

第一辑

常见病专科中医饮食疗法

袁克尔 主编

中医  
辨证

# 心 脑 病



脑病防治简易食谱

脑病防治简易偏方

脑病防治简易汤谱

## 有效 食疗

广州出版社

## 前 言

中医治病历来重视食疗，几千年以来，人类就在食疗方面积累了较为丰富的经验。我国第一部医药圣典《黄帝内经》中便提出：“药以祛之，食以随之”的观点，并且强调：“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。”《内经》中又说：“大毒治病，十去其六……”。“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”说明药物配合饮食治疗，既可减少“毒药”对人体的损害，又能补精益气，从而提高治疗效果。在疾病治疗过程中，中医讲究在用药除去大部分疾病后，随即用饮食调养正气，祛尽余邪。否则一味用药治疗，必损人体正气。

另外，中医治病就是辨证而治，因此，饮食治病也应运用中医辨证的原理，对症食疗，才能达到更好的效果。

病症有寒、热、虚、实之分，食物亦有四性五味之别，在饮食调护中应按病症的性质不同，选择相宜之食品。所谓“四性”，即寒、热、温、凉四种不同性质的食性。《内经》中“寒者热之，热者寒之”的治疗原则，同样适用于食性选择的原则。由于寒凉性食物，具有清热、泻火或解毒的作用，因此可施用于热症。如粮食中的陈仓米、小米、高粱米、大麦、苡仁、赤小豆、绿豆等；凡属热性温性的食物，皆具有温中、祛寒之功效。如：糯米、黄米、小麦等甘温食物，可选用于寒症病人；如脾胃虚寒、腹痛、泄泻等症，可用葱、韭、姜、蒜、辣椒等辛热之品，以达健脾通阳温中之效。而各种水果及一些瓜类，性味多偏寒凉，多有清热解渴之效，可选用于温病热盛伤津者。

所谓“五味”，指的是酸、苦、甘、辛、咸五种食味。食物的五味不同，所起的作用也不相同。如《内经》中说：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”《内经》中又指出：“辛、酸、甘、苦、咸，各有所别，或散，或收，或缓，或急，或坚，或软，四时五脏，病随五味所宜也。”如辛味，有能宣散、行气血、能润之功效，对于表寒症及气血阻滞病症应注意选用之。甘味，有补益和中缓急的作用，在人体五脏气血阴阳任何一方虚证时可用甘味缓和拘急疼痛等。又如酸味，有收敛固涩之效，适用于气虚、阳虚不摄而致的多汗症，以及泄泻不止、尿频、遗精、滑精等病症。再如苦味，有能泄、能燥、能坚的作用，多用于解除热症、湿症、气逆等病症。例如：苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，即取其苦能清泄之功，而达到清热、明目、解毒的目的。常吃苦瓜，对热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒等症极为有利。同样，咸味有软坚散结，亦能泻下的作用。用治热结、痰核、瘰癧等病症。

此外，食物性味之偏，它们对五脏的作用也不一样。如《内经》中记载：“五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。”说明酸、辛、苦、咸、甘五味分别对五脏产生特定的联系和亲和作用，它们进入哪一脏，就会对该脏发挥有益的生养作用。

总之，在选择食疗时，必须根据病症的性质，结合食物的性味归经，选用相宜的药，做到寒热协调，五味不偏，从而达到防病治病的目的。

本丛书根据现代中医学临床对病症名的使用，分为各类专科常见病，分二辑共十册，每册除对各种具体常见病的概述、发病病因及机理、临床表现、治疗与预防等作了简要介绍外，着重介绍了疾病的饮食疗法，其中包括食谱、偏方及汤谱三部分。每道食疗均附有功效、适应症以及注意事项等，详细易懂。希望书中介绍的常见病患者选择适合自己病情的食疗方法，战胜病症，早日康复。

# 目 录

## 上篇 心脑血管病的中医辨证

|                    |      |
|--------------------|------|
| 心脑血管病的概述 .....     | (1)  |
| 冠心病 .....          | (2)  |
| 心律失常 .....         | (6)  |
| 风湿性心脏病 .....       | (7)  |
| 慢性肺源性心脏病 .....     | (8)  |
| 心脏神经官能症 .....      | (8)  |
| 动脉粥样硬化 .....       | (9)  |
| 血栓闭塞性脉管炎 .....     | (10) |
| 中风病 .....          | (10) |
| 内耳眩晕病 .....        | (11) |
| 偏头痛 .....          | (12) |
| 血管性痴呆 .....        | (12) |
| 心脑血管病的预防 .....     | (13) |
| 关于心脑血管病的一些问题 ..... | (14) |
| 1. 冠心病的预防 .....    | (14) |

