

百病自疗妙方



傅洪波 傅艺峰 主编

华东理工大学出版社

百病自疗妙方

主 编 傅洪波 傅艺峰
编写者 烈 辉 傅艺峰 蔡汉虹
傅洪波 张华玉 田 峻
审 稿 田辅友 鲁遂荣

华东理工大学出版社

(沪)新登字 208 号

百病自疗妙方

Baibing Ziliao Miaofang

傅洪波 傅艺峰 主编

华东理工大学出版社出版发行

(上海市梅陇路 130 号)

新华书店上海发行所经销

江苏句容市排印厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11 字数 236 千字

1998 年 3 月第 3 次印刷

印数 12 001—18 000 册

ISBN 7-5628-0321-8/R·8 定价 12.00 元

内 容 简 介

本书为中医康复和保健的科普书。它融食疗、自我按摩和医学气功为一体，既为各类患者提供了自我治疗的方法，又为健康人提供自我保健的资料。

本书的显著特点是通俗、实用、便于操作，内容丰富且文笔精炼。只要具有初中以上文化程度，均能根据书中的叙述针对自身健康状况，对症治疗和保健。一书在手，你就是自己的保健医生。

该书共十章，收选了112种常见病症，分别从食疗、自我按摩和医学气功三个方面阐述了防病治病的方法。）

在食疗方面，编者针对各种疾病的不同临床表现，为患者提供了“食”之有效的食疗验方。书中所选验方，原料简单，以常见食物为主，部分辅以一两味中草药。

自我按摩则以简明、易操作为原则，用通俗易懂的语言叙述了辅助治疗不同疾病的按摩方法。书中出现的人体穴位名称，均以图解形式附于书后。

而对于常见的慢性疾病，已被证明进行医学练功确有疗效，本书则详细介绍了气功功法和练功注意事项。

此外，本书用一章的内容，介绍了妇女美容保健，为广大渴望保驻青春容颜的妇女，提供了食疗美容、按摩美容、气功美容等丰富而实用的资料。

参加本书编写工作的，主要是具有多年中医康复临床经验的医生。全书由中医康复方面的专家审阅并对全稿作了修正。

目 录

1 自我调治——养的艺术	(1)
1.1 食疗的奇效	(1)
1.2 神奇的自我按摩.....	(10)
1.3 医学气功的魅力.....	(18)
2 内科病症的自我调治.....	(23)
2.1 咳嗽.....	(23)
2.2 呃逆.....	(26)
2.3 呕吐.....	(28)
2.4 腹泻.....	(31)
2.5 便秘.....	(34)
2.6 咯血、吐血	(37)
2.7 中暑.....	(40)
2.8 眩晕.....	(42)
2.9 流行性感冒.....	(47)
2.10 细菌性痢疾	(50)
2.11 慢性胃炎	(52)
2.12 胃及十二指肠溃疡	(55)
2.13 病毒性肝炎	(59)
2.14 肝硬化	(64)
2.15 慢性支气管炎	(68)

2.16	支气管哮喘	(72)
2.17	肺结核	(77)
2.18	高血压病	(81)
2.19	冠心病	(88)
2.20	偏头痛	(93)
2.21	神经衰弱	(97)
2.22	失眠	(102)
2.23	脑血管意外	(105)
2.24	贫血	(110)
2.25	糖尿病	(114)
2.26	甲亢	(119)
2.27	面神经炎	(123)
3	外科病症的自我调治	(125)
3.1	落枕	(125)
3.2	颈椎病	(126)
3.3	肩周炎	(129)
3.4	腰扭伤	(131)
3.5	关节扭伤	(133)
3.6	小腿抽筋	(134)
3.7	坐骨神经痛	(134)
3.8	风湿性关节炎	(138)
3.9	痔疮	(142)
3.10	脱肛	(146)
3.11	泌尿系感染	(149)
3.12	前列腺炎	(151)

3.13	遗精	(153)
3.14	阳萎	(157)
3.15	早泄	(162)
3.16	男子不育症	(164)
4	皮肤科病症的自我调治	(167)
4.1	皮肤搔痒	(167)
4.2	荨麻疹	(169)
4.3	湿疹	(172)
4.4	头癣	(174)
4.5	手足癣	(175)
4.6	牛皮癣	(177)
4.7	白癜风	(179)
4.8	酒渣鼻	(181)
4.9	脱发	(183)
4.10	少白发	(185)
4.11	腋臭	(188)
4.12	脚气	(189)
4.13	冻疮	(191)
4.14	手足皲裂	(194)
4.15	粉刺	(195)
5	五官科病症的自我调治	(199)
5.1	近视	(199)
5.2	急性结膜炎	(202)
5.3	角膜炎	(203)

