



药食同源

许多食物可以药用，许多药物可以食用
食物和药物一样能够吃出健康



莲子百合瘦肉汤，宁心安神治失眠

【验方】莲子、百合各50克，瘦肉250克
北方的猪肉煮后汤汁清淡，南方的猪肉煮后汤汁浓稠。煮猪肉时，加入皂荚子、桑白皮、高良姜、黄蜡，就不会使人发风气。

常用药材
常见食材
临床验证
显著疗效

四肢冰冷血气少
生姜羊肉要多吃

【验方】生姜、枸杞子各50克

羊肉250克

生姜温热，能祛风散寒、健脾暖胃、活血化痰，而羊肉素有温补滋阴的奇效。两者同煮食，能温补肺肾、驱寒补阳。



【验方】菠菜50克，大米100克
菠菜味甘，性凉。可祛除肠胃之热，解喝酒过量之毒。可疏通血脉，开胸下气，止渴润燥。

小儿腹胀排便难
简单菠菜有疗效

老中医 的 老 验方

【验方】白萝卜30克，山楂35克，橘皮20克

老年性皮肤瘙痒可由湿热内蕴、热出肌肤或血虚肝旺、生风生燥、肌肤失养所致。此验方可祛除燥热、滋养脏腑、温润皮肤。

萝卜山楂橘皮茶，巧治老年性瘙痒

张中和 主编

名老中医 从医五十年



【验方】大蒜30克

大蒜味辛，性温。能通五脏六腑，畅达七窍，祛除寒湿，消痈肿，助消化。旅途中携带可以预防某些流行疫病病菌。

大蒜泥贴脚心
巧治口腔溃疡

桑葚桂圆粥
益气治贫血

【验方】桂圆肉30克，桑葚50克，红糯米100克

桂圆肉滋阴补肾、温补养血，桑葚补肝肾、驻颜祛斑、滋阴养血，两者同煮成粥，特别适合女性贫血患者食用。



老中医 的 老 验方

张中和 主编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医的老验方 / 张中和主编. —重庆:重庆出版社,
2014.11

ISBN 978-7-229-08885-9

I. ①老… II. ①张… III. ①验方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第259065号

老中医的老验方

LAOZHONGYI DE LAOYANFANG

张中和 主编

出 版 人:罗小卫

责任编辑:刘 喆 陈 冲

责任校对:刘小燕

装帧设计:重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:700mm×1000mm 1/16 印张:15.25 字数:150千

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08885-9

定价:28.00元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

版权所有 侵权必究

序

“药食同源”素来是传统医学的讲究和主张，同时也是传统医学最精彩绝伦的地方。因此，面对繁重的工作压力、不期而遇的身体亚健康，我们除了可以从食物中吸取营养，还可以善于利用食疗搭配，把疾病扼杀在摇篮里。

打个比方说，阴雨天惹出来的伤风感冒，自己在家炮制碗姜葱感冒汤，不仅能治愈感冒，还可以增强体质，避免某些药物成分造成的不良反应。而且，这样的食疗验方还可作为日常饮食，在每个人自家的厨房里都可制作，且制作简单方便，功效显著，既能治病，又能防病，真是一石二鸟的实用小验方。

也许，你会很好奇，我们平时吃进肚子的果蔬肉类，难道真的可以养生治病吗？我以五十年的行医经历，可以负责地告诉你，食疗养生不会见效迅速，却能固本培元，标本兼治。

传统医学素来讲求内调外养，我们人体外部的头面、四肢以及皮毛都与我们内在的五脏六腑息息相关。例如，当我们的体表皮肤受到风寒邪气的侵犯时，我们就容易出现鼻塞、流鼻涕、咳嗽的症状；如果一个人过度哭泣，声泪俱下，则容易出现气短、心悸、胸闷等情况。《内经》通过对人的脏腑及体表的关系进行深入的研究后，发现：人体内运行所需的血液都是由心脏提供的，而心脏血液充盈与否，可以通过我们的面部色泽变化做出判断。人失血之后，血容量减少，不能充养心脏而反映在面色上，就会出现面色苍白、精神不振的表现。而出现这种症状的病人，还会出现腹部胀满、食后加重、食欲减退、泄泻、手脚冰凉的症状。《内经》认为：脾胃位于人体的腹部，可以消化食物、吸收营





