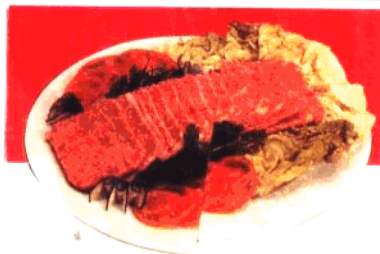
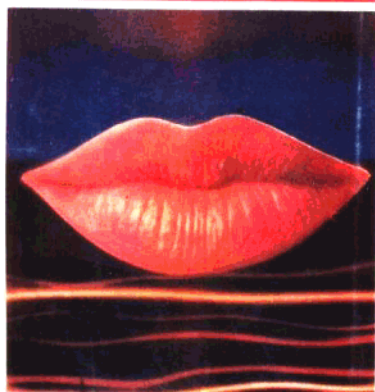


吕传泰 编

饮食疗方集萃

YINSHI LIAOFANG JICUI

武汉工业大学出版社



序 言

病有轻重缓急之分，治亦有轻重缓急之别。重症急症，须赖药疗之法，取其拨乱反正，扶危拯急之功，达到药到病除之效果。至于轻病缓病，药疗之法，重则药过病所，正气反伤；久则偏颇伤胃，利少弊多。前人有鉴于此，创立食疗之法，针对病情，选用少量药物，随饮食以消息之，往往可以达到治病强身，延年益寿之功效。几千年来，随着祖国医学之发展，食疗学逐步成为中医药学之重要组成部分。唐代孙思邈采摭《素问》、扁鹊、仲景、华佗所论补养诸说，及有关食用者，分米谷、果菜、鸟兽、虫鱼等，专辟“食治”一门，成为我国现存食疗学之最早专著。厥后，唐·孟诜之《食疗本草》，南唐·陈士良之《食性本草》，元·吴瑞之《日用本草》和忽思慧之《饮膳正要》，明·朱橚之《救荒本草》等，对食疗之学代有发展。晚清一代，著名医学家王孟英之《随息居饮食谱》，搜罗丰富，方法备全，尤为切于实用，为食疗学起到承先启后之作用。

近年以来，随着“保健热”之兴起，食疗学正以丰富多采、日新月异之势，闯出国门，走向世界，掀起一股世界性“食疗热”，将为人类保健事业作出新的贡献。

荆楚吕君传泰，高尚士也。数十年来，潜心食疗之学，凡耳闻目接，一方一法，治有良效者，靡不笔录，加以验证，日积月累，家藏渐丰。然后取其切于实用者，分门别类，编纂成书，计 279 病，1077 方。书成，囑余一言以为序。余细览其书，门类清晰，通俗易懂，取用方便，信手拈来，皆有成法，是一部切于实用之食疗学专著。殷切期望早日刊行问世，以饷广大读者，庶不负吕君数十年之辛勤耕耘而慰余之宿愿，是为序。

一九九一年岁次辛未仲秋之月钱远铭竹堂氏谨识

编 者 的 话

中华民族是勤劳智慧的民族,有 5000 多年的文明史。饮食疗法是民族的瑰宝,民间流传数千年,一直颇受人们的喜爱。

我在卫生部门工作时,常听到看到民间许多秘、验、土方其疗效显著的事迹;尤其对疑难杂症、慢性病,更有独到之处。因而使我更加对祖国医药学的热爱和信服,喜欢收集这类资料。开始,我只是作资料积累,个人学习、研究和自用;后来发现很多方子是通过饮食治病的,于是我就改从“食疗”专题收集,一些医生和同事也用这些方子疗疾,效果颇佳。近几年兴起的“保健热”、“食疗热”,开阔了人们的眼界,增长了见识,一些热心的朋友也劝我整理出来,并积极提供食疗资料,给予技术指导和帮助。这样,在人们的热情帮助下,终于整理成了这本书。把这些分散、零碎、不系统的,甚至会失传的资料整理出来,奉献给社会,奉献给人们,奉献给祖国的传统医学事业,会有用处,也会有益处,既方便患者查找,又可为人们提供一点研究的素材。这样一件有益于社会的事,我愿意做,也乐意做,愿尽一点微薄之力。如能为广大读者所需要,提供一点帮助,本人当甚感欣慰。

