

告 师联·生活

食疗

国内著名
品牌保健书

主编/理 应
执行主编/潘山鹰

治百病

本书特点：食物功用 一目了然
以病为纲 对症选方
新颖实用 疗效可靠
取材容易 制法简便
治病养身 一举两得

上海科学普及出版社



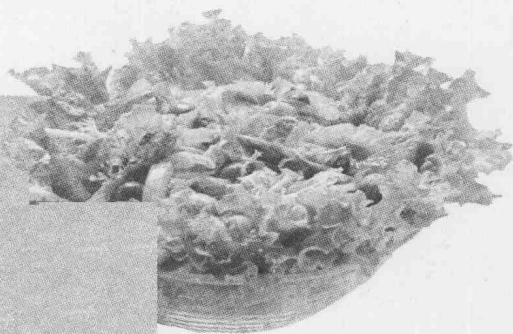


师联·生活

食疗

江苏工业学院图书馆

藏书章
主编 王理
执行主编 / 潘山鹰



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗治百病 / 理应主编. - 上海: 上海科学普及出版社, 2004. 8

ISBN 7-5427-2873-3

I. 食... II. 理... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 068778 号

责任编辑: 林晓峰

封面设计: 鲁继德

王丽娜

食疗治百病

理 应 主 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海青浦任屯印刷厂

开本 850 × 1168 1/32 印张 12.125 插页 2 字数 304000

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-2873-3/R · 303 定价 19.00 元

内 容 提 要

你知道吗,我国每年有近 20 万人死于药物不良反应,药源性疾病死亡人数竟是主要传染病死亡人数的 10 倍以上,且有逐年增长的趋势。可见,广泛使用化学药品会给人们健康带来极大的危害。因此,“回归自然”、“从自然界寻找祛病延年的药物”便成为当今世界医药发展的一个新趋势。世界各国医药界在努力研究开发高效安全的新化学药物的同时,已把眼光关注到没有副作用或副作用极少的食物疗法上来。

为了大力推广食物疗法,加强民众的自我保健意识,本书作者结合长期临床经验,从民间和历代医学文献资料中收集了大量的食疗良方,并经过层层筛选,去粗取精、去伪存真,编写了一本适合普通人群、普通家庭的《食疗治百病》。

本书具有如下特点：一、取材方便。所介绍的方剂中的原料，无论在城市或乡村都很容易找到。二、简便实用。每个方剂的构成都很简单，少则一种食物，多则两三种食物，且制作容易，人人都会配制。每个病种均有十几个、几十个方剂可供选择，非常实用。三、一目了然。本书将各种食物的功能、作用以及每个病种对食物的需求、禁忌等，绘制成了能使人一览无余的各种表格，这样可使读者在选用食疗方剂时更具有针对性，避免因误用非相关食物对疾病的康复和身体的健康带来不利影响。

目 录

一、临床常见症状

(一) 治头痛方(17方)	(1)
(二) 治眩晕方(13方)	(2)
(三) 治咳嗽方(39方)	(3)
(四) 治咯血方(22方)	(6)
(五) 治便血方(23方)	(8)
(六) 治血尿方(14方)	(10)
(七) 治呕吐方(26方)	(11)
(八) 治腹胀、消化不良方(23方)	(13)
(九) 治腹痛方(12方)	(15)
(十) 治腹泻方(45方)	(16)
(十一) 治便秘方(40方)	(19)
(十二) 治水肿方(46方)	(23)
(十三) 治盗汗、自汗方(20方)	(26)
(十四) 治心悸方(10方)	(28)

二、内 科

(一) 治感冒方(44方)	(30)
---------------	------

◇食疗治百病◇

(二) 治支气管炎方(52方)	(34)
(三) 治支气管炎哮喘方(5方)	(38)
(四) 治肺结核方(36方)	(39)
(五) 治肺炎方(10方)	(42)
(六) 治肺脓肿方(14方)	(43)
(七) 治肺气肿方(6方)	(44)
(八) 治矽肺方(6方)	(45)
(九) 治胃痛方(35方)	(45)
(十) 治胃及十二指肠溃疡方(17方)	(48)
(十一) 治慢性胃炎方(10方)	(50)
(十二) 治胃下垂方(11方)	(51)
(十三) 治病毒性肝炎(腹水、黄疸、肝硬化)方(63方)	(52)
(十四) 治痢疾方(58方)	(57)
(十五) 治疟疾方(9方)	(62)
(十六) 治高血压方(54方)	(63)
(十七) 治高血脂症方(14方)	(67)
(十八) 治冠心病方(24方)	(68)
(十九) 治心绞痛方(6方)	(70)
(二十) 治心肌炎方(7方)	(71)
(二十一) 治贫血方(34方)	(72)
(二十二) 治血小板减少性紫癜方(10方)	(75)
(二十三) 治白细胞减少症方(9方)	(76)
(二十四) 治糖尿病方(43方)	(77)
(二十五) 治低血糖综合征方(5方)	(80)
(二十六) 治甲状腺肿大方(16方)	(81)
(二十七) 治肾炎方(26方)	(82)

