

饮疗治病

小窍门



「YINLIAO ZHIBING
XIAOQIAOMEN」

• 健身·防病·治病小窍门丛书 •

饮食治病小窍门

主编 贾小玉

中国医药科技出版社

内容提要

全书分上、下两篇,上篇为方法篇,简要介绍“药饮”的概念、历史沿革及作用,详细介绍“药饮”的分类及一般制作方法。下篇分别详细介绍内科、外科、皮肤科、妇科、儿科及五官科常见疾病的概念,药饮选方、制作、用法、功效等。全书共收集900余首“药饮”方。本书内容丰富,药饮实用有效。适合于广大临床医务工作者参考使用,也适合于广大中医药爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

饮疗治病小窍门/贾小玉主编. —北京:中国医药科技出版社,2015.7
(健身·防病·治病小窍门丛书)

ISBN 978-7-5067-7546-5

I. ①饮… II. ①贾… III. ①饮片-临床应用 IV. ①R283.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第105872号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm $1/16$

印张 $17\frac{3}{4}$

字数 286千字

版次 2015年7月第1版

印次 2015年7月第1次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7546-5

定价 39.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

主 编 王 凡 卢世秀

副主编 杨 光 吴希进 赵东升

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 凡 王 荔 王若东 王明惠

卢世秀 刘占国 李 崑 李明爱

杨 光 杨 磊 吴希进 张巨明

金字安 赵东升 赵亚平 贾小玉

鲍景龙 薛少敏

本书编委会

主 编 贾小玉

副主编 王 荔 郭文娟

编 委 王 荔 田 磊 任 茜 杨 立

张双立 辛永欢 胡兆元 贾小玉

郭文娟

具

有数千年悠久历史的中医学，以其博大精深的内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜，在当今日益高涨的回归自然的呼声中显示出不同寻常的魅力。其防病治病的显著疗效赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学蓬勃发展的今天，《健身·防病·治病小窍门丛书》与大家见面了。这套丛书从临床实际出发，着眼于“健身”“防病”“治病”，从中药、方剂、针灸、按摩、点穴、气功、食疗、饮疗等11个方面介绍临床疗效卓著、简便易行而又不同于一般的方法，目的是为广大医务工作者和患者多提供一些治疗疾病的方法及保健手段。我们最大的愿望，是想为中医学的发展，为大众的健康尽些绵薄之力。如果读书者能从本丛书有所受益的话，则我们的心愿足矣！

丛书编委会

2015年4月

编写说明

在社会文明高度发展的今天，人们对保健强身的要求更加强烈，但西医学的高度发展使化工合成的西药所具有的不良反应更多地呈现在人们面前，因此，人们将目光转向“针灸”“按摩”“气功”和“饮食疗法”这些所谓的“自然疗法”。本书所编“饮疗”即是“饮食疗法”的一个方面，它伴随古老的中医学而发生、发展，它经历了数千年的漫长历程，并不断地完善发展，为人类的健康事业做出了贡献。

但是，尽管“饮疗”的历史源远流长，论及“饮疗”的书籍不胜枚举，但较为全面、系统的有关“饮疗”的专著目前尚为数不多。有鉴于此，我们编写了本书，力图将“饮疗”尽可能集中地介绍给大家，为药饮的进一步研究发展，起到“抛砖引玉”的作用。

本书分为两篇。上篇简介“药饮”的概念、历史沿革及作用，详细介绍“药饮”的分类及一般制作方法；下篇将内科、外科、皮肤科、妇科、儿科及五官科常见疾病的概念，药饮选方、制作、用法、功效等作了较详细的介绍。全书收集“药饮”处方 900 余首。

由于时间仓促，编写过程中可能会出现许多谬误，欢迎匡正。

编 者

2015 年 4 月

目录

【方法篇】

第一节	概述	2
第二节	饮疗的分类及方法	4
	粥 疗	4
	汤（饮）疗	6
	酒、醴、醪疗	7
	茶 疗	9
	醋 疗	11
	蔬果汁（精）疗	12

【治疗篇】

第一节	内科	15
	感冒	15
	支气管炎	22
	支气管扩张	28
	支气管哮喘	30
	肺炎球菌性肺炎	34
	肺结核	36
	高血压病	38
	冠状动脉粥样硬化性心脏病	46
	心力衰竭	49
	胃脘痛	51
	消化不良	58

