

曾令禄 编著

巧治心肺疾病



7.1

重庆大学出版社



巧吃治疗心肺疾病

曾令祿 编著

责任编辑 杨大启

*

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

威远县印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:7.25 字数:160千

1993年9月第1版 1993年9月第1次印刷

印数:1—10000

标准书号: ISBN7-5624-0770-1 定价: 3.50 元
R·45

(川)新登字 020 号

常見心肺疾病的食
療一書的再版發行是
廣大心肺病人的福音

一九九二年十月 孫克休



普及医学科技
防治常见疾病

贺《常见心肺疾病食疗》再版

张得善
一九九三年

中國食疗之一種良
好的治療保健方法，可
以大力推廣。

楊東輝



一九九三年春

前 言

《常见心肺疾病的食疗》一书,自1991年7月出版以来,受到了国内广大心肺疾病患者及中老年读者的欢迎和厚爱。出版发行13000册,短短一年多时间,畅销一空。作者感到欣慰和鼓舞。

近来,应广大群众再版的要求,特对本书进行了修改和增补。删去了书中少数不易取材的食疗方,增加了呼吸系统另外两个常见病(肺炎及结核性胸膜炎)的食疗方,还对前版书中13个常见心肺疾病的食疗方补充近500个(共计1100方),为广大群众提供了更多的选方、用方的余地,进一步丰富和完善了心肺疾病专科食疗的内容,使本书更为实用、完美。

中国食疗,源远流长,是祖国文化遗产宝库中的一颗灿烂明珠。它既可扶正养生,又能祛邪延年,既可防,又能治。可根据各自的爱好和条件,可选方煎汤,或依法研粉,或蒸熟食用,或煮粥佐餐,形式多样,内容丰富,深受广大群众欢迎。真可谓“巧吃养生,防病治病”。作者于本书再版之际,经仔细推敲,认为本书更名为《巧吃治疗心肺疾病》更为恰当、切题,故为此举。

本书承蒙原重庆市市委书记、书法家孙先余,重庆市卫生局局长、重庆医科大学副教授张泽普,重庆市肺科医院院长、四川省及重庆市防痨协会理事、副主任医师杨景辉等同志对本书题词和热情支持,谨此一并致谢。

由于水平所限,不足之处在所难免,诚望广大读者提出宝贵意见。

编 者

1993年1月

序

祖国医学中一向就有“药食同源”的说法。我国人民历来十分重视运用饮食来防治疾病和延年益寿。许多食物是治疗疾病，促进康复的重要物质基础。它不仅对患病器官发挥治疗作用，且对整个人体有着多方面的综合影响。中医古书《太平圣惠方》说：“夫食能排邪，而安脏腑，清神爽志，以资气血。若能用食平病，适情遣病者，可谓上工矣。”这段话的意思是说，食物能预防和治疗疾病，使脏腑安和，使神志清爽，气血旺盛。若能用食物治病，使疾病得以缓解或痊愈，那就是高超的医疗技术了。可见食物疗法（简称食疗）在疾病的预防和治疗方面占有重要的地位。《黄帝内经》中提出：“药以祛之，食以随之”的观点完全符合现代医学和营养学的原则。医疗实践证明，食疗的优点是取材方便，无副作用或副作用很少，易为人们所接受，有时食借药威，药助食性，药食同用，相辅相成，相得益彰，食物往往成为某些药物的载体，可使药物在体内发挥更大的作用。

在心肺疾病的食疗中，有许多食物含有丰富的蛋白质。蛋白质是人体最重要的营养物质之一，它对于人体的各种生命活动具有极其重要的作用。人体内多种多样的蛋白质，分别担负着精巧而又复杂的职责，在细胞的代谢过程中，蛋白质都是积极参与者。构成人体蛋白质的氨基酸有20余种，其中有些能在体内合成，有些不能在体内合成，需由含蛋白质的食物供给。各种含蛋白质食物中氨基酸的组成又不相同，将含不同蛋白质的食物与

