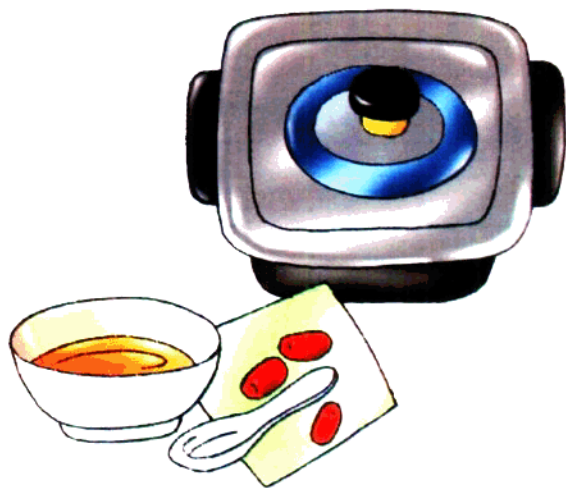




时尚家庭保健丛书

药 粥 治 百 病



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

药粥治百病

主编 高明枢 赵 辉
李 艳 刘明志

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书·药粥治百病

责任编辑:严黛玲

封面设计:刘芊

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
长春市东新印刷厂印制 印数:1—5000 册

ISBN 7-80606-288-2/G·68

全套定价:68.00 元(单册 6.80 元)

目 录

一、药粥的基础知识	1
(一) 药粥的发展	1
(二) 药粥的应用范围	3
(三) 药粥的特点	5
(四) 药粥的注意事项	8
二、滋补强身药粥	11
(一) 补气药粥方	11
(二) 补血药粥	17
(三) 滋阴药粥	22
(四) 补阳药粥方	27
(五) 补脾胃药粥	33
(六) 补肝肾药粥	37
三、美容保健类药粥	41
(一) 美容药粥	41
(二) 养心安神药粥	46
(三) 健脑益智药粥	49
(四) 抗衰延年药粥	52
四、防病治病类药粥	57
(一) 暑热病	57

(二) 温 热 病	62
(三) 水 肿	68
(四) 感 冒	72
(五) 高血压病	76
(六) 糖 尿 病	81
(七) 痢 疾	85
(八) 肠 炎	89
(九) 肝 炎	93
(十) 肾 炎	97
(十一) 便 秘	102
(十二) 胃 痛	106
五、妇科病症药粥	111
(一) 月经不调	111
(二) 闭 经	116
(三) 带下病	119
(四) 先兆流产、习惯性流产	124
(五) 妊娠水肿	128
(六) 妊娠呕吐	130
(七) 崩 漏	133
(八) 难 产	138
(九) 产后缺乳	139
(十) 产后恶露不净	143
(十一) 子宫脱垂	145
(十二) 不 孕 症	147

（十三）产后血虚	151
（十四）脏 躁	152
（十五）痛 经	154
（十六）急性乳腺炎	158
（十七）更年期综合症	160
六、儿科病症药粥方	165
（一）麻 疹	165
（二）小儿感冒	168
（三）小儿腹泻	169
（四）小儿遗尿	174
（五）流行性腮腺炎	179
（六）积滞与疳积	181
（七）百日咳	185

一、药粥的基础知识

（一）药粥的发展

△ 1. 药粥经验方的新发展

近些年来，随着药膳业的振兴，药粥的应用更是广泛和普及。各地采用古粥新用，或新创药粥，均取得显著效果。如当代著名老中医蒲辅周先生用芫根皮煮粥治疗疯狗咬伤的粥疗经验；岳美中教授用“复方黄芪粥”治疗慢性肾炎的经验；还有邹元翔教授用荷叶粥治疗高血脂和高血压的经验；沈中圭教授应用神仙粥治疗感冒的经验等等，都有很好的效果，是临床上难得的经验和方法。

△ 2. 药粥的社会化

随着药粥应用的推广，认识的深入，药粥作为一种食疗的方法，已从医疗走向保健，从家庭走向社会。为了适应药粥向社会化、大众化发展，各地开设了众多的粥店，粥的花色品种也比较丰富，而且冬夏有异，品种有别，功能不同。例

如：春天吃菜粥，夏喝绿豆粥，秋吃藕粥，冬令吃羊肉粥等。广东地区供应的粥品，名目更多，风味特殊。如猪骨粥，生菜粥，皮蛋粥，明火白粥，水蛇粥，鱼片粥，（癩蛤蟆粥），竹蔗粥，生滚粥，及弟粥等等。不仅品种繁多，而且味道鲜美，深受广大市民的欢迎和喜爱。

