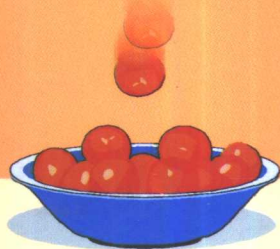


·
下
册
·

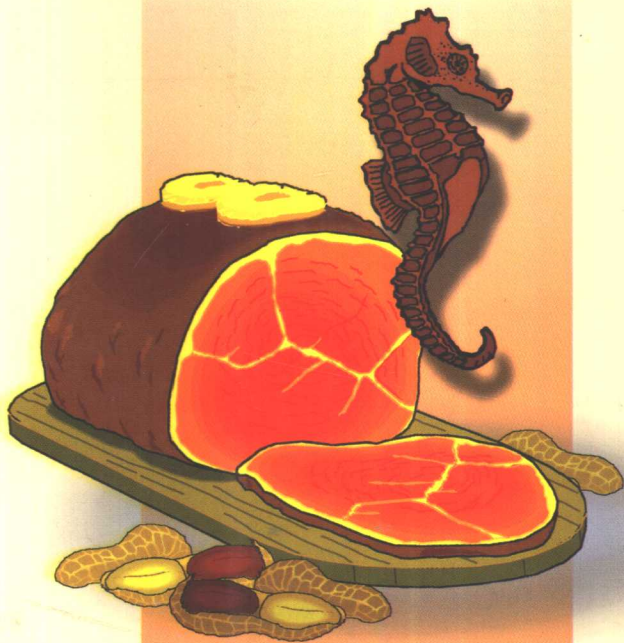


百病

中国中医药学会养生保健专业委员会 审定

食疗大全

刘占文 主编



北京科学技术出版社

百病食疗大全

下 册

主编 刘占文

中国中医药学会 审定
养生保健专业委员会

北京科学技术出版社

為《百病食療大全》題

葯食同源
食療之本

張文康



一九九九年十月

目 录

下 册

第十三章 眼科疾病	(1)
急性结膜炎.....	(1)
翼状胬肉.....	(9)
近视.....	(14)
溢泪症.....	(18)
老年白内障.....	(24)
青光眼.....	(30)
眼底病.....	(35)
夜盲症.....	(41)
第十四章 耳鼻喉、口腔科疾病	(46)
中耳炎.....	(46)
耳鸣耳聋.....	(50)
美尼尔综合征.....	(56)
鼻炎.....	(64)
鼻衄.....	(69)
鼻窦炎.....	(76)
咽炎.....	(81)
鱼骨鲠喉.....	(88)
扁桃体炎.....	(89)
喉炎(声音嘶哑).....	(95)
口腔溃疡.....	(102)

牙周炎·····	(110)
牙龈出血·····	(117)
第十五章 传染病·····	(125)
流行性感冒·····	(125)
百日咳·····	(130)
流行性腮腺炎·····	(134)
麻疹·····	(138)
水痘·····	(142)
传染性肝炎·····	(146)
细菌性痢疾·····	(151)
流行性脑脊髓膜炎·····	(156)
流行性乙型脑炎·····	(159)
肺结核·····	(163)
疟疾·····	(168)
肠道寄生虫病·····	(173)
第十六章 妇产科疾病·····	(179)
月经先期·····	(179)
月经后期·····	(187)
月经先后不定期·····	(195)
月经过多·····	(205)
月经过少·····	(214)
经前紧张综合症·····	(222)
痛经·····	(229)
倒经·····	(238)
闭经·····	(245)
功能性子宫出血·····	(251)
更年期综合征·····	(261)
带下病·····	(270)
慢性盆腔炎·····	(279)

子宫脱垂·····	(285)
妊娠呕吐·····	(293)
妊娠水肿·····	(300)
产后胞衣不下·····	(307)
产后大出血·····	(314)
产后贫血·····	(321)
产后腹痛·····	(329)
产后身痛·····	(336)
恶露不绝·····	(343)
产后缺乳·····	(351)
产后乳汁自出·····	(359)
回乳·····	(365)
第十七章 婴幼儿疾病 ·····	(370)
小儿支气管炎·····	(370)
小儿腹泻·····	(377)
小儿厌食症·····	(383)
小儿疳积(营养不良)·····	(389)
小儿疱疹性口炎(口疮)·····	(396)
小儿遗尿·····	(402)
夏季热·····	(408)
第十八章 健美美容保健 ·····	(416)
乌发养发·····	(416)
明目驻颜·····	(423)
美容养颜·····	(430)
润肤美容·····	(437)
轻身健美·····	(444)
第十九章 强身益寿食物 ·····	(456)
强身食物·····	(456)
益智食物·····	(461)

