

中华自然疗法图解

天然药食物 疗法



湖北科学技术出版社

丛书主编 李今庸

李琳 袁思芳 编



中华自然疗法图解

丛书主编 李今庸

天然药食物疗法

李琳 袁思芳 编

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天然药食物疗法 / 李琳, 袁思芳编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2001.1

(中华自然疗法图解)

ISBN 7-5352-2507-1

I. 天… II. ①李… ②袁… III. 药食物疗法—图解 IV. R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 49030 号

中华自然疗法图解

天然药食物疗法

© 李琳 袁思芳 编

策 划: 1212 工作室

封面设计: 王 梅

责任编辑: 蔡荣春

督 印: 李 平

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 86782508

地 址: 武汉市武昌黄鹤路 75 号

邮编: 430077

印 刷: 京山县印刷厂

邮编: 431800

880mm × 1194mm

32 开

5.125 印张

118 千字

2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001-5 000

ISBN 7-5352-2507-1 / R · 535

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

中华自然疗法源远流长，有着几千年的悠久历史，从古至今，一直为人类的健康事业服务，发挥着极为重要的作用，它们是古老而又新兴的治疗学科。

自然疗法，即刮痧疗法、按摩疗法、针灸疗法、天然药食物疗法等，它们都具有简、便、验、廉之共同特点，在治疗疾病和家庭保健过程中，都深受广大人民群众欢迎，因而，我们特编写了“中华自然疗法图解”系列。

本系列丛书，共四册，每册的编写体例相同，都分为两个部分。第一部分简要介绍了各种疗法的含义和起源发展，治病的基本原理和治疗作用，工具的使用，操作方法和实施步骤，注意事项及适应证、禁忌证等等；第二部分介绍了每种疗法对各种病证的治疗，以及各种病证治疗都配上相应的图谱加以形象说明。这套丛书，是在湖北科学技术出版社的倡导和帮助下，由湖北中医学院李今庸教授确立编写内容，并设计编写大纲，具体编写事宜由李琳主持。特邀请了专门从事各专业的专家王振华、穆腊梅、袁思芳、袁峰等，共同参与编写完成的。

全部插图由张国松绘制。

本丛书的出版，若能对广大爱好中华自然疗法的读者们有所帮助，解决一些实际问题，那么，我们的目的也就达到了。

编者

2000年8月15日

目 录

第一部分 天然药、食物疗法简介	(1)
一、什么是天然药、食物疗法?	(2)
二、天然药、食物疗法的起源和发展	(2)
三、天然药、食物应用的理论依据	(5)
四、天然药、食物的特点	(6)
五、天然药、食物应用方式与选用天然药、食物疗法的原则	(8)
六、常用天然药物性味归经与功效	(9)
第二部分 病证治疗	(11)
一、感冒	(12)
二、咳嗽	(13)
三、哮喘	(14)
四、中暑	(15)
五、呕吐	(16)
六、呃逆	(17)
七、泄泻	(18)
八、痢疾	(19)
九、便秘	(20)
十、眩晕	(21)
十一、失眠健忘	(22)
十二、惊悸怔忡	(23)
十三、汗证	(24)
十四、肺病	(25)
十五、吐衄	(26)

十六、黄疸	(27)
十七、水肿	(28)
十八、积聚	(29)
十九、淋证	(30)
二十、癃闭	(31)
二十一、消渴	(32)
二十二、遗精	(33)
二十三、阳痿	(34)
二十四、疝气	(35)
二十五、中风	(36)
二十六、面瘫	(37)
二十七、头痛	(38)
二十八、胸痹	(39)
二十九、胁痛	(40)
三十、胃痛	(41)
三十一、腹痛	(42)
三十二、腰痛	(43)
三十三、痹证	(44)
三十四、痿证	(45)
三十五、疟疾	(46)
三十六、坐骨神经痛	(47)
三十七、三叉神经痛	(48)
三十八、漏肩风(肩关节周围炎)	(49)
三十九、月经不调	(50)
四十、痛经	(51)
四十一、经闭	(52)
四十二、崩漏	(53)
四十三、白带过多	(54)

