

惜

食物本草

【养生妙方】

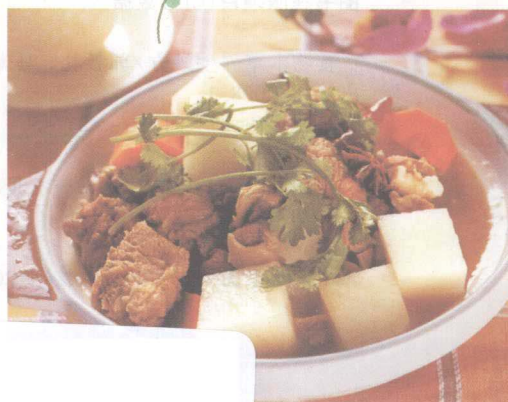
郭敬礼 马琳 编著

药食同源，药补不如食补。但关于食物主治病症的分类归属问题，您了解多少？您是否常常为难以费解的中医病症名称及令人如坠烟海的中医症候名称而感到苦恼？一本为您释疑解答的家庭养生大全，愿它成为您家庭幸福的身边良伴。



第四军医大学出版社

1 R247.1
921



食物本草

养生妙方

郭教礼 马琳 编著



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

食物本草养生妙方/郭教礼,马琳编著. —西安:第四军医大学出版社,2008.1

ISBN 978-7-81086-427-5

I. 食… II. ①郭… ②马… III. 食物养生-基本知识;食物疗法-基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 186627 号

食物本草养生妙方

编 著 郭教礼 马琳
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029-84776765
传 真 029-84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 人民日报社西安印务中心
版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32
印 张 7.75
字 数 160 千字
书 号 ISBN 978-7-81086-427-5/R·345
定 价 26.80 元

(版权所有 盗版必究)

序



感冒时喝碗姜汤，发发汗，恐怕是许多家庭经常采用的有效良方。诸如此类方法，在我国民间流传不少。但是，多数人在使用这些方法时，对其药性、药理并不了解，往往是父母所传、亲朋所说，如法炮制，行之有效，故经常采用，并传之于儿女，代代相传，便成为家庭保健的良方。我国传统医学的起源大概也是如此。某种方法，先始于民间，然后由一些人收集整理，再以哲学思想加以概括、提高，最后升华为医学理论。同时，在医学的发展进程中，医籍中有些简便易行的疗法又会流传到民间，代代相传，经久不息。

目前我国民间流传的许多验方，既有来自民间的，也有医家传于民间的。这些丰富多彩的民间医疗保健验方，反映了我们民族悠久多彩的文化传统。自从我国实行改革开放政策和人人享有卫生保健权益以来，随着经济、社会的不断发展，人民的生活水平日益提高，广大群众对医疗保健的要求也随之提高，这不仅要求社会医疗保健服务设施与水平不断提高，而且也要求每个家庭自身保健水平的提高。

由郭教礼、马琳两位专家编著的这本书就是为了适应实际需要应运而生的，作者从传统医学角度介绍了65种粮、菜、瓜果、肉类食物的性味、归经、作用、主治及其配方，有较好的实用价值。本书实用性强，其中介绍的各种疗法，取材容易、方法简便、价格便宜，很适宜于家庭使用；科学性强，书中介绍的各种食物的性味、作用、用法，既符合传统医学的基本理论和辨证论治法则，又有现代医学的研究依据，因此是可信的，适合各种年龄层次的读者遵循运用；可读性强，文字朴实、流畅、简要、明了。总之，我认为该书可作为家庭保健的良师益友，故乐于作序，相信它会受到全社会的普遍欢迎。

刘力贞

丁亥年九月

前言

preface



饮食疗法是祖国医学宝贵遗产的重要组成部分，在我国已有悠久的历史。人民群众中广泛流传着“药食同源”、“药补不如食补”的名言，在一定程度上反映了人们的体会和经验，也反映了人们的心愿。随着人民生活水平的日益提高，人们对用日常食物治疗家庭常见病的呼声也愈来愈高。为了适应这种形势，我们广泛收集了载于各类书刊中的有关资料，并结合我们的临床经验，编著了这本《食物本草养生妙方》，愿它成为广大读者身体保健、防病治病和家庭幸福的身边良友。

全书介绍了65种家庭常用食物的名称及别名、性味、归经，功效、主治病症，用法、药用特长及注意事项等内容。这些食物被分为5大类，其中粮类16种，菜类16种，瓜果类20种，肉类13种。选择食物的原则是价格低廉，来源方便，家庭常用，疗效肯定。而那些稀贵珍品及已被公认的药品不属本书选择的范围。书中所载食物多为人们日常生活中食用之物，野生之品应慎用，如大蒜，即指紫皮或白皮大蒜，野生小蒜不能代用；食物及药物剂量，除文内明确说明者外，一般为干品，且为成

