

药粥妙用治百病

(皮肤、五官科及其他病症)

叶 强 编著



广东科技出版社

药粥妙用治百病

(皮肤、五官科及其他病症)

叶 强 编著

广东科技出版社

·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

药粥妙用治百病. 皮肤、五官科及其他病症 / 叶强编著. — 广州: 广东科技出版社, 2003. 8

ISBN 7-5359-3291-6

I. 药… II. 叶… III. 粥-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015924 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮码: 510070)

规 格: 787mm × 1092mm 1/32 印张 8.25 字数 170 千

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 6 000 册

定 价: 15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

药粥是祖国医药学宝库中一种独特的剂型——粥剂。它具有汤剂和流质、半流质的特点，把药物（或具有药用功能的食物）的医疗作用与米粥的健脾胃、补中气的食疗效果有机地结合起来，使之成为一种集营养、保健、医疗于一体的食疗佳品。

在我国，应用药粥治病养生源远流长，内容丰富。在长沙马王堆汉墓中出土的 14 种古医书（约成书于春秋战国时期）中，就有了药粥治病的方法。西汉太仓公淳于意用火齐粥治愈了阳虚侯相赵章的痹症。东汉张仲景提出服药后饮热粥以建中气，助药力；并在“白虎汤”、“白虎加人参汤”、“竹叶石膏汤”、“附子粳米汤”等方剂中加入粳米，煮成药粥，增强药效，以补益脾胃，益气调中，滋养胃液。唐宋以后，孙思邈、孟诜、忽思慧等倡导食治，药粥的应用日趋广泛。相传，元文宗图帖睦尔（1328～1330）一次南巡，在途中偶感风寒，随行御医精心制作“神仙粥”，用糯米半合，生姜 5 片，大葱头 7 个，加水煮成粥，兑入米醋

一勺，给文宗乘热服下，盖被取汗，病即霍然而愈。后世医家评价说：“此以糯米补养为君，姜葱发散为臣，一补一发，而又以酸醋敛之，甚有妙理，非寻常发散剂可比也。”此后，明之李时珍、张景岳；清之王孟英、曹燕山等对药粥的应用均有所发挥，并有了《粥谱》等专著问世，流传日广。据清宫《皇帝节次照常膳底档》记载，皇帝每顿膳食中都有几种药粥，如薏苡仁米粥、豇豆粥等，还有应季节食用的荷叶粥、绿豆粥、莲藕粥、大麦米粥、羊肉粥等。至于流行于广大民间的药粥食谱，诸如用紫苏粥发散风寒，治疗感冒；菊花粥散风热，清肝火；紫菀粥清热止痢；苏子粥止咳平喘；扁豆粥健脾除湿；葛根粉粥清热生津，降血压；薤白粥行气宽胸，治心绞痛；黄芪粥补益元气，健脾养胃；莲实粥益肾养心，涩精止带等。近代医家张锡纯还创用了系列薯蓣粥，如珠玉二宝粥、茯苓薯蓣粥、芡实薯蓣粥、薯蓣半夏粥、薯蓣鸡子黄粥。现代已故医家岳美中则擅用系列黄芪粥，并对“神仙粥”情有独钟，且作歌曰：“一把糯米煮成汤，七个葱头七片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保平康。”正是由于历代医家的不断研究、实践和宣传推广，使药粥的应用，深入人心，代代相传，时至今日，药粥已经由家庭的自制自用，发展到市场经营，工业化生产，并且跨出国门，走向世界各地，受到国内外人士的热情关注和喜爱。

为了普及药粥的应用知识，方便广大读者掌握辨证选方，自制自用。编者根据历年积累的资料，并参阅了大量的古今有关文献，编成《药粥妙用治百病》一书。全书中收载了常见疾病（包括症状）165种，按内、外科病症，妇、儿科病症，皮肤、五官科及其他病症，分三个小册子出版。内容包括各科各病症发生的原因、症状特点、辨证施治及粥疗方剂的组成、功效、适应证、制法、服法、宜忌等项。这些药粥具有取材方便、制作简易、安全有效等特点。惟限于编者的科学水平，不足之处，恳请广大读者批评指正。

编著者

2002. 5. 20

内 容 简 介

本书为《药粥妙用治百病》的一个分册（共为三个分册），分别介绍了皮肤科、五官科、肿瘤科及老年病症、虚损病症（52种）的药粥治疗。每个病症又按发生原因、症状特点、临床分型及药粥方剂的组成、功效、适应证、制法、服法、宜忌分述。这些药粥方剂，具有取材方便、制作简易、安全有效、经济实惠等特点。只要对症选方、灵活运用，就能取得较好的疗效，尤其适合于常见病、慢性病及老年病症和虚损病症的家庭调理及治疗。