四十四、妊娠恶阻	(55)
四十五、滞产	(56)
四十六、胞衣不下	(57)
四十七、乳缺	(58)
四十八、乳痈	(59)
四十九、产后恶露不尽	(60)
五十、产后腹痛	(61)
五十一、产后血晕	(62)
五十二、产后发热	(63)
五十三、小儿惊风	(64)
五十四、小儿泄泻	(65)
五十五、小儿积滞	(66)
五十六、小儿疳积	(67)
五十七、小儿顿咳	(68)
五十八、小儿发热	(69)
五十九、小儿疝气	(70)
六十、小儿夜啼	(71)
六十一、小儿尿床	(72)
六十二、小儿疳腮	(73)
六十三、小儿鹅口疮、口疮	(74)
六十四、小儿虫证	(75)
六十五、丹毒	(76)
六十六、疔疮	(77)
六十七、风疹	(78)
六十八、湿疹	(79)
六十九、牛皮癣	(80)
七十、带状疱疹	(81)
七十一、肠痈	(82)

七十二、痔疮	(83)
七十三、扭伤	(84)
七十四、落枕	(85)
七十五、耳鸣耳聋	(86)
七十六、聾耳	(87)
七十七、目赤肿痛	(88)
七十八、夜盲	(89)
七十九、针眼	(90)
八十、眼睑下垂	(91)
八十一、鼻渊	(92)
八十二、咽喉肿痛	(93)
八十三、牙痛	(94)
八十四、鸡眼	(95)
八十五、冻伤	(96)
八十六、烧烫伤	(97)
八十七、毒蛇咬伤	(98)
八十八、雀斑	(99)
八十九、痤疮	(100)
九十、酒糟鼻	(101)
九十一、狐臭	(102)
九十二、脱发	(103)
九十三、肥胖	(104)
附录：常用天然药物图片	(105)

第一部分

天然药、食物疗法简介

天然药、食物疗法简介

天然药、食物疗法简介

天然药、食物疗法简介

天然药、食物疗法简介



一、什么是天然药、食物疗法

中医防治疾病的方法很多，如针灸疗法、推拿按摩疗法、刮痧疗法、熨浴疗法、熏蒸疗法等等。而利用纯天然药物、食物治疗疾病，则是中医防治疾病的主要手段之一，是中医治疗学的重要组成部分。所谓纯天然药物、食物，极大多数是指取之于自然，不破坏或损失其中任何成分，只经过简单地加工，就可以应用的药物、食物，包括植物、动物和矿物。它们均具有纯天然特性，并含有极丰富人体所必须的各种元素，具有很好的防病疗疾、强身健体的作用。其中有部分药物、食物是相互交叉的，它们之间没有严格的界限，因此，既可以将它们作为药物使用，同时也可以作为食物使用。这是中药学的特色之一，具有很好的开发和利用前景。

二、天然药、食物疗法的起源和发展

中药学从开始的口传耳授，发展到今天的品种繁多，且具有完备独特的理论体系，并非一朝一夕的功夫，而是经历了数千年实践的积累，逐渐发展完善起来的。

药食同源，我们的祖先在寻找食物的时候，往往是饥不择食，不可避免的会出现中毒，但同时身上原有的其他不适却得到了缓解或根除。通过无数次的不断实践，人们初步掌握了哪些植物可供药用，哪些植物可供食用，所谓神农尝百草，日遇七十毒，就是对这一过程的生动写照。随着实践知识的积累，人们便有意识的收集一些药物，以供医疗之用，如《周礼·天官·冢

幸》：“医师掌医之政令，聚毒药以供医事。”这大概是有意识地运用天然药物治疗疾病的最早文字记载。

成书于东汉末年(一说是魏晋时期)的《神农本草经》，是迄今所知最早的药物学专著，全书收录药物 365 种，根据其作用分为上、中、下三品，他总结了在此以前的药物学知识，并首先提出了四气五味及有毒无毒等概念，从而奠定了中药学的理论基础。

