



卫生知识丛书

食物疗法

卫生知识丛书

食物疗法

马文飞

河南人民出版社

河南省书店发行

787×1092毫米32开本 8印张 166千字

1979年9月第1版 1979年9月第1次印刷

印数 1—100,000册

统一书号14186.52 定价2.40元

内 容 提 要

这是一本普及利用食物防治疾病的知识性读物。书中分别介绍了一百种食物的别名、产地、历史、药用部分、所含成分、功用用途以及方剂的组成等。便于运用这些食物对小伤小病和慢性病进行家庭自疗，也可供赤脚医生、卫生员参考。

3002/14

前 言

“食物疗法”是祖国医药宝库中的一个重要组成部分，是我国劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结。利用食物防治疾病的方法，在我国民间流传很广。几千年来，在保护人民身体健康方面起了很大作用。食物药源，到处可见，不论瓜果蔬菜，还是粮食肉蛋，都能作药用。

本书中的一部分内容，曾在《体育报》、原《健康报》等报刊上发表过，引起了广大读者的兴趣，纷纷来信鼓励编者汇编成册。本书初稿草于1974年，修改完成于1977年。在编写期间，得到中国农业科学院果树研究所郑州分所崔致学、省直第一门诊部郭明久、省人民医院张玉玺、解放军某部卫生所胡文芳、省外贸局杨俊儒、中华医学会河南分会谢量海、省卫生防疫站田景安和夏邑县人民医院木竹虚等同志的指教和审阅，谨此一并致谢。

由于编者水平有限，临床经验不足，书中错误之处，诚恳地希望批评指正。

编 者

1978年8月

目 录

一、食物疗法与单方治病的道理..... (1)

二、干鲜果品类..... (5)

西 瓜(5) 甜 瓜(8) 葡 萄(10) 苹 果(12)

梨 (14) 杏 (16) 桃 子(18) 石 榴(20)

櫻 桃(23) 柿 子(24) 山 楂(27) 柑 橘(32)

香 蕉(36) 荔 枝(38) 菠 萝(40) 龙 眼(41)

甘 蔗(43) 大 枣(45) 白 果(49) 核 桃(52)

枇 杷(54) 青 果(56) 乌 梅(57) 木 瓜(59)

桑 椹(61) 荸 荠(64) 花 生(66) 向日葵(69)

三、干鲜蔬菜类..... (71)

大 葱(71) 大 蒜(73) 辣 椒(78) 茄 子(81)

白萝卜(83) 胡萝卜(87) 黄 瓜(89) 冬 瓜(91)

南 瓜(93) 丝 瓜(96) 芹 菜(101) 菠 菜(103)

白 菜(104) 韭 菜(105) 黄花菜(109) 紫 菜(111)

荆 芥(112) 芫 荽(114) 番 茄(115) 藕 (117)

山 药(120) 土 豆(122) 木 耳(124) 海 带(126)

四、调料、饮料类..... (128)

食 油(128) 食 盐(130) 酱 (134) 食 醋(136)

食 糖(141) 茶 叶(144) 蜂 蜜(148) 酒 (153)

生 姜(157) 花 椒(163) 胡 椒(165) 茴 香(167)

肉 桂(169) 丁 香(171) 味 精(172) 白 矾(174)

碱 面(175)

五、鸡鱼肉蛋类..... (176)

鸡 (176) 鸭 (179) 鸡、鸭蛋(180) 鱼 (185)

黄 鳝(190) 鳖 (192) 乌 龟(194) 虾 (196)

蟹 (198) 猪 (199) 牛 (202) 羊 (204)

狗 (207) 乳 汁(209) 动物肝(211) 动物肺(213)

动物肾(214) 动物胆(215)

六、粮食类..... (217)

红 薯(217) 玉 米(219) 小 麦(222) 大 麦(225)

稻 谷(227) 芝 麻(230) 黄 豆(233) 黑 豆(235)

赤小豆(237) 白扁豆(239) 蚕 豆(241) 绿 豆(243)

一、食物疗法与单方治病的道理

利用食物预防和治疗疾病的方法，在祖国医学中称为“饮食疗法”。这种方法具有取材便利、简单易行、疗效显著、安全无毒、服无痛苦、不花钱或少花钱，不出家门就可自疗等优点。所以，几千年来，一直流传下来，这是广大劳动人民喜闻乐用的主要原因。

