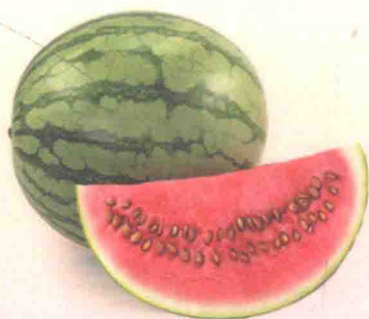


感冒患者 宜吃食物

GANMAO HUANZHE

YI CHI SHIWU

夏天 谢英彪 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

感冒患者宜吃食物

主 编

夏 天 谢英彪

副主编

卞玉凡 徐凤霞

编著者

卢 岗 张云风 陈大江

虞丽相 周明飞 徐贞勇

徐 蕾 谢 春

金盾出版社

内 容 提 要

本书根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,以通俗易懂、深入浅出的语言,简单介绍了感冒的基础知识,叙述了感冒的发病机制、临床表现、并发症和饮食原则;重点介绍了感冒患者宜吃的食物,以及风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、反复感冒与感冒并发症的400个食疗验方和菜肴食谱,每个食疗方都详细介绍了原料、制作、用法和功效。其内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,适合广大感冒患者、医务工作者和餐饮行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

感冒患者宜吃食物/夏天,谢英彪主编. --北京:金盾出版社, 2013.4

ISBN978-7-5082-8005-9

I. ①感… II. ①夏…②谢… III. ①感冒—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 270518 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:200千字

2013年4月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:20.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



很多人都有这样的经验,当外出淋雨受凉,回家后便会出现鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕的感冒早期症状,这时若能立即喝上一杯热腾腾的生姜红糖水,盖上被子,让身体出点汗,往往就会“邪去病愈”,感冒很快消除。这种简便的疗法,充分体现了食疗小方的功效。中医古代有“药食同源”的说法,很多食物既可烹饪成美食,也可用于防病治病,且具有经济、方便、安全、有效的特点。为了探索采用食疗方防治感冒,减少化学药物的种种弊端,我们组织了有关专家,编撰了《感冒患者宜吃食物》一书。书中对感冒的基础知识作了通俗易懂、深入浅出的介绍,侧重从风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、气虚感冒、血虚感冒、阴虚感冒、阳虚感冒、反复感冒及常见的各种感冒并发症等几个方面,介绍了 400 多个能防治感冒的食疗验方和菜肴食谱,每一首食疗方都详细介绍了原料、制作、用法和功效。力争让读者一看就懂,一学就会,一用就灵。

现代研究表明,感冒(包括普通感冒、流行性感)主要是由病毒侵犯人体引发的急性呼吸道感染性疾病,均具有传染性,病毒可以在人体内,尤其在鼻腔黏膜内生长繁殖,打喷嚏、擤鼻涕等都可将病毒排出,混悬在气流中,一旦被他人吸入,病毒就可以在他人体内生存与繁殖起

来。若是流感病毒引起的流行性感冒,还会引发大范围的传播,甚至在世界范围内大流行。自 20 世纪以来,世界性的 5 次大流行,造成了很多人死亡,上了年纪的人至今仍记忆犹新。所以,对于感冒的危害不容忽视。防治感冒的方法很多,食物疗法也是一个重要的措施。

本书内容丰富,科学实用,安全有效,文字通俗易懂,深入浅出,适合广大感冒患者及家庭阅读,也是广大城乡医务人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

作 者



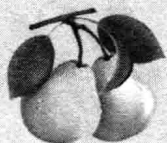
CONTENTS



录

一、感冒的基础知识

(一)感冒的一般概念.....	(1)
(二)夏季感冒与冬季感冒.....	(2)
(三)感冒与急性上呼吸道感染.....	(3)
(四)普通感冒与流行性感冒.....	(5)
(五)禽流感与人禽流感.....	(6)
(六)感冒的“元凶”.....	(8)
(七)感冒的发病机制	(10)
(八)感冒的临床表现	(12)
(九)感冒的常见并发症	(15)
(十)感冒的危害不容忽视	(19)
(十一)感冒的鉴别诊断	(24)
(十二)感冒的实验室检查	(30)
(十三)中医对感冒的辨证分型	(33)
(十四)感冒治疗可选用的西药	(37)
(十五)感冒治疗可选用的中成药	(43)
(十六)孕妇感冒用药应慎重	(49)
(十七)感冒的精神调理	(52)
(十八)感冒的生活调理	(56)
(十九)感冒的饮食原则	(61)
(二十)感冒的预防措施	(62)



