



师联·生活

陈泗传 肖新如 / 主编
Chen sichuan Xiao xinru



新编

Xinbian
Guoshu Liaofa Daquan

果蔬疗法 大全

——附方剂 10000 余则

回归自然觅良方
返朴归真保安康



上海科学普及出版社

新编果蔬刀法

钱信忠

二〇〇五年元月

陈西陵 肖新加 主编

尉民	陈虹	韦雄华	张	晔	
蓝	陈宏图	吴亚萍	梅	山	等编著
马	陈辽平	耿皖平	马	岚	
黎	杨玉玲	刘厚仁	陂	克	

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编果蔬疗法大全 / 陈泗传, 肖新如主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2005. 2

ISBN 7-5427-2450-9

I. 新... II. ①陈... ②肖... III. ①水果—食物疗法
②蔬菜—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140626 号

责任编辑 蔡 婷
特约编辑 史 含 生
封面设计 一步设计
统 筹 理 应

新编果蔬疗法大全

——附方剂 10000 余则

陈泗传 肖新如 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

[http: //www. pspsh. com](http://www.pspsh.com)

各地新华书店经销 上海印刷四厂有限公司

开本 850×1168 1/32 印张 22.5 插页 3 字数 738000

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 4 月第 2 次印刷

ISBN 7-5427-2450-9/R·264 定价 38.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

内 容 简 介

“果蔬疗法”起源于中国,现已盛行于世界。本书是一部较全面、系统介绍“果蔬疗法”的书籍,书中收有可防治 200 多种病症的古今中外果蔬方剂 10 000 余则,并详细介绍了 285 种瓜、果、谷、蔬的性味、药性及其在防治疾病方面的作用。内容丰富,通俗易懂,简明实用,既可作为医药工作者临床诊疗和医药研究的参考资料,又可作为广大群众家庭防治疾病和保健养生的实用手册。

友情提醒

一、是药三分毒。据统计,我国每年有 250 万人因用药不当而住院治疗,19 万人因此死亡。这可真是触目惊心的数字啊!

二、要避免药物的副作用,最简单、最有效的方法就是向群众普及以蔬菜水果食疗为主的非药物治疗法。

三、果蔬疗法是我国古代医学家的一个创举,几千年来盛传不衰,为人类健康作出了杰出贡献,它是世界医学宝库中最灿烂夺目的一颗明珠。

四、用蔬菜水果防治疾病简便易行,效果明显,是世界医学发展的新潮流。它既可以避免药物的副作用而显示其安全可靠,又可以在摄取蔬菜水果营养成分的同时达到治病健身的目的。目前,果蔬疗法正在世界各国得到广泛应用和推广。

五、本书作者是果蔬疗法的资深专家,其中半数以上担任过医院领导职务或在一些知名的医药外资企业任部门主管,尚有数人至今仍在美国、加拿大、奥地利等国从事

医药研究工作。由于部门多、渠道广和信息灵,故而可利用各自的优势和专长,群策群力地在国内外收集、整理了大量最新的各种资料,并同心协力精选出古今中外 10 000 多则有关果蔬疗法的验方和偏方,涵盖了内科、外科、小儿科、妇产科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科、肿瘤科等数百种病症的防治方法及如何进行美容和健身,是国内迄今为止方剂最多,防治疾病最全的一本果蔬疗法参考书。

六、本书融实用性、科学性、知识性为一体,适合各种年龄层次的广大城乡居民试用。每个家庭备上一本,健康女神将会与你结伴同行。

前 言

人类是大自然之子，大自然为人类提供了种种赖以生存的天然食物和药物，人类对天然食物的认识过程本身就是人类文明发展程度的象征。几千年来，我国人民在长期的生活斗争实践中，不但发现、挖掘了众多的天然食物和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“食药同源”的科学哲理，并开拓了“食物疗法”新篇章，提出了“药补不如食补”的新见解，这在世界医学史上是个伟大的创举。随着现代医学科学的发展，当人们发现过多地使用化学药品会给人体带来许多毒副作用，纷纷想从自然界寻找天然的祛病延年药源时，就更显示了我们祖先这一论断的巨大现实意义！

