

家庭

【家庭中医保健丛书】

拥有这套书，等于请进一位家庭保健医师

保健食疗

食物与药物结合
治病与养生并举

梅雨霖 傅宝英 编著

东方出版社

家庭

【家庭中医保健丛书】

拥有这套书，等于请进一位家庭保健医师

保健食疗

食物与药物结合
治病与养生并举

梅雨霖 傅宝英 编著

東方出版社

责任编辑:周果钧

装帧设计:徐 晖

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健食疗/梅雨霖 傅宝英 编著.

-北京:东方出版社,2009.6

(家庭中医保健丛书)

ISBN 978-7-5060-3505-7

I. 家… II. ①梅…②傅… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064375 号

家庭保健食疗

JIATING BAOJIAN SHILIAO

梅雨霖 傅宝英 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:13.25

字数:330 千字 印数:0,001-6,000 册

ISBN 978-7-5060-3505-7 定价:30.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

做自我保健的有心人（代前言）

还记得 2005 年底，北京市的卫生普查结果居然得了两个“冠军”：一个是高血压冠军；另一个是高血脂冠军。北京市政府非常重视，曾专门下发文件，要求各单位多听最新保健知识讲座。北京市的做法真的非常英明！

大家也许都知道，科学界有条规律：哺乳动物的寿命一般等于其成熟期的 5~7 倍。照这么测算，我们人类的正常寿命至少应该有 100~140 岁，而现在我国死亡率最高的人群是 30~50 岁的人；此外，按照人类生长的规律，应该是自然老死的人占多数、病死的人占少数，而现在的实际情况正好相反——病死的占多数，而自然老死的占很少一部分。为什么会这样呢？最主要的一个原因就是大多数人不懂得保健，而且也不重视保健。

根据联合国世界卫生组织《2007 年世界卫生报告》介绍，世界人口中，男性人口以圣马力诺的寿命最长，平均可活到 80 岁；澳大利亚、冰岛、日本、瑞典及瑞士的男性平均寿命都达到了 79 岁；加拿大、摩纳哥及新西兰等地的男性平均寿命为 78 岁；英国、法国、德国的男性平均寿命为 77 岁；美国、古巴的男性平均寿命为 75 岁；中国的男性平均寿命为 71 岁。在女性人口中，以日本女性最长命，平均寿命 86 岁；摩纳哥妇女平均寿命为 85 岁；西班牙、澳大利亚、法国、意大利及瑞士等地的妇女平均寿命为 84 岁；英国妇女平均寿命为 81





岁；美国妇女平均寿命为 80 岁；中国妇女平均寿命为 74 岁。

瞧一瞧，比起我们的东邻日本，我们中国的男女寿命已经差了 8~10 岁。8~10 岁，这差不多又是半代人了。

日本人有什么奥秘呢？说来并不复杂。日本的先进经验就是以社区为单位，每一个月讲一次保健课；公民如果没有来听的，那就必须补课。我国目前还没听说有这个制度。但对于我国公民来说，这无疑应该是一个宝贵的启示。

联合国曾经提出过一个口号：“千万不要死于无知。”而全球也的确有很多人正是死于无知。

曾有不少人在纽约参加过张学良将军的 100 岁寿辰。100 岁的张学良眼不花、耳不聋，令到场的人很吃惊。当时有人询问张学良：“少帅，您怎么能活得这么好呢？”张将军的回答非常风趣：“不是我活得太长，而是多数人都活得太短了！”这话可真值得我们大多数人去深思、再思、三思！

那么，我们又该怎么去保健呢？国际卫生界曾在维多利亚开会发出过宣言，这个宣言提出了三句话：第一是平衡饮食，第二是有氧运动，第三是心理状态。让我们牢记住这三句话，并都以这三句话为标尺，不断刷新我们的生存纪录，努力活好每一天，争取活出精彩人生！

不过，“争取”可绝不能只是停留在口头上的一句空话或一个愿望，一定要落实到自己的行动中。

按照中医的观点，人生活在天地之间，外有风、寒、暑、湿、燥、火“六淫”的侵袭，内有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”的困扰，免不了会变生疾病。得了疾病怎么办？上医院固然是首选，但也存在一些问题。首先，与发达国家相比，相对于总人口，我国目前的医生、医院和病床绝对数毕竟太少，看病并不方便；其次，在市场经



济条件下，由于受供求规律的制约，看病贵的现象也在所难免；再次，人们在迈向老龄的过程中，看病的频率在不断增加，这给患者本人及其家庭都会带来精神和经济两方面的沉重压力。因此，很多人都把看病归入苦事、累事、难事之列。

