

【精选传统祛病养生良方系列】



粥

药粥是由富含淀粉的粮食，如米、麦、玉米等，加入适宜的藥物和一定比例的水煮成的半流质飲食。药粥以粥为基础，又有药的功效，是食疗和药疗相结合的剂型。具有制作方便、易于消化吸收的特点。

主 编 孙 仲 伟 曾 汇

湖北科学技术出版社

JINGXUAN CHUANTONG QUBING YANGSHENG LIANGFANG XILIE YAOZHOU

【精选传统祛病养生良方系列】



粥

JINGXUAN CHUANTONG QUBING YANGSHENG LIANGFANG XILIE YAOZHOU

主编 孙仲伟 曾 汇

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药粥/孙仲伟, 曾汇主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2003. 5
(精选传统祛病养生良方系列)
ISBN 7-5352-2985-9

I. 药… II. ①孙…②曾… III. 粥—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028489 号

精选传统祛病养生良方系列

药 粥

© 孙仲伟 曾汇 主编

责任编辑:刘 虹 谭学军

整体设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86792508

地 址:武汉市武昌黄鹄路 75 号

邮 编:430077

印 刷:京山县印刷厂印刷

邮 编:431800

督 印:刘春尧

850mm×1168mm

32 开

7.5 印张

180 千字

2003 年 6 月第 1 版

2003 年 6 月第 1 次印刷

印数:0 001—4 000

ISBN 7-5352-2985-9/G·720

定价:12.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主 编 孙仲伟 曾 汇
编著者 刘德胜 杨仁英 赵广宁
杨欣葆 李 珂 雷 达
林凤飞 谢文龙 江文华
吴敏华 周凤兰 朱 宜
金友文 张琳娜 章 根
叶舒生



【目 录】

MULU

第一章 概述

第二章 内科疾病

感冒(011) 急性支气管炎(012)
慢性支气管炎(014) 支气管哮喘
(015) 肺炎(017) 肺结核(018)
消化不良(020) 胃、十二指肠溃疡
(021) 急性胃炎(023) 慢性胃炎
(025) 急性肠炎(026) 慢性肠炎
(027) 细菌性痢疾(028) 便秘
(030) 慢性肝炎(032) 脂肪肝
(033) 胆囊炎、胆石症(035) 高
血压(037) 冠心病(038) 中风及
后遗症(039) 高脂血症(041) 贫
血(042) 泌尿系感染(044) 泌尿
系结石(045) 急性肾炎(046) 慢
性肾炎(047) 头痛(048) 失眠
(050) 糖尿病(051) 甲状腺机能
亢进(052) 中毒(054) 骨质疏松
症(055) 自汗、盗汗(057)

第三章 儿科疾病

新生儿黄疸(061) 百日咳(062)
流行性腮腺炎(063) 小儿麻疹(065)
水痘(067) 小儿风疹(068) 小儿
感冒(069) 小儿发热(071) 小儿
咳嗽(072) 小儿哮喘(073) 小儿
肺炎(075) 小儿呕吐(076) 小儿
腹泻(078) 小儿痢疾(079) 小儿
腹痛(081) 小儿厌食症(082) 小
儿便秘(084) 小儿遗尿(085) 小
儿自汗、盗汗(086) 小儿夜啼(088)
小儿佝偻病(089) 小儿营养不良
(091) 小儿营养性贫血(092) 小
儿肥胖病(093) 小儿疳子(095)
小儿荨麻疹(096) 小儿急性结膜炎
(096) 小儿中耳炎(097) 小儿鼻
出血(098) 小儿扁桃体炎(100)
小儿口腔溃疡(101)

第四章 妇科疾病

月经过多(105) 闭经(106) 痛经
(107) 带下病(109) 子宫脱垂
(111) 先兆流产与习惯性流产(112)
妊娠水肿(113) 产后子宫复旧不全
(114) 难产(115) 产后缺乳
(116) 产后乳汁自出(118) 产后

虚羸(118) 急性乳腺炎(119) 更年期综合征(121)

第五章 男科疾病

性欲减退症(125) 勃起功能障碍(126) 遗精(128) 不射精(130) 早泄(131) 不育症(132) 慢性前列腺炎(133)

第六章 外科疾病

疖(137) 痈(138) 痔疮(139) 脱肛(141) 疝气(142) 脉管炎(144) 腰腿疼痛(144) 骨折(146)