唐代名医孙思邈（公元510~682）著有《食治》一卷。他在《千金方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”唐代孟诜（公元713年）著有食疗药物的专著《补养方》，后经张鼎增补，改名为《食疗本草》，为食物治疗学专著的开端。到了宋代淳化三年（公元992年）《太平圣惠方》载：“……夫食能排邪而安脏腑，清神爽志，以资血气，若能食用平疴，适情遣病者，可谓上工矣。”从营养角度卓越地说明了食治对疾病防治的重要性。南北朝时，陶弘景在《本草经集注》中，曾将“果菜米食”列为药物的一个种类专门加以论述。明代伟大的药物学家李时珍的《本草纲目》里也详尽记述了许多食用植物和动物在医药上的作用与应用。历代医药学家在这方面均有记载及论述。

利用食物预防和治疗疾病，不但经各代医药学家所肯定，而且也现代医学所证实。古时利用羊肝治“雀目”（夜盲），用海藻治“癭”（甲状腺肿），以谷白皮粥防治脚气病等，都是合乎科学道理的。根据现代医学研究，认为食物对防治疾病

有重要作用。例如吃芹菜、茄子、大枣等对预防和治疗高血压、动脉硬化症有益，是因为这些食物中含有较多的维生素P和C；动物肝脏可防治夜盲、贫血，是因为它含有维生素A和B₁₂；山楂所以能开胃消食，是因它含有丰富的维生素C和柠檬酸等；小麦麸能防治脚气病，是因为它含有较多的维生素B₁等。总之，食物所以能防治疾病，是因为它们含有有效成分。

米面等主食，以供给淀粉为主；肉、蛋类副食，以供给脂肪和蛋白质；蔬菜、水果则主要供给各种维生素和矿物质。身体中如果长期缺乏某种维生素或矿物质，就会引起疾病的发生。例如缺乏维生素A、D，可引起夜盲、软骨病；缺乏维生素B₁可引起脚气病和末梢神经炎；缺乏维生素B₂，可引起口角炎、口腔炎；缺乏维生素C，可引起坏血病；缺少铁质，可发生贫血；缺少磷质可引起脑神经衰弱等等。由此可知，某些疾病是缺乏某些营养成分引起的，就采取多吃某些食物来防治，这便是食物可用来防治疾病的科学道理。

为了获取多种营养成分，各种食物搭配得当也是很重要的，如果只凭自己的嗜好多吃偏食，久之，获得的营养成分不够全面，不但影响身体发育，而且可引起某种疾病。科学研究认为，食物的营养价值固然值得重视，但如何掌握食物的酸和碱性的平衡，是食物疗法防治疾病的一个重要问题。如食物中含酸性过高，长期下去，会使身体的构造失去平衡。所以，食物中哪些是酸性的，哪些是碱性的，不能不引起我们的注意。

米、面、肉类、蛋类等多属酸性。蛋黄在胃中能形成百分之五十的酸性。各种肉类，虽营养价值较高，但含酸性也高，无病者固不宜多吃，而已患有心血管疾病及胃肠疾患者，尤应

禁食或少食，特别是肥猪肉，对这些患者来说，实在是害多利少。

各种蔬菜、水果，多属于碱性。为了防止酸性过多和中和酸性，以维持体内的酸碱平衡，所以，平日宜多吃蔬菜、水果。看病时，医生常常交代患者多吃水果、蔬菜，道理就在于此。

祖国医学认为，各种食物有它的营养特性，在一般情况下，由人体在一定幅度内自动综合调节，而在患病时便有所特殊选择；而且对食物性质与疾病类型或与药物性味有所矛盾之时，应有所禁忌。这是历代医家长期观察积累的经验。例如，蔬菜、瓜果，性质多寒，能清热解渴，根据“热者寒之”的原则，适用于热性疾病，如发烧、咽喉疼、大便燥结等疾病。因这些食物多属生冷、性寒，容易使胃肠功能受到影响，故一切虚寒之体及肠胃病，如胃腹疼痛、呕吐泄泻等症均应禁忌；生姜、辣椒、大蒜、酒等，多属辛热，少食有通阳健胃作用，适宜于寒症疾病，如胃腹寒疼等。如多食则生痰动火，损害目力，故对目疾、温病、皮肤生疮等均须禁忌；动物肥肉及油炸食物，难于消化，有损脾胃的功能，凡患胃肠疾病及牙齿不健全者，均属禁忌；猪头肉、公鸡肉、南瓜、芥菜等，称为“发物”，认为是动风生痰助火之品，容易诱发旧病，增重新病。对于慢性虚弱疾患，就要以富有营养的鸡鱼肉蛋和动物内脏来调补，以脏治脏疗法，至今仍然是中西医都认为有效的方法。

