



介绍治疗 100 多种常见疾病
的近 300 个食疗选方



食

■ 杨天权 编著 杨中华 审校

疗治百病

良方荟萃 病例精选

本书资料来
源于实践，举例可
靠，深入浅出，集
科学性、知识性、
实用性于一体



上海科学技术文献出版社

食疗 [治百病]

■ 杨天权 编著 杨中华 审校

良方荟萃 病例精选

介绍治疗 100 多种
常见疾病的近 300 个食
疗选方，其中包括原
料、制法、服法、功效
和适用病症。



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗治百病 / 杨天权编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 1
ISBN 7-5439-2416-1

I. 食... II. 杨... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第091273号

责任编辑: 高学贤

封面设计: 何永平

食 疗 治 百 病

——良方荟萃 病例精选

杨天权 编著 杨中华 审校

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张8 字数193 000

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5439-2416-1 / R·673

定价: 14.80元

<http://www.sstlp.com>

内 容 提 要

介绍了治疗 100 多种常见疾病的近 300 个食疗选方,其中包括原料、制法、服法、功效和适用病症。

每种疾病均附有治疗成功的病例和医生提示。在病例介绍中,对常见病还详细介绍了用食物中药单验方治病的新经验,体现了食物和药物的统一、理论和实践的统一。本书还介绍了笔者的诊疗新经验,令人耳目一新。

中西医结合是本书所述食疗新概念之所在。本书既有中医辨证施膳、中药学内容,又有现代食品营养学内容,如多种营养素的特性、功用、缺乏的症状及选用食物,食品的酸碱性表,食物的胆固醇含量表和饮食养生防病建议表等。

本书资料来源于实践,举例可靠,深入浅出,集科学性、知识性、实用性于一体,可供广大读者、患者食疗食养时参考,也可供医务人员指导患者食疗时参考。



序

中国传统的食疗历史悠久,沿用至今约有五六千年了。远在原始时代,人们在寻找食物的过程中,发现有些动物、植物不仅可以充饥,而可以治病。药食同源,医养同理,充分发挥各类食物的功效,以达到防病治病,养生康复的目的。“民以食为天”,在进入 21 世纪后的今天这句古话有了更深一层的涵义——吃、食疗不仅是维护生命活动的重要保障,而且为人类防治疾病和健康长寿作出了贡献。

上海交通大学附属第一人民医院中西医结合内科主任医师杨天权,早年毕业于上海第二医科大学医疗系。1971 年上海举办第四届西医离职学习中医班,1979 年上海中医药大学举办师资培训班,他响应毛泽东主席关于“西医学习中医”的号召,曾两度脱产参加学习班学习中医。在这两次学习中,我都带教过他,他学习中医非常认真、刻苦,对老师、对老中医非常尊敬。这为他日后中西医结合事业的成功奠定了扎实的基础。他在上海中医药大学结业后,长期从事中西医结合内科临床和研究工作,科研硕果累累,多次获奖。

杨天权医师在工作中勇于实践,善于把实践经验上升为理论,著书立说,主编了《抗癌新法》、《中医脉学应用新进展》等 4 本专著,参编 1 本《英中医学辞海》,发表医文 200 多篇,约 100 多万字。

现在他认真总结自己的临床经验,又参考了许多文献,编写了《食疗治百病》一书。该书的特点如下:



1. 用：该书突出实用，介绍了百种常见病的食疗验方，特别是自始至终均介绍治疗成功的病例，包括作者自己的经验，令人有身临其境的感觉。

2. 新：中西医结合是该书食疗新概念之所在。该书既有中医辨证施膳和中药学的内容，又有现代食品营养学的内容。

3. 精：该书精选的食疗方，为多年的经验结晶及反复验证的食疗良方，以组成简洁、配伍精当、疗效确切、无副作用、色香口感俱佳的食疗经验方为首选。

4. 多：该书阐述了百种疾病，18个系统的医生提示，一册在手，便可通览常见病的食疗方法。

该书内容丰富、资料翔实、语言流畅，融治疗与美食于一体，富有科学性、知识性、实用性。深信，该书付梓后，定会受到广大读者的欢迎，故欣然提笔，为之作序。

上海中医药大学教授 钱伯文

2004年10月19日



前 言

我们远古时代的祖先为了生存,在寻找食物的过程中,经过口尝身受,发现某些食物具有治病作用,既可做食,又可做药。这就是祖国医药学史上的“药食同源”之说。食物和药物一样,也具有四性五味,功效,归经等属性,食物和中药同理,是食物具有保健和治疗作用的基础。

既然药食同源,药食同理,那么药食同用就很自然。

笔者是位中西医结合的高级医师,在此讲一下亲身体会。1994年,在笔者的一项科研成果鉴定后,紧接着又要在一年内完成另一项课题,为了迎接外语考试,在晚上又要马不停蹄地听外语辅导课,也许是奋发工作和学习外语的双重压力令人疲劳,抗病能力减低之故,于1994年笔者左颈部生出“老鼠奶头”(寻常疣)两个,分别用液氮冷冻疗法两次。当时虽疗效较好,但欲速者不达,不久颈部疣复发。1996年2月,左颈寻常疣3~4个,每个花生米大,向右颈蔓延,5~6个,每个约绿豆大,因影响外观,乃用米仁食疗,持续8个月终于治愈,迄今近7年多未复发,详见本书疣的食疗。由此可见,食疗既可治病,又可美容,一举二得。经上海交通大学量子医学中心应用日本进口的最先进的量子共振检测仪测定证实,米仁的抗病毒效价、增强免疫力效价均较高,从而对治疣有良效,喜出望外。

