

药粥妙用治百病

(妇、儿科病症)

叶 强 编著



广东科技出版社

药粥妙用治百病

(妇、儿科病症)

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. 妇、儿科病症/叶强编著. —广州:
广东科技出版社, 2003. 8
ISBN 7-5359-3290-8

I. 药… II. 叶… III. ①粥—食物疗法②妇科病—
粥—食物疗法③小儿疾病—粥—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015923 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: 广州市番禺新华印刷有限公司

(广州市番禺区市桥镇环城西工农大街 45 号 邮码: 511400)

规 格: 787mm×1 092mm 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，生姜五片，大葱头七个，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），分别介绍了妇科和儿科常见病症（43种）的药粥治疗。每个病症又按发生原因、症状特点、辨证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、经济实用等特点。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、慢性病的家庭调理及治疗。

目 录

妇 科 病 症

经前期紧张综合征	(1)
月经先期	(6)
月经后期	(10)
月经先后不定期	(16)
月经量多	(21)
月经量少	(25)
崩漏	(33)
经行吐衄	(40)
痛经	(44)
闭经	(50)
带下病	(58)
妊娠恶阻	(75)
妊娠水肿	(81)
妊娠腹痛	(89)
先兆流产	(93)
习惯性流产	(103)
恶露不尽	(109)
产后血晕	(113)
产后腹痛	(116)

产后关节痛	(121)
产后小便频数与不禁	(124)
产后缺乳	(127)
产后便秘	(132)
子宫脱垂	(137)
阴冷.....	(143)
不孕症	(153)
更年期综合征	(160)
急性乳腺炎	(168)
盆腔炎	(174)
急性盆腔炎	(174)
慢性盆腔炎	(176)

儿 科 病 症

麻疹.....	(181)
风疹.....	(191)
水痘.....	(195)
流行性腮腺炎	(200)
猩红热	(204)
百日咳	(208)
疳积.....	(214)
小儿夏季热	(225)
小儿厌食症	(231)
小儿遗尿	(236)
小儿佝偻病	(240)
儿童多动症	(243)
鞘膜积液	(250)

妇科病症

经前期紧张综合征

妇女月经前 7~10 天，周期性出现头昏、头痛、烦躁、恐惧、忧郁、疲倦、胸闷、乳房胀痛、下腹不适、关节酸痛、浮肿、荨麻疹、口腔炎等一系列症状中的某些症状，而于月经来潮时骤然减轻或消失者，称为经前期紧张综合征。中医认为是由情志不舒，肝气郁结，痰气互结或心肝火旺，扰乱神明所致。粥疗辨证分为心肝火旺、肝气郁滞、痰热气结、心血亏虚和肾阴不足 5 型。

心肝火旺型

此型症见面红目赤，情绪激动，心烦易怒，哭笑无常，夜卧不宁。宜选服清心安神，平肝降火的药粥。

二参归苓粥

组方 党参、沙参、当归、茯苓、远志、莲子心、生地黄各 10 克，珍珠母 30 克，粳米 100 克，白糖适量。

SAB25/05

功 效 清心安神。适用于心肝火旺型经前期紧张综合征，症见面红目赤，情绪激动，心烦易怒，夜卧不宁者。

制 法

1. 珍珠母捣碎，加水 500 毫升，先煎 20 分钟；再将其余各药分别洗净放入，同煎 20 分钟，去渣收取浓汁。

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

服 法 于经期前 10 天，分 2 次早晚乘温空腹服，连服 2~3 天。

肝气郁滞型

此型症见经前乳房胀痛，头晕、头痛或偏头痛，胃纳不佳。宜选服疏肝解郁的药粥。

川芎木香粥

组 方 川芎、云木香、香附各 10 克，粳米 100 克，红糖适量。

功 效 疏肝理气，调经活血。适用于肝气郁滞型经前期紧张综合征，症见头痛，乳头、乳房胀痛者。

制 法

1. 3 药分别洗净，加水 250 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，转用小火慢慢熬成粥，下药汁和红糖，至红糖熬溶。