2. 冠心病患者应当怎样对待烟酒茶糖等嗜好 ..... (15)
3. 肥胖与中风有关吗 ..... (16)
4. 吸烟和饮酒与中风有关吗 ..... (17)
5. 心脏神经官能症有何特点 ..... (17)
6. 怎样预防心肌梗塞的发生 ..... (18)

## 下篇 心脑血管病的有效食疗

- 心病患者的饮食原则 ..... (21)
- 脑血管疾病患者的饮食原则 ..... (22)
- 心脑血管病患者应合理进补 ..... (24)
- 中风患者恢复期饮食的禁忌 ..... (25)
- 心肌梗塞患者的饮食原则 ..... (26)
- 心脑血管防治简易食谱 ..... (28)
  - 桂圆莲子粥 ..... (28)
  - 核桃仁粥 ..... (29)
  - 栗子桂圆粥 ..... (29)
  - 川乌蜜粥 ..... (30)
  - 羌活苏叶粥 ..... (31)
  - 天麻煮豆腐 ..... (32)
  - 茯苓赤豆粥 ..... (32)
  - 薏米杏仁粥 ..... (33)
  - 菊花粳米粥 ..... (34)
  - 猪脑天麻粥 ..... (34)
  - 复方黄芪粥 ..... (35)

## 目 录

|               |      |
|---------------|------|
| 丹参黑米粥 .....   | (36) |
| 三七首乌粥 .....   | (36) |
| 首乌红枣粥 .....   | (37) |
| 黄精山楂粥 .....   | (38) |
| 绿豆粥 .....     | (38) |
| 桂附薏米粥 .....   | (39) |
| 桑椹葡萄粥 .....   | (40) |
| 桑椹芝麻粥 .....   | (40) |
| 枸杞叶芹菜粥 .....  | (41) |
| 扁豆红枣玉米粥 ..... | (42) |
| 红枣玉米粥 .....   | (42) |
| 首乌粳米粥 .....   | (43) |
| 地黄枣仁粥 .....   | (44) |
| 桑椹红枣粥 .....   | (44) |
| 桂园猪心 .....    | (45) |
| 桂芪煲猪心 .....   | (46) |
| 附子干姜粥 .....   | (47) |
| 肉桂猪肾粥 .....   | (47) |
| 桂心茯苓粥 .....   | (48) |
| 薤白姜葱粥 .....   | (49) |
| 肉桂粥 .....     | (49) |
| 薤白粥 .....     | (50) |
| 狗棍鱼煲粥 .....   | (51) |
| 参芪红枣粥 .....   | (51) |
| 凉拌芹菜海蜇皮 ..... | (52) |
| 烩双菇 .....     | (53) |
| 冰糖炖海参 .....   | (54) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 夏枯草煲猪肉 .....     | (54) |
| 火腿烩芦笋 .....      | (55) |
| 鹌鹑烩玉米 .....      | (56) |
| 菊花肉片 .....       | (57) |
| 鸡丝蜇头 .....       | (58) |
| 淡菜煨白鹅 .....      | (59) |
| 荠菜冬笋 .....       | (60) |
| 绿豆芽炒兔肉丝 .....    | (61) |
| 云耳南枣甜粥 .....     | (62) |
| 煎猪心 .....        | (63) |
| 心脑血管防治简易偏方 ..... | (64) |
| 核桃益智山药汤 .....    | (64) |
| 五子健脑茶 .....      | (65) |
| 川芎白芷菜 .....      | (66) |
| 川芎糖茶 .....       | (66) |
| 三花茶 .....        | (67) |
| 二花绿茶 .....       | (68) |
| 柿漆奶茶 .....       | (68) |
| 菊花青果茶 .....      | (69) |
| 龙胆草蜜饮 .....      | (70) |
| 槐花茶 .....        | (70) |
| 三根茶 .....        | (71) |
| 茶树根茶 .....       | (72) |
| 丹参茶 .....        | (72) |
| 罗布麻汤 .....       | (73) |
| 决明子罗布麻汤 .....    | (74) |
| 双花绿茶饮 .....      | (75) |