养，并且将这些营养输送到身体的不同部位，心脏和血液就是其中一个重要环节。因此，通过对患者的肠胃进行调理，使患者食欲增强，再配以帮助消化的食材，使患者排泄更加科学，患者的血气脸色也会慢慢地好转。

所以说，每天吃什么食物，对于我们身体的作用是微妙而深远的。一款有助于气血充盈的小验方能帮助我们强壮体质，而一款对症又搭配得宜的小验方则可以帮助我们祛除疾病。

此外，科学有效的食疗除了有利于保持健康体质，还能帮助我们对抗岁月的侵袭，延缓肌肤的衰老，提升免疫力。在日常工作和生活中，我们长期对着电脑，不仅容易引起近视、睫状肌痉挛、视力衰退、皮肤干燥萎黄、细纹增多等典型“电脑综合征”。而且在我们不知不觉中，很多慢性问题会逐渐滋生，例如讨厌的“眼袋”和“法令纹”。对付这些皮肤小问题，虽然可以寻求护肤品的帮助，但是，那只治标却不治本，而且大多数化学品对皮肤的伤害也是我们无法预估的。而中医认为，这些皮肤问题，很多时候其实是可以透过内服外调改善的。我们在日常生活中，可以多喝枸杞杭菊茶，或者多食黑木耳等，以获得清肝明目、驻颜抗衰的功效。

本书结合生活中典型的真实案例，针对儿童、女性、男性、老年人等不同群体的不同需求，列出不同群体常见疾病的预防和治疗小验方，并加上家居小验方和经济适用小验方，为各个层面的读者提供参考，为大家炮制一桌功效显著、味道尤佳的食疗用膳，使大家在桌餐中寻找真正的健康食疗。



第一篇 家居小病不求人

1. 感冒可喝“神仙粥”，姜葱糯米不可少 / 2
2. 咳嗽难平痰不止，百合蜜饯可多吃 / 4
3. 苹果豆腐杏仁羹，治疗肺炎很管用 / 7
4. 辛夷镇痛抗过敏，治愈鼻炎好帮手 / 9
5. 双根大海代茶饮，可舒缓慢性咽炎 / 12
6. 乌梅茶、马齿苋，急性腹泻疗体虚 / 14
7. 慢性胃炎食欲差，芋泥鸡蓉蛋清疗 / 16
8. 便秘很麻烦，一汤一粥来帮忙 / 19
9. 莲子百合瘦肉汤，失眠多梦应多喝 / 21
10. 杏仁猪肘要常吃，可免痔疮坐不安 / 24
11. 枸杞鱼胶配田鸡，近视加深可减缓 / 26
12. 桑葚桂圆粥，益气治贫血 / 29
13. 脱发是个大问题，百合糯米来帮忙 / 32

第二篇 宝宝生病不再烦

1. 小儿感冒多烦恼, 姜葱豆腐来帮忙 / 36
2. 小儿敏感易咳嗽, 体虚感寒橘皮粥 / 39
3. 宝宝鼻炎勿轻视, 苦瓜虽苦需多服 / 41
4. 小儿贫血问题大, 两红一黑不可少 / 44
5. 彩色食疗, 解决小儿腹泻不止 / 47
6. 简单青菜粥, 缓解小儿腹胀排便难 / 50
7. 宝宝腹痛成因多, 一粥一汤有疗效 / 53
8. 反酸呕吐很难受, 试试乌梅柿饼粥 / 56
9. 宝宝呃逆虽常见, 鲫鱼山楂来帮忙 / 59
10. 小儿肺炎家长急, 试试萝卜龙骨汤 / 61
11. 小儿扁桃体发炎, 多喝鸭梨炖川贝 / 64
12. 冬瓜绿豆作食疗, 帮助宝宝摆脱鹅口疮 / 67
13. 两款汤粥多食用, 改善小儿营养不良 / 70
14. 小儿厌食身体差, 山楂甘蔗取汁饮 / 73
15. 小儿便秘莫轻视, 可喝菠菜奶油汤 / 76
16. 多吃韭菜煎蛋, 改善小儿尿遗症 / 78
17. 暑热症多发, 荷叶冬瓜水可防可治 / 81



