

宋涛◎主编

——家庭医疗保健经典——

家庭 医疗保健

JIATING YILIAOBAOJIAN



辽海出版社

宋 涛 ⊙ 主编
——家庭医疗保健经典——

家庭 医疗保健

JIATING YILIAOBAOJIAN

(下)



广西工学院鹿山学院图书馆



d493618

出版社

头 痛

△ 三汁饮

[用料] 生藕汁 100~250 克，西瓜汁 200~250 克，雪梨汁 50~150 克。

[食法] 将三汁混合，慢慢饮服。若在冰箱冷藏后服用，效果更佳。

[主治] 头痛。

△ 薄荷糖块

[用料] 薄荷粉 30 克（或食用薄荷油 5 毫升），白糖 500 克。

[食法] 将白糖放入锅内加水少许，以文火煎熬至较稠厚时，加入薄荷粉调匀，继续煎熬，至挑起即成丝状而不粘手时，离火将糖放在涂用食用油的大瓷缸中，待稍冷，将糖分割成 100 块左右即可，不拘时食用。

[主治] 头痛。

△ 白菜薤糖茶

[用料] 干白菜 1 块，生姜 3 片，红糖 60 克。

[食法] 上三味加水煎汤，饮服。

[主治] 头痛。

△ 草鱼骨香汤

[用料] 草鱼 1 条，青葱一把，香菜 125 克。

[食法] 将草鱼、青葱、香菜同煮食之。

注：一方单用草鱼或取草鱼头治之也有效。

[主治] 风虚头痛。

△ 猪脑蒸红糖

[用料] 猪脑一具，红糖 30 克。

[食法] 两者同蒸熟后，切块服食。

[主治] 脑震荡后遗症之头痛、头昏等。

△ 芹菜根炒鸡蛋

[用料] 芹菜根 5 个，鸡蛋 1 只。

[食法] 芹菜根洗净捣烂，炒鸡蛋吃。

[主治] 头风痛。

△ 山药杞子炖猪脑

[用料] 猪脑 1 只，枸杞子 10 克，怀山药 50 克，精盐、味精、料酒适量。

[食法] 将猪脑洗净，与怀山药及枸杞子同放砂锅内，加适量水及料酒炖至熟。加入适量的精盐及味精调味服食。

[主治] 头痛、眩晕。

△ 羊肉麦片汤

[用料] 羊肉 1 000 克，大麦粉 1 000 克，豆粉 1 000 克，草果 5 克，生姜 10 克，胡椒适量。

[食法] 先将草果、生姜、羊肉三者加适量清水，用大火煮沸后改用文火，将羊肉炖烂，将大麦粉、豆粉加水 and 面，按常规做成面片，放入羊肉汤内煮熟，加胡椒、食盐、味精调味。正餐食用。

[主治] 偏头痛。

△ 桃仁煎

[用料] 核桃仁 15 克。

[食法] 将核桃仁用水煎，再加适量白糖冲服，每日 2 次。

[主治] 偏头痛。

注：一方加黄酒。

△ 葵花子鸡汤

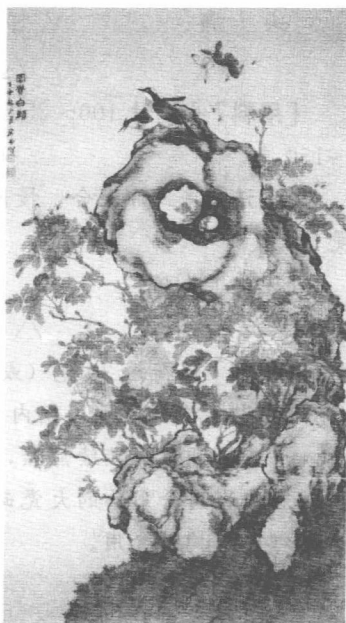
[用料] 葵花子适量，母鸡一只。

[食法] 将葵花子去壳，和母鸡炖汤服用。

[主治] 头痛，眩晕。

△ 鸡蛋芹菜根

[用料] 芹菜根适量，鸡蛋 2 只。



〔食法〕将芹菜根洗净捣烂，并煮入鸡蛋吃。

〔主治〕头风痛。

△ 杞子炖羊脑

〔用料〕枸杞子 30 克，羊脑 1 副。

〔食法〕隔水炖熟，调味，服食。

〔主治〕血虚头痛，眩晕，癫痫。

注：一方单用羊脑疗效也佳。

运动保健

1. 小暑六月节坐功

《遵生八笺》中原文如下：“运主少阳三气。时配手太阴脾湿土。坐功：每日丑寅时，两手据地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度，叩齿，吐纳，咽液。治病：腿膝髁节风湿，肺胀满，嗌干，喘咳，缺盆中痛，善嚏，脐右小腹胀引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒无常。”