5.4	白内障	(204)
5.5	夜盲症	(207)
5.6	麦粒肿	(208)
5.7	耳鸣	(210)
5.8	中耳炎	(212)
5.9	鼻炎	(214)
5.10	鼻出血	(216)
5.11	失音	(218)
5.12	咽炎	(220)
5.13	扁桃体炎	(223)
5.14	牙痛	(225)
5.15	牙龈出血	(227)
5.16	牙周炎	(229)
5.17	口腔溃疡	(230)
5.18	口臭	(231)

6	妇产科病症的自我调治	(234)
6.1	月经不调	(234)
6.2	痛经	(239)
6.3	闭经	(243)
6.4	带下	(246)
6.5	盆腔炎	(250)
6.6	子宫脱垂	(252)
6.7	功能性子宫出血	(255)
6.8	乳腺炎	(257)
6.9	不孕症	(260)

6.10	流产	(262)
6.11	妊娠呕吐	(264)
6.12	产后乳汁不足	(267)
6.13	产后腹痛	(269)
6.14	更年期综合症	(271)
7	小儿疾病的自我调治	(276)
7.1	感冒	(276)
7.2	百日咳	(278)
7.3	麻疹	(281)
7.4	水痘	(284)
7.5	流行性腮腺炎	(286)
7.6	小儿麻痹后遗症	(288)
7.7	支气管哮喘	(290)
7.8	肺炎	(292)
7.9	疳积	(293)
7.10	夜啼	(297)
7.11	惊风	(299)
7.12	遗尿症	(301)
7.13	痄子	(304)
8	杂病的自我调治	(306)
8.1	晕车、晕船	(306)
8.2	醉酒	(307)
8.3	虫蛇咬伤	(309)
8.4	盗汗	(310)

8	疲劳	(311)
9	常见癌症的食疗保健	(314)
9.1	鼻咽癌的食疗保健	(314)
9.2	食管癌的食疗保健	(315)
9.3	肺癌的食疗保健	(316)
9.4	胃癌的食疗保健	(317)
9.5	乳腺癌的食疗保健	(318)
9.6	肝癌的食疗保健	(319)
9.7	宫颈癌的食疗保健	(320)
9.8	癌症手术后的食疗保健	(321)
10	美容保健.....	(324)
10.1	食疗美容.....	(324)
10.2	按摩美容.....	(333)
10.3	气功美容.....	(335)
附录	人体主要穴位图.....	(340)

1 自我调治——养的艺术

置身于社会生活高度发展的时代，人人都认识到了健康的可贵。

投身于激烈的社会竞争之中，人人都体会到了健康的重要。

健康，带给你生机、活力和敏捷；健康，使你自信，使你刚强和不知疲倦；健康，为你事业的成功默默地助上了一臂之力！

于是，身体健康者，希望永葆生机和活力；而身患疾病者，则孜孜以求健康！

鉴于此，我们向您——亲爱的读者，献上了这一套自我调治术。

这是养的艺术，是自我保健的艺术，是防病治病、通往健康之路的指南。

这套自我调治术，包括三个方面的有机结合和统一：食疗、自我按摩和医学气功。

1.1 食疗的奇效

1.1.1 关于食疗

吃，人人都会。

但怎样吃才算吃得科学？如何合理搭配食物或药物以便吃后能健体强身，并达到治疗疾病的效果？这一点则并非人人都了解。而这正是本书所讨论的主要内容之一：食疗。

食疗，即饮食治疗，指通过饮食来治疗疾病。中国的食疗，历史悠久，魅力无穷，是我国在世界上颇引以为自豪的中国烹饪学和传统中医中药学联姻的产物，是华夏饮食文化与东方医学精华的结晶。

祖国医学一向认为，药食同源。不少食物同时也是药物。如鲁迅先生所言：“大约古人一有病，最初只好这样尝一点，那样尝一点，吃了毒的就死，吃了不相干的就无效，有的竟吃到了对症的就好起来。于是知道这是对于某一种病痛的药。”正是远古之人对“可食之物”的不断尝试、积累，才逐步认识到“药”的效果，以至形成中医中药学。而日尝百草的神农氏，则很可能是对此有突出贡献的千古圣贤，更可能是人们对不可知之事的富于东方浪漫情调的一种大胆设想罢了。

“药补不如食补”，正是对药食同源的一种诠释。更可贵的是，它还反映了更丰富的内涵：一者，从感觉上说，同样可治病，香甜味美的食物与苦涩难咽之药水，对患者的吸引力则不可同日而语了；再者，从医理上而言，“药性刚烈，犹若御兵”，中药峻烈而不均衡，副作用又大，而食疗则“药极简易，性最平和，味不恶劣，易办易服。”基于这点，唐代百岁名医孙思邈提出这样的观点：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。”俗云“病来如山倒，病去如抽丝，”看来，“抽丝”者非食疗莫属了。

