

《中华自我保健药膳文库》

骨伤疾病 药膳疗法



上海科学技术文献出版社

* 中华自我保健药膳文库 *

骨伤疾病药膳疗法

何其灵 万 超 主编



上海科学技术文献出版社

责任编辑：胡德仁

图书在版编目 (CIP) 数据

骨伤疾病药膳疗法/何其灵编著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2002.1

ISBN 7-5439-1871-4

I. 骨… II. 何… III. ①骨损伤—食物疗法②骨疾病—食物疗法 IV.R 680.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 057325 号

中华自我保健药膳文库

骨伤疾病药膳疗法

何其灵 万超 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟人民印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 10 字数 230 000

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5 100

ISBN 7-5439-1871-4/R·475

定价: 15.00 元

《中华自我保健药膳文库》

编 委 会

主 编	白 皋	周士琴	
副主编	孙炜华	沈 红	宗志国
主 审	段逸山		
编 委	(按姓氏笔画为序)		
	马茹人	王荣根	白 皋
	包明惠	孙炜华	纪 军
	肖元春	何其灵	沈 红
	周士琴	宗志国	俞雪如
	贯 剑	高正国	黄建华
	崔花顺		

序

中国药膳是中医药学的重要组成部分。数千年来，它始终伴随着中医药学的发展而不断地得以丰富和充实，逐步形成了具有系统理论和深厚实践基础的中国药膳学。

药膳在中国源远流长，早在远古时代就有“神农尝百草”的传说，探索食物与药物的功效、用途，故有“药食同源”之说。公元前一千多年，周朝将医生分为四科，其中就有“食医”一科，专门调配膳食，为帝王养生、保健、康复、治病服务。之后，在《黄帝内经》、《神农本草经》、《伤寒杂病论》等中医经典著作中，已载有许多药食并用的中药品种与药膳名方。唐代孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列了“食治”、“养老食疗”等门类，药膳方药的内容十分丰富。据史料记载，至隋唐时期，食疗专著约有 60 多种，可惜大多已散佚，其中唐代孟诜所著的《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著，对后世颇有影响。自宋代以来，《太平圣惠方》、《寿亲养老新书》、《饮膳正要》、《本草纲目》、《遵生八笺》、《随息居饮食谱》、《调疾饮食辨》、《随园食单》、《老老恒言》等一大批食疗、药膳的重要著作与专著相继问世，大大丰富了药膳的内容，药用食物发展到了 300 余种，药膳形式变化多样，理论更加系统完整，“药膳”作为一门专门学问已初具规模。建国以后，特别是近 20 多年以来，对药膳食疗的研究更加系统全面，保健食品不断涌现，《中国药膳学》、《中国食疗学》、《实用中医营养学》等专著，似雨后春笋般蓬勃发展，在国内国际产生了很大的影响。

中国药膳是集滋养、保健、防病、治病、康复于一体的特

殊食品,它不是食物与中药的简单相加,而是根据食用对象的个体体质、病情与阶段的不同,以及社会生活环境的变化,运用辨证配膳的理论,有针对性地选择食物、药物、调料等精制而成的疗效食品,其科学性是不言而喻的。

当今,我们正处在高新技术迅猛发展时期,生活崇尚回归自然、返朴归真,世界性的“绿色工程”方兴未艾。人类对于自身健康问题,作了慎重而有价值的反思与总结,从单纯治疗疾病的简单思维中解放出来,提出了新的命题与新的要求,开始注重如何解决亚健康状态与提高生存质量的问题,这是医学领域中认识上的重大飞跃。解决这样一个课题,西医学尚无理想完善之办法,而自然医学、传统医学,特别是几千年来曾为中华民族繁衍昌盛作出重大贡献的中医药理学,在这方面具有独特的优势,它理所当然地得到国际上的广泛青睐。中国药膳是中医药理学的重要组成部分,认真做好对其科学内容的总结、整理、发掘和研究,对于人类健康来说,是一项极有意义和极为重要的工作,它能帮助人们建立起科学有序的生活饮食方法,从中获得健康。

