

家庭食疗

良方

主
编
李健康



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭食疗良方

JIATING SHILIAO LIANGFANG

主 编 李健康

副主编 李稳杙

编 者 易正山 牛勇义

李稳杙 李健康

图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗良方/李健康主编. —北京:人民军医出版社,
2011.11

ISBN 978-7-5091-5298-0

I. ①家… II. ①李… III. ①食物疗法—验方 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 211397 号

策划编辑:张伏震 王 宁 文字编辑:刘新瑞 责任审读:黄栩兵

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927297

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6 字数:147千字

版、印次:2011年11月第1版第1次印刷

印数:00001—10000

定价:15.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

食物同药物一样能治病,但病人对此知之不多。为此,编者以近 140 种常见病、多发病为治疗对象,以食用动、植物制做为治疗手段,精选食疗方 1000 多首,着重介绍了它们的资源状况、使用方法与要领、经济负担,以及近远期疗效等。本书是家庭食疗保健与疾病居家调养的指导性读物,适合病患家庭主厨阅读参考。

前言

人如同机器，总会出点毛病，不时要花点维护费。感冒看医生，化验血，吃几天药，打几针，至少要花 100 多元；稍微重些的病，住院做上几项检查、吃些药、打点针，一天就得几百上千元；……当今医院无论大小，医药费高得惊人。南方有些发达地区的乡镇卫生院年收入就近亿元，远远超过内地一家市级一流医院的收入。可见病人为自己的健康的付出有多大。

人有病就看医生，而且要看大医院的高明医生，是病人的一种普遍心态，这是可以理解的。这对于普通的白领、蓝领阶层无论在经济上、精力上还是时间上都是吃不消的，但是，不是什么病都要请医生治，医生也治不了所有的病。其实，病人不光是会生病，也会治病，治自己生的病，关键是用药。然而，治病不一定都要用药，在某些情况下，药与食物没有本质的界线，食物同样能治好绝症以外的种种疾病。

现在有很多人一有病就请名医，吃名贵药，特别要吃进口的高级药。其实，有时这是一种浪费，并非客观需要。许许多多的常见病、多发病不一定要吃什么所谓高级药。所谓生病，就是人体正常功能失去平衡而出现的偏差。治病就是利用药物或食物来对这种偏差进行纠正调理，使之恢复平衡而达到祛病的目的。在某些情况下，食物与药物本质上没有太大的差别，大凡人体能消化吸收并益于人类生存的物质就是食物，凡能益于人体功能平衡，或能促使恢复人体功能平衡，或强使人体功能失去平衡的物质就是药物。世间的许多物质都具有这两种特性。故此，医药祖师爷们由此得

出了“药食同源”的结论。

本书以全国城乡普通百姓为读者对象,常见病、多发病为治疗对象,以食用动、植物为治疗手段,精选行之有效的食物。所选处方绝大多数是纯食物方,只有少数是要配用一两种中药的。

最后,提醒读者朋友,对于程度严重、性质恶劣、来势凶猛,甚至危及生命,或有致病残可能性的疾病,必须到医院去求治,切不可延误最佳治疗时机。另外,书中所选处方尽管是几度斟酌精选,然而,由于编者水平有限,偏颇与谬误在所难免,敬祈广大读者朋友批评指正。

李健康

2011年7月·广州

目 录

一、消化系统疾病方	(1)
暖气(1)	呕吐、反胃(21)
呃逆(1)	胃与十二指肠溃疡(23)
便秘(3)	食管炎(25)
便溏(11)	食积(26)
肠炎(13)	食欲不振(26)
反酸(15)	脱肛(26)
腹胀(18)	胃炎(29)
疝积(19)	消化不良(29)
酒醉(20)	噎膈反胃(31)
二、呼吸系统疾病方	(34)
百日咳(34)	麻疹(44)
感冒(36)	慢性支气管炎(46)
咳嗽(38)	哮喘(49)
三、心血管系统疾病方	(54)
低血压(54)	冠心病(58)
动脉硬化(54)	心悸(59)
高脂血症(57)	
四、疮疡肿毒方	(62)
背疽(62)	疔疮(66)
瘰癧(62)	疽(67)
带状疱疹(65)	对口疮(68)



- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 疥疮(69) | 褥疮(72) |
| 膝疮(小腿溃疡、下肢
溃疡)(69) | 天疱疮(73) |
| 淋巴结肿(71) | 秃疮、黄癣(73) |
| 漆疮(漆毒生疮、漆性
皮炎)(71) | 无名肿毒(74) |
| | 下疳(75) |
| | 坐板疮(76) |
| 五、外科诸伤方 (77) | |
| 挫伤、扭伤(77) | 伤口硬结、肌内注射结
节和足底病(81) |
| 跌打损伤(77) | |
| 六、外科筋、骨、关节疾病方 (82) | |
| 关节疼痛(82) | 腓肠肌痉挛(小腿抽
筋)(87) |
| 关节炎(82) | 腰脚无力(87) |
| 鹤膝风(85) | 腰酸(87) |
| 鸡爪风(86) | 腰腿痛(87) |
| 脚痛(86) | 足病(90) |
| 筋骨痛(87) | 坐骨神经痛(90) |
| 膝痛(87) | |
| 七、皮肤病、性病方 (91) | |
| 斑秃(91) | 皮肤溃疡(101) |
| 不长头发(92) | 皮炎(101) |
| 稻田皮炎(92) | 荨麻疹(102) |
| 冻疮(93) | 瘙痒(103) |
| 痱子(94) | 湿疹(104) |
| 黄汗(95) | 手脱皮(105) |
| 鸡眼(95) | 脱发、白发(105) |
| 脚气(97) | 癣(108) |
| 皲裂(100) | 疣(110) |
| 皮肤感染(100) | |
| 八、泌尿生殖系统疾病方 (112) | |



白浊(滴白)(112)	前列腺炎(117)
睾丸偏坠(112)	缩阳症(119)
睾丸炎(112)	小便不畅(通)(120)
淋浊(113)	小便不禁(小便失禁)(121)
尿闭(113)	小便频数(122)
尿道结石(113)	性欲亢进(123)
尿道炎(114)	阳痿(124)
尿频(115)	遗精(128)
尿痛(116)	遗尿(130)
膀胱炎(116)	
九、妇科疾病方	(132)
白带(132)	乳腺炎(乳痛)(136)
倒经(135)	痛经(138)
滴虫阴道炎(135)	月经不调(140)
乳头裂(136)	
十、产科疾病方	(142)
产后腹痛(142)	妊娠便秘(145)
产后体虚(142)	妊娠反应(146)
产后血晕(143)	胎漏(妊娠后仍有月
回乳(断奶)(143)	经)(147)
缺乳(乳汁稀少)(143)	
十一、小儿科疾病方	(148)
流涎(148)	小儿夜尿(遗尿、尿
腮腺炎(痄腮)(148)	床)(149)
十二、口腔科疾病方	(150)
鹅口疮(150)	牙痛(152)
口臭(150)	牙龈炎(155)
口腔溃疡(151)	
十三、耳鼻喉科疾病方	(157)



耳鸣(157)

声哑失声(160)

鼻炎(157)

咽喉炎、咽喉痛(162)

扁桃体炎(急性)(160)

十四、脑、神经、精神疾病方 (165)

面神经炎(165)

头痛(170)

神经衰弱(166)

头晕(172)

失眠(168)

眩晕(173)

十五、其他疾病方 (175)

病后体虚(175)

脾虚(178)

盗汗、自汗(175)

痧症(179)

发热(177)

中暑(179)

乏力(178)

一、消化系统疾病方

嗝 气

嗝气，俗称“打饱嗝”“饱嗝”，是各种消化道疾病常见的症状之一。尤其是反流性食管炎、慢性胃炎、消化性溃疡和功能性消化不良，多伴有嗝气症状。呃逆，多因进食吞咽仓促、受凉或精神刺激等因素，引起膈肌暂时性痉挛而产生。

嗝气与呃逆是不同的：嗝气声音为“嗝——嗝——”作响，沉闷而悠长，间隔时间也较长，是气从胃中上逆；而呃逆声音为“呃、呃、呃……”作响，尖锐而急促，气从喉间发出，同时伴有躯干震动和耸肩。

嗝气有三种情况：或嗝气伴有（不消化的）酸腐臭味，嗝声闷浊或恶心，嗝气不连续发作，胸闷，不思饮食，大便有（不消化的）酸腐臭味或便秘，舌苔厚腻；或嗝气频繁，嗝声响亮，胸闷不舒，胁肋隐痛，舌苔薄白；或嗝气断续，嗝声低弱，恶心吐清水，不思饮食，面色㿖白或萎黄，舌质淡苔薄白。