本书资料是我从 1965 年起开始搜集的。资料来源大多来自民间;一部分是一些医生提供的;也有一些是从报刊上收集的。总之,我凡见到、听到的这类资料,都记录和剪辑下来,日积月累就多了。这次编辑成书时,对资料进行了选用、整理。在此,我谨向所有资料来源的提供人和原作者深表感谢。

本书从实用出发,重点是荟集食疗方。着眼于大众化,面向广大群众,力求通俗易懂,简便易行。编辑方法是按病列方,共收录了 279 个病,1077 方;并列举了 115 种常用食物简介,供选用疗方时

参考。

为了让读者对祖国传统食疗有所了解,书中作了简要概说,并摘录了古代名医、名著中有关食疗的部分论述,供读者研究。

在整理过程中,本人请教了一些医生、药师和有关专家,查阅了一些资料,特别是得到湖北中医学会副理事长、湖北省中医药研究院医史文献研究室主任、附属医院院长钱远铭教授的热忱帮助和指导,亲自审阅书稿,欣然为书所序。湖北省卫生防疫站站长郑连光亦亲阅书稿,提出了宝贵的意见。黄运武、陈实、朱必泉、刘祖海、张文斌、罗金林、李成龙、徐精华、吴约翰、石顺锦、张发明、尤国均、王明龙、丁传盛、陈广珍、罗传生等同志参加了本书的编写和资料搜集工作,特此一并表示衷心的感谢。

由于本人水平有限,搜集整理中的差错遗漏之处,在所难免。恳请专家和广大读者指正。

我国食疗,历史悠久,内容丰富,成就辉煌,应该认真总结、继承、发展,并发扬光大。愿它在继承、发展中提高,为繁荣祖国的传统医药事业和人类的健康长寿,作出新的、更大的贡献!

吕传泰

目 录

一、饮食疗法概说	(1)
(一) 食疗含义	(1)
(二) 食疗渊源简述	(1)
(三) 食疗特点	(2)
(四) 食疗对象	(2)
(五) 食疗与药膳、药粥	(3)
(六) 食疗热的兴起与发展	(5)
(七) 食疗施用原则	(6)
(八) 树立三心, 贵在坚持	(7)
二、古代名医、名著论食疗	(8)
三、食疗歌	(15)
四、饮食疗法集萃	(19)
感冒(19)	神经衰弱 失眠多梦(31)
风热感冒(23)	失眠健忘 小便余沥 白浊(32)
小儿感冒(23)	美尼尔氏综合症(32)
中暑(24)	脑震荡后遗症(33)
外感暑湿 发热胸闷(26)	癫痫(34)
头痛(26)	秋令燥咳(34)
偏头痛(27)	气管炎(37)
头晕(28)	燥咳(39)
头晕目眩(29)	肺燥咳嗽(40)
病后虚弱 头晕目眩(29)	肺虚咳嗽(40)
风湿神经痛(30)	咳嗽痰稠(41)
神经官能症引起的	久咳气喘(41)
心悸、怔忡(30)	哮喘(42)
失眠(30)	老年咳嗽(43)

老年肺气肿 肺脓肿(44)

肺炎(44)

肺结核(44)

肺癆吐血(46)

肺癆 久咳 气短(46)

咳血(47)

肺结核咯血(47)

风湿性心脏病(48)

心绞痛(48)

冠状动脉粥样硬化(冠心病)(48)

高血脂 冠心病(51)

高血压(52)

老年人气阴两虚的

慢性肺源性心脏病、

高血压性心脏病(58)

低血压(58)

肝炎(59)

慢性肝炎(60)

肝硬化(61)

肝肿大(62)

浮肿(62)

水肿(63)

肝硬化腹水(64)

肝癌(66)

急性胆囊炎(66)

慢性胆囊炎(67)

胆结石(67)

鞘膜积液(67)

膀胱癌(67)

虚寒性疝气(68)

血小板减少(68)

血友病(68)

肝肾虚(68)

补肝肾 养血补虚(69)

肾虚 腰痛(69)

老年人肾虚尿频及夜尿症(70)

肾虚腹痛(71)

慢性肾炎(72)

慢性肾炎水肿(72)

舒筋 活血 驱寒(74)

肾炎水肿(75)

腰腿痛 腰膝酸软(76)

肾虚腰脚萎软(77)

虚劳引起的腰膝无力症(79)

过劳体虚 气血不足(80)

消化不良 食欲不振(81)

食积腹胀(82)

病后虚弱 脘腹胀满(83)

食物中毒(84)

心腹胀满(84)

胃痛(84)

