

天然食物 养生方



万德芬

■ 编著



学林出版社

万德芬 ■ 编著

天然食物养生方

学林出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

天然食物养生方/万德芬著. — 上海: 学林出版社,
2004.9

ISBN 7-80668-812-9

I. 天… II. 万… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 088585 号

天然食物养生方



- 策 划—— 上师文汇联合图书策划编辑部
(上海市桂林路 100 号上海师大东部
第四教学楼 2 楼 021-64321019)
- 作 者—— 万德芬
- 责任编辑—— 宋黎刚
- 特约编辑—— 涂象融
- 封面设计—— 鲁继德
- 出 版—— 上海世纪出版集团
学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)
电话: 64515005 传真: 64515005
- 发 行—— 新华书店上海发行所
学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)
电话: 64515012 传真: 64844088
- 印 刷—— 上海师范大学印刷厂
- 开 本—— 850×1168 1/32
- 印 张—— 24
- 字 数—— 50 万
- 版 次—— 2004 年 9 月第 1 版
2004 年 9 月第 1 次印刷
- 印 数—— 4 000
- 书 号—— ISBN 7-80668-812-9/R·17
- 定 价—— 35.00 元

前 言

人和自然和睦共处,和谐相伴,共同构成了人类社会。所谓“与天地兮共存,与日月兮齐光”,优美地刻画了人的生存和地球周围的环境休戚与共、唇齿相依的亲密关系,所以一切自然之物,都是人类赖以生存的基础。

人类除完成自身的新陈代谢以外,还要与周围环境中的物理、化学、生物等因素相互作用、相互斗争。在人体抵抗不住这些因素的毒性和毒力影响时,便发生不适和疾病。长期以来,治病主要依赖人工合成的药物。而近年来,随着环境的变异,亚健康状态的概念提出,世界各国的科学家逐渐青睐天然食物养生的方法,并积极寻找天然食物养生保健的有效途径。

天然食物养生,一般包括食物防病保健、美容、健身三个方面。食物保健是通过食物的基本营养素和某些微量元素对人体的作用,调动机体的免疫力来防御和抵抗疾病。它不仅对一些常见病、多发病有保健作用,而且对一些疑难病症也有比较理想的辅助疗效。像心血管疾病、病毒性肝炎、糖尿病、癌症等,如采用食物进行合理的调养和治疗,可以达到某种程度的效果,或减缓一些症状,或减轻病人的痛苦。

容貌美是人们的一种朴实而自然的追求,美容也是人们的一种艺术享受。然而,如何才能使自己美起来?从出生以后,特别是步入发育阶段起,就要注意食物的调养,科学地选用不同的食物搭配,可以达到非常满意的美容效果。

食物健身涉及的范围很广。从一个婴儿诞生起,父母就要为他的健康和聪明才智费尽心血。如果父母能够掌握孩子各年

龄段的食物调养方法,他们的一番苦心可以得到满意的回报。根据新陈代谢的规律,人进入老年后,由于身体生理机能的变化,往往感到心身有许多不适。采用天然食物科学地搭配饮食,可调理老年人自身的生理功能,达到治疗老年疾病和长寿的效果。人的智慧和才能,一方面取决于学习方法,另一方面取决于大脑胶质细胞的数量和神经递质乙酰胆碱的释放量。采用合理的食物来增加机体这方面的营养,有助于增强记忆,提高智商。人们无论是从事脑力和体力劳动,只要这种劳动达到一定的极限,就会出现疲劳。运动员也不例外,他们在运动场上奋力拼搏时,特别需要消除疲劳,增加运动耐受量。如在饮食上采取一定的食物配方,则可推迟疲劳期的到来,从而提高比赛成绩。

鉴于食物养生的诸多益处,笔者在《古今家庭食疗方法精选》一书出版后的基础上,应广大读者的强烈要求,将修改后的《天然食物养生方》一书献给大家,希望能得到广大读者的厚爱。

作者于江西省南昌市医学科学研究所

2004. 5.