令人高兴的是在诸多“食疗”、“药膳”著作之后,《中华自我保健药膳文库》丛书面世了,它在广泛收集古今药膳资料的基础上,以人体脏器系统和疾病为线索,进行分类、总结、集成、提炼和升华,内容丰富、实用,为患有各种疾病的人们在药物治疗之外,提供了饮食保健康复的辅助方法,可谓是一项富有意义的善举。

上海中医药大学校长
上海中医药研究院院长
上海市中医学会副会长

俞长

前言

随着医学研究的日益深入,人们对疾病的防治在观念、技术、管理等各个方面都发生着深刻的变化,并由传统的生物医学模式向更科学的社会心理生物医学模式转变。这种转变表明了这样一种观点:预防疾病的发生、控制疾病的发展,以及促进人体的康复等并非纯粹是医务工作者的事情,人们日常生活中的自我健康管理,在健康保障体系中扮演着极为重要的角色。正是在这种认识背景下,近年来中华药膳成为有关专家与人民大众共同关心的一个热点。

人们的日常生活都离不开饮食,而饮食与药物又有着十分密切的联系,当然这些药物指的是中药,而不是现代概念中的化学合成药品。我国古代就流传着“医食同源”之说,意思是医生治病所用的药物与老百姓所吃的食物,两者的起源并没有不同,很多食物都是因为被发现有某种特定的治疗作用才被确定为药物。食物与药物都从外界进入人体,它们所含的成分分别作用于人体的各个环节,只是作用的疗效程度,作用的针对性有所差异,有些食物既是可口膳品,又有防病治病的功效。尽管限于条件,古人没有去追究那些具体的成分是什么,又是如何作用的,但却本着这种“医食同源”的思想,在长期的摸索与实践充分利用那些双重身份的食物,或者将某些药物与一般食物调配成美味佳肴,积累了一座丰富的药膳宝库,把防病治病融入了生活。这种智慧恰为现代人的需求提供了宝贵的资源,如果我们能对此进行广泛的整理,在现代科学技



骨伤疾病药膳疗法

术指导下,合理地利用并力求有所发展,那么,看似普通的日常用餐就可成为一种既便于操作,又切实有效的健康保健方法。

现代化学合成药品的不良反应越来越引起人们的重视,这些不良反应给健康带来的药源性危害,也促使人们寻求更为贴近自然的治病方法,药膳的运用适应了这一需求。药膳并不仅仅是简单的中药加一般食物的概念,而是以中国传统医药学为理论指导,根据膳料的温热寒凉等性味、功效特点,进行合理组配而成,在这种膳料之间的配伍组合中,针对现实病况的药性获得了增强,而不利于现实病况的药性则被削弱。更重要的是,现代中医研究告诉我们,中医药治病不同于化学合成药品单成分单途径的作用,而是多成分、多靶点地调整病患所致的人体脏腑气血阴阳失平衡状态,把驱除致病因素与保护提高人体自身的抗病能力兼顾起来,避免了药物对人体正常组织及功能的损伤,中医药的这种优势自然在药膳中得到充分体现。

现代人对药膳的关注使药膳有了长足的发展,他们根据现代中医药研究成果,在传统药膳基础上创造了不少新膳品。本书是对我国古代及现代药膳中适用于骨伤疾病之药膳精华的采撷。骨伤病药膳中的许多膳品,如促进骨折伤后修复的各种骨汤,治疗慢性腰腿痛的各类药酒等,早已被民间所熟悉并广泛运用。骨伤病药膳是中国传统医药学理论与实践在骨伤专科领域的成果之一。例如,中医伤科学在处理外伤等问题时,会兼顾由此引发的诸如头晕、失眠、便秘等内科症状。因此,针对伤后诸症的药膳就组成了骨伤病药膳颇具特色的一个部分,具体生动地体现了中医学的整



