

实用速查 值得珍藏

# 姥姥留下来的 食疗偏方

常见病扫光光

北京和平医院中西医结合医师 王俊仁 著

中医世家祖传的既安全又省钱的  
常见病经典老偏方

常备无忧



中华工商联合出版社

姥姥留下来的  
**食疗偏方**  
常见病扫光光

北京和平医院中西医结合医师 王俊仁 著



中华工商联合出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

姥姥留下来的食疗偏方：常见病扫光光 / 王俊仁著.  
— 北京：中华工商联合出版社，2012.7  
ISBN 978-7-80249-915-7

I. ①姥… II. ①王… III. ①食物疗法 IV.  
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第118580号

---

# 姥姥留下来的食疗偏方

## ——常见病扫光光

---

作者：王俊仁  
出品人：成与华  
策划：李征  
责任编辑：赵兵 李伟伟  
装帧设计：北京大唐文化  
版式设计：北京大唐文化  
责任审读：张凌  
责任印制：迈致红  
出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司  
印刷：北京九天志诚印刷有限公司  
版次：2012年8月第1版  
印次：2012年8月第1次印刷  
开本：710mm×1000mm 1/16  
字数：250千字  
印张：17  
书号：ISBN 978-7-80249-915-7  
定价：29.90元

---

服务热线：010-58301130  
销售热线：010-58302813  
社址：北京西城区西环广场A座19-20层，100044  
网 址：www.chgslcbs.cn  
E-mail：cicap1202@sina.com（营销中心）  
E-mail：gslzbs@sina.com（总编室）

---

工商联版图书  
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系，  
联系电话 010-58302915

# 前言



遇到头疼脑热的，总有朋友说，真不敢跑医院。先不说大清早地排队挂号折腾人，就是进了门诊室，你还来不及向医生询问病情是怎么回事，眼前就摆满了检查单据，甚至最后还得抱回一堆不知名的药。所以，甚至还有人感慨，是被迫强壮，因为生不起病啊。

我的专业是中医，我历来不主张我的病人一生病就吃药、打针。人的身体是个活的系统，若处在平衡状态中，人就不会有病态。现代人的生活压力、工作压力越来越大，身体不适的人也越来越多，原因是不善于自我健康管理，时常打破身体平衡所致。其实每个人都会生病，生病其实就是身体在提醒人们应该改变不当的生活方式。这个时候，人们就需要使用一些方法帮助身体恢复平衡。

保持健康要从日常生活开始，从疾病中恢复也同样需要依靠身体的力量。除了改变生活方式，同样还要摸准身体变化的规律，利用日常饮食来帮助身体自愈。这也就是人们常说的食疗法。中医的一大魅力就在于，它善于利用自然的力量，食疗便是它这一特点的体现。食疗是利用食物（谷肉果菜）性味方面的偏颇特性，针对某些病证进行治疗或辅助治疗，以调整身体阴阳，使之趋于平衡，最终促进疾病康复，使病人恢复身心健康。食物治病最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，而且它基本上不会对人体产生毒副作用。

家有一老，如有一宝。谈起食疗就不得不提到这样一位对我影响深重的老人——姥姥。我对中医专业的选择，我对食疗的兴趣与信念，也很大程度上来自于我在姥姥的“治疗室”——厨房里所看到的一切。她老人家虽然称不上是医生，但却有一定的中医底子。更为可贵的是，她

始终保持着对于食疗的热情。姥姥是个普通人，但她有一双慧眼，能发掘出食物的妙用，有一双妙手，简单几付汤饮便可让疾患远离。可以说，姥姥是个善于管理自身健康的人，更是个懂得利用自然规律的人。这本书里要介绍的，便是姥姥留下的 122 付食疗方，是她生活智慧的精华之一。

这些食疗方针对的是五官科、皮肤科、内科、外科、妇产科、儿科以及日常保健等方面的大病小疾，如感冒、头痛、胸痛、胃痛、腹泻、流鼻血、落枕、脱发、痔疮等。除了针对每种疾患列举几种有效的食疗方法，还从病证常识、偏方点评、食材功效、医生叮嘱、健康小常识等几个方面来进行补充说明，让读者对食疗方的药效做到知其所以然，从而能够巧用、活用这些方子。除了通过姥姥对偏方的点评阐述中医对一些食材的理解，我也从现代医学的角度加进了对于疾病病理的解释，以及食物营养素的分析，希望读者能对食材的营养与保健效果有更多的了解。

