

常 / 见 / 病 / 居 / 家 / 调 / 养 / 系 / 列

专家支招风湿病**合理用药** **健康饮食** **生活调养**



风湿病

饮食用药调养

戴德银 钟梁 代升平 主编

风湿病预防与调养的健康枕边书

帮你应对各种类型的风湿病

- 详细解读风湿病发病原因、易感人群、常见症状
- 科学指导各型风湿病常用中成药、方剂、西药
- 特别提示风湿病合理饮食、生活宜忌、居家调养
- 精心遴选防治风湿病的简易实用食疗药膳方



化学工业出版社

常 / 见 / 病 / 居 / 家 / 调 / 养 / 系 / 列

风湿病 饮食用药调养

戴德银 钟梁 代升平 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书简要介绍了风湿病的一般常识、食疗药膳和用药知识。较详细地介绍了具有抗风湿作用的食物、中草药、中成药和西药。重点介绍了风湿免疫疾病中最常见的风湿热、风心病、风湿性关节炎、类风湿关节炎、风湿性咽喉炎的基础知识、食疗方、药膳方、中医药治疗和西药治疗等。内容丰富，新颖，食疗方和药膳方的可操作性强。

本书适合风湿病患者及其家属和基层医务人员阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

风湿病饮食用药调养/戴德银, 钟梁, 代升平主编. —北京:
化学工业出版社, 2016.4

(常见病居家调养系列)

ISBN 978-7-122-26507-4

I. ①风… II. ①戴…②钟…③代… III. ①风湿性-疾病-
食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第049292号

责任编辑: 李少华

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

710 mm×1000mm 1/16 印张14¹/₄ 字数257千字 2016年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

本书编写人员名单

主 编 戴德银 钟 梁 代升平

副 主 编 张 燕 敬新蓉 卢海波

编写人员（按姓氏笔画排序）

王 尧 仇晓峰 方宏洋 卢海波

叶奕兰 代升平 朱 艳 刘亚红

刘江南 刘馨馨 巫婷婷 李 东

李 青 李 卓 李泽兴 李 燕

何恩福 闵 敏 沙 皖 张 刚

张 燕 林芸竹 孟 青 赵 艳

胡文利 钟 梁 夏志强 唐 超

陶 熹 黄 鹏 康晓曦 敬新蓉

谭 惠 戴德银

主 审 冯怀志 李 健

前言

风湿一词源于公元前4世纪，而祖国医学则早在公元前5世纪《黄帝内经》中即有“风寒湿三气杂合而为痹”的论述。在民间一直盛行中医药食疗药膳防治风湿病。风湿病是免疫系统中常见的一大类疾病，以影响关节、骨、肌肉、心脏和咽喉等有关组织及内脏血管、结缔组织等，其临床表现多样，与多学科相关，发病率较高，严重危害人们的健康。

本书主要介绍了风湿病的基础知识，较详细地论述了风湿病中最常见的风湿热、风心病、风湿性关节炎、类风湿关节炎、风湿性咽喉炎五大类风湿病的临床表现与诊断要点、西药治疗、中医药方剂和成药治疗，在药名右上角注明有“[典]”的表示为国家《药典》收载品种，而在药名右上角注明有“[保甲]”“[保乙]”的表示为国家基本医疗保险和工伤保险《药品目录》品种，以方便读者查询和参考。此外，书中食疗和药膳调养方中均有主辅料、烹饪与服法、功效、适用人群及百变搭配等内容，所用主辅料大众化，均可在读者所在地中药房、农贸集市中选购配用，可操作性、实用性很强。

本书适合大众，尤其是风湿病患者及其家属，城市社区健康卫生服务工作者和广大农村基层医务人员参考，适合自疗和调养人群，根据自己的体征和症状，发挥“药食同源，治病养生”以获奇效。