南北朝时期，医药学家们不仅注重总结民间用药经验，而且还注重吸收我国西域少数民族及外国的药物学知识，如檀香、沉香、苏合香等香药，就是那个时期输入到中国的，从而使天然药物的品种有了较大的增加。

唐代是我国封建社会的鼎盛时期，中药学也有了较大的发展。显庆四年，由李勣、苏敬等人主持编写的《新修本草》刊行问世，全书收药 844 种，并增加了药物图谱。这是首次由国家组织力量编写的药物学巨著，可以说是世界上最早的药典。唐代首先开创了运用动物的组织器官治疗某些疾病，如用羊肝治疗夜盲，用羊或鹿的甲状腺，治疗甲状腺疾病。

唐及五代时期，在向国外输出中医学知识的同时，也从未间断地吸收总结外国的药物学知识，五代人李珣在收集整理五代以前的进口药物时，编写成《海药本草》。这是我国最早的进口药专著。

宋元时期，不仅是用药品种有了较大的扩充，而且还注意道地药材的运用，以及药物制剂规范及药方的配伍禁忌等。如有名的“十八反”“十九畏”就是在那个时期总结成文的。在本草书籍修定方面，仿照唐代由国家组织编写的先例，先后刊行了《开宝本草》、《嘉祐补注本草》，以及《本草图经》。由个人编写的本草书籍中，以唐慎微编写的《经史证类备急本草》，为当时

本草书籍之集大成者。他收集整理经史文献中有关药物学的资料，以及宋以前本草书籍中的相关内容编著而成。内容宏富，很多已经散失了的宋以前的本草资料，亦赖此书得以保存下来。元代人忽思慧，在收集整理一些少数民族食疗用药知识的前提下，编写出《饮膳正要》一书。书中记载了蒸馏制酒法，从而提高了酒的浓度，为制备高效药酒提供了必要条件。

明清时期，对天然药物、食物的研究有了更大的发展，明代医学家李时珍，耗费 27 年心血，编著了划时代的药物学巨著《本草纲目》。全书分为 16 纲、60 类，收药达 1892 种，刊行后很快传播到海外。继李时珍之后，清代医学家赵学敏，广收博采，编写出《本草纲目拾遗》一书，大大地丰富了本草学内容。

食物疗病，同中药一样，经历了悠久的历史实践而逐步发展完善起来的。所谓“药食同源”，反映了药、食物之间的密切关系。从古代的伊尹创汤液，就说明了药物汤剂与食物烹饪是紧密相关的；西周时期，宫廷内就专门设立了食医一职，主管帝王的饮食营养。历代的本草学著作在收载药物的同时，也收载了不少的食物，包括谷、米、果、木、草、鱼、禽兽等等。唐代孙思邈撰写的《千金要方》中有“食治”章，其中收录的食物就有 154 种，分为 4 大类。唐代的孟诜撰写了《补养方》，后又在此基础上著成《食疗本草》一书，这本书较为全面论述了食物的营养与治疗，是有关食物治病的专门著作，为后世的食疗学发展奠定了基础。如宋代《养老奉亲书》、元代《饮食须知》、《饮膳正要》以及明代《本草纲目》等等都收载了大量的食物，并论述了它们的性能、功用、治疗等方方面面。据文献记载，从古至今，有关食疗著作约有上百部，（但现在可以看到的只有 16 部著作）可谓丰富有余。

饮食疗法也是中医治疗学的一部分，正确地运用食疗，可以

起到药物治疗所不能及的作用。食疗可以辅佐药物治疗，使药物治疗发挥更好的作用。如《素问·脏气法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”不仅如此，在某些疾病后期，余邪未尽，而又不适宜于继续用药物治疗时，也可以借助饮食治疗，养护正气以驱逐余邪。如《素问·五常政大论》说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之。”除此之外，食疗还可用于大病新瘥，邪气虽尽，然正气已虚，及素体虚弱之人的调养。但也必须依据具体病人的具体情况，采用不同的调摄方法，方为适宜。

