

常见病 对症 食疗 与 按摩 【大全集】

薛卫国◎主编



专家指导版

对症食疗，日常保健养生的膳食良方
特效按摩，敏舌原自经络的灵丹妙药

科技文献
科学养生
19.9元



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

常见病对症食疗与按摩 大全集

薛卫国◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

常见病对症食疗与按摩大全集 / 薛卫国主编. —北京:
科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7054-1

I. ①常… II. ①薛… III. ①常见病—食物疗法②常见病—按摩疗法(中医) IV. ①R247.1 ②R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第208605号

常见病对症食疗与按摩大全集

薛卫国 主编



策划编辑: 樊雅莉

责任编辑: 付秋玲

责任校对: 张叫噪

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7054-1

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

现代化的生活节奏越来越快，感冒、咳嗽、咽炎、失眠、便秘……这些病痛是否常常让您痛苦不堪？人到中年，不少病痛便趁势袭来，高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化等病症是否在重重压力之下又给您当头一棒？月经不调、痛经、更年期综合征是否给女性朋友们带来很多麻烦？前列腺病、不育、脱发同样也会给男性朋友带来很多痛楚。父母重视孩子的身体发育状况，怕孩子厌食、营养不良……这些人们经常面对的扰人问题又该如何解决？

人们都希望用最简单的方式获得健康，无须刻意，无须花太长的时间，无须花太多的钱，更无须当做一个沉重的任务，而是把获得健康的途径简化再简化，融入到日常生活中，融入到举手投足间。与昂贵的药物和危险的手术相比，食疗与按摩无疑最符合这样的要求，最能让快节奏生活中的人们轻松实践并获得最好的效果。

许多疾病都是人们不合理的饮食结构和饮食方式导致的，但生了病如何治疗，方法就各有不同了。有些病症只能求助于医生和药物，但有些病症却可以通过日常饮食调理而得以治愈或者缓解，一些慢性疾病的调养和最终治愈，更有赖于科学的调养。了解每种病症在饮食上潜伏的“祸根”并对症取食是食疗要掌握的重要原则，根据不同的食物特性，针对不同的体质、病症表现，做到食物之间、食物与药物之间合理搭配，形成合力，才能充分发挥食物的营养作用和药物的治疗作用，帮助人们更快更有效地恢复健康。最终，人们能够发现，很多日常食用的蔬菜、水果、五谷，都具有各自的养生保健和食疗功效，只要运用得当，就能让健康收获于一日三餐之中。

除了日常食物之外，人体内还拥有一套运转修复系统，那就是隐藏在身体深处、看不见、摸不着、拥有很多穴位的经络，它具有“行气血、营阴阳、决

生死、处百病”的重大作用，它时刻保卫着人们的健康。经络祛病法是人们身体内不用花钱的灵丹妙药，而且一学就会、一用就灵。中医认为，不通则痛，就是说一旦经络不通就会表现为患病的症状，而各种病患也能从经络穴位上找到治疗方法。经络养生祛病最简单且行之有效的方法就是按摩，本书根据脏腑经络、营卫气血的运行规律，根据疾病的发作原因和症状，运用不同的按摩手法，按穴道、通经络、调节营卫气血，并通过经络的传导作用，调整脏腑组织器官的功能，从而达到扶正祛邪、祛除疾病的目的。

本书以人群为区分，选择了运用食疗和按摩最能起效的60多种疾病，每种疾病通过病因分析、饮食宜忌、推荐食疗方、特效穴位几个方面，讲述疾病的食疗与按摩方法，让疾病在一日三餐和动动手指间治愈或者缓解。

⚠ 文中未注明锅具的，煎、炒、炸建议用铁锅，其他炖煮之类，建议用适合烹饪药膳的沙锅、瓷锅、搪瓷锅，以免产生不良效果，危害健康。



目录

绪论 用食物与双手呵护健康 / 1

第一章

现代人常见病对症食疗与按摩

5

- 近视 / 6
- 鼻炎 / 10
- 牙痛 / 13
- 感冒 / 16
- 咳嗽 / 20
- 慢性咽炎 / 25
- 支气管哮喘 / 28
- 肺炎 / 31
- 慢性肝炎 / 34
- 胃痛 / 37
- 结石 / 40
- 慢性腹泻 / 43
- 便秘 / 46
- 痔疮 / 50
- 关节炎 / 53
- 贫血 / 56
- 头痛 / 59
- 眩晕 / 62
- 困倦易疲劳 / 65
- 宿醉晕车 / 68
- 神经衰弱 / 71
- 自汗、盗汗 / 74
- 失眠 / 78
- 食欲不振 / 83
- 肥胖症 / 86

