

實用

# 食療秘方大全

延年益壽

卻病強身

醫者智慧結晶

民間經驗累積

中醫師周洪範主編  
中醫師周修平校訂

R289  
420

林言

健

# 實用食療秘方大全

中醫師周洪範主編  
中醫師周修平校訂

---

**書 名：**實用食療秘方大全

**主 編：**周洪範

**校 訂：**周修平

**出版印刷：**健華出版社

香港軒尼詩郵箱二〇六五四號

**版 次：**一九八四年十一月

---

# 出版序

林國華

人吃五穀，誰能擔保終生不受疾病的侵襲呢？「只要人身上生有某種病，天地間就有秘方可醫治」。中國自古以來，即知道採用取之方便的食物和藥草來治病，譬如一塊薑可以治百種病，緊急的情況下，人的唾液可以發揮很大的功能，剛摘下的綠葉就能使羊癲瘋的患者立刻甦醒，使用一杯白開水能使打噴停止，這些秘方連西醫也拍案稱奇，不得不承認中醫的妙效。當然還有甚多不勝枚舉的秘方，這些秘方是先人智慧的結晶和民間經驗累積的成果。我想任何人都想知道，知道得愈多愈好，一方面可延年益壽確保健康，另一方面可以濟世活人行善積德。

「實用食療秘方大全」出版的動機有二：

一、將中國的秘方做一個總整理——將古今名醫的秘方搜集整理，使之具體而完整。

二、使中國的秘方普及每個家庭——一般的中醫藥書皆採文言以致舉世難懂，只適合醫家研究之用。本書用白話，人人易讀易懂，必能使中國秘方在每個家庭發揮效用。

本社動員了所有人力，深入民間廣求秘方，用盡了各種方法從中醫師、中藥店、青草店取得各門派的祖傳秘方，敦聘醫術高超、學理淵博的名中醫師周洪範主編，並經從醫多年的中醫師周修平校訂，費時一年，耗資百萬元而編成「實用食療秘方大全」，這本書不僅內容充實可靠且深入淺出，易讀易懂，分科精細查閱方便，書末並附食物藥性大覽及本草從新，是我國第一本最有系統而完整的中醫寶鑑，擁有本書，等於古今名醫常駐府上，確保全家人的健康。

# 實用食療秘方大全

出版序  
目錄

## 第一篇

### 中國的食物療法

#### 第一章 二千年前的中國醫學……………六〇

- 各種治療方法……………六〇
- 食物治療法分為三大類……………六〇
- 「四氣」表示食物的功能……………六一
- 食物分為「五味」……………六一
- 酸味——有收斂、固澀的功能……………六一
- 甜味——有發散、促進循環的功能……………六一
- 鹹味——有補養、化癥、中和的功能……………六一
- 苦味——有排除燥濕的功能……………六一

- 鹹味——有軟化硬物及促使下痢的功能……………六二
- 性的食物「浮昇」，重的食物「沉降」……………六三

#### 第二章 五臟六腑的機能與其疾病

的原因……………六三

- 五臟——肝、心、脾、肺、腎……………六三
- 六腑——膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦、心包絡……………六四
- 外因、內因及其他原因……………六五
- 各種食物功效的整理……………六六

## 第二篇

### 頭部疾病的治療

#### 第一章 頭痛……………六八

- 頑固性頭痛……………六八
- 慢性頭痛……………六八
- 肝陽頭痛……………六八
- 偏頭痛……………六九
- 頭腦痛……………六九
- 頭風……………七〇
- 偏正頭風……………七〇