感冒患者宜吃食物

二、感冒患者宜摄入的食物

- (一) 风寒感冒可选用的食物与药食两用之品 (67)
- (二) 风热感冒可选用的食物与药食两用之品 (69)
- (三) 暑湿感冒可选用的食物与药食两用之品 (73)
- (四) 气虚感冒可选用的食物与药食两用之品 (74)
- (五) 血虚感冒可选用的食物与药食两用之品 (78)
- (六) 阴虚感冒可选用的食物与药食两用之品 (80)
- (七) 阳虚感冒可选用的食物与药食两用之品 (83)

三、风寒感冒的食疗验方

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 生姜红茶 (85) | 18. 葱白红糖粥 (90) |
| 2. 红枣姜糖饮 (85) | 19. 苏叶神曲粥 (90) |
| 3. 红枣花椒生姜茶 ... (85) | 20. 蒜头炒饭 (91) |
| 4. 生姜红糖饮 (86) | 21. 葱油干丝 (91) |
| 5. 姜蒜红糖饮 (86) | 22. 糖醋大蒜 (91) |
| 6. 葱白豆豉饮 (86) | 23. 蒜蓉荷兰豆 (92) |
| 7. 姜葱红糖饮 (86) | 24. 青椒炒豆豉 (92) |
| 8. 姜糖苏叶饮 (87) | 25. 豆豉炖豆腐 (92) |
| 9. 姜枣红糖饮 (87) | 26. 小葱拌豆腐 (93) |
| 10. 鹅不食草汁 (87) | 27. 小辣椒拌豆腐 (93) |
| 11. 生姜蒜枣饮 (87) | 28. 鹅不食草拌香干 ... (93) |
| 12. 葱白米粥 (88) | 29. 姜丝萝卜汤 (94) |
| 13. 花椒油杂面 (88) | 30. 生姜香菜汤 (94) |
| 14. 莜麦香菜面条 (88) | 31. 生姜芥菜汤 (94) |
| 15. 艾叶蒸饺 (89) | 32. 红枣姜桂汤 (95) |
| 16. 蒜蓉辣酱面 (89) | 33. 橄榄苏叶汤 (95) |
| 17. 白菜辣子拌面 (90) | 34. 葱白萝卜汤 (95) |

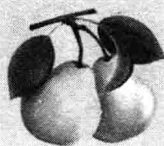


四、风热感冒的食疗验方

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 桑菊薄荷茶 (96) | 15. 薄荷杏仁粉 (100) |
| 2. 金银花茶 (96) | 16. 薄荷叶粥 (100) |
| 3. 大青叶贯众茶 (96) | 17. 菊花冰糖米粥 (100) |
| 4. 板蓝根茶 (97) | 18. 金银花米粥 (101) |
| 5. 大青叶薄荷茶 (97) | 19. 豆豉米饭 (101) |
| 6. 菊花芦根茶 (97) | 20. 薄荷山楂糕 (101) |
| 7. 薄荷绿茶 (97) | 21. 薄荷糖 (102) |
| 8. 薄荷藿香饮 (98) | 22. 薄荷奶冻 (102) |
| 9. 板蓝根菊花汁 (98) | 23. 凉拌薄荷 (102) |
| 10. 银花芦根荸荠汁 ... (98) | 24. 琉璃薄荷 (103) |
| 11. 芫荽茅根汁 (99) | 25. 薄荷蒜 (103) |
| 12. 银花蒲公英汁 (99) | 26. 蒜泥拌黄瓜 (104) |
| 13. 桑菊薄荷甜饮 (99) | 27. 薄荷芽拌番茄 ... (104) |
| 14. 银花山楂饮 (99) | |

