

食療治百病

食療治百病

林玉等編

地質出版社



食 疗 治 百 病

林 玉 等编

地 质 出 版 社

· 北 京 ·

(京) 新登字085号

内 容 提 要

本书从中国古今有关医学著述中, 筛选出实效显著、无副作用的食疗验方约4000个, 分肿瘤科、内科、外科、皮肤科、五官科、妇产科、小儿科等七科。对各种癌症(含白血病)、上感、哮喘、肺病, 以及肝、肾、脾、胆的各种疾病和其它多种疑难杂症与健美、减肥、脱(秃)发、白发、消斑去皱等食疗验方, 均重点介绍。为便于广大群众应用, 书中附常用中医中药术语解释和人体经络与穴位分布图。本书目的是为读者解除病痛, 延年益寿, 生活欢乐幸福, 经过实践, 您会感到: “此书无情最有情, 情寓酸苦甘辛咸”。

图书在版编目(CIP)数据

食疗治百病/林玉等编.-北京: 地质出版社, 1995.5
ISBN 7-116-01736-4

I.食… II.林… III.食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第01896号

地质出版社出版发行

(100013 北京和平里七区十楼)

责任编辑: 王休中

•

北京地质印刷厂印刷 新华书店总店科技发行所经销
开本: 787×1092¹/₃₂ 印张: 11.75 插页: 12 字数: 265000

1995年5月北京第一版·1995年5月北京第一次印刷

印数: 1—4700 册 国内定价: 10 元

ISBN 7-116-01736-4

R·12

序

随着社会的进步，人们生活水平的提高，改善饮食结构的呼声日益高涨。《食疗治百病》这本书，从古今医学著述及有关报道中，收集并筛选出食疗验方数千个，把防病治病与人们的日常生活广泛而密切地结合起来，通过平衡人体阴阳和扶正祛邪的生理与病理的食疗过程，潜移默化地增强人们的防病能力和免疫力，达到无病预防，有病治病和健康长寿的目的。此书的问世对当前人们迷信某些保健滋补品的消费现象起到了正本清源的导向作用，无疑会受到广大群众喜爱。书中涉及的少量有关常用传统中医方药，有的已有数百年的临床应用历史（如六味地黄丸（汤）、四君子汤、百合固金汤、固金丸、真武汤……等等），并蜚声海内外，都是安全、平稳、有效的良药，至于特殊情况下危重病的治疗，书中及时提醒大家，应急送医院救治，只要广大读者根据本书提供的方剂，因病施治，巧用药食，定能获得满意的疗效。

愿此书给广大读者和患者带来无限欢乐和幸福。

南京市雨花医院

院长：钱 颐

前 言

本书编著历经十载，收集并筛选出中国古代医学巨著以及近代中医学和食疗方剂与偏方中实效显著，无不良副作用的方剂共3684个。分肿瘤科（124方）、内科（1716方）、外科（570方）、皮肤科（275方）、五官科（381方）、妇产科（323方）及小儿科（295方）等七科，共计适于治疗255种疾病。对适应于治疗几种疾病的药方，在该几种病的方剂中，均作单独方剂列出，不采用见“××页××病××方”的作法，以免读者、患者翻前查后，不便阅读和应用。本书还简述了与因症施治、选用方剂和穴位有关的中医学的基本知识；吸取了少量有关常用中医传统方药（这些方药平稳有效，有的有数百年历史，早已饮誉海内外），使读者、患者能及时辨症选方，取得药到病除的效果。

在编写此书时，得到南京雨花医院钱颐院长的指导和帮助，并欣然作“序”；以及庆生、秀洲、仲久、亮中等人的通力协作；和地质出版社有关领导和人士的关怀，在此恳致谢忱。

愿广大读者、患者青春长在，健康长寿。

目 录

前言

食疗中医辨证施治导论	(1)
一、肿瘤科	(12)
(一) 软坚散结	(12)
(二) 肺癌	(13)
(三) 胃癌 直肠癌	(14)
(四) 肛门癌	(15)
(五) 食道癌	(15)
(六) 肝癌	(17)
(七) 子宫癌 宫颈癌	(18)
(八) 乳腺癌	(19)
(九) 鼻咽癌	(20)
(十) 其它肿瘤	(20)
(十一) 白血病	(21)
(十二) 抗癌、防癌及癌症放化疗后	(22)
二、内科	(24)
(一) 感冒	(24)
(二) 流行性脑膜炎	(26)
(三) 咳嗽	(27)
(四) 气管炎	(31)
(五) 哮喘	(33)
(六) 肺炎 肺气肿	(36)
(七) 肺脓肿	(36)

