

健康宝库

粥与健康

徐振成等 编著

中国林业出版社

Zhou yu Jiankang
Zhou yu Jiankang

Zhou yu Jiankang
Zhou yu Jiankang

Zhou yu Jiankang
Zhou yu Jiankang



健康宝库

粥与健康

徐振成等 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

粥与健康/徐振成等编著. —北京: 中国林业出版社,
2000.9

(健康宝库)

ISBN 7-5038-2658-4

I. 粥... II. 徐... III. 食物疗法, 药粥 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 45855 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public. bta. net. cn 电话: 6618.4477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2001 年 1 月第 1 版

印次: 2001 年 1 月第 1 次

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 6.125

字数: 131 千字

印数: 1~5000 册

定价: 10.00 元

《粥与健康》编委会

主编 徐振成

编委 王亚南 张颖 孙久文

周华 彭小琦 郑琴

张旭东 刘毅

前 言

祖国医学素有“药食同源”之说。中药在实际应用中有四气、五味之性能，而食物也同样具有这种特性，其阴阳、气味、形精、归化与人体的生理、病理过程是密切相关的，故凡能用于药疗的理论都应适用于食疗和食养。因此，古代医家提出的“所食之味，有与病相宜，有与身有害，若得宜则益，害则成疾”的看法，是相当深刻的。同样，西医对“食物致病”与“食物治病”也有充分的认识，以起到治病求本、事半功倍的效果。从现代医学的观点来看，食疗确实有补充人体的营养，改善病人的体质，提高病人的抗病能力和防病治病的作用。

粥的饮食辅助疗法，是食疗重要的组成部分。粥是我国传统食品。药粥调补是一种养生长寿的方法。白粥本身就很有营养价值，古人往往制成药粥，既可保健养生，又有治病之功。

各种粥品具有不同防病、保健的功能。例如：

粳米粥能补脾益气，养胃生津；
黄米粥能和中健脾，补气养血；
焦米粥能健胃消食，导滞和中；
绿豆粥可消暑解毒，清热除烦；
赤豆粥可清热利水，补心养血；
扁豆粥可健脾益气，利湿消肿；
红豆粥可健脾益胃，补血养心；
莲子粥可补心宁神，益气固精。

.....

对于不同体质以及不同生理状态的人，适宜于长期食粥调补。古人把粥看成是养生保健、益寿延年的补益妙品，并称之为“世上第一补人之物”。

粥，不仅富含水分，易于消化吸收，而且品种多样，功效不同，更适宜于女性食用。比如，女性的月经期、孕产期，都需要服食补血益气粥；女性的更年期需要服食养心安神粥；欲美容者，可选用美颜润肤粥；欲减肥者可选用减肥消脂粥等。

对于老年人来讲，由于体内各种器官组织已趋老化，胃肠道各部分的分泌能力减退，消化液中各种消化酶逐渐减少，胃的张力减弱，所以，消化吸收能力大为降低。这时若能合理地选用一些药粥，经常服食，确实能起到补益抗老、益寿延年的效果。

粥容易消化吸收，不伤肠胃，滋补养身，是居家之良饮，亦是病中调养的好帮手。

本书较为详细地介绍了药粥的起源、发展、煮制注意事项等，还介绍了常见病症的食粥辅助疗法。本书内容丰富，通俗易用，实用性强。可作为广大读者饮食保健方面的参考书。

书中不妥之处，望广大读者朋友不吝赐教。

编者

2000年6月

目 录

上篇 药粥保健基本知识	(1)
第一节 药粥的源流	(1)
第二节 药粥的应用	(8)
一、用于预防疾病	(8)
二、用于抗老延年	(9)
三、用于辅助治疗	(10)
第三节 药粥的煮制与服食	(11)
一、药粥的煮制	(11)
二、药粥的服用	(12)
下篇 家庭常见食粥辅助疗法	(14)
一、减肥	(14)
二、美颜润肤	(16)
三、皮炎	(22)
四、湿疹、痤疮	(24)
五、失眠、健忘、神经衰弱	(26)
六、聪耳明目	(34)
七、牙痛	(39)
八、口腔保健	(41)
九、鼻炎	(42)
十、咽喉肿痛	(44)
十一、头痛、眩晕	(46)
十二、感冒	(50)
十三、支气管炎	(56)

