



ZHONGGUO MINJIAN SHILIAO PIANFANG

中国 民间食疗 偏方

主编 张宏才



 科学技术文献出版社

中国民间食疗偏方

主 编 张宏才

副主编 李加斌 朱海文

编 者 张宏才 李加斌 朱海文

朱广灿 方 里 赵有政

科学文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

中国民间食疗偏方/张宏才主编.-北京:科学技术文献出版社,
2003.6

ISBN 7-5023-4298-2

I. 中… II. 张… III. 食物疗法-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 027757 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:平 平

责 任 编 辑:平 平

特 邀 编 辑:祝钟毅

责 任 校 对:唐 炜

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2003 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:454 千

印 张:18.125

印 数:1~6000 册

定 价:28.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书介绍了传染病及寄生虫、呼吸系统疾病、循环系统疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、造血系统疾病、代谢及内分泌疾病、神经系统疾病、老年性疾病、男科疾病、妇科疾病、儿科疾病、外科疾病、皮肤科疾病、骨伤科疾病、眼科疾病、口腔科疾病、耳鼻喉科疾病及其它疾病的民间食疗、药膳的各种偏方、验方、单方、秘方；介绍了防癌抗癌、延年益寿、健脑、美容、增强视力及听力等方面的食疗方法。方剂共 2312 首，针对病症近 500 种。内容包括用料、制用法、功效；对特殊病案还附加备注，并指出食疗方的加减变化、注意事项等。书后还附有 4 个附录。本书对患者疾病治疗、养生防病、延年益寿等将起到重要参考作用，对增强中华民族体质将起一定的辅助作用。本书适用于广大民众和疾病患者。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了
使您增长知识和才干。

前 言

《中国民间食疗偏方》是《中国民间名医偏方》的续篇，两者之间不同的是：前者是以食物进行治疗、养病，食物口感好，既可当食物充饥，营养身体，又能达到祛病效果，毒副作用也小；后者以药物进行治疗，有的药物毒副作用较大。因此，对同一种疾病来说，能以食物疗法治好病，则不需选用药物来治疗。如感冒，自古以来就有很多食疗偏方，其有效性与药物治疗无明显差异，既经济，又无毒副作用，何乐而不为！

几千年的中医药理论，古老的药食同源养生进补理论，各式各样的祖传与宫廷秘方，无疑都是当今食疗的根基。

太古时期，我们的祖先捕食三虫，茹毛饮血，采集草木，啖根食叶，尽管可用以充饥，但生吞活剥的原始生活内伤荣卫，殒其天年。传说中的燧人氏以后，开始了火化熟食，揭开了我国饮食文明史崭新的一页。

传说中的神农氏时期已进入农业社会，出现了神农氏尝百草的传说，孕育着食品与药物学的胚胎。

殷商时代，发酵酿酒很普遍。酒除供饮用外，还广泛用于医药。周代，在宫廷出现了做食疗保健工作的“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。《吕氏春秋》记载，姜、桂既可调味，又可作药，故可认为中国食疗此时已萌芽。公元前 1000 多年的周朝，宫廷医生分为四科，其中的“食医”就是专为帝皇提供饮

食保健服务的。说明此期食疗已具雏形。

战国时期的《黄帝内经》系我国最古老的医学经典,它首次推出饮食荣卫理论,对饮食养生和饮食治疗作了论述,对我国后来饮食保健的实践产生了深远的影响。现存最早的药学专著《神农本草经》,记载着很多既是药物又是食物的品种,诸如大枣、芝麻、核桃、百合和薏苡等。汉代《五十二病方》中收藏的药物中可用于食疗、食补的占 1/3 左右。与该书同时出土的《养生方》则载有雀卵和菟丝子制成的丸药方。可见医食并治的治疗观已从彼时萌芽。

汉至隋唐期间,已有许多食疗方面的专著,如《神农黄帝食禁》等共 20 多种,200 多卷,可惜大多已散失。从当时目录学专书记载的内容看,谈到酒类的书不少,这是因酒类既可作饮料,又是当时一种重要的药物。东汉末年,张仲景在《伤寒杂病论》这部著名的经典著作中,阐述了饮食滋味,诸如禽兽鱼虫之属在摄生预防和治疗疾病中的禁忌与功效,同时创猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等典型的食疗方剂,创立辩证食治的理论,为中国食疗学奠定了基石。可见,至东汉末年,中国食疗已初步形成了理论和膳方。

