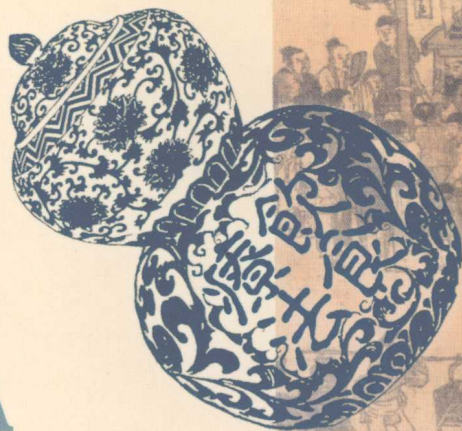


中国民间

◆ 旷惠桃 柳景红 / 主编

饮食疗法

ZHONGGUO
MINJIAN
YINSHI
LIAOFA



湖南科学技术出版社

饮食疗法

中国民间饮食疗法



● 主 编 旷惠桃 柳景红

● 副主编 潘远根 高积慧 周祖盼 刘克丽 兰红勤 熊国强

● 编 委 (以姓氏笔画为序)

王 芳 王莘智 毛以林 刘小春 江 雅 农康康 许 亮 朱忠益 旷新华

陈劲云 陈再林 吴金莲 李红星 李金香 周 珂 张小利 张丽霞 林丽华

范伏元 赵四林 贺选玲 高晓峰 聂 颖 唐 剑 唐晨光 俞 斌 徐焕扬

黄贵华 黄得禄 韩 彬 游柏稳 廖亮英 颜学桔

● 秘 书 廖亮英 江 雅

● 主 审 谭兴贵

● 湖南科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国民间饮食疗法/旷惠桃等主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5357-4979-6

I. 中… II. 旷… III. 食物疗法-验方-汇编 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 112423 号

中国民间饮食疗法

主 编: 旷惠桃 柳景红

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 衡阳博艺印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市黄茶岭光明路 21 号

邮 编: 421008

出版日期: 2007 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 39.75

字 数: 1407000

书 号: ISBN 978-7-5357-4979-6

定 价: 68.00 元

(版权所有·翻印必究)



前 言



中医历来有“药食同源”之说，药膳食疗源远流长，早在周代《周礼》中就主张“以五味、五谷、五药养其病”；春秋战国时期成书的《黄帝内经素问·经脉别论》提出治疗疾病当“调食和药”，《黄帝内经素问·脏器法时论》则强调当以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”；唐代药王孙思邈《千金要方》更是十分推崇以食疗治病，谓“君父有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药”，认为食疗与药治同样重要，而且推荐首选食疗，充分肯定饮食疗法在治疗疾病中的重要作用。这主要是由于中医饮食疗法风味独特，疗效确切，既是餐桌上的美味佳肴，又具有治疗、保健、康复以及强身健体、美容延年的作用，因此，千百年来深受海内外华夏子民的喜爱和青睐。

随着人们生活水平的提高、医学模式的转变以及“回归自然”热潮的影响，药膳食疗这种药食结合、养疗一体的传统医疗保健方法越来越引起人们的关注和重视。为了满足广大读者的需要，我们作为中医药膳食疗的爱好者和研究者，根据长期以来收集、整理的有关资料特编写了这部《中国民间饮食疗法》。该书参考了古今药膳食疗书籍 100 余种、药膳食疗杂志 300 余本、各种食疗保健报刊 200 余份，搜集了大量古今药膳经验，发掘众多民间食疗验方，汇集食疗剂型 30 余种，如煎剂、泡饮、冲剂、汤液、粥食、茶饮、膏饮、酒醪、蜜膏、蜜饯、糖果、干果、盐渍、



乳酪、米食、面食、饼食、糕卷、汤丸、丸酥、羹汤、荤菜、素菜、凉菜等，总计配方约 6000 首，计 140 余万字，可谓集古今药膳食疗之大全。

为了便于读者阅读查询，该书分内、外（包括普外、皮肤、肛肠、骨伤）、妇、儿、眼、耳鼻咽喉、口腔等科，以病类方，纲举目张，条目井然。每种疾病首先对西医概念、主要病因、诊断要点，中医对应病名或证名以及主要病因病机等进行论述，然后汇集该病药膳食疗方。每方按方名、原料、制法、功效、服法（附注意事项）等编撰。全书内容丰富，系统完整，所选方既实用有效、经济简便，又易于采购、易于制作。

