

药膳治老年人感冒

文字表述：

老年人由于脏腑功能减退，正气不足，体质虚弱，所以极易患感冒。而一旦感冒，常无典型症状，起病比较缓慢，容易被忽视。如不及时治疗，可因新感冒引发痼疾。因此，对年老体衰、体弱多病的长者，在感冒一开始就必须要提高警惕。老年人感冒的各种疗法中，饮食调养简便易行，是一种较好的辅助疗法。下面介绍一些食疗方法。

肺气虚症：除感冒的共同症状外，临床以恶风（或恶寒）、发热、咳嗽、气短为主要特征，舌质淡，苔薄白，脉浮虚。药膳方：大雪梨一个，川花椒50粒，面粉50克，冰糖30克。将梨削去外皮，在其表面均匀地戳约50个小孔，把川花椒逐个按入孔内。面粉加适量水，揉成面团，擀成薄皮，包在梨的表面，用热柴草炭煨熟，或放在烘箱内烤熟。取出梨，剥去表面外皮，扒去川花椒不用。将冰糖放在锅内，加少许水炼成糖汁，浇在梨上，即可食之。这个“川花椒梨”药性平和，对体弱肺虚、外感风寒、寒热咳嗽者均有疗效。

脾气虚症：除感冒的共同症状外，临床以恶寒发热、鼻塞流涕、倦怠无力、腹胀为特点，舌质淡，有齿痕，苔薄白，脉细弱无力。药膳方：鲫鱼1尾（约150克至200克），黄芪15克至20克，炒枳壳9克。将鲫鱼洗净，去鳃、鳞、内脏。先煎黄芪、枳壳，30分钟后下鲫鱼，鱼熟后，加少量姜、盐调味，取汤饮之。鲫鱼、黄芪益气健脾，枳壳调和中气，三味合用，具有补气之功效。不仅适用于脾气虚症的老人感冒饮，也可用于脾胃气虚所致的其它慢性疾患。

脾肺气虚症：除共同症状外，临床以恶寒发热、咳嗽、腹胀为特征，舌淡苔白，脉细弱。药膳方：鲜山药30克，百合20克，杏仁（去皮）10克，粳米60克，生姜15克，大葱茎2根。前4味熬粥，后2味煎汤，与米粥同食之。具有健脾、润肺、止咳、定喘等功效，适用于脾肺气虚症老人食用，每天1至2次。食量小的老人，可按比例减量食之。

脾阳虚症：除共同症状外，临床以畏寒发热、鼻塞流涕、腹胀为主要特征，苔薄白腻，脉浮缓。药膳方：鹤鹑一只，淮山药30克，党参15克，生姜10克，肉桂3克。先将鹤鹑去毛和内脏，洗净，切块，与后4味共煮，加少量盐调味。30分钟后食肉饮汤。

脾肾阳虚症：除共同症状外，临床以恶寒发热、鼻塞流清涕、四肢不温、腰酸膝冷、神疲倦卧为主要特征。舌体嫩胖或有齿痕，舌质淡，苔白滑，脉沉迟细弱或无力。药膳方：黄狗肉500克至2000克，桂皮、小茴、八角、苹果、生姜、盐各适量。将狗肉洗净切块，加入调料炖熟食用。狗肉补肾温脾胃，八角等调料均为温热之品，诸味合用则具补益肾阳、温健脾胃之功效，最适于脾阳虚症老人食之。如又感受风寒，可在调料中加入大葱、芫荽二味。

[1]

##如需查看完整（带图片的资料请登陆医学生家园站点）

[药膳治老年人感冒](#)

[老人感冒的家庭疗法](#)

[老人感冒易伤肺](#)

[高龄老人慎防感冒](#)

[老年人感冒的饮食特点](#)

[老年人感冒，应慎重选药](#)

[老年人感冒，要引起重视](#)

[治疗流感验方](#)

[运用中药防流感](#)

[如何遏制流感“风暴”](#)

[健康网](#)