由于实践经验和知识水平有限，希望读者对本书不妥之处批评指正！

戴德银

2016年5月

目 录

第一章 风湿病基础知识	1
一、风湿病的概念及简介	1
二、风湿病的发病因素	1
三、风湿病的高危人群	2
四、风湿病的早期症状	2
五、确诊风湿病的主要措施	3
(一) 常规检测	3
(二) 特殊检查	3
(三) 影像学检查	3
六、风湿病的防治要点	4
(一) 联合治疗是风湿病治疗的精髓	4
(二) 中西医结合是治疗风湿病的关键	4
七、规避药物不良反应	4
八、培养良好的生活习惯	5
九、尽可能早发现、早诊断、早治疗	5
第二章 风湿病食疗简介	7
一、风湿病的饮食原则	7
二、具有抗风湿作用的食物	7
(一) 含硒丰富的抗风湿食(药)物	7
(二) 大众化抗风湿用食(药)物	9
1. 香蕉 [9]	8. 龙眼肉 [11]
2. 大枣 [10]	9. 人参果 [11]
3. 猕猴桃 [10]	10. 板栗 [11]
4. 苹果 [10]	11. 辣椒 [11]
5. 木瓜 [10]	12. 佛手 [12]
6. 苦瓜 [11]	13. 生姜 [12]
7. 桑椹 (桑葚) [11]	14. 蜂蜜 [12]

(三) 具有辅助抗风湿作用的食物	12
1.大豆 [12]	7.松茸 [13]
2.刀豆 [12]	8.螺旋藻 [13]
3.白扁豆 [12]	9.黑蚂蚁 [13]
4.香菇 [13]	10.燕窝 [14]
5.灵芝 [13]	11.墨鱼 [14]
6.平菇 [13]	12.石花菜 [14]

第三章 抗风湿用中药、中成药————— 15

一、单味中草药（饮片）	15
1.黄芪 [15]	7.白芍 [16]
2.何首乌 [15]	8.豨莶草 [16]
3.薏苡仁 [15]	9.蕲蛇（白花蛇，饲养）[16]
4.茯苓 [15]	10.秦艽 [16]
5.雷公藤 [15]	11.杜仲 [17]
6.青风藤 [16]	
二、抗风湿用中成药	17
1.羌活胜湿丸 [17]	5.骨筋丸胶囊 [18]
2.独活寄生合剂 [17]	6.独一味软胶囊 [18]
3.复方黑蚂蚁胶囊 [17]	7.复方马钱子片 [18]
4.风湿宁颗粒 [17]	

第四章 抗风湿西药————— 20

一、非甾体抗炎止痛药	20
二、糖皮质激素（简称激素）	20
三、慢作用改善病情抗风湿药	20
四、由链球菌等所致风湿病用药	20
五、风湿关节病日常保护	21

第五章 风湿热食疗与用药————— 22

一、风湿热简介	22
二、临床表现、相应检查及诊断	22

(一) 临床表现	22
(二) 实验室检查	22
(三) 诊断	23
(四) 风湿热预防	23
(五) 风湿热预后	23
三、风湿热用西药	23
1. 阿司匹林 [23]	
2. 水杨酸钠、赖氨酸阿司匹林 [24]	
3. 双氯芬酸 (抗风湿灵)、贝诺酯 [24]	
4. 金诺芬 [24]	
5. 青霉胺 [24]	
6. 泼尼松 (强的松) [25]	
7. 氢化可的松 [25]	
8. 普鲁卡因青霉素 (长效青霉素) [25]	
9. 苄星青霉素 (长效青霉素) [25]	
10. 红霉素 [25]	
11. 磺胺嘧啶或磺胺异噁唑 [25]	
四、风湿热用中药	25
1. 雷公藤多苷片 [25]	
2. 雷公藤片 [26]	
3. 四妙丸 [26]	
4. 风湿圣药胶囊 [26]	
5. 豨莶丸 [26]	
6. 二妙丸 [26]	
7. 三妙丸 [27]	
8. 当归拈痛丸 [27]	
9. 风痛安胶囊 [27]	
10. 昆明山海棠片 [27]	
11. 湿热痹颗粒 (片) [27]	
12. 豨桐丸 (胶囊) [28]	
13. 风湿马钱片 [28]	
14. 新癬片 [28]	
15. 胡蜂酒 [28]	
五、风湿热药膳调养方	29
1. 车前草鱼腥草蒜泥 [29]	
2. 马齿苋黄花蒜泥枸杞子 [29]	
3. 双马洋葱蒜泥枸杞子 [29]	
4. 黄花刺苋菜洋葱枸杞子 [30]	
5. 车前公英蒜泥枸杞子 [30]	
6. 薏苡仁赤豆秦艽粥 [30]	
7. 薏苡仁泽泻冬瓜粥 [31]	
8. 薏苡仁赤豆牛膝粥 [31]	
9. 公英茯苓赤豆粥 [31]	
10. 赤豆薤白薏苡仁粥 [31]	
11. 防风百合菜粥 [32]	
12. 薏苡仁藁苻粥 [32]	
13. 威灵仙桃仁粥 [32]	
14. 猪苓白薇粥 [33]	
15. 鸭舌冬瓜泽泻骨头汤 [33]	
16. 鸭舌冬瓜烧芥泻 [33]	
17. 威灵仙五味羊蹄汤 [34]	
18. 莲米蹄花汤 [34]	

