

实用食物疗法

实用食物疗法

实用食物疗法

叶锦先 编

教研组存书

福建省古田县卫生局医科组

一九七八年六月

封面题字：陈 锡 盘

封面设计：谢 馥 生

《实用食物疗法》

福建省古田县卫生局医科组

叶锦先 编

*

开本787×1092 1/32 印张17.5 字数182,000

1978年6月第1版 1978年6月第1次印刷

印数1—3000

前 言

“四害”清除气象新，宏图振奋万人心。全国五届人大作出继续长征的重大部署之后，盛况空前的全国科学大会相继召开，英明领袖华主席、敬爱的邓副主席和方毅付总理作的重要讲话和报告，精辟地阐明了科技战线的关键问题，是高举毛主席伟大旗帜，说出了我们多年来想说的心里话，澄清了被“四人帮”搞乱了的路线是非，指明了前进方向，激励着我们胜利前进。在大会精神鼓舞下，在县委正确领导下，最近三个月利用业余时间把几年来所搜集的民间单方加以整理编写《实用食物疗法》一册，愿为发掘祖国医药学遗产，创造新医药学而添砖加瓦。

食物疗法是我国劳动人民长期劳动生活以及同疾病作斗争的实践中，逐渐创造和发展起来的一种防治方法，也是祖国医药学的重要组成部分。本书共十七个题目，内容介绍了：古代及解放后对食物疗法的认识、研究及各种营养素的知识；118种食物的形态、功能和主治（共685方）大部分附有笔者按语及附41篇资料摘要；并介绍了古代食物疗法方选（14方）、食物简易外治法（15法）、发霉变质食物与癌症、食物变态反应、饮食宜忌、治疗饮食的合理烹调、基本原则、医院病人饮食治疗简介、食谱的编制、食物的选择和保管、如何加强医院膳食管理内容。最后一篇《乘全国科技大会东风，积极研究食物疗法》作为本书的结束语。

书中介绍食物是常见瓜果、鱼肉、蔬菜、粮食之类，取之容易，用之简便，有的作防治疾病，有的食物配合药物作

辅助治疗增强体质，这些便方多是民间经验，需要反复实践加以验证提高，书中介绍急救方法，仅作临时处理，若遇危重病人应即就医诊疗，以免耽误，在危险期渡过后，在医务人员指导下，仍可酌情筛选有关食物作辅助治疗。

为了方便读者检索食物药物便方，书后附有便方索引及食物正名、别名索引。读者在实践中应用本书食物便方及其他方面有何体会和意见，盼望反映，以资改进。因编写时间匆促，水平有限，错误难免，欢迎批评和指正。

编 者

一九七八年六月于古田

《实用食物疗法》

目 录

一、食物疗法在医疗上的意义及其重要性	1
二、祖国医学中食物疗法的成就及文献记载	2
三、全国解放后食物营养的研究和发展	3
四、食物疗法营养素的利用	4
(一) 蛋白质	4
(二) 脂 肪	7
(三) 碳水化合物	9
(四) 无机盐	11
甲、钙	12
乙、磷	13
丙、铁	14
丁、镁	15
戊、碘	16
己、钠盐	17
庚、其他微量元素	17
(五) 维生素	19
甲、维生素A和胡萝卜素	19
乙、维生素D	22
丙、维生素B ₁	23
丁、维生素B ₂	24
戊、尼克酸	25
己、维生素B ₆	26
庚、维生素B ₁₂	27
辛、其他的维生素B	28
壬、维生素C	29
癸、维生素E、K ₁ 和P	30
五、各种食物的形态、功能和主治	31
甲、瓜类蔬菜	32
1. 南瓜	32
2. 冬瓜	34
3. 丝瓜	36

4. 苦瓜	38	5. 茄子	39	6. 西瓜	40
7. 甜瓜	43	8. 黄瓜	43	9. 瓠瓜	44
附：紫花茄子粉治疗乳癌溃烂50例					45
乙、块根与叶状蔬菜					47
1. 葱(附洋葱)	47	2. 大蒜			50
3. 韭菜	58	4. 生姜			60
5. 芋头	62	6. 薯蓣			64
7. 慈菇	66	8. 芹菜			67
9. 薤	67	10. 苋菜			68
11. 芫菁	71	12. 萝卜			72
13. 薤菜	74	14. 芥菜			76
15. 金针菜	76	16. 油菜			77
附一：姜蜜合剂治疗蛔虫性肠梗阻					77
附二：葱白蜂蜜糊剂治疗急性皮肤化脓性炎症					
100例观察					78
附三：应用大蒜浸液注射治疗的观察(附400					
病例分析报告)					79
附四：大蒜液试治猩红热初步报告					79
附五：小葱治疗美尼攸氏综合征					80
附六：蒜乳剂治疗湿疹、化脓性创面					80
丙、豆类蔬菜					80
1. 绿豆	81	2. 赤小豆	81	3. 白扁豆	84
4. 刀豆	84	5. 蚕豆	85	6. 大豆	87
7. 豇豆					88
附一：豆油葱汁治疗小儿蛔虫性梗阻					89
附二：大豆芽治疗寻常疣					90
(二) 果品类					91

