

吴真钢 编著

食疗千金方



山西科学技术出版社

94
R247.1
89

2

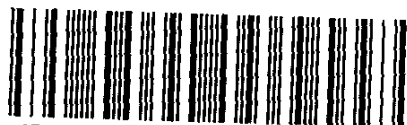
食疗千金方

吴真钢 编著

曹培琳 审订

11025113

山西科学技术出版社



3 0128 1420 2

945851

北

B

(晋)新登字 5 号

食疗千金方

吴真钢 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 黎城印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:7.5 字数:149 千字

1992 年 12 月第 1 版 1992 年 12 月山西第 1 次印刷

印数:1—5000 册

*

ISBN7—5377—0678—6

R·280 定价:3.80 元

前 言

饮食治疗简称“食疗”，是祖国医学宝库中的瑰宝之一，是综合治疗的重要组成部分。人们常说：“三分治疗，七分休养”、“医食同源”、“药补不如食补”，就简单地说明了饮食与健康的关系，以及食疗的重要作用。

祖国的食疗医学源远流长，许多食疗验方流传于民间，它，取材方便，价格便宜，安全有效，容易掌握。因此，深受广大人民群众所喜用。

当然，临床还必须辨证论治：一要瞅准病情，了解药性对症下药；二是要和别的治疗手段相结合。即：宜与忌相结合；治与养相结合；有的仅是应急措施，还必须很快去医院诊治。但即使病人住院药疗，食疗作用也不能低估。只有重视食疗（食物的营养作用和治病作用），才能使疾病得到更有效的控制和很快痊愈。

本书取名为《食疗千金方》是作者从三十多年所积累的浩瀚资料中，精选出来的。本书针对三百多种常见病，选用了一千一百多种药方。这些药方，不少是由来已久流传于民间的验方；有些是个人献出来的祖传秘方；有些则是古今名医的临床秘方。

本书写出初稿后，承蒙山西名老中医范其云大夫详加审阅和修改补充。在此，表示衷心的感谢。同时，对本书所载方的发明者和推荐者，也一并致谢。由于篇幅所限，不能一一署

名,在此仅表歉意。

如果本书对广大人民群众防病、治病,有所裨益的话,那将使我感到十分欣慰。不妥之处,敬希广大读者批评、指正。

作者 1992年6月

目 录

内 科

1. 感 冒.....	(1)
2. 预防流行性感冒.....	(3)
3. 预防流脑.....	(4)
4. 慢性脑膜炎.....	(5)
5. 中 暑.....	(5)
6. 支气管炎.....	(7)
7. 老年慢性支气管炎.....	(9)
8. 肺结核	(10)
9. 肺结核咯血	(12)
10. 矽 肺.....	(13)
11. 肺 痛.....	(13)
12. 肺气肿.....	(14)
13. 肺心病.....	(15)
14. 咳 嗽.....	(15)
15. 痰 疾.....	(18)
16. 哮 喘.....	(19)

17. 胃痉挛.....	(21)
18. 烧心吐酸.....	(21)
✓19. 胃 病.....	(21)
✓20. 胃 痛.....	(22)
21. 急、慢性胃肠炎	(23)
22. 胃、十二指肠溃疡	(25)
23. 肠梗阻.....	(27)
24. 胃下垂.....	(28)
✓25. 呃 逆.....	(28)
✓26. 噎膈反胃.....	(30)
✓27. 消化不良.....	(30)
28. 呕 吐.....	(32)
✓29. 痢 疾.....	(33)
30. 蛔 虫.....	(35)
31. 蛲 虫.....	(37)
32. 绦 虫.....	(38)
33. 线 虫.....	(38)
34. 心律不齐.....	(38)
35. 冠心病.....	(39)
36. 心脏衰弱.....	(40)
37. 高血脂.....	(41)
38. 紫 癜.....	(42)
39. 高血压.....	(43)
40. 坏血病.....	(46)
41. 贫 血.....	(46)
42. 血友病.....	(48)

43. 中 风	(48)
44. 预防老年中风	(49)
45. 血小板减少	(50)
46. 脑血栓	(50)
47. 脑血管硬化	(50)
48. 咯血、吐血	(51)
49. 低血压	(53)
50. 肝硬化	(53)
51. 风湿病	(54)
52. 肾 炎	(54)
53. 肾虚遗尿	(56)
54. 肾虚腰痛	(56)
55. 黄疸型肝炎	(56)
56. 糖尿病	(58)
57. 单纯性甲状腺肿大	(60)
58. 地方性甲状腺肿	(60)
59. 甲状腺机能亢进	(62)
60. 胆囊炎	(62)
61. 胸膜炎	(63)
62. 胸胁痛	(64)
63. 神经衰弱	(64)
64. 失 眠	(65)
65. 偏头疼	(67)
66. 眩 晕	(68)
67. 便 秘	(69)
68. 泄 泻	(71)

