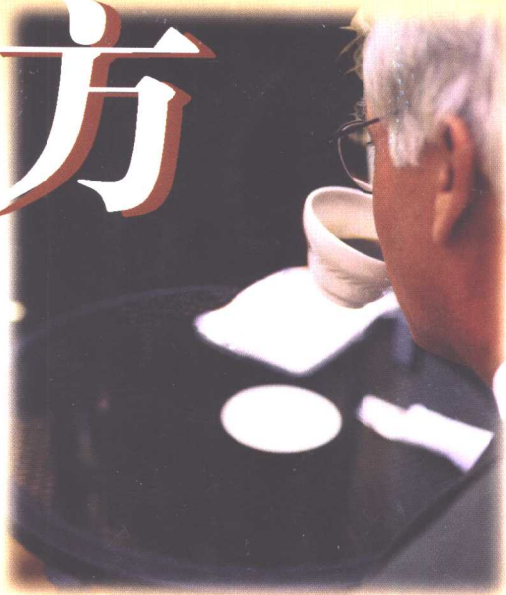


中老年 百病食 疗妙方

使苦口良药，
能烹调成可
口佳肴，以
达到帮助中
老年人防病
治病、延年
益寿的目的。

赖祥林 编著

ZHONG
LAONIAN
BAIBING
SHILIAO
MIAOFANG



广西科学技术出版社

中老年百病食疗妙方

ZHONGLAONIAN BAIBING SHILIAO MIAOFANG

赖祥林 编著

广西科学技术出版社

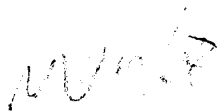
图书在版编目(CIP)数据

中老年百病食疗妙方/赖祥林编著. —南宁:广西科学技术出版社,2001

ISBN 7-80666-197-2

I. 中... II. 赖... III. ①中年人—疾病—食物疗法
②老年病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第073892号



中老年百病食疗妙方

赖祥林 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路66号 邮政编码530022)

广西新华书店发行

广西民族印刷厂印刷

(南宁市明秀西路53号 邮政编码530001)

*

开本 890×1240 1/32 印张 4 字数 104 500

2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数:1-6 000册

ISBN 7-80666-197-2 定价:8.80元
R·24

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

序

医食同源,药食同根,此为千秋古训。唐·孙思邈言:“安身之本,必资于食;救疾之速,必凭于药。”可见古圣医者,对药食保健认识之深也。特别是饮食菜肴,人人食之,人人爱之,它既能给人以营养,又能防病却病,备受学者重视,不断被整理完善,渐渐形成了食疗学。鉴于此,食疗世代相传,代代发挥,专著相继问世,内容越来越丰,编排愈来愈精,俾食疗蜚声海内外,受益者甚众,诚为中华民族文化之瑰宝。

喜看《中老年百病食疗妙方》一书,颇具新意,博采众方,兼收各家之长,所用五谷果菜,易寻易做。熟知作者临床二十余载、学验俱丰,念及食疗妙方,可为发扬中医药事业而献微薄之力,遂将经验所得并参古今临证之精华,汇成此书。实乃有识有义之举。

此书已成,阅来颇具新意,仲夏之际,乐为序以共勉。

房定亚敬书

前 言

随着社会的发展和人们生活水平的提高,人类千百年来刻意追求的目标——健康与长寿,已逐渐变为现实。21世纪,社会人口老龄化问题将更加突出。为此,积极做好中老年病的防治工作,是摆在我们面前的重要任务之一。

从古至今,医食同源,祖国医学中积累了十分丰富的饮食治疗经验。不少中药,如桂圆肉、淮山药、枸杞子、核桃肉等,除有确切的治疗效果外,同样是中老年人十分喜爱的食品。很多疾病单纯用药物治疗效果不够理想,尤其是一些中老年慢性疾病,长期服药更给患者添加了麻烦与痛苦,致使难以坚持治疗。鉴于此,我们根据中老年人的病症特点,编写了此书,奉献给读者,使苦口良药,能烹调成可口佳肴,以帮助中老年人达到防病治病,延年益寿的目的。