第三篇 老年多病不用愁

1. 尿酸过多引痛风, 五米饭调治不可少 / 86
2. 老年肺炎起病急, 蜂蜜蒸梨可缓咳 / 88
3. 老年胃炎食欲减, 苹果蛋饼可常吃 / 92
4. 彩色小炒橘子汁, 巧治老年性便秘 / 95
5. 老年性尿道感染, 菊花冬瓜来相助 / 98
6. 夜尿失禁很困窘, 益肾养心莲子汤 / 101

7. 老年痴呆要改善，紫菜炖鲫鱼帮你忙 / 103
8. 多吃黑豆炖羊腩，改善老年肩周炎 / 106
9. 鸡包鹿茸隔水炖，改善风湿关节痛 / 109
10. 饮食调理高血压，可试黑木耳炒黄瓜 / 111
11. 糖尿病虽谨慎，一菜一羹不可少 / 114
12. 老人哮喘需调整，核桃水晶来帮忙 / 117
13. 远离冠心病，苹果银耳瘦肉疗 / 120
14. 萝卜山楂橘皮茶，巧治老年性瘙痒 / 122
15. 老年白内障、视力模糊，多吃雪菜和冬笋 / 125



第四篇 女性疾病不缠绕

1. 月经不调影响大，枸杞汤膳多进补 / 130
2. 痛经女性不用烦，韭菜姜枣多调理 / 133
3. 一荤一素，远离经前紧张综合征 / 136
4. 闭经不是小问题，益母红枣要多吃 / 139
5. 四肢冰冷血气少，生姜羊肉来调理 / 143
6. 两款家居甜饮，改善女性失眠多梦 / 146
7. 女性贫血易亏虚，两款食疗温补滋阴 / 149
8. 白带过多困扰大，山药薏米茯苓疗 / 152
9. 乳腺炎硬肿痛，多吃黄花炖猪蹄 / 155
10. 激素失调乳腺病，醋炒红薯可多吃 / 158
11. 乳水不足莫担忧，多喝通草催奶汤 / 161
12. 产后腰痛要补钙，甜饮食疗不能少 / 164
13. 虫草炖鸡补冲任，苁蓉羊肉助催孕 / 166
14. 番茄炒蛋虽简单，害喜孕妇要常吃 / 169
15. 外阴瘙痒能预防，一菜一汤帮你忙 / 172
16. 子宫脱垂需重视，多喝花生猪尾汤 / 175

第五篇 重振阳刚不困扰

1. 须发早白因肾虚，多吃首乌炖猪肝 / 180
2. 睾丸炎疼痛难耐，多用白茅根水煎服 / 182
3. 前列腺增生排尿难，多喝清凉抗菌汤 / 185
4. 阳痿叫人很泄气，泥鳅羊肾可滋补 / 187
5. 鸡蛋虽小用处大，肾虚遗精能帮忙 / 190
6. 老鸭龙骨功效大，帮你解决早泄烦恼 / 192
7. 性欲下降影响大，三款食疗助缓解 / 195
8. 男性乳房发育盛，决明子有疗效 / 199
9. 三款鲜榨果汁，巧治阴囊湿疹瘙痒 / 201
10. 一茶一粥一蜜煎，巧治男性小便涩痛 / 204
11. 肾虚病症成因多，三款验方来帮忙 / 207
12. 男性养肝明目，首选首乌与枸杞 / 210

第六篇 经济实用小秘诀

1. 两款简单凉敷方，巧治红眼病 / 214
2. 大蒜泥贴脚心，轻松治口腔溃疡 / 216
3. 鸡蛋小巧用处大，蛋黄油治中耳炎 / 219
4. 缓解老花眼，多吃枸杞炖羊肝 / 221
5. 萝卜大蒜混合取汁，可缓解慢性鼻炎 / 223
6. 蜂蜜排毒饮，轻松治痤疮 / 225
7. 甲型肝炎要调理，可喝茄子瘦肉汤 / 227
8. 结石疼痛叫人烦，莲子蚌肉天天吃 / 230
9. 花生凤爪汤，轻松治脚气 / 232



第一篇 家居小病不求人





1. 感冒可喝“神仙粥”，姜葱糯米不可少

【出诊记】爷爷在小区里散步，突然手机响起，来电的是老陈，说老伴出大事了。爷爷一听，立马紧张起来，赶紧询问情况。老陈说老伴高烧不退，咳嗽不止，连心带肺地咳，连走路都很辛苦。爷爷听后，马上赶往老陈的住处。

