



调补与忌口

主编 沈庆法 于俊生

上海科学技术文献出版社

调补与忌口

主编 沈庆法 于俊生

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

调补与忌口 / 沈庆法, 于俊生主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2002. 8

ISBN 7-5439-1996-6

I. 调... II. ①沈... ②于... III. ①常见病—食物疗法②常见病—忌口 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 049012 号

责任编辑: 祝静怡

封面设计: 徐 利

调 补 与 忌 口

主编 沈庆法 于俊生

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海长鹰印刷厂印刷

★

开本 850 × 1168 1/32 印张 16.375 字数 440 000

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5439-1996-6 / R · 527

定价: 28.00 元

内 容 提 要

本书论述了临床常见疾病如何进行调补、如何注意忌口等常识。全书分总论和各论两大部分。在总论中从药补和食补的角度,分别对补药、补方、药膳、药酒、药茶、药米面食等分列其组成、功效、用法及适应证,并且分析了忌口与药疗、食疗的关系及忌口的范围,以便使读者在日常生活中掌握如何选择符合自身特点的方法来增进健康。

各论分 15 章,共罗列了近 60 种疾病,并详细介绍了每一种疾病的调补方法和如何忌口。内容深入浅出,文字浅显,方法实用。

本书既为广大读者提供防病治病、健身养生的常识和方法,又可供临床医师参考,特别对广大基层医师有很大的参考价值。

主 编

沈庆法 于俊生

副 主 编

叶 进 何立群 朱维平 林应华
胡文豪

编 委

(以姓氏笔画为序)

于俊生	王燕青	王砚琳	王玲娟
叶 进	朱维平	刘晓燕	刘恩祺
何立群	沈庆法	沈峥嵘	陈永华
张 瑾	林应华	林群丽	杨雪军
胡文豪	高 波	黄 静	黄宝英
程磐基			

学 术 秘 书

杨雪军 张 瑾

前言

前言

在临床治疗常见疾病的过程中,很好进行调补,严格注意忌口,不仅有利于提高疗效,而且能巩固疗效、增强体质,避免因药物和饮食使用不当而带来的副反应。几年前,我曾经应邀写过一本小册子《忌口百问》,由于是问答形式,故写得很浅,也很局限,不少问题未能写透。随着医药知识的不断普及,人们对常见病的了解也越来越多,怎样进一步提高对常见病的认识,对其病变过程中如何进行调补,如何进行忌口,同时,帮助基层和年轻的临床医师在治疗常见病的过程中进一步提高疗效,避免在治疗和康复过程中走入误区,如药物毒性等,这就是我们编写此书的目的。

调补,是调理和补益的意思,包括治疗和健身两个方面。这里是从中医特色出发,较多地分析常见病的药补和食补,突出扶正的达邪的治疗思想。忌口为忌用哪些药物和食物,亦即医嘱和患者应该注意的方面。据有关资料报道,由用药不当而引起的疾病,即“药源性疾病”,以及饮食不节而来就诊的患者也越来越多,这些应该引起医患双方的高度重视。

本书的撰写人员,都是来自临床第一线的医师,其中不少是具有丰富临床经验和学术造诣的专家,他们在烦忙的诊疗之余,能勤奋笔耕,广征博引,不断总结,提出新见,值得赞扬。当然,在统稿、

审定过程中,还会出现不少错误之处,如未能检出,此由我负全责,敬请前贤、同道和广大读者批译教正!