世界环境医学专家在调查目前还过着原始生活的非洲一些采猎部落人群时发现，这些人群虽然到处觅食，靠打猎、捕鱼和采集野果、野菜维持生活，但身体却很健壮，特别是没有受到目前在文明社会中对人类健康危害极大的一些“现代病”的折磨，因此他们认为，在与生活方式和膳食结构密切相关的“现代病”流行的今天，如能返璞归

真,适当借鉴远古人的生活方式和膳食结构,回归自然,进行合理的、科学的食疗,则对当今人类的健康可能大有裨益。而应用瓜、果、谷、蔬来防治疾病,正是这种食疗的一项重要内容和有效手段。

翻开我国的历史,从古至今,无论经传所载,还是本草、诸子百家所论,皆不乏谈饮食者,《鲁论》载不食之条,《大易》著观颐之训。从祖国医学本草学的发展看,早在《内经》就有“食养”一词出现,而历代医书以“食疗”为题者更是层出不穷。这说明我国人民对饮食与健康、食物与疾病防治之间关系的研究起源很早,在“以食养身”、“以食治病”方面总结了许多宝贵经验,提出了“食治则身治”(宋·《食治通说》)、“食物入口,等于药之治病同为一理,合则于人脏腑有宜,而可却病卫生,不合则于人脏腑有损,而即增病促死”(见《本草求真》)、“饮食得宜,足为药饵之助,失宜则反与药饵为仇。”(见《调疾饮食辨》),这些都说明食物用之得当,可以健身疗病;用之不当,则会招灾致病。正所谓:“凡饮食滋味以养于生、食之有妨、反能为害。”(《金匱要略方论》)。然自古以来,世人皆知药不能乱投,但却忽视了食物也不能乱吃的道理,出现了“切见时人不娴调摄,疾病竞起”(见《金匱要略方论》)、“见误于药饵者十五,误于饮食者亦十五”(见《调疾饮食辨》)的不幸后果,这是十

分令人痛心的。为了继承、发扬祖国饮食疗法这一宝贵遗产,并使之成为世人皆知的常识,我们不揣学识之浅陋,奋力从浩如烟海的古今医籍书刊中,搜集、整理了这篇以瓜果谷蔬疗法为题的拙作,意在为我国古代先辈医药家所创立的“食物疗法”得以全面推广应用提供一点素材,以造福全人类。

本书在编撰过程中,曾参考、引用了古今中外医药书刊文献的许多资料、方剂,因篇幅所限,恕未能一一注明出处,谨向被引用资料的原作者深表歉意和谢忱!在编写过程中,承蒙上海长海医院诸多同仁及亲朋好友热情鼓励、积极支持和帮助,并赖上海科学普及出版社大力协作才得以改版重印此书,在此一并深表谢意。

由于编者学识和能力所限,加之付梓仓促,书中鲁鱼之误在所难免,祈望海内外专家与读者不吝斧正赐教,以使其更具科学性。

若本书能为读者的健康和长寿带来益处,给全家带来平安、幸福,则编者愿足矣!

编 者

2004 年冬于上海

目 录

上篇 瓜果谷蔬药性简介

第一章 谷豆类

一、粳米	3
二、籼米	3
三、糯米	3
四、小麦	4
五、大麦	4
六、荞麦	5
七、玉米	5
八、燕麦	6
九、高粱	6
十、小米、粟米	7
十一、苡米	7
十二、番薯	8
十三、豆薯	8
十四、刀豆	9
十五、赤小豆	9
十六、扁豆	9
十七、绿豆	10

十八、蚕豆	10
十九、豇豆	11
二十、豌豆	11
二十一、黄豆	11
二十二、黑豆	12
二十三、马料豆	13
二十四、胡芦巴	13
二十五、密花豆	13
二十六、牛奶豆	14