全书由中国药膳研究会常务理事、湖南省药膳食疗研究会会长、国际（香港）药膳食疗学会执行会长、《东方食疗与保健》杂志社社长、《东方药膳》杂志社主编谭兴贵教授主审，特致由衷谢忱！

由于水平所限，书中疏漏错误之处在所难免，恳请专家、读者批评指正，不胜感激。

湖南中医药大学第一附属医院

旷惠桃 柳景红

2007 年 10 月于长沙

目 录

第一篇 内科疾病

第一章 传染性疾病..... (1)	蛔虫病 (56)
流行性感冒..... (3)	蛲虫病 (60)
传染性单核细胞增多症..... (6)	丝虫病 (61)
流行性脑脊髓膜炎..... (6)	第二章 呼吸系统疾病 (64)
流行性乙型脑炎..... (8)	急性上呼吸道感染 (64)
病毒性胃肠炎 (10)	急性气管-支气管炎..... (69)
病毒性肝炎 (13)	慢性支气管炎 (76)
甲型病毒性肝炎 (13)	阻塞性肺气肿 (87)
乙型病毒性肝炎 (14)	支气管哮喘 (93)
伤寒与副伤寒 (21)	支气管扩张..... (101)
细菌性食物中毒 (23)	肺炎..... (106)
细菌性痢疾 (25)	肺脓肿..... (113)
肠阿米巴病 (31)	肺结核..... (118)
疟疾 (34)	结核性胸膜炎..... (130)
钩端螺旋体病 (37)	原发性支气管癌..... (131)
流行性出血热 (39)	特发性肺纤维化..... (139)
登革热与登革出血热 (41)	第三章 循环系统疾病..... (142)
淋病 (42)	心功能不全..... (142)
梅毒 (50)	慢性心功能不全 (142)
艾滋病 (51)	急性心功能不全 (145)
血吸虫病 (53)	心律失常..... (146)
钩虫病 (54)	缓慢性心律失常 (146)

快速性心律失常	(154)	急性肾小球肾炎	(277)
心脏瓣膜病	(155)	慢性肾小球肾炎	(282)
二尖瓣狭窄	(156)	隐匿型肾小球肾炎	(292)
冠状动脉粥样硬化性心脏病		肾病综合征	(294)
.....	(157)	狼疮性肾炎	(299)
心绞痛	(157)	IgA 肾病	(301)
心肌梗死	(167)	慢性肾功能不全	(303)
原发性高血压	(168)	第六章 血液和造血系统疾病	
心脏病	(183)		(308)
病毒性心肌炎	(187)	贫血	(308)
心包炎	(192)	缺铁性贫血	(308)
肺栓塞与急性肺源性心脏病		巨幼细胞贫血	(315)
.....	(193)	再生障碍性贫血	(316)
慢性肺源性心脏病	(196)	溶血性贫血	(319)
血栓闭塞性脉管炎	(201)	白细胞减少症与粒细胞缺	
第四章 消化系统疾病	(207)	乏症	(320)
反流性食管炎	(207)	骨髓增生异常综合征	(323)
食管癌	(208)	急性白血病	(324)
急性单纯性胃炎	(215)	慢性白血病	(325)
急性出血性糜烂性胃炎	(217)	淋巴瘤	(327)
慢性胃炎	(218)	原发性血小板减少性紫癜	
消化性溃疡	(225)		(328)
胃癌	(234)	过敏性紫癜	(333)
溃疡性结肠炎	(239)	血友病	(334)
大肠癌	(243)	第七章 内分泌系统疾病	(336)
肝硬化	(247)	尿崩症	(336)
急性胆囊炎	(255)	单纯性甲状腺肿	(337)
慢性胆囊炎	(257)	甲状腺功能减退症	(343)
胆石病	(260)	弥漫性甲状腺功能亢进症	
急性胰腺炎	(263)		(346)
慢性胰腺炎	(263)	勃起功能障碍	(349)
结核性腹膜炎	(264)	第八章 新陈代谢疾病	(357)
肝癌	(267)	糖尿病	(357)
第五章 泌尿系统疾病	(273)	低血糖症	(367)
肾盂肾炎	(273)	高脂蛋白血症	(369)

