

FOOD &
常见病食疗与用药系列
MEDICATION

风湿病 食疗与用药

戴德银 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

FOOD &
常见病食疗与用药系列
MEDICATION

风湿病

食疗与用药

戴德银 主编

张 聪 主审



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书简要介绍了风湿病的一般常识、食疗药膳和用药知识。较详细地介绍了具有抗风湿作用的食物、中草药、中成药和西药。重点介绍了风湿免疫疾病中最常见的风湿热、风心病、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、风湿性咽喉炎的基础知识、食疗方、药膳方、中医药治疗和西药治疗等。内容丰富，新颖，食疗方和药膳方的可操作性强。

本书适合风湿病患者及其家属和基层医务人员阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

风湿病食疗与用药/戴德银主编. —北京: 化学工业出版社, 2010. 6

(常见病食疗与用药系列)

ISBN 978-7-122-08361-6

I. 风… II. 戴… III. ①风湿病-食物疗法
②风湿病-用药法 IV. ①R247.1②R593.210.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 075617 号

责任编辑: 邹朝阳 蔡 红 戴小玲
责任校对: 周梦华

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市兴顺印刷厂

850mm×1168mm 1/32 印张 9¼ 字数 254 千字

2010 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.00 元

版权所有 违者必究

《风湿病食疗与用药》

编写人员名单

主 编 戴德银

副 主 编 李 燕 毛新春 卢海波

方宏洋 钟 梁 张 燕

编 者 冯怀志 代 华 代升平

叶 伦 张 刚 张文华

何恩福 李 硕 李泽兴

郁 杰 周生林 呼永河

胡 露 唐晓曦 徐 力

徐 勍 黄 鹏 戴德银

李 燕 毛新春 卢海波

方宏洋 钟 梁 张 燕

主 审 张 聪



前言

风湿一词源于公元前4世纪，而祖国医学则早在公元前5世纪《黄帝内经》中即有“风寒湿三气杂合而为痹”的论述。在民间一直盛行中医药食疗药膳防治风湿病。风湿病是免疫系统中常见的一大类疾病，以影响关节、骨、肌肉、心脏和咽喉等有关组织及内脏血管、结缔组织等，其临床表现多样，与多学科相关，发病率较高，严重危害人们的健康。

本书主要介绍了风湿病的基础知识，较详细地论述了风湿病中最常见的风湿热、风心病、风湿性关节炎、类风湿关节炎、风湿性咽喉炎五大类风湿病的临床表现与诊断要点、西药治疗、中医药方剂和成药治疗，并在药名右上角注明的“[典]”（表示为国家《药典》收录品种）；而药名右上角注明的“[保甲]”、“[保乙]”（表示为国家基本医疗保险和工伤保险《药品目录》品种），以方便读者查询和参考。此外，书中食疗和药膳调养方中均有主辅料、烹饪与服法、功效、适用人群及百变搭配等内容，所用主辅料大众化，均可在读者所在地中药房、农贸集市中选购配用，可操作性、实用性很强。

本书面向人民大众，尤其是风湿病患者及其家属，城市社区卫生服务工作者和广大农村基层医务人员参考，适合自疗和调养人群，根据自己的体征和症状，发挥“药食同源，治病养生”以获奇效。

由于实践经验和知识水平有限，希望读者对本书不妥之处批评指正！

戴德银

2010年5月1日于解放军第四五二医院

目 录

风湿病基础知识 1

风湿病的概念及简介	1
风湿病的发病因素	2
风湿病的高危人群	3
风湿病的早期症状	3
确诊风湿病的主要措施	4
常规检测	4
特殊检查	4
影像学检查	4
风湿病的防治要点	5
联合治疗是风湿病治疗的精髓	5
中西医结合是治疗风湿病的关键	6
规避药物不良反应	6
培养良好的生活习惯	6
尽可能早发现、早诊断、早治疗	7

风湿病食疗简介 9

风湿病的饮食原则	9
具有抗风湿作用的食物	10
含硒丰富的抗风湿食(药)物	10
大众化抗风湿用食(药)物	12
1. 香蕉 [12]	7. 桑椹(桑葚) [14]
2. 大枣 [12]	8. 龙眼肉 [14]
3. 猕猴桃 [13]	9. 人参果 [14]
4. 苹果 [13]	10. 板栗 [14]
5. 木瓜 [13]	11. 辣椒 [14]
6. 苦瓜 [13]	12. 佛手 [15]