本书根据中老年人常见的内科、外科、妇科和五官科疾病,精选出719则食疗妙方。各种疾病均按不同的证候选方,每方均详细说明用量比例和服用方法,并根据祖国医学理论及现代医学知识,对方药的作用效果等,作了必要的按语说明。为了便于中老年患者应用,所选方药力求做到取材容易,制作方便,疗效确切。

本书应广大中老年患者和各级医疗卫生保健人员、老年

大学学员和广大医学爱好者的要求而编写。所选方药多为编者长期收集积累而得,并经临床实践。在编写过程中,由于参考资料较多,在此不一一列举,谨向原编著者表示感谢。

本书写成后得到中国中医研究院西苑医院院长房定亚教授提序,在此一并致谢!

由于水平所限,书中不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

目 录

一、中老年内科常见疾病应用方

1. 感冒(共5方)	(1)
2. 内伤发热(共2方)	(2)
3. 咳嗽(共19方)	(3)
4. 哮喘(共15方)	(6)
5. 肺癆(共8方)	(8)
6. 胃痛(共23方)	(9)
7. 食滯(共3方)	(12)
8. 腹痛(共5方)	(13)
9. 呃逆(共6方)	(14)
10. 噎膈(共6方)	(14)
11. 呕吐(共5方)	(15)
12. 反胃(共4方)	(16)
13. 泄泻(共10方)	(17)
14. 痢疾(共10方)	(18)
15. 便秘(共8方)	(19)
16. 胁痛(共5方)	(20)
17. 黄疸(共13方)	(21)
18. 积聚(共3方)	(23)
19. 臌胀(共5方)	(24)
20. 水肿(共18方)	(25)

21. 淋证(共8方)	(27)
22. 癃闭(共6方)	(28)
23. 消渴(共21方)	(29)
24. 腰痛(共9方)	(31)
25. 阳痿(共7方)	(33)
26. 咳血、咯血(共3方)	(34)
27. 吐血(共6方)	(34)
28. 便血(共12方)	(35)
29. 尿血(共10方)	(36)
30. 尿频(共5方)	(38)
31. 衄血(共6方)	(38)
32. 心悸(共12方)	(39)
33. 胸痹(共10方)	(41)
34. 头痛(共10方)	(42)
35. 眩晕(共13方)	(43)
36. 中风(共20方)	(45)
37. 失眠(共8方)	(48)
38. 痹证(共10方)	(49)
39. 痿证(共10方)	(51)
40. 秋燥(共9方)	(52)
41. 失音(共6方)	(54)
42. 厥证(共5方)	(54)
43. 痉证(共5方)	(55)
44. 高血压病(共10方)	(56)
45. 低血压病(共5方)	(57)
46. 痴呆(共6方)	(58)
47. 烦躁(共5方)	(59)
48. 多梦(共7方)	(59)
49. 郁证(共8方)	(60)

50. 汗证(共 10 方)	(61)
51. 痒证(共 5 方)	(63)
52. 阳虚(共 3 方)	(63)
53. 血虚(共 5 方)	(64)
54. 阴虚(共 5 方)	(65)
55. 气虚(共 3 方)	(66)
56. 脾虚(共 5 方)	(66)
57. 肺虚(共 5 方)	(67)
58. 肾虚(共 8 方)	(68)
59. 老年性浮肿(共 5 方)	(69)
60. 伤食(共 4 方)	(70)
61. 肥胖症(共 6 方)	(70)
62. 健忘(共 5 方)	(71)
63. 癫痫(共 8 方)	(72)
64. 高脂血症(共 6 方)	(73)
65. 脑动脉硬化症(共 4 方)	(74)
66. 慢性肾炎(共 10 方)	(75)
67. 冠心病(共 10 方)	(77)
68. 心肌梗死(共 6 方)	(78)
69. 慢性气管炎(共 6 方)	(79)
70. 中风后遗症(共 5 方)	(80)

