

YAOSHI TONGYUAN QU BAIBING

药食同源 祛百病

中医民间药膳食疗防治病方2000例

主编 由统力



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

药食同源祛百病

YAOSHI TONGYUAN QU BAIBING
——中医民间药膳食疗防治病方 1600 例

主 编 由能力

副主编 贾殿和 于 宇 周继敏

编 写 赵春阳 刘 洋 王 芝

于 彦 王振蓉 陈士国

周士杰 于西延 廖端生

姜贵花 王宝利 于雨晴



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

药食同源祛百病——中医民间药膳食疗防治病方 1600 例 / 由能力主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5091-3990-5

I. ①药… II. ①由… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 124308 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 李 昆 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11.25 字数: 388 千字

版、印次: 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

食疗是保健的方法之一。本书针对多种常见病选择了一些饮食调理和治疗的方法。书中所提供的食疗小方主要包括两种类型，一种是由家常食物组成，另一种是由家常食物和中药混合组成。所选食疗小方组方简单、原料便宜、制作方便、安全有效，非常适合普通家庭采用。本书内容丰富，方法实用，适合广大读者日常参考应用。





前言

利用药膳食疗医治疾病，在我国历史悠久，积累了丰富的经验。药膳食疗，既是中医学宝库的瑰宝，又是传统饮食文化中一颗璀璨的明珠。药膳和食疗密不可分，食疗既是营养美味的菜肴，又是滋补疗疾的药物。药膳是由药物、食物和调料搭配而成，是一种特殊的食品。它是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，二者相辅相成，从而达到“药食同疗”的目的。因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食。它是一种将药物与食物配合在一起，通过烹调加工而成的一种防病治病、保健强身的特殊食品。

我国中医养生，源远流长。从原始社会民间传说的神农氏尝百草，一日而遇七十毒，开创了“药食同源”的时代起，经殷商时代伊尹发明汤液，到西周时期《周礼·天官》一书记载的疡医遵循“五味、五谷、五药养其病”的原则，说明在周代药膳疗疾已日臻成熟。中医经典著作《黄帝内经》里有13方，其中6方属于药膳。

东汉末年的名医张仲景在《伤寒杂病论》中记载了很多药膳方。相传他任长沙太守时，长沙瘟疫盛行，他就在衙门口垒起大锅，舍药救人，深受民众爱戴。当他告老还乡来到家乡白沙河岸边，见到很多穷苦百姓忍饥受寒，耳朵都冻伤了。他心里非常难过，决心救治他们，于是依照在长沙的办法，叫弟子在南阳关东的一块空地上搭起医棚，架起大锅，向穷人舍药治伤。所用药的名字就叫“祛寒娇耳汤”，其做法是用羊肉、辣椒和一些祛寒药材在锅里煮熬，煮好后再把这些东西捞出来切碎，用面皮包成耳朵状的“娇耳”下锅煮熟后分给病人，每人两只娇耳，一大碗药汤。人们吃了“娇耳”，喝了“祛寒汤”浑身暖和，血液畅通，两耳变暖，吃一段时间后，病人的耳朵就好了。

唐代名医孙思邈的《食忌》中记载：“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食治乃不愈，然后命药。”也就是说，作为医生，首先应寻找病因，能用食品治疗者先用食品治疗，用食疗不能治愈时再用药物治疗。由此可见，药膳食疗在古代就已受到重视。

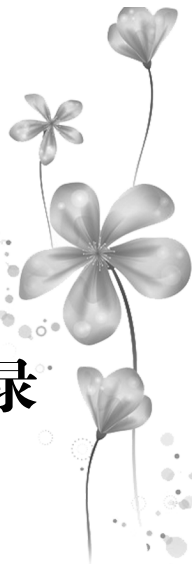
这里还有一则利用藕节治愈宋孝宗痢疾的故事。相传南宋隆安年间，孝宗因喜食湖蟹而常常暴食无度，以致得了痢疾，便血泄泻，经御医诊治无效，于是召天下名医诊治，病情仍不见好转。其父高宗爱子心切，扮成长老，深入民间觅求神医良药。一天，高宗在京城东门偶见一小药铺，遂进去询问。店内一位坐堂郎中问清病情后，认为乃食湖蟹所致。高宗立即将这位郎中召进宫中为孝宗治病。郎中把脉后，诊断其病乃冷瘀所致。高宗遵照郎中开的药方，派人采购鲜藕，取金杵臼将藕节捣汁，用热酒调治。孝宗服药后，不久就痊愈了。

清代著名医学家王孟英认为：“食物生药，性最平和，味不恶劣，易得易服。”这就说明了中药与食物相配，药借食味，食助药性，性味平和，操作简单，服用方便的特点。

“药食同源”“药食同疗”还具有原料广泛，采购容易，制作简单，服用方便，经济有效的特点，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性，既符合人们用膳的习惯，使人乐意接受，又可以营养果腹，治病健身。

