

FANGZHI GANMAO DE XIAOSHI JIJIN

防治感冒的

"小·食"集锦



主 编 谢 春
副主编 王天宇
谢英彪



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

防治感冒的“小食”集锦

FANGZHI GANMAO DE “XIAOSHI” JIJIN

主 编 谢 春

副主编 王天宇 谢英彪

编 者 王从容 赵光霞 蔡红雅

冬 梅 夏 竹 张学成

孙洪如 文 甲



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

防治感冒的“小食”集锦/谢春主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 11

ISBN 7-80194-952-8

I. 防… II. ①谢… III. 感冒-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 099508 号

策划编辑: 闫树军
崔晓荣

文字编辑: 翁德昌

责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编: 100842

电话: (010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9.375 字数: 186 千字

版次: 2005 年 11 月第 1 版 印次: 2005 年 11 月第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 19.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585 51927252

内容提要

SUMMARY

本书是作者根据多年的临床经验编写的防治感冒的科普读物。第一部分叙述了什么是感冒,感冒的发病机制、临床表现,感冒的并发症以及药物治疗和饮食调理的原则。第二部分至第九部分重点介绍了风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、气虚感冒等九类感冒的天然饮食疗法、药膳、茶点、粥汤等,以及反复感冒的饮食调理,感冒并发症的小食品等。每一首食疗方都详细介绍了原料、制作、用法及功效。

本书内容贴近生活,实用性强,通俗易懂,既可作为人们防治感冒的食疗手册,也可以供临床医师阅读参考。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 翁德昌



前言

PREFACE

感冒是临床最为常见的多发病,地球上的人,几乎没有从未患过感冒的。感冒包括普通感冒和流行性感冒两类,为中西医共用的病名,所指内容也大致相同。由于本病司空见惯,以至于不少人 not 把它当回事,或认为它只是不足挂齿的“小毛小病”。其实感冒往往是许多大病的“先驱”,常常是很多大病的“始作俑”者。例如,感冒后期的病人会并发扁桃体炎、急性咽炎、急性喉炎、慢性鼻炎、支气管炎、肺炎,甚至会诱发急性心肌炎、急性肾小球肾炎等疾病。特别是流行性感冒,具有极强的传染性和暴发性,发病率和病死率极高,是一种人类目前尚不能完全控制的世界范围的传染病,每隔10~12年发生一次暴发流行,甚至会席卷全球,故不能轻视。许多人,尤其是老人和儿童,往往在一次感冒之后,体质状况“江河日下”一蹶不振,机体的免疫功能也会急剧下降,“元气大伤”,致使原有慢性病日渐加重或多种疾病接踵而至。所以,对于感冒绝不可等闲视之。

目 录

CONTENTS

目
录

一、感冒防治的基本知识

- | | | | |
|----------------------------|------|---------------------------|------|
| 1. 何为感冒 | (1) | 10. 感冒的实验室检查 ... | (33) |
| 2. 感冒与急性上呼吸道感染 | (2) | 11. 中医对感冒的辨证分型 | (37) |
| 3. 普通感冒与流行性感
冒的区别 | (4) | 12. 感冒可选用哪些西药 | (42) |
| 4. 禽流感与人禽流感是怎
么回事 | (6) | 13. 感冒可选用哪些中成
药 | (49) |
| 5. 感冒的发病机制 | (8) | 14. 感冒的精神调理 | (57) |
| 6. 感冒的临床表现 | (11) | 15. 感冒的生活调理 | (62) |
| 7. 感冒的常见并发症 | (14) | 16. 感冒的饮食原则 | (67) |
| 8. 感冒的危害不容忽视
..... | (20) | 17. 感冒的预防措施 | (73) |
| 9. 感冒的鉴别诊断 | (25) | 18. 可抗击感冒的食物与
药物 | (77) |



