

精选药粥 治病养生 555方

敏涛 主编
江西科学技术出版社

马齿苋粥

莲子生姜粥

赤小豆山药粥

核桃仁粥

五仁粥

何首乌红枣粥

柿饼桂花粥

荷叶粥

●第二版 生活类畅销书

木耳枣粥

淡竹叶赤豆粥

茯苓粥

淡菜皮蛋粥

菊花粥

茭白猪肉粥

海蜇粥

决明子粥



● 第二版 生活类畅销书

精选药粥 治病养生 555方

敏 涛 主 编

敏 涛 著 卿 时 文 林 华 编 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选药粥治病养生 555 方/敏涛主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2004.2

ISBN 7-5390-2392-9

I. 精… II. 敏… III. 粥-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 120464 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://WWW.NCU.EDU.CN:800/)

精选药粥治病养生 555 方

敏涛主编

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	160 千字
印张	6.75
印数	37001-41000 册
版次	2004 年 2 月第 2 版 2004 年 2 月第 7 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2392-9/TS·133
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前言



JINGXUAN YAOZHOU ZHIBING YANGSHENG 555 FANG

粥是我国人民特有的一种传统饮食，我国人民吃粥的历史已有数千年之久。过去，人们常常会把它与贫困联系起来，其实，吃粥的好处并不是“节俭”二字所能概括的。经常吃粥，至少能够起到防病保健、延年益寿的作用，这是毋庸置疑的。因为粥的质地稀软清爽，既能减轻消化器官的负荷，又有利于营养成分的吸收，具有低消耗、色香味俱全、生津润燥、利膈、易消化等优点。如果将粥用于医疗保健便成了药粥。所谓药粥是以五谷为主，配以适量的具有防病治病价值的小草药、蔬菜水果、鱼肉蛋奶等煮制而成的粥。药粥疗法是在我国古代劳动人民发现吃粥具有治病作用的基础上逐步发展起来的，至少两千多年以前，我国人民就已经掌握了药粥治病的方法。由于药粥既可以防病治病，又能养生美容、延年益寿，因而深受历代医药学家的重视，成为我国传统医学中的一种重要的治病方法，许多价廉效著的药粥良方一直流传至今，现在仍为许多医家沿用。而药粥疗法在当代倍受人们重视，这是因为大多数的药粥都具有制作简单、花费不多、服用方便、疗效灵验等特点。

除了历代医学典籍收载有药粥方外，还有许多药粥方以偏方和验方的形式流传于民间，我们通过博览群书和收集验证，精选了养生治病药粥方 555 首，编写成书，以便于我国广大城乡的寻常百姓对症选用，防病治病，养生保健，进一步提高身体素质。本书的主要内容是：第一章概述粥与药粥的由来，以及与防病治病、养生保健的关系，以及药粥



的选用等；第二章是药粥治内科常见病；第三章是药粥治儿科病；第四章是药粥治妇科病；第五章是药粥治外科病；第六章是药粥治五官科病；第七章是药粥防癌抗癌；第八章是药粥美容养生。

本书所选药粥方由组成、制法、功效、用途、用法等五项构成。组成有药物与药量两部分，其中药量按国家统一计量单位“克”来计算；制法是介绍药粥的制作方法；功效是简述每一药粥方的治病原理；用途是规定防病治病和养生保健的范围，患者可根据医生的指导来选用对症的药粥方；用法主要介绍药粥的服用方法和禁忌。毋庸讳言，尽管药粥具有一定治病防病和养生保健价值，但仍有一定局限性，对于危重病人首先应送医院治疗。

· 编著者

2004 年 1 月

目录

	第一章 概述
1	第一节 粥与药粥的由来
4	第二节 药粥治病的机理和特点
6	第三节 药粥的应用范围
8	第四节 药粥的加工和服用方法
10	第五节 服用药粥的注意事项
	第二章 药粥治内科疾病
13	第一节 呼吸系统疾病
13	普通感冒
14	风寒感冒
15	风热感冒