本书共收录 1600 余例方剂，从实用的角度出发，供您日常保健养生、治疗疾病参考之用。不过，您在使用时一定要根据自己身体健康状况，征询医师的意见，以免影响您的健康或造成不良的后果。本书存在的不妥之处，敬请读者批评指正。

由能力
2010年3月

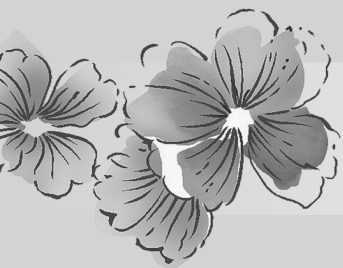


目 录

第 1 章 神经系统疾病食疗药膳方	1
一、防治失眠方	1
二、防治神经衰弱方	2
三、防治眩晕方	4
四、防治头痛方	5
五、脑病防治方	6
1. 脑卒中防治方	6
2. 脑卒中后遗症	6
3. 口眼喎斜食疗方	8
六、防治癫痫方	8
第 2 章 呼吸系统疾病食疗药膳方	10
一、肺部疾病	10
1. 滋阴润肺方	10
2. 肺结核	11
3. 治肺脓疡方	12
4. 矽肺食疗方	12
二、胸部疾病	13
1. 胸胁痛, 肋痛	13
2. 胸膜炎	13
3. 胸闷气短	13
三、止咳化痰方	14
1. 杏仁治咳喘方	14
2. 蜂蜜止咳方	15
3. 梨治咳嗽方	15
4. 咳嗽粥疗方	16
5. 蛋类治咳嗽方	17
6. 汤羹治咳嗽方	17
7. 茶治咳嗽方	18
8. 其他食疗止咳方	18
四、支气管炎食疗方	19
1. 支气管炎药粥方	19
2. 支气管炎蛋食方	20
3. 其他食疗方	21
五、哮喘食疗方	22
1. 汤汁类方	22
2. 果蔬类方	23
3. 动物药膳食疗方	24
六、发热感冒食疗方	25
1. 风热感冒	25
2. 风寒感冒	27
3. 流行性感冒	28
第 3 章 消化系统疾病食疗药膳方	30
一、胃病防治	30
1. 补肾和胃方	30
2. 胃病防治方	31
3. 胃下垂防治方	33
4. 胃炎方	34
5. 治呕吐止呃方	34
6. 防治食欲缺乏方	35
二、便秘方	36
三、腹泻痢疾食疗方	38
1. 腹泻	38
2. 痢疾	39
四、治便血方	40
五、肝胆病防治方	41
1. 慢性肝炎	41
2. 急性肝炎	43
3. 肝硬化	45
4. 脂肪肝	47
5. 胆病	48
第 4 章 血液循环系统疾病食疗药膳方	49
一、心脏病	49
1. 心动过速方	49
2. 冠心病方	50
二、血压血脂调解方	50
1. 高血压方	50
2. 低血压方	52
3. 降压降脂方	53
4. 高脂血症方	55
三、血液病食疗防治方	57
1. 血液黏稠方	57
2. 贫血防治方	58
3. 体虚贫血方	60
4. 缺铁性贫血方	61
5. 血小板减少性紫癜方	62
6. 再生障碍性贫血方	63
四、阴虚盗汗方	63
五、气虚食补方	64
第 5 章 内分泌系统疾病食疗药膳方	65
一、防治糖尿病方	65