目 录

皮肤科病症

疥子	(1)
荨麻疹	(4)
黄褐斑	(9)
寻常痤疮	(15)
红斑性痤疮	(20)
秃发	(23)

五官科病症

细菌性结膜炎	(28)
春季性结膜炎	(34)
视神经萎缩	(38)
近视眼	(41)
夜盲症	(49)
耳鸣与耳聋	(54)
过敏性鼻炎	(61)
慢性鼻炎	(67)
慢性鼻窦炎	(71)
咽炎	(74)
急性咽炎	(74)

慢性咽炎	(75)
喉炎	(79)
急性喉炎	(79)
慢性喉炎	(80)
扁桃体炎	(82)
急性扁桃体炎	(82)
慢性扁桃体炎	(85)
复发性口腔溃疡	(87)

肿瘤科病症

鼻咽癌	(90)
食管癌	(93)
胃癌	(96)
直肠癌	(100)
结肠癌	(101)
肝癌	(103)
肺癌	(106)
乳腺癌	(110)
子宫颈癌	(112)
癌症术后放(化)疗后的毒副反应	(116)

老年病症

老年抑郁症	(123)
老年性眩晕症	(126)
老年性痴呆症	(131)
老年性白内障	(138)
肺气肿	(144)
骨质疏松症	(151)

骨质增生症	(153)
前列腺增生症	(157)
老年尿频症	(165)
老年习惯性便秘	(170)
老年脱肛	(177)
风湿性关节炎	(182)
肩关节周围炎	(188)
慢性腰肌劳损	(193)
肾虚腰痛	(196)
老年性皮肤瘙痒症	(204)

虚 损 病 症

气虚症	(209)
血虚症	(221)
阴虚症	(227)
阳虚症	(245)

皮肤科病症

痱子

痱子是由汗腺周围发炎而引起的常见皮肤病。中医称为“痱疮”、“汗疹”，认为是由暑湿蕴蒸，汗泄不畅所致。

本病多见于婴幼儿及肥胖人，分布头面、颈项、腹、背、肩、股等处，初起在汗孔处发生密集如粟米样的红色丘疹，很快变为小水泡或小脓泡，有瘙痒及灼热感，常因搔抓而继发感染引起红色粟粒疹，瘙痒难耐，心烦不宁。数日或1~2周内皮疹消散，可见轻度脱皮现象。宜选服清暑解毒，祛湿利尿的药粥。

苦瓜绿豆粥

组方 苦瓜 250 克，绿豆 100 克，白糖适量。

功效 清热解毒，消暑止渴。适用于痱子，症见发热，心烦口渴，小便不利者。

制法 苦瓜除去籽瓤，洗净切片，加水1 000毫升，煎半小时，去渣留汁于沙锅中；再将绿豆洗净放入，小火慢熬成粥，下白糖，调匀。

服 法 分多次乘温空腹服，1天服完。

绿豆薄荷粥

组 方 绿豆 100 克，薄荷 15 克，红糖适量。

功 效 清热解暑，祛风止痒。适用于痱子者。

制 法 绿豆洗净，加水 1 000 毫升，大火烧开后，转用小火慢熬至豆瓣酥烂时，再将薄荷用纱布包好和红糖一起放入，糖溶后取出薄荷即可。

服 法 随意服食，1天服完。

荷叶茅根粥

组 方 鲜荷叶 50 克，茅根 30 克，粳米 100 克，白糖适量。

功 效 清热凉血，解暑利湿。适用于痱子者。

制 法 2 药分别洗净，加水 1 200 毫升，煎 20 分钟，去渣留汁于沙锅中；再将粳米淘净放入，小火慢熬成粥，下白糖，调匀。

服 法 分多次乘温服，1天服完。

银翘车前粥

组 方 金银花 15 克，连翘、车前子、天花粉、淡竹叶各 10 克，滑石粉 20 克，粳米 100 克，白糖适量。

功 效 清热解毒。适用于痱子者。

制 法

1. 各药分别洗净，加水 300 毫升，煎 20 分钟，去渣收取浓汁。

2. 粳米淘净，加水 800 毫升，大火烧开后，转用小火慢熬成粥，下药汁和白糖，调匀。

服 法 分多次乘温服，1 天服完。

荨 麻 疹

荨麻疹俗称“风疹块”，是一种先天性过敏体质在某些物质（如药物、食物、寄生虫感染、昆虫叮咬，日光、冷热等）的作用下引起的过敏反应。中医称为“隐疹”，认为是由内蕴湿热，复感风寒，郁于皮肤而发，或由于对某些物质过敏所致。

