

1 号书屋

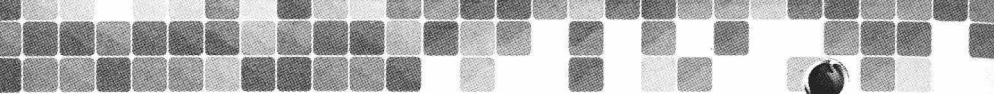


百病食物疗法

洪明远 邱 平 陈鸿勇 编著



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



1 号书屋



百病食物疗法

洪明远 邱 平 陈鸿勇 编著

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

百病食物疗法/洪明远,邱平,陈鸿勇编著. —福州:
福建科学技术出版社,2009.8(2010.1重印)

(1号书屋)

ISBN 978-7-5335-3414-1

I. 百… II. ①洪…②邱…③陈… III. 常见病—食物疗
法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第128605号

- | | |
|------|-------------------------------|
| 书 名 | 百病食物疗法
1号书屋 |
| 编 著 | 洪明远 邱平 陈鸿勇 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 福州晚报印刷厂 |
| 开 本 | 889毫米×1194毫米 1/32 |
| 印 张 | 6.125 |
| 字 数 | 140千字 |
| 版 次 | 2009年8月第1版 |
| 印 次 | 2010年1月第3次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3414-1 |
| 定 价 | 8.00元 |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

出版者的话

中共中央在 1982~1986 年连续发布了以“三农”（农业、农村和农民）为主题的中央“1 号文件”，对农村改革、农业发展和解决农民温饱问题做出具体部署；2004~2009 年，中央又连续出台了 6 个指导“三农”工作的“1 号文件”，强调了“三农”问题在中国社会主义现代化建设时期“重中之重”的地位，为新农村建设、农业生产的可持续发展和农民增产增收制定了一系列惠农政策和保障措施。因此，“1 号文件”已成为特定的名词，在现阶段，它与“三农”工作紧密地联系在一起。

为深入贯彻落实《中共中央 国务院关于推进社会主义新农村建设的若干意见》（2006 年中央“1 号文件”）和《关于进一步加强农村文化建设的意见》，切实解决广大农民群众“买书难、借书难、看书难”的问题，2007 年 3 月，新闻出版总署会同中央文明办、国家发展和改革委员会、科技部、民政部、财政部、农业部、国家人口和计划生育委员会联合发出了《关于印发〈“农家书屋”工程实施意见〉的通知》，开始在全国范围内实施“农家书屋”工程。

“农家书屋”是为满足农民文化需要，在行政村建立的、农民自己管理的、能提供农民实用的书报刊和音像电子产品阅读视听条件的公益性文化服务设施，是社会主义新农村建设的重要一环。

作为出版工作者，为社会主义新农村的文化建设服务，出版农民朋友切实需要的优秀图书是我们义不容辞的责任。因此，为



落实《中共中央 国务院关于2009年促进农业稳定发展农民持续增收的若干意见》（2009年中央“1号文件”）、支持“农家书屋”建设，我们策划了“1号书屋”丛书。

本丛书以“生产发展，生活宽裕，乡风文明，村容整洁，管理民主”的新农村建设的20字方针为指导，结合目前农村生产和生活实际情况，着力提高农民的生产技能和综合素质，并力求通俗实用，让农民“买得起、看得懂、用得上”。丛书从实用的角度出发，不单考虑种养技术类图书，还涉及农家文化生活、医疗保健、创业经营等方方面面，分为种养技术类、家庭保健类、文化生活类等三大系列。

本丛书的策划，无论是在选题品种、内容安排、开本大小，还是在装帧设计、图书定价，我们都充分考虑到“农家书屋”建设的实际需要，努力做到价廉物美。我们真诚地希望，该丛书的出版对促进农业生产发展、增加农民收入、提高文明素养、改善生活质量等能起到积极作用；能成为广大农民提高自身素质、改变自身命运的好帮手；能为推动农村在政治、经济、文化各方面全面协调发展贡献我们的一份力量。

福建科学技术出版社

2009年6月

目 录

食物疗法基本常识 (1)

什么是食物疗法..... (1)