甲、桔……91	乙、金柑……93	丙、荔枝……93
丁、梨……95	戊、苹果……96	己、山楂……97
庚、香橼……97	辛、桑椹……98	壬、樱桃……98
癸、藕……99	子、蔗……100	丑、石榴……100
寅、荸荠 101	卯、无花果 102	辰、柿……103
巳、杨梅 105	午、葡萄… 106	未、橄榄…107
申、梅… 109	酉、龙眼… 110	
附一：酸梅膏治疗急慢性胃肠炎 ……112		
附二：香蕉根汁治疗“乙脑” ……113		
附三：石榴皮煎剂治疗细菌性痢疾疗效报告 ……113		
附四：桃叶、丝瓜叶治小儿脓胞疮 ……114		
附五：桃枝治疗痛经 ……115		
附六：龙眼核止血 ……115		
(三) 粮食类……115		
甲、米…116	乙、糯米…117	丙、陈廩米 ……118
丁、糠…118	戊、浮小麦119	己、大麦 ……119
庚、陈小粉120	辛、饴糖…120	壬、酒 ……121
癸、醋……123		
附一：“小米散”治疗烧烫伤 ……126		
附二：糯稻草汤治疗传染性肝炎的经验介绍 ……127		
(四) 蛋 类……128		
鸡蛋……129		
(五) 肉 类……132		
甲、猪的功用……133		
1.猪肉……133	2.猪肺……133	3.猪胃 ……134
4.猪肝……134	5.猪腰……135	6.猪脑髓 ……135
7.猪蹄……135	8.猪胆汁…136	9.猪小肠 ……137

10.猪油	137
乙、牛的功用	137
1.牛口津	137
2.牛胃	138
3.牛脑	138
4.牛肉与附子	138
5.牛骨髓	138
6.牛肉淡菜汤	138
7.水牛角	138
8.牛胆	139
9.牛骨灰	139
10.牛喉管	139
丙、羊的功用	139
1.羊肉	139
2.羊血	139
3.羊心	140
4.羊胆汁	140
5.山羊角	140
6.羊脊骨	140
7.羊前胫骨	140
8.羊奶	140
9.羊肝	140
丁、鸡的功用	140
1.鸡胆	140
2.童鸡	140
3.鸡血	141
4.鸡汤	141
5.鸡肉	141
6.鸡内金	141
戊、鸭的功用	142
1.鸭涎	142
2.鸭脑	142
3.鸭肉	142
4.鸭胆	142
5.鸭鲜血	143
附一：猪胆汁糖浆治单纯性消化不良的疗效 探讨	143
附二：牛胆治疗百日咳250例疗效报告	144
附三：羊胆治疗肺结核疗效观察	145
附四：猪板油、石灰药膏治疗下肢溃疡	145
附五：猪脑垂体组织浆治疗支气管哮喘	146
附六：以鸡胃粘膜层外搽青年扁平疣治疗二 例报告	147
附七：鸡内金治疗结核病遗精初步报告	148
(六)乳类	148

甲、人乳·····	149	乙、牛奶·····	149
附：人乳、河蚌壳治烧烫伤·····	150		
(七) 鱼类·····	150		
甲、鲑鱼·····	151	乙、鲫鱼·····	152
丙、甲鱼·····	152		
丁、鲤鱼·····	154	戊、蟹·····	154
己、虾·····	155		
庚、蚌·····	155	辛、龟·····	156
壬、田螺·····	157		
癸、黄鳝·····	158	子、蚶子·····	158
丑、乌贼鱼·····	160		
漫谈鱼肝油和鱼肝中毒·····	161		
略谈吃鱼过敏·····	163		
附一：黄鳝血治疗慢性化脓性中耳炎·····	163		
附二：鳝鱼血调白面治歪嘴(面神经麻痹)·····	164		
附三：鱼鳔胶治疗特发性血小板减少性紫癜 一例·····	164		
附四：民间秘方龟首散治疗脑震荡后遗症·····	166		
附五：应用牡蛎止盗汗·····	166		
附六：“204”胃药·····	166		
(八) 其他类·····	167		
甲、薏米仁·····	167	乙、花生·····	168
丙、海参·····	169		
丁、枣·····	170	戊、芝麻·····	171
己、核桃·····	172		
庚、紫菜·····	173	辛、海带·····	173
壬、燕窝·····	174		
癸、淡菜·····	176	子、蕻·····	177
丑、蛤士蟆·····	179		
寅、白木耳·····	180	卯、蜂蜜·····	180
辰、茶叶·····	183		
附一：核桃酒止胃痛·····	187		
附二：生核桃、红枣、黑豆散治疗肝硬化腹水·····	188		
附三：三枝汤治疗急性传染性肝炎(附150例 疗效观察)·····	188		
附四：核桃仁焦油治疗皮炎、湿疹172例疗效			