基于以上观点，食疗的内涵，就是通过饮食来治病，这里饮食的内容，既包括单纯的食物，也包括常见食物与适当的中

药相混合使用,后者在食疗中占有相当大的比重。

1.1.2 食疗的配伍及禁忌

食疗所用的材料,一般是天然的食物、草药、动物药及少许矿物药。由于食(药)物有“寒、热、温、凉”四气和“酸、苦、甘、辛、咸”五味,作用有“升降沉浮”等,故食疗存在着食(药)物的配伍与禁忌这样一个较重要的问题。

食疗配伍,就是采用两种以上的物料配合应用相互协同。古人分为“七情”:单行、相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反。配伍得当,事半功倍;配伍失当,轻者事倍功半,重则产生严重副作用,甚至危害健康。

食疗禁忌,可分为配伍禁忌、妊娠禁忌、病中忌口。

配伍禁忌,就是七情中的相反。传统本草学概括为“十八反”与“十九畏”。

“十八反”:“本草明言十八反,半蒺贝藜菴功乌,藻戟遂芫俱战草,诸参辛芍叛藜芦。”就是:乌头反半夏、瓜蒌、贝母、白蒺、白芨;甘草反海藻、红大戟、甘遂、芫花;藜芦反人参、党参、丹参、南沙参、细辛、赤芍、白芍。

“十九畏”:“硫磺原是火中精,朴硝一见便相争。水银莫与砒霜见,狼毒最怕蜜陀僧。巴豆性烈最为上,偏与牵牛不顺情。丁香莫与郁金见,牙硝难合荆三棱。川乌草乌不顺犀,人参最怕五灵脂。官桂善能调冷气,若逢石脂便相欺。”

妊娠禁忌:是指可伤胎气、严重的要导致流产的物料。本草学总结为:“斑蝥水蛭与虻虫,乌头附子配天雄。野葛水银并巴豆,牛膝薏米与蜈蚣。三棱芫花代赭麝,大戟蝉蜕黄雌雄。牙硝芒硝牡丹桂,槐花牵牛皂角同。半夏南星加通草,瞿麦干漆

桃仁通。”

病中忌口：是指不利于治病的饮食，如《灵枢》中提到：“肝病禁辛、心病禁咸、脾病禁酸、肾病禁甘、肺病禁苦。”

禁忌除上面所讲之外，还有诸如需要“食欲有节，起居有常”，饮之有度，避免偏食，以便“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”等等。

值得一提的是，食疗不仅具有祛病养身的作用，还有美容保健的奇效。美容食疗，或使面色红润，减少面部皱纹，使皮肤细腻光洁，或使头发黑亮秀美，或使肥胖者减肥、消瘦者变壮……古代的美容，还包括“香身”，通过服某种食疗方，使身体自然散发一种香味，而不是现在靠直接使用香水类化妆品，如“香身丸”这一食疗方（“食疗美容”部分），有兴趣者不妨一试。神奇的食疗美容还有一个特点，除了使年轻人青春焕发外，更可贵的是能使人老不减色，甚至老有少容，青春永驻。如苏轼在《东坡养生集》中所载：“予昔监郡钱塘，游净慈寺，众中有僧，号聪药王，年八十余，颜如渥丹，目光炯然。……自言服生姜四十年，故不老。”“食疗奇效，在此可见一斑。