来到老陈家，爷爷赶紧给老陈的老伴把脉、翻看眼白、询问症状。陈老太太说咳嗽时喉咙又痒又痛，鼻塞得厉害，鼻涕也流个不停，并且全身发烫，吃了感冒药和退烧药也不见好转。爷爷继续问：“有没有觉得全身乏力？”陈老太太坚定地点头，顿时又咳了起来。爷爷望闻问切一番，终于松了一口气，原来是感冒。

感冒，俗称“伤风”，是由于外感寒邪，加上机体功能失调，抵抗力下降，以至于寒邪束表，卫阳被遏所致。由于感冒并非大病，且药食同理，所以爷爷给老陈开了两道食疗方子，一味是俗称的“神仙粥”，一味是姜葱糯米粥，让老陈每天给老伴做来吃，不下数天，感冒定能痊愈。



【验方一】“神仙粥”

【食 材】葱白2根，生姜适量，大米或粳米适量，米醋10克

【做 法】生姜切片，葱白切段。先将大米或者粳米与生姜片煮成稀粥后，加入葱白和米醋，再煮沸，即可食用。此粥适合在病人卧床期间食用，吃下粥后，马上盖上被子使身体出汗，逼迫体内蕴热外排。



【验方二】姜葱糯米粥

【食 材】葱白8根，生姜适量，糯米适量，红糖适量

【做 法】葱白切段，生姜捣烂成蓉，将糯米和生姜蓉煮成稀粥后，加入葱白和红糖，再煮沸，即可食用。食用此粥后，患者身体会微微发烫，建议患者食用后稍作休息，多睡觉。

《本草纲目》
记载

糯 米

糯米性温，酿酒则热，熬粥更甚，所以脾肺虚的人适宜食用。

【老中医方解】感冒虽然不是大病，但是久病不愈却容易伤及机体，因此，要注意调理，以期早日痊愈。感冒的时候，应该多吃流质食物，以免其他主食滞留脾胃，增加机体负担。要注意多补充水分，增强体内的水循环和新陈代谢，加快热燥通过汗腺外排。姜葱醋蒜等



食材，可以驱寒润燥，如果患者体质不热，可以在感冒期间多加食用这些食材。像验方一的“神仙粥”，能够健脾和胃，扶正益气；姜和葱味辛性温，米醋从现代医学的角度上讲，对流行性感冒病毒有一定的杀灭作用。因此，“神仙粥”特别适合感染风寒以致感冒的患者食用。而验方二中姜葱驱寒，糯米温补，加入了红糖能够滋补体虚的病者，特别适合外感风寒，体质内虚的患者食用。

平时，多泡板蓝根、大青叶、野菊花、金银花等茶饮，也可以起到很好的预防感冒的作用。

2. 咳嗽难平痰不止，百合蜜饯可多吃

【出诊记】爷爷帮助陈爷爷利用居家食疗轻松治病的事情，很快在社区里传开。有一天，一位中年女士给爷爷打电话，说儿子久咳不愈，希望带儿子来让爷爷诊断一下。爷爷觉得到患者家能够观其生活起居环境，对病情的成因有进一步的了解，同时也可以在生活中给病人一些提点，因此，在女士的同意下，爷爷向她家出诊去。

这次的病人是个就读初中的小伙子——东阳。感冒之后，东阳连续咳嗽了一个多月都不见好，学业又正值繁忙的时候，因此爸爸妈妈特别担心。东阳跟爷爷说，

自己早晨起床和晚上睡觉的时候咳得最厉害，平时也明显感觉到有痰梗在喉咙，却怎么都咳不出来。爷爷说东阳是风寒咳嗽，由于外感风寒，导致呼吸道受病原体感染。

爷爷还询问了东阳的饮食习惯，东阳还没张嘴，妈妈就抢着抱怨说，东阳平时爱喝冻饮，西瓜不冰不肯吃，水不冷也不愿意喝。爷爷笑了笑，跟东阳解释说，经常食用过凉的东西，会伤及脾胃，由于我们的五脏六腑是相通的，脾胃虚则营养吸收不好，因此其它脏腑调节功能也会降低，故东阳的咳嗽久治不愈。为了帮助东阳改善肺腑的功能，爷爷给东阳妈妈介绍了一款食疗验方，让东阳坚持服用。