五、暑湿感冒的食疗验方

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 豆豉冬瓜粥 (105) | 11. 绿豆西瓜粥 (108) |
| 2. 荷叶粥 (105) | 12. 苦瓜粥 (108) |
| 3. 丝瓜粥 (105) | 13. 薄荷扁豆粥 (108) |
| 4. 荷叶绿豆粥 (106) | 14. 藿香粥 (109) |
| 5. 燕麦赤豆粥 (106) | 15. 海带绿豆粥 (109) |
| 6. 金银花薏米粥 (106) | 16. 鸡内金荷叶粥 ... (109) |
| 7. 玉米须粥 (106) | 17. 豌豆绿豆粥 (110) |
| 8. 冬瓜玉米面粥 (107) | 18. 冬瓜粥 (110) |
| 9. 绿豆粥 (107) | 19. 西瓜皮粥 (110) |
| 10. 葛根绿豆粥 (107) | 20. 西瓜鲜汁 (111) |



感冒患者宜吃食物

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 21. 西瓜番茄汁 (111) | 49. 凉拌西瓜皮 (121) |
| 22. 豆皮饭 (111) | 50. 木耳拌西瓜皮 ... (121) |
| 23. 绿豆米饭 (112) | 51. 藿香拌蜇丝 (121) |
| 24. 苦瓜泥 (112) | 52. 五味苦瓜 (122) |
| 25. 苦瓜绿茶 (112) | 53. 糖醋苦瓜 (122) |
| 26. 消暑茶 (112) | 54. 糖醋熘翠衣 (122) |
| 27. 藿香薄荷茶 (113) | 55. 清爽西瓜皮 (123) |
| 28. 绿豆茶 (113) | 56. 椒油西瓜皮 (123) |
| 29. 香薷银花饮 (113) | 57. 西瓜皮炒肉片 ... (123) |
| 30. 藿香佩兰茶 (114) | 58. 荷叶肉 (124) |
| 31. 藿香姜枣饮 (114) | 59. 青荷虾蓉肉糜 ... (124) |
| 32. 荷叶三豆饮 (114) | 60. 绿豆银花汤 (125) |
| 33. 柿子冰淇淋 (114) | 61. 藿香生姜汤 (125) |
| 34. 菠萝冻 (115) | 62. 冬瓜蚌肉汤 (125) |
| 35. 西瓜冻 (115) | 63. 丝瓜鸡蛋汤 (126) |
| 36. 凉拌苦瓜 (115) | 64. 冬瓜薏米汤 (126) |
| 37. 拌丝瓜 (116) | 65. 薏米赤豆汤 (126) |
| 38. 炒丝瓜 (116) | 66. 玉米汁鲫鱼汤 ... (126) |
| 39. 甜椒炒丝瓜 (116) | 67. 玉米须虾皮汤 ... (127) |
| 40. 三鲜丝瓜 (117) | 68. 绿豆冬瓜汤 (127) |
| 41. 豆豉炒苦瓜 (117) | 69. 绿豆百合汤 (127) |
| 42. 炆辣油苦瓜 (118) | 70. 银杏叶绿豆汤 ... (128) |
| 43. 青柿椒炒黄瓜 ... (118) | 71. 扁豆藿香汤 (128) |
| 44. 芥末粉皮 (118) | 72. 蚕豆冬瓜皮汤 ... (128) |
| 45. 酸辣白菜 (119) | 73. 冬瓜三豆汤 (129) |
| 46. 素荷叶肉 (119) | 74. 赤豆西瓜汤 (129) |
| 47. 凉拌藿香 (120) | 75. 橄榄酸梅汤 (129) |
| 48. 葱油苦瓜 (120) | |

