

SHUIGUO SHUCAI MEIRONG JIANTIFANG

美容健体方

水果蔬菜



任修瑾 编著

自然靓丽健康

源自水果蔬菜美容

处方适用简单

让您回归自然颜色

气象出版社

您的美丽
来自水果蔬菜美容健身方

水果蔬菜美容健体方

任修瑾 编著



气象出版社

内 容 简 介

柳枝的婀娜源自大地丰富的营养,女性娇美的容颜、细嫩的皮肤、乌黑的头发、匀称的形体离不开水果蔬菜的滋润。水果蔬菜是人体维生素的主要来源,水果蔬菜中的硫化物可降低血脂,扩张血管,清除皮肤白斑,使头发油亮;水果蔬菜中的酶可助消化,润肠道,排毒养颜,使全身皮肤红润光泽;水果蔬菜中的蛋氨酸和胱氨酸可有效改善发质。科学调配水果蔬菜可重塑形体与容颜,治疗多种皮肤病症,使人体回归自然的健康和美。本书编辑整理了海内外有关水果蔬菜美容、养颜、健身、瘦体、塑型方面的食用专方,介绍了有美容、养颜、健体效用的水果蔬菜,希冀为您的美丽添一道风景,为您的红颜买一份保单。

图书在版编目(CIP)数据

水果蔬菜美容健体方 / 任修瑾编著. —北京:气象出版社, 2006. 1

ISBN 7-5029-4089-8

I. 水… II. 任… III. ①水果 - 应用 - 美容②蔬菜 - 应用 - 美容③水果 - 食物疗法④蔬菜 - 食物疗法
IV. ①TS974. 1②R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 154911 号

出版者:气象出版社

网 址:<http://cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcbs@263. net

责任编辑:方益民

封面设计:晓 杰

责任校对:赵凤娟

印刷者:北京时捷印刷有限公司

发行者:气象出版社

开 本:850×1168 1/24

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1—10000

定 价:19.80 元

地 址:北京海淀区中关村南大街 46 号

邮 编:100081

电 话:总编室:010-68407112 发行部:010-62175925

终 审:朱文琴

版式设计:修 瑾

责任技编:陈 红

印 张:5 字 数:180 千字

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

目 录

一、呼吸系统疾病果蔬食物保健方 5

- ◆感冒◆ 5
- ◆流行性感冒◆ 6
- ◆外感发热◆ 7
- ◆慢性支气管炎◆ 8
- ◆咳嗽◆ 9
- ◆哮喘◆ 12
- ◆胸膜炎◆ 14
- ◆肺炎◆ 14
- ◆肺气肿◆ 14
- ◆肺脓疡◆ 15
- ◆肺结核◆ 16
- ◆咯血◆ 16
- ◆虚劳◆ 17

二、心血管系统疾病果蔬食物保健方 18

- ◆高血脂症◆ 18
- ◆心绞痛◆ 19
- ◆心动过速◆ 20
- ◆高血压◆ 20
- ◆中风后遗症◆ 23

- ◆动脉粥样硬化症◆ 24
- ◆冠心病◆ 24
- ◆慢性肺心病◆ 26
- ◆心悸◆ 27
- ◆低血压◆ 27
- ◆贫血◆ 28
- ◆过敏性紫癜◆ 29

三、消化系统疾病果蔬食物保健方 30

- ◆胃痛◆ 30
- ◆消化性溃疡◆ 31
- ◆急性胃肠炎◆ 32
- ◆慢性胃炎◆ 33
- ◆胰腺炎◆ 34
- ◆腹胀◆ 34
- ◆腹痛◆ 35
- ◆腹泻◆ 35
- ◆痢疾◆ 37
- ◆消化不良◆ 40
- ◆吐血◆ 41
- ◆呕吐◆ 41