药物混合食用,可使其中必需氨基酸的优劣取长补短,从而提高蛋白质的营养价值,这就是蛋白质的互补作用。食物疗法就具有这种互补作用。

在心肺疾病的食疗中,有许多食疗方体现了中医传统的“以脏补脏”的理论,亦即脏器疗法。心脏病人的食疗方中多用了动物的心,肺脏病人的食疗方中多用了动物的肺,中医的脏器疗法,具有“相同脏器”相益的思想。中医认为动物的各种脏腑与人的相同脏腑之间有全息相关性。伟大的医药学家李时珍曾把脏器疗法概括为“肉能治肉”,并指出“以胃治胃,以心归心,以血导血,以骨入骨,以髓补髓,以皮治皮”的治疗原则,这是很有科学道理的。因为禽兽,特别是哺乳动物脏器,不但与人体相应的脏器“形似”,而且,细胞结构,生化特性,生理功能也“质近”。富含营养物质,又具治疗相应脏器的有效成份。所以,以脏治脏的脏器疗法,中国历代医家多一直沿用,而且疗效确实。在国际上“中医热”、“中药热”持续发展,“人类要回到大自然”的新兴思潮发展的今天,提倡脏器疗法更具有现实的意义。

曾令禄主治医师编著的《常见心肺疾病的食疗》一书,是在他从事心肺专科疾病治疗 20 多年临床实践经验的基础上,融古治今,广采博收,编写而成,具有自己的物色,观点新颖,资料翔实,经他临床应用,颇具效验。这本著作的问世,将为广大的心肺疾病患者提供食疗良方。

愿这本专科食疗良方成为心肺疾病患者的良师益友,进入每个家庭!吾乐以为序。

《中国当代中医名人志》入选人

重庆市科普作家协会理事

重庆市推拿医学研究会常务理事

贾河先

于重庆市中医研究所

1990年12月19日

原 前 言

我国饮食疗法源远流长，距今已有三千多年的历史。战国时期第一部医著《黄帝内经》就对食疗进行过精辟的论述：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合服之，以补精益气”。从而强调了食疗的重要性。历代许多名医也十分擅长和重视食疗治病。如唐代名医孙思邈就曾强调指出：善于使用食疗治愈疾病的医生，才算得上技术优良的高明医生。近年来食疗这块未经很好开垦的处女地逐渐被人们重视、探索。食物既可防病养生，又可疗病祛疾。食疗就是根据病症和辩证施治的原则，按一定的组方，再与特定的食物、药材调配，把苦口良药烹制成可口佳肴，寓医于日常饮食之中。食疗具有便、验、廉的特点，便于就地取材，因病适用，行之有效，花钱不多。这种治病方法深受广大群众的欢迎并广泛采用。

当今，食疗在祖国医学领域中越来越显示出它的无比生命力。目前心肺疾病已成为危害广大人民群众身体健康的常见病、多发病，其发病率有逐渐增高的趋势。如能在中西医结合治疗下，再辅以简便易行的饮食治疗，就能取得事半功倍的治疗效果。

笔者为了发掘祖国医学遗产，更好地为人民群众的健康服务，结合自己长期临床工作实践，并收集和查阅了近几年来国内大量关于食疗的文献资料，特将常见的心肺疾病食疗便方整理出来，选编成册，奉献给广大读者，以满足群众和基层医务人员

的需要。

本书共分两大部分,第一部分介绍治疗 13 种常见心肺疾病的食疗便方 608 条;第二部分介绍各种食物、药物的科属、性味、功用和主治,以便读者了解便方的依据。

愿这本专科食疗小册子的问世,能为广大心肺疾病的患者带来健康、长寿。

书稿写成后,承蒙《中国当代中医名人志》入选人、重庆市科普作家协会理事、重庆市推拿医学研究会常务理事、重庆市中医研究所著名老中医贾河先审阅并作序,谨此致谢!