小暑正值初伏前后，我国大部分地区进入一年中最热时期，气候炎热，万物繁荣。本法以“小暑”命名，正是根据这一时令特点而制定的练功方法，适宜于小暑时节锻炼，可于小暑时开始，至大暑为止。夏多心病，暑又属火，火气亢盛，就会乘金，故肺病亦多见。坚持采用本法锻炼，有较好的防治作用。

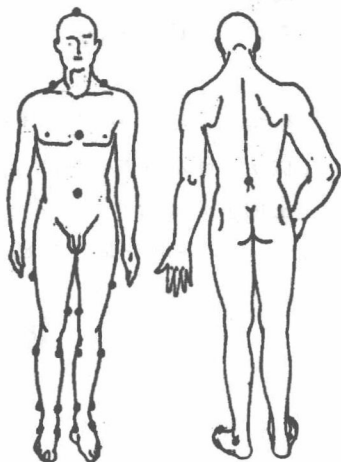
具体方法：每日凌晨 3~7 时，双手按地，一腿弯曲，一腿伸直，用力活动 3~5 次，然后牙齿叩动 36 次，调息吐纳，津液咽入丹田 9 次。可治：腰膝腿部风湿、肺胀、喉干涩、咳喘、坐骨酸痛、打喷嚏、右小腹胀痛、手抽搐、体重乏力、半身不遂、中风、健忘、哮喘、脱肛、腕无力，喜怒无常等症。

2. 失眠诱导功

适应病症：失眠症

具体方法：此功坐、卧练均可，严重失眠患者以练卧功为

宜。(1)端坐于椅子上，两脚分开与肩同宽，大腿与小腿呈90度角，躯干伸直，全身放松，下颌向内微收。全身放松。两眼轻闭，静坐2~3分钟后，意念想头顶百会穴，大约1分钟想肩井穴、膻中穴、中丹田、会阴穴、大腿内侧血海穴、阴陵交、内髌下照海穴、涌泉穴、大脚趾、二脚趾、三脚趾、四脚趾、小脚趾、涌泉穴，想两涌泉穴以泡在水里，然后想外髌的申脉穴、悬钟穴、阳陵泉、风市穴、环跳



穴、会阴穴、命门、中丹田、血海穴、阴陵穴、三阴穴、涌泉穴，两涌泉泡在水里，以上为一遍。最严重的失眠，三遍也可完全入睡，意念穴位。(2)卧式，仰卧与侧卧均可，以舒适为度，意念穴位与坐式同，每个穴位想半分钟至一分钟，不要太快，病情重者，也可由家属坐在病人床边，小声念上述各穴位，念到何处病人应想到何处，声音逐渐放低，音调要平，不可忽高忽低，忽快忽慢。

3. 平圆导引功

适应病症：内分泌紊乱。

具体方法：双腿并拢站立，双臂自然垂下，两掌心贴近股骨外侧，中指指尖紧贴风市穴；拔顶，舌抵上腭，却除心中杂念。两掌在身前，两掌相合，大指向上，两臂要伸直，左掌转向上，左肘向后撤，两掌向左侧划圆弧，至右前臂，紧贴左肋为止。大指转向上，两掌随腰转回正中，两臂伸直，然后右掌翻转向上，右肘向后撤，两掌向右侧划圆弧，至左前臂紧贴右肋为止。向左划圆弧再向右划圆弧为1次，共做12次。

4. 吸气退烧功

适应病症：退高热及内伤发热。

具体方法：端坐于床上，两手向后撑按床上，头向后仰，面朝天，用嘴做深细匀长之吸气，随吸随咽下，稍闭气后，再慢慢地呼出来，一吸一呼为1次，共做64次动作。

5. 搓腹意守功

适应病症：阴茎痛，睾丸炎。

具体方法：自然站立，双脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，掌心朝内侧，中指指尖紧贴风市穴，拔顶，舌抵上腭，提肛，净除心中杂念。全身放松，两手掌相互摩擦至热两手内劳宫紧贴肚脐下四寸，腹股沟上两侧，摩擦64次（一上一下为一次）。然后全身放松，垂手站立，意守归来穴处五分处20分钟。每晚临睡前做1次。

