的主次，在抓住重点的基础上适当兼顾，尤其应当以补肾为要，因为肾为先天之本，五脏之根，精气充足则根本得固，所以，要以补肾为要。

第三章 药膳对人体的作用

（一）什么是药膳

药膳，是食物中加入中药配制而成的食品，它具有明显的保健和医疗功效。药膳，就是保健医疗食品。

（二）药膳的优点

药膳，是将中药与饮食相结合，用以防治疾病和保健身体，达到治病强身的目的。

中医药治疗与饮食疗养结合起来，既可以发挥中医药治病的长处，又能够体现出饮食疗法的独具特点。因此，在防治疾病和保健身体方面，药膳可以集中中医药与饮食的特长，从而发挥其保健医疗的作用。具体地讲，药膳的优点主要有以下四点。

1. 发挥中医药治疗疾病的长处，可以体现祖国医学“辨证论治”的特点，使保健医疗更有针对性，从而有效地防治疾病和保健身体；

2. 体现饮食疗法的特点，即：就地取材，简便有效，易于推行，且安全可靠；

3. 药食同源。《素问·脏器法时论》说：“……五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”