



# 常见病症

HANGJIANBINGZHENGSHILIAOSHOUCE

## 食疗手册

李红英 齐凤凌 编著

中国文联出版社

63.48  
272

# 常见病症

CHANGJIANBINGZHENGSHILIAOSHOUCE

## 食疗手册

李红英 齐凤凌 编著

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病症食疗手册/李红英, 齐凤凌编著. --北京:  
中国文联出版社, 2000. 10  
ISBN 7-5059-3681-6

I. 常… II. ①李… ②齐… III. 食疗—手册 IV. R247.1-63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 65984 号

|       |                           |
|-------|---------------------------|
| 书 名   | 常见病症食疗手册                  |
| 作 者   | 李红英 齐凤凌 编著                |
| 出 版 社 | 中国文联出版社                   |
| 发 行 所 | 中国文联出版社 发行部               |
| 地 址   | 农展馆南里 10 号 (100026)       |
| 经 销 处 | 全国新华书店                    |
| 责任编辑  | 赵小贤                       |
| 责任印制  | 李寒江                       |
| 印 刷 厂 | 北京市人民文学印刷厂                |
| 开 本   | 850×1168 1/32             |
| 字 数   | 218 千字                    |
| 印 张   | 10.625                    |
| 插 页   | 2 页                       |
| 版 次   | 2000 年 10 月第 1 版第 1 次印刷   |
| 印 数   | 1—5000 册                  |
| 书 号   | ISBN 7-5059-3681-6/I·2828 |
| 定 价   | 18.80 元                   |

本书如有印装质量问题, 请直接与出版社联系

## 导 言

人，人类生命的载体，这个载体的生气来自对饮食的摄取，新陈代谢是人类的生存方式，饮食对新陈代谢的参与伴随着生命的始终。

一切生物的生命都必然有自己摄取营养的渠道和方式，而人类对饮食营养的需求不仅表现在生理上，同时还表现在社会文化上，这是人类生存需求的独有特征。

饮食是人的生存需求，随着整个人类社会生产力水平的不断提高，随着人们对更好地生存的渴求，每个人都在他固有的经济条件的基础上，在其日臻提高的文化修养的驱策下，寻求自己认为满意的生活方式，这其中就包括对饮食内容和形式的追求。

中华民族有着五千年的文明史，文化内涵十分丰富，这其中就包含着饮食文化的内容。

饮食文化是每一个民族所独有的饮食特色，以及这种特色在社会文化领域的具体运用。

中国人的饮食内容和形式有自己的传统习惯，有自己的特色、礼节和讲究，庆典、交际、~~政务~~活动都有饮食文化融入其中，这种情况古已有之，今日尤盛。

中国不仅是一个文明古国，同时也是一个礼仪之邦。历

朝历代，有的人把饮食和礼仪结合起来，有的人把饮食和追求长生不老结合起来，有的人把饮食和保持健康结合起来，有的人把饮食和社交公关、政务活动结合起来，构成了形形色色的饮食文化。

上古时候，人们在祭祀天地神灵时，要把牛、猪、羊等牲畜煮熟（也有未熟的）贡献给某些神，这些食品就叫“牺牲”。后来，人们也以类似的方法祭祀自己的祖先。不过，这种饮食文化是活着的人根据自己的喜好，去对待无法去吃去喝的天地神灵或先祖的。

除祭祀之外，和礼仪有关的饮食形式尚有许多。如：

先秦时，大臣随君宴，饮酒极限为“三爵”，过则非礼。

先秦时，宴席上一般吃十二饭，分三次，每次三饭（用手捏一次叫一饭），一饭三咽。三饭的食品皆有变化，每饭中间喝汤或喝酒漱口。三饭一般不能多吃，除非主人相让，否则非礼。这种礼仪就叫“三饭”。

古代贵族家庭设私宴，有的进门不脱鞋，站着吃喝，叫做“饾宴”。

古人向朝廷推荐人才，选定后设宴待之，或是每年腊祭时请乡民正齿位，或是官府于每年春秋的学校习射前宴请乡邻，都要设宴，称“乡饮”，行于西周后，延于清末。

唐代有皇帝赐宴新进士或群臣的“曲江宴”。

宋代大观三年后，有皇帝游乐时与随从随地设宴的“曲宴”。有宋代皇帝赐贡士的“闻喜宴”。

历代帝王逢节宴群臣时有“上巳”（宋代定为三月三日）、“重阳”（宋代定为九月九日）宴。

古代皇帝赐宴群臣最高级的宴为“大宴”。

皇帝于大射比武时赐宴群臣的为“大射宴”。

皇帝或政府宴请蕃国来使的有“外蕃宴”。

皇帝讲学或视学后在礼部设宴的，有清朝的“临雍宴”。清代皇帝结婚有“大婚宴”，宴请出征将士有“凯旋宴”，请六十岁以上名人的“千叟宴”。乾隆时招待满汉大员的“满汉全席”等。

