



家庭食疗保健

兰州大学出版社

孙运达 等编著



家庭食疗保健

孙运达等 编著

兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗保健/孙运达等编著. —2版. —兰州: 兰州大学出版社, 2009. 8

(2009 农家书屋文库)

ISBN 978-7-311-03409-2

I. 家… II. 孙… III. 验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 130752 号

责任编辑 高士荣

封面设计 管军伟

书 名 家庭食疗保健

作 者 孙运达 等编著

出版发行 兰州大学出版社 (地址: 兰州市天水南路 222 号 730000)

电 话 0931-8912613 (总编办公室) 0931-8617156 (营销中心)

0931-8914298 (读者服务部)

网 址 <http://www.onbook.com.cn>

电子信箱 press@onbook.com.cn

印 刷 兰州人民印刷厂

开 本 710 × 1020 1/16

印 张 17.75

字 数 306 千

版 次 2009 年 9 月第 2 版

印 次 2009 年 9 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-311-03409-2

定 价 28.80 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

编著 孙运达等

编委 (以笔画为序)

王 平 石 莺 刘文泰 李文连

张永琴 郭玉霞 詹 毅 魏其龙

内 容 简 介

《家庭食疗保健》，又名《脏器归元治疗法》，共13章，遴选修订处方1042则。既有经典脏疗法方，又有民间验方、宫廷秘方和自制方。可单独使用，也可与中西医常规治疗方药配合使用。用诸脏器，辅以药物，归元治疗，保健调理。后附“主要血肉有情之物营养学一览表”和“《脏器归元治疗法》病名笔画索引(方序法)”。

本书可供中西医界同行和广大人民群众参阅使用。

序 一

在生命运动的长河中,医学旨在维护其相对之稳态平衡。历代贤哲大德汇萃心血,编纂方书,业已汗牛充栋矣。然而,有关脏器归元治疗和保健的典籍目前罕见有专著。孙君运达等探源发微,求索生命轴体,撰著《脏器归元治疗法》和《脏器归元保健法》两姊妹书,以脏器加药物,归元调治,于临床实践取得1+1大于2的效果。其既不同于食疗药膳,又不同于含动物性药物的经典处方。不但补前者之不逮,尚且有长足之创新发展。良工苦心,可赞可叹也!

脏器归元治疗和保健随生命科学和医学科学发展亦须现代化、中西医结合化、生态环境协调化和科学宗教渗透化。不断扬弃,螺旋式推进,日臻完善,服务于人类之健康长寿事业,诚乃至仁至善之举耳。是为序。

赛仓·罗桑华丹

2004年9月20日

序 二

该书由孙运达先生等编著。以水果类、蔬菜类、昆虫类及其它动物类治疗疾病,以便众人受益,延长生命。这一举动完全符合天道、理性和人道。

穆圣(求主赐福于他)说:“有病必有药。”

众所周知,以上圣训对我们有很大启发。当医生知道有病必有药时,他就会千方百计去寻找药物,并鼓励他人去寻找、研制新药,促进医药科学的进步和发展。

穆圣倡导的医疗法有三种:

- 1.天然药材(植物、动物和矿物)。
- 2.医疗秘方。
- 3.天然药材和医疗秘方的结合治疗。

祝愿该书贡献给战斗在第一线而辛勤无畏的广大医护人员、科研工作者和所有服务于这项伟大事业的人们!