我力图让这本书内容丰富、资料翔实，同时通俗易懂、便于操作，以更加适合大众用于自我防病治病。从某种意义上来说，这本书的旨意便是将姥姥对于食疗的热情和生活的智慧散播到更多的人群中去，并由衷地希望它带给大家健康与平安。

王俊仁

2012 年 8 月于北京和平医院

# 目 录



## CONTENTS

### Part 1 五官科食疗偏方——优先解决面子问题

- 含漱柠檬汁，既解牙痛又洁齿 / 02
- 黑米稀饭加鸡蛋，包能治好牙龈炎 / 04
- 口臭不用愁，请食豆腐咸鱼头 / 06
- 口干病人切莫慌，五汁枸杞帮大忙 / 08
- 善用莲子煮粥，耳鸣也不愁 / 10
- 眼干眼涩眼疲劳，请食黑豆、牛奶加核桃 / 12
- 夜盲视力差，试试枸杞猪肝汤 / 14
- 红眼病痛难忍，清凉食材是妙方 / 16
- 有白内障就用桑麻糖 / 18
- 治鼻出血，补虚清热是第一步 / 20
- 巧用三瓜皮，向酒糟鼻说再见 / 22
- 有鼻炎，不通气，扁豆党参煮粳米 / 24

天麻炖鸽治**面瘫**，让你想笑就笑 / 26  
治**咽炎**反复，蚕豆羹最好使 / 28  
百合香蕉橄榄茶，巧治**慢性喉炎** / 30  
**扁桃体发炎**不用愁，请喝鲜藕绿豆粥 / 32  
**口腔溃疡**如着火，苦瓜豆腐可清热 / 34

## Part 2 皮肤科食疗偏方——皮肤从此无烦恼

啤酒巧去**头皮屑**，“天线”从此大不同 / 38  
银耳杏仁饮，可轻松消灭**青春痘** / 40  
木瓜羊肉粳米粥，远离**脚气**乐悠悠 / 42  
马齿苋加醋蛋，消灭**扁平疣** / 44  
吃黑豆，治**脱发** / 46  
黄瓜粥祛**汗斑**，让你倍儿有面子 / 48  
**疮疖化脓**勿挤压，请用番薯和冬瓜 / 50  
**少白头**无大恙，只要学会自制乌发糖 / 52  
巧用番茄汁，抹去**老年斑** / 54  
清香茉莉能让你远离**疱疹** / 56  
**荨麻疹**痒难忍，芋头排骨南瓜条都能治 / 58  
**祛斑、除皱**，常用木瓜红枣莲子蜜 / 60  
**白癜风**少摄维C，用无花果叶常擦拭效果明显 / 62  
要治**皮肤瘙痒**，请用泥鳅煲红枣 / 64  
**痱子**身上捂，不如多吃“苦” / 66  
豆腐用得好，挫得了顽固**牛皮癣** / 68  
绿豆粉一敷，男女老少没**湿疹** / 70  
卷心菜搭话梅肉，赶走**雀斑**显身手 / 72  
蛇龟二将，镇得住扰人**疥疮** / 74  
喝醋吃酸，**腋臭**跑光光 / 76

## Part 3 内科食疗偏方——保健祛病响当当

- 感冒了，不要慌，试试姜丝萝卜汤 / 80
- 治**发热**就用牛奶加米汤，根本不用跑药房 / 82
- 各色汤饮治**咳嗽**，短咳久咳都有方 / 84
- 支气管炎**常咳嗽，冰糖木耳润肺止咳 / 86
- 山药乳鸽补肺虚，巧治**肺结核** / 88
- 有**肺炎**，滋阴健肺重调养 / 90
- 泥鳅味美可医**黄疸** / 92
- 玉米须是个宝，**胆囊炎症**快快跑 / 94
- 脑膜炎**要早治，核桃银耳宜常吃 / 96
- 银杏叶碗中香，缓解**心绞痛**之妙方 / 98
- 怕**中暑**，绿豆苦瓜常来煮 / 100
- 腹痛**难忍，试试生姜当归饮 / 102
- 腹泻**不停，马齿苋粥一喝就灵 / 104
- 治**便秘**三宝：菠菜猪血通便茶 / 106
- 治**偏头痛**，川芎天麻显功效 / 108
- 天麻炖猪脑是**焦虑症**的克星 / 110
- 失眠**睡不着，香菇桂圆少不了 / 112
- 常吃阿胶，补血治**贫血** / 114
- 胃下垂**者少运动，黄芪升阳托脏器 / 116
- 哮喘**难根治，试试白果杏仁 / 118
- 有了**冠心病**，豆腐白菜当最爱 / 120
- 脂肪肝**要控饮食，多补蛋白多降脂 / 122