上海中医药大学 沈庆法

二〇〇二年六月六日

目 录

总 论	(1)
第一章 调补方法	(3)
第一节 药补	(3)
一、补药	(3)
(一) 补气药	(3)
1. 辨证选药	(3)
2. 临床应用	(4)
人参(5) 党参(5) 孩儿参(5) 黄芪(5)	
白术(6) 山药(6) 扁豆(6) 大枣(6)	
甘草(6) 黄精(7)	
(二) 补血药	(7)
1. 辨证选药	(8)
2. 临床应用	(8)
熟地黄(8) 何首乌(9) 当归(9) 白芍(10)	
阿胶(10) 桑椹(10) 龙眼肉(10)	
(三) 补阴药	(11)
1. 辨证选药	(11)
2. 临床应用	(12)
旱莲草(12) 女贞子(13) 枸杞子(13) 天门冬(13)	
麦门冬(13) 沙参(13) 石斛(13) 玉竹(13)	
百合(13) 楮实子(13)	

(四) 补阳药 (14)

1. 辨证选药 (14)

2. 临床应用 (15)

淫羊藿(15) 仙茅(16) 巴戟天(16) 补骨脂(16)
 益智仁(16) 肉苁蓉(16) 胡桃仁(16) 沙苑子(16)
 菟丝子(17) 锁阳(17) 胡芦巴(17) 狗脊(17)
 杜仲(17) 川续断(17) 蛇床子(17) 韭菜子(17)
 阳起石(18) 骨碎补(18)

(五) 补精药 (18)

1. 辨证选药 (18)

2. 临床应用 (19)

鹿茸(19) 鹿角(20) 龟版(20) 鳖甲(20)
 紫河车(20) 脐带(20) 蛤蚧(20) 冬虫夏草(20)
 山茱萸(21) 五味子(21) 芡实(21) 莲子(21)
 莲须(21) 蛤土蟆、蛤蟆油(22) 燕窝(22)
 海狗肾(22) 海马(22)

(六) 补神药 (23)

1. 辨证选药 (23)

2. 临床应用 (24)

朱砂(24) 磁石(24) 龙骨、龙齿(24) 牡蛎(25)
 琥珀(25) 珍珠(25) 珍珠母(25) 酸枣仁(25)
 柏子仁(25) 远志(26) 夜交藤(26) 合欢皮(26)
 北秫米(26)

二、补方 (27)

(一) 补气方 (28)

四君子汤(28) 六君子汤(29) 异功散(29)
 参苓白术散(30) 补中益气汤(30) 玉屏风散(31)
 保元汤(31) 升阳益胃汤(32) 益气聪明汤(32)
 升陷汤(33) 十全大补汤(34)

(二) 补血方 (34)

当归补血汤(35)	当归芍药散(35)	当归四逆汤(35)
四物汤(36)	炙甘草汤(36)	人参养荣汤(37)
泰山磐石饮(37)	归脾汤(38)	乌鸡白凤丸(38)
(三) 补阴方.....		(39)
六味地黄丸(39)	知柏地黄汤(39)	杞菊地黄汤(40)
八仙长寿丸(40)	生脉散(41)	玉液汤(41)
麦门冬汤(41)	二冬膏(42)	养阴清肺膏(42)
增液汤(42)	大补阴丸(43)	二至丸(43)
左归丸(44)	耳聋左慈丸(44)	一贯煎(44)
石斛夜光丸(45)	七宝美髯丹(45)	河车大造丸(46)
虎潜丸(46)		
(四) 补阳方.....		(47)
右归丸(47)	龟鹿二仙膏(47)	金匱肾气丸(48)
济生肾气丸(48)	大菟丝子饮(49)	还少丹(49)
五子衍宗丸(49)		
第二节 食补.....		(50)
一、药膳.....		(50)
(一) 补气类.....		(52)
攒鸡儿(53)	黄芪汽锅鸡(54)	羊肉羹(54)
莲子猪肚(55)	鲫鱼羹(56)	参芪毛豆角(57)
(二) 补血类.....		(57)
当归羊肉羹(58)	当归生姜羊肉汤(58)	葱炖猪蹄(59)
地黄鸡(59)	糖渍龙眼(60)	
(三) 气血双补类.....		(61)
归参鳝鱼(61)	地骨爆两羊(62)	牛肉胶冻(62)
归芪蒸鸡(63)	归参山药猪腰(64)	蒸鳝鱼猪肉(64)
(四) 补阳类.....		(65)
核桃腰子(65)	白羊肾羹(66)	醉虾(66)
核桃仁炒韭菜(67)	米酒炒海虾(68)	二仙葱爆羊肉(68)
(五) 补阴类.....		(69)