穆斯林长老:马永清

大寺教长:马占智

2004年11月13日尔德节

前 言

1.中国医学是思辨哲学与经验医学的结合体。不佞认为,脏象的另一涵义是取象比类,表现在治疗学上则有以脏补脏、以腑调腑、以器官调治器官,同类归元,量气化如。毋庸置疑,现代生命科学和医学科学业已证明,人类与动物组织器官结构、细胞形态、生化成分酷有同类之处。因此,以动物脏器合施药物,获得奇异效果,亦于临床实践得以证明。

然而,取之须有道。人类与周围生物乃协调之环境共生统一体,不得过分戕伐,滥采横用。适可而止,协变则至,方得科技界认同,亦冀宗教界握手应允。共荣奉献,则进入更高层次之获得。

生命是物质与精神的有机协调统一体,于诸维空间无尽地整合—归化—再整合,这是永恒的规律。人类生命的意义,在于精进中发展进化,提升完美。

2.本书以治疗为主,分为13章,遴选修订处方1042则,既有经典脏疗法方,又有Internet网和民间收集验方,且有自制效方。取用调治资源广泛,诊疗涵盖各个系统。可单独使用,也可与中西医常规治疗方药协用。用诸脏器,辅以药物,归元治疗,保健调理。

3.每则处方编有序号,包括组成、用法、功效与主治,部分处方有按语或使用注意事项。考虑本方中配用药物有中毒之虞,则附解救方法。脏器同源调治安排于前,引申调治罗列其后。功效与主治表述

力求中西医结合,一般按方药效能及病、证、症、征为序。

4.后附“主要血肉有情之物营养学一览表”和“《脏器归元治疗法》病名笔画索引(方序法)”,录诸处方序号,以便读者查阅使用。

5.脏疗一法自古有之,须纵深研究实践,螺旋演进发展,使之中西化、理念化、系统化和现代化,効诸人类健康长寿事业,不胜负重悲欣之至!

目 录

第一章 蛋卵门	(001)
第二章 皮毛门	(030)
第三章 筋肉门	(035)
第四章 骨骼门	(078)
第五章 心肺门	(085)
第六章 肝胆门	(097)
第七章 胃肠门	(115)
第八章 肾脬门	(131)
第九章 腺体门	(148)
第十章 脑髓门	(157)
第十一章 胞衣门	(163)
第十二章 水族门	(172)
第十三章 猎奇门	(218)
附：主要血肉有情之物营养学一览表	(254)
附：《脏器归元治疗法》病名笔画索引(方序法)	(261)
参考文献	(277)

第一章 蛋卵门

第 0001 方

组成:鸡蛋2个、鲜紫苏叶30g、生姜15g。

用法:将紫苏叶洗净、切碎,生姜去皮、洗净、切片,起油锅,煎蛋,然后把蛋与紫苏叶、生姜同放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮30min,调味饮汤食蛋。

功效与主治:发散风寒、宣肺止咳,适用于感冒属风寒者,症见恶寒、发热、头痛、鼻塞、流清涕、打喷嚏、咳嗽、口不渴,舌苔白、脉浮等。方中加杏仁10g,可增强其止咳之功效,适用于风寒感冒、急性支气管炎属风寒咳重者。