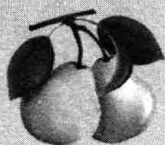


六、气虚感冒的食疗验方

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 生姜红枣粥 (130) | 16. 龙凤包子 (136) |
| 2. 姜汁牛肉饭 (130) | 17. 猪肉水饺 (137) |
| 3. 姜汁鳝鱼饭 (130) | 18. 荞麦面鸡肉饺 ... (137) |
| 4. 姜汁蒸饺 (131) | 19. 烤咖喱酥饺 (138) |
| 5. 葱油面 (131) | 20. 套环麻花 (138) |
| 6. 大麦花生仁粥 (132) | 21. 大葱爆牛肉 (139) |
| 7. 大麦红枣粥 (132) | 22. 大葱豆腐煲 (139) |
| 8. 鸡丝麦仁粥 (132) | 23. 葱姜排骨煲 (140) |
| 9. 牛肉麦仁糊 (133) | 24. 葱姜鲳鱼 (140) |
| 10. 荞麦蒸饺 (133) | 25. 葱姜烧猪肚 (141) |
| 11. 海味荞麦面 (134) | 26. 大葱烧鲤鱼 (141) |
| 12. 拌荞麦面 (135) | 27. 蒜烧鲢鱼 (141) |
| 13. 姜汁大枣 (135) | 28. 大蒜鲶鱼 (142) |
| 14. 姜汁豇豆 (135) | 29. 蒜爆鸡丝鱼卷 ... (142) |
| 15. 葱油土豆 (136) | |

七、血虚感冒的食疗验方

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 赤豆馅烧饼 (144) | 10. 咖喱牛肉饭 (148) |
| 2. 油酥肉火烧 (144) | 11. 葱辣鸭心 (149) |
| 3. 褡裢火烧 (145) | 12. 葱椒肉片 (149) |
| 4. 叉烧酥 (145) | 13. 小葱煎鸡蛋 (150) |
| 5. 鸡蛋春卷 (146) | 14. 蒜蓉苋菜 (150) |
| 6. 母鸡肉馄饨 (147) | 15. 蒜蓉白肉 (150) |
| 7. 大葱猪肉锅贴 (147) | 16. 鸭梨烧鸡块 (151) |
| 8. 葱花肉丝炒饭 (148) | 17. 三煲乳鸽 (151) |
| 9. 葱头咖喱饭 (148) | 18. 山药枸杞炖鸽 ... (152) |



感冒患者宜吃食物

19. 大蒜瓣烧鸡 (152) 20. 片儿汤 (152)

八、阴虚感冒的食疗验方

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 姜汁蜂蜜饮 (154) | 14. 葱烧肥鸭 (159) |
| 2. 酸辣银鱼羹 (154) | 15. 葱油海蜇 (160) |
| 3. 葱油双脆 (155) | 16. 蒜蓉木耳菜 (160) |
| 4. 三鲜包子 (155) | 17. 蒜瓣河鳗 (161) |
| 5. 三鲜烧卖 (155) | 18. 蒜香河蚌 (161) |
| 6. 酥皮烘糕 (156) | 19. 生姜爆鸭丝 (162) |
| 7. 百果油糕 (157) | 20. 姜汁松花蛋 (162) |
| 8. 乌鱼粥 (157) | 21. 焖蚝豉 (162) |
| 9. 甲鱼糯米粥 (157) | 22. 姜片鸭 (163) |
| 10. 芝麻香菜面 (158) | 23. 柑橘鸭 (163) |
| 11. 芝麻酱拌生菜 ... (158) | 24. 西瓜鸭 (163) |
| 12. 葱烧海参 (159) | 25. 子姜鸭片 (164) |
| 13. 大蒜干贝 (159) | 26. 珍珠汤 (164) |

九、阳虚感冒的食疗验方

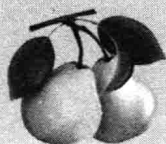
- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 虾米米粥 (166) | 11. 葱油饼 (170) |
| 2. 鲜虾韭菜粥 (166) | 12. 羊肉包子 (170) |
| 3. 羊肉杂面 (166) | 13. 状元水饺 (170) |
| 4. 狗肉小麦仁粥 (167) | 14. 韭菜羊肉水饺 ... (171) |
| 5. 葱油海米汤面 (167) | 15. 羊肉烧卖 (171) |
| 6. 大葱羊肉炒面 (168) | 16. 猪肉韭菜馅饼 ... (172) |
| 7. 羊肉辣子面 (168) | 17. 鸳鸯水饺 (172) |
| 8. 肉丝蒜苗炒面 (168) | 18. 虾仁肉丁蒸饺 ... (173) |
| 9. 羊肉葱椒面 (169) | 19. 鲜姜炒羊肉丝 ... (173) |
| 10. 开洋榨菜面 (169) | 20. 鲜姜子鸡块 (174) |



- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 21. 姜汁扁豆 (174) | 31. 韭菜烙合子 (179) |
| 22. 姜丝猪肉 (175) | 32. 面筋茭白米 (180) |
| 23. 大葱狗肉煲 (175) | 33. 葱椒鲫鱼 (180) |
| 24. 蒜蓉大虾 (176) | 34. 蒜蓉炆鳝片 (180) |
| 25. 核桃素鸡块 (176) | 35. 蒜蓉基围虾 (181) |
| 26. 丝瓜面筋 (177) | 36. 艾叶姜煲鸡蛋 (181) |
| 27. 葱花酥饼 (177) | 37. 大葱爆羊肉 (182) |
| 28. 大葱香油饼 (177) | 38. 大葱鳝段 (182) |
| 29. 核桃仁酥饼 (178) | 39. 生姜羊肉汤 (182) |
| 30. 酥皮葱饺 (178) | 40. 姜橘椒鱼羹 (183) |

十、反复感冒的食疗验方

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 猪肉米粥 (184) | 17. 红枣桂圆甜饮 ... (189) |
| 2. 八宝甜粥 (184) | 18. 鹌鹑桂圆羹 (190) |
| 3. 人参冰糖粥 (184) | 19. 白参豆浆 (190) |
| 4. 鸽肉粥 (185) | 20. 羊肺益肺膏 (190) |
| 5. 牛奶红枣粥 (185) | 21. 红枣兔肉 (191) |
| 6. 鸽子红枣粥 (185) | 22. 黄芪鲫鱼 (191) |
| 7. 牛奶花生糊 (186) | 23. 参芪炖母鸡 (192) |
| 8. 山药猪肺饭 (186) | 24. 黄芪炖乳鸽 (192) |
| 9. 桂圆八宝饭 (186) | 25. 黄芪美味鹌鹑 ... (192) |
| 10. 山药鸡蛋面条 ... (187) | 26. 黄芪蛋黄里脊 (193) |
| 11. 香菇鸡丝面 (187) | 27. 参芪陈皮鸭 (193) |
| 12. 黄芪香菇面 (188) | 28. 桂圆鸡片 (194) |
| 13. 山药豆沙甜饼 ... (188) | 29. 人参须鸡汤 (194) |
| 14. 红枣鸡蛋饼 (188) | 30. 五香牛肉 (194) |
| 15. 鸡蛋猪肉饼 (189) | 31. 黄芪炖牛肉 (195) |
| 16. 桂圆肉饼 (189) | 32. 如意蛋肉卷 (195) |



感冒患者宜吃食物

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 33. 黄芪鹌鹑 | (196) | 39. 白鸡叉烧 | (198) |
| 34. 人参蒸鹌鹑蛋 ... | (196) | 40. 砂锅白参鸡 | (198) |
| 35. 牛奶鹌鹑蛋 | (196) | 41. 清蒸白参鸡 | (199) |
| 36. 五果炖鸡 | (197) | 42. 芙蓉三洋 | (199) |
| 37. 五圆全鸡 | (197) | 43. 三圆蒸鸽 | (200) |
| 38. 香菇全鸡 | (197) | | |

