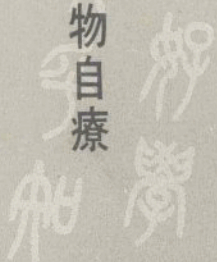


食療食補大全



世象出版社出版

第一部 食物自療



PDG

欲使身心健康 生活愉快 請看「養生錄」

欲使家庭幸福美滿 請看「家庭百科全書」

欲使夫妻生活和諧 請看「夫妻之道」

欲知身體病源要津 療養秘訣

請看「男女私病保健錄」

無師自通 健身運動叢書

⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
圖解瑜珈健身法	圖解泰拳	圖解跆拳道進階	圖解跆拳道入門	圖解合氣道	圖解護身術	圖解空手道	圖解柔道
⑬	⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥
圖解少林寺拳法	圖解八卦掌	圖解形意拳	圖解楊家太極拳	圖解陳家太極拳	圖解中國功夫(二)	圖解中國功夫(一)	圖解中國健身法

發行公司 外圖書世

香港德輔道西292號A二樓 電話：5-474102

目 錄

一、內科病

胃酸過多症食物自療法·····	六	便秘食物自療法·····	三〇
胃酸過少症（消化不良）食物自療法·····	七	便血食物自療法·····	三三
胃潰瘍及十二指腸潰瘍食物自療法·····	十	痢疾食物自療法·····	三四
胃出血食物自療法·····	一四	肺癰（肺膿瘍）食物自療法·····	三六
反胃、噎膈食物自療法·····	一九	咳嗽食物自療法·····	三九
肝胃氣痛（胃氣痛）食物自療法·····	二一	哮喘食物自療法·····	四二
胃寒痛食物自療法·····	二八	肺病咯血食物自療法·····	四五
泄瀉（腹瀉）食物自療法·····	二九	肺結核（肺癆病）食物自療法·····	四七
		肝陽火旺食物自療法·····	五二

肝硬化腹水（膨脹）食物自療法……………	五四	陽痿早泄食物自療法……………	八一
黃疸病食物自療法……………	五五	遺精食物自療法……………	八三
貧血症食物自療法……………	五六	神經衰弱食物自療法……………	八四
高血壓食物自療法……………	六一	頭痛眩暈食物自療法……………	八九
心臟病食物自療法……………	六七	失眠症食物自療法……………	九十
壞血病食物自療法……………	七四	風濕痺痛食物自療法……………	九二
腎臟炎食物自療法……………	七五	風濕腳氣病食物自療法……………	九九
糖尿病食物自療法……………	七七	流行感冒食物自療法……………	一〇二
小便不利食物自療法……………	七九	傷寒病食物自療法……………	一〇七
小便失禁（遺尿、尿崩）食物自療法……………	八〇	肥胖症食物自療法……………	一〇八
		過瘦症食物自療法……………	一一〇
二、外科病		汗斑、雀斑食物自療法……………	一一七
癬瘡食物自療法……………	一一三	癰瘡食物自療法……………	一一九
疥瘡食物自療法……………	一一五	疔瘡食物自療法……………	一二一
風疹塊食物自療法……………	一二六		

痔瘡食物自療法	一二三	丹毒（流火）食物自療法	一三〇
濕癰食物自療法	一二六	白髮症食物自療法	一三二
癰癤食物自療法	一二九		
三、婦科病			
月經不調食物自療法	一三六	胎動不安、胎漏食物自療法	一四三
痛經食物自療法	一三七	乳汁缺乏食物自療法	一四五
帶下食物自療法	一三九	產後虛弱食物自療法	一四六
崩漏症食物自療法	一四二		
四、兒科病			
麻疹食物自療法	一四九	疳積症食物自療法	一六三
天花與水痘食物自療法	一五三	急慢驚風食物自療法	一六五
疥癩食物自療法	一五七	疳積病食物自療法	一六六
夜汗症食物自療法	一五九	百日咳食物自療法	一六九
濕熱症食物自療法	一六一		
五、眼科病			

夜盲症食物自療法·····	一七二	圓翳內障食物自療法·····	一七四
風火赤眼食物自療法·····	一七三	流淚症食物自療法·····	一七五
六、喉科病			
梅核氣食物自療法·····	一七六	失音（嗓子啞）食物自療法·····	一七九
乳蛾（扁桃線炎）食物自療法·····	一七七		
七、寄生蟲病			
蛔蟲病食物自療法·····	一八一	條蟲病食物自療法·····	一八四
蟯蟲病（寸白蟲）病食物自療法·····	一八二	鈎蟲病食物自療法·····	一八六
八、日常進補			
一、穀類的營養價值與食療用途·····	一八九	三、肉類、蛋類和乳類的營養價值與食療用途·····	一九八
二、蔬菜瓜果的營養價值與食療用途·····	一九二		