6. 搓灸腹部功

适应病症：多汗症。

具体方法：自然站立，双脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，掌心朝内侧，中指指尖紧贴风市穴，拔顶，舌抵上腭，提肛，净除心中杂念。全身放松，两手掌相互摩擦至热，搓肚脐两侧，一上一下为一次，共摩擦108次。用艾卷灸肚脐两侧各三寸五分处，灸20分钟，每天1次。

饮食保健

注意夏季饮食卫生极为重要。如果不注意，就会引起多种胃肠道疾病，如痢疾、寄生虫等。若进食腐败变质的有毒食物，还可导致食物中毒，引起腹痛、吐泻，重者出现昏迷或死亡。饮食偏嗜则会造成营养不良。饮食偏嗜有过寒过热之偏，五味之偏。多食生冷寒凉，可损伤脾胃阳气，因寒湿内生发生腹痛泄泻，偏食辛温燥热，可使胃肠积热，出现口渴，腹满胀痛，便秘最终酿为痔疮；五味之偏是说人的精神气血都由五味滋生，五味对应五

脏，如酸入肝，苦入心，甘入脾，咸入肾。若长期嗜好某种食物，就会使脏腑机能偏盛偏衰，久而久之可损伤内脏而发生疾病。如偏食咸味，会使血脉凝滞，面色无华；多食苦味，会使皮肤干燥而毫毛脱落；多食辛味，会使筋脉拘急而爪甲枯槁；多食酸味，会使皮肉坚厚皱缩，口唇干薄而掀起；多食甘味的食物，则骨骼疼痛头发易脱落。说到底，由于嗜好偏过，反会导致营养不良表现，而且还能伤及脾胃以及其他脏腑，而导致上些疾病发生。如脚气病、夜盲症和癭瘤等疾病。所以在食疗养生中，饮食五味（酸、苦、甘、辛、咸）要适宜，平时饮食不偏食，病时饮食讲禁忌。如《千金要方·养性序》所说：“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饱食过多，则结积聚，渴饮过多，则成痰。”人在大饥大渴时，最容易过饮过食，急食暴饮。所以在饥渴难耐之时，亦应缓缓进食。讲的就是平衡营养保护五脏六腑。另外在没有食欲的情况下，也不能勉强进食，过分强食，梁代医家陶弘景在《养性延命录》中指出：“不渴强饮则胃胀，不饥强食则脾劳”。

人们都知道冬令进补，对夏天可否进补，如何进补却不太了解，其实夏至正是夏季进补的时机。例如，老人们冬天老发慢性支气管炎、哮喘、肺气肿。此时这些病正好缓解，正是进补的好时机。夏季进补得好，冬季就可少发病或不发病。如夏令对肺肾阴虚的进补，可选用百合 10 克、莲心 10 克、香薷 10 克、佩兰 10 克、熟地 10 克、当归 12 克、甘草 6 克水蒸服，有去暑健脾养阴润燥的作用。

对于慢性支气管炎、支气管扩张、哮喘、肺阴虚的老人，可取猪肺一只，反复灌洗清洁，至汽锅中蒸，取其汁服用，一只猪肺可蒸 2~3 次，淡食。猪肺有滋阴益肺，润燥的功用。久食猪肺汤对上述疾病有很好防治作用。

对于冠心病、高血压、肥胖症或胆固醇、甘油三脂高者可用鸭肉作滋阴清虚热，补血解毒之用。熟鸭肉与西瓜里皮切成细丝至于盘内加入适量盐、味精、麻油、蒜末即可食用。西瓜皮有清热降火，利尿消暑的功用，二者合服是老人夏令进补消暑的

佳品。

当气温高时，人体消化液分泌减少，胃酸降低，食欲神经受到抑制，饮食营养的调理和水分的补充至关重要。膳食应多样化。

从营养学观点出发，煮沸后自然冷却的凉开水最容易透过细胞膜促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白含量，促进机体免疫功能，增强人体的抗病能力。习惯于喝白开水的人，体内脱氢酶活性高，肌肉内乳酸堆积少，不易产生疲劳。纯净的白开水容易解渴。为了健康，不渴时也要主动喝点水。



此外，夏天喝绿豆汤可以但解热毒、止烦渴。茶叶水防癌，荷叶粥、薄荷粥、百合粥、菊花粥等对风热感冒者、高血压患者及患有眼科炎症者均较适宜。另外，一些新鲜凉拌菜，加些蒜泥、姜末、醋及辛辣调味品，既可增进食欲，又能防治肠道传染病，但吃时切忌一次过量和过凉，同时还要注意吃新鲜瓜果、蔬菜、豆制品及瘦肉、鱼和蛋，这样既保持钾、钠平衡，又补充水分，又能保持对蛋白质和多种维生素的需要。