本病具有起病急，瘙痒甚，消退快，愈后不留痕迹的特点。初起时，皮肤突然出现风团样皮疹，淡红色，圆形，中央苍白，周边有红晕，大小不等，并迅速互相融合，泛发全身，奇痒难耐。辨证分为风热、风寒和血虚3型。

风 热 型

此型症见皮肤上突然出现风团样皮疹，疹色红赤，大小不一，灼热瘙痒，心烦不安，口渴，恶风，咽喉红肿，或有呕吐，尿黄，舌赤。宜选服疏风解热的药粥。

归地茅根粥

组 方 当归、生地黄各10克，茅根、浮萍各20克，粳米50克，红糖适量。

功 效 疏风凉血。适用于风热型荨麻疹，症见身热烦渴，咽喉肿痛者。

制 法 各药分别洗净，加水1200毫升，煎半小时，去

渣留汁于沙锅中；再将粳米淘净放入，小火慢熬成粥，下红糖，熬溶。

服 法 分2次早晚乘温空腹服。

银 蝉 粥

组 方 金银花15克，蝉蜕、甘草各10克，粳米50克，白糖适量。

功 效 清热解毒，疏风宣肺。适用于风热型荨麻疹，症见身热烦渴者。

制 法 3药分别洗净，加水1200毫升，煎20分钟，去渣留汁于沙锅中；再将粳米淘净放入，小火慢熬成粥，下白糖，调匀。

服 法 分2次早晚乘温空腹服。

银 翘 芦 薹 粥

组 方 金银花、芦根各15克，荆芥、薄荷、浮萍各10克，粳米100克，白糖适量。

功 效 疏风清热，除烦止痒。适用于风热型荨麻疹者。

制 法

1. 各药分别洗净，加水400毫升，煎20分钟，去渣收取浓汁。

2. 粳米淘净，加水800毫升，大火烧开后，转用小火慢熬成粥，下药汁和白糖，调匀。

服 法 分2次早晚空腹服，连服3天。

风 寒 型

此型症见风团样皮疹，色白或淡红，遇冷或风吹骤然发生，接触冷水则加剧，得暖则消，冬季加重，温热天气则不发，或发而较轻。宜选服疏风，解表，止痒的药粥。

归浮荆蝉粥

组 方 当归 10 克，浮萍 10 克，荆芥、防风、蝉蜕各 5 克，粳米 100 克，白糖适量。

功 效 疏风解表，活血止痒。适用于风寒型荨麻疹者。

制 法

1. 各药分别洗净，加水 400 毫升，煎 20 分钟，去渣收取浓汁。

2. 粳米淘净，加水 800 毫升，大火烧开后，转用小火慢熬成粥，下药汁和白糖，调匀。

服 法 分 2 次早晚乘温空腹服，连服 2~3 天。

桂枝归芍粥

组 方 桂枝、当归、赤芍、防风各 10 克，大枣 10 枚，甘草 5 克，粳米 100 克，姜丝、红糖适量。

功 效 疏风解表，活血止痒。适用于风寒型荨麻疹者。

制 法

1. 各药分别洗净，加水 300 毫升，煎 20 分钟，去渣收取浓汁，大枣去核。

2. 粳米淘净，加水 800 毫升，大火烧开后，加入大枣和姜丝，转用小火慢熬成粥，下红糖和药汁，至红糖熬溶。

服法 分 2 次早晚乘温空腹服，连服 3 天。

血 虚 型

此型症见疹块反复发作，面色萎黄，头晕目眩，失眠健忘。宜选服益气养血，疏散风邪的药粥。

归地乌芍粥

组方 当归、生地黄各 15 克，白芍、何首乌、防风、浮萍各 10 克，粳米 100 克，冰糖适量。

功效 益气养血，疏风止痒。适用于血虚型荨麻疹，症见面色萎黄，头晕目眩者。

制法

1. 各药分别洗净，加水 400 毫升，煎半小时，去渣收取浓汁。

2. 粳米淘净，加水 800 毫升，大火烧开后，转用小火慢熬成粥，下药汁和冰糖，至冰糖熬溶。

服法 分 2 次早晚乘温空腹服，连服 3~5 天。

三七鸡肉粥

组方 三七 10 克，鸡脯肉 150 克，粳米 100 克，姜丝、麻油、精盐、味精各适量。

功效 活血，养血，消疹。适用于血虚型荨麻疹，症见