十一、防治感冒并发症的食疗验方

(一)急性咽炎、扁桃体炎的食疗验方

- | | | | |
|-----------------------|-------|------------------------|-------|
| 1. 罗汉果茶 | (201) | 15. 酸梅青果饮 | (205) |
| 2. 橄榄乌梅茶 | (201) | 16. 萝卜青果饮 | (206) |
| 3. 橄榄芦根茶 | (202) | 17. 板蓝根射干
蜜饮 | (206) |
| 4. 玄参橄榄茶 | (202) | 18. 蒲公英土牛膝
蜜饮 | (206) |
| 5. 胖大海橄榄茶 | (202) | 19. 鲜威灵仙丝瓜汁 ... | (207) |
| 6. 青果芦根茶 | (203) | 20. 青果噙化方 | (207) |
| 7. 金银花芦根茶 | (203) | 21. 橄榄蒲公英粥 ... | (207) |
| 8. 玄参青果甘梗茶 ... | (203) | 22. 橄榄银花粥 | (208) |
| 9. 大青叶银花蜜饮 ... | (203) | 23. 橄榄萝卜粥 | (208) |
| 10. 银翘射干蜜饮 ... | (204) | 24. 橄榄糕 | (208) |
| 11. 土牛膝板蓝
根饮 | (204) | 25. 冰糖炖橄榄 | (209) |
| 12. 银花甘桔饮 | (204) | 26. 橄榄萝卜汤 | (209) |
| 13. 香蕉芹菜饮 | (205) | | |
| 14. 西瓜雪梨饮 | (205) | | |

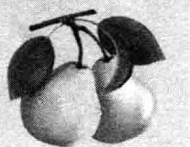
(二)急性支气管炎的食疗验方

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 1. 橄榄萝卜茶 | (209) | 4. 萝卜姜汁茶 | (210) |
| 2. 双子橘皮甘草茶 ... | (210) | 5. 丝瓜葵花瓣蜜茶 ... | (210) |
| 3. 丝瓜花茶 | (210) | 6. 杏橘生姜茶 | (211) |

目 录



- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 7. 花生荸荠奶露 (211) | 34. 荸荠豆浆 (220) |
| 8. 菠萝杏仁冻 (211) | 35. 白萝卜豆奶 (221) |
| 9. 杏仁茶 (212) | 36. 八宝梨罐 (221) |
| 10. 萝卜姜枣蜜 (212) | 37. 拔丝梨 (222) |
| 11. 椒盐杏仁 (212) | 38. 拔丝杏 (222) |
| 12. 杏仁豆腐 (213) | 39. 百合梨 (223) |
| 13. 萝卜蒸饺 (213) | 40. 川贝糯米梨 (223) |
| 14. 百合枇杷藕茶 (214) | 41. 止咳梨膏糖 (223) |
| 15. 苦杏仁鸭梨饮 ... (214) | 42. 水果什锦粥 (224) |
| 16. 梨贝桑杏饮 (214) | 43. 绿豆草莓粥 (224) |
| 17. 荸荠无花果饮 ... (215) | 44. 竹叶瓜蒌粥 (225) |
| 18. 八汁饮 (215) | 45. 贡米八宝饭 (225) |
| 19. 荸荠甘蔗汁 (215) | 46. 橘红糕 (225) |
| 20. 生姜芥菜饮 (216) | 47. 牛奶杏仁糕 (226) |
| 21. 生姜秋梨饮 (216) | 48. 蒜泥拌萝卜丝 ... (226) |
| 22. 雪梨川贝饮 (216) | 49. 杏仁拌苜蓿 (227) |
| 23. 杏仁牛奶汁 (217) | 50. 花椒煨梨 (227) |
| 24. 丝瓜猕猴桃汁 ... (217) | 51. 白果蒸蛋 (227) |
| 25. 丝瓜嫩葫芦汁 ... (217) | 52. 葱油芦笋 (228) |
| 26. 丝瓜莴笋汁 (218) | 53. 罗汉果炖猪肺 ... (228) |
| 27. 甜萝卜汁 (218) | 54. 萝卜杏仁炖猪肺 ... (228) |
| 28. 雪梨鲜藕汁 (218) | 55. 炒菊红 (229) |
| 29. 杏仁奶露 (218) | 56. 蜇羹汤 (229) |
| 30. 百合花杏仁羹 ... (219) | 57. 杏仁双叶猪
肺汤 (229) |
| 31. 荸荠海蜇羹 (219) | 58. 荸荠鸭汤 (230) |
| 32. 红橘羹 (220) | 59. 白鸭冬瓜汤 (230) |
| 33. 蜜汁荸荠 (220) | |