1.1.3 食疗常用食物和药物简介

1.1.3.1 主食类

蚕豆：豆科类植物。性味甘、平，入脾、胃经。可使脾、益气、利湿，治积食、水肿。

粟米：禾本科植物，也称“谷子”或小米。性味甘咸、凉，入肾、脾经。可和中益气、清热解毒，治脾胃虚弱、呕吐、消渴、泄泻。

粳米：禾本科植物，又称糜子。性味甘平，无毒，入脾、胃

经。可补中益气，治噤逆，止泻，除烦渴。内服可煎汤、煮粥。

粳米：禾本科植物。性味甘平，无毒，入脾、胃二经。益气、平胃，治烦渴、泻痢、诸虚百损，强筋壮骨。

糯米：又叫江米。性味甘温，入脾肺二经。可补中益气，治自汗、便泻、消渴、尿多。

薏苡仁：又称薏米。性味甘微寒。入脾肺肾经。可利湿清热、健脾，主治水腫脚气、风湿痺痛、肠痛、泻痢、肺病、淋浊。内服常煎汤，每次 15~50 克。

绿豆：性味甘凉，入心胃二经。可清热解毒、利水，主治暑热烦渴、痈肿、泻痢、水肿、丹毒。内服常煎汤，外用研末调敷。

落花生，即花生(米)。性味甘平，入脾肺二经。可润肺、和脾，治燥咳、反胃、脚气、乳妇少乳。内服常生研冲汤、煎服和炒食。

黑大豆：即黑豆。性味甘平，入脾肾二经。可活血利水、祛风解毒、和中下气，治水肿脚气、痈毒风痹、止盗汗、黄疸、口噤。内服常煎汤或入丸散，外用研末涂布。

黄大豆：即黄豆。性味甘平，入心脾二经。可宽中下气、利大肠、消水肿，治腹胀泻痢、疳积羸瘦、妊娠中毒、疮痛。内服可煎汤或熟食。

赤小豆：又称赤豆、红小豆。性味甘酸平，入心脾二经。可利水除湿、清热和血、消肿解毒，治水肿、脚气、黄疸、痈毒、泄泻。内服常煎汤。

玉米：即谷子、包米、玉蜀黍。性味甘平，无毒，入脾胃二经。可调中开胃。

1.1.3.2 菜蔬类

胡荽：芫菜的全草，又称香菜。性味辛温，入肺、脾经。可

健胃理气、发汗透疹、消食。

韭菜：又叫壮阳草。性味甘辛、微温，入脾、肾经。可温中健脾开胃、降气散瘀助阳。

洋葱：又称葱头。性味甘辛、微温。可理气宽中，健脾消食。

油菜：指油菜的嫩茎叶，又称菜苔。性味甘辛平。可活血散瘀、破结通肠。

萝卜：莱菔的根。性味辛凉甘、入脾、胃、膀胱经。可下气消食、化痰止渴、清热生津、解毒。

大头菜：芜菁的根。性味辛甘、苦平。可利水解热、下气宽中、功用略同萝卜。

胡萝卜：性味甘平。可健脾消食、安五脏、明目、治大便秘结。

白菜：又称菘。性味甘寒。可清热益胃、生津除烦、通利二便。

菠菜：性味甘凉，可润肠通便、痔漏关寒，又解热毒。养肝明目。

黄花菜：萱草的花蕾。性味甘微寒。可清热凉血、利湿热、安神明目、消食。

竹笋：竹的嫩苗。性味甘寒、微苦。可清热除痰、通利二便。

莴笋：性味甘凉，微苦，可通乳利尿。

茭白：的花茎上形成的肥大的菌瘿。性味甘淡、凉。可清热除湿。

藕：莲的肥大根茎。性味甘凉，入脾、胃经。可生津止渴、凉血止血、补脾益胃、生肌散瘀。

冬瓜：又称白瓜、东瓜、白冬瓜、性味甘微寒。可清肺热、化痰止咳，清胃热，除烦消渴，还能利小便、消水肿等。

黄瓜：又称胡瓜。性味甘微凉。能清热止渴、除烦热、利水消肿、解毒。

丝瓜：又称绵瓜、絮瓜、天丝瓜。性味甘凉。能清热化痰、除烦渴、凉血解毒。

苦瓜：又名凉瓜、癞瓜。性味苦寒，能清心明目、清热祛暑、解毒。

1.1.3.3 果品类

梨：性味甘酸凉。可清热生津、润燥化痰、解酒毒。治热病心烦口渴、大便秘结、肺热痰结。

桔子：性味甘酸平。可生津止渴、和胃健脾、润肺止咳。治胃阴不足、口中干渴、消化不良、嘔逆少食，咳嗽。

柿子：性味甘凉，入肺胃二经。可清热润肺、化痰止咳、生津止渴，治燥热咳嗽、痔疮、胃热伤阴、口干口渴。

桃子：性味甘酸、平，入脾胃二经。可养阴生津、润肠，治胃阴不足、口中干渴、肠道燥热、大便干结。

李子：性味甘酸、平，入肝肾经。可生津利水、清肝燥热，治肝病腹水，清渴虚劳。

杏：性味酸温、甘，入肺经。可润肺定喘，生津止渴。

大枣：性味甘温，入脾、胃二经。可补胃和脾、益气生津。

山楂：又名红果。性味酸甘、微温，入脾、肝经。可健脾开胃、消食散瘀。

苹果：性味酸甘、凉，入脾经。可生津止渴，清热除烦，益脾止泻。

香蕉：性味甘寒。可清热润肠，解酒毒。

西瓜：性味甘寒，入心、胃、膀胱经。可清热解暑、除烦止渴、利小便。