△ 3. 药粥的商品化

为了适应广大人民群众的需要，便于旅行携带和贮藏，目前有些地区已将滋补保健的粥品纳入工业化发展之路，使药粥成品商品化。目前，华南地区上市的“营养八宝粥”、“美味八宝粥”、“健脾八宝粥”、“椰汁八宝粥”、“绿豆爽”、“芝麻糊”等等，美味可口，补身健体，而且食用方便。投放市场后，大有供不应求之势。

△ 4. 药粥的国际化

随着中国的改革开放，药粥产品的商品化、工业化发展，越来越加深了外国宾客对药粥的了解和认识。在欧美一些发达国家，很多追求健康长寿的人也来学习，自制一些药粥服食。在日本、东南亚各国以及港澳地区，开设了许多药膳厅和粥店，供应多种花色的粥品，使中国药粥在国际社会中大放光彩，为人类的健康服务。

(二) 药粥的应用范围

△ 1. 防治疾病

药粥是药物和米同煮为粥。药物起到治疗疾病的作用，米谷起到扶脾健胃之功，两者协同配合，相须相使，效果颇佳。例如《粥谱》中“茵陈粥”有利湿热、退黄疸的功能，适用于急性黄疸型肝炎。方中既有茵陈退黄，又有米粥扶脾，寓清于补，同时减少了苦寒伤胃之弊。另外，治疗心悸的龙眼肉粥，既有龙眼肉养心安神，又有红枣粳米开胃悦脾，共奏补脾益心的作用。治疗水肿的商陆粥，以商陆通利大小便而利水，但因商陆有小毒，胃气虚弱者忌用，与粳米煮粥同用，则能保护胃气，达到扶正祛水的目的。

应用药粥预防疾病，还有单纯使用中西药所不可能具备的优点。例如萝卜粥用来预防高血压病；荔枝粥预防口臭；玉米粥防治心血管疾病；绿豆粥防暑；薏苡仁粥预防恶性肿瘤。这些药粥老幼咸宜，易于长期服用，既不受每日除饮食外还要服药之苦，又可充饥，长久服食，不受疗程的限制，多无副作用。

△ 2. 辅助治疗

急性病在正常的药物治疗中，如能配合适当的药粥作为辅助治疗，确能事半功倍，起到加速疾病痊愈的效果。如治

疗感冒时，除服用解热镇痛药物以外，还可配合选用荆芥粥，发汗豉粥，起到解表作用，促使感冒痊愈。再如竹叶粥、干姜粥、梅花粥、茵陈粥都是治疗急性病的良方，既可单独使用，也可作为辅助治疗使疾病早日康复。

△ 3. 病后调理

由于病后，或慢性疾病长期不愈或急性病后期，由于自身免疫功能降低，抗病能力下降，往往不能很快康复，针对病人的不同情况，施以不同的药粥，效果较为理想。如《随息居饮食谱》中提到“病人产后，粥养最宜”。指出病人在恢复期或者妇女产后，全身机能减退，胃肠消化能力薄弱，这时用药粥调理脏腑机能，比单纯用药更加稳妥。如病后阴虚者，可用甘蔗粥、天冬粥；产后血虚可用首乌粥、当归粥；病后气虚者可用人参粥、黄芪粥等，用于治疗慢性肾炎，长期服用，对消除蛋白，改善全身症状收到了满意的疗效。可以看出，米粥配合药物，有利于调整机体脏腑功能，纠正阴阳气血的偏盛偏衰，有利于病后调养，早日康复。

△ 4. 摄生自养

人到中老年以后，生理功能会发生不同程度的衰退，身体一有不妥，则多用补药，补之不当，往往会增加肠胃负担，甚或事与愿违，适得其反，若能选用适当的药粥，经常服食，来延缓脏器衰老，控制老化进程，又可避免疾病的发生，达到摄生自养，延年益寿的目的。在祖国医学丰富的药粥资料

中，选用的药物很多都是抗衰老的药物，如枸杞子、人参、黄芪、首乌等。有些中药对预防老年病的形成大有裨益。如山楂可防止高血脂、高血压；冬瓜防止肥胖，柏子仁预防老人便秘等等。我国元朝老年医学家邹恒在《寿亲养老新书》中曾指出：“老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾胜于用药，凡老人有患，宜先以食治，食治不宜，然后命药。”通过历代医家临床实践证明，经常服食药粥，确实能起到摄生自养的目的。正如陆游诗云：“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。”