● 偏頭風……………七〇

● 精神頭痛……………七一

● 充血性頭痛（高血壓患者易罹患）……………七一

● 溢怒傷風頭痛……………七一

● 頭痛拘攣症……………七一

● 一般性頭痛……………七二

● 感冒引起的頭痛……………七二

● 清腦慧智丹……………七二

## 第二章 頭 暈……………七三

● 一般頭暈……………七三

● 腎虛引起的頭暈……………七三

● 氣虛外感引起的頭暈……………七三

● 低血壓引起的頭暈……………七三

● 高血壓性頭昏腦脹……………七三

● 頭暈眼黑、膝脚無力……………七四

● 老年頭暈、陰虛陽亢……………七四

## 第三篇

### 眼睛疾病的治療

第一章 眼睛的疾病……………七六

● 流行性眼疾……………七六

● 電光性眼炎……………七六

● 風火赤眼（急性結膜炎）……………七六

● 翳 視……………七八

● 近 視……………七八

● 右眼視弱……………七八

● 眼睛模糊不明……………七九

● 夜盲症……………七九

● 青光眼……………八〇

● 圓形內障（白內障）……………八二

● 眼珠水晶體破壞而失明……………八四

● 見風流淚……………八五

● 眼睛疲勞、疼痛……………八五

● 眼下紅腫……………八六

● 眼睛充血……………八六

● 眼底出血……………八六

● 塵障入目……………八六

## 第四篇

### 口腔疾病的治療

第一章 口腔炎……………八八

## 第二章 牙齒的疾病……………八九

- 牙痛……………八九
- 走馬牙疳……………九〇
- 牙齦出血……………九〇
- 風火牙痛……………九一
- 老人齒牙浮動……………九二
- 口臭……………九二
- 牙齒變白……………九三
- 健牙固齒……………九三
- 口腔衛生的維護……………九三

## 第五篇

### 耳鼻喉疾病的治療

#### 第一章 耳朵的疾病……………九六

- 中耳炎의 感染……………九六
- 急性中耳炎……………九六
- 慢性(化膿性)中耳炎……………九六
- 內耳炎……………九九
- 中耳炎患者注意事項……………九九
- 耳鳴……………九九