食物疗法的特点..... (1)

食物疗法的基本原则..... (2)

食物配伍关系及配方原则..... (2)

食物的性能..... (3)

食物疗法常用的制作方法..... (4)

内科病症食疗方选 (6)

发热..... (6)

中暑..... (6)

感冒..... (7)

咳嗽..... (9)

咯血 (12)

哮喘 (13)

支气管炎 (15)

肺结核 (17)

呃逆（打嗝） (18)

呕吐 (19)

腹痛 (20)



腹泻	(22)
便秘	(25)
便血	(26)
胃炎	(28)
胃、十二指肠溃疡	(29)
胃下垂	(31)
上消化道出血	(32)
急性胃肠炎	(33)
消化不良	(34)
痢疾	(35)
病毒性肝炎	(36)
肝硬化	(38)
胆囊炎	(39)
心悸	(40)
高血压	(41)
高脂血症	(42)
贫血	(43)
紫癜	(45)
糖尿病	(46)
单纯性甲状腺肿	(47)
风湿性关节炎	(48)
小便频多	(50)
小便不通	(51)
水肿	(52)
血尿	(54)
肾炎	(55)
淋证	(57)

遗精	(58)
早泄	(60)
阳痿	(60)
头痛	(62)
眩晕	(63)
失眠	(65)
神经衰弱	(66)
盗汗	(68)
自汗	(69)
面神经麻痹	(70)
癫痫	(71)
外科、皮肤科病症食疗方选	(72)
疔疮疖肿	(72)
痈疽	(73)
颈淋巴结结核	(74)
疮口久不收敛	(75)
皮肤瘙痒症	(76)
丹毒	(77)
湿疹	(77)
接触性皮炎	(79)
神经性皮炎	(79)
荨麻疹	(80)
癣	(81)
牛皮癣	(82)
疖子	(82)
冻疮	(83)



甲沟炎	(84)
白发、脱发	(84)
烧烫伤	(85)
疝气	(86)
尿路结石	(87)
脱肛	(88)
痔疮	(89)
乳腺炎	(90)
乳头皲裂	(92)
跌打损伤	(93)
扭伤	(94)
妇科病症食疗方选	(95)

月经不调	(95)
闭经	(96)
功能失调性子宫出血	(98)
痛经	(101)
带下	(102)
阴痒	(106)
盆腔炎	(106)
子宫脱垂	(107)
更年期综合征	(108)
妊娠呕吐	(109)
妊娠水肿	(110)
妊娠咳嗽	(111)
妊娠便秘	(112)
先兆流产	(112)

习惯性流产·····	(114)
恶露不下·····	(115)
恶露不净·····	(116)
缺乳·····	(117)
回乳·····	(118)
儿科病症食疗方选	(119)
小儿夏季热·····	(119)
麻疹·····	(120)
百日咳·····	(121)
流行性腮腺炎·····	(123)
小儿盗汗·····	(123)
疳积·····	(124)
小儿消化不良·····	(125)
小儿呕吐·····	(127)
小儿腹泻·····	(127)
小儿蛔虫性腹痛·····	(130)
小儿肾炎·····	(130)
遗尿·····	(131)
佝偻病·····	(132)
小儿惊风·····	(133)
五官科病症食疗方选	(134)
牙龈出血·····	(134)
牙痛·····	(135)
牙周炎·····	(135)
口腔炎·····	(136)



眼结膜炎·····	(137)
耳鸣、耳聋·····	(138)
鼻出血·····	(139)
鼻窦炎·····	(140)
慢性鼻炎·····	(141)
鱼骨刺喉·····	(142)
扁桃体炎·····	(143)
咽喉炎·····	(144)
失音·····	(145)
附录 常见食物的性味、功用 ·····	(146)
谷豆类·····	(146)
蔬菜类·····	(151)
肉蛋类·····	(160)
水产类·····	(166)
果品类·····	(174)

食物疗法基本常识

什么是食物疗法

食物疗法，简称食疗，是指有目的地选择某些食物作为主食或辅食，以达到保健强身、防病治病、延年益寿之目的方法，是中医学特有的自然疗法之一。它是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门相对独立的学科，具有源远流长的历史。