食物疗法，在医疗条件不方便的地方特别适用，不出家门即可自疗。食物疗法和用其他药物治疗一样，需要对症下药。对一些急症、危重病，如果服食后病情未能减轻应该及时请医生诊治，以免延误。

至于单方治病，更是历史悠久；它是祖国医学的重要组成部分。群众中的单方验方，在除害灭病、保障人民健康的事业中发挥了很大作用。所以，群众说：“单方治大病”，是有一定道理的。但是，有时候闹同样的病，吃同样的单方，却并不见效，这也是常有的事。吃单方不见效有多方面的原因。一是单方用得不对症。有些病，病状看起来很相似，但病根却毫不相同。拿发烧来说，头疼、发烧不只是伤风感冒才有，象流行性脑膜炎、乙型脑炎、疟疾、扁桃体炎等病都有这种病状，如果都按治伤风感冒的单方去治，就不会见效。二是人的体质不一样，对药物的反应也不一样，有人对某种药物敏感，一用就有效，有的不敏感，效果就差一些，甚至有的对之过敏，用了不但不轻，反而加重了病情。再说，疾病也有轻重的差别，轻的服一两次就好了，重的得吃多剂才能好。三是没有按处方中介绍的用量和炮制方法去做。例如，药物用对了，但用量不对，用量对了，炮制方法不对，该焙的没焙，该烧存性的烧成灰了，当然也就起不到应有的作用了。

另外，一些所谓“包治”某种疾病的“秘方”，说得神乎其神。究其药物，也不过是一般中草药，并不能“包治百病”，有的甚至应用毒药，对此，应提高警惕。

二、干鲜果品类

西 瓜

【功用解说】 西瓜，号称夏季瓜果之王，其品种很多，产于我国各地。瓜瓤有白、黄、红、橙等颜色。现在，经过园艺工作者的辛勤劳动，已培植出味道特别甜的品种瓜、无籽瓜。在普通西瓜中以河南开封和山东德州产的品质较好。新疆哈密一带出产的哈密瓜，汁甜味美，瓤酥肉嫩，不仅受到全国人民喜爱，而且也远销国外。哈密地区的日夜温差很大，白天热，夜里冷，因此，自古以来就有“朝穿皮袄午穿纱，怀抱火炉吃西瓜”的说法。

据《本草纲目》记载：“胡峤征回纥得此种归，名曰西瓜，则西瓜自五代时始入中国。”由此可知，西瓜在我国种植有悠久的历史。因来自西方，故名“西瓜”，因其性寒，又名“寒瓜”。

西瓜不但凉甜可口，而且营养和医疗价值也很高。西瓜除不含脂肪外，它的汁液几乎包括了人体所需要的各种营养成分，如维生素A、B、C和蛋白质、葡萄糖、蔗糖、果糖、苹果酸、谷氨酸、瓜氨酸、精氨酸、磷酸及钙、铁、磷、粗纤维等。对于那些因“苦夏”吃不下饭，营养得不到补充而消瘦的人，吃西瓜是非常有益的。

关于西瓜的医疗价值，在祖国医学的典籍中，如《日用本草》、《本草纲目》、《本草备要》、《饮膳正要》、《丹溪心法》等均有记载，说西瓜能消烦、止渴、解暑热、疗喉痹、宽中下气、利小便、治血痢、解酒毒的功效。适用于中暑发热、烦闷口渴、小便量少发黄等；在急性热病发高热、口渴、汗多、烦躁时，饮新鲜西瓜汁二杯，可清热、止渴。金元时代名医朱丹溪说：“治口疮甚者，用西瓜浆水徐徐饮之”或“西瓜皮烧灰敷之”。现代著名中药学家叶橘泉在《现代实用中药》中介绍西瓜可“治肾炎浮肿、糖尿病、黄疸，并能解酒毒”。