腹泻	66
痢疾	74
便秘	77
肝硬化	82
胆囊炎	85
吐血	86
慢性肾小球肾炎	89
尿路感染	96
肾盂肾炎	99
阳痿、早泄	100
遗精	108
男性不育症	112
脑血管意外后遗症	114
面神经炎	120
神经衰弱	121
头痛	126
癫痫	130
贫血	132
糖尿病	136
甲状腺功能亢进症	142
单纯性甲状腺肿	144
肥胖病	146
脚气病	148
中暑	150
痹证	154
第二节 外科	164
疔	164
痈	168
丹毒	172
急性乳腺炎	173
疝气	176
痔疮	178
淋巴结核	180
血栓闭塞性脉管炎	182

	尿路结石	186
	慢性前列腺炎	187
	跌打损伤	189
	骨折	190
第三节	皮肤科	191
	湿疹	192
	银屑病（牛皮癣）	192
	带状疱疹	196
	直肠脱垂	200
	痤疮	202
	疣	204
	皮肤瘙痒症	206
	荨麻疹	210
	瘡子	214
第四节	妇产科	217
	月经不调	217
	闭经	222
	痛经	224
	崩漏	228
	带下病	232
	妊娠病	236
	产后病	240
	不孕症	246
第五节	儿科	247
	小儿感冒	247
	小儿咳嗽	249
	小儿遗尿	250
	小儿水肿	251
	小儿腹泻	252
	佝偻病	254
	小儿营养不良	254
第六节	五官科	256
	中耳炎	256
	耳鸣、耳聋	257

咽喉炎·····	259
牙龈出血·····	264
牙痛·····	265
夜盲症·····	266
眼底出血·····	268
青光眼·····	268
白内障·····	269
结膜炎·····	270
鼻窦炎·····	271
鼻出血·····	273



方 法 篇

第一节 概 述

药饮，顾名思义，即药物和饮料的结合，既可为药，又可为饮。为药者，防病治病，强身壮体；为饮者，生津止渴。它是以中药或普通食物为原料，按照一定的比例，经过一定的加工烹制而成的可饮液。其目的是取药物之性、食物之味，充分发挥药物的治疗作用以及饮食的营养作用，食借药力，药助食行，相辅相成，相得益彰。药饮一般以水为溶剂来蒸煮煎熬药料或食物，也可加入其他液体如酒、醋等。根据溶剂的类型及加工办法，可把药饮分为汤饮、茶饮、酒饮、醋饮、粥饮等。

关于饮食的防病治病作用，亦即食疗的作用在我国文献资料的记载中是久已被古代人民从实践中认识的真理。大约公元前 8 世纪的中国西周时代，创立了医事制度，其中就有“食医”一项。中医学一向有“药食同源”的说法。两千多年前的早期医学著作《内经》中就论及“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”东汉末年名医张仲景在其名著《伤寒杂病论》中有不少米药同用的疗法。如“白虎汤”“桃花汤”“竹叶石膏汤”等。唐代名医孙思邈在《千金方》中就有论述“食治”的专章，列举食物药 154 种。宋代《太平圣惠方》共载药粥 129 方。元代《饮膳正要》中介绍了药膳 94 种，其中汤类约 35 种。从隋唐至宋元，还有《补养方》《食疗本草》《食医心鉴》《食论本草》等几十种有关食疗的著作。明代伟大的药物学家李时珍在其《本草纲目》中收入中药材 1892 种，其中将大量食物正式列入药理学范围，并收有药粥 62 种，药酒 75 种。明代高濂的《遵生八笺》中有汤类 32 种，粥类 38 种。清代曹庭栋在《老老恒言》中为老人编制的养生治病的药粥有 100 种，而黄云鹄的《药谱》中收录的粥方多达 247 个。除许多名著之外，在民间和宫廷流传无数的食疗食补验方，经得起数千年来人们生活实践的检验。在西医学高度发展的今天，随着人们对药物学的深入认识，化工合成的西药产生的不良反应越来越多地呈现在人们面前，因此，人类对化工合成的药物产生了一种怀疑态度，继而在全球兴起“自然医药”的热潮。人们称“针灸”“按摩”“气功”和“饮食疗法”为“自然疗法”，或“非药物疗法”，并将其归属为“自然医学”或“蓝色医学”的范畴，富于中国传统的保健药膳正越来越多地出现在国内各大城市以及港澳地区、日本、东南亚、欧美等地。以中药为主体的保健饮料如“少林可乐”“天府可乐”“蜂皇精”“花粉健

美液”等也应运而生，并且已走向国际市场。药饮这一中医学的瑰宝正在放射出夺目的光彩，为人类的健康事业做出贡献。

食物之所以有一定疗效，是因其所具有的营养作用能提供人体所需要的各种氨基酸及其他营养成分，产生人体运动所必需的热量。可以说，食物是人体的能源。人们要滋身健体、防病祛病，无不依靠这一根源，事实上，人们用以防病治病、行之有效的许多中草药，其本身又是大众餐桌上常见的食物，如大枣、西瓜、山药、葱、姜、大蒜、萝卜、核桃、山楂、蜂蜜、玉米、荞麦、猪肝、鸡蛋、蹄筋、鸭掌等等。