胃下垂(85)

胃寒腹痛(86)

虚寒性脘腹痛呕吐清水(87)

伤寒后呃逆(87)

泻痢 痞积(87)

呃逆(88)

噎膈 大便干结(89)

噎膈 反胃 食道癌初期(89)

便秘(89)

习惯性便秘(91)

脾胃不和 便血泄泻(93)

暑湿泄泻(94)

大便滑泄(94)

轻度腹泄(95)
 慢性腹泄(95)
 五更泄(95)
 脾虚泄泻(96)
 脾虚久泻(98)
 脾虚(98)
 脾胃虚弱(99)
 病后体弱消瘦(101)
 滋阴退虚热(103)
 痢疾(103)
 血痢(104)
 溃疡病(105)
 胃及十二指肠溃疡(106)
 急性肠胃炎(107)
 结肠炎(107)
 便秘腹胀(108)
 肠梗阻(108)
 蛔虫病(109)
 单纯性胆道蛔虫病(110)
 胃癌 食道癌(110)
 直肠癌(111)
 贫血(111)
 气血两虚贫血(113)
 失血性贫血(115)
 再生障碍性贫血(116)
 健脾固肾 滋阴养血(117)
 缺铁性贫血(118)
 自汗症(118)
 病后虚弱 气虚自汗(120)
 尿路感染(121)
 泌尿系结石(123)
 膀胱炎(123)
 遗尿(124)
 肾虚遗尿 小便频数(125)
 小便不通(126)
 淋症(126)
 小便淋沥 尿血水肿(126)
 血尿(127)
 肾虚尿浊(128)
 腰腹疼痛 小便频数(128)
 湿热下注 小便短赤涩痛(129)
 糖尿病(130)
 津伤口渴 糖尿病(134)
 阳痿(135)
 阳痿 腰脚软弱无力(135)
 肾虚 劳损 阳痿(136)
 遗精(137)
 肾虚遗精(138)
 遗精 阳痿(139)
 阴囊肿火(139)
 阴茎癌(139)
 月经不调(139)
 痛经(140)
 月经后期的药膳调治(141)
 闭经(143)
 少女闭经(144)
 红崩(145)
 白带(146)
 白带 阴痒(148)
 乳癌(148)
 乳头裂口(148)
 急性乳腺炎(149)
 子宫脱垂(149)
 妇女更年期综合症(150)

女子性欲淡漠(151)
女子性交疼痛(154)
妊娠呕吐(155)
妊娠肿胀(157)
妊娠恶阻(158)
妊娠水肿(158)
先兆流产(160)
滑胎(161)
习惯性流产(162)
胎动不安(162)
产后虚弱(163)
产后贫血 心悸失眠(164)
分娩失血较多
头晕 脱发(164)
产后出血(165)
产后腹痛(165)
产后胃纳欠佳 便秘(166)
产后下痢(166)
产后骨节酸痛(167)
产后虚弱 头晕
腰膝酸痛(167)
产后宫缩腹痛(168)
冬令产妇宜食羊肉汤(168)
乳母滋补(168)
产后缺乳(169)
乳癌(172)
乳腺癌(172)
子宫癌(172)
子宫颈癌(173)
小儿夜啼(173)
小儿流涎(175)
小儿百日咳(176)

小儿麻疹(176)
小儿下肢麻痹(176)
儿童扁桃腺炎 咽喉炎(177)
小儿咳嗽 支气管炎(177)
儿童面、头无名疮毒(178)
小儿遗尿(178)
小儿疝气(179)
小儿头晕头痛(179)
小儿发热惊厥(179)
小儿夏季暑热(180)
小儿心藏风热(180)
小儿肝炎(180)
小儿乙型肝炎(182)
婴儿腹泻(182)
小儿腹泻(183)
小儿消化不良泄泻(184)
小儿厌食(184)
小儿便秘(185)
小儿疳积(185)
小儿热痢(186)
小儿赤白痢(186)
小儿痔出血(186)
老年人肥胖病(187)
瘦子食粥(188)
关节炎(188)
骨质增生(188)
跌打损伤(188)
外伤出血(189)
跌打损伤 筋骨肿痛(189)
麻疹不透(189)
慢性骨髓炎(189)
化脓性骨髓炎(190)