## 目 录

|                 |      |
|-----------------|------|
| 双花桑叶饮 .....     | (75) |
| 菊花山楂决明汤 .....   | (76) |
| 胡桃山楂茶 .....     | (77) |
| 柿叶山楂茶 .....     | (77) |
| 丹参茯苓汤 .....     | (78) |
| 失笑散 .....       | (79) |
| 瓜蒌薤白白酒汤 .....   | (79) |
| 生脉饮 .....       | (80) |
| 降压调肝汤 .....     | (81) |
| 滋阴养心汤 .....     | (81) |
| 滋阴平肝汤 .....     | (82) |
| 二六汤 .....       | (83) |
| 玉竹钩藤汤 .....     | (84) |
| 三甲熄风汤 .....     | (84) |
| 四守丸加味 .....     | (85) |
| 开心聪明不忘方 .....   | (86) |
| 心脑病防治简易汤谱 ..... | (87) |
| 十全大补汤 .....     | (87) |
| 桂圆红枣汤 .....     | (88) |
| 补肾健脑乌龟汤 .....   | (88) |
| 益寿鸽蛋汤 .....     | (89) |
| 健脑油茶 .....      | (90) |
| 芥菜鲜姜汤 .....     | (91) |
| 芎脑芷汤 .....      | (91) |
| 天麻石决明猪脑汤 .....  | (92) |
| 细辛鱼头汤 .....     | (93) |
| 补血猪肝汤 .....     | (94) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 陈皮肝肺汤 .....    | (94)  |
| 黑豆枣杞汤 .....    | (95)  |
| 黑豆枸杞汤 .....    | (96)  |
| 鲢鱼淮杞汤 .....    | (96)  |
| 天麻白蒺藜炖猪脑 ..... | (97)  |
| 黄芪摄涎汤 .....    | (98)  |
| 芪蛇汤 .....      | (99)  |
| 养神汤 .....      | (99)  |
| 首乌黑豆炖甲鱼 .....  | (100) |
| 地黄甲鱼滋肾汤 .....  | (101) |
| 独活黑豆汤 .....    | (101) |
| 北芪煲蛇肉 .....    | (102) |
| 枸菊清脑汤 .....    | (103) |
| 桂枝羊肉汤 .....    | (103) |
| 牛筋祛瘀汤 .....    | (104) |
| 四虫汤 .....      | (105) |
| 灵芝木耳汤 .....    | (106) |
| 山药赤豆羹 .....    | (106) |
| 黑木耳豆羹 .....    | (107) |
| 莲子龙须猪肉汤 .....  | (108) |
| 莲子苏梗汤 .....    | (109) |
| 红枣炖羊心 .....    | (109) |
| 薏米海带汤 .....    | (110) |
| 冬瓜薏米汤 .....    | (111) |
| 党参琥珀炖猪心 .....  | (112) |
| 参归猪肾汤 .....    | (112) |
| 杏仁豆腐汤 .....    | (113) |

## 目 录

|               |       |
|---------------|-------|
| 浙贝炖雪梨·····    | (114) |
| 浙贝银花梨·····    | (115) |
| 鱼腥草猪肺汤·····   | (115) |
| 柚子皮牛胎盘汤·····  | (116) |
| 萝卜补骨脂鹅肉汤····· | (117) |
| 鹿茸羊肾汤·····    | (117) |
| 佛手肉汤·····     | (118) |
| 三七红枣鲫鱼汤·····  | (119) |
| 夏枯草黑豆汤·····   | (120) |
| 杜仲红枣芹菜汤·····  | (120) |
| 黑豆桂圆肉红枣汤····· | (121) |
| 鸡肝熟地汤·····    | (122) |
| 参归猪肝汤·····    | (123) |
| 桂圆松子仁汤·····   | (123) |
| 虫草炖鹌鹑·····    | (124) |
| 猪腰安眩汤·····    | (125) |
| 金器镇心汤·····    | (125) |
| 粉葛竹叶鲢鱼汤·····  | (126) |
| 白玉猪小肚汤·····   | (127) |
| 灵芝银耳羹·····    | (128) |
| 巴戟炖老鸡·····    | (129) |
| 淮山杞子炖水鱼·····  | (130) |
| 人参附子炖鸡肉·····  | (131) |
| 田七洋参炖鸡肉·····  | (132) |
| 田七人参炖瘦肉·····  | (133) |
| 灵芝木耳猪心汤·····  | (134) |
| 玉米鸡粒蛋花汤·····  | (134) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 马戟寄生三蛇汤·····   | (135) |
| 山楂淮山兔肉汤·····   | (136) |
| 冬瓜薏米兔肉汤·····   | (137) |
| 黄芪川芎兔肉汤·····   | (138) |
| 杞子圆肉兔肉汤·····   | (139) |
| 花生千斤拔鸡脚汤·····  | (139) |
| 花生夏枯草瘦肉汤·····  | (140) |
| 粉葛瘦肉汤·····     | (141) |
| 丝瓜豆腐瘦肉汤·····   | (142) |
| 冬菇双耳瘦肉汤·····   | (143) |
| 莲子百合瘦肉汤·····   | (144) |
| 莲子玉米瘦肉羹·····   | (145) |
| 腐竹莲子瘦肉汤·····   | (146) |
| 红枣灵芝瘦肉汤·····   | (147) |
| 圆肉灵芝瘦肉汤·····   | (148) |
| 杜仲牛膝猪脊骨汤·····  | (149) |
| 圆肉黄精玉竹牛膝汤····· | (150) |
| 巴戟鹿筋汤·····     | (151) |
| 平补猪心汤·····     | (152) |
| 北芪蛤蚧汤·····     | (152) |
| 生地北芪羊脑汤·····   | (153) |
| 绿豆海带汤·····     | (154) |
| 莲子猪心汤·····     | (155) |
| 参芪竹丝鸡汤·····    | (155) |
| 人参当归猪心汤·····   | (156) |
| 人参莲子汤·····     | (157) |
| 葱枣汤·····       | (158) |

