

常见病

实用

Changjianbingshiyong
shiliao

食疗方

叶强 编著

广东旅游出版社
广州出版社

家庭书柜



家庭书柜
Jiating shugui

●食物疗法是祖国医药学宝库中一个重要组成部分，它与药物疗法、针灸疗法及其他各种传统疗法一样，是我们祖先的独特创造，至今仍然在对世界人民做出贡献。



●书中收录了常见疾病（包括症状）133种，食疗便方数千则。内容包括疾病发生的原因、症状特点、食疗便方组成、制作工艺、服用方法和适应症等项，具有取材方便、制作简易、服用方便、安全有效的特点。

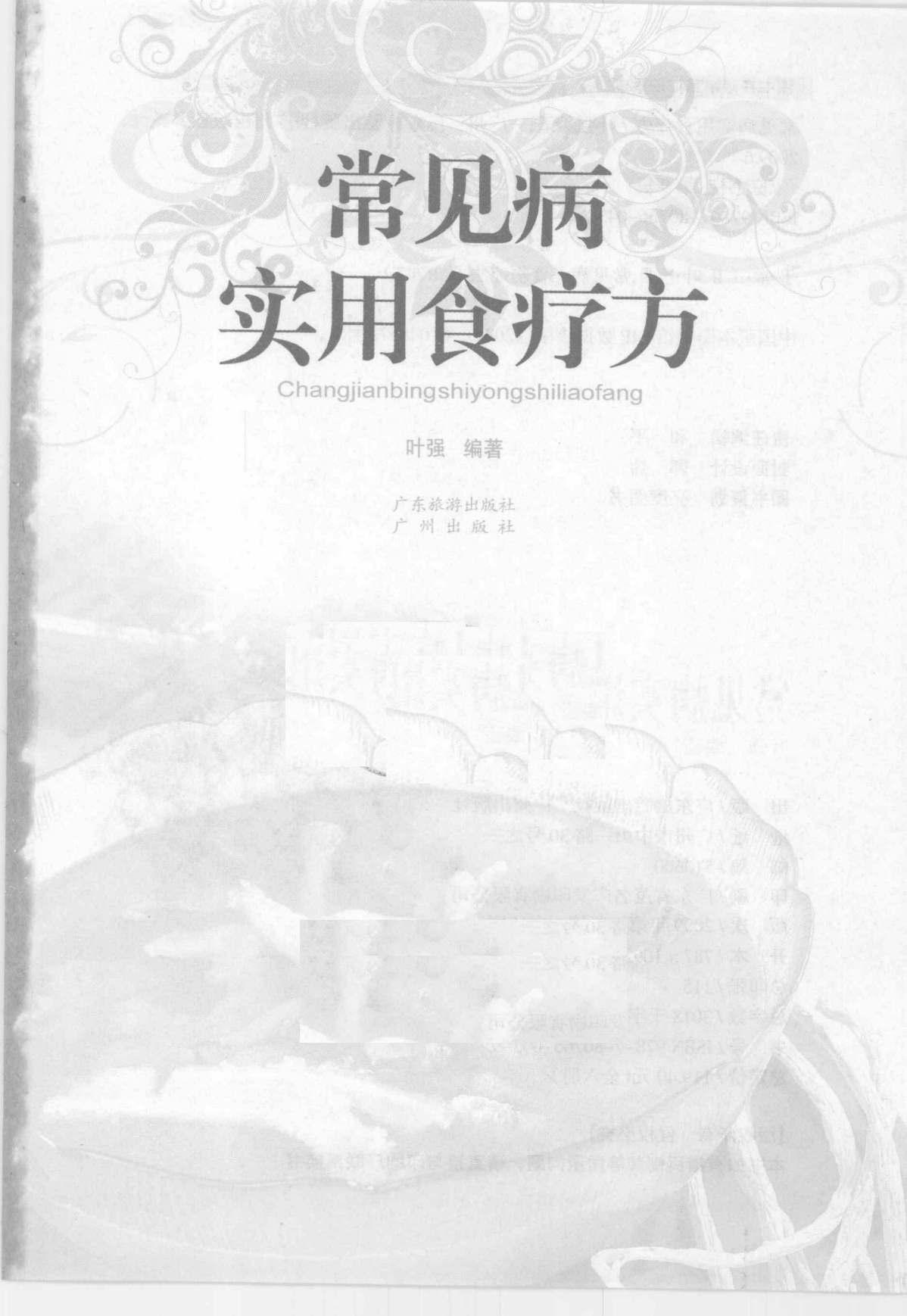


常见病 实用食疗方

Changjianbingshiyòngshiliaofang

叶强 编著

广东旅游出版社
广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

常见病实用食疗方 / 叶强编著. — 广州: 广东旅游出版社: 广州出版社, 2009.6

(家庭书柜. 第9辑)

