

食物疗法

SHI WU LIAO FA

林 笃 江

福建人民出版社



食 物 疗 法

林 篤 江

福 建 人 民 出 版 社

食物疗法

林 笃 江

*

福建人民出版社出版

福建省新华书店发行

晋江地区印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 2 5/8印张 49千字

1979年7月第1版

1979年7月第1次印刷

印数：1—210,000

统一书号：14173·30 定价：0.23元



前 言

食物疗法是祖国医学宝贵遗产之一，我们祖先很早就采用这种简便易行的办法治疗疾病。在唐代以来的中医典籍中，如孟诜的《食疗本草》，陈士良的《食性本草》，汪颖的《食物本草》等都是记载这种疗法的专著，民间更流传许多单方验方。目前，国内外都有一些医学科学工作者开展这项研究工作。

某些食物之所以能治病，是因为这些食物除供食用外，还具有和药物一样的性味功能，适于治疗某些疾病。例如，食醋中含有醋酸、琥珀酸、氨基酸等酸性物质，熏蒸食醋可以改变流感病毒的生存环境，抑制流感病毒的繁殖与蔓延；海带、紫菜等海藻类富含碘质，经常食用能防治单纯性甲状腺肿；香菇、蘑菇等蕈类，由于具有免疫激发剂的功能，故可用来配合治疗多种肿瘤病；萝卜、豆芽、南瓜等蔬菜中含有的某些酶，能破坏亚硝胺的致癌性；胡萝卜、米糠及各种水果含有丰富的维生素，对相应维生素缺乏症有治疗作用；葱因含有和“甲磺丁脲”相类似的成份，故能用于糖尿病的治疗；……。

食物疗法的优点是：就地取材，简便有效，它既不“苦口”，也不“伤肤”，通常没有什么副作用。因此，比较安全。可以说，它是病人乐于采用的治疗方法。但，由于病人



情况不同，在一般情况下，最好能在当地医师的指导下，作为辅助治疗较为适宜。对于一些危、重、急症病人，应尽快送往医院抢救。

本书资料收集自民间流传的部分验方和国内有关资料记载。在编写过程中还吸收了中医典籍的一些有关内容。为了查阅方便，我们改变同类书以食物名称编目的办法，采用以疾病名称编目。它的好处是，病人看了目录，即可针对自己的疾病找相应的食物疗法。缺点是，这种编法未能一一标明各种食物的性味、成分和功用，有笼统之弊。加上写书时间仓促，本人水平有限，本书缺点错误可能不少，恳望读者阅后加以批评指正。

林 笃 江

一九七九年一月



目 录

内、儿科.....	(1)
流行性感冒.....	(1)
普通感冒.....	(1)
支气管炎.....	(2)
支气管哮喘.....	(3)
百日咳.....	(5)
大叶性肺炎.....	(6)
肺结核.....	(6)
肾结核.....	(7)
颈淋巴结核 (瘰癧).....	(7)
水痘.....	(8)
流行性腮腺炎.....	(9)
传染性肝炎.....	(9)
食道癌.....	(10)
单纯性消化不良.....	(11)
急性胃肠炎.....	(11)
胃、十二指肠溃疡.....	(12)
溃疡病出血.....	(13)
细菌性痢疾.....	(13)
阿米巴痢疾.....	(15)



疟疾·····	(15)
蛔虫病·····	(16)
胆道蛔虫病·····	(16)
蛲虫病·····	(17)
血吸虫病·····	(17)
缺铁性贫血·····	(18)
巨幼红细胞性贫血·····	(18)
再生障碍性贫血·····	(19)
粒细胞减少症·····	(19)
血友病·····	(20)
血小板减少性紫癜·····	(20)
过敏性紫癜·····	(21)
原发性高血压病·····	(21)
冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	(23)
糖尿病·····	(23)
单纯性甲状腺肿·····	(24)
慢性肾炎性浮肿·····	(25)
风湿性关节炎·····	(26)
内耳眩晕病(美尼尔氏病)·····	(27)
面神经麻痹·····	(27)
癫痫·····	(28)
中暑·····	(29)
酒精中毒(酒醉)·····	(29)
急性汞中毒(水银中毒)·····	(30)
急性砷中毒(砒霜中毒)·····	(30)



