

常见病食疗手册

# 常见病 食疗方

叶强 编著



不出门，可对症选方，自制自用。  
对各种慢性病、疑难病及美容保健、延缓衰老具有独特疗效。

羊城晚报出版社

常见病食疗手册

常见病

食疗方



叶强 编著

SHILIAO FANG

羊城晚报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

常见病自疗手册——食疗方/叶强编著.—广州: 羊城晚报出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80651-808-3

I.常… II.叶… III.常见病-食物疗法-验方 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第088883号

## 常见病自疗手册——食疗方

责任编辑/廖 霁

责任技编/汤卓英

装帧设计/阿 帆

责任校对/胡艺超

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87133824

出 版 人/罗贻乐

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东昊盛彩印有限公司

规 格/850毫米×1168毫米 1/32 印张/12.5 字数/250千

版 次/2009年9月第2版第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-80651-808-3 / R·189

定 价/25.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

# 前 言

食物疗法是祖国医药学宝库中一个重要组成部分，它与药物治疗、针灸疗法及其他各种传统疗法一样，是我们祖先的独特创造，至今仍然在对世界人民作出贡献。

无数医疗实践雄辩地证明，食物疗法不仅对治疗各种慢性病、疑难病及美容保健、滋补强身、延缓衰老具有独特疗效，而且对某些急性病也有一定疗效。对癌症或老年性痴呆症等脏器衰变的慢性病有辅助治疗作用。如果能在应用中、西医药疗法，针灸疗法和其他疗法的同时，或在急性病病情得到控制和病后康复过程中，科学地配合食物疗法，将会取得令人满意的效果。

为了普及食疗知识，方便读者掌握辨证选方自疗的一般规律，编者以中西医结合的观点和中医辨证论治的基本原则为指导思想，编成此书，书中收录了常见疾病（包括症状）163种，食疗便方3570则。内容包括疾病发生的原因、症状特点、食疗便方组成、制作工艺、服用方法和适应症等项，具有取材方便、制作简易、服用方便、安全有效的特点。可供读者根据自身的健康状况和病情需要，对症选方，自制自用。举手之劳，既可健体强身，解除疾病缠身的烦恼，又可果腹充饥，获得美味可口的佳肴享受，真是人生一大快事！限于编者的科学水平，书中倘有错误或不足之处，恳请广大读者批评指。

编 者

2009年9月

# 目 录

## 第一章 内科常见病防治

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 感冒与流行性感冒 .....        | (2)  |
| 急性支气管炎 .....          | (7)  |
| 慢性支气管炎 .....          | (12) |
| 支气管哮喘 .....           | (14) |
| 支气管扩张 .....           | (18) |
| 肺气肿 .....             | (19) |
| 肺炎 .....              | (20) |
| 肺脓肿 .....             | (22) |
| 肺结核 .....             | (24) |
| 食道炎 .....             | (27) |
| 急性胃肠炎 .....           | (28) |
| 消化性溃疡(胃、十二指肠溃疡) ..... | (30) |
| 慢性胃炎 .....            | (35) |
| 呕 吐 .....             | (37) |
| 呃 逆 .....             | (40) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 胃下垂 .....      | (42)  |
| 急性肠炎 .....     | (44)  |
| 慢性肠炎 .....     | (46)  |
| 慢性结肠炎 .....    | (48)  |
| 痢疾 .....       | (50)  |
| 便秘 .....       | (54)  |
| 直肠脱垂 .....     | (58)  |
| 病毒性肝炎 .....    | (59)  |
| 急性肝炎 .....     | (59)  |
| 慢性肝炎 .....     | (62)  |
| 肝硬化 .....      | (65)  |
| 脂肪肝 .....      | (69)  |
| 胆囊炎与胆结石症 ..... | (70)  |
| 急性肾小球肾炎 .....  | (72)  |
| 慢性肾小球肾炎 .....  | (74)  |
| 尿毒症 .....      | (79)  |
| 泌尿系统感染 .....   | (79)  |
| 泌尿系统结石 .....   | (82)  |
| 老年尿频症 .....    | (84)  |
| 前列腺炎 .....     | (86)  |
| 前列腺增生症 .....   | (88)  |
| 早泄 .....       | (91)  |
| 阳痿 .....       | (93)  |
| 遗精 .....       | (109) |
| 不射精症 .....     | (116) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 精液异常症 .....      | (118) |
| 糖尿病 .....        | (122) |
| 单纯性甲状腺肿 .....    | (133) |
| 甲状腺机能亢进 .....    | (135) |
| 高脂血症 .....       | (136) |
| 高血压病 .....       | (139) |
| 低血压症 .....       | (155) |
| 冠状动脉硬化性心脏病 ..... | (157) |
| 慢性风湿性心脏病 .....   | (160) |
| 慢性肺原发性心脏病 .....  | (163) |
| 脑血管意外后遗症 .....   | (166) |
| 肢端动脉痉挛病 .....    | (169) |
| 血栓闭塞性脉管炎 .....   | (171) |
| 缺铁性贫血 .....      | (174) |
| 再生障碍性贫血 .....    | (185) |
| 过敏性紫癜 .....      | (187) |
| 血小板减少性紫癜 .....   | (187) |
| 白血病 .....        | (191) |
| 白细胞减少症 .....     | (193) |
| 神经衰弱 .....       | (195) |
| 内耳眩晕症 .....      | (204) |
| 瘰 症 .....        | (207) |
| 癰 瘤 .....        | (208) |
| 自 汗 .....        | (210) |
| 盗 汗 .....        | (212) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 男性更年期综合征 ..... | (214) |
| 老年性痴呆症 .....   | (216) |
| 坐骨神经痛 .....    | (217) |
| 风湿性关节炎 .....   | (218) |
| 慢性腰肌劳损 .....   | (229) |
| 肩关节周围炎 .....   | (230) |
| 骨质增生症 .....    | (232) |
| 骨质疏松症 .....    | (233) |
| 脚气病 .....      | (234) |
| 中暑 .....       | (237) |