ISBN 978-7-80766-043-9

I. 常… II. 叶… III. 常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 048572 号

责任编辑 和 平

封面设计 郭 炜

图书策划 亮度图书

常见病实用食疗方

叶强 编著

出版 / 广东旅游出版社 广州出版社

地址 / 广州市中山一路 30 号之一

邮编 / 510600

印刷 / 广东省茂名广发印刷有限公司

版次 / 2009 年第 1 版第 1 次印刷

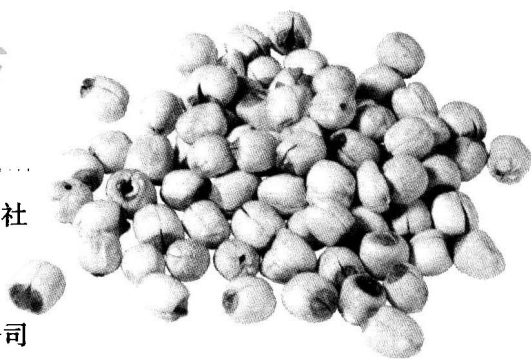
开本 / 787 × 1092 1/16

总印张 / 115

总字数 / 3018 千字

书号 / ISBN 978-7-80766-043-9

总定价 / 119.40 元(全六册)



【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

出版前言

人食物疗法是祖国医药学宝库中一个重要组成部分,它与药物治疗法、针灸疗法及其他各种传统疗法一样,是我们祖先的独特创造,至今仍然在对世界人民作出贡献。

无数医疗实践雄辩地证明,食物疗法不仅对治疗各种慢性病、疑难病及美容保健、滋补强身、延缓衰老具有独特疗效,而且对某些急性病也有一定疗效。对癌症或老年性痴呆症等脏器衰变的慢性病有辅助治疗作用。如果能在应用中、西医药疗法、针灸疗法和其他疗法的同时,或在急性病病情得到控制和病后康复过程中,科学地配合食物疗法,将会取得令人满意的效果。

为了普及食疗知识,方便读者掌握辨证选方自疗的一般规律,编者以中西医结合的观点和中医辨证论治的基本原则为指导思想,编成此书,书中收录了常见疾病(包括症状)133种,食疗便方数千则。内容包括疾病发生的原因、症状特点、食疗便方组成、制作工艺、服用方法和适应症等项,具有取材方便、制作简易、服用方便、安全有效的特点。可供读者根据自身的健康状况和病情需要,对症选方,自制自用。举手之劳,既可健体强身,解除疾病缠身的烦恼,又可果腹充饥,获得美味可口的佳肴享受,真是人生一大快事!

限于编者的科学水平,书中倘有错误或不足之处,恳请广大读者批评指正。

编 者



第一章 内科常见病防治

感冒与流行性感冒	(1)
慢性支气管炎	(6)
支气管哮喘	(7)
支气管扩张	(11)
肺气肿	(12)
肺 炎	(13)
肺脓肿	(14)
肺结核	(17)
食道炎	(19)
消化性溃疡(胃、十二指肠溃疡)	(20)
慢性胃炎	(24)
呕 吐	(26)
胃下垂	(29)
慢性肠炎	(30)
慢性结肠炎	(33)
痢 疾	(34)
便 秘	(38)
直肠脱垂	(41)
病毒性肝炎	(42)
急性肝炎	(42)
慢性肝炎	(45)
肝硬化	(47)
脂肪肝	(50)
胆囊炎与胆结石症	(51)
慢性肾小球肾炎	(53)
尿毒症	(57)
泌尿系统感染	(58)
泌尿系统结石	(60)

老年尿频症	(62)
前列腺炎	(64)
前列腺增生症	(66)
早 泄	(69)
阳 痿	(71)
遗 精	(85)
不射精症	(91)
精液异常症	(92)
糖尿病	(96)
单纯性甲状腺肿	(106)
甲状腺机能亢进	(108)
高脂血症	(109)
高血压病	(112)
低血压症	(127)
冠状动脉硬化性心脏病	(129)
慢性风湿性心脏病	(132)
慢性肺原性心脏病	(135)
脑血管意外后遗症	(137)
缺铁性贫血	(140)
再生障碍性贫血	(150)
过敏性紫癜	(152)
血小板减少性紫癜	(152)
神经衰弱	(156)
内耳眩晕症	(164)
癰 症	(166)
癲 癇	(167)
自 汗	(169)
盗 汗	(171)
男性更年期综合征	(173)
老年性痴呆症	(174)
坐骨神经痛	(175)
风湿性关节炎	(176)
慢性腰肌劳损	(186)
肩关节周围炎	(188)
骨质增生症	(189)

骨质疏松症	(190)
脚气病	(191)
中 暑	(194)

第二章 外科常见病防治

疖与疖病	(200)
疔	(201)
丹 毒	(203)
急性蜂窝组织炎	(203)
急性乳腺炎	(205)
急性淋巴结炎	(207)
淋巴结核	(209)
慢性骨髓炎	(211)
腹股沟疝	(212)
痔	(213)

