

1920 多条民间单方、验方、秘方

460 余首食疗歌、保健歌

简便，实用，灵验

民间食疗保健 秘录

马来宝 卢磊 编著

农村读物出版社



性凉味辛、甘，入肺、胃经，与盐饭偕行，号为三白，不仅为蔬菜中圣品也。



性甘气温，色赤肉润，为补脾、胃要药，解润心肺，补五脏，生津液，治虚损，通九窍和百药，疗心下悬，除肠胃癖气。

目 录

上 篇

验方集萃篇

一、心血管系统疾病	1
(一)高血压	1
(二)心脏病	3
(三)低血压	5
(四)高血脂	6
二、呼吸系统疾病	6
(一)感冒	6
(二)咳嗽	10
(三)哮喘	13
(四)肺气肿	16
(五)肺脓肿	17
(六)肺结核	18
(七)支气管炎	20
三、消化系统疾病	24
(一)胃痛	24
(二)胃炎	26
(三)腹胀	27
(四)胃溃疡	28
(五)胃下垂	30

(六)腹泻	31
(七)便秘	33
(八)痢疾	35
(九)肝炎	39
(十)胆囊炎	44
(十一)胆石症	45
四、泌尿系统疾病	46
(一)肾炎	46
(二)尿频	49
(三)遗尿症	51
(四)尿石症	53
(五)尿闭	55
(六)阳痿	57
(七)尿血	59
五、内分泌与代谢	
疾病	60
(一)糖尿病	60
(二)浮肿	63
(三)甲状腺肿大	64
(四)肥胖症	65
(五)水肿	66
六、神经系统疾病	68

(一)头痛	68	(六)咽喉炎	103
(二)眩晕	71	(七)口疮	106
(三)失眠	73	(八)牙痛	108
(四)偏瘫	74	(九)眼病	110
(五)羊痫风	75	十、皮肤病	113
七、妇科系统疾病	76	(一)癣	113
(一)子宫脱垂	76	(二)湿疹	117
(二)闭经	77	(三)疖子	119
(三)月经不调	80	(四)白癜风	119
(四)崩漏	81	(五)鹅掌风	120
(五)痛经	82	(六)黄水疮	121
(六)乳痈	83	(七)脚气	122
(七)乳汁过少	84	(八)疣	123
(八)妇科杂症	86	(九)狐臭	125
八、儿科系统疾病	86	(十)斑秃	126
(一)小儿夜啼	86	(十一)白发	127
(二)小儿疳积	87	(十二)粉刺	128
(三)小儿呕吐	89	(十三)黑痣	128
(四)小儿腹泻	91	(十四)荨麻疹	128
(五)小儿虫病	92	(十五)鸡眼	129
(六)小儿疝气	94	(十六)冻疮	130
(七)百日咳	95	十一、外科疾病	131
(八)小儿杂症	96	(一)骨质增生	131
九、五官科疾病	97	(二)风湿性关节炎	132
(一)中耳炎	97	(三)淋巴结核	134
(二)昆虫入耳	99	(四)腮腺炎	135
(三)鼻炎	99	(五)疔疮	137
(四)鼻窦炎	101	(六)痔疮	139
(五)鼻出血	101	(七)脱肛	142

(八)烧烫伤	143
(九)疝气	144
(十)各种杂症	146
十二、血液系统疾病	147

(一)贫血	147
(二)坏血病	149
(三)血小板减少	149

中 篇

食疗防治篇

一、蔬菜的药用	151
(一)萝卜	151
(二)胡萝卜	152
(三)芋头	153
(四)甘薯	154
(五)莲藕	154
(六)山药	155
(七)荸荠	156
(八)茼蒿	157
(九)马铃薯	158
(十)大白菜	159
(十一)甘蓝	159
(十二)芹菜	160
(十三)菠菜	162
(十四)荠菜	163
(十五)马齿苋	163
(十六)黄花菜	165
(十七)黄瓜	166
(十八)冬瓜	166
(十九)南瓜	167
(二十)丝瓜	168