二、中老年外科常见疾病应用方

1. 老年骨质疏松症(共 4 方)	(82)
2. 老年性瘙痒(共 4 方)	(83)
3. 脱肛(共 4 方)	(83)
4. 痔疮(共 6 方)	(84)
5. 肛裂(共 7 方)	(85)
6. 腰肌劳损(共 4 方)	(86)
7. 跌打损伤(共 6 方)	(86)

8. 肩周炎(共5方)	(87)
9. 骨折(共6方)	(88)
10. 疝气(共6方)	(89)
11. 化脓性骨髓炎(共4方)	(90)
12. 疮疖(共6方)	(91)
13. 烧伤、烫伤(共6方)	(92)
14. 瘰癧(共6方)	(93)

三、中老年妇科常见病应用方

1. 绝经后阴道流血(共8方)	(95)
2. 老年性阴道炎(共4方)	(96)
3. 更年期综合征(共8方)	(97)
4. 外阴瘙痒(共3方)	(98)
5. 子宫脱垂(共5方)	(99)
6. 妇女秃发(共5方)	(100)
7. 外阴白斑(共5方)	(101)
8. 阴道肿瘤(共5方)	(101)
9. 卵巢肿瘤(共6方)	(102)

四、中老年五官科常见疾病应用方

1. 老年性白内障(共5方)	(104)
2. 急性喉炎(共5方)	(105)
3. 慢性喉炎(共5方)	(106)
4. 急性扁桃体炎(共7方)	(107)
5. 急性咽炎(共5方)	(108)
6. 慢性咽炎(共5方)	(109)
7. 鼻渊(共5方)	(110)
8. 萎缩性鼻炎(共4方)	(110)
9. 鼻息肉(共3方)	(111)
10. 口腔炎(共3方)	(112)

一、中老年内科常见疾病应用方

1. 感冒(共5方)

感冒亦称伤风,由于中老年人体质渐弱,易于感受六淫之邪,邪侵肺卫而发病,常见症状有鼻塞流涕、打喷嚏、咽痒咳嗽、头痛、发热等,一年四季皆有发病,以冬春季节为多。治疗时应有风寒、风热之分,并根据不同证型选方用药。

选方一 苏叶 20g,生姜 3 片,生葱头 5 个,红糖 30g。每日 1 剂,水煎,分 2 次服。饭后温服为宜。

按: 苏叶辛温,发散风寒,解热发汗;生姜、葱头味辛,性微温,发汗解表,芳香健胃;红糖健脾利水。诸药合用,用于外感风寒、邪在肺卫者比较适宜。

选方二 葱白 5 个,淡豆豉 15g,桔梗 10g。每日 1 剂,水煎,分 2 次饭后温服。

按: 葱白辛温,散寒解表;桔梗辛苦微温,宣肺祛痰;淡豆豉味苦性寒,解表除烦,消食和胃。诸药合用,治中老年人风寒外感,头痛,咳嗽有痰,心烦胸闷等症。

选方三 北沙参 20g,冰糖 30g,鸡蛋 1 枚。将沙参煎水 300ml,再将鸡蛋打开与冰糖混合,以沙参汤冲开,临睡前温服,出微汗即可。

按: 沙参味甘,性微寒,养阴清肺,止咳祛痰;鸡蛋扶正,变理阴阳;

冰糖养阴,润肺补中。三味合用,对于风热感冒、咳嗽、有痰、咽干、咽痛者有较好疗效。

选方四 金银花 15g,连翘 15g,淡竹叶 15g,冰糖 30g。

按:银花、连翘辛凉解表;淡竹叶清热除烦;冰糖润肺和中。诸药合用,适合用于感冒发热、头痛、咳嗽、汗出、口渴者。

选方五 新鲜葱白 20 根,洗净切段,粳米 100g。先将粳米煮粥,待米将熟时,加入葱白,同煮成粥。趁热 1 次服完,服后微微汗出即可。

按:葱白性温,解表散寒;粳米和中养胃。二味同煎,发汗散寒,养胃和中,适用于年老体弱伤风感冒、发热恶寒、头痛、鼻塞、流清涕者。

2. 内伤发热(共 2 方)