据近年来科学研究证明：西瓜所含的糖、盐类和蛋白酶有治疗肾炎和降低血压的作用。因为糖能利尿，少量的盐类能消除肾脏的炎症，其中的蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质，能增加肾炎病人的营养，而且瓜中的配糖体还有降低血压的作用。因此，肾炎、高血压患者吃西瓜，对治疗是大有帮助的。

在民间和中医的方剂中，有不少利用西瓜治病的事例。如用西瓜汁含口内可治口疮；西瓜皮（中医称西瓜翠衣）可治闪腰岔气和口唇生疮；西瓜子仁有清肺、润肠、帮助消化的功效；据报道：西瓜子仁中还含有一种能降低血压的成分。取9~15克生食或炒食，有降压作用，并可缓解急性膀胱炎的症狀。此外，西瓜的根、叶煎汤内服，对治疗腹泻和肠炎也有一定作用。西瓜霜治咽喉肿痛；用西瓜皮绿色部分煎汤代茶，是很好的消暑清凉饮料。西瓜根、叶煎汤，可治肠炎、痢疾。

西瓜的优点虽然很多，但也不能一次吃得过多，因为过多的水分吃到胃里，会冲淡胃液反而引起消化不好或腹泻。同时不要吃生瓜或变坏的瓜，以免闹肠胃疾患。

【单方介绍】

1. 治肾炎:

①西瓜下来以后, 每日吃西瓜, 任意吃(适量)。

②西瓜皮、鲜茅根各30克, 水煎服。

2. 治水肿: 西瓜皮、冬瓜皮、赤小豆各30克, 水煎服。

3. 治乙型脑炎抽风: 西瓜汁、白糖。大量饮之。

4. 治发烧小便少色黄: 西瓜汁一碗, 日服2次。

5. 治腹水: 西瓜皮、冬瓜皮、黄瓜皮各16克, 水煎服。

6. 治慢性气管炎: 打瓜1个, 开1小口, 放入冰糖50克, 上笼蒸熟吃, 连吃10个有效。

7. 治月经过多: 西瓜子仁9克, 研末, 用水调服, 日服2次。

8. 治口腔炎:

①西瓜皮晒干炒焦, 加冰片少许同研末, 用蜂蜜调涂患处。

②含西瓜汁于口内, 每次3分钟, 一日数次。

9. 止外伤出血: 西瓜叶。晒干, 研末, 撒患处。

10. 治咽干喉疼:

①西瓜皮30克, 加水2碗, 煎为1碗, 日2次分服, 连服数日。

②西瓜霜, 吹喉。

11. 治闪腰岔气: 西瓜皮阴干, 研末, 加盐少许, 以酒调和, 每服9克, 日服2次。

12. 治烧烫伤:

①干西瓜皮30克, 研细末, 加香油适量调匀, 涂患处。

②将熟透大西瓜去掉瓜子, 取瓢连汁密闭在干净瓶中, 放置3~4个月, 等它产生酸梅汤样的气味, 过滤后应用。先将烫伤部位用冷开水洗净, 再用纱布浸西瓜液敷患处, 日换数次。

13. 防暑:

①西瓜皮煎汤代茶饮。

②炎夏每日吃西瓜。

14. 解酒精中毒: 酒醉后, 头晕、烦渴, 可饮西瓜汁一碗。

15. 治牙疼: 经霜西瓜皮, 烧成炭, 研末, 敷患处。

16. 治糖尿病、尿混浊: 西瓜皮、冬瓜皮各16克, 天花粉12克, 水煎服。

17. 治高血压: 西瓜皮(干品)13克、草决明子9克, 煎汤代茶饮。

甜 瓜

【功用解说】 甜瓜, 又名香瓜、甘瓜、小瓜、果瓜等。湖南马王堆西汉古墓中女尸经解剖, 即发现有甜瓜子, 可见我国很早就有甜瓜的种植。甘肃产之甜瓜, 皮、肉、瓤皆甜如蜜。浙江阴瓜, 熟呈金黄色, 皮稍厚, 可藏至春天, 食之如新。新疆产之哈密瓜, 中外有名。兰州的“醉瓜”也很出名, 不仅味甜, 而且有一股醉人的芳香。山东益都的银瓜, 皮呈银白色, 味极甜, 称为“一筒蜜”。品种繁多, 不胜枚举。

