中华药膳

防治呼吸系统疾病

摇摇摇摇总主编摇李摇浩摇马丙祥

主摇编摇李春艳摇王摇岩

副主编摇阎应禄摇高摇双摇徐永军

编摇委摇桑摇林摇宋摇宇摇汪摇伟摇王燕妮

周建民摇李喜顺摇马翠兰摇王荣林

吴摇杰摇张摇洁摇薛摇辉摇高铸华

科学技术文献出版社

北摇京

需要全本请访问 www.ertongbook

摇图书在版编目（悄摇）数据

摇中华药膳防治呼吸系统疾病摇李浩，马丙祥总主编摇北京 科学技术文献出版社，圆摇摇缘
ISBN 摇猿苑源原猿缘猿园园园原园

摇Ⅰ.圆摇中…摇Ⅱ.圆摇①李…②马…摇Ⅲ.圆摇呼吸系统疾病—食物疗法
Ⅳ.圆摇缘圆园.缘

摇中国版本图书馆悄摇）数据核字（圆摇摇）第员源藏源号

摇出　　版　者 科学技术文献出版社
地　　址 北京市复兴路员缘号（中央电视台西侧）摇邮摇摇编 摇
图书编务部电话：（园员园）远愿缘源员源园（园员园）远愿缘源员源园（传真）
图书发行部电话：（园员园）远愿缘源员源缘（传真），（园员园）远愿缘源员源愿
邮购部电话：（园员园）远愿缘源缘源员缘摇（园员园）远愿缘源缘源员源园
网　　址 ：摇摇：摇摇摇摇摇摇摇摇
摇摇摇摇摇摇摇摇

(京)新登字 号

内容简介

本书全面、系统地收集了防治呼吸系统疾病的常用、有效的药膳方剂，以病症为纲，简明扼要地论述了呼吸系统常见疾病的诊断与辨证，而以药膳方为目，对其组成、制作、用法、功能、主治等详加说明。书后附有药膳治疗呼吸系统疾病的常用食物与药物，使广大读者可以据症选方，按方配制，防病治病，保健强身。本书为临床医务工作者及广大患者的实用参考书。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构，主要出版医药卫生、农业、教学辅导，以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

前摇摇言

中华药膳，是中医药学的重要组成部分，是祖国医学丰富治疗方法的主要内容，充分显示了传统中医学的特色和优势。

中华药膳，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又有着中华美食的色、香、味、形，既可作为药物，又可作为食物，既能祛疾疗病，又能保健强身、延年益寿，在临床医疗、保健方面得到广泛应用，在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发，也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳，历史悠久，源远流长。自古有“药食同源”之说，早在远古的原始时代，人们在寻找食物的过程中，即发现有些食物具有治病功能。我国最早的一部药物学专著《神农本草经》，记载了既为药物、又是食物的许多品种，如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等，并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂，如乌鲗骨丸即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲗骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的应用，创制了多种药膳方剂，如其所创制的当归生姜羊肉汤，至今使用广泛，用治老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著，如《食医心鉴》。著名医家孙思邈尤擅长药膳食疗，在其《千金要方》中列有“食治”专篇，强调“夫为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，并指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，他还创制了茯苓酥、杏仁酥等著名的药

膳方剂。以后历代医家对药膳均有研究和发展，成为祖国医学防病治病方法的重要组成部分。

中华药膳的整理、开发、研究，近年来方兴未艾。为了满足医务工作者临床医疗的需要，为了满足人们防病健身、自我疗养的需要，我们编撰了中华药膳系列书，把治疗内、妇、儿科常见病、疑难病的药膳方剂，全面搜集，详加分类整理，以病症为纲，药膳方为目，去粗取精，去伪存真，全面系统，科学先进，提高与普及相结合，治疗与防病相结合。此系列书共 册，计有中华药膳防治肾脏疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、肝胆疾病、妇科疾病、男科疾病、儿科疾病等，是目前最为全面、系统的药膳专著。