铅中毒·····	(31)
农药中毒·····	(31)
煤气中毒 (一氧化碳中毒) ·····	(32)
木薯中毒·····	(33)
毒蕈中毒 (菇中毒) ·····	(33)
断肠草中毒·····	(34)
河豚毒素中毒·····	(34)
处理各种中毒须知·····	(34)
维生素A缺乏症·····	(35)
维生素B ₁ 缺乏病 (脚气病) ·····	(35)
菸酸缺乏病 (糙皮病) ·····	(35)
维生素 B ₂ 缺乏病·····	(36)
维生素 C 缺乏病 (坏血病) ·····	(36)
维生素 D 缺乏病 (佝偻病又称软骨病) ·····	(37)
维生素K缺乏病·····	(37)
外科、皮肤科 ·····	(38)
蛔虫性肠梗阻·····	(38)
阑尾炎·····	(38)
脱肛·····	(39)
痔疮·····	(40)
乳腺炎·····	(40)
丹毒·····	(41)
瘰疬·····	(42)
疖、痈·····	(42)
骨结核·····	(43)



跌打损伤	(43)
刀伤出血	(44)
手足皲裂	(45)
烫伤	(45)
冻伤	(46)
刺伤异物残留	(47)
蜈蚣咬伤	(47)
毒蛇咬伤	(48)
带状疱疹	(48)
荨麻疹	(48)
湿疹	(49)
阴囊湿疹	(49)
漆过敏性皮炎	(50)
神经性皮炎	(50)
皮肤搔痒症	(51)
白癜风	(51)
青年扁平疣	(52)
寻常疣	(53)
斑秃	(53)
牛皮癣	(54)
头癣	(55)
手(足)癣	(55)
妇产科	(57)
白带	(57)
阴道滴虫	(57)



子宫颈癌·····	(58)
妊娠呕吐·····	(58)
孕妇水肿·····	(59)
奶水不足·····	(59)
回奶·····	(60)
五官科 ·····	(61)
中耳炎·····	(61)
萎缩性鼻炎·····	(61)
急性扁桃腺炎·····	(62)
复发性口疮·····	(62)
鱼骨鲠咽·····	(63)
急性结膜炎(俗称“火眼”、“红眼睛”)·····	(64)
青光眼·····	(64)
原发性视神经萎缩·····	(65)
其他 ·····	(66)
呃逆·····	(66)
顽固性功能性呕吐·····	(66)
习惯性便秘·····	(67)
失音·····	(67)
遗尿·····	(68)
阳痿·····	(69)
盗汗·····	(69)
失眠·····	(70)
催吐·····	(71)
部份抗癌食物·····	(72)