体观念。

由于现代读者普遍熟悉西医学疾病命名及分类,为便于读者根据临床诊断选择药膳,本书同其他病种的药膳分册一样,按西医学病名对药膳进行分类。但应当指出,由于传统文化的差异,中西医学认识疾病的角度有所不同,反映在疾病上,概念的内涵不能完全互相对应,因此,来源于中国传统医学典籍中的药膳并不能简单地归类于某一西医病名之下,它们中有些是用以改善某一疾病发展过程中出现的一些主要症状,或由这些症状所反映出的人体整体状态。比方说,同样是类风湿性关节炎,同样表现为关节疼痛,但一个是畏寒冷痛,一个是红肿热痛(当然各自还会伴有其他相应症状),两者的药膳组成和性质就大为不同,甚至分别成为对方的禁忌食物。为了保证读者正确地运用药膳,同时考虑到证型(中医对人体整体状态的概括)的判断不易为读者所掌握,本书在某些病名下又按疾病过程中可能出现的一些主要症状或大体状态对药膳作了再分类。至于极少数不得不保留的证型名,如肝阳上亢、气血两虚等,读者如存在疑问,可请有关中医专家对自己的病情给出中医证型诊断后,再与它们对照并进行药膳的选择。

读者在阅读本书的过程中,可能会发现同一则药膳出现在不同的疾病或症状分类之下,对此无须疑虑。因中西医疾病的概念并不相同,对于西医学界定的两种疾病,中医却可因病人表现出类似性质的状态而采用同样的治法;另外,也如前述,中药作用一般是针对体内多个环节,用其组配的药膳保留了这种特点,例如:适用于大便溏薄的茯苓包子也可用于心悸气短等

症。这两点恰恰体现了药膳一膳多能的优势。

本书药膳虽专为骨伤病病人所设,但其中的许多药膳也可供非病人用以预防保健,改善亚健康状态,提高生活质量。但应当提醒读者注意的是,药膳总体上是一种辅助性健康措施,它并不能替代常规的医疗手段。身体有了不适,应及时去医院寻求医生的帮助,诊断明确后,应积极配合正规的医药治疗,只有在这种前提下,参考医生的建议选用适合病情的药膳,才可能最大限度地发挥药膳的功效。另外,药膳虽不同于药物,却也有别于一般的饮食,如药酒等还有着较为严格的禁忌。病人在接受常规医药治疗期间应注意所服用的药物与所想选用的药膳之间是否存在冲突,以避免盲目搭配所可能导致的不良反应。一些特殊人群,如孕妇、幼儿、特殊体质者在选用药膳时尤应慎重。

药膳是祖国医学中的瑰宝,读者如能充分客观地认识其价值,并在日常生活中合理利用,必能有所受益。读者在阅读本书中如产生任何疑惑,及时向有关医学专家咨询,将是最为明智的选择。

目 录

MULU

一般性软组织损伤

- | | |
|--------------|----------------|
| 羹 汤 | 苏木红花酒 …… (4) |
| 黑鱼理筋汤 …… (1) | 酒菊三七药酒 …… (4) |
| 鸡蛋两面针 …… (1) | 舒筋活血药酒 …… (4) |
| 菜 肴 | 复方红花药酒 …… (5) |
| 童子鸡醋方 …… (2) | 跌打风湿药酒 …… (5) |
| 三七蛋 …… (2) | 跌打损伤酒 …… (6) |
| 南岭茺花蛋 …… (3) | 《伤科补要》药酒方… (6) |
| 酒 疗 | 跌打万应药酒 …… (7) |
| 鸡血藤酒 …… (3) | 其 他 |
| 苏木行瘀酒 …… (3) | 杜仲茴香散 …… (8) |

落 枕

- | | |
|---------------|---------------|
| 羹 汤 | 菜 肴 |
| 葛根白芍生姜汤 … (9) | 葛根炖金鸡 …… (10) |
| 葛根赤小豆汤 …… (9) | |

腰部急性扭伤

- | | |
|---------------|-------------|
| 羹 汤 | 菜 肴 |
| 鳊鱼损腰汤 …… (11) | 醋公鸡 …… (12) |
| 益母草蛋 …… (11) | |



骨伤疾病药膳疗法

蜜 疗	穿山龙药酒 (13)
莴苣籽乳没方 (12)	神曲酒 (13)
酒 疗	茴香故纸酒 (14)
韭菜酒 (13)	土鳖虫酒 (14)