补气食物·····	(466)
补血食物·····	(471)
补阳食物·····	(476)
补阴食物·····	(481)
养心安神食物·····	(487)
抗衰防老食物·····	(492)
第二十章 其他疾病·····	(498)
维生素 B ₁ 缺乏症(脚气病)·····	(498)
维生素 C 缺乏症(坏血病)·····	(503)
中暑·····	(508)
眼、口、生殖器综合征·····	(513)
冻疮·····	(518)
第二十一章 癌症的食疗康复·····	(523)
鼻咽癌·····	(523)
肺癌·····	(535)
食道癌·····	(543)
胃癌·····	(551)
肝癌·····	(557)
直肠癌·····	(564)
乳腺癌·····	(576)
皮肤癌·····	(583)
宫颈癌·····	(595)
白血病·····	(608)
第二十二章 饮酒和饮茶保健法·····	(622)
第二十三章 谷肉菜果功效简介·····	(665)
第二十四章 常用补养药物·····	(723)

第十三章 眼科疾病

急性结膜炎

一、临床基本症状

急性结膜炎,是细菌感染所致的一种常见的传染病,俗名“红眼病”或“暴发火眼”。本病发病迅速,患者白睛红赤,或见白睛溢血成点成片,涩痒交作,眵多胶结。双眼同时或先后发病,严重时畏光流泪,灼热感,可有暂时视力模糊。一般来讲,发病3~4日达到高潮,随即逐渐减轻,约10~14天可痊愈。

二、食疗保健处方

(一) 预防保健

本病具有较强传染性,每于春夏季容易形成广泛流行,因此在其流行期间当食用一些能疏散风热、泻火解毒类的食品进行预防保健。

凉拌菜花

【配方】 菜花50克,香油、精盐、味精适量。

【制法】 将菜花洗净,摘成小朵或切成薄片放入开水中焯一下,去除生味迅速捞出,盛入盘中,加入香油、味精、细盐拌匀即可。

【功效】 疏风清热解毒,提高机体免疫能力。

【用法】 每日1~2次,可经常食用。

(二) 治疗处方

1. 主食的选择

粳米、小麦、大麦、荞麦、小米、玉米、籼米等粗粮优于经过多次加工的精米细面。粗粮所含维生素及矿物质明显优于精米精面。

2. 肉食的选择

猪肉、鸡肉、兔肉、鸽肉、猪肝、羊肝等富含蛋白质及维生素。

3. 蔬菜的选择

芹菜、荠菜、大白菜、黄花菜、菠菜、鲜藕、胡萝卜、莴苣、冬瓜、西红柿、芦笋、空心菜、苋菜、绿豆芽、黄瓜、元白菜、苦瓜、茄子、丝瓜、茭白、竹笋、苜蓝、红薯、慈姑、香椿叶等蔬菜富含多种维生素,可增强人体免疫力,提高肝脏解毒能力。

4. 水果的选择

新鲜水果中富含丰富的多种维生素,可提高人体抵抗能力。如梨、苹果、李子、枇杷、羊桃、橘子、橙子、柿子、猕猴桃、香蕉、荸荠、桑葚、菠萝、西瓜、香瓜、菱角、罗汉果、百合、无花果、芒果、甜瓜、青果。