(八) 肺结核	(37)
(九) 矽肺	(40)
(十) 咳血 咯血	(40)
(十一) 流行性腮腺炎	(42)
(十二) 甲状腺肿大	(43)
(十三) 中暑 消暑解渴	(43)
(十四) 虚火上炎 口干舌燥	(45)
(十五) 霍乱	(46)
(十六) 痧气 (痧胀)	(47)
(十七) 消化不良	(47)
(十八) 食积腹胀	(48)
(十九) 呃逆 呕吐 噎膈	(48)
(二十) 胃下垂	(53)
(二十一) 胃痛 肠胃炎	(53)
(二十二) 胃及十二指肠溃疡	(57)
(二十三) 胃肠道出血	(59)
(二十四) 呕血	(59)
(二十五) 腹痛	(60)
(二十六) 驱虫	(62)
(二十七) 血吸虫病	(64)
(二十八) 痢疾	(66)
(二十九) 钩端螺旋体病	(71)
(三十) 便血	(72)
(三十一) 大便溏薄	(74)
(三十二) 腹泻	(75)
(三十三) 便秘	(77)
(三十四) 黄疸 胆囊炎 胆结石	(79)
(三十五) 急性胰腺炎	(81)
(三十六) 肝炎	(82)
(三十七) 肝脾肿大	(86)

(三十八) 肝硬化及腹水	(87)
(三十九) 脂肪肝	(89)
(四十) 高血压	(89)
(四十一) 低血压	(94)
(四十二) 血管硬化症	(95)
(四十三) 心脏病	(95)
(四十四) 心绞痛	(97)
(四十五) 心悸	(99)
(四十六) 尿道炎 泌尿系统结石 肾炎 膀胱炎	(100)
(四十七) 水肿	(104)
(四十八) 肾虚	(107)
(四十九) 糖尿病	(108)
(五十) 消渴①	(110)
(五十一) 尿频	(111)
(五十二) 小便淋沥 前列腺炎	(112)
(五十三) 遗尿	(114)
(五十四) 脾虚胃弱	(115)
(五十五) 气虚	(116)
(五十六) 体弱	(117)
(五十七) 贫血	(119)
(五十八) 头风 头疼	(120)
(五十九) 眩晕	(121)
(六十) 盗汗	(123)
(六十一) 失眠	(124)
(六十二) 神经衰弱	(125)
(六十三) 阳痿(含遗精)	(127)
(六十四) 败精	(130)
(六十五) 衰老	(130)
(六十六) 白细胞减少症	(130)

① 为中医学病名之一，症状与糖尿病类似。

(六十七) 血小板减少症 紫癜	(130)
(六十八) 癫痫(羊癫疯) 惊厥	(131)
(六十九) 肢体麻木 疼痛	(132)
(七十) 气滞 气郁	(134)
(七十一) 中风	(135)
(七十二) 口眼歪斜	(136)
(七十三) 疟疾	(136)
(七十四) 解酒	(138)
(七十五) 食物中毒	(139)
(七十六) 坏血病	(141)
(七十七) 脑震荡后遗症	(141)
(七十八) 戒烟	(141)
(七十九) 核黄素缺乏症	(141)
(八十) 疲劳	(141)

三、外科

(一) 毒虫咬伤	(142)
(二) 毒蛇咬伤	(143)
(三) 犬兽咬伤	(144)
(四) 疖肿	(145)
(五) 疔疮	(147)
(六) 痈疽	(148)
(七) 丹毒(流火)	(151)
(八) 破伤风	(152)
(九) 烧伤 烫伤	(155)
(十) 淋巴结炎 淋巴结核	(157)
(十一) 下肢溃疡	(158)
(十二) 乳腺炎(乳痈 乳疖)	(160)
(十三) 乳头皲裂	(161)
(十四) 乳房瘰	(162)
(十五) 肠梗阻 肠扭转	(162)