(二十一)西瓜	169
(二十二)甜瓜	170
(二十三)番茄	171
(二十四)茄子	172
(二十五)辣椒	173
(二十六)韭菜	174
(二十七)大葱	175
(二十八)大蒜	176
(二十九)姜	178
(三十)洋葱	179
(三十一)芥菜	180
(三十二)香椿	181
(三十三)香菇	182
(三十四)蘑菇	183
(三十五)木耳	183
(三十六)银耳	184
(三十七)紫菜	185
(三十八)海带	186
二、果品的药用	187
(一)梨	187
(二)枣	188
(三)桃子	189
(四)李	190

(五)杏	191	(十六)绿豆	217
(六)苹果	192	(十七)花生	218
(七)山楂	193	(十八)豌豆	219
(八)櫻桃	193	(十九)向日葵	220
(九)葡萄	194	四、肉鱼的药用	221
(十)柿子	195	(一)鸡肉	221
(十一)柑桔	196	(二)鸭肉	222
(十二)香蕉	197	(三)鹅肉	222
(十三)桑椹	198	(四)牛肉	223
(十四)石榴	199	(五)羊肉	224
(十五)核桃	200	(六)驴肉	225
(十六)无花果	201	(七)马肉	226
(十七)甘蔗	202	(八)猪肉	226
三、粮豆的药用	203	(九)猪苦胆	227
(一)小麦	203	(十)猪肚	228
(二)大麦	204	(十一)狗肉	229
(三)荞麦	205	(十二)兔肉	230
(四)稻谷	206	(十三)鹌鹑	230
(五)玉米	207	(十四)鸽子	231
(六)粟米	208	(十五)鱼	232
(七)黑大豆	209	(十六)甲鱼	233
(八)高粱	210	(十七)泥鳅	234
(九)芝麻	211	(十八)乌龟	234
(十)菜豆	212	(十九)鳝鱼	235
(十一)扁豆	212	(二十)螃蟹	236
(十二)豇豆	213	(二十一)海蜇	237
(十三)黄豆	214	(二十二)海参	237
(十四)蚕豆	215	五、调料的药用	238
(十五)赤小豆	216	(一)油	238

(二)盐	239	(八)冬季进补五忌 ...	255
(三)酱	240	(九)不能一起吃的	
(四)醋	240	食物	256
(五)茶叶	241	(十)预防消化不良	
(六)味精	243	须知	257
(七)花椒	243	(十一)老人饮食须知	
(八)檀香	244		257
(九)桂皮	245	(十二)肠胃病患者饮	
(十)丁香	246	食须知	258
(十一)胡椒	246	(十三)老年慢性支气管炎	
(十二)酒	247	患者饮食须知 ...	258
(十三)石膏	249	(十四)肝病患者饮食	
(十四)蜂蜜	250	须知	259
六、饮食须知	251	(十五)哮喘病人饮食	
(一)蔬菜的营养标准		须知	259
.....	251	(十六)溃疡病人饮食	
(二)食物营养之最 ...	252	新知	260
(三)不宜同时多吃的		(十七)饮食中防癌	
食物(药物)	252	须知	261
(四)肉食禁忌	253	(十八)有关病人饮食	
(五)果蔬禁忌	254	须知	261
(六)四时饮食禁忌 ...	254	(十九)吃饭须知	263
(七)空腹七忌	255	(二十)食疗须知	264