天然食物养生方使用说明

天然食物养生方一般是指以可食用的植物、动物、极少量的矿物质用来保健身体的方法。这些方法在我国已流传了几千年,深受广大人民群众欢迎。随着社会和科学技术的发展,人类回归大自然的呼声越来越高,许多药物研究者把目光转向天然药物的开发,可望不久的将来,天然药物会源源不断地问世。

然而天然食物和药物是两种截然不同的概念,天然食物是未经过任何加工的原生物,而药物是经过加工提炼后,含有治病有效功能的化合物。天然食物养生只能调动人体免疫功能来抵抗各种有害物质对人体的侵害,而药物可以直接用来治病,所以天然食物不能代替药物和其他治疗手段治疗疾病,特别是一些危及生命的危重疾病,如物化中毒、食物中毒、卒中、大出血、生命质量极差的各种疾病的晚期病人,均要在医生治疗的条件下,适当采用食物保健方来调养和辅助治疗,使病人尽快恢复健康。因此,笔者希望广大读者在阅读和使用本书养生方的时候,首先要观察病情,病情严重要立即送往医院进行及时的抢救,在病情稳定、康复的情况下,再合理地使用本书的养生方。千万不要误认为有了养生方就可以不用就医,在家就可使疾病消除,这是对食物养生的曲解和极端错误的认识。

天然食物养生方有效的使用时间是在人体亚健康状态时期。所谓亚健康状态是指疾病发生前人体感到有些不适和疾病治疗后康复的一段时间,这个时间采用适当的食物调养,可加快

病人康复速度,提高人体的生命质量,延长患者的寿命。望广大读者能够合理使用天然食物养生方,真正达到养生、保健、提高生命质量、延年益寿的目的。

作者

2004. 5.

目录

前言.....	1
天然食物养生方使用说明.....	1
各种疾病的饮食保健.....	1

ZHENG ZHUANG XUE 症状学

发热.....	5
外感发热.....	6
肺疾、肝疾发热	7
婴幼儿暑热症(小儿夏季热).....	8
水肿.....	9
多种慢性水肿	13
营养不良性水肿	13
气滞、肾虚、脾虚性水肿	14
腰膝以下水肿	15
腹水	15
妊娠水肿	19
出血	21

外伤出血	22
各种内伤出血	24
咳血	25
吐血	28
便血	31
血尿	35
脑出血	38
盗汗	39
肺结核盗汗	41
产后盗汗	41
小儿盗汗	41
耳鸣	42
头痛、头昏、偏头痛、眩晕	43
头痛	44
头昏、心悸、失眠	48
偏头痛	48
头眩晕	49
梅尼埃综合征(内耳眩晕)	51
妇女头晕痛风	52
咳嗽	52
干咳,咽痛	54
咳嗽痰多	54
喘咳	56
咳嗽喉痛、失音、声哑	57
虚劳咳嗽	58
慢性咳嗽	59
秋燥咳嗽	60

久病、伤风、肺疾咳嗽	61
麻疹咳嗽	65
小儿咳嗽痰多	65
打嗝	66
呕吐	68
妊娠呕吐	72
小儿呕吐	73
黄疸	74
腹痛	76
产后腹痛	79
小儿腹痛	80
腹泻	80
湿热、脾虚、寒型腹泻	82
水泻	83
消化不良性腹泻	84
夏秋季泄泻	85
久泻不止	88
婴幼儿、小儿腹泻	89
老人五更泻	93
昏迷	94
便秘	94
习惯性便秘	100
慢性便秘	101
大便不通	101
高血压兼便秘	102
老年便秘	102
产后便秘	102

腰痛·····	104
妊娠腰痛·····	107
乳糜尿·····	108
中暑·····	109
高温防暑·····	110
夏热身体各种不适症·····	111
中暑·····	112
物化中毒·····	114
煤气中毒·····	115
鸦片中毒·····	115
铅中毒·····	115
砷中毒(砒霜中毒)·····	116
桐油中毒·····	116
酒精中毒·····	118

内科学

传 染 病

麻疹·····	123
天花·····	127
水痘·····	128
感冒、流行性感胃·····	130
腮腺炎·····	139
肝炎·····	143
预防传染性肝炎·····	143
急性传染性肝炎·····	143

