

中國名醫驗方彙編之一

食物療病驗方

震旦圖書公司出版

編印本書的說明

我們地廣人稠，幾千年來不知發明了多少曾經反覆證明而有療效的醫藥驗方，看去跡近虛玄，實則合於科學原則；取材有似平俗，但竟能立起沉疴。

惟惜這些珍貴的驗方，或偏用於一隅，流傳不廣；或為私人藏祕，不肯公開；致使許多疾患，未能及時地與普遍地獲得解救，所謂千金易得，一方難求，殊為憾事。

近二十年來，邦人君子，一面倡導秘方公開；一面多所創造；把我國幾千年來的醫藥遺產，大大地向前推進若干步。本人即長期從事於搜集驗方資料工作，竟積至三萬餘條，於是分門別類，苛剔精選，編為驗方專書。對於每一病源、症狀及其他有關生理病理的理論，作一些適當說明，並附以名貴的治例報告。截至現在，已出版如下各冊驗方及其他有關書籍

胃病驗方	風濕病驗方	咳嗽哮喘驗方
經血病驗方	白帶病驗方	小兒百病驗方
傷風感冒驗方	傷科跌打驗方	寄生蟲病驗方
肝胆肺腎各病驗方	疑難雜病驗方	食物療病驗方
針灸百病實用驗方	婦女產科百病驗方	婦女婦科百病驗方

膏丹丸散各成藥驗方

中藥的科學用法與驗方

皮膚瘰癧癭瘤各病驗方

痔瘡腸腹肛門各病驗方

高血壓心臟病及中風驗方

眼耳鼻口舌牙喉各病驗方

麻疹及其併發症醫案與驗方

神經衰弱神經病及諸虛百損驗方

肺病及肺外結核醫案與驗方

肺結核醫案與驗方

肺炎肺癰矽肺肺癌醫案與驗方

頸淋巴腺（瘰癧）及骨胸皮腎腸喉結核醫案與驗方

大眾醫療衛生常識

正確的月事知識

上列二十餘種驗方及其他有關書籍，總稱之為：中國名醫驗方彙編，也可說是一部經世驗方大全。分而用之，即為各個病症的專書；合而用之，則為醫學上完整的巨著。因此，不僅對於病家，能提供公開而有效的方劑；對於醫藥人員，也是一部完美而可靠的參考書。

因為各冊驗方，係陸續編印發行，不斷接得不少讀者來信，報告在被應用上確有很好的療效，增加我們對此書不少信念。

本書在編輯方面，承 陳存仁先生等多所指導，附此誌謝。

余符初

中國名醫驗方彙編，開始編印於一九五八年春，
本說明改寫於一九七二年夏

食物療病驗方目錄

——中國名醫驗方彙編之一——

一、食物療病的起源	一
二、食物療病的意義和作用	六
三、食物療病驗方	八
甲、內科病證	八
一、消化系統病食物療法	九
胃酸過多症食療驗方	九
胃酸過少症（消化不良）食療驗方	一〇
胃潰瘍及十二指腸潰瘍食療驗方	一三

胃出血食療驗方·····	一七
反胃、噎膈食療驗方·····	二二
肝胃氣痛（胃脘痛）食療驗方·····	二四
胃寒痛食療驗方·····	三一
泄瀉食療驗方·····	三二
便秘食療驗方·····	三三
便血食療驗方·····	三六
痢疾食療驗方·····	三七
二、呼吸系統病食物療法·····	三九
咳嗽食療驗方·····	三九
哮喘食療驗方·····	四二
肺病咯血食療驗方·····	四五
肺結核（肺癆病）食療驗方·····	四七
肺癰（肺膿瘍）食療驗方·····	五三

三、循環系統病食物療法……………五四

肝陽火旺食療驗方……………五四

肝硬化腹水（膨脹）食療驗方……………五六

黃胆病食療驗方……………五七

貧血症食療驗方……………五八

高血壓食療驗方……………六四

心臟病食療驗方……………七〇

壞血病食療驗方……………七六

四、泌尿系統病食物療法……………七七

腎臟炎食療驗方……………七七

糖尿病食療驗方……………七九

小便不利食療驗方……………八二

小便失禁（遺尿、尿崩）食療驗方……………八三

五、生殖系統病食物療法……………八三

陽痿早泄食療驗方……………八四

遺精食療驗方……………八五

六、神經系統病食物療法……………八六

神經衰弱食療驗方……………八六

頭痛眩暈食療驗方……………九一

失眠症食療驗方……………九三

七、風濕病食物療法……………九四

風濕痺痛食療驗方……………九四

風濕腳氣病食療驗方……………一〇二

八、傳染病食物療法……………一〇五

流行感冒食療驗方.....一〇五

傷寒病食療驗方.....一〇九

九、新陳代謝病食物療法.....一一一

肥胖症食療驗方.....一一一

過瘦症食療驗方.....一一二

乙、外科病證.....一一四

癬瘡食療驗方.....一一五

疥瘡食療驗方.....一一八

風疹塊食療驗方.....一一九

汗斑、雀斑食療驗方.....一二〇

癩瘡食療驗方.....一二二

疔瘡食療驗方.....一二三

痔瘡食療驗方.....一二五

療瀝食療驗方	一二八
瘵症食療驗方	一三一
丹毒（流火）食療驗方	一三三
白髮症食療驗方	一三四

丙、婦科病證

月經不調食療驗方	一三八
痛經食療驗方	一四〇
帶下病食療驗方	一四一
崩漏症食療驗方	一四四
胎動不安、胎漏食療驗方	一四五
乳汁缺乏食療驗方	一四七
產后虛弱食療驗方	一四八