(十六) 阑尾炎	(162)
(十七) 疝气	(163)
(十八) 缩阳症	(164)
(十九) 睾丸肿大	(165)
(二十) 脱肛	(166)
(二十一) 肛痿	(166)
(二十二) 痔疮	(167)
(二十三) 筋骨疼痛	(170)
(二十四) 抽筋(转筋)	(170)
(二十五) 颈肩腰腿痛	(171)
(二十六) 大骨节病	(173)
(二十七) 骨结核 骨髓炎	(174)
(二十八) 跌打损伤	(175)
(二十九) 外伤出血	(177)
(三十) 脉管炎	(178)
(三十一) 静脉曲张	(178)
(三十二) 肥胖	(179)
(三十三) 误吞金属器物	(179)
(三十四) 褥疮	(179)
四、皮肤科	(180)
(一) 白发	(180)
(二) 脱(秃)发	(180)
(三) 美发	(182)
(四) 皮肤干燥易皱	(182)
(五) 色斑	(183)
(六) 酒渣鼻	(184)
(七) 手足皸裂	(184)
(八) 癣	(184)
(九) 牛皮癣(银屑病)	(186)

(十) 紫白癜风	(187)
(十一) 灰指甲	(187)
(十二) 过敏性皮炎	(188)
(十三) 漆疮	(188)
(十四) 脓疱疮 (黄水疮)	(189)
(十五) 荨麻疹	(190)
(十六) 风疹	(190)
(十七) 湿疹	(190)
(十八) 稻田性皮炎	(192)
(十九) 全身性红斑狼疮	(193)
(二十) 疥子	(193)
(二十一) 脚气	(194)
(二十二) 狐臭	(194)
(二十三) 冻疮	(195)
(二十四) 鸡眼 赘疣	(196)
(二十五) 梅毒	(198)

五、五官科

(一) 麦粒肿 (偷针眼)	(199)
(二) 角膜炎 结膜炎	(199)
(三) 角膜翳 斑翳	(200)
(四) 中心性视网膜脉络膜炎	(201)
(五) 红眼病	(202)
(六) 风泪眼	(203)
(七) 视力减退	(203)
(八) 夜盲	(204)
(九) 白内障	(206)
(十) 青光眼	(206)
(十一) 眼疾杂症	(207)
(十二) 中耳炎	(207)

(十三) 耳聋 (含耳鸣)	(209)
(十四) 虫入耳	(210)
(十五) 美尼尔氏综合症	(210)
(十六) 鼻衄	(212)
(十七) 鼻窦炎	(214)
(十八) 鼻炎	(215)
(十九) 虫入鼻	(217)
(二十) 咽喉炎 (含扁桃腺炎)	(217)
(二十一) 喉痹	(221)
(二十二) 喉中异物	(222)
(二十三) 音哑	(222)
(二十四) 口腔炎 口疮	(223)
(二十五) 口臭	(224)
(二十六) 舌胀	(224)
(二十七) 唇炎	(224)
(二十八) 牙周炎 牙龈出血	(224)
(二十九) 牙痛	(225)
六、妇产科	(227)
(一) 阴道炎 外阴干裂	(227)
(二) 月经不调	(228)
(三) 痛经	(229)
(四) 闭经	(230)
(五) 阴冷	(231)
(六) 赤白带	(231)
(七) 宫颈炎 宫颈糜烂	(234)
(八) 不孕症	(234)
(九) 避孕	(235)
(十) 绝育	(235)
(十一) 崩漏	(235)

(十二) 子宫下垂	(237)
(十三) 宫外孕	(238)
(十四) 胎动不安	(239)
(十五) 流产	(240)
(十六) 妊娠呕吐 腹痛 水肿	(241)
(十七) 妊娠下痢 尿血	(241)
(十八) 难产	(242)
(十九) 胎衣不下	(242)
(二十) 产后出血 恶露不尽	(243)
(二十一) 产后调养	(243)
(二十二) 缺乳 通乳	(244)
(二十三) 多乳 乳痛 急性乳腺炎	(246)
(二十四) 脏燥(瘵病) 惊厥	(248)
(二十五) 产后杂症	(248)
七、小儿科	(251)
(一) 感冒	(251)
(二) 流行性乙型脑炎	(251)
(三) 咳嗽	(252)
(四) 肺炎 肺结核	(253)
(五) 夏季热	(253)
(六) 惊厥 抽搐	(254)
(七) 癫痫	(254)
(八) 烦满	(255)
(九) 神经衰弱	(255)
(十) 乳蛾	(255)
(十一) 小儿麻痹后遗症	(256)
(十二) 咽痛 白喉	(256)
(十三) 小儿重舌	(257)
(十四) 瘰癧	(257)

