

军中华佗

高玉川

百病診治與膳

QIAO YUCHUAN

Baibing Zhenzhi Yu

Shanshi

乔玉川 著



为医者提供医学理论和诊断标准；

为患者提供选择治疗的知识，避免走弯路；

为广大群众提供饮食保健食疗。



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE



高玉川

百病診治與膳食

军中华佗

QIAO YUCHUAN

Baibing Zhenzhi Yu
Shanshi

为医者提供医学理论和诊断标准；

为患者提供选择治疗的知识，避免走弯路；

为广大群众提供饮食保健食疗。



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

策划编辑：旷 昕
责任编辑：冬 红
封面设计：梁章彪
版式设计：友间文化

图书在版编目（C I P）数据

乔玉川百病诊治与膳食 / 乔玉川著. —深圳：深圳报业集团出版社，2010.7
ISBN 978-7-80709-325-1

I. ①乔… II. ①乔… III. ①疑难病—治疗②疑难病食物疗法 IV. ①R45②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第126792号

乔玉川百病诊治与膳食

乔玉川 著

乔樑 乔军 编

深圳报业集团出版社出版发行

（518009 深圳市深南大道6008号）

深圳市国际彩印有限公司印制 新华书店经销

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

开本：787mm×1092mm 1/32

字数：210千字 印张：10

ISBN 978-7-80709-325-1 定价：28.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

为医之道，要善于广学博取，采百花以酿蜜，织千丝以成锦。不读书不能明医理，徒读书又不足以成大用。故良医成材，应深研医理，精求临床，实践才能出真知。

医乃慈善之业，以救人为主，故古有“仙道”之称。从医之人，除有精湛医术外，必具宏德。何谓德？德乃良心，德乃善心，德乃同情心，德乃慈悲之心。德是医者教养的结晶，是良医心血化成的甘露，如春雨润物，细腻无声的渗于医业之中，给病人以温暖，以生机，以康健。一个有知识无医德的医生，只能是一台冷冰冰的医疗机器，唯有精湛医术又具医德的良医，才是有灵魂的善良使者。

常言道，民众以食为天，疾病以医惩治，事业以身体为本。饮食调理有道，则身体健康强壮。投医用药有道，则顽疾尽除。尔后，才有条件去搏击事业，获取成功。疾病作为人体的天敌，无时不在窥机侵袭，干扰脏腑功能，使体内平衡失调而罗疾。世人屡见：有不少英杰壮年，正值事业兴盛之时，突患恶病而身亡，令人万分痛惜。有些中年人才，知多识广，正为国家效力之日，遇难症缠身而离开人间，使人捶胸顿足。疾病对人类侵扰之害，无不令人切齿。幸有医学之存在，才为疾病的肆虐设置了障碍。解救众生倒悬之苦，克疾复康之业，乃医学存在的真谛，乃医学之功德矣。

本人步入医学大门，脚踏实地深研医理，勤攻临床实践，历五十载。为宏扬中华医学，著有《难症萃方》、《痛症鉴别诊断》、《精神分裂症治验录》、《中医临床推拿》等多部医书，发表论文数百篇，参加各类专家会数十次，诊治二十多个国家和地区的疑难杂病逾百万人。有轻恙小疾，有慢性杂症。采西医检测仪器之长，用中医中药治疗手段之优。中西医互补，与疾病搏斗，救病人于水火，行善事于民间。近年来，为满足广大民众向往健康的要求，将部分疑难杂症的诊治与饮食调理写成科普文，发表在香港大公周刊医学专栏上，在向世界各国发行中，引起广大患者反响。应众之求，现将部分文章辑成一册，名曰《乔玉川百病诊治与膳食》。

本书各节中溶入了最新检查项目标准，展现各种疾病中西两套理论上的解释和不同的用药方法，尤其写入了不少的显效秘方和验方，更为宝贵的是每种疾病应该注意的饮食调理方法，也详细阐述于后。海内外有识之士，开卷阅之，定能慧眼识真，领略其医理之精，明白其用药之妙，悟其饮食调养之道，然后，获益自身。