中华药膳系列书的编著者，为全国数十家中医院校、医疗机构的专家、学者。各册的编写，基本按照疾病诊断、辨证、药膳方选的体例，对每一药膳方的药物组成、制作、用法、功能、主治等详加说明，使读者可以据证选方、按方配制，易于掌握和使用。

需要全本请访问 www.ertongbook

急性上呼吸道感染——感冒

急性上呼吸道感染是指鼻腔、咽或喉部急性炎症的概称。是呼吸道最常见的一种传染病。常见病因为病毒，少数由细菌引起。患者不分年龄、性别、职业和地区。不仅具有较强的传染性，而且可引起严重并发症，应积极防治。临床表现以发热、恶寒、头痛、鼻塞、流涕、喷嚏为主要症状。一般病势较轻，病程短、预后较好，发病率最高。

本病中医属“感冒”、“伤风”、“时行感冒”等。

【诊断】

1.临床表现

根据病因不同，临床表现可有不同的类型出现。

(1)普通感冒摇俗称“伤风”，又称急性鼻炎或上呼吸道卡他，以鼻咽部卡他症状为主要表现。成人多数为鼻病毒引起，次为副流感病毒、呼吸道合胞病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒等。起病较急，初期有咽干、咽痒或烧灼感，发病同时或数小时后，可有喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕，2~3天后变稠。可伴咽痛，有时由于耳咽管炎使听力减退，也可出现流泪、味觉迟钝、呼吸不畅、声嘶、少量咳嗽等。一般无发热及全身症状，或仅有低热、不适，轻度畏寒和头痛。检查可见鼻腔粘膜充血、水肿、有分泌物，咽部轻度充血。如无并发症，一般经5~7天痊愈。

(圆 病毒性咽炎、喉炎和支气管炎摇根据病毒对上、中呼吸道感染的部位不同引起的炎症反应,临床特征为咽部发痒和灼热感,疼痛不持久,也不突出。当有咽下疼痛时,常提示有链球菌感染。咳嗽少见。流感病毒和腺病毒感染时可有发热和乏力。体检咽部明显充血和水肿。颌下淋巴结肿大且触痛。腺病毒咽炎可伴有眼结合膜炎。

急性病毒性喉炎多由鼻病毒、流感病毒甲型,副流感病毒及腺病毒等引起。临床特征为声嘶、讲话困难、咳嗽时疼痛,常有发热,咽炎或咳嗽。体验可见喉部水肿、充血,局部淋巴结轻度肿大和触痛,可闻及喘息声。

急性病毒性支气管炎多由呼吸道合胞病毒、流感病毒、冠状病毒、副流感病毒、鼻病毒、腺病毒等引起。临床表现为咳嗽、无痰或痰呈粘液性,伴有发热和乏力。其他症状常有声嘶,非胸膜性胸骨下疼痛。可闻及干性和湿性 音。载线胸片显示血管阴影增多、增强,但无肺浸润阴影。流感病毒或冠状病毒急性支气管炎常发生于慢性支气管炎的急性发作。

(猿 疱疹性咽峡炎摇常由柯萨奇病毒 粤引起,表现为明显咽痛、发热,病程约 员周。检查可见咽充血,软腭、腭垂、咽及扁桃体表面有灰白色疱疹及浅表溃疡,周围有红晕。多于夏季发作,儿童多见,偶见于成人。

(源 咽结膜热摇主要由腺病毒、柯萨奇病毒等引起,临床表现有发热、咽痛、畏光、流泪,咽及结膜明显充血。病程 源~远天,常发生于夏季,在游泳时传播,儿童多见。

(缘 细菌性咽颡桃体炎摇多由溶血性链球菌引起,次为流感嗜血杆菌、肺炎球菌、葡萄球菌等引起。起病急,明显咽痛,畏寒,发热,体温可达 猿怨益以上。检查可见咽部明显充血,扁桃体肿大、充血,表面有黄色点状渗出物,颌下淋巴结肿大、压痛,肺部无异常体征。