## 第二章 外科常见病防治

|               |       |
|---------------|-------|
| 疖与疖病 .....    | (246) |
| 疔 .....       | (247) |
| 丹毒 .....      | (249) |
| 急性蜂窝组织炎 ..... | (250) |
| 急性乳腺炎 .....   | (252) |
| 急性淋巴结炎 .....  | (254) |
| 淋巴结核 .....    | (256) |
| 慢性骨髓炎 .....   | (258) |
| 腹股沟疝 .....    | (259) |
| 痔 .....       | (260) |

## 第三章 妇科常见病防治

|                |       |
|----------------|-------|
| 月经先期 .....     | (264) |
| 月经后期 .....     | (266) |
| 月经先后不定期 .....  | (267) |
| 月经量少 .....     | (269) |
| 功能性子宫出血 .....  | (270) |
| 痛经 .....       | (274) |
| 闭经 .....       | (278) |
| 倒经(经行吐衄) ..... | (281) |
| 妊娠恶阻 .....     | (282) |
| 妊娠水肿 .....     | (284) |
| 先兆性流产 .....    | (286) |
| 习惯性流产 .....    | (288) |
| 恶露不尽 .....     | (289) |
| 产后血虚 .....     | (291) |
| 产后血晕 .....     | (295) |
| 产后腹痛 .....     | (296) |
| 产后便秘 .....     | (297) |
| 产后小便失禁 .....   | (298) |
| 产后缺乳 .....     | (299) |
| 回乳 .....       | (303) |
| 子宫脱垂 .....     | (309) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 女性性淡漠症 .....   | (311) |
| 不孕症 .....      | (315) |
| 女性更年期综合征 ..... | (319) |

## 第四章 儿科常见病防治

|              |       |
|--------------|-------|
| 流行性腮腺炎 ..... | (322) |
| 麻疹 .....     | (323) |
| 水痘 .....     | (325) |
| 百日咳 .....    | (325) |
| 疳积 .....     | (328) |
| 小儿夏季热 .....  | (331) |
| 小儿厌食症 .....  | (332) |
| 小儿遗尿 .....   | (334) |
| 小儿佝偻病 .....  | (336) |
| 儿童多动症 .....  | (338) |
| 鞘膜积液 .....   | (340) |
| 血友病 .....    | (341) |