69. 小便不通.....	(72)
70. 尿路感染.....	(73)
71. 膀胱炎.....	(74)
72. 结 石.....	(74)
73. 睾丸鞘膜积液.....	(75)
74. 前列腺肥大.....	(76)
75. 浮肿,腹水	(76)
76. 盗汗、自汗	(77)
77. 老人尿频.....	(79)

妇 科

1. 月经不调	(80)
2. 月经过多	(81)
3. 月经量少	(81)
4. 闭 经	(82)
5. 痛 经	(83)
6. 崩 漏	(84)
7. 赤白带下	(84)
8. 子宫出血	(85)
9. 妇人贫血	(86)
10. 妊娠出血.....	(86)
11. 妊娠呕吐.....	(87)
12. 妊娠水肿.....	(87)
13. 产后缺乳.....	(87)
14. 回 乳.....	(89)

15. 产后便秘·····	(89)
16. 产后腹痛·····	(90)
17. 产后呕水·····	(90)
18. 产后大小便不通·····	(90)
19. 习惯性流产·····	(91)
20. 乳痈初起·····	(91)
21. 乳腺增生·····	(92)
22. 乳腺炎·····	(92)
23. 子宫脱垂·····	(93)
24. 子宫颈糜烂·····	(93)
25. 阴户肿痛·····	(93)
26. 阴 挺·····	(94)
27. 妇人鸡爪风·····	(94)
28. 妇人阴冷(性冷淡)·····	(95)
29. 妇人忧郁证·····	(96)
30. 妇人脏躁病·····	(96)
31. 妇女更年期综合征·····	(96)
32. 盆腔炎·····	(97)

儿 科

1. 小儿百日咳 ·····	(98)
2. 小儿咳嗽 ·····	(99)
3. 预防麻疹·····	(101)
4. 麻 疹·····	(101)
5. 小儿肺炎·····	(103)

6. 小儿流感	(104)
7. 小儿多动症	(104)
8. 流行性脑膜炎	(104)
9. 小儿腮腺炎	(105)
10. 小儿疝气	(106)
11. 小儿消化不良	(107)
12. 小儿伤食	(107)
13. 小儿疳积	(108)
14. 小儿虫积	(109)
15. 小儿痱子	(109)
16. 水痘	(110)
17. 小儿惊风	(110)
18. 小儿不吃奶	(111)
19. 小儿吐乳	(111)
20. 小儿脐病	(112)
21. 小儿腹泻	(113)
22. 小儿爱哭	(114)
23. 小儿夜啼	(113)
24. 小儿吐泻	(114)
25. 小儿吃土	(114)
26. 小儿阴茎肿大	(114)
27. 小儿缺铁性贫血	(114)
28. 小儿遗尿	(115)
29. 小儿尿崩	(116)
30. 小儿尿频	(116)
31. 小儿雀目	(116)

32. 小儿肠梗阻	(117)
33. 小儿佝偻病	(117)
34. 小儿赤白痢	(118)
35. 小儿丹毒	(118)
36. 小儿脱肛	(119)
37. 小儿头疮	(119)
38. 小儿急性喉炎	(119)
39. 小儿白秃	(120)
40. 小儿黄水疮	(120)
41. 小儿癫痫	(120)
42. 小儿乳头肿	(121)
43. 小儿遍身奇痒叫啼不止	(121)
44. 鹅口疮	(121)
45. 小儿种痘期诸症	(122)
46. 小儿蛔虫	(122)
47. 小儿蛲虫	(123)
48. 小儿夏季热	(123)

外 科

1. 关节炎.....	(125)
2. 肩周炎.....	(126)
3. 腰腿疼.....	(127)
4. 痈疽疮疖.....	(127)
5. 皮肤溃疡.....	(129)
6. 骨髓炎.....	(130)