第三章 妇产科常见病防治

月经病	(215)
月经先期	(215)
月经后期	(217)
月经先后不定期	(218)
月经量少	(219)
功能性子宫出血	(220)
痛 经	(224)
闭 经	(227)
妊娠病	(230)
妊娠恶阻	(230)
妊娠水肿	(231)
先兆性流产	(234)
习惯性流产	(235)
产后病	(236)
恶露不尽	(236)
产后血虚	(238)

产后血晕	(241)
产后腹痛	(242)
产后便秘	(243)
产后小便失禁	(244)
产后缺乳	(245)
回乳	(249)
带下病	(249)
女性性淡漠症	(254)
不孕症	(258)
女性更年期综合征	(261)

第四章 儿科常见病防治

流行性腮腺炎	(262)
麻疹	(263)
水痘	(264)
百日咳	(265)
疳积	(267)
小儿夏季热	(270)
小儿厌食症	(271)
小儿遗尿	(273)
小儿佝偻病	(274)
儿童多动症	(276)

第五章 五官科常见病防治

结膜炎(红眼病)	(278)
近视眼	(279)
夜盲	(280)
老年性白内障	(281)
耳鸣与耳聋	(282)
慢性鼻炎	(285)
鼻窦炎	(286)
慢性咽炎	(287)
慢性喉炎	(288)

扁桃体炎	(289)
急性扁桃体炎	(289)
慢性扁桃体炎	(290)
复发性口腔溃疡	(291)
牙龈炎	(292)
牙痛	(292)

第六章 皮肤科常见病防治

寻常痤疮	(295)
红斑性痤疮	(297)
荨麻疹	(298)
黄褐斑	(300)
多形性红斑	(301)
老年性皮肤瘙痒症	(302)

第七章 辨证食补

气虚证	(304)
血虚证	(306)
气血两虚证	(306)
阳虚证	(308)
阴虚证	(311)



第一章 内科常见病防治

感冒与流行性感冒

感冒是由细菌或病毒所引起的一种急性呼吸道传染病,直接通过飞沫或间接通过病人的用具(如毛巾、脸盆或餐具等)而传染,一年四季均可发病,以秋末冬初为多见。它属于中医学“伤风”、“伤寒”等范畴。认为是由外邪侵袭人体而致病。因机体条件的不同,其症状各异,通常分为“风寒感冒”和“风热感冒”两种,其中,又有兼暑夹湿之分。现代医学根据其病原体的不同,分为普通感冒与流行性感冒两种:普通感冒,由细菌感染,病情较轻,病程较短,传播也较慢,易于控制;流行性感冒由病毒感染,起病急骤,全身中毒症状较重,传播迅速,易造成较广泛流行。

风寒感冒

临床表现 症见发热轻,恶寒重,口不渴,无汗,头痛,肢节酸痛,鼻塞声重,时流清涕,咳嗽痰稀,小便清长。宜选用辛温解表,宣肺散寒的食疗方剂。

饮食疗法

芫荽萝卜饮:萝卜 150 克洗净切块,水 300 毫升;煮熟后,再将芫荽 30 克洗净切段放入,再烧开后即可。分 1~2 次乘热服。适用于感冒无汗,麻疹透发不畅。

芫荽饴糖汤:芫荽 30 克,饴糖 15 克,米汤 300 毫升,共煮糖溶。分 1~2 次乘热服。适用于伤风感冒,咳嗽痰多泡沫。

醋浸生姜茶:生姜 100 克洗净切片,浸泡于 200 毫升酸醋中三昼夜。用时取生姜 3 片,放于茶杯中,加入红糖,用滚开水冲泡,温浸 10 分钟。当茶饮。适用于感冒风寒,反胃呕吐。

姜糖紫苏饮:生姜 10 克洗净,切成细丝;紫苏叶 10 克洗净沥干,同放入大茶杯中,加入红糖;冲滚开水 250 毫升,温浸 10 分钟,搅匀。分 1~2 次乘热服。适用于风寒感冒,恶心,呕吐,胃痛,腹胀。

核桃姜糖饮:核桃仁、生姜(捣碎)各15克,红糖20克。加水300毫升,煮至250毫升。乘热食核桃仁喝汤。适用于感冒头痛,发热,恶寒,无汗。

核桃葱姜茶:核桃肉5克,葱白25克,生姜25克,洗净捣烂;同茶叶15克,加水300毫升,煎20分钟。去渣取汁,乘热服。服药后盖上棉被,卧床并注意避风,取微汗。适用于感冒发热,头痛无汗。

核桃泥:核桃肉100克,葱白、细茶、生姜各适量。洗净捣烂,加水300毫升,煮沸,乘热服。适用于风寒感冒,头痛身热,汗出即愈(内热者去姜加白糖)。

枣姜葱苏汤:红枣50克,生姜、紫苏叶各10克。水煎2次,每次用水300毫升,煎20分钟,两次混合,取汁。当茶饮。适用于风寒感冒。

橄榄葱姜饮:橄榄50克,葱白、生姜、紫苏叶各10克。分别洗净,煎2次,每次用水400毫升,煎20分钟,两次混合,去渣。分2次服。适用于伤风感冒,鼻涕清涕,喷嚏,胸胀满,呕吐。