生豇豆 15 克，细嚼咽下；或捣烂泡水服。

呃 逆

气从胃中上逆，喉间频频作声，声音急而短促的表现即是呃逆（打嗝）。呃逆常常是由于饮食过饱后引起的。引起呃逆的原因有多种，包括胃、食管功能或器质性改变，也可由外界物质或生化、物理刺激引起。比如：进入胃内的空气过多而自口腔溢出，精神神经因素（如迷走神经兴奋、幽门痉挛）、饮食习惯不良（如进食、饮水过急）、吞咽动作过多（如口涎过多或过少时）等，而由胃肠道功能紊



乱(胃肠神经官能症)、胃肠道慢性疾病引起胃蠕动减弱所致时则发病率频繁且在治疗时不易改善。

呃逆是生理上常见的现象,是因为横膈膜痉挛收缩而引起的。横膈膜不是分隔胸腔和腹腔的一块膜,而是一大块肌肉。它每次平稳地收缩,肺部便吸入气体;由于它是由脑部呼吸中枢控制,横膈膜的肌肉会有规律地活动,呼吸是可以完全自主运作的,也不需要时常记着怎样呼吸。呃逆时,横膈肌不由自主地收缩,空气被迅速吸进肺内,两条声带之中的裂隙骤然收窄,因而引起奇怪的声响。人们至今并不清楚横膈肌为什么会失控地自行收缩。虽然大部分呃逆现象都是短暂性的,但也有些人持续地呃逆 3~7 天。

1. 新鲜生山楂汁 15 毫升,一次口服,每日 3 次。或干山楂 20 克水煎服,每日 3 次。

2. 南瓜蒂 4 个,加水煎服。连续服用 3~4 次。

3. 通天草(带颈荸荠)25 克,代赭石 50 克,加水煎服。

4. 橘皮、大枣、生姜、竹茹、甘草、人参适量,加水煎成橘皮竹茹汤服。

5. 柿蒂、丁香、人参各等份,研为细末,制成柿钱散,加水煎,饭后服。

6. 柿蒂烧炭存性,研末,以黄酒调服。

7. 柿蒂烧炭存性,研末,用姜汁、砂糖等量调匀,炖热徐服。

8. 柿蒂 30 克,加水煎服。

9. 柿蒂 3~5 个,刀豆子 18 克,加水煎服。

10. 龙眼 7 个,连核煨炭存性,研末。分 4 次服。每日 2 次。

11. 枇杷叶(炙)200 克,陈皮(去白,焙)250 克,甘草 150 克(炙),共研末,每次服 3 克,生姜水煎服。

12. 枇杷叶、丁香各 30 克,人参 60 克,研末,每次 10 克,生姜水煎服。

13. 鸡内金 6 克,食盐少许。二味合在一起研成细末,饭前用温水送下。每天 1 次,每次 3 克。



14. 吃饭过快过饱，走路太快，或受寒气刺激等一时呃逆：50度以上白酒1匙，凉开水1匙，搅匀1次服。或生姜汁25克，加开水、白糖调服。

15. 忽然呃逆不止，余无他病：柿饼蒂10个，生姜10克，用开水1碗煮熟饮汤。

16. 忽然呃逆不止，余无他病：陈皮5克，竹皮(二层皮)50克，橙皮5克。加入1碗煎，用糖调服。

17. 老人及久病后虚呃，呃声低，断续不接：油炸核桃肉200克，一次吃完。或柿饼蒂7个烤干研末，用米酒1次调服。

18. 老人及久病后虚呃，呃声低，断续不接：麻雀3只，生姜15克，陈皮5克，大枣5枚。将麻雀去毛、脏，共炖熟吃。狗肉200克，生姜50克，炖熟吃。

19. 胃寒呃逆：刀豆壳烧灰存性研末，每次6~10克，白开水送服。

20. 胃寒呃逆：老刀豆带壳100克，生姜3片，水煎去渣加红糖服，每日3次。

便秘

便秘是多种疾病的一种症状，而不是一种疾病。对不同的患者来说，便秘有不同的含义。常见症状是排便次数明显减少，每2~3天或更长时间排便1次，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难的现象。

长期便秘会对人体产生很多的危害。①发生痔疮：便秘时排便加大用力，直肠颈压力增高，阻断静脉回流，使正常肛垫充血性肥大并反复向远侧移位，其中的纤维间隔逐渐松弛，直至断裂并伴有静脉丛淤血、扩张、融合，甚至夹杂细小的动、静脉瘘，最后形成痔疮。②加重心脑血管疾病：便秘伴有心脑血管疾病的高龄患者，排便时用力过大，会使血压升高，机体耗氧量增加，很容易诱发脑出血、心绞痛、心肌梗死，甚至危及生命。③形成腹疝：便秘时，因