下 篇

养生健身篇

一、古代养生诗歌选 ...	265
(一)《疑问品第三》	

颂(节选)	265
(二)《忏悔品第六》	
颂(节选)	265
(三)《唐吕洞宾:养生诗 ...	266

(四)(唐)孙思邈:长 寿歌	267	(十三)通便歌	276
(五)(梁)陶弘景:养生须 忌“十二多”	267	(十四)贫血营养歌 ...	276
(六)(宋)温革:养生诀	268	(十五)肝炎保健歌 ...	277
(七)(明)龚延贤:摄养 歌	268	(十六)高血压饮食歌	277
(八)(明)龚延贤:常寿 乐	268	(十七)心脏病保健诀	277
(九)(明)憨山大师:醒 世咏	268	(十八)糖尿病食疗歌	277
(十)(清)石成金:养生 之道	269	(十九)服药诀	278
二、养生保健歌诀	270	三、健身法	278
(一)养生健身实践歌	270	(一)消除疲劳六妙法	278
(二)养生好了歌	271	(二)睡前睡后保健功	279
(三)养生诀	272	(三)耳、目保健法	279
(四)养生养气歌	272	(四)腰肌劳损的体育 疗法	280
(五)养生十首歌	272	(五)晨起健身十法 ...	281
(六)保健十忌歌	273	(六)体弱老人的健 身操	282
(七)健康长寿歌	273	(七)颈肩腰腿痛的自 我锻炼	282
(八)长寿老人快板歌	274	(八)手臂及手的健身 运动	284
(九)十叟长寿歌	274	(九)防治肩周炎的一 种简便特效方法	285
(十)新长寿歌	275		
(十一)长寿原则歌 ...	275		
(十二)气管炎保健歌			

(十)治疗便秘的神奇 功——转腰功 ...	285	(十五)甩手防治痔疮	288
(十一)甩手运动治前 列腺炎法	286	(十六)提动耳角治喉 痛	288
(十二)强身健体法 ...	286	(十七)晨起健身五 件事	289
(十三)老年人宜练提 肾功	287	(十八)睡眠适当能 健身	289
(十四)握拳拍掌简易 健身操	287		
后记			291

上 篇

验方集萃篇

一、心血管系统疾病

(一) 高血压

高血压是以体循环动脉血压增高为主的临床症候群。主要症状为头目眩晕、头痛脑胀、颜面潮红、精神紧张、容易兴奋。血压收缩压在 21.3 千帕 (160 毫米汞柱) 以上，舒张压 12.7 千帕 (95 毫米汞柱) 以上。病因多为忧思郁怒而致肝胆上亢，或肝肾阴虚式，或肝风内动等。是一危害人民健康之常见病。

【方一】窝瓜籽或角树籽 15 克，以 9 度米醋 100 毫升浸泡 3 日，每晚饭后服 20 毫升，5 天为一疗程，一般 2—3 疗程即愈。

【方二】芹菜（带根）150 克，洗净切碎加水 250 毫升，煮成稀粥，每日早晚分服，连服 7 日。此方对高血压以头痛为主者较好，对冠心病、神经衰弱、眩晕症均有良好的辅助治疗作用。

【方三】芹菜籽 30 克，加水 250 毫升，文火煮成约 140 毫升，每日一剂，分早晚两次服，连服 30 天，效果较好。此方对头痛、眩晕亦有效。

【方四】鲜山楂 30 克，苹果 30 克，鲜芹菜 60 克，冰糖 10 克。先将上 3 味切碎，放入净陶瓷碗内，加水约 300 毫升，放笼隔水清蒸 30 分钟，然后拌入冰糖，每晚睡前 1 次服完，汤渣同食，第一个月每日 1 次，以后各月隔日 1 次，3 个月为一疗程。

【方五】紫皮蒜 100 克，绿豆 100 克，冰糖适量，前两味洗净，放锅内加水 1000 毫升，煮 20—30 分钟后加冰糖适量，喝汤吃渣，可分多次服用，一日内服完。

【方六】黑豆 30 克，猪肚 200 克，鸡蛋清 2 个，先将前 2 味洗净煮烂，出锅前放入鸡蛋清 1—2 枚。每日分 2 次服完，坚持长服此方对高血压兼有糖尿病患者最适宜。

【方七】鸭蛋 2 枚，天麻 5 克研成细末，将鸭蛋放入热水中浸泡 7 天后，取出，将鸭蛋一端钻孔倒出适量蛋清，把天麻粉放入为宜，面粉做饼，将蛋孔补上，然后放入锅内文火煮熟，每早空腹温开水送服，数日见效。

【方八】优质米醋（5—8 度）160—180 毫升，浸泡鲜鸡蛋 1 个，48 小时后将鸡蛋皮挑出，将蛋清、蛋黄与醋搅拌均匀即成“醋蛋液”。服用时加温开水 3—5 倍，可加入适量蜂蜜，调匀后，每日早起空腹服用，5—7 天服完。在服用 3—5 天时再用上法制作醋蛋液，连续服用。