观察.....	189
附五：红花大枣蜂蜜汤治疗溃疡病.....	190
附六：海带根治疗216例老年慢性气管炎临床 疗效观察	191
附七：内服花生油治疗机械性肠梗阻9例疗效 介绍	191
附八：花生油治疗蛔虫性肠梗阻	193
附九：蜜盐饮治疗大便秘结	194
六、古代食物疗法方剂选录	
(一)鹌突羹.....	194
(二)王灵膏.....	194
(三)桑椹膏.....	194
(四)蟠桃果.....	194
(五)养元粉.....	194
(六)风髓汤.....	195
(七)羊肉羊肾粥.....	195
(八)羊肾苡蓉羹.....	195
(九)水晶桃.....	195
(十)治久咳方.....	195
(十一)久痢气弱肠滑方.....	195
(十二)茶梅丸.....	195
(十三)治久泻食减方.....	195
(十四)麻仁苏子粥.....	196
七、食物简易外治法选	196
(一)擦法：甲、香菜汁擦法.....	196
乙、葱汁擦法.....	196
丙、鸡蛋清擦法.....	197
丁、葱涎擦法.....	197
戊、蛋擦法.....	197
己、生姜半夏擦法.....	198
(二)揉法：甲、姜汁苏叶法.....	197
乙、盐酒揉法	198
(三)熨法：甲、盐熨.....	198
乙、葱熨.....	199
丙、醋熨.....	199
丁、麸熨.....	199
(四)敷法：甲、醋敷	200
1.单纯醋敷.....	200
2.醋药合敷.....	200
乙、黄酒敷.....	201
丙、桂元核粉末敷.....	201
丁、绿豆粉敷.....	201

(五) 淋射法: 赤小豆淋射法	201
(六) 贴 法: 甲、贴豆腐法	201
乙、贴猪肉法	202
丙、贴荸荠法	202
(七) 围 法: 赤小豆围法	202
(八) 掺 法: 鸡内金粉掺法	202
(九) 浸泡法: 甲、黄酒糟浸泡法	202
乙、芭蕉汁浸泡法	203
(十) 涂法: 甲、韭菜汁涂法	203
乙、姜汁涂法	203
丙、葱蜜涂法	203
丁、蚕豆壳灰涂法	204
戊、醋膏涂法	204
己、豆浆涂法	204
庚、蓖麻子油涂法	204
(十一) 发泡疗法: 大蒜发泡疗法	204
附: 黄柏膏制法	204
(十二) 导法: 甲、莱根导法	205
乙、猪胆汁导法	205
丙、葱汁导法	205
(十三) 探味法: 甲、韭菜叶探吐法	205
乙、鸡蛋清探吐法	206
(十四) 扫法: 猪胆汁扫法	206
(十五) 刷法: 姜汁刷法	206
八、发霉变质食物与癌症	206
九、食物变态反应	210
十、饮食宜忌的初探	212
十一、治疗饮食的合理烹调	217

(一)蔬菜与豆类合理烹调	217
(二)果品类的合理烹调	219
(三)粮食类的合理烹调	220
(四)蛋类的合理烹调	220
(五)肉类的合理烹调	221
(六)乳类和其制品的合理烹调	223
(七)鱼类的合理烹调	224
十二、医院饮食治疗的基本原则及注意事项	225
十三、医院病人饮食治疗简介	226
(一)成人病员基本饮食:	226
甲、普通膳食.....	226
乙、软质饮食.....	227
丙、半流质饮食.....	227
丁、流质饮食.....	227
(二)成人病员增减营养素的饮食:	229
甲、产妇的饮食	229
乙、高蛋白饮食	230
丙、高铁维生素甲饮食	230
丁、高热量的面食饮食	231
戊、少渣饮食	231
己、少油饮食	231
庚、无盐或少盐饮食	232
十四、医院食谱的编制	233
十五、食物的选择与保管	235
(一)食物选择时的要点...235	
(二)食物的保管...236	
十六、如何加强医院膳食管理	237
十七、乘全国科学大会东风 积极研究食物疗法	242
附一: 各类疾病便方索引	245
附二、食物正名、别名索引	257