13. 生姜 [15]

14. 蜂蜜 [15]

具有辅助抗风湿作用的食物 15

1. 大豆 [15]

7. 松茸 [16]

2. 刀豆 [15]

8. 螺旋藻 [17]

3. 白扁豆 [16]

9. 黑蚂蚁 [17]

4. 香菇 [16]

10. 燕窝 [17]

5. 灵芝 [16]

11. 墨鱼 [17]

6. 平菇 [16]

12. 石花菜 [17]

抗风湿用中药、中成药 18

单味中草药 (饮片) 18

1. 黄芪 [18]

7. 白芍 [19]

2. 何首乌 [18]

8. 豨莶草 [19]

3. 薏苡仁 [18]

9. 蕲蛇 (白花蛇, 饲养) [20]

4. 茯苓 [18]

10. 秦艽 [20]

5. 雷公藤 [19]

11. 杜仲 [20]

6. 青风藤 [19]

抗风湿用中成药 20

1. 羌活胜湿丸 [20]

5. 骨筋丸胶囊 [21]

2. 独活寄生合剂^[保乙] [21]

6. 独一味软胶囊^[医保民族药] [21]

3. 复方黑蚂蚁胶囊 [21]

7. 复方马钱子片 [22]

4. 风湿宁颗粒 [21]

抗风湿西药 24

非甾体抗炎药 24

糖皮质激素 (简称激素) 24

慢作用改善病情抗风湿药 24

由链球菌等所致风湿病用药 25

风湿热食疗与用药 26

风湿热简介 26

发病原因 26

临床表现、相应检查及诊断 27

临床表现	27
实验室检查	27
诊断	27
风湿热预防	28
风湿热预后	28
风湿热用西药	28

- | | | | |
|--|----|---|----|
| 1. 阿司匹林 ^{[典][保甲]} | 28 | 7. 氢化可的松 ^[保甲] | 30 |
| 2. 水杨酸钠 ^[保乙] 、赖氨酸
阿司匹林 ^[保乙] | 29 | 8. 普鲁卡因青霉素（长效
青霉素） ^[保乙] | 30 |
| 3. 双氯芬酸（抗风湿
灵） ^[保乙] 、贝诺酯 ^[保乙] | 29 | 9. 苄星青霉素（长效
青霉素） ^[保乙] | 30 |
| 4. 金诺芬 ^{[典][保乙]} | 29 | 10. 红霉素 ^[保甲] | 30 |
| 5. 青霉胺 ^{[基][保乙]} | 29 | 11. 磺胺嘧啶 ^[保甲] 或磺胺
异噻唑 ^[保甲] | 30 |
| 6. 泼尼松（强的
松） ^[保甲] | 30 | | |

预防用药期限	30
风湿热用中药	31

- | | | | |
|------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| 1. 雷公藤多苷片 ^{[典][保甲]} | 31 | 9. 风痛安胶囊 ^[典] | 33 |
| 2. 雷公藤片 ^{[典][保甲]} | 31 | 10. 昆明山海棠片 ^{[典][保乙]} | 33 |
| 3. 四妙丸 ^{[典][保乙]} | 31 | 11. 湿热痹颗粒
(片) ^{[典][保乙]} | 33 |
| 4. 风湿圣药胶囊 ^{[典][基]} | 32 | 12. 稀桐丸（胶囊） ^{[典][基]} | 34 |
| 5. 稀荃丸 ^[典] | 32 | 13. 风湿马钱片 ^{[典][保乙]} | 34 |
| 6. 二妙丸 ^{[典][保乙]} | 32 | 14. 新癬片 ^{[典][保乙]} | 34 |
| 7. 三妙丸 ^[典] | 32 | 15. 胡蜂酒 ^[典] | 34 |
| 8. 当归拈痛丸 ^[典] | 32 | | |