第三军医大学教授、主任军医
乔玉川于深圳
深圳南方医疗科技研究所主任

编

者

的

话

素有“军中华佗”之称的中医专家乔玉川，系第三军医大学主任军医、教授，附属三院中医教研室主任。在从事医学专业五十年的历程中，诊治海内外二十多个国家和地区的病人一百五十余万人次，发表医学论文200余篇，著书多部，获得多种嘉奖、立功和获奖论文十余次。为中华医学的继承、发展和弘扬做出了卓越的贡献。

《乔玉川百病诊治与膳食》，是他近年来应香港大公报编辑部的邀请，为医学专栏撰著的科普文章的汇编。文中的病因、症状、诊断、治疗、内容简明扼要、层次分明，尤其饮食调理更成为书中的一大特色。在当今人们生活普遍提高的基础上，群众对饮食科学调理的要求日渐增高，尤其慢性疾病的饮食调理成为患者不可缺少的重要部分，本书恰恰弥补了这一需求的内容。

该书中的文章，在大公报周刊上向全世界一百多个国家发行过程中引起了强烈的反响，人们纷纷争相购阅。我们怀着对乔教授学术思想非常敬仰和进一步探索的心理，怀着满足广大慢性病患者诊治与饮食上需求的心理，将其编辑成册，贡献给读者。

由于我们学术水平有限，对于乔教授医学思想的理解不深，编辑中不足之处，在所难免，敬请指正。

深圳南方医疗科技研究所医师 乔樑

第三军医大学大坪医院医师 乔军

一九九六年三月

目

录

杂病部分 (之一)



- 2 肝硬化的诊治与饮食调理
- 5 慢性胆囊炎与胆结石的诊治及饮食调理
- 8 慢性胃炎诊治与饮食调理
- 11 胃溃疡病的诊治与饮食调理
- 14 胃黏膜脱垂的诊治与饮食调理
- 17 胃下垂的诊治与饮食调理
- 21 口腔溃疡的诊治与饮食调理
- 24 结肠癌诊治与饮食调理
- 27 哮喘病的诊治与饮食调理
- 29 慢性支气管炎的诊治与饮食调理
- 32 慢性腹泻的诊治与饮食调理
- 35 消瘦症的诊治与饮食调理
- 38 心律失常的诊治与饮食调理
- 40 高血压病的诊治与饮食调理
- 43 冠心病的诊治与饮食调理
- 46 病毒性心肌炎的诊治与饮食调理
- 50 缺铁性贫血的诊治与饮食调理
- 53 再生障碍性贫血的诊治与饮食调理
- 56 地中海贫血的诊治与饮食调理
- 60 五心烦热的诊治与饮食调理

杂病部分 (之二)



- 64 过敏性鼻炎的诊治与饮食调理
- 68 慢性鼻炎的诊治与饮食调理
- 72 慢性咽炎的诊治与饮食调理
- 75 慢性扁桃体炎的诊治与饮食调理
- 78 慢性肾炎的诊治与饮食调理
- 82 血尿症的诊治与饮食调理
- 86 夜间多尿症的诊治与饮食调理
- 89 慢性肾功能衰竭的诊治与饮食调理
- 92 慢性肾盂肾炎的诊治与饮食调理
- 96 前列腺肥大及炎症的诊治与饮食调理
- 98 中老年肾虚腰痛的治疗与饮食调理
- 101 阴举不衰症的诊治与饮食调理
- 104 阳萎症的诊治与饮食调理
- 107 遗精症的诊治与饮食调理
- 110 早泄症的诊治与饮食调理
- 114 睾丸痛的诊治与饮食调理
- 118 男性不育症的诊治与饮食调理
- 122 风湿性关节炎的诊治与饮食调理
- 125 类风湿性关节炎的诊治与饮食调理
- 128 自发性多汗症的诊治与饮食调理

