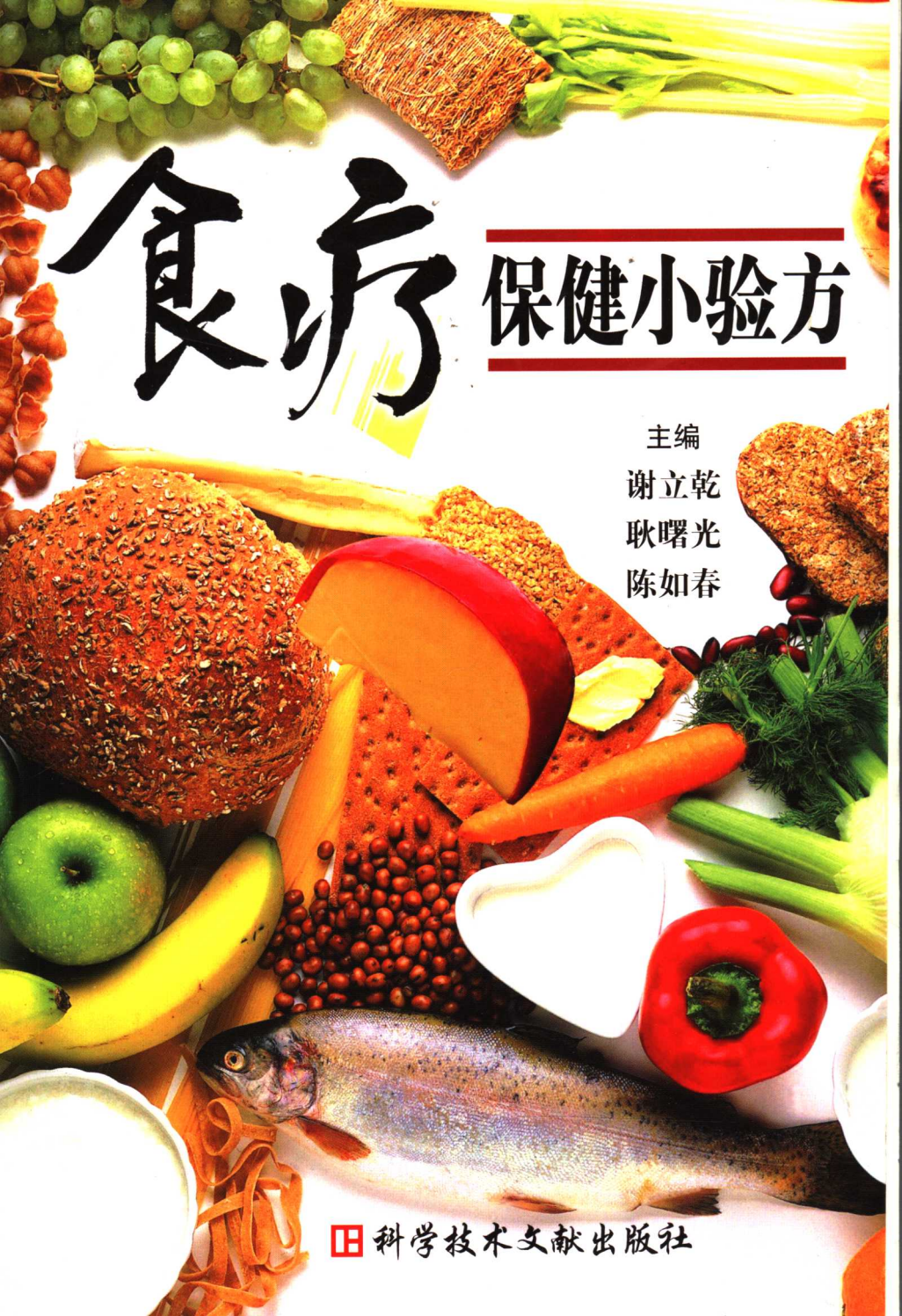




食疗

保健小验方

主编
谢立乾
耿曙光
陈如春

 科学技术文献出版社

食疗保健小验方

主 编 谢立乾 耿曙光 陈如春
编 委 谢兆成 孙天华 黄圆媛
侯陈俊 刘元庆 陈晓林
刘长祥

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

前 言

饮食是生命延续的必要,是健康长寿的保证,“安谷则昌,绝谷则危”,只有足食,才能乐业。饮食不仅维系着个体的生命,而且关系到种族的延续,国家的昌盛,社会的繁荣、人类的文明。

