



小儿鼻窦炎食疗方

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-19

鼻窦炎是鼻窦部发生化脓性炎症的一种疾病。学龄期儿童可散见本病。现代医学认为，由于鼻窦解剖学的特点，很容易因狭窄、阻塞而影响窦腔的引流，从而产生炎性变化。另外，当鼻黏膜发生炎症时，也会影响到鼻窦。鼻窦中因上颌窦的窦腔最大，窦口高，故上颌窦发病率最高。临床上把鼻窦炎分为急、慢性两类。常见症状为，鼻流浊涕而量多，常伴有头痛、鼻塞、嗅觉减退、鼻内黏膜红赤或淡红、肿胀，在两眉间或颧部有压痛等。

小儿鼻窦炎患者在治疗用药的同时，配合饮食疗法，有相得益彰之功。

肺气虚寒型 常见鼻塞、多黏脓性涕、嗅觉减退，稍遇风寒等刺激，鼻塞及流涕加重，并有疲倦、气短、头晕或有咳嗽，舌质淡，苔薄白，脉缓。

参苓粥 党参20克，白茯苓20克(捣碎)，生姜10克，白芷6克，粳米100克。先将党参、茯苓、生姜、白芷浸泡30分钟后，水煎去渣取药汁，用药汁煮粳米，粥熟时服用。

北芪炖乳鸽 北芪20克，怀山药15克，红枣8枚(去核)，生姜3片。将乳鸽去毛与内脏，与上述药物放入炖盅内，加开水适量，文火炖3小时，调味吃肉饮汤。

脾气虚弱型 常见鼻塞、多黏脓性涕、嗅觉减退、少气乏力、食少腹胀、面色苍白、便溏，舌质淡，苔薄白，脉缓弱。

白术苏叶猪肚粥 白术30克，苏叶10克，猪肚100克(切片)，生姜2片，粳米100克。先将白术、苏叶煎熬取汁，同猪肚、粳米煮粥，最后加入生姜等配料服用。

扁豆芡实山药粥 扁豆30克，怀山药30克，芡实30克，粳米60克，同煮粥食。每日1次。

[存档文本](#)