1. 肉类方	65	5. 闭经	121
2. 禽产品类方	66	6. 带下病	123
3. 鱼类产品方	67	7. 子宫脱垂、盆腔炎	124
4. 茶饮类方	68	8. 功能性子宫出血	125
5. 药粥类方	69	9. 更年期	126
6. 药煲类方	72	10. 不孕症	128
二、甲状腺疾病	73	二、产科疾病	129
第6章 泌尿系统疾病食疗药膳方	75	1. 妊娠呕吐	129
一、通便利尿方	75	2. 妊娠腹痛	129
二、治尿频方	76	3. 胎动不安	130
三、小便失禁方	78	4. 产后缺乳	131
四、尿路感染方	79	5. 产后体虚	132
五、副肾泌尿生殖系统疾病方	81	第10章 儿科疾病保健食疗药膳方	134
六、利尿消肿方	82	一、儿童保健饮食	134
七、肾小球肾炎方	84	二、健脾开胃方	135
八、慢性肾小球肾炎方	85	三、小儿慢性胃炎	135
九、泌尿系结石方	88	四、小儿口疮	136
第7章 五官科疾病食疗药膳方	89	五、小儿“冰箱病”	137
一、眼科疾病	89	六、小儿厌食	137
1. 一般性眼病	89	七、小儿呕吐	138
2. 防近视眼	90	八、小儿遗尿	139
3. 红眼病	91	九、小儿麻疹	140
4. 青光眼	93	十、小儿肺炎	141
5. 白内障	93	十一、小儿佝偻病	142
6. 干眼病	94	十二、小儿百日咳	143
7. 夜盲症	94	十三、小儿疳症	145
二、耳科疾病	95	十四、小儿夜啼	146
1. 中耳炎	95	十五、小儿惊风	147
2. 耳鸣	96	十六、小儿蛲虫蛔虫	147
3. 耳聋	97	十七、小儿流鼻血	148
三、鼻科疾病	97	十八、小儿扁桃体炎	149
1. 鼻炎	97	第11章 外科疾病食疗药膳方	150
2. 鼻出血	98	一、肛肠科疾病	150
3. 鼻塞	99	1. 痔疮防治方	150
四、口腔科疾病	99	2. 脱肛	153
1. 口腔炎	99	3. 疝气	153
2. 口干、口裂、口臭	100	二、风湿痹痛类	156
3. 口腔溃疡	100	1. 类风湿关节炎	156
4. 咽喉炎	102	2. 风湿痛	157
5. 失声	105	3. 关节炎	158
6. 咽喉部异物	106	三、皮肤病食疗药膳方	159
7. 牙周疾病	106	1. 皮肤瘙痒	159
8. 牙痛	107	2. 荨麻疹	159
第8章 男科疾病食疗药膳方	110	3. 神经性皮炎	160
一、阳痿方	110	四、防治疔疖疮癣方	161
二、早泄方	112	五、丹毒防治方	162
三、遗精方	113	六、跌打损伤	163
四、性欲减退方	115	七、治疗冻疮方	164
五、治疗前列腺疾病食疗方	117	八、脚气病	165
第9章 妇产科疾病食疗药膳方	118	九、骨质疏松方	166
一、妇科疾病	118	十、乌发美颜方	166
1. 月经过多	118	1. 乌须黑发方	166
2. 月经少	119	2. 防治黄褐斑方	167
3. 月经后期	120	3. 粉刺食疗方	168
4. 痛经	120	4. 痤疮食疗方	168