在中华民族漫长的发展历史中，伴随着刻意加工、有规有矩吃吃喝喝的情况很多很多，在这里有继承、有发展，婚丧嫁娶，满月百岁，生日圆锁，春节国庆，五月端午，八月中秋，都要以这种着意的消费来烘托气氛。

在中国的历史上，还有许许多多的人物把饮食和长生不老联系起来。秦始皇曾派人找过不死药，汉武帝为求不死也曾煞费苦心，明朝有位皇帝放下朝政埋头钻研不死妙方。当然，更多的人是在从事着把饮食和健康联系起来的实践。

地球上几乎所有的食品都有一定的防治病患功用，这种发现的历史可以远溯到原始社会后期。

神农尝百草虽然是传说，但也不太虚幻，这种传说是远古人类认识世界、征服自然的尝试的生动写照。

根据《周礼》的记载，周代的中央机关有一种专管天子食疗的人，叫“食医”。其职责是“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞（饌）、百酱、八珍之齐。凡食齐视春时，羹齐视夏时，酱齐视秋时，饮齐视冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。凡会膳食之宜，牛宜稷，羊宜黍，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽。凡君子之食，恒放焉。”

孔子说：“殷因于夏礼，所损益可知也。周因于殷礼，所损益亦可知也。”这种损益的“扬弃”，即继承性和发展

性，大致也包括这种食疗制度在内的。

汉以后，道家在饮食疗法上颇有心得，尽管也夹杂了一些玄而不实的东西。其实，汉代的食疗知识也有所“因”，比如，大致出自周、秦人之手的《黄帝素问》就讲：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”

宋代是传统医学比较发达的时期，当时出现了陈直撰写的《养老奉亲书》一卷。到了元代，邹铉又续了三卷，共为四卷，易名为《寿亲养老新书》，这就是比较典型的食疗著作了。

继之而出的是明末医家欧士海，他曾行走于山谷之间，见病人因离井市较远而求医不易，择地居行医。他见方书中有姜葱蒜韭之类，“先辈每见单行收功，由是知苹果草卉亦有疗疾之效，因造诸经验良方中之用药不弘而有效验且便于山谷者，汇成《山谷便方》一卷，附于旧著《保婴录》后。”不过，这部书现在已经失传了。

天地是有灵气的，天地间万事万物的变化总是能够寻找找到相生相克、相互消长的对立面，天地间一切事物的运作都依一定的规律，天地虽然无言，但日月经天是一定的，寒来暑往是一定的，相生相克、相互消长是一定的。同样，它让你患一种病，就会有一种或几种解法，问题只是在于我们能否找到这些解法。

据生物学家估计，现在地球上约有八万种植物可供人类食用，而目前仅利用了三千种左右；在这三千种中，人类所需植物蛋白的百分之九十五又来自其中的三十余种。豆科植物约有一万种，是植物世界最大的蛋白质来源，然而，目前利用的也仅是大豆、花生等几种。水中生物大约有二百余万

种，目前人类利用的也只有五百余种。其中海洋生物大约有两万两千余种，能够利用的也不多。可见，食疗的天地是十分广阔的。

人类对健康长寿的渴望由来已然，尽管人体衰老是一种自然规律，但延缓衰老也是完全可以办到的。

一个人的长寿与先天的身体素质和后天的锻炼、居住环境、长时间的心境有关，与他的饮食结构和饮食习惯也有关。

传说，古时候有一个人，在大山深处遇到一位百岁左右老人，走起路来健步如飞。这人就请教老人的健身诀窍，老人说自己是吃松籽长大的。松籽是否有这个功用暂且不说，食品里确有一些东西是可以健身的。古代有不少醉心于道术的人，同时也研究医学和食疗，他们有的常吃黑豆，有的常吃巴豆，有的常吃黄连。具说道士梁项七十岁时吃开了楮实，活了一百四十岁。

