

一图读懂

健康
中国

新冠病毒感染者康复期食养建议

新冠病毒感染者康复期如果出现咳嗽咳痰、腹泻、胸闷气喘、乏力、自汗、失眠、全身疼痛、嗅觉味觉下降等情况该怎么调理?中医、临床和食品营养等专家,以药食同源理论为依据,根据食物属性和感染者康复期的临床症状,在合理膳食的基础上,针对性给出食养建议。

自汗、盗汗



黄芪山药饮

配方 黄芪10~15克,山药(新鲜)50克,红枣(去核)2~4枚。

制法 上述原料放入锅中,放入适量清水,煎煮约30分钟即可。

- **服用方法** 温饮后保暖。
- **功能** 益气固表止汗。
- **适用于** 自汗。
- **贴士** 糖尿病患者可去红枣。



黑豆浮小麦饮

配方 黑豆40克,浮小麦20克,糯稻根15克,红枣(去核)2~4枚。

制法 先将上述物洗干净,黑豆放入温水稍浸泡,再把上述物放入锅中,加适量清水,煎煮约30分钟即可。

- **服用方法** 温饮后保暖。
- **功能** 益气除烦敛汗。
- **适用于** 盗汗。

策划 国家卫生健康委食品司、宣传司
制作 健康中国政务新媒体可视化工作室

咳嗽



白萝卜蜂蜜水

配方 大白萝卜1个,蜂蜜30克,白胡椒5粒。

制法 白萝卜洗净、切片,入锅,加白胡椒,加水煮沸后改小火煎煮15分钟,加入蜂蜜,关火。

- **服用方法** 温饮。
- **功能** 发汗散寒,止咳化痰。
- **适用于** 风寒咳嗽。
- **贴士** (1) 煎煮忌铁锅。
(2) 糖尿病患者勿需加蜂蜜。



杏梨饮

配方 杏仁10克,鸭梨1个,冰糖适量。

制法 杏仁去皮、尖,除去杂质洗净;鸭梨去皮、核,洗净切片,冰糖碾碎。将鸭梨、杏仁、冰糖放入锅内,加清水适量,大火煮沸后转小火30分钟即成。

- **服用方法** 温饮。
- **功能** 止咳利咽。
- **适用于** 咳嗽反复不愈。
- **贴士** 糖尿病患者勿需加冰糖。



止咳化痰汤

配方 陈皮10克,桔梗10克,桑叶10克,净山楂10克,甘草10克,鱼腥草10克,罗汉果0.5个。可加适量冰糖调味。

制法 上述原料除桑叶加入400毫升水共煮15分钟,最后杯中加入桑叶泡服。

- **服用方法** 温服后保暖。
- **功能** 止咳化痰。
- **适用于** 咽干口渴。
- **贴士** 糖尿病患者勿需加冰糖。

咽干、口干



蜜桔饮

配方 咸柑桔2~4粒,新鲜柠檬汁适量,蜂蜜适量。

制法 把咸柑桔捣碎,沸水泡后加入柠檬汁与蜂蜜分次饮用。

- **服用方法** 代茶饮。
- **功能** 清咽利喉。
- **适用于** 咽干、口干或频繁清嗓。
- **贴士** 糖尿病患者勿需加蜂蜜。



马蹄甘蔗饮

配方 马蹄5个,甘蔗250克,胡萝卜300克,生姜3片。

制法 马蹄、甘蔗、胡萝卜切块,加入生姜,再加适量水煎煮30分钟。

- **服用方法** 温饮。
- **功能** 生津润燥。
- **适用于** 咽干、口干等。



洋参石斛茶

配方 西洋参3克,铁皮石斛10克。

制法 西洋参切薄片,铁皮石斛切碎。

- **服用方法** 用沸水冲泡代茶饮,也可用小火将西洋参、铁皮石斛煎煮后饮。
- **功能** 益气生津,养阴清热。
- **适用于** 热病后所致口渴咽干,五心烦热,口舌糜烂。