人用量，若用于儿童、孕妇则应酌减。

关于食物主治病症的分类归属问题，始终使我们感到棘手，为了便于读者查阅，笔者主要以中医内、外、妇、儿及其他科疾病为分类框架，以内科常见病为重点，基本上按肺系(相当于呼吸系统)疾病、心系(相当于心脑血管系统)疾病、脾胃(相当于消化系统)疾病、肝胆(相当于肝胆)疾病及肾系(相当于肾脏内分泌系统)疾病的顺序进行介绍，最后在按语中将各自的药用特点再加以总结阐述。尽管如此，由于一些疾病的分类界限比较模糊，因此仍有不尽如人意之处，还望读者在运用时加以注意。

全书尽可能做到全面、确切、重点突出、通俗简练，并注意与中医理论和临床紧密结合。本书既有一定的实用价值，也有一定的学术价值。

在本书编写过程中，我们参考了国内诸多食疗专家及学者的有关资料，同时得到了笔者导师陕西中医学院博士生导师张学文教授、长春中医药大学博士生导师杨世忠教授、陕西省中医药研究院郑怀林、洪文旭等同志的多方帮助，他曾提出许多宝贵意见，此外，陕西省人民代表大会常务委员会原副主任、陕西省食疗协会原会长刘力贞同志在百忙中为本书作序，在此一并致谢！

郭教礼 马琳

2007年6月

contents



一、粮类食物养生妙方

小 麦	2
大 麦	5
大 米	7
玉 米	10
小 米	15
高 粱	17
花 生	20
黄 豆	23
绿 豆	29
黑 豆	32
蚕 豆	35
芝 麻	37
红 薯	40
土 豆	43

二、菜类食物养生妙方

白 菜	48
-----------	----



菠 菜	50
芹 菜	53
韭 菜	56
大 葱	59
生 姜	63
大 蒜	67
辣 椒	72
萝 卜	74
茄 子	79
莲 藕	82
竹 笋	85
木芙蓉	87
仙人掌	90
芥 菜	92
苦 菜	96

三、瓜果类食物养生妙方

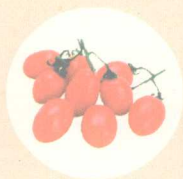
西 瓜	100
南 瓜	103
冬 瓜	107



黄 瓜	110
丝 瓜	113
苦 瓜	117
苹 果	120
梨 子	122
橘 子	125
核 桃	128
香 蕉	133
柿 子	136
西红柿	138
甘 蔗	141
石 榴	144
葡 萄	146
梅 子	149
荔 枝	153
萆 薢	156
无花果	159

四、肉类食物养生妙方

猪 肉	164
-----	-----



羊 肉	168
牛 肉	172
鸡 肉	175
狗 肉	182
鸭 肉	185
兔 肉	189
鲤 鱼	191
麻雀肉	196
蛇 肉	199
壁 虎	202

附:蜂 蜜	205
-------	-----

附录1 中医常见病症释义	209
附录2 中医常见症候释义	217
附录3 据病选物索引表	225
附录4 常用食物功效主病表	231
附录5 常用食物成分表	235



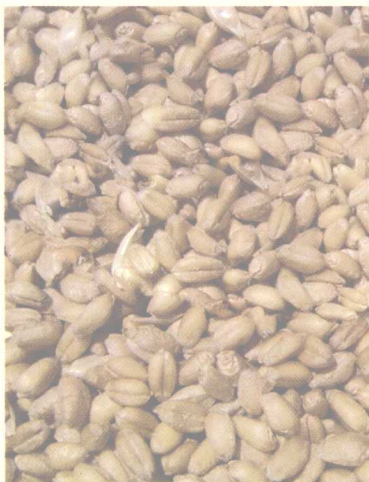
食物本草养生妙方

粮

类食物养生妙方



小麦



我国是产粮大国,而在为数众多的粮食品种中,小麦是最主要的品种。小麦不但是人们喜欢食用的营养物,而且也有良好的药用价值。中医认为小麦味甘,性微寒而无毒,归心、脾等经。主要有养心安神,疗痢止痛、健脾止泻和益气强身等作用,临床上可用于治疗下列疾病。

1. 脏躁(更年期综合征等)

该病多见于女性患者,临床上以心烦易怒、坐卧不宁、失眠为特征。可选用仲景甘麦大枣汤加减治疗,取麦仁30克、大枣6枚、炙甘草10克,水煎服。每日1~2剂,连服3~5剂。