## 目 录

|                |       |
|----------------|-------|
| 元蘑猪心汤·····     | (159) |
| 羊心大枣汤·····     | (160) |
| 参归茯神猪心汤·····   | (160) |
| 桂圆柏子仁汤·····    | (161) |
| 珙柱红枣鸡肉汤·····   | (162) |
| 小麦红枣猪脑汤·····   | (163) |
| 猪心圆肉红枣汤·····   | (164) |
| 灵芝鹌鹑蛋汤·····    | (164) |
| 猪心大枣汤·····     | (165) |
| 红枣兔肉汤·····     | (166) |
| 柏子仁炖猪心汤·····   | (167) |
| 龙骨牡蛎莲子汤·····   | (168) |
| 莲藕圆肉汤·····     | (168) |
| 党参圆肉红枣羊肉汤····· | (169) |
| 鸡蛋黄生地百合汤·····  | (170) |
| 黄芪灵芝鸽蛋汤·····   | (171) |
| 猪心枣仁汤·····     | (172) |
| 龙眼枣仁汤·····     | (173) |
| 莲子莲心猪心汤·····   | (173) |
| 百合芦笋汤·····     | (174) |
| 甜菊灵芝汤·····     | (175) |
| 龟肉百合红枣汤·····   | (176) |
| 圆肉猪心汤·····     | (177) |
| 冰糖梅花莲子汤·····   | (177) |
| 三才炖鸡汤·····     | (178) |
| 猪心枣仁汤·····     | (179) |
| 生蚝瘦肉汤·····     | (180) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 百合生地鸡蛋汤·····  | (181) |
| 茯苓黄精猪瘦肉汤····· | (182) |
| 小麦红枣竹丝鸡汤····· | (183) |
| 百合鸡蛋黄汤·····   | (184) |
| 安神枣仁猪心汤·····  | (184) |
| 龙眼党参鸽肉汤·····  | (185) |
| 参枣鲮鱼汤·····    | (186) |
| 三七炖鸡汤·····    | (187) |
| 海带薏米蛋汤·····   | (187) |
| 参麦饮·····      | (188) |
| 白芍水鸭山瑞汤·····  | (189) |
| 青箱子鱼片汤·····   | (190) |
| 川芎白芷鱼头汤·····  | (191) |
| 茉莉银耳汤·····    | (192) |
| 鱼头豆腐汤·····    | (193) |
| 杜仲栗子猪腰汤·····  | (194) |
| 羚羊角天麻海参汤····· | (195) |
| 枸杞鸡肝汤·····    | (196) |
| 龟羊汤·····      | (196) |
| 洋参补髓汤·····    | (198) |
| 清蒸龟凤汤·····    | (199) |
| 芦笋鲍鱼汤·····    | (200) |
| 天麻沙锅鱼头汤·····  | (201) |
| 巴戟杞子海参汤·····  | (203) |
| 冬虫夏草黄雀汤·····  | (204) |
| 补髓汤·····      | (204) |
| 萆薢鹿头汤·····    | (205) |