荸荠姜糖饮:荸荠250克,洗净切片,生姜20克,洗净拍裂,加水600毫升,煮熟后去渣取汁。分2次服。适用于风寒感冒。

金橘莲藕汤:金橘5个,洗净切成圆薄片。莲藕100克切片。加水400毫升,煮熟透,下糖、酒,调匀。分1~2次乘热服。适用于一切感冒,咳嗽痰多。

鳊鱼葱白汤:鳊鱼1尾(重约500克),洗净切块。用油煎至两面金黄,倒下白酒和清水200毫升,烧开后,再放葱、姜同煮至熟透,下精盐、味精,调匀。分1~2次乘热食鱼,喝汤。适用于妇女头痛,风寒感冒。

芎芷炖鱼头:川芎、白芷各10克,分别润软切片,水煎2次,每次用水300毫升,煎半小时,两次混合,去渣留汁于锅中。再将鱼头1个去鳃,洗净,剖为两半,和姜丝、白酒一起放入,用小火煮至熟透,下精盐、味精,淋麻油。分1~2次乘热食鱼头,喝汤。适用于风寒头痛。

姜酒草鱼汤:清水400毫升,烧开后,再将草鱼肉200克洗净切片,生姜15克洗净,切丝和米酒50毫升一起放入,煮至熟透。下精盐、味精,淋麻油,调匀。分2次乘热食鱼,喝汤。适用于风寒感冒,头痛,畏寒。

嫩姜鲢鱼片:鲢鱼肉200克,洗净切成薄片,嫩姜20克洗净切成末,同放于碗中,加放入淀粉和精盐,拌匀,腌渍入味。起锅下油,倒入腌好的鲢鱼肉片,翻炒均匀,加入黄酒和味精,加盖片刻,炒至熟透。单食或佐餐。适用于伤风鼻塞初起,胃寒肢冷,胃脘急痛或冷痛,食欲不振,口淡尿频。

黄豆葱萝汤:黄豆30克,水500毫升,煮至豆瓣开裂时,再将葱白3茎切段,白萝卜15克切片放入,再煮10分钟。分2次乘热服。适用于感冒。

荆防黄豆芽汤:黄豆芽50克,荆芥、防风、苏叶各15克,水煎2次,每次用水300毫升,煎20分钟,两次混合,去渣取汁。分2次服。适用于感冒发热,头痛。

豆腐酸辣汤:豆腐 150 克,切成小条状,放开水锅中氽一下。黑木耳 10 克,水发,与冬笋、胡萝卜各 20 克,均切成丝。锅置旺火上,注入清水 150 毫升,烧开后,先投木耳、冬笋、胡萝卜。再烧开,加入醋 20 毫升、精盐和味精,用水淀粉勾芡,再下豆腐条,煮熟,撒葱花、胡椒粉,淋麻油。乘热服。适用于风寒感冒,咳嗽鼻塞。

黄葱葱豉汤:淡豆豉 15 克,加水 150 毫升,煮 10 分钟,加入洗净的连须葱白 30 克,共煮 5 分钟,去渣,兑入黄酒 50 毫升。分 1~2 次乘热服,取微汗。适用于风寒感冒,头痛鼻塞。

葡萄酒煮鸡蛋:葡萄酒 50 毫升,倒入小铝锅中,打入鸡蛋 1 只,搅匀,煮熟即可。乘热食蛋饮酒。适用于感冒。

五神汤:荆芥、紫苏叶、生姜各 10 克,水 400 毫升,煎至 250 毫升,去渣,加入红糖,煎至糖溶后,倒入茶杯中,下茶叶 6 克,温浸 20 分钟。当茶饮。适用于风寒感冒,鼻塞,流鼻涕,畏寒,无汗,头痛身痛。

油茶:茶叶 15 克,先用热水浸泡片刻,去水留渣。姜洗净拍裂,葱白切段,大蒜剥瓣去膜,拍松。将锅烧热,下茶油炼熟,即放入茶叶、姜、葱、蒜和精盐,用木棍在锅中将茶叶等物反复捶捣,直至溶烂,注入猪骨汤 1000 毫升,烧开后略煮片刻,倒入竹箴篱中过滤,即可将茶汁直接倒入杯中乘热饮用。滤过的茶叶渣,如法再煮,反复 2~3 次,边煮边饮,习称“打油茶”。每天饮 2~3 次,常以香酥甜脆的油炸米花、花生、糍粑等佐食。适用于感冒风寒,发热咳嗽、鼻涕清涕,劳累过度,精神疲惫。为瑶、侗、壮等少数民族日常用保健饮料。

醋泡大蒜:紫皮大蒜 200 克,剥瓣去膜,放冷开水浸泡一夜,沥干,加醋 500 毫升,密封浸泡 50 天。每日食 2~3 瓣醋泡大蒜,并饮用经稀 3 倍的醋浸汁。适用于伤风感冒,恶寒发热。并可预防感冒。

