

百病 药粥疗法



BAI BING
YAO ZHOU LIAO FA
BAI BING YAO ZHOU LIAO FA

主编 胡献国



 科学技术文献出版社

百病药粥疗法

主 编 胡献国

副主编 柏尚柱 潘忠全 周耀军

编 委 (以拼音字母为序)

柏尚柱 胡 皓 胡献国 刘华章

潘忠全 宋友红 谭晓熙 杨小云

张 玲 周红星 周 桦 周耀军

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

百病药粥疗法/胡献国主编. -北京:科学技术文献出版社,2010.7
ISBN 978-7-5023-6685-8

I. ①百… II. ①胡… III. ①粥-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 106895 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
图书编务部电话 (010)58882938,58882087(传真)
图书发行部电话 (010)58882866(传真)
邮 购 部 电 话 (010)58882873
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail:stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 白 明
责 任 编 辑 白 明
责 任 校 对 张明噪
责 任 出 版 王杰馨
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 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 347 千
印 张 14.25
印 数 1~5000 册
定 价 29.00 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

本书对 160 多种常见疾病的药粥疗法分别进行了详细介绍,使广大读者能通过药粥疗法治疗疾病,强身健体,益寿延年。本书编写体例以中医病名为纲,间有西医病名,以病统方,包括名释、主要临床表现、治疗原则、治疗方法等,以利于临床选用。本书适用于广大患者及其家属、中医粥疗爱好者使用,对中医、中西医结合的临床、教学工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士等也有实用价值。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯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

随着药源性疾病的增多和药物毒副作用的不断出现,人们日益注重中医药疗法,药粥疗法成了人们更加关注的一种。药粥疗法,是在中医辨证施治的原则指导下,选用适当的中药或食物,与谷物类制成粥方,用来防治疾病的一种食疗方法。它以方法简单、疗效确实、药力集中、副作用少而被人们接受。

虽然粥疗治疗效方很多,但散见于各种医籍之中,查找使用,殊为不便,且目前尚无一本粥疗辨证治疗方法专辑。有感于此,笔者广泛收集资料,斟酌筛选,编著成这本《百病药粥疗法》,以求能方便读者,使广大患者能按病购药,选方疗疾,减轻患者痛苦,使粥疗法真正成为中医临床有效治疗方法之一。

本书共分十章,第一章简要介绍了药粥疗法的定义、应用原则及注意事项。第二章至第十章分别对内科、儿科、男科、皮外科、妇产科、五官科、传染科共 160 多个常见疾病的药粥疗法分别进行了详细介绍,使广大读者能通过药粥疗法治疗疾病,强身健体,益寿延年。本书编写体例以中医病名为纲,间有西医病名,以病统方,包括名释、主要临床表现、治疗原则、治疗方法等,以利于临床选

用。药粥疗法疗效确实、使用方便、药源广泛,价格便宜,一些药粥商品在市场及药品商店中也易购得,可有效保护广大患者的身体健康。

本书适用于广大患者及其家属、中医粥疗爱好者使用,对中医、中西医结合的临床、教学工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士等也有实用价值。

本书在编写过程中,得到众多专家、教授、学者、领导的帮助,尤其是科学技术文献出版社的工作人员,对本书提出了宝贵的修改意见,在此谨表谢忱。

由于作者水平所限,书中错误在所难免,敬请读者批评指正,以求再版时修正。

目 录

第一章 概述	1
一、药粥疗法的应用原则	2
二、药粥疗法的注意事项	3
第二章 内科常见疾病的药粥疗法	5
☆ 感冒	5
☆ 咳嗽	7
☆ 喘证	10
☆ 胃痛	12
☆ 胃下垂	16
☆ 慢性胆囊炎	18
☆ 脂肪肝	21
☆ 肝硬化	23
☆ 泄泻	27
☆ 慢性结肠炎	30
☆ 便秘	33
☆ 急慢性肾炎	37
☆ 肾盂肾炎	41
☆ 尿石症	44
☆ 肾病综合征	46
☆ 腰痛	48

