

卞兆祥
赵中振

主编

百病食疗

人民卫生出版社



百病食疗

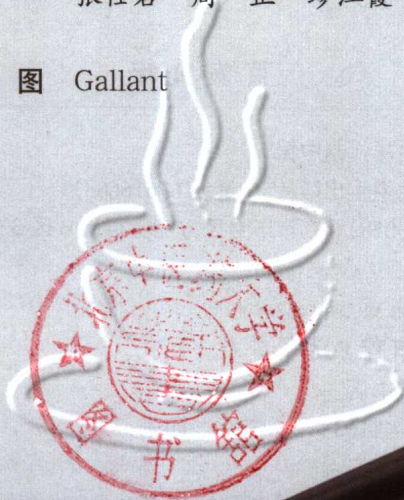


0192143

主 编 卞兆祥 赵中振

编 者 卞兆祥 赵中振 陈更新 傅肖岩
张仕君 周 正 缪江霞

绘 图 Gallant



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病食疗 / 卞兆祥, 赵中振主编. —北京: 人民卫生出版社, 2003.

ISBN 7-117-05632-0

I. 百... II. ①卞...②赵... III. 常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 059501 号

百病食疗

主 编: 卞兆祥 赵中振

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7

字 数: 167 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05632-0/R·5633

定 价: 30.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

食疗，孕育于中国传统文化之中，源远流长，是中华民族防病、治病、康复、养生的一大特色。

自古以来，就有“药食同源”之说，《周礼·天官》中提到医分四种，其中食医便是专门负责食疗的。医圣张仲景创制了多种药膳方剂，如当归生姜羊肉汤，至今仍广为使用。药王孙思邈在其名著《备急千金要方》中，专辟“食治篇”，强调“若能食平疴，适情遣疾者，可谓良工。”

中医食疗，是药物治疗与日常饮食完美的艺术结合，人们在享用美味佳肴之时，又可达到防病、治病的目的。民以食为天，常言道：“食五谷杂粮哪有不得病的”，试问，得病后又哪有不食用五谷杂粮的呢？人们常提道的“精、气、神”三要素不就都以米为基础吗？所以，食疗与保健是密不可分的。数千年来，中华民族在食疗方面积累了丰富的知识和宝贵的经验，至今不断为现代实验所证实，如大枣可防治贫血症，芹菜可以防治高血压病等。药食的合理搭配，定会相得益彰。

透过食疗，人们也可以体会到中国传统文化的丰厚底蕴。北方人习惯喝粥，南方人喜欢煲汤。粥之敦厚，汤之灵动，相映成趣。南方的汤，包罗万象，来到香港，笔者的体会更深。虽说香港工作紧张，但香港人的平均寿命位居世界前列，日常煲汤与凉茶是功不可没的。中国人出国，常常抱怨海外食品的单调，故乡情怀中一定少不了对饮食文化的眷恋。中医强调“不



“治已病治未病”，在享受美食佳肴中得到营养，何乐而不为？“不苦口的良药”才是人们真正期盼的。

药有四气五味，食品也有其自然属性，使用时同样也存在着配伍禁忌。因人、因地、因时制宜的治疗原则，同样适用于食疗。“一颗荔枝三把火”，南方人食之，一则品其美味，一则惊其上火。而北方人食之，则少有上火之虞。不同地域人群饮食习性的差异，正是由于饮食因素导致禀赋差异的明证。《灵枢·五味》中指出：五果之中，大枣属甘、李子属酸、栗子属咸、桃子属辛、杏子属苦。五谷之中，粳米属甘、芝麻属酸、大豆属咸、黄黍属辛、小麦属苦。随着时代的进步，人们对食物的认识不断深化，并逐渐总结出规律。

中医的辨证论治原则同样适用于食疗。在中医食疗中也应当注意“辨证论食”。如“热者寒之，寒者热之，虚则补之，实者泻之”，同样可以用于指导食疗。重要的是先要诊断清楚，对症下药，对症选食。孙思邈在概括药食疗法的同时，曾引用扁鹊话语：“为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。

