

天然

张志华等编著

民间疗法

對天不足西北左寒而右涼地不滿東南左熱而右溫其故何也岐伯曰陰陽之氣高下之理太少之異也東南方陽也陽者其精降于下故左熱而右溫西方陰也陰者其精奉于上故左寒而右涼是以地有高下氣有溫涼高者氣寒下者氣熱故適寒涼者脉適溫熱者瘡也下之則脉已汗之則瘡已此腠理開閉之常太少之異耳帝曰其于壽夭何如岐伯曰



华东师范大学出版社

天然

R242

325

7

张 志 华 等 编 著

民间疗法

對天不足西
溫其故何也岐伯曰陽之氣高下之理
也東南方陽也陽者其精降于下故左熱
北方陰也陰者其精奉于上故左寒而右涼是以地
有高下氣有溫涼高者氣寒下者氣熱故適寒涼者
脈適溫熱者瘡也下之則脈已汗之則瘡已此脈理
而陽之常太少之異耳昔曰其于壽夭何如岐伯曰



0466901



0108019

华东师范大学出版社

西 吳 右

责任编辑 罗晓宁
责任校对 郭绍玲
封面设计 姜 明

天然民间疗法

张志华等 编著

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路3663号 邮政编码200062)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷三厂印刷

开本850×1168 1/32 印张11.25 字数350千字

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷

印数001-5,000本

ISBN-7-5617-1732-6 / R-008

定价 14.00元

本书编写人员：



张志华 夏 嘉 于 峻 吴瑛琴

前 言

我国民间的天然独特疗法,历史悠久,渊源流长,在相当程度上已成为祖国医学的一个重要组成部分,为提高中华民族的身体素质、防治疾病、延年益寿发挥了重要作用。它具有用材天然、方法简单、价格低廉、疗效特殊之优点,适用于城乡普通家庭自己应用这些良方妙法来防治疾病。

我们为了挖掘祖国天然独特疗法的这一民间宝库,光大民间医术,花了十来年时间,翻阅了数百册我国历代名医秘藏的临证医案珍本,走遍了祖国的大江南北,收集了民间流传、祖传并确有疗效的良方妙法,编著成书。(本书系统搜集整理了我国民间的天然饮膳疗法、天然食粥疗法、天然茶药疗法、天然蜜膏疗法、天然药酒疗法、天然食醋疗法、天然药枕疗法、天然药浴疗法、天然敷贴疗法等9方面内容,共800多种良方妙法,并详细介绍了其历史沿革、主治疾病、使用方法及注意事项,)力求从不同的角度,反映出这一民间天然疗法的独特性。其天然特点是所用的材料,都是取自于大自然的天然动植物,不用任何化学物质,来治疗疾病、康复机体、增强体质、防病抗衰、延年益寿。即使长期运用,也不会产生耐药性及副作用。

本书良方所采用的大部分中草药可去中药房购买,小部分草药需自己采集,但需参照有关中草药图册采集,仔细辨认或请教老中医,以免误采。

本书在编著过程中,承蒙有关中医专家、老草药行家的热情指导与支持,并参阅了大量图书、报刊资料,在此表示衷心的感谢。

由于水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。并提醒读者,在运用本书中所介绍的某种良方妙法时,最好针对自己的

病情向有关专家或医生咨询一下,以期达到更为有效而安全的治疗效果。

编著者

1996年9月4日

目 录

前 言

第一章 天然饮膳疗法..... (1)

第一节 饮膳及其治疗方法..... (1)

一、饮膳疗法概述..... (1)

二、饮膳的服用、烹制及注意事项..... (6)

第二节 饮膳疗方..... (8)

I. 饮 料..... (8)

一、蔬菜类..... (8)

马兰糖饮	8	马齿黄花饮	9	莱根姜糖饮	9
丝瓜花蜜饮	9	葫芦瓜饮	9	葱姜饮	10
生姜饴糖饮	10	山药甘蔗饮	10	二鲜饮	11
鲜藕荷叶饮	11	藕茅荸荠饮	11	黄花菜饮	11

二、果品类..... (12)

雪梨饮	12	橙蜜饮	12	山楂银花饮	12
山楂桂皮饮	13	山楂菊花饮	13	枇杷芦根饮	13
甘蔗荸荠饮	14	青果橙子绿豆饮	14	杏梨饮	14
杏菊饮	14	杏仁川贝饮	15	杏橘丝瓜饮	15
柿蒂刀豆饮	15	百合饮	16	白果莲子饮	16
龙眼洋参饮	16	麦芽青皮饮	16	小麦黑豆饮	17