杂病部分 (之三)



- 132 眩晕症的诊治与饮食调理
- 136 斑秃的诊治与饮食调理

- 140 脂溢性脱发的诊治与饮食调理
- 143 过敏性紫癜的诊治与饮食调理
- 147 带状疱疹的诊治与饮食调理
- 150 硬皮症的诊治与饮食调理
- 153 面部黄褐斑的诊治与饮食调理
- 157 荨麻疹的诊治与饮食调理
- 161 盗汗症的诊治与饮食调理
- 164 甲状腺机能亢进的诊治与饮食调理
- 168 甲状腺机能减退的诊治与饮食调理
- 171 妊娠呕吐的诊治与饮食调理
- 173 妇女盆腔炎的诊治与饮食调理
- 176 痛经的诊治与饮食调理
- 179 不孕症的诊治与饮食调理
- 183 妇女更年期综合症的诊治与饮食调理
- 185 乳腺囊性增生症的诊治与饮食调理
- 188 幼儿饮食七忌
- 190 儿童多动症的诊治与饮食调理
- 194 妊娠咳嗽的诊治与饮食调理

杂病部分 (之四)



- 198 中老年骨质增生症的诊治与饮食调理
- 201 颈椎骨质增生的诊治与饮食调理
- 204 膝关节滑囊炎的诊治与饮食调理
- 207 腰椎间盘突出症的诊治与饮食调理
- 210 坐骨神经痛的诊治与饮食调理
- 213 血栓闭塞性脉管炎的诊治与饮食调理

216	偏头痛的诊治与饮食调理
218	恐惧症的诊治与饮食调理
220	多梦症的诊治与饮食调理
223	健忘症的诊治与饮食调理
226	头晕症的诊治与饮食调理
230	神经性耳鸣的诊治与饮食调理
233	神经衰弱的诊治与饮食调理
236	脑鸣症的诊治与饮食调理
239	老年性痴呆的诊治与饮食调理
241	脑动脉硬化的诊治与饮食调理
244	男女更年期忧郁症的诊治与饮食调理
247	夜惊与梦游症的诊治与饮食调理
251	中风的诊治与饮食调理
254	头汗症的诊治与饮食调理

杂病部分（之五）



258	失眠症的诊治与饮食调理
262	精神分裂症发病率香港最高
265	精神分裂症的病名来历
268	中医对精神分裂症的认识与发展
271	中医对精神分裂症的病因分析
274	精神分裂与精神刺激有关
277	精神分裂症发病原因的新发现
280	精神分裂症的检查与诊断
283	精神分裂症的治疗与饮食调理
286	附录：本书用方

杂病部分

之
一

肝硬化 的诊治与饮食调理

肝硬化是以肝脏损害为主要表现的慢性全身性疾病。肝脏是具有消化、代谢、解毒、储存和免疫功能的器官，对于人的生命极其重要。

肝硬化可由多种原因引起，常见的有五种：一是肝炎长期不愈，迁延多年最后形成肝硬化；二是血吸虫病晚期可出现肝硬化；三是慢性胆囊炎和胆管炎反复发作不愈，发展成胆汁性肝硬化；四是风湿性心脏病，长期肝瘀血，引起心源性肝硬化；五是慢性酒精中毒或化学中毒，引起肝硬化。除此之外，还有一些原因不明的肝硬化。

肝硬化的症状根据病情可分为早期和晚期两个阶段。早期肝硬化，肝细胞虽已受损，但肝脏功能还能代偿，医学上称为肝功能代偿期，症状多不明显，有的仅有轻度消化道症状和疲乏感。晚期肝硬化，肝脏功能不能完全代偿或已失去代偿能力，病人症状已很明显，可出现腹胀、腹痛、腹泻与便秘交替、发热、消瘦、面色黧黑、黄疸、胸腹水，蜘蛛痣、肝掌，男性乳房发育，阳萎，女性月经失调、性欲增强等。病情进一步发展，还可能因食道、胃底静脉曲张破裂致上消化道大出血，或发生肝昏迷，危及生命。

