

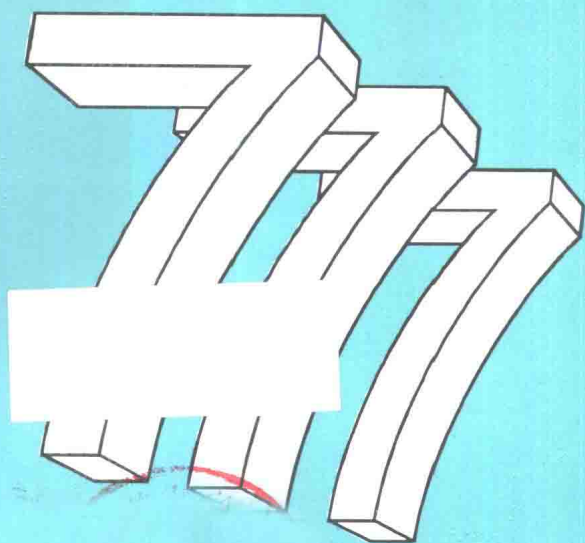
药粥治病养生

777

方

●敏涛 瑶卿 时文\编著
●江西科学技术出版社





药粥治病养生 777方

●敏涛 瑶卿 时文\编著

●江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药粥治病养生 777 方/瑶卿

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7—5390—0790—7/R·181

I. 药粥治病养生 777 方

Ⅰ. 瑶卿

Ⅱ. 中药学, 科普读物

IV. R·28

药粥治病养生 777 方

瑶卿 敏涛 时文编著

出版发行 江西科学技术出版社

社址 南昌市新魏路 17 号

邮编: 330002 电话: (0791) 8513098 8513913

印刷 江西新余市印刷厂

经销 各地新华书店

开本 787×1092 1/32

字数 29 万

印张 12.25

印数 18001—28000

版次 1994 年 12 月第 1 版 1997 年 3 月第 3 次印刷

书号 ISBN 7—5390—0790—7/R·181

定价 12.80 元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

粥是我国人民特有的一种传统饮食,我国人民吃粥的历史已有数千年之久。过去,人们常常会把它与贫困联系起来,其实,吃粥的好处并不是“节俭”二字所能概括的。经常吃粥,能够起到防病保健、延年益寿的作用,这是毋庸置疑的。因为粥的质地稀软清爽,既能减轻消化器官的负荷,又有利于营养成分的吸收,具有低消耗、色香味俱全、生津润燥、利膈、易消化等优点。如果将粥用于医疗保健便成了药粥。所谓药粥是以五谷为主,配以适量的具有防病治病价值的中草药、蔬菜水果、鱼肉蛋奶等煮制而成的粥。药粥疗法是在我国古代劳动人民发现药粥具有治病作用的基础上逐步发展起来的,两千多年以前,我国人民就已经掌握了药粥治病的方法。由于药粥既可以防病治病,又能养生美容,延年益寿,因而深受历代医药学家的重视,成为我国传统医学中的一种重要的治病方法,许多价廉效著的药粥良方一直流传至今,现在仍为许多医家沿用。而药粥疗法在当代倍受人们重视,这是因为大多数的药粥都具有制作简单、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药粥方外,还有许多药粥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,荟萃了700余首药粥方,编写成书,以便于我国广大城乡的居民对症选用,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,第一章概述粥与药粥的由来,以及与防病治病、养生

保健的关系,和药粥的选用等;第二章是药粥治内科常见病;第三章是药粥治儿科病;第四章是药粥治妇科病;第五章是药粥治外科病;第六章是药粥治五官科病;第七章是药粥抗癌;第八章是药粥美容养生。按病症排列药粥是本书的一大特色,书后附录还按笔画排列了药粥方索引,以大大方便读者。

本书所选药粥方由组成、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;制法是介绍药粥的制作方法;功效是简述每一药粥方的治病原理;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粥方;用法主要介绍药粥的服用方法和禁忌。毋庸讳言,尽管药粥具有一定治病防病和养生保健价值,但仍有一定的局限性,对于危重病人首先应送医院治疗。