如果从这些既作为药物又作为食物的东西之化学成分分析，还可以看出疗效相同或相近的两种药物与食物，其主要药用化学成分是一致的。

按照中药所具有的四性五味特征分析对比，有一定滋补疗效的食物，也大都具有同效药物的性味特征。

中草药一般具有寒、热、温、凉四性。一般来说，温热性的药物具有温中散寒、温经通络、助阳等作用，寒凉性的药物具有清热泻火、凉血、解毒等作用。《神农本草经》曰：“疗寒以热药，疗热以寒药”，这是用药的原则。例如病人表现为大热烦渴、面红目赤、脉搏洪数等阳盛的症状，便当用石膏、知母、黄连等寒性药物或西瓜、苦瓜等寒凉的食物；若表现为畏寒肢冷、面色苍白、脉搏微弱等阴盛的症状，便用附子、干姜、肉桂、葱白、香菜等具有温热性能的药物或食物。至于寒热错杂的病证，也可寒药、热药同用。如果违反了这种规律，治疗阳性的热病用热药，治疗阴性的寒病用寒药，便会产生不良的后果。

中药又具有辛、苦、甘、酸、咸五味。一般说，辛辣的有发散行气作用；苦味的有清热泻火、解毒燥湿等作用；甘味的有补益和缓急止痛作用；酸味的有敛汗、平喘、止泻等作用；咸味的有泻下、软坚、散结等作用。与药物味道相近的食物，大致也能起到相同或相近的作用。如辣椒、葱、蒜属辛味，有去湿发散作用；又如苦瓜、杏仁属苦味，有解毒、败火、润肠等作用；又如蜂蜜、桂圆、玉米等属甘味，有补中润燥和缓急止痛作用；又如乌梅、石榴、山楂等属酸性，有平喘止泻、敛汗生津等作用；再如海带、紫菜属咸味，有消肿散结等作用。

当然，并不是任何食物都可作为药用，在食物与药物之间不能划等号，我们认为食物的药用作用仅就多数食物大致滋补健康的主要功能而言。而且，其各自对人体的功能还有不同侧重。一般说，食物主要功能是营养滋补，药物的主要功能是治病强身。虽然我们也谈“药补不如食补”，但应公正地说“食治不如药治”，要达到立竿见影的效果，还应选择药物治疗。

我们在本书中论及的药饮，就是把食物仅限于流食和半流食的状态。它

是食疗的另一个方面、另一种形态，就其营养成分、化学成分以及食疗功效来讲，与其他形态食疗品是有共性的。但因为液化状态和加工方法以及成品，更近似于煎熬的中药水剂，而且方便饮用，尤其对消化道疾病者则更受欢迎，更为见效。

第二节 饮疗的分类及方法

药饮根据其溶质、溶剂及制作特点的不同可分为粥疗、汤（饮）疗、酒疗、茶疗、醋疗、蔬果汁疗六类。下面将分别从概念、制作方法及注意事项等方面作一简单介绍。

粥 疗

粥是以大米、秣米、小麦等富于淀粉性质的粮食加水煎煮成为半流体的食品。粥疗是以上述原料为基础，同时再添加一些具有营养性质的食物，如肉类、果品、蔬菜和治疗性质的药材制成。

粥疗在我国流传很广，早在先秦时期就有使用“半夏秫米汤”治疗疾病的记载。我国最早的医书《黄帝内经》中说：“药以祛之，食之随之”“谷肉果菜，食养尽之”。药粥正是以药治病，以粥扶正的一种食疗方法。

1. 药粥的几种制法

- (1) 凡可供食用的中药，可直接与米谷煮粥。如龙眼粥、桑椹粥等。
- (2) 可供食用的原汁与米谷同煮。如乳粥、猪蹄粥等。
- (3) 把中药煎取浓汁去渣，再与米谷煮粥。如黄精粥、仙人粥。
- (4) 先将中药研为细粉，再与米谷煮粥。如天花粉粥、吴茱萸粥。