豆豉豆腐:淡豆豉 50 克,水豆腐 2 块。起锅,用油将姜丝和豆豉 50 克爆香,注入适量清水,放白糖,用水淀粉勾芡,倒入豆腐 300 克和葱丝,炒匀。分 1~2 次乘热服。适用于伤风感冒。

辣椒花椒汤:红辣椒 15 克,洗净拍裂与花椒 5 克、姜片 2 片同放入砂锅中,注入清水 200 毫升,煎至 150 毫升,去渣,加入精盐,调匀。分 1~2 次乘热服,取微汗。适用于风寒感冒。

风热感冒

临床要点 症见发热较重,微恶风,头痛,流浊涕,出汗,口渴,咽喉肿痛,咳嗽痰稠,小便短黄。宜选用辛凉解表,清肃肺热的食疗方剂。

银菊粟米粥:银花、菊花各10克焙干研末;粟米粒100克淘净,放于砂锅中,注入清水800毫升;小火慢熬至粥成时,将药末缓缓调入,稍煮即可。适用于预防中暑,风热感冒,头痛目赤,咽喉肿痛,高血压,冠心病,肥胖病,小儿热疳。

凉拌大白菜:大白菜250克。切段,放于滚开水锅中烫熟,取出沥干,放凉;下麻油、醋、精盐和味精,腌渍入味,随意食。适用于烦热口渴,二便不畅。

白菜萝卜饮:白菜心250克,切段;萝卜60克切片。加清水400毫升,煮熟后,下红糖,继续煮至糖溶。分1~2次食菜喝汤。适用于风热感冒,咳嗽,咽痛。

芥菜银花绿豆汤:绿豆50克,清水600毫升。大火烧至豆瓣开裂时,再将芥菜150克洗净切段,和金银花50克、红糖一起放入,转用小火煮20分钟。去渣取汁。分2次服。适用于外感风热,目赤肿痛,小便不利。

茼蒿冰糖饮:茼蒿150克,去须根;水300毫升,煮熟去渣留汁,加入冰糖。分1~2次服。适用于风热感冒,咳嗽痰浓。

茼蒿菊花脑汤:茼蒿、菊花脑(菊花嫩苗)各150克。水400毫升,煎20分钟,取汁。分2~3次服。适用于外感风热,烦热头痛,睡眠不安。

暑湿感冒

临床表现 症见发热头痛,体倦乏力,不思饮食,时欲作呕,小便短黄,偶有便秘或腹泻。宜选用清暑利湿,芳香化浊的食疗方剂。

饮食疗法

车前薤菜猪肾汤:车前草150克洗净切段,加水800毫升,煎至400毫升,去渣留汁。再将猪肾1只(剖开,除去腺腺,洗净切片)、薤菜100克(洗净切段)放入,加入姜片和精盐,继续加热,同煮至熟,下味精,淋麻油。分1~2次乘热服。适用于感受暑湿,身热倦怠,小便短赤,心烦口渴。

车前滑石冰糖饮:鲜车前草100克,滑石粉50克,水600毫升。煎后去渣留汁,加入冰糖,加热至溶。分2次服。适用于感受暑湿,身热汗多,心烦口渴,小便短赤。

水翁花茶:水翁花花蕾50克,洗净,放于砂锅中,注入清水400毫升,煎后去渣取汁。当茶饮。适用于夏季感冒并受暑湿腹部闷胀,消化不良。

扁豆花山药粥:粳米100克,水1000毫升,大火烧开;再将扁豆花25克、山药50克洗净放入,转用小火慢熬成粥;下白糖,调溶。分2次空腹服。适用于暑天感冒,咳嗽,心烦,胸闷,头痛困重,食少倦怠。

扁豆花清暑饮:扁豆花20克,金银花、佩兰叶、荷叶、丝瓜皮各10克。水煎2



次。每次用水 400 毫升,煎半小时;两次混合。分 2~3 次服。适用于感受暑湿,头重眼花,寒热并作,心烦胸闷,食少倦怠,肠鸣泄泻。

扁豆花瓜皮荷叶饮:扁豆花 20 克,鲜西瓜皮 50 克(切丝),鲜荷叶 1 大张(切碎)。水 600 毫升,煎至 300 毫升。分 2 次乘温服。适用于感受暑湿,身热烦渴,食欲不振。

流行性感冒

临床表现

流行性感冒中医称为“时行感冒”,其症状与风热感冒相似,但发病突然,发热体温可达 39℃ 以上,头痛剧烈,两眼胀痛,结膜充血,咽喉干痛,咳嗽痰浓稠。食疗宜重用清热解毒,并可选用“风热感冒”方或用下列各方。

饮食疗法

马兰银花饮:马兰嫩茎叶 50 克,金银花 20 克,甘草 10 克。洗净,水煎 2 次,每次用水 500 毫升,煎半小时,两次混合,去渣取汁。当茶饮。适用于预防流感,白喉。