第 1 章

神经系统疾病食疗药膳方

一、防治失眠方

◆ 方 1 紫菜猪心汤

【配 方】紫菜 30 克，猪心 1 个。

【制用法】猪心切片，与紫菜入锅加适量水，同煮至烂。吃肉饮汤，宜常食用。

【功 效】养心安神，改善睡眠。

◆ 方 2 百合粳米粥

【配 方】百合、粳米各 50 克。

【制用法】将百合与粳米共煮为粥，百合性微寒味甘微苦，入心、肺二经，能养心安神，润肺消暑。

【功 效】适用于肺热干咳。暑热烦闷，失眠不安。

◆ 方 3 干龙眼肉芡实粳米粥

【配 方】干龙眼肉、芡实各 15 克，粳米 100 克，去心莲子 6 克，白糖适量。

【制用法】将芡实煮熟去壳，捣碎成米粒状。粳米淘洗干净放入锅中，加莲子、龙眼肉、芡实及清水，煮成粥后调入白糖。每日 1 剂。

【功 效】主治失眠。

◆ 方 4 酸枣仁大米粥

【配 方】炒酸枣仁 60 克，大米 200 克。

【制用法】将炒酸枣仁加水煎熬，取汁去渣，再加入大米煮粥食用。

【功 效】适用于各种失眠患者。

◆ 方 5 茯神粳米粥

【配 方】茯神末 50 克，粳米 100 克。

【制用法】先将粳米煮成粥，临熟，下茯神末同煮食之。早晚服用。

【功 效】养心安神。用治睡不实，欲睡不得睡。

◆ 方 6 红枣阿胶冰糖膏

【配 方】红枣 500 克（去核），阿胶 150 克，冰糖 100 克。

【制用法】红枣加水煮烂，再加冰糖，然后放阿胶，慢火煨成膏备用。早晚各服 1~2 匙。

【功 效】适用于气虚、血虚引起的失眠、多梦、精神恍惚者，也可作为滋补的佳品。

◆ 方 7 白糖炖梨

【配 方】鸭梨 3 枚，砂糖 25 克。

【制用法】将梨洗净，去皮，切片，加水煎煮 20 分钟，以白糖调味，分 2 次服用，饮汤食梨。

【功 效】清热化痰，和中安神。适用于痰热忧闷或热病津伤，心失所养的失眠，烦闷之症。

◆ 方 8 莲子百合冰糖饮

【配 方】莲子 30 克，百合 15 克，冰糖 20 克。



【制用法】将莲子、百合共煮成汤，加冰糖调味。临睡前服。

【功效】适用于虚热烦躁失眠者。

◆ 方9 陈小麦大枣甘草饮

【配方】陈小麦 60 克，大枣 15 枚，甘草 30 克。

【制用法】将上 3 味加水 400 毫升煎成 100 毫升。临睡前服。

【功效】适宜于更年期妇女，失眠多汗者。

◆ 方10 柿叶山楂核水煎饮

【配方】柿叶、山楂核各 30 克。

【制用法】先将柿叶切成条状，晒干，再将山楂核炒焦，捣裂，水煎服。每晚 1 次，7 天为 1 个疗程。

【功效】有促进睡眠的作用，适用于各种原因引起的失眠。

◆ 方11 酸枣仁茶

【配方】酸枣仁 15 克。

【制用法】焙焦为末，顿服。每日 1 次，睡前服。

【功效】补肝益胆，宁心安神，治疗失眠、心悸。

◆ 方12 鲜百合蜂蜜蒸食

【配方】鲜百合 80 克，蜂蜜适量。

【制用法】鲜百合与蜂蜜拌和，蒸熟。睡前食。

【功效】养阴除烦，用治虚烦不眠。

◆ 方13 莲子心茶

【配方】莲子心 30 个，约 2 克。

【制用法】水煎入盐少许。每晚临睡前服。

【功效】清热泻火，宁心安神。治疗失眠、心悸、烦躁。

◆ 方14 大枣葱白汤

【配方】大枣 20 枚，葱白 10 克。

【制用法】将大枣洗净、劈开，与葱白一起入锅，加水煎煮开 15~20 分钟，滤取汤液。每晚 1 次，温热饮服。

【功效】补中益气，养血安神。适用于心脾两虚，心慌无力，食少倦怠，烦闷不得眠者食用。

◆ 方15 蜂蜜冲服

【配方】蜂蜜 50 毫升。

【制用法】温开水一杯加蜂蜜调和。睡前顿服。

【功效】养心安神。主治心阴不足所致的失眠多梦。

◆ 方16 百合冲服

【配方】干百合 12 克。

【制用法】将百合磨成粉。早晚分 2 次冲服。

【功效】清心安神、养阴润肺。用于伴有心悸、健忘、心神不宁的失眠。平常人久服，可起到保健延年的作用。

二、防治神经衰弱方

◆ 方1 枸杞子大枣蛋汤

【配方】枸杞子 30 克，大枣 10 枚，鸡蛋 2 个。

【制用法】将枸杞子、大枣、鸡蛋放沙锅内，加水适量同煮，蛋熟后去壳，再共煎片刻。吃蛋喝汤，每天 1 次。连服数天。

【功效】滋肾养肝。适用于肝肾阴虚所致神经衰弱。

◆ 方2 龙眼莲子枣仁醋饮

【配方】龙眼肉、莲子、枣仁各 30 克，米醋 30 毫升。

【制用法】将前 3 味加水 500 毫升煮熟，然后倒入米醋再煮 3~5 分钟。每晚服用 1 次，经常服用有效。

【功效】安神催眠。适用于神经衰弱、心悸、失眠。

**◆ 方3 小红枣牛舌草粉冲茶**

- 【配方】小红枣10克，牛舌草3克，薰衣草1克。
【制用法】上3味共研成粗粉。开水浸泡内服，每日数次，亦可当茶饮。
【功效】对血虚及各种神经衰弱症引起的失眠有良好的治疗作用。

◆ 方4 鲜花生叶汤

- 【配方】鲜花生叶40克。
【制用法】洗净后加水300毫升，煎至100毫升。早晚2次分服，连服3日。
【功效】镇静安神。适用于神经衰弱所致头痛、头昏、多梦、失眠、记忆力减退。

◆ 方5 枣仁黄花末冲服汤

- 【配方】酸枣仁10克，干黄花菜20根。
【制用法】将酸枣仁、黄花菜炒至半熟，捣碎研成细末。睡前1次服完。
【功效】疏肝健脾，宁心安神。适用于肝气郁结所致神经衰弱。

◆ 方6 鲜百合枣仁汤

- 【配方】鲜百合50克，生、熟酸枣仁各50克。
【制用法】鲜百合用清水浸泡一夜。取生、熟酸枣仁水煎去渣，用其汁将百合煮熟。连汤吃下。
【功效】常食清心安神。用治神经衰弱和更年期综合征，适于年老少寐者服食。

◆ 方7 糯米薏苡仁粥

- 【配方】糯米（捣半碎）100克，薏苡仁50克，红枣10个。
【制用法】按常法煮为粥。每日1次。
【功效】补中，益气，安神。用治神经衰弱。

◆ 方8 玉竹麦冬粥

- 【配方】玉竹20克，麦冬15克，百合30克，糯米100克，冰糖适量。
【制用法】先加水煎玉竹、麦冬、百合，过滤取汁；糯米加水煮粥，半熟后兑入药汁，米烂汤稠时加入冰糖调味。分早晚温服，每日1剂。
【功效】主治阴虚火旺，症见心悸而烦，咽干或痛，手足心热，夜寐不安，神经衰弱，有时盗汗，舌红少苔。治宜滋阴清热。

◆ 方9 大枣小米茯神粥

- 【配方】大枣5个，小米50克，茯神10克。
【制用法】先将茯神用水煮透，滤取汁液。用茯神汁液再煮小米和大枣为粥。每日分2次服用。
【功效】健脾养心，安神益智。对于心脾两虚、惊悸怔忡、神经衰弱、失眠健忘、精神不集中的情况均可应用。