综上所述，数千年来，我国劳动人民在同疾病作斗争的过程中，不断地发现了自然界各种天然植物、动物、矿物的医疗、食疗作用。又经历代医家的整理提高，创立了灿烂的本草学文化。这不仅是我们中华民族的繁衍昌盛，作出了不可磨灭的贡献，而且为世界人民的保健事业，也起到了一定的作用。与此同时，我们也从未间断地吸收各国的药物学知识，进行加工改造，使之成为我国本草学的组成部分。不难发现，我国的药物学知识是丰富多彩的，他们来源于实践，又经受了数千年实践的严格考验，从而表明了他的科学性和实用价值。这是先人们给我们留下的一份宝贵财富，我们应当很好的继承过来，传播下去。

三、天然药、食物疗法 应用的理论依据

天然药、食物疗法的应用，是以祖国医学的脏腑、营卫气血、经络等学说为理论依据的。我们知道，脏腑是人体生命活动

的主宰，在正常生理情况下，心居膈上，外围心包，它的功能是主血脉，推动血液运行，又主神明，是精神、意识、思维活动的中心；肝在胁下，与胆相附，它的功能是主贮藏血，调节运行于经脉中的血量，同时又主疏泄，以助中焦脾胃的消化功能；脾在腹内，与胃以膜相连，它的功能是主运化输布，是生化气血的场所；肺位胸中，既可主管呼吸，又主诸气，是人体气机升降出入的枢机；肾扶腰两侧，内藏真阴真阳，是气之根本，有激发、促进、生长人体的功能；而胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱等六腑，它们配合五脏，共同维持人体的正常生理功能。营卫气血，是人体脏腑功能活动的产物，循行于人体周身，营养人体的四肢百骸、五官九窍等上下内外各部组织，使其发挥各自的正常活动，它们是人体生命赖以依靠的物质基础，缺一不可。经络是联系人体脏腑肢节、运行气血到全身而滋养濡润之，这在前面其他疗法中就已提到过的。以上脏腑、气血、经络是人体的重要组成部分，是其根本，它们之间相互作用，协调一致，共同保持着人体生命活动。如果某一部分发生异常，或外感、或内伤引起，都可导致疾病的发生。所以我们应用天然药、食物疗法，就是要用天然药、食物各自的性能归经、功效作用而发挥作用，那就是祛除病邪、消除病因，调整脏腑、恢复气血，疏通经络，使人体上下内外平衡协调，从而邪去正安，健康无病。

四、天然药、食物特点

天然药物、食物有许多特点。其一是资源丰富，取之方便。我国幅员辽阔，南北气候不一，东西物候各异，四季分明，雨水充沛，适宜于各种动植物的生长，为这些动植物的生长繁殖，提供了优越的自然环境，因而天然药材、食物资源极为丰富，尤其

是湖北省神农架，有天然药、食库之称。同时由于科学技术水平的提高，对各种野生动物的人工训养和植物栽培的研究，取得了很大的成就，这为天然药、食物资源开辟了一条新途径。虽然我国疆域广大，但交通极为方便，为各地道地药材与食物交流，提供了极为便利的条件。因此，我们要想获得任何品种的药材和食物，是非常方便的。

天然药、食物特点之二是加工制作简单。天然药物一般制作都很简单，多数品种收取后，经简单加工，如除去泥土杂质，洗净晒干，即可收贮备用。只有部分药物，为了减轻其毒副作用，或为了提高临床疗效，须经各种特殊的加工炮制。品种不同，目的各异，因而加工方法也各不相同，每一品种都有各自的加工规范。只要根据不同的目的，如法炮制即可运用。不过药店中销售的此类药物，都是经过专业人员加工炮制过的，所以根据要求径直购买使用就可以了。食物就更为简单了，有的根本不须加工，就可以直接取用了。