如何去解开生活中的这个难题？我们不能不折服于华夏祖先们的精睿智慧。祖国医学早就提出了鲜明的治病原则：一是预防为主。“上工治未病”（高明的医生注重预防）。二是整体观念。强调“天人感应”，认为人的身体是个缩微了的小宇宙，而宇宙则是扩大了的人体，相互间存在着许多密切的联系和对应关系。三是注重辩证关系。尤其是善于把握病因和个人体质方面所存在的共性与个性的关系。诊疗讲究望闻问切，用药讲究君臣佐使；有时多病一方，有时又一病多方，完全因人因病而异。四是重视心理因素。即调动病人自己的主观能动性。这正是家庭中医保健的基础，也是中医保健的全部内核。

笔者强调“家庭中医保健”的概念，旨在唤醒公众的自我保健意识，消除药物的毒副作用，充分发挥出病人自身及家庭的双重主观能动性和积极性，提高对疾病的认知与探索，端正对待疾病的心理，有效地提升健康水平，提高生活质量。正所谓：中医保健，从大处着眼；自我药疗，从小处着手；自己防病、医院治病、家庭互动、永保康宁。

明白了家庭中医保健的真实内涵，我们就可以多从祖国医学宝库中学习一些行之有效的安全方法，远离现代药品中的毒副作用，真正掌握好防病治病的主动权，享受高质量的人生。我想，这应该是大家的共同愿望！

谈到自我保健，有些人难免会发出疑问：“这能行吗？我可从来没学过医呀！”我的回答是：“肯定行！”为什么这么说呢？理由有四：一是不懂可以学。现在的中医学全日制本科也不过5年，如果我们业余留心自学，总学时又何止5年？纵使成不了专家，自我保健还是可





以的。二是我们对自己的身体最关注。学习保健知识，以自己为治疗对象，更可以专注于自己最感兴趣的和身体最需要的保健知识。而世界上的事情只要全力以赴，往往也就可能最容易取得突破和奇迹。三是自己对自己最了解。掌握了相关的医学知识后，往往也更容易准确地判断出自身症状的细微的变化，有利于拿准病情、对症下药、获得最佳效果。四是自己懂医，诊疗小病、老病、慢性病更加方便、经济。因为小病常常有，不一定能随时随地去医院；老病、慢性病去医院效果也不一定很突出，经济上还常常难以负担。而本套丛书正是通过通俗的语言和一些便于操作的方法，让一些没学过医的人学会在家中自我保健的方法，成为自己的保健医生。

这套丛书的资料来源，除我自己的临床实践之外，主要来源于家父的手抄笔记及平时与同行及病友的交流记录；江西九江市庐山区人民医院的蔡明主任与傅宝英副护士长也热情奉献出了自己的宝贵经验。其中介绍的所有方法，编写时都经过认真的筛选整理，既注重它的知识性、易操作性，更注重疗效的安全确切，同时兼顾到“简（简单实用）、便（制作、操作方便）、廉（花费低廉）、效（效果较好、无毒副作用）”等基本原则。但随着时代与医疗科技的进步，书中介绍的方法也难免有局限甚至讹错之处，请读者朋友在实际应用时加以斟酌，必要时先向身边的行家咨询请教，再进行操作。

作为这套“家庭中医保健丛书”之一的《家庭保健食疗》，主要针对人们生活中的常见病、慢性病、某些顽固性疾病、皮肤外伤疾病以及人们康复、养生、保健、美容等的需要，应用药食同源的中医理论，较系统地介绍了药茶、药酒、药粥、药糕、药饭、药菜、药汤等疗法。这些方法既经济安全，又简单易行，可以现用现查，特别适合亿万家庭或个人操作。运用和掌握这些方法，不仅可以让人们认识各类食物的营养价值和药用价值，而且可以帮助人们逐步消除疾病（尤其是某



些慢性或虚损性疾病),达到自我保健、自我康复、健康长寿的目的。

出于安全考虑,本书食疗方中所用中草药剂量都是偏保守的,读者如想加大剂量,请向当地的医师咨询后再决定。特别是孕妇、哺乳期妇女及体弱或敏感、特殊体质者在实行自我或家庭食疗时,建议先向当地有经验的医师咨询后再具体实施。

亲爱的读者,如果您觉得书中的方法管用,请推荐给您的朋友;如果您还有更好的妙法,或觉得书中的方法值得商榷,请联系笔者(电子邮箱:mylzy6666@sohu.com)。

关注自己的健康,是人生最明智的投资和选择。中医保健正是融防与治为一体的科学而且经济的最值得推崇的保健方法,是未来医疗保健的方向。让我们把保健知识请进家中,把身心健康长铭心里。希望“家庭中医保健丛书”能给您开启一条正确的保健思路,更希望您能从中悟得几招,冲刺生命极限,更多地享受快乐人生!