- 19.猪苓车前草蹄花汤 [34]
- 20.菱芡藕苓骨汤 [35]
- 21.冬瓜薏苡仁骨汤 [35]
- 22.百合丝瓜肉片汤 [35]
- 23.鸡肉薏苡仁菜汤 [36]
- 24.四妙骨汤 [36]
- 25.秦艽牛膝黄花骨汤 [36]
- 26.泽泻秦艽藕骨汤 [36]
- 27.泽泻秦艽藕薏骨汤 [37]
- 28.泽泻赤豆藕骨汤 [37]
- 29.泽泻赤豆芡实汤 [37]
- 30.泽泻绿豆芡实骨头汤 [38]
- 31.泽泻扁豆藕骨汤 [38]
- 32.泽泻牛膝菱骨汤 [38]
- 33.泽泻牛膝骨豆汤 [39]
- 34.泡苦藟泽泻骨菜汤 [39]
- 35.泡藟芋泽泻骨菜汤 [39]

- 36.泡藟头泽泻骨菜汤 [40]
- 37.刺苋菜泽泻茅根骨头汤 [40]
- 38.马齿苋茯苓骨菜汤 [40]
- 39.马兰头猪苓骨菜汤 [41]
- 40.黄花泽泻蹄花汤 [41]
- 41.黄花苡仁杞骨菜汤 [41]
- 42.木耳苡仁骨菜汤 [42]
- 43.木耳苡仁骨豆汤 [42]
- 44.木耳骨豆菜汤 [43]
- 45.黄花百合丝瓜汤 [43]
- 46.黄花芡舌鲫鱼汤 [43]
- 47.薏苡仁鸭舌冬瓜汤 [44]
- 48.薏苡仁鸭舌骨豆汤 [44]
- 49.泽泻鸭脚菜豆汤 [44]
- 50.茯苓牛膝骨豆汤 [45]
- 51.三花荞麦面 [45]

六、风湿热食疗方..... 45

- 1.薤白鱼腥草拌蒜泥 [45]
- 2.蕺蜇拌莴笋 [46]
- 3.薤白马兰头刺苋菜蒜泥 [46]
- 4.蒲公英韭菜蒜泥 [46]
- 5.马齿苋洋葱蒜泥 [47]
- 6.苦瓜薤白蒜苗 [47]
- 7.猪蹄赤小豆木耳菜汤 [47]
- 8.茭白番茄鸡片 [48]
- 9.醋熘苦瓜莴笋 [48]
- 10.耳瓜肉片 [48]
- 11.丝瓜熘鸭蛋 [49]
- 12.银耳莲子炖木瓜 [49]
- 13.丝瓜鱼头汤 [49]
- 14.丝瓜泥鳅（鳅鱼）汤 [50]
- 15.丝瓜烩鳊鱼 [50]
- 16.鳊鱼片炒蒜薹 [51]

- 17.薤白木耳鳊鱼汤 [51]
- 18.冬瓜鲫鱼汤 [51]
- 19.菱角豆腐鲫鱼汤 [52]
- 20.菱角番茄鱼汤 [52]
- 21.薤白香菇鳅鱼汤 [52]
- 22.藟头香菇鱼头汤 [53]
- 23.薤白鸡爪烧魔芋 [53]
- 24.薤白鸡爪烧豆腐 [54]
- 25.洋葱猪蹄烧豆腐 [54]
- 26.赤小豆炖骨菜汤 [54]
- 27.赤小豆藕骨汤 [55]
- 28.赤小豆藕芡骨汤 [55]
- 29.赤小豆马齿苋肉片汤 [55]
- 30.赤小豆鸭肉刺苋菜汤 [56]
- 31.洋葱鸭脚烧魔芋 [56]
- 32.蒜薹烧带鱼 [56]