● 重聽……………一〇〇

● 耳鳴、重聽患者注意事項……………一〇〇

● 耳聾……………一〇一

● 聾入耳……………一〇一

#### 第二章 鼻子的疾病……………一〇二

● 過敏性鼻炎……………一〇二

● 鼻竇炎、鼻炎……………一〇二

● 蓄膿症……………一〇三

● 鼻癢……………一〇四

● 鼻出血……………一〇五

● 血友病……………一〇七

#### 第三章 流行性耳下腺炎……………一〇八

#### 第四章 聲音沙啞……………一〇九

● 性酒過度引起的聲音沙啞……………一〇九

● 咽喉炎引起的聲音沙啞……………一〇九

● 用聲過度引起的聲音沙啞……………一〇九

● 聲音沙啞患者注意事項……………一一〇

#### 第五章 扁桃腺炎……………一一一

#### 第六章 梅核氣……………一一三

第七章 不停的打嗝.....二二三

第八章 異物鯁喉.....二二四

●魚骨鯁喉.....二二四

●咽喉骨鯁或竹木刺入喉.....二二四

●黏涎鯁在喉處.....二二四

第九章 白喉症.....二二五

●白喉初起.....二二五

●喉內有白點時.....二二五

第六篇

感冒、咳嗽的治療

第一章 感冒.....二二八

●感冒的預防.....二二八

●感冒初期(不發汗時).....二二九

●感冒初期(頭痛劇烈時).....二二九

●感冒引起咳嗽.....二二〇

●感冒引起鼻塞.....二二一

●感冒引起關節疼痛.....二二一

●感冒引起口苦.....二二三

●日久不癒的感冒.....二二三

●感冒患者注意事項.....二二三

第二章 咳嗽.....二二四

●熱痰的咳嗽.....二二四

●感冒引起的咳嗽.....二二四

●痰較少的咳嗽.....二二五

●多痰的咳嗽.....二二五

●病況嚴重的咳嗽.....二二七

●咳嗽引起嘔吐.....二二八

●咳嗽帶血.....二二八

●咳嗽引起氣喘.....二二八

●慢性咳嗽.....二二九

●咳嗽患者注意事項.....二三〇

第七篇

氣管炎、哮喘的治療

第一章 氣管炎、支氣管炎.....二二三

●氣管炎.....二二三

●急性支氣管炎.....二二三



●慢性支氣管炎……………一三三

●老年慢性支氣管炎……………一三四

●氣喘……………一三五

●使身體日漸衰弱的氣喘……………一三七

●痰喘……………一三七

●頑固的痰喘……………一三八

●腎虛哮喘……………一三八

●咳嗽引起的哮喘……………一三八

●鹹哮喘……………一三九

●過敏性哮喘……………一三九

●支氣管哮喘……………一四〇

●慢性哮喘……………一四〇

●繼後強身抗喘藥方……………一四一

●哮喘患者注意事項……………一四一

## 第八篇

### 肺臟疾病的治療

第一章 肺炎……………一四四

●慢性肺炎……………一四四

●有咳嗽、紅痰之肺炎……………一四四

●較嚴重的肺炎……………一四四

●較輕微的肺炎……………一四五

第二章 肺結核……………一四五

●使身體逐漸衰弱的肺結核……………一四五

●低熱不解的肺結核……………一四七

●有咳嗽症狀的肺結核……………一四七

●浸潤型肺結核……………一四七

●有咯血現象的肺結核……………一四八

●肺結核患者注意事項……………一四九

●矽肺……………一四九

第三章 肺蛭病……………一四九

第四章 肺膿瘍(肺癰)……………一五〇

第五章 肺氣腫……………一五〇

●肺氣腫患者注意事項……………一五一

●肺病患者注意事項……………一五一

## 第九篇 心臟疾病的治療

## 第一章 心臟病

- 突發心臟病……………一五四
- 心痛徵候……………一五五
- 心臟衰弱……………一五六
- 充血性心力衰竭、水腫……………一五七
- 心悸心臟病……………一五八
- 冠狀動脈硬化性心臟病……………一五九
- 心動脈檢查……………一五九
- 心臟擴大……………一五九
- 心臟缺氧……………一五九
- 風濕性心臟病……………一六〇
- 肺原性心臟病……………一六〇
- 心臟神經症……………一六〇
- 心臟病患者注意事項……………一六一

## 第十篇

### 肝、胆疾病的治療

#### 第一章 肝炎

- 急性肝炎……………一六四
- 慢性肝炎……………一六四

- 急、慢性肝炎後遺症……………一六六
- 黃疸型肝炎……………一六六
- 傳染型肝炎……………一六六
- 急性黃疸型傳染型肝炎……………一六七
- 遷延型肝炎……………一六七

#### 第二章 黃疸症

- 黃疸症的治療法……………一六八
- 黃疸患者注意事項……………一六九

#### 第三章 肝硬化

- 肝硬化治療法……………一七〇
- 肝硬化腹水……………一七〇
- 腹水患者注意事項……………一七一

#### 第四章 肝陽火旺

- 肝陽火旺……………一七二
- 肝氣痛……………一七二

#### 第五章 膽囊炎

- 急性膽囊炎……………一七三
- 慢性膽囊炎……………一七三
- 膽囊炎患者注意事項……………一七三

## 第六章 脾臟腫大……………一七四

- 脾腫治療法……………一七四
- 脾腫患者注意事項……………一七五
- 脾 虛……………一七五

## 第十一篇

### 血壓、糖尿的治療

#### 第一章 高血壓……………一七八

- 高血壓引起頭痛頭暈……………一七八
  - 高血壓引起眼底出血……………一七九
  - 腎性高血壓……………一八〇
  - 高血壓引起血管硬化……………一八〇
  - 降低血壓的方法……………一八一
  - 高血壓的根除……………一八二
  - 中風的預防……………一八三
  - 中風後療法……………一八三
  - 中風患者注意事項……………一八四
- #### 第二章 貧 血……………一八五
- 一般貧血……………一八五

● 貧血引起神經衰弱……………一八六

● 原發性血小板減少症……………一八六

● 再生不良性貧血……………一八六

● 四物湯……………一八七

● 貧血患者注意事項……………一八七

#### 第三章 壞血病……………一八八

#### 第四章 糖尿病……………一八八

- 亢進性糖尿病……………一八九
- 上消型糖尿病……………一八九
- 中消型糖尿病……………一九〇
- 上消、中消型兼具之糖尿病……………一九〇
- 上消、下消型兼具之糖尿病……………一九〇
- 下消型糖尿病……………一九一
- 三消兼具之糖尿病……………一九一
- 糖尿病斷根法……………一九二
- 糖尿病引起兩腳腐爛時……………一九二
- 糖尿病患者注意事項……………一九三