(二十八) 治中暑方(11 方)	(85)
(二十九) 治中风方(13 方)	(86)
(三十) 治失眠方(27 方)	(87)
(三十一) 治神经衰弱方(21 方)	(89)
(三十二) 治流行性乙型脑炎方(8 方)	(91)
(三十三) 治蛔虫病方(17 方)	(91)
(三十四) 治蛲虫病方(15 方)	(93)
(三十五) 治钩虫病方(6 方)	(94)
(三十六) 治血吸虫病方(10 方)	(95)

三、外 科

(一) 治烫烧伤方(22 方)	(97)
(二) 治蛇虫咬伤方(21 方)	(98)
(三) 治狂犬咬伤方(7 方)	(100)
(四) 治疖疗痈方(35 方)	(101)
(五) 治丹毒方(9 方)	(103)
(六) 治颈淋巴结核方(15 方)	(105)
(七) 治急性乳腺炎方(19 方)	(106)
(八) 治胆结石方(8 方)	(108)
(九) 治胆囊炎方(9 方)	(109)
(十) 治阑尾炎方(9 方)	(109)
(十一) 治泌尿系结石方(12 方)	(110)
(十二) 治膀胱炎方(9 方)	(111)
(十三) 治疝气方(10 方)	(112)
(十四) 治痔疮方(35 方)	(113)

◇食疗治百病◇

(十五) 治脱肛方(14方)	(116)
(十六) 治风湿性关节炎方(18方)	(117)
(十七) 治类风湿性关节炎方(7方)	(119)
(十八) 治跌打损伤方(19方)	(119)
(十九) 治腰背痛方(19方)	(121)
(二十) 治骨折方(9方)	(123)
(二十一) 治颈椎病方(5方)	(124)
(二十二) 治肩周炎方(5方)	(125)

四、儿 科

(一) 治新生儿黄疸方(9方)	(126)
(二) 治新生儿硬肿症方(3方)	(127)
(三) 治小儿麻疹方(10方)	(127)
(四) 治小儿风疹方(4方)	(128)
(五) 治小儿水痘方(10方)	(129)
(六) 治小儿猩红热方(10方)	(130)
(七) 治小儿流行性腮腺炎方(22方)	(131)
(八) 治百日咳方(29方)	(133)
(九) 治小儿支气管哮喘方(10方)	(135)
(十) 小儿营养不良(疳积)方(27方)	(136)
(十一) 治小儿佝偻病方(11方)	(139)
(十二) 治小儿厌食方(5方)	(140)
(十三) 治小儿呕吐方(8方)	(141)
(十四) 治小儿腹泻方(8方)	(142)
(十五) 治小儿痢疾方(7方)	(143)

(十六) 治小儿便秘方(7方)	(144)
(十七) 治小儿肾炎方(6方)	(145)
(十八) 治小儿遗尿方(13方)	(146)
(十九) 治小儿营养性贫血方(9方)	(147)
(二十) 治小儿暑热症方(8方)	(149)
(二十一) 治小儿蛔虫、钩虫、蛲虫病方(13方)	(150)
(二十二) 治小儿疝气方(9方)	(151)
(二十三) 治婴儿湿疹方(8方)	(152)
(二十四) 治儿童多动症方(5方)	(153)
(二十五) 治小儿夜啼方(9方)	(154)