东晋葛洪《肘后备急方》中,已提到若干营养性疾病,例如维生素 B₁ 缺乏引起的脚气病,虽然当时并不知道其发病原因,但已知用富含维生素的食物,如牛乳或羊乳、豆类来治疗,这在当时医疗发展水平的条件下,是极为难得的。

唐代是我国食疗学发展的重要阶段。公元六世纪,唐医孙思邈《千金要方》的第 26 卷,专辟了“食疗篇”,这是现存最早的食疗专书,其中收载食物 150 多种。书中提出,患病后先要饮食调治,不见愈者,再行药疗,并列了不少用于食疗的动、植物性食物。孙思邈的弟子孟诜,总结唐以前的食疗成果,创《食疗本草》,这也是我国现存最早的食疗专著。孟诜还撰有《补养方》、《必效方》等书,专论食物疗疾。原书已佚,仅有残卷及佚文。据记载,原书有

条目 138 条,张鼎增订 89 条,载药味 260 味,凡三卷。

王焘《外台秘要》中已经得到了消渴疾(糖尿病)要禁忌“面、粳米饭、李子”等;咎殷的《食医心鉴》也提出了各种疾病的食疗法,如“高良姜粥治心腹冷痛”、“鲤鱼、冬瓜籽、赤小豆治水肿”等。

宋代出现的药膳实际是药食并治的一种更新,其剂型有粥方、羹方、饭方、药饼、药乳、酒方、蜜饮方等。如《太平圣惠方》中有“阳起石牛肾粥”、“蜜糖蒸百合”;《山家清供》中有“豆粥”、“素黄鸡”等。

元代太医忽思慧的《饮膳正要》一书,是我国现存最早的营养学专著,其特点在于它已从过去饮食疗法偏重于“食治”发展到注重健康人的“食疗”了。如用黄精膏、天门冬膏、牛髓膏可补精髓、壮筋骨、和气血、延年益寿等等。另外,书中还记有养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、食物卫生、食物中毒等。

明清食疗著作很多,其中有从营养学观点出发谈食物营养价值的,例如明代卢和《食物本草》主张多食蔬菜可疏通肠胃;清代王昂提出“怒后勿食,食后勿怒,醉后勿饮冷”等,是针对饮食卫生提出的一种食疗措施。有以治疗学观点论述各种食物治疗性质的,如明代杰出的医药学家李时珍在《本草纲目》中把水部放在全书药物的首卷,指出:“水为万化之源,饮资于水,食资于土。饮食者,人之命脉也。”书中还记载了谷物 73 类、菜 105 种、果品 127 种,所列举的 444 种药物中有很多是可供食用的,这为现代营养研究提供了丰富资料。

近代对于食疗研究甚少,解放前则根本谈不上有什么研究,可以说,一度停滞了。新中国成立以后,特别是近年来,随着人民生活水平的提高,饮食结构的变化,保健食品和药膳的兴起,食疗的整理研究与应用得到重视,已开展了食疗学术理论的研究,用于临床和康复的研究以及技术经济开发的研究。新编的食疗书籍已有出版,新的食物资源的开发利用亦取得了可喜的成果。根据古代

文献或间接经验挖掘的食疗处方制成的保健食品受到了国内外的欢迎。日本、美国、欧洲不少国家和港澳地区的学术团体、公司,特别是海外华人,通过各种形式和渠道,前来同我国联系,希望开展这方面的国际学术交流与技术经济合作的也与日俱增。