◆ 嗝膈 ◆	42
◆ 便秘 ◆	43
◆ 便血 ◆	44
◆ 黄疸 ◆	45
◆ 病毒性肝炎 ◆	45
◆ 肝硬化 ◆	46
◆ 脱肛 ◆	46
◆ 痔疮 ◆	47

四、泌尿生殖系统疾病果蔬食物保健方 49

◆ 尿路感染 ◆	49
◆ 泌尿系结石 ◆	49
◆ 慢性肾炎 ◆	50
◆ 肾病综合征 ◆	51
◆ 肾结核 ◆	52
◆ 水肿 ◆	53
◆ 膀胱炎 ◆	54
◆ 血尿 ◆	55
◆ 乳糜尿 ◆	55
◆ 尿潴留 ◆	56
◆ 阳痿 ◆	56
◆ 疝气 ◆	57
◆ 遗精 ◆	58

五、神经、内分泌系统疾病果蔬食物

保健方 59

◆ 糖尿病 ◆	59
◆ 甲状腺机能亢进 ◆	61
◆ 失眠 ◆	62
◆ 眩晕 ◆	63

◆ 头痛 ◆	64
◆ 神经官能症 ◆	65
◆ 神经衰弱 ◆	65
◆ 汗症 ◆	66
◆ 面神经麻痹 ◆	67
◆ 三叉神经痛 ◆	67
◆ 老年性痴呆 ◆	68
◆ 单纯性甲状腺肿 ◆	68
◆ 肥胖 ◆	69
◆ 癫痫 ◆	69
◆ 尿崩症 ◆	70
◆ 呃逆 ◆	70

六、皮肤科疾病果蔬食物保健方 71

◆ 毛囊炎 ◆	71
◆ 神经性皮炎 ◆	71
◆ 银屑病 ◆	72
◆ 头癣 ◆	73
◆ 痱子 ◆	73
◆ 丹毒 ◆	74
◆ 疮疖脓肿 ◆	74
◆ 疔疮 ◆	75
◆ 带状疱疹 ◆	76
◆ 荨麻疹 ◆	77
◆ 湿疹 ◆	77
◆ 漆疮 ◆	78
◆ 脓疮 ◆	78
◆ 冻疮 ◆	79
◆ 汗脚、脚气、脚臭 ◆	80

◆手足皲裂◆	81
◆皮肤瘙痒◆	81
◆鸡眼◆	81
◆痤疮◆	82
◆雀斑◆	83
◆扁平疣◆	83
◆寻常疣◆	81
◆斑秃◆	84
◆少白头◆	85

七、儿科及寄生虫疾病果蔬食物保健方 86

◆小儿感冒◆	86
◆小儿麻疹◆	86
◆流行性脑膜炎◆	87
◆猩红热◆	88
◆小儿遗尿◆	88
◆小儿疳积◆	89
◆小儿腹泻◆	90
◆小儿蛲虫◆	90
◆小儿蛔虫◆	91
◆百日咳◆	91
◆小儿便秘◆	93
◆小儿呕吐◆	93
◆婴儿胎热烦躁◆	94
◆小儿自汗、盗汗◆	94
◆小儿水痘◆	95
◆小儿惊风◆	95
◆小儿抽搐病症◆	95

八、妇科疾病果蔬食物保健方 96

◆月经失调◆	96
◆闭经◆	97
◆妇女功能性子宫出血◆	97
◆血崩◆	98
◆痛经◆	99
◆宫颈炎◆	99
◆子宫脱垂◆	100
◆子宫内膜炎◆	100
◆白带异常◆	100
◆急性乳腺炎◆	102
◆阴道炎◆	103
◆习惯性流产◆	103
◆不孕症◆	104
◆妊娠呕吐◆	105
◆乳房皲裂◆	105
◆产后便秘◆	105
◆乳房肿痛◆	106
◆产后血淤◆	106
◆产后浮肿◆	106
◆产后恶露不下◆	106
◆产后缺乳◆	106
◆回乳◆	107
◆更年期综合征◆	108
◆乳汁不通◆	108