【方九】西瓜皮（鲜品）30 克，加草决明 9 克，泡水代药饮。

【方十】海带 30 克，冬瓜 100 克，薏苡米 10 克，煮汤加少许盐和糖，每日一次服完，坚持 10 天。

【方十一】玉米须 30 克，香蕉皮 30 克，槐子 10 克，水煮服日 1 次，治疗高血压引起的鼻出血。

【方十二】鲜菠菜 250 克，沸水中煮 3 分钟，用油调拌

食用，每日2次，治疗高血压兼便秘者。

【方十三】香蕉梗30克，白菜根30克，白糖少许，水煮服，每日1次，一周内见效。

【方十四】海带50克，洗净，加中药草决明30克，水煮30—60分钟，吃海带喝汤。

【方十五】鲜蒜适量，放入醋内加少许糖，制成糖醋蒜，每早空腹食2—3瓣，并带糖醋汁为好，连服10天。

【方十六】绿茶加龙胆草各等份，研成细末，每日2次，每次10克，温开水冲服。治肝火旺型高血压。

【方十七】绿茶、杷叶适量，每日泡水代茶饮。

【方十八】食疗歌之一

豆腐加醋能降压，经常食用好处大；
祛除烦躁心愉快，头脑清醒防眼花。

【方十九】食疗歌之二

每天三顿罗布麻，开水冲服饮当茶；
降压效果比较好，连饮半月病根拔。

（二）心脏病

心脏病是冠心病、心肌梗塞、心绞痛、心率失常、风湿性心脏病的总称。此属中医胸痹范畴。主要表现当胸闷痛、气短喘息、胸闷而痛、心痛彻背、背痛彻心。心肌缺血致心绞痛，冠状动脉突然闭塞致心肌梗塞。病因寒邪内侵、饮食不当、精神失调、年老体虚所致。

【方一】鸽子1只，去毛皮和内脏，洗净，腹中放入中药炙穿山甲6克，清水煮烂，出锅，取出山甲，吃肉喝汤，一次吃完，连服10天，对风湿性心脏病效果好。

【方二】蜂蜜25克，何首乌、丹参各25克，将2味药水煎30分钟后取汁，调入蜂蜜顿服，每日1付。对冠状动

脉硬化者疗效好。

【方三】鸡蛋 100 个，煮熟后去皮，取鸡蛋黄放入铁锅内文火煮出鸡蛋黄油。每日两次，每次一汤匙（约 10 毫升）连续服用。治心率不齐效果好。

【方四】黑豆 60 克，何首乌 60 克，穿山甲肉 250 克。先将穿山甲肉洗净放入锅内，加入黑豆和首乌，再加清水约 1500 毫升，文火熬汤，出锅前加盐和少许调料，吃肉喝汤，每日分两次食用。治冠心病。

【方五】鸡腿肉 150 克，人参 15 克，麦冬 25 克。将鸡腿肉洗净切片，放文火中煨 10 分钟，再加入人参、麦冬，再文火煨至肉烂，放入适量盐、味精，趁热服用。对气虚致心肌梗塞效果好。

【方六】肘子肉 250 克，榨菜 25 克。将肘子去皮去脂肪，放入锅内加清水文火煮烂，加入榨菜丝煮 3—5 分钟，加入适量的食盐，味精，一次服用。对气虚型心肌梗塞疗效好。

【方七】猪心 1 个，藿香 6 克，川穹 10 克，皂角刺 5 个。将猪心洗净用 3 味药共放入砂锅中煮烂，食肉喝汤。治疗风湿性心脏病。

【方八】鲜鲤鱼 1 条，川穹 10 克，皂刺 7 个，白胡椒 7 粒，猪苓 20 克。以上共放入砂锅内煮熟，吃鱼喝汤。治疗风湿性心脏病兼有水肿者。

【方九】鸡蛋 2 个，川贝 12 克，蒸炖成鸡蛋羹，每日 1 付，连服 5—7 周。主治肺心病胸闷、气喘者。

【方十】黄酒 2000 毫升，人参 120 克，放入水瓶内泡 7—30 天，每次服用 50 毫升，每日 2 次。治肺心病气虚型胸闷、气喘、心率不齐。

【方十一】米醋 20 毫升，加木香 10 克，泡 1 小时顿服，治疗心痛彻背，胸闷气短。

【方十二】荸荠 100 克切片，红糖 30 克，海蜇头 100 克洗净，上 3 味放入铁锅内加醋 10 毫升隔水蒸熟，每日 1 次，连服 5 天。治心胸疼痛兼心烦不寐者。