内伤发热,发热缓慢,病程较长,热度不高,以低热为常见,患者可伴疲乏无力,劳累后加重,或午后发热,夜热早凉。或自觉发热而体温不高,身体消瘦等。

选方一 醋制鳖甲 50g,生地黄 30g。将鳖甲加水 500ml 文火煎 30 分钟后加入生地黄,煎至 200ml 左右,待冷却后分 2 次睡前服。

按:鳖甲味咸性寒,养阴而除热;生地味甘,性寒,滋阴生津,清肺养肝。二味合用,治虚烦劳热,对年老体弱、午后或夜间潮热者有较好疗效。

选方二 党参 15g,黄芪 50g,红枣 30g,老母鸡肉 150g。同炖至鸡肉烂熟,分 2 次喝汤、食肉。

按:党参、黄芪大补元气;红枣健脾益胃;老母鸡肉乃血肉有情之补虚上品。四味合用,适用于中老年人气虚发热,发热多在劳累后发作,伴气短乏力者。

3. 咳嗽(共 19 方)

咳嗽一病有外感内伤之分,又有寒热虚实之别。外感风寒咳嗽痰稀色白,咳嗽频繁,发热头痛,畏寒无汗,鼻塞流涕,咽喉痒痛,全身酸楚,舌淡苔白,脉浮;风热咳嗽,痰稠难咯,鼻涕黄稠,口渴咽痛,头痛畏风,舌红苔薄黄,脉浮数;肺燥咳嗽,咳而少痰或无痰干咳,咽干鼻燥,舌红苔黄干,脉数有力;痰湿咳嗽,咳而痰多,色白质稀,胸脘痞闷,神倦纳呆,舌苔白腻,脉弦而滑;肺虚咳嗽,咳而少痰,声低息微,面色无华,神疲乏力,舌苔薄白,脉细弱;肺肾两亏,干咳少痰,或痰中带血,少气懒言,五心烦热,夜间盗汗,舌红绛少苔,脉细无力。可根据证型的不同分别选方施治。

选方一 紫苏 15g,红糖 50g,生姜 15g。每日 1 剂加水 500ml,煎至 300ml,分 3 次温服。

按:本方为辛温宣肺止咳之剂,适用于中老年人外感风寒,咳嗽初起,痰多色白者,服后加盖被衣,出汗少许为佳。

选方二 生梨 1 个,贝母 6g,百合 30g,葱白 10g,冰糖 20g。每日 1 剂,将梨切片,加水 600ml,文火煎沸 10 分钟,早晚服用,连服 3 ~ 5 天。