九、五官科疾病果蔬食物保健方 109

◆慢性咽喉炎◆	109
◆咽喉肿痛◆	110
◆扁桃腺炎◆	111
◆腮腺炎◆	112
◆青光眼◆	112
◆视物不清◆	112

◆口腔溃疡◆	113
◆口臭◆	114
◆鼻衄◆	115
◆慢性鼻炎◆	116
◆声音嘶哑◆	117
◆牙痛◆	117

十、外科及其他疾病果蔬食物保健方 118

◆跌打损伤◆	118
◆痹症◆	119
◆腰痛◆	119
◆苦夏◆	120
◆中暑◆	122
◆烫伤◆	123
◆癌症◆	124



一、呼吸系统疾病果蔬食物保健方

◆感冒◆

感冒是四季常见病,多因气候和生活环境变化,人体抵抗力降低时发病。冬春季节多发生风寒感冒,主症有发烧无汗、头疼、鼻塞、流涕、咳嗽、打喷嚏等。夏季多发生风热感冒,主症为发热有汗,咳吐黄痰,鼻流清涕,口干舌燥,头痛恶风。

2. 甘蔗 1 段

洗净去皮,置于即将煮熟的米饭上蒸,待米饭煮熟后取出啃食。每日 1~2 次。

3. 壅菜 15 克

水煎温服。每日 2~3 次。



5. 山楂 10 克,银花 30 克

将山楂、银花放入砂锅内,加水适量,置大火上烧沸,3 分钟后将药液滤入碗内,将药渣加水再煎一次,滤出药液。两次药液合并后,放入蜂蜜,搅拌均匀即可。每日 1 剂。可随时饮用,对风热感冒有效。



1. 菊花适量
水煎冲服。每次 3 克,每日 3 次。治伤风感冒。

4. 鸡蛋 1 个

酒 25 毫升,倒入锅里煮,蒸发掉酒精,再打入鸡蛋,搅散后,加 1 匙白糖,同时兑开水冲淡而饮。喝上 1 杯,盖被休息,次日鼻塞、流涕、喉咙痛等症状也就大部分消失。可有效治疗感冒。

6. 生姜 10 克

洗净,切丝,放入锅内,加红糖 15 克,再加水 150 毫升,煮沸后,将汤倒入盖杯内,稍稍冷却,趁热一顿服完。此法适用于 3 岁以上



7. 桑叶 10 克

与薄荷 5 克,煎水,加蜂蜜适量,饮服。

每日代茶频饮。有散风清热作用,治疗风热感冒。



12. 葱白 10~15 克

洗切,沸水冲泡(或加生姜 3 片,水煎一二沸)。趁热饮服,发汗。每日 2~3 次。适用于伤风感冒、头痛鼻塞。

◆ 流行性感冒 ◆

流行性感冒是由流感病毒感染所引起的急性呼吸道传染病。冬春季节容易流行,人体在疲劳、抵抗力降低时易被传染。流感多起病急,症见高烧、寒战、头疼、咽干喉疼、全身酸疼等。