感冒患者宜吃食物

- (三)细菌性肺炎的食疗验方..... (231)
- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1. 枇杷竹叶茶 (231) | 19. 凉拌鱼腥草 (237) |
| 2. 丝瓜冰糖茶 (231) | 20. 糖醋鱼腥草 (237) |
| 3. 金银花雪梨汁 (231) | 21. 鱼腥草炖雪梨 ... (237) |
| 4. 马兰头车前草汁 ... (232) | 22. 鱼腥草拌莴苣 ... (238) |
| 5. 清肺五汁饮 (232) | 23. 金银花芦根粥 ... (238) |
| 6. 鱼腥草蜜汁 (232) | 24. 枇杷叶杏仁粥 ... (238) |
| 7. 公英芦根汁 (233) | 25. 鲜芦根粥 (239) |
| 8. 橘杏丝瓜饮 (233) | 26. 石膏杏仁粥 (239) |
| 9. 萝卜川贝蜜饮 (233) | 27. 凉拌车前草 (240) |
| 10. 苹果枝杏仁饮 ... (234) | 28. 琼脂麒麟菜 (240) |
| 11. 桑白皮枇杷叶饮 ... (234) | 29. 竹沥雪梨膏 (240) |
| 12. 桑杏饮 (234) | 30. 鱼腥草金银花猪
肺汤 (241) |
| 13. 银翘杏仁蜜饮 ... (235) | 31. 罗汉果炖柿饼 ... (241) |
| 14. 鱼腥草蜜饮 (235) | 32. 藕梨蒸饼 (241) |
| 15. 杏仁鸭梨饮 (235) | 33. 黄瓜拌梨丝 (242) |
| 16. 杏仁梨藕粉羹 ... (236) | 34. 白果鸡脯煲 (242) |
| 17. 鱼腥草杏仁蛋羹 ... (236) | |
| 18. 甜椒拌鱼腥草 ... (236) | |



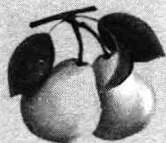
一、感冒的基础知识

(一)感冒的一般概念

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,并有引发肺炎的倾向。无并发症病例的病程,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。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,世界各国在这点上存在共识的,那就是感冒与受凉有着某种关系。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、



感冒患者宜吃食物

湿、燥、火等6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,症状终于呈现出来,故而不得不请假调养。直至近代,感冒作为临床病名,才在中、西医临床诊疗中规范,并实际运用。

(二)夏季感冒与冬季感冒

夏季感冒与冬春季感冒有所不同。一般来说,感冒的发生都是由于人体抵抗疾病的能力下降,由病毒或细菌引起上呼吸道感染而出现鼻塞流涕、恶寒发热、头痛身痛等一系列感冒症状。

但是,大部分的夏季感冒往往是因为身体突然着凉,使血液受到冷却而反射性地造成鼻子和喉咙一时性缺血,使抵抗力减弱,感冒病毒乘虚而入而发病的。也就是说,夏季感冒很少像冬春季的感冒那样,是在公共场所中被别人传染的。而且夏季感冒有一个特点,那就是除了一般的感冒症状以外,还有口渴、心烦等内热现象。

从内在因素看,引起夏季感冒有以下主要原因:①由于夏季气候炎热,人体出汗较多,汗腺的分泌会消耗很多能量。②夏天白昼时间长,闷热的天气也往往影响人们的睡眠和休息,导致睡眠不足。③到了夏天,由于气候炎热,人们的食欲骤然减退,并转为摄取清淡的食物,这样就会影响蛋白质的供给;夏季天热,人们普遍懒于活动,减少了体育锻炼的时间。上述因素都会使人体的抵抗力下降,所以感冒病毒便乘虚而入,从而导致感冒的发生。

引起夏季感冒的外在原因主要是贪图凉爽。比如有的人热得