饴糖鸡(69)	沙参玉竹煲老鸭(70)	玄参炖猪肝(70)
羊蜜膏(71)	红烧龟肉(71)	
(六) 阴阳双补类		(72)
乾坤蒸狗(72)	枸杞肉丝(73)	甲鱼汤(74)
二、药酒		(75)
(一) 补气类		(76)
人参酒(76)	薯蓣酒(77)	回春酒(77)
术酒(78)	三圣酒(78)	
(二) 补血类		(79)
鸡子阿胶酒(79)	当归酒(80)	归元仙酒(80)
地黄酒(80)	地黄醴(81)	桑椹酒(81)
乌鸡酒(82)		
(三) 气血双补类		(83)
八珍酒(83)	补血顺气药酒(83)	长春酒(84)
十全大补酒(84)	千口一杯酒(85)	万金药酒(85)
(四) 补阳类		(86)
仙灵酒(86)	巴戟天酒(87)	鹿茸酒(87)
毓麟酒(88)	淫羊藿酒(88)	仙茅酒(89)
期颐酒(89)	胡桃酒(90)	
(五) 补阴类		(90)
长生固本酒(90)	耐老酒(91)	天门冬酒(92)
生石斛酒(92)	龟胶酒(93)	春寿酒(93)
(六) 阴阳双补类		(94)
神仙延寿酒(94)	桂圆枸杞酒(94)	平补酒(95)
燮理十全酒(96)	杞地参苓酒(96)	枸杞酒(97)
三、药茶		(97)
(一) 补气类		(99)
人参茶(99)	西洋参茶(99)	黄精茶(100)
灵芝茶(100)	牛乳红茶(101)	
(二) 补血类		(101)

芝麻养血茶(101)	大枣桂花茶(102)	二地茶(102)
(三) 气血双补类.....	(103)	
龙眼茶(103)	五福饮茶(103)	玉灵膏茶(104)
代参茶(104)		
(四) 补阳类.....	(105)	
人参壮阳茶(105)	四子举阳茶(105)	苡蓉茶(106)
巴戟牛膝茶(106)		
(五) 补阴类.....	(107)	
玉竹茶(107)	生地石膏茶(107)	生津茶(108)
杞味茶(108)	玉竹乌梅茶(109)	三子养阴茶(109)
(六) 阴阳双补类.....	(110)	
胡尚书壮阳茶(110)	锁阳桑椹茶(111)	王母桃茶(111)
四、药粥.....	(112)	
(一) 补气类.....	(113)	
羊脊骨粥(113)	人参粥(113)	黄芪粥(114)
补虚正气粥(115)	参苓粥(115)	薯蓣麦面粥(116)
(二) 补血类.....	(116)	
阿胶粥(116)	菠菜粥(117)	海参粥(117)
桑椹粥(118)		
(三) 气血双补类.....	(118)	
花生米粥(118)	龙眼肉粥(119)	羊肉粥(120)
乌雄鸡粥(120)	鸡汁粥(121)	参枣糯米粥(121)
牛奶麦皮粥(122)		
(四) 补阳类.....	(122)	
神仙粥(122)	韭子粥(123)	菟丝子粥(123)
肉苡蓉粥(124)	鹿角胶粥(124)	雀儿粥(125)
鸡肝粥(125)	胡桃粥(126)	枸杞羊肾粥(126)
(五) 补阴类.....	(127)	
生地粥(127)	银耳大枣粥(127)	天门冬粥(128)
玉竹粥(128)	葡萄粥(129)	猪肉粥(130)
(六) 阴阳双补类.....	(130)	