中国传统医学和饮食疗法的关系是非常密切的。中医治病从诊断上讲，是“望闻问切按”；从处置上讲，主要是保养、针灸和用药，其中药的来源又有植物、动物和矿物等等，而不少中药本身就是食物。

现代科学技术的运用，揭示了动物、植物和矿物的内在成分及其用途，对食疗水平的提高更具有直接的、科学的、深层次的作用。随着现代科学水平的不断提高，过去我们很难认识到的东西便会永无止境地逐渐显露出它们的峥嵘面目来，食疗的前景更加看好。

当然，食疗不能代替药疗，它们二者的功用不同，药疗猛而快，利在治疗重病和急症；食疗缓而慢，利在防治轻病



和慢症。我们强调，治疗疾患的主要方法应是以猛药攻之，饮食辅之。诚如古人所言：“养生当论食补，治疗当靠药攻。”“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

总的看来，食品、饮品的丰富性和日用性使得我们的饮食疗病有了十分广阔的用武之地和永远不朽的生命力。唐太宗说：“朕每日所为，自有常节，饮食不过度，行之已久，甚觉有力。”陶潜诗曰：“何必餐露服大药，妄意延年等龟鹤。但于饮食嗜欲中，去其甚者将安乐。”

老子有句话说得最好：“我命在我不在天。”

1999年9月13日

## 目 录

|          |     |
|----------|-----|
| 导 言..... | (1) |
|----------|-----|

### 一、饮食营养

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 营养综述 ..... | (3) |
| 2. 营养成分 ..... | (4) |

### 二、食疗验方

|              |      |
|--------------|------|
| 1. 感冒.....   | (19) |
| 2. 咳嗽.....   | (22) |
| 3. 哮喘.....   | (26) |
| 4. 肺结核.....  | (30) |
| 5. 肺脓肿.....  | (33) |
| 6. 肺气肿.....  | (35) |
| 7. 肺炎.....   | (37) |
| 8. 呕吐.....   | (39) |
| 9. 呃逆.....   | (41) |
| 10. 胃痛 ..... | (43) |
| 11. 胃炎 ..... | (46) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 12. 消化性溃疡 ..... | (48)  |
| 13. 腹泻 .....    | (50)  |
| 14. 痢疾 .....    | (54)  |
| 15. 疟疾 .....    | (56)  |
| 16. 水肿 .....    | (58)  |
| 17. 中风 .....    | (63)  |
| 18. 中暑 .....    | (65)  |
| 19. 便秘 .....    | (67)  |
| 20. 便血 .....    | (69)  |
| 21. 骨蒸 .....    | (71)  |
| 22. 盗汗 .....    | (72)  |
| 23. 咯血 .....    | (74)  |
| 24. 鼻衄 .....    | (76)  |
| 25. 肝炎 .....    | (78)  |
| 26. 脂肪肝 .....   | (81)  |
| 27. 肝硬化 .....   | (82)  |
| 28. 肠炎 .....    | (85)  |
| 29. 头晕 .....    | (87)  |
| 30. 虚脱 .....    | (88)  |
| 31. 高血压 .....   | (89)  |
| 32. 动脉硬化 .....  | (93)  |
| 33. 冠心病 .....   | (96)  |
| 34. 肾炎 .....    | (98)  |
| 35. 贫血 .....    | (100) |