## 第五章 五官科常见病防治

|                |       |
|----------------|-------|
| 结膜炎(红眼病) ..... | (344) |
|----------------|-------|

|               |       |
|---------------|-------|
| 近视眼 .....     | (345) |
| 夜盲 .....      | (346) |
| 老年性白内障 .....  | (347) |
| 耳鸣与耳聋 .....   | (348) |
| 慢性鼻炎 .....    | (352) |
| 鼻窦炎 .....     | (352) |
| 急性咽炎 .....    | (353) |
| 慢性咽炎 .....    | (354) |
| 急性喉炎 .....    | (356) |
| 慢性喉炎 .....    | (357) |
| 急性扁桃体炎 .....  | (358) |
| 慢性扁桃体炎 .....  | (359) |
| 复发性口腔溃疡 ..... | (360) |
| 牙龈炎 .....     | (361) |
| 牙痛 .....      | (361) |

## 第六章 皮肤科常见病防治

|                |       |
|----------------|-------|
| 寻常痤疮 .....     | (366) |
| 红斑性痤疮 .....    | (368) |
| 荨麻疹 .....      | (370) |
| 黄褐斑 .....      | (371) |
| 多形性红斑 .....    | (372) |
| 老年性皮肤瘙痒症 ..... | (374) |



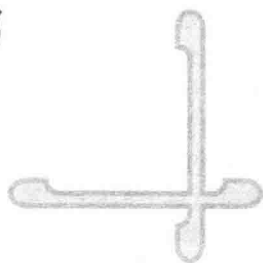
## 第七章 辨证食补

|             |       |
|-------------|-------|
| 气虚证 .....   | (378) |
| 血虚证 .....   | (379) |
| 气血两虚证 ..... | (380) |
| 阳虚证 .....   | (382) |
| 阴虚证 .....   | (385) |



# 内科常见病防治

## 第一章 DIZHANG





## 感冒与流行性感冒

感冒是由细菌或病毒所引起的一种急性呼吸道传染病，直接通过飞沫或间接通过病人的用具（如毛巾、脸盆或餐具等）而传染，一年四季均可发病，以秋末冬初为多见。它属于中医学“伤风”、“伤寒”等范畴，认为是由外邪侵袭人体而致病。因机体条件的不同，其症状各异，通常分为“风寒感冒”和“风热感冒”两种，其中，又有兼暑夹湿之分。现代医学根据其病原体的不同，分为普通感冒与流行性感冒两种：普通感冒，由细菌感染，病情较轻，病程较短，传播也较慢，易于控制；流行性感冒由病毒感染，起病急骤，全身中毒症状较重，传播迅速，易造成较广泛流行。