第三军医大学基础医学部宋敏博士、庐山区人民医院陈良寿主任医师、老中医专家刘文波先生在百忙中为本书审稿,人民出版社周果钧老师为本书的编辑付出了许多心血,谨此一并致谢。

祝愿普天下好人们每天都健康愉快!

梅雨霖

2009年5月于北京



目录

CONTENTS

基础知识	1	50/ 忌口与发物
我国古代的食疗地位和影响	3	52/ 常见食疗方法
我国古代的食疗理论	3	53/ 饮食中的友与敌
怎样理解四季食疗理论	5	56/ 哪些中药可作为食物
人体所需的主要营养	7	57/ 了解转基因等高科技食品
认识维生素家族	9	59/ 异议国人的吃俗
缺铁仅仅贫血吗	15	
不是缺德是缺碘	17	61/ 疾病预防
预防孕妇缺钙的饮食原则	18	63/ 预防感冒及流行性感
全价营养数豆浆	19	63/ 苏薄荷茶
谈谈饮水	21	63/ 香兰药茶
食用碘盐有讲究	28	64/ 桑翹药茶
闲话饮酒	29	64/ 姜葛药茶
以茶代烟好	31	65/ 花草芩茶
饮食与视力	33	65/ 术众药茶
饮食与龋齿	35	66/ 芦芥药茶
饮食与聪明	36	66/ 甘防药茶
环境、饮食与癌	39	67/ 苏羌药茶
儿童异常行为与营养有关	42	67/ 菊芥芷茶
怎样科学合理饮食	43	68/ 预防麻疹和水痘
家常便饭有学问	44	68/ 甜菜汤茶
素食与营养	46	68/ 夏枯草茶
吃水果的学问	47	69/ 紫草药茶

目录

CONTENTS

益母荷茶 /69	79/ 浮萍草茶
紫草花茶 /70	79/ 枇荷药茶
贯众草茶 /70	80/ 预防传染性肝炎
银花草茶 /71	80/ 天竹青茶
香薷紫茶 /71	80/ 地丁柳茶
预防脑膜炎 /72	81/ 苋草药茶
大青叶茶 /72	81/ 英草药茶
板蓝根茶 /72	82/ 蕙米茵茶
贯众药茶 /73	82/ 茵陈草茶
松针草茶 /73	83/ 预防痢疾
萝卜果茶 /74	83/ 苋豆药茶
双花药茶 /74	84/ 藿槟药茶
桑花柏茶 /75	84/ 三皮药茶
预防白喉 /75	85/ 预防小儿麻痹
萝卜缨茶 /75	85/ 滑草香茶
马兰药茶 /76	85/ 花蓝翘茶
膝蓝药茶 /76	86/ 花藤瓜茶
清淡盐茶 /77	86/ 预防钩虫病
芦根参茶 /77	86/ 松毛涂液
预防猩红热 /78	87/ 枫叶涂液
枇杷叶茶 /78	87/ 预防肠炎
银翘药茶 /78	87/ 木瓜糖茶
预防百日咳 /79	88/ 糊米香茶

目录

CONTENTS

贯众荆茶 /88	99/ 生姜糖茶
苏芥众茶 /89	99/ 姜苏糖茶
预防高血压 /89	100/ 冬青叶茶
柚叶药茶 /89	100/ 鱼腥蜜饮
棕榈花茶 /90	101/ 金银菊饮
预防破伤风 /90	101/ 姜葱米粥
黄草连茶 /90	102/ 芥苳豉粥
蚕风芥茶 /91	102/ 防风米粥
预防疖肿 /92	103/ 黄芪米粥
银花草茶 /92	103/ 茶叶绿豆
苦瓜竹茶 /92	104/ 豆豉葱汤
双花蜜茶 /93	104/ 黄豆香羹
预防小儿鹅口疮 /93	105/ 清炒苦瓜
甘草药茶 /93	105/ 治疗麻疹及其并发症
薏米连茶 /94	105/ 糯米酒饮
网迷饮食 /94	106/ 荸荠蔗饮
桑菊药茶 /94	106/ 柿饼草饮
枸杞鱼汤 /95	107/ 黄芪煮鱼
枸杞小点 /95	107/ 瓜蒌烤梨
清炒红根 /96	108/ 治疗白喉
	108/ 马齿苋茶
	108/ 地茅蜜饮
	109/ 陈酱梨汁
疾病调治 /97	
治疗感冒及流行性感冒 /99	

