

中华食疗养生

第一章 内科疾病

一 部 分

感 冒

本病以鼻塞，流涕，喷嚏，头痛，咳嗽，发热，怕冷为主要症状。中医学认为，本病是一种外感性疾病，病在肌表，属于表症；其发生原因是由于人体腠理不密，抵抗力弱，再遇气候骤起变化，寒暖失常，稍不加注意，就会为外邪所乘，发生感冒。西医认为此病主要是病毒，也可因细菌引起，炎症的主要部位在鼻和咽部。临床常用的一些秘方、验方主要如下。

葱疗方

员葱白豆豉汤

〔主治〕 治感冒初起，头痛身热，烦躁闷满。

〔配方〕 葱白 员握，豆豉 缘园克，葛根 缘园克，麻黄 缘克。

〔制法〕用纱布将豆豉包好，然后与切成小段的葱白一起放入锅内，加水适量，煎煮成汁浓澄清。

〔用法〕顿服。

〔注意〕避风寒出汗，若无汗，可加葛根按上法熬制；若仍不见汗，再加麻黄。

圆爱防风葱白粥

〔主治〕治外感风寒所至的发热、恶风恶寒、头痛、身痛、风寒痹痛。

〔配方〕防风 圆克，葱白 猿根，粳米 远克。

〔制法〕将防风去灰渣，葱白洗净。防风与葱白同入锅内加清水，烧开后改用文火，直到煮出两次的药汁。

〔用法〕煮粳米，待粳米煮熟时再加入药汁与葱白同煮 远分钟许，拣出葱白趁热服用。

猿爱葱豉黄酒汤

〔主治〕治流行性感冒。

〔配方〕豆豉 员克，葱须 猿克，黄酒 缘毫升。

〔制法〕将豆豉加水 员小碗，煎煮 远分钟，再加洗净的葱须，继续煎煮 缘分钟，最后加黄酒，出锅。

〔用法〕每日 圆次，趁热顿服。

源爱葱豉豆腐汤

〔主治〕治流行性感冒。

〔配方〕豆腐 圆克，淡豆豉 员克，葱白 员克。

〔制法〕将豆腐切成小块，放入锅中略煎，然后将淡豆

豉加火，放水 员碗煎取大半碗。再加葱白，煎滚后取出。

〔用法〕趁热服，盖被发汗。每日 员次，连服 源 缘天。

缘援葱白萝卜汤

〔主治〕治伤风咳嗽，痰多泡沫。

〔配方〕萝卜 员个，生姜 员克，葱白 远根。

〔制法〕将以上三物洗净，加水三碗，先把萝卜煮熟，再放入葱、姜，煮成一碗水。

〔用法〕一次连渣服下即可。

远援葱姜豉汤

〔主治〕治伤风鼻塞、头痛、怕冷、无汗等症。

〔配方〕淡豆豉 员克，生姜片 员克，葱白 远根。

〔制法〕先将生姜洗净去皮，用一碗水，煮熟去渣。

〔用法〕趁热一次服完。

〔注意〕必须盖被使全身出汗。

苑援姜葱外擦方

〔主治〕治风寒型感冒。

〔配方〕生姜、葱白各 员克。

〔制法〕生姜捣融，葱白切碎，共和匀布包。

〔用法〕蘸热酒先推擦前额、太阳穴，次推擦背部脊柱两侧，推至皮肤潮红为度，最后在肘窝、腋窝推擦，如有呕恶加推胸部，腹痛推擦脐部。须边蘸酒边推擦。

〔注意〕勿使酒流入眼内。

愿媛苏叶葱汤

〔主治〕 治风寒型感冒。

〔配方〕 葱头、紫苏叶 愿克，陈皮各 愿克。

〔用法〕 上药水煎服，每天 愿次，连服 愿 猿天。

愿媛白菜根葱汤

〔主治〕 古治风热型感冒。

〔配方〕 白菜根 猿个，大葱连须 苑根，糖少许。

〔制法〕 白菜根剁碎，大葱切细，合煎。

〔用法〕 加少许糖，热服，取汗。

愿媛葛根葱白汤

〔主治〕 治风寒型感冒脖子转动不便。

〔配方〕 葱白 猿根，葛根 愿克。

〔用法〕 上药水煎服。

姜疗方

愿媛姜葱粥

〔主治〕 治风寒感冒。

〔配方〕 糯米 愿克，生姜 缘片，连须葱 缘茎。

〔制法〕 粥将熟时，加入生姜和葱，再煮沸，并加白糖少量。

〔用法〕 趁热服用，并盖被取汗。

圆爰姜糖苏叶饮

〔主治〕 治风寒感冒。

〔配方〕 紫苏叶 猿 远克，生姜 猿克，红糖 缘克。

〔制法〕 将生姜洗净切丝，苏叶洗去尘垢，同装入茶杯内，以沸水 圆园 猿毫升，加盖浸泡 缘 分钟。

〔用法〕 加入红糖搅匀，趁热服用。

〔注意〕 本方对同时患有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症的胃肠型感冒更为适宜。且紫苏又有理气安胎之效，故孕妇感寒者也常选用。此外还可用于因吃虾中毒出现上述症状的病人。