【验方】百合蜜饯

【食 材】蜂蜜100克，百合片100克

【做 法】百合片用水泡开，与蜂蜜一同放在碗中，放入适量清水，隔水蒸1个半小时，待百合软化即可食用。

《本草纲目》 记载

百合病

伤寒病之后坐卧不安、神志不清、胡言乱语。

百合花

将百合花晒干后研成末，和入茶油，可涂流行疫病引起的小儿湿疮，效果很好。

蜂 蜜

蜂蜜生凉熟温，不冷不燥，得中和之气，故十二脏腑之病，没有不适宜的。但吃多了生湿热，小孩子不适合吃。



【老中医方解】百合具有润肺止咳，清心除热的功效，特别适合有浓痰而咳不出来的患者；蜂蜜能够滋阴润肺，滋养因咳嗽而有损伤的支气管和肺部。两者一同食用，能够滋补久咳、燥咳对肺、支气管的伤害。另外，爷爷还提醒东阳的妈妈，可以在东阳今后的饮食中多加入莲藕、萝卜、银耳、百合、枇杷等具有润肺化痰、滋阴润喉功效的食物。调理过程中最好少吃肥肉，尤其是猪肉，因为猪肉能生痰。

爷爷给东阳的妈妈交代，要是东阳晚上咳嗽得厉害的话，可以帮东阳按压穴位，以减轻东阳的心肺负担，帮助入眠。操作时让东阳平躺，用手按住东阳胸部正中点的穴位，即两乳头连线与胸骨的交点，用拇指自下而上地推，每次按压大概1分钟，能够缓解咳嗽和气喘，帮助东阳入眠。

同时，爷爷也给东阳提醒，以后在生活学习中要注意休息好，尽量少喝冷饮，尤其不能在剧烈运动之后、汗流浹背、脏腑温热的时候喝太冷的饮料，平时还要多吃鸭梨、柿子等对润肺、滋补脾胃有很好的疗效的水果。

3. 苹果豆腐杏仁羹，治疗肺炎很管用

【出诊记】肺炎，是困扰很多男女老少的问题。一次，爷爷出诊就碰到了这样一个病人，是个三岁的小孩，叫小辉。小辉感冒之后，持续发高烧，老打寒战，咳嗽不止，食欲变差，脸色青黄，让父母很担心。爷爷说，肺炎是一种呼吸道急性疾病，主要是因为肺炎病原体感染所致。由于小辉之前一直咳嗽，因此感冒病毒和真菌通过呼吸道进入了肺部，加上肺部在感冒后甚是虚弱，所以导致小辉患上肺炎。

小辉妈妈听后很是害怕，因为已经带小辉到医院打了几次点滴，每次药效一过，小辉又开始发烧，而且频繁用药，好像产生了点副作用，让小辉的脸色变得很差，毫无血色。

爷爷建议小辉妈妈平日里可以多做白菜干猪肺汤和苹果豆腐杏仁羹等辅助食疗方给小辉吃。



【验方一】白菜干猪肺汤

【食 材】白菜干50克，猪肺1个，蜜枣3颗

【做 法】猪肺洗净后切小块，白菜干用水泡开



(大约泡两个小时),然后将白菜干和猪肺放入水中,加入三颗蜜枣,煮1个半小时,调味即可。

【用法】作为佐餐食疗汤。



【验方二】苹果豆腐杏仁羹

【食材】苹果1个,豆腐4块,甜杏仁适量,淀粉适量

【做法】杏仁用水泡开、去皮,苹果去皮切成小粒,将豆腐块和苹果粒、杏仁一同放入水中煮至滚沸,加入淀粉水调成的芡汁,制成羹,即可食用。

【用法】在小辉不思饮食的时候,可以此羹作为主食。

《本草纲目》
记载

猪 肺

味甘,性微寒,无毒。补肺,治疗肺虚咳嗽、肺虚嗽血。

【老中医方解】苹果豆腐杏仁羹,能够祛痰止咳,润肺平喘,特别适合肺炎患者食用。加上小辉是小孩子,因此滑溜溜的苹果豆腐杏仁羹更加适合小辉食用。而白菜干猪肺汤一直是治疗咳嗽的良方,因其有清热解毒、止咳化痰的功效,在患者得肺炎的时候,可有效地平喘止咳,避免肺胃受到进一步的伤害,提升肺部免疫力,以抵抗病原体。

同时,爷爷提醒小辉的妈妈,在饮食当中要多加注