十四、哮喘、咳喘	(65)
十五、肺炎、肺结核	(68)
十六、肝炎、肝硬化	(72)
十七、黄疸	(77)
十八、呕吐	(78)
十九、消化不良	(79)
二十、胃炎	(83)
二十一、溃疡病	(87)
二十二、冠心病	(91)
二十三、高血压、高血脂	(94)
二十四、低血压	(103)
二十五、贫血	(104)
二十六、尿路感染	(109)
二十七、肾炎	(110)
二十八、糖尿病	(115)
二十九、水肿	(121)
三十、肠炎、腹泻	(124)
三十一、痢疾	(130)
三十二、便秘	(135)
三十三、痔疮	(139)
三十四、更年期综合症	(141)
三十五、阳痿、早泄	(142)
三十六、遗精、精少	(150)
三十七、痛经	(155)
三十八、月经不调	(158)
三十九、带下	(161)

四十、产前·····	(163)
四十一、产后·····	(166)
四十二、小儿病症·····	(168)
四十三、甲状腺炎·····	(173)
四十四、关节疼痛·····	(174)
四十五、放疗、化疗恢复·····	(177)
四十六、气血虚弱·····	(179)
四十七、头发保健·····	(185)

上篇 药粥保健基本知识

第一节 药粥的源流

粥，俗称稀饭。古时以稠厚叫饘，稀薄者叫醕，也称作“糜”，它是我国人民的传统饮食之一。

粥食在我国有数千年的历史了。《周书》有“黄帝始烹谷为粥”之说，算是最早的历史记载。古时凡粳、粟、黍秫、麦等都可以煮粥，现在一般是以粳米、粟米（小米）、糯米熬粥。粥是我们日常最普遍的饮食之一，人们都知道它能果腹充饥，但未必都能了解它原来也是养生之妙品。宋代著名爱国诗人陆游曾写过一首七绝，题为《食粥》：

世人个个学长年，
不悟长年在目前。
我得宛丘平易法，
只将食粥致神仙。

这首诗，洋溢着陆游对粥的赞美之情，同时也是这位活了85岁的诗人长寿的经验之谈。

诗中的“宛丘平易法”，即北宋文人张文潜写的《粥记》中所阐述的食粥养生法：“每晨起，食粥一大碗。空腹胃虚，

谷气便作，所补不细，又极柔腻，与腔腑相得，最为饮食之良。”

中医历来对脾胃功能十分重视，认为“脾胃属土，土生万物”强调“脾胃为后天之本”。食用药粥，正是以补益胃气、健补脾胃为原则，作为药粥重要成分的粳米或糯米、粟米，均有极好的健脾胃、补中气的功能。

《本草经疏》说粳米是“五谷之长，人相须以为命者也。”《随息居饮食谱》谓：“粳米甘平，宜煮粥食，粥饭为世间第一补人之物。故贫人患虚证，以浓米饮代参汤，每收奇绩。”无怪乎《医药六书·药性总义》说，粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。可见，食粥可以养生，这是有一定道理的。

粥有两种类型，一是单纯用米煮的粥，另一种是用中药和米煮的粥。这两种基本上都是营养粥，后者因为加进中药，所以又叫药粥。

药粥，是祖国医学宝库中的一部分。

药粥养生，具有其他进补方法所无法比拟的优越性。由于药食同源，诸如山药、芡实、绿豆、芝麻、胡桃、桂圆、栗子等本身既是药物，又是食物，与米煮粥，香甜可口，无论男女老幼皆乐于服食；再如人参、黄芪、枸杞、熟地、茯苓、山药等补益之品，一旦入粥，其功尤胜。况且粥是日常之食，药味加减灵活，长久服用亦无不良反应。

用药粥治疗疾病，最早见于汉代伟大史学家司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》，该传云：“齐王故为阳虚侯时，病甚，众医皆为蹶，臣意（指西汉医学家淳于意）诊脉，以

为痹，根在右肋下，大如覆杯，令人喘，逆气不能食。臣意即以火齐粥且饮，六日气下；即令更服丸药，出入六日，病已。”另外，从长沙马王堆汉墓出土的 14 种医学方技书中，记载有服食高粱米粥治疗蛇伤、用烧热的石块煮米汤来治疗肛门痒痛等治病验方。

据考证，这批出土的古医书成于春秋战国时期，这就是说，“火齐粥”、“高粱米粥”等方，是我国记载最早食用的药粥方。现存最早的医书《黄帝内经》中说：“药以祛之，食以随之”，“谷肉果类，食养尽之”。药粥正是以药治病、以粥扶正的一种食疗方法。《内经》的这一论述，是药粥疗法最早的理论基础。

由此可见，药粥这种古老疗法，远在 2000 多年前，我们的祖先就把它用于防病治病了。

中医之圣、汉代名医张仲景，在用药治病之外也很重视粥的运用，他的经典著作《伤寒论》、《金匱要略》中就有很多粥药同用或药后食粥的论述。如《伤寒论》桂枝汤“服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力”，《金匱要略》用枯萎桂枝汤治瘧，“取微汗，汗不出，食顷，啜热粥发之”，这是用粥以助发汗的；又如以十枣汤逐水，“得以下利后，糜粥自养”，以白散治寒实结胸，“不利（指腹泻）进热粥一杯，利过不止，进冷粥一杯”，这是用粥将养或控制药性之发作的。