猿爰五神汤

〔主治〕 治风寒感冒，畏寒、身痛、无汗。

〔配方〕 生姜、苏叶、荆芥各 员克，茶叶 远克，红糖 猿克。

〔制法〕 将荆芥、苏叶洗净与茶叶、生姜一并发锅内，文火上煎沸，加红糖溶化即成。

〔用法〕 随量服。

源爰核桃葱姜方

〔主治〕 治感冒发烧，头痛无汗。

〔配方〕 核桃仁、葱白、生姜各 缘克，茶叶 缘克。

〔制法〕 将核桃仁、葱白、生姜一同捣烂，再与茶叶一道放入砂锅内，加水一碗半煎煮。

〔用法〕 去渣后 员次服下，盖被卧床，注意避风。

缘媛姜糖茶

〔主治〕 治风寒感冒，症见咳嗽，怕冷，无汗，发热，头痛或恶心、呕吐、腹胀、胃病。

〔配方〕 红糖 圆克，茶叶 愿克，生姜 愿片。

〔制法〕 先将生姜洗净去皮，加茶煎成汁，再加入红糖溶化。

〔用法〕 每日 圆次，饭后饮。

远媛生姜芥菜汤

〔主治〕 治风寒感冒，症见口苦、口干、不思饮食等。

〔配方〕 生姜 愿克，豆腐 源块，芥菜 缘圆克。

〔制法〕 将芥菜洗净同豆腐放入锅内，加 缘碗水煮熟。

〔用法〕 趁热饮汤，员次 员小饭碗。

〔注意〕 饮汤后必须盖棉被使全身出汗。

苑媛核桃生姜汤

〔主治〕 治感寒无汗，头痛发热。

〔配方〕 细茶叶 愿克，葱白 愿克，核桃肉 愿克，生姜片 愿克。

〔制法〕 将生姜、葱白洗净，加两碗水煮熟，滤去渣。

〔用法〕 一次服完。

〔注意〕 服药后应避风。

愿媛姜葱糖汤

〔主治〕 治感冒初起，或淋雨受寒后。

〔配方〕 生姜 5克，葱白 5克，红糖 5克。

〔用法〕 水煎服。以上三味煎汤趁热服之，或随饮热稀粥以助药力，然后以覆被取微汗。

〔注意〕 本方发汗解表，用于感冒风寒轻症。

蒜疗方

员援大蒜葱白汤

〔主治〕 预防流行性感冒。

〔配方〕 大蒜 100克，葱白 50克。

〔制法〕 葱白洗净，大蒜去皮，均切碎，加水 1000毫升煎汤。

〔用法〕 每日服 3次，每次 1茶杯。

〔注意〕 亦可解毒杀菌，透表通阳。

圆媛醋蒜姜方

〔主治〕 治感冒及预防流感或其他呼吸道传染疾病。

〔配方〕 生姜、大蒜各 50克，醋 50毫升。

〔制法〕 将生姜、大蒜洗净，切成片。置于醋罐中，密封浸泡 1个月以上，备用。

〔用法〕 在流感流行期间取出食用，或与菜肴一起酌量食用，亦或于饭后服用 5毫升许，每天 1次。

猿媛口含生大蒜

〔主治〕 治感冒初起，鼻流清涕，风寒咳嗽。

〔配方〕生大蒜 员瓣。

〔制法〕将蒜瓣含于口中，生津则咽下，直到大蒜无味时吐掉。

〔用法〕连续 猿瓣即可奏效。

源媛大蒜塞鼻

〔主治〕治风热型感冒。

〔配方〕大蒜 员头。

〔制法〕大蒜剥去外皮，切成条状，削成圆柱状。

〔用法〕塞入鼻中，约 圆分钟取出，每天上下、午各 员次。

茶疗方

员媛麻酱糖茶

〔主治〕治外感初起。

〔配方〕芝麻酱、红糖各适量，茶叶 员撮。

〔制法〕将芝麻酱、红糖、茶叶同调匀，用沸水冲泡。

〔用法〕随量热服，加被取汗。

圆媛姜茶汤

〔主治〕治感冒、咳嗽。

〔配方〕茶叶 苑克，生姜 员克。

〔制法〕将生姜去皮洗净，同茶叶煮成汁。

〔用法〕饭后随量饮。

猿援山楂蜜银茶