天然药、食物特点之三是适应病症广泛。应用天然药、食物治疗疾病，有两种使用方式。其一是辨证施治和辨证施食。辨证施治是中医治疗疾病的一大特色。所谓辨证施治，就是通过望闻问切四诊，全面收集病人病情资料，再应用中医基本理论，对这些病情资料进行综合分析，从而找出疾病的病机(包括病因、病位、病性、邪正盛衰)，然后在病机指导下，确立治疗原则和具体治疗方法，并选方遣药。这就是说，无论是什么疾病，也无论你应用现代科学仪器能否检查出什么疾病，只要病人有临床症状表现出来(哪怕是微不足道的)，都可以在中医基本理论指导下，应用中药给予治疗。辨证施食，是根据食疗对象的体质和病证特征，给予相应的食物。如阳虚的人，应多吃温补的食物，而阴虚有热的人则应多吃寒凉滋润的食品。其二就是应用单方验方治疗

疾病，这种方法的最大特点，就是一症一方。这些经验方是经历了长期临床实践考验的，有是症则用是方，临证时对症对方者，多能获效。其另一特点是简单易行，易于推广。

天然药、食物特点之四是毒副作用小，疗效好。纯天然药、食物的极大多数是没有毒性的，即使是有毒性，大多数毒性很小。所以，一般说来只要按法运用，是不会产生中毒现象的。只有极少数药食物毒性较大，但只要按照规范炮制，并严格的掌握其用量和适应症，临证运用时，也是比较安全的。纯天然药、食物不象化学药品那样有很大的副作用，可以说服用纯天然药物或食用某些食品，基本上没有什么副作用。这一点已为越来越多的人所认识，因而也乐意接受用天然药物治疗或更愿意用食物调养。另外，天然药、食物的疗效是确定无疑的，因为它是我国劳动人民数千年来同疾病作斗争经验的总结，即是说是源于实践，又经历了实践的严格考验，因而其疗效是可靠的。

五、天然药、食物应用方式与 选用天然药、食物疗法的原则

天然药、食物的应用方式有多种，这是根据不同的病情需要而制定的。在药物应用方面，多半是将药物加水煎煮一段时间后滤取药液，然后再加水煮1~2次，将前后滤出的药液混合均匀，分2~3次服用；还有的是将药物做成丸剂或散剂，服用时用温开水吞服或冲服，这也是较常应用的方式；也有将药物做成膏状剂，或内服、或外敷，用法不一；酒剂，是将药物泡入白酒中贮藏一段时期，使药物有效成份溶入酒内而成为药酒，也可内服，也可外用，多用在风湿疼痛、跌打损伤等病症。总之，我们

在后面的治疗篇中提到的药、食物应用方式，有煮汤液用的，有研细粉用的，有做膏子用的，有制药饼用的，有炼蜜丸用的，有制成水丸用的，有泡酒用的，有内服的，也有外敷、熏洗的，病症不同，用药方式亦不相同。在食物上，除上面提到的某些用药方式外，还有熬粥食用的，有蒸米饭用的，有煮汤羹用的，有做菜肴用的，有捣饮汁用的，等等，服食的方式大致有食用和饮用两大类。

我们在介绍其他各种疗法的同时，对一些常见病，也介绍了一些由纯天然药物所组成的单方、验方及食疗方。基本上是遵循“三用一可靠”的原则选方。所谓三用，即实用、能用、会用。实用，是指所选之方都具有一定的实用价值，不崇尚空谈浮夸，无实用价值的一般不选。能用，是指所选诸方中的药物多易于寻找，方再好，但药难求，也于事无补。会用，是指制作简单，一看就懂，一用就会。所谓一可靠，是指所选诸方，疗效基本可靠。除此之外，在每一病种之下常选列数方，以供读者根据各自的实际情况选用。

六、常用天然药、食物 及性味归经与功效(附图)

本书第二部分“病症”治疗中所提到的多数天然药品 100 多种，均在书末配上图和文字说明，目的是方便读者能够认识它们的外形特征，掌握它们的性味功效，并在治疗保健中很好的运用，解决实际问题。