中医食疗是祖国医学宝库中的一颗灿烂明珠,光彩夺目。食疗具有美味性,不是良药苦口,而是良药可口。食疗具有天然性,当前回归大自然,返朴归真是人们追求之时尚,因此药膳中



的食物中药受到普遍关注。食疗具有疗效性,不少疾病应用药膳有较好的辅助疗效,又可美丽容貌,白皙皮肤。食疗也具有可操作性,食疗方法简便,易于对疾病进行自我辅助治疗。

为了提高疗效,避免食物药物反应,建议在医师、营养师指导下进行食疗。

让更多的人得益于药膳美食疗法,笔者编写了本书,深信一定会受到广大读者的喜爱。由于本人对食疗研究尚待深化,书中不足之处,敬请厚爱本书的同道和读者不吝指教!

除介绍笔者本人对食疗的经验外,本书从已发表的资料中收集整理了部分美食疗法的选方、病例和经验,值此本书付梓之际,特向发表这些资料的专家学者,表示衷心的感谢和敬意!



目 录

一 传染病的食疗	1
1. 病毒性肝炎	1
2. 细菌性痢疾	3
3. 麻疹	5
4. 流行性腮腺炎	8
5. 流行性脑脊髓膜炎	10
二 呼吸系统疾病的食疗	12
1. 流行性感冒	12
2. 急性支气管炎	13
3. 慢性支气管炎	15
4. 肺结核	17
5. 肺炎	18
6. 结核性胸膜炎	20
7. (支气管)哮喘	21
三 循环系统疾病的食疗	24
1. 高血压病	24
2. 动脉粥样硬化	27
3. 高脂血症	29
4. 心绞痛	31
5. 冠心病	33
6. 闭塞性动脉硬化	35
四 消化系统疾病的食疗	38



1. 食管炎	38
2. 慢性胃炎	39
3. 溃疡病	41
4. 便秘	44
5. 纳呆(食欲不振)	46
6. 急性胃肠炎	47
7. 胆囊炎	49
8. 胆石症	52
9. 肝硬化	54
10. 脂肪肝	56
11. 直肠脱垂	58
12. 腹(泄)泻	60
13. 慢性肠炎	62
五 血液系统疾病的食疗	64
1. 白细胞减少症	64
2. 血小板减少症、血小板减少性紫癜	66
3. 贫血	68
六 新陈代谢疾病的食疗	70
1. 糖尿病	70
2. 单纯性肥胖症	73
3. 痛风及高尿酸血症	75
七 结缔组织疾病的食疗	78
1. 类风湿性关节炎	78
2. 雷诺症	80
八 泌尿与生殖系统疾病的食疗	83
1. 尿频	83
2. 遗尿	85



3. 泌尿系统结石	86
4. 前列腺增生症	88
5. 血尿	90
6. 肾炎	92
7. 肾病综合征	94
8. 肾下垂	96
9. 尿路感染	97
10. 精液异常	99
11. 阳痿	101
12. 遗精	103
13. 早泄	105
14. 不育症	106
九 神经系统疾病的食疗	109
1. 头痛	109
2. 神经衰弱	110
3. 失眠	112
4. 面神经麻痹	114
5. 震颤麻痹	116
6. 老年性痴呆	117
7. 多汗(自汗、盗汗)	119
十 外科疾病的食疗	121
1. 瘰疬	121
2. 骨质疏松症	122
3. 骨折	124
4. 乳腺炎	126
5. 烫伤	127
6. 脑震荡	129



7. 痔疮	130
8. 颈椎病	132
十一 妇产科疾病的食疗	135
1. 月经先期	135
2. 月经后期	137
3. 闭经	139
4. 白带异常	141
5. 痛经	142
6. 乳汁缺乏症	144
7. 不孕症	146
8. 更年期综合征	148
9. 功能性子宫出血	150
10. 子宫肌瘤	151
十二 小儿科疾病的食疗	153
1. 小儿厌食症	153
2. 小儿紫癜	155
3. 儿童多动症	156
4. 咳嗽	158
十三 皮肤科疾病的食疗	160
1. 神经性皮炎	160
2. 疣	162
3. 皮肤瘙痒症	163
4. 痤疮	165
5. 银屑病(牛皮癣)	167
6. 白癜风	169
7. 蝴蝶斑	170
十四 五官科疾病食疗	173