粥

精选药粥治病养生 555 方

16	支气管扩张
16	急性支气管炎
18	慢性支气管炎
19	老年性慢性支气管炎
20	咳嗽
21	哮喘
22	肺气肿
23	肺结核
24	第二节 消化系统疾病
24	消化不良
26	呕吐
26	呃逆
27	胃、十二指肠溃疡
28	急性胃肠炎
29	慢性胃肠炎

30	胃炎
31	胃痛
32	腹痛
33	泄泻
34	急性细菌性痢疾
35	慢性痢疾
36	便秘
37	大便出血
38	肝炎
39	肝硬化
40	黄疸
41	胆囊炎
41	胆结石
42	第三节 循环系统疾病
42	高血压

粥

精选药粥治病养生555方

43	高脂血症
45	动脉硬化
45	心绞痛
46	冠心病
47	中风后遗症
48	贫血
49	失血性贫血
50	缺铁性贫血
50	营养不良性贫血
51	再生障碍性贫血
51	血小板减少症
52	出血
53	第四节 生殖、泌尿系统疾病
53	尿路结石
54	急性膀胱炎

55	慢性膀胱炎
56	肾盂肾炎
56	急性肾炎
57	慢性肾炎
57	慢性肾炎水肿
58	尿道炎
59	功能性水肿
59	遗尿
60	小便不利
61	夜多小便
61	乳糜尿
62	遗精
63	早泄
64	阳痿
66	不育症

粥

精选药粥治病养生 666 方

67	前列腺炎
68	第五节 神经、运动系统疾病
68	头痛
69	眩晕
69	失眠
70	神经衰弱
71	关节疼痛
72	腰痛
74	第六节 其他疾病
74	糖尿病
75	水肿
76	中暑
77	寄生虫病
78	盗汗
79	食物中毒

80	甲状腺机能亢进症
81	甲状腺肿大
	第三章 药粥治儿科疾病
83	小儿感冒
84	小儿夏季热
85	小儿咳嗽
86	小儿哮喘
87	百日咳
88	小儿结核病
88	小儿风疹
89	小儿麻疹
90	流行性腮腺炎
91	小儿遗尿
92	小儿夜啼

粥

精选药粥治病养生555方

93	小儿麻痹后遗症
94	小儿赤眼
94	小儿牙疳
95	小儿呕吐
96	小儿泄泻
98	小儿秋季腹泻
99	小儿痢疾
99	小儿疳积
101	小儿伤食
101	小儿厌食
102	小儿营养不良
103	小儿腹痛
103	小儿肾炎
104	小儿流涎
105	水痘

粥

精选药粥治病养生555方

106

白喉

106

小儿自汗、盗汗

107

小儿贫血

108

小儿肝炎

109

小儿皮肤病

110

小儿佝偻病

111

小儿血症

112

小儿寄生虫病

113

小儿癫痫

113

小儿惊风

115

小儿夜盲症

第四章 药粥治妇科疾病

116

痛经

117

经前期紧张综合症

118	更年期综合症
119	闭经
120	倒经
121	月经不调
122	崩漏
123	带下
125	妊娠恶阻
126	妊娠腹痛
126	妊娠水肿
127	流产
128	难产
128	产后血晕
129	产后便秘
130	产后腹痛
131	产后体虚

131	产后缺乳
133	脏躁证
134	乳痈
134	不孕症
135	宫颈炎
135	子宫脱垂
136	慢性盆腔炎

第五章 药粥治外科疾病

137	第一节 感染
137	疔
138	痈
139	丹毒
140	颈淋巴结核
140	第二节 皮肤病

粥

精选药粥治病养生555方

140	皮炎
141	皮肤瘙痒症
142	湿疹
143	带状疱疹
144	脓疱疮
144	痤疮
145	脚气
146	寻常疣
146	扁平疣
147	第三节 直肠肛门疾病
147	痔疮
148	脱肛
150	疝气
151	第四节 外科杂症
151	烧伤