

◎ 历经千年实践与验证
◎ 修身养命的古老养生术

95% 的人都知道的 养命方

◎ 田元祥 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



95%

的人都知道的

养命方

◎ 田元祥 著

95% de ren dou bu zhi dao de yang ming fang

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

95%的人都不知道的养命方 / 田元祥著. —太原:
山西科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5377-4977-0

I. ① 9… II. ① 田… III. ① 食物养生—食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238789 号

95%的人都不知道的养命方

作 者 田元祥

出版策划	张金柱	责任编辑	吴 伟
文图编辑	鹿 瑶	美术编辑	王道琴

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司

开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4977-0
定 价	35.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



95%

的人都不知道的

养命方

◎ 田元祥 著

95% de ren dou bu zhi dao de yang ming fang

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

95%的人都不知道的养命方 / 田元祥著. —太原:
山西科学技术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5377-4977-0

I. ① 9… II. ① 田… III. ① 食物养生—食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238789 号

95%的人都不知道的养命方

作 者 田元祥

出版策划	张金柱	责任编辑	吴 伟
文图编辑	鹿 瑶	美术编辑	王道琴

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司

开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4977-0
定 价	35.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



Preface

自序

非常感谢出版社编辑的邀约，让我有机会能把从医多年来积累的常见病症治疗验方汇集成书。我国历史源远流长，医学知识博大精深，流传千年的很多养命方、名方、验方都来自于经典医药典籍和多年医疗实践，因其确实行之有效而历经千年流传经久不衰。书中涉及的药方均源自我国古医书名著，并且在我行医的这些年中，经历了无数次的临床应用和实践。

书中提到的中药材在各大药店都可以轻松买到，且副作用小，配成方剂使用效果非常显著。书中根据不同的病症提供相应偏方并对每种药材的使用剂量进行了严谨、详细的说明。除此之外还为读者提供了食疗方法、按摩疗法、运动疗法等多种辅助治疗手法。

随着现代生活节奏加快，职场压力增加，我所接触的病人年龄层逐渐趋于年轻化。很多年轻人依赖于西医见效快的特点，依赖输液、打针、吃西药来治病。其实这样做对身体的伤害非常大，在我看来，相较于治病，防病更加重要。在个人健康方面不能单纯依赖医生，而要从平时的饮食和作息习惯开始注意养生保健。要想拥有好的体魄，平时就要注意多锻炼身体，保持健康饮食和合理休息。

诚心希望本书能为更多人带去健康。

田元祥

特别提示：本书中的养命方适用于常见小病和慢性病，对于重大疾病患者，应及时接受专业医师的诊治。



目录 Contents

壹

内科养命有灵方，由内而外轻松祛百病

- | | |
|---------------|-------------|
| 感冒 / 6 | 风湿性心脏病 / 52 |
| 咳嗽 / 10 | 冠心病 / 54 |
| 哮喘 / 14 | 糖尿病 / 56 |
| 慢性支气管炎 / 16 | 血管硬化 / 59 |
| 呃逆 / 18 | 甲状腺肿大 / 60 |
| 呕吐 / 20 | 梅尼埃综合征 / 62 |
| 胃痛 / 22 | 神经衰弱 / 64 |
| 慢性胃炎 / 24 | 痛风 / 66 |
| 胃及十二指肠溃疡 / 26 | 膀胱炎 / 68 |
| 胃肠炎 / 28 | 尿血 / 70 |
| 胃下垂 / 30 | 贫血 / 71 |
| 消化不良 / 32 | 白细胞减少症 / 74 |
| 胆囊炎 / 34 | 血友病 / 75 |
| 肺结核 / 36 | 尿失禁 / 76 |
| 肺气肿 / 38 | 脂肪肝 / 78 |
| 高血压 / 40 | 肝炎 / 80 |
| 低血压 / 44 | 肺炎 / 82 |
| 心律失常 / 46 | 帕金森综合征 / 84 |
| 肺心病 / 48 | 老年痴呆症 / 85 |
| 充血性心衰、水肿 / 49 | 肾炎 / 86 |
| 心悸 / 50 | 肾病综合征 / 88 |

贰

秘传千年的救命外科老偏方

- | | |
|---------|-----------|
| 痔疮 / 90 | 痢疾 / 98 |
| 疝气 / 94 | 便秘 / 100 |
| 泄泻 / 96 | 阑尾炎 / 102 |