内、儿 科

流 行 性 感 冒

配方一：黄豆10克，香菜（又名芫荽）30克。

制法与用法：取黄豆10克，加适量水煎，15分钟后，加入香菜，再煎15分钟，去渣。一次服完，每日一剂。

配方二：鲜地瓜（又名红薯）100克，葛根（干品）50克。

制法与用法：将地瓜洗净后切片和葛根一起，加适量水煎，去渣。一次服完，每日一剂。

配方三：生萝卜（又名莱菔）250克，米醋适量。

制法与用法：将生萝卜用凉开水洗净，切成薄片，加适量米醋浸数小时，当菜下饭（或分数次食之）。每日一剂。

配方四：青橄榄50克，生萝卜500克。

制法与用法：将上二味洗净，切碎，加适量水煎，去渣，当茶饮。每日一剂。

普 通 感 冒

配方一：鲜葱白25克，生姜25克。

制法：将葱白、生姜洗净，切碎备用。

用法：取适量米粉干（或面干），按患者口味烹调后，加入上述二味搅拌，一次食用，食后酣睡发汗。

配方二：大蒜籽15克，米醋15毫升。

制法：将大蒜籽剥去外衣，捣烂如泥，加入米醋备用。

用法：同配方一。

配方三：老姜头（生姜也可）30克，红糖适量。

制法与用法：将老姜头洗净切片，加水300毫升煎至约100毫升，加入红糖，再煎至红糖溶解。一次服完，服后酣睡发汗。

配方四：绿豆30克，白糖30克。

制法与用法：将绿豆洗净，加适量水煎至绿豆开花，加入白糖再煎至使其溶解。一次食之，食后发汗避风。

支 气 管 炎

配方一：鲜猪胆（牛胆也可）数个，大蒜籽若干。

制法：将猪胆洗净切开，取胆汁。将大蒜籽剥去外衣，捣烂，按3：1剂量（即3份猪胆汁，1份大蒜）浸入胆汁中，24小时后烘干，研末装瓶备用。

用法：每次服1克，每日3次，饭后服用。

配方二：高粱酒30~50毫升（或用其他白酒）。

用法：将酒倒入有盖子的杯内盖好，放在锅内蒸，待酒挥发蒸汽时，将杯取出，打开盖子，即用口深吸酒精蒸汽，如此反复吸用，直至酒精挥发完为止。

注：因酒精表面张力低，吸入肺内能使粘痰迅速变稀（破坏泡沫痰），使痰容易咳出。同时一定浓度的酒精吸入肺内具有杀菌作用。所以，支气管炎患者可以长期用此法，直至治愈为止。



注意事项：一般在临睡前吸用较好。心脏功能不全者应慎用。

配方三：桔饼30克，大蒜15克。

制法与用法：将上述二味切碎，加适量水煮，去渣。每日一剂，分2次服。

配方四：小鳊鱼（约150克重）一条，黑豆50克。

制法与用法：将鳊鱼剖腹，除去内什，洗净切成数节，加入黑豆及适量水，炖熟，食盐调味，分2次食用。

注：本配方适用于小孩久咳不愈。

配方五：萝卜（以红皮辣萝卜为佳）500克，饴糖（也可用麦芽糖）50毫升。

制法与用法：将萝卜用凉开水洗净，连皮切成薄片，放碗中，倒入饴糖，搁置一夜。将萝卜饴糖水，频频饮服。每日一剂。

配方六：生梨一个（约200克为宜），冰糖适量。

制法与用法：将生梨连皮切碎，加适量冰糖，炖服。每日一剂。

配方七：核桃（又名胡桃）50克，白糖适量。

制法与用法：将核桃烤焦存性，研成细末，加白糖适量。每晚睡前一次服完，连服7天。

支 气 管 哮 喘

配方一：核桃肉一个，生姜一片。

用法：每晚睡前同嚼吞服。



配方二：金瓜（又名北瓜、桃南瓜）一个，饴糖及生姜适量。

制法：将金瓜切碎置陶器锅中，加等量饴糖及适量水，煮至极烂，置纱布中挤汁，去渣再煮，适当浓缩后加入生姜汁（将生姜用凉开水洗净后捣烂，置纱布中绞出汁，按8：1加入），稍煮，装瓶备用。

