

百病食疗



主编

刘文 王书凡



民主与建设出版社



百病食疗

主编：刘 文

王书凡

编者：张 路

李 玉

赵青云

民主与建设出版社

(京)新登字 311 号

图书在版编目(CIP)数据

百病食疗/刘文等编, - 北京:

民主与建设出版社, 1998.1

ISBN 7-80112-198-8

I. 百…

II. 刘…

III. 食物疗法 - 普及读物

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 00625 号

责任编辑 刘云华

封面设计 孙 枫

出版发行 民主与建设出版社出版发行

电 话 (010)65264696

社 址 北京东城区王府井大街 22 号

邮 编 100006

印 刷 北京飞达印刷厂印刷

开 本 850×1168 1/32

印 数 5000

印 张 11.375

字 数 283 千字

版 次 1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-198-8/G.079

定 价 17.80 元

01 12.14.98

目 录

第一章 传染病食疗方

- | | |
|-------------------|------|
| 感冒食疗方 | (1) |
| 流行性脑脊髓膜炎食疗方 | (7) |
| 流行性乙型脑炎食疗方 | (8) |
| 肺结核病食疗方 | (9) |
| 传染性肝炎食疗方 | (12) |
| 细菌性痢疾食疗方 | (15) |
| 疟疾食疗方 | (17) |
| 麻疹食疗方 | (18) |
| 百日咳食疗方 | (20) |
| 流行性腮腺炎食疗方 | (22) |
| 寄生虫病食疗方 | (23) |

第二章 内科病食疗方

- | | |
|----------------|------|
| 支气管炎食疗方 | (26) |
| 支气管哮喘食疗方 | (31) |
| 支气管扩张食疗方 | (36) |
| 肺脓肿食疗方 | (38) |
| 肺炎食疗方 | (39) |

| | |
|--------------------|------|
| 矽肺食疗方 | (41) |
| 高血压病食疗方 | (42) |
| 低血压食疗方 | (47) |
| 高脂血症和动脉硬化食疗方 | (49) |
| 中风食疗方 | (50) |
| 冠心病食疗方 | (52) |
| 呃逆食疗方 | (57) |
| 消化不良食疗方 | (59) |
| 胃炎食疗方 | (61) |
| 消化性溃疡食疗方 | (65) |
| 胃酸过多食疗方 | (67) |
| 胃下垂食疗方 | (68) |
| 肝硬化食疗方 | (69) |
| 肠炎食疗方 | (72) |
| 便秘食疗方 | (76) |
| 脱肛食疗方 | (79) |
| 贫血食疗方 | (80) |
| 再生障碍性贫血食疗方 | (83) |
| 血小板减少性紫癜食疗方 | (85) |
| 过敏性紫癜食疗方 | (87) |
| 血友病食疗方 | (88) |
| 甲状腺功能亢进症食疗方 | (89) |
| 糖尿病食疗方 | (90) |
| 肥胖病食疗方 | (94) |
| 肾炎食疗方 | (96) |

| | |
|-----------------|-------|
| 泌尿系统结石食疗方 | (100) |
| 泌尿系感染食疗方 | (103) |
| 遗精食疗方 | (104) |
| 早泄食疗方 | (106) |
| 阳痿食疗方 | (108) |
| 不育症食疗方 | (111) |
| 前列腺肥大食疗方 | (113) |
| 神经官能症食疗方 | (115) |
| 神经衰弱食疗方 | (118) |
| 老年性痴呆食疗方 | (122) |
| 癫痫食疗方 | (124) |
| 眩晕食疗方 | (127) |
| 自汗、盗汗食疗方 | (129) |
| 防中暑食疗方 | (131) |
| 风湿性关节炎食疗方 | (134) |
| 骨质疏松症食疗方 | (136) |

第三章 肿瘤食疗方

| | |
|--------------|-------|
| 白血病食疗方 | (140) |
| 食道癌食疗方 | (142) |
| 胃癌食疗方 | (144) |
| 肠癌食疗方 | (146) |
| 肝癌食疗方 | (148) |
| 肺癌食疗方 | (149) |
| 乳腺癌食疗方 | (151) |