地黄羊肾粥(130)	枸杞子粥(131)	
五、药米面食 (131)		
(一) 补气类 (132)		
参枣米饭(132)	大麦片粉(133)	山药面(134)
春盘面(134)	益脾饼(135)	人参山药糕(136)
山药包子(136)		
(二) 补血类 (137)		
姜汁黄鳝饭(137)	补血饭(138)	补血小笼包(138)
麻枣汤圆(139)		
(三) 气血双补类 (139)		
归参鸡盖交饭(139)	乌骨鸡饭(140)	十全大补糕(141)
(四) 补阳类 (141)		
巴戟羊肉饭(141)	虾米饭(142)	虾仁烧卖(142)
(五) 补阴类 (143)		
沙参麦冬饭(143)	莲子茯苓糕(143)	桑椹蛋糕(144)
沙梨甜羹(144)		
(六) 阴阳双补类 (145)		
三鲜包(145)	山药枸杞饼(146)	
第二章 忌口概要 (147)		
一、“忌口”的涵义 (147)		
二、中医理论对“忌口”的认识 (148)		
三、忌口与食疗、药疗的关系 (150)		
四、忌口的范围 (152)		
各 论 (161)		
第一章 感染性疾病的调补与忌口 (163)		
第一节 流行性感冒 (163)		
第二节 流行性出血热 (167)		
第三节 流行性乙型脑炎 (172)		

第四节 病毒性肝炎	(176)
第二章 呼吸系统疾病的调补与忌口	(184)
第一节 支气管炎	(184)
第二节 支气管哮喘	(190)
第三节 肺炎	(196)
第四节 肺结核	(200)
第三章 循环系统疾病的调补与忌口	(206)
第一节 风湿热	(206)
第二节 病毒性心肌炎	(211)
第三节 高血压病	(216)
第四节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	(221)
第四章 消化系统疾病的调补与忌口	(227)
第一节 胃炎	(227)
第二节 消化性溃疡	(235)
第三节 功能性消化不良	(242)
第四节 结肠炎	(248)
第五章 泌尿系统疾病的调补与忌口	(253)
第一节 肾盂肾炎	(253)
第二节 急性肾小球肾炎	(259)
第三节 慢性肾小球肾炎	(264)
第四节 慢性肾功能衰竭	(271)
第六章 造血系统疾病的调补与忌口	(279)
第一节 白血病	(279)
第二节 贫血	(286)
第三节 紫癜	(294)
第四节 白细胞减少症	(301)
第七章 内分泌及代谢性疾病的调补与忌口	(309)
第一节 甲状腺功能亢进	(309)
第二节 糖尿病	(315)

第三节	肥胖症	(323)
第四节	高脂血症	(330)
第五节	更年期综合征	(336)
第八章	神经精神系统疾病的调补与忌口	(343)
第一节	脑梗死	(343)
第二节	偏头痛	(350)
第三节	坐骨神经痛	(357)
第四节	神经衰弱	(362)
第九章	免疫系统疾病的调补与忌口	(370)
第一节	系统性红斑狼疮	(370)
第二节	类风湿性关节炎	(376)
第十章	肿瘤疾病的调补与忌口	(383)
第一节	肺癌	(383)
第二节	胃癌	(389)
第三节	肝癌	(396)
第四节	宫颈癌	(403)
第五节	乳腺癌	(408)
第十一章	男科疾病的调补与忌口	(415)
第一节	前列腺肥大	(415)
第二节	男性性功能障碍	(420)
第十二章	妇科疾病的调补与忌口	(428)
第一节	月经失调	(428)
第二节	附件炎	(438)
第三节	产后虚弱	(444)
第四节	不孕症	(448)
第十三章	骨伤科疾病的调补与忌口	(455)
第一节	脑震荡后遗症	(455)
第二节	外伤	(460)
第三节	慢性劳损	(465)

第四节	骨折	(469)
第五节	骨质疏松症	(474)
第十四章	儿科疾病的调补与忌口	(479)
第一节	小儿营养不良症	(479)
第二节	小儿泄泻	(483)
第三节	小儿遗溺	(487)
第十五章	五官科疾病的调补与忌口	(491)
第一节	青光眼	(491)
第二节	慢性咽炎	(498)
第三节	梅尼埃综合征	(501)

调补与忌口

T I A O B U Y U J I K O U

总论