## 第十二篇

### 胃、腸疾病的治療

第一章 消化不良.....一九六

●消化不良的治療法.....一九六

●胃鼓起.....一九六

●食年糕、粽子過多積食.....一九七

●胃口難受時.....一九七

第二章 急性腸胃炎.....一九八

●食積泄瀉的療法.....一九八

●濕熱泄瀉的療法.....一九八

●急性腸胃炎患者注意事項.....一九八

第三章 慢性腸胃炎.....一九九

●慢性腸炎.....一九九

●慢性胃炎.....一九九

●嗝膈(食道痙攣).....二〇一

第四章 反胃(胃擴張).....二〇一

第五章 胃弛緩.....二〇二

第六章 胃下垂.....二〇三

第七章 胃痛.....二〇四

●胃寒痛.....二〇四

●普通胃痛.....二〇六

●消化不良引起的胃痛.....二〇七

●肝胃氣痛.....二〇八

●肝胃氣痛患者注意事項.....二一〇

第八章 胃、腸痙攣.....二一一

●胃痙攣.....二一一

●腸痙攣.....二一一

第九章 胃酸過多症.....二一二

●胃酸過少的治療法.....二一二

●胃酸過少患者注意事項.....二一三

第十章 胃酸過多症.....二一三

第十一章 胃、十二指腸潰瘍.....二一五

●胃、腸潰瘍治療法.....二一六

●潰瘍患者注意事項.....二一九

第十二章 胃、十二指腸出血.....二二〇

●胃、腸出血治療法.....二二〇

●出血患者注意事項.....二二二

### 第十三章 腸風下血……………三三二

- 腸風下血治療法……………三三二
- 便血患者注意事項……………三三二

### 第十四章 腹瀉……………三三四

- 久瀉不癒……………三三四
- 整年瀉痢致臭氣……………三三五
- 便臭強烈的下痢……………三三五
- 久瀉下血……………三三六
- 久瀉引起脫肛……………三三六
- 腸胃炎引起腹瀉……………三三六
- 消化不良引起腹瀉……………三三七
- 脾虛久瀉不癒……………三三七
- 風寒引起腹瀉……………三三八
- 夏季傷暑腹瀉……………三三八
- 腹瀉患者注意事項……………三三九

### 第十五章 盲腸炎……………三三九

- 急性盲腸炎……………三三九
- 慢性盲腸炎……………三三〇
- 盲腸炎患者注意事項……………三三一

## 第十三篇

### 腎臟疾病的治療

#### 第一章 腎臟炎……………三三四

- 腎臟炎水腫腹大……………三三四
  - 急性腎炎……………三三五
  - 慢性腎炎……………三三五
  - 急、慢性腎炎皆有效之療法……………三三七
  - 腎盂腎炎……………三三七
  - 腎臟炎患者注意事項……………三三八
  - 腎虛腰痛……………三三八
- #### 第二章 腎結核……………三三九
- #### 第三章 浮腫……………三三九
- 全身的浮腫……………三三九
  - 腹部積水……………三四〇
  - 營養不良引起的水腫……………三四〇
  - 妊娠腎……………三四一
  - 浮腫患者注意事項……………三四一

## 第十四篇

### 泌尿疾病的治療

- 第一章 膀胱炎及尿道炎……………二四四
- 第二章 夜尿症……………二四五
- 第三章 小便頻數……………二四六
- 膀胱虛弱，小便頻數……………二四六
  - 年老腰脚無力，小便頻數……………二四六
  - 糖尿病患，小便頻數……………二四七
- 第四章 尿崩(小便失禁)……………二四七
- 第五章 尿 血……………二四八
- 第六章 排尿不順……………二四九
- 第七章 小便不通……………二五一
- 第八章 尿毒症……………二五二