风湿热药膳调方	35
---------	----

- | | | | |
|-------------------|----|--------------|----|
| 1. 车前草鱼腥草蒜泥 | 35 | 6. 薏苡仁赤豆秦艽粥 | 37 |
| 2. 马齿苋黄花蒜泥
枸杞子 | 35 | 7. 薏苡仁泽泻冬瓜粥 | 37 |
| 3. 双马洋葱蒜泥枸杞子 | 36 | 8. 薏苡仁赤豆牛膝粥 | 38 |
| 4. 黄花刺苋菜洋葱
枸杞子 | 36 | 9. 公英茯苓赤豆粥 | 38 |
| 5. 车前公英蒜泥枸杞子 | 36 | 10. 赤豆薏白薏苡仁粥 | 38 |
| | | 11. 防风百合菜粥 | 39 |
| | | 12. 薏苡仁藁苳粥 | 39 |

13. 威灵仙桃仁粥 [39]
14. 猪苓白薇粥 [40]
15. 鸭舌冬瓜泽泻骨头汤 [40]
16. 鸭舌冬瓜烧茅泻 [40]
17. 威灵仙五味羊蹄汤 [41]
18. 莲米蹄花汤 [41]
19. 猪苓车前草蹄花汤 [42]
20. 菱芡藕苓骨汤 [42]
21. 冬瓜薏苡仁骨汤 [43]
22. 百合丝瓜肉片汤 [43]
23. 鸡肉薏苡仁菜汤 [44]
24. 四妙骨汤 [44]
25. 秦艽牛膝黄花骨汤 [44]
26. 泽泻秦艽藕骨汤 [45]
27. 泽泻秦艽藕薏骨汤 [45]
28. 泽泻赤豆藕骨汤 [46]
29. 泽泻赤豆芡实汤 [46]
30. 泽泻绿豆芡实骨头汤 [46]
31. 泽泻扁豆藕骨汤 [47]
32. 泽泻牛膝菱骨汤 [47]

33. 泽泻牛膝骨豆汤 [47]
34. 泡苦藟泽泻骨菜汤 [48]
35. 泡藟芋泽泻骨菜汤 [48]
36. 泡藟头泽泻骨菜汤 [49]
37. 刺苋菜泽泻茅根
骨头汤 [49]
38. 马齿苋茯苓骨菜汤 [50]
39. 马兰头猪苓骨菜汤 [50]
40. 黄花泽泻蹄花汤 [51]
41. 黄花苡仁杞骨菜汤 [51]
42. 木耳苡仁骨菜汤 [52]
43. 木耳苡仁骨豆汤 [52]
44. 木耳骨豆菜汤 [53]
45. 黄花百合丝瓜汤 [53]
46. 黄花芡舌鲫鱼汤 [54]
47. 薏苡仁鸭舌冬瓜汤 [54]
48. 薏苡仁鸭舌骨豆汤 [54]
49. 泽泻鸭脚菜豆汤 [55]
50. 茯苓牛膝骨豆汤 [55]
51. 三花荞麦面 [56]

风湿热食疗方 56

1. 薤白鱼腥草拌蒜泥 [56]
2. 蕺菜拌莴笋 [57]
3. 薤白马兰头刺苋菜
蒜泥 [57]
4. 蒲公英韭菜蒜泥 [58]
5. 马齿苋洋葱蒜泥 [58]
6. 苦瓜薤白蒜苗 [59]
7. 猪蹄赤小豆木耳菜汤 [59]
8. 茭白番茄鸡片 [60]
9. 醋熘苦瓜莴笋 [60]
10. 耳瓜肉片 [61]
11. 丝瓜煨鸭蛋 [61]
12. 银耳莲子炖木瓜 [62]
13. 丝瓜鱼头汤 [62]
14. 丝瓜泥鳅(鳅鱼)汤 [63]
15. 丝瓜烩鳊鱼 [63]
16. 鳊鱼片炒蒜薹 [64]
17. 薤白木耳鳊鱼汤 [64]
18. 冬瓜鲫鱼汤 [65]
19. 菱角豆腐鲫鱼汤 [65]
20. 菱角番茄鱼汤 [66]
21. 薤白香菇鳅鱼汤 [67]
22. 藟头香菇鱼头汤 [67]
23. 薤白鸡爪烧魔芋 [68]