痔疮(190)	骨鲠(205)
轻症痔疮(191)	少白头(205)
内痔 炎性及血栓性外痔(191)	头晕耳鸣 大便干燥
肾性腹水(192)	头发早白(207)
痔疮 肛漏(192)	血虚体弱 须发早白(208)
痔疮出血(192)	使头发光华(208)
内痔便血(192)	秃顶脱发(208)
象皮肿 甲状腺肿大(193)	斑秃(209)
口干舌燥(193)	骨伤痛(209)
咽喉炎(193)	烫伤 火伤(210)
咽喉干痛(194)	肿疮(210)
咽喉痛 扁桃腺炎(194)	大便秘塞(210)
流行性腮腺炎(194)	大便脓血(210)
甲状腺癌(195)	痤疮(211)
咽部发炎 扁桃体红肿(195)	湿疹(212)
淋色结核(195)	皮肤湿毒 湿疹
肺门淋巴结核(196)	疥癬 杨梅毒疮(212)
风火牙痛(197)	皮肤湿毒(212)
龋牙痛(198)	扁平疣 寻常疣(213)
青光眼(199)	瘡(213)
风热目赤 流泪(199)	脓肿疮疖(213)
夜盲症(200)	脓肿疮毒(214)
目赤咽痛(200)	淤血(214)
近视眼(200)	神经性皮炎(214)
养肝明目(201)	美容(215)
目昏眼花 视力模糊(201)	鹅掌风(215)
老人耳聋(202)	头癣(216)
慢性鼻炎(202)	足癣(216)
萎缩性鼻炎(202)	白癣风(216)
急慢性鼻炎	蜂螫伤(216)
鼻旁窦炎(203)	股癣(216)
酒糟鼻(204)	花斑癣(217)

雀斑(217)

冻疮(219)

鸡眼(218)

五、常用食物简介 (221)

籼米(221)	猪血(232)	泥鳅(241)
粳米(221)	猪肝(232)	虾(241)
糯米(222)	猪肺(233)	南瓜(241)
粟米(222)	猪肚(233)	冬瓜(242)
小麦(222)	猪肠(233)	丝瓜(242)
锅焦(223)	猪肾(233)	苦瓜(243)
玉米(223)	猪蹄(233)	菜瓜(243)
高粱(223)	牛肉(234)	黄瓜(244)
荞麦(223)	牛奶(234)	地瓜(245)
黄豆(224)	羊肉(235)	土豆(245)
黑豆(225)	狗肉(235)	红薯(246)
蚕豆(225)	兔肉(235)	萝卜(246)
豌豆(225)	鸡肉(235)	胡萝卜(246)
绿豆(226)	野鸡肉(236)	白菜(247)
赤豆(226)	鸭肉(236)	菠菜(247)
泼豇豆(227)	鹅肉(236)	芹菜(247)
豇豆(227)	鹌鹑(236)	元荬菜(248)
扁豆(228)	鸽肉(237)	葫芦(248)
刀豆(228)	鸡蛋(237)	莴苣(248)
花生(228)	鸭蛋(237)	苘麻菜(248)
蜂蜜(229)	鸽蛋(238)	玉环(249)
莲子(230)	蚕蛹(238)	茄子(249)
芡实(230)	鲤鱼(238)	西红柿(249)
菱角(231)	鲫鱼(238)	同蒿(249)
芝麻(231)	鲑鱼(239)	藕(250)
猪肉(231)	乌龟肉(239)	苋菜(250)
猪心(232)	鳖肉(240)	马齿苋(250)
猪脑(232)	鳊鱼(240)	黄花菜(251)

菜苔(251)
竹笋(252)
芦笋(252)
海带(253)
核桃(253)
红枣(254)
柿子(254)
板栗(254)
香菇(255)
黑木耳(255)
蘑菇(256)

金针菇(256)
银耳(256)
苹果(257)
橘子(257)
香蕉(257)
葡萄(258)
桃(258)
梨(258)
梅(258)
西瓜(259)
葵花子(259)

山楂(259)
甘蔗(259)
荸荠(260)
葱(260)
洋葱(261)
姜(261)
韭菜(262)
大蒜(262)
辣椒(263)
醋(263)

一、饮食疗法概说

(一)食疗含义

饮食疗法,简称食疗。所谓饮食疗法,就是按照养生、健身、防病、治疗、抗衰老的原则,根据身体和病情的需要,将食物和药物进行配合,经过烹饪、加工,制作成既可食用又有特殊作用的食物,寓疗疾于日常饮食之中,从而达到壮体健身、防病治病、延年益寿之目的。简言之,就是通过饮食治病。它是我国劳动人民在同疾病作斗争的长期实践中,摸索出来的经验总结,是祖国传统医药学的重要组成部分,是中医药的瑰宝,是中华民族的独有创造。它的功效既在长期防病治病中发挥过重要作用,又为现代科学所证实。它植根于群众,服务于群众,深受广大人民群众喜爱。