第九章 前列腺(攝護腺)肥大症……………二五三

第十章 白濁症(淋病)……………二五四

• 急性淋病……………二五四

• 慢性淋病……………二五四

第十一章 疔瘡療法……………二五五

第十二章 陽 萎……………二五六

第十三章 腎 虧……………二五八

第十四章 夢遺、遺精……………二六〇

• 夢 遺……………二六〇

• 精力衰退引起的遺精……………二六一

• 遺精患者注意事項……………二六二

## 第十五篇

### 便秘、痔瘡的治療

第一章 便 秘……………二六四

●大便乾結	二六四
●臨時性便秘	二六四
●習慣性便秘	二六五
●老人慢性便秘	二六七
●便秘下血	二六八
●便秘患者注意事項	二六八

## 第二章 痔瘡

●輕度痔瘡	二六九
●痔腫	二七〇
●痔瘡出血	二七二
●脫肛	二七三
●痔漏	二七四
●痔瘡患者注意事項	二七四

## 第十六篇

### 小兒科疾病的治療

第一章 麻疹	二七八
--------	-----

●麻疹未完全出現時	二七八
●斑疹完全出現後	二七九

第二章 百日咳	二八〇
---------	-----

第三章 寄生蟲病	二八一
----------	-----

●蛔蟲引起腹瀉	二八一
●薑片蟲、蟯蟲、蛭蟲	二八二
●鈎蟲	二八三
●賈第蟲	二八三
●預防措施	二八三

第四章 夜尿症	二八三
---------	-----

第五章 夜哭不停	二八四
----------	-----

第六章 夜汗症	二八五
---------	-----

第七章 急、慢驚風	二八五
-----------	-----

●急驚風	二八五
●慢驚風	二八六

第八章 小兒哮喘	二八六
----------	-----

第九章 呼吸道感染	二八七
-----------	-----

	● 預防呼吸道感染	二八七
	● 嬰兒傷風鼻塞	二八七
	● 肺炎	二八七
	● 耳下腺炎	二八八
第十章	肚臍突出和臍風	二八九
第十一章	疳積症	二八九
	● 因營養不良與藥物攻伐引起疳積	二八九
	● 因蟲積或飲食甘肥引起疳積	二九〇
	● 疳積患者注意事項	二九〇
第十二章	偏食	二九一
第十三章	濕熱症	二九二
	● 熱度不速	二九二
	● 高熱引發抽搐時	二九二
第十四章	疳夏症	二九三
	● 疳夏症的治療法	二九三
	● 疳夏患者注意事項	二九四
第十五章	夏季熱	二九四
第十六章	小兒腸炎	二九五
第十七章	黃疸症	二九六
第十八章	小兒腎臟病	二九六
第十九章	腦炎	二九七
第二十章	傷寒	二九八
第二十一章	扁桃腺腫大	二九八
第二十二章	白喉症	二九九
第二十三章	易流鼻血	二九九
第二十四章	易傷風	三〇〇
第二十五章	幼童體虛	三〇〇
	● 病後失調	三〇〇
	● 後天失調	三〇〇
	● 正常兒童身體發育平均標準	三〇一



第廿六章 腺病體……………三〇一

第廿七章 軟骨病……………三〇二

第廿八章 痙攣（抽筋）……………三〇二

第廿九章 小兒麻痺……………三〇三

第三十章 疳眼（角膜軟化症）……………三〇四

第卅一章 疝氣、脫肛……………三〇五

第卅二章 小兒牙病……………三〇六

●走馬牙疳……………三〇六  
●馬牙……………三〇六

第卅三章 誤吞鐵釘……………三〇七

第卅四章 小兒皮膚病……………三〇七

●長癩子……………三〇七

●濕疹……………三〇八

●疥癬疹……………三〇八

●水痘……………三〇八

●水痘的治療……………三〇九

●水痘患者注意事項……………三〇九

●頭瘡……………三〇九

●黃水瘡……………三一〇

●癬瘡……………三一〇

●天泡瘡……………三一〇

●臀部赤爛……………三一〇

●發紅疔……………三一〇

第卅五章 小兒胎毒……………三一〇

## 第十七篇 婦產科

### 婦科疾病的治療

第一章 分泌物異常……………三一四

●白帶……………三一五

●赤帶……………三一六

●赤白帶……………三一七

●黃帶……………三一七

●分泌物異常患者注意事項……………三一七

第二章 子宮發炎……………三一八