33. 淡菜冬瓜汤 [57]	42. 竹荪番茄蛋汤 [60]
34. 蒜薹田螺 [57]	43. 韭菜炒鸡蛋 [60]
35. 三花头艳 [58]	44. 青荷鳅鱼 [60]
36. 黄花独蒜烧田螺 [58]	45. 蜜汁木瓜 [61]
37. 黄花芹菜拌木耳 [58]	46. 人参果蜜汁 [61]
38. 黄花木耳烧鲳鱼 [59]	47. 黄花木耳骨菜汤 [62]
39. 薤白煨田螺肉 [59]	48. 银耳莲子羹 [62]
40. 牡蛎洋葱汤 [59]	49. 黄花木耳菜蒜泥 [62]
41. 淡菜蛋花汤 [60]	50. 赤小豆嫩玉米薤白骨粥 [63]

第六章 风心病食疗与用药————64

一、风心病的简介	64
(一) 发病原因	64
(二) 临床表现	64
1. 发病区域 [64]	3. 心脏瓣膜损害情况 [65]
2. 常见症状 [64]	
(三) 相关的辅助检查	66
1. X线检查 [66]	2. 心电图检查 [66]
二、风心病的西药治疗	66
(一) 首次发现风湿性瓣膜病后青霉素的应用	66
(二) 反流性瓣膜病用的西药	67
(三) 主动脉瓣狭窄比较严重的患者用药	67
(四) 风心病心绞痛患者用药	67
(五) 风湿活动期患者用药	67
1. 甲氨蝶呤 [67]	6. 环磷酰胺 [69]
2. 来氟米特 [68]	7. 硫唑嘌呤 [69]
3. 羟氯喹 [68]	8. 白芍总苷胶囊 [69]
4. 柳氮磺吡啶 [68]	9. 其他 [69]
5. 米诺环素 [68]	
三、风心病的中药治疗	69
(一) 风心病合并上呼吸道感染用药	69
(二) 风心病合并肺淤血用药	70
(三) 风心病合并心力衰竭用药	70

(四) 风心病合并心肌缺血用药	70
(五) 风心病合并脑梗死用药	71
(六) 风心病合并痹病、胸痹用药	71
(七) 治疗风心病用中药注意事项	71
四、风心病药膳调养方	72
(一) 心血虚损型	72
1. 风心病养心粥 [72]	3. 龙眼枸杞子粥 [72]
2. 参珀炖猪心 [72]	
(二) 心血瘀阻型	73
4. 朱砂根炖猪心粥 [73]	5. 昆布苡仁蛋汤 [73]
(三) 心肾阳虚型	73
6. 桂参粥 [73]	8. 补肾养心核桃仁膏 [74]
7. 党参红茶饮 [74]	
(四) 综合活血化瘀辨证加减调养	74
9. 南杏桑白煲心肺 [74]	29. 丹槲薤心汤 [81]
10. 乌梢蛇薤白汤 [75]	30. 银丹莲薏心汤 [81]
11. 莲楂骨苓汤 [75]	31. 银丹芩薏心汤 [82]
12. 银海丹猪心汤 [75]	32. 豨银丹骨豆汤 [82]
13. 参麦骨豆汤 [76]	33. 海银丹豆骨汤 [82]
14. 丹赤骨豆汤 [76]	34. 丹苓槲薤骨豆汤 [83]
15. 丹赤络养心汤 [76]	35. 木耳山楂烩魔芋 [83]
16. 丹芩赤骨豆汤 [77]	36. 魔芋泽泻烩蒜苗 [83]
17. 银丹泽泻骨头汤 [77]	37. 山芋菜烧鸭 [84]
18. 红景天莲豆汤 [77]	38. 木耳山楂烧土豆牛肉 [84]
19. 银丹芩海蹄花汤 [78]	39. 山药魔芋烧蹄筋 [85]
20. 荷丹赤泽泻骨豆汤 [78]	40. 白芍泽泻冬瓜烧排骨 [85]
21. 荷丹薤白鲫鱼汤 [78]	41. 白芍泽泻焖鳅鱼 [85]
22. 祖师麻银丹薤白汤 [79]	42. 白芍防己泽泻炖猪骨 [86]
23. 银丹薏芍骨豆汤 [79]	43. 香菇芍药番茄汤 [86]
24. 丹芍参麦骨豆汤 [79]	44. 番茄香菇芍药骨头汤 [86]
25. 银丹赤生脉汤 [80]	45. 罗布麻菊花饮 [87]
26. 银丹参麦骨豆汤 [80]	46. 藁菊山楂钩藤饮 [87]
27. 银丹血藤鳅鱼汤 [80]	47. 药菊山楂钩藤饮 [87]
28. 刀豆萝卜猪心汤 [81]	48. 菊花杜仲山楂饮 [87]