第二章

中老年常见病对症食疗与按摩

89

- 糖尿病 / 90
- 高血压 / 94
- 高脂血症 / 98
- 低血压 / 101
- 脂肪肝 / 104
- 冠心病 / 107
- 骨质疏松 / 110
- 肾虚早衰 / 113
- 中风后遗症 / 116
- 脑出血 / 119
- 脑梗死 / 122

第三章

女性常见病对症食疗与按摩

125

- ◉乳腺增生 / 126
- ◉急性乳腺炎 / 129
- ◉经前紧张综合征 / 132
- ◉白带异常 / 135
- ◉月经不调 / 138
- ◉痛经 / 141
- ◉闭经 / 144
- ◉慢性盆腔炎 / 148
- ◉子宫脱垂 / 151
- ◉交接痛 / 154
- ◉女性不孕 / 157
- ◉产后缺乳 / 160
- ◉产后腰腹痛 / 163
- ◉更年期综合征 / 166

第四章

男性常见病对症食疗与按摩

169

- ◉遗精 / 170
- ◉慢性前列腺炎 / 173
- ◉阳痿、早泄 / 176
- ◉男性不育 / 180
- ◉性冷淡 / 183
- ◉脱发 / 186

第五章

小儿常见病对症食疗与按摩

189

- ◉小儿感冒 / 190
- ◉小儿咳嗽 / 193
- ◉小儿多汗 / 196
- ◉小儿疳积 / 199
- ◉小儿厌食 / 202
- ◉小儿腹泻 / 205
- ◉小儿遗尿 / 208
- ◉小儿贫血 / 211
- ◉小儿营养不良 / 214
- ◉维生素A缺乏症 / 216

绪论

· 用食物与双手呵护健康

现代社会，人们在忙忙碌碌之际，不知不觉便忽视了健康问题。据世界卫生组织的一项调查显示：全球真正健康的人大约只占总人口数的5%，75%的人则处于亚健康状态。随着环境的不断恶化、生活压力的逐步加剧，面对逐渐亮起的健康红灯，深受疾病困扰的人们应该如何应对呢？



将健康理念融于一日三餐

现代生活的繁忙，已经使我们没法保证每日充足的休息与锻炼。但是，如果我们能够在一日三餐问题上略微动点心思、下点工夫，那么许多常见的慢性病、突发病甚至恶性疾病，可能不需要打针、吃药、做手术，只在我们的碗筷碰撞之际，便已消弭于无形，或者被扼杀在萌芽状态，或者停止进一步恶化。如此一来，许多老年性病症或许在将来就不会发生，许多器官的功能退化也会被推迟数年甚至数十年，从而保证我们拥有一个健康的晚年。

事实上，食疗能够治疗许多疾病，不过这不是一夜之间的事，而是日积月累的结果。而且，食疗并不是医生与美食家的专利，它并没有那么神秘和高不可攀，它可以是我们每个平凡的个体每天都能享受到的福利。只要我们适当了解一些食疗的基本理论与方法，就能让自己成为家庭的保健师。

【药治不如食疗】

人们每天都离不开饮食，运用日常饮食对身体进行调理，对疾病进行治疗，无疑是一条既轻松有效又经济实惠的途径。食疗也一直被古代医家所推崇，即便是在以西方医学为主宰的现代，食疗仍然是人们心中不可替代的疗疾妙法。

食疗法，既是将药物作为食物，又是将食物加以药用。根据食物、药物之性，结合自身的身体素质、疾病性质、四季节气等因素，通过科学搭配，药借食力，食助药威，使药食均达到极佳的效用，从而为我们的身体健康构筑起一道坚固的城墙。

百岁药王孙思邈在他的医学专著《千金要方》中说，“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，这体现了“药治不如食治”

的原则。这句话并不是说，药物治疗的效果比不上食物治疗，而是极具智慧地指出了治病不如防病、晚治不如早治的医学思想。而这正是食疗的最大可取之处——防患于未然。有道是“是药三分毒”，与其在病重时不得不用对人体有副作用的药物进行治疗，何不在病情尚未明朗或恶化之际，用无毒无害的食物将这些疾病或致病因素消弭于无形呢？