一、內科病

內科病證，在整個醫學領域中，佔着很大的比重，它的範圍也極其廣範而有多種的類型，凡屬內臟和神經官能與器質的病變，都列入內科病證的範疇。

內科病證可分時病和雜病二大部分。時病是指一切外感熱性病，有傷寒與溫病的名稱。一般常見感受風寒之邪而發生的熱性病（感冒居多），稱為狹義的傷寒，而廣義的傷寒則包括狹義的傷寒和溫病。溫病即感受溫熱之邪而發生的熱性病。雜病是指外感熱性病以外的一般內科疾患，主要着重於內傷七情、飲食、勞倦及臟腑氣血不調等病證，但亦包括風寒等外邪所引起的如痺症等病。但無論時病或雜病，均須以陰陽，表裡，寒熱，虛實八綱辨證為基礎。

胃酸過多症食物自療

病證：胃酸是胃分泌液中主要成分，專司消化食物與防腐制酵等重要工作，但胃液分泌量應有一定限度，如分泌過多，就會出現吞酸、反胃、噯酸氣等現象，這都是胃酸過多的毛病。此種胃酸過多症何以發生，古今醫者對其病因各執一詞，有謂由吸烟飲酒過量引起者；有謂由吃肉過多所引起者；有謂由胆囊炎引起者，有謂由惱怒憂鬱傷肝引起者；有謂由迷走神經發生障礙引起者……。據現代科學實驗，有謂胃酸最初係以蛋白質與氯結合之形態分泌於胃中，次氯即分離，而生出分離鹽酸，故胃酸分泌過多症，由於血中氯之新陳代謝失常而起。由於胃酸過多之後，在胃內發生腐蝕作用，不僅出現吞酸、反胃、噯酸氣等不良現象，甚至造成胃潰瘍和十二指腸潰瘍的嚴重後果，因此不可忽略。

療法：胃酸過多的醫療方法，一般服用鹼性藥品以中和之，如小蘇打、煨瓦楞末等，但這不是根治的辦法，因為中和的作用只能暫時相安，不久胃酸又要分泌過多，若再用鹼性藥反復中和，更能引起胃酸大量分泌，無異火上澆油。因此介紹下列幾種飲食

療法，較為安全。

1. 紅茶 據本草載：功能「開胃健脾消食」。有調和及收斂胃酸過多分泌的作用，故可常作飲料，綠茶對輕微泛酸患者很適用。

2. 普洱茶 據本草載：功能「開胃、散風寒、溫中、治反胃。」適用於較嚴重的吞酸患者。

3. 牛乳 為本病最適宜食品，兼吃米粥或麥粥更佳，確有制酸作用。

4. 豆類 一切豆類，食之有制酸作用，尤以黃豆為最佳。

5. 蔬菜 凡細切煮爛者，可食，有制酸作用。略炒或大塊者，不可食。

附記：在減低胃酸分泌的食物中，宜注意於烹調法的講求。凡是不易於消化和辛辣刺激性的食物，都應禁忌。

胃酸過少症（消化不良）食物自療

病證：所謂「胃酸過少」，為胃中缺少鹽酸，亦即是胃液分泌不足，無力負起消化與防腐制酵的工作，影響腸之消毒力量減弱，因而每易患腸病，亦即是脾胃薄弱，消化不

良，中醫稱爲「胃呆」，患者多數是貧苦大眾，一般認爲是由於營養缺乏所致，實際的原因，如同胃酸過多一樣非常複雜，不可一概而論。

療法：

治療的根本辦法，要用補劑，中醫方劑，像歸脾湯、補中益氣湯等等，均有效力，能增加胃液分泌，促進消化作用。茲介紹家庭間最簡單的食療品四種如下：

1 山查 用山查八兩，檳榔一兩，炒焦研末，加糖六兩，用水煎成糖膏狀，在餐後用湯匙取一二匙，開水沖服，狀如咖啡，而無咖啡的刺激，可助消化。連飲十天後，胃口大開，飯量大增。

用糖分量，可以隨意，愛吃甜的，不妨酌增，飲過十日後，可以停服，如果再逢胃呆時，可隨時如法照飲，飲後數小時，便感飢餓，如再配合適宜運動，那就見效更速，只是胃酸過多的人，此法是不合宜的。