叁

西医不知道的那些抗癌养命方

- | | |
|-----------|-----------|
| 食管癌 / 104 | 乳腺癌 / 110 |
| 肺癌 / 106 | 子宫癌 / 111 |
| 胃癌 / 108 | 宫颈癌 / 112 |
| 大肠癌 / 109 | 皮肤癌 / 113 |

肆

偏方这么用， 腰不酸腿不痛

颈椎病 / 114
骨质增生 / 116
骨质疏松 / 118
腰肌劳损 / 119
肩周炎 / 120
腰椎间盘突出 / 122
足跟痛 / 124
骨折 / 125

伍

耳聪目明“方” 中来，妙养五官 老偏方

口腔溃疡 / 126
牙痛 / 128
咽喉肿痛 / 130
扁桃体炎 / 132
中耳炎 / 134
耳聋 / 136

陆

一剂妙方就解 决皮肤那些烦 心事儿

带状疱疹 / 138
脓疱疮 / 140
疖 / 141
癣 / 142
蛇咬、蜂蜇伤 / 144

柒

很老很灵的妇 科祛病名方

月经失调 / 146
痛经 / 148
月经过少 / 150
不孕 / 151
乳腺炎 / 152
急、慢性盆腔炎 / 154

捌

消除“难言之隐” 的男科名方

急性前列腺炎 / 164
慢性前列腺炎 / 166
前列腺肥大 / 168
男性不育 / 170
性功能低下 / 172
早泄 / 173
遗精 / 174
阳痿 / 176

玖

经典儿科名方， 宝宝无病家长 无忧

小儿感冒发热 / 178
小儿腮腺炎 / 180
小儿咳嗽 / 181
小儿百日咳 / 182
小儿遗尿 / 183
小儿腹泻 / 184
小儿便秘 / 186
小儿肺炎 / 188
小儿厌食 / 189



特别提示：本书中的养命方仅作为家庭应急处理或日常辅助治疗用，不可代替医师诊治。

内科养命有灵方， 由内而外轻松祛百病

感冒

感冒分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒，中医称“伤风”，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，其中30%~50%是由鼻病毒引起。普通感冒全年均可发病，但以冬、春季节为多。流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于患者的呼吸道中，在患者咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给他人。

01 | 食疗、药疗

● 口含生大蒜

配方与食用：大蒜1瓣。将蒜瓣含口中，慢慢嚼，咽下汁液，无味时吐掉杂质，连嚼2~3瓣即可。

功效：大蒜可行滞气、暖脾胃、消症积、解毒、杀虫，具有解表杀毒灭菌之功效。本方治疗感冒初起流清涕、咳嗽。咽痛者禁用。

● 姜蒜茶

配方与食用：大蒜、生姜各15克。将大蒜去皮，洗净，切片；生姜洗净，切片；大蒜片、生姜片放入锅中，加水1碗，煎至半碗，饮时加红糖10~20克。

功效：生姜可发汗解表、温中止呕、温肺止咳。本方治疗感冒恶寒无汗者。

● 紫苏叶姜糖饮

配方与食用：紫苏叶15克，生姜5片。生姜、紫苏叶以沸水冲泡10分钟，加红糖少许即可。每日两次，趁热服食。

功效：紫苏叶味辛、性温。本方可发汗解表，适用于风寒感冒，对患有恶心、呕吐等症的胃肠型感冒更为适宜。



◎紫苏叶

● 葱姜茶

配方与食用：葱白5根，姜3片，淡豆豉20克。所有材料放入砂锅中，加水1碗，煎5分钟，趁热喝，服后盖被可助发汗。

功效：葱白主治感冒风寒、阴寒腹痛。本方可解表散寒，治疗感冒无汗恶寒者。

如何挑选姜

买姜不能光看模样，那种鲜黄、表皮光滑的大部分是用硫磺熏的。好姜表皮看得清纹理，比较粗糙，颜色淡黄，发点绿头不要紧，出点芽也不要紧。很多人习惯买了姜放很长时间，这是不对的。天热，姜保质期只有一周左右，冬天可以放一两个月。