随着社会的发展,生活水平的不断提高,人们从过去的注重填饱肚子发展到现在的注重饮食合理调配,特别是现代高节奏的社会步伐和竞争激烈的工作环境中,食疗成为人们维持身体健康的重要手段。为了有效提高食疗的针对性和有效性,这些年来,笔者翻阅了大量的书籍(如《医药全典》、《百病食疗》等)、报刊杂志(特别是1989年至1993年的报刊杂志),收集了许多民间常用验方。就人类生理特点、均衡营养、四季养生、食物保健、常见病饮食调养和中医食疗等方面进行了反复斟酌、筛选,并向医学界人士求证,整理出近4000条食疗保健小验方。本书按病症表现分类,



共 10 篇,其中内科病症分为 8 章,五官科分为 4 章。全书按照 150 余种病症及表现,分别选辑编方,便于读者查阅。

此书内容实用,语言简炼,是家庭收藏的必备之物,同时,她也将成为广大朋友强身健体,延年益寿的好帮助,希望此书的出版能为提高人们的健康水平尽一份绵薄之力。

由于编者水平有限,缺点和错误在所难免,敬请读者批评指正。

编 者
2005 年 8 月

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

随着生活水平的提高,人们的保健意识不断增强。为了满足人们的日常保健需要,本书从古代医集、现代报纸、杂志上收集的大量食疗保健验方中筛选出近 4 000 余条。这些小验方都是在生活中反复验证效果显著,具有科学性,无毒副作用,取材方便,适合家庭使用的。希望本书能够给广大家庭带来健康的生活。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目 录

第一篇 内科病症的食疗方	(1)
第一章 呼吸系统	(1)
1. 感冒	(1)
2. 气管炎	(7)
3. 哮喘	(13)
4. 气管炎引起的咳嗽	(17)
5. 肺虚、肺热引起的咳嗽	(20)
6. 肺气肿	(22)
7. 肺源性心脏病	(24)
8. 肺炎	(26)
9. 肺脓肿	(28)
10. 胸闷、胸痛	(31)
第二章 循环系统	(32)
1. 心力衰竭	(32)
2. 心悸	(34)
3. 心肌炎	(36)
4. 心脏病	(38)
5. 冠心病	(39)
6. 动脉硬化	(40)
7. 低血压	(44)
8. 高血压	(45)



第三章 消化系统	(50)
1. 反胃、呕吐	(50)
2. 打嗝、呃逆	(53)
3. 胃肠功能失调	(54)
4. 胃痛	(55)
5. 胃炎	(58)
6. 胃下垂	(59)
7. 腹胀、腹痛	(62)
8. 消化不良	(65)
9. 肠炎、腹泻	(68)
10. 肠胃出血、便血	(74)
11. 消化性溃疡	(76)
12. 便秘	(80)
13. 胆囊炎、胆结石	(83)
14. 肝硬化	(86)
15. 脂肪肝	(89)
第四章 泌尿生殖系统	(91)
1. 水肿、浮肿	(91)
2. 肾虚、体虚、汗多	(97)
3. 肾炎	(100)
4. 肾、尿路结石	(105)
5. 排尿异常	(106)
6. 尿液异常	(110)
7. 膀胱病症	(112)
8. 睾丸、阴囊病症	(112)
9. 前列腺病症	(116)
10. 性功能异常	(124)
11. 疝气	(139)



第五章 内分泌系统·····	(140)
1. 糖尿病 ·····	(140)
2. 甲状腺肿 ·····	(145)
3. 高血脂 ·····	(148)
4. 肥胖 ·····	(151)
5. 痛风 ·····	(153)
第六章 血液和造血系统·····	(155)
1. 贫血 ·····	(155)
2. 紫癜 ·····	(162)
3. 淋巴结、淋巴腺病症 ·····	(165)
4. 白血病 ·····	(166)
5. 其他血液病 ·····	(169)
第七章 风湿性关节炎·····	(172)
第八章 营养缺乏病症·····	(178)
1. 维生素缺乏症 ·····	(178)
2. 神疲、乏力 ·····	(182)
第二篇 外科病症的食疗方·····	(185)
1. 腰痛、肩痛 ·····	(185)
2. 扭伤、跌打损伤 ·····	(188)
3. 骨折 ·····	(191)
4. 骨质病症 ·····	(194)
5. 关节痛 ·····	(196)
6. 筋骨不适 ·····	(199)
7. 肿毒 ·····	(200)
8. 乳腺增生、乳腺炎 ·····	(202)
9. 痔疮 ·····	(205)
10. 脱肛 ·····	(209)



第三篇 皮肤病症的食疗方..... (212)