【了解食疗宜忌，让食疗功效不打折】

首先要了解食物的营养成分。每一种食物都可以成为中医药方中的一味药材。也就是说，每一种食物多少都有一定的药用功能。了解常见食物的营养成分和药用功能，是我们进行食疗的前提条件，进而可以避免“吃错药”等情况的发生，防止加重身体不适。

食疗要结合自身的体质进行。每个人的身体状况都是独特的，有的人怕冷，有的人怕热；有的人吃点辣味食物能开胃，有的人吃点辣味食物就胃疼；有的人闻到花香精神爽朗，有的人闻到花香便浑身不适；有的人吃饭喜欢蘸上点花生酱，而有的人吃一口花生酱能晕倒……不同的人有不同的体质，这决定了食疗也要因人而异。一个聪明的食疗者，也一定会根据个人的体质与偏好，有针对性地选择食品的种类，把握合适的分量。

食疗要与气候、季节等外界因素相结合。如果食疗者只关注自身的状况，忽视与外界环境的匹配，那么这种食疗无异于刻舟求剑，其效果也是可想而知的。比如，居住在沿海地区的人们，由于经常食用海产品，身体通常是不缺碘的。如果这些人不考虑当地的水土情况，也大量食用加碘盐，则很可能造成碘过量而引起碘中毒。吃错了地方不行，吃错了时间更加不行。比如，夏季气候暑热，人体消化功能下降，故宜吃清淡、易消化的食物。如果身体虚弱的人在夏季进补，则很容易引起消化不良。

辨清证型对症食疗。同一种病，发病原因不同，即使病名一样，在治疗上也会有不小的差异。比如感冒，就有寒邪引起的风寒感冒和热邪引起的风热感冒2种。风寒感冒多在秋冬季发生，风热感冒则多在夏季发生。食疗治感冒时，如果能根据症状，辨清证型，功效将会加倍。

不同年龄阶段的人食疗原则也有所差异。婴幼儿处在生长、发育阶段，脏腑娇嫩，易出现热证、阳证，需要较多营养物质，但婴幼儿多脾胃不足，食物应多样化、营养丰富，同时注意呵护脾胃。青少年时期脏腑功能逐渐发育完整，但形气还不充实，食补应该注意饮食营养，着重补脑，不要暴饮暴食。中青年容易因过劳伤肺气，脏腑功能也容易衰退，要通过补肾健脾的食物达到延缓衰老的功效。老年人出现脏腑功能衰退，津液不足，多表现为口干、舌燥、眩晕、面赤、便秘等，饮食应多清淡。



经络按摩是防疾祛病的全科医生

经络按摩不用针和药，仅凭借双手和简单的小工具，依据不同的病症，选择一定的部位或特效穴位，沿经络循行的路线、气血运行的方向，施以不同手法的按摩，便可调节脏腑机能，并达到有效治疗和全面康复的目的。这样简单而有效地保健方法并非中医专家们的专利。只要我们对经络按摩感兴趣，并通过一段时间的学习和实践，就可以成为自己的按摩治疗师。

数千年的中医实践证实，人体周身穴位众多，其中，经常用到的、有重要影响的有108个，称为“108要穴”。人们将人体的穴位按照一定的运行规律连结起来，便构成了经脉。人体共有20条经脉，其中12条为主脉，叫做“十二正经”，另外8条方向和部位奇特，被称作“奇经八脉”。108要穴和十二正经是我们居家按摩防病保健最常用的。

无论是食疗还是经络按摩，都不需要太高的成本，真正做到了花小钱治大病，让每一个普通人都有机会做自己的居家保健医师。在物价飞涨、医疗成本居高不下的今天，如果能让家人一同学习食疗与按摩疗法，则整个家庭的健康状况也会得到改善。

【找准穴位位置，按摩功效加强】

我们在按摩的时候，经常担心自己找不准穴位位置，达不到按摩效果。其实这样的担心是多余的。我们所谓的穴位并不是一个死位置。在穴位周围按摩，即使有点偏差，只要按上去能缓解疼痛、酸胀等各种不适症状，也是有效的。当然如果能找准穴位更好。