限于笔者水平,遗漏和谬误之处在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见。

编 者

1989 年 12 月

目 录

常见心肺疾病的食疗便方	(1)	
一、心悸(46方)	(1)	
二、高血压病(150方)	(7)	
三、中风(55方)	(26)	
四、冠心病(61方)	(34)	
五、风湿性心脏病(22方)	(42)	
六、心力衰竭(7方)	(46)	
七、急性支气管炎(50方)	(48)	
八、慢性支气管炎(220方)	(55)	
九、支气管哮喘(119方)	(83)	
十、结核性胸膜炎(10方)	(99)	
十一、肺炎(25方)	(101)	
十二、肺脓肿(54方)	(105)	
十三、肺结核(217方)	(112)	
十四、肺气肿、肺心病(30方)	(141)	
十五、肺癌(34方)	(146)	
食物药物的功能、主治简介	(153)	
人参(153)	刀豆子(153)	三七(153)
土茯苓(153)	土豆(154)	大枣(154)
大蒜(155)	山药(155)	山豆根(154)
山楂(155)	小蓟(154)	川贝(155)

川芎(154)	马齿苋(155)	马宝(154)
马乳(156)	马兜铃(154)	天冬(156)
天麻(156)	万年青根(附:万年青叶)(156)	
木耳(156)	木瓜(157)	五味子(157)
五倍子(157)	五灵脂(157)	车前子(157)
毛冬青(157)	牛蒡根(158)	元参(158)
天竺子(158)	太子参(158)	无花果(159)
丹参(159)	丹皮(158)	木香(159)
牛膝(159)	牛肉(附:牛胆汁)(159)	乌骨鸡(158)
乌鸡肉(160)	白糖(160)	白木耳(160)
白薇(160)	白薇(163)	白果(160)
白芨(161)	白术(161)	白茅根(161)
白芥子(161)	白矾(161)	白茄子(162)
白萝卜(附:莱菔子)(161)		白菜根(162)
白花蛇舌草(162)	生姜(162)	生地(162)
龙眼肉(162)	龙骨(163)	龙胆草(163)
龙葵(164)	龙井茶(163)	玉米(164)
玉竹(164)	冬瓜(附:冬瓜汁、冬瓜子)(164)	
冬虫夏草(165)	甘草(165)	石决明(165)
石苇(165)	石菖蒲(163)	石榴(165)
石榴花(163)	半夏(165)	
北杏仁(附:南杏仁)(166)		甘蔗(164)
仙鹤草(166)	仙人掌(164)	瓜蒌(166)
丝瓜(166)	冬苋菜(166)	合欢花(170)
合欢皮(167)	红覆盆子(167)	红茶(170)
西洋参(167)	芒果(170)	

西瓜(附:西瓜皮、西瓜子)(167)	竹笋(168)	竹芯(167)
竹沥(168)	地骨皮(168)	百合(168)
百部(168)	红糖(169)	朱砂(169)
回心草(169)	红花(169)	当归(169)
芝麻(附:麻油)(169)		
向日葵(附:葵瓜子、葵化盘、葵花叶)(170)		
羊肉(附:羊肺、羊肝、羊胆、羊肾、羊睾)(170)		
灵芝(171)	阿胶(171)	花生(171)
花椒(171)	芹菜(172)	赤小豆(172)
牡蛎(172)	芥菜(172)	陈艾(172)
陈皮(附:桔红、桔饼、桔叶)(172)		诃子(173)
何首乌(176)	旱莲草(173)	皂刺(176)
远志(173)	玫瑰花(176)	芦根(173)
苍耳子(176)	麦冬(173)	麦芽(176)
芡实(174)	杜仲(177)	补骨脂(174)
苍术(176)	沙参(174)	附子(174)
李子(177)	龟肉(附:龟板、龟血)(174)	
芭蕉头(附:芭蕉花)(174)		
鸡肉(附:鸡血、鸡肝、鸡蛋、鸡内金、乌骨鸡)(175)		
豆豉(175)	青茄子(177)	青蒿(180)
松花蛋(177)	细辛(180)	松塔(177)
松针(177)	松子仁(178)	苦参(181)
苦瓜(181)	金桔(178)	茉莉花(181)
金银花(附:银花藤)(178)		金钱草(178)
茄根(178)	泽兰(181)	昆布(178)
虎耳草(181)	侧柏叶(附:柏子仁)(179)	