2. 粥疗的特点

(1) 制作、食用方便，特别是补益性药粥，可以当作早、晚餐或点心食用。既可充饥，又作食治。

(2) 有利于治疗，米谷本身即有健脾益气之功。如粥中加入猪肚、白术等温中健脾之品，可增加其药效。

(3) 适合长久服食，而且药粥还可根据病情，灵活组方，随季节变更，适时选用。

(4) 具有汤剂吸收完全的优点，还无损胃气。由于粥剂在肠内通过缓慢，使药物的有效成分能充分吸收。

(5) 药粥大多以单味药，最多以二三味药与米同煮，经济简便，安全有效。

3. 药粥的医疗保健作用

粥疗的应用范围广泛。既可防病、治病，又可作病后调理。

(1) 粥疗防病，早在唐·孙思邈《千金翼方》中就有用米皮糠煮粥，预防脚气病复发的记载。群众中至今还有用绿豆粥预防中暑的良好习惯。粥疗是老幼咸宜，易于服食，寓预防于平素饮食之中。

(2) 粥疗治疗也可取得较好疗效。如《粥谱》中的茵陈粥是专治急性黄疸性肝炎的粥方。有些病单纯依靠药物，也是不能收到预期效果的，可配合粥疗作为辅助治疗方法。

(3) 用于病后及妇女产后调理。因为无论病后或妇女产后，全身功能减退，胃肠薄弱，消化能力降低。米粥不仅营养丰富，而且极易消化吸收，又能补充能量。

4. 药粥的选择

(1) 要根据病情，辨证选粥，合理应用。例如，气虚的病人，应选用有补气作用的“黄芪粥”“人参粥”等，但加吃了有补阴作用的“黄精粥”，不但达不到补益目的，反有壅滞之弊，服食以后感到胸膈满闷，食欲减退。为帮助读者正确选粥治病，本书在各粥的功效、主治和备注中，均已标明适应证。

(2) 要注意季节性和地区性。因为中药有寒热温凉之性，所以在应用时要根据季节寒温不同，地理环境差异，因时因地灵活掌握。例如：民间至今流行着春吃菜粥，夏喝绿豆粥，秋吃藕粥，冬吃腊八粥、羊肉粥的习俗。在我国北方，气温较低，应以温补性药粥为主；南方温暖、多湿，应选清补粥及化湿粥为好。

5. 调味品的选择

(1) 红糖：一般用于治疗虚寒性疾病的药粥中。

(2) 白糖：性寒，具有润肺生津之功，适用于一切虚损病证。

(3) 冰糖：补中益气，和胃润肺，很多粥均可选用。

(4) 蜂蜜：有补中、润燥、止痛、解毒之功。凡体弱患者均可选用。但痰湿内盛、中满痞胀及大便泄泻者忌用。

(5) 生姜：具有散寒、止呕、解毒、暖胃之功，用于治疗寒证。发热性疾病不宜选用。

(6) 葱白：有发汗、温中的作用。适用于补阳药粥类和散寒药粥类。

(7) 食盐：用于补肾的药粥，但肾炎患者例外。

6. 容器的选择

以砂锅为好，也可以搪瓷容器代替。

7. 药粥的用量用法

粥疗的一次用量应有一定的限度，可随每人的食量增减。一般补益性药粥以5~10天为1疗程，如能坚持经常食用，其效果显著。而治疗的药粥，一般以3~5天为1疗程，病愈后即可停用。

汤（饮）疗

汤液一般是以水作为溶剂蒸煮药料，有时也可加一些其他液体，如酒、醋等。食用汤液是由食物与药料共同蒸煮而成，吃时，可去掉不能吃的药料，喝汤并吃所煮的食物。另外，也可随口味，稍调些糖、盐等佐料。饮是以质地轻薄或具有芳香挥发性成分的药材为原料，经沸水冲泡、温浸而成的饮料。

汤是中医的传统药剂之一，相传是由商代汤的妻子陪嫁的奴隶、当时著名的厨师伊尹所创。这说明汤疗是在食疗的基础上发展起来的。因为汤液是经传统的烹调技术和一些药物的巧妙结合，色、香、味俱全，人们乐于接受，从而达到饱腹乐口、防病治病的目的。汤液（饮）制法简便，用料加减灵活，符合中医辨证施治、处方因人而异的原则，所以这个剂型一直流传至今。

1. 汤（饮）的制法

(1) 药料与食物共同煎煮一次而成，再去掉不好吃的药料。如狗脊狗肉汤、荷蒂汤。

(2) 名贵的或需较长时间热处理的药物，一般采用蒸、炖药液的方法。如蒸炖人参、双耳汤。

(3) 质地轻薄或具有芳香挥发性成分的药材，如植物的花、果、叶、皮、茎、枝、细根，切薄或经粉碎的其他药料等，一般只需开水冲泡、温浸而成。这也就是饮的制法。如姜糖饮、香薷饮。

2. 汤疗的特点

(1) 因汤疗的选材广泛，许多食物、药物皆可作汤，所以适应证的范围广泛。