食疗，具有治疗上的非特异性及用量上的非严格性的特点。正是这种差异，为食疗提供了广阔的发展空间。现代人群中，处于完全健康状态和完全非健康状态的毕竟是少数，绝大多数人处于二者之间，即所谓亚健康状态。食疗为这类人群提供了最佳的选择。

《百病食疗》以100种常见病症为主线，以文字与漫画相结合的方法，对病症进行简要说明，每病均精选了2~3条长期应用于民间的、安全、有效、简便易行的食疗方。读罢本书，或许您会发现，每日餐桌上的食品不少便是取自百草园。希望此书能成为您日常保健生活的好伴侣。并且期待：在人类回归大自然的热潮中，越来越多色香味俱全的药膳食品悄然走入寻常百姓家。

引
言



目

Contents

录

内科病




1. 感冒	2
2. 咳嗽	4
3. 哮喘	6
4. 肺炎	8
5. 慢性支气管炎	10
6. 肺结核	12
7. 高血压病	14
8. 低血压病	16
9. 高脂血症	18
10. 冠心病	20
11. 肥胖症	22
12. 胃痛	24
13. 慢性胃炎	26
14. 消化性溃疡	28
15. 吐酸	30
16. 消化不良	32
17. 呃逆	34
18. 口疮	36

目 录




19. 呕吐	38
20. 吐血	40
21. 腹痛	42
22. 黄疸	44
23. 急性肝炎	46
24. 慢性肝炎	48
25. 肝硬化	50
26. 鼓胀	52
27. 胆囊结石	54
28. 慢性胆囊炎	56
29. 急性细菌性痢疾	58
30. 急性腹泻	60
31. 便秘	62
32. 便血	64
33. 中风	66
34. 失眠	68
35. 肋间神经痛	70
36. 腰痛	72
37. 痛风	74
38. 盗汗	76
39. 遗精	78
40. 类风湿性关节炎	80
41. 糖尿病	82
42. 胃癌	84
43. 肺癌	86
44. 肝癌	88
45. 结肠癌	90





外科病

- | | |
|-----------------|-----|
| 46. 丹毒····· | 94 |
| 47. 跌打损伤····· | 96 |
| 48. 软组织损伤····· | 98 |
| 49. 破伤风····· | 100 |
| 50. 急性乳腺炎····· | 102 |
| 51. 香港脚····· | 104 |
| 52. 骨折····· | 106 |
| 53. 骨结核····· | 108 |
| 54. 急性阑尾炎····· | 110 |
| 55. 前列腺增生症····· | 112 |
| 56. 疝气····· | 114 |
| 57. 痔疮····· | 116 |
| 58. 骨质疏松症····· | 118 |



妇科病

- | | |
|------------------|-----|
| 59. 月经先期····· | 122 |
| 60. 月经后期····· | 124 |
| 61. 月经先后无定期····· | 126 |
| 62. 月经过多····· | 128 |
| 63. 功能性子宫出血····· | 130 |
| 64. 痛经····· | 132 |
| 65. 闭经····· | 134 |




66. 经行泄泻·····	136
67. 围绝经期综合征·····	138
68. 带下病·····	140
69. 妊娠剧吐·····	142
70. 妊娠水肿·····	144
71. 先兆流产·····	146
72. 产后身痛·····	148
73. 产后腹痛·····	150
74. 产后恶露不绝·····	152
75. 产后汗证·····	154
76. 产后缺乳·····	156
77. 产后便秘·····	158
78. 不孕症·····	160




儿科病

79. 小儿感冒·····	164
80. 小儿哮喘·····	166
81. 百日咳·····	168
82. 小儿厌食·····	170
83. 小儿便秘·····	172
84. 小儿腹泻·····	174
85. 小儿营养不良·····	176
86. 小儿遗尿·····	178
87. 小儿夜啼·····	180
88. 小儿流涎·····	182
89. 小儿口秽·····	184