子宫颈癌食疗方 (153)

第四章 外科病食疗方

疝气食疗方 (155)
阑尾炎食疗方 (157)
胰腺炎食疗方 (157)
胆结石食疗方 (158)
痔疮食疗方 (159)
脚气病食疗方 (162)
肠梗阻食疗方 (164)
治轻度汤伤法 (164)

第五章 妇科病食疗方

月经不调食疗方 (166)
痛经食疗方 (170)
闭经食疗方 (171)
白带过多食疗方 (173)
先兆流产食疗方 (176)
习惯性流产食疗方 (177)
妊娠恶阻食疗方 (179)
妊娠水肿食疗方 (180)
妊娠合并心脏食疗方 (181)
恶露不绝食疗方 (182)
产后便秘食疗方 (184)
产后诸虚症食疗方 (185)

| | |
|-----------------|-------|
| 通乳食疗方 | (188) |
| 回乳食疗方 | (191) |
| 子宫脱垂食疗方 | (191) |
| 更年期综合症食疗方 | (193) |
| 女子不孕症食疗方 | (195) |

第六章 小儿科病食疗方

| | |
|---------------|-------|
| 小儿咳嗽食疗方 | (197) |
| 小儿厌食食疗方 | (199) |
| 小儿腹泻食疗方 | (202) |
| 小儿疳积食疗方 | (205) |
| 小儿遗尿食疗方 | (207) |
| 小儿便秘食疗方 | (210) |
| 小儿伤暑食疗方 | (211) |
| 佝偻病食疗方 | (213) |

第七章 五官科病食疗方

| | |
|-----------------|-------|
| 咽炎食疗方 | (215) |
| 治失音食疗方 | (218) |
| 治疗口角炎的良方 | (218) |
| 眼结膜炎食疗方 | (219) |
| 夜盲症食疗方 | (220) |
| 近视眼食疗方 | (222) |
| 老年性白内障食疗方 | (224) |
| 牙痛食疗方 | (226) |

治鼻出血方 (227)

第八章 皮肤病及美容食疗方

带状疱疹 (228)

寻常疣 (229)

腋臭 (229)

治鸡眼及胼胝的方法 (230)

痱子食疗方 (230)

神经性皮炎食疗方 (231)

牛皮癣食疗方 (232)

各种癣食疗方 (233)

如何治疗手脱皮 (235)

治疗头皮糠疹的良方 (236)

治老年性皮肤瘙痒症食疗方 (236)

白癣风食疗方 (236)

荨麻疹食疗方 (238)

冻疮食疗方 (239)

表皮血肿治疗方 (241)

湿疹食疗方 (241)

斑秃食疗方 (243)

早白头食疗方 (244)

预防脱发良方 (246)

脓疱疮食疗方 (247)

雀斑与色斑的防治 (247)

治“粉刺”食疗方 (248)

| | |
|-----------------|-------|
| 如何避免化妆品斑疹 | (249) |
| 美容食疗方 | (249) |

第九章 补益养生食疗方

| | |
|---------------|-------|
| 消瘦者食疗方 | (257) |
| 脾虚食疗方 | (259) |
| 肾虚食疗方 | (263) |
| 阳虚食疗方 | (267) |
| 阴虚食疗方 | (271) |
| 气虚食疗方 | (275) |
| 血虚食疗方 | (279) |
| 养生延年食疗方 | (284) |

第十章 食补与食疗

| | |
|----------------------|-------|
| 阴虚、阳虚的区别和滋补 | (287) |
| 冬令时节的进补 | (288) |
| 五谷五菜五果五肉皆为补养之物 | (290) |
| 吃补药要对症 | (291) |
| 人参滥用综合症 | (291) |
| 羊肉御寒科学析 | (292) |
| 各种肉的食疗效用 | (293) |
| 维生素C不宜与猪肝同服 | (294) |
| 天然美容良药——蜂蜜 | (294) |
| 水果、蔬菜、鸡蛋美容法 | (294) |
| 茶、咖啡对药物的影响 | (295) |