1. 大蒜适量

捣烂取汁,制成 10%大蒜汁,内加 3%普鲁卡因,滴鼻。每日 3 次,连用 3 天。可防流感。

2. 枇杷叶(刷净毛) 60 克

水煎服。分 2 次服。

4. 大蒜适量

切片。夹在纱布口罩中戴上,有预防作用。

5. 香菜 30 克

水煎服。每日 2~3 次。



的儿童,能散风寒感冒。

8. 鲜橘皮 30 克

加水 3 杯煎成 2 杯,加入适量白糖。趁热喝 1 杯,半小时后再喝 1 杯。每日 1 剂。

9. 黄花菜 30 克

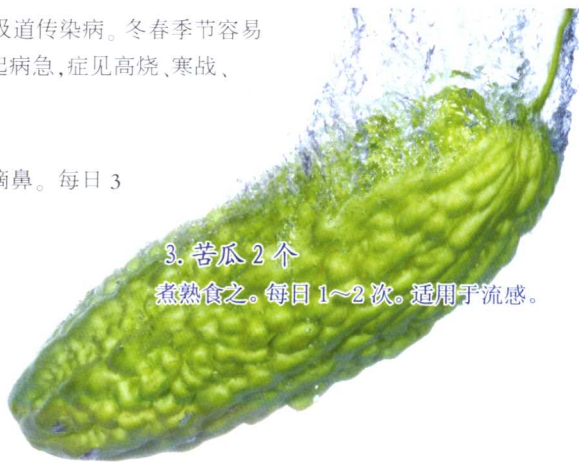
与等量红糖水煎服。每日 1~2 次。

10. 带根葱白 10~20 根

和米煮粥,加入少许醋,热食发汗。每日 1~2 次。

11. 核桃仁 25 克

将核桃仁与适量的葱白、生姜共捣烂同茶叶一同放入砂锅内,加水 1 碗半煎煮至 1 碗,去渣一次服下,盖被卧床,注意避风,可治疗暑湿感冒。



3. 苦瓜 2 个

煮熟食之。每日 1~2 次。适用于流感。



6. 鲜竹叶适量

竹叶全草洗净捣烂绞汁,每次 1 小杯(1~3 毫升)以温水冲服。每日 2~3 次。

7. 萝卜适量

与橄榄 5 枚煮水常饮。每日 1~2 次。可防流感、喉痛。同时生吃萝卜也可起到预防流感的作用。

9. 苦菜 30~60 克

水煎服。每日 2~3 次。

10. 葱白 50 克

与淡豆豉 15 克分别捣烂,葱白先置于 500 毫升水中煮沸,再加入淡豆豉,略煮(约 5 分钟),去渣饮服。每日 1 次。

11. 葱白适量

切片。分别捣烂。夹在纱布口罩中戴上,有预防作用。适用于小儿夏季热,或感冒后低热不退。



8. 野菊花 15 克

水煎服。每日 2~3 次。
可防治流感。

◆外感发热◆

外感发热是指感受风寒湿邪所引起的发烧恶寒、口渴咽干等症状。

1. 牛蒡根适量

捣烂取汁 100 毫升,与粳米 50 克,冰糖适量一同煮粥。每日 2 次。



5. 大蒜 4 瓣

与生姜 5 片切细加红糖适量。开水冲泡代茶饮。可治疗外感发热。

2. 生姜 30 克

切细,加红糖煮沸,热饮。每日 1~2 次。

3. 生姜 5 克

切薄片,粳米 50 克加水煮粥,热食。每日 1 剂。

4. 葱白 50 克

切碎水煎,热饮代茶。

6. 葱白 5~10 根

切细,粳米 50 克,煮粥。每日 1 剂。

7. 秋梨 1 个

生姜 5 片,共入水煮后温服。每日 1 剂。





◆慢性支气管炎◆

慢性支气管炎为肺部的阻塞性异常,连续2年以上,每年至少连续3个月发病。是支气管黏膜及其周围组织的非特异性慢性炎症。临床以咳嗽、咳痰、下呼吸道过多的黏液或伴有喘息及反复发作的慢性过程为特点。严重时可继发阻塞性肺气肿以至肺源性心脏病,是一种严重影响健康的常见病。