关 节 脱 位

复位初期	复位后期
菜 肴	其 他
青鱼固脱汤 (16)	芝麻胡桃 (17)
酒 疗	习惯性关节脱位
酒浸生蟹 (16)	菜 肴
复位中期	地黄海参 (17)
其 他	
蟹壳散 (17)	

骨 折

外伤性骨折	体 虚
肿 痛	茶 饮
羹 汤	骨碎补茶 (23)
消肿汤 (20)	羹 汤
塘鲤鱼接骨汤 (20)	枸杞桂圆红枣汤 ... (23)
猪骨接骨汤 (21)	牛肉红枣汤 (24)
接骨丹鸡 (21)	复元汤 (24)
骨碎补煲猪腰 (21)	猪肾汤 (25)
饭 粥	枸杞子煲猪腰 (25)
桃仁粥 (22)	饭 粥
酒 疗	蟹肉粥 (25)
河蟹酒 (22)	春盘面 (26)

菜 肴

豆蔻卤牛肉 (26)

杜仲爆羊肾 (27)

归参山药猪腰 (28)

壮筋鸡 (28)

酒 疗

碎补酒 (29)

其 他

芝麻胡桃 (29)

胎盘散 (29)

虚 烦**饭 粥**

合欢花粥 (30)

蟹肉莲藕粥 (30)

陈旧性骨折**其 他**

海仙补肾散 (31)

芝麻胡桃韭菜散 ... (31)

病理性骨折**羹 汤**

腰花香菇汤 (32)

其 他

蛋壳散 (32)

龟板散 (33)

其 他 损 伤**颅脑外伤后遗症****颅脑外伤后遗症癫痫****羹 汤**

黄瓜藤汤 (34)

饭 粥

鲤鱼脑粥 (34)

颅脑外伤后遗症头痛、**眩晕、呕吐、失眠、****健忘等****羹 汤**

鲫鱼柴胡细辛汤 ... (35)

猪心天麻钩藤汤 ... (35)

芎归鳝鱼汤 (36)

猪脑豆腐羹 (36)

菜 肴

陈皮鸽松 (37)

安神脑花 (38)

胸腹部损伤**胸腹部损伤肋间作痛****羹 汤**

通络止痛汤 (38)

胸腹部损伤气滞疼痛**羹 汤**

鲤鱼二陈舒肺汤 ... (39)

鲢鱼大行气汤 (39)

饭 粥

橘皮粥 (40)

胸腹部损伤瘀血疼痛

羹 汤

猪肚大活血汤 (40)

猪肝复元活血汤 ... (41)

菜 肴

染山红鸡 (41)

酒 疗

化瘀止痛酒 (42)

胸部损伤咳喘

羹 汤

橄榄萝卜汤 (42)

鲫鱼杏仁红糖汤 ... (43)

猪肺苏子桃仁汤 ... (43)

饭 粥

百合粥 (44)

清明茶粥 (44)

珠玉二宝雪梨粥 ... (44)

虫草猪肺粥 (45)

菜 肴

假鱼翅 (45)

肺或支气管损伤咯血

茶 饮

鲜藕饮 (46)

羹 汤

鲜藕侧柏汤 (46)

黄花菜汤 (47)

南杏桑白炖猪肺 ... (47)

肝破裂引起的便血

羹 汤

槐花汤 (48)

加味槐花汤 (48)

大肠槐花白及汤 ... (48)

饭 粥

木耳红枣粥 (49)

菜 肴

田七末藕汁炖鸡蛋... (49)

泌尿系统损伤引起的

排尿障碍

饭 粥

青头鸭粥 (50)

泌尿系统损伤引起的

尿血

羹 汤

车前草浸猪小肚 ... (50)

饭 粥

补虚正气粥 (51)

菜 肴

蚕豆花炒腰花 (51)

睾丸挤伤

羹 汤

泥鳅橘核汤 (52)

伤后诸症

失血性贫血

羹 汤

荔枝干大枣汤 (53)

红枣花生汤 (53)