☆ 失眠	51
☆ 支气管肺炎	54
☆ 支气管扩张	57
☆ 阻塞性肺气肿	60
☆ 心肌炎	65
☆ 冠心病	68
☆ 慢性心功能不全	70
☆ 血液黏滞度升高	74
☆ 头痛	76
☆ 高血压	79
☆ 高脂血症	82
☆ 中风	87
☆ 痹证	91
☆ 类风湿性关节炎	95
☆ 干燥综合征	98
☆ 末梢神经炎	101
☆ 痛风	105
☆ 肥胖症	107
☆ 糖尿病及其并发症	113
☆ 甲状腺功能亢进症	123
☆ 老年早期下肢闭塞性动脉硬化症	125
☆ 血证	128
☆ 汗证	133
☆ 慢性疲劳综合征	137
☆ 中暑	140
☆ 缺铁性贫血	142
☆ 骨质疏松症	145
☆ 智力下降	147

☆ 精神病	149
☆ 早脑性痴呆	152
☆ 白细胞减少症	155
☆ 白血病	159
☆ 癌症	164
第三章 儿科常见疾病的药粥疗法	170
☆ 小儿感冒	170
☆ 小儿发热	173
☆ 小儿佝偻病	175
☆ 小儿夏季热	176
☆ 小儿咳嗽	179
☆ 小儿哮喘	183
☆ 小儿肺炎	186
☆ 小儿腹痛	189
☆ 小儿腹泻	192
☆ 小儿口疮	195
☆ 小儿流涎	196
☆ 小儿厌食症	198
☆ 小儿便秘	200
☆ 小儿遗尿	203
☆ 小儿肾病	205
☆ 小儿夜啼	207
☆ 尿布皮炎	209
☆ 小儿瘙痒性皮肤病	211
☆ 新生儿脐炎	212
☆ 小儿反复呼吸道感染	214
第四章 男科常见疾病的药粥疗法	217
☆ 阳痿	217

☆ 早泄	221
☆ 遗精	223
☆ 不射精症	226
☆ 慢性前列腺炎	230
☆ 前列腺肥大	232
☆ 急性睾丸炎	235
☆ 急性附睾炎	237
☆ 阴囊湿疹	239
☆ 男性更年期综合征	242
第五章 皮外科常见疾病的药粥疗法	247
☆ 疖病	247
☆ 疔	248
☆ 脓疱疮	250
☆ 肛门瘙痒症	252
☆ 冻疮	253
☆ 足癣	255
☆ 丹毒	257
☆ 胆石病	258
☆ 肠麻痹	261
☆ 肠粘连	262
☆ 颈椎病	266
☆ 腰椎病	268
☆ 膝骨性关节炎	271
☆ 股骨头坏死	273
☆ 跟痛症	278
☆ 急性乳腺炎	281
☆ 痔疮	284
☆ 直肠脱垂	287

☆ 肛裂	289
☆ 血栓闭塞性脉管炎	291
☆ 红斑性肢痛症	296
☆ 膝关节滑膜炎	298
☆ 肋软骨炎	300
☆ 跌打损伤	301
☆ 肩周炎	303
☆ 淋巴结炎	304
☆ 带状疱疹	306
☆ 酒糟鼻	308
☆ 粉刺	310
☆ 暑痱	311
☆ 斑秃	313
☆ 老年性皮肤瘙痒症	314
☆ 脂溢性皮炎	316
第六章 妇产科常见疾病的药粥疗法	318
☆ 月经不调	318
☆ 痛经	324
☆ 月经前后诸症	327
☆ 闭经	329
☆ 先兆流产	331
☆ 不孕症	334
☆ 绝经前后诸症	338
☆ 带下病	340
☆ 产后血晕	342
☆ 产后恶露不净	343
☆ 产后排尿异常	345
☆ 产后大便难	346

