

<<感冒患者宜吃食物>>

图书基本信息

书名：<<感冒患者宜吃食物>>

13位ISBN编号：9787508280059

10位ISBN编号：7508280059

出版时间：2013-4

出版时间：夏天、谢英彪 金盾出版社 (2013-04出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<感冒患者宜吃食物>>

### 内容概要

《感冒患者宜吃食物》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。

## <<感冒患者宜吃食物>>

### 作者简介

谢英彪，男，南京中医药大学三附院名医馆教授、主任医师，从事医疗与科普创作已46年。兼任世界健康促进联合会理事长、南京中医药大学国家级重点学科《中医养生学》学术带头人、南京中医药大学丰盛健康学院高级顾问等职。

曾获“全国突出贡献科普作家”等称号。

夏天，毕业于延边大学医学部临床医学（营养）专业。

现为江苏省无锡市人民医院营养科临床营养师，主要负责指导糖尿病、慢性肾衰、痛风等疾病的饮食调养。

现兼任世界健康促进联合会理事、国际药膳食疗学会江苏分会常务理事、中国营养学会会员等职。

出版著作2部。

## &lt;&lt;感冒患者宜吃食物&gt;&gt;

## 书籍目录

一、感冒的基础知识 (一) 感冒的一般概念 (二) 夏季感冒与冬季感冒 (三) 感冒与急性上呼吸道感染 (四) 普通感冒与流行性感 冒 (五) 禽流感与人禽流感 (六) 感冒的“元凶” (七) 感冒的发病机制 (八) 感冒的临床表现 (九) 感冒的常见并发症 (十) 感冒的危害不容忽视 (十一) 感冒的鉴别诊断 (十二) 感冒的实验室检查 (十三) 中医对感冒的辨证分型 (十四) 感冒治疗可选用的西药 (十五) 感冒治疗可选用的中成药 (十六) 孕妇感冒用药应慎重 (十七) 感冒的精神调理 (十八) 感冒的生活调理 (十九) 感冒的饮食原则 (二十) 感冒的预防措施 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 (二) 风热感冒可选用的食物与药食两用之品 (三) 暑湿感冒可选用的食物与药食两用之品 (四) 气虚感冒可选用的食物与药食两用之品 (五) 血虚感冒可选用的食物与药食两用之品 (六) 阴虚感冒可选用的食物与药食两用之品 (七) 阳虚感冒可选用的食物与药食两用之品 三、风寒感冒的食疗验方 1. 生姜红茶 2. 红枣姜糖饮 3. 红枣花椒生姜茶 4. 生姜红糖饮 5. 姜蒜红糖饮 6. 葱白豆豉饮 7. 姜葱红糖饮 8. 姜糖苏叶饮 9. 姜枣红糖饮 10. 鹅不食草汁 11. 生姜蒜枣饮 12. 葱白米粥 13. 花椒油杂面 14. 苡麦香菜面条 15. 艾叶蒸饺 16. 蒜蓉辣酱面 17. 白菜辣子拌面 18. 葱白红糖粥 19. 苏叶神曲粥 20. 蒜头炒饭 21. 葱油干丝 22. 糖醋大蒜 23. 蒜蓉荷兰豆 24. 青椒炒豆豉 25. 豆豉炖豆腐 26. 小葱拌豆腐 27. 小辣椒拌豆腐 28. 鹅不食草拌香干 29. 姜丝萝卜汤 30. 生姜香菜汤 31. 生姜芥菜汤 32. 红枣姜桂汤 33. 橄榄苏叶汤 34. 葱白萝卜汤 ..... 三、风寒感冒的食疗验方 四、风热感冒的食疗验方 五、暑湿感冒的食疗验方 六、气虚感冒的食疗验方 七、血虚感冒的食疗验方 八、阴虚感冒的食疗验方 九、阳虚感冒的食疗验方 十、反复感冒的食疗验方 十一、防治感冒并发症的食疗验方

## <<感冒患者宜吃食物>>

### 章节摘录

版权页：6.阴虚感冒可选用的中成药（1）桑菊感冒片合养阴脉安片：桑菊感冒片是治疗风热表证的成药，对风热感冒有较好的疗效。

养阴脉安片是滋补肝肾的方剂。

方中龟版、鳖甲、生地黄、女贞子滋养肝肾之阴；五味子敛阴止汗；何首乌、枸杞子养肝肾精血；山药滋补脾肾之阴，培补先后天之液。

特别是方中龟版、鳖甲有滋阴退热之功效，对阴虚发热更为有利。

全方对肝肾阴虚引起的五心烦热、腰膝酸软、盗汗咽干、头晕耳鸣等症有卓效。

与桑菊感冒片合用，共具滋阴解表的功效。

（2）青蒿鳖甲片：本方为青蒿鳖甲汤的成药制剂。

感冒患者服用时，可用白薇、薄荷煎汤送服。

（3）青蒿白薇煎汤送服滋补肝肾丸：滋补肝肾丸以众多滋阴养血药物组成，方中用生地黄、女贞子、墨旱莲、五味子滋补肾阴；以当归、何首乌养血益肝；佐以北沙参、麦冬养阴益肺、补脏益肾；浮小麦敛汗液，以助阴液恢复；用陈皮理气和胃，不使滋阴药有腻胃之弊，并以川续断强腰壮肾。

凡肝肾阴虚且有头晕、腰痛、盗汗、五心烦热、舌红苔少患者，本方用之最为适宜。

配以青蒿、白薇透表散热，根据邪之轻重适当选量，对肾阴虚感冒有滋肾疏表的功效。

（4）桑叶菊花煎汤送服大补阴丸：大补阴丸是滋阴降火的常用方剂。

方中地黄、龟版滋补肾阴以培本；用知母、黄柏滋阴降火以清源；取猪脊髓滋补肾髓，兼制知柏之苦燥。

凡肾阴虚火旺引起的骨蒸潮热、盗汗、口咽干燥、舌红少苔、脉数无力等，均可使用。

本方是朱丹溪根据“阴常不足，阳常有余”的理论而研制创立的。

后人称本方为“大补真阴之丸剂”。

配以桑叶、菊花清解表热，共具滋养肾阴、清热散风的双解功效，是肾阴虚感冒的有效良方。

（5）风热感冒冲剂合二至丸：二至丸是滋养肝肾之阴的名方。

方中用女贞子甘苦凉，补肝肾、益精血、乌须明目；墨旱莲甘酸寒，滋养肝肾，并有凉血之功效。

## <<感冒患者宜吃食物>>

### 编辑推荐

《感冒患者宜吃食物》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。

<<感冒患者宜吃食物>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>