(十五) 哮喘	(257)
(十六) 百日咳	(257)
(十七) 婴儿湿疹	(259)
(十八) 麻疹	(259)
(十九) 水痘	(262)
(二十) 疟疾	(262)
(二十一) 传染性肝炎	(263)
(二十二) 消化不良	(263)
(二十三) 痞症	(264)
(二十四) 吐乳	(264)
(二十五) 呃逆	(264)
(二十六) 营养不良	(264)
(二十七) 尿血	(265)
(二十八) 骨蒸潮热	(265)
(二十九) 疳积	(265)
(三十) 腹泻 痢疾	(266)
(三十一) 诸虫病	(267)
(三十二) 疝气	(268)
(三十三) 脱肛	(269)
(三十四) 佝偻病	(269)
(三十五) 大脑发育不良	(269)
(三十六) 头不生发	(270)
(三十七) 头癣	(270)
(三十八) 疣子	(270)
(三十九) 角膜软化症	(270)
(四十) 鼻衄	(270)
(四十一) 鼻塞流涕	(270)
(四十二) 头身疮疖	(271)
(四十三) 小儿丹毒	(272)
(四十四) 便秘	(272)

(四十五) 夜啼	(272)
(四十六) 流涎水	(273)
(四十七) 阴茎诸疾	(273)
(四十八) 口疮	(273)
(四十九) 遗尿	(273)
(五十) 儿科杂症	(274)
人体经络与主要穴位简述	(275)
一、常用经络取穴治疗举例	(277)
二、几类常用穴位名词解译及其治疗作用	(279)
有关常用传统中医中药术语解译	(280)
食疗 医疗常识及注意事项	(317)
方剂的组成	(317)
方剂的运用	(317)
药物配伍与禁忌	(318)
妊娠用药禁忌	(318)
各种疾病的食忌	(319)
醋蛋液制作方法	(320)
醋的食疗效应	(321)
鸡蛋的食疗效应	(321)
醋蛋疗法须知	(321)
英文摘要	(322)
附表 1 脏腑辨证论治简析	(323)
附表 2 温热病卫气营血辨证施治提要	(346)
结语——告读者	(349)

CONTENTS

Preface

Foreword

Brief Introduction of Food Therapy Based on the Differential Diagnosis of Traditional Chinese Medicine..... 1

I Tumour Department12

1. Softening the Hard Lumps and
Dispelling the Nodes12
2. Lung Cancer.....13
3. Cancer of the Stomach Car-
cinoma of the Rectum14
4. Cancer of the Anus.....15
5. Cancer of the esophagus.....15
6. Cancer of the Liver17
7. Cancer of the Womb Cancer
of the Cervix18
8. Breast Cancer19
9. Cancer of the Nasal Pharynx.....20
10. Other Tumours or Cancers20
11. Leukaemia.....21
12. Recipes Applied for Treating and
Preventing the Cancers After

Operation or Radio-Chemotherapy of the Cancers.....	22
II Internal Medicine	24
1. Common Cold	24
2. Epidemic Meningitis.....	26
3. Cough.....	27
4. Tracheitis	31
5. Asthma	33
6. Pneumonia Pulmonary Em- physema.....	36
7. Pulmonary Abscess.....	36
8. Pulmonary Tuberculosis (TB)	37
9. Silicon (Si)	40
10. Cough with Blood or with Fresh Blood Involving Foams Hemoptysis	40
11. Mumps	42
12. Goitre.....	43
13. Sunstroke Dispelling Sum- mer-Heat and Thirst.....	43
14. Flaring up of Deficiency Type.....	45
15. Cholera Morbus	46
16. Sha	47
17. Indigestion	47
18. Flatulence due to Indigestion	48
19. Hiccup Vomiting Dysphagia.....	48