

精选药蛋 治病养生 555方

敏涛 主编

江西科学技术出版社

半夏醋蛋

鱼腥草鸡蛋

银耳豆浆鸡蛋

马钱子鸡蛋

香菜鸡蛋

芹菜根甘草鸡蛋

红背菜鸡蛋

消食鸡蛋

●第二版 生活类畅销书

白面生姜鸡蛋

黄瓜叶鸡蛋

艾叶鸡蛋

五味子炖鸡蛋

马齿苋鸡蛋

百合冬瓜鸡蛋

天麻鸡蛋

鲤鱼山楂鸡蛋





蛋品不仅营养丰富,而且具有较高的食疗价值。在祖国医学发展的历史长河中,积累了丰富的吃蛋治病养生的经验。例如,东汉的医圣张仲景在《伤寒杂病论》中,已有鸡蛋治病的记载。唐代名医孙思邈在《千金方》一书中收录了为数可观的鸡蛋食疗方,用于治疗各种疾病。明代杰出的医药学家李时珍在《本草纲目》中不仅记载了价值很高的鸡蛋治病养生方 70 余首,而且详细论述了鸡蛋的性味功能:“卵白象天,其气清,其性微寒;卵黄象地,其气浑,其性温;卵则兼黄白而用之,其性平。精不足者,补之以气,故卵白能清气,治伏热、目赤、咽痛诸疾;形不足者,补之以味,故卵黄能补血,治下痢,胎产诸疾;卵则兼理气血,故治上列诸疾也。”合理地单纯食用蛋品可以起到食疗作用,而且蛋品还可以和其他中草药配合服用,以达到养生治病的目的,这就是人们通常所说的药蛋疗法。由于药蛋既可以防病治病,又能养生美容,延年益寿,因而深受历代医药学家的重视,成为祖国医学中的一种重要的治病方法,许多价廉效著的药蛋良方一直流传至今,现在仍为许多医家沿用。而药蛋疗法在当代倍受人们重视,则是因为大多数的药蛋都具有制作简单、花费不多、服用方便、疗效灵验等特点。

除了历代医学典籍收载有一些药蛋方外,更多的药蛋方以偏方和验方的形式流传于民间,我们通过博览群书和收集验证,精选了养生治病药蛋方 555 首,编写成书,以便于我国广大城乡的寻常百姓对症选用,防病治病,养生保



健,进一步提高身体素质。本书的主要内容是,第一章概述药蛋与防病治病、养生保健的关系,以及蛋品的购贮和食用禁忌等;第二章是药蛋治内科常见病;第三章是药蛋治儿科病;第四章是药蛋治妇科病;第五章是药蛋治外科病;第六章是药蛋治五官科病;第七章是药蛋防癌抗癌;第八章是药蛋美容养生。

本书所选药蛋方由组成、制法、功效、用途、用法等五项构成。组成有药物与药量两部分,其中药量按国家统一计量单位“克”来计算;制法是介绍药蛋的制作方法;功效是简述每一药蛋方的治病原理;用途是规定防病治病和养生保健的范围,患者可根据医生的指导来选用对症的药蛋方;用法主要介绍药蛋的服用方法和禁忌。毋庸讳言,尽管药蛋具有一定治病防病和养生保健价值,但仍有一定局限性,对于危重病人首先应送医院治疗。

编著者

2004年1月

目录

	第一章 概述
1	第一节 药蛋治病
5	第二节 蛋的构造
6	第三节 药蛋疗法中常用的蛋品
8	第四节 蛋品的营养价值
10	第五节 蛋品的选购和贮存
16	第六节 蛋品的食用禁忌
19	第七节 吃鸡蛋的谬误
	第二章 药蛋治内科疾病
23	第一节 呼吸系统疾病
23	普通感冒

蛋

精选药蛋治病养生555方

24	风寒感冒
24	风热感冒
25	支气管炎
26	老年性慢性支气管炎
26	咳嗽
28	哮喘
30	肺结核
32	第二节 消化系统疾病
32	消化不良
33	呕吐
34	呃逆
34	胃、十二指肠溃疡
35	胃下垂
35	食管炎
36	肠炎