49. 马蹄泽泻杞菊饮 [88]

五、风心病食疗 88

(一) 风心病患者的饮食注意事项 88

(二) 风心病食疗方 89

1. 小米龙眼心肺粥 [89]

2. 大枣猪心糯米粥 [89]

3. 赤豆龙眼大枣心肺汤 [89]

4. 栗子桂圆心肺汤 [90]

5. 白果橘络炖猪心 [90]

6. 黄豆煲猪心 [90]

7. 红枣煲鲜蚶 [91]

8. 枣芪煲蛇肉 [91]

9. 大枣桃仁炖羊心 [91]

10. 生牡蛎猪心汤 [92]

11. 鹌鹑荠菜粥 [92]

12. 鹌鹑洋葱芹菜粥 [92]

13. 鳅鱼薤白粥 [93]

14. 鳅鱼荠菜薤白粥 [93]

15. 鳅鱼芹菜蒜粥 [93]

16. 灵芝猪心芹薏粥 [94]

17. 赤豆骨菜汤 [94]

18. 赤豆骨头荠菜汤 [94]

19. 赤豆蹄花菇芹汤 [95]

20. 赤豆藕骨汤 [95]

21. 赤豆芡实骨菜汤 [95]

22. 绿豆藕骨菜汤 [96]

23. 香菇骨菜汤 [96]

24. 扁豆荷叶芡实汤 [96]

25. 桃仁骨菜汤 [97]
26. 芡实桃仁骨菜汤 [97]

27. 冬瓜骨豆菜汤 [97]

28. 冬瓜鸭舌菜汤 [98]

29. 冬瓜绿豆骨菜汤 [98]

30. 冬瓜木耳烧田螺 [98]

31. 香菇冬瓜焖蚌肉 [99]

32. 鲫鱼焖冬瓜木耳 [99]

33. 竹笋冬瓜焖鲫鱼 [99]

34. 香菇冬瓜焖鲫鱼 [100]

35. 香菇芹菜烧排骨 [100]

36. 鱼头香菇焖豆腐 [100]

37. 香菇芹菜烧排骨 [101]

38. 魔芋芹菜烧排骨 [101]

39. 牛肝蕈芹菜烧排骨 [101]

40. 冬芹桃仁烧猪心 [102]

41. 草菇荠菜烧猪心 [102]

42. 耳瓜烩鸡心 [103]

43. 耳瓜香菇烩鸭心 [103]

44. 耳瓜兔心菜 [103]

45. 鱼腥草芋芹烧鸭 [104]

46. 番茄木耳菜焖鸭舌 [104]

47. 核桃仁番茄焖鱼头 [105]

48. 桃仁番茄芹菜蜜汁 [105]

49. 桃仁苦瓜芹菜蜜汁 [105]

50. 苦瓜荠菜菊花茶 [106]