按:本方乃清热化痰,宣肺止咳之剂,适用于中老年人风热咳嗽者。

选方三 萝卜汁 60ml,韭菜汁 60ml,梨子汁 50ml,甘蔗汁 100ml。每日 1 剂,分 2 次服。

按:本方适用于肺热咳嗽气急者。

选方四 大梨 1 个,将梨核挖去,填入川贝粉末 5g,冰糖 15g。将梨放入器皿中,放水适量蒸 30 分钟,饮汤吃梨,早晚各 1 次,连服 3 ~ 5 天。

按：本方适用于中老年人肺热干咳无痰者。

选方五 干核桃 2 枚微焙后为末，黄酒 50ml 送服，日服 2 次。

按：本方适用于风寒咳嗽，遇寒后咳嗽加重者。

选方六 松子仁 15g，核桃肉 20g，蜂蜜 25g。先将前二味研成膏状，再以蜂蜜调之，分 4 次服，连服 3~5 天。

按：本方适用于中老年人秋季秋燥咳嗽，干咳少痰，大便干结者。

选方七 百合 50g，南杏仁 15g，粳米 50g，冰糖 30g。加水 500ml，文火煎至 300ml，分 2 次温服。

按：本方适用于老人肺热燥咳，久咳不愈者。

选方八 鱼腥草 30g，鸡蛋 1 枚。将鱼腥草浓煎取汁，用滚沸的药汁冲鸡蛋，顿服，每日 1 次。

按：鱼腥草清热解毒，入肺经；鲜鸡蛋补肺，养阴解毒。本方适用于中老年人胸痛或肺热咳嗽痰黄稠者。

选方九 蜂蜜 50g，鸡蛋 1 枚。先将蜂蜜加水 250ml 煮沸，再打入鸡蛋微开，一次服下，早晚空腹服。

按：蜂蜜润肺，鸡蛋补中，共成止咳润肺之方，对肺燥干咳，久咳不愈者，尤为适宜。

选方十 苏子 10g，粳米 50g，薏米 50g，杏仁 15g，云苓 20g。加水 500ml，煎至 300ml，加入白糖少许。分早晚 2 次服。

按：本方适用于痰湿咳嗽，痰多色白，便溏，纳呆者。诸药合用，有祛痰止咳，渗淡利湿，补益脾胃之效，中老年人服用，尤为适宜。

选方十一 黄芪 30g，糯米 60g，大枣 20g。将黄芪煎汤去渣，加入糯米、大枣煮成药粥分 2 次服。

按：本方黄芪甘温，入肺脾二经，补中益气；大枣、糯米健脾和中。适用于老人肺脾气虚咳嗽而乏力纳呆者。

选方十二 人参 10g，粳米 50g。将人参文火煮 2 小时，取汤加入粳米煮粥。分 2 次服。

按：本方适用于老人肺虚久咳者。偏于肺阴虚者改用西洋参更为适宜。

选方十三 鸡蛋2枚,白砂糖30g。二味调匀,用沸水冲熟,当早点服用。

按:年迈之人五脏俱衰,鸡蛋甘平补五脏;白砂糖缓痉止咳。二味合用,共为补虚止咳之妙方。适用于老年人体弱久咳者。

选方十四 百合60g,鸡蛋2枚,冰糖20g。三味同煎至蛋熟,去蛋壳,连汤服,日服1~2次。

按:百合补肺,鸡蛋和营,冰糖缓急。本方对老人肺虚久咳者较为适宜。

选方十五 白果仁3g,南杏仁3g,胡桃仁6g,花生米6g,鸡蛋1枚。前四味焙干为末,取鸡蛋与药末调匀,蒸熟顿服,每日1剂,共服7天。

按:诸仁皆能清润肃降,四仁合用,清降之力倍增,又加鸡蛋之清润,共成补肺敛肺之方。本方适用于咳嗽日久,肺肾皆亏之患者。

选方十六 五味子50g,紫苏梗6g,人参6g,白砂糖100g。煎汤代茶饮。

按:本方适用于肺肾两亏之中老年虚咳。

选方十七 银耳20g,冰糖30g。加水适量同蒸,分2次服。

按:银耳甘平,滋阴润肺,益胃生津。适用于中老年肺胃阴虚之咳嗽,或干咳少痰,痰中带血者。

选方十八 天门冬30g,百合30g,沙参15g,冰糖30g。加水适量,煎至300ml,分2次服。

按:本方有滋补肺肾之阴的功效,尤以对中老年肺肾阴亏所致之口干咽燥、干咳少痰为适宜。

选方十九 人参5g,核桃肉30g。煎汤分2次温服。

按:人参大补元气,核桃肉补肾纳气。二药合用,适用于年老久咳,气喘难镇之肾不纳气的老年性慢性支气管炎患者。

4. 哮喘(共 15 方)