2. 淮山药 60 克

捣烂加甘蔗汁半碗,放锅中隔水炖熟服食。每日1次,连服数日。可有效治疗慢性支气管炎。

3. 柿饼 3 个

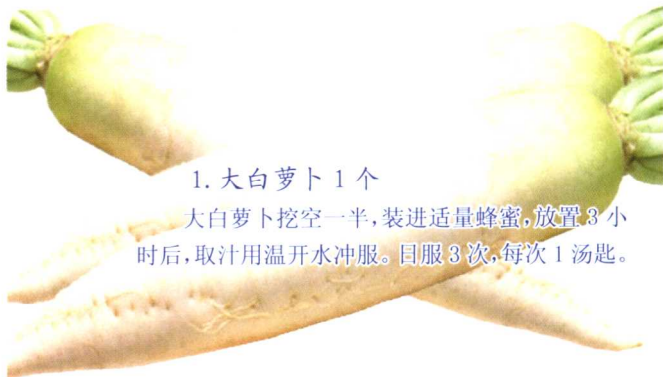
洗净,加冰糖50克及清水,放锅中隔水蒸至柿饼软后服食。每日3次。

4. 南瓜 500 克



7. 百合 30 克

与适量冰糖加水煎煮后,每日2次服用。可有效治疗慢性支气管炎。



1. 大白萝卜 1 个

大白萝卜挖空一半,装进适量蜂蜜,放置3小时后,取汁用温开水冲服。目服3次,每次1汤匙。

去皮,加红糖适量,加水煮烂。每日2次服用。

5. 小茴香 15 克

水煎去渣,加白糖适量口服,每日2次。

6. 萝卜 250 克

冰糖、蜂蜜各适量,加入1500毫升水中,煮汤温服。每日2次。

8. 佛手 30 克

与50克蜂蜜加入适量水中煎煮。每日分3次食用。

9. 干橘皮 2 克

开水冲泡10分钟,每日午饭后饮服1次。

10. 雪梨 1 个

梨去皮核,与川贝母粉10克同入水煎。睡前服。

11. 白兰花 10~15 克

水煎。代茶频饮。

12. 腊梅花 9 克

泡开水。代茶频饮。





一、呼吸系统疾病果蔬食物保健方



17. 雪梨 1 个

加冰糖 20 克,加水煮食。每日 2 次服。
可有效治疗慢性支气管炎。

少许调味,食肉饮汤。每日 1 剂,连服 1 周。

21. 胡桃仁 5 枚

胡桃去壳不剥皮,捣碎,人参 5 克碾成粗粉,共加适量水中煎汤。每日睡前服用。

◆ 咳嗽 ◆

咳嗽是肺系疾病的主要征候之一,病因有外感和内伤两大类,外感咳嗽为风寒热邪侵袭肺部,内伤为脏腑功能失调。无论内因或外因,均可引起肺气上逆而咳嗽。所以,治疗咳嗽不但要止咳,还要针对病因治疗。

13. 鲜扶桑花 15~30 克

与鲜猪肺 50~100 克同煮,煎汤。代茶饮食。

14. 杜鹃干叶 适量

研粉,开水煎服。每次代茶频饮。

15. 向日葵花 适量

煎汤,去渣加冰糖适量,含漱,并徐徐咽下。每日 2~3 次。

16. 葵菜根 适量

煎汤,去渣加冰糖适量,含漱,并徐徐咽下。每日 2~3 次。

18. 清明菜 30 克

与白酒 10 毫升共入水中煎汁温服。每日 2 次。

19. 风栗子肉 300 克

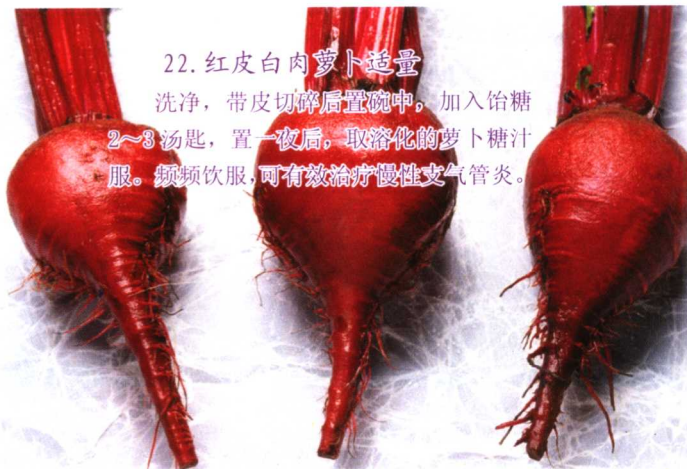
猪瘦肉 250 克切块,与风栗子肉共放煲内,加水适量,煲至栗肉熟透,加盐、味精少许调食用。每日 1 剂,可常食。