排使用力过大,腹内压突然增高,腹内脏器如小肠等经腹壁薄弱处向身体表面突出,可形成腹疝。④有损美容:长期便秘,有害物质再吸收入血,导致皮肤粗糙,无光泽,形成痤疮、色素沉着、颜面色斑等。⑤可致性欲下降:长期便秘,使盆腔肌肉群受到慢性刺激呈痉挛性收缩状态,久之这些肌肉会影响阴茎勃起、射精及阴道功能的正常发挥。特别是耻骨尾骨肌,它是一条阔韧带,如一张绷带床支撑着骨盆内的器官及阴道肌肉,如果该肌经常处于松弛或异常紧张状态,会引起阴道敏感性下降,性快感减弱。

1. 饮水:早晨空腹喝 300 毫升水,因为经过一晚上的消化吸收,代谢废物积存在体内,早晨排出有利清理肠胃。便秘的人最好是大口大口地喝水。

2. 蜂蜜甘蔗汁:蜂蜜、甘蔗汁各 1 杯,拌匀,每日早晚空腹饮。适用于热秘。

3. 冬瓜瓢:冬瓜瓢 500 克,麻油 15 毫升。冬瓜瓢水煎取汁 300 毫升,冲麻油服之。主治便秘,老年性便秘。

4. 核桃:核桃仁含脂粉、蛋白质、糖类(碳水化合物)、磷、铁、 β -胡萝卜素、维生素 B₂ 等,除了润肠通便外,还有补肾固精、温肺定喘之功能。

5. 柚子、葡萄柚:午饭、晚饭后,吃半个或一个葡萄柚,吃到通便顺畅为止。

6. 红薯(地瓜):味甘性温,能滑肠通便,健胃益气。含有较多的纤维素,能在肠中吸收水分增大粪便的体积,起到通便的作用。

7. 糙米:糙米含有丰富的蛋白质、淀粉、维生素 B₁、维生素 A、维生素 E、纤维素及钙、铁和磷等矿物质,其中丰富的纤维素有助排便。

8. 苹果:苹果含有丰富的水溶性食物纤维——果胶。果胶有保护肠壁、活化肠内有用的细菌、调整胃肠功能的作用,所以它能够有效地清理肠道,预防便秘。同时,苹果里的纤维,能使大便变得松软,便于排泄。另外苹果里的有机酸,能刺激肠道蠕动,有助



排便。

9. 芦荟茶:芦荟所含的蒽醌类化合物衍生物在肠管中释放出芦荟大黄素,能有效地刺激大肠蠕动,发挥刺激性泻下作用。把洗净的芦荟切成8毫米厚的薄片,放入锅中,加水(没过芦荟即可)。用小火煮熟后滤出芦荟饮用。

10. 水果治便秘。在吃水果前,一定要仔细挑选。比如,对糖尿病患者来说,用水果治疗便秘时,不要吃一些含糖量比较高的水果,如龙眼、荔枝、香蕉、甜瓜等。日常吃水果后,最好减去一些主食,从而减少糖分的摄入。一般来说,吃200克水果可减去主食约25克。

对于怕冷、手脚常发凉的人,吃梨、柿子、菠萝会加重便秘,应吃香蕉、橙子,而经常口干、心烦、手足心热的阴虚体质的人,吃梨、柚子会缓解便秘,而吃橘子不适合。

此外,西瓜、香蕉虽然治疗便秘效果较好,但西瓜肉质寒凉,年迈体虚者多吃易发生腹痛或腹泻;有心脏病和水肿严重的患者若多吃,还会增加心脏的负担,加重水肿,因此一定要注意适量。香蕉性寒、含钠盐较多,患慢性肾炎、高血压、身体浮肿者不宜多吃。

另外,并非所有水果都能起到治疗便秘的作用,山楂、乌梅等水果含有较多鞣酸,具有收敛作用,反而会加重便秘的症状。

11. 膳食纤维:少吃精白米和精白面粉,多食用糙米和胚芽精米以及玉米、小米、大麦、小麦皮(米糠)和麦粉(黑面包的材料)等杂粮;此外,根菜类和海藻类中膳食纤维较多,如牛蒡、胡萝卜、四季豆、红豆、豌豆、薯类和裙带菜等。