实用食物疗法

一、食物疗法在医疗上的意义及其重要性

人类与自然界斗争，不断战胜自然和改造自然，也不断寻找和选择食物，改善膳食，提高健康水平。如果膳食不适应人体营养需要，就会发生不利于人体健康的影响，甚至产生疾病，如食精白米的地区可发生脚气病，缺乏碘地区可发生地方性甲状腺肿，高脂过度营养也可发生肥胖病或动脉硬化症。食物中的维生素如大量抗坏血酸，对于接触工业毒物的工人有防治作用，对预防流行性感胃也起一定作用。食物对人体影响不仅表现这些，而且还涉及人体生长发育、劳动能力、患病率、死亡率等问题。在殖民地国家和帝国主义国家里的被压迫人民当中，死亡率高，特别是儿童平均寿命缩短。虽其原因是多方面的，然而食物营养在综合因素中占着很重要的地位。因而食物对健康有着极为复杂而深远的影响。但是健康的真实价值，唯有久卧床榻的病人才更深刻认识，健康少病的人们都不免加以忽略。健康的因素很多，如合理劳动、体育锻炼、预防疾病、讲究卫生等等，虽然不专靠食物营养，但合理食物确为保障健康的主要方面之一。

食物疗法是一门科学，是现代医疗综合疗法中不可缺少的部分。食物是人的机体与周围环境最重要联系方面，它不仅对人的发育、生长及内脏器官有深刻影响；而且对中枢神经系统的高级部分的机能也有影响，从而影响机体的各种调节和适应机能。在疾病情况下，食物更显为重要，我们在临

床工作中采取特殊食物治疗或辅助治疗，取得一定疗效，有的可增进神经系统调节机能，促进病理改变的早日恢复和症状早日消除。食物疗法在临床治疗中已占重要地位，在我国社会主义制度下，它在人民的医疗保健事业上，继续起了较大作用。

二、祖国医学中食物疗法的成就及文献记载

食物疗法是我们祖先数千年以来和疾病作斗争所积累的一部分宝贵经验，是祖国医学中的遗产之一，早在先秦时代《黄帝内经》就有记载：“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，以补益精气。”又云：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”“肾病毋多食咸。”“病热少愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也。”距今有三千年的《素问》中讲到：“凡欲诊病者，必问饮食居处”，“诊病不问其始，忧患、饮食之失节，……何病能中？”“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九，谷肉果菜，食养尽之。”《千金方》云：“大凡水肿病难治，瘥后特须慎口味，否则复水。水肿病人多嗜食不兼，所以此病难愈也。”说明我们的祖先十分重视饮食疗法。

祖国医学对各种营养缺乏症的认识及其防治方法，远比西欧等国要早很多年。例如：关于脚气病，《内经》早有记载，东晋葛洪的《肘后备急方》有关此病的记载。唐代孙思邈在《备急千金方》中对本病症状、流行情况和预后作了详述，并正确地分为三型（肿、不肿及脚气冲心），并提出以猪肝、赤豆、薏米等治疗。又如夜盲症，在公元四百九十三

年梁代医家陶宏景和隋代崇元方都有精辟的论述，并以牛肝补肝明目的记载。在公元三世纪晋葛洪《肘后方》中用海藻酒治疗地方性甲状腺肿的论述，较为欧洲十二世纪始有海藻海棉烧灰的治疗法早数百年。元代邹氏著的《寿亲养老新书》云：“牛乳最宜老人，平补血脉，益心，长肌肉，令人体强壮，润泽面目光悦，志不衰，故为人子常供之……。”张景岳著的《景岳全书》提出：“凡伤寒饮食有宜忌……不欲食，不可强食，强食则助邪；新愈之后，胃气初醒，尤不可纵食。”又云“有不慎食而更甚者。”指出饮食对疾病的治疗及恢复的重要性。

古代专论食物疗法和营养卫生方面的专门书籍近五十部，计百余卷。在隋唐时代，孟洗编著的《食疗本草》，昝殷编著《食医心鉴》，陈士良编著的《食性本草》，孙思邈的《千金食治》，及元代忽思慧的《饮膳正要》都是有价值的遗产。可惜这些遗产在旧社会受到埋没，全国解放后始得重视，我们要努力继续发掘和研究。

三、全国解放后食物营养的研究和发展

过去的科学工作者在食物营养的研究也做些工作，但人少，设备简陋，又得不到反动政府支持，生活动荡不安，许多研究工作开展不了。中华人民共和国成立之后，党对人民生活十分关怀，对科学事业发展的扶植，是保证食物营养的研究和迅速发展的根本条件，使这项工作进入了蓬勃发展的新时期。

党对科学事业加强了领导，有组织、有领导、有计划地开展研究，在解放后不久进行了全国二十省、四个自治区及