五、妇 科

(一) 治经前紧张综合征方(7方)	(156)
(二) 治月经失调方(26方)	(157)
(三) 治闭经方(25方)	(159)
(四) 治痛经方(22方)	(161)
(五) 治带下病方(22方)	(163)
(六) 治功能性子宫出血方(17方)	(165)
(七) 治宫颈炎方(9方)	(167)
(八) 治子宫脱垂方(12方)	(168)
(九) 治阴道炎方(16方)	(169)
(十) 治外阴瘙痒方(7方)	(171)
(十一) 治妊娠呕吐方(15方)	(171)
(十二) 治妊娠水肿方(9方)	(173)
(十三) 治先兆流产方(17方)	(174)

◇食疗治百病◇

(十四) 治习惯性流产方(10方)	(175)
(十五) 治妊娠期杂病方(9方)	(176)
(十六) 治产后腹痛方(12方)	(177)
(十七) 治产后出血方(10方)	(178)
(十八) 治产后晕倒方(8方)	(179)
(十九) 治产后缺乳方(29方)	(180)
(二十) 治产后回乳方(8方)	(182)
(二十一) 治产后杂症方(16方)	(183)
(二十二) 治更年期综合征方(10方)	(184)

六、男 科

(一) 治阳痿方(31方)	(186)
(二) 治早泄方(16方)	(188)
(三) 治遗精方(22方)	(190)
(四) 治不射精方(6方)	(192)
(五) 治男子不育症方(9方)	(193)
(六) 治前列腺肥大方(10方)	(194)
(七) 治前列腺炎方(9方)	(195)

七、皮 肤 科

(一) 治荨麻疹方(12方)	(197)
(二) 治湿疹方(14方)	(198)
(三) 治疣方(9方)	(199)
(四) 治白癜风方(9方)	(200)

(五) 治冻疮方(29方)	(201)
(六) 治疥疮方(9方)	(203)
(七) 治带状疱疹方(12方)	(204)
(八) 治神经性皮炎方(10方)	(205)
(九) 治头癣方(11方)	(206)
(十) 治体癣方(8方)	(208)
(十一) 治手足癣方(16方)	(209)
(十二) 治花斑癣(汗斑)方(8方)	(210)
(十三) 治牛皮癣(银屑病)方(8方)	(211)
(十四) 治鸡眼方(14方)	(212)
(十五) 治狐臭方(9方)	(213)
(十六) 治瘰子方(8方)	(214)
(十七) 治脱发方(16方)	(215)

八、五官科

(一) 治夜盲症方(18方)	(217)
(二) 治青光眼方(11方)	(218)
(三) 治白内障方(17方)	(219)
(四) 治麦粒肿方(10方)	(221)
(五) 治沙眼方(7方)	(222)
(六) 治中耳炎方(11方)	(223)
(七) 治耳鸣、耳聋方(12方)	(224)
(八) 治小虫入耳方(10方)	(226)
(九) 治鼻窦炎方(15方)	(226)
(十) 治鼻炎方(19方)	(228)

◇食疗治百病◇

- (十一) 治鼻出血(鼻衄)方(15方) (230)
(十二) 治鼻疖(鼻疔)方(10方) (231)
(十三) 治酒糟鼻方(12方) (232)
(十四) 治口疮方(13方) (233)
(十五) 治牙痛方(19方) (235)
(十六) 治牙周病方(19方) (236)
(十七) 治咽喉炎方(33方) (238)
(十八) 治失音、音哑方(13方) (241)
(十九) 治扁桃体炎方(13方) (242)

九、肿 瘤 科

- (一) 治脑肿瘤方(8方) (244)
(二) 治食管癌方(14方) (245)
(三) 治肺癌方(9方) (246)
(四) 治胃癌方(7方) (247)
(五) 治肠癌方(11方) (248)
(六) 治肝癌方(8方) (249)
(七) 治乳腺癌方(9方) (250)
(八) 治膀胱癌方(7方) (251)
(九) 治子宫颈癌方(13方) (252)
(十) 治鼻咽癌方(9方) (253)
(十一) 治白血病方(8方) (254)

十、美 容

- (一) 治雀斑方(8方) (255)

(二) 治黄褐斑方(6方)	(256)
(三) 治黑斑方(9方)	(257)
(四) 治粉刺方(9方)	(258)
(五) 治黑痣方(5方)	(259)
(六) 治面色憔悴、苍白方(6方)	(260)
(七) 美容方(11方)	(260)
(八) 治肥胖方(7方)	(262)

十一、其 他

(一) 治饮酒中毒方(7方)	(263)
(二) 治酒醉方(14方)	(263)
(三) 治煤气中毒方(3方)	(264)
(四) 治卤水中毒方(2方)	(264)
(五) 治磨菇中毒方(5方)	(264)
(六) 治鱼卡喉方(5方)	(265)
(七) 治其他疾病方(11方)	(265)