第七章 风湿性关节炎食疗与用药 107

一、风湿性关节炎的简介 107

(一) 发病原因 107

(二) 临床表现与诊断要点	107
1. 血液检查 [107]	
2. 影像学检查 [108]	
3. 滑液检查 [108]	
二、风湿性关节炎用西药	108
三、风湿性关节炎用中药	108
(一) 中药方剂	108
1. 五藤汤 [108]	
2. 四妙汤 [109]	
3. 桂枝芍药知母汤 [109]	
4. 身痛逐瘀汤 [109]	
5. 青蒿追风汤 [109]	
6. 乌头汤 [109]	
7. 风湿液 [109]	
(二) 中成药	110
1. 寒热痹颗粒 [110]	
2. 寒湿痹颗粒 (片) [110]	
3. 风湿马钱片 [110]	
4. 昆明山海棠片 [110]	
5. 祖师麻片 (膏药) [111]	
四、风湿性关节炎药膳调养方	111
1. 祛风除湿酒 [111]	
2. 冬瓜薏苡仁汤 [111]	
3. 丝瓜竹叶粥 [111]	
4. 附子牛膝蒸羊肉 [112]	
5. 羊骨木瓜酒 [112]	
6. 薏苡仁五味粥 [112]	
7. 木瓜荷叶粥 [113]	
8. 木瓜薏苡仁粥 [113]	
9. 木瓜茯苓粥 [113]	
10. 雪花鸡汤 [113]	
11. 猪腰粥 [114]	
12. 杜仲核桃粥 [114]	
13. 青蒿山药粥 [114]	
14. 双藤罗汉肚 [114]	
15. 三七丹参粥 [115]	
16. 桃仁粥 [115]	
17. 白芷羊肉汤 [115]	
18. 三七炖鸡 [116]	
19. 韭菜桃仁汤 [116]	
20. 松花蛋拌薏苡仁 [116]	
21. 咸鸭蛋拌木瓜 [116]	
22. 雄乌鸡粥 [117]	
23. 羊骨血藤粥 [117]	
24. 茯苓全虫饼 [117]	
25. 青鸭羹 [117]	
26. 茅根灵仙速溶饮 [118]	
27. 山药杜仲炖甲鱼 [118]	
28. 羌活拨粥 [118]	
29. 独活猪腰 [118]	
30. 木瓜豆浆粥 [119]	
31. 枸杞羊腰粥 [119]	
32. 灵仙龟 [119]	
33. 千年健煨肘 [119]	
34. 羊蜜膏 [120]	
35. 薏苡仁泥 [120]	
36. 木瓜面 [120]	
37. 秦皮醴 [121]	
38. 壮阳狗肉汤 [121]	

39. 补肾鹿肉汤 [121]

40. 杜仲猪腰 [122]

41. 蛇牛胶膝 [122]

42. 海桐皮蒸鸡 [122]

43. 松节汤圆 [122]

44. 期颐饼 [123]

45. 防己菠饺 [123]

46. 春盘面 [123]

47. 五加皮精 [124]

48. 海风藤拔粥 [124]

49. 防风粥 [124]

50. 知母牛膝粥 [125]

五、风湿性关节炎用食疗方 125

1. 蟹爪茴香酒 [125]

2. 双鞭壮阳汤 [125]

3. 雀肉龙眼汤 [125]

4. 鲜虾炖黄酒 [126]

5. 桂浆粥 [126]

6. 雪凤鹿筋汤 [126]

7. 木瓜玉米粥 [127]

8. 泥鳅粉 [127]

9. 乌梢蛇薤白汤 [127]

10. 锦蛇薤白汤 [127]

11. 水蛇薤白汤 [128]

12. 南蛇薤白汤 [128]

13. 薤白焖泥鳅 [128]

14. 薤米薤白焖鳝鱼 [129]

15. 番茄薤白鲫鱼汤 [129]

16. 薤白鱼头豆腐 [129]

17. 薤白鸭脚烧魔芋 [130]

18. 洋葱木耳烧豆腐 [130]

19. 木耳鸭肉烧魔芋 [130]

20. 胡萝卜海带芡骨汤 [130]

21. 海带藕骨汤 [131]

22. 洋葱胡萝卜焖荸荠 [131]

23. 冬瓜木耳烧猪排 [131]

24. 冬瓜香菇烧猪蹄花 [132]

25. 菇瓜花烧牛蹄筋 [132]

26. 耳豆藕骨汤 [132]

27. 扁豆花芡骨汤 [133]

28. 刀豆木耳炖鸭肉 [133]

29. 薤米芡实藕骨汤 [133]

30. 薤豆薤白炖羊蹄 [134]

31. 香菇薤笋炖牛蹄筋 [134]

32. 赤豆花驴蹄筋 [134]