36	胃炎
36	胃痛
38	腹痛
39	泄泻
40	急性细菌性痢疾
41	慢性痢疾
44	便秘
45	腹胀
45	肝炎
46	肝硬化
47	黄疸
50	第三节 循环系统疾病
50	高血压
51	高脂血症
51	心脏病

52	冠心病
53	中风后遗症
54	贫血
55	失血性贫血
55	缺铁性贫血
56	营养不良性贫血
56	再生障碍性贫血
57	白细胞减少症
57	血小板减少症
58	出血
59	第四节 生殖、泌尿系统疾病
59	尿路结石
59	尿路感染
60	肾结核
60	肾炎

61	遗尿
61	夜多小便
62	乳糜尿
63	遗精
64	阳痿
66	早泄
67	精子减少症
68	睾丸肿痛
68	第五节 神经、运动系统疾病
68	头痛
70	眩晕
71	失眠
73	神经衰弱
73	关节疼痛
74	腰腿疼痛

74	第六节 其他疾病
74	糖尿病
76	水肿
77	中暑
78	寄生虫病
79	瘴气瘟疫
80	盗汗
80	甲状腺机能亢进症
81	淋证
82	癫痫
82	瘰病
	第三章 药蛋治儿科疾病
84	小儿感冒
84	小儿夏季热

蛋

精选药蛋治病养生555方

85	小儿咳嗽
87	小儿哮喘
89	百日咳
90	小儿结核病
91	小儿麻疹
91	流行性腮腺炎
92	小儿遗尿
93	小儿牙疳
93	小儿呕吐
94	小儿泄泻
95	小儿秋季腹泻
95	小儿痢疾
96	小儿疳积
98	小儿厌食
99	小儿营养不良

100	小儿流涎
100	小儿自汗、盗汗
101	小儿贫血
101	小儿肝炎
102	小儿佝偻病
103	小儿血症
103	小儿寄生虫病
104	小儿癫痫
105	小儿惊风
106	小儿夜盲症
	第四章 药蛋治妇科疾病
107	痛经
109	经前期紧张综合症
110	闭经

蛋

精选药蛋治病养生555方

112	倒经
113	月经不调
114	崩漏
117	带下
120	妊娠呕吐
120	妊娠腹痛
121	流产
124	难产
125	产后胎衣不下
125	产后出血
126	产后恶露不尽
128	产后血晕
129	产后腹痛
130	产后抽搐
131	产后贫血

131	产后缺乳
133	乳痈
134	不孕症
135	子宫脱垂
136	盆腔炎
137	妇女瘕病
137	更年期综合症
	第五章 药蛋治外科疾病
140	第一节 感染
140	疔
141	痈
142	丹毒
142	颈淋巴结核
145	第二节 皮肤病

145	皮炎
146	湿疹
147	脓疱疮
147	鸡眼
148	疣
149	牛皮癣
150	第三节 直肠肛门疾病
150	痔疮
150	肛裂
151	脱肛
151	疝气
153	第四节 外科杂症
153	烧烫伤
155	下肢溃疡
156	蜂虫咬伤

157	脉管炎
158	骨折
159	骨髓炎
159	骨结核
160	骨质增生
	第六章 药蛋治五官科疾病
162	第一节 眼科疾病
162	结膜炎
163	青光眼
163	白内障
164	夜盲症
165	干眼病
165	近视
166	角膜软化

166	目昏生翳
167	第二节 耳部疾病
167	中耳炎
168	耳鸣
168	耳聋
169	内耳眩晕症
170	第三节 鼻部疾病
170	鼻炎
171	鼻衄
173	酒糟鼻
174	第四节 咽喉部疾病
174	咽喉炎
177	声音嘶哑
179	扁桃体炎
179	第五节 口腔疾病

179	牙周炎
180	牙痛
182	龋齿
183	牙龈出血
183	口疮
	第七章 药蛋防癌抗癌
185	肝癌
186	食道癌
186	胃癌
188	肠癌
189	乳腺癌
189	子宫癌
190	阴道癌
191	白血病