

中国医师协会专家推荐家庭保健用书

现代家庭保健医生

XIANDAI JIATING BAOJIAN YISHENG

✓ 武星户 主编

食到病除

医学专家精心指导

常见疾病的非药物自然疗法

常见疾病的食物疗法

鼻炎 冠心病 月经失调 胆结石 气管炎
耳鸣 白血病 前列腺炎 神经衰弱 贫血
感冒 体质虚弱 动脉硬化 ……

常见非药物自然疗法

旅游疗法 温泉疗法 沙浴疗法 饥饿疗法
饮茶疗法 饮酒疗法 松弛疗法 醋食疗法
按摩疗法 蔬菜汁疗法 桑拿浴疗法 ……

广州出版社

现代家庭保健医生

XIANDAI JIATING BAOJIAN YISHENG

☑ 武星户 主编

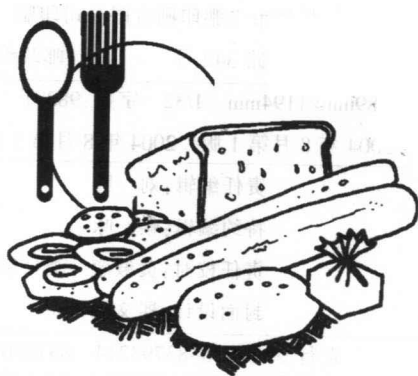
食

常见疾病的非药物自然疗法

到病除

江苏工业学院图书馆

藏书章
杜敏 著
方一 著
国阳 著



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

食到病除:常见疾病的非药物自然疗法/武星户主编.—广州:
广州出版社,2004.8

(“现代家庭保健医生”丛书)

ISBN 7-80655-740-7

I.食… II.武… III.常见病—自然疗法 IV.R454

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 072705 号

“现代家庭保健医生”丛书

食到病除:常见疾病的非药物自然疗法

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

长沙市飞鹏印刷有限公司印刷

(地址:长沙市德雅路 342 号 邮政编码:430003)

开本:889mm×1194mm 1/32 字数:983 千 印张:43.75

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑:刘 胜

特约编辑:赖 咏

责任校对:黄淑奎 李 敏

封面设计:犀文设计室

发行专线:020-83793214 83781097

ISBN 7-80655-740-7/R·92

定价:80.00 元(全四册)

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换

前 言

当今社会崇尚自然，回归自然成为一种潮流，特别是在使用药物治疗中毒反应及副作用频频发生时，人们更想到：有没有不使用药物也能治病的自然疗法呢？回答是肯定的，而且有的自然疗法疗效还很好。

不使用药也治好病的自然疗法古已有之，可以追溯到几千年前的远古时代。自然疗法的基本原则是顺乎自然、效法自然和达于自然，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息治病防病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及草木、花果、酒茶、磁、蜡、热能等，效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性，激发人体的自身抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组织及功能损伤、祛除病痛的目的。

我国传统的治病方法，如针灸、推拿、食疗等都是流传几千年的自然疗法，为中华民族的繁衍和健康，做出巨大贡献。另外，印度的瑜伽术，美国的筋骨按摩，日本的足反射疗法等也都是非常好的自然疗法。

本书选编了 90 种常见病的近千种食物疗法，还有传统疗法、自然疗法、心理疗法、运动疗法共 100 种，供读者保健、治病时参考使用。使用自然疗法，可以治疗一些慢性疾病，也可强身健体。但应注意急性、危重疾病还是要到医院请医生诊断，采用药物、手术等方法治疗，配合使用自然疗法，以减少药物的毒副作用，加快疾病痊愈，恢复健康。

目 录

第一章 常见疾病的食物疗法 1

阿米巴痢疾	3
白癜风	5
白喉	8
白内障	9
白血病	12
百日咳	15
鼻炎	17
鼻窦炎	20
扁桃体炎	23
病毒性肝炎	26
痤疮	28
肠胃炎	31
胆结石	34
胆囊炎	37
癫痫	39
动脉硬化	42
耳鸣	45
耳聋	48
放射病	51
肥胖症	54
肺癌	57
肺结核	59
肺炎	62
风湿性关节炎	65

CONTENTS



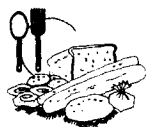
食到病除

常见疾病的非药物自然疗法

风湿性心脏病	68
肝癌	71
感冒	73
高血压	76
高脂血症	79
更年期综合征	81
功能性子宫出血	84
佝偻病	87
冠心病	90
蛔虫病	93
甲状腺机能亢进	95
肩周炎	98
颈椎病	101
痢疾	104
流行性感胃	106
麻疹	109
脑萎缩	111
膀胱炎	113
贫血	115
气管炎	118
前列腺炎	121
荨麻疹	124
乳腺炎	126
乳腺癌	129
神经衰弱	132
肾炎	134
湿疹	136
十二指肠溃疡	139