第七章 皮肤科疾病

痤疮(149) 带状疱疹(150) 湿疹(151) 神经性皮炎(153) 皮肤瘙痒症(155) 少白头(157) 脂溢性脱发(159)

第八章 五官科疾病

急性结膜炎(163) 夜盲症(164) 近视(165) 中耳炎(166) 耳鸣、耳聋(167) 鼻炎(168) 鼻出血(169) 咽喉炎(171) 慢性扁桃体炎(172) 龋齿(173) 牙龈出血(175) 牙痛

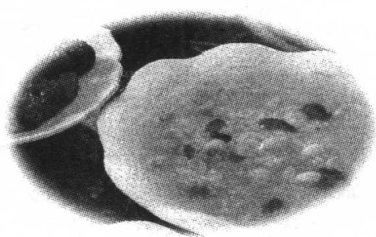
(176) 口臭(178)

第九章 防癌抗癌

喉癌(181) 鼻咽癌(182) 肺癌
(183) 乳腺癌(185) 食管癌
(187) 胃癌(189) 原发性肝癌
(191) 大肠癌(193) 膀胱癌
(195) 白血病(196) 子宫颈癌
(198) 皮肤癌(199)

第十章 养生方

延年益寿(203) 预防中暑(210)
养心(212) 健脾胃(212) 补肾
(213) 气血双补(214) 益气养阴
(215) 补血滋阴(217) 宁心安眠
(218) 提神强志(219) 益智健脑
(220) 聪耳(223) 明目(224)
固齿(227) 防龋齿(230)



第一章

概

述

药粥是由富含淀粉的粮食，如米、麦、玉米等，加入适宜的药物和一定比例的水，煮成的半流质饮食。药粥以粥为基础，又有药的功效，是食疗和药疗相结合的剂型。具有制作方便、易于消化吸收的特点。

用药粥治病，古代早已有之。李时珍说：“古方有用药物、粳、粟、粟米做粥，治病甚多。”成书于春秋战国时期的《五十二病方》中，就有用青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热的石块煮米粥内服治疗肛门痒痛的记载。宋代《圣济总录》，载专用竹叶粥治疗发背等热毒疮疡。《粥谱》用茵陈粥治疗黄疸型肝炎。《老老恒言》用枳实粥治疗酗酒醉卧不醒；民间常用葱豉粥发汗退热等。

药粥既能预防疾病，又能治疗疾病，还可用于病后及妇女产后调理，内科的许多常见病，诸如消化系统的胃炎、消化性溃疡、肠炎、痢疾；呼吸系统的支气管炎；泌尿系统的肾炎、肾盂肾炎；心脑血管系统的高血压病、动脉硬化；生殖系统的不育、不孕、性功能减退等；老年病、妇科病以及某些慢性调理性疾病，都有一些久经验证、疗效较好的单方验方。只要选方合理，制作得法，坚持服食，就会收到一定的效果。

(1)预防疾病。药粥预防疾病古已有之，而且继往开来，用法颇多。例如，米糠皮煮粥能预防脚气病复发，胡萝卜粥能预防高血压，玉米粉粥预防心血管病，薏苡仁粥能预防肿瘤，冬天吃羊肉粥、生姜粥能预防老年人慢性支气管炎发作，绿豆粥可预防中暑，荔枝粥可以预防口臭等等。服用药粥预防疾病既有药物预防的效果，又能起到扶助正气，增强人体抗病力的作用。许多有预防作用的药粥不受疗程的限制，便于长久服食，无副作用。

(2)辅助治疗急性病。对于某些急性病而言，在进行药物治疗的同时，如配合服用一些适当的药粥，疗效则更为理想。例如，神仙粥可治疗急性四时疫气流行，茵陈粥用于治疗急性传染

性肝炎，竹叶粥则是用于治“发背痈疽、诸热毒肿”的急性外科药粥方，发汗豉粥可以治疗中风、伤寒壮热、头痛等。

(3)慢性病人的自我调养。许多慢性病单纯依靠药物治疗并不能收到预期的效果，若能配合药粥作为辅助食疗方法，并能坚持长期服用，慢慢地自我调理，则可以达到药半功倍的效果。例如，高血压病人可吃萝卜粥、木耳粥、决明子粥、海带粥、芹菜粥、荷叶粥等；肺结核者可服百合粥、大蒜粥、山药粥、松子仁粥、沙参粥、冬虫夏草粥；慢性肝炎者可服茵陈粥、黄芪粥、大枣粥、动物肝粥、枸杞叶粥等；贫血者可吃人参粥、当归粥、鸡汁粥、人乳粥等；糖尿病者可吃玉米粉粥、地黄粥等。