(二)食疗渊源简述

我国食疗历史悠久,源远流长。据史料研究介绍,距今至少已有 3000 年的历史。殷商时代就已具食疗雏形;战国时期已有专门的“食医”。它的产生,是我们的祖先在同大自然作斗争中,逐渐认识并随着历史的发展而发展起来的。人们在生活实践中,逐步认识了一些动、植食物既可饱腹充饥,又能治疗疾病,并逐步摸索和积累了一些饮食健身、治病的经验。所以,我国历史就有“医食同源”,“药食同源”之说。

早在周代,《周礼·天官冢宰》“医师章”中,就有了“食师”(营养师)的记载。我国最早的医学专著《黄帝内经》也对饮食养生与治疗作了较为系统的论述。到了唐代,名医孙思邈专立“食疗篇”,第一部食疗专著《食疗本草》问世,至此,食疗学已初具规模。随后的宋、元、明、清,我国食疗更有发展,食疗著作更多。如明代杰出医学家李时珍的《本草纲目》巨著中,记载了谷物 73 类,菜 105 种,果品

127种,所列举的444种药物中有很多是可供食用的,这也为现代营养学研究提供了丰富资料。

总之,数千年来,食疗随着历史的发展而发展,并愈来愈趋于成熟,它为中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献,为人民群众壮体健身,防病治病,发挥过并还在继续发挥着愈来愈重要的作用。

(三)食疗特点

由于食疗是食物和药物的结合,所以它离不开食物,否则就无法制成食品,也就谈不上食疗。其特点就是既食又疗,食疗兼优,有病治病,无病养身。祖国医学讲“以食代药”,“药补不如食补”。治病时,其功效持久稳固,疗效显著;无病则养身、益寿。而且,它的制作方法简单易行,无特殊异味,较为爽口,适合人们生活习惯。归纳起来,食疗有五大优点:(1)疗效持久稳固。一般地说,只要对症,就能根治,且不易复发,这就是人们常说的“小小方子医大病”。(2)食疗兼优。既治病,又可营养益补身体,起到保健强身作用。(3)药资源丰富,满山遍野到处可找。只要搞好了保护、栽培和管理,资源就会取之不尽,用之不竭。而且,由于食疗的推广和运用,也有利于药资源的保护和发展。(4)制作方法简便易行,好懂好记,便于群众掌握、操作。(5)具有大众化、普及化、广泛民用性的优点,既经济又治病,是群众性防病治病的有效良方,在我们人口众多的国家里,对搞好防病治病起着极其重要的作用。当然,食疗也有它的局限性,它是疾病的辅助治疗手段,但不是唯一的手段;而且疗效慢,不能马上见效。所以,既要认识食疗的优点,也要看到它的不足,因而要合理运用,以取得良好的食疗效果。

(四)食疗对象

由于食疗所独有的特点和优点,深受广大人民群众欢迎,尤其在民间,流传数千年,深受喜爱,可以说,食疗人人皆宜,老少妇孺都可适用。但由于食疗发挥作用一般较慢,治病效应一般也有时间的过程,所以,食疗尤其适合:(1)老年人,(2)慢性病患者,(3)疑

难病症，(4)孕妇、产妇，(5)体质虚弱者，(6)一般人的营养保健。

(五)食疗与药膳、药粥

食疗、药膳、药粥，虽名称有异，但实质一样，其目的都是为了防病治病，壮体健身，只是形式不同而已。药膳，是在传统食疗的基础上发展起来的，广泛用于膳食和佐餐，可搬上菜桌和宴席，它的特点在于“膳”，只是这种膳配入了中药而成为药膳。其作用多在营养滋补，壮体强身，虽也有某种治病作用，但这种作用是一般性的，在宴席上每个人都可食用。“药粥”则是通过粥的形式，把药和米煮成粥，供人们食用，发挥药的作用，达到防病治病、壮体强身的目的。所以，一般讲食疗，就包含了“药膳”、“药粥”在内。掌握了它们的共同作用和各自特点，就能恰到好处的灵活使用。