20. 风栗壳 30 克

与瘦猪肉 50 克共入适量水中煲汤。去风栗壳,加盐

22. 红皮白肉萝卜 适量

洗净,带皮切碎后置碗中,加入饴糖 2~3 汤匙,置一夜后,取溶化的萝卜糖汁服。频频饮服,可有效治疗慢性支气管炎。





2. 向日葵梗心适量

捣烂,开水冲,加白糖适量。

代茶饮。可有效治疗咳嗽。

1. 蜜渍兰花 30 克

水煎。代茶饮。

3. 西瓜子仁 20 克

加水 200 毫升,煎为 100 毫升。早晚饭后分服完。

连服 3 天。

4. 核桃仁 5 个

与 3 克红参、3 克杏仁混合,共研细末,分为 3 份。睡前用开水或冰糖水一次送服 1 份。

5. 陈皮 6 克

水煎服。每日 1 剂。

6. 玉兰花 1 克

与苏叶 5 克一起用开水冲泡,代茶饮。

7. 山矾花 9 克

与陈皮 6 克、菊花 3 克,水煎。当茶饮。

8. 大蒜头 1 个

紫皮大蒜去皮切碎,加水一碗,煮一二沸,过滤去渣,再加白糖适量。每日分 2~3 次服。

9. 白萝卜 200 克

洗净切薄片,放碗中,上放饴糖 2~3 匙,置一夜,即溶为萝卜饴糖。频频饮用。本方适用于急慢性支气管炎咳嗽者。

10. 大蒜适量

加适量猪肉炒食。小儿酌用。本方适合于支气管咳嗽。

11. 生姜 10 克

切丝,沸水冲泡 5 分钟,调入红糖适量。多次热饮。本方适合于风寒咳嗽。

13. 干姜 5 克

研末,与粳米 100 克共加水煮粥。晨起空腹食。本方适合于风寒咳嗽。

14. 青蒜瓣 100 克

切细,猪心 100 克切薄片,共置勺中炒。每日 1~2 次食之。本方适合于风寒咳嗽。



12. 豆腐 250 克

加柏叶 9 克煮汤吃豆腐。每日 1 次。可有效治疗咳嗽。





一、呼吸系统疾病果蔬食物保健方

15. 白果 7 枚

米仁 10 克,冰糖渣 10 克,煮成粥。每日 1 剂。

本方适合于风热咳嗽。

17. 老丝瓜络适量

略烧后,研末,白糖拌服。每日 3 次。

18. 梨 1 个

洗净后连皮切碎,加冰糖炖服。每日 1 剂。

19. 白萝卜 1 个

切成小块,炖至烂熟,每日 1 剂。本方适合于久咳不愈患者。

20. 生梨丁 20 克

冰糖渣 10 克,糯米适量,共入水中煮成粥食用。每日 1 剂。本方适合于风热咳嗽。

21. 银耳 10 克

水煎服。每日 1 剂。

22. 柚子适量

将柚子去核,切碎,装入瓶内,加酒适量浸泡一夜,煮烂,用蜜拌匀,斟量食用。每日 1~2 次。

23. 萝卜末 20 克

与粳米一碗煮粥,熟后加盐、味精、竹沥油少许。每日 1 剂。本方适合于风热咳嗽。



16. 生姜 10 克

捣烂,蜂蜜 1 匙。开水冲服。适合于风寒咳嗽。



25. 柚子皮适量

烧灰研末。每次 6 克,温酒冲服。

可治疗咳嗽。

24. 梨 3 个

梨捣烂,与蜂蜜 50 克共入 500 毫升水中煎浓汁,分 2 次服完。每日 2 次。本方适合于声哑咳嗽患者。

26. 瘦猪肉适量

与北沙参 15 克共入水煮,肉熟去药渣,饮汤食肉。每日 1 剂。本方适合于肺燥干咳。

27. 柚肉 6 瓣

与猪肉煮汤食用。每日 1 剂。





28. 银耳适量

研末,温开水冲服。每次 5~10 克,每日服 2~3 次。

29. 银耳 5 克

入清水泡发,加适量冰糖,上笼蒸 1 小时。晨起空腹服下。

31. 银耳 5 克

煎汤饮之。每日 3 次。

32. 罗汉果 1 个

水煎汁,分 2 次服完,每日 1 剂。

33. 全瓜蒌 5~10 克

先煎取汁,去渣,与粳米同煮为粥,最后调入适量冰糖。每日 1 剂。



30. 银杏仁 10 克

加水煮熟,免砂糖或蜂蜜,连汤食。每日 1 剂。本方适合于哮喘病症。

◆哮喘◆

哮喘是一种以呼吸道感染和支气管平滑肌痉挛为特征的进行性呼吸系统疾病。发作时伴有哮鸣音的呼气性呼吸困难,持续数分钟至数小时或更长,可自行或经治疗后缓解,长期反复发作常合并慢性支气管炎和肺气肿。

