

0923776

民间飲食疗法



民间饮食疗法

郑启明 编

广西人民出版社

民间饮食疗法

郑启明 编



广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西新华印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/64 印张 2.625 字数 54,000

1981年7月第1版 1981年7月第1次印刷

印数：1—123,000册

书号：14113·22 定价：0.20 元

前 言

本书原名《常见疾病民间饮食疗法》，于1963年出版以来，深受读者欢迎，经再版和多次印刷发行，仍未能满足读者需要。

编者应广大读者的要求，对本书重新修订，充实了内容，共有处方四百二十五条，更名为《民间饮食疗法》。书中介绍的处方都属饮食疗法的内服方。方剂中介绍的蔬菜、瓜果、肉类等食物，取得容易，使用简便，效果良好。一般小病可以自疗，轻病可以不求医，凡属常见的、容易判断的疾病，都可以针对具体病症选择采用，特别是对那些需要较长时间治疗的慢性病，用饮食疗法配合药物治疗，更为适宜。如遇到急性病、危重病时，应及早请医生诊治，以免病情发展。

方剂所用药物都是食品，仍以十两为一斤计算，但用时无需规定得很严格，部分处方没有注明用量的，可灵活掌握。

郑启明

一九八一年四月

目 录

时 行 病 类

伤风感冒.....	1
痢疾.....	5
疟疾.....	10
疔腮.....	14
急性胃肠炎.....	15
感暑.....	18

内 科 类

黄疸.....	21
风湿.....	26
肺癆.....	30
咳嗽.....	34
肺痛.....	41
呕吐.....	43

反胃	45
胃痛	47
泄泻	52
疝气	55
腹痛	58
便秘	61
水肿	64
淋病	69
头痛	73
高血压	76
瘰疬	78
哮喘	79
脚气	83
呃逆	85
脱肛	87
衄血	90
癫痫	92
缩阳	94

眩晕·····	96
心悸·····	97
失眠·····	98
盗汗、自汗·····	99
腰痛·····	101
失音·····	102
小便不通·····	104
消渴·····	105
尿血·····	106
大便出血·····	107
遗精·····	107
阳痿·····	109
贫血·····	111
虚损·····	112
蛔虫症·····	113

妇 科 类

经痛·····	115
月经不调·····	117

闭经·····	118
倒经·····	120
崩漏·····	120
白带·····	123
妊娠呕吐·····	126
妊娠小便不通·····	127
妊娠便秘·····	128
胎动·····	129
滞产·····	131
产后血晕·····	132
乳少·····	133
回乳·····	135
乳疮·····	136
子宫下垂·····	137

儿 科 类

麻疹·····	138
百日咳·····	141
乳蛾·····	143

疳积·····	144
夏季发热不退·····	145
遗尿·····	146

五 官 科 类

眼痛眼花·····	147
耳痛耳聋·····	150
鼻渊鼻血·····	151
牙痛·····	152
喉痛·····	154

外 科 类

癣癩·····	156
跌打损伤·····	157
痔疮·····	158

时行病类

伤风感冒

一 方

主治 伤风鼻塞、头痛、怕冷、无汗等症。

处方 葱白六根 生姜片一两 淡豆豉四钱

用法 用水一碗，煮熟去渣，乘热一次饮下，盖棉被使全身出汗。

二 方

主治 伤风感冒，除有上方所列症状外，尚有口苦、口干、不思饮

食等症。

处方 芥菜一斤 豆腐三块 咸榄四个
生姜三钱

用法 用水四碗煮熟，乘热饮汤后，
盖棉被使全身出汗。

三 方

主治 伤风头痛。

处方 葱白十根 蒜三根

用法 粘米煮粥二饭碗，粥将熟时放
入葱、蒜，再煮数沸，乘热一
次吃完，盖棉被使全身出汗。

四 方

主治 伤风鼻塞，怕冷，头痛。

处方 草鱼（鲩鱼、青鱼）肉片三两
生姜片五钱 米酒二两

用法 用水半碗，煮沸后加入上三味，

以生盐少许调味，乘热吃，使出微汗。

五 方

主治 感寒无汗，头痛发热。

处方 核桃肉五钱 葱白五钱 生姜片五钱 细茶叶三钱

用法 用水一碗半煮熟，去渣一次服，服后应避风。

六 方

主治 伤风咳嗽，痰多泡沫。

处方 生姜三钱 葱白六根 萝卜一个

用法 用水三碗，先将萝卜煮熟，再放姜、葱，煮成一碗水，连渣服。

七 方

主治 同六方。

处方 芫荽五钱 饴糖(麦芽糖)五钱

用法 加入米汤三汤匙，蒸至糖溶后一次服。

八 方

主治 伤风感冒，发热不退。

处方 乌梅四个 红糖二两

用法 用水一碗煮汤，分二次服。

九 方

主治 感冒引起声嘶。

处方 炒茶叶一钱 炒盐二钱 苏叶一钱

用法 用水一碗将苏叶、茶叶煮开，后放盐搅溶，去渣，慢慢咽汤。

痢疾

一 方

主治 痢疾，腹痛，大便急胀或量少，
粪便带红白粘液或浓血。

处方 绿茶一两

用法 用水一碗煮开，分二次服，一
日服完。

二 方

主治 同一方。

处方 有刺苋菜四两

用法 用水三碗，煮成一碗半，一日
服完。

三 方

主治 同一方。

处方 萝卜汁三两 姜汁五钱 蜂蜜一两 浓茶一杯

用法 和匀，蒸热一次服。

四 方

主治 同一方。

处方 大蒜头二个

用法 煮米粥吃。

五 方

主治 同一方。

处方 萝卜一个 蜂蜜二两

用法 用水煮熟服。

六 方

主治 痢疾，大便带血，腹痛。

处方 木耳五钱 红糖二两

用法 用水一碗半煮熟，连渣服。

七 方

主治 同六方。

处方 金针菜（黄花菜）一两 红糖二两

用法 用水煮熟服。

八 方

主治 久痢不止。

处方 乌梅五个 蜂蜜二两

用法 用水一碗，煮熟服。

九 方

主治 同八方。

处方 灶心土一两 煨姜五钱

用法 用水一碗，煮成半碗，去渣服。