1. 疮 (212)
2. 疹 (214)
3. 皮炎、瘙痒 (215)
4. 疣 (216)
5. 痱子、癣 (217)
6. 白癜风、色斑 (218)
7. 脚气 (219)
8. 白发 (220)
9. 脱发 (222)
10. 美容、养颜 (224)

第四篇 传染病症的食疗方..... (226)

1. 痢疾 (226)
2. 肺结核 (230)
3. 寄生虫病 (235)
4. 肝病 (238)
5. 伤寒 (243)
6. 流脑 (243)
7. 疟疾 (244)
8. 腮腺炎 (244)
9. 麻疹 (245)
10. 猩红热 (247)
11. 水痘 (247)

第五篇 妇科病症的食疗方..... (249)

1. 月经失调、痛经 (249)



2. 功能性子宫出血	(256)
3. 白带异常	(260)
4. 子宫脱垂	(262)
5. 妊娠病症	(263)
6. 产后缺乳	(267)
7. 乳房胀痛	(270)
8. 产后异常	(271)
9. 流产	(275)
10. 性冷淡、不孕	(278)
11. 更年期综合征	(280)
 第六篇 儿科病症的食疗方	(283)
1. 营养不良	(283)
2. 消化不良	(285)
3. 百日咳	(289)
4. 幼儿护理	(291)
5. 咳嗽	(293)
6. 小儿遗尿、夜啼	(294)
 第七篇 五官病症的食疗方	(297)
第一章 眼科	(297)
1. 红眼病症	(297)
2. 异物感	(300)
3. 老年性白内障	(301)
4. 夜盲症	(303)
5. 其他视力障碍	(307)
第二章 耳病	(310)
1. 耳聋	(310)



2. 耳鸣、耳痛	(313)
3. 美尼尔综合征	(313)
第三章 鼻病	(314)
1. 鼻出血	(314)
2. 鼻炎	(316)
第四章 咽喉、口腔	(318)
1. 咽喉不适	(318)
2. 扁桃体炎、白喉	(324)
3. 异物哽喉	(325)
4. 声嘶	(326)
5. 口腔、舌疼	(327)
6. 牙痛、牙炎	(332)
第八篇 神经、精神系统病症的食疗方	(336)
1. 失眠、神经衰弱	(336)
2. 健忘、痴呆、嗜睡	(341)
3. 老年性神经症	(344)
4. 神经官能症	(346)
5. 帕金森综合征	(346)
6. 头痛、眩晕	(349)
7. 脑血管病症	(355)
8. 癫痫	(360)
第九篇 理化因素引起病症的食疗方	(361)
1. 暑热病症	(361)
2. 中毒	(363)
3. 晕车、船	(366)



第十篇 一般肿瘤的食疗方	(367)
1. 肺癌	(367)
2. 胃癌	(370)
3. 大肠癌	(374)
4. 食管癌	(376)
5. 皮肤癌	(379)
6. 宫颈癌	(379)
7. 喉癌、甲状腺癌	(383)
8. 鼻咽癌	(384)
9. 乳腺癌	(387)
10. 膀胱癌	(389)
11. 肝癌	(392)
附录:养身小常识	(396)
1. 良好习惯能防病治病	(396)
2. 运动养生小窍门	(401)
3. 饮食有讲究	(410)
4. 疾病信号	(422)
5. 服药小知识	(427)
6. 保健小窍门	(432)

第一篇 内科病症的食疗方

第一章 呼吸系统

1. 感 冒

感冒初起

核桃仁 10 个,银花 10 克,生姜 20 克,冰糖 30 克,共加水煎至糖化,吃核桃仁,服药汁,1 日 1 剂,分早晚 2 次服,连服 2~3 剂可愈。

感冒

(1)芫荽、葱白各 15 克,水煎服,1 日 1 次。连服 2~3 天。

(2)大白菜根 3 株,大葱根 7 株,共煎汤 400 毫升,加适量白糖趁热饮下,盖被出汗即愈;或白菜心 250 克,白萝卜 60 克,水煎加糖适量,吃菜饮汤,数次可愈。

(3)黄花菜、红糖各 30 克,水煎服。

(4)取金银花 5 克,菊花 4 克,花茶 3 克(如咽干痒或痛加胖大海 3 粒,冰糖 10 克),以开水冲泡 5 分钟后饮用,1 日 1 剂,用于治疗病毒性感冒,连饮 3 日,效果显著。