● 姜糖饮

配方与食用：生姜片15克，葱白适量，红糖20克。葱白切成3厘米长的段（共3段），与生姜片一起，加水50毫升煮沸3~5分钟，加入红糖即可。趁热一次服下，盖被助发汗。

功效：生姜片可发汗解表、和中散寒。本方适用于风寒感冒、发热头痛、身痛无汗者。

● 葱白粥

配方与食用：大米50克，葱白、白糖各适量。先煮大米，大米熟时把切成段的葱白2~3段、白糖放入即可。每日1次。热服，取微汗。

功效：本方可解表散寒，适用于风寒感冒。

● 桑菊薄荷饮

配方与食用：桑叶、菊花各5克，薄荷3克，苦竹叶、白茅根各30克。所有材料洗净，同放入茶壶内，用沸水泡10分钟即可。代茶随时饮用。

功效：桑叶味甘、性寒。本方疏散风热，可辛凉解表，适用于风热感冒。



◎薄荷

● 葱豉黄酒汤

配方与食用：豆豉15克，葱须30克，黄酒50克。豆豉加水1小碗，煎煮10分钟，加葱须，续煎5分钟，加黄酒，出锅。

功效：本方可解表和中，适用于风寒感冒。

●百合红枣汤

配方与食用：新鲜百合35克（或干百合17克），去核红枣10颗，红糖适量。将百合和红枣放入锅内，加入500毫升的清水，先用大火煮至水沸腾，再转小火继续熬煮，煮至百合熟透，再加红糖调味即可。

功效：百合鲜品含黏液质，具有润燥清热作用，中医用之治疗肺燥或肺热咳嗽等症常能奏效，因而本方可以缓解因感冒引起的咳嗽症状。

●葛根汤

配方与食用：葛根6克，升麻、秦艽、荆芥、赤芍各3克，苏叶、白芷各2.4克，甘草1.5克，生姜两片。将上述几味药一起放入锅内水煎。温服。

功效：本方具有发汗解表的功效，对于发烧、头痛、全身酸软有很好的辅助疗效。

02 | 特效理疗养命方

●生姜蒲公英水泡脚

方法：将生姜、蒲公英各50克洗净后，生姜切片，与蒲公英放入锅中，加适量水将生姜、蒲公英煎成汤药，待药温适宜时用来泡脚，每次约40分钟，每日2~3次，连续坚持3天。本方发汗解表、散寒退热，适用于风寒感冒患者。



◎生姜

●竹叶辣椒水泡脚

方法：将竹叶、辣椒各30克，加水适量煎煮取汁，待药温适宜时泡脚，然后盖被子卧床，让身体微微出汗。每次30分钟，每日1~2次。本方发汗解表，适用于风寒感冒。

●银花连翘薄荷水泡脚

方法：将银花30克、连翘50克、薄荷40克一同入锅中加适量水，煎煮两次，每次20分钟，合并滤汁，与沸水一同倒入洗脚盆中，先熏蒸，后泡洗双足。每次30分钟，每天1~2次，3天为1疗程。

艾灸特效穴位治疗感冒

穴位名称	位置	主治	灸法
合谷穴	在第1、2掌骨之间，近第2掌骨中央处	头痛，鼻出血，鼻炎，热病无汗，多汗，咳嗽，咽喉肿痛	艾条灸3~7分钟
特效反射区	小腿外侧，胫骨前缘向后方一横指，在足三里穴下四横指之间的条状区域	热病、疟疾、咳嗽、气喘、贫血。《素问·骨空论》云：“灸寒热之法，先灸项大椎，以年为壮数。”	艾条灸5~15分钟，艾罐灸20~30分钟
风池穴	后脑乳突后约1.5寸凹陷处	感冒多汗、鼻炎、耳鸣。《胜玉歌》说：“头风头痛灸风池。”	艾条灸3~7分钟，艾罐灸10~15分钟
风门穴	第2胸椎棘突下旁开1.5寸处	热病、咳嗽、项强、腰间痛。《玉龙歌》曰：“腠理不密咳嗽频，鼻流清涕气昏沉，须知喷嚏风门穴，咳嗽宜加艾火深。”	艾条灸3~5分钟，艾罐灸20~30分钟
椎顶穴	位于项部正中中线项肌隆起沟中，第6、7颈椎棘突之间陷中	感冒、疟疾、肺结核、咳嗽	艾条灸3~7分钟，艾罐灸10~15分钟