我们在描述穴位位置的时候，常用“寸”这个标准。一般情况下，按摩时可以用手指作为度量工具取穴，称为“手指同身寸取穴法”。通常以大拇指的宽度为1寸，中指的第一指间关节与第二指间关节长度为1寸，食指、中指与无名指并拢后，从中指第一指节宽度为2寸，四指并拢最宽处为3寸。不同人由于体格上有差异，用“手指同身寸取穴法”确定穴位，可有效避免因身高等身体因素差异导致的找穴不准问题。

【了解穴位的功能，对症按摩】

光了解了穴位与经脉的位置，并不能立即实施经络按摩，因为每一个穴位、每一条经脉都有它的作用部位与作用效果，不了解这些，按摩便无从下手。

也许有人担心，穴位这么多，不可能记得清每个穴位的功效。其实，穴位功能记忆也是有规律可循的。比如头颈肩部的穴位大椎穴、肩外俞穴、风池穴等，它们所在的位置往往就是疾病疼痛的反应位置，比如头痛、颈椎病、肩周炎，往往发病在头颈

肩部，即使记不清这些穴位的功效，按摩这些穴位也多能缓解相应部位的症状。再如腰部的穴位对于产生于腰附近的疾病，如尿频、月经不调、腰扭伤、坐骨神经痛等都有一定的效果。但是这种规律只是相对的，对常见的部分疾病适用，并不是所有穴位都能通过这种位置对应的方式来确定功效。

【掌握按摩手法，让按摩事半功倍】

中医按摩不光要按对穴位，还非常讲究手法。在临床按摩治疗时，应结合具体治疗部位和病情，选择适当的手法。常见的手法有按、摩、推、拿、揉、搓、掐、点、拍、击、捏、提、擦、梳等，每一种都有具体的技巧，并且适用于特定的部位与要求。虽然掌握众多手法并非一朝一夕的事，但是掌握几种常用的，如按、揉、捏、推，便足以应付一般的要求了。

【了解按摩的宜忌，避免产生伤害】

我们常见的伤筋疾病，即人们通常所说由于急性扭伤、慢性劳损及老化导致运动系统的软组织，如肌肉、肌腱、韧带、关节软骨等损伤，从而出现颈、肩、腰、腿等处的疼痛，是按摩最为见效的疾病。头痛、失眠、便秘、腹泻、肠胃不适、咳嗽等内科疾病也可以通过按摩取得有效的治疗。痛经、闭经、生殖系统炎症、子宫肌瘤等妇科疾病，通过按摩可得到调理缓解。另外，神经、内分泌、免疫系统和消化系统疾病，通过按摩也可以达到比较好的辅助治疗效果。

按摩并非适用于所有的疾病或身体状况，在某些疾病或某种身体状况下，按摩会适得其反。局部有皮肤破损、出血、感染，或损伤肿胀严重，或有骨折、脱位、结核、骨髓炎、化脓性关节炎、肿瘤、严重骨质疏松等疾病的患者，不宜按摩。身体过度疲劳、饥饿以及醉酒的人，不宜按摩。有传染病或身体极度虚弱的人，不宜按摩。患有严重心、肺、脑、肝、肾等内脏疾病，或出血体质者不宜按摩。孕妇或经期妇女的腰骶部和小腹部，不可按摩。疾病本身比较严重，如有严重的脊髓、神经干、血管压迫或损伤者，也不可按摩。

【按摩时间如何掌握】

一般按摩的时间需要30~40分钟，可经常按摩的养生穴有足三里、合谷、关元、三阴交。针对不同疾病或症状，在特定时间按摩效果会更好一些。沐浴或足浴后按摩有利于体内循环，按摩效果最好；睡前按摩有利于消除疲劳、促进睡眠；清晨按摩能消除睡眠带来的水肿。重点部位按摩时间要长一些，次要或辅助部位按摩时间要短一些；体质好的可按摩久一些，体质弱的应时间短一些。一般每周按摩2~3次。急性病以治愈为度，需1次或数次；慢性病一般以10~15次为1疗程，疗程期间休息数天至一周。