5. 精选菜肴配方

猪油炒苦瓜

【配方】 苦瓜250克,姜丝、食盐、猪油、葱丝各适量。

【制法】 将苦瓜洗净,破开去瓢,切丝。将锅烧热后,放入猪油,待热,倒入苦瓜丝,加葱丝、姜丝、食盐、爆炒至熟即可。

【功效】 清热解毒、祛风明目,适用于目赤痒涩,眵多胶结之症。

【用法】 每日3餐,当菜食用。

绿藕菜

【配方】 绿豆适量,鲜藕节1~2节。

【制法】取鲜藕1~2节,以绿豆填满中空处,水数碗入锅中,共煎至半碗,即可食用。

【功效】清热明目。适用于暴发火眼,目眵胶结、痒涩、脉数,舌红之症。

【用法】分顿佐餐食用。

鲜拌莴苣

【配方】鲜莴苣250克,豆腐1块,食盐、香油、芝麻酱适量。

【制法】将鲜莴苣洗净,去皮切丝,加少量食盐、香油、芝麻酱,与洗净之豆腐调拌,即可食用。

【功效】清热明目,适用于目赤红肿,眵多胶结、痒涩之症。

【用法】分顿佐餐食用。

6. 精选菜肴药膳配方

玄参炖猪肝

【配方】玄参15克,猪肝500克,淀粉、生姜、酱油、菜油、葱、食盐、白糖各适量。

【制法】将玄参洗净,切成薄片,装入纱布袋内扎紧。同猪肝共放入铝锅内,加水适量,煮约1小时捞出,切成薄片备用。将锅加热,入油菜烧沸,下姜、葱炒煸后,入肝片、酱油、白糖、绍酒少许,兑入原汤少许,收汁。勾入水淀粉,汤汁呈透明状即可。

【功效】泻火解毒、养肝益阴,适用于暴发火眼后期恢复。

【用法】分顿佐餐食用。

鲜菊鸡片

【配方】鲜菊花瓣100克,鸡肉600克,鸡蛋3个,鸡汤1500克,食盐3克,白糖3克,绍酒20克,芝麻油3克,生姜20克,葱20克,水淀粉50克,玉米粉20克。

【制法】将鸡肉切薄片,鲜菊花瓣用水轻轻洗净,用凉水浸泡备用;生姜、葱洗净后切成指甲大小薄片;鸡蛋去黄留清,鸡肉片用蛋清、白糖、水淀粉、玉米粉调匀浆好,用食盐、鸡汤、芝麻油兑成汁。将锅烧热,入猪油1000克待五成熟,入鸡片,溜炒透后,倒入

漏勺沥去油；锅接着上火，入熟油少许，五成热，下姜、葱稍煸，入鸡片，入绍酒炆锅，把兑好的汁搅匀倒入锅中，翻炒几下，把菊花瓣倒入，翻炒均匀即可。

【功效】祛风明目清火，适用目赤红肿，眵多胶结、痒涩之症。

【用法】分顿佐餐食用。

笋煸枸杞叶

【配方】鲜枸杞叶 250 克，冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，食盐、味精少许，猪油 75 克。

【制法】将枸杞叶洗净，冬笋切丝，冬菇切丝备用。炒锅烧热，入猪油，待油七成熟把冬笋丝和冬菇丝放入锅内，略加炒后，随即倒入枸杞叶，煸炒几下，加入食盐、味精、白糖，略翻几下即可。

【功效】祛风明目、补益肾精，适用于暴发火眼后期恢复期。

【用法】分顿佐餐食用。

7. 常用饮料、鲜汁、饮、露

西瓜速溶饮

【配方】西瓜数个，白糖适量。

【制法】西瓜瓤去子，以洁净纱布绞取汁液，先以大火，后以小火煎煮西瓜汁成膏状。停火，待冷却后，加白糖将膏吸干、混匀、晒干。再压碎，装瓶备用。

【功效】清热利湿、泻火解毒，适用于目赤红肿，目涩痒，眵多胶结等症。

【用法】每次取 15 克以沸水冲化饮用，每日 3 次。

青箱子速溶饮

【配方】青箱子 300 克，白糖 400 克。

【制法】青箱子 300 克先以冷水泡透，加水适量煎煮。每 20 分钟取药液一次，加水再煎，共煎三次，最后去渣，合并煎液，再继续以小火煎煮，浓缩到稠粘将要干锅时停火。待冷却后，拌入白糖 400 克把药液吸净，混匀、晒干、压碎、装瓶备用。

【功效】祛风明目、清热泻火，适用于目赤红肿、痒涩，目眵胶

结之症。

【用法】 以沸水冲化饮用,每日3次,每日10克。

【禁忌】 不可饮用过多,病愈即止。

黄花、马齿苋速溶饮

【配方】 黄花菜300克,马齿苋300克,白糖400克。

【制法】 将黄花菜、马齿苋洗净,以冷水泡透,加水适量煎煮,每20分钟取汁液一次,加水再煎,共煎三次。合并煎液,再继续以小火煎煮,浓缩到稍稠粘将干锅时停火,待冷却后拌入白糖把药液吸净,混匀、晒干、压碎,装瓶备用。