## 目 录

|              |       |
|--------------|-------|
| 冬虫夏草双鸽汤····· | (206) |
| 杞精鹌鹑汤·····   | (207) |
| 罗汉大虾·····    | (208) |
| 芡实鱼头汤·····   | (209) |
| 鹿茸鸡汤·····    | (210) |
| 木耳桂圆汤·····   | (210) |
| 龙眼牛肉汤·····   | (211) |
| 银耳鹌鹑蛋汤·····  | (212) |
| 口蘑鱼汤·····    | (213) |
| 川芎蛤蜊汤·····   | (214) |
| 生蚝猪瘦肉汤·····  | (215) |
| 芹菜酸枣仁汤·····  | (215) |
| 冬瓜皮蚕豆汤·····  | (216) |
| 玉米西瓜香蕉汤····· | (217) |
| 首乌山楂汤·····   | (217) |
| 海蜇荸荠汤·····   | (218) |
| 花椒番茄汤·····   | (219) |
| 黑木耳汤·····    | (219) |
| 莲子龙眼汤·····   | (220) |
| 红茶附子汤·····   | (221) |
| 红茶川芎汤·····   | (221) |
| 绿茶山楂汤·····   | (222) |
| 佛手姜汤·····    | (223) |
| 万年青饮·····    | (223) |
| 参归猪肾汤·····   | (224) |
| 生脉糖浆·····    | (225) |
| 草决明海带汤·····  | (225) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 冬瓜青鱼汤·····       | (226) |
| 薏米海带鸡蛋汤·····     | (227) |
| 琥珀猪心汤·····       | (227) |
| 兔肉紫菜豆腐汤·····     | (228) |
| 鲤鱼山楂鸡蛋汤·····     | (229) |
| 保元强心汤·····       | (230) |
| 温心鱼汤·····        | (230) |
| 三七牛肉汤·····       | (231) |
| 首乌山甲汤·····       | (232) |
| 猪腰杜仲汤·····       | (233) |
| 灵芝葛粉汤·····       | (233) |
| 五味子鲈鱼汤·····      | (234) |
| 枸杞子鲈鱼汤·····      | (235) |
| 百合花鲫鱼汤·····      | (236) |
| 银耳海参汤·····       | (237) |
| 茉莉花海参汤·····      | (238) |
| 马蹄海蜇汤·····       | (238) |
| 泥鳅虾仁汤·····       | (239) |
| 泥鳅鸡蛋汤·····       | (240) |
| 附录 中医常用证候小释····· | (241) |

# 上篇 心脑血管病的中医辨证

## 心脑血管病的概述

心脑血管病即心血管疾病和脑血管疾病。

中医学认为,“心为君主之官”,其主要功能有二:其一,主血脉。心有推动血液在脉管内运行的作用,血循行全身,内而五脏六腑,外而皮肉筋骨,对全身组织器官起着营养和滋润作用。其二,藏神。广义的神是指整个人体生命活动的外在表现,狭义的神则是心所主的神志,即人的精神思维活动。心对人的精神思维活动以及各脏腑的生理功能、病理变化均有重要的调节作用,同样,人的情志活动以及脏腑功能失常也常常波及心脉,进而引发心病。因而,除胸痹、心痛、惊悸、怔忡等病证之外,与精神、情志有关的病证,如不寐、健忘、多寐、脏躁、癫、狂、痫、痴呆,乃至郁病、百合病等,传统上都归属于“心病”范畴。因此,中医心病的内涵是十分丰富的。在现代中医内科学领域里,心病学包括冠心病、心律失常、风湿性心脏病、慢性肺源性心脏病、心脏神经官能症、动脉粥样硬化和血栓闭塞性脉管炎等,除了传统中医

“心病”的内涵外,又融会了现代医学心血管病研究的成果。因此,运用中医理、法、方、药防治心血管疾病以及在中西医结合的基础上产生的新理论、新思路、新方法、新药物,已成为中医心病学的重要组成部分。

脑血管疾病主要为中风,中风一词源自中医学,喻其发病急剧、变化迅速,与自然界善行数变之风特性相似,所以先人以此类比。其原义指任何急性发病的运动障碍,现代医学上将急性及血管病称为中风,又称“脑卒中”。中风是脑部或支配脑的颈部动脉病变引起的局部性血液循环障碍,从而导致急性或亚急性脑损害症状,主要症状为偏瘫、失语、昏迷等。

## 冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病简称为冠心病,是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。冠状动脉是供应心脏自身血液的小动脉,当它发生粥样硬化后,动脉内膜中的脂质及其他成分则会发生堆积,在动脉壁上隆起呈灰白色的粥样改变,加上动脉管壁的纤维化,使动脉管腔狭窄或阻塞,或使动脉功能性痉挛,造成心肌供血不足,甚至引起心肌缺血性坏死,也可造成心肌纤维硬化、心脏增大、心功能减退,导致心力衰竭。

冠心病以发作性胸骨后疼痛、心悸、呼吸困难等为主要临床表现。心电图检查是诊断心肌缺血的有效而无创伤性的方法,而冠状动脉造影则是显示冠状动脉硬化性病变最有价值的诊断方法。