24. 茭白鸡爪烧豆腐 [68]
25. 洋葱猪蹄烧豆腐 [69]
26. 赤小豆炖骨菜汤 [69]
27. 赤小豆藕骨汤 [70]
28. 赤小豆藕芡骨汤 [70]
29. 赤小豆马齿苋肉片汤 [71]
30. 赤小豆鸭肉刺苋菜汤 [71]
31. 洋葱鸭脚烧魔芋 [72]
32. 蒜薹烧带鱼 [72]
33. 淡菜冬瓜汤 [73]
34. 蒜薹田螺 [73]
35. 三花头艳 [74]
36. 黄花独蒜烧田螺 [74]
37. 黄花芹菜拌木耳 [75]
38. 黄花木耳烧鲳鱼 [75]
39. 茭白煨田螺肉 [76]
40. 牡蛎洋葱汤 [76]
41. 紫菜蛋花汤 [77]
42. 竹荪番茄蛋汤 [77]
43. 韭菜炒鸡蛋 [77]
44. 青荷鳅鱼 [78]
45. 蜜汁木瓜 [78]
46. 人参果蜜汁 [79]
47. 黄花木耳骨菜汤 [79]
48. 银耳莲子羹 [80]
49. 黄花木耳菜蒜泥 [80]
50. 赤小豆嫩玉米茭白
骨粥 [81]

风心病食疗与用药

82

风心病的简介	82
发病原因	82
临床表现	83

1. 发病区域 [83]	3. 心脏瓣膜损害情况 [83]
2. 常见症状 [83]	
相关的辅助检查	84

1. X线检查 [84]	2. 心电图检查 [85]
--------------	---------------

风心病的西药治疗	85
----------	----

首次发现风湿性瓣膜病后青霉素的应用	85
-------------------	----

反流性瓣膜病用的西药	85
------------	----

主动脉瓣狭窄比较严重的患者用药	86
-----------------	----

风心病心绞痛患者用药	86
------------	----

风湿活动期患者用药	86
-----------	----

1. 甲氧蝶呤 ^{[典][保甲]} [87]	5. 米诺环素 ^[保乙] [88]
2. 来氟米特 ^[保乙] [87]	6. 环磷酰胺 ^[保甲] [88]
3. 羟氯喹 ^[保乙] [87]	7. 硫唑嘌呤 ^[保甲] [88]
4. 柳氮磺吡啶 ^[保乙] [87]	8. 白芍总苷胶囊 ^[保乙] [88]

9. 其他 [88]	
风心病的中药治疗	89
风心病合并上呼吸道感染用药	89
风心病合并肺淤血用药	90
风心病合并心力衰竭用药	90
风心病合并心肌缺血用药	90
风心病合并脑梗死用药	91
风心病合并痹病、胸痹用药	91
治疗风心病用中药注意事项	92
风心病药膳调养方	92
心血虚损型	92
1. 风心病养心粥 [93]	3. 龙眼枸杞子粥 [93]
2. 参珀炖猪心 [93]	
心血瘀阻型	93
4. 朱砂根炖猪心粥 [93]	5. 昆布苡仁蛋汤 [94]
心肾阳虚型	94
6. 桂参粥 [94]	8. 补肾养心核桃仁膏 [95]
7. 党参红茶饮 [95]	
综合活血化瘀辨证加減调养	95
9. 风心病调养丸 [95]	23. 祖师麻银丹薤白汤 [102]
10. 南杏桑白煲心肺 [96]	24. 银丹薏苡骨豆汤 [102]
11. 乌梢蛇薤白汤 [96]	25. 丹芍参麦骨豆汤 [103]
12. 莲楂骨苓汤 [97]	26. 银丹赤生脉汤 [103]
13. 银海丹猪心汤 [97]	27. 银丹参麦骨豆汤 [104]
14. 参麦骨豆汤 [98]	28. 银丹血藤鳅鱼汤 [104]
15. 丹赤骨豆汤 [98]	29. 刀豆萝卜猪心汤 [105]
16. 丹赤络养心汤 [99]	30. 丹榭薤心汤 [105]
17. 丹芩赤骨豆汤 [99]	31. 银丹莲薏心汤 [106]
18. 银丹泽泻骨头汤 [100]	32. 银丹芩薏心汤 [106]
19. 红景天莲豆汤 [100]	33. 稀银丹骨豆汤 [106]
20. 银丹芩海蹄花汤 [101]	34. 海银丹豆骨汤 [107]
21. 荷丹赤泽泻骨豆汤 [101]	35. 丹苓榭薤骨豆汤 [107]
22. 荷丹薤白鲫鱼汤 [102]	36. 木耳山楂烩魔芋 [108]