◆ 方10 枣仁莲子粥

- 【配方】炒酸枣仁20克（捣碎），远志10克，莲子30克（捣碎），小米60克。
【制用法】将远志水煎，过滤取汁，再加水适量，煮枣仁、莲子、小米成粥。睡前服食。
【功效】宁心安神、健脑益智，可用于心血两亏所致心烦、惊悸、健忘、失眠、神志不宁、神经衰弱、智力衰退等。

◆ 方11 红枣养心煲

- 【配方】红枣5枚，桂圆10个，山药15克，瘦猪肉100克。
【制用法】一同煲汤食用。
【功效】具有养血、安神的作用。适宜失眠、健忘者食用。

◆ 方12 百合猪肉汤

- 【配方】百合50克，瘦猪肉200克，盐少许。
【制用法】瘦猪肉切成小块，与百合加盐共烂熟，顿服。
【功效】清热润肺、养血安神。用治神经衰弱之失眠，肺结核之低热、干咳、气促等。

◆ 方13 猪肉淮山药汤

- 【配方】瘦猪肉50克，淮山药10克，枸杞子10克。
【制用法】上料共煮。饮汤，每日服1次。



【功效】养血安神。用治神经衰弱。

◆ 方14 虾壳枣仁汤

【配方】虾壳25克，酸枣仁15克，远志15克。

【制用法】上料共煎汤。每日服1次。

【功效】安神镇静。用治神经衰弱。

◆ 方15 鲫鱼糯米粥

【配方】鲫鱼300克，糯米60克。

【制用法】取鲫鱼洗净，糯米淘净。先将糯米加适量水煮粥，待粥将稠时将鲫鱼放入，粥好时去鲫鱼骨，并放入适量的姜末、葱花和盐、味精即可。隔日吃1次，经常服用。

【功效】对神经衰弱有较好治疗作用。

◆ 方16 蝗虫粉冲服

【配方】蝗虫100克（干）。

【制用法】蝗虫去足、翅，焙燥研粉。每日服10克，分2或3次，饭后服用。

【功效】用治神经衰弱、肺结核、咳喘等。

三、防治眩晕方

◆ 方1 猪肉夏枯草

【配方】夏枯草15克，瘦猪肉60克。

【制用法】将夏枯草、猪肉加水适量，煮至肉熟即可。喝汤吃肉，每日分2次。

【功效】清肝火，散郁结，降血压。适用于伴有高血压、目赤、头痛等肝火上炎之眩晕。

◆ 方2 鱼鳔山药汤

【配方】鱼鳔30克，鲜山药100克。

【制用法】将鱼鳔浸软、切块，鲜山药去皮，洗净切片，同放于沙锅中，注清水500毫升，加入冰糖，小火煮至酥烂。分2次趁热食鱼鳔和山药，喝汤。

【功效】治疗耳源性眩晕。

◆ 方3 玉米须汤

【配方】玉米须30克。

【制用法】以水100毫升煎至50毫升为度。空腹服下，连服3~6次。

【功效】用治高血压引起的头晕眼花、眩晕。

◆ 方4 白果红枣汤

【配方】白果30克，红枣10枚。

【制用法】将白果去壳、膜和胚芽，研末，红枣煎汤送服。每日1剂。

【功效】用于老年动脉硬化症、梅尼埃综合征头晕目眩。

◆ 方5 菊花粳米粥

【配方】甘菊花10克，粳米50克，冰糖少许。

【制用法】将菊花去蒂、择净，磨成碎末备用。再将粳米加冰糖煮粥，待粥煮好调入菊花末，再稍煮片刻即成。每日1剂，分2次服用。

【功效】疏风清热止眩晕。用于外感风热所致的头晕目眩。

◆ 方6 首乌枸杞子芝麻饮

【配方】首乌20克，黑芝麻、枸杞子各15克，菊花10克。

【制用法】水煎2次，每次用水400毫升，煎30分钟，两次混合，去渣留汁。分2次服。

【功效】适用于肝肾两虚、头晕目眩、腰膝酸软、须发早白、视物模糊、血虚便秘。

◆ 方7 葡萄姜茶

【配方】葡萄150克，鲜生姜汁50毫升，蜂蜜15毫升，绿茶5克。

【制用法】将葡萄洗净榨汁，绿茶放入茶杯内，倒入沸水冲泡，过滤取汁。在茶汁中加入葡萄汁、生姜汁和蜂蜜，搅匀即成。每日分2次饮用。



【功效】适用于眩晕，风湿性关节炎，慢性胃炎，水肿等患者。

◆ 方8 白果仁龙眼肉水煎饮

【配方】白果仁3个，龙眼肉7枚。

【制用法】将白果仁、龙眼肉加水煎煮，每次空腹服，不能饭后服用。

【功效】适于中老年人眩晕，眼发黑的患者。

◆ 方9 枸杞子制首乌饮

【配方】枸杞子、制何首乌各30克。

【制用法】将枸杞子、制何首乌煎煮20分钟，分早晚各服1次。30日为1个疗程。

【功效】治眩晕。

◆ 方10 老生姜煮鸡蛋

【配方】老生姜40克，土鸡蛋1个，砂糖20克。

【制用法】将老生姜洗净切碎，放入沙锅，加水300毫升，煮开后熬5分钟，将土鸡蛋破壳打入锅内煮熟，再加入20克白砂糖。早上空腹服，吃姜，吃蛋，喝汤，30日为1个疗程。最好是冬季服。