### 风寒感冒

#### 临床表现

症见发热轻，恶寒重，口不渴，无汗，头痛，肢节酸痛，鼻塞声重，时流清涕，咳嗽痰稀，小便清长。宜选用辛温解表，宣肺散寒的食疗方剂。

#### 饮食疗法

**芫荽萝卜饮：**萝卜150克洗净切块，水300毫升；煮熟后，再将芫荽30克洗净切段放入，再烧开后即可。分1~2次乘热服。适用于感冒无汗，麻疹透发不畅。

**芫荽饴糖汤：**芫荽30克，饴糖15克，米汤300毫升，共煮糖溶。分1~2次乘热服。适用于伤风感冒，咳嗽痰多泡沫。

**醋浸生姜茶：**生姜100克洗净切片，浸泡于200毫升酸醋中三昼夜。用时取生姜3片，放于茶杯中，加入红糖，用滚开水冲泡，温浸10分钟。当茶饮。适用于感冒风寒，反胃呕吐。

**姜糖紫苏饮：**生姜10克洗净，切成细丝；紫苏叶10克洗净沥干，同放入大茶杯中，加入红糖；冲滚开水250毫升，温浸10分钟，搅匀。分1~2次乘热服。适用于风寒感冒，恶心，呕吐，胃痛，腹胀。

**核桃姜糖饮：**核桃仁、生姜（捣碎）各15克，红糖20克。加水300毫升，煮至250毫升。乘热食核桃仁，喝汤。适用于感冒头痛，发热，恶寒，无汗。

**核桃葱姜茶：**核桃肉5克，葱白25克，生姜25克，洗净捣烂；同茶叶

15克，加水300毫升，煎20分钟。去渣取汁，乘热服。服药后盖上棉被，卧床并注意避风，取微汗。适用于感冒发热，头痛无汗。

**核桃泥：**核桃肉100克，葱白、细茶、生姜各适量。洗净捣烂，加水300毫升，煮沸，乘热服。适用于风寒感冒，头痛身热，汗出即愈（内热者去姜加白糖）。

**枣姜葱苏汤：**红枣50克，生姜、紫苏叶各10克。水煎2次，每次用水300毫升，煎20分钟，两次混合，取汁。当茶饮。适用于风寒感冒。

**橄榄葱姜饮：**橄榄50克，葱白、生姜、紫苏叶各10克。分别洗净，煎2次，每次用水400毫升，煎20分钟，两次混合，去渣。分2次服。适用于伤风感冒，鼻流清涕，喷嚏，胸胀满，呕吐。

**荸荠姜糖饮：**荸荠250克，洗净切片，生姜20克，洗净拍裂，加水600毫升，煮熟后去渣取汁。分2次服。适用于风寒感冒。

**金橘莲藕汤：**金橘5个，洗净切成圆薄片，莲藕100克切片，加水400毫升，煮熟透，下糖、酒，调匀。分1~2次乘热服。适用于一切感冒，咳嗽痰多。

**鳊鱼葱白汤：**鳊鱼1尾（重约500克），剖净切块。用油煎至两面金黄，倒下白酒和清水200毫升，烧开后，再放葱、姜同煮至熟透，下精盐、味精，调匀。分1~2次乘热食鱼，喝汤。适用于妇女头痛，风寒感冒。

**芎芷炖鱼头：**川芎、白芷各10克，分别润软切片，水煎2次，每次用水300毫升，煎半小时，两次混合，去渣留汁于锅中。再将鱼头1个去鳃，洗净，剖为两半，和姜丝、白酒一起放入，用小火煮至熟透，下精盐、味精，淋麻油。分1~2次乘热食鱼头，喝汤。适用于风寒头痛。

**姜酒草鱼汤：**清水400毫升，烧开后，再将草鱼肉200克洗净切片，生姜15克洗净，切丝和米酒50毫升一起放入，煮至熟透。下精盐、味精，淋麻油，调匀。分2次乘热食鱼，喝汤。适用于风寒感冒，头痛，畏寒。

**嫩姜鲢鱼片：**鲢鱼肉200克，洗净切成薄片，嫩姜20克洗净切成末，同放于碗中，加放入淀粉和精盐，拌匀，腌渍入味。起锅下油，倒入腌好的鲢鱼肉片，翻炒均匀，加入黄酒和味精，加盖片刻，炒至熟透。单食或佐餐。适用于伤风鼻塞初起，胃寒肢冷，胃脘急痛或冷痛，食欲不振，口淡尿频。

**黄豆葱萝汤：**黄豆30克，水500毫升，煮至豆瓣开裂时，再将葱白3茎切段，白萝卜15克切片放入，再煮10分钟。分2次乘热服。适用于感冒。

**荆防黄豆芽汤：**黄豆芽50克，荆芥、防风、苏叶各15克，水煎2次，每次用水300毫升，煎20分钟，两次混合，去渣取汁。分2次服。适用于感冒发热，头痛。

**豆腐酸辣汤：**豆腐150克，切成小条状，放开水锅中氽一下。黑木耳10克，水发，与冬笋、胡萝卜各20克，均切成丝。锅置旺火上，注入清水150毫升，烧开后，先投木耳、冬笋、胡萝卜。再烧开，加入醋20毫升、精盐和味精，用水淀粉勾芡，再下豆腐条，煮熟，撒葱花、胡椒粉，淋麻油。乘热服。适用于风寒感冒，咳嗽鼻塞。