第二章 果品类

一、西瓜	17
二、甜瓜	17
三、葡萄	18
四、梨	19
五、苹果	19
六、香蕉	20
七、橘(桔)	21
八、柑	22

九、橙	22	四十、芒果	41
十、柚	23	四十一、无花果	42
十一、金橘	23	四十二、黄皮果	43
十二、香橼	24	四十三、椰子	43
十三、佛手	24	四十四、桑葚	43
十四、柠檬	24	四十五、槟榔	44
十五、枳壳	24	四十六、油梅	44
十六、大枣	25	四十七、余甘子	45
十七、酸枣	26	四十八、薜荔果	45
十八、杏	26	四十九、银杏	46
十九、李子	27	五十、油橄榄	46
二十、桃	28	五十一、菱	46
二十一、栗子	28	五十二、木瓜	47
二十二、核桃	29	五十三、番木瓜	47
二十三、樱桃	29	五十四、荸荠	48
二十四、猕猴桃	30	五十五、甘蔗	48
二十五、柿	31	五十六、金樱子	49
二十六、枇杷	32	五十七、香榧	49
二十七、荔枝	33	五十八、松子	50
二十八、桂圆	34	五十九、榛子	50
二十九、石榴	35	六十、枸杞	50
三十、番石榴	35	六十一、蕤核	51
三十一、橄榄	36	六十二、落花生	51
三十二、山楂	36	六十三、芝麻	52
三十三、杨梅	37	六十四、向日葵	53
三十四、树莓	38	六十五、大麻	54
三十五、草莓	39	六十六、使君子	54
三十六、菠萝	39	六十七、蒲葵子	54
三十七、菠萝蜜	40	六十八、山茱萸	55
三十八、罗汉果	40	六十九、枳椇子	55
三十九、杨桃	41	七十、食茱萸	55

七十一、胡颓子	55	四、茺荑	69
七十二、郁李	56	五、芹菜	69
七十三、木半夏	56	六、菠菜	70
七十四、侧柏	56	七、白菜	71
七十五、木通	56	八、甘蓝	71
七十六、棉子	57	九、油菜	72
七十七、木棉树	57	十、空心菜	72
七十八、海松子	57	十一、茼蒿菜	72
七十九、葛枣	57	十二、芥菜	72
八十、棕榈	58	十三、莴笋	73
八十一、沙枣	58	十四、茄子	73
八十二、槟榔蒟	58	十五、番茄	74
八十三、梧桐	58	十六、辣椒	75
八十四、咖啡树	59	十七、萝卜	76
八十五、可可树	59	十八、胡萝卜	78
八十六、丁香	59	十九、黄花菜	78
八十七、五味子	59	二十、茭白	79
八十八、茅莓	59	二十一、藕	79
八十九、海枣	60	二十二、竹笋	81
九十、白栎	60	二十三、芦笋	82
九十一、南酸枣	60	二十四、丝瓜	83
九十二、亚麻	60	二十五、冬瓜	84
九十三、越橘	61	二十六、南瓜	84
九十四、刺梨	61	二十七、苦瓜	85
九十五、西番莲	61	二十八、黄瓜	86
		二十九、葫芦	87
		三十、海带	88
		三十一、海藻	88
		三十二、紫菜	89
		三十三、龙须菜	89
		三十四、大头菜	90
第三章 菜蔬类			
一、葱	65		
二、大蒜	67		
三、韭菜	69		

三十五、马铃薯	90
三十六、芋头	90
三十七、山药	91
三十八、百合	91
三十九、慈菇	92
四十、芡实	92
四十一、菊芋	93
四十二、薤白	93
四十三、地笋	93
四十四、山花根	93
四十五、苋菜	93
四十六、香荆菜	94
四十七、刺苋菜	94
四十八、香椿	94
四十九、莼菜	95
五十、宝塔菜	95
五十一、茴香菜	95
五十二、姜	96
五十三、花椒	97
五十四、胡椒	98
五十五、竹叶椒	98
五十六、茛萝	98
五十七、大茴香	98
五十八、木耳	99
五十九、石耳	100
六十、香菇	100
六十一、蘑菇	101
六十二、猴菇	101
六十三、桑黄	101
六十四、灵芝	102
六十五、马勃	102

六十六、花椰菜	102
六十七、青花菜	103
六十八、棘托竹荪	103

第四章 野菜类

一、葵菜	106
二、金花菜	106
三、马齿苋	106
四、荠菜	107
五、葇菜	108
六、苦菜	108
七、刺儿菜	109
八、蒲菜	109
九、蒲公英	109
十、清明菜	110
十一、马兰头	110
十二、蕨儿菜	110
十三、葎菜	111
十四、独行菜	111
十五、车前草	111
十六、东风菜	111
十七、五加皮	112
十八、鹅肠菜	112
十九、竹叶菜	112
二十、睡莲	112
二十一、墨菜	112
二十二、白茅根	113
二十三、郎耶菜	113
二十四、红花菜	113
二十五、野白菜	113