(5)生姜 3 克,葱白 3 寸,大枣 4 个,水煎服。

(6)小米 60 克,白芋根 30 克,生姜 3 片,每日 1 剂,分 2 次煎服。

(7)紫苏 6 克,生姜 3 片,大葱头 1 个。每日 1 次,分 2 次煎服。



(8)梨1个,生姜3片,童小便1小杯。捣梨取汁,加入童便,再加水1杯,同姜煎好温服,治风热感冒、干咳。

(9)生姜数片、红糖适量(再加点胡椒粉更佳),沸水冲服。治感冒头痛。

(10)将5根生葱连根一起打碎,放入酒中加热后饮用,不能喝酒的人,放入水中煎汁饮用亦可,或将根切细放入粥中,加少许醋,趁热时食用,会出汗。可治感冒。

(11)香蕉根煎汁饮用,有退热的作用。或饮生的香蕉根挤汁亦可。

(12)将1小杯红葡萄酒放置在文火上烘热,接着再往酒里打入1个鸡蛋,然后用羹匙稍加搅动成糊状,烧沸即可,稍凉后饮用,效果很好(轻感冒1次见效,重感冒2~3次见效)。

(13)将金橘烧存性,倒入热水,趁热时服用;或用金橘,或金橘叶煎汁饮用。

(14)将糯米50克冲洗净,加适量水煮成粥,再加入葱白7根(约30克),生姜7片(约15克)共煮5分钟,然后加入米醋50毫升搅匀起锅。趁热服下后,上床盖被,使身体微热出汗。一般连续服用3~5次,感冒就会痊愈。

(15)医生发现,每天坚持做1~2次鼻按摩,可使人免患感冒。有感冒症状的人,立即按摩鼻翼,鼻塞、流涕等症状也能随之减轻。现代医学认为,按摩鼻部可以促进鼻黏膜的血液循环,使供给鼻部的营养增多,利于鼻内黏液的分泌,并能促使黏膜上皮细胞的纤毛摆动,增强鼻黏膜的抗病能力。按摩鼻翼时应注意动作要轻,不可用力重压,以免损伤鼻部。鼻部患有疖肿、皮肤病、鼻出血、鼻癌的人,最好不要进行鼻部按摩。

流行性感冒

(1)黄豆10克,香菜30克(干品6克),用水煎服。

(2)桑叶10克,菊花10克,豆豉60克,共煎汤饮用。



(3)大青叶 30 克,贯众 30 克,绿茶 3 克。先将大青叶、贯众分别拣杂,洗净,切碎,与绿茶同入沙锅,加足量水浸泡片刻,大火煮沸,改用中火煎煮 30 分钟,用洁净纱布过滤,取滤汁即成。早晚 2 次分服。

(4)鲜芫荽 60 克,鲜白茅根 60 克。先将新鲜芫荽、鲜白茅根分别洗净,放入洁净盆中,用温开水浸泡片刻,捣烂,绞取其汁,并将芫荽汁、白茅根汁充分拌和均匀,即成。早晚 2 次分服。

(5)甘菊花 5 克,鲜芦根 20 克。先将鲜芦根洗净切成小段或切成片,与拣杂的甘菊花同放入沙锅,加足量水,中火煎煮 20 分钟,过滤,取汁备用。早晚 2 次分服,或代茶饮,频频饮用。本食疗方对风热型流行性感冒尤为适宜。

(6)葱白 1 根(10~15 克),豆豉 15 克,水煎两份,分 2 次温服。有通阳散寒、解表作用,适用于有风寒感冒征兆者。或薄荷 10 克,芦根 30 克,先煎芦根,约 15 分钟后,再入薄荷煎 5 分钟即可。代茶,频频饮服。辛凉解表、利咽。适用于外感风热,咽干口燥,而有感冒征兆者。或食醋 5 毫升,加冷开水 95 毫升,摇匀即可,备用。用时滴鼻,鼻孔向上,每次滴入 2~3 滴,溢入口中亦无妨。每日 2~3 次。由于食醋偏酸,可控制流感病毒从鼻而出。

(7)风热型:新鲜金银花 20 克,鲜芦根 60 克,鲜荸荠 20 个。芦根、金银花用温开水浸泡片刻,取出后切碎,捣烂,同绞取汁液。鲜荸荠连皮切碎,捣烂,绞压取汁,与芦根、金银花汁混合均匀,加冰糖粉少许,溶化即成。早晚 2 次分服。

(8)风热型:新鲜金银花 30 克,鲜嫩蒲公英 100 克。先将新鲜金银花、鲜嫩蒲公英分别洗净,用温开水浸泡片刻,捣烂取汁,即成。早晚 2 次分服。

(9)风热型:金银花 15 克,连翘 10 克,薄荷 10 克。将金银花、连翘、薄荷择洗干净,同放沙锅,加水煎煮 30 分钟,去渣取汁,即成。代茶饮,早晚 2 次分服。