| | |
|----------------------|-------|
| 胃溃疡与红绿茶 | (295) |
| 饮茶有益于健康 | (296) |
| 饮姜茶治疗急性肠胃炎 | (296) |
| 解酒妙方 | (296) |
| 食物催眠 | (297) |
| 红糖的治疗效用 | (297) |
| 药粥种种 | (297) |
| 健康益友——粥 | (298) |
| 牛奶可催眠 | (298) |
| 大蒜可治病 | (299) |
| 大蒜与防癌 | (300) |
| 防癌,请多吃新鲜蔬菜 | (300) |
| 美味佳蔬可入药——黄瓜的药用 | (301) |
| 蚕豆的药用 | (302) |
| 黄花菜的功效 | (303) |
| 豆芽菜与疲劳 | (304) |
| 韭菜及其医疗功效 | (304) |
| 萝卜的妙用 | (304) |
| 漫话香椿 | (305) |
| 马铃薯的神奇功能 | (305) |
| 酱油也能当药用 | (306) |
| 有益于老年人健康的食疗粥 | (307) |
| 牛奶疗法 | (307) |
| 苦瓜妙用 | (308) |
| 解暑佳蔬——冬瓜 | (309) |

-
- 吃生姜的好处 (309)
- 食用南瓜有治病奇功 (310)
- 糖尿病患者不宜吃西瓜 (310)
- 紫菜的药用价值 (310)
- 辣椒吃多了易得胃病吗 (311)
- 食盐与高血压 (311)
- 肝炎病人不宜吃罐头 (311)
- 高血压病人吃哪些水果好 (312)
- 山楂治高血压和消化不良 (312)
- 喝牛奶可降低人体胆固醇 (313)
- 苹果食疗 (313)
- 吃梨治咳嗽要因症而宜 (315)
- 吃柿子要防柿胃石 (315)
- 常吃大枣有益健康 (316)
- 杨梅与保健防病 (316)
- 说乌梅 (316)
- 櫻桃的丰富营养与医疗保健功能 (317)
- 热带珍果——波罗蜜 (317)
- 甘蔗既能补血又能治病 (318)
- 荸荠的妙用 (318)
- 葵花籽的中医验方 (318)
- 荷叶的妙用 (319)
- 奶汁的妙用 (319)
- 盐水治喉痛 (320)
- 桂皮的防癌功能 (320)

| | |
|-------------------|-------|
| 干海带中的碘 | (320) |
| 失眠食疗方 | (321) |
| 水果蔬菜食疗法 | (322) |
| 醋蛋的食疗作用 | (323) |
| 芹菜药用 | (323) |
| 西红柿保健功能 | (324) |
| 柿子药用 | (324) |
| 白果蛋的疗效 | (325) |
| 葱的特殊疗效 | (325) |
| 生姜汁的药用 | (325) |
| 橘子药用 | (326) |
| 红枣药用 | (326) |
| 桂圆可治疗孕期小腿痉挛 | (326) |
| 用葡萄滋补治病 | (327) |
| 香瓜药用 | (327) |
| 猪肝与防贫血 | (328) |
| 蔬菜·镁·防病治病 | (328) |
| 蜂皇浆的功效与鉴别 | (329) |

第十一章 家庭医疗方

| | |
|----------------|-------|
| 家庭急救常识 | (330) |
| 西医也讲忌口 | (331) |
| 服药期间的饮食 | (332) |
| 病人吃水果的禁忌 | (333) |
| 皮肤病与饮食 | (333) |

