

药粥妙用治百病

(内、外科病症)

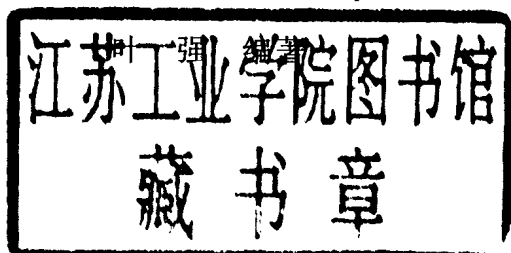
叶 强 编著



广东科技出版社

药粥妙用治百病

(内、外科病症)



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. 内、外科病症/叶强编著. —广州:
广东科技出版社, 2003.9

ISBN 7 - 5359 - 3289 - 4

I. 药… II. 叶… III. ①粥—食物疗法②内科—
疾病—粥—食物疗法③外科—疾病—粥—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015930 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 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: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路 17 号 邮编: 516001)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 15 字数 350 千

版 次: 2003 年 9 月第 1 版

2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 6 000 册

定 价: 25.00 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证。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 年）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。全书中收录了常见疾病（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。这些药粥方剂具有取材方便、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），分别介绍了内科和外科常见病症（70种）药粥治疗，并按每种病症发生原因、症状特点、辨证分型及药粥治疗方剂的组成、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，就能取得较好疗效。尤其适合于常见病、慢性病的家庭调理及治疗。

目 录

内 科 病 症

普通感冒	(1)
流行性感 冒	(23)
支 气 管 炎	(28)
急性支气管炎	(28)
慢性支气管炎	(41)
支 气 管 哮 喘	(55)
支 气 管 扩 张	(68)
肺 炎	(73)
肺 脓 肿	(79)
肺 结 核	(88)
食 管 炎	(107)
胃 炎	(110)
急性胃炎	(110)
慢性胃炎	(114)
急性胃肠炎	(121)
细菌性痢疾	(129)
急性痢疾	(129)
慢性痢疾	(136)
阿米巴痢疾	(143)

胃及十二指肠溃疡	(146)
胃下垂	(153)
肠炎	(156)
急性肠炎	(156)
慢性肠炎	(158)
慢性结肠炎	(163)
肝炎	(168)
急性肝炎	(168)
慢性肝炎	(176)
肝硬化	(185)
脂肪肝	(194)
胆囊炎与胆石症	(201)
肾炎	(207)
急性肾炎	(207)
慢性肾炎	(212)
泌尿系感染	(225)
泌尿系统结石	(234)
前列腺炎	(240)
早泄	(245)
阳痿	(251)
遗精	(259)
不射精症	(269)
精液异常症	(273)
血精症	(281)
糖尿病	(284)
甲状腺肿	(293)

甲状腺功能亢进	(297)
高脂血症	(301)
高血压病	(308)
低血压病	(322)
冠状动脉粥样硬化性心脏病	(327)
慢性肺源性心脏病	(332)
慢性风湿性心脏病	(337)
脑血管意外后遗症	(342)
肢端动脉痉挛症	(348)
血栓闭塞性脉管炎	(352)
贫血	(357)
缺铁性贫血	(357)
再生障碍性贫血	(378)
过敏性紫癜	(386)
血小板减少性紫癜	(389)
白血病	(394)
急性白血病	(394)
慢性白血病	(395)
白细胞减少症	(398)
神经官能症	(404)
神经衰弱	(404)
癔病	(415)
癫痫	(419)
自汗	(422)
盗汗	(426)
肥胖症	(429)

脚气病	(434)
中暑	(441)

外 科 病 症

疔	(446)
丹毒	(450)
急性淋巴结炎	(452)
化脓性骨髓炎	(455)
急性骨髓炎	(455)
慢性骨髓炎	(458)
痔	(462)

内科病症

普通感冒

普通感冒即感冒，是由鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒、腺病毒等感染所引起的、最常见的急性呼吸道传染病。中医称为“伤风”、“伤寒”，认为是由外邪侵袭人体所致。粥疗辨证分为风寒、风热、暑湿、风寒湿滞、表里双感和体虚6型。