㈠体征

除少数人体温有低热、咽红外，基本无异常体征。

㈡合并症

㈠肾小球肾炎。

㈡风湿病。

㈢急性鼻窦炎。

㈣中耳炎。

㈤急性支气管炎。

㈥急性扁桃体炎。

㈦心肌炎、咽炎、咽喉炎等。

㈢实验室检查

㈠血象摇首先要分清是病毒感染，抑或是有细菌混合感染。病毒性感染见白细胞计数正常或偏低，淋巴细胞比例升高，咽拭子无重要细菌生长 若有细菌混合感染，可有白细胞计数与中性粒细胞增多和核左移现象。咽拭子培养有致病菌。

㈡病毒和病毒抗原的测定摇视需要可用免疫荧光法、酶联免疫吸附检测法、血清学诊断法和病毒分离和鉴别，以判断病毒的类型，区别病毒和细菌感染。细菌培养判断细菌类型和药敏试验。

【辨证】

㈠证实证

㈠风寒感冒摇恶寒发热，无汗，咽痛、咽痒，流清涕，鼻塞，咳嗽，痰少清稀，舌苔薄白，脉浮紧。如夹湿邪则身热不畅，头重如裹，肢体酸痛而重，或有胸闷、泛恶、纳呆、口淡、苔腻等证，脉浮弦。

㈡风热感冒摇发热、微恶风寒，或有汗出，头痛，鼻塞涕浊，咳痰黄稠，口干欲饮，咽喉□红疼痛，苔薄黄，脉滑数 如夹暑则身

热汗出不解，心烦口渴，尿赤，苔黄腻，脉象见濡数 若夹燥则烦热，口干欲饮，鼻唇干燥、干嗽无痰、舌红少津，脉弦细。

⑶猿表寒里热摇发热恶寒，无汗，头痛，肢体酸痛，鼻塞声重，咽喉疼痛，咳嗽，痰粘稠或黄白相兼，舌边尖红，苔薄白或薄黄，脉浮数。

圜陡证

⑴员气虚感冒摇恶寒、发热，或热势不盛，但时时形寒，自汗、头痛、鼻塞、咳嗽、痰白，语声低怯，气短，神疲倦怠，苔白，脉浮无力。

⑵圆阳虚感冒摇阵阵恶寒，甚则蜷缩寒战，或稍兼发热，无汗，或自汗，汗出则恶寒更甚，头痛，骨节酸冷疼痛，面色㿠白，语声低微，四肢不温，舌质淡胖，舌苔白，脉象沉细且无力。