现代人常见病对症食疗与按摩

第一章





近视

近视是屈光不正的一种，是指视物时远处的物体不能在视网膜汇聚，而在视网膜之前形成焦点，导致远方的物体模糊不清的疾病。近视最明显的症状是视力逐渐下降，只能看近，不能看远。近视的人在感觉眼睛酸痛时都会很自然地用手轻揉几下，然后就会觉得舒服一些，其实如果从饮食上加以注意，再配合几个简单的穴位按压，效果会更好。

◆ 对症食疗法

● 饮食宜忌

宜 近视患者普遍缺锌、铬，宜多吃富含锌、铬的食物。富含锌的食物有黄豆、海带、羊肉、牛肉、黄鱼、牡蛎、奶粉、可可粉、茶叶等。含铬较多的食物有牛肉、谷类、肉类、肝类等。

多食含钙、磷的食物。钙、磷可以巩固虹膜的韧性，广泛存在于牛奶、豆类、坚果、虾皮、海带、雪里红、榨菜、紫菜和南瓜等食物中。

多食补益肝肾的食物。中医认为肝肾不足、气血亏损会发生近视，所以要多吃补益肝肾的食物，如肉类、蛋类、肝、肾、鲫鱼、黄鱼、墨鱼、淡菜、海参、虾、甲鱼以及桂圆、荔枝、葡萄、核桃、桑葚、红枣等。

多食优质蛋白质、植物性脂肪、蔬菜、水果。在平衡膳食的基础上适量增加鱼、蛋、牛奶、瘦肉和含不

饱和脂肪酸的植物油，以及柑橘类水果。

忌 忌吃含糖过高的食品，含糖过多，会造成血钙减少，这样就会影响眼球壁的韧性，使眼轴变长，助长病情发展。

忌偏食。近视与体内钙、锌、铬等元素缺乏有关，偏食、饮食无规律会导致上述元素缺乏营养不良，体质下降。

● 食疗妙方

☑ 桂圆磁石饮

• **原料：**磁石30克、桂圆肉20克、红枣10颗。

• **做法：**红枣、磁石均洗净；磁石煎30分钟留汁，放入桂圆肉、红枣煮20分钟至其软烂即可。每日早晚分2次饮服。不宜多服，久服。

💡 功用解析

适用于近视患者。消化不良、咽喉红痛、阴虚内热者暂不宜服用。

❶ 羊肝枸杞汤

•**原料**：羊肝100克、枸杞子20克、盐少许。

•**做法**：羊肝洗净、切片，入开水焯一下，捞出，与枸杞子放入沙锅内，加适量水煮熟，加盐调味即可。

功用解析

此汤可用于肝肾精血不足所导致的近视。也可用鸡肝或猪肝代替。

❷ 枸杞红枣鸡蛋汤

•**原料**：枸杞子15~30克、红枣6~8颗、鸡蛋2个。

•**做法**：枸杞子、红枣洗净，鸡蛋煮熟后去壳，一同放入锅内加水煮30分钟即可。

功用解析

适用于体质虚寒者，及肝肾亏虚、近视眼等患者。

❸ 谷精草羊肝汤

•**原料**：谷精草30克，羊肝100克，盐、鸡精各适量。

•**做法**：羊肝洗净，去筋膜，切片，与谷精草一起放入沙锅，加适量水，煮30分钟，加盐、鸡精调味即可。

功用解析

谷精草清肝明目，为中医眼科常用药。

❹ 胡萝卜炒鳝丝

•**原料**：鳝鱼丝200克，胡萝卜2根（切丝），植物油、盐、酱油、醋各适量。

•**做法**：油锅烧热，倒入鳝鱼丝、胡萝卜丝翻炒，加入盐、酱油、醋炒熟。

❶ 蛋滑苦瓜片

•**原料**：苦瓜1根，鸡蛋2个，植物油、盐、味精各适量。

•**做法**：苦瓜去瓤洗净，切薄片；鸡蛋打散，加盐打匀；油锅烧热，下入苦瓜片炒熟，盛出备用；原锅加油烧热，倒入蛋液、苦瓜片，推匀，炒至蛋熟，放味精、盐即可。

功用解析

苦瓜除邪热、解劳乏、清心明目，与鸡蛋配菜，可减少眼疾的发生。

❷ 茯苓柏子饼

•**原料**：茯苓、柏子仁各15克，全麦粉50克，植物油少许。

•**做法**：将茯苓烘干，柏子仁炒至香黄，与茯苓一起研成细末；全麦粉与茯苓、柏子仁末一起放入盆中，加温水和匀，揉制成面团，擀成薄饼；平底锅烧热，放入少量植物油，烧热后放入饼坯，小火烙至熟透即可。