食疗方：

△炒绿豆芽

〔用料〕新鲜绿豆芽 500 克，花椒少许几粒，植物油、白醋、食盐、味精适量。

〔做法〕豆芽洗净水沥干，油锅烧热，花椒入锅，烹出香味，将豆芽下锅爆炒几下，倒入白醋继续翻炒数分钟，起锅时放入食盐、味精，装盘即可。

〔功效〕此方具有清热解毒之功效，可疗疮疡诸疾。



△ 素炒豆皮

[用料] 豆皮 2 张，植物油、食盐、葱、味精各适量。

[做法] 豆皮切丝，葱洗净切丝。油锅烧至六成热，葱丝下锅，烹出香味，将豆皮丝入锅翻炒，随后加食盐，炒数分钟后，加味精，淋上香油搅匀起锅。

[功效] 此方具有补虚，止汗之功效。适合多汗、自汗、盗汗者食用。

△ 素烩面筋

[用料] 水面筋 500 克，葱、姜、食盐、淀粉、植物油、味精个适量。

[做法] 水面筋切薄片，葱、姜洗净切丝备用。油锅烧热，将水面筋入锅，煸炒至焦黄，加葱、姜煸炒数分钟，兑水一碗，加食盐，待面筋熟透后，放入味精，再用淀粉勾芡，汤汁明透即可。