昙花(181)	饴糖(179)	泥鳅(181)
咖啡(179)	狗肉(182)	罗汉果(179)
鱼腥草(179)	知母(179)	卷柏(180)
藤藤菜(180)	泽泻(180)	罗布麻(180)
泥鳅串(182)	枇杷(附:枇杷叶)(182)	苹果(182)
兔肉(附:胎兔)(183)	败酱草(182)	郁金(183)
洋葱(183)	珍珠(183)	荞麦(185)
穿山甲(185)	柑子(附:柑皮、柑叶)(183)	
草莓(185)	柚子(附:柚皮、柚核)(184)	
胖大海(185)	柿子(附:柿饼、柿霜、柿叶)(184)	
柠檬(185)	胡椒(185)	枸杞子(184)
荆芥(附:荆芥穗)(186)		
南瓜(附:南瓜蒂、南瓜藤)(186)		
茜草根(186)	荠菜(186)	胡萝卜(186)
茯苓(附:茯神)(186)	茶叶(附:茶树根)(187)	
荔枝(附:荔枝树枝)(187)	韭菜(187)	
虾(187)	胎盘(187)	
香蕉(附:香蕉皮、香蕉根)(187)		枳壳(188)
独活(188)	穿心莲(188)	香菇(188)
草鱼(188)	首乌藤(188)	浮小麦(189)
核桃仁(附:核桃枝)(189)		荸荠(189)
莲子(附:莲子心、荷叶、藕、藕节)(189)		
栗子(附:栗叶)(190)	夏枯草(190)	
鸭肉(附:鸭蛋、鸭血)(190)		
蚕豆(附:蚕豆花、蚕豆叶)(190)		
酒(附:米酒)(191)		

海参(191)	海藻(191)	海带(191)
荷叶(193)	海蜇头(191)	海螵蛸(191)
桑白皮(192)	桑椹(193)	桑叶(192)
蚌肉(192)	蚌花(192)	浮萍(193)
桑寄生(192)	海马(192)	桂花(192)
桃子(193)	橘子(193)	桔梗(193)
野葡萄根(194)	蚕蛹(194)	桂枝(194)
麻雀肉(194)	麻黄(194)	黄芩(195)
黄芪(195)	黄瓜(附:黄瓜藤)(195)	
黄鼠狼(195)	黄精(196)	菠萝(196)
菊花(197)	黄豆(附:豆浆、豆腐)(195)	
梔子(197)	菠菜(附:菠菜子)(196)	
清明菜(197)	旋复花(196)	银柴胡(197)
甜瓜子(197)	梨子(197)	黄花菜(196)
鸽蛋(197)	蛇肉(198)	淡菜(198)
猫肉(附:猫肠、猫气管)(198)		
猪肉(附:猪肉脏各器管)(198)		藜草(199)
葡萄(202)	棉花根(199)	紫草根(199)
紫菜(199)	葫芦(202)	粟米(200)
紫苏(附:苏子、苏梗)(199)		葛根粉(200)
葱白(200)	黑大豆(200)	黑芝麻(200)
童尿(200)	蛤蚧(200)	番茄(201)
燕窝(201)	蛤蚧肉(201)	鲍鱼(201)
鹅肉(202)	鹅血(202)	鹅胆(201)
琥珀粉(201)	椰子汁(202)	款冬花(202)
猕猴桃根(204)	葶苈子(202)	绿豆(203)