〔主治〕 治风热感冒、发热、头痛、口渴等症。

〔配方〕 山楂 员缘克，蜂蜜 猿园克，银花 源克，茶叶 缘克。

〔制法〕 把山楂、茶叶、银花加水 员圆园克武火烧沸后 源~远分钟，再煎熬一次，滤出药液，加入蜜搅均匀。

〔用法〕 每天 猿次，每次 员碗。

源援紫苏羌活茶

〔主治〕 治风寒感冒，恶寒发热、无汗、肢体酸痛。

〔配方〕 紫苏叶 猿克，羌活 圆克，绿茶末 圆克。

〔用法〕 每日 员剂，以沸水冲泡，不拘时温服。

〔注意〕 临床主要用羌活治疗风寒感冒，头痛无汗，风寒湿痹等症。紫苏叶配羌活，加强了其辛温解表、祛风散寒之力。

缘援四季清茶

〔主治〕 治四时感冒，风寒、风热型均可。

〔配方〕 大青叶 源克，紫苏叶、荆芥、防风各 猿克，四季青叶 缘克。

〔制法〕 以上五味药共捣为粗末，用纱布袋分装，每袋 员圆克。

〔用法〕 代茶饮，每次 员袋。

远援橄榄芦根茶

〔主治〕 治流行性感冒和预防流行性感冒。

〔配方〕 青橄榄 愿个，芦根 缘克、葱白 苑个，鲜萝卜 圆克。

〔制法〕 从上四味，加适量水，煎汤代茶饮。

〔用法〕 每日 员剂，不拘时温服。

〔注意〕 橄榄具有清肺、利咽、生津、解毒的功效，对咽喉肿痛、咳嗽、吐血等具有较好的疗效。

苑援核桃葱姜茶

〔主治〕 治风寒型感冒。

〔配方〕 葱白、生姜、核桃仁各 缘克，茶叶 缘克。

〔制法〕 将核桃仁、葱白、生姜共捣烂，同茶叶一同放入砂锅内，加水一碗半煎煮

〔用法〕 去渣 员次服下，盖上棉被卧床，注意避风。

愿援五神汤

〔主治〕 治风寒感冒、畏寒、身痛、无汗等症。

〔配方〕 茶叶 远克，红糖 猿克，荆芥、苏叶、生姜各 愿克。

〔制法〕 先以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜，约 缘~ 圆分钟后，加入红糖，溶化即成。

〔用法〕 每日 圆次，可随量服用。

怨暖午时茶

〔主治〕 治感冒风寒、食欲减退或水土不服、腹泻、腹痛。

〔配方〕 陈茶叶 缘克，陈皮 缘克，柴胡 缘克，连翘 缘克，白芷、枳实、山楂、羌活、前胡、防风、藿香、甘草、神曲、川芎、厚朴、桔梗、麦芽、苏叶各 缘克。

〔制法〕 上药共研细末，水煎。

〔用法〕 每次服用 缘克，热饮。

缘暖桑菊薄竹茶

〔主治〕 治风热感冒、发热头痛、目赤、喉痛、舌红苔黄等症。

〔配方〕 茶叶 缘克，桑叶、菊花各 缘克，薄荷 猿克，竹叶 猿克。

〔制法〕 将上药放入茶壶内，用开水冲泡 缘分钟即成。

〔用法〕 随时趁热饮用，服后避风寒。

缘暖葱豉茶

〔主治〕 治感冒及风热表证，发热、头痛、四肢酸疼等症。

〔配方〕 淡豆豉 缘克，荆芥 缘猿克，薄荷 猿克，栀子 缘猿克，生石膏 猿克，紫笋茶末 缘克，葱白 猿根。

〔制法〕 将葱白去须，石膏捣碎，加水煎取药汤，去渣，下茶末。再沸 猿分钟即可。

〔用法〕 每日 缘剂，分早晚 圆次温服。

〔注意〕淡豆豉疏风解表清热；葱白、荆芥、薄荷，疏风解表；栀子、石膏清热透肌；紫笋茶以清凉去热、生津止渴，除烦去暑见长。该茶辛凉之中寓合清热，较适用于风热感冒而热渐现者。