功用解析

本品补肾健胃。适用于心脾两虚、气血不足和肝肾两亏所致的近视。

❸ 芝麻核桃奶

•**原料**：黑芝麻30克、核桃仁25克，牛奶250毫升。

•**做法**：将黑芝麻放在干净的器皿中挑出残余的芝麻梗；锅置小火上，放入核桃仁干炒，待其香味溢出，倒出核桃仁；用同样的方法炒香黑芝麻；将黑芝麻与核桃仁放在容器内捣细，放入锅内加牛奶煮沸即可。

❶ 杞子鱼胶炖牛蛙

• **原料：**牛蛙400克、鱼胶（鱼鳔）50克、鲜猪腰2个、枸杞子25克、盐适量。

• **做法：**将牛蛙宰杀洗净，取牛蛙腿，剔肉去骨；鱼胶用沸水浸软，剪细丝；猪腰洗净、切开、去脂膜、切片；枸杞子洗净，用清水浸泡一会儿备用；把牛蛙腿、牛蛙肉、鱼胶丝、猪腰片、枸杞子全部放入炖盅内，加适量沸水，盖上盖，大火煮沸后，转入炖盅内，小火隔水炖2小时，加盐调味服食。

功用解析

本品滋肾润肺、养阴补血、益精明目、润滑肌肤。枸杞子滋补肝肾、益精明目，可治疗虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明。

❷ 栝实菟丝肉片

• **原料：**栝实子、菟丝子、干黄花菜各25克，猪肉100克，盐、醋、白糖、植物油各适量。

• **做法：**干黄花菜洗净，用清水泡软，捞出沥水切段；将栝实子、菟丝子放入沙锅中，加入适量清水，大火煮沸后转小火煎30分钟，取浓汁；猪肉洗净切片，炒锅洗净烧热，加入适量油烧热，放入肉片炒至变色发白，放入药汁及盐、醋、白糖，烧至肉熟时，放入洗净的黄花菜炒熟。

功用解析

本品补肾明目、清热养肝，用于腰膝酸软、虚劳骨蒸、头晕目昏、目生翳膜、水肿胀满。

❸ 明目海鲜汤

• **原料：**水发海参、鲜蚌肉、鲜蚬肉、熟海螺肉各50克，水发鲍鱼、水发干贝各20克，整鲍鱼贝壳1个，鸡汤、味精、盐、黄酒、青笋各适量。

• **做法：**将海参、鲍鱼处理洗净，切丝，蚌肉、蚬肉、干贝、海螺肉、青笋分别洗净，切成片备用；将各种海鲜和整鲍鱼贝壳一起放入沙锅中，加入鸡汤，大火煮沸后转小火炖至九成熟；加盐、味精、黄酒调味，放入笋片煮至熟即可。

功用解析

本品有补虚泻实、明目的功效，常食对夜盲症、青光眼也有很好的辅助治疗作用。

❹ 菊花炒肉片

• **原料：**猪瘦肉500克，鲜菊花瓣100克，黑木耳20克，鸡蛋3个，姜丝、葱花、盐、料酒、味精、淀粉、清汤、植物油各适量。

• **做法：**将菊花洗净；猪肉洗净，切片备用；将鸡蛋打入碗中，加入料酒、盐、淀粉调成糊，投入肉片拌匀备用；锅中倒入植物油，烧至六成熟时，将肉片入油锅炸熟；锅内留底油，爆香葱花、姜丝，加入熟肉片、清汤、黑木耳、菊花瓣翻炒均匀；最后加入味精调味即可。

功用解析

菊花有散风清热、清肝明目和解毒消炎等作用，对眼睛劳损、头痛、高血压等均有一定效用，久服可防治高血压、偏头痛。

◆ 对症按摩法

● 按摩要点▶

按摩法治疗近视，可以用两个字来概括，一曰“养”，二曰“通”。“养”指的是养肝和养肾。中医认为，肝开窍于目，肝血不足，易使双目干涩，视物昏花。因此，明目重在养肝。另外，肾对于眼睛的影响也很重要。精气足，则耳聪目明，因此，明目还需养肾。而近视的根源，在于视疲劳，对于眼睛周围区域及穴位的按摩，可以有效缓解视疲劳，活血通络，这便是“通”字的含义。总的来说，有助于养肝和固肾的穴位，对于治疗近视都是有益的，眼睛周围的穴位，则是缓解视疲劳的首选。