第 0002 方

组成与用法:路边荆50g、鸡蛋2个,同煮至鸡蛋熟,去渣服汤食蛋。

功效与主治:清热散风、扶正养阴,适用于风热感冒。

第 0003 方

组成:鸡蛋2个、鲜藿香叶30g、鲜紫苏叶30g。

用法:将藿香叶、紫苏叶洗净、切碎,起油锅,煎蛋,然后放入瓦锅内,加入藿香叶、紫苏叶、适量清水,武火煮沸后,文火煮20min,调味即可。

功效与主治:祛暑解表、化湿和中,适用于感冒属暑湿者,症见恶寒发热、头痛无汗、头重身倦、胸脘痞闷、恶心欲吐,或腹痛泄泻,舌苔白腻、脉浮。

第 0004 方

组成:鸡蛋2个、鲜香花菜30g、鲜生姜15g。

用法:将香花菜洗净、切碎,生姜洗净、切片,将鸡蛋去壳搅匀,然后把香花菜、生姜放入锅内,加清水适量,武火烧沸后,待香气大出,放入鸡蛋,煮熟调味,饮汤服食。

功效与主治:发散风寒、健胃止痛,适用于感冒属风寒气滞者,症见恶寒发热、头痛鼻塞、胸闷不舒、脘腹微胀、恶心欲吐、饮食不佳、口不渴,舌淡苔白、脉浮。

第 0005 方

组成:鸡蛋 2 个、扁豆花 20g。

用法:扁豆花洗净,与鸡蛋共炒熟,顿食,每日 1~2 剂。

功效与主治:祛湿止泻,适用于伤暑、急性泄泻。

第 0006 方

组成:鸡蛋 3 个、白瓜 500g、紫菜 25g、绿豆粉丝 100g。

用法:白瓜去瓢和籽、洗净、切片,放入开水锅内,文火煲沸 15min,放入鸡蛋、绿豆粉丝,稍滚片刻熄火,随即放入紫菜煲滚,调味服用。

功效与主治:清暑利水、清肺化痰,适用于感冒发烧口渴、咳嗽痰稠、头重倦怠、小便短赤,舌苔白薄微腻、脉濡滑而数;现用于防治热射病、夏季微热、流行性感、支气管炎、嗜酸粒细胞浸润肺、夏季感受暑湿见有上症者。

第 0007 方

组成与用法:鸡蛋 3 个,将鸡蛋煮沸后,取蛋黄放入铁勺内,先用文火烤至蛋黄变焦黄,再用武火烤至出油,去渣取油,装入瓶中备用。用时,局部先用 1:5000 高锰酸钾溶液轻轻地洗净溃疡面,再用淡盐水把局部坏死组织及高锰酸钾溶液冲洗干净,然后,把配好的蛋黄油涂患处,每日 1~2 次,一般涂药 3~5 日。

主治:溃疡性口腔炎。

第 0008 方

组成:鸡蛋 1 个、绿豆适量。

用法:将鸡蛋打入碗中调成糊状,绿豆放入砂锅内(铝锅亦可,忌铁锅),冷水浸泡 10~20min 再煮沸,沸后 3~5min(陈绿豆可适当延长时间)即可,不宜久煎,此时绿豆尚未熟。取煮沸绿豆水冲入鸡蛋糊内,成为蛋花状,饮用,每日早、晚各服 1 次,一般服 3~5 日。

主治:复发性口腔溃疡、口腔炎。

第 0009 方

组成:鸡蛋1个、当归头15g、黑豆50g、生地黄15g、知母15g。

用法:先将当归头、黑豆、生地黄、知母水煎取汁200ml,鸡蛋煮熟去壳,入药汁再煮5min,饮汤食蛋,每日早、晚各1次。

功效与主治:滋阴补血、清退虚热,适用于口腔黏膜溃疡、白塞氏综合征、牙周病,经常反复发作,饮食刺激时疼痛,舌质嫩红、苔少等。

第 0010 方

组成:鸡蛋1个、苍耳子30g。

用法:将苍耳子削去外皮,用瓦或砖焙黄为末,再将鸡蛋打破,药末倒入搅匀,炒熟,食之。不放油、盐,1日1次,连服3次。

主治:各种牙痛。尚用于过敏性鼻炎,感冒后期鼻涕黏多、鼻塞不闻香臭。

按:苍耳子全株有毒。以果实为最毒,鲜叶比干叶毒,嫩叶比老叶毒。含毒成分为苍耳甙及其它生物碱。使用时谨防中毒,中毒时用以下方法解救[参见内科手册方面的书]:

1.早期用1:5000高锰酸钾溶液洗胃,或服泻盐,或以大量2%盐水高位灌肠。

2.中毒性肝损害,黄疸、毛细血管渗透性增高,呈出血象者,用10%葡萄糖500ml+维生素K₁10mg×3、葡萄糖醛酸内酯0.1g×2、能量合剂2支,静脉点滴。

3.循环、呼吸衰竭出现烦躁或嗜睡,甚至昏迷、休克,用40-右旋糖酐500~1000ml+躁羟胺10mg×10,静脉点滴。

4.急性肺水肿,使用速尿20~40mg加入25%葡萄糖40ml中,静注。

第 0011 方

组成:青壳鸡蛋2个、油桐根30g。

用法:油桐根水煎去渣,然后加青壳鸡蛋同煮,服汤食蛋。

功效与主治:解毒消肿,适用于齿龈肿痛。

第 0012 方

组成:鸡蛋2个,两面针根50g,精盐、麻油适量。

用法:两面针根洗净、切片,水煎2次,每次用水250ml,煎30min,2次混合,去渣;继续烧开,磕入鸡蛋,煮熟。下精盐,淋麻油,分1~2次趁热食蛋喝汤。

功效与主治:清胃泻火、消炎止痛,适用于胃火型牙痛、牙周病,症见牙痛剧烈、牙龈红肿较甚、头痛、口渴引饮、口气臭秽、大便秘结,舌质红苔黄腻、脉数有力等。

第 0013 方

组成:青壳鸭蛋2个、生地黄片30g。

用法:青壳鸭蛋、生地黄片洗净,同入锅中加水500ml。蛋煮熟后,去壳,再放入锅中煮20min,分1~2次趁热食蛋喝汤。

功效与主治:滋阴降火、止痛,适用于虚火牙痛、腰酸痛、头晕眼花、手足心热,舌质嫩红、少苔等。

第 0014 方

组成:鸡蛋1个、巴豆3粒。

用法:将巴豆仁装入鸡蛋内,蒸熟。去巴豆仁,食鸡蛋,每日1个。

主治:枕项部化脓性感染(脑疽)。

第 0015 方

组成:鸡蛋1个、枯矾3g。

用法:将鸡蛋去黄留清,枯矾研极细末,共调匀,涂患处,1日2次(注意勿涂入眼内)。

主治:麦粒肿。

第 0016 方

组成与用法:鸡蛋清、香油各等量,充分搅拌均匀。用时,先将耳内脓液清除干净,滴入此药2~5滴,1日1次。

主治:急性化脓性中耳炎。

第 0017 方

组成与用法:鸡蛋6个,煮熟,留黄去白;将蛋黄放铁锅中,用文火熬至油出,取蛋黄油装入净瓶中备用。先用双氧水滴入耳内,冲洗患处,脓物排净后,再将鸡蛋油滴入耳内(天冷油凝固,可加温溶化后使用),每日早、晚各1次,每

次3~4滴,连用7~16日。

主治:慢性中耳炎。

第 0018 方

组成:鸡蛋1个、荞面30g。

用法:将鸡蛋两端各打一个小孔,流出蛋清(不要蛋黄)。以蛋清和荞麦面,再滴入3~5滴香油(以减少搓时与皮肤的黏着力),和好,在患者身上搓滚。前胸后背要多擦,不能遗漏,搓的次数愈多,疹子出得愈快。