甜瓜的药用部分主要为瓜蒂, 中医处方称“苦丁香”, 取未成熟的瓜蒂, 阴干后供药用。已熟瓜蒂无效, 以新而味苦者良, 陈久者次之, 一般认为以青皮瓜之蒂为佳。

甜瓜味甘性寒, 无毒。有止口渴、利小便、除烦热、通三焦的功效。适用于口鼻生疮、暑热、中暑等症。瓜蒂味苦, 性寒, 有毒。内含“甜瓜蒂苦毒素”, 入胃经。为催吐药, 能催

吐胸膈痰涎、宿食停聚以及致毒食物。因此，内服适量能急救食物中毒。瓜蒂研末吹鼻可促使鼻粘膜分泌。据现代医学研究，瓜蒂之催吐作用，主要是因为“甜瓜蒂苦毒素”可刺激胃粘膜而引起的。内服适量，可引起呕吐，但并不被身体吸收，故无虚脱及中毒等弊病。动物实验狗和兔内服，可中毒死亡。甜瓜子，甘寒无毒，有清肺润肠、和中去滞的功效，是治腹中积聚、肠胃内壅的要药。适用于肺热咳嗽、烦渴、大便秘结等症。据叶橘泉编《食物中药与便方》载，用甜瓜蒂可治疗黄疸或无黄疸型传染性肝炎和肝硬化症。方法是：“取甜瓜蒂置于干燥箱内烘干，研成细末，取0.1克（三厘），将之分成6份，先以2份从两鼻孔深深吸入，约40分钟后，清洁鼻腔再吸2份，再隔40分钟又吸2份，前后共吸3次，将0.1克吸完，间隔7日后再用同样方法吸0.1克，吸完0.4克为一疗程。一般慢性肝炎，两个疗程即可。肝硬化则需3~5个疗程。吸药以后鼻腔流出大量黄水，每次可达100毫升以上。吸药时，患者头须向前俯，使黄水滴入碗内，切勿吞咽，以免引起腹泻，有时会出现头疼，畏寒发热，类似感冒症状，或肝脾疼痛增加，此一天左右即可自然消失，但对重症肝硬化体虚弱者，亦可给予相应治疗”。据称，此方经某部队医院治疗130例。在住院15例病人中，有8例痊愈，7例好转。其他115例门诊，一般反映良好。据查古医书曾记载：用瓜蒂散搐鼻，有退黄疸的功效。可能上方来源于此。

有吐血、咳血病史患者、胃溃疡病人以及心脏病患者，均应慎用。

【单方介绍】

1. 治头癣：甜瓜叶，捣烂涂患处。

2. 治慢性肥厚性鼻炎：瓜蒂末，如豆大，吹鼻中患处，一日2~3次。

3. 催吐：瓜蒂、赤小豆各等份，共为细末，每服3克。淡豆豉9克，煎汤冲服。

4. 解暑热：甜瓜，洗净，任意食之。

5. 治传染性肝炎：用5%甜瓜蒂浸出液，每日2次，饭后口服。10个月至3岁，每次一毫升，4~12岁每次2毫升，成人每次3~5毫升。

葡 萄

【功用解说】 除常吃的红葡萄、白葡萄以外，还有味道甘美的“玫瑰香”葡萄；新疆的无核葡萄，象精雕的翠玉，清甜可口；河北有一种“白牛奶”葡萄，个大多汁，也很喜人；四川的绿葡萄，熟时色绿，好看好吃；云南产的一种葡萄，每粒如枣大，味道亦好。广东石龙和新疆吐鲁番产的葡萄干，名誉全国。葡萄有家种和野生两类。果及藤均作药用。果以家种为好；藤及根药用以野葡萄为佳。

祖国医学认为葡萄性平，味甘，无毒。有利筋骨、治痿痹、益气补血、除烦解渴、健胃利尿等功效。临床常应用治疗筋骨风湿疼、小便涩疼。常食能使人健壮、耐风寒、利小便。葡萄干能健胃、益气，为滋养品，虚弱患者最宜食用，既开胃口、增进食欲，又可补虚。对于慢性胃炎患者，每日饮少量葡