---

|               |       |
|---------------|-------|
| 36. 白血病.....  | (103) |
| 37. 紫癜.....   | (105) |
| 38. 尿频.....   | (107) |
| 39. 尿闭.....   | (109) |
| 40. 遗尿.....   | (111) |
| 41. 糖尿病.....  | (113) |
| 42. 肥胖.....   | (116) |
| 43. 糙皮.....   | (118) |
| 44. 肾亏.....   | (120) |
| 45. 阳痿.....   | (122) |
| 46. 腰痛.....   | (124) |
| 47. 中毒.....   | (126) |
| 48. 关节炎.....  | (132) |
| 49. 厌食.....   | (136) |
| 50. 早衰.....   | (139) |
| 51. 健忘.....   | (143) |
| 52. 体虚.....   | (145) |
| 53. 虚劳.....   | (148) |
| 54. 多头皮屑..... | (150) |
| 55. 少白头.....  | (151) |
| 56. 头痛.....   | (153) |
| 57. 脑血栓.....  | (155) |
| 58. 神经衰弱..... | (157) |
| 59. 癫痫.....   | (159) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 60. 胆石症.....  | (161) |
| 61. 胆囊炎.....  | (162) |
| 62. 烫伤.....   | (163) |
| 63. 损伤.....   | (165) |
| 64. 脱发.....   | (167) |
| 65. 癣.....    | (169) |
| 66. 鸡眼.....   | (173) |
| 67. 无名肿毒..... | (175) |
| 68. 狐臭.....   | (177) |
| 69. 丹毒.....   | (178) |
| 70. 酒糟鼻.....  | (179) |
| 71. 疖.....    | (180) |
| 72. 痈.....    | (181) |
| 73. 疣.....    | (182) |
| 74. 雀斑.....   | (184) |
| 75. 面暗.....   | (186) |
| 76. 皮炎.....   | (189) |
| 77. 白癜风.....  | (191) |
| 78. 湿疹.....   | (193) |
| 79. 荨麻疹.....  | (195) |
| 80. 瘰疬.....   | (197) |
| 81. 冻疮.....   | (199) |
| 82. 痔疮.....   | (201) |
| 83. 脱肛.....   | (203) |

---

|                |       |
|----------------|-------|
| 84. 疝气.....    | (204) |
| 85. 吞金症.....   | (205) |
| 86. 骨折.....    | (206) |
| 87. 瘡癤.....    | (207) |
| 88. 难产.....    | (208) |
| 89. 流产.....    | (209) |
| 90. 缺乳.....    | (210) |
| 91. 月经失调.....  | (212) |
| 92. 更年期病.....  | (214) |
| 93. 痛经.....    | (215) |
| 94. 闭经.....    | (217) |
| 95. 崩漏.....    | (219) |
| 96. 子宫脱垂.....  | (222) |
| 97. 带下.....    | (224) |
| 98. 百日咳.....   | (227) |
| 99. 积食.....    | (229) |
| 100. 麻疹 .....  | (231) |
| 101. 水痘 .....  | (233) |
| 102. 佝偻病 ..... | (235) |
| 103. 惊风 .....  | (237) |
| 104. 白内障 ..... | (239) |
| 105. 青光眼 ..... | (240) |
| 106. 结膜炎 ..... | (241) |
| 107. 夜盲 .....  | (243) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 108. 咽炎 .....   | (244) |
| 109. 扁桃体炎 ..... | (246) |
| 110. 中耳炎 .....  | (248) |
| 111. 鼻炎 .....   | (250) |
| 112. 牙痛 .....   | (252) |
| 113. 牙龈炎 .....  | (254) |
| 114. 疮症 .....   | (255) |

### 三、食疗简方

|                |       |
|----------------|-------|
| 1. 痴呆 .....    | (263) |
| 2. 脑炎 .....    | (263) |
| 3. 脑水肿 .....   | (263) |
| 4. 黄牙 .....    | (263) |
| 5. 肝症 .....    | (263) |
| 6. 腮腺炎 .....   | (264) |
| 7. 甲状腺肿大 ..... | (264) |
| 8. 淋巴结炎 .....  | (264) |
| 9. 前列腺炎 .....  | (264) |
| 10. 乳痛 .....   | (265) |
| 11. 颈椎病 .....  | (265) |
| 12. 鹅掌风 .....  | (265) |
| 13. 水蛊腹大 ..... | (266) |
| 14. 胃痉挛 .....  | (266) |
| 15. 虫积 .....   | (266) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 16. 膀胱炎.....  | (267) |
| 17. 肾结核.....  | (267) |
| 18. 遗精.....   | (267) |
| 19. 尿血.....   | (267) |
| 20. 滴虫.....   | (267) |
| 21. 乳糜尿.....  | (268) |
| 22. 瘰癧.....   | (268) |
| 23. 静脉曲张..... | (268) |
| 24. 骨痛病.....  | (268) |
| 25. 外出血.....  | (268) |
| 26. 淤血.....   | (269) |
| 27. 痒疹.....   | (270) |
| 28. 幅射病.....  | (270) |
| 29. 瘦瘰.....   | (270) |

#### 四、食疗原则

|               |       |
|---------------|-------|
| 1. 饮食治病 ..... | (273) |
| 2. 注意事项 ..... | (305) |



## 一、饮食营养