有时，张仲景更将粳米直接入药组方，如白虎汤、竹叶石膏汤、桃花汤等，颇有药粥之意。诚如后世医家陈嘉谟在《本草蒙筌》中称赞的：“粳米。伤寒方中，亦多加入，各有取义，未尝一海。少阴症，桃花汤每加，取甘以扶正气也；

竹叶石膏汤频用，取甘以益不足焉；白虎汤入手太阴，亦同甘草用者，取甘以缓之，使不速于下尔。”可见张仲景善用梗米，且多妙义，实为使用药粥之先驱。

唐宋以后，历代医家对药粥的应用逐渐广泛，对药粥的记述也逐渐增多。唐代大医家孙思邈，学识渊博。后人尊称他为“药王”。在他编著的《千金方》和《千金翼方》两部巨著中，就列有“食治”专节，收集了民间用谷皮糠粥防治脚气病、羊骨粥温补阳气、防风粥“去四肢风”等药粥方。

唐代孟诜，曾任台州司马、同州刺史等职，因淡于仕途，后来“归隐于伊阳之山第，以药饵为事”，专门研究药膳养生之法，所著《食疗本草》三卷、《得效方》十卷，其原书早已散佚。近代在甘肃敦煌石窟中，发现有《食疗本草》残卷，载有茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥等四方。

唐代昝殷，曾为宫医博士，精于妇幼科，他撰写的《食医心鉴》，是我国早期营养学专著，该书共载药粥 57 方，按中风、心腹冷痛、五种噎病、七种淋病、小便数、五痢赤白肠滑、五种痔病下血、妇人妊娠诸病及产后、小儿诸病等九类，分别详细地介绍了药粥诸方的组成、用量、煮制、功效等，为后世药粥治病奠定了基础。

南唐陈士良的《食性本草》也注意收藏了较多当时药粥治疗的经验。

宋代，药粥疗法有了很大发展，粥方不但为许多医生和人民群众广泛采用，而且在官方编纂出版的《太平圣惠方》和《圣济总录》中，作了广收博采。《太平圣惠方》第九十六、九十七卷专为“食治门”，收载药粥 129 方；《圣济总

录》第一百八十八至一百九十卷共收集药粥 113 方，均分门别类进行了详细介绍。此外，宋代老年医学家陈直在其所著《养老奉亲书》中，记载了适合于老年人养生延年的补养药粥 43 方。

到了元代，养生学家邹铉在陈直著作的基础上，又进一步充实食疗内容，撰《寿亲养老新书》，共录药粥 77 方，为后世中老年人食养食治提供了一份宝贵的资料。

在我国医药史上颇负盛名的“金元四大家”之一的李东垣，为“脾胃论”的创始人，治病强调“胃气为本”，重视调理脾胃和培补元气，对药粥应用也很有经验，还编了一本《食物本草》，介绍了 28 个最常用的药粥方，如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、苏子粥、竹叶汤粥等。

元朝宫廷饮膳太医忽思慧，主管宫廷王室的饮食烹调，对各种营养性食物和补益药物，均有较深入的研究。他根据多年的经验，编撰《饮膳正要》一书，其中收录药粥 22 方，大多属于滋补强壮、延年益寿方面的养生方，如用于“补脾胃，益气力”的乞马粥，就是用羊肉同高粱米煮成的稀粥；有“治阳气衰败，五劳七伤”的枸杞羊肾粥，有“治虚劳，骨蒸久冷”的山药粥等。

明代杰出的医药学家李时珍，长期走访民间，结合前人用药经验，在其所著的《本草纲目》中选载了药粥 62 方，在第二十五卷中列出专章作了介绍，并引证了很多名医、诗人、和尚等食粥经验，以阐明药粥对治病养生的重要性。

尤其突出的是明代的《普济方》，是唐朝以来最大的一部方书。其中第二百五十七到二百五十九卷，为食治门，对

药粥的采集极为丰富，共载药粥 180 方，是明初以前记载药粥最多的书。其中对药粥的评价很高：“米虽一物，造粥多般，色味罕新，服之不厌。……治粥为身命之源，饮膳可代药之半。”

此外，有关药粥的记述，还散见于明代其他书籍中，如明朝开国元勋刘伯温的《多能鄙事》载有药粥 30 方，戏曲家高濂的《遵生八笺》中收有 38 方，明万历进士王象晋的《二如字群芳谱》也载有粥方 18 个。这说明，明代应用药粥防治疾病已相当普遍了。