目录

CONTENTS

治疗咳嗽 /109	120/ 紫蒜糖茶
灵仙糖茶 /109	120/ 陈皮清茶
萝藕糖茶 /110	121/ 葶苈枣茶
橄榄糖茶 /110	121/ 杞百蜜饮
橘红糖茶 /111	122/ 核桃蜜饮
柏叶枣茶 /111	122/ 加减肺汤
柿饼果茶 /112	123/ 猪苓丸羹
木蝶花茶 /112	123/ 鹿含炒肉
萝卜套茶 /113	124/ 双仁小点
紫冬糖饮 /113	124/ 五味子蛋
大蒜糖饮 /114	125/ 特制麻糖
兰花蜜饮 /114	125/ 姜蜜西瓜
核桃梨饮 /115	126/ 治疗肺炎
熟萝卜泥 /115	126/ 鱼腥草茶
冰糖梨羹 /116	127/ 双根糖茶
蜜葶荠羹 /116	127/ 黄芩药茶
百合糖羹 /117	128/ 治疗肺痛
桂圆糖羹 /117	128/ 石苇糖茶
双仁花羹 /118	128/ 凉血饮液
鱼腥草肉 /118	129/ 蕙芦米粥
侧柏炒肉 /119	130/ 银花英粥
蒜拌豆腐 /119	130/ 及药米糕
治疗哮喘 /120	131/ 糖醋蒜头

目录

CONTENTS

地丁鳝鱼 /131	142/ 茵陈米粥
芥卤花生 /132	142/ 五味米粥
治疗肺结核 /132	143/ 薏仁米粥
黄芪枣茶 /132	143/ 蚬仔汤煲
冬合蜜饮 /133	144/ 榕肺汤煲
沙薏精粥 /134	144/ 猪骨浓汤
及部肉羹 /134	145/ 茅根肉羹
百药合糕 /135	145/ 白英豆腐
白及蒸蛋 /135	146/ 木贼田螺
马齿苋肉 /136	146/ 治疗肝硬化
治疗砂肺 /136	146/ 白英糖茶
枇杷贝饮 /136	147/ 赤小豆鱼
芥萝果点 /137	148/ 天萝瓜子
海蜇炒芥 /137	148/ 治疗腹胀
治疗吐血及咯血 /138	148/ 莱菔砂茶
生地甘饮 /138	149/ 葶苈豆饮
茅根藕汤 /139	149/ 槟蒜甲鱼
黛煨柿饼 /139	150/ 茅根贞豆
清炒芥菜 /140	150/ 治疗痢疾
治疗传染性肝炎 /140	150/ 橄榄甜茶
茵麦枣茶 /140	151/ 双汁糖茶
茵陈枣茶 /141	151/ 旱莲蜜饮
六一须茶 /141	152/ 清茶饮液

目录

CONTENTS

绿豆苡汤 /152	163/ 治疗胃癌及食道癌吞咽不下
糖蒜泥糊 /153	163/ 公英蜜茶
杨梅浸酒 /153	163/ 灵仙蜜饮
槐花芹菜 /154	164/ 韭菜牛奶
糖刀豆荚 /154	164/ 竹沥米粥
治疗肠炎 /155	165/ 板栗甜羹
橘饼清茶 /155	165/ 丁香煨梨
三鲜叶茶 /155	166/ 鹅血蒸饼
姜苏糖茶 /156	166/ 柿饼和饭
鱼腥草饮 /156	167/ 治疗胃病
芡百米粥 /157	167/ 玫瑰花茶
木耳糖羹 /157	167/ 薤白姜茶
莲子蜜羹 /158	168/ 茴香糖茶
芹菜甜汤 /158	168/ 梅枣草饮
楂蒜糖糕 /159	169/ 玉瓜豆羹
山药米糕 /159	169/ 糖拌芋头
小葱蛋饼 /160	170/ 炒苦瓜花
治疗打嗝 /160	170/ 糖醋鸡肝
丁柿姜茶 /160	171/ 胡椒猪肚
姜蜜饮液 /161	171/ 治疗腹痛和腹胀
治疗呕吐 /161	171/ 杏枣椒茶
核桃组茶 /161	172/ 谷心艾茶
姜夏组饮 /162	172/ 蒜姜糖茶