肥胖症·····	(374)	原发性骨质疏松症·····	(424)
痛风·····	(378)	颈椎病·····	(431)
第九章 风湿性疾病·····	(385)	腰椎间盘突出症·····	(436)
风湿性关节炎·····	(385)	第十章 神经系统疾病·····	(438)
类风湿关节炎·····	(387)	脑出血·····	(438)
系统性红斑狼疮·····	(396)	脑血栓形成·····	(440)
风湿热·····	(400)	癫痫·····	(442)
系统性硬化病·····	(402)	偏头痛·····	(448)
皮炎炎与多肌炎·····	(404)	三叉神经痛·····	(451)
混合性结缔组织病·····	(408)	面神经炎·····	(455)
干燥综合征·····	(409)	帕金森病·····	(457)
雷诺病与雷诺现象·····	(413)	重症肌无力·····	(460)
成人斯蒂尔病·····	(415)	血管性痴呆·····	(463)
强直性脊柱炎·····	(416)	坐骨神经痛·····	(469)
骨关节炎·····	(419)	神经衰弱·····	(473)

第二篇 外科疾病

第十一章 外科感染·····	(487)	痤疮·····	(543)
痈·····	(487)	多形红斑·····	(546)
丹毒·····	(494)	银屑病·····	(548)
疖·····	(496)	疥疮·····	(550)
疔·····	(500)	第十三章 乳房疾病·····	(554)
急性淋巴管炎与急性淋巴结炎·····	(503)	急性乳腺炎·····	(554)
第十二章 皮肤病·····	(505)	乳腺增生·····	(559)
单纯疱疹·····	(505)	乳腺癌·····	(563)
带状疱疹·····	(510)	乳房纤维腺瘤·····	(572)
湿疹·····	(511)	第十四章 腹部疾病·····	(578)
荨麻疹·····	(518)	胃下垂·····	(578)
神经性皮炎·····	(525)	肠梗阻·····	(588)
脂溢性皮炎·····	(528)	阑尾炎·····	(592)
冻疮·····	(531)	胆道蛔虫病·····	(594)
白癜疯·····	(534)	第十五章 泌尿生殖系疾病·····	(600)
过敏性紫癜·····	(537)	膀胱肿瘤·····	(600)

慢性前列腺炎·····	(604)	肛瘘·····	(648)
良性前列腺增生·····	(606)	直肠脱垂·····	(650)
男性不育症·····	(611)	肛管直肠癌·····	(651)
尿路感染·····	(614)	第十八章 骨伤科疾病 ·····	(653)
尿石症·····	(619)	骨折·····	(653)
泌尿及男性生殖系结核·····	(628)	脱位·····	(655)
肾下垂·····	(631)	筋伤·····	(658)
肾移植术后·····	(635)	跟骨痛·····	(658)
第十六章 周围血管病 ·····	(640)	软组织损伤·····	(661)
动脉栓塞·····	(640)	骨与关节结核·····	(664)
下肢静脉曲张·····	(641)	腰椎骨质增生·····	(665)
小腿慢性溃疡·····	(642)	股骨头坏死·····	(667)
第十七章 肛门直肠疾病 ·····	(643)	骨肿瘤·····	(669)
痔·····	(643)	第十九章 外科其他疾病 ·····	(672)
直肠肛管周围脓肿·····	(645)	烧伤·····	(672)
肛裂·····	(647)	毒蛇咬伤·····	(674)

第三篇 妇产科疾病

第二十章 月经疾病 ·····	(679)	妊娠合并急性肾盂肾炎·····	(732)
功能失调性子宫出血·····	(679)	妊娠合并缺铁性贫血·····	(734)
闭经·····	(684)	第二十三章 产后疾病 ·····	(738)
多囊卵巢综合征·····	(688)	产后出血·····	(738)
痛经·····	(693)	产褥感染·····	(741)
经前期综合征·····	(698)	产褥中暑·····	(746)
围绝经期综合征·····	(702)	产后排尿异常·····	(748)
第二十一章 妊娠疾病 ·····	(708)	产后尿潴留·····	(749)
妊娠呕吐·····	(708)	产后关节疼痛·····	(751)
流产·····	(712)	产后汗症·····	(754)
异位妊娠·····	(716)	产后缺乳·····	(756)
胎儿生长受限·····	(718)	产后急性乳腺炎·····	(761)
妊娠期高血压疾病·····	(723)	第二十四章 妇科肿瘤 ·····	(764)
第二十二章 妊娠合并症 ·····	(728)	宫颈癌·····	(764)
妊娠合并心脏病·····	(728)	子宫肌瘤·····	(770)
妊娠合并糖尿病·····	(730)	子宫内膜癌·····	(773)