☆ 产后缺乳	349
☆ 产后乳汁自出	350
☆ 产后汗出异常	351
☆ 阴痒	353
☆ 尿道综合征	354
☆ 滴虫性阴道炎	357
☆ 子宫脱垂	359
☆ 乳腺小叶增生	361
☆ 瘢痕	363
☆ 脏躁	364
第七章 五官科常见疾病的药粥疗法	366
☆ 口味异常	366
☆ 牙周病	370
☆ 睑缘炎	373
☆ 麦粒肿	375
☆ 红眼病	376
☆ 白内障	378
☆ 青光眼	380
☆ 鼻渊	383
☆ 乳蛾	384
☆ 急性咽炎	386
☆ 慢性咽炎	387
☆ 牙痛	389
☆ 中耳炎	391
☆ 耳聋	393
☆ 急慢性喉炎	397
☆ 口腔溃疡	399
☆ 视疲劳	402

☆ 营养性弱视	403
☆ 眩晕症	406
第八章 传染科常见疾病的药粥疗法	409
☆ 流行性感冒	409
☆ 麻疹	412
☆ 风疹	414
☆ 幼儿急疹	416
☆ 腮腺炎	417
☆ 百日咳	419
☆ 水痘	422
☆ 结核病	424
☆ 病毒性肝炎	426
☆ 细菌性痢疾	430
第九章 不同体质的药粥疗法	433
☆ 气虚体质的药粥疗法	433
☆ 血虚体质的药粥疗法	435
☆ 气血双亏体质的药粥疗法	436
☆ 阴虚体质的药粥疗法	438
☆ 阳虚体质的药粥疗法	440
☆ 阴阳两虚体质的药粥疗法	441

第一章 概述

粥，俗称稀饭。《古史考》载：“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥”。而粥的字形，又非常形象地道出了煮粥的情形：两边的“弓”是鬲（像鼎一样的炊具）在烹煮谷米时冒出的蒸汽。用适当的中药或具有药食两用作用的食物与适量的米同煮为粥，叫做“药粥”，如林黛玉喝的“燕窝粥”。药粥是祖国医学宝库中的一部分，它是以药治症，以粥扶正的一种食养食疗方法。从汉代名医张仲景就开始了药粥的应用。宋代已有《粥品》一书问世，官方编纂的《太平圣惠方》，共载药粥方 129 种；明代高濂的《饮馔服食笺·粥糜类》共收粥品 38 种；李时珍的《本草纲目》共收粥 50 多种；清代曹慈山的《养生随笔》则刊载了一百多种，可谓洋洋大观。

如身有疾患，可对症选粥。体质衰弱，可选用人参粥、山药粥、何首乌粥、黄芪粥等；肺结核可选用百合粥、茯苓粥、燕窝粥；胃脘疼痛，可选用砂仁粥、莱菔子粥；急性胃肠炎，可选用车前子粥、马齿苋粥；肺热咳嗽，可选用贝母粥、竹沥粥；慢性肾炎，可选用茯苓粥、生地粥、太子参粥，等等。

现代不少医家继承古方，古粥今用，创造了许多行之有效的新药粥方。著名老中医岳美中，从习用黄芪粥治疗水肿的记载，结合自己的临床经验，自拟了一复方黄芪粥，应用于慢性肾炎，收到理想效果。南京中医学院邹云翔教授，每逢诊治老人高血压病、高血脂症时，常嘱病家多吃荷叶粥，以降低血压和血脂，效果也颇满意。

但是，最近也有人指出，吃粥伤胃。因为粥的水分较多，消化

液如唾液和胃液会被稀释,容易使胃膨胀,影响胃的消化功能。喝粥的最大缺点是无法细嚼慢咽,食物不与唾液混合会加重胃的负担。唾液中含有淀粉酶,这种酶混在食物之中,再经胃肠吸收,喝粥时消化酶无法完全与食物混合。因此,病人在食粥调养时,应具体问题具体分析,如急性胃肠炎,或慢性胃肠炎急性发作,此时吃粥只能适得其反,加剧病情。只有让胃肠适当休息一下,吃粥才比较理想。中、老年人食粥时温度要适宜,并注意不要食用过多。

一、药粥疗法的应用原则

药粥疗法,也同中药其他疗法一样,要突出中医特点,选择相应方法,以达到防治疾病的目的。在临床应用药粥疗法时,应注意以下几个方面:

1. 整体观念:人类生活在自然界中,与自然界息息相通,因此,人体内环境与自然界维持着动态平衡,当内外环境不相适应,或突然改变,或因致病因素的干扰,破坏了这种动态平衡,就会导致疾病的发生。同时,人体以五脏为中心,通过经络的作用相互维系。在生理上,通过这种有机联系共同完成人体统一的机能活动。在病理上,一脏的病变,可以通过经络传变至他脏他腑他络,在运用药粥疗法时,就可以根据这些特点进行治疗,如用清肝的方法治疗暴发火眼、用宣肺的方法治疗感冒等。

2. 辨证论治:所谓辨证论治,就是将通过望、闻、问、切四诊所收集的资料通过综合分析,归纳为某种性质的证候,从而确定相应的治疗方法,它是中医治疗学的特征与精髓。在疾病的治疗过程中,药粥疗法也应在辨证的原则上进行施治,如表证宜用发散之品,虚证宜用补益之品,寒证宜用温散之品,热证宜用寒凉之品。针对同一疾病,临床上表现有不同的症候群时,在选择药粥疗法时应有所区别,如泄泻、寒证宜用藿香粥温中散寒,热证宜用滑石粥

以清热利湿,脾虚宜用党参粥以健脾升清。通过辨证论治,可调节脏腑机能,使机体内外环境趋向平衡,阴阳调和,这是中医学的重要特点。

3. 辨病施治:疾病的发展变化,尽管在不同的时期有不同的症状表现,但究其病变机理来讲,仍有其独特的内在规律,在进行药粥疗法时应注意这点,也就是说要辨病施治。如治疗高血压的珍珠粥、菊花粥、珍菊粥等,药理研究表明,珍珠、菊花等有扩张脑血管的作用,故对高血压、脑血管病变等皆可选用。再如胃下垂属脾胃气虚时,可选用黄芪粥口服,而对于子宫脱垂的中气不足型,同样可以选用黄芪粥口服。所以说,对于高血压、脏器下垂,无论表现为何种症候群,何种疾病引起者,皆可选用。辨证施治与辨病施治是提高药粥疗法治疗效果的两个重要原则。也就是说,在疾病的药粥疗法过程中,既要注意疾病的特殊性,又要注意疾病的内在本质。在疾病诊断明确后,辨证施治是进行药粥疗法的前提,掌握疾病的特性,辨病施治是提高药粥疗法效果的重要基础。两者互相联系,相辅相成,缺一不可。

二、药粥疗法的注意事项

药粥疗法虽然疗效确实,应用方便,但仍有一定的适应证,若滥用、泛用,仍可产生不良反应和副作用,应予注意。

1. 选择药粥疗法,要突出辨证论治的特点,不可不加辨证,随意滥用和泛用。

2. 要注意配伍禁忌,举凡中药内服视为配伍禁忌的,药粥疗法时也应视为配伍禁忌,如十八反、十九畏、妊娠用药禁忌等。

3. 有些病人属特异体质,使用药粥疗法后可能出现过敏反应。出现这些症状后,应停用粥疗法,使用抗炎、抗过敏类药物,待病情恢复正常后再用。

4. 服用粥疗方或使用外治方时,要注意汤料温度适中,防止灼伤口腔、食道、皮肤等,尤其是昏迷、生活不能自理者,感觉迟钝者更应注意。

5. 对发热、出血及体质虚弱病人等,使用粥疗法时要严密观察病情,采用必要的防护措施,防止意外,必要时应及时送医院治疗。

6. 是药三分毒,使用粥疗法时,除按规定的时间、注意事项或特殊说明外,应3~5天为1疗程,或遵从医嘱。

7. 有些粥疗方如八宝粥、燕窝粥等,市场上有成品购买,使用时应仔细阅读使用说明书,或在医生指导下使用。

8. 使用粥疗法时应注意室内温度,预防感冒,尤其是防治感冒类粥疗方等,使用后尤当避风保暖,防止风邪侵袭。