37. 魔芋泽泻烩蒜苗 [108]

38. 山芋菜烧鸭 [109]

39. 木耳山楂烧土豆
牛肉 [109]

40. 山药魔芋烧蹄筋 [110]

41. 白芍泽泻冬瓜烧
排骨 [110]

42. 白芍泽泻焖鳊鱼 [111]

43. 白芍防己泽泻炖

猪骨 [111]

44. 香菇芍药番茄汤 [112]

45. 番茄香菇芍药骨
头汤 [112]

46. 罗布麻菊花饮 [113]

47. 藜菊山楂钩藤饮 [113]

48. 药菊山楂钩藤饮 [113]

49. 菊花杜仲山楂饮 [114]

50. 马蹄泽泻杞菊饮 [114]

风心病食疗 114

风心病患者的饮食注意事项 115

风心病食疗方 115

1. 小米龙眼心肺粥 [115]

2. 大枣猪心糯米粥 [116]

3. 赤豆龙眼大枣心肺汤 [116]

4. 栗子桂圆心肺汤 [116]

5. 白果橘络炖猪心 [117]

6. 黄豆煲猪心 [117]

7. 红枣煲鲜蚶 [118]

8. 枣芪煲蛇肉 [118]

9. 大枣桃仁炖羊心 [119]

10. 生牡蛎猪心汤 [119]

11. 鹤鹑荠菜粥 [120]

12. 鹤鹑洋葱芹菜粥 [120]

13. 鳊鱼薤白粥 [121]

14. 鳊鱼荠菜薤白粥 [121]

15. 鳊鱼芹菜蒜粥 [121]

16. 灵芝猪心芹薤粥 [122]

17. 赤豆骨菜汤 [122]

18. 赤豆骨头荠菜汤 [123]

19. 赤豆蹄花菇芹汤 [123]

20. 赤豆藕骨汤 [124]

21. 赤豆芡实骨菜汤 [124]

22. 绿豆藕骨菜汤 [125]

23. 香菇骨菜汤 [125]

24. 扁豆荷叶芡实汤 [126]

25. 桃仁骨菜汤 [126]

26. 芡实桃仁骨菜汤 [126]

27. 冬瓜骨豆菜汤 [127]

28. 冬瓜鸭舌菜汤 [127]

29. 冬瓜绿豆骨菜汤 [128]

30. 冬瓜木耳烧田螺 [128]

31. 香菇冬瓜焖蚌肉 [129]

32. 鲫鱼焖冬瓜木耳 [129]

33. 竹笋冬瓜焖鲫鱼 [130]

34. 香菇冬瓜焖鲫鱼 [130]

35. 香菇芹菜烧排骨 [131]

36. 鱼头香菇焖豆腐 [131]

37. 香菇芹菜烧排骨 [132]

38. 魔芋芹菜烧排骨 [132]

39. 牛肝草芹菜烧排骨 [133]

40. 冬芹桃仁烧猪心 [133]

41. 草菇荠菜烧猪心 [134]

42. 耳瓜烩鸡心 [134]

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 43. 耳瓜香菇烩鸭心 [135] | 47. 核桃仁番茄焖鱼头 [137] |
| 44. 耳瓜兔心菜 [135] | 48. 桃仁番茄芹菜蜜汁 [138] |
| 45. 鱼腥草芋芹烧鸭 [136] | 49. 桃仁苦瓜芹菜蜜汁 [138] |
| 46. 番茄木耳菜焖鸭舌 [137] | 50. 苦瓜荠菜菊花茶 [138] |