皮肤病

- | | |
|----------------|-----|
| 90. 脱发····· | 188 |
| 91. 头发早白····· | 190 |
| 92. 痤疮····· | 192 |
| 93. 酒渣鼻····· | 194 |
| 94. 皮肤瘙痒症····· | 196 |
| 95. 湿疹····· | 198 |
| 96. 荨麻疹····· | 200 |



五官科病

- | | |
|----------------|-----|
| 97. 过敏性鼻炎····· | 204 |
| 98. 失音····· | 206 |
| 99. 咽喉炎····· | 208 |
| 100. 白内障····· | 210 |



内科病



1. 感 冒

感冒是由病毒引起的常见呼吸道传染病，包括普通感冒(俗称“伤风”)和流行性感冒(俗称“流感”)。两者均表现有发热、怕冷、鼻塞、流清鼻涕、咽喉痛、咳嗽、头痛及身痛等症状。前者一般起病较慢，全身症状较轻；后者发病急，有传染性和流行性。冬春季发病较多，大流行时，则无明显季节性。如您患了感冒，除药物治疗以外，饮食调理也大有好处。





一、感冒期间应多吃清淡又能促使发汗的食品，如姜汤、稀粥、洋葱、芫荽（香菜）等，同时应多喝水、牛奶、果汁、豆浆。多吃新鲜蔬菜、水果。

二、少吃油腻及难消化的食物，如肥肉、糯米类制品等。少吃辛香燥热及煎炸食品。



一、防风粥

防风15克，葱白2根，生姜3片，粳米100克。

先将防风、葱白、生姜加水煎，去渣取汁，后加入粳米及适量水，煮成稀粥，趁热服用。每日1剂，盖被取汗。

如感受寒凉后，出现：恶寒重，发热轻，口不渴，无汗，头痛，四肢疼痛，鼻塞流清鼻涕，咳嗽，咯痰清稀，可试用此食疗方。因为防风与葱白、生姜合用，具有辛温解表、宣肺散寒的作用。

二、银菊露

金银花10克，菊花10克。

将金银花、菊花用沸水冲泡约10分钟，随量饮用，每日2剂。

感冒后出现：发热重、恶寒轻、口渴、咽喉疼痛、咳嗽、咯吐黄痰等症状，此属于风热外感。金银花、菊花具有宣散风热的作用，因此可选用此方。

三、扁豆粥

白扁豆60克（或鲜扁豆120克），粳米100克，红糖适量。

先将白扁豆用温水浸泡一夜，再与粳米、红糖同煮为粥。每日1剂，早晚餐服用。

暑夏之季感暑夹湿，常可见：高热少汗，怕风恶寒，头痛，身重，恶心，食欲不振，或伴呕吐、腹泻，鼻塞，流清涕。此时当解暑祛湿。白扁豆有此功效，故可选用。



2. 咳 嗽

咳嗽是临床常见症状，多见于上呼吸道感染、急性和慢性支气管炎、肺炎、支气管扩张、肺结核、胸膜炎等多种疾病。天气转变时极易发病，寒冷地区发病率较高。

咳嗽可分为内伤与外感两大类，外感咳嗽包括风寒、风热、燥热等类型，而内伤咳嗽有肺阴不足、肝火犯肺、痰湿（热）内蕴等类型。辨清发病原因，对证治疗，是治疗咳嗽的基础。





一、合理营养，保证充足的营养供给。

二、饮食以清淡易消化为主。主食以软饭、面条为主，多吃蔬菜、水果等，多饮开水、果汁，有利于机体代谢功能的恢复，补充咳嗽或发热所消耗的能量。

三、少吃生冷和刺激性强的食物，如冰冻食品、胡椒、辣椒、葱、蒜等。少吃油腻、甜食和海产品，如肥肉、巧克力、蜂蜜、鱼、虾、蟹等。



一、杏梨枇杷露

苦杏仁 10 克，炙枇杷叶 10 克，大鸭梨 1 个。

将苦杏仁去皮尖、打碎，炙枇杷叶用布包，鸭梨去皮核，切成小块，同煮，饮汤、吃梨。每日 1 剂，分 2 ~ 3 次服。

此方适用于痰热咳嗽。苦杏仁、炙枇杷叶都具有止咳化痰的功效，而鸭梨性寒，有化痰作用，故对痰热咳嗽，伴有咯吐黄痰有效。需留心的是：如果脾胃虚寒，有便溏或腹泻症状，则不适用。