33. 藕豆耳猪蹄花 [135]

34. 香菇芡豆炖鸭脚板 [135]

35. 大黑豆薤白炖凤爪 [135]

36. 黄豆芡实鸭脚板 [136]

37. 冬瓜香菇肉片 [136]

38. 冬菇番茄蛋花 [136]

39. 丝瓜焖菜花 [137]

40. 丝瓜荸荠骨菜汤 [137]

41. 丝瓜香菇骨菜汤 [137]

42. 五色骨菜汤 [138]

43. 花耳瓜骨菜汤 [138]

44. 丝瓜木耳肉片 [138]

45. 薯豆烧牛排 [139]

46. 藕豆烧猪蹄筋 [139]

47. 五豆烧羊蹄 [139]

48. 薤白骨豆菜汤 [140]

49. 青豆花菜烧猪蹄 [140]

50. 五味馄饨 [140]

一、类风湿关节炎简介	142
(一) 发病原因	142
(二) 临床表现与诊断要点	142
1. 临床表现 [142]	3. 诊断标准 [143]
2. 辅助检查 [143]	
二、类风湿关节炎用西药	143
1. 非甾体抗炎药 [143]	3. 植物药 [144]
2. 慢作用改善病情抗风湿药 [143]	
三、类风湿关节炎用中药方剂	144
1. 除痹温经汤 [144]	6. 防己茯苓汤 [145]
2. 除痹清络汤 [144]	7. 痛必宁汤 [145]
3. 乌雷蠲痹汤 [145]	8. 祛风除湿汤 [146]
4. 温散宣通汤 [145]	9. 寒热痹汤 [146]
5. 金龙饮 [145]	10. 寒湿痹汤 [146]
四、中成药	146
1. 追风透骨丸 [146]	3. 四妙丸 [147]
2. 雷公藤片与雷公藤多苷片 [147]	4. 正清风痛宁片 (注射液) [147]
五、类风湿关节炎药膳调养方	147
(一) 湿热痹阻证用药膳	148
1. 忍冬藤薏苡仁粥 [148]	13. 茯苓冬瓜粥 [151]
2. 防己桑枝煨母鸡 [148]	14. 薏苡仁绿豆南瓜粥 [151]
3. 防己鸽子汤 [148]	15. 墓头回姜糖汤 [151]
4. 木瓜乌鸡汤 [149]	16. 木贼瘦肉汤 [152]
5. 土茯苓乌梢蛇汤 [149]	17. 知母炖鹌鹑 [152]
6. 土茯苓鳝鱼汤 [149]	18. 地知膏鹌鹑汤 [152]
7. 土茯苓乌鸡汤 [149]	19. 南瓜薏米羹 [152]
8. 防风茯苓粥 [150]	20. 乌鸡二藤汤 [153]
9. 石膏薏苡仁粥 [150]	21. 秦艽乌鸡汤 [153]
10. 防风薏苡仁煎 [150]	22. 五加皮鳝鱼汤 [153]
11. 防己茯苓煎 [150]	23. 薏苡仁蜂蜜汤 [153]
12. 薏苡仁丝瓜粥 [151]	24. 青蒿桑枝粥 [154]

25. 首乌穿山甲酒 [154]
26. 牛膝酒糟 [154]
27. 杜仲酒糟 [154]
28. 牛膝桂枝散 [155]
29. 杜仲茱萸散 [155]
30. 杜仲瘦肉汤 [155]
31. 附子蒸羊肉 [155]
32. 附子乌鸡汤 [156]
33. 川乌粥 [156]
34. 附子粥 [156]
35. 杜仲山药粥 [157]
36. 川断牛膝羊肉汤 [157]
37. 牛膝炖鹤鹑 [157]
38. 杜仲桂枝乌鸡汤 [157]

39. 杜仲乌梢蛇汤 [158]
40. 木瓜灵仙鳝鱼汤 [158]
41. 五加皮瘦肉汤 [158]
42. 杜仲丝瓜粥 [158]
43. 防己牛膝粥 [159]
44. 丹赤当归炖鸡 [159]
45. 川丹赤苓炖鸡 [159]
46. 双川骨菜汤 [159]
47. 双赤骨菜汤 [160]
48. 蛇肉木耳烧茄子 [160]
49. 泽泻羊骨萝卜汤 [161]
50. 薤苳枣炖鳅鱼 [161]
51. 抗类风湿灵十三味汤 [161]

