



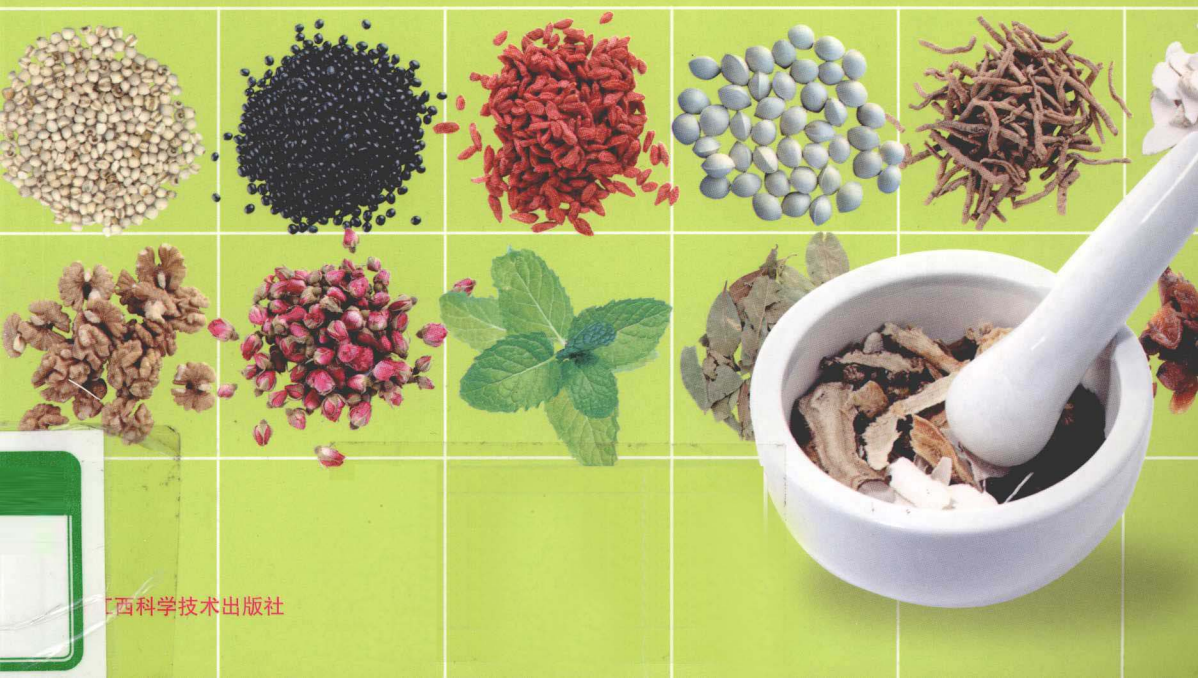
一本
安全有效、简单便捷的
健康手册

了不起食疗方的

小病治 大病防

唐博祥 著

顶级医学专家针对不同病症和体质为您独家定制
200 多种常用治病食材 + 80 种常见疾病辨证食疗法
小病一扫光，大病提前防



了不起食疗方

小病治 大病防

唐博祥 著



图书在版编目(CIP)数据

了不起的食疗方：小病治，大病防/唐博祥著. —

南昌：江西科学技术出版社，2012.4

ISBN 978-7-5390-4530-6

I. ①了… II. ①唐… III. ①食物疗法—食谱 IV.

①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第047245号

国际互联网(Internet)地址：<http://www.jxkjcb.com>

选题序号：ZK2011244 图书代码：D12004-101

书 名 了不起的食疗方：小病治，大病防

著 者 唐博祥

责任编辑 孙开颜 叶春林

特约编辑 张松敏

文字校对 陈晓丹

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编：330009 电话：0791-86623491

传真：0791-86639342

印 刷 三河市金元印装有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 16.5

字 数 218千字

版 次 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4530-6

定 价 32.00元

赣版权登字-03-2012-6 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)

附录（一）食疗养生药材一览



黄芪

黄芪味甘，性微温，入肺、脾、肝、肾经。黄芪有益气固表、利水消肿的功效，可以用于治疗气虚乏力、中气下陷、表虚自汗等症。



淮山药

山药味甘、性平，入肺、脾、肾经，它有益肾气、健脾胃、止泄痢、化痰涎和润皮肤的功效。



丹参

丹参味苦，性微寒，入心、肝二经。它有活血调经、祛瘀止痛、凉血消痈、清心除烦和养血安神的功效。



党参

党参性平，入脾、肺二经。它有补中益气、健脾益肺的功效，可用于治疗脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏和内热消渴等症。