【功效】 清热解毒明目,适用于目赤红肿,涩痒之症。

【用法】 每次取10克,以沸水冲化饮用,每日3次。

西瓜番茄汁

【配方】 西瓜数个,番茄数个。

【制法】 西瓜瓤用洁净纱布绞挤汁液;番茄用沸水冲烫,包去皮,亦用洁净纱布绞挤汁液,二液合并即可。

【功效】 清热解毒泻火,适用于目赤红肿,目眵胶结,痒涩之症。

【用法】 代茶随量饮用。

苦菜姜汁

【配方】 苦菜250克,生姜30克,冰糖适量。

【制法】 苦菜、生姜洗净切碎后捣烂,用洁净纱布绞取汁液即可。

【功效】 清热解毒泻火,适用于目赤红肿,眵多胶结,痒涩之症。

【用法】 每次取30毫升,取冰糖适量,冲水饮用,每日3次。

葡萄芹菜汁

【配方】 葡萄500克,芹菜500克,冰糖适量。

【制法】 将葡萄洗净,用洁净纱布绞取汁液,将芹菜洗净、切

碎捣烂，亦取洁净纱布绞取汁液，将二液合在一起即可。

【功效】 清热利湿、降火，适用于目赤红肿、痒涩、目眵胶结之症。

【用法】 每次 30 毫升，加入冰糖适量，冲水饮用，每日 3 次。

桑菊薄荷饮

【配方】 桑叶 5 克，菊花 5 克，苦竹叶 30 克，白茅根 30 克，薄荷 3 克。

【制法】 将上述五味药，放入茶壶内，用沸水冲泡温浸 10 分钟。

【功效】 清热解毒、祛风明目，适用于目赤红肿、痒涩、眵多胶结之症。

【用法】 频饮，亦可放冷后作饮料大量饮用。

银菊饮

【配方】 金银花 5 克，菊花 5 克，绿茶适量。

【制法】 将金银花、菊花用水洗净，放入茶壶内，加入绿茶，用沸水冲泡 15 分钟即可。

【功效】 清热散风明目，适用于目赤红肿、痒涩、眵多胶结之症。

【用法】 频饮，亦可放凉后作饮料大量饮用。

8. 常用汤羹配方

二瓜汤

【配方】 黄瓜 1 根，苦瓜 1 个，生姜、葱、食盐各适量。

【制法】 将黄瓜切成薄片，苦瓜切成丝，放入锅中，加水适量，煎煮至开锅，加入切成碎末的葱、姜及食盐，再煮 5~6 分钟，即可。

【功效】 清热泻火明目，适用于目赤红肿、眵多胶结、目痒涩之症。

【用法】 吃黄瓜、苦瓜，喝汤。不拘时间，不限量，1 日内吃完。

决明海带汤

【配方】 海带 20 克,草决明 10 克。

【制法】 将上二味,加清水适量,煎煮约半小时即可。

【功效】 清肝明目、泄热化痰,适用于目赤红肿、眵多胶结、痒涩之症。

【用法】 去渣饮汤,代茶饮。

9. 常用保健酒、醪、醴

菊花醪

【配方】 甘菊花 10 克,糯米酒适量。

【制法】 将洁净的甘菊花剪碎,与糯米酒酿放在小铝锅内拌匀、煮沸,即可。

【功效】 清肝明目,适用于目赤红肿、眵多胶结、痒涩之症。

【用法】 顿服,每日 2 次。

10. 常用粥类

芹菜绿豆粥

【配方】 芹菜叶 50 克,绿豆 100 克。

【制法】 绿豆 100 克洗净,加水适量,煮烂成粥前,加入芹菜叶 50 克,再煮 15 分钟,即可。

【功效】 清肝明目,适用于目赤红肿、眵多胶结、痒涩之症。

【用法】 每日 2 次,连吃 3 日。

鲜藕粥

【配方】 鲜藕 1 个,粳米 100 克。

【制法】 将洁净鲜藕切碎,加水适量煎煮半小时,加入淘净粳米,煮烂成粥。

【功效】 清热和中明目,适用于目赤红肿、眵多胶结、痒涩之症。

【用法】 顿服。

11. 保健茶