延至清代，药粥又有所发展，研究药粥的医书也更多了。像王孟英著的《随息居饮食谱》，即专门介绍用食疗来防病治病的专书，其中也收录不少粥方。还有曹慈山的《老老恒言》（后人亦称《养生随笔》），第五卷为粥谱，选列 100 个药粥方，根据“调养治病功力深浅”，分为“三品”，即“气味轻清、香美适口者为上品，稍逊者为中品，重浊者为下品”。并对各种米谷的性质、水的选择、煎煮时的火候、饮食的宜忌等，均提出自己的看法，颇有参考价值。

光绪年间黄云鹄著《粥谱》一书，收载粥方 247 个，是记载粥方最多的一份资料，其中将粥分为谷类、蔬菜类、水果类、植药类、卉药类、动物类等，简述了每一粥方的功用主治，但均为单味粥方，前人许多有效的复方药粥缺乏记载。

章穆的《饮食辨录》，根据《素问·玉机真藏论》中有“粥浆入胃，泄注止，则虚者活”的论述，认为可“以粥代参芪”，并强调说：“盖诸药温凉补泻，性各不同，一饮下咽，总由胃气传布，病人胃气不能速行，停留片刻，药之气

味即殊……尚何功效之与有，唯以谷气助其胃气，以热气速其行而桴鼓之应，乃迥非液所能及，此古人用粥治病之精理，千载无人道破者也。”论述了药粥的优点及食粥养生治病的重要性，该书也载药粥 55 方。

费伯雄《食鉴本草》又按风、寒、暑、湿、爆、火、气、血、阴、阳、痰等项进行分类，共载粥方 29 个。

此外，何克谏《养生食鉴》载药粥 32 方，尤乘《寿世青编》载药粥 46 方。其他如吴仪洛《成方切用》、张璐《本经逢源》、汪昂《医方集解》等，也均有应用药粥治病的记载，说明药粥在清代是受人重视的。

到了近代，由于多种因素的影响，药粥未能广泛应用于临床，但一些老中医仍能古粥新用，收效颇著。

例如，近代已故名医张锡纯，积数十年之经验，对“山药粥”的应用，真可谓得心应手，灵活多变。他以“山药粥”为基本方，根据病情，创制了“珠玉二宝粥”、“三宝粥”、“薯蓣半夏粥”、“薯蓣鸡子黄粥”等。

现代医家、已故名中医辅周氏，应用民间治疗疯犬咬中毒的“芫花根皮粥”，颇有效验，方用芫花根皮不拘多少，与糯米一杯，铜器一小具，三味熬成稀粥，空腹食之。辅老说：“此方是经验方，我亦用之有效。”

老中医岳美中，根据清代陆定圃《冷庐医话》中的黄芪粥治疗水肿的记载，结合自己丰富的临床经验，自拟一复方黄芪粥，应用于慢性肾炎，收到理想效果。岳老还说：“莲子、芡实粥，治疗遗精与泄泻；扁豆、红枣粥专补脾胃。”

中医研究院沈仲圭老中医早年喜用“神仙粥”治疗感冒

风寒暑湿头痛，说是“屡用屡效，非寻常发汗之剂可比。”药粥虽系平常之物，一旦经过名医之手，辨证选粥，灵活运用，往往可收到事半功倍之效，不可小看。

综观古今，药粥在我国医药史上可谓源远流长。随着饮食疗法越来越受到人们重视和养生学、免疫学、老年医学的不断发展，祖国医学宝库中这一古老而独特的药粥疗法，必然会推陈出新，重放光彩，更好地为人类的健康事业服务。

第二节 药粥的应用

药粥的应用较为广泛，具体的应用主要有预防疾病、延缓衰老、对一些病症进行辅助治疗等。

一、用于预防疾病

以药粥预防疾病，古人早有实践，用法颇多，效果较好。例如，《千金翼方》中就载有用谷皮糠煮粥，预防脚气病复发；《本草纲目》中的胡萝卜粥，可用来预防高血压；《广济方》中的薏苡仁粥可防治脾虚泄泻；近人也用于癌症的预防。

此外，民间至今还常用荷叶粥、绿豆粥预防中暑；入冬时节用羊肉粥、生姜粥以增强阳气，提高抗寒能力，预防慢性气管炎发作，等等。应用药粥预防疾病，既包含着药物预防的效果，同时又起到扶助正气、增强人体抗病能力的作用。具有“祛邪”与“扶正”双重意义。

应用药粥预防疾病，还具有单纯使用中西药物所不可能