麦冬

麦冬有养阴生津、润肺清心的功效，可用于治疗肺燥干咳、津伤口渴、心烦失眠、肠燥便秘等症。



丹皮

丹皮性寒，味苦，归心、肝、肾、肺经。它具有清热、活血散瘀的功效，可用于治疗血滞经闭、痛经、痈肿疮毒、跌扑伤痛和风湿热痹等病症。



芡实

芡实味甘涩、性平，入脾、肾二经。它有固肾涩精、补脾止泻的功效。《神农本草经》将其列为上品，说它“益精气，强志，令耳目聪明，久服轻身，不饥，耐老”。



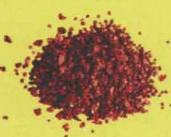
韭菜籽

韭菜籽味辛、甘，性温。归肾、肝经。它有补肝肾固精、暖腰膝、助阳的功效，可以用于治疗阳痿、早泄、遗尿、腰膝酸软、白带过多等症。



鱼腥草

鱼腥草味甘、性平。入脾、胃二经。它有清热解毒、利尿消肿的功效，可以用于治疗肺炎、热痢、水肿、白带、痔疮和湿疹等病症。



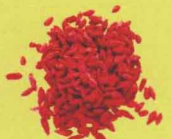
益智仁

益智仁味辛，性温，入脾、肾二经。它有温脾暖肾、固气涩精的功效，可以用于治疗寒性腹痛、因寒吐泻、遗精和夜多小便等症。



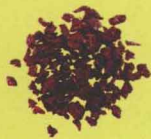
当归

当归味辛，性温，入肝、胆和心包三经，有补血活血、调经止痛和润肠通便的功效，可以用于治疗血虚萎黄、眩晕心悸、月经不调、经闭痛经、虚寒腹痛、肠燥便秘、风湿痹痛和跌扑损伤等症。



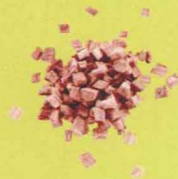
枸杞

枸杞味甘，性平，归脾、胃二经。它有补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴和润肺止咳的功效，可以用于治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、虚劳咳嗽、消渴和遗精等症。



山萸肉

山萸肉味酸、性微温，归肝、肾二经。它有补益肝肾、涩精固脱的功效，可以治疗因肝肾不足引起的腰膝酸软。



葛根

葛根性凉、平，味甘，具有清热、降火和排毒等功效。它可以用于治疗高血压、头晕目眩、心悸怔忡和烦闷失眠等症。



海马

海马味甘、微苦，性微温。归肺、脾、心三经。它有补肾助阳、调气活血的功效，可以用于治疗阳痿、遗精遗尿、肾虚作喘、症瘕积聚和跌打损伤等症。



干竹荪

干竹荪性平，味甘，入脾、胃二经。它有补气养阴、润肺止咳和清热利湿的功效，可以用于治疗肺虚热咳、喉炎、痢疾、白带、高血压等病症。



桂圆肉

桂圆肉味甘、性平，入心、脾二经。它是滋补良药，具有开胃健脾、养血安神、壮阳益气、补虚长智的功效，可以用于治疗心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症。



田七

田七味甘微苦，性温，归肝、胃二经，具有散瘀止血、消肿定痛之功效，可以用于治疗咯血、吐血、便血、崩漏、外伤出血和跌扑肿痛等症。



灵芝

灵芝味甘，性平。归心、肺、肝、肾经。它具有滋补强壮、健脑安神、益精气、强筋骨的功效，可以用于治疗虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良等症。