## Part 4 外科食疗偏方——跟伤痛说再见

吃猪腰，以形补行治腰痛 / 126

治疗骨质疏松，猪蹄脊髓有奇效 / 128

猪肠空心菜是有痔之士的福音 / 130

肩周炎常锻炼，活络止痛是关键 / 132

治冻伤，多吃羊肉和狗肉 / 134

颈椎病让你抬不起头，桑枝川芎帮大忙 / 136

消化道出血危害大，三七莲藕止血见效快 / 138

花草蜂房能通乳，轻松应对乳腺炎 / 140

## Part 5 妇产科食疗偏方——让世界充满爱

益母草能让你远离痛经，舒服度过那几天 / 144

告别月经失调，就靠山楂龙眼 / 146

默默冬瓜仁，又止白带又美肤 / 148

孕期止吐别小看了生姜橘皮 / 150

瓜皮与黑豆，为水肿孕妈解围 / 152

产后缺乳营养少，鲫鱼莴笋锅上熬 / 154

治愈产后腹痛，少不了当归田七和山楂 / 156

子宫脱垂不必恼，黄芪促恢复见神效 / 158

宫颈炎，别拖延，简单药草来治疗 / 160

治崩漏，请食乌鸡 / 162

拒绝卵巢囊肿，菱角作用大 / 164

女性更年期综合症，桑葚百合桂圆都能舒缓 / 166

## Part 6 儿科食疗偏方——献给天下伟大的父母

- 有了清热解毒草，手口足病快快好 / 170
- 儿童**多动症**，食疗效果好 / 172
- 鱼鳔妙用治**尿床** / 174
- 可怜宝宝**百日咳**，橄榄荸荠清肺热 / 176
- 会用蛇蜕，**小儿抽风**也不愁 / 178
- 韭菜根泥原是治**龋齿**妙药 / 180
- 海带黄豆可有效防治**性早熟** / 182
- 萝卜饼、蜜藕梨，小儿再也不**厌食** / 184
- 冬瓜白菜少**肥胖**，轻松愉快度童年 / 186
- 肚子疼**，要杀虫，花椒瓜子真的灵 / 188
- 小儿**磨牙**，多嚼土豆和地瓜 / 190
- 猪肝枸杞，清肝明目治**沙眼** / 192
- 小儿**佝偻**要多食鳝鱼 / 194
- 花生衣，能养血，还治**小儿过敏性紫癜** / 196
- 牡蛎粉一擦，宝宝**疝气**不见了 / 198
- 白术益智治**流涎**，妈妈轻松宝宝舒坦 / 200
- 山药骨肉好滋补，治**营养不良**有一手 / 202
- 小儿食积**不用怕，鲈鱼味美促消化 / 204
- 幼儿**水痘**来势猛，竹笋绿豆可调理宝宝不适 / 206

## Part 7 男科食疗偏方——好男儿当自强

- 阳痿**少房事，狗肉羊肾让你尽显男儿本色 / 210
- 前列腺炎**少坐立，兰花甘蔗应常食之 / 212
- 男性不育症**，山萸苁蓉齐补益 / 214

韭菜就是壮阳草，要治**肾虚**少不了 / 216  
早泄别泄气，黑色食物多亲近 / 218  
麻雀鸡肠，消除**遗精**困扰 / 220  
**龟头炎**真难受，香椿丝瓜来帮忙 / 222  
消除**精囊炎**，马兰茅芥好清凉 / 224