1. 鼻炎	173
2. 耳鸣耳聋	174
3. 咽炎	176
十五 眼科疾病的食疗	178
1. 青光眼	178
2. 白内障	180
3. 近视眼	182
十六 口腔科疾病的食疗	185
1. 口臭	185
2. 口干	187
3. 复发性口疮	189
十七 肿瘤的食疗	191
1. 鼻咽癌	191
2. 肺癌	193
3. 乳腺癌	195
4. 食管癌	197
5. 胃癌	200
6. 大肠癌	202
7. 肝癌	205
8. 脑肿瘤	207
9. 子宫癌	209
十八 美容食疗	212
1. 美发	212
2. 美颜	214
3. 眼神健美	216
4. 美肤	218
5. 丰乳	219



附录.....	222
1. 健康人宜常吃食品表	222
2. 不宜多吃食品表	226
3. 食物“四性五味”表	227
4. 食物中饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸比较表	229
5. 食物胆固醇含量表	230
6. 营养素缺乏症状及选用食物表	232
7. 食品的酸碱性表	239
8. 蔬菜抑癌效应排序表	240
9. 饮食养生防病建议表	241



— 传 染 病 的 食 疗 —

1. 病 毒 性 肝 炎

选 方

1) 蒲公英粥

原料：蒲公英 40 ~ 60 克 (鲜品 60 ~ 90 克), 粳米 50 ~ 100 克。

制法：取干蒲公英或鲜蒲公英 (带根) 洗净, 切碎, 煎取药汁, 去渣, 入粳米同煮成稀粥, 以稀薄为好。

服法：每日 2 ~ 3 次, 稍温服, 3 ~ 5 天为 1 疗程。

功效：清热解毒, 消肿散结。

适用：肝炎、胆囊炎及急性乳腺炎、急性扁桃体炎、尿路感染、急性结膜炎等。

2) 茯苓粥

原料：茯苓粉 30 克, 粳米 100 克, 红枣 20 枚。

制法：先将红枣用小火煮烂, 连汤放入粳米粥内, 加茯苓粉再煮数沸即成。

服法：可酌加红糖, 每日服 2 次。

功效：健脾补中, 利水渗湿, 安神养心。

适用：慢性肝炎、脾胃虚弱、腹泻、烦躁失眠等症。



3) 芹菜蜜汁

原料：鲜芹菜 100 ~ 150 克，蜂蜜适量。

制法：将芹菜洗净切烂绞汁，加蜂蜜炖服。

服法：每日 1 次，温服，疗程不限。

功效：清热解毒，养肝。

适用：肝炎的辅助治疗。

病例介绍

蒲公英制剂在一定程度上可代替抗生素使用，对某些疾病还表现出广谱抗生素的作用。从对病毒性肝炎的疗效来看，可能还有抗病毒的作用。解放军 69 医院，应用 50% 蒲公英煎剂等，治疗 77 例急性黄疸型肝炎，临床治愈 69 例，占 89.6%，无效 2 例，占 10.4%。[中国医药，1979(12):55]

医生提示

1) 病毒性肝炎是由多种肝炎病毒所引起的一组传染病，包括甲型、乙型、丙型、丁型和戊型 5 种。甲型、戊型主要经粪—口途径传播，乙型、丙型、丁型的传播途径复杂，而以血液传染为主。急性病例通常在 2 ~ 4 月后恢复。乙型、丙型、丁型容易成为慢性，少数可发展为肝硬化。

2) 急性肝炎早期应卧床休息，摄取适当蛋白质、维生素和低脂肪，同时应少食多餐，不要过饱。

(1) 急性肝炎病人在饮食中应予易消化的糖，通常认为蜂蜜、白糖最好。

(2) 适量蛋白饮食。应选用“完全蛋白质”(指这些蛋白质含有各种“必需氨基酸”)食物，如：牛乳、蛋类、动物内脏、瘦肉、鱼类、甲鱼、鸽子、鸡蛋、大豆等。



(3) 急性肝炎应选用富含维生素 A、维生素 B、维生素 C 和维生素 K 的食物,如各种新鲜蔬菜和水果,特别是广柑、大枣、西红柿、红薯、黄瓜和花生仁等。

(4) 应供给适量的纤维素,以刺激胆汁的分泌和防止便秘。

(5) 急性肝炎病人应限制脂肪摄入,以免发生脂肪肝和肝硬化。

(6) 要禁食各种酒类,陈腐有毒的鱼、肉和咸菜等食物。

3) 慢性迁延性肝炎预后较好,可适当进行一些体育治疗,注意控制体重,以免诱发脂肪肝。

4) 慢性活动性肝炎预后较差,应注意蛋白质的摄入,有肝硬化的倾向者尤为需要,并摄入足量维生素,因慢性活动性肝炎病人常有发生糖尿倾向。

5) 急性重型肝炎要严格限制蛋白质的摄入,不能进食或摄入量不足者可静脉滴注葡萄糖,同时应补足各种维生素。

6) 亚急性重型肝炎,应控制饮食中的蛋白质,以减少肠道氨的产生。

2. 细菌性痢疾

选 方

1) 马齿苋米仁粥

原料: 马齿苋、米仁各 50 克。

制法: 将马齿苋、米仁一同入锅煮成粥即可。

服法: 凉后饮用。

功效: 清热解毒,补脾和胃,祛湿止泻。