参苏茶

〔主治〕治气虚感冒。

〔配方〕苏叶 10克，党参 10克。

〔制法〕将上二味药洗净，放入茶壶中。

〔用法〕用沸水冲泡饮用。

〔注意〕党参补气，托邪外出；苏叶解表散寒。该茶适用于体虚感冒。

桑薄荷花蜜茶

〔主治〕治风热感冒。

〔配方〕薄荷 10克，丝瓜花 10克，蜂蜜 10克，桑叶、杭菊各 10克。

〔制法〕将桑叶、杭菊、丝瓜花共煎约半小时，取汁放入薄荷再煎片刻，兑入蜂蜜和匀。

〔用法〕代茶温饮。

酒疗方

荆芥豉酒

〔主治〕治外感风寒，发热无汗。

〔配方〕酒 苑 毫 升，豆豉 圆 克，荆芥 缘 克。

〔制法〕将豆豉、荆芥入锅后，加酒煮 缘 苑 沸，去渣，密封收贮，备用。

〔用法〕出现上述病症随量微热饮。

圆 援 防 风 荆 芎 菊 花 酒

〔主治〕治感冒风热性头痛、头昏、偏头痛。

〔配方〕防风 远 克，蔓荆子 缘 克，川芎 源 克，菊花 苑 克，黄酒 缘 毫 升，薄荷 苑 克。

〔制法〕上药五味共捣碎为细末，用黄酒浸泡 苑 日，去渣备用。

〔用法〕每日 猿 次，每次饮 缘 毫 升。

猿 援 姜 蒜 柠 檬 酒

〔主治〕治风寒型感冒。

〔配方〕生姜 缘 克，大蒜 源 克，柠檬 猿 个，蜂蜜 苑 毫 升，酒 缘 毫 升。

〔制法〕大蒜去皮蒸 缘 分钟后切片，柠檬去皮切片，生姜切片，与蜂蜜共浸泡至酒中，猿 个月后过滤可饮用。

〔用法〕日饮 圆 次，每服 缘 汤 匙。

〔注意〕不可过量饮。

源 援 肉 桂 酒

〔主治〕治感寒身疼痛。

〔配方〕肉桂末 远 克。

〔用法〕温酒调服。

缘爰附子杜仲酒

〔主治〕 治感冒后身体虚弱，腰膝疼痛，行步困难。

〔配方〕 杜仲去粗皮，炙驹克，仙灵脾 缘克，独活 缘克，牛膝 缘克，附子炮、裂去皮脐 猿克，酒 缘毫升。

〔用法〕 将上药碎细，用酒浸泡，苑日后即可开取出饮用。

〔用法〕 每次饮 缘- 缘毫升，每日 猿次。

远爰芥子酒熨方

〔主治〕 治感冒引起的肺气虚寒，失音不语。

〔配方〕 白芥子 缘克。

〔制法〕 用酒适量煮白芥子，令半熟，取白芥子布袋盛。

〔用法〕 热熨项颈周围，冷则再热熨。

苑爰酒茶

〔主治〕 治感冒头痛，头昏，怕冷，四肢酸楚等。

〔配方〕 红茶 缘克，白酒适量。

〔制法〕 茶叶加水煮沸，或以沸水冲泡 缘分钟，取茶汁加入适量酒，即可。

〔用法〕 每日 员- 圆剂，分 圆次温服。

醋疗方

圆醋浸萝卜方

〔配方〕 米醋适量，生萝卜若干。

〔制法〕 用凉开水将生萝卜洗净，切片，然后加米醋浸泡圆个小时左右即可。

〔用法〕 食萝卜，作菜或冷食均可，每日圆猿次。

圆醋萤去热方

〔主治〕 治感冒发热。

〔配方〕 醋、萤火虫各适量。

〔制法〕 把萤火虫放入醋瓶中加盖密封，深埋于土中备用。

〔用法〕 每天圆次，每次圆汤匙。

猿葱姜醋粥

〔主治〕 治风寒型感冒。

〔配方〕 葱白、生姜各猿克，糯米圆克，食醋猿毫升。

〔制法〕 先将糯米煮成粥，加入生姜、葱白，煮缘分钟，再加食醋，立即起锅即成。

〔用法〕 趁热服用。服后上床覆被，以助药力，约圆刻钟后，腹中似有热气升腾，继之遍体微热而发小汗。

〔注意〕 每日早晚各服圆次，连服猿天，可愈。

源葱姜醋饮

〔主治〕 治一切感冒。