## Part 8 日常生活食疗方——生活从此更健康

**维生素 A 缺乏症**，猪肝猪肉可多食 / 228  
**维生素 B 缺乏症**，韭黄羊肾齐补充 / 230  
**维生素 C 缺乏症**，柿椒绿豆含 C 高 / 232  
**维生素 D 缺乏症**，香菇鸡蛋妙处多 / 234  
**维生素 E 缺乏症**，黄豆黄瓜齐上阵 / 236  
**维生素 K 缺乏症**，食用菠菜西蓝花 / 238  
一碗百合雪梨，制止**打嗝**立竿见影 / 240  
瓜皮**降脂减肥**，效果真好 / 242  
**嗜睡**频发危害大，金枪鱼黄豆解困乏 / 244  
**疲劳**诱因着实多，牛奶南瓜花让你精神抖擞 / 246  
**嘌呤**紊乱致痛风，茄子丝瓜要常吃 / 248  
**皮肤干燥**，需多吃芒果百合 / 250  
常喝羊杂汤，从此不再**手脚冰冷** / 252  
常吃南瓜干姜，治治**胃痛**老毛病 / 254  
**关节炎**常来犯，灵仙蛇肉把寒散 / 256  
**健忘**多补卵磷脂，花生鱼头含量丰富 / 258  
**内分泌失调**莫烦恼，多亏有黑木耳和红枣 / 260

part 1

# 五官科食疗偏方

优先解决面子问题

---

## 含漱柠檬汁，既解牙痛又洁齿

牙痛是指牙齿因各种原因引起的疼痛，是口腔疾患中常见的症状之一，以牙齿及牙龈红肿疼痛、面颊部肿胀等为主要表现的病症，遇冷、热、酸、甜等刺激时牙痛发作或加重。

西医认为龋齿、牙髓炎、牙周炎、冠周炎等易引发牙痛。

中医认为，牙痛主要与手足阳明胃经和肾经有关，其中以大便秘结、口有臭气为表征的胃火牙痛最为常见。

---

### 偏方 1：洋葱汁治牙痛

材料：洋葱 1 个（可多次使用）。

使用方法：

洋葱切去根部，剥去老皮，洗净泥沙，切下一片，把它放在疼痛的牙上。或者将洋葱的汁液挤到碗中，用滴管吸取汁液，然后滴在疼痛的牙齿上。

#### 姥姥点评

中医认为，洋葱润肠，理气和胃，消食，健脾，具有发散风寒、散瘀解毒等作用。洋葱富含的大蒜素能抑菌杀菌，对链球菌、金黄色葡萄球菌、沙门氏菌均有杀伤和抑制作用。因此，洋葱治疗牙痛不可小觑，使用一次能够缓解几个小时的疼痛。

### 偏方 2：柠檬汁治牙痛

材料：新鲜柠檬 1 个（可多次使用）。

使用方法：

- ①新鲜柠檬去皮后，将果肉放入榨汁机榨汁，即得到柠檬汁。
- ②用滴管将柠檬汁滴在疼痛的牙齿上，或者用柠檬汁含漱，每次持续 1 分钟左右，反复数次。

## 姥姥点评

柠檬含有烟酸和丰富的有机酸，其味极酸，柠檬酸汁有很强的杀菌作用，对食品卫生很有好处。实验显示，酸度极强的柠檬汁在15分钟内可把海贝壳内所有的细菌杀死。另外，将青柠汁和小苏打混合在一起，放在口中含漱，还能起到美白牙齿的作用。

## 食材功效

洋葱含大蒜素、栝皮黄素、微量元素硒、钙质、前列腺素A等，具有杀菌、防癌抗癌、抗衰老、防治骨质疏松、预防血栓形成等作用。因此，经常食用对中老年骨质疏松、高血压、高血脂和心脑血管病都有保健作用。

柠檬是世界上最具有药用价值的水果之一，含有丰富的维生素C，可防止和消除皮肤色素沉着，具有美白作用。

## 医生叮嘱

一般人均可食用洋葱、柠檬。

需要注意的是，洋葱一次不宜食用过多，患有皮肤瘙痒性疾病、眼疾、胃病患者或肺胃发炎者少吃。

胃溃疡、胃酸分泌过多者，糖尿病患者需慎食柠檬。

## 健康小常识

牙痛的病人在日常刷牙时需要注意：要选用刷头小、刷毛软、有弹性的牙刷，这样既不伤害牙龈，也不损伤牙齿；每次有效刷牙3分钟，早晚各一次。

饮食方面需要忌食生冷、辛辣、甘酸以及质坚硬的食物。

一般牙痛时，可以用拇指和食指按压合谷穴，左边牙痛按右边，右边牙痛按左边，很快便能止痛。

## 黑米稀饭加鸡蛋,包能治好牙龈炎

牙龈俗称“牙床”，牙龈炎是牙齿组织在致病因素的作用下，发生于牙龈缘及龈乳头的急、慢性炎症性疾病。此病与局部牙石的机械刺激及全身代谢障碍和中医所说的“上火”有密切关系。