三、中药类..... (17)

清咽饮	17	银花蜜饮	17	玫瑰花饮	18
茉莉花饮	18	菊花桑叶饮	18	桑杏饮	18

橘皮杏仁饮	19	陈皮槟榔饮	19	香薷饮	19
藿香饮	20	甘草玉米须饮	20	枸杞五味饮	20
枣仁桂圆饮	20	人参饮	21	人参胡桃饮	21
五味子饮	21	菟丝子饮	22	香橼芽糖饮	22
茯苓藕枣饮	22	茵陈姜枣饮	22	茵陈玉米须饮	23
茵陈公英饮	23	罗布山楂饮	23		

II. 饮 汁····· (24)

一、蔬菜类····· (24)

土豆汁	24	荸荠汁	24	鲜藕姜汁	25
黄瓜姜汁	25	冬瓜鲜汁	25	双瓜蜜汁	25
南瓜鲜汁	26	地瓜鲜汁	26	番茄丝瓜汁	26
水芹蒜汁	26	萝卜饴糖汁	27	萝卜姜汁	27

二、水果类····· (27)

李子汁	27	杨桃蜜汁	28	西瓜番茄汁	28
橙酒汁	28	无花果橘汁	28	蔗藕汁	29
梨藕鲜汁	29	梨藕芦鲜汁	29	柠檬南瓜汁	30
橘姜土豆汁	30				

III. 膳 食····· (30)

一、蔬菜类····· (30)

凉拌马兰头	30	蒜末马齿苋	31	生姜红糖	31
青蒜炒木耳	31	鸡油菠菜	32	清炒苋菜	32
生煨草头	32	生煨枸杞叶	33	韭菜炒胡桃	33
凉拌茼笋	33	清炒春笋	34	茄汁芦笋	34
蒜末豇豆	34	凉拌银丝	34	鲜奶番茄	35
凉拌黄瓜	35	清炒苦瓜	35	蜜糖南瓜	36
冬瓜米仁汤	36	炸山药枣片	36	酒酿山药羹	37
香菇清汤	37	清蒸冬菇茄	37	双菇冬瓜汤	38
麻辣平菇	38	平菇酒汤	38	木耳豆腐羹	38

石耳炖龙眼 39

二、果品豆类..... (39)

香蕉炖冰糖	39	三红汤	39	红枣姜汤	40
红枣南瓜汤	40	红枣人参莲子汤	40	红枣姜术饼	41
老姜大枣汤	41	参枣糯米饭	41	柿枣饼	42
柿饼饭	42	百合炖蜂蜜	42	百合银耳汤	42
百合赤豆汤	43	百合青梅汤	43	龙眼莲子汤	43
黑豆莲子枣汤	44	荔枝扁豆汤	44	芝麻茯苓粉	44
雪花胡桃	45	琥珀胡桃	45	水晶桃	45
胡桃甜酒汤	46	胡桃人参汤	46	杏霜汤	46
酸枣汤	47	豇豆饭	47	绿豆饭	47
绿豆甘草汤	47				

三、禽肉水产类..... (48)

饴糖鸡	48	枣菇蒸鸡	48	生地蒸鸡	48
黄芪汽锅鸡	49	椰肉枸杞炖鸡	49	鸡脚辣根汤	49
益气养精汤	50	虫草全鸭	50	参芪炖鸽肉	51
清蒸鹌鹑	51	冰糖炖麻雀	51	虫草蒸黄雀	51
酒酿蒸鸡蛋	52	枸杞煲鸡蛋	52	五味子鸡蛋	52
天麻炖猪脑	53	枸杞肉丝	53	仙茅蒸瘦肉	53
炖猪蹄	54	花生炖猪爪	54	莲肉炖猪肚	54
猪肺绿豆汤	55	杜仲腰花	55	枸杞炖牛肉	55
冰糖炖牛鞭	56	当归烧羊肉	56	韭菜炒羊肝	56
壮阳狗肉汤	57	狗脊鲜藕汤	57	红枣炖兔肉	57
韭菜炒虾仁	58	山药蒸鳗鱼	58	参归鳝鱼汤	58
鳝鱼蒸猪肉	59	海参炖猪肉	59	发菜莲子羹	59
龙眼山药甲鱼汤	60	滋阴补髓汤	60	炖胎盘	60
虫草胎盘	61				

第二章 天然食粥疗法..... (62)

第一节 食粥及其治疗方法..... (62)

一、食粥疗法概述..... (62)

二、食粥的服用、烹制及注意事项..... (63)

第二节 食粥疗方..... (65)