2 苡米厚朴 如服山查見效甚微，舌部苔膩，這是有濕滯之故，應改用利濕健脾的方法。可用炒苡米五錢，川厚朴片一錢，加紅棗六七枚，一同煲茶，這個方法，祇以用五六次爲度，有效即止，以後祇要調節飲食，每隔四小時爲一餐，每餐食量不必過多，因爲消化不良症候，轉好初時，應該每餐不吃飽，如此、消化的工作，便運轉靈活了。

3. 山藥粥

如身體虛弱，因營養不足，而引起消化不良，可以用山藥切片，煮成薄粥。山藥在市場上偶有新鮮的出售，但不易常時購得，可向藥店購買山藥片三錢，煲粥一碗，作為輔食，有健脾養胃能力。

中藥店中，還有一種名為「於朮」的，這是浙江於潛生產的白朮，價格昂昂，產量不多，只有少數大藥店才有出售，這是醫治消化不良症最好的健脾補品，如果先在飯鍋上蒸熟，使其柔軟甘香，切成薄片，加入山藥粥中，效用更好。可惜價格太昂，購買不便，所以單用山藥煲粥，已經相當有效了。

4. 蓮心肚

脾胃薄弱消化不良，可用豬肚少許，與蓮心同煮，酌加鼓油，作為佐餐之用。豬肚即豬的胃囊，以胃補胃，很是有益。可是豬肚本身堅韌，不易消化，所以應該少吃。而且街市出售豬肚，大都整個出售，那末消化不良的人，要記住不能獨自整個吃完。

附記

消化不良的症候，要及早醫治，不可等候着，希望它自己痊癒，因為越是等候着，常常不吃東西，一定消瘦甚速，除及早治理外，尚須常作輕便運動，最簡單的就是飯後緩行百步，或打太極拳之類，使全身肌肉活動，胃部的消化也能因此而增強，祇是劇烈運動，如奔跑、跳躍等仍是不相宜的。

對於日常飲食方面，可多食調味之肉類，使之強烈刺激胃液分泌；其他富於水分的食品，亦宜多食。

胃潰瘍及十二指腸潰瘍自療法

病證：胃潰瘍和十二指腸潰瘍雖然發生的部位不同，但其發生潰瘍的原因相同，所以療法也相同。本書只將胃潰瘍的病理和症狀略加敘述，十二指腸潰瘍可以從略。

對於何以發生潰瘍的原因，現代醫學認為是胃粘膜的血液循環不良時，該部位的抵抗力自然減低，在抵抗力減弱的部位，受到過多的胃酸刺激，因而發生潰瘍，所以胃酸過多，成為潰瘍的主因；此外仍有其他情況，使胃部發生潰瘍。

胃潰瘍最主要的症狀，就是痛，痛的部位，常在胸骨之下，我們常說的人字骨之下的「心窩」部份。有時因神經的傳佈，會痛到胸部兩面下側，以至背後和肩部。這個痛，和飲食有關係，因為胃潰瘍大多在飯後痛，而十二指腸潰瘍，大多在飢餓的時候，或者食後半夜作痛。借此可以幫助診斷，認出是胃潰瘍的作痛。胃潰瘍痛時，吃了東西，反覺好一點，但又不能吃得太多，因為太多了，會發脹，而痛勢更

厲害。除了疼痛之外，有時會嘔吐，或吐酸水等，至於大便，可說是經常秘結的。甚至大便下血或吐血。

療法：現在介紹幾種食療方法於：

1 烏賊骨杏仁糊 烏賊骨就是烏賊腹中一塊白色扁圓型的堅硬物質，似骨非骨，是軟體動物的脊骨，入為藥品，名為海螵蛸，又名烏鰂骨。在神農本草經中，已開始應用，說是：「能治陰蝕腫痛」。本草綱目說：「研末可治療疔瘡，陰瘡，出血。」中醫一向作為收斂止血藥。在外科方面，用於皮膚創傷出血，在近代醫藥論文中，指出烏賊骨有良好制酸能力。對肌膚上的創傷有癒合作用，並且還能止痛止血。所以用來治療胃脘痛的潰瘍面，效果很好。

應用的方法，可先將烏賊骨洗淨，再用火焙乾，研成細末，與杏仁焙乾，研成粉末，二味拌和，大概用烏賊骨粉三兩，杏仁粉一兩，在胃脘痛發作時，先經適當治療，等到疼痛停止後的第二日，開始進服此項粉末。