服 法 于经期前 10 天，分 2 次早晚乘温空腹服，连服 3

天。

痰热气结型

此型症见情绪抑郁，痰多粘稠，懒言嗜睡，语无伦次，甚至狂躁不安，大便秘结。宜选服祛痰解郁的药粥。

半夏枳郁粥

组方 制半夏、枳实、橘皮、茯苓、郁金、胆南星各 20 克，粳米 100 克，蜂蜜适量。

功效 祛痰解郁。适用于痰热气结型经前期紧张综合征，症见情绪抑郁，痰多粘稠，懒言嗜睡者。

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，下药汁和蜂蜜，调匀。

服法 于经期前 10 天，分 2 次早晚乘温空腹服，连服 3 天。

玫瑰丹皮粥

组方 玫瑰花、赤芍、牡丹皮各 10 克，粳米 100 克，红糖适量。

功效 清热解郁，活血化瘀。适用于痰热气结型经前期紧张综合征，症见情绪抑郁，痰多粘稠，懒言嗜睡者。

制 法 粳米淘净，加水1 200毫升，大火烧开后，再将3药分别洗净，用纱布包好放入，转用小火慢熬成粥，取出药纱布，下红糖，熬溶。

服 法 于经期前10天，分2次早晚乘温空腹服，连服3天。

心血亏虚型

此型症见精神恍惚，心悸怔忡，夜卧不宁，抑郁不安，沉默寡言，悲伤欲哭。宜选服养心益血的药粥。

甘麦百地粥

组 方 小麦50克，甘草、生地黄、柏子仁、白芍、远志各10克，百合15克，大枣10枚，红糖适量。

功 效 养心益血。适用于肾血亏虚型经前期紧张综合征，症见精神恍惚，心悸，怔忡，夜卧不宁者。

制 法

1. 百合洗净，大枣去核。

2. 各药分别洗净，加水300毫升，煎20分钟，去渣收取浓汁。

3. 小麦淘净，加水700毫升，大火烧开后，加入百合和大枣，转用小火慢熬成粥，下药汁和红糖，至红糖熬溶。

服 法 于经期前10天，分2次早晚乘温空腹服，连服3天。

肾阴不足型

此型症见腰膝酸软，口干颧红，盗汗。宜选服滋阴补肾的药粥。

六味地黄粥

组 方 熟地黄、山药各 15 克，山茱萸、牡丹皮、茯苓、泽泻各 10 克，粳米 100 克，冰糖适量。

功 效 滋阴补肾。适用于肾阴不足型经前期紧张综合征，症见腰膝酸软，口干颧红，盗汗者。

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 于经期前 10 天，分 2 次早晚乘温空腹服，连服 3 天。

月 经 先 期

月经周期超前7天以上，甚至一月两潮的，称为“月经先期”。中医认为，是由血热迫血妄行，气虚冲任不能固摄和肝郁化火所致。粥疗辨证分为血热、气虚和肝郁3型。

血 热 型

此型症见月经超前，量多，色红，质稠浓或夹有血块，有臭秽气；面色潮红，心烦胸闷，喜冷怕热，口渴喜饮，大便秘结，小便短赤。宜选服清热凉血的药粥。

芹菜金针粥

组 方 芹菜100克，金针菜30克，粳米100克，麻油、精盐、味精各适量。

功 效 清热凉血，养血平肝。适用于血热型月经先期，症见经色鲜红，量多；面色潮红，心烦胸闷者。

制 法

1. 芹菜除去根、叶，洗净，拍扁切碎；金针菜除去花梗，洗净沥干。

2. 粳米淘净，加水1000毫升，大火烧开后，转用小火慢熬至粥将成时，加入芹菜、金针菜和精盐，熬至菜熟粥成，下味精，淋麻油，调匀。

服 法 分1~2次乘温空腹服。于经期前后3天各服2~

3 剂。

玫瑰五花粥

组 方 玫瑰花、月季花、金银花、槐花、鸡冠花各 10 克，生石膏 50 克，粳米 100 克，红糖适量。

功 效 清热凉血。适用于血热型月经先期，症见月经量多，质稠；面色潮红，心烦易怒，口干舌燥者。

制 法

1. 生石膏敲碎，加水 600 毫升，先煎半小时，再将五花放入同煎 20 分钟，过滤去渣留汁。

2. 粳米淘净，加水 700 毫升，大火烧开后，转用小火慢熬至粥将成时，加入药汁和红糖，熬至糖溶粥成，调匀。

服 法 分 1~2 次乘温空腹服，于经期前后 3 天各服 2~3 剂。

藕节冰糖粥

组 方 藕节 250 克，粳米 50 克，冰糖适量。

功 效 凉血止血。适用于血热型月经先期，症见月经量多，经期延长，崩漏，倒经者。

制 法 藕节洗净，加水 1 200 毫升，煎半小时，去渣留汁于砂锅中；再将粳米淘净放入，小火慢熬成粥，下冰糖，熬溶。

服 法 分 1~2 次乘温空腹服。

气 虚 型

此型症见月经超前，量多，色淡，质稀薄，面色苍白，精神疲惫，心悸气短，懒于言语，腰膝酸软，小腹空坠。宜选服补气调经的药粥。

参地乌鸡粥

组 方 党参 15 克，熟地黄 10 克，乌骨鸡肉 250 克，粳米 100 克，姜丝、麻油、精盐、味精各适量。

功 效 益气调经。适用于气虚型月经先期，症见精神疲惫，面色苍白，心悸气短者。

制 法

1. 党参、熟地黄洗净，装于纱布袋中，扎紧袋口；乌骨鸡肉洗净，切成小块。

2. 粳米淘净，加水 1 000 毫升，大火烧开后，加入药纱袋和乌鸡肉块，转用小火慢熬成粥，取出药纱袋，下姜丝、精盐和味精，淋麻油，调匀。

服 法 分 1~2 次乘温空腹服。

黑豆党参粥

组 方 黑豆 50 克，党参 20 克，粳米 100 克，冰糖适量。

功 效 补气健脾，益血调经。适用于气虚型月经先期，症见月经量多，色淡，质清稀；精神疲乏，气短心悸，小腹空