哮证和喘证并不是同一种疾病,哮证以呼吸急促,喉间痰鸣为特征;喘证以呼吸急促,甚则张口抬肩,鼻翼翕动为特征。临床上喘未必兼哮,而哮则必定兼喘,故通称哮喘。属老年人常见病,有些顽固性哮喘可终生不愈。其病因较为复杂,概括起来不外乎外感、内伤两大类,一般急性发作多属实,久病者多属虚。属实者,饮食应以清淡为原则,忌食膏粱厚味之品,以免助热生痰;属虚者则宜饮食滋补性食物。

现代医学中的支气管哮喘、慢性喘息性支气管炎、慢性支气管炎并肺气肿、心源性哮喘等病可参考选用如下方。

选方一 杏仁 10g,苏子 10g,莱菔子 10g,白芥子 15g,粳米 50g。将前四味水煎取汁,加入粳米煮粥,分 2 次温服,取微汗。

按:本方适用于中老年人感受风寒之邪引起之哮喘。

选方二 芦根 15g,生石膏 30g,枇杷叶 20g,西瓜翠衣 100g。加水 500ml,煎至 300ml,加入白砂糖适量,分 2 次温服。

按:本方适用于中老年人炎夏致病,肺胃郁热之哮喘者。

选方三 核桃肉 10g,冰糖 20g。二味共捣烂,分 2 次服,每日 1 剂。

按:本方适用于肾气不足之肺气肿患者。

选方四 人参 100g,蛤蚧 1 对,核桃肉 250g,蜂蜜适量。上三味共为细末,以蜜为丸,每丸 6g,每次 1 丸,日服 3 次。

按:本方适用于平素体虚、气短无力之哮喘患者。

选方五 陈皮 10g,白果 15g,茯苓 30g,制半夏 10g,甘草 6g,粳米 60g。前五味煎汤去渣,加入粳米煮成药粥分 2 次温服。

按:本方适用于老年人痰湿阴滞、痰涎壅盛之老年慢性支气管炎和哮喘患者。

选方六 癞蛤蟆 1 只,大枣 5 枚。将癞蛤蟆去除内脏,将大枣纳入腹

内,用线缝合,放入泥锅内蒸3~4小时,取出大枣,1次服完,每日1次。

按:本方适用于顽固性哮喘之老年患者。

选方七 蚯蚓100g,桑白皮150g。将蚯蚓炒成焦黄色,二药共为细末,每次服5g,日服2~3次。

按:本方适用于痰黄而稠,偏于痰热之哮喘者。服药时忌辛温之品。

选方八 米醋250ml,鸡蛋2枚。用米醋煮鸡蛋,煮熟后去壳,再煮5~10分钟。食鸡蛋,每次1枚,每日2次。

按:本方适用于季节性哮喘者。

选方九 茶叶15g,鸡蛋2枚。同煮至蛋熟,去壳再煮至水干,食蛋。每日2次。

按:本方可作为肺热咳嗽、哮喘的辅助食疗。

选方十 胎盘1个,白果10枚去壳。将胎盘洗净,与白果同用沙锅煎至烂熟,分早晚2次吃完。

按:本方适用于年老体弱、正气不足之哮喘患者。服药时忌生冷瓜果之类食物。

选方十一 棉花根200g,杏仁15g。每日1剂,水煎,分3次口服。

按:本方适用于哮喘伴咳嗽之患者。

选方十二 百合50g,杏仁10g,白果15g,太子参30g。每日1剂,水煎,分3次服。

按:本方适用于气阴两虚之中老年哮喘患者。

选方十三 生山药60g,生薏米60g,柿饼30g。先将山药、薏米煮烂,再将柿饼切碎调入煮融化,随意食之。

按:本方适用于肺气不足,动则喘甚,纳呆自汗之脾肺气虚之哮喘患者。

选方十四 黄芪120g,白茅根15g,山药15g,甘草6g,蜂蜜30g。先将前二味煮汤去渣存汁,将山药、甘草研末调入同煎,搅之成膏,再调入蜂蜜,稍开即可。分3次温服。

按:本方适用于脾肺气虚之哮喘患者。