⑶猿血虚感冒摇头痛、身热、微寒，无汗或汗少，面色不华，唇淡，指甲苍白，心悸，头晕、舌淡，脉象可见细，或浮而无力，或脉结代。

⑷源阴虚感冒摇发热，微恶风寒，无汗，或微汗，或寐中盗汗，头痛，心烦，口干咽燥，手足心热、干咳、少痰、或痰中带血丝、舌质红、脉细数。

虚证感冒，虽以气虚、血虚、阳虚、阴虚进行分类，临床上还可见到气阴两亏、气血两虚、阴阳两虚兼有复感外邪的患者，只要认真细审，自能辨认无误。不可偏执一端，贻误诊治。

【药膳方精选】

竄葱雾

【配方】摇葱白 猿-缘根，煮沸的开水。

【制作】摇取葱白捣烂，连汁水倒入口径较小、深 5~10 厘米的圆瓶中，用煮沸的热水约 50~100 毫升冲泡。

【用法】摇当瓶口气雾腾腾时，将鼻孔靠近瓶口上方（不要靠得太近，以免气雾灼伤），双手合拢将气雾聚向鼻孔，同时用鼻深吸气，将气雾徐徐吸入鼻孔。汗多气虚者忌用。

【功效】摇通阳散寒、微汗散邪。

【主治】摇适用于风寒感冒，急性上呼吸道感染的辅助治疗。

【出处】摇民间经验方。

摇生姜红糖饮

【配方】摇生姜 5~10 克，红糖 15~30 克。

【制作】摇将生姜洗净，打烂，放煲内，加水一碗，武火煮开，加入红糖，调匀。

【用法】摇趁热服下，盖被取汗。每日 1~2 次，连服 3~5 天，服药后忌吹风受凉。

【功效】摇辛温解表。

【主治】摇风寒感冒，恶寒发热，咳嗽流涕，鼻塞声重。

【出处】摇经验方。

摇葱蒜滴鼻液

【配方】摇葱白 3~4 根，大蒜头 3~4 瓣儿。

【制作】摇葱白和大蒜头放在一起打碎，捣烂成泥，然后滤取其汁，加冷开水，配成 5%~10% 浓度的葱蒜液（5~10 克葱蒜汁，加冷开水到 100 毫升）。

【用法】摇滴鼻，每次数滴，每日数次。滴鼻时取仰卧位，头垂床沿，鼻孔向上，葱蒜液沿鼻腔壁徐徐滴入，使其缓慢地渗入鼻孔深部，直至鼻窦处。葱蒜都有一定的刺激性，注意浓度不要太大，鼻粘膜有损伤者忌用。

【功效】摇抗炎消肿，杀虫解表，散寒通阳。

【主治】摇风寒感冒，肺结核的防治及辅助治疗，鼻炎、鼻窦炎等。

【出处】摇经验方。

澳陨姜葱糖水

【配方】摇生姜 员园克，葱白连须 猿条，红糖 员缘克。

【制作】摇姜葱淘洗干净，生姜切碎打烂，同放煲内，加水一碗，武火煲开，加入红糖调匀，去渣取汁。

【用法】摇热服，每天 员次，连服 圆~猿天。

【功效】摇疏风散寒，解表止咳。

【主治】摇用于风寒感冒，体虚咳嗽，声重音哑。

【出处】摇民间验方。

缵陨葱豉汤

【配方】摇葱白 缘条，豆豉 员缘克。

【制作】摇将葱白拍扁，放入豆豉，加水 员缘园毫升煎汤，煎取 缵园毫升。

【用法】摇冷却后饮汤汁，每日 员次，连服 圆~猿次。

【功效】摇疏散风寒，解肌退热，除烦。

【主治】摇风寒感冒，恶寒发热，五心烦热，干咳。

【出处】摇《中华食疗大典》

逦陨荆芥粥

【配方】摇荆芥 员园克，薄荷 缘克，淡豆豉 员园克，大米 员缶克。

【制作】摇先将荆芥、薄荷、淡豆豉放入煲内，加水约 员缘园毫升，煎沸约 缘分钟，去渣取汁，另将大米煮粥，待粥将熟时，加入药汁，再煮成稀粥。

需要全本请访问 www.ertongbook

【用法】摇分早、晚圆次热服，连用圆~猿天。

【功效】摇辛温解表，发汗除烦。

【主治】摇风寒感冒，恶寒发热无汗，鼻塞声重，烦躁不渴。

【出处】摇《中华药膳宝典》

葱奶滴鼻液

【配方】摇全葱圆根，母乳适量（约源猿毫升）。

【制作】摇取适量患儿母亲的乳汁，盛入酒盅或茶盅里，再放进员根全葱（葱白拍扁），加盖隔水蒸，让葱中有效成分溶入乳汁中。然后，待乳汁冷却至人体温度时，另取员根葱管，用温开水冲洗葱管内外，沥尽水珠，蘸取盛器中的母乳给小儿滴鼻。