(4)病后或妇女产后调理。许多老中医都认为，患者病愈后吃米粥调养尤为合适，因为病后及妇女产后全身机能减退，胃肠薄弱，消化能力降低，米粥不仅营养丰富，而且容易消化吸收。如果再配合一定的中药制成药粥，作为病后之人或妇女产后调养，则是非常适宜的。例如，高热病后，无论是感冒高热或流行性脑膜炎、乙型脑膜炎后期，可选用具有生津、止渴、清热功效的芦根粥、蔗浆粥；又如，肺炎病后，高热虽退，但患者仍感觉口渴、干咳，服用沙参粥或天花粉粥等，既能止咳又能养肺；妇女产后不仅体质虚弱，还要哺乳、排恶露，此时可服猪蹄粥或莴苣子粥等帮助下奶，服用益母草粥能养血祛瘀，帮助子宫恢复。

(5)养生。药粥养生也早为古人所用，首先始于富贵人家，逐渐也为百姓所喜食。宋代诗人陆游有《食粥》诗曰：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”《灵枢·天年篇》曰：“人生……五十岁，肝气始衰，六十岁，心气始衰，七十岁，脾气虚，九十岁，肾气焦，百岁，五脏皆虚。”根据不同年龄时不同脏器的衰老进程，可以选用相应的药粥方来延缓衰老，从而达到益寿延年的目的。例如，肝气虚者可服枸杞子粥，心气不足可服桂圆粥，脾气虚者可服大枣粥，

肾气虚者可服核桃粥，肺气虚者可服党参粥、山药粥、百合粥等，气血双亏者可服人参粥、木耳粥、黄芪粥、牛乳粥等。

(6)美容。美容驻颜与抗老防衰是密不可分的，只是药粥美容尚未受到人们足够的重视。许多人或许知道荷叶粥可以减肥，首乌粥和核桃粥可以乌发，羊肉粥可以补虚羸治形瘦，除此之外就所知甚少。其实，在众多的养生滋补强壮的药粥中有许多药粥均具有美容的功效，因为这些粥中所用的药物均是中药之上品，如人参、黄芪、莲子、山药、枸杞子、首乌、芝麻、核桃、桂圆肉、麦门冬、肉苁蓉、芡实、菊花等，这些上品之药主养命以应天，久服不伤人，轻身益气，不老延年，可以悦色、润肤、乌发、明目、肥健人、驻颜色。从美容的角度来看，药粥不仅适用于老年人和婴幼儿，妙龄男女同样可以根据自身条件服用适宜自己美容的药粥。例如，身体肥胖或恐于肥胖的女性可以选用荷叶粥以饱食而不发胖，而生疣、疮的人可服用薏苡仁粥以去除脸上的遗憾，须发早白的青壮年当服用首乌粥、核桃仁粥、芝麻粥等，以期白发变得乌黑润泽。可以预言，在人们了解了药粥可以美容的妙用之后，美容药粥将会成为“口服化妆品”，堂而皇之地走进人们的日常食谱中。

药粥用于病后、产后调理，能促使早日恢复健康。清代医家王孟英说：“病人或产后，粥养最宜。”常服药粥，还能预防疾病。《千金翼方》载有用米皮糠粥以预防脚气病，明代《本草纲目》记载用胡萝卜粥预防高血压，《食物疗法》介绍常吃玉米粥可以预防心血管疾病。民间常用绿豆煮粥，用以预防中暑。药粥还有增强体质，提高机体的免疫机能以及延续衰老的作用。如党参粥能益气健脾，桂圆粥能养血安神，银耳粥能滋阴润肺，肉苁蓉粥能补肾壮阳，首乌粥能乌须黑发等。当然，选用药粥也必须根据体质或病情的不同情况进行辨证选粥。如胃痛因受寒而感冷痛者，宜选服干姜粥；因食积而胃中胀痛或伴有噎腐吞酸者，宜

选用山楂粥。服用药粥，还要考虑时令、个人嗜好等因素。炎夏酷暑宜食芦根粥以清热生津；寒冬腊月宜服鹿角胶粥，具有温补御寒的作用。南方人喜食甜味，煮粥时可适当加糖；北方人喜食辣味，煮粥时可加少量胡椒。有些药物带有怪味，在煮粥时加入某些辅料，可以调味。动物性药粥，如羊肉、牛肉煮粥，宜适加入葱、生姜、黄酒等调料。