食物疗法的特点

食物治病最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无毒副作用。也就是说，利用食物（谷、肉、果、菜等）性味方面的特性，能够有针对性地用于某些病证的治疗或辅助治疗，调整阴阳，使之趋于平衡，有助于疾病的治疗和身心的康复。并且食物含有人体必需的各种营养物质，主要在于弥补阴阳气血的不断消耗，即便是辨证不准确，食物也不会给人体带来太大的危害。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说：“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”因此，食物疗法应用范围广泛，对象可以是亚健康人群，还可以是患者，作为药物或其他治疗措施的辅助手段。故而，食物疗法随着日常饮食生活自然地被大众所接受。



食物疗法的基本原则

食物疗法有三大基本原则。

辨证施膳：辨证施治是中医治疗疾病的指导原则，即在临床治疗时要根据病情的寒热虚实，结合病人的体质予以相应的治疗。只有在正确辨证的基础上进行选食配膳，才能达到预期的效果。根据中医“虚者补之”、“实者泻之”、“热者寒之”、“寒者热之”的治疗原则，虚证患者以其阴阳气血不同之虚，应分别给予滋阴、补阳、益气、补血的食品治之；实证患者应根据不同实证的证候，给予如清热化痰、活血化瘀、攻逐水邪等各种祛除实邪的食疗食品；寒性病证，给予温热性质的食品治之；热性病证，给予寒凉性质的食品治之。另外，在辨证施膳的时候，还必须考虑个人的体质特点。例如形体肥胖之人多痰湿，宜多吃清淡化痰的食品；形体消瘦之人多阴虚血亏津少，宜多吃滋阴生津的食品。

全面膳食：即要求在饮食内容上尽可能做到多样化。现代营养学认为，人体所需要的各种营养素主要包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水和纤维素七大类物质。这几大类营养素分别存在于不同种类的食物中，只有全面膳食才能做到营养均衡。

饮食有节：主要指每天进食宜定时、定量。

食物配伍关系及配方原则

在日常生活和临床实践中，单独应用一种食物来增进营养或治疗疾病的情况是很少的，为增强食物的效用和可食性，常常把不同的食物搭配起来应用，这种搭配关系，称为食物配伍。与药物配伍同理，食物配伍基本分为协同和拮抗两个方面。食物的协

同配伍包括：相须、相使；拮抗配伍包括相畏、相杀、相恶和相反。

食疗方不是几种食物简单的相加，而是在中医理论指导下，将两种或两种以上的食物，或是药物和食物，按照一定的配伍原则加以组合而成的，它与方剂学的配方规律相一致，并与烹饪学中的配菜相联系。亦即必须遵循君、臣、佐、使的配方原则，同时与配菜中的主料、辅料和作料相结合。

食物的性能

食物的性能，又简称食性、食气、食味等，是指食物的性质和功能，是认识和使用食物的重要依据。各种食物由于所含的成分及其含量多少的不同，对人体的保健作用也就不同，从而表现出各自不同的性能。食物的性能主要包括四气、五味、升降浮沉、归经等方面。

食物的四气：指食物具有寒、热、温、凉四种性质，也称四性。食物的性是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的，与食物的食用效果是一致的。一般而言，寒凉性质的食物，具有清热泻火、凉血解毒、平肝安神、通利二便等作用，适用于热性病证；温热性质的食物，具有温中散寒、助阳益气、通经活血等作用，适用于寒性病证。还有一类食物，其寒热性质不太明显，则称为平性，具有平补气血、健脾和胃等功效，无论寒证、热证均可使用，也可供脾胃虚弱者保健之用。

食物的五味：指食物具有酸、辛、苦、甘、咸五味。五味的实际含义不只是味觉的概念，更主要还含有功能的内涵。不同味的食物，其功效各异。一般说来，酸味，包括涩味，有敛汗、止泻、涩精等作用。酸味与甘味合用，又能生津止渴，可用于津伤口渴。苦味，有清热泻火、止咳平喘、泻下等作用。甘味，有补