苦菜野菊花汤:苦菜 50 克,野菊花 15 克。水煎 2 次,每次用水 400 毫升,煎半小时,两次混合,去渣取汁。分 2~3 次服。适用于流行性感冒,上呼吸道感染,急性咽炎,扁桃体炎。

狗肝菜鸭蛋汤:狗肝菜 150 克,洗净切段,水 300 毫升。大火烧开,加入豆豉 10 克,转用小火煮 5 分钟;再打入鸭蛋 1 只,煮至熟透;下精盐,淋麻油。食蛋喝汤,1 次服完。适用于感冒,高热,斑疹不透。

松叶汤:鲜松叶 100 克。水 500 毫升,煎至 250 毫升,去渣取汁。分 1~2 次服。适用于预防流感,营养性水肿,维生素 C 缺乏症。

松叶甘草饮:鲜松叶 2500 克,甘草 100 克。水 50 升,煎至 40 升。每日 2 次;成人每次服 0.25 公斤;儿童酌减;连服 3 天。并用鹅不食草粉喷鼻,早晚各 1 次,连用 7 天。适用于预防流脑、流感。

鸭跖竹叶饮:鸭跖草 60 克,淡竹叶 30 克。同煎 2 次,每次用水 500 毫升,煎半小时,两次混合,取汁当茶饮。适用于流感,高热烦渴或原因不明的高热。

慢性支气管炎

慢性支气管炎是一种慢性呼吸道炎症,其病因与病毒,细菌感染,理化刺激或过敏有关。多发生于中年以上,病程缓慢,部分患者起病前有急性支气管炎,流感或肺炎等急性呼吸道感染史。多数隐潜起病,初起多在寒冷季节发病,出现咳嗽及咳痰的症状,尤以清晨最明显,痰呈白色黏液泡沫状,黏稠不易咳出。随着年龄的增长和病情发展,有的患者终年均有咳嗽、咳痰,而以秋冬为剧。喘息性支气管炎患者还在感染时有哮喘样发作,气急不能平卧。它属于中医学“咳嗽”、“痰饮”中“内伤咳嗽”的范畴,认为内伤咳嗽是由他脏先病,或因脾阴虚衰,湿自内生,聚而为痰,上渍于肺;或因肾气虚弱影响津液输化;或因肾气虚,水气渍溢为患,上逆犯肺;此三者均能阻碍肺气升降出入,引起咳嗽,咳痰。根据其症状特点,分为痰湿、水饮(哮喘)两个类型。

痰湿型

临床表现 症见咳嗽痰多,痰白而黏,胸闷,口淡。宜选用健脾燥湿、止咳化痰的食疗方剂。

饮食疗法

饴糖姜汁饮:饴糖1匙,生姜汁半匙。混合,用滚开水冲溶调服。每天服1~2次,连服5~7天。适用于老年慢性支气管炎,咳嗽痰多,畏寒,呕吐。

萝卜饴糖饮:白萝卜500克,切成小块,放于大碗中;加入饴糖200克,拌匀,静置1夜,使溶成糖水。当茶饮,连服5~7天。适用于慢性支气管炎,喉痛,咳嗽,腹胀纳少。

红糖豆腐汤:水豆腐2块(约250克),生姜片10克。水400毫升,煮至豆腐呈蜂窝状时,加入红糖和生姜片,继续煮10分钟。分1~2次食豆腐喝汤,连服7天。适用于慢性支气管炎。

白糖蒸蒜:大蒜1头剥瓣去膜,装于大瓷碗中;加入白糖30克和清水200毫升,隔水蒸1小时。每餐服1剂,1天2剂,饭后食蒜喝汤,连服10~15天。适用于气管炎久咳,咯黏液样痰。

糖醋大蒜:紫皮大蒜250克,去皮捣碎,加入红糖和醋,浸泡7天。每日服3次,每次1匙。适用于慢性支气管炎。



芝麻姜汁蒸蜜:黑芝麻250克,炒熟研末;加入姜汁100毫升,蜂蜜、冰糖各120克;拌匀,放于大瓷碗中,盖好,隔水蒸1小时。每日早晚各服1次,每次20克,开水送服。适用于慢性支气管炎。

水饮(咳喘)型

临床表现 症见咳喘不能平卧,时有轻度浮肿以面部多见,痰多色白,或稀或稠,咳嗽缠绵不愈,遇寒即发,或兼恶寒发热,喘满咳吐,腰背疼痛。宜选用发表温里、泻肺平喘的食疗方剂。

饮食疗法

糖渍花生糊:新鲜花生仁500克,洗净沥干,打碎,倒入盆内;加入白糖150克和蜂蜜50克,捣成花生糊;装瓶,盖紧,腌渍10天后即可。每日服3次,每次10~20克,食后饮开水或米汤半碗。适用于慢性支气管炎。