1. 乌梢蛇汤 [162]
2. 菊花鳝鱼 [162]
3. 蝮蛇酒 [162]
4. 薤白鳝鱼汤 [163]
5. 菜花蛇汤 [163]
6. 桑椹桑枝酒 [163]
7. 木瓜蜂蜜汤 [163]
8. 冬瓜薤苳仁汤 [164]
9. 木瓜韭菜 [164]
10. 大刀豆狗骨薤白汤 [164]
11. 白扁豆骨薤汤 [164]
12. 香菇骨菜汤 [165]
13. 香菇骨豆汤 [165]
14. 香菇桑椹骨豆汤 [165]
15. 丝瓜菇蹄菜汤 [166]
16. 灵芝薤白骨菜汤 [166]
17. 灵芝骨豆菜汤 [166]
18. 平菇魔苳烧排骨 [167]

19. 香菇藕豆炖排骨 [167]
20. 木瓜菇芹肉片 [167]
21. 木瓜荸荠烧凤爪 [168]
22. 木瓜香芹肉片 [168]
23. 木瓜藕片蒜苗 [168]
24. 核桃仁木瓜蒜苗 [169]
25. 木瓜赤小豆骨菜汤 [169]
26. 木瓜白扁豆骨菜汤 [169]
27. 木瓜刀豆骨菜汤 [170]
28. 木瓜薤豆粥 [170]
29. 木瓜骨豆菜粥 [170]
30. 双瓜赤小豆菜粥 [171]
31. 木瓜马蹄菜粥 [171]
32. 薤白瓜菜粥 [171]
33. 冬笋焖鲈鱼 [171]
34. 核桃仁木瓜蒜苗 [172]
35. 苦瓜荸荠焖豆腐 [172]
36. 香菇鸭烧魔芋 [172]

37. 笋菇菜烧排骨 [173]	45. 海带冬瓜骨豆汤 [176]
38. 冬菇魔芋烧蹄花 [173]	46. 笋菇海带烧蹄筋 [176]
39. 笋菇木耳烧豆腐 [174]	47. 香菇竹笋烧鸭脚板 [176]
40. 香菇瓜菜烧鸡爪 [174]	48. 茭白木耳炒番茄 [177]
41. 红柿椒炒白蘑菇 [174]	49. 洋葱咖喱鸡肉丝 [177]
42. 茭白炒蘑菇 [175]	50. 木耳莴笋炒蒜苗 [177]
43. 花菜木耳肉片 [175]	51. 栗薏炖牛蹄筋 [178]
44. 刀豆鱼头烧魔芋 [175]	

第九章 风湿性咽喉炎食疗与用药———— 179

一、风湿性咽喉炎简介	179
(一) 发病原因	179
(二) 临床表现	179
(三) 辅助检查	179
(四) 诊断依据	179
二、风湿性咽喉炎用西药	180
三、风湿性咽喉炎用中药	180
(一) 中药方剂	180
1. 养阴利咽汤 [180]	6. 鱼腥草利咽汤 [181]
2. 黄连解毒汤 [180]	7. 西园喉药散 [181]
3. 凉隔散 [180]	8. 利咽解毒汤 [181]
4. 普济消毒饮 [181]	9. 复方黄芩汤 [181]
5. 银翘解毒汤 [181]	
(二) 风湿性咽喉炎用中成药	182
1. 金莲花片 [182]	4. 清开灵胶囊 (软胶囊、颗粒、滴丸、片、泡腾片、口服液、注射剂) [183]
2. 双黄连含片 (口服液、片、糖浆、合剂、胶囊、注射剂) [182]	5. 余甘子喉片 [183]
3. 银黄片 (含化片、颗粒、注射剂) [183]	6. 清喉利咽合剂 (颗粒) [183]
四、风湿性咽喉炎药膳调养方	183
1. 马鞭草绿豆蜜饮 [183]	4. 白茅根大蒜浸液 [184]
2. 双根大海饮 [184]	5. 罗汉果茶 [184]
3. 桑菊杏仁茶 [184]	6. 菊蒜姜糖水 [185]