卵巢肿瘤..... (776)	宫颈炎..... (797)
第二十五章 妇科炎症..... (780)	盆腔炎..... (802)
外阴炎..... (780)	生殖器结核..... (807)
非特异性外阴炎..... (780)	第二十六章 妇产科其他疾病
假丝酵母菌外阴炎..... (782)	 (813)
外阴溃疡..... (783)	不孕症..... (813)
前庭大腺炎..... (784)	子宫内膜异位症..... (818)
阴道炎..... (786)	外阴白色病变..... (821)
滴虫阴道炎..... (790)	子宫脱垂..... (823)
假丝酵母菌阴道炎..... (791)	阴道脱垂..... (826)
老年性阴道炎..... (792)	性欲减退症..... (828)
细菌性阴道病..... (794)	阴道痉挛..... (829)

第四篇 儿科疾病

第二十七章 传染病..... (833)	维生素C缺乏病..... (906)
麻疹..... (833)	锌缺乏症..... (907)
风疹..... (837)	小儿肥胖症..... (910)
幼儿急疹..... (841)	第二十九章 消化系统疾病
水痘..... (842)	 (916)
流行性腮腺炎..... (846)	急性假膜型念珠菌口炎..... (916)
病毒性肝炎..... (851)	疱疹性口炎与溃疡性口炎
百日咳..... (859)	 (918)
细菌性痢疾..... (865)	小儿呕吐..... (921)
猩红热..... (873)	小儿胃炎..... (923)
伤寒与副伤寒..... (874)	消化性溃疡..... (925)
传染性脓疱疮..... (874)	小儿腹泻..... (927)
流行性脑脊髓膜炎..... (878)	小儿便秘..... (936)
原发型肺结核..... (878)	第三十章 呼吸系统疾病..... (943)
第二十八章 营养性疾病..... (884)	急性上呼吸道感染..... (943)
小儿营养不良..... (884)	急性支气管炎..... (946)
维生素D缺乏性佝偻病..... (890)	小儿肺炎..... (953)
维生素A缺乏病..... (898)	支气管哮喘..... (957)
维生素B ₁ 缺乏病..... (905)	第三十一章 泌尿系统疾病
维生素B ₂ 缺乏病..... (906)	 (964)

泌尿道感染·····	(964)
急性肾小球肾炎·····	(967)
肾病综合征·····	(974)
血尿·····	(985)

第三十二章 循环系统疾病

·····	(988)
小儿心律失常·····	(988)
充血性心力衰竭·····	(990)
病毒性心肌炎·····	(992)

第三十三章 血液系统疾病

·····	(994)
小儿营养性缺铁性贫血·····	(994)
再生障碍性贫血·····	(1001)
血友病·····	(1006)
原发性血小板减少性紫癜	
·····	(1008)

急性白血病·····	(1013)
------------	--------

第三十四章 神经肌肉系统疾病

·····	(1015)
小儿癫痫·····	(1015)
脑性瘫痪·····	(1017)

第三十五章 免疫性疾病与结缔

组织病·····	(1019)
过敏性紫癜·····	(1019)
风湿性关节炎·····	(1021)

第三十六章 内分泌疾病

·····	(1024)
儿童糖尿病·····	(1024)
儿童性早熟·····	(1029)

第三十七章 儿童心理行为异

常疾病····· (1032)

注意力缺陷多动症·····	(1032)
遗尿症·····	(1037)
厌食症·····	(1043)
夜啼·····	(1050)
导食癖·····	(1052)
小儿智力发育障碍·····	(1056)

第三十八章 寄生虫疾病

·····	(1058)
蛔虫病·····	(1058)
蛲虫病·····	(1062)
钩虫病·····	(1063)
血吸虫病·····	(1064)
疟疾·····	(1064)

第三十九章 新生儿疾病

·····	(1066)
新生儿黄疸·····	(1066)
新生儿破伤风·····	(1067)

第四十章 儿科其他疾病

·····	(1068)
夏季热·····	(1068)
急性扁桃体炎·····	(1073)
慢性扁桃体炎·····	(1074)
小儿汗症·····	(1075)
小儿生长痛·····	(1081)
小儿湿疹·····	(1083)
小儿痱子·····	(1085)
小儿鼻出血·····	(1085)
急性化脓性中耳炎·····	(1087)
慢性化脓性中耳炎·····	(1089)

第五篇 眼科疾病

第四十一章 眼睑病·····	(1093)
眼睑湿疹·····	(1093)

眼睑疖·····	(1094)
睑板腺囊肿·····	(1097)