佛手半夏汤:干佛手片15克,法半夏10克。水煎2次,每次用水150毫升,煎20分钟,两次混合,去渣。分1~2次服。适用于慢性支气管炎咳喘。

佛手蜂蜜饮:佛手50克,洗净,切成小薄片,放于大茶杯中;加入蜂蜜,滚开水冲泡,加盖10分钟。当茶饮。适用于慢性支气管炎急性发作,咳嗽气喘。

佛手蜜膏:佛手120克,水400毫升,煎至200毫升;取汁,倒入大瓷碗中,加入蜂蜜250克,盖好,隔水蒸2小时,使成糊状。每日服3次,每次3~4匙,分5天服完。适用于顽固性咳喘,同时嚼服佛手干5~10克,疗效更佳。

白果饮:白果20粒,去壳、膜和胚芽,捣碎;百合30克洗净;清水400毫升,煎至200毫升,去渣,下冰糖,加热溶化后服。适用于慢性支气管炎痰喘。

白果蒸冰糖:白果50克,去壳、膜和胚芽,洗净。冰糖捣碎。同放入大瓷碗中,注入清水200毫升,盖好,隔水蒸熟,乘热服。适用于老年性慢性支气管炎,喘咳痰稀。

支气管哮喘

支气管哮喘是一种常见的、发作性的肺部过敏性疾病。发作一般有季节性,以秋、冬季为多见。常于夜间突然发作,先鼻痒,流涕,轻度咳嗽,继之胸闷,呼吸困难,哮鸣和被迫坐起,每次发作数十分钟至数日不等。它属于中医学“哮喘”的范畴。认为多由肺、脾、肾三脏功能失调,六淫乘虚入肺所致。根据病情进展情况,分为发作期和缓解期。

一、发作期

分为寒、热两个类型。

寒 型

临床表现 症见喘急胸闷,喉有哮喘声痰稀多白沫,初起兼有恶寒、头痛,无汗,口不渴。宜选用疏风散寒,豁痰平喘的食疗方剂。

饮食疗法

胡萝卜橘皮汤:胡萝卜 150 克,洗净切片;水 300 毫升,大火烧开,加入橘皮 10 克和冰糖。分 1~2 次,乘热食胡萝卜喝汤。适用于哮喘。

南瓜红枣汤:南瓜 250 克,红枣 25 克,去核;水 400 毫升,大火烧开,下红糖,小火再煮 10 分钟。分 1~2 次食瓜、枣,喝汤。适用于支气管哮喘。

南瓜蒸蜂糖:老南瓜 1 只(重约 500 克)。将南瓜顶盖切下;在瓜顶上部开口,挖出一部分瓜瓤;再将蜂蜜和冰糖填入,仍用瓜顶盖好,放于小盘内,隔水蒸 1 小时取出,早晚两次食完,连服 7 天。适用于哮喘。

桃南瓜蒸蜜糖:桃南瓜 1 个(重约 500 克),蜂蜜 50 克,冰糖 45 克。将桃南瓜洗净,在其顶部 1/5 处切一小圆孔(切掉部分保留作盖);然后将蜂蜜、冰糖装入瓜内,盖好,放于大碗内,上锅隔水蒸至熟透。乘热(除硬皮壳、瓜子外,其余瓜瓤)1 次食完。连服 7~10 天为一疗程,第 1~5 天每晚睡前 1 次服完,5 天以后可根据哮喘消失程度分 2~3 次服。服后喝些温开水。适用于支气管喘急。

桃南瓜膏:桃南瓜 1 个(重约 500 克),洗净切碎,放于砂锅中;加入饴糖 500 克和清水 300 毫升,用小火煮至极烂;去渣留汁于锅中,浓缩收膏,加入生姜汁,稍煮调匀。每日服 3 次,每次 1~2 匙,用温开水冲服。适用于哮喘,老年性慢性支气管炎。

热 型

临床表现 症见喉中有哮鸣声,面赤唇红,或有发热自汗,口渴喜饮,干咳无痰,或咳痰稠黄,烦闷不安。宜选用清肺清热、化痰平喘的食疗方剂。

饮食疗法

仙人掌蜂蜜饮:仙人掌 100 克,除刺,洗净切碎;水 400 毫升,小火烧开,加入蜂蜜,再煎 15 分钟,去渣取汁。分 2 次服。适用于支气管哮喘。

冰糖蒸冬瓜:未脱花蒂小冬瓜1个,去皮、洗净切片,放入大瓷碗中;冰糖捣碎,放在冬瓜片上,盖好,隔水蒸至酥烂。分1~2次食瓜肉饮汁。适用于热性哮喘。

丝瓜汤:鲜嫩丝瓜5条,去硬皮,洗净切成菱形片;水300毫升,烧开后下丝瓜片,煮至熟,加入精盐和味精,淋麻油。分1~2次食瓜喝汤。适用于哮喘,咳嗽,消暑保健。

冰糖蒸葫芦:鲜葫芦1个,洗净,切开两半,挖出籽,放入冰糖复合;装入大瓷碗中,注入清水500毫升,上锅蒸熟。分2次食葫芦喝汤。适用于支气管哮喘。

豆腐麻杏汤:水豆腐2块(约250克),麻黄20克,苦杏仁15克。水600毫升,煮1小时,去药渣。分2次食豆腐喝汤。适用于支气管哮喘。

灵芝糖浆:灵芝500克切碎,单糖浆500毫升。混合加热烧开,过滤,冷却后服用。每日服3次,每次10~15毫升,用温开水送服。适用于单纯性顽固性哮喘。

牛肺萝卜汤:牛肺250克,萝卜500克,均洗净,切块,同放于砂锅中;注入清水600毫升,烧开后,加入桂枝5克、姜片和精盐,小火炖至酥烂;下味精,淋麻油。分1~2次乘热食牛肺和萝卜,喝汤。适用于肺气虚哮喘。