丁、兒科病證

.....	一四九
-------	-----

戊、眼科病證

麻疹食療驗方	一五〇
天花與水痘食療驗方	一五四
疔腮食療驗方	一五八
夜汗症食療驗方	一六〇
濕熱症食療驗方	一六二
瘰癧症食療驗方	一六四
急慢驚風食療驗方	一六六
疳積病食療驗方	一六七
百日咳食療驗方	一六九
夜盲症食療驗方	一七二
風火赤眼食療驗方	一七三
圓翳內障食療驗方	一七四
流淚症食療驗方	一七五

己、喉科病證……………一七六

梅核氣食療驗方……………一七六

乳蛾（扁桃腺炎）食療驗方……………一七七

失音（嗓子啞）食療驗方……………一七八

庚、寄生蟲病證……………一七九

蛔蟲病食療驗方……………一八一

蟯蟲（寸白蟲）病食療驗方……………一八二

絛蟲病食療驗方……………一八三

鈎蟲病食療驗方……………一八五

辛、日常進補驗方……………一八七

一、穀類的營養價值與食療用途……………一八九

二、蔬菜瓜果的營養價值與食療用途……………一九二

三、肉類、蛋類和乳類的營養價值與食療用途……………一九七

中國名醫驗方彙編之一

食物療病驗方

一、食物療病的起源

中國的食物療病，來源極古，在原始社會裡，相傳是醫食同源的，也就是人類在長久的找尋食物的經過裡，無形中發現了許多藥物。因爲在那時候，人類的食品，是採取各種植物根、莖、子、葉，並不能如現在的人有固定的食物，在可食和不可食之間，沒有一定的認識，而且不可能常吃如願的食物，往往因爲吃了不當吃的植物，而發生嘔吐、瀉下、嗜臥、出汗等等不應有的現象。後來逐漸的取得經驗，積爲知識，知道某些植物，可以常吃多吃，某些植物，不可亂吃妄吃，如其遇到有催吐、促瀉、發汗的必要時，便會想到這些不能常吃的東西來試用，這便是藥物的起源。所以古代流傳下來「神農嘗百草」的故事，正象徵我們祖先發現植物的治療用途，不可粗暴的抹煞，而作神話看待。

以後的人，漸漸的把日常可以果腹充飢的食物固定下來；漸漸的把宜吃的五谷種類，傳播開來；把不能經常吃的東西，分別開來；一類是藥，一類不是藥。因為藥的品種裡，畢竟植物較多，所以藥物的記載，就叫做「本草」。現在流傳的神農本草經，據考證是漢朝才編成這一形式的，但不等于這些知識是產生于漢代，它是總結了漢以前的藥物學說，也就是包括遠古流傳下來的全部藥物知識。

神農本草經，是以上中下三品來分類的，上藥一百二十種，無毒，多服久服不傷人，這一類裡面，就包括了很多可作食品的東西。古代醫食同源，正因為有些東西是既作食品又作藥品的，又正因為許多食品可以兼療疾病，所以很早就有「食醫」的職務。藥物既是從找尋食物的過程中逐漸發現的，湯液呢？當然也是隨着熟食烹調而形成的。晋代皇甫謐的甲乙經序上說：「伊尹……撰用本草，以爲湯液」。又說：「仲景論廣伊尹湯液爲數十卷」。漢書藝文志有「湯液經法」三十二卷，然則湯液始于伊尹的傳說，漢代已有。考伊尹善于烹調，古代醫食同源、採用烹調的方法推廣而創制復合的湯液，很合發展規律，正和原始人類在找尋食物過程中，認識很多的藥品，是一樣的。呂氏春秋本篇，引伊尹和商湯的談話，講了許多烹調的問題，其中就有「陽朴之薑、招搖之桂」的語句。薑桂是兩用的東西，既是作饌裡的調味品，也是主要的藥物。所以有人

說「桂枝」湯是湯液的祖方，是從烹調裡分立的。因其中五種藥，都是古時廚房裡的必備品，可證這些傳說推論，是有理由的。可以見得湯液始于伊尹的傳說，有一定根源。加之書經上已有「若藥弗瞑眩，厥疾弗瘳」的記載，更能證明在商代湯液已經形成了。透過「桂枝湯」的例子，也可說明如何的從飲食療法而進展到純粹的藥物療法。