（三）药粥的特点

传统的药粥疗法之所以久盛不衰，沿用至今，是因为它有独特的剂型和效果。也就是说它既有粥的作用，又有药物的作用，且既不同于粥，又不同于药。药粥的组方灵活，适时选用，适合于长服久食，便于充分吸收，经济简便，安全有效。因此，深受医家推崇，民间采用。

△ 1. 药粥以中医药理论为基础

药粥是药膳的一个重要组成部分，也是中医治疗学的方法之一。它是以中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证施治的理论为基础，按照中医处方的原则和药物、食物的性能进行选配而组合成方的。药粥的主要功能是以药物的属性来纠正脏腑机能的偏性，以米粥来补中养胃、矫正药物的不良反应，

并协同药物发挥尽有的作用,达到增强机体抗病能力的目的。

一般来说:热性病或素体热盛者,常选用寒凉的药物和粥物,如蒲公英、竹叶、栀子、生地、芦根、草决明,配绿豆、粟米、荞麦、高粱、粳米等;寒性病或素体虚寒者,常选用温热的药物和粥物,如干姜、附子、椒面、韭菜子、鹿角胶、麻雀、人参、羊肉、羊骨,配小麦、面粉、粳米、糯米等。药粥的施用是以整体观念和辨证施治为依据,按照治病求本,扶正祛邪,调整阴阳,因时、因人、因地制宜的治疗原则而运用的。

△ 2. 药粥是药食结合,相辅相成

药粥是药物治疗、食物疗法与营养疗法相结合的一种独特的疗法。药物与米谷配伍,同煮为粥,相须相使,相辅相成,收到药物与米谷的双重效应。比如:干姜是中医用于温中散寒的药物,但无补肾之效,粳米可以健脾益气,却无温中散寒之力,倘若干姜和粳米同煮成粥,则就具有温补脾胃的双重功效,是治疗脾胃虚寒的食疗良方;生石膏有清热生津之功,为治疗气分高热的药物,但生石膏为大辛大寒之品,易伤胃气,所以用生石膏与粳米煮成石膏粥,则可清除气分热邪而无损胃之弊。再如苁蓉羊肉粥,方中苁蓉为补肾壮阳的中药,羊肉是温补脾肾的食物,同粳米煮成稀粥,不仅可以增强温补肾阳的作用,又能收到温脾暖胃的效果。对此,《本草求真》早有论述,指出“米虽常食之物,服之不甚有益,而一参以药投,则其力甚巨,未可等为泛常而忽视也”。

△ 3. 药粥注重后天脾胃，治养一体

“脾胃为后天之本”，“气血生化之源”，这是中医的名言，也说明中医对脾胃功能十分重视。中医治病格外重视顾护脾胃之气，并根据胃气的强弱，而选用适合的药物。在推测疾病的预后时，也一贯认为“脾胃无损，诸可无虑”，如果“胃气一散，百药难施”。说明了脾胃功能的强弱对疾病的预后起着重要的作用。为此我国医务工作者，通过长期的临床实践，逐步形成了药粥治疗的特殊剂型。药粥疗法正是以补益胃气，顾护脾胃为重点，以祛邪治病为己任。药粥的主要食物部分是粳米和糯米，均是极好的健脾补胃之品。正如前人所赞：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品”。古代有个名叫张来的人也认为，粥能畅胃气，生津液，如果每天早上起床，就喝一大碗粥，这时空腹胃虚，是最容易得到谷气的补益。因为粥是将米煮烂而成。为此张来作了一篇《粥记》，来劝人食粥。可见药粥是补益脾胃，治养结合的好办法。

△ 4. 药粥剂型简便，安全有效

中药剂型有丸、丹、膏、散，这些剂型制作工艺较复杂，处方固定不变，不能灵活组方配药为其不足之处；还有汤剂，虽然应用广泛，但也因药物的异味特性，而致病人难以接受。药粥则是从传统汤剂中脱颖而出的一种剂型。它的剂型简单，既可单味药与米谷同煮，也可几味药配用与米谷煮粥；还可根据病情及个体差异，灵活组方，按季节气候的变化，适时选用。由于药物或药汁与米谷同煮成了粥剂，既可充饥，又

可食疗；既有利于药物成分的吸收，又能制约药物的不良反应。适应于长服久食。

(四) 药粥的注意事项

药粥从配料、煮制、到服食，虽然工序简单，但要圆满完成各种工序要求，达到预期的目的，就必须注意以下几个问题。

△ 1. 煮制药粥的注意事项

(1) 注意水量 煮制药粥，应掌握好用水量。如果加水太多，则无端地延长煮煎时间，使一些不宜久煎的药物失败。况且煎汁太多，病人难以按要求全部喝下。加水太少，则药物有效成分不易煎出，粥米也煮不烂。用水的多少应根据药物的种类和米谷的多少来确定。