这里专就药粥作一点简要介绍：

粥即稀饭，又称糜，“煮米使其糜破”之意。粥始于何时？汉代许慎《说文解字》记述：“黄帝初教作糜”，就是说先祖轩辕黄帝教其子民“煮谷为粥”。早在3000年前的西周，就把吃粥列为王公大臣的“六饮”之一。唐代皇帝把粥作为恩赐臣属的御品。《金鸾密记》载，诗人白居易在翰林院做官时，才华出众，皇帝赐他“防风粥”一瓯，“食之口香七日”。古时为何盛行喝粥？李时珍《本草纲目》中说：“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又及柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也。”苏东坡帖云：“夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈出新。到膈盖胃，粥既快美，粥后一觉，妙不可言也。”陆游在《食粥》诗中说：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

粥是人们日常爱吃的流质食物，因其能补液填精，且水分充足，容易消化吸收，老幼皆宜，民间流传甚广，各地形成了多种不同风味。如北方的“玉米面粥”、“小米粥”、“红小豆粥”、“菜粥”、“腊八粥”；广州的“鱼片粥”、“猪红粥”、“艇仔粥”以及用猪肝、猪腰、猪肠煮成的“及第粥”；北京的“豌豆粥”；苏州的“鸡酥豆糖粥”。真是风味各异，百味陈杂。

药粥，就是以谷(米)为主，或蔬菜、水果、鱼肉等，配以中药制成的粥食，是我国古代常用的食疗食品，称之为“粥养”、“药粥疗法”。它对病人、老年人、小儿最为适宜，更适合脾胃虚弱的人。脾胃是后天之本，饮食为营养之源，“粥养”正好能补益胃气，容易消化和吸收，又有医疗滋补作用。《随息居饮食谱》中说：“粥食为世间第一补人之物，贫人患虚症，以浓米饮代参汤”，“病人、产妇粥养为宜”。

药粥方甚多，民间实用者也甚众。如：“白粥”(即大米煮成粥)，清淡流质食物，容易被消化吸收，脾胃虚弱的人食之会有补益。“玉米面粥”开胃宽肠，并可预防心血管病。“大麦米粥”主宽中下气，治皮里膜外水气。清人黄去鹄《粥谱》中谓：“实五脏，益气……宜久煮，健人。”南唐陈士良所撰《食性本草》关于大麦米粥列其主治为“补虚劣，壮血脉，益颜色，实五脏，化谷食止泄，不动风气。久食令人肥白滑肌肤。为面胜于小麦，无燥热”。可见“大麦米粥”并非粗陋之辈。“小麦米粥”养心气，止烦渴，治五淋，平肝气，治漏血、唾血。“糯米粥”温肺，暖脾胃，缩小便。“小米粥”补虚损，益丹田，养肾，去胃热，利小便，治反胃、痢。“高粱米粥”益气健脾，治赤痢。“绿豆粥”主解热毒，止烦渴。“凡病稍近热者，无不宜之。平人暑日常食此粥，亦极佳”。“赤豆粥”主利小便，消水肿。又治脚气。用赤小豆多米二、三倍，先煮烂，捞去豆，然后入米煮食。“白菜粥”除烦、下气、消食、滑口。“萝卜粥”消食、利膈、化痰、通大小便，治痢，治面毒。“羊肉粥”益气血，补虚损，暖脾胃。“黄鸡粥”(即海南岛的鸡粥)补肝脾，苏轼有句曰：“十日一遇黄鸡粥。”“白扁豆粥”能健脾益胃，消暑化湿，补脾止泻，并有解酒毒的作用。“山药粥”能补肺、脾、肾三脏，老年人平素胃肠功能差者宜久服。患有慢性肾炎、慢性气管炎、肺气肿者，常服可显著改善症状，使病情好转。“薏米粥”能上清肺热，下理脾湿，治老年人脾虚泄泻、脚气、水肿，近年还用以防癌。“红枣粥”善补脾、胃，益气调营。“龙眼粥”补心气，养阴血。“茯苓粥”健脾养胃，利水补中，宁心安神。“胡萝卜粥”可预防高血