【用法】摇滴鼻，每次员~圆滴，过量可引起小儿鼻腔的刺激反应——喷嚏或呛咳。鼻塞时滴，或每日滴数次（滴鼻时取仰卧位，头垂床沿，鼻孔向上，乳液沿鼻腔壁徐徐滴入）。

【功效】摇益气固表，扶正抗邪，适用于小儿感冒。

【主治】摇小儿感冒，鼻塞，气急，低热。

【出处】摇民间验方。

葱生姜芥菜汤

【配方】摇鲜芥菜缘园克，生姜员园克。

【制作】摇将芥菜洗净切成段，生姜切成片。放煲内加清水源碗煮至圆碗，加入食盐少量调味。

【用法】摇热饮，分圆次员日内饮用。

【功效】摇辛温发汗，疏风解表。

【主治】摇风寒感冒，恶寒无汗，鼻塞，畏冷，怕寒。

【出处】摇民间验方。

葱白姜糯米粥

【配方】葱白 2根，生姜 3片，糯米 50克，红糖 50克。

【制作】将葱拍扁，姜切成丝，糯米淘净，同入锅内加水熬成稀粥，待粥将熟时，加入红糖。

【用法】趁热服，盖被取汗。

【功效】发汗解表，散寒通阳，温肺止咳，温中止呕。

【主治】风寒感冒，恶寒发热，咳痰清稀，纳差恶心。

【出处】民间验方。

葱白姜苏糖饮

【配方】生姜 50克，苏叶 10克，红糖 30克。

【制作】将生姜洗净打烂，苏叶冲洗干净，共放煲内，加水适量（300毫升），煲开，加入红糖调匀。

【用法】每日分 2次热饮，连服 3~5次。

【功效】辛温解表，温经散寒。

【主治】风寒感冒，恶寒发热，妇女经期受寒感冒。

【出处】《千金方·食治篇》

葱白豆豉粥

【配方】葱白 3条，淡豆豉 50克，大米 100克，红糖 50克。

【制作】先将葱白、豆豉洗净待用，将大米入锅煮粥，将熟时，加入葱白、豆豉，再煮几分钟，加入红糖熔化。

【用法】趁热服用，微微取汗。

【功效】辛温解表，发汗散寒。

【主治】风寒感冒，恶寒无汗，鼻塞流涕，痰液稀白。

【出处】民间验方。

员圆陨参枣汤

【配方】摇人参 猿克,大枣 圆园枚。

【制作】摇人参同大枣一起入煲同煎(入煎时将人参切碎),小小煎煮 源园分钟。

【用法】摇饮汁食渣,隔天 员次,连服半个月~员个月。

【功效】摇补气强身,固表防寒。

【主治】摇气虚受寒感冒,气短、咳嗽少气,心悸,倦怠乏力,气促自汗,预防感冒。

【出处】摇《中华食疗大典》

员圆陨姜葱粥

【配方】摇生姜 缘片,连须葱白 缘条,糯米 缘园克,白糖 员园克。

【制作】摇将姜、葱洗净,拍扁待用,将糯米煮至将熟时,加入姜、葱,再煮数分钟,加入白糖。

【用法】摇趁热食用取汗。

【功效】摇温肺解表,益气固卫。

【主治】摇风寒体虚感冒,咳嗽无力。

【出处】摇经验方。

员圆陨姜葱苏叶橄榄汤

【配方】摇生姜、紫苏叶各 员园克,葱头 员缘克,新鲜橄榄 远园克,食盐 远~员园克。

【制作】摇将上述前源种物料洗净共放煲内,加清水 圆碗半,煎至 员碗,加食盐少许调味。

【用法】摇去渣饮汤,每日 员~圆次,连服 猿~缘天。

【功效】摇清肺利咽,生津解毒。

【主治】摇咽喉肿痛,烦渴、咳嗽咯血,咽喉炎,风寒感冒。

【出处】摇《中华食疗大典》

员猿葱豉煲豆腐

【配方】摇淡豆豉 员园克，葱白 缘条，豆腐 员猿园克。