鲜荷叶

鲜荷叶味甘甜，性温润、无毒，入肝、脾二经。它有解暑热、清头目、止血的功效。



鲜薄荷

鲜薄荷性凉，味辛。它具有疏散风热、清利头目、利咽、透疹、疏肝解郁、健胃祛风、祛痰、利胆、抗痉挛之功效，可以改善感冒发烧和咽喉肿痛等症。



西洋参

西洋参性寒、味苦。它有益肺阴、清虚火、生津止渴的作用，可以用于治疗失眠、烦躁、记忆力衰退及老年痴呆等症状。



薏仁

薏仁味甘，性微寒，入脾、胃和肺三经。它有利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。



净燕窝

净燕窝味甘淡，性平、无毒，入肺经。它有补虚劳、养阴补肺、益脾胃的功效，可以用于治疗老年慢性支气管炎、咯血、盗汗和自汗等症。



银杏

银杏味甘、苦、涩，性平(有毒)，入肺、肾二经，有祛痰、止咳、润肺、定喘等功效。



炒麦芽

炒麦芽味苦，性寒。入肺、胆、脾、大肠和小肠经。它有行气消食、健脾开胃的功效，可以用于治疗食积不消、脘腹胀痛、乳房胀痛等症。



淫羊藿

淫羊藿味辛、甘，性温。入肝、肾经。它有强筋健骨、祛风除湿的功效，可以用于治疗风寒湿痹、关节疼痛、四肢麻木等症。



香叶

香叶味辛，气香，性温散，入肺、肝二经。它可以用于治疗风湿痹痛、疝气、阴囊湿疹和疥癣等症。



陈皮

陈皮味辛、苦，性温，入脾、肺经。它有行气健脾、降逆止呕、调中开胃、燥湿化痰的功效，可以用于治疗脾胃气滞所致的脘腹胀满、嗝气、恶心和呕吐等症。



糖桂花

糖桂花味甘，性平。它具有润肺生津止咳、和中益肺、舒缓肝气、滋阴调味的功效，可以用于治疗口臭等病症。



枇杷

枇杷味甘、酸，性平，入脾、肺经，它有润肺止咳、止渴和胃、利尿清热等功效，可以用于治疗肺痿咳嗽、胸闷多痰等症。



肉苁蓉

肉苁蓉味甘、咸，性温，归肾、大肠经。它具有补肾阳、益精血、润肠通便的功效，可以用于治疗阳痿、不孕、腰膝酸软、筋骨无力和肠燥便秘等症。注意阴虚火旺及大便泄泻者忌服。



锁阳

锁阳味甘，性温。它有补肾阳、益精血、润肠通便的功效，对于治疗气血不足引起的不孕症有很好的疗效。



阿胶

阿胶味甘、性平。它有滋阴养血、补肺润燥和止血安胎的功效，对于治疗阴虚心烦失眠、虚劳咳嗽、便血、胎动不安等症有很好的疗效。



天门冬

天门冬味甘、苦，性大寒，入肺、肾经。它有养阴清热的功效，对于治疗阴虚内热、津少口渴、肺燥干咳等病症有很好的疗效。



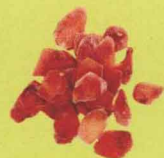
熟地

熟地味甘，性微温，入肝、肾二经，它具有养血滋阴的功效，可以用于治疗肝肾阴虚、腰膝酸软和骨蒸潮热等症。



鹿茸

鹿茸味甘、咸，性温，入肝、肾二经，有壮元阳、补气血、益精髓、强筋骨的功效，可以用于治疗精神倦怠、眩晕、耳聋、腰膝酸痛、阳痿、滑精和子宫虚冷等症。



红参

红参性温，味甘、微苦，入脾经、肺经、心经。它有大补元气、复脉固脱和益气摄血的功效，可用于治疗体虚欲脱、肢冷脉微、气不摄血和崩漏下血等症。

附录(二) 食疗养生食材一览



杏仁

杏仁味苦，性微温，有小毒。入肝和大肠二经。它有祛痰止咳、平喘、润肠、下气开痹的功效，可以用于治疗风寒或风热咳嗽、肠燥便秘等症。



黑木耳

黑木耳味甘，性平。入胃、大肠二经。它具有益气强身、滋肾养胃、活血等功效，可以用于治疗痔疮和高血压等症。



玫瑰花

玫瑰花味甘微苦、性温。它有行气解郁、和血止痛的功效，可用于治疗肝胃气痛、食少呕恶、月经不调等症。



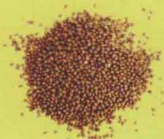
海参

海参性平，入心、肾二经。它有补肾益精、养血润燥的功效，可以用于治疗肾精亏虚、阳痿、遗精、尿频、腰酸乏力 and 潮热咳嗽等症。



笋片

笋片性寒，味甘，入肺经。它有清热化痰、利膈爽胃、消渴、益气等功效，可以用于治疗虚劳瘦弱、头晕心悸、月经不调、产后乳少等症。



绿豆

绿豆性凉，味甘，有利尿下气的功效，可以用于治疗热肿、热渴、热痢、痈疽和痘毒等症。



菊花

菊花味辛、甘、苦，性微寒，入肺、肝二经。它有散风清热、平肝明目的功效，可以用于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花等症。



莲子

莲子味甘，性平微凉，入心、脾、肾经。它有清心安神、健脾止泻、明目养神、健脑益智、止泻止痢、益肾固精止带等功效。



西瓜

西瓜性寒、味甘，入心、胃和膀胱经。它具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效，可用于治疗满闷不舒、小便不利、口鼻生疮和中暑等症。