目录

CONTENTS

核桃枣茶 /173	184/ 治疗糖尿病
麦芽楂茶 /173	184/ 玉米须茶
鳗鲡鱼羹 /174	184/ 清炖蚌肉
麻核姜羹 /174	185/ 猪胰粉羹
炖萝卜汤 /175	185/ 素炒蚕蛹
苦桃仁酒 /175	186/ 治疗肾脏病
生地馄饨 /176	186/ 茅根枣茶
糖胡椒粒 /177	186/ 陈豆糖茶
花椒泡菜 /177	187/ 葫芦竹茶
治疗便秘 /178	187/ 骨脂桃饮
草决明茶 /178	188/ 鲜西瓜汁
松子清茶 /178	188/ 黄芪米粥
蜂蜜饮液 /179	189/ 赤豆鱼汤
核桃小点 /179	189/ 马齿苋酒
桑葚蜜点 /180	190/ 花生枣羹
炒黑芝麻 /180	190/ 芋头蘸糖
治疗高血压 /181	191/ 冬瓜鲤鱼
寄生兰茶 /181	191/ 砂苓煨腰
鸡冠枣茶 /181	192/ 清炒茄子
决苋糖茶 /182	192/ 治疗水肿
杜仲药酒 /182	192/ 松叶茶汤
柿饼点心 /183	193/ 乌鱼瓜羹
清炒芹菜 /183	193/ 豆枣玉羹

目录

CONTENTS

花枣豆羹 /194	204/ 花生小点
药炖乌鸡 /195	204/ 红枣炖肉
治疗小便不通 /195	205/ 治疗头痛
蔓荆子茶 /195	205/ 蔓荆子饮
陈皮糖茶 /196	205/ 黄精绿豆
黄芪炖鱼 /196	206/ 水煮菜花
芦叶煮蛋 /197	206/ 芹菜煮蛋
治疗小便失禁 /197	207/ 荆芥煮蛋
四味药饮 /197	207/ 红烧鱼鳔
白芍薇饮 /198	208/ 柠檬涂液
牛膝枣粥 /198	208/ 治疗眩晕
治疗泌尿系统感染 /199	208/ 生地糖饮
茱萸樱茶 /199	209/ 五味子酒
石膏竹茶 /199	209/ 白果小点
乌梅甜酒 /200	210/ 霜茶麻食
清炒野芹 /200	210/ 荷茶桃食
清炒苋菜 /201	211/ 枸杞炖豆
大黄煮蛋 /201	211/ 炒益母尖
杨梅炖肉 /202	212/ 治疗癫痫
治疗血液病 /202	212/ 槟榔饮液
首乌糖茶 /202	213/ 椒龙黄豆
芪胶蜜饮 /203	213/ 泥煨牛心
麦芽枣汤 /203	214/ 治疗精神失常

目录

CONTENTS

炒海盐汤 /214	224/ 治疗甲状腺肿大
蚕蛻灰酒 /214	224/ 炒海带丝
乳枣砂酒 /215	225/ 炒海白菜
素炒桃花 /215	225/ 藻炖猪喉
治疗神经官能症 /216	226/ 治疗风湿痛
三心汤茶 /216	226/ 豨莶草茶
草麦枣茶 /216	226/ 威灵仙茶
桑麻核粥 /217	227/ 桑枝糖饮
百合枣羹 /218	227/ 泽兰饮液
枣仁煮蛋 /218	228/ 苍术米粥
治疗嗜睡 /219	228/ 地榆浸酒
浓茶饮液 /219	229/ 鸡血藤酒
治疗中风 /219	229/ 薜荔白酒
竹沥姜汁 /219	230/ 葡萄藤酒
清炒牛蒡 /220	230/ 木瓜莢酒
治疗自汗和盗汗 /220	231/ 五加皮酒
桑味蜜饮 /220	231/ 淫羊藿酒
桑叶米粥 /221	232/ 碎补桂酒
淡豆豉酒 /221	232/ 苏木浸酒
黄芪豆浆 /222	233/ 寄生菟酒
炖冻豆腐 /223	233/ 炒芝麻叶
荔枣煮蛋 /223	234/ 茴香煨腰
莢肉山药 /224	234/ 治疗高血脂