【制作】摇先将豆腐微煎，然后放入淡豆豉，加水 员碗半，煎取大半碗，再加入葱白，煎沸约 圆分钟。

【用法】摇趁热食用（淡豆豉可不食），每日 员次，连服 圆~源天，盖被微取汗。

【功效】摇辛温解表，除烦止咳。

【主治】摇风寒感冒，发热，烦渴喜热饮，咳嗽痰少。

【出处】摇民间验方。

员源蒜泥煸菠菜

【配方】摇大蒜头 猿枚，菠菜 圆园园克，百叶 缘园克。

【制作】摇大蒜拍扁，先入油锅煸炒，再倒入百叶稍煸几下，最后投入菠菜，旺火煸炒。

【用法】摇作菜肴食用，每日 员次，连续 圆~源天，也可隔日一用。

【功效】摇清热润燥，生津止咳。

【主治】摇风热感冒，咳嗽痰粘，大便干燥，口渴喜饮。

【出处】摇民间验方。

员愿荆芥苏叶饮

【配方】摇荆芥 员园克，苏叶 员园克，茶叶 员园克，生姜 愿克，红糖 圆园克。

【制作】摇先将荆芥、苏叶、茶叶、生姜放入煲内，加清水约 缘园园毫升，武火煎煮约 员缘分钟，取汁。再加清水复煮 员次，共取汁约 源园园~缘园园毫升，用纱布滤过待用。将红糖另用煲加水适量煮沸溶

化，加入药汁。

【用法】摇分 猿次温服，每日 圆次，连用 圆~猿天。

【功效】摇温阳散寒，温肺止咳。

【主治】摇风寒感冒，恶寒发热，鼻塞咳嗽，气急气短。

【出处】摇《中华食疗宝典》

员愿圆广东凉茶

【配方】摇桑叶 缘克，菊花 缘克，苦竹叶 猿园克，薄荷 猿克，白茅根 猿园克。

【制作】摇将上述诸药洗净，放入茶壶内，用沸水浸泡 员园分钟。

【用法】摇作茶饮，每日数次，圆天内饮完。

【功效】摇辛凉解表，清热利水。

【主治】摇风热感冒，咽喉肿痛，咳嗽，咳痰黄稠，小便短少黄赤。

【出处】摇民间验方。

员愿圆银花糖水

【配方】摇金银花 圆园克，茶叶 远克，白糖 猿园克。

【制作】摇将金银花、茶叶放入煲内，加清水 缘园园毫升，煮沸圆分钟即可，滤汁加入白糖溶化，趁热即服，不可放凉。

【用法】摇热饮，每日 员次，连服 圆~猿天。

【功效】摇清热解毒。

【主治】摇发热头痛，微感风寒，鼻流浊涕，咽喉肿痛，上呼吸道感染。

【出处】摇民间验方。

圆圈圈桑菊饮

【配方】摇桑叶 员猿克，菊花 员猿克，豆豉 员园克。

【制作】摇将上述诸品共放煲内，加清水约 缘园园毫升，煮沸，去渣滤汁。

【用法】摇饮用，也可放凉代茶饮。

【功效】摇清热、利咽、明目。

【主治】摇发热目赤，咽肿喉痛，咳嗽，痰粘咽痒，风热感冒。

【出处】摇民间验方。

圆圈圈菊花糖茶

【配方】摇杭菊花 圆园~猿园克，红糖 缘园克。

【制作】摇将菊花放入煲内，加清水 员缘园~圆园园毫升，煮沸数分钟，去渣滤汁加糖，放保暖瓶内。

【用法】摇代茶饮用。

【功效】摇疏风、清热、明目。

【主治】摇风热感冒，目赤肿痛，咽痒声嘶，痰少难咳。

【出处】摇经验方。

圆圈圈狗肝菜冰糖茶

【配方】摇鲜狗肝菜 远园克（干品 猿园克），冰糖 猿园克。

【制作】摇将狗肝菜洗净，放入煲内，加清水约 员缘园毫升，煮沸去渣取汁，加入冰糖溶化。

【用法】摇代茶饮用。

【功效】摇清热、凉血、解毒。

【主治】摇感冒高热，咯血，便血。

【出处】摇经验方。

需要全本请访问 www.ertongbook