二、防治风寒感冒的小食品

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 生姜红茶····· (98) | 19. 蒜头炒饭····· (105) |
| 2. 生姜炖红糖····· (98) | 20. 生姜大蒜枣····· (105) |
| 3. 红枣花椒生姜茶····· (99) | 21. 葱油干丝····· (105) |
| 4. 红枣姜糖饮····· (99) | 22. 糖醋大蒜····· (106) |
| 5. 生姜大蒜红糖饮····· (99) | 23. 蒜茸荷兰豆····· (106) |
| 6. 葱豉饮····· (100) | 24. 青椒炒豆豉····· (107) |
| 7. 生姜葱白红糖饮····· (100) | 25. 葱白豆豉炖豆腐····· (107) |
| 8. 姜糖苏叶饮····· (100) | 26. 小葱拌豆腐····· (107) |
| 9. 姜枣红糖饮····· (100) | 27. 小辣椒大蒜拌豆腐
····· (108) |
| 10. 鹅不食草汁····· (101) | 28. 鹅不食草拌香干····· (108) |
| 11. 葱白粥····· (101) | 29. 姜丝萝卜汤····· (108) |
| 12. 花椒油杂面····· (101) | 30. 生姜香菜汤····· (109) |
| 13. 莜麦香菜面条····· (102) | 31. 生姜芥菜汤····· (109) |
| 14. 艾叶饺····· (102) | 32. 红枣姜桂汤····· (109) |
| 15. 蒜茸辣酱面····· (103) | 33. 橄榄葱姜芥叶汤····· (110) |
| 16. 白菜辣子拌面····· (103) | 34. 蒜头生姜红糖汤····· (110) |
| 17. 葱白红糖粥····· (104) | 35. 葱白萝卜汤····· (110) |
| 18. 苏叶神曲粥····· (104) | |

三、防治风热感冒的小食品

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. 桑菊薄荷茶····· (111) | 7. 薄荷绿茶····· (113) |
| 2. 金银花茶····· (111) | 8. 薄荷藿香饮····· (113) |
| 3. 大青叶薄荷茶····· (112) | 9. 板蓝根野菊花汁····· (113) |
| 4. 板蓝根茶····· (112) | 10. 芫荽茅根汁····· (114) |
| 5. 大青叶贯众茶····· (112) | 11. 金银花芦根茅芥汁
····· (114) |
| 6. 菊花芦根茶····· (112) | |



- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 12. 金银花蒲公英汁····· (114) | 20. 薄荷糖····· (117) |
| 13. 桑菊薄荷甜饮····· (115) | 21. 薄荷山楂糕····· (117) |
| 14. 银花山楂饮····· (115) | 22. 薄荷奶冻····· (118) |
| 15. 薄荷杏仁粉····· (115) | 23. 凉拌薄荷····· (118) |
| 16. 薄荷叶粥····· (116) | 24. 琉璃薄荷····· (119) |
| 17. 菊花粳米冰糖粥····· (116) | 25. 薄荷蒜····· (119) |
| 18. 金银花粳米粥····· (116) | 26. 蒜泥拌黄瓜····· (120) |
| 19. 豆豉米饭····· (117) | 27. 薄荷芽拌番茄····· (120) |

四、防治暑湿感冒的小食品

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. 豆豉冬瓜粥····· (121) | 18. 冬瓜粥····· (127) |
| 2. 荷叶粥····· (121) | 19. 西瓜皮粥····· (127) |
| 3. 丝瓜粥····· (122) | 20. 西瓜鲜汁····· (127) |
| 4. 荷叶绿豆粥····· (122) | 21. 西瓜番茄汁····· (128) |
| 5. 燕麦赤豆粥····· (122) | 22. 豆皮饭····· (128) |
| 6. 金银花薏米粥····· (122) | 23. 绿豆米饭····· (128) |
| 7. 玉米须粥····· (123) | 24. 苦瓜泥····· (129) |
| 8. 冬瓜玉米面粥····· (123) | 25. 绿豆糕····· (129) |
| 9. 绿豆粥····· (123) | 26. 苦瓜绿茶····· (129) |
| 10. 葛根绿豆粥····· (124) | 27. 清暑茶····· (130) |
| 11. 绿豆西瓜粥····· (124) | 28. 藿香薄荷茶····· (130) |
| 12. 苦瓜粥····· (125) | 29. 绿豆茶····· (131) |
| 13. 薄荷扁豆粥····· (125) | 30. 香薷饮····· (131) |
| 14. 藿香粥····· (125) | 31. 藿香佩兰茶····· (131) |
| 15. 海带绿豆粥····· (126) | 32. 藿香姜枣饮····· (132) |
| 16. 赤豆鸡内金荷叶粥
····· (126) | 33. 荷叶三豆饮····· (132) |
| 17. 豌豆绿豆粥····· (126) | 34. 柿子冰淇淋····· (132) |
| | 35. 菠萝冻····· (133) |



- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 36. 西瓜冻..... (133) | 58. 西瓜皮炒肉片..... (143) |
| 37. 凉拌苦瓜..... (133) | 59. 荷叶肉..... (143) |
| 38. 拌丝瓜..... (134) | 60. 青荷虾茸肉糜..... (144) |
| 39. 炒丝瓜..... (134) | 61. 绿豆银花汤..... (144) |
| 40. 甜椒炒丝瓜..... (135) | 62. 藿香生姜汤..... (145) |
| 41. 三鲜丝瓜..... (135) | 63. 冬瓜蚌肉陈皮汤..... (145) |
| 42. 豆豉炒苦瓜..... (136) | 64. 丝瓜鸡蛋汤..... (145) |
| 43. 炆辣油苦瓜..... (136) | 65. 冬瓜薏米汤..... (146) |
| 44. 青柿椒炒黄瓜..... (137) | 66. 薏米赤豆汤..... (146) |
| 45. 芥末粉皮..... (137) | 67. 玉米汁鲫鱼汤..... (146) |
| 46. 酸辣白菜..... (138) | 68. 玉米须虾皮豆腐汤
..... (147) |
| 47. 素荷叶肉..... (138) | 69. 绿豆冬瓜汤..... (147) |
| 48. 凉拌藿香..... (139) | 70. 绿豆百合荷叶汤..... (148) |
| 49. 葱油苦瓜..... (139) | 71. 银杏叶红枣绿豆汤
..... (148) |
| 50. 凉拌西瓜皮..... (140) | 72. 扁豆藿香银花汤..... (148) |
| 51. 木耳拌西瓜皮..... (140) | 73. 蚕豆冬瓜皮汤..... (149) |
| 52. 藿香拌蜇丝..... (141) | 74. 冬瓜三豆汤..... (149) |
| 53. 五味苦瓜..... (141) | 75. 赤豆西瓜汤..... (149) |
| 54. 糖醋苦瓜..... (141) | 76. 橄榄酸梅汤..... (150) |
| 55. 糖醋熘翠衣..... (142) | |
| 56. 清爽西瓜皮..... (142) | |
| 57. 椒油西瓜皮..... (143) | |

五、防治气虚感冒的小食品

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 生姜红枣粥..... (151) | 5. 葱油拌面..... (153) |
| 2. 姜汁牛肉饭..... (151) | 6. 大麦花生仁粥..... (153) |
| 3. 姜汁鲮鱼饭..... (152) | 7. 大麦红枣粥..... (154) |
| 4. 姜汁蒸饺..... (152) | 8. 鸡丝麦仁粥..... (154) |



- | | |
|------------------------|------------------------|
| 9. 牛肉麦仁面糊 (155) | 20. 烤咖喱酥饺 (161) |
| 10. 鸡肉糯米粥 (155) | 21. 套环麻花 (162) |
| 11. 荞麦蒸饺 (156) | 22. 大葱爆牛肉 (162) |
| 12. 海味荞麦面 (156) | 23. 大葱豆腐煲 (163) |
| 13. 拌荞麦面 (157) | 24. 葱姜排骨煲 (163) |
| 14. 姜汁大枣 (158) | 25. 葱姜鲳鱼 (164) |
| 15. 姜汁豇豆 (158) | 26. 葱姜烧猪肚 (164) |
| 16. 葱油土豆 (159) | 27. 大葱烧鲤鱼 (165) |
| 17. 龙凤包子 (159) | 28. 蒜烧鲢鱼 (165) |
| 18. 猪肉水饺 (160) | 29. 大蒜鲢鱼 (166) |
| 19. 荞麦面鸡肉饺 (160) | 30. 蒜爆鸡丝鱼卷 (166) |