食道癌	141
痛经	144
胃溃疡	146
胃炎	149
胃癌	151
哮喘	154
心动过速	156
心绞痛	159
性功能障碍	162
眩晕	165
血栓闭塞性脉管炎	167
血小板减少症	170
阳痿	173
腰腿痛	176
夜盲	178
遗尿	181
瘰病	184
月经失调	186
再生障碍性贫血	189
早泄	191
子宫脱垂	194
子宫颈癌	197
阴虚症	200
阳虚症	204
气虚症	207
血虚症	211
气血两虚症	214
肾阴虚症	217



食到病除

常见疾病的非药物自然疗法

肾阳虚症	221
肝肾阴虚症	224
肺阴虚症	227
肺肾两虚症	231
脾气虚症	234
脾胃虚症	237
脾胃寒湿症	240
脾肾阳虚症	242
脾肺虚症	245
健胃	249
体质虚弱	252

第二章 常见疾病的自然疗法

255

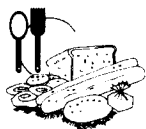
芳香疗法	256
森林疗法	257
旅游疗法	258
温泉疗法	259
海水浴疗法	261
桑拿浴疗法	262
刷浴疗法	264
冷水浴疗法	265
日光浴疗法	266
沙浴疗法	267
坐浴疗法	268
泥疗法	268
保健浴疗法	269
饥饿疗法	270



生食疗法	271
矿泉水疗法	272
饮茶疗法	273
饮酒疗法	276
醋食疗法	279
蔬菜汁疗法	280
冷敷疗法	282
热敷疗法	284
动物疗法	285

第三章 常见疾病的传统疗法 287

刮痧疗法	288
艾灸疗法	289
熏洗疗法	291
含漱疗法	292
药浴疗法	293
足浴疗法	295
鱗鱼血疗法	296
药枕疗法	297
火罐疗法	298
放血疗法	299
指压与指拨疗法	301
按摩疗法	302
第二掌骨桡侧疗法	305
睾丸按摩疗法	306
摩腹疗法	307
足底按摩疗法	308



食到病除

常见疾病的非药物自然疗法

摩耳疗法	312
梳头疗法	313
梳乳疗法	314
叩齿疗法	315
练舌疗法	315
捏脊疗法	316
挑治疗法	317
梅花针疗法	319
耳针疗法	320
热熨疗法	322
吹鼻疗法	324
捶背疗法	325

第四章 常见疾病的心理疗法 327

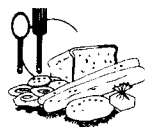
暗示疗法	328
行为疗法	329
支持疗法	330
音乐疗法	331
笑疗法	333
松弛疗法	334
书画疗法	335
朗诵疗法	336
吟诗疗法	336
戏剧疗法	337
幽默疗法	338
相象疗法	339
谈话疗法	340



情志相胜疗法	340
移情易性疗法	341
顺情从欲疗法	342
衣冠疗法	342
洞穴疗法	343
拥抱疗法	344

第五章 常见疾病的运动疗法 345

爬行运动疗法	346
缩肛疗法	346
背肌锻炼疗法	347
PC肌锻炼疗法	348
倒行疗法	349
倒立疗法	350
深呼吸疗法	351
指尖运动疗法	352
舞蹈疗法	354
顿足疗法	356
咀嚼疗法	356
鼓腮疗法	357
赤脚行走疗法	358
登山(或爬楼梯)疗法	359
原地跑步疗法	360
跳绳疗法	361
弹跳疗法	362
健身球疗法	363
吊环疗法	363



食到病除

常见疾病的非药物自然疗法

游泳疗法	364
单脚站立与下蹲疗法	365
俯卧撑疗法	366
吹气球疗法	366
压腿疗法	367
足底刺激疗法	368
手指运动疗法	369
手握运动疗法	370
拍打疗法	370
拍击手掌疗法	371
悬身疗法	372



第一章 常见疾病的食物疗法



食到病除

常见疾病的非药物自然疗法

利用食物的特性或调节膳食中的营养成分等，以达到治疗疾病的目的，就叫做食物疗法或饮食治疗，简称食疗。

食疗在我国已有几千年的历史，最早的食疗，可追溯到原始时代，如：“燧人氏始钻木取火，炮生而熟，令人无腹疾。”古代人由吃生食进步到吃熟食，不但改进了口味，而且减少了吃生肉带来的各种疾病，可以说这就是一种原始食疗。到公元前 16 世纪，已经出现了伊尹创始的食物汤剂。商汤王的厨师伊尹，善于烹调食物，他用姜、桂皮等做成“桂枝汤”，调治好了汤王的疾病，汤王很高兴，后来封他为宰相。到了周代，食疗已经成为独立的一科，与内科（疾科）、外科（疡科）和兽医并列于朝廷的医事制度中，食医掌管王之六食、六饮、六膳、百馐、八珍，说明那时对食疗已经非常重视了。