【方十三】人参 3 克（或党参 10 克），鸡蛋 1 枚，将人参（或党参）入水中先煎约 30 分钟，再加入鸡蛋炖熟，顿服，每日 1 次，15 天为一疗程，适应气血两亏型冠心病。

【方十四】食疗歌之一

鸡蛋打破分白黄，桂圆放入鸡蛋黄；
文火蒸熟每日吃，冠心病没自健康。

【方十五】食疗歌之二

鸡蛋两个醋 1 两，加入红糖要适量；
调匀生喝最为好，心痛胸闷当先尝。

【方十六】食疗歌之三

丹参猪心同炖烂，适当调料也用全；
常食能治冠心病，心绞痛病能愈痊。

【方十七】食疗歌之四

水煎首乌和丹参，蜂蜜一两搅拌均匀；
取汁冲服日一次，常饮心脏能平稳。
注：丹参、首乌各用 50 克。

【方十八】食疗歌之五

白菊花，花生米，适量泡进米醋里；
泡足二十四小时，每日要吃十五粒。

（三）低血压

低血压是指收缩压在 12 千帕（90 毫米汞柱）以下，舒张压在 8 千帕（60 毫米汞柱）以下，出现头目眩晕、心悸、

心前区重压感、精神疲倦等症。其病因至今不明，多因其他疾病和营养不良引起。

【方一】母鸡1只，黄芪60克，熟地60克。母鸡褪净后去内脏，将二味药放入鸡腹中，缝口煮烂，吃肉喝汤，3日内吃完。

【方二】芹菜250克，白酒500毫升。将芹菜洗净去叶，切成寸段，放入白酒中浸泡，容器扎好口，1—2月即可饮用，每日二次，每次10毫升。

【方三】鹌鹑1只，黄精30克，炙甘草6克。将鹌鹑洗净去毛和内脏与两味中药共煮烂，放入少许食盐，一次服完，每日1次，连服7—15天。

（四）高血脂

高血脂是一种人体脂质代谢异常的生化现象，病因多由动脉粥样硬化、糖尿病、水肿、肾性综合症、肝胆疾病和家族性原因。多在检查时才发现。

【方一】藕叶25克，山楂50克，草决明20克，花椒7粒。水煮后代茶饮，连服一月，检查血脂如果正常，上方去花椒，其他三味减半量，代茶常饮。

【方二】大蒜适量，每日吃生大蒜3克，30天见效。

【方三】海带30克，冬瓜100克，薏苡米10克，糖适量，食盐少许，煮汤服，每日一次。

二、呼吸系统疾病

（一）感冒

感冒是指人体感受风、寒、热、湿侵袭引起的鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适等为临床特征的常

见病。以症状轻重及病因，祖国医学分为：①风寒感冒：症见恶寒发热，头项强痛，肢体酸痛，口不渴，无汗或汗出；②风热感冒：症见发热微恶风寒，头痛，咽痛或口微渴，咳嗽，咯黄痰或淡白而粘；③暑湿感冒：症见憎寒壮热，无汗，头项强痛，肢体酸痛，胸膈痞闷，鼻塞声重，咳嗽有痰；④阴虚感冒：症见头痛深热，微恶风寒，咳嗽咽干，痰稠难出，无汗或有汗不多，口渴心烦，舌赤脉数。西医称普通感冒、流行性感冒和上呼吸道感染等。

【方一】绿豆 100—150 克，加水 1000—1500 毫升，放入锅内煮半小时再加入红糖 100 克，再煮 15 分钟，趁热服下，盖被全身微出汗，连服 2 日即愈。风寒感冒者较好。

【方二】葱白头（寸段）5 个，生姜 15 克，糯米 100 克，先将糯米煮成粥，再放入葱姜煮 10 分钟，趁热服下，盖被卧床，微汗即可。治风寒无汗、头痛发热者。

【方三】鸭蛋清 1 枚，葱白两支，糖 250 克。先将葱白、糖放锅内加水煮沸，冲进打好的鸡蛋清，放碗内搅匀，趁热服下，每日两次，禁酸辣。治疗感受风热咳嗽，音哑，咽喉肿痛。