苦瓜茶

【配方】 鲜苦瓜一个,绿茶适量。

【制法】 将苦瓜上端切开,去瓤,装入绿茶,把瓜挂于通风处,阴干后,将外部洗净,擦干,连同茶叶切碎,混匀即可。

【功效】 清热明目,适用于目赤红肿、眵多胶结、痒涩之症。

【用法】 每取10克,放入保温杯中,以沸水冲泡,盖严温浸约半小时,频频饮用。

桑菊茶

【配方】 菊花、桑叶、金银花各等份。

【制法】 上三味入壶中,倒入沸水冲泡,浸15分钟即可。

【功效】 清肝散风明目,适用于目赤红肿、痒涩之症。

【用法】 频饮。

三、饮食禁忌

在患病期间不宜食用(或多食)糯米。因糯米性粘腻,易生痰化热;患病期间当忌食羊肉、狗肉、鹿肉、牛鞭、鱼虾等,及韭菜、葱、蒜、辣椒等食物。因这类食物性味或辛热或为发物,易生痰热,不宜于本病的治疗;桃子、荔枝、龙眼肉等水果当忌食,因此类水果性温热,不宜于本病的恢复、治疗;凡属辛辣、温热、油腻厚味之菜肴,皆易生热化痰,故当属禁忌。如青虾炒韭菜,椒盐火腿等;参芪精、乌鸡精及一切酒类因其性味辛热,故当属禁忌。

翼 状 胬 肉

一、临床基本症状

翼状胬肉,是睑裂部位的白睛上起膜,渐渐变厚,有血丝相伴,红赤高起而成胬肉。胬肉又可渐渐向黑睛攀侵。如自觉眼部涩痒,胬肉头尖高起而体厚,赤瘀如肉,发展较迅速时可侵及中央障漫黑睛则视而不见,此为急性期;如痒涩不著,胬肉头平不高起,体亦菲薄如蝇翅,色白或淡红,多发展缓慢或始终停止在黑睛边缘,不影响视力,此为平稳期。

二、食疗保健处方

(一) 预防保健

注意平时多食些清淡爽口、滋补肝肾的食品。

菊花茶

【配方】 菊花 12 克,绿茶 5 克。

【制法】 将菊花制为粗末,与绿茶一起,煎水代茶饮。

【功效】 清肝明目,适用于此病的急性期。

【用法】 可频频饮用。

(二) 治疗处方

1. 主食的选择

可选择粳米、小麦、小米等主食,这些食物含多种维生素、蛋白质和多种人体必需的矿物质。

2. 肉食的选择

可选择猪肉、羊肉、牛肉,各种鱼肉及动物肝脏。因这些肉类中均含有丰富而优质的蛋白质和多种维生素,对翼状胬肉患者有很好滋补作用。

3. 蔬菜的选择

可选择菠菜、白菜、油菜、芹菜、西红柿等各种蔬菜以补充胡萝卜素及各种维生素等营养物质。

4. 水果的选择

本病急性期患者可食用如西瓜、梨、橙子等含水分及维生素 C 较多的水果;平稳期患者可选择枣、核桃、龙眼肉、栗子等含蛋白质、脂肪及矿物质、维生素较丰富的水果,以达到滋补作用。

5. 精选菜肴配方

香椿芽拌豆腐

【配方】 豆腐四块,鲜香椿芽 75 克,精盐适量,香油适量。

【制法】 将豆腐切成一字条,放在小盆中,撒上精盐。把香椿芽在沸水中烫过,控净水分,切成细末,撒在豆腐上,淋上香油即可。

【功效】 清热凉肝,适用于此病急性期。

【用法】 可经常食用。

橘味海带丝

【配方】 干海带 150 克,白菜 250 克,干橘皮 25 克,香油、酱油、醋、味精、香菜适量。

【制法】 把干海带放锅内蒸 25 分钟左右,取出放热水中浸泡 30 分钟,然后用温水洗去泥沙备用。把海带与白菜切成细丝,加酱油、白糖、味精和香油,撒上香菜段,把干橘皮用开水泡软捞出,剁成细碎末,放入锅内,加醋搅拌,把橘皮液倒入盘内拌匀。

【功效】 清热、明目、去翳,适用于此病的急性期。

【用法】 可经常食用。