●冷水洗脸

方法：用冷水洗脸时，一定要手捧冷水把脸浸湿，然后再用双手搓脸。值得注意的是，当脸上有汗时不宜马上用冷水洗脸，应待汗干后再洗。如果不习惯用冷水洗脸，可先用稍温的水，然后再逐渐降低水的温度。

●脸盆冷水澡

方法：先用手掌将面部搓热，接着深吸一口气，将脸浸入冷水中，匀速缓慢地呼气，呼气时间尽可能地长一些，随后起身。休息片刻，再进行第二次。需要注意的是，不能将双耳浸入水中。



壹

内科养命有灵方，由内而外轻松祛百病

感冒防治注意事项

感冒初起应及时施灸，灸至身热汗微出为最佳。应多饮温开水，宜食清淡，注意休息。病毒存在于病人的呼吸道中，通过飞沫传染，患有感冒的人在咳嗽、打喷嚏时更要注意，以免传染他人。

咳嗽

咳嗽是因外感六淫，脏腑内伤，影响于肺所致有声有痰之证。《素问·病机气宜保命集》：“咳谓无痰而有声，肺气伤而不清也；嗽是无声而有痰，脾湿动而为痰也。咳嗽谓有痰而有声，盖因伤于肺气动于脾湿，咳而为嗽也。”咳嗽无痰或痰量很少称为干咳，根据病程长短咳嗽又分为急性骤然发生的咳嗽和长期慢性咳嗽。

01 | 食疗、药疗

● 贝母冰糖汁

配方与食用：川贝母5克，冰糖20克。川贝母研末，同冰糖20克放碗内，加水150毫升，隔水炖煮20分钟，早、晚各1次，连服3~5次。

功效：川贝母味苦、甘，性微寒。本方清热润肺、化痰止咳，用于肺热咳嗽、干咳少痰、阴虚劳嗽、咳痰带血，尤其适用于治疗久咳。

● 川贝炖雪梨

配方与食用：雪梨1个，川贝末6克。雪梨洗净，切开，去核后放川贝末6克，然后再并拢，用牙签冰固定，碗中放适量水加冰糖20克，隔水炖煮30分钟，吃梨喝汤，

川贝的选取和蒸梨的方法

川贝越小越好。贝母还不能选择颜色太白的，因为太白的贝母可能是经过硫磺熏制过的，贝母的天然颜色应该是略带微黄色。有些人将其长时间蒸煮，这是不正确的，极易造成药效挥发。正确的方法是在蒸梨的时候，先将川贝浸泡至手捏上去有些软，再放到梨内烹制。