一、蔬菜类..... (65)

菠菜粥	65	芹菜粥	65	芥菜粥	65
油菜粥	66	甜菜粥	66	苋菜粥	66
芥菜粥	67	香菜粥	67	香丝菜粥	67
冬瓜粥	68	丝瓜粥	68	葱白粥	68
生姜粥	69	大蒜粥	69	韭菜粥	69
鲜藕粥	70	鲜菱粥	70	荸荠粥	70
木耳粥	71	刀豆粥	71	白萝卜粥	71
莱菔子粥	72	胡萝卜粥	72	山药扁豆粥	72
山药赤豆粥	72				

二、果品豆谷类..... (73)

苹果粥	73	梨汁粥	73	甘蔗粥	73
葡萄粥	74	金橘粥	74	山楂粥	74
椰蓉粥	75	木瓜粥	75	无花果粥	75
猕猴桃粥	76	百合粥	76	莲肉粥	76
红枣粥	77	龙眼粥	77	荔枝粥	77
芝麻粥	78	胡桃粥	78	栗子粥	78
白果粥	79	松仁粥	79	柿饼粥	79
葵花子粥	80	豌豆粥	80	蚕豆粥	80
绿豆粥	81	赤豆粥	81	豆浆粥	81
黑豆粥	82	白扁豆粥	82	花生粥	82
血糯粥	83	秫米粥	83	四色粥	83

八宝粥	83	东坡粥	84	芡实粥	84
山芋粥	84				

三、花卉类 (85)

菊花粥	85	桂花粥	85	荷花粥	85
梅花粥	86	荠菜花粥	86	茉莉花粥	86
扁豆花粥	87	金银花粥	87	枇杷花粥	87
合欢花粥	88				

四、禽肉水产类 (88)

鸡肉粥	88	鸭肉粥	88	鹌鹑粥	89
蛋花粥	89	猪肉粥	89	猪脑粥	90
猪骨粥	90	猪肝粥	90	猪肺粥	91
猪肚粥	91	猪肚脾粥	91	火腿粥	92
羊肉粥	92	牛肉粥	92	牛百叶粥	93
牛乳枣粥	93	羊骨粥	93	羊脂粥	94
羊肾枸杞粥	94	狗肉粥	94	兔肝明目粥	95
麋角粥	95	鲫鱼粥	95	鲜虾粥	96
开洋粥	96	海带粥	96	海参粥	97
淡菜粥	97	淡菜皮蛋粥	97		

第三章 天然茶药疗法 (99)

第一节 茶药及其治疗方法 (99)

一、茶药疗法概述 (99)

二、茶药的制备、服用及禁忌 (101)

第二节 茶药疗方 (103)

一、蔬菜类 (103)

芹菜茶	103	苜蓿茶	103	萝卜茶	103
丝瓜茶	104	丝瓜银花茶	104	苦瓜茶	104

葱姜茶	104	生姜茶	105	姜汁茶	105
咸姜茶	105	姜蜜茶	105	姜梅茶	106
大蒜茶	106	紫蒜茶	106	辣椒茶	106
菱蒡茶	107	鲜藕茶	107	荷叶茶	107
减肥茶	108				

二、果品类····· (108)

鲜李茶	108	香蕉茶	108	猕猴桃茶	109
橘皮茶	109	咸柠檬茶	109	石榴茶	109
石榴叶茶	110	柿饼茶	110	柿蒂茶	110
植荷茶	110	青果茶	111	青萝茶	111
榄姜茶	111	青果生津茶	112	橄榄芦根茶	112
话梅茶	112	乌梅茶	112	梅醋茶	113
乌梅橄榄茶	113	银耳茶	113	红枣茶	113
枣蜜茶	114	莲心茶	114	莲肉茶	114
莲子茶	115	胡桃茶	115	胡麻茶	115
芝麻茶	115	润肤茶	116	枸杞茶	116
疰夏茶	116	枸杞五味茶	116		

三、花卉类····· (117)

菊花茶	117	菊花龙井茶	117	菊花三宝茶	117
橘花茶	118	莲花茶	118	桂花茶	118
银花茶	118	款冬花茶	119	茉莉花茶	119
月季花茶	119	二花茶	119	双花茶	120
三花茶	120				

四、中药类····· (120)

藿香茶	120	龙胆茶	120	槐耳茶	121
桑叶茶	121	竹叶茶	121	橘红茶	121
双叶茶	122	茅根茶	122	麦银茶	122
苦丁茶	123	瓜蒌茶	123	石韦茶	123