7. 下肢慢性溃疡·····	(130)
8. 臁 疮·····	(131)
9. 湿 疹·····	(132)
10. 荨麻疹 ·····	(133)
11. 黄水疮 ·····	(134)
12. 牛皮癣 ·····	(135)
13. 钱儿癣 ·····	(137)
14. 神经性皮炎 ·····	(137)
15. 皮肤瘙痒 ·····	(138)
16. 白癣风 ·····	(140)
17. 脂溢性皮炎 ·····	(141)
18. 疥 疮 ·····	(141)
19. 疣 ·····	(142)
20. 瘰 癧 ·····	(143)
21. 脚干裂 ·····	(144)
22. 下肢浮肿 ·····	(144)
23. 过敏反应 ·····	(145)
24. 老年斑 ·····	(145)
25. 雀 斑 ·····	(146)
26. 蝴蝶斑 ·····	(146)
27. 痔 疮 ·····	(146)
28. 肛 裂 ·····	(149)
29. 食物中毒 ·····	(149)
30. 农药中毒 ·····	(150)
31. 砒霜中毒 ·····	(150)
32. 煤气中毒 ·····	(151)

33. 卤水中毒	(152)
34. 肥皂中毒	(152)
35. 水银中毒	(153)
36. 火柴中毒	(153)
37. 中药中毒	(153)
38. 酒精中毒	(154)
39. 鸦片中毒	(155)
40. 野菌中毒	(155)
41. 鱼骨梗喉	(155)
42. 脚 气	(156)
43. 脚 汗	(157)
44. 鸡 眼	(158)
45. 冻 疮	(159)
46. 水、火轻度烫伤.....	(161)
47. 刀伤出血	(163)
48. 自刎急救	(164)
49. 跌打损伤	(164)
50. 狂犬咬伤	(166)
51. 毒蛇咬伤	(166)
52. 蝎子螫伤	(167)
53. 蜂 螫	(167)
54. 老鼠咬伤	(168)
55. 蜈蚣咬伤	(169)
56. 脱 发	(169)
57. 眉毛不生	(169)
58. 断指接骨	(170)

59. 误吞铁针	(170)
60. 误吞玻璃	(170)
61. 骨质增生	(171)
62. 鬼剃头	(171)
63. 狐 臭	(172)
64. 秃 疮	(173)
65. 手脱皮	(174)
66. 带状疱疹	(174)
67. 头屑过多	(175)
68. 脉管炎	(175)
69. 灰指甲病	(176)
70. 接触性皮炎	(176)
71. 粉 刺	(177)
72. 瘀血、肿胀.....	(178)
73. 脚后跟痛	(178)
74. 腰腿扭伤	(179)
75. 脸上黑痣点去法	(179)

五 官 科

1. 失 音.....	(180)
2. 咽 炎.....	(181)
3. 慢性喉炎.....	(182)
4. 咽喉肿痛.....	(183)
5. 牙 痛.....	(183)
6. 牙床肿痛.....	(185)

7. 拔牙后出血不止.....	(185)
8. 牙龈出血.....	(185)
9. 口腔溃疡、口疮	(186)
10. 口 臭	(187)
11. 舌肿大	(188)
12. 扁桃腺炎	(188)
13. 口眼歪斜	(188)
14. 视力衰退	(189)
15. 视物昏花	(190)
16. 夜 盲	(190)
17. 结膜炎	(192)
18. 睑缘炎	(193)
19. 内外障翳	(193)
20. 复 视	(194)
21. 霰粒肿	(194)
22. 麦粒肿	(194)
23. 青光眼	(195)
24. 病后失明	(196)
25. 倒眼毛	(196)
26. 眼异物、眼外伤.....	(196)
27. 电光性眼炎	(197)
28. 老花眼	(197)
29. 泪囊炎	(198)
30. 鼻 炎	(198)
31. 流鼻血	(199)
32. 酒糟鼻	(200)

33. 鼻息肉、鼻渊·····	(201)
34. 急慢性中耳炎 ·····	(201)
35. 耳痛、耳疗·····	(203)
36. 耳 鸣 ·····	(203)
37. 听力下降 ·····	(204)
38. 耳 聋 ·····	(204)
39. 黄 牙 ·····	(204)
40. 耳朵发痒 ·····	(204)

杂 症

1. 阳萎、早泄 ·····	(206)
2. 遗 精·····	(208)
3. 补充男性激素·····	(209)
4. 性机能减退·····	(210)
5. 癌 症·····	(210)
6. 食道癌·····	(211)
7. 胃 癌·····	(212)
8. 喉 癌·····	(212)
9. 皮肤癌·····	(212)
10. 乳癌初起 ·····	(212)
11. 疟 疾 ·····	(213)
12. 癫 痫 ·····	(214)
13. 精神病症 ·····	(216)
14. 布鲁氏菌病 ·····	(216)
15. 晕车、晕船·····	(217)