

慢性支气管炎的三种滋补食疗

甘肃省通渭县中医院(743300) 张存龙

甘肃省通渭县人民医院(743300) 王润芳

慢性支气管炎属于祖国医学“咳嗽”、“喘证”等的范畴,其病因与脾、肺、肾三脏密切相关,病理因素以痰为主,辨证属邪实正虚之患,我们采用饮食疗法,根据“发时治标,缓则治本”的原则,在缓解期采用“扶正固本”的食疗方,分别采取补肺、健脾、益肾之法,常收到令人满意的疗效,现介绍如下。

1 肺虚 呼吸气促,言语无力,自汗恶风,常因气候变化或感冒而诱发,因肺气虚弱,卫表不固,食疗则以补肺固卫、润肺止咳为法。

1.1 五味鸡蛋 用五味子 100 克加水煎半小时,冷却,将鸡蛋 40 枚放入浸泡,20 天后取出,每晨空腹时用红糖水冲服 1 枚,连服 40 天。

1.2 二子猪肺汤 诃子、五味子各 30 克,猪肺一付,将猪肺洗净后,纳诸药共煎,调味,吃肺喝汤,每三日一剂,服十剂。

1.3 百合银耳汤 银耳 10 克,百合 100 克,加水适量煮烂,加入白砂糖 50 克,每日一剂,连食 15 天。

1.4 杏仁阿胶散 杏仁 120 克,阿胶 120 克,糯米粉 120 克,红糖 240 克。先将杏仁、阿胶研为细粉,然后掺入糯米粉和红糖,和匀,每晨空腹 10 克、睡前冲服 10 克,连服 25 天。

1.5 红枣黄芪粥 红枣 10 枚,全黄芪 1 条(约 30 克左右),糯米 50 克,煮粥,加入红糖 30 克,每日一剂,连服 20 天。

2 脾虚 饮食减少,神疲乏力,面色萎黄,大便

溏稀,往往因饮食不当而诱发咳喘,以晨起咳嗽加剧,此为脾虚失运,滋生痰液而上贮于肺,食疗当以健脾化痰、杜绝痰源为目的。

2.1 薏苡红枣粥 薏苡仁 30 克,红枣 10 克,陈皮 5 克,粳米 100 克,煮成稀饭,每日分三次食完,连服 10 日为一疗程。

2.2 柚子肉炖鸡 柚子一个,带皮切块,鸡肉丁 500 克,加水适量,食盐调味,隔水炖熟,饮汤吃鸡,三日一剂,连服十剂。

2.3 南瓜皮牛肉汤 老南瓜皮 200 克,牛肉 200 克共煮至烂熟为度,吃肉饮汤,每周二次。

2.4 山药粥 山药 30 克,糯米 50 克,加水适量,煮到米烂为度,调入红糖 50 克,每日一剂,连服 20 日。

3 肾虚 腰酸腿软,不耐劳累,短气息促,动则尤甚,多为肾气不足,摄纳无权,食疗以补肾纳气为法。

3.1 胡桃仁粥 胡桃仁 10 枚,粳米 100 克,五味子 5 克,同煮为粥,早晚分食,每日一剂,连服 15 天。

3.2 紫河车散 紫河车一具(约 200 克左右),洗净放瓦上焙干,研粉,兑入糯米粉 200 克,红糖 200 克,用水冲服,每日两次,每次 6 克。

3.3 补骨脂炖鸡汤 母鸡一只,洗净加工后加补骨脂 50 克加水炖至烂熟,调味,每日二次,每次吃肉喝汤,四天一剂,连服七剂。

(1996-07-24 收稿)

1997 年《中药材》杂志自办发行,请广大作、读者留意本刊封三上的征订启事,从速订阅!