赤芍茶	123	杜仲茶	124	川芎茶	124
栀子茶	124	西洋参茶	124	人参茶	125
人参壮阳茶	125	党参红枣茶	125	木香山楂茶	125
银杏叶茶	126	降脂茶	126	乌龙减肥茶	126
消暑茶	126	润嗓茶	127	保肝茶	127

五、其他类····· (127)

面 茶	127	酒 茶	128	醋 茶	128
醋湖茶	128	酱油茶	128	酥油茶	129
蜜糖茶	129	蜂蜜茶	129	红糖茶	130
蜜麻茶	130	盐水茶	130	海带茶	130
开洋茶	131	牛奶红茶	131	绿豆茶	131
蚕豆壳茶	131	绞股蓝茶	132	壮阳茶	132
还童茶	132	抗衰八仙茶	133	龙雾茶	133
普洱茶	133	松萝茶	133	老宋茶	134
决明茶	134	甜绿茶	134	玉米须茶	134
止泻茶	135	止呃茶	135	消水茶	135
脱敏茶	135				

第四章 天然蜜膏疗法····· (137)

第一节 蜜膏及其治疗方法····· (137)

一、蜜膏疗法概述····· (137)

二、蜜膏的服用、制备及注意事项····· (138)

第二节 蜜膏疗方····· (139)

一、补益类····· (139)

长寿蜜膏	139	补益蜜膏	140	补虚蜜膏	140
五补蜜膏	140	健脑蜜膏	141	固本蜜膏	141
集灵蜜膏	141	金髓蜜膏	142	平补益寿蜜膏	142

延寿固精蜜膏	142	益智耐老蜜膏	143	菊花延龄蜜膏	143
党参蜜膏	143	黄芪蜜膏	143	龙眼参蜜膏	144
巴戟菟丝蜜膏	144	羊脂生地姜蜜膏	144		

二、治疗类…………… (145)

葡萄蜜膏	145	葡萄藕蜜膏	145	石榴蜜膏	145
秋梨蜜膏	146	荔枝蜜膏	146	青柿蜜膏	146
杏仁甘草蜜膏	147	鲜藕蜜膏	147	萝卜蜜膏	147
生姜蜜膏	148	土豆蜜膏	148	蕤菜蜜膏	148
木瓜蜜膏	148	胡桃牛髓蜜膏	149	猪油蜜膏	149
猪油姜酒蜜膏	149	香油蜜膏	150	红枣垂盆蜜膏	150
乌梅蜜膏	150	乌梅黄芪膏	150	桑椹蜜膏	151
三冬蜜膏	151	五味子蜜膏	151	金樱子蜜膏	152
参枣蜜膏	152	参麦青蒿蜜膏	152		

第五章 天然药酒疗法…………… (154)

第一节 药酒及其治疗方法…………… (154)

一、药酒疗法概述…………… (154)

二、药酒的制备、服用及注意事项…………… (155)

第二节 药酒疗方…………… (157)

一、补益类…………… (157)

回春酒	157	常春酒	158	阳春酒	158
春寿酒	158	康健酒	159	抗衰酒	159
长生酒	159	延龄酒	160	养生酒	160
延寿酒	160	百益长春酒	161	延年益寿酒	161
神仙延寿酒	162	乌发益寿酒	162	抗衰仙凤酒	162
万寿补酒	163	八珍酒	163	三圣酒	163
三仙酒	164	九仙酒	164	五精酒	164

巨胜酒	165	固本酒	165	健阳酒	165
固精酒	166	宜男酒	166	十全大补酒	167
东北三宝酒	167	千口一杯酒	167	徐国公仙酒	168
脑力补酒	168	滋阴百补酒	168	补肾壮阳酒	169
薯蓣酒	169	枸杞酒	169	五茄酒	170
参茸酒	170	人参枸杞酒	170	人参田七酒	171
归圆仙酒	171	桃金娘酒	171	淫羊藿酒	172

二、治疗类..... (172)

山楂酒	172	大蒜酒	172	姜糖酒	173
樱桃酒	173	菊花酒	173	胡桃酒	174
龙眼补血酒	174	猪肾酒	174	鹌鹑酒	175
麻雀壮阳酒	175	童子鲚鱼酒	175	首乌酒	176
当归酒	176	天麻酒	176	独活酒	177
仙茅酒	177	竹黄酒	177	杜仲酒	178
千金杜仲酒	178	刺五茄酒	178	千年健酒	179
年青地黄酒	179	凤仙花酒	179	威灵仙酒	179
西洋参酒	180	枸杞决明酒	180	灵芝龙眼酒	180
阿胶酒	181	鹿茸酒	181	蛤蚧酒	181
参蛇酒	181	黄芪乌蛇酒	182	海马酒	182
虫草壮阳酒	183	地龙酒	183	全蝎酒	183
抗风湿酒	183	活血散瘀酒	184		