风 寒 型

此型症见发热轻或无发热，怕冷，头痛，鼻塞，喷嚏、流清涕，四肢酸痛，无汗，口不渴，咳嗽痰稀。宜选服辛温解表，宣肺散寒的药粥。

紫 苏 粥

组 方 紫苏叶 50 克，粳米 100 克，生姜 3 片，精盐、麻油各适量。

功 效 发汗散寒，温胃和中。适用于风寒型感冒，症见发热恶寒，头痛，鼻塞，喷嚏，流清涕，四肢酸痛，无汗，咳

嗽痰稀者。

制 法 粳米淘净，加水1 000毫升，大火烧开后，转用小火慢熬至粥将成时，再将紫苏叶炒至微香，与姜片、精盐一起放入，直到粥成，淋麻油，调匀。

服 法 分1~2次乘热空腹服，服后盖被取微汗。

宜 忌 肺热汗多者忌服。

荆防薄荷粥

组 方 荆芥、防风各15克，薄荷、淡豆豉各10克，粳米100克，白糖适量。

功 效 祛风散寒，发汗解表。适用于风寒型感冒，症见发热恶寒，无汗，头痛咽痛，心烦者。

制 法 先将粳米淘净，熬至成稀粥，再将各药同放砂锅中，注入清水300毫升，大火烧开后，去渣取汁，放于稀粥中，下白糖，调匀。

服 法 分1~2次乘热空腹服。

宜 忌 汗多及发热重、恶寒轻者忌服。

防风葱白粥

组 方 防风15克，葱白（连须）5茎，粳米100克，姜丝、精盐、麻油各适量。

功 效 祛风解表，散寒止痛。适用于风寒型感冒，症见发热畏寒，恶风，头痛，周身酸痛者。

制 法 防风洗净放于砂锅中，水煎2次，每次用水200毫升，煎20分钟，2次混合，去渣留汁于锅中；再将粳米淘

净和清水 500 毫升放入，小火慢熬至粥将成时，将葱白洗净切段和姜丝、精盐放入，直至葱熟粥成，淋麻油，调匀。

服 法 分 1~2 次乘热空腹服。

宜 忌 内热及汗多者忌服。

葱 豉 粥

组 方 葱白 5 茎，淡豆豉 15 克，粳米 100 克，麻油、精盐各适量。

功 效 解表发汗。适用于风寒型感冒，症见发热恶寒，头痛，喷嚏，鼻塞，心烦，无汗者。

制 法 粳米淘净，加水 1 000 毫升，大火烧开后，转用小火慢熬至粥将成时，再将葱白洗净切段，与淡豆豉、精盐一起放入，直至葱熟粥成，淋麻油，调匀。

服 法 分 1~2 次乘热空腹服。

生 姜 粥

组 方 生姜 20 克，粳米 50 克，红糖适量。

功 效 发散解表，祛寒止呕。适用于风寒型感冒，症见发热头痛，身痛，无汗，咳嗽，呕逆者。

制 法 粳米淘净，注入清水 800 毫升，大火烧开后，再将生姜切丝，与红糖一起放入，转用小火慢熬成粥。

服 法 分 1~2 次乘热空腹服。

姜枣苏葱粥

组方 生姜、紫苏叶各 15 克，大枣 5 枚，葱白 5 茎，粳米 100 克，红糖适量。

功效 益气健脾，祛风解表。适用于风寒型感冒，症见发热恶寒，头痛，身重，食少欲呕者。

制法

1. 姜洗净切成末，紫苏叶微炒香，大枣去核，葱白洗净、拍裂、切碎。

2. 粳米淘净，加水 1 000 毫升，大火烧开后，转用小火慢熬至粥将成时，加入姜末、大枣、葱白和红糖，熬至糖溶粥成。

服法 分 1~2 次乘热空腹服。

荆薄豆豉粥

组方 荆芥 15 克，薄荷、淡豆豉各 10 克，粳米 100 克，姜丝、麻油、精盐、味精各适量。

功效 发汗解表，清热除烦。适用于风寒型感冒，症见发热恶寒，头痛咽痛，心烦失眠者。

制法

1. 荆芥、薄荷分别洗净，与淡豆豉、姜丝同放于砂锅中，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、味精、麻油，调匀。

服法 分 1~2 次乘热空腹服，服后盖被取微汗。

葛根石膏粥

组方 葛根 15 克，石膏 30 克，荆芥、麻黄、栀子各 5 克，生姜 3 片，葱白（连须）2 茎，粳米 100 克，麻油、精盐各适量。

功效 适用于风寒型感冒，症见久热不退，头疼无汗，心烦口渴者。

制法

1. 先将石膏敲碎放于砂锅中，加水 500 毫升，煎半小时后，再放葛根、荆芥、麻黄、栀子共煎 20 分钟，去渣留汁。

2. 将粳米淘净，加水 700 毫升，小火慢熬至粥将成时，再将葱白洗净切段和姜片、精盐放入，直至葱熟粥成，兑入药汁，淋麻油，调匀。

服法 分 1~2 次乘热空腹服。

鳊鱼葱白粥

组方 鳊鱼 1 尾（约 300 克），葱白 50 克，姜丝 15 克，粳米 100 克，麻油、精盐、味精各适量。

功效 健脾胃，散风寒。适用于风寒型感冒，症见头痛，食欲减退者。

制法

1. 鳊鱼刮净切块，下油锅煎至金黄色而不焦；葱白洗净，切成末。

2. 粳米淘净，加水 1 000 毫升，大火烧开后，加入鳊鱼块和姜丝，转用小火慢熬成粥，下葱白、味精、淋麻油，调好

味。

服 法 分1~2次乘热空腹服。

宜 忌 表虚多汗者忌服。

山楂姜糖粥

组 方 炒山楂30克，姜片15克，粳米100克，红糖适量。

功 效 消化食积，散寒止呕。适用于风寒型感冒，症见食滞，呕吐者。

制 法 粳米淘净，加水1000毫升，大火烧开后，加入炒山楂、姜片和红糖，转用小火慢熬成粥。

服 法 分1~2次乘热空腹服。

宜 忌 胃酸过多，有吞酸吐酸及胃溃疡患者忌服。

神 仙 粥

组 方 生姜7片（约15克），葱白7茎（约30克），醋50毫升，粳米50克，精盐、麻油各适量。

功 效 祛风散寒，健脾益胃。适用于风寒型感冒，症见头痛发热，怕冷，浑身酸痛，乏力，鼻塞流涕，咳嗽，喷嚏，食欲不振者。

制 法 粳米淘净，加水800毫升，大火烧开后，转用小火熬至粥将成时，加入生姜片和葱白，再熬至葱熟粥成，下醋和精盐，淋麻油，调匀。

服 法 分1~2次乘热空腹服，服后盖被取微汗，连服3~5天。