功效与主治:本方出自《中医杂志》1956年3期。解毒透疹,适用于麻疹。

第 0019 方

组成与用法:鸡蛋清和燕窝泥各等份。将燕窝泥捣碎,与鸡蛋清调和,敷于脐部,热退后即从脐部取出,不可过分。

功效与主治:清热透疹,适用于麻疹发热不退者。

按:出疹性疾患如麻疹体温须保持在38~39℃,不可过分降温致使陷疹。

第 0020 方

组成:鸡蛋清适量、东壁土30g、雄黄5g。

用法:取东壁土、雄黄研末,蛋清调糊,擦患处,2日换药1次。

主治:发癣(秃疮)。

第 0021 方

组成:鸡蛋12个、苦楝根皮30g。

用法:先将鸡蛋煮熟,取其黄置铁勺内火煎出油,去渣。预将苦楝根皮研成细末,加入鸡蛋油调匀即可。用时,把患处头发剃去,温白开水冲洗,然后涂此药,每日换药1次。

主治:发癣(秃疮)。

第 0022 方

组成:鸡蛋1个,硫黄、花椒各5~8g。

用法:先将后2味药研为细末,鸡蛋扎孔,去蛋清。将药末装入鸡蛋壳内,与蛋黄混匀,置文火上慢慢焙干,连同蛋壳一齐研成细末,加香油调成糊状。每次

取2g纳入脐中,外用胶布固定,每日换药1次。

主治:银屑病。

第 0023 方

组成:鸡蛋5个、青黛30g、冰片3g、炉甘石3g。

用法:先将鸡蛋煮熟取黄,放铁勺内熬油,然后加入青黛、冰片、炉甘石粉,搅成膏状备用。用时,先清洗疮面,然后涂膏,每日1次。

主治:急性湿疹(黄水疮)。

第 0024 方

组成与用法:鸡蛋、樟脑适量。把鸡蛋煮熟(蛋之多少根据创面需要而定)后,取出蛋黄,放入铁锅内煎炼,呈棕褐色时,挤压,逐渐出油。将油取出,和适量樟脑混匀备用。先用双氧水将结痂清除,洗净创面,将油涂于患处,每日2~3次。

主治:湿疹以亚急性和慢性过程为主。

第 0025 方

组成:鸡蛋1个、苦参15g。

用法:将鸡蛋放锅内加水煮熟,取出、浸入冷水中片刻,然后将鸡蛋取出轻轻碰裂,将苦参和鸡蛋放在一起,再加水适量,中火煮约40min,即可食蛋喝汤。

功效与主治:清热燥湿、解毒消疹,适用于湿疹、肿毒,辅用于疗疮。

第 0026 方

组成:鸡蛋2个、侧柏叶30g、明矾10g。

用法:将侧柏叶洗净,加入明矾共捣烂,再加入鸡蛋清调成膏状即可。用时,将患处局部用温开水洗净后,外敷上药,用塑料纸或纱布包扎,1日换药1次,一般2~4次。

功效与主治:清热解毒,适用于颈部多发性毛囊炎。

第 0027 方

组成:鸡蛋2个、五倍子3g、冰片1.5g。

用法:先将鸡蛋煮熟取出蛋黄,捣碎放在铁勺里,先用文火炒至蛋黄变焦,然后用武火炒至出油,去渣取油;再把五倍子、冰片研末,调入蛋黄油内,成粥状备用。用时,局部洗净,把配好的蛋黄油涂患处,每日1~2次,至愈为止。

主治:多发性毛囊炎。

第 0028 方

组成与用法:鸡蛋1个、生香附20粒(约10g)。将生香附去毛须、洗净、晒干、碾碎,加鸡蛋中煎炒(加入少许植物油和盐),每2~4日服1次,5~8次为1疗程。

主治:传染性软疣、扁平疣等。

第 0029 方

组成与用法:鸡蛋3个,鲜南蛇藤、鲜虎刺、鲜马兰各30g,鲜七层楼、鲜牛膝各15g。5味药水煎30min,去渣取药液,待温;放入鸡蛋,文火煮熟,每日1次服尽,连服1周。

功效与主治:活血通络,适用于腰痛。

第 0030 方

组成:鸡蛋1个、两面针(入地金牛)10g或金丝桃根30g。

用法:将两面针或金丝桃根与鸡蛋同煮,蛋熟去壳,再煮10min,饮汤食蛋。

功效与主治:祛风除湿、通络止痛,适用于风湿骨痛、关节痛。

第 0031 方

组成:鸡蛋3个,穿山龙5g,精盐、素油各适量,香油少许。

用法:将鸡蛋磕入碗内加洗净、切碎的穿山龙、精盐、香油搅拌均匀,锅内放油烧热,将鸡蛋放入炒熟服食。

功效与主治:祛风除湿、消肿止痛,适用于风湿性关节炎。

第 0032 方

组成:鸡蛋清1个、白酒15g。