每天1次，连服3~5天。亦可川贝母12克，打碎；梨1个，去片；冰糖20克，蒸熟后食用。

功效：雪梨具有生津润燥、清热化痰之功效，适用于肺阴虚者。本方可起到润肺止咳之功效。

● 百部水

配方与食用：百部10克。百部加适量水，煎两次，合并药液约60毫升，每次饮20毫升，每天服3次。服用时可加少许白糖或蜂蜜。

功效：百部治久嗽不已、咳吐痰涎、重亡津液、渐成肺痿、下午发热。本方还对肺虚、肾虚咳嗽等病症有疗效。

● 萝卜猪肺止咳汤

配方与食用：白萝卜1根，猪肺1个，杏仁15克。白萝卜洗净，切条，与处理好的猪肺、杏仁加水共煮1小时，吃肉饮汤。

功效：萝卜可清热化痰、止咳平喘。本方治久咳不止、痰多气促。

● 双仁蜜饯治久咳

配方与食用：甜杏仁250克，核桃仁250克，蜂蜜500克。先将甜杏

仁、核桃仁去皮、尖，研细，加入蜂蜜，拌匀。每次3克，日服两次。

功效：甜杏仁能润肺、平喘。

本方可治虚劳咳喘、肠燥便秘。经常食用可治肺肾两虚久咳、久喘等病症。

●冬瓜皮汤

配方与食用：霜冬瓜皮15克。

霜冬瓜皮和蜂蜜用适量的水煎服。

功效：冬瓜皮可益气补中、清热解毒。本方主治长期咳嗽。



◎冬瓜皮

●姜梨汁

配方与食用：梨汁、姜汁、白萝卜汁、蜂蜜各适量。将梨、姜、萝卜汁煎煮后，小火熬膏，加蜂蜜调匀，早晚服用。

功效：梨汁可润肺清热、滋润咽喉、清热去火。本方适用于肺燥咳嗽。

●排骨炖白果

配方与食用：小排骨500克，白果30克。小排骨加黄酒、姜片、水适量，小火焖1.5小时；加入去壳白果、盐，再煮15分钟，加味精并撒适量青葱末。

功效：白果可敛肺平喘，减少

痰量。适用于咳喘气逆，痰多之症，无论偏寒、偏热均可。本方可以治疗痰多咳嗽气喘。

●鱼腥草冲鸡蛋

配方与食用：鱼腥草30克，鸡蛋1个。将鱼腥草浓煎取汁，用沸腾的药汁冲鸡蛋1个，1次服下，每日1次。

功效：鱼腥草有清热、养阴、解毒之功效。本方可以治疗胸痛和肺热咳嗽。

●蜜枣扒山药

配方与食用：山药1000克，蜜枣10颗，板油丁（生猪油切成丁）100克。所有食材放置大碗内蒸熟，撒白糖350克，用桂花汁调匀食用。

功效：山药可补肾润肺，治肺虚久咳、脾虚腹泻、神疲体倦、四肢无力，久食补肾强身。

●浙贝母丸

配方与食用：浙贝母、杏仁各45克，甘草9克。三药捣碎研末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每次含2~3丸，含化咽津。

功效：浙贝母可清肺热、化痰，治肺热咳嗽痰多、咽干。



◎甘草

02 | 特效理疗养命方

●艾叶水泡脚

方法：将艾叶50克洗净，放入沸水中煎煮约20分钟，去渣取汁。将药液倒入脚盆中，先熏蒸双脚15分钟，水温降低后，浸泡双脚30分钟。每晚1次，连续7晚。

●荞麦桔梗水泡脚

方法：金荞麦60克，桔梗、薄荷各25克，洗净，一同放入锅中，加水2000毫升，煎煮20分钟，去渣取汁，倒入脚盆中，先熏蒸，后泡洗双脚。每天1次，每次40分钟，5天1个疗程。本方疏风理气、化痰止咳，主治风热咳嗽。

●萝卜葱白水泡脚

方法：将1根萝卜切成小片，用水先将萝卜煮熟，再放葱白6根、姜15克，煮剩1碗汤，与1000毫升沸水同入洗脚盆中，先熏蒸，待水温适宜时浸泡双脚。每天两



次，每次30分钟。本方宣肺解表、化痰止咳，主治风寒咳嗽、痰多泡沫、伴畏寒、身倦酸痛等。

●喉咙运动法

方法：紧闭嘴巴，将舌头在口内平行往前伸展，且脖子两边淋巴结鼓起，此动作有助于强化气管与肺部，能够有效改善肺病及咽喉炎等问题。

●葱白包喉咙

方法：可取2~3根大葱的葱白，切成5厘米长，用火烤一下，待冷却后，纵向切开，用长条布或纱布卷起来包住喉咙来缓解咳嗽。先将一段葱白用刀切开，火烤后用长条布或纱布卷起来，然后包在脖子上；还可以用一叉子将葱白叉起，火烤后凉凉些，直接放在脖子处，用纱布绑住。葱白包喉咙可缓解喉痛、鼻塞、咳嗽等症。

● 中药外敷法

方法：如果是家中的宝宝患有咳嗽，可以使用一些比较安全有效的中药外敷方法。因为很多婴幼儿在家中治疗咳嗽时，由于他们的生理原因，用药很容易产生呕吐，使喂药很困难，这时可以配合一些外贴药，可以产生事半功倍的效果。如百草琼浆益气贴、夏季使用的三伏贴等。

● 夜间抬高宝宝头部

方法：如果是宝宝夜间开始咳嗽，或是宝宝入睡时咳个不停，可将其头部抬高，咳嗽症状会有所缓解。头部抬高对大部分由感染而引起的咳嗽是有帮助的，因

灸疗列缺可治咳嗽

咳嗽的原因不高外感和内伤，外感之咳嗽由于客邪外侵，肺气被束而不宣；内伤之咳嗽大都为阴虚于下，肺燥于上，或是脾阳不运，生湿生痰而发。本病灸疗应以列缺穴为主穴，平常生活应随节气变化增减衣物，饮食宜清淡。