用法：每日2～3次，每次10毫升，温开水冲服。配一剂服一个疗程。

配方三：芝麻油、白糖各适量。

制法与用法：用芝麻油炸白糖，日服3次，每次适量，疗程不限。

配方四：猪睾丸数个，米酒适量。

制法：猪睾丸并米酒一起炖熟备用。

用法：2岁以内者，每次食三分之一。2～5岁者，每次食二分之一。6～10岁者，每次食一个。成人每次食2个。以上均连汤一起食用，每日2次，7天为一个疗程。

配方五：豆腐200克，饴糖60克，生萝卜30克。

制法与用法：将生萝卜捣烂取汁，加入豆腐及饴糖，混和后煮沸。每日一剂，分2次食用。

注：此法适用于急性发作者。

配方六：猪胎盘一个。

制法：洗去猪胎盘污血，加适量水炖熟，食盐调味备用。

用法：成人每次食用半个，每日2次。每隔10天食用一个，小儿酌减。



配方七：鹌鹑一只，黄酒约30毫升，红糖30克。

制法：将鹌鹑(不去毛)焙烧存性，研末(此为鹌鹑粉)装瓶备用。

用法：鹌鹑粉15克，加红糖温开水溶化，兑入黄酒。一次服完，每日2次。

配方八：蝙蝠数只，米酒适量。

制法：将蝙蝠杀后，除去内什及头尾，烘干研末，装瓶备用。

用法：每晚睡前用米酒冲服2克。

百 日 咳

配方一：新鲜鸡胆一个，白糖适量。

制法：将鸡胆洗净后剪开，取出胆汁，加白糖调成糊状备用。

用法：一岁以内者，每次服总量的三分之一。1~2岁者，每次服总量的二分之一。2~4岁者，每次服一个。以上均每日服一次，连服3~5天。

配方二：刀豆(又名挾剑豆)籽15克，蜂蜜适量。

制法与用法：取刀豆籽加适量水煎，去渣后加适量蜂蜜(或冰糖)饮服。每日一剂，连服5天。

配方三：新鲜猪胆(牛胆也可以)一个，蜂蜜适量。

制法：猪胆用凉开水洗净，切开取出胆汁，按1:4加入蜂蜜拌匀，装瓶备用。

用法：一岁以内者，每次服2.5毫升。1~2岁者，每

次服5毫升。2~5岁者，每次服10毫升。每日3次，3~4天为一疗程。

配方四：大蒜籽10克。

制法与用法：将大蒜籽剥去外衣，捣烂后加凉开水50毫升，浸半天。分3次口服。

配方五：冬瓜糖15克，桔饼15克。

制法与用法：将上述二味切碎，加适量水炖，食之（一岁以内者分2~3次）。每日一次，5天为一疗程。

大 叶 性 肺 炎

配方：大蒜籽100克。

制法：将大蒜籽剥去外衣，捣烂后加温开水200毫升，浸渍4小时，过滤取汁备用。

用法：每4小时口服10毫升，连服2~3天。

肺 结 核

配方一：新鲜鱼鳞500克，桔饼62克，冰糖125克。

制法：不论何种有鳞鱼，只要体重在500克以上的鲜鱼鳞皆可。先将鱼鳞取下，用清水搓洗干净，与桔饼同装入大砂罐内，加适量水，用文火慢煎约2小时，过滤取汁，渣再加水煎，过滤取汁，先后共3次，去渣取汁约1000~1200毫升，文火浓缩呈胶水状，加入冰糖使溶，搅拌后倾入瓷罐中，待其冷却，即凝成“凉粉”状药膏，贮藏于阴凉处备用。此膏需在冬季或早春寒冷时配制，否则不能成膏，且易



腐败。有冰箱者不受此限。

用法：每日早、晚饭前各服10~20毫升，口中温化，温开水送服。一料药膏可服30~40天，服完再制，续服。一般3~4个月见效。小儿酌减。

配方二：鳗鱼（又名鳗鲡）数条。

制法与用法：将鳗鱼烤焦存性，研末装瓶内。每日2次，每次5克，疗程不限。

配方三：新鲜羊胆若干个。

制法与用法：将羊胆洗净后烘干，研成细末装瓶内。每日3次，每次0.5克，疗程不限。

配方四：大头平胸龟（又名鹰龟、鹰嘴龟）一只（约250克）。

制法与用法：将大头平胸龟杀后，去甲和内什，切成小块炖熟，食盐调味，食之。每日一剂，连吃几天。

肾 结 核

配方：鲜荠菜250克（干品50克），鸡蛋一个。

制法与用法：将荠菜洗净，切碎，放入陶锅中，加水约1000毫升，煎至250毫升左右，打入鸡蛋，待蛋熟时加食盐调味，食之。每日1~2次，一个月为一个疗程，可连续2个疗程。

颈 淋 巴 结 结 核（瘰 疬）

配方一：芋艿500克，荸荠500克，陈海蜇皮500克。

制法：将芋艿刮去表皮洗净，捣烂如泥。荸荠和海蜇皮