【功效】治眩晕。

◆ 方11 白开水冲蜂蜜饮

【配方】蜂蜜、白醋各20毫升。

【制用法】将白开水500毫升，加蜂蜜、白醋搅匀。每天清早空腹服。

【功效】治眩晕。

四、防治头痛方

◆ 方1 公鸡血金花果双勾饮

【配方】公鸡血15毫升，金花果10克，双勾（钩藤）10克。

【制用法】将2味药先煮20~30分钟，放入鸡血5~6分钟即可，用2~3滴为引。每日口服1次。

【功效】适用于妇女产后失血过多引起的头痛，也可用于贫血引起的头痛。

◆ 方2 荞麦陈醋

【配方】陈荞麦30克，陈醋20毫升。

【制用法】将荞麦放入锅内炒至老黄色，加醋再炒，然后取出用醋调成稠糊，装布袋趁热敷额上发际处。冷后炒热再敷之，至鼻子停止流黄浓涕。

【功效】祛风，活血止痛。用于治疗鼻窦炎、鼻炎、鼻塞引起的偏头痛。

◆ 方3 芹菜香菇

【配方】芹菜400克，水发香菇50克。

【制用法】按家常做法佐餐食用。每日1次。

【功效】平肝潜阳。适用于伴有眩晕、耳鸣、急躁等肝阳上亢的头痛。

◆ 方4 川芎茶叶饮

【配方】川芎9克，茶叶6克。

【制用法】水煎服。也可川芎配合下列之一：加当归18克，治疗血虚头痛；加香附3克，治疗气郁头痛。当茶饮用。

【功效】活血行气，散风止痛。治疗头痛。

◆ 方5 米醋煮沸蒸熏

【配方】米醋100毫升。

【制用法】将米醋放置锅内煮沸，趁热气出时将头面伸向蒸汽中，以蒸汽熏头面，其痛可止。

【功效】散风止痛。用于外感头痛。

◆ 方6 黑芝麻明天麻丸

【配方】黑芝麻30克，明天麻、焦黄柏各12克，补骨脂15克，焦酸枣仁、枸杞子各24克，血茸片1.5克。

【制用法】共研细末，炼蜜为丸，早、晚各服4.5克，开水送下。如头痛甚者加羌活、藁本；失眠甚者重用焦酸枣仁；记忆力减退者重用茸参。



【功效】主治头痛失眠。

五、脑病防治方

1. 脑卒中防治方

◆ 方1 白鸭血饮服

【配方】白鸭血2小杯。

【制用法】放杯中饮服。每日服1次，早、晚饭前1小时饮服。

【功效】用治卒中。

◆ 方2 牛胆汁绿豆粉冲服

【配方】牛胆汁120毫升，绿豆粉60克。

【制用法】混合拌匀，晒干研细粉。开水冲泡，频服。

【功效】可预防卒中。

◆ 方3 槐花茶

【配方】槐花6克。

【制用法】开水泡。当茶饮，随意饮用。

【功效】预防卒中。

◆ 方4 莲心茉莉花茶

【配方】茉莉花茶适量，莲子心2克。

【制用法】开水冲泡。当茶饮。

【功效】可预防卒中。

◆ 方5 芹菜汁

【配方】芹菜300克。

【制用法】将芹菜取汁。每次服1酒杯，每日3次，连服3~4日。

【功效】用治卒中。

◆ 方6 葱白汤

【配方】葱白300克。

【制用法】煮葱白食之。当茶饮。

【功效】用治卒中麻痹不仁者。

◆ 方7 黑豆膏

【配方】黑豆200克。

【制用法】将黑豆洗净，加水煮汁，煎至稠如饴膏状。用时先含于口中不咽，片刻后再咽下，每日数次不限。

【功效】除热、活血。用治卒中失语。

◆ 方8 大蒜泥

【配方】大蒜2瓣。

【制用法】将蒜瓣去皮，捣烂如泥。涂于牙根部。

【功效】宣窍通闭。用治卒中失语。

2. 脑卒中后遗症

◆ 方1 芪蛇汤

【配方】黄芪50克，蛇（活）200克，当归9克，红枣6枚。

【制用法】取蛇去头及肠杂，加生姜3片过油。再把全部用料一齐放入瓦锅内，加清水适量，文火煮2小时，调味即可。随饭食用。

【功效】适用于卒中后遗症之半身不遂，患肢肿胀、麻木，语言不利，头晕，心悸，口淡，排便难，舌淡红有淤斑，脉细弦者。



◆ 方2 地黄龟肉汤

【配方】 乌龟1只(约200克),干地黄30克,枸杞子20克,秦艽15克。

【制用法】 将龟去肠杂、斩块,把全部用料一齐放入瓦锅内,加清水适量,文火煮2小时,调味即可,随饭食用。

【功效】 适用于卒中后遗症之半身不遂,患肢挛缩、僵硬,头晕,面红,口干,腰酸,舌红少苔,脉细者。

◆ 方3 田参鸡肉汤

【配方】 鸡肉90克,田七10克,人参10克,黄芪30克。

【制用法】 将田七打碎,加鸡肉、生姜3片过油,把全部用料一齐放入瓦锅内,加清水适量,文火煮2小时,调味即可,随饭食用。

【功效】 适用于卒中后遗症之半身不遂,患肢肿胀、疼痛,语言不利,记忆力减退,头晕,心悸,舌淡暗或有淤斑,脉细弦者。

◆ 方4 黑木耳生姜饮

【配方】 黑木耳7克,生姜10片。

【制用法】 每天早晨先用冷水将黑木耳浸泡10分钟,洗去杂质,然后和切好的生姜片放在较大一点的茶杯里用开水冲泡,待稍凉后饮用。茶杯里的水饮用完后,继续倒入开水冲泡,以便渴随喝。每天做晚饭时,将当天用的黑木耳炒菜或做汤吃掉。