[功效] 此方具有解热、除烦、止渴之功效。

△ 蚕豆炖牛肉

[用料] 鲜蚕豆或水发蚕豆 120 克，瘦牛肉 250 克，食盐少许，味精、香油适量。

[做法] 牛肉切小块，先在水锅内氽一下，捞出沥水，将砂锅



内放入适量的水，待水温时，牛肉入锅，炖至六成熟，将蚕豆入锅，开锅后改文火，放盐煨炖至肉、豆熟透，加味精、香油，出锅即可。

[功效] 此方具有健脾利湿，补虚强体之功效。

△ 糖渍龙眼

[用料] 鲜龙眼 500 克，白糖 50 克。

[做法] 将鲜龙眼去皮和核，放入碗中，加白糖，上笼蒸、晾三次，使色泽变黑，将变黑的龙眼拌白糖，装入瓶中即成。每日服龙眼四粒，日服 2 次。

[功效] 此方可治疗心力衰竭。

△ 莲子百合煨猪肉

[用料] 莲子 50 克，百合 50 克，猪肉 200 克。

[做法] 将猪肉切成小块，把莲子、百合放入锅内加水，再加入调料，用旺火煮沸后，转用文火炖 1 小时即成，食莲子、百合、猪肉、喝汤。

[功效] 此方清心利肺，对心力衰竭有疗效。

△ 猪肉黄花汤

[用料] 黄鳝 1 条，猪肉 100 克，黄花 25 克。

[做法] 将黄鳝去内脏，切段，同其他两味共煮，去药食用。

[功效] 此方可改善营养，防止心力衰竭。

△ 猪心炖大枣

[用料] 猪心 1 个，大枣 15 枚。

[做法] 将猪心剖开洗净，放入大枣，置碗内加水，蒸熟食用。

[功效] 此方滋补心血，主治心力衰竭。

△ 葡萄汁

[用料] 鲜葡萄汁 1 500 毫升。

[做法] 葡萄汁以文火煎熬，浓缩至稠黏如膏，加蜂蜜 1 倍，至沸停火，冷却装瓶备用，每次 1 汤匙，沸水冲化代茶饮。

[功效] 此方润肺治虚，对食欲不振，消化不良有很好的

疗效。

△ 橘皮红枣茶

[用料] 鲜橘皮 10 克，大红枣 10 枚。

[做法] 橘皮与红枣用锅炒焦，放入保温杯内，以沸水浸泡 10 分钟，饭前代茶频饮。

[主治] 食欲不振，消化不良。

△ 粟米山药糊

[用料] 粟米 20 克，山药 10 克。

[做法] 上述二味研细末，加水煮成糊，白糖适量调味服食。

[主治] 小儿消化不良。

△ 萝卜炒豆腐皮

[用料] 豆腐皮 1 张，白萝卜 100 克，素油、盐、葱适量。

[做法] 清水泡发豆腐皮后切成细丝，白萝卜洗净切丝，共用素油煸炒后加葱、盐等调味品佐餐，每日 1 剂。

[主治] 小儿乳食积滞，消化不良。

△ 萝卜葱白汁

[用料] 白萝卜、葱白等量。

[做法] 共打汁，多量饮服。

[主治] 小儿食物积滞。

△ 盐萝卜汤

[用料] 胡萝卜 250 克，盐 3 克。

[做法] 在胡萝卜中加盐，并煮烂、去渣取汁，一天分 3 次服完，连服 2 天。

按注：一方单用胡萝卜加水煎汤也可。



[主治] 小儿消化不良，疳积。

△ 大枣高粱粉

[用料] 红高粱 50 克，大枣 10 枚。

[做法] 将大枣去核炒焦，高粱炒黄，共研细末，2 岁小孩每次服 10 克，3~5 岁小孩每次服 15 克，每天服 2 次。

[主治] 小儿消化不良。

△ 栗子糊

[用料] 栗子 7~10 枚。

[做法] 将栗子去壳捣烂，加清水适量煮成糊状，再加白糖适量调味喂服。

[主治] 小儿消化不良。

△ 龙眼橘饼糖

[用料] 龙眼肉 100 克，橘饼 100 克，白糖 500 克。

[做法] 将白糖入锅，加适量水，用小火熬稠，加入龙眼肉、橘饼，搅匀，再熬至锅铲挑起成丝状时停火，倒入涂有熟菜油的盘内，推平，稍冷，用刀切成小块食用，每日 50~100 克，常食。