(2) 注意火候 煮药粥与煎中药有共同之处，都应掌握一定的火候，才能使煮制出来的药粥不干不稀，味美适口。在煮粥过程中，如果用火过急，则会使汤液沸腾外溢，造成浪费，且容易煮干；若用小火煎煮则费工费时。一般情况下，是用急火煎沸，慢火煮至成粥的办法。

(3) 注意时间 药粥中的药物部分，有的可以久煮，有的不可以久煮。有久煮方能煎出药效的，也有的煮久反而降低药效的。因此把握好煎煮粥的时间亦极为重要。煎粥时间常是根据药物的性质和功用来确定的，一般来说，滋补类药

物及质地坚硬厚实的药物，煎煮时间宜长，解表发汗类药物及花叶质轻、芳香的药物不宜久煎，以免降低药效。

△ 2. 选择容器的注意事项

能够供煮粥的容器有砂锅、搪瓷锅、铁锅、铝制锅等。依照中医的传统习惯，最好选用砂锅。为使药粥中的中药成分充分析出，避免因用金属（铁、铝制锅）锅煎熬所引起的一些不良化学反应，所以，用砂锅煎煮最为合适。新用的砂锅要用米汤水浸煮后再使用，防止煮药粥时有外渗现象。刚煮好后的热粥锅，不能放置冰冷处，以免砂锅破裂。倘若一时没有砂锅，也可用搪瓷锅代替使用。

△ 3. 选择药物的注意事项

药粥中所施的中药，应按中医的传统要求，进行合理的加工炮制，同时还要注意药物与药物之间，药物与食物之间的配伍禁忌，使它们之间的作用相互补充，协调一致，不致于出现差错或影响效果。

要注意掌握所用药物的配伍禁忌，一般参照“十八反”，“十九畏”，传统的粥谱一般都是经历代医家实践验证所产生的，但这些粥方难以满足日常生活的需要，往往有些家庭根据自家的情况，自配粥方。这种自配粥方应注意十八反：“甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白芨；藜芦反人参、沙参、苦参、元参、丹参、细辛、芍药”。十九畏：“硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏蜜陀僧，巴

豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏石脂，人参畏灵脂”。应注意有些居毒药物不宜供内服食用。

△ 4. 选择食物的注意事项

供煮粥的食物主要是米谷类：粳米、糯米、粟米、秫米、小麦、大麦、荞麦、玉米、番薯。还有豆类，如黑豆、黄豆、绿豆、豌豆、蚕豆、扁豆、赤小豆、刀豆。肉类有羊肉、羊肾、雀肉、鲤鱼、虾、鸭肉、鸡肉、鸭蛋、鸡蛋、猪肝、猪肚等。这些食物都有不同的属性和作用。因此，应辨证、辨病的进行食物的选用，同时要注意食物、食物与药物之间的配伍禁忌。按照传统的习惯，有些食物不能合用，如鸡肉忌糯米、芥末，猪肉忌荞麦、黄豆等等。这些虽然没有充分的道理，但是民间长期流传的一些忌讳，仍宜慎重为宜。

△ 5. 病人忌口的注意事项

忌口是中医理论与实践相结合的一个内容，具有一定的科学道理。人们一旦发病，由于体内一系列复杂的病理变化，有些食物和药物对疾病有一定的治疗作用，有些食物和药物则可影响疾病的治疗和预后。如心脏病忌咸，水肿病忌盐，疮疖忌鱼虾，消化不良忌食糯米。有关服食药粥的忌口问题，我们已列入每一粥方中的注意事项，应用时可供参考。

二、滋补强身药粥

(一) 补气药粥方

补气药粥，具有补肺气、益脾气、增强全身组织器官的功能，增强抵抗力和免疫力，以及增强人体对外界环境的适应能力的作用。适应于肺气虚和脾气虚之人。主要症状是：气短声低，懒于言语，倦怠无力，面色㿗白，头晕自汗，食欲不振，大便溏薄，或脱肛，子宫脱垂，妇女月经量多，色淡质清稀，脉缓慢无力等。

△ 人参粥（一）

【来源】 《圣济总录》

【原料】 炙黄芪 30 克，人参 3~5 克，粳米 60 克，白糖适量。

【制作】 将黄芪、人参切片，入冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸。煎出浓汁后将汁取出，再复渣取二煎。将一、二煎药汁合并后再分两份，早晚各一份，同粳米加水煮粥，粥