压。“胡桃粥”补肾强精，敛肺定喘。能治老年人肾虚腰痛、肺肾虚喘和习惯性便秘。“芝麻粥”既滋养肝肾，益精养阴，又治老年人肠燥便秘。“麦冬粥”治肺燥咳嗽，对老年人肺炎的治疗有利。“芡实粥”、“莲子粥”对老年人脾虚泄泻有疗效。“山楂粥”、“藕粥”可增津液，利咽喉，解热毒，清暑热。“芦根粥”能清肺热，生津止渴，对流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎有预防和辅助治疗作用。“薄荷粥”辛凉芳香，清头目，治夏感暑秽，痧胀腹痛。“荷叶粥”气质清干凉，碧绿馨香，能清热解暑，降低血脂。“糯米粥”、“红枣粥”、“白薯粥”、“肉末粥”能补血温中，焕发精神。“生姜粥”能发散风寒，利胆健胃，温中祛湿，对治疗老年人胃寒病颇佳。总之，粥是宝物。据1990年1月刊载：座落在大洪山脚下的湖北钟祥县张集镇，有29个村，2.5万多人口，其中80岁以上的长寿老人2700多人，被人们称为“长寿之乡”。这个镇无论男女老幼，都习惯每天早起吃一大碗绿豆梗米粥，他们称之为“神仙粥”。

凡煮粥用的米、豆、核仁、瓜果、蔬菜等均以新鲜的为佳，陈久者味欠纯正，不大好吃。

(六)食疗热的兴起与发展

随着经济的发展，生产的提高，收入的增加，人们的生活水平也得到了相应的改善和提高。因此，现在人们一般不只讲吃饱，而是讲吃“好”，讲究食的学问，因之，饮食疗法也就引起了人们的普遍关注，受到了广大群众的欢迎，所以，食疗之风日盛，成了热门话题。于是乎，食疗研讨班、药膳班之类的学术理论研究，食疗饭馆、药膳餐馆、食疗门诊等，都应运而生，颇为走俏，引起人们的极大兴趣，食疗热方兴未艾。而且，中国食疗还漂洋过海到异国他乡，尤其在港、澳、台同胞、国外侨胞、外籍华人以及东南亚各国，日本、朝鲜、美国等颇受青睐。《参考消息》1991年8月24日就曾以“历史悠久，强身治病《中国药膳风行海外》”为题作了报道，称“它受到外国人所欢迎，且在不断向前发展。”“据调查统计，全世界以各种形式应用中医药膳治病的人，已占世界人口的近1/3。”“因此，人类

文明进化到现阶段,更应该讲究食疗药膳,使保健养生防病治病,在更广的范围、更高的阶段发扬光大。”

食疗热兴起与发展的标志,可以概括为“五由五到”,即由宫廷富户到普通家庭;由农村到城镇;由国内到国外;由专制单位(如医院),到进入千家万户;由传统到继承发展。它的表现,一是人们的一日三餐,要求讲究营养、美食、保健、科学、卫生;二是按照“预防为主”的方针,注重有病早治,无病早防。通过日常饮食疗法,以增强对疾病的抵抗力、免疫力。人们患了病,不再是单靠吃药、打针或开刀,而是更注意加强锻炼和营养,着力“培本”,这就要讲求食疗之法;三是四化前景鼓舞人心,人们都想以健壮身体投入各项建设,能够担当起繁重的工作任务;四是由于科学技术知识的传播、普及,人们有可能对食疗自学自用,达到自治,既是病人又当医生;五是食疗植根于群众,又服务于群众,因此,它在我们人口众多的国家里,是解决广大群众“看得起病,看得好病”的一种行之有效的好方法。由于社会化保健网的逐步形成,食疗成为其重要组成部分,得到大力发展,并趋向保健性、实用性、科学性、普及性。综上所述,完全可以预见到我国食疗发展的广阔前景,它将在为造福人类中发挥更大的作用。

(七)食疗施用原则

理论结合实际的原则,是我们办好任何事情都必须遵循的原则,食疗也不例外。食疗虽好,但还要用得对,才能发挥作用,收到事半功倍的效果。要把食疗施用得对,至少有两条必须做到:一是要“四因”用食疗,即因时、因地、因人、因病施用食疗的方法。中医讲适时进补,春夏秋冬四季不同,春温、夏热、秋燥、冬寒,各有特点;东南西北四方之大,各有差异;每个人的体质条件和病情也不同。所以,施用食疗要具体对象具体对待,不能千篇一律;要按中医辨证施治理论施用食疗。二是在医生指导下施用。经过仪器检查和医生诊断,把病情查明,诊断搞准,结合个人体质情况,在医生指导下施用食疗方案,并明确制作方法及要求,做到“对症下药”。