【功效】 治脑血栓后遗症。

◆ 方5 核桃饮

【配方】 核桃10克,决明子30克,鲜香芹250克,白蜜适量。

【制用法】 先将香芹洗净,用榨汁机榨取鲜汁30毫升备用。核桃和决明子均打碎,放入沙锅内加清水煎药汁,煎好后加入鲜香芹汁和白蜜搅匀。饮服。

【功效】 对于脑血栓形成伴大便秘结的卒中患者较为适宜。

◆ 方6 红葡萄酒

【配方】 红葡萄酒400毫升。

【制用法】 每次饮20~50毫升,日2~3次,可随饭一起饮服。

【功效】 治脑血栓后遗症,轻度偏瘫。

◆ 方7 黑豆独活汤

【配方】 黑豆100克,独活15克。

【制用法】 将黑豆、独活加水500毫升,煮至黑豆“开花”后,将独活洗净切片放入,小火再煮20分钟,去渣取汁,分1~2次冲酒服。

【功效】 适用于脑出血后遗肢体强直,瘫痪,活动不便,语言障碍。

◆ 方8 龟血炖冰糖

【配方】 乌龟3只,冰糖5克。

【制用法】 将乌龟头切下取血,碗中放入冰糖隔水共炖熟。服食。

【功效】 养血通脉。用治腰肌劳损,卒中后半身不遂、四肢麻木。

◆ 方9 豆淋酒方

【配方】 黑豆50克,黄酒100毫升。

【制用法】 将黑豆放入锅中炒焦,冲入热黄酒半杯。趁热服,服后盖被卧,得微汗则愈。

【功效】 利水,祛风,活血,解毒。用治妇女产后卒中四肢麻痹、口眼喎斜。

◆ 方10 巴豆醋糊

【配方】 巴豆50克,食醋适量。

【制用法】 将巴豆研末,取药末约15克于食醋拌和,调成稠糊状,备用。用时取巴豆醋糊填脐孔中,上加薄姜片,放上艾炷,点燃灸之,至患者苏醒为止。

【功效】 祛风通络,开窍。适用于卒中闭症,突然昏倒,不省人事,口噤不开,手足厥冷,面目昏暗,两手握固,或大小便失禁。

◆ 方11 冬麻子粥

【配方】 冬麻子30克,荆芥穗10克,薄荷叶6克,白粟米100克。



【制用法】先将芥穗、薄荷叶煎汤取汁，用此汁研麻子仁，过滤后下白粟米煮粥。空腹食之。

【功效】祛风，润肠。用治中风偏枯、语言謇涩、手足不遂。

3. 口眼喎斜食疗方

◆ 方1 芎芷鱼头汤

【配方】川芎3克，白芷5克，薏苡仁15克，土茯苓15克，陈皮半瓣，生姜2片，葱白3根，大鱼头半个（约300克）。

【制用法】取川芎、白芷、薏苡仁、土茯苓、陈皮、生姜、大鱼头煲汤，临末投葱白即可供食。顿服。

【功效】能祛风利湿消肿，治口眼喎斜。适宜于面瘫面肿偏于风寒或久用激素显现湿困征象者，但不适合风热或肝火盛者。

◆ 方2 参芪乌鸡汤

【配方】党参15克，北黄芪15克，田七10克，竹丝鸡1/4只，除去油脂，生姜2片。

【制用法】将上料煲汤饮食，佐餐食用。

【功效】本汤可以补虚扶正，祛痰纠偏，适宜恢复期气血较弱的患者使用。主治口眼喎斜。

◆ 方3 干菊花粥

【配方】干菊花瓣15克，大米50克。

【制用法】将干菊花瓣放进打粉机内打成粉末备用。大米洗净用瓦锅煮粥，待粥将成时，放入菊花末再煮1~2分钟便可。分次服食。

【功效】对于肝火内盛、血压偏高的卒中患者较为适宜。

◆ 方4 老姜韭根

【配方】老生姜1500克，红糖250克，白酒500毫升，韭菜根适量。

【制用法】将姜、韭菜根切碎与红糖一并纳入锅内，炒至冒青烟为度，入白酒，加盖片刻，取出去火气。睡时敷于患处，一夜去之。

【功效】去治卒中口眼喎斜，四肢抽搐，产后风瘫。