第四十二章 结膜炎	(1098)	外伤性白内障	(1137)
急性卡他性结膜炎	(1098)	并发性白内障	(1138)
慢性结膜炎	(1104)	糖尿病性白内障	(1139)
流行性结膜角膜炎	(1107)	后发性白内障	(1142)
流行性出血性结膜炎	(1107)	第四十五章 青光眼	(1144)
春季结膜炎	(1110)	急性青光眼	(1144)
药物过敏性结膜炎	(1111)	慢性青光眼	(1150)
第四十三章 角膜病	(1113)	单纯性青光眼	(1154)
单纯疱疹性角膜炎	(1113)	第四十六章 视网膜病	(1160)
带状疱疹性角膜炎	(1114)	视网膜静脉阻塞	(1160)
铜绿假单胞菌性角膜炎	(1115)	视网膜静脉周围炎	(1160)
真菌性角膜炎	(1116)	糖尿病性视网膜病变	(1162)
大泡性角膜病变	(1116)	中心性浆液性脉络膜视网膜	(1175)
角膜血染	(1116)	病变	(1175)
角膜软化症	(1117)	原发性视网膜色素变性	(1186)
第四十四章 晶状体疾病	(1120)	第四十七章 屈光不正	(1189)
先天性白内障	(1120)	近视眼	(1189)
老年性白内障	(1120)	炎性玻璃体混浊	(1191)
		视神经萎缩	(1191)

第六篇 耳科疾病

第四十八章 化脓性中耳炎	(1195)	第五十一章 感音神经性聋	(1203)
急性化脓性中耳炎	(1195)	第五十二章 梅尼埃病	(1204)
慢性化脓性中耳炎	(1195)	第五十三章 药物中毒性聋	(1206)
第四十九章 老年性聋	(1197)		
第五十章 耳硬化症	(1201)		

第七篇 鼻科疾病

第五十四章 鼻出血	(1209)	慢性鼻炎	(1215)
第五十五章 鼻炎	(1214)	变应性鼻炎	(1216)
急性鼻炎	(1214)	萎缩性鼻炎	(1218)

第五十六章 急性鼻窦炎	
.....	(1219)

第五十七章 酒渣鼻	 (1222)
-----------	--------------

第八篇 咽喉科疾病

第五十八章 咽炎	 (1227)
急性咽炎	 (1227)
慢性咽炎	 (1229)
第五十九章 扁桃体炎	 (1233)
急性扁桃体炎	 (1233)
慢性扁桃体炎	 (1236)

第六十章 喉炎	 (1238)
急性喉炎	 (1238)
慢性喉炎	 (1238)
第六十一章 声带息肉	 (1242)
第六十二章 鼻咽癌	 (1243)

第九篇 口腔科疾病

第六十三章 复发性口疮	 (1247)
第六十四章 牙痛	 (1251)

第六十五章 牙龈炎	 (1253)
第六十六章 流行性腮腺炎	 (1256)

第一篇 内科疾病

1. *Chlorophyll a* (Chl *a*)

The diagram illustrates a two-stage experimental design. Stage 1 includes a 'Pre-Test' and a 'Post-Test' for a 'Control' group. Stage 2 includes a 'Pre-Test' and a 'Post-Test' for a 'Control' group. The flow is indicated by arrows, showing the progression from Stage 1 to Stage 2.

11



Figure 1. The effect of the concentration of the *Agrobacterium* suspension on the transformation efficiency of *Agrobacterium* strains. The concentration of the *Agrobacterium* suspension was 10⁶ cells/ml (○), 10⁷ cells/ml (□), 10⁸ cells/ml (△), and 10⁹ cells/ml (◇). The error bars represent the standard deviation of three independent experiments.

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

[illegible]

第一章 传染性疾病

流行性感冒

流行性感冒（简称流感）是由流感病毒所引起的急性呼吸道传染病。起病急骤，病情一般较普通感冒重，通过咳嗽、喷嚏经空气引起传播和流行。其病毒按内部和外部抗原结构不同分为3型，甲型流感常呈暴发或小流行，可引起大流行，是人类流感的主要病原；乙型流感呈暴发或小流行；丙型流感常为散发。以甲型流感对人群威胁性最大。