编者水平有限,加之编制时间仓促,缺点错误在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

1 传染病及寄生虫病 … (1)	2.4 支气管哮喘 …… (73)
1.1 流行性感冒 … (1)	2.5 肺炎 …… (87)
1.2 流行性脑脊髓膜炎 …… (3)	2.6 肺气肿 …… (89)
1.3 流行性乙型脑炎 … (4)	2.7 肺病、肺脓肿 … (90)
1.4 伤寒 …… (4)	2.8 肺结核 …… (94)
1.5 病毒性肝炎 …… (5)	2.9 肺萎 …… (108)
1.6 细菌性痢疾、痢疾 … (12)	2.10 咯血 …… (109)
1.7 蛔虫病 …… (22)	2.11 矽肺病 …… (113)
1.8 蛲虫病 …… (25)	3 循环系统疾病 …… (114)
1.9 绦虫病 …… (25)	3.1 冠心病 …… (114)
1.10 钩虫病 …… (26)	3.2 风湿性心脏病 … (118)
1.11 血吸虫病 …… (27)	3.3 肺源性心脏病 … (120)
1.12 丝虫病 …… (27)	3.4 心律不齐 …… (121)
1.13 疟疾 …… (28)	3.5 心动过速 …… (121)
2 呼吸系统疾病 …… (31)	3.6 心绞痛 …… (122)
2.1 感冒 …… (31)	3.7 心肌梗塞 …… (123)
2.2 咳嗽 …… (39)	3.8 心血管神经官能 症 …… (125)
2.3 支气管炎 …… (64)	3.9 高血压病 …… (126)
	3.10 低血压病 …… (136)

- 4 消化系统疾病** (138)
- 4.1 呕吐 (138)
- 4.2 呃逆 (143)
- 4.3 胃炎 (145)
- 4.4 急性胃肠炎 (158)
- 4.5 胃及十二指肠溃疡病 (164)
- 4.6 胃下垂 (179)
- 4.7 胆囊炎、胆石症 (180)
- 4.8 肝硬化 (181)
- 4.9 痞块 (185)
- 4.10 慢性结肠炎 (186)
- 4.11 慢性腹泻 (188)
- 4.12 消化道出血 (198)
- 4.13 便血 (201)
- 4.14 肠梗阻 (205)
- 4.15 便秘 (206)
- 5 泌尿系统疾病** (216)
- 5.1 肾炎 (216)
- 5.2 肾结核 (234)
- 5.3 肾虚 (234)
- 5.4 尿道炎 (235)
- 5.5 尿路结石 (238)
- 5.6 尿血 (239)
- 5.7 尿频 (241)
- 5.8 小便涩闭 (242)
- 5.9 前列腺炎 (243)
- 5.10 淋病 (244)
- 6 造血系统疾病** (246)
- 6.1 贫血 (246)
- 6.2 再生障碍性贫血 (253)
- 6.3 原发性血小板减少性紫癜 (255)
- 6.4 血液病 (256)
- 6.5 血虚、虚劳 (256)
- 6.6 动脉硬化 (260)
- 7 代谢及内分泌疾病** (265)
- 7.1 糖尿病 (265)
- 7.2 高血脂症 (277)
- 7.3 肥胖症 (279)
- 7.4 甲状腺肿大 (280)
- 7.5 甲状腺机能亢进 (283)
- 7.6 痛风 (284)
- 8 神经系统疾病** (286)
- 8.1 脑梗塞 (286)
- 8.2 中风 (287)
- 8.3 癫痫 (290)
- 8.4 血管神经性头痛

- (291)
- 8.5 神经衰弱 (295)
- 8.6 脑震荡后遗症
..... (306)
- 8.7 内耳眩晕症 (306)
- 8.8 心悸 (313)
- 8.9 神经官能症 (314)
- 8.10 坐骨神经痛
..... (314)
- 8.11 高热 (315)
- 8.12 汗症(自汗、盗汗)
..... (316)
- 9 老年性疾病 (322)**
- 9.1 老年支气管炎、
哮喘 (322)
- 9.2 老年肺结核 (328)
- 9.3 老年呃逆 (329)
- 9.4 老年便秘 (329)
- 9.5 老年尿频、淋漓
不畅 (331)
- 9.6 老年癃闭 (334)
- 9.7 老年肾结石 (334)
- 9.8 老年糖尿病 (334)
- 9.9 老年五劳七伤
..... (335)
- 9.10 老年神经衰弱
..... (336)
- 9.11 老年高血压、心
脏病 (338)
- 9.12 老年痴呆症
..... (339)
- 9.13 老年耳聋 (340)
- 9.14 老年斑 (340)
- 9.15 老年性皮肤瘙痒
..... (341)
- 9.16 老年水肿、脚肿
..... (341)
- 9.17 老年白内障
..... (343)
- 9.18 老年汗症 (344)
- 9.19 老年脱发 (344)
- 9.20 延年益寿 (346)
- 10 男科疾病 (348)**
- 10.1 阳痿 (348)
- 10.2 遗精 (355)
- 10.3 早泄 (359)
- 10.4 不育症 (361)
- 11 肿瘤 (362)**
- 11.1 癌症 (362)
- 11.2 鼻咽癌 (363)
- 11.3 食管癌 (363)
- 11.4 胃癌 (365)
- 11.5 肠癌、直肠癌
..... (366)
- 11.6 肝癌 (367)