二、梨汁饮

鸭梨 1 个，冰糖适量。

鸭梨去皮、核，切成小块，榨汁，每日 1 剂，分次服用。或用鸭梨 0.5 ~ 1 公斤，去皮蒸熟，加冰糖，吃梨饮汤，每日 1 剂。

咳嗽，伴有干咳少痰，或痰多黏稠难出，鼻燥咽干，咳甚则胸痛，此属于秋燥伤肺，当清肺润燥。鸭梨具有润肺化痰的功效，对肺燥咳嗽较为合适。

三、核桃羹

核桃仁 100 克，白糖 20 克，黄酒 150 毫升。

先将核桃仁捣碎，同白糖、黄酒一起放入沙锅中，用文火煮开后，改为小火再煮 10 分钟即可。每 2 ~ 3 日 1 剂，连服 2 周。

核桃仁具有补肾纳气功效，对于久虚咳嗽、咳声低弱无力、咳痰清稀、色白量多、气短无力、怕风自汗的患者，较为适合。



3. 哮 喘

什么是哮喘？哮是指声响，喘是指气息，哮喘是以发作性喉间哮鸣气促、呼气延长为特征的疾病，主要症状为呼吸困难、咳嗽、咯痰及喘鸣。哮喘已经成为严重威胁公众健康的慢性疾病，世界上大约有一亿哮喘患者，而且发病率和死亡率仍有上升趋势。本病主要病因在肺，与肾虚、脾虚有关。如您患有哮喘病，结合食疗，可明显提高防治效果。





食疗方

- 一、加强饮食营养。多吃清淡、易消化食物。
- 二、哮喘发作时，应多饮水。若体内水分不足，会影响痰液排泄。
- 三、少吃盐，少吃甜食。

四、不吃生冷、肥腻、辛辣食物。有吸烟嗜好者，应停止吸烟。体质过敏者，不吃容易引起过敏的食物，如鱼、虾、蟹、鸡蛋、花生、巧克力等。



一、姜枣粥

生姜 10 片，大枣 10 枚，粳米 100 克。

先将粳米加水煮熟，再加入生姜、大枣，文火煮约 10 分钟，即可食用。每日 1 剂，分 1~2 次吃。

哮喘患者，如伴有：胸闷不适，气急，痰多质稀色白，宜进此方。因为生姜具有散寒宣肺的作用。

二、牛肺汤

川贝母 12 克，鲜芦根 20 克，牛肺 150 克，生姜 10 片，食盐少许。

将牛肺洗净，切块，加水与上药一同煎煮，待熟烂后，食肺饮汤。每日 1 剂，5~7 日为 1 个疗程。

川贝母具有清肺化痰的功效，鲜芦根可生津止渴，而牛肺不寒不热，性味平和，可止咳平喘。三者结合，对哮喘伴有气急面红、胸闷热、口干、痰黄而稠、痰液难以咯出者，有一定的辅助治疗作用。

三、雀草汤

麻雀 5 只，冬虫夏草 9 克，生姜 10 片，食盐少许。

将麻雀去毛及肠杂，洗净，切块，与其他药物一同加水煎煮，文火炖至熟烂后，调味服食。每周 2~3 剂，连服 4~6 次。

麻雀性温，可补阳气，冬虫夏草亦为温补之品，可补肺健肾。如果哮喘伴有形寒肢冷、活动后感心慌不适、气短促，则需补肾纳气平喘，可选此方长期服用。