進服的時間，最好在早晨，未進早餐之前，即進食粉末二茶匙，用開水調成厚糊狀，吞嚥入胃，再隔十分鐘，開始進食早餐，對結合潰瘍面，有很大的幫助。

2 甘草烏賊骨粉 此法以甘草為主，烏賊骨粉為輔，對於潰瘍有凹陷狀態的證狀

，相當有效。

甘草是中醫常用的藥，產在蒙古新疆甘肅青海等地，產量驚人，是若干動物，像駱駝，馬，猴子，以及一切野生的鳥類，遇到胃部不舒時，他們都會到野外去找尋甘草嚼食，作為天然的治療劑。中國的獸醫方法，常用甘草作為治療動物腸胃的要藥。

每次用甘草粉六兩半，烏賊粉三兩半，兩味和勻，每晨用兩茶匙以開水調成糊狀，最好在未進早餐前進食，食完以後，第二次再製十兩，繼續應用。這個方法，對深度胃潰瘍，和十二指腸潰瘍，能促進生肌。曾經有若干深度胃潰瘍患者，在X光照到潰瘍的凹陷，病者堅持不肯開刀，就用這個方法進食，一面竭力防止胃痛復發，經過了六個月時間之後，再用X光反覆檢視，證明凹陷處已找不到了。

3. 豬肚

第三種醫治胃潰瘍的食療品，是豬肚焙乾成為粉末的方法。向來醫治胃病，常用西藥小蘇打或中藥煨瓦楞之類，去中和胃酸。此法只有片刻的安寧，因為一陣酸液中和之後，第二陣酸液，又接踵而至，所以實在沒有用處。至於碳酸鹼，氧化鎂之類，也是安定一時，多吃了並沒有用。此外治胃痛的藥，常用含有阿托品和癩茄等劑，亦不過僅求暫時止痛而已。

本法用豬肚焙乾，成極脆片形，研爲細末，越細越佳，要見風即能飛散爲度。每天晨起，在未進食之前，用開水吞服，用量約一錢左右，服後再進早餐，此法對促進胃潰瘍和十二指腸潰瘍的癒合，都有極大功效。

4. 豬肺 豬肺原是補肺食品，但是它對胃潰瘍有良好的止血效能。現在歐美各國，用牲畜的肺臟製品作爲治療出血之用，經過試驗之後，認爲肺臟製品，對止血有極大的功效。很多藥劑，都用肺臟製成，像歐美出品的 AGIFOL 和 FIBROGEN，日本出品的 CLAUDEN，都是用動物肺臟，製成的止血良藥。豬肺的吃法，可各隨己意，無論煲湯、蒸食都可。凡是胃和十二指腸潰瘍的病人，常要作出血的措施。可將豬肺切成塊狀，放在燉牛肉汁的燉盅中隔水清燉，成爲純淨的豬肺露，每星期燉食一二次，以飲汁爲主，稍稍進食豬肺亦不妨。

或用其他方法進食，如煲成杏仁白肺湯，生菜豬肺湯，西洋菜豬肺湯，瘦肉豬肺湯，對止血都有效力，食法可自行設計。

5. 烏賊骨白芨粉 進食的方法，要在晨起空腹略有飢餓時，吞服烏賊骨粉少許，白芨粉少許，有癒合創口的功效。在早晨未進飲食時，更易使藥粉直達潰瘍所

在。白芨富有膠質，是止血要藥，能保護腸膜，防止出血。進服時將粉末開水調成泥團狀，或成糊狀，那末進入胃中，不需要多少時間，就可以溶解達到潰瘍所在。分量不拘，可是進食的時間，要長一些，不妨連進數月，因為此症一時難以斷根。如單用白芨粉，也很有效。

6. 豆油 為黃豆搾出之油，有中和胃酸，消炎鎮痛和保護潰瘍面的作用，每日可服用一匙，加檸檬汁少許更佳。但須持久服用生效。

附記：治療潰瘍期內，最緊要的關鍵，是不能使胃脘痛反覆發作，即是在治療之先，第一要掃除潰瘍的心理因素，像消除憂慮，避免煩惱等等。第二要講求攝生，如濫進食品，引致酸水過多等等。如用各種藥品，不斷治療時，切不可濫用麻醉劑，作為暫時止痛之用，一定要用確實有治療價值的藥品。更要沒有副作用，以免發生後患流弊。

胃出血食物自療法

病證：胃出血的基本原因，是胃部有了潰瘍，逐漸加深損傷血管所致。可是發生吐血的時