编著者

1994年8月

目 录

第一章 概述.....	(1)
第一节 粥与药粥的由来.....	(1)
第二节 药粥治病的机理和特点.....	(5)
第三节 药粥的应用范围.....	(7)
第四节 药粥的加工和服用方法.....	(9)
第五节 服用药粥的注意事项	(12)
第二章 药粥治内科疾病	(14)
第一节 呼吸系统疾病.....	(14)
普通感冒	(14)
风寒感冒	(16)
风热感冒	(20)
支气管扩张	(22)
急性支气管炎	(23)
慢性支气管炎	(27)
老年性慢性支气管炎	(30)
咳嗽	(31)
哮喘	(36)
肺气肿	(37)
肺结核	(38)
第二节 消化系统疾病.....	(42)

消化不良	(42)
呕吐	(46)
呃逆	(49)
胃、十二指肠溃疡	(50)
急性胃肠炎	(52)
慢性胃肠炎	(53)
胃炎	(55)
胃痛	(56)
腹痛	(58)
泄泻	(60)
急性细菌性痢疾	(66)
慢性痢疾	(67)
便秘	(68)
大便出血	(73)
肝炎	(74)
肝硬化	(76)
黄疸	(77)
胆囊炎	(78)
胆结石	(79)
第三节 循环系统疾病	(80)
高血压	(80)
高脂血症	(83)
动脉硬化	(86)
心绞痛	(87)
冠心病	(88)
中风后遗症	(90)
贫血	(92)
失血性贫血	(95)
缺铁性贫血	(95)

营养不良性贫血	(96)
再生障碍性贫血	(96)
血小板减少症	(97)
出血	(98)
第四节 生殖、泌尿系统疾病	(99)
尿路结石	(99)
急性膀胱炎	(101)
急慢性膀胱炎	(101)
肾盂肾炎	(102)
急性肾炎	(102)
慢性肾炎	(104)
慢性肾炎水肿	(105)
尿道炎	(106)
功能性水肿	(107)
遗尿	(108)
小便不利	(109)
夜多小便	(110)
乳糜尿	(111)
遗精	(112)
早泄	(116)
阳痿	(118)
不育症	(125)
前列腺炎	(126)
第五节 神经、运动系统疾病	(127)
头痛	(127)
眩晕	(131)
失眠	(132)
神经衰弱	(134)
关节疼痛	(135)

腰痛	(137)
第六节 其它疾病	(138)
糖尿病	(138)
水肿	(142)
中暑	(148)
寄生虫病	(150)
盗汗	(152)
食物中毒	(155)
甲状腺机能亢进症	(157)
甲状腺肿大	(158)
第三章 药粥治儿科疾病	(159)
小儿感冒	(159)
小儿夏季热	(161)
小儿咳嗽	(163)
小儿哮喘	(166)
百日咳	(169)
小儿结核病	(171)
小儿风疹	(172)
小儿麻疹	(173)
流行性腮腺炎	(175)
小儿遗尿	(177)
小儿夜啼	(179)
小儿麻痹后遗症	(180)
小儿赤眼	(182)
小儿牙疳	(183)
小儿呕吐	(184)
小儿泄泻	(185)
小儿秋季腹泻	(188)

小儿痢疾	(189)
小儿疳积	(190)
小儿伤食	(195)
小儿厌食	(195)
小儿营养不良	(196)
小儿腹痛	(197)
小儿肾炎	(198)
小儿流涎	(200)
水痘	(200)
白喉	(201)
小儿自汗、盗汗	(201)
小儿贫血	(202)
小儿肝炎	(204)
小儿皮肤病	(208)
小儿佝偻病	(209)
小儿血症	(210)
小儿寄生虫病	(211)
小儿癫痫	(212)
小儿惊风	(213)
小儿夜盲症	(215)
第四章 药粥治妇科疾病	(217)
痛经	(217)
经前期紧张综合征	(220)
更年期综合征	(221)
闭经	(223)
倒经	(225)
月经不调	(225)
崩漏	(228)
带下	(230)