12. 大麦芽适量,水煎服。孕妇忌用。

13. 马铃薯洗净切碎,和开水捣烂绞汁,加蜂蜜,晨起空腹服1~2次匙,2~4天即有效。

14. 鲜菠菜200~300克,洗净后放入滚水中烫3分钟,捞起用香油拌食。每日2次。

15. 胡萝卜捣泥取汁,加白糖煮开温服。



16. 将胡萝卜条切成纺锤形,长5厘米,浸在50%盐水中,7日后取出,用时慢慢塞入肛门,5~7分钟即可自行排便。

17. 南瓜根75克,加水浓煎后灌肠。

18. 阴虚火旺痰热,大便干燥便秘:荸荠4个,海蜇皮30克,加水煎服。

19. 陈皮用酒浸煮至软,焙干研为末,取6克,温酒调服。

20. 冰糖炖香蕉:这是广东民间验方,香蕉2个,冰糖适量,将香蕉去皮,加冰糖适量,隔水蒸。每日服2次,连服数日。可清热润燥,解毒滑肠,补中和胃。适用于虚弱患者的便秘。

21. 熟透香蕉1~2个,去皮吃。睡前、晨起各1次。香蕉含有丰富的膳食纤维和糖分,具有很好的润肠通便功能。这种作用只有熟透的香蕉才具有,生香蕉可能会起反作用。注意:吃香蕉一定要按指定的量吃,吃多了反而会便秘。

22. 梨削皮挖心,放入北杏仁10克,冰糖30克,蒸熟吃。

23. 生梨1个挖心,将蜂蜜或冰糖放入梨内,蒸熟吃梨喝汤,每日1次,连吃5天为1个疗程。

24. 常煮梨食用或吃梨干。

25. 核桃仁4~5个,睡前拌蜂蜜食用。

26. 核桃仁60克,黑芝麻30克,捣烂。每日早、晚1匙,温开水送服。

27. 猪肺250克,北杏仁10克,煲汤。至汤将好时,冲入姜汁1~2汤匙,盐调味。佐餐。

28. 鲜桑椹1000克洗净加适量水煎30分钟,倒出汤汁,再加水煎,再取汤汁。将两次汤汁合并,再以小火煎熬浓缩至较黏稠时,加入蜂蜜300克至沸停火,待冷装瓶。每次1汤匙,沸水冲化饮。

29. 猪肺2250克切成小块,挤出泡沫,罗汉果半个至1个,加适量清水煮汤,调味服食。

30. 鲜西洋菜500克,蜜枣5~6枚,清水适量,煮2小时后服食。



31. 茄子 1~2 个,加少许油盐,隔水煮熟服食。
32. 芋头 250 克去皮,粳米 50 克,共煮粥,油盐调味服食。
33. 大田螺 3 个,大青盐 0.9 克,共捣成泥,贴肚脐以下 1.5 同身寸处(气海穴)。
34. 陈年向日葵秸内瓢子 1 个,焙灰研末,开水冲服。如大泻不止,服面汤即止。
35. 大白菜帮洗净切薄片,油炒至八成熟,倒入用酱油、糖、醋和淀粉调好的汁炒拌均匀食用。
36. 习惯性便秘:常食红薯;或红薯叶 250 克加盐适量,用油炒熟,早、晚空腹服。
37. 习惯性便秘:牛奶 250 克,蜜糖 60 克,葱汁少许,共煮熟,早晨空腹时饮。
38. 习惯性便秘:韭菜子炒干研为末,用开水冲服,每次 5 克,每日 3 次。
39. 习惯性便秘:韭菜叶或根适量,捣汁 1 杯,温开水半杯,加绍兴黄酒半杯冲服,主治习惯性便秘。或生韭菜洗净,切段,加盐和香油拌匀,生吃。通便效果很好。
40. 习惯性便秘:蜂蜜 100 克,每日早晨煮水热服。
41. 妊娠便秘:蜂蜜 150 毫升,每日早晨用开水冲服。
42. 湿热便秘,大便干硬:黑芝麻 60 克,杏仁 5 克,大米 60 克,水浸后捣烂成糊,煮熟加糖食用。
43. 湿热便秘:芭蕉(大蕉)500 克,1 次吃完。
44. 湿热便秘,大便燥结:猪胆 1 个取汁,白糖适量,共调匀顿服。
45. 老人便秘:桃仁、柏子仁、火麻仁、松子仁各等量,研末,加蜂蜜和丸如梧子大,温水冲服。或水煎去渣,睡前加蜂蜜调服。
46. 老年人、孕妇便秘:西瓜子仁 15 克捣烂,加蜜糖 15 克,加水炖半小时,每日服 1 次。
47. 妊娠便秘:芭蕉 4~6 个,1 次吃完。