六、防治血虚感冒的小食品

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 赤小豆馅烧饼 (168) | 11. 葱辣鸭心 (174) |
| 2. 油酥肉火烧 (169) | 12. 葱椒肉片 (174) |
| 3. 褡裢火烧 (169) | 13. 小葱煎鸡蛋 (175) |
| 4. 叉烧酥 (170) | 14. 葱茸苋菜 (175) |
| 5. 鸡蛋春卷 (171) | 15. 蒜茸白肉 (176) |
| 6. 黄母鸡馄饨 (171) | 16. 鸭梨烧鸡块 (176) |
| 7. 大葱猪肉锅贴 (172) | 17. 三煲乳鸽 (177) |
| 8. 葱花肉丝炒饭 (172) | 18. 山药枸杞炖白鸽 (177) |
| 9. 葱头咖喱饭 (173) | 19. 大蒜瓣烧鸡 (177) |
| 10. 咖喱牛肉葱头饭 (173) | 20. 片儿汤 (178) |

七、防治阴虚感冒的小食品

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 姜汁蜂蜜饮 (179) | 4. 三鲜包子 (180) |
| 2. 酸辣银鱼羹 (179) | 5. 三鲜烧卖 (181) |
| 3. 葱油双脆 (180) | 6. 百果油糕 (182) |



- | | | | |
|------------------|-------|-----------------|-------|
| 7. 酥皮烘糕 | (182) | 18. 蒜瓣河鳗 | (188) |
| 8. 水果蛋糕 | (183) | 19. 蒜香河蚌 | (188) |
| 9. 乌鱼粥 | (183) | 20. 生姜爆鸭丝 | (189) |
| 10. 甲鱼糯米粥 | (184) | 21. 姜汁松花蛋 | (189) |
| 11. 芝麻香菜面 | (184) | 22. 焖蚝豉 | (189) |
| 12. 芝麻酱拌生菜 | (185) | 23. 姜片鸭 | (190) |
| 13. 葱烧海参 | (185) | 24. 柑橘鸭 | (190) |
| 14. 大蒜干贝 | (186) | 25. 西瓜鸭 | (191) |
| 15. 葱烧肥鸭 | (186) | 26. 子姜鸭片 | (191) |
| 16. 葱油海蜇 | (187) | 27. 珍珠汤 | (192) |
| 17. 蒜茸木耳菜 | (187) | | |

八、防治阳虚感冒的小食品

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 1. 虾米粥 | (193) | 16. 猪肉韭菜馅饼 | (200) |
| 2. 鲜虾韭菜粥 | (193) | 17. 鸳鸯水饺 | (201) |
| 3. 羊肉杂面 | (194) | 18. 虾仁肉丁蒸饺 | (201) |
| 4. 狗肉小麦仁粥 | (194) | 19. 鲜姜炒羊肉丝 | (202) |
| 5. 葱油海米汤面 | (194) | 20. 鲜姜子鸡块 | (202) |
| 6. 大葱羊肉炒面 | (195) | 21. 姜汁扁豆 | (203) |
| 7. 羊肉辣子面 | (195) | 22. 姜丝猪肉 | (203) |
| 8. 肉丝蒜苗炒面 | (196) | 23. 大葱狗肉煲 | (204) |
| 9. 羊肉葱椒面 | (196) | 24. 蒜茸大虾 | (205) |
| 10. 开洋榨菜面 | (197) | 25. 核桃素鸡块 | (205) |
| 11. 葱油饼 | (197) | 26. 丝瓜面筋 | (206) |
| 12. 羊肉包子 | (198) | 27. 葱花酥饼 | (206) |
| 13. 状元水饺 | (198) | 28. 大葱麻油饼 | (207) |
| 14. 韭菜羊肉水饺 | (199) | 29. 核桃仁酥饼 | (207) |
| 15. 羊肉烧卖 | (200) | 30. 酥皮葱饺 | (208) |