妊娠恶阻	(235)
妊娠腹痛	(236)
妊娠水肿	(236)
流产	(238)
难产	(242)
产后血晕	(243)
产后便秘	(243)
产后腹痛	(244)
产后体虚	(245)
产后缺乳	(246)
脏躁证	(249)
乳痈	(250)
不孕症	(251)
宫颈炎	(252)
子宫脱垂	(252)
慢性盆腔炎	(253)

第五章 药粥治外科疾病..... (255)

第一节 感染	(255)
疔	(255)
痈	(257)
丹毒	(258)
颈淋巴结核	(259)
第二节 皮肤病	(260)
皮炎	(260)
皮肤瘙痒症	(261)
湿疹	(264)
带状疱疹	(267)
脓疱疮	(267)

瘰疬	(268)
脚气	(270)
寻常疣	(271)
扁平疣	(272)
第三节 直肠肛门疾病	(273)
痔疮	(273)
脱肛	(277)
疝气	(279)
第四节 外科杂症	(281)
烧伤	(281)
冻疮	(282)
脉管炎	(283)
骨折	(284)
第六章 药粥治五官科疾病	(285)
第一节 眼科疾病	(285)
结膜炎	(285)
青光眼	(286)
白内障	(287)
夜盲症	(287)
近视	(289)
目昏生翳	(290)
第二节 耳部疾病	(291)
中耳炎	(291)
耳鸣	(292)
耳聋	(293)
第三节 鼻部疾病	(294)
鼻炎	(294)
鼻衄	(294)

酒糟鼻	(296)
第四节 咽喉部疾病	(298)
咽喉炎	(298)
扁桃体炎	(301)
声音嘶哑	(302)
第五节 口腔疾病	(303)
龋齿	(303)
牙龈出血	(304)
牙痛	(307)
口疮	(307)
口臭	(308)
第七章 药粥防癌抗癌	(311)
肝癌	(311)
食道癌	(313)
胃癌	(316)
肠癌	(320)
肺癌	(322)
乳腺癌	(324)
子宫癌	(325)
阴道癌	(326)
阴茎癌	(326)
白血病	(327)
第八章 药粥与美容、养生	(329)
养颜嫩肤	(329)
祛斑增白	(333)
生发乌发	(334)
延年益寿	(338)

祛病强身	(340)
减肥轻身	(346)

第一章 概 述

第一节 粥与药粥的由来

粥是用米、面等加水煮成的食物，又称之为稀饭，古时还称之为“糜”、“飏”等，它与人们的日常生活密切相关。我国人民吃粥的岁月悠久，已经历了数千年的漫长历史，据《周书》记载：“黄帝始烹谷为粥”，《礼记·月令》中也有“仲秋之月，养衰老，授几杖，行糜粥饮食”和“食粥天下之达礼也”的记载。《太公金匱》中还记述了武王伐纣时，洛邑雪深丈余，姜太公使人献粥以御寒的故事。

据考古学家的研究发现，早在 175 万年前的云南元谋人的遗址中已有火烤食物的证据，而新石器时代的龙山文化遗物和西安市东郊发掘的半坡村遗址中又发现了大量的盆、碗、盘、缸、罐等陶器，其中就有用于煮粥的工具——“鬲”，粥字本作“鬻”，很象是龙山文化时期创制的陶器炊具“鬲”中放米烹煮之状，这说明我们的祖先远在数千年以前就已经懂得了煮粥和吃粥了。

我们的祖先最初煮粥吃粥的目的显然是为了充饥裹腹，解决温饱问题，诚如明代诗人张方贤的《煮粥诗》所述：“煮饭何如煮粥强，好同儿女细商量。一升可作二升用，两日堪为六日粮，有客只须添水火，无钱不必问羹汤，莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋

味长。”然而，在解决温饱的过程中，人们不断地发现食用了某种粥以后，某些病痛就会自然地消失，因而，人们也就逐渐地认识到了粥与医疗保健之间的关系。一般认为，最早记载药物与谷米一同煮粥可以治疗疾病的书是汉代大文学家司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》，书中记述了西汉名医淳于意“以火齐粥且饮”为齐王治疗疾病的医案。此外，从长沙马王堆汉墓出土的十多种医书中也有药粥治病的记载，如，服用青粱米粥治蛇伤，用加热的石块煮米汁内服可治肛门瘙痒等等，据考证，这批出土的古医书约成书于春秋战国时期，如果此说成立，当是最早的药粥治病的记载。东汉名医张仲景有“中医之圣”的美誉，对中医中药的形成和发展有着卓越的贡献，在其所著的《伤寒病杂论》一书中记载了很多米药合用的名方，如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等，在其组成中均有粳米，要待“米熟汤成，去渣”服用，这无疑是后世“药粥”的先声。这些方剂都是医圣在临床实践中治病时所积累的经验总结。后人的《本草蒙筌》赞曰：“粳米，伤寒方中，亦多加入，各有取义，未尝一拘。少阴症，桃花汤每加，取甘以扶下气也；竹叶石膏汤频用，取其以益不足焉；白虎汤入手太阴，亦同甘草用者，取甘以缓之，使不速于下尔。”在张仲景的另一本书《金匱要略》中也有不少这方面的记载。由此可见，秦汉时期，药粥已用于中医临床诊疗，而且内容已相当丰富。

秦汉以后，药粥在各个朝代均有所发展，例如，隋代巢元方《诸病源候论·金疮肠出候》在有“肠但出不断者，当作大麦粥，取其汁持洗肠，以水渍内之，当作研米粥饮之。二十余日稍作强糜食之”的记述。初唐时期，著名医学家孙思邈有“药王”的美誉，其学识渊博，根据其多年丰富医疗经验编著的《千金方》和《千金翼方》两本书中，列有“食治”专节，并收集了民间用谷皮糠粥防治脚气病，羊骨粥温补阳气，防风粥“去四肢风”等药粥治病的记

载。唐代孟诜所著的《食疗本草》的原本已散佚，而近年在甘肃敦煌石窟中发现了该书的残卷，其中记述了苳粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥等药粥方。而唐代昝殷的所著的《食医心镜》中已收录了药粥 57 方，并且详细地介绍了药粥的组成、用量、煮制方法和功效等。

宋代对药粥治病养生更为重视，药粥疗法有很大的发展。由宋代官方组织编纂的《太平圣惠方》和《圣济总录》收录了众多药粥方，例如，《太平圣惠方》第 96、97 卷为“食治门”，选列了中风、水肿、咳嗽、脚气，以及补益虚损、脾胃气不下食和小儿、妊娠、产后等 27 类，共载药粥方 129 首，其中鲤鱼粥、黑豆粥治水肿，枣仁粥治疗咳嗽等等。而《圣济总录》第 188~190 卷共收集了药粥 113 方，如苳蓉羊肾粥治疗虚劳症，商陆粥治水肿，生姜粥治反胃呕吐，补虚正气粥治疗慢性泄泻，苦楝根粥治疗蛔虫病等。宋代陈直所著的《养老奉亲书》则收录了适合中老年人养生延年的药粥方 43 首。

元代宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》中也有不少滋补强壮，延年益寿和防治疾病的药粥方，如“补脾胃，益气力”的乞马粥，其实就是用羊肉与粱米煮成的稀粥；有“治阳气衰败，五劳七伤”的枸杞羊肾粥；有“治虚劳，骨蒸久冷”的山药粥；还有“麻子粥”、“马齿苋粥”等。李东垣的《食物本草》中专门介绍了 28 首最常用的药粥方，如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、紫苏子粥、竹叶粥等。邹铤增编的《寿亲养老新书》中共收录了药粥方 77 首。

明代的著名医药学家李时珍编著的《本草纲目·卷二十五·谷部·粥》中收录了药粥方 62 首，全书收录的药粥方则更多。尤其是《普济方》这一汉唐以来最大的方书中共收集了药粥方 180 首，对每一首药粥方均作了全面而详细的论述，也是直至明初为止收录药粥最多的一本方书。此外，刘伯温《多能鄙事》中