到了周代，食醫和疾醫、瘍醫等並立，疾醫是內科，瘍醫是外科，食醫呢？是指導「六飲、六膳、百飴、百醬」等等的人，並依時節的變化，指導四時食品的調和，與食物的配合和宜忌，大家都依照他的話來做。既然專立了一科，可見對「飲食衛生」和「食療」的重視了。

古代對於病人的營養，是非常重視的。在禮記裡有很多饒有趣味的記載，曲禮上論居喪之禮說：「有疾則飲酒食肉」。檀弓上載曾子的話說：「喪有疾，食肉飲酒，必有草木之滋焉，以爲姜桂之屬也」。雜記下，論喪說，「放有疾飲酒食肉」。又說：「病則飲酒食肉」。喪大記上說：「有疾，食肉飲酒可也」。喪服四制上也說「老病，不止酒肉」。考古人居喪之禮，是不飲酒，不食肉的。若遇疾病及衰老的人，則要機動運用，反以飲酒食肉爲禮，恐其哀毀致死的緣故。

漢末的張仲景，他治病雖然以湯液爲主，可是也很注意營養。並且常仗飲食來發揮

藥力，桂枝湯服法上的「歠熱稀粥，以助藥力」，便是很好的例子。

南北朝時，有很多的「食經」，惜均已失傳。

到了唐代，飲食療法，成爲一門專門的而且具體的學問，孫思邈在編千金方的時候，就寫了一卷食治篇，列在千金方的第二十六卷，除序論外，分「果實、菜蔬、谷米、鳥獸蟲魚」四門來敘述，是現存最早的營養療法專篇。

唐朝的孟詵，編了一部食療本草，現僅剩殘卷，但其主要內容，仍散見于后世的綜合性本草中。

又成都的醫博士咎殷，曾撰了食醫心鑑三卷，南唐的劍州醫學助教陳士良，撰有食性本草十卷，把古代本草上關於飲食的，分類編出，附以己見，又載食醫諸方，及五時調養臟腑之術，集賢殿學士徐鉉爲之作序，惜已失傳。

宋朝，有妻居中的食治通說，著錄于陳振孫的直齋書錄解題，其論點認爲「食治則身治」，是「上工醫未病之一術」。又宋志還有鄭樵的食鑑四卷，均佚。

元代的忽思慧，著爲飲膳正要三卷，他是元朝的飲膳太醫，認爲「珍味其品，咸萃內府，或風土有所未宜，或燥濕不能相濟，儻司庖廚者不能察其性味……則食之不免于致疾」，因而把「谷肉果菜，取其性味補益者，集成一書……本草有未收者，今即採摭

焉」。這書有文有圖，頗饒興味，有四部叢刊影印元刊本，可參考。

元代天歷中，海寧醫學吳瑞，編了一本日用本草。李汛在序文上說：「夫本草曰日用者，摘其切于飲食者耳，蓋飲食所以養人，不可一日無，然有害人者存，智者察之，衆人昧焉，故往往以千金之軀，捐于一著之頃而不知……于是類次食物，凡五百四十餘品，共爲八卷，行于世」。

明代的盧和，按照日用本草的分類方法，編成「食物本草」，他把米谷併爲一類，另加水類，更將內容增加一倍。日用本草，仍注意治病，所以附入的藥方很多，食物本草、則錄入的藥方很少，在每類之後，均有總結性跋語。汪穎把它改編成兩卷，分爲水、谷、菜、果、禽、獸、魚、味八類出版，後來又有改題爲「李東垣食物本草」刊行的。也有把盧和的食物本草，改題爲薛己所著刊行的。

與食物本草相類的書，更有寧原編的食鑑本草，所載皆尋常食品，而且綱目分明，頗有條理。

明代，還有從積極方面着想，爲人們開闢食物資源的書，1406年周憲王朱橚著有救荒本草，共記載414種植物，以備荒年作爲食品，在414種植物中，除了見於舊本草的138種以外，又新增176種，在植物學和食療方面，都有極大的貢獻。

又鮑山曾撰了野菜博錄四卷，他備嘗了黃山的野蔬諸味，因別其性味，詳其調製，著成此書，對於食療，也頗有貢獻。

清代，關於這一類的書，也有很多，一般的姑且從畧，其別具風格，且注意於烹調技術的，有袁子才的隨園食草，及王孟英的隨息居飲食譜。食療的史料，大畧介紹到此處爲止。

二、食物療病的意義和作用

在現代醫療方法中，食物療病是一個重要的療法，也是許多綜合療法中的一個重要環節。幾千年來我國醫藥學家在創造中醫藥物等療法的同時，對飲食治療留下許多寶貴的經驗，概如上述。現在醫學已經證實了飲食能起治療作用，還可以增強體質和身體神經系統的調節功能。因此，食物療病在醫療工作中，佔有很重要的地位。

飲食治療是根據病人需要，合理調配膳食中所含各種營養成分和食物組成，並選用合理的烹調方法，以達到治療或輔助治療的作用。

食物療病的主要作用，可分爲下列三點：