注：一方不用橘饼而用鸽蛋。

[主治] 不寐，健忘。

△ 小米枣仁粥

[用料] 小米 100 克，枣仁面儿 10 克，蜂蜜 30 克。

[做法] 小米煮粥候熟，入枣仁面儿，搅匀，食时加蜂蜜，日服 2 次。

[主治] 失眠。

△ 小麦胚芽口服油

[用料] 小麦胚芽油 300 毫克。

[做法] 每日口服小麦胚芽油适量，可以改善脑细胞功能，从而提高记忆力和集中能力。

[主治] 健忘，失眠。

△ 盐莲子菜

[用料] 莲子心 30 个，盐少许。

[做法] 将莲子心用水煎之，放入盐，每晚临睡前服用。

按注：一方无盐，一方以莲子加粳米煮粥食。

[主治] 失眠多梦。

△ 醋方

[用料] 食醋适量。

[食法] 临睡前倒1杯冷开水，加一汤匙醋喝下，可较快入睡。

[主治] 失眠。

△ 牛奶方

[用料] 热牛奶1杯。

[食法] 每天临睡前饮用，可使人酣睡。

[主治] 失眠症。

△ 鸡黄杞枣汤

[用料] 鸡子黄1枚，大红枣15枚，杞子15克。

[食法] 将大红枣，杞子煎汤冲鸡子黄，睡前温服。

按注：一方以龙眼肉易红枣、杞子。

[主治] 入睡困难，睡而易醒。

△ 洋葱

[用料] 洋葱头1个。

[食法] 横切成数片，睡前放于枕边，只要闻其气味，便很快入睡。

[主治] 失眠。

△ 黑豆汤

[用料] 黑豆50~100克。

[食法] 水煮黑豆，一次服完，每天2~3次。



〔主治〕神经衰弱。

△ 枣豆桂圆汤

〔用料〕大枣 50 克，桂圆肉 15 克，乌豆 50 克。

〔食法〕加 1500 毫升水煎至 1000 毫升左右，分早、晚两次服用。

〔主治〕血虚心悸，阴虚盗汗、肾虚腰痛、须发早白、脾虚足肿。

△ 健脑粥

〔用料〕粳米 100 克，核桃仁 25 克，干百合 10 克，黑芝麻 20 克，冰糖少许。

〔食法〕将前四者洗净同入砂锅，加适量清水及少许冰糖。文火炖熟煮透即可。

〔主治〕健忘智衰。

△ 猪脑黑木耳汤

〔用料〕猪脑 1 个，黑木耳 15 克，植物油、细盐、黄酒、香葱、味精适量。

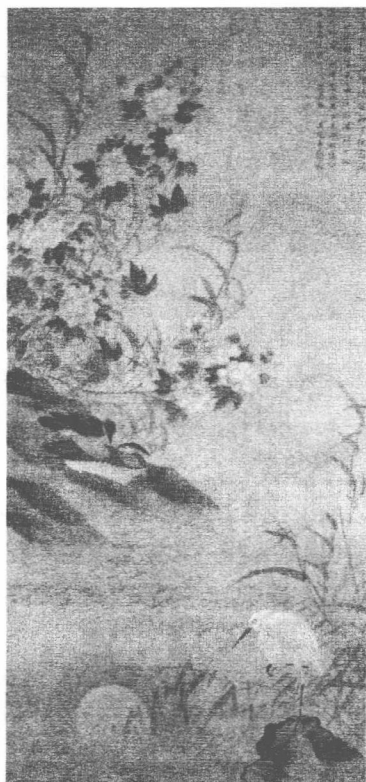
〔食法〕猪脑挑去血筋，洗净，黑木耳冷水泡胀，洗净，去杂质，仍浸泡在冷水中备用。起油锅，放植物油 1 匙，中火烧热，倒入木耳，翻炒 3 分钟，加黄酒 1 匙，细盐半匙，冷水少许，焖 3 分钟，猪脑放入，加冷水 1 碗半，小火慢炖半小时后，加香葱、味精少许，盛碗佐餐。

〔主治〕健忘。

△ 麦枣草汤

〔用料〕麦仁 60 克，大枣 15 枚，甘草 15 克。

〔食法〕上品加水 3 碗煎至 1 碗，睡前半小时，1 次饮服。



〔主治〕失眠。

△ 桑椹蜜膏

〔用料〕鲜桑椹 1 000 克，蜂蜜 300 克。

〔食法〕先将桑椹洗净，放入砂锅内，加水煎熬 2 次，过滤去渣，用文火浓缩后，再加蜂蜜收膏，冷却后，装瓶备用。每次 1 匙，日 2 次，沸水冲服。

注：一方用酸枣仁，无蜂蜜。

〔主治〕适用于肝肾阴虚，失眠健忘，遗精耳鸣，须发早白。

△ 龙眼莲子粥

〔用料〕龙眼肉 15 克，莲子 15 克，红枣 20 克，江米 50 克，白糖适量。

〔食法〕莲子去皮、芯，与红枣、江米一同煮至粥，将熟时，加入龙眼肉，继续煮至粥成，加白糖搅匀服用。

〔按注〕一方用龙眼肉、大枣，一方用莲子、江米加瘦猪肉。

〔主治〕失眠，健忘。

△ 栗子桂圆粥

〔用料〕栗子 10 个，桂圆肉 15 克，粳米 50 克。

〔食法〕栗子去壳，切碎，与桂圆肉、粳米同煮粥，熟烂后，加白糖，每次 1 剂，早晚温热食。

〔主治〕失眠，健忘。

△ 龟肉百合红枣汤

〔用料〕龟肉 250 克，百合 50 克，红枣 30 克。

〔食法〕将龟肉和用温水洗净的百合、红枣，加水适量，先用武火煮沸后，改用文火慢煮至龟肉熟透即可。

〔主治〕阴血虚少之失眠。

△ 百合鸡子黄汤

〔用料〕百合 45 克，鸡蛋 1 枚。

〔食法〕百合浸一宿，出白沫，去其水，要以清水适量，煮约 20 分钟，去百合，加鸡蛋黄搅匀，再煮，放白糖少许调味即可。

〔主治〕心肺阴液耗伤之失眠。

注：还可治瘵病、惊悸。一方以瘦猪肉易鸡蛋，一方以干贝易百合，或干贝再加瘦猪肉均可。一方用百合、枣仁。一方用百合、蜂蜜。

△ 山药杞子猪肉煲

〔用料〕猪肉 250 克，淮山药 15 克，杞子 30 克。

〔食法〕猪肉、山药加杞子，同煲食用。

〔主治〕失眠。

△ 葡萄酒饮

〔用料〕葡萄酒一杯。

〔食法〕每天晚上喝一杯葡萄酒。

〔主治〕失眠。

△ 芝麻核桃肉

〔用料〕黑芝麻 15 克，核桃肉 15 克。

〔食法〕将白糖适量地加入黑芝麻与核桃肉中，每日 1 次，连续吃半个月。

〔主治〕神经衰弱。

△ 蜂蜜枣仁饮

〔用料〕蜂蜜 30 克，炒枣仁 15 克。

〔食法〕蜂蜜、枣仁分 2 次冲水服。

〔主治〕神经衰弱。

注：如加入五味子 9 克，胡桃仁 9 克，还可增强记忆力，改善健忘。

△ 猴头菇汤

〔用料〕猴头菇 75 克。