本病中医诊断为“时行感冒”。乃时令疫疠之邪侵及肺卫，使肺卫失宣，肺气壅塞。是以急起发热、咽喉肿痛、头身疼痛为主要表现的疫病类疾病。

1. 葱白粥

〔原料〕葱白1段，糯米100克，生姜6片，醋1匙，精盐、味精少许。

〔制法〕将糯米淘洗干净，放入锅中先煮开，改用文火煨。加入葱白、生姜煮至粥烂，加入醋、精盐、味精搅匀，即可趁热食用。

〔功效〕辛温散寒，健脾养胃。

适用于风寒感冒。

〔服法〕早、晚热服，各1次。

2. 苦瓜白萝卜汤

〔原料〕苦瓜1条，白萝卜25克，葱白1段，水适量。

〔制法〕将苦瓜洗净，纵向劈成两半，去子，切成薄片；将白萝卜洗净，去皮，切片；锅内装入苦瓜、白萝卜、葱白，加水煮开，改用文火炖熟止。

〔功效〕清心涤热，化痰止咳。适用于治疗流感。

〔服法〕早、晚各1次，热服。

3. 豆腐豆豉葱白汤

〔原料〕嫩豆腐250克，豆豉（淡的）11克，葱白段15克，水适量。

〔制法〕将豆腐冲洗干净，切成块；豆豉冲洗干净。将两者与葱白段一起放入沙锅内，加水煮开，改用文火炖5分钟即可。

〔功效〕发汗解表，散寒通阳。适用于风寒感冒，能治疗外感咳嗽、鼻塞流涕、咽痒喉痛等症状。

〔服法〕趁热1次服用。

4. 山楂银花汤

〔原料〕干山楂片15克，金银花



(即银花) 30 克, 蜂蜜 4 匙, 水适量。

〔制法〕 将山楂片洗干净, 去核, 放入沙锅内, 加水煮开, 改用文火煨, 加入金银花, 共炖 10 分钟; 加入蜂蜜, 调匀即可, 去渣饮汁。

〔功效〕 行气健胃, 破气散瘀, 清热解暑。适用于风寒感冒。

〔服法〕 代茶饮, 每日多次。

5. 当归羊肉汤

〔原料〕 羊肉 200 克, 当归 20 克, 生姜 50 克, 葱白段 10 克, 植物油 20 克, 精盐、味精、水各适量。

〔制法〕 将羊肉洗净、切片; 生姜洗净、切片待用。炒锅上火, 下油, 油热后加入羊肉, 翻炒几下, 加水、生姜、葱白、当归, 旺火烧开, 改用文火炖半小时, 加入精盐、味精各适量即可。

〔功效〕 益气补虚, 补血活血祛寒。适用于风寒感冒。

〔服法〕 早、晚各 1 次, 热服。

6. 白菜绿豆饮

〔原料〕 白菜头 1 个, 绿豆芽 15 克, 清水适量。

〔制法〕 将白菜头洗净、切片, 把绿豆淘洗干净, 一起放入沙锅中, 煎约半小时。

〔功效〕 益气补虚, 补血活血祛寒。适用于发热恶寒、头身疼痛、流涕等风寒感冒者。

〔服法〕 代茶饮, 每日数次。

7. 紫苏粥

〔原料〕 白米 25 克, 紫苏叶 5 克, 清水适量。

〔制法〕 将白米淘洗干净, 待用; 把新鲜紫苏叶洗净切细, 待粥煮熟烂后加入紫苏叶搅匀, 待稍凉即可食用。

〔功效〕 发汗散寒, 养胃益气。适用于发热恶寒、头痛身寒、流鼻涕的患者。

〔服法〕 每日 2 次。

8. 青椒炒豆豉

〔原料〕 青椒、豆豉各 250 克, 食用油、精盐适量。

〔制法〕 先将青椒和豆豉分开炒熟, 然后将青椒和豆豉拌匀略炒。

〔功效〕 青椒有发汗的功效。适用于恶寒发热、无汗、头痛、周身疼痛、鼻塞不通、声重、喷嚏、鼻涕、咳嗽、有少量稀痰、舌苔薄白、脉浮或紧者。

〔服法〕 佐餐食用。

9. 绿豆粥

〔原料〕 精选绿豆、粳米各 50 克, 冰糖适量。

〔制法〕 将绿豆、粳米洗净煮粥, 待熟加入冰糖搅匀, 即可食用。

〔功效〕 绿豆有清热利湿的功效。适用于暑湿感冒出现身热不扬、微恶寒、汗出而热不解、头痛头重、身重困倦、胸闷呕恶、食欲不振、口淡而黏、小便短赤、舌苔黄腻、脉濡数者。

〔服法〕 作主餐食用, 每日 3 次。

10. 藿香饮

〔原料〕 鲜藿香叶 5 克, 砂糖、清水各适量。

〔制法〕 把藿香洗干净, 切细,