- | | |
|------------------------|----------------------|
| 31. 韭菜烙合子····· (209) | 37. 大葱爆羊肉····· (212) |
| 32. 小煎鸡米····· (209) | 38. 蒜瓣烧鹿筋····· (212) |
| 33. 葱椒鲫鱼····· (210) | 39. 大葱鳝段····· (213) |
| 34. 蒜茸炆鳝片····· (210) | 40. 生姜羊肉汤····· (214) |
| 35. 蒜茸基围虾····· (211) | 41. 姜橘椒鱼羹····· (214) |
| 36. 艾叶生姜煲鸡蛋····· (211) | |

九、防治反复感冒的小食品

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 猪肉米粥····· (215) | 21. 红枣兔肉····· (223) |
| 2. 八宝甜粥····· (215) | 22. 黄芪鲫鱼····· (223) |
| 3. 人参冰糖粥····· (216) | 23. 参芪炖母鸡····· (224) |
| 4. 鸽肉粥····· (216) | 24. 黄芪炖乳鸽····· (224) |
| 5. 牛奶红枣粥····· (216) | 25. 黄芪美味鹌鹑····· (224) |
| 6. 鸽子红枣粥····· (217) | 26. 黄芪蛋黄猪里脊····· (225) |
| 7. 牛奶花生糊····· (217) | 27. 参芪陈皮鸭····· (226) |
| 8. 山药猪肺饭····· (217) | 28. 桂圆鸡片····· (226) |
| 9. 桂圆八宝饭····· (218) | 29. 人参须鸡汤····· (227) |
| 10. 山药鸡蛋面条····· (218) | 30. 五香牛肉····· (227) |
| 11. 香菇鸡丝面····· (219) | 31. 黄芪炖牛肉····· (228) |
| 12. 黄芪香菇面····· (219) | 32. 如意蛋肉卷····· (228) |
| 13. 山药豆沙甜饼····· (220) | 33. 黄芪鹌鹑····· (229) |
| 14. 红枣鸡蛋饼····· (220) | 34. 人参蒸鹌鹑蛋····· (229) |
| 15. 鸡蛋猪肉饼····· (220) | 35. 牛奶鹌鹑蛋····· (229) |
| 16. 桂圆肉饼····· (221) | 36. 五果炖鸡····· (230) |
| 17. 红枣桂圆甜饮····· (221) | 37. 五圆全鸡····· (230) |
| 18. 鹌鹑桂圆羹····· (222) | 38. 香菇全鸡····· (231) |
| 19. 白蚕豆浆····· (222) | 39. 白鸡叉烧····· (231) |
| 20. 羊肺益肺膏····· (222) | 40. 沙锅白参鸡····· (232) |



41. 清蒸白参鸡……………(232) 43. 三圆蒸鸽……………(234)
42. 芙蓉三洋……………(233)

十、防治感冒并发症的小食品

(一)急性咽炎、扁桃体炎

……………(235)

1. 罗汉果茶……………(235)
2. 橄榄芦根茶……………(236)
3. 橄榄竹乌梅茶……………(236)
4. 玄参橄榄茶……………(236)
5. 胖大海橄榄茶……………(237)
6. 青果芦根茶……………(237)
7. 金银花芦根茶……………(237)
8. 玄参青果甘桂茶……………(238)
9. 大青叶金银花蜜饮……………(238)
10. 银翘射干蜜饮……………(238)
11. 土牛膝板蓝根饮……………(239)
12. 银茶甘草桔梗饮……………(239)
13. 香蕉芹菜饮……………(239)
14. 西瓜雪梨饮……………(240)
15. 酸梅青果饮……………(240)
16. 萝卜青果饮……………(240)
17. 板蓝根射干蜜饮……………(241)
18. 蒲公英土牛膝蜜饮
……………(241)
19. 鲜威灵仙丝瓜汁……………(241)
20. 青果喻化方……………(242)
21. 橄榄蒲公英粥……………(242)

22. 橄榄银花粥……………(243)

23. 橄榄萝卜粥……………(243)