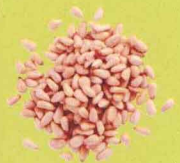
无花果

无花果味甘，性凉，入肺、胃、大肠经。它有清热生津、健脾开胃和解毒消肿的功效，可以用于治疗咽喉肿痛、乳汁稀少、肠热便秘和食欲不振等症。



茛蒿

茛蒿性温，味甘涩，入肝、肾经。它具有平补肝肾、缩小便、宽中理气的功效，对于治疗心悸、失眠多梦、心烦不安、痰多咳嗽、腹泻、夜尿频繁、腹痛等病症有很好的疗效。



松子仁

松子仁性温，味甘，入肝、肺、大肠经。它具有滋阴养液、补益气血、润燥滑肠的功效，对于治疗病后体虚、肌肤失润、肺燥咳嗽、口渴便秘、头昏目眩、自汗、心悸等病症有很好的疗效。



红枣

红枣味甘性温，归脾胃经。它有补中益气、养血安神、缓和药性的功效，可以用于治疗胃寒、胃痛等病症。



栗子

栗子性温、平，味甘，入脾、胃、肾经。它具有益气健脾、厚补胃肠的功效，对于防治高血压、冠心病、骨质疏松、筋骨疼痛、乏力等症有很好的作用。



黑豆

黑豆味甘性平，入脾、肾二经。它具有祛风除热、调中下气、解毒利尿、补肾养血的功效，可以用于治疗肾水不足、精神衰弱、身体羸瘦、梦遗滑精、腰腿酸痛等症。



百合

百合味甘，性微寒，归心、肺二经。它有润肺止咳、清心安神、补中益气、清热利尿、凉血止血和健脾和胃的功效，可以用于治疗肺病久咳、咳唾痰血、心悸怔忡、失眠多梦和烦躁等症。

唐氏药膳
养身宝典

张抗抗
二〇一二年七月

序言

寓医于食 慢吃慢养

时光飞逝，自中医师基层做起至今，我已从事中医职业将近四十年。四十年来，我一直坚持“勤求博采，克己宽人”的人生原则，在中医杏林浩瀚的知识海洋里，吸收和钻研中医理论和医药治疗方法。中医的博大精深不断激起我的求知欲，让我对中医的热忱一直没有衰减。

每次我在门诊看病时，总会听到病人询问说：“唐大夫，我这个病除了吃您的药，在饮食上还能不能有一些相应的调理呢？”这答案自然是肯定的。但是，不同的患者，因为不同的症状和身体体质要采用不同的食物调理方法。

疾病在临床上最为普遍的分类方法，就是将其分为急性病、慢性病、亚健康三大类。其中，慢性病指的是“非急性起病、病程长、容易反复，但短时间内不直接影响生存质量的一大类疾病”。有的慢性病前面就直接冠有“慢性”二字，像高血压、高血脂、糖尿病、慢性胃炎、慢性肾炎等都是现代人最常见的慢性疾病。而所谓的亚健康状态，指的是非健康但尚未达到疾病诊断标准，且无器质性病变的状态，包括痤疮、单纯失眠、单纯肥胖、腰膝酸软、头晕头痛等。

就慢性病和亚健康疾病这两大类患者，我都建议在其服用汤药的同时，还可以加些药膳进行辅助治疗，以改善体质并加快疾病的痊愈。

千百年来，人类在和自然和谐共存的同时，逐渐发现了食物除了有疗饥的功效外，还带有治病的疗效。根据历史的记载，“药膳”一词的使用至少

超过一千年，而将药膳记载下来之前，想必人们早就已经了解了药膳的药用价值。药膳作为中医药的一部分，不仅有辅助治疗疾病的功效，也有防病养生的作用，这就是药膳比汤药更加令人青睐的原因。

我作为一名消化科大夫，责任主要是管理好患者脾胃的运化功能。脾胃为后天之本，是气机运转的枢纽，食物转化、吸收、排出的重要场所。因此，在我看来，一个人拥有很好的脾胃功能，就相当于为自己的健康直通车买了一张特等车票，也为自身能够更好地吸收营养、强身健体、排出毒素购买了一张长期饭票。

我一直不建议慢性病患者和亚健康的人长期服药，一方面是没有必要，一方面也难以坚持，而经常服用兼具美味、养生、防病、疗疾功效的药膳自然就不一样了，毕竟吃饭是人生的一件大事，而将吃饭与养生、防病、疗疾结合在一起，就更是重要了。所以，我一直致力于开发、推广食疗药膳的工作，并乐在其中。这也符合我“勤求博采，克己宽人”的座右铭。