饭 粥

莲子龙眼粥 (54)

伤后感染发热

茶 饮

桑菊丹芍茶 (55)

羹 汤

双花萝卜煎 (55)

白菜绿豆芽汤 (56)

饭 粥

石膏粥 (56)

生芦根粥 (56)

梔子仁粥 (57)

蒲公英粥 (57)

淡竹沥粥 (57)

莲花粥 (58)

寒水石粥 (58)

伤后口渴

茶 饮

五汁饮 (59)

雪梨饮 (59)

甘蔗马蹄饮 (59)

羹 汤

海蜇马蹄汤 (60)

七鲜汤 (60)

饭 粥

天花粉粥 (61)

洋参梗米粥 (61)

芦根绿豆粥 (62)

芹菜粥 (62)

膏 糖

花生糖酥 (62)

伤后胃口不佳

饭 粥

炒米泡粥 (63)

小米枣仁粥 (63)

伤后头晕

见于气血两虚

菜 肴

晕药炒鸭蛋 (64)

椒盐麻雀 (64)

见于肝肾精血不足

饭 粥

杞子麻雀粥 (65)

杞子粥 (65)

首乌粥 (66)

菜 肴

二黄蒸牛肉 (66)



骨伤疾病药膳疗法

糕 饼

芝麻枣仁虾糕 …… (67)

见于肝阳上亢

饭 粥

双决明粥 …… (68)

加味梅花粥 …… (68)

加减益母草汁粥 …… (69)

芹菜粥 …… (69)

菊苗粥 …… (70)

伤后失眠、健忘、心

悸等症

羹 汤

乌龟百合红枣汤 …… (70)

莲子芡实猪肉汤 …… (70)

葱枣汤 …… (71)

饭 粥

小麦米粥 …… (71)

夜交藤粥 …… (72)

磁石粥 …… (72)

柏子仁粥 …… (73)

莲子粥 …… (73)

莲子鸡头粥 …… (73)

酸枣仁粥 …… (74)

茯苓粥 …… (74)

合欢花粥 …… (74)

远志莲粉粥 …… (75)

干蒸湘莲 …… (75)

菜 肴

莲子百合煲瘦肉 …… (76)

糕 饼

茯苓饼 …… (76)

伤后便秘

肠燥便秘

饭 粥

双仁粥 …… (77)

桃仁松子粥 …… (77)

葵菜粥 …… (78)

大麻仁粥 …… (78)

苏子麻仁粥 …… (78)

菜 肴

凉拌海带丝 …… (79)

沙玉炖猪心 …… (79)

体虚便秘

菜 肴

联珠海参 …… (80)

核桃鸭子 …… (80)

阳虚便秘

饭 粥

肉苁蓉粥 …… (81)

气滞便秘

饭粥

糯米粥 …… (82)

伤后宿瘀未去

羹 汤

鳝鱼地龙汤 …… (82)

当归生姜狗肉汤 … (83)	其 他
老母鸡三七汤 …… (83)	胎盘散 …………… (86)
伤后体虚	伤后虚热
饭 粥	羹 汤
人参粥 …………… (84)	银耳汤 …………… (87)
燕窝粥 …………… (84)	饭 粥
八宝粥 …………… (84)	生地黄粥 …………… (87)
牛肉粥 …………… (85)	菜 肴
雀儿粥 …………… (85)	炖甲鱼 …………… (88)
鸡肝粥 …………… (85)	
伤后虚寒	
饭 粥	
肉苁蓉羊肉粥 …… (86)	

颈 椎 病

颈椎病通用药膳	胡椒根炖蛇肉 …… (92)
羹 汤	酒 疗
葛根赤小豆汤 …… (89)	风伤町 …………… (93)
菜 肴	椎动脉型(眩晕型)颈
红烧二菇仙 …… (90)	椎病
参杞红烧熊掌 …… (90)	羹 汤
酒 疗	鲤鱼天麻汤 …… (93)
五加皮鹿角酒 …… (91)	菜 肴
神经根型颈椎病	冰糖蛤士蟆 …… (94)
菜 肴	
清炖乌蛇 …… (92)	