为平躺时，宝宝鼻腔内的分泌物很容易流到喉咙下面，引起喉咙瘙痒，致使咳嗽在夜间加剧，而抬高头部可减少鼻分泌物向后引流；还要经常调换睡的位置，最好是左右侧轮换着睡，有利于呼吸道分泌物的排出。

艾灸特效穴位治疗咳嗽

穴位名称	位置	主治	灸法
特效反射区	位于掌面第2、第3基节指骨和第2、第3掌骨的交界处	咳嗽，慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等	艾条灸3～7分钟
列缺穴	位于两手虎口交叉，当食指指尖端到达的凹陷处	偏头痛、咳嗽、咯血、气喘、咽喉肿痛。《玉龙歌》曰：“寒痰咳嗽更兼风，列缺二穴最可攻，先把太渊一穴泻，多加艾火即成功。”	艾条灸3～7分钟
膻中穴	胸部正中线上，平第4肋间隙，两乳头连线的正中点	咳嗽、气喘、胸胁痛。《千金方》道：“上气咳逆，灸膻中五十壮。”	艾条灸3～7分钟，艾罐灸20～30分钟
肺腧穴	第3胸椎棘突下旁开1.5寸处	咳嗽、气喘、咯血、肺病。《灸法秘传》称：“咳嗽见血者，灸肺腧或灸行间。”	艾条灸5～15分钟，艾罐灸20～30分钟
膏肓穴	第4胸椎棘突下旁开3寸处	肺病、咳嗽、气喘、盗汗、神经衰弱。《针灸资生经》说：“久咳嗽宜先灸膏肓，次灸肺腧。”	艾条灸7～15分钟，艾罐灸20～30分钟

壹

内科养命有灵方，由内而外轻松祛百病

哮喘

哮喘是四大顽症之一，是由多种细胞特别是肥大细胞、嗜酸性粒细胞和T淋巴细胞参与的慢性气道炎症；在易感者中此种炎症可引起反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状，多在夜间或凌晨发生；此类症状常伴有广泛而多变的呼气流速受限，但大多数人会自然缓解或经治疗缓解；此种症状还伴有气道对多种刺激因子的反应性的增高。

01 | 食疗、药疗

●白果调蜂蜜

配方与食用：白果（银杏）20克，蜂蜜适量。白果炒制后，去壳，取仁，加水煮熟，用蜂蜜调食。

功效：白果具有祛痰定喘的作用，用于治疗喘咳痰多，能消痰定喘。本方适用于支气管哮喘、老年人气喘。

●薏米杏仁粥

配方与食用：薏米30克，杏仁10克，冰糖少许。将薏米煮粥，待半熟时，加入杏仁，小火煮至熟，加冰糖，早晚食用。

功效：杏仁可祛痰利湿，止咳平喘。本方适用于咳嗽痰多之喘症。

●胡桃粥

配方与食用：胡桃仁50克，大米100克。胡桃仁、大米洗净入锅，加入适量水，煮约20分钟，成粥后即可食用。

功效：胡桃仁具有益肾补脑、止咳定喘的功效。本方是冬季哮喘病常用的食疗方，经常食用可防止喘咳旧病复发。

●柚子皮百合汤

配方与食用：柚子皮1个（约1000克柚子，去肉），百合120克，白糖125克。所有材料加水600毫升，小火煎2小时。每日分3次服完，3个柚子为1个疗程。儿童减半。

功效：柚子皮可补脾虚、清肺热、消痰涎，适用于久嗽、痰多、哮喘、肺气肿者。忌食油菜、萝卜、鱼虾。

●陈醋冰糖液

配方与食用：冰糖500克，陈醋500毫升。所有材料放入锅内，大火煮沸，每次服10毫升，每日两次。

如何加工柚子皮

先将柚子清洗干净，削去外面的青皮，去掉絮状物，留中间柔软的白色海绵部分，切成薄片。再将切好的柚子皮放入锅中，加清水浸泡2~3天的时间，其间每天换一次水，以去除苦涩之味。若着急食用，下锅前，将切好的柚子皮在沸水里面焯一下，可去除苦涩味。柚皮不但营养丰富，而且还具有暖胃、化痰、润化喉咽等食疗作用。