- 11.7 肺癌……………(368)
- 11.8 膀胱癌……………(369)
- 11.9 乳腺癌……………(369)
- 11.10 子宫癌……………(370)
- 12 妇科疾病……………(372)**
- 12.1 月经不调、闭经
……………(372)
- 12.2 痛经……………(380)
- 12.3 带下病……………(383)
- 12.4 崩漏……………(386)
- 12.5 妊娠诸疾……………(388)
- 12.6 难产……………(397)
- 12.7 产后病……………(397)
- 12.8 回乳……………(420)
- 12.9 子宫出血……………(420)
- 12.10 子宫脱垂……………(421)
- 12.11 乳腺炎、乳痈
……………(422)
- 12.12 更年期综合征
……………(423)
- 12.13 不孕症……………(424)
- 13 儿科疾病……………(425)**
- 13.1 感冒……………(425)
- 13.2 咳嗽……………(426)
- 13.3 百日咳……………(430)
- 13.4 慢性支气管炎
……………(434)
- 13.5 哮喘……………(434)
- 13.6 肺炎……………(436)
- 13.7 热症……………(436)
- 13.8 营养不良……………(437)
- 13.9 厌食、消化不良
……………(438)
- 13.10 呕吐……………(442)
- 13.11 腹泻……………(443)
- 13.12 便秘……………(446)
- 13.13 疳症……………(447)
- 13.14 痞块……………(451)
- 13.15 肾炎……………(452)
- 13.16 阴囊肿大……………(453)
- 13.17 遗尿症……………(453)
- 13.18 汗症……………(457)
- 13.19 疖肿……………(458)
- 13.20 麻疹……………(459)
- 13.21 水痘……………(461)
- 13.22 腮腺炎……………(463)
- 13.23 小儿佝偻病
……………(464)
- 13.24 初生婴儿不吸乳
……………(466)
- 13.25 夏季热……………(466)
- 13.26 鼻出血……………(467)
- 13.27 白喉……………(467)
- 13.28 扁桃体炎……………(468)
- 13.29 夜啼……………(469)

- 13.30 咯血 (469)
- 13.31 夜盲症 (470)
- 14 外科疾病** (471)
- 14.1 疮口溃疡 (471)
- 14.2 疖肿 (472)
- 14.3 痈 (473)
- 14.4 淋巴结结核
..... (473)
- 14.5 骨结核 (474)
- 14.6 痔 (474)
- 14.7 脱肛 (479)
- 14.8 狂犬咬伤 (480)
- 15 皮肤科疾病** (481)
- 15.1 癣 (481)
- 15.2 带状疱疹、脓疱
疮 (481)
- 15.3 天疱疮 (482)
- 15.4 疥疮 (482)
- 15.5 皮肤瘙痒症
..... (483)
- 15.6 湿疹 (483)
- 15.7 荨麻疹 (484)
- 15.8 痱子 (485)
- 15.9 无名肿毒 (485)
- 16 骨伤科疾病** (486)
- 16.1 风湿性关节炎
..... (486)
- 16.2 腰椎间盘突出症
..... (488)
- 16.3 神经性关节炎
..... (488)
- 16.4 扭伤、闪腰 (490)
- 16.5 筋骨疼痛 (491)
- 16.6 脚跟痛 (494)
- 16.7 手足麻木 (494)
- 16.8 骨质疏松症
..... (495)
- 17 眼科疾病** (496)
- 17.1 流行性角膜结
膜炎 (496)
- 17.2 结膜炎 (497)
- 17.3 角膜翳 (498)
- 17.4 白内障 (498)
- 17.5 沙眼 (499)
- 17.6 青光眼 (500)
- 17.7 夜盲症 (500)
- 17.8 玻璃体混浊
..... (506)
- 17.9 眼疲劳 (506)
- 17.10 增强视力 (507)
- 18 口腔科疾病** (508)
- 18.1 口腔溃疡 (508)
- 18.2 牙痛 (509)
- 18.3 牙龈炎 (512)