风湿性关节炎食疗与用药 140

风湿性关节炎的简介	140
发病原因	140
临床表现与诊断要点	140

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 血液检查 [141] | 3. 滑液检查 [141] |
| 2. 影像学检查 [141] | |

风湿性关节炎用西药	141
-----------------	-----

风湿性关节炎用中药	142
中药方剂	142

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 五藤汤 [142] | 5. 青蒿追风汤 [143] |
| 2. 四妙汤 [142] | 6. 乌头汤 [143] |
| 3. 桂枝芍药知母汤 [142] | 7. 风湿液 [143] |
| 4. 身痛逐瘀汤 [143] | |

中成药	144
-----------	-----

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. 寒热痹颗粒 [典][保乙] [144] | 4. 昆明山海棠片 [典][保乙] [145] |
| 2. 寒湿痹颗粒
(片) [典][保乙] [144] | 5. 祖师麻片 (膏
药) [典][保乙] [145] |
| 3. 风湿马钱片 [典][保乙] [144] | |

风湿性关节炎药膳调养方	145
-------------------	-----

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 祛风除湿酒 [145] | 10. 雪花鸡汤 [148] |
| 2. 冬瓜薏苡仁汤 [146] | 11. 猪腰粥 [149] |
| 3. 丝瓜竹叶粥 [146] | 12. 杜仲核桃粥 [149] |
| 4. 附子牛膝蒸羊肉 [146] | 13. 青蒿山药粥 [149] |
| 5. 羊骨木瓜酒 [147] | 14. 双藤罗汉肚 [150] |
| 6. 薏苡仁五味粥 [147] | 15. 三七丹参粥 [150] |
| 7. 木瓜荷叶粥 [147] | 16. 桃仁粥 [150] |
| 8. 木瓜薏苡仁粥 [148] | 17. 白芷羊肉汤 [151] |
| 9. 木瓜茯苓粥 [148] | 18. 三七炖鸡 [151] |

19. 韭菜桃仁汤 [151]
20. 松花蛋拌薏苡仁 [152]
21. 咸鸭蛋拌木瓜 [152]
22. 雄乌鸡粥 [152]
23. 羊骨血藤粥 [153]
24. 茯苓全虫饼 [153]
25. 青鸭羹 [153]
26. 茅根灵仙速溶饮 [153]
27. 山药杜仲炖甲鱼 [154]
28. 羌活拨粥 [154]
29. 独活猪腰 [154]
30. 木瓜豆浆粥 [155]
31. 枸杞羊腰粥 [155]
32. 灵仙龟 [155]
33. 千年健煨肘 [156]
34. 羊蜜膏 [156]

35. 薏苡仁泥 [156]
36. 木瓜面 [157]
37. 秦皮醪 [157]
38. 壮阳狗肉汤 [158]
39. 补肾鹿肉汤 [158]
40. 杜仲猪腰 [158]
41. 蛇牛胶膝 [159]
42. 海桐皮蒸鸡 [159]
43. 松节汤圆 [160]
44. 期颐饼 [160]
45. 防己菠饺 [160]
46. 春盘面 [161]
47. 五加皮精 [161]
48. 海风藤拨粥 [162]
49. 防风粥 [162]
50. 知母牛膝粥 [162]

风湿性关节炎炎用食疗方

163

1. 蟹爪茴香酒 [163]
2. 双鞭壮阳汤 [163]
3. 雀肉龙眼汤 [163]
4. 鲜虾炖黄酒 [164]
5. 桂浆粥 [164]
6. 雪凤鹿筋汤 [164]
7. 木瓜玉米粥 [165]
8. 泥鳅粉 [165]
9. 乌梢蛇薏白汤 [165]
10. 锦蛇薏白汤 [166]
11. 水蛇薏白汤 [166]
12. 南蛇薏白汤 [167]
13. 薏白焖泥鳅 [167]
14. 薏米薏白焖鳝鱼 [167]
15. 番茄薏白鲫鱼汤 [168]
16. 薏白鱼头豆腐 [168]