虚、和中、缓急止痛等作用。淡味附于甘味，常甘淡并称，有利尿除湿作用。辛味，包括芳香、辛辣味，有发汗解表、行气、活血、化湿、开胃等作用。咸味，主要有化痰软坚散结作用。

食物的升降浮沉：指食物的作用趋向而言。在正常情况下，人体的功能活动有升有降，有浮有沉。升与降、浮与沉，相互失调或不平衡，可导致机体发生病理变化。利用食物本身升降浮沉的特性，可以纠正机体的升降浮沉的失调。一般来说，食物的升降浮沉与食物的气与味有密切的关系，即食物的气味性质与其阴阳属性决定食物的作用趋向。凡食性温热、食味辛甘淡者，其属性为阳，其作用趋向多为升浮，如姜、蒜、花椒等；凡食性寒凉、食味酸苦咸者，其属性为阴，其作用趋向多为沉降，如杏仁、梅子、莲子、冬瓜等。

食物的归经：指食物主要对人体某些脏腑及其经络有明显选择性的特异作用，而对其他经络或脏腑作用较小或没有作用。它是根据食物被食用后反映出来的效果，并结合人体脏腑经络的生理、病理特点概括得来的。如生姜、桂皮能增进食欲，萝卜、西瓜能生津止渴，而胃主受纳，又喜润恶燥，食欲减退、津少口渴之症属于胃，故以上四物归属胃经。

食物疗法常用的制作方法

食物疗法的制作方法是由其本身的特点所决定的，与食材的治疗需要、适用对象等亦有密切的关系。概括起来，常用的方法主要有炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、炸等。

炖法是将食物盛在碗（或盅）里，再把碗放入锅里隔水煨煮至熟烂；焖法是先将物料用油炆加工后，改用文火添汁焖至酥烂；煨法是指用文火或余热对物料进行较长时间的烹制；蒸法是利用水蒸气加热的煎制方法，其特点是温度高，可以超过

100℃，加热及时，利于保持形状的完整；煮法是将物料一起放在多量的汤汁或清水中，先用武火煮沸，再用文火煮熟；熬法是将物料经初加工后，放入锅中，加入清水，用武火烧沸后改用文火熬至汁稠黏烂；炒法是将经加工后的物料，放入加热后的油锅内翻炒的制作方法；卤法是将经过初加工后的物料，放入卤汁中用中火逐步加热烹制，使其卤汁渗透其中，直至成熟；炸法是武火多油的制作方法，一般用油量比要炒的多几倍，具体操作方法是將药物制成药液或细末，调糊裹在食物表面再入油锅内炸透至熟。

下文收载用于治疗常见病症的近 1000 个食疗便方，介绍其组成与用法，并根据其所治病症分科归类（病症名称以西医为主，不能勉强合并的则保留中医名称），以病（症）统方，一病（症）多方。这些便方大都组成简单、取材方便，适合于一般家庭使用。书末还介绍了近 180 种常见食物的别名、性味、功效、应用等，供读者参考。

值得一提的是，食物疗法并非万能，本书所载便方有的能起到治疗作用，有的则只能起辅助治疗或防病保健作用，因此，必要时仍需采用药物治疗或其他治疗手段。此外，由于有些便方寒热偏性较明显，应适当考虑病性之寒热、虚实，并参照有关食物的性味，辨证选方。

内科病症食疗方选

发 热

方 1

【组成】大梨 1 个，荸荠 5 个，鲜茅根 30 克，鲜藕 50 克。

【用法】分别洗净，捣烂，用干净纱布绞汁，和匀服下。

方 2

【组成】鸡蛋 2 个，蜂蜜 60 克。

【用法】蜂蜜加水搅匀，煮沸后冲鸡蛋饮用。每日 1 次。用于辅助治疗。

中 暑

方 1

【组成】鲜冬瓜适量。

【用法】冬瓜捣烂取汁，多量饮服。

方 2

【组成】越瓜。

【用法】捣烂绞汁，多量饮服。

方 3

【组成】绿豆 60 克，鲜丝瓜花 8 朵。

【用法】用清水一大碗，将绿豆煮熟，捞出绿豆，再放入丝