24. 橄榄糕……………(243)

25. 冰糖炖橄榄……………(244)

26. 橄榄萝卜汤……………(244)

(二)急性支气管炎 …(245)

1. 橄榄萝卜茶……………(245)
2. 橄榄芦根茶……………(245)
3. 双子橘皮甘草茶……………(245)
4. 丝瓜花茶……………(246)
5. 萝卜姜汁茶……………(246)
6. 丝瓜葵花瓣蜜茶……………(246)
7. 杏橘生姜茶……………(247)
8. 花生荸荠奶露……………(247)
9. 菠萝杏仁冻……………(247)
10. 杏仁茶……………(248)
11. 萝卜姜枣蜜……………(248)
12. 椒盐杏仁……………(249)
13. 杏仁豆腐……………(249)
14. 萝卜蒸饺……………(250)
15. 鲜藕百合枇杷茶……………(250)
16. 苦杏仁鸭梨饮……………(251)
17. 梨贝桑杏饮……………(251)
18. 荸荠无花果饮……………(251)



- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 19. 八汁饮..... (252) | 47. 竹叶瓜蒌粥..... (264) |
| 20. 荸荠甘蔗汁..... (252) | 48. 贡米八宝饭..... (264) |
| 21. 生姜芥菜饮..... (253) | 49. 橘红糕..... (264) |
| 22. 生姜秋梨饮..... (253) | 50. 牛奶杏仁糕..... (265) |
| 23. 雪梨川贝饮..... (253) | 51. 罗汉果炖柿饼..... (265) |
| 24. 杏仁牛奶汁..... (254) | 52. 藕梨蒸饼..... (266) |
| 25. 花生荸荠奶露..... (254) | 53. 橘皮酱..... (266) |
| 26. 丝瓜猕猴桃汁..... (255) | 54. 黄瓜拌梨丝..... (266) |
| 27. 丝瓜嫩葫芦汁..... (255) | 55. 蒜泥拌萝卜丝..... (267) |
| 28. 丝瓜莴笋汁..... (255) | 56. 杏仁拌苜蓿..... (267) |
| 29. 甜萝卜汁..... (255) | 57. 花椒煨梨..... (268) |
| 30. 雪梨鲜藕汁..... (256) | 58. 白果鸡脯煲..... (268) |
| 31. 杏仁奶露..... (256) | 59. 白果蒸蛋..... (269) |
| 32. 百合花杏仁羹..... (256) | 60. 葱油芦笋..... (269) |
| 33. 荸荠海蜇羹..... (257) | 61. 罗汉果炖猪肺..... (269) |
| 34. 红橘羹..... (257) | 62. 萝卜杏仁炖猪肺..... (270) |
| 35. 白萝卜豆浆..... (258) | 63. 炒菊红..... (270) |
| 36. 荸荠豆浆..... (258) | 64. 雪羹汤..... (271) |
| 37. 蜜汁荸荠..... (258) | 65. 杏仁双叶猪肺汤..... (271) |
| 38. 八宝梨..... (259) | 66. 荸荠鸭汤..... (272) |
| 39. 八宝梨罐..... (259) | 67. 白鸭冬瓜汤..... (272) |
| 40. 拔丝梨..... (260) | (三)细菌性肺炎..... (273) |
| 41. 拔丝杏..... (261) | 1. 枇杷竹叶茶..... (273) |
| 42. 百合梨..... (261) | 2. 丝瓜冰糖茶..... (273) |
| 43. 川贝糯米梨..... (262) | 3. 金银花雪梨汁..... (273) |
| 44. 止咳梨膏糖..... (262) | 4. 马兰头车前草汁..... (274) |
| 45. 水果什锦粥..... (263) | 5. 清肺五汁饮..... (274) |
| 46. 绿豆草莓粥..... (263) | 6. 鱼腥草蜜汁..... (274) |