17. 薏白鸭脚烧魔芋 [169]
18. 洋葱木耳烧豆腐 [169]
19. 木耳鸭肉烧魔芋 [170]
20. 胡萝卜海带苡骨汤 [170]
21. 海带藕骨汤 [171]
22. 洋葱胡萝卜焖芋艿 [171]
23. 冬瓜木耳烧猪排 [171]
24. 冬瓜香菇烧猪蹄花 [172]
25. 菇瓜花烧牛蹄筋 [172]
26. 耳豆藕骨汤 [173]
27. 扁豆花苡骨汤 [173]
28. 刀豆木耳炖鸭肉 [174]
29. 薏米苡实藕骨汤 [174]
30. 薏豆薏白炖羊蹄 [175]
31. 香菇薏笋炖牛蹄筋 [175]
32. 赤豆花驴蹄筋 [176]

33. 藕豆耳猪蹄花 [176]
34. 香菇茭豆炖鸭脚板 [177]
35. 大黑豆薤白炖凤爪 [177]
36. 黄豆芡实鸭脚板 [178]
37. 冬瓜香菇肉片 [178]
38. 冬菇番茄蛋花 [179]
39. 丝瓜焖菜花 [179]
40. 丝瓜荸荠骨菜汤 [179]
41. 丝瓜香菇骨菜汤 [180]
42. 五色骨菜汤 [180]
43. 花耳瓜骨菜汤 [181]
44. 丝瓜木耳肉片 [181]
45. 薯豆烧牛排 [182]
46. 藕豆烧猪蹄筋 [182]
47. 五豆烧羊蹄 [183]
48. 薤白骨豆菜汤 [183]
49. 青豆花菜烧猪蹄 [184]
50. 五味馄饨 [184]

类风湿关节炎食疗与用药

186

类风湿关节炎简介	186
发病原因	186
临床表现与诊断要点	187

1. 临床表现 [187]
2. 辅助检查 [187]
3. 诊断标准 [187]

类风湿关节炎用西药	188
-----------	-----

1. 非甾体抗炎药 [188]
2. 慢作用改善病情
3. 植物药 [189]

类风湿关节炎用中药方剂	189
-------------	-----

1. 除痹温经汤 [189]
2. 除痹清络汤 [189]
3. 乌雷蠲痹汤 [189]
4. 温散宣通汤 [190]
5. 金龙饮 [190]
6. 防己茯苓汤 [190]
7. 痛必宁汤 [190]
8. 祛风除湿汤 [191]
9. 寒热痹汤 [191]
10. 寒湿痹汤 [191]

中成药	191
-----	-----

1. 追风透骨丸 [192]
2. 雷公藤片 [192]
3. 四妙丸 [192]
4. 正清风痛宁片 [193]

类风湿关节炎药膳调养方	193
-------------	-----

湿热痹阻证用药膳	193
----------	-----

1. 忍冬藤薏苡仁粥 [193]
2. 防己桑枝煨母鸡 [194]
3. 防己鸽子汤 [194]
4. 木瓜乌鸡汤 [195]

5. 土茯苓乌梢蛇汤 [195]
6. 土茯苓鳝鱼汤 [195]
7. 土茯苓乌鸡汤 [196]
8. 防风茯苓粥 [196]
9. 石膏薏苡仁粥 [196]
10. 防风薏苡仁煎 [196]
11. 防己茯苓煎 [197]
12. 薏苡仁丝瓜粥 [197]
13. 茯苓冬瓜粥 [197]
14. 薏苡仁绿豆南瓜粥 [198]

寒湿痹阻证用药膳

201

25. 首乌穿山甲酒 [201]
26. 牛膝酒糟 [202]
27. 杜仲酒糟 [202]
28. 牛膝桂枝散 [202]
29. 杜仲茺苳散 [203]
30. 杜仲瘦肉汤 [203]
31. 附子蒸羊肉 [203]
32. 附子乌鸡汤 [204]
33. 川乌粥 [204]
34. 附子粥 [204]
35. 杜仲山药粥 [205]
36. 川断牛膝羊肉汤 [205]
37. 牛膝炖鹤鹑 [205]
38. 杜仲桂枝乌鸡汤 [206]