我们的祖先，不但有丰富的食疗经验，而且还留下了很多关于食疗方面的著作，如春秋战国时期的《黄帝内经·素问》、汉代的《神农本草经》都记载了各种食物药，如谷、米、果、木、草、鱼、禽、兽等等。晋朝葛洪的《肘后备急方》已经提到用海藻来治疗瘰病（甲状腺肿），用猪胰治疗消渴病（糖尿病）。梁代陶洪景的《名医别录》中，指出用牛、羊肝治疗雀目（夜盲症）。唐代孙思邈的《备急千金要方》中，用谷白皮煮汤、熬粥治脚气病等等，而且已经有食疗专篇。他收录了食物药 154 种，并提出：“夫为医者，当需先调晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”他引名医扁鹊的话，说“不知食宜者，不足以存生也，不明药忌者，不能以除病也，若能用食平疴，释而遣疾者，可谓良工（高明的医生）”。孟诜又进一步增补食物药到 214 种，编成了《补养方》。后来孟诜弟子张鼎



又将它修订，整理为《食疗本草》，这是我国第一部较为系统的食疗专著。到了宋代，用饮食来治病、防病已经很普遍，如《太平圣惠方》中，记载了28种病的食疗方法。圣济总录中，也专设食疗一门。元代忽思慧的《饮膳正要》，更是一部有名的食疗、食补专著。到明清时期，有关食疗的著作就更多了。明代李时珍著《本草纲目》共花了30年时间，阅读了800多种古书，亲自奔走各地，共收载药物1892种，并将大量食物正式列入药典，对食疗食物和验方都有大量收录，为中医食疗的进一步发展提供了比较全面的资料。还有汪颖的《食物本草》，宁原的《食鉴本草》，清代著名的瘟病学家王士雄的《随息居饮食谱》等等，都具有极为重要的食疗价值。

中国食疗，是人类极有价值的宝贵财富，它是我国具有辉煌成就的医学瑰宝，是我国医药学的重要组成部分，无论从预防医学和临床医学上看，都越来越显示出它的优越性和重要作用，因此我们不但要努力发掘，认真整理和继承，而且要将它大大发扬。

当然，食疗中食物的药性多具有缓慢平稳的特点，所以食疗多用于疾病的辅助治疗，以及慢性病的医治。而急性病、危重病还是应以打针、服药、手术等救治方法为主。

阿米巴痢疾

阿米巴痢疾

方1

处方：生山药（去皮，轧细）30克，三七（轧细）6克，
鸦胆子（去皮）50粒。



食到病除

用法：将山药末放入锅中，加凉水 200 克，调和山药末煮粥，不停搅之，一两沸即熟，约得粥一大碗。用其送服三七末、鸦胆子。每日 2 次，早、晚空腹温热食用。

主治：阿米巴痢疾、久痢、休息痢。

方 2

处方：乌梅肉 20~30 克，生姜 5~10 克，绿茶叶 3~5 克，红糖适量。

用法：乌梅肉弄碎，生姜切丝。将乌梅肉、生姜、绿茶叶一同放入锅内，煮沸 5 分钟，拌入红糖。每日 1 剂，分 2 次温服。

主治：阿米巴痢疾、细菌性痢疾。

方 3

处方：白扁豆花（正开者），小猪肉泥，葱 1 根，胡椒 7 粒，酱油适量。

用法：白扁豆花以开水烫过，和小猪肉同剁成泥，葱切细，胡椒油炸，加入肉泥，拌酱油成馅。用烫扁豆花的水和面，包馄饨煮熟，作零食食用。

主治：阿米巴痢疾。

方 4

处方：桉树叶 30 克。

用法：将桉树叶洗净后放入沙锅内，加适量水煎煮，熬取浓液服用。每日 3 次，连服 3 日。

主治：阿米巴痢疾。



方5

处方：鸦胆子适量。

用法：将鸦胆子去壳取仁，用温开水送服。第1日服20粒，第2日服10粒，第3日起服8粒，连服7~10日。

主治：阿米巴痢疾。

方6

处方：绿茶叶30克。

用法：将绿茶叶放入沙锅，加水500克煎煮，煎至300克浓茶汁，第1次服20克，以后每隔6小时服15克。

主治：阿米巴痢疾。

方7

处方：翻白草（无藕）25克，甘草6克，赤芍6克。

用法：将翻白草、甘草、赤芍放入沙锅，加适量水煎煮，去渣，取汁饮用。每日1剂，分2次服用。

主治：阿米巴痢疾。

白癜风

白癜风

方1

处方：牛胎盘1具，黄酒适量。

用法：将牛胎盘洗净，用瓦焙干，研为细末，分3次用

黄酒送服。

主治：白癜风。