肝硬化的治疗：现代医学对此病主要采用保肝药物，利尿药物等对症治疗方法，必要时也采取手术预防或治疗出血。

本病在中医属于“症瘕”、“鼓胀”、“积聚”范畴，认为是由于肝、脾、肾三脏受病而导致气滞、血瘀、水蓄的。因此，治疗上有清热疏肝、活血化瘀、补气养血、滋补肝肾之法。临床验证肝硬化运用中药治疗，循序渐进。如清热疏肝，可用“丹栀逍遥散”（丹皮、栀子、柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、薄荷、甘草）加减；活血化瘀，可用“当归活血汤”化裁（当归、桃仁、生地、川芎、赤芍、丹参、三棱、莪术、青皮、玄胡等）；单方三七粉口服，每次一钱，每日三次。大黄廋虫丸（成药）口服，每次一九，每日三次；保肝促进肝细胞再生（补气养血），可用“参苓白术散”加减（党参、黄芪、茯苓、白术、扁豆、陈皮、怀山、苡仁、砂仁、柴胡、茵灵芝等）；软肝缩脾，滋养肝肾，可用“软肝汤”（三棱、莪术、鳖甲、穿山甲、丹参、枸杞、生地、鸡内金等）。

肝脏组织受损后，急需恢复过程中，对蛋白质的需求量增加，因此，多食用蛋、乳、鱼、豆制品等含蛋白质较高的食物，并适当配合补充糖类、维生素。多吃下列饮食为好：

清炖鲜鱼汤

原料：鲫鱼四两（补气补血，健脾利水），葱头、姜丝少许。

制法：将鱼去鳞剖净，放入葱头、姜丝适量，置于大炖盅内，隔水清炖两小时，鱼烂汤呈白色，再放入少许盐，吃肉喝汤，每周三次。

砂锅鱼头豆腐煲

原料：鲢鱼头半斤，豆腐半斤，肉片二两，竹笋片一两，



姜葱。

制法：将鱼头洗净，豆腐切方块，加入肉片、笋片、水和适量姜葱，放于砂锅中，置炉上慢火煲，待烂熟后，加入少许食盐，吃肉喝汤。宜常吃。

除此之外，凉拌粉丝，凉拌豆皮丝、小葱拌豆腐等，均可常吃，对补肝、补充蛋白质甚为有益。



慢性胆囊炎与胆结石

的诊治及饮食调理

慢性胆囊炎是临床上胆囊疾病中最常见的一种，而胆结石又往往与胆囊炎在临床上同时并存，故一起论治。

胆囊炎的发病原因，一般认为多发生于胆结石的基础上，且常为急性胆囊炎的后遗症，细菌感染和胆固醇代谢失常是其主要原因。胆结石的形成则多为胆汁郁积、胆道感染和寄生虫感染以及胆固醇沉淀有关。

胆囊炎的临床表现可有四种症状：一是上腹不适、腹部胀气、暖气；二是时常有右上腹钝痛，吃油腻食物后疼痛加剧；三是胆囊管或总胆管被结石或浓稠胆汁阻塞以及欧蒂氏括约肌痉挛时，则有饱餐后的胆绞痛，痛势剧烈；四是若有胆囊积水时，可有扪到右上腹胀大的胆囊，有压迫痛。但一般不发热或仅有低热。胆结石的症状除一般具备胆囊炎的症状外，主要表现为阵发性的胆绞痛，发作时痛在中上腹或右上腹，伴有面色苍白，大汗淋漓，恶心呕吐，畏寒发热以及黄疸、痛向右肩或腰背部放射。未发作时，一般无明显症状。