唐博祥

2011年12月10日

目录

Contents



序言

寓医于食 慢吃慢养



第一章

身体好，全靠食物养

人得病，首先要调理脾胃 / 2

饮食决定健康 / 4

跟着四季来饮食 / 6

辨清体质再进补 / 8

食补的年龄法则 / 10

药膳十大常用药材 / 11

唐氏药膳使用说明 / 15



第二章

保障健康，就要五脏充实

养好脾胃，就是养好五脏之本 / 20

养肺就是养一身之气 / 27

养肝就是养一身之血 / 30

养好心脏，就是养足生命源动力 / 32

治好肾虚就是提高免疫力 / 34



第三章

职场奔波忙，警惕亚健康

- 祛火补虚治失眠 / 40
- 治嗜睡，就要健脾祛湿 / 45
- 清凉蔬果解夏暑 / 47
- 上班总疲劳，粥汤来帮忙 / 52
- 解酒除湿热，全靠葛根茶 / 56
- 熬夜之后，亡羊补五脏 / 57
- 治慢性咽炎，从清肺热开始 / 59
- 手足不冰凉，从补肾开始 / 62
- 败火的同时还要滋补 / 65



第四章

远离妇科病，轻松做女人

- 五脏养好，红颜不老 / 70
- 只留青春不留痘 / 76
- 膳食瘦身最健康 / 78
- 防脱发，从养肾气开始 / 80
- 贫血就要补气养血 / 84
- 治痛经，轻松做女人 / 86
- 让月经风调雨顺 / 89
- 远离白带异常，做健康女人 / 94
- 新妈妈的食疗保卫战 / 98
- 乳腺炎别着急，鲫鱼杞叶能救急 / 105
- 吃出幸福更年期 / 107



第五章

男科疾病饮食方，还男人幸福人生

- 辛辣饮食养肥前列腺 / 112
- 尿频从护肾开始 / 115
- 遗精，是在梦里浪费元气 / 117
- 补肾固阳，去“男”言之隐 / 120
- 早泄别泄气，试试枸杞煲 / 122



第六章

中老年常见疾病食疗方，还老人一个幸福晚年

益气活血，防治心血管疾病 / 126

防治冠心病的六大靓粥 / 127

调治“三高”五大膳食 / 132

药膳保驾不心悸 / 139

让糖尿病人放心吃 / 142

骨质疏松的膳食疗法 / 148

二粥一汤防骨刺 / 150

祛除老年斑，找“菌中之冠” / 153

养肺健脾强肾，三位一体除虚劳 / 157

老人手脚颤，鸡汤来做伴 / 158

多食鸡肝，摘掉老花镜 / 160



第七章

小儿常见疾病食疗方，给孩子最美味的呵护

小儿除疳，请喝清疳汤 / 162

孩子咳嗽不用急，两汤一粥解难题 / 163

退烧有良方，三瓜来帮忙 / 166

孩子学习好，益智汤饮少不了 / 170

健脾和胃散疳积 / 176

告别厌食，让孩子爱上吃饭 / 178

小儿便秘要警惕，食疗偏方来帮你 / 179

孩子腹泻，需辨证饮食 / 181

孩子多动要滋阴 / 183

小儿自汗，关键要固表补虚 / 185

别让孩子晚上遗尿“画地图” / 187

肥胖不是“富贵病” / 190

伤风感冒无小事 / 194

胃口好，身体才好 / 198

消化好，营养才能进五脏 / 202

一汤下肚，腹泻立停 / 204

治便秘，要补气 / 206

有了无花果，无痔一身轻 / 211

补肺清肺，根治咳喘 / 212

治好老慢支，安度春和秋 / 215

怒从肝脏起，炎在胆囊生 / 218

静脉曲张招人烦，有了药酒不为难 / 220

通经活络治头痛 / 222

三汤两粥不晕眩 / 226

防治抑郁症，山楂桑葚显神通 / 229

天然白虎汤，治好鼻血淌 / 233

薏苡竟能治鼻炎 / 235

口臭传千里，有粥来救急 / 238

两茶三汁治牙痛 / 240

根治耳鸣需补肾 / 243

治自汗，就是在保卫气血 / 245

盗汗，夜间偷偷溜走的气血 / 247

美味靓汤治脚气 / 250

治好风湿关节炎，行动才方便 / 252

第一章

身体好，全靠食物养

食物不仅能提供维持生命的能量，还能帮助我们抵抗某些疾病。合理利用食物进行治病健身，首先要了解食物里潜藏着哪些治病因子，进一步掌握对症食材配方。