**黄酒葱豉汤：**淡豆豉15克，加水150毫升，煮10分钟，加入洗净的连须葱白30克，共煮5分钟，去渣，兑入黄酒50毫升。分1~2次乘热服，取微汗。适用于风寒感冒，头痛鼻塞。

**葡萄酒煮鸡蛋：**葡萄酒50毫升，倒入小铝锅中，打入鸡蛋1只，搅匀，煮熟即可。乘热食蛋饮酒。适用于感冒。

**五神汤：**荆芥、紫苏叶、生姜各10克，水400毫升，煎至250毫升，去渣，加入红糖，煎至糖溶后，倒入茶杯中，下茶叶6克，温浸20分钟。当茶饮。适用于风寒感冒，鼻塞，流鼻涕，畏寒，无汗，头痛身痛。

**油茶：**茶叶15克，先用热水浸泡片刻，去水留渣。姜洗净拍裂，葱白切段，大蒜剥瓣去膜，拍松。将锅烧热，下茶油炼熟，即放入茶叶、姜、葱、蒜和精盐，用木棍在锅中将茶叶等物反复捶捣，直至溶烂，注入猪骨汤1000毫升，烧开后略煮片刻，倒入竹筴篱中过滤，即可将茶汁直接倒入杯中乘热饮用。滤过的茶叶渣，如法再煮，反复2~3次，边煮边饮，习称“打油茶”。每天饮2~3次，常以香酥酥脆的油炸米花、花生、糍粑等佐食。适用于感冒风寒，发热咳嗽、鼻流清涕，劳累过度，精神疲惫。为瑶、侗、壮等少数民族日常用保健饮料。

**醋泡大蒜：**紫皮大蒜200克，剥瓣去膜，放冷开水浸泡一夜，沥干，加醋500毫升，密封浸泡50天。每日食2~3瓣醋泡大蒜，并饮用经稀释3倍的醋浸汁。适用于伤风感冒，恶寒发热。并可预防感冒。

**豆豉豆腐：**淡豆豉50克，水豆腐2块。起锅，用油将姜丝和豆豉50克爆香，注入适量清水，放白糖，用水淀粉勾芡，倒入豆腐300克和葱丝，炒匀。分1~2次乘热服。适用于伤风感冒。

**辣椒花椒汤：**红辣椒15克，洗净拍裂与花椒5克、姜片2片同放入砂锅中，注入清水200毫升，煎至150毫升，去渣，加入精盐，调匀。分1~2次乘热服，取微汗。适用于风寒感冒。

## 风热感冒

### 临床表现

症见发热较重，微恶风，头痛，流浊涕，出汗，口渴，咽喉肿痛，

咳嗽痰稠，小便短黄。宜选用辛凉解表，清肃肺热的食疗方剂。

### 饮食疗法

**银菊粟米粥：**银花、菊花各10克焙干研末；粟米粒100克淘净，放于砂锅中，注入清水800毫升；小火慢熬至粥成时，将药末缓缓调入，稍煮即可。适用于预防中暑，风热感冒，头痛目赤，咽喉肿痛，高血压，冠心病，肥胖病，小儿热疖。

**凉拌大白菜：**大白菜250克，切段，放于滚开水锅中烫熟，取出沥干，放凉；下麻油、醋、精盐和味精，腌渍入味，随意食。适用于烦热口渴，二便不畅。

**白菜萝卜饮：**白菜心250克，切段；萝卜60克切片。加清水400毫升，煮熟后，下红糖，继续煮至糖溶。分1~2次食菜喝汤。适用于风热感冒，咳嗽，咽痛。

**芥菜银花绿豆汤：**绿豆50克，清水600毫升。大火烧至豆瓣开裂时，再将芥菜150克洗净切段，和金银花50克、红糖一起放入，转用小火煮20分钟。去渣取汁。分2次服。适用于外感风热，目赤肿痛，小便不利。

**茼蒿冰糖饮：**茼蒿150克，去须根；水300毫升，煮熟去渣留汁，加入冰糖。分1~2次服。适用于风热感冒，咳嗽痰浓。

**茼蒿菊花脑汤：**茼蒿、菊花脑（菊花嫩苗）各150克。水400毫升，煎20分钟，取汁。分2~3次服。适用于外感风热，烦热头痛，睡眠不安。

## 暑湿感冒

### 临床表现

症见发热头痛，体倦乏力，不思饮食，时欲作呕，小便短黄，偶有便秘或腹泻。宜选用清暑利湿，芳香化浊的食疗方剂。

### 饮食疗法

**车前薤菜猪肾汤：**车前草150克洗净切段，加水800毫升，煎至400毫升，去渣留汁。再将猪肾1只（剖开，除去臊腺，洗净切片）、薤菜100克（洗净切段）放入，加入姜片和精盐，继续加热，同煮至熟，下味精，淋麻油。分1~2次乘热服。适用于感受暑湿，身热倦怠，小便短赤，心烦口渴。

**车前滑石冰糖饮：**鲜车前草100克，滑石粉50克，水600毫升。煎后去渣留汁，加入冰糖，加热至溶。分2次服。适用于感受暑湿，身热汗