● 推荐穴位▶

按揉睛明穴

位置：目内眦角稍上方凹陷处。

按摩方法：取仰卧位或坐位，用拇指与食指或中指指尖按于两侧睛明穴，待出现酸胀感时，由轻渐重，边按边揉，使酸胀感传导扩散到眼区，时间约2分钟。

祛病功效：缓解眼睛疲劳，恢复视力，对治疗眼睛充血、红肿、水肿等有



效果。此外，配合鼻子周围的穴位一起按摩，能够缓解鼻塞等症状。

按揉鱼腰穴

位置：瞳孔直上，眉毛的中点。

按摩方法：双手中指指腹分别按于两侧鱼腰穴上，顺时针方向按揉2分钟，手法宜轻柔，以局部有酸胀感为佳。

祛病功效：治疗眉棱骨痛、眼睑下垂、目赤肿痛、目翳、近视等眼部疾病。

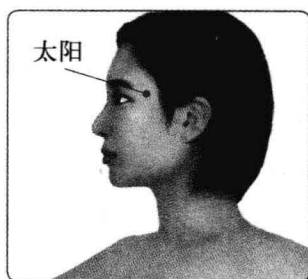


按揉太阳穴

位置：在头侧，眉梢与眼外角延续交叉处，向后约1横指的凹陷中。

按摩方法：双手食指指腹分别按于两侧太阳穴，顺时针方向按揉约2分钟，局部有酸胀感为佳。如需要较大范围或力量较重的按揉，可以用两手的鱼际部代替食指。手法宜轻柔，意念集中于太阳穴。

祛病功效：治疗感冒、头痛发热、头痛头晕、目赤肿痛、近视等。





鼻炎

鼻炎是临床常见、多发且较难治疗的病症，发作时常有鼻塞、流涕、目痒流泪、喷嚏或头胀、头昏、乏力、食欲不振，甚或嗅觉功能丧失等症状。慢性鼻炎属中医的鼻渊范畴，多为寒邪侵袭、脾肺肾气亏虚所致。过敏性鼻炎是接触过敏源后引起鼻黏膜病变的一种疾患，患者多伴有哮喘、荨麻疹病史，常有家族史，多反复发作，分为常年发作和季节性发作两种。临床表现为突然发生的鼻内奇痒、连续喷嚏、流清涕、鼻塞。遇上感冒、闻到异味、天气变化，其症状更加严重，并伴有头胀、头重等不适感。

◆ 对症食疗法

● 饮食宜忌

宜 急性鼻炎应多饮热水或喝姜糖水，以加速病毒的排泄及稀释血液中毒素的浓度。食用清淡易消化的食物。

慢性单纯性鼻炎属肺胃有热或痰浊壅盛者，宜多吃蔬菜，如萝卜、苦瓜等。

慢性肥厚性鼻炎饮食方面与慢性单纯性鼻炎基本相似，可多吃些山楂、乌梅等。

干燥性鼻炎及萎缩性鼻炎可食些具有补阴作用的肉食，如猪肉、鸭肉、甲鱼等。也可经常饮用雪梨汁、银耳汤、菊花茶等。

忌 急性鼻炎忌食油煎、生冷、酸涩之物，以防热助邪盛，邪热郁内而不外达；戒烟酒。

慢性单纯性鼻炎属肺胃有热或痰浊壅盛者，香蕉宜少吃，酒不宜多饮，肉食也不宜多吃，尤其在吃药的同时，不宜吃萝卜。

干燥性鼻炎及萎缩性鼻炎不宜吃辛辣、燥热之品，如辣椒等，不宜饮酒、吸烟。

● 食疗妙方

■ 薏米荷叶粥

• **原料：**薏米、大米各30克，荷叶1张，白糖、桂花、淀粉各适量。

• **做法：**将大米和薏米用清水冲洗干净，放入容器内备用；荷叶用清水洗净后备用；沙锅置火上，加适量水，放入清洗干净的薏米和大米煮粥；淀粉放在碗中加少量水调成水淀粉；薏米、大米将成粥时盖上荷叶再煮；熟后放入少