成年人及青少年都可发病，但以儿童与青少年最为普遍，其典型症状是牙龈出血、牙龈肿痛，甚者刷牙、说话时牙龈出血。

### 偏方 1：黑米粥治疗牙龈炎

材料：黑米 150 克，红糖 15 克。

制作：

- ①将黑米淘洗干净，冷水浸泡 2 小时，捞起，沥干水分。
- ②将黑米放入锅中，加 1500 毫升冷水，大火烧沸后，再改用小火熬煮 1 小时。
- ③当粥浓稠时，加适量红糖调味，稍煮片刻后停火。

食用方法：待粥放至温热后即可食用。

#### 姥姥点评

黑米本身也是一种理想的营养保健食品，具有滋阴补肾、益气强身、健脾开胃、补肝明目、养精固涩之功效。黑米粥富含蛋白质和氨基酸，还含有多种维生素和锌、铁、钼、硒等人体必需的微量元素，常食有利于保护牙龈。

### 偏方 2：鸡蛋清治疗牙龈炎

材料：鸡蛋 1 个。

使用方法：

鸡蛋去蛋黄，取蛋清适量放在碗中，加等量白酒，用筷子搅匀后，喝一口，含于口中，5 分钟后吐掉，如此连续含漱三口。每日 1 个鸡蛋，分早晚两次使用，2 ~ 3 天可消炎止痛。

### 偏方 3：其他治疗牙龈炎的方法

米醋：米醋 30 克，加两倍量的冷水，频频含漱。

热姜水：先用热姜水清洗口腔，再用热姜水代茶饮用，每日一至两次，一般数次即可消除炎症。

### 食材功效

黑米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B 族维生素、钙、磷、钾、镁、铁等丰富的营养物质，具有清除自由基、改善缺铁性贫血、抗应激反应以及免疫调节等作用，是很好的补养之品，有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉。

鸡蛋含蛋白质，维生素，烟酸，铁、磷、钙等矿物质，人体必需的 8 种氨基酸，卵磷脂，甘油三酯，胆固醇和蛋黄素等，是扶助正气的常用食品。

### 医生叮嘱

黑米营养价值高，适合所有人食用。黑米不易煮烂，应浸泡后再煮，有利于营养物质的溶出。

鸡蛋胆固醇含量高，患有肾脏疾病的人应慎食鸡蛋。同时，吃完鸡蛋后不要立即饮茶。儿童和老人每天 1 个鸡蛋，青少年及成人每天 2 个鸡蛋比较适宜。

#### 健康小常识

注意口腔卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口的良好习惯；正确使用牙线和牙签，清除牙间食物；发现蛀牙，及时治疗。

睡前不宜吃糖、饼干等淀粉之类的食物；勿吃过硬食物，少吃过酸、过冷、过热食物。



## 口臭不用愁，请食豆腐咸鱼头

口臭指呼出的气体和口腔吐出的气体都具有令人厌恶的臭味，并被他人嗅到；它常给患者造成精神负担，影响社交活动。

中医认为，口臭多由肺、脾、胃积热或食积不化所致。

贪食辛辣食物或暴饮暴食，疲劳过度，感邪热，虚火郁结，或口腔溃疡、龋齿等某些口腔疾病，以及消化系统疾病都可以引起口气不清爽。

---

### 偏方 1：咸鱼头豆腐汤

材料：咸鱼头 1 个，豆腐数块，生姜 1 块。

制作：

- ①将所有材料清洗干净，鱼头斩块，豆腐切成 1 厘米厚的小块，生姜切片。
- ②咸鱼头稍煎后与生姜同放入煲内，加入适量清水用猛火烧滚半小时。
- ③将豆腐放入沙煲内，煮 20 分钟即可。

食用方法：正餐时，吃鱼头、豆腐，喝汤即可祛除口臭。

#### 姥姥点评

咸鱼头和豆腐都不是什么名贵食材，煮出的汤水却鲜美无比。咸鱼头味甘，兼具清热作用，豆腐性凉，有清热解毒之效，对于口腔溃疡、便秘、口臭和牙龈肿痛等都有很好的治疗作用。

### 偏方 2：藿香粥

材料：藿香 15 克，粳米 50 克。

制作：

- ①将藿香洗净，放入铝锅内，加水煎 5 分钟，过滤取汁待用。
- ②将粳米淘洗净放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，再改用文火熬煮，待粥熟时加入藿香汁，煮沸后，稍放置即可食用。