哮喘只发生在对各种呼吸道刺激物过分敏感的人。这种高易感性的危险因素包括有哮喘家族史或表现这种遗传倾向的变态反应史。

1. 蛋黄 10 个,冰糖 100 克

混合打散使蛋黄和冰糖溶和后,再用米酒 500 毫升冲入混合,常温放置,10 日后即可取出。每晚服 1 次,每次服 30 毫升。可有效治疗哮喘。

3. 胡桃肉 30 克

雨前茶 15 克,白蜜 100 毫升。将胡桃肉与茶叶研末拌匀,炼蜜为丸(蜜烧沸,下药末搅匀),如梧桐子大。每日 2 丸,噙化。有补肾

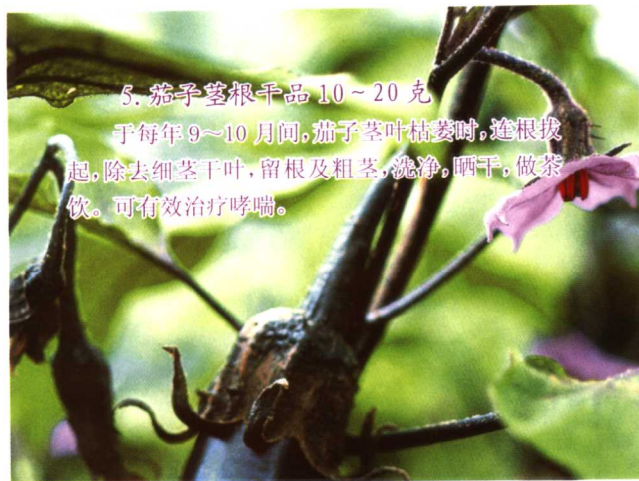
2. 甜瓜 250 克

甜瓜去蒂后切片与适量冰糖加水至 500 毫升,煮沸 3 分钟,加入少量绿茶即可。分 2 次服,日服 1 剂。可防治哮喘。





一、呼吸系统疾病果蔬食物保健方



5. 茄子茎根干品 10~20 克

于每年9~10月间,茄子茎叶枯萎时,连根拔起,除去细茎干叶,留根及粗茎,洗净,晒干,做茶饮。可有效治疗哮喘。

润肺、止咳平喘功效。用于咳嗽经久不愈、口干者。

4. 豆腐 250 克

与饴糖 50 克同煮。每晚食用。

6. 核桃仁 适量

每日 1~2 个,连食 2 个月。本方适合肾虚咳嗽。

7. 鲜芦根(切碎) 2 支

水煎。代茶饮。

8. 百合 100 克

水煎。代茶饮。

9. 款冬花 10 克

水煎。代茶饮。

10. 款冬花 9 克

与冰糖 15 克入开水泡。代茶频饮。具有润肺化痰

平喘之功效。可用于支气管炎及上呼吸道感染所致的咳嗽气喘等症。

11. 萝卜 400 克,天门冬 15 克,火腿肉 150 克

将天门冬切成 2~3 毫米薄片,加入 500 毫升水中用中火煎至半量,滤渣留汁;将火腿肉切成长条形薄片;萝卜切丝备用。将锅内加清水(或鸡汤)适量,放入火腿肉,置火上烧沸,加萝卜丝、天门冬药汁,盖锅煮沸,加食盐调味,略煮片刻即成。食用时,放胡椒、葱花等调味。每日 1 剂。本品滋阴清热,润肺生津,适用于阴虚发热、咳嗽吐血、肺痿、便秘、咽喉肿痛等症。