二十六、苎麻	114	五十七、仙人果	121
二十七、委陵菜	114	五十八、凤尾蕉	121
二十八、珊瑚菜	114	五十九、乌饭树	121
二十九、杏叶沙参	114	六十、枫荷梨	122
三十、蕨麻	115	六十一、黄楝头	122
三十一、睡菜	115	六十二、莠翁菜	122
三十二、紫苏	115	六十三、砂仁	122
三十三、胭脂菜	115	六十四、何首乌	122
三十四、千屈菜	116	六十五、白首乌	123
三十五、水苦苣	116	六十六、水粟	123
三十六、黄鹌菜	116	六十七、碎米荠	123
三十七、野苦苣菜	116	六十八、费菜	123
三十八、地肤	117	六十九、鹧鸪菜	124
三十九、番杏	117	七十、遏蓝菜	124
四十、柃菜	117	七十一、罗勒	124
四十一、茵陈蒿	117	七十二、薄荷	125
四十二、菊花脑	118	七十三、兰香草	125
四十三、黄精	118	七十四、啤酒花	125
四十四、香茶菜	118	七十五、茶菊花	125
四十五、稻槎菜	118	七十六、红豆蔻	126
四十六、蕺荷	118	七十七、灰菜	126
四十七、猪殃殃	119	七十八、地黄	126
四十八、补血草	119	七十九、牛膝	127
四十九、葛根	119	八十、腐婢	127
五十、槐花	120	八十一、玉兰花	127
五十一、乌不宿	120	八十二、茶叶	127
五十二、地耳	120	八十三、魔芋	128
五十三、玫瑰花	120	八十四、茯苓	129
五十四、紫藤花	120	八十五、牡丹	129
五十五、桂花	120	八十六、兰草	130
五十六、野蔷薇	121	八十七、迎春花	130

八十八、茉莉花	130	九十三、发菜	131
八十九、芙蓉花树	130	九十四、食用仙人掌	132
九十、凤仙花	131	九十五、鼠曲	132
九十一、白茅根	131	九十六、桔梗	133
九十二、芦荟	131		

下篇 果蔬疗法方剂汇编

第一章 内科病症

一、咳嗽[283方]	136	十七、猩红热[24方]	219
二、感冒、流感[188方]	151	十八、麻疹[共132方]	220
三、支气管炎[125方]	161	(一) 预防麻疹[37方]	220
四、哮喘[134方]	168	(二) 用于麻疹初期(此期宜用辛凉透疹法进行治疗)[36方]	222
五、百日咳(又称天哮呛或顿咳)[111方]	175	(三) 疹出期(用清热解毒法治疗)[26方]	224
六、肺结核[114方]	181	(四) 疹收没期(要用清热生津、解余毒治疗)[12方]	225
七、矽肺[24方]	188	(五) 用于麻疹各期[21方] ...	226
八、肺化脓症[90方]	189	十九、流行性乙型脑炎[19方] ...	227
九、感染性肺炎[57方]	193	二十、流行性腮腺炎[63方]	228
十、咯血[54方]	197	二十一、疟疾[78方]	231
十一、胸、胁痛(含胸膜炎、肋间神经炎)[109方]	199	二十二、伤寒与副伤寒[20方] ...	234
十二、心悸[26方]	205	二十三、痢疾[333方]	235
十三、心肌病[14方]	207	二十四、病毒性肝炎[共115方]	245
十四、冠心病[52方]	207		
十五、高脂血症[53方]	212		
十六、高血压[108方]	214		