2. 汗证(自汗或盗汗)

取浮小麦(小麦未成熟的颖果)15克,加麻黄根10克、五

味子10克可治盗汗;若加入黄芪15克、白术10克则可治疗自汗症。

3. 痛证(坐骨神经痛、关节炎等)

小麦皮中含有丰富的维生素B₁，能够有效地营养神经，因而对末梢神经炎所致的疼痛、关节炎所致的关节疼痛及胃酸过多而致的胃痛等病均有疗效。可将小麦研成细粉并炒黄，加入陈醋少许，内服。每次15克，每日3次，连服数周。对于坐骨神经痛患者，可取小麦60克、白茅根30克、甘草30克，水煎服。每日1剂，连服数日。

4. 泄泻(慢性肠炎)

可将小麦磨成细粉(即小麦面粉)，炒至焦黄色，每日饭前用温开水冲服。每次15克，每日3次，对脾虚水泻、久泻不止者有良效。



食物
本草

5. 痈疮(毛囊炎等)

对于各种疮疖痈肿(多为外痈)初起时,可取小麦适量研为细末,炒至微黄,再用陈醋调为糊状,外敷疮面,能够发挥祛痈散结、托毒生肌的治疗作用。

6. 其他疾病

如对小儿口腔炎就具有良效。可将小麦研粉,加冰片少许,混匀后用香油涂于口腔内,数日可愈。对老年尿频者也有疗效,可取小麦60克、通草10克,水煎后去渣留汁。每日2剂,连服3日。另外,对于病后体虚,年老体弱及先天发育不足的儿童,小麦具有显著的益气强身作用。治疗时可取其精粉,炒黄后用温开水冲服。每次15~30克,每日3次,不拘时限。

按 语



小麦在临床上的应用颇为常见,其作用主要在于养心和健脾。前者集中表现在对失眠症有着明显而肯定的疗效,但应把握此型失眠以心气虚为主。又因小麦药性微寒,故在补虚的同时还有清心火之功。健脾作用则主要体现在对泄泻及虚损的治疗方面。小麦虽可止泻,但若过食或用之不当,亦可食积而致泻,故应掌握用量。古人记载,本品勿与粟米、枇杷同食,可作参考;亦有文献报道食小麦可致过敏,但实际上,一般人都食麦面食物,证明对小麦并不过敏。

大 麦



大麦又称保麦、饭麦或牟麦，一般较小麦易于成熟。古典医籍中有大麦能“补虚弱、壮血脉、益颜色、实五脏”的记载。中医认为大麦味甘、咸而性微寒，主要归脾、胃、膀胱三经。有和胃消胀、健脾止泻、除烦止渴及利尿通淋等作用，临床上主要用于治疗下列疾病。

1. 烦渴

可取大麦单味煎汤，或同小米共煮粥服食，不拘多少，以愈为度，具有一定的除烦止渴作用。

2. 食积不化(消化不良)

可取大麦250克，炒黄后嚼服。每服25克，每日2~4次，连服3天。对单纯性食滞的脘闷、腹胀及脾胃虚弱的食欲不振等病疗效显著。

3. 胃痛、反酸(慢性胃炎、胃溃疡等)

慢性胃炎及消化性溃疡活动期患者常有胃痛、反酸等症，可取大麦适量，熬成稀糊粥。每次服1~2碗，每日2~3次，连服7日，对病灶有一定的覆盖作用。

4. 泄泻(慢性肠炎)

可取大麦500克，炒熟后研为细末，再取车前子适量煎汤送服大麦末。每次30克，每日2~4次，连服5天。此方仿用“利小便，实大便”之法治疗此病，常可收效。

5. 乳汁郁积(乳腺炎等)

取大麦芽40克、王不留行15克，共煎饮汁。每日1剂，连服3~5剂。对妇女断奶或乳汁郁积引起的乳房胀痛具有良效。

6. 小便淋痛(泌尿系感染)

取大麦45克、生姜15克，同煎取汁，兑入蜂蜜15克，温服。每日1剂，连服1周，对于泌尿系感染或结石引起的小便淋痛等有一定疗效。

按 语



大麦的药用特长主要在于调和脾胃、行气消胀，因此，对脾胃不和的食滞、腹泻、胃痛及乳胀、口渴等，单用或伍入他药，收效明显。古书记载本品为五谷之长，可以久食多食，对人无明显危害。大麦发芽后行气消胀之力颇为显著，生食长于利尿通淋，熟食长于补脾健胃，临床应用时可择其长而选用。