15. 墓头回姜糖汤 [198]
16. 木贼瘦肉汤 [198]
17. 知母炖鹤鹑 [199]
18. 地知骨鹤鹑汤 [199]
19. 南瓜薏米羹 [199]
20. 乌鸡二藤汤 [200]
21. 秦艽乌鸡汤 [200]
22. 五加皮鳝鱼汤 [200]
23. 薏苡仁蜂蜜汤 [201]
24. 青蒿桑枝粥 [201]

39. 杜仲乌梢蛇汤 [206]
40. 木瓜灵仙鳝鱼汤 [206]
41. 五加皮瘦肉汤 [207]
42. 杜仲丝瓜粥 [207]
43. 防己牛膝粥 [207]
44. 丹赤当归炖鸡 [208]
45. 川丹赤苓炖鸡 [208]
46. 双川骨菜汤 [208]
47. 双赤骨菜汤 [209]
48. 蛇肉木耳烧茄子 [209]
49. 泽泻羊骨萝卜汤 [210]
50. 薤苳枣炖鳅鱼 [210]
51. 抗类风湿灵十三味汤 [211]

类风湿关节炎食疗方

211

1. 乌梢蛇汤 [212]
2. 菊花鳝鱼 [212]
3. 蝮蛇酒 [212]
4. 薤白鳝鱼汤 [213]
5. 菜花蛇汤 [213]
6. 桑椹桑枝酒 [213]
7. 木瓜蜂蜜汤 [214]

8. 冬瓜薏苡仁汤 [214]
9. 木瓜韭菜 [214]
10. 大刀豆狗骨薤白汤 [215]
11. 白扁豆骨薤汤 [215]
12. 香菇骨菜汤 [215]
13. 香菇骨豆汤 [216]
14. 香菇桑椹骨豆汤 [216]

15. 丝瓜菇蹄菜汤 [217]
16. 灵芝薤白骨菜汤 [217]
17. 灵芝骨豆菜汤 [218]
18. 平菇魔蕈烧排骨 [218]
19. 香菇藕豆炖排骨 [219]
20. 木瓜菇芹肉片 [219]
21. 木瓜荸荠烧凤爪 [220]
22. 木瓜香芹肉片 [220]
23. 木瓜藕片蒜苗 [221]
24. 核桃仁木瓜蒜苗 [221]
25. 木瓜赤小豆骨菜汤 [221]
26. 木瓜白扁豆骨菜汤 [222]
27. 木瓜刀豆骨菜汤 [222]
28. 木瓜薏仁粥 [223]
29. 木瓜骨豆菜粥 [223]
30. 双瓜赤小豆菜粥 [224]
31. 木瓜马蹄菜粥 [224]
32. 薤白瓜菜粥 [224]
33. 冬笋焖鲈鱼 [225]
34. 核桃仁木瓜蒜苗 [225]
35. 苦瓜荸荠焖豆腐 [226]
36. 香菇鸭烧魔芋 [226]
37. 笋菇菜烧排骨 [227]
38. 冬菇魔芋烧蹄花 [227]
39. 笋菇木耳烧豆腐 [228]
40. 香菇瓜菜烧鸡爪 [228]
41. 红柿椒炒白蘑菇 [229]
42. 茭白炒蘑菇 [229]
43. 花菜木耳肉片 [230]
44. 刀豆鱼头烧魔芋 [230]
45. 海带冬瓜骨豆汤 [231]
46. 笋菇海带烧蹄筋 [231]
47. 香菇竹笋烧鸭脚板 [231]
48. 茭白木耳炒番茄 [232]
49. 洋葱咖喱鸡肉丝 [232]
50. 木耳莴笋炒蒜苗 [233]
51. 粟薏炖牛蹄筋 [233]

风湿性咽喉炎食疗与用药

234

风湿性咽喉炎简介	234
发病原因	234
临床表现	234
辅助检查	235
诊断依据	235
风湿性咽喉炎用西药	235
风湿性咽喉炎用中药	236
中药方剂	236

1. 养阴利咽汤 [236]
2. 黄连解毒汤 [236]
3. 凉膈散 [236]
4. 普济消毒饮 [237]
5. 银翘解毒汤 [237]
6. 鱼腥草利咽汤 [236]
7. 西园喉药散^[*] [237]
8. 利咽解毒汤 [237]