慢性肝炎	147
肝炎恢复期	147
回归热	149
脑脊髓膜炎	150
流行性乙型脑炎	151
布鲁氏病	152
猩红热	153
肠炎	154
饮食中毒	156
细菌性食物中毒	157
咸菜中毒	158
蜀椒中毒	158
木薯中毒	158
杏仁中毒	158
荔枝中毒	159
野葛中毒(轻度)	159
毒蕈中毒(轻度)	159
断肠草中毒(轻度)	160
中药乌头、附子、巴豆中毒(轻度)	160
食鱼中毒(轻度)	161
食蟹中毒(轻度)	161
食牛、马肉中毒(轻度)	161
盐卤中毒(轻度)	162
伤寒、副伤寒、斑疹伤寒	162
细菌性痢疾	165
急性细菌性痢疾	166
细菌性痢疾	167

夏日痢疾·····	170
霍乱·····	179
百日咳·····	181
白喉·····	185
炭疽病·····	188
破伤风·····	188
结核病·····	190
肺结核·····	190
肾结核·····	195
喉头结核·····	195
颊下结核·····	195
颈部结核·····	196
骨结核、肠结核·····	196
淋巴结核·····	196
胸壁结核的淋巴结核破溃成漏孔·····	198

寄生虫病

原虫病·····	199
阿米巴痢疾·····	199
疟疾·····	200
蠕虫病·····	205
蛔虫病·····	205
蛲虫病·····	208
绦虫病·····	210
姜片虫病·····	211
钩虫病·····	212
丝虫病·····	213

急性血吸虫病·····	214
脑囊虫病·····	214
钩端螺旋体病·····	215

心 血 管 疾 病

克山病·····	216
心脏病·····	217
先天性心脏病·····	219
风湿性心脏病·····	219
冠状动脉硬化性心脏病·····	221
动脉硬化·····	222
高血压·····	224
中风、半身不遂·····	236
血栓性、闭塞性脉管炎·····	239

血液淋巴系统疾病

贫血·····	241
营养不良性贫血·····	245
缺铁性贫血·····	245
巨幼红细胞贫血·····	245
急性溶血性贫血并发血红蛋白尿·····	246
再生障碍性贫血·····	246
血友病·····	246
血小板减少紫癜·····	247
白细胞减少症·····	248
淋巴结炎·····	249

呼吸系统与胸部疾病

肺脓肿	251
胸膜炎	253
感染性胸膜炎	254
结核性胸膜炎	254
癌肿转移性胸膜炎	255
胸腔积液	255
气管—支气管炎	255
气管炎	256
支气管炎	259
支气管哮喘	262
肺气肿	268

消化及腹部疾病

食欲不振	269
腹部胀气多屁	272
胃病	274
反胃	274
胃痛	276
胃消化不良	280
胃石症	287
胃炎	289
胃下垂	291
急性胃肠炎	292
胃、十二指肠溃疡	293
胃酸过多	293

胃溃疡·····	295
胃、十二指肠球部溃疡·····	297
肠溃疡·····	298
肝病·····	298
胆囊炎,胆石症·····	299
急性胰腺炎·····	300

内分泌及代谢疾病

甲状腺肿胀·····	301
糖尿病·····	303
痛风·····	306

全身性疾病

体质性疾病·····	307
维生素缺乏症·····	316
风湿病·····	317
风湿痛·····	318
风湿性关节炎·····	321
类风湿性关节炎·····	325
老年病·····	326
老年骨质疏松·····	330

WALKER 外科学

感染外科

疮疡·····	333
---------	-----

肿胀、炎症、溃疡·····	333
疮肿·····	336
瘰疬·····	338
痈疽·····	339
疔疮·····	343
化脓性骨髓炎·····	345

腹部肛肠外科

阑尾炎·····	346
痔疮·····	347
外痔·····	351
内外痔疮·····	351
脱肛·····	351
疝·····	353

创伤外科

软组织损伤·····	356
关节、腰、足背扭伤·····	357
腰肌劳损·····	357
摔伤·····	357
跌打损伤·····	358
刀、斧、枪伤·····	361
烫伤·····	363

骨 科

骨痛,骨关节脱离·····	368
骨折·····	369