附 录

一、食物治疗功能一览表	(267)
(一) 豆谷类	(267)
(二) 菜类	(273)
(三) 肉类	(287)
(四) 水产类	(294)
(五) 果品类	(301)

◇食疗治百病◇

(六) 调味品类	(315)
(七) 其他类	(319)
二、常见疾病饮食宜忌一览表	(322)
三、食物相克一览表	(358)
(一) 蔬菜类	(358)
(二) 内禽蛋类	(361)
(三) 水产类	(365)
(四) 谷物类	(367)
(五) 调料、饮品类	(367)
(六) 果品类	(369)
四、民间食疗歌	(371)

一、临床常见症状

(一) 治头痛方

头痛是一种常见症状,可由许多疾病引起。凡由颅内、外疾病引起的头痛,称为器质性头痛;无病理变化的头痛,称为功能性头痛。故对头痛患者,首先应查明病因,分清头痛是主要症状抑或次要症状,并进行动态观察,注意其发展过程及其与其他症状的关系。对一些有特殊证候的头痛(如头痛伴有视力障碍、头痛伴有剧烈呕吐等)更应及时查明原因,以免发生意外。

1. 猪蹄 1 个,白菊花 30 克。水煎服,每日 2~3 次分服。
2. 鸽子 1 只,去毛及内脏,洗净,茶叶适量。同煮,熟后食肉、喝汤。
3. 枇杷叶 15 克,黄瓜藤 15 克,百合 10 克。水煎服,每日 2 次。
4. 山楂 20 克,陈皮 15 克,冬瓜皮 30 克。水煎服,每日 1~2 次。
5. 鲜柳枝 30 克,菊花 30 克。水煎服,每日 2 次。
6. 鲜香菜 30~60 克,加清水 2 碗,共煎至 1 碗,去渣,打入 1 只鸡蛋,煮熟,调味服食。
7. 生葱 5 根,生姜汁半汤匙,米酒糟 2 酒杯。合捣匀,趁温敷在痛处,可止痛。
8. 白萝卜 100 克,白菜根 2 个。水煎服,每日 2~3 次。
9. 鲜白萝卜 1 只,捣烂,挤汁,加少量冰片,滴鼻(左痛滴右,

◇食疗治百病◇

右痛滴左)。用于偏头痛。

10. 炒黄白萝卜子 30 克,肉桂 3 克。共研末,每次服 3~5 克,每日 1~2 次。用于偏头痛。

11. 辣椒蒂 10 只。水煎服,加糖服用。用于偏头痛。

12. 猕猴桃 100 克,豆腐 200 克。同炖服。用于慢性头痛。

13. 生姜片 90 克,老葱头 30 克,鲤鱼头 2 个,酒 60 毫升,糯米适量。加水煮饮,一次吃完。用于偏头痛,时疼时止。

14. 刀豆根 50 克,黄酒或红茶 4 毫升。水煎服。用于伤风头痛。

15. 芹菜根不拘量,捣烂,煎鸡蛋吃。用于伤风头痛。

16. 先以 2000 毫升瓶盛清酒 1500 毫升,将 500 克大豆炒热即倾入酒中,以泥封口 7 日。分早晚各服 10 毫升。用于伤风头痛。

17. 粳米煮粥 2 饭碗,粥将熟时,放入葱白 10 根,大蒜 3 根,再煮沸即可。趁热 1 次吃完,盖上被使全身发汗。用于伤风头痛。

(二) 治眩晕方

眩晕是自感身体和外界景物有旋转或摇晃感,常伴有姿势不稳,躯体向一侧倾跌、行动不灵等客观平衡障碍。一般认为由迷走神经、前庭神经、脑干及小脑病变和一些全身性疾病所引起。

1. 白果肉 2 个,捣烂如泥,用沸开水冲服。用于头晕。

2. 玉米 30 克,鹅蛋 1 只。同炖食。每晨空腹食之。用于头晕。

3. 毛蛋(即孵化鸡胎死于壳内者)煮熟去壳,加入油、盐调料,再煮。每次吃 2 只,早晚各食 1 次。用于头晕。

4. 芝麻 30 克,炒黄,研细,米醋 30 毫升,1 只鸡蛋清。3 味混