第六章 天然食醋疗法..... (185)

第一节 食醋及其治疗方法..... (185)

一、食醋疗法概述..... (185)

二、食醋的制备、用法及注意事项..... (186)

第二节 食醋疗法..... (189)

一、调料类..... (189)

熏醋方	189	减肥醋方	189	安眠醋方	189
安蛔醋方	189	香醋方	190	益肝糖醋方	190
冰糖醋方	190	盐水醋方	190	蜜醋方	191
泉水蜜醋方	191	花椒醋方	191	茴香青皮醋方	192

二、醋蛋类..... (192)

炖醋蛋方	192	煮醋蛋方	192	醋蛋液方	192
糖醋蛋方	193	醋蛋饼方	193	醋荷包蛋方	193
良姜醋蛋方	194	芝蜜醋蛋方	194	姜末醋蛋饼方	194
酒枣醋蛋方	194	瓜叶醋蛋方	195	艾叶醋蛋方	195
半夏醋蛋方	195	人参醋蛋方	195	香醋蛋方	196

三、蔬果豆谷类..... (196)

萝卜醋方	196	萝卜糖醋方	196	葱萝卜醋方	197
芥菜醋方	197	马齿苋醋方	197	葱蒜醋方	197
葱蒜糖醋方	198	姜末醋方	198	姜片糖醋方	198
生姜醋方	199	姜蒜醋方	199	老姜酒醋方	199
姜瓜醋方	199	瓜姜醋方	200	姜艾醋方	200
大蒜醋方	200	大蒜煮醋方	200	大蒜糖醋方	201
酒蒜醋方	201	青蒜醋方	201	黄瓜醋方	202
丝瓜醋方	202	木耳醋方	202	木耳糖醋方	202
梨醋方	203	青果醋方	203	橘皮醋方	203
红枣醋方	203	红枣糖醋方	204	花生醋方	204
桂花花生醋方	204	山芋醋方	205	毛豆醋方	205
黄豆醋方	205	黄豆香醋方	205	豆腐醋方	206
豆腐米醋方	206	苡仁醋方	206		

四、水产禽肉类..... (206)

鱼醋方	206	鲤鱼醋方	207	鱼鳞醋方	207
甲鱼醋方	207	蟹爪酒醋方	208	海带醋方	208

海带陈醋方	208	海蜇醋方	208	海蜇荸荠糖醋方	209
海藻醋方	209	公鸡醋方	209	母鸡醋方	210
羊血醋方	210	鸡鸭血醋方	210	猪蹄醋方	210
猪胰醋方	211	猪肉醋方	211		

五、中药类…………… (211)

益母醋方	211	茵陈醋方	212	棕叶醋方	212
香胡醋方	212	发灰醋方	212	蜂房醋方	213
苦参陈醋方	213	威灵仙醋方	213	威灵橄榄醋方	213

第七章 天然药枕疗法…………… (214)

第一节 药枕及其治疗方法…………… (214)

一、药枕疗法概述…………… (214)

二、药枕的制备、用法及注意事项…………… (216)

第二节 药枕疗方…………… (217)

双菊头痛枕方	217	决明头痛枕方	218	吴萸头痛枕方	218
菖蒲头痛枕方	218	丹桑头痛枕方	218	蒲公英头痛枕方	219
桃叶头痛枕方	219	磁石头痛枕方	219	血虚头痛枕方	219
瘀血头痛枕方	220	风湿头痛枕方	220	肾虚头痛枕方	220
经前头痛枕方	221	经后头痛枕方	221	脑伤头痛枕方	221
当归眩晕枕方	222	桑椹眩晕枕方	222	菊花决明眩晕枕方	222
黄芩脑震荡枕方	223	龙骨脑震荡枕方	223	川芎脑震荡枕方	223
菊桑安眠枕方	224	木香安眠枕方	224	清热安眠枕方	224
养血安眠枕方	225	健脑安神枕方	225	年老健忘枕方	225
考期宁心枕方	225	考期安神枕方	226	藿香嗜睡枕方	226
嗜睡头昏枕方	226	嗜睡神疲枕方	227	清火制怒枕方	227
滋阴祛怒枕方	227	清火解郁枕方	228	野菊降压枕方	228
平肝降压枕方	228	口咽白芥枕方	228	口咽藿香枕方	229