二、缓解期

分为肺虚、脾虚、肾虚三个类型。

肺虚型

临床表现 症见怯寒自汗,微咳痰稀,稍遇风寒易诱发哮喘,发病前常有喷嚏、鼻塞、流清涕等外感风寒症状。宜选用清肺固表的食疗方剂。

饮食疗法

猪肺夏橘芥子汤:法半夏、橘皮、白芥子各10克,洗净捣碎,装入纱布袋中,与猪肺1具(洗净切块)同放入砂锅中;注入清水600毫升,烧开后,撇去浮沫,加入姜片和精盐,小火炖至酥烂;去药纱袋,下味精,淋麻油。分2次,乘热食猪肺喝汤。适用于支气管哮喘,咳嗽痰多,食欲减退,倦怠乏力。

白果蒸鸡蛋:鸡蛋1只,洗净外壳,在较尖的一端敲一小孔,白果2枚除去外壳和胚芽,捣碎,放入蛋中,搅匀后用纸封闭,孔向上蒸熟。每日服2~3次,每次1只,连服5~7日。适用于哮喘,痰嗽,遗精,白浊,带下。

杏仁核桃汤:甜杏仁、核桃仁各50克。分别洗净,加水400毫升,中火煮半小时,加入姜片和蜂蜜。分2次,连渣服。适用于哮喘年久未愈,体质虚弱。

花生桑叶汤:花生仁30克,桑叶15克。加水500克,小火煮至花生酥烂时,下

冰糖溶化,去桑叶。食花生仁喝汤。适用于哮喘。

白果猪肘炖鸡:白果仁 200 克,去膜及胚芽;猪肘肉 250 克洗净切块;鸡一只,收拾干净切块;同放于砂锅中,注入清水 700 毫升,烧开后,撇去浮沫,加入姜片和黄酒,小火炖至酥烂;下精盐、味精、胡椒粉,调匀。分 2~3 次乘热服。适用于哮喘,痰嗽。

红枣果仁粥:红枣 50 克,白果 15 粒(去壳不去种皮),杏仁 15 克(不去皮),粳米 100 克,冰糖适量。将粳米淘净,加清水 100 毫升,烧开后,再将红枣(去核)、白果、杏仁和冰糖放入,慢熬成粥。分 2~3 次空腹服。适用于支气管哮喘,过敏性皮炎,过敏性鼻炎,过敏性咽喉炎(咽痒、咳嗽)。

柚肉百合汤:柚肉 200 克,切片;百合 20 克洗净。加水 600 毫升,烧开后,小火炖 2 小时,下白糖调匀。分 2 次连渣服。适用于哮喘。

脾虚型

临床表现 症见咳嗽痰多,胸脘痞闷,体倦力乏,食欲减退或食后腹胀,大便溏。宜选用健脾的食疗方剂。

饮食疗法

莱菔杏仁汤:莱菔子、苦杏仁各 20 克。分别洗净,捣碎,水煎 2 次,每次用水 250 毫升,煎半小时,两次混合,去渣。分 2 次服。适用于哮喘,气促。

益脾饼:生芡实 100 克,橘皮、茯苓各 12 克,半夏、生鸡内金各 25 克,黑芝麻 30 克,红枣肉 250 克。分别洗净焙干,研成极细末。红枣肉洗净,放于碗中,隔水蒸熟,取出,除去红皮,捣烂如泥,再与各药细末拌和均匀,制成圆形小饼坯,烤熟。每日服 2 次,空腹食用。适用于老年人、儿童体弱,咳嗽久治不愈。

荔枝蜂蜜饮:荔枝肉 120 克,洗净,加水 200 毫升,烧开。分 1~2 次用蜂蜜调服。适用于哮喘。

蜂蜜蒸柚:柚子 1 个。剖开,除去外皮和内层白瓣,取净肉切碎,放于碗中,加入蜂蜜 150 克,盖好,隔水蒸至酥烂。早晚各服 1~2 匙,黄酒冲服。适用于老年喘咳,咳嗽痰多。

蝙蝠散:蝙蝠 20 只,洗净焙干,研末。每日服 2~3 次,每次 3~5 克,用冰糖煎水调服。适用于哮喘久治不愈。

肾虚型

临床表现

症见喘喉日久,动则喘息更甚,体形消瘦,腰膝酸软,自汗,心悸耳