慢性胆囊炎和胆结石在中国医学里，属于“胁痛”范畴，主要认为是肝气郁结，失于疏泄，郁久化火，则出炎症。胆失通降，则阻塞不畅而现不通则痛之症。肝胆不调，横克脾胃，导致肝胃不和而现上腹胀闷，暖气等症状。郁久则湿热蕴结脾胃，熏蒸肝胆，胆汁浓缩胶稠，则生结石，结石阻塞则现疼



痛，纳呆、口干口苦等。

本病的治疗，西医一般采用四种方法：一是口服利胆药物，加速胆囊的通透，以解除症状；二是服用低脂饮食，减少胆囊负担和刺激；三是急性发作时，给予适量的抗菌药物，控制炎症；四是必要时可做手术治疗。一般对控制症状都有一定疗效，但手术后效果不理想，尤其是结石取出后很易再长。

中医对本病的治疗，首先着眼于根本，认为“胆为中清之腑”，专门输送胆汁而不传化谷物与糟粕，其功能以通降下行为顺，与肝脏相表里。凡情志不畅，饮食不节（过食油腻）或虫积而导致肝胆气滞者，均能影响疏泄和通降。日积月累，久经煎熬，胆汁浓缩而聚结为石。明其致病原理，治疗当从治本入手，一般用四种治法即：肝气郁结者，用舒肝解郁法，予以丹梔逍遥散化裁（丹皮、梔子、柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、薄荷、甘草、玄胡、焦川楝、郁金、合欢皮）；肝胆湿热者，用龙胆泻肝汤化裁（龙胆草、梔子、黄芩、柴胡、生地、泽泻、木通、甘草、当归、车前草、茵陈、生大黄、厚朴）；肝胃不和者，用疏肝和脾法，予以四逆散化裁（柴胡、白芍、枳壳、甘草、茯苓、神曲、山楂、玄胡、鸡内金、台乌）；胆石聚结者，视胆石大小而斟酌，石大者用溶石汤，石小者用排石汤（梔子、滑石、木通、扁蓄、生大黄、金钱草、枳壳、芒硝、甘草）。只要辨证准确，用药得当，取效甚快。

慢性胆囊炎及胆结石，除所论述的病因外，临床发现病人饮水太少也是一条不可忽略的原因，大量的胆囊炎与胆结石病人都存在平时饮水过少的习惯，有些病人除三餐饭外，整天不饮一滴水。饮水太少，冲洗肠道不够，胆汁过稠，内热过重，都是发生本病的条件，宜引起重视。



在治疗的同时及治愈后巩固疗效预防复发的过程中，适当注意配食调理，也是应该重视的，可常吃下列配食：

鹅肉茄子煲

原料：鹅肉四两、茄子四两，作料适量。

制法：将鹅肉切块放于锅中，加水、盐、姜、葱、蒜同煲，至八分熟时，再放入切成块的茄子同煮，熟后当菜吃（鹅肉性味甘凉，补虚益气，和胃止渴；茄子甘寒，味道鲜美，营养丰富，专入脾胃、大肠及肝经，善治消化系统和肝胆之病，具有清热解毒，活血祛瘀，和胃健脾止痛之功。二味合用时常吃，对疏肝利胆，调理肠胃甚宜）。

鸭肉西红柿汤

原料：西红柿三两、鸭肉一两。

制法：将鸭肉切成薄片，将西红柿去皮切片。先将锅中放入适量水煮开，再将鸭肉片放入煮熟，后入西红柿煮沸后加入适量盐及葱即可。每天一餐当汤吃（鸭肉性味咸凉，具有补气利水，清热滋阴之功；西红柿气味清香，营养非常丰富。两味合食，既能补充人体营养，又利于肝胆肠胃，实乃佳肴）。

田鸡煲苦瓜

原料：田鸡肉二两，苦瓜四两，作料少许。

制法：将田鸡肉切小块放于锅中，加入适量水及作料炖八分熟时，放入苦瓜同炖，待熟后当菜吃。（田鸡性味甘凉，具有滋阴补虚，清热利水之功；苦瓜苦寒，清热明目，治丹火毒气，泻心经实火。两菜合用甚宜。）