煎熬药粥，最好用沙锅，也可用搪瓷容器，一般不宜用铝锅。加水量要适宜，并要掌握好火候。药粥必须现煮现吃，不能长时间存放，否则冷后粥的浓度降低，产生药、粥分离，甚至变质，那就不能食用了。服用健身滋补性药粥，一般以7~10天为一疗程，如能坚持经常服用，其效更佳。对于治病的药粥，一般以3~5天为一疗程，病愈后即可停服。

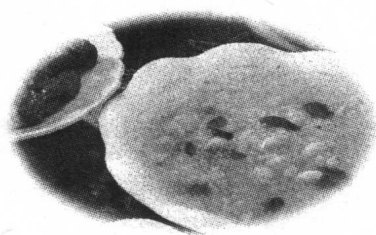
服用药粥时应当做到根据病情辨证选用。中药有寒热温凉的性味不同，所以，药粥随着加入的药物不同而其性味各异。寒证宜用温性粥，热证宜用寒凉粥，气虚宜用补气粥，血虚宜用补血粥，因此，必须注意对症选用，切不可不究药性，滥施妄用。对于患同一疾病的人来说，由于病人处于不同的疾病阶段，会有不同的临床表现，所用的药粥方也就可能不尽相同。此外，还有男女之别、老少之分、体质差异等，均需具体情况具体分析，然后再选用合适的药粥方。例如，气虚者可选用黄芪粥、人参粥；血虚者可选用枸杞子粥、何首乌粥、鸡汁粥；阳虚者可选用肉苁蓉粥、羊肉粥、雀儿粥、狗肉粥；阴虚者可选用麦门冬粥、甘蔗粥、木耳粥等。又如，肺热咳嗽者宜选用贝母粥、竹沥粥、萝卜粥、百合粥等；肺寒咳嗽者可选食生姜粥、紫苏子粥、萝卜子粥等；肺燥干咳者可选用麦门冬粥、甘蔗粥、松子仁粥等；肺虚久咳者可选用山药粥、百合粥、木耳粥、核桃粥等。再如，心虚者当养心，可以选用人参粥、桂圆肉粥；肝虚者当补肝，选用胡萝卜粥、枸杞子粥；脾虚者当健脾，可选用山药粥、大枣粥；胃寒

者可选用生姜粥、胡椒粥、砂仁粥；肾虚腰痛者则可选用栗子粥。

由于人的体质有强弱之分，男女老少之异，所以，服用药粥亦应有所不同。例如，妇女月经期、妊娠期和产后等情况下，常用黄芪粥、山药粥，而老年人血少气少，生理机能减退，多患有虚证，故宜平补，可多用补虚正气粥、桂圆肉粥。小儿的生理机能旺盛，但血气未充，生活不能自理，多饥饱不均，寒湿失调，应以调养后天为主，可用小儿八宝粥等。

除因人因病辨证施粥外，还注意到季节时序的变化，就气候而言，春天温和，夏天炎热，秋天干燥，冬天寒冷。因此，中医认为，春天宜升补，可选择山药粥、萝卜粥、菠菜粥、山药杏仁粥等。夏天宜清补，应多服用一些清凉的药粥，如绿豆粥、荷叶粥、菊花粥、赤豆粥、薄荷粥等，这样可以达到清热解暑、生津止渴的目的。秋天宜平补，可选用芝麻粥、核桃粥、苏子粥、苍耳子粥等。冬季寒冷，最伤阳气，故可以进食温补性药粥，如羊肉粥、狗肉粥、肉苁蓉粥、生姜粥、葱白粥、鹿角胶粥等，能收到温补元阳、暖中御寒的效果。此外，我国北方气候冷，宜进温补性药粥，而南方温暖多湿，则应以清补药粥及化湿药粥为宜。

不同药粥的配合食用可以增强药粥防病治病的功效，例如，慢性泄泻者合并服用山药粥和扁豆粥，则止泻效果更好。有习惯性便秘的人可将芝麻粥与松子仁粥合并使用，可增强润肠通便的作用。患有高血压和高血脂症的病人则可选用芹菜粥、荷叶粥、玉米粉粥、菊苗粥、何首乌粥等，交替使用效果更佳。



第二章

内 科 疾 病