13. 连蒂鲜丝瓜数根

切块,水煎服。每日 1 剂。

14. 桃仁、杏仁、白胡椒、生糯米各 10 克

讲桃仁、杏仁、白胡椒、生糯米共研细末,用鸡蛋清调匀,外敷双脚心、双手心。每日 1 次。

15. 南瓜 500 克,蜂蜜 60 毫升

先在瓜顶处开口,挖掉部分瓢,将蜂蜜装入后盖好,置锅中隔水蒸约 1 小时取出。早晚 2 次吃完,连吃一个星期。



12. 合欢花 15 克

水煎。代茶饮。可有效治疗哮喘。



◆胸膜炎◆

胸膜炎是机体对结核蛋白成分处于高度过敏状态时所致的胸膜炎症。临床主要表现为发热、咳嗽、胸痛、胸膜摩擦音和胸腔积液。中医认为本病病位在肺，起因多为平时身体虚弱，或原有慢性疾患，肺虚卫外不固，时邪侵袭所致。凡有明显全身中毒症状或胸腔积液在中等量以上者应住院治疗。要求卧床休息，同时应保证丰富营养物质如高蛋白、高热量饮食的供应。

2. 白皮大萝卜 1 个

挖空中心，将蜂蜜 100 毫升装入，置大碗内，加水蒸熟食用。每日 1 剂。

◆肺炎◆

肺炎是由微生物引起的下呼吸道肺组织的急性感染。中医认为本病常因起居不慎、寒温失调、操劳过度而导致人体在正气不足，卫表不固的情况下，感受风温之邪而发病。

1. 枇杷叶 60 克

泡水喝，代茶饮。具有清肺和胃、降气化痰之功效。

2. 鲜香蕉根 200 克

捣烂绞汁煮熟，加食盐少许调味。每日 1 次。

4. 猪血 250 克

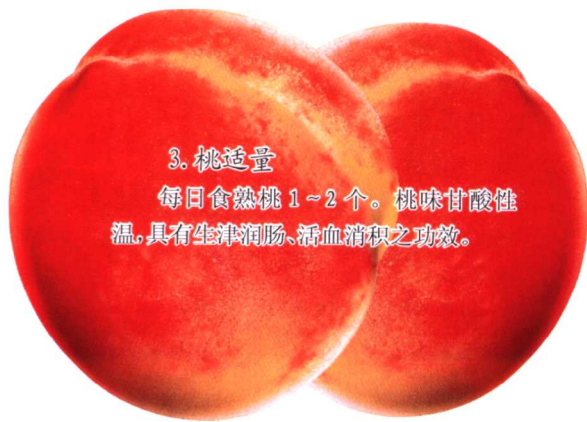
煮汤。每日 1 剂，常食。

5. 鲜藕 200 克

切片，煮汁常饮。每天 4~5 次。

◆肺气肿◆

肺气肿是以肺组织弹性丧失和肺泡面积减少



3. 桃适量

每日食熟桃 1~2 个。桃味甘酸性温，具有生津润肠、活血消积之功效。