(一) 预防传染性肝炎[8方]	246	(一) 胃酸过多、嘈杂、暖气[16方]	295
(二) 急性病毒性肝炎[89方]	246	(二) 胃痛[100方]	296
(三) 慢性肝炎[18方]	251	三十六、胃十二指肠溃疡[35方]	300
二十五、黄疸[共108方]	252	三十七、胃下垂[10方]	303
(一) 阳黄治疗方[99方]	252	三十八、呕血[49方]	304
(二) 阴黄治疗方[9方]	256	三十九、便秘[60方]	306
二十六、肝硬化[39方]	256	四十、蛔虫病[76方]	309
二十七、腹水[34方]	260	四十一、钩虫病[41方]	313
二十八、水肿[114方]	262	四十二、绦虫病[26方]	315
二十九、腹痛[共122方]	267	四十三、血吸虫病[28方]	316
(一) 脘腹痛、腹痛[51方]	268	四十四、丝虫病[48方]	319
(二) 寒性腹痛[31方]	269	四十五、蛲虫病[36方]	321
(三) 小腹痛[17方]	271	四十六、风湿性关节炎[共90方]	323
(四) 小儿腹痛[5方]	272	(一) 风湿性关节炎[57方]	323
(五) 其他腹痛[18方]	272	(二) 风湿痛[12方]	326
三十、腹泻[共140方]	273	(三) 肢体麻木[12方]	327
(一) 一般性腹泻[86方]	274	(四) 关节酸痛、肌肉痛、神经痛[9方]	327
(二) 水泻[25方]	277	四十七、类风湿性关节炎[36方]	329
(三) 寒性腹泻[13方]	278	四十八、头痛[共81方]	329
(四) 热性腹泻[6方]	279	(一) 一般性头痛[66方]	330
(五) 五更泻[10方]	279	(二) 风热头痛[8方]	333
三十一、腹胀、消化不良[86方]	279	(三) 风寒头痛[6方]	333
三十二、呕吐[71方]	283	四十九、偏头痛[40方]	333
三十三、呃逆(俗称打呃)[51方]	287	五十、眩晕[69方]	335
三十四、急性胃肠炎[112方]	289	五十一、低血压[10方]	338
三十五、胃痛[共116方]	295	五十二、脑卒中(脑血管意外)[47	

方]	339
五十三、癫痫[18方]	342
五十四、健忘[20方]	343
五十五、神经衰弱[23方]	344
五十六、失眠[63方]	345
五十七、嗜眠[10方]	350
五十八、盗汗、自汗、多汗[共 87 方]	351
(一) 盗汗[53方]	351
(二) 自汗[12方]	353
(三) 多汗[22方]	353
五十九、肾炎[共 63方]	354
(一) 急性肾小球肾炎[36方]	355
(二) 慢性肾炎[27方]	356
六十、排尿异常[共 89方]	358
(一) 尿痛、尿频、尿急[27方]	358
(二) 小便不利、尿少、尿闭[21方]	360
(三) 膀胱炎[9方]	361
(四) 夜尿、小便频数、尿床[23方]	361
(五) 尿血[9方]	362
六十一、糖尿病[67方]	362
六十二、甲状腺肿大[33方]	367
六十三、贫血[46方]	369
六十四、中暑[85方]	372
六十五、中毒[139方]	376
六十六、遗精、梦遗及性功能障碍等	

[29方]	382
六十七、养生保健[48方]	384
六十八、其他疾患[12方]	391

第二章 外科病症

一、疮疖疔痢[共 98方]	393
(一) 各种疔疮[33方]	393
(二) 疔肿[53方]	395
(三) 痈疽[12方]	397
二、急性乳腺炎[共 101方]	397
(一) 乳痈初起[92方]	398
(二) 乳痈溃烂[9方]	401
三、胆囊炎、胆石症[43方]	402
四、泌尿系结石[32方]	404
五、颈淋巴结结核[15方]	406
六、骨与关节疾病[9方]	407
七、骨髓炎[10方]	409
八、阑尾炎[34方]	4010
九、疝气[共 99方]	411
(一) 疝气疼痛[92方]	412
(二) 小儿疝气[7方]	416
十、痔疮(痔)[50方]	416
十一、脱肛[34方]	419
十二、烧烫伤[74方]	421
十三、跌打损伤[121方]	424
十四、外伤出血[58方]	431
十五、腰肢痛[共 121方]	434
(一) 腰痛[76方]	435
(二) 急性腰扭伤[20方]	438