- 19 耳鼻喉科疾病** … (513)
- 19.1 耳聋、耳鸣 … (513)
- 19.2 鼻炎 … (514)
- 19.3 鼻内生疮 … (515)
- 19.4 鼻出血 … (515)
- 19.5 咽喉炎 … (516)
- 19.6 扁桃体炎 … (521)
- 19.7 声哑 … (522)
- 19.8 异物梗喉、误吞
异物 … (523)
- 20 美容** … (525)
- 20.1 乌发 … (525)
- 20.2 美容 … (528)
- 20.3 嫩肤增白 … (535)
- 20.4 抗衰老 … (536)
- 21 其它疾病** … (540)
- 21.1 口渴症 … (540)
- 21.2 畏寒症 … (542)
- 21.3 戒烟 … (544)
- 21.4 解酒 … (544)
- 21.5 中暑 … (546)
- 21.6 中毒 … (552)
- 21.7 五劳七伤 … (558)
- 21.8 解困 … (558)
- 21.9 健脑 … (559)
- 21.10 增强听力 … (559)
- 附录一 食物相克中毒
与解法** … (560)
- 附录二 食物巧搭配 营
养倍增** … (562)
- 附录三 食物保鲜的理想
温度** … (564)
- 附录四 健康长寿饮食
忠告** … (565)

1 传染病及寄生虫病

1.1 流行性感

(1)葱蒜汤防流感

【用 料】 葱白 500 克,大蒜 250 克。

【制用法】 将葱、蒜切碎,加水 2000 毫升煎汤。每日 3 次,每次 1 茶杯。

【功 效】 宣表解毒。预防流行性感。

(2)芫荽葱白菜根汤防流感

【用 料】 芫荽(即香菜)8~10 根,葱白(带根)2 根,白菜根 1 个。

【制用法】 煎汤饮,每日饮数次。

【功 效】 疏表、散邪。预防流行性感。

(3)苦瓜瓢汤治流感

【用 料】 苦瓜适量。

【制用法】 取瓜瓢煮熟。服食。

【功 效】 凉性,清心解热。用治流行性感。

(4) 黄豆芫荽汤治流感

- 【用 料】 黄豆 1 大撮,干芫荽 3 克。
【制用法】 水煎服。
【功 效】 祛风,解毒,发汗。用治流行性感冒。

(5) 绿豆糖茶治流感

- 【用 料】 绿豆 25 克,茶叶 15 克,糖 50 克。
【制用法】 将绿豆捣烂,用清水 1 碗,将上药煎沸后再煎 10 分钟,去渣,加糖。1 次服用。
【功 效】 祛风寒,清热解毒。用治流行性感冒。

(6) 葱白汤治流感

- 【用 料】 葱白 3 根。
【制用法】 水煎服。连服 3 日。
【功 效】 发汗解表。用治流行性感冒。

(7) 葱白萝卜汤治流感

- 【用 料】 葱白 3 根,白萝卜 15 克。
【制用法】 水煎服。连服 3 日。
【功 效】 发汗解表。用治流行性感冒。

(8) 红糖姜蒜汤治流感

- 【用 料】 生姜 20 克,大蒜 5~6 瓣,红糖适量。
【制用法】 水煎服。
【功 效】 发汗解表。用治流行性感冒初期。

(9) 豆豉葱白豆腐治风热型流感

【用 料】 豆腐 250 克, 淡豆豉 12 克, 葱白 15 克, 调料适量。

【制用法】 先将豆腐切成小块, 放入锅中略煎, 后放淡豆豉及 1 碗水, 煎取大半碗, 再入葱白, 煎滚后取出葱白。趁热内服, 盖被取汗。连服 4~5 日。

【功 效】 清热解表。用治风热型的流行性感冒。

(10) 胡椒醋汤治感冒、流感

【用 料】 白胡椒末 15 克, 醋 2 匙。

【制用法】 开水冲服。

【功 效】 解毒, 祛痰。用治感冒、流行性感冒。

1.2 流行性脑脊髓膜炎

(1) 大蒜防脑膜炎

【用 料】 大蒜适量。

【制用法】 每次就餐时服食。

【功 效】 抗菌, 消炎。预防脑膜炎。

(2) 青果萝卜汤防脑膜炎

【用 料】 青果 6 枚, 萝卜 250 克。

【制用法】 煎汤。当茶饮用。

【功 效】 清热, 解毒。预防脑膜炎。

(3) 芋头治急性脑膜炎

【用 料】 生芋头适量。