| | |
|-----------------------|-------|
| 警惕五官变化 | (333) |
| 最佳服药时间 | (333) |
| 吞药的方法 | (334) |
| 糖衣药片的颜色表示什么 | (334) |
| 食糖对药物疗效的影响 | (335) |
| 中药服用有规矩 | (335) |
| 用药八忌 | (335) |
| 服用中成药都用开水吗 | (336) |
| 止痛药的正确服用 | (336) |
| 哪些药物不宜用开水冲服 | (337) |
| 可以使粪便变色的药物 | (337) |
| 哪些原因可以引起粪便黑色 | (338) |
| 这些中药是什么 | (338) |
| 中药与过敏 | (339) |
| 家存药物能否使用的外观鉴别 | (340) |
| 服苦味健胃药不宜用糖 | (340) |
| 发热疼痛不能随使用解热镇痛药 | (341) |
| 怎样判断是否发生了骨折 | (341) |
| 易患感冒怎么办 | (342) |
| 感冒的自我理疗 | (343) |
| 某些病床旁忌插鲜花 | (343) |
| 对脑血管病恢复期患者的生活护理 | (344) |
| 乙型肝炎病人应注意什么 | (344) |
| 缺钙的几种特殊表现 | (345) |
| 治高血压病六成 | (346) |

| | |
|-----------------|-------|
| 后退走路治腰痛 | (346) |
| 落枕的治疗方法 | (347) |
| 脚扭伤以后 | (347) |
| 消除脚跟骨刺法 | (347) |
| 捏人中穴治腿脚抽筋 | (348) |

第一章

传染病食疗方

感冒食疗方

感冒是四季最常见的一种外感病,尤其冬春季节为多见。以儿童、老人、体弱者居多。由感冒病毒引起的呼吸道传染病,有普通感冒和流行性感胃之分。常见症状有头痛、发热、鼻塞、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、咽喉痒痛等。在病情上轻重程度不同,轻者称“伤风”;重者称“流行性感胃”(简称“流感”)。流行性感胃一般上述鼻咽部症状较轻,但全身症状明显,起病急,有高热,怕冷,头痛,全身酸痛,咳嗽痰少,恶心呕吐等;由流感病毒感染所引起,有很强的传染性,常可引起广泛流行。据病选方,配合食疗,疗效甚验,不妨一试。

感冒食疗方:

- 1、新鲜生姜 15 克,红糖 30 克,加水半茶缸(约 300 毫升),煮 20 分钟,趁热服下,微微出汗即愈。此方用于风寒感冒。
- 2、治受凉感冒,用白胡椒末 2 克,醋 2 小杯,开水冲服。
- 3、新鲜生姜末 10 克,大葱白 5 根切碎,水煎数分钟,趁热饮

服。白天及睡前各服1次。

4、葱白3根，淡豆豉30克，水煎服，取汗而愈，注意避风。

5、紫苏叶10克，生姜6克，水煎趁热服下，发汗而解。

6、荆芥10克，紫苏叶10克，茶叶6克，生姜10克，红糖30克。将前四味药物一并放入砂锅内煎沸，再加入烧沸的红糖水即可，趁热服用，以出汗为度。

7、取粳米50克，紫苏20克，先将粳米煎煮成粥，再用水煎紫苏叶，煮开1分钟，去渣取汁，调入粥内，加红糖服。

8、用粳米60克，生姜末10克，清水两碗，于砂锅内煮1~2次滚开，放入带须大葱白6~7根，煮至米熟，再加米醋20毫升入内和匀，趁热吃粥，并在无风处安睡，以出汗为度。适用于老人、体虚之人。

9、鲜橘皮30克(干者15克)，加水3杯，煎成2杯，加红糖适量，趁热喝1杯，过2小时，加热后再喝1杯。

10、大枣5枚，生姜6克，葱白2根，水煎顿服，趁热饮后发汗。可治外感风寒及淋雨、受寒腹痛。

11、用橘皮、生姜、紫苏叶各6克，水煎后加红糖服之。

12、辣椒1~2个，切碎，生姜末6克，红糖适量，水煎后加食醋一小杯服之。

13、桑叶5克，菊花10克，薄荷10克，放入茶壶内，用开水浸泡10分钟后即成，可随时频饮服用。用于风热感冒。

14、金银花30克，菊花10克，加水煎煮沸3分钟后，取药汁去渣，再加蜂蜜调服。

15、绿豆100克，白糖30克~50克，金银花30克。先将金银花煎汁，再与绿豆共煮熟，调白糖服食。能清热解毒，疏风散热。用于外感风热及热毒疮痍或温病初期等症。

16、菊花10克，薄荷10克，淡豆豉30克，水煎服，每天1剂，分次饮服。