◆ 方5 鳝鱼治卒中

【配方】鳝鱼1条（100~150克）。

【制用法】手拿鱼头，向上拖，左歪拖右，右歪拖左，视正即停，否则，向反方喎斜。

【功效】用治卒中口眼喎斜，奇效。

六、防治癫痫方

◆ 方1 猪脑炖夏草

【配方】猪脑1个，冬虫夏草3克。

【制用法】猪脑（剔去红筋不用），同冬虫夏草炖熟。食脑饮汤，每日服1~2次。

【功效】补脑髓，除脑中邪热，理虚通窍。用治似痴非痴症。

◆ 方2 鸡血治疗惊痫

【配方】公鸡9只，白及9个，黄酒适量。

【制用法】公鸡杀死取出鸡心，将鸡心血挤压出来，放于碗内，再将研成细末的白及粉倒入碗内，同捣为泥。分为2次服，每次黄酒60毫升为引，2天内服完。

【功效】解热毒，疗惊痫。用治癫痫。

◆ 方3 酒精烧鸡蛋

【配方】酒精100毫升，鸡蛋2个。

【制用法】将上两味放入大铁碗内，燃酒烧蛋，不时翻动鸡蛋，使蛋熟匀，待酒干后去蛋壳。每早空腹食用，连吃50个。

【功效】补虚损，理血气。用治癫痫。

◆ 方4 羊脑龙眼肉

【配方】羊脑2个，龙眼肉25克。



【制用法】加水共炖熟。吃饮。

【功效】养血祛风。用治癫痫，症见发作时昏倒、牙关紧闭、口吐白沫、不省人事。经常服食有效。

◆ 方5 猪心朱砂川贝末冲服

【配方】猪心1个，朱砂、川贝各15克。

【制用法】将猪心用黄泥裹好，焙干，去泥研末。另取朱砂、川贝捣碎，研末，共拌匀。每次服15克，开水送下。

【功效】益心补血。用治癫痫。

◆ 方6 白鸽心生食

【配方】白鸽子2只。

【制用法】将鸽子宰杀取心。发作前1次生吃，2次可愈。

【功效】补虚镇惊。用治癫痫。

◆ 方7 蚯蚓煨黄豆

【配方】蚯蚓干60克，黄豆500克，白胡椒30克。

【制用法】将上物放入锅内，加清水2000毫升，以文火煨至水干，取出黄豆晒干，存于瓶内。每次吃黄豆30粒，日用2次。

【功效】祛风，镇静，止痉。可用于癫痫的辅助治疗。

◆ 方8 白矾散冲服

【配方】净白矾适量。

【制用法】将白矾研成细粉，备用。成人每次服3~4.5克，每日早、晚饭后、睡前各服1次，温开水冲服。

【功效】清热解毒。用治癫痫。

◆ 方9 山药青黛粉冲服

【配方】山药2克，青黛0.3克，硼砂1克。

【制用法】将山药晒干，与青黛、硼砂共研成末。每服3克，日服3次。

【功效】清热化痰。用治癫痫。

◆ 方10 蓖麻根鸡蛋黑醋汤

【配方】蓖麻（红茎红叶）根100克，鸡蛋2个，黑醋适量。

【制用法】将鸡蛋破壳煎煮，再入黑醋、蓖麻根共煎。每日1剂分服，连服数日。

【功效】安心神、通经络。用治癫痫。

◆ 方11 蛋黄人乳冲服

【配方】鸡蛋黄、人乳汁各15克。

【制用法】将蛋黄与乳入杯中中和匀，1次食之。

【功效】养心安神，益气补血。适用于癫痫。

◆ 方12 橄榄郁金明矾膏

【配方】橄榄500克，郁金250克，明矾250克。

【制用法】橄榄捣烂，同郁金加水适量煮成浓汁，去渣后再微火浓煎2次，过滤后加明矾，收成膏。每次1匙，温水送服，每日2或3次。

【功效】行气解郁。用治小儿癫痫。

◆ 方13 羊苦胆蜜蜂饮

【配方】蜜蜂9只，羊苦胆1个，黄酒适量。

【制用法】将蜜蜂装入羊苦胆内，外用线扎好，黄酒封固，置木炭火上烧烤30分钟，取黄酒适量冲服，小儿每次3~6克。

【功效】清热解毒，强心安神。用于小儿癫痫。