(10)风寒型:新鲜鹅不食草 100 克。夏季采收新鲜鹅不食草,将



全草择洗干净,放入温开水中浸泡片刻,取出,切碎,捣烂,绞压取汁。可对入少量温黄酒。早晚2次分服。

(11)风寒型:新鲜鹅不食草200克,香干2块。先将采收的新鲜鹅不食草择洗干净,放入沸水锅中焯一下,切成1厘米长的小段。将香干洗净,剖成两片,纵分为二,切成细丝,与鹅不食草小段同码入盘,加精盐、味精、麻油、红糖等佐料,拌和均匀即成。佐餐当菜,当日吃完。

(12)风寒型:生姜10克,蒜头30克,红枣20克。先将红枣洗净,放入温开水中浸泡片刻,备用。将生姜、蒜头(去外皮)分别洗净,生姜连皮切碎,与捣碎的蒜头同放入沙锅,加红枣及其浸泡水,视需要再加清水适量,大火煮沸后,改用小火煨煮30分钟,过滤取汁即成。早晚2次分服。

(13)风寒型:生姜30克,红糖30克。先将生姜洗净,连外皮切成薄片,与红糖同入沙锅,加水煎煮30分钟,即成。饮汤汁代茶,频频服食,生姜亦可一并嚼食咽下。

(14)暑湿型:绿豆30克,薄荷10克,粳米100克。先将薄荷择洗干净,切碎,放入沙锅,加水煎煮20分钟,滤渣取汁。将绿豆拣杂,淘洗干净,放入沙锅,加水适量,大火煮沸后,改用小火煨煮30分钟,加淘洗干净的粳米,加温开水适量,大火煮沸,继续用小火煨煮至绿豆、粳米酥烂,粥将成时对入薄荷煎汁,拌匀即成。早晚2次分服。

(15)暑湿型:金银花10克,薄荷6克,荷叶15克,西瓜皮60克。先将金银花、薄荷、荷叶拣杂,洗净,切碎,放入碗中。将西瓜皮洗净,切碎后放入沙锅,加足量水,大火煮沸,放入金银花、薄荷、荷叶,改用中火煎30分钟,去渣,取汁即成。代茶,早晚2次分服。

流感发热

(1)六神丸具有抗病毒作用,成人每日3次,每次10粒,小儿酌情减量。一般服至次日体温可降至正常,能明显改善症状。

(2)鸭跖草30克,煎汤服。



(3)鲜生姜 3~4 片,连须葱头 5~7 个,洗净,加大半碗水,煎汤温服,上、下午各 1 次。此方适应恶寒无汗四肢酸痛、鼻塞声重。

风热感冒、发热头痛

山楂 10 克,银花 30 克,蜂蜜 250 克,将山楂、银花放入沙锅中,加水适量,置大火上烧沸,3 分钟后将药滗入碗中。再煎一次滗出药液,两次液合并后,放入蜂蜜,搅拌均匀即可,随时饮用。本方有清凉解表的功效。

暑湿感冒

(1)西瓜汁 100 毫升,芦根 30 克,水煎芦根,冲入西瓜汁饮服。1 日 1~2 次。

(2)白菜根 1 个,切片,绿豆 30 克,共煎汁。食时加白糖。

(3)鲜橘子皮 10 克,白扁豆花 30 克,雪梨 500 克,大枣 5 枚,将梨去皮,切片,与上药同入沙锅,加水 1 000 毫升,煮至 700 毫升,取汁,加白糖调匀。趁热饮服。

胃肠型感冒

去节鲜藕 500 克,生姜 50 克,洗净剁碎,以洁净纱布绞取汁液,1 日内分数次服完,也可治肠炎、发热、烦渴、呕吐、腹痛、泄泻等症。

感冒咳嗽

(1)将成熟的橙去果皮晒干后,取橙 10 克,姜 4 克,甘草 2 克煎汁,为 1 日用量。趁热时服用;或取橙汁加砂糖搅拌,倒入热开水,趁热饮用;或橙皮 10 克(干)或 20~30 克(鲜),加冰糖适量,水煎服,1 日 2 次,连饮 3~5 日,可治感冒热退涕少之后,咳嗽仍不止,痰色白而多者。

(2)杏仁 9 克,生姜 3 片,白萝卜 100 克水煎服;或苦杏仁、前胡各 9 克,桔梗、生甘草各 6 克。水煎服。

(3)感冒后咳嗽不止,经久不愈。可摘取新鲜枇杷叶 6~8 朵。将枇杷叶和车前草在清水中浸洗后,放入锅内,加清水适量,文火煎