- | | | | |
|--------------------|-------|---------------------|-------|
| 7. 蒲公英芦根汁 | (275) | 19. 凉拌鱼腥草 | (280) |
| 8. 橘杏丝瓜饮 | (275) | 20. 糖醋鱼腥草 | (280) |
| 9. 萝卜川贝蜜饮 | (276) | 21. 鱼腥草炖雪梨 | (280) |
| 10. 苹果枝杏仁饮 | (276) | 22. 鱼腥草拌莴苣 | (281) |
| 11. 桑白皮枇杷叶饮 | (276) | 23. 金银花芦根粥 | (281) |
| 12. 桑杏饮 | (277) | 24. 枇杷叶杏仁粥 | (282) |
| 13. 银翘杏仁蜜饮 | (277) | 25. 鲜芦根粥 | (282) |
| 14. 鱼腥草蜜饮 | (277) | 26. 石膏杏仁粥 | (283) |
| 15. 杏仁鸭梨饮 | (278) | 27. 凉拌车前草 | (283) |
| 16. 杏仁梨藕粉羹 | (278) | 28. 琼脂麒麟菜凉粉 | (283) |
| 17. 鱼腥草杏仁鸡蛋羹 | (279) | 29. 竹沥梨膏 | (284) |
| 18. 甜椒拌鱼腥草 | (279) | 30. 鱼腥草金银花猪肺汤 | (284) |





一、感冒防治的基本知识

一、感冒防治的基本知识

1. 何为感冒

感冒,包括普通感冒和流行性感冒。

普通感冒是由病毒,如鼻病毒、冠状病毒、流感病毒、腺病毒等所引起的一种急性上呼吸道疾病,即上呼吸道卡他性炎症。临床上可见微热、全身不适、喷嚏、鼻塞、流涕等症状,单纯性感冒的病程为2~7天。

流行性感冒是由病毒,如流感病毒所引起的急性呼吸道传染病,常呈暴发性流行,临床上以突然起病,伴有全身中毒现象和上呼吸道黏膜损害症状,并有并发肺炎的倾向。无并发症的病例的病程,一般不超过7天。

值得一提的是,普通感冒是鼻、鼻咽、咽喉等上呼吸道的急性炎症,因此常用急性鼻咽炎、急性咽炎、急性扁桃体炎等临床诊断名词,也常统称为急性上呼吸道感染,简称“上感”。本病为临床常见病、多发病,发病率较高。一年四季均可发生,冬春季最多见。可发生于任何年龄,以小儿发病率最高,中、老年人患感冒者也较多见。此病呈散发性,偶可造成流行。



感冒的英文是“cold”，即“冷”的意思，与我国的“伤风”含义差不多。由此可见，世界各国在这点上是有存在共识的，那就是感冒与受凉有着某种联系。

在中医典籍中，没有“感冒”一词。该病名的直接源头不在医家，却在官场。有记载，南宋年间的馆阁（中央级学术机构），设有轮流值班制度。当时值班阁员开溜成风，开溜的原因，阁员在值班登记簿上均写为“肠肚不安”。其时，南宋医学理论家陈无择首次把引致百病的病因区分为六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火等六种反常气候变化。一位名叫陈鹄的太学生在值班开溜时卖弄小聪明，随手借来六淫之首“风”，并前缀以“感”，落笔在登记簿上，标新立异地大书“感风”二字，意即受风欠安也。

陈鹄所创先例，延至清代，发生了突破性形变。清代官员办毕公事请假休息，例称请“感冒假”。“冒”字可释义为透发、透出之意。于是可以这样理解：本官在为该公务操劳之际，已感外淫，隐病而坚持至今，症况终于呈显出来，故而不得不请假调养。直至近代，感冒作为临床病名，才在中、西医临症诊疗中规范，并实际运用。

2. 感冒与急性上呼吸道感染

感冒与上呼吸道感染基本上是一回事，呼吸内科称为感冒；而儿科则称为上呼吸道感染。

上呼吸道感染，临床上指的是鼻、鼻咽、咽喉部炎症的总称。常由病毒引起，少数因细菌感染所致，且多因受凉、淋雨、疲劳、抵抗力低下诱发本病。儿童发病率较高，传染性较强。如及时治疗，一般都能痊愈。值得重视的是，有部分患