【方四】草鱼（青鱼）150 克，生姜 25 克，取米酒 100 克，加水半碗，煮沸后，放入鱼肉、生姜再煮 30 分钟，加少许食盐，盖被卧床，微汗即愈，每日 2 次。伤风鼻塞者好。

【方五】生谷子 1 把（约 15—30 克），嚼服，再喝红糖水 1 杯，盖被出汗，汗出即愈，避免受风着凉。治风寒感冒。

【方六】核桃仁 3 个，红枣 7 个，茶叶 15 克，3 味共煮约 15 分钟，服下，汗出即可，重者 2 次即愈。治风寒感冒。

【方七】葱白3根，菜子油适量，煮沸趁热口鼻吸入热蒸气。治感冒初起。

【方八】鸡蛋1枚，苏叶30克，先将苏叶水煮20分钟，去渣取汁，再煮沸冲鸡蛋，趁热喝下，微汗，每日1—2次。治风寒感冒。

【方九】鸡蛋1枚，苦参6克。先水煮苦参取汁，再煮沸冲鸡蛋，加油少许趁热服。治疗感冒发热咽痛者。

【方十】生姜15克，葱白15克，梨150克，鸡蛋2枚，将前3味药煮汤过滤，再煮沸后冲进打好的鸡蛋，趁热顿服，盖被出汗。治风寒感冒。

【方十一】生姜，大蒜不限量，浸泡于米醋内，7日后即可随意食用，治疗感冒。

【方十二】食醋适量，在流行性感冒期间，可在室内关闭门窗，用食醋加2—5倍水，文火加热使蒸气重蒸半小时左右，每晚1次，连续3—5日，预防流行感冒。

【方十三】葱白头、生姜各30克，食盐6克，白酒1两，前三味捣烂呈糊状，入酒调匀，用纱布包紧，涂擦前胸、后背、手足心及腋窝，一般30分钟汗出即愈。一次不愈，次日重复一次。

【方十四】姜5—7片，带根葱5根，水煎服，每日1付，发汗即愈。治普通感冒。

【方十五】独头蒜、柏树叶、艾蒿各适量，醋少许，共同燃烧出烟熏室内。防治感冒。

【方十六】大蒜30克，连翘15克，水煎服，每日1剂，每日1—2次，连服3—5天。治病毒性感冒。

【方十七】葱白7个，大蒜1头，生姜7片，山楂10克，陈皮12克，水煎趁热服下。每日1付，用于因饮食不

节引起的食伤感冒。

【方十八】生姜3片，茶叶3克，红糖适量，水煎15分钟后，一日内随喝随冲当茶饮。治外感风寒。

【方十九】大枣4枚，生姜7片，葱白2寸，水煎顿服，防治感冒。

【方二十】生姜15克，大蒜20克，葱白20克，把3味药洗净切碎，加水适量煮汤喝，喝后盖被出汗，汗出即愈。治流感身痛，头痛者。

【方二十一】生姜7片，葱白连根叶7根，糯米一撮，陈醋适量。前3味加水1碗煮成清粥，加陈醋趁热服下。治风寒感冒，恶寒发热者。

【方二十二】生姜15克，豆豉12克，葱白6根，水煎去渣趁热服下，治疗老人体虚，阴虚感冒。或干姜、豆豉2味，水煎服亦有效。

【方二十三】食疗歌之一

大蒜一瓣含口中，生津咽下方法灵；
直至无味渣吐净，最多两瓣见奇功。

【方二十四】食疗歌之二

吃过桔子皮别扔，生姜苏叶煎水冲；
每味三钱少加糖，感冒咳嗽去无踪。

【方二十五】食疗歌之三

姜片大蒜和红糖，治疗感冒是妙方；
适量煎汤一次饮，连服三天病好光。

【方二十六】食疗歌之四

核桃葱白和生姜，各用二十五克量；
以上三味捣如泥，半两茶叶再放上；
共同入锅煮烂熟，滤出药渣喝药汤；