

CHANG JIAN BING SHI LIAO SHI BU
DA QUAN

常见病 食疗食补大全

进 生主编



中医古籍出版社

常见病食疗食补大全

主编 进生

编者 (按姓氏笔画排列)

力夫 方闻 元柯 司适 世忠
肖宙 远天 进生 劲草 陆楚
思达 莫宁 温华 寒枫 舒原
鹤飞 雅梅

审阅 傅景华

中医古籍出版社

常见病食疗食补大全

进生 主编

*

中医古籍出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

北京精华印刷新技术公司激光照排

北京顺义李史山胶印厂印刷

*

787×1092毫米 32开 19.75印张 字数440千字

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数 1-8,500册

ISBN 7-80013-255-2/R·252

定价 8.75元



凡 例

一、本书为家用食疗食养方的汇集，所收皆为民间简便、效廉、易取实用之俗方。对于古代医籍中众多复杂的食疗食养方剂，因已有专集出版（如中医古籍出版社之《中国食疗丛书》等），故未予收载。

二、本书所收食疗方，均分配方、制法、用法等项，介绍方剂的组成、剂量、制作和使用方法等。有的方剂后设附注一项，介绍该方的适应症、鉴别使用、禁忌及其它注意事项等。

三、根据配方的主要适应症，先按内科各系统及外、妇、儿、皮肤、急救等分为14类，然后再按有关病症分别排列。

四、书中病症分成若干大类，只是为了查找方便，并不是严格准确而详细的疾病学分类。

五、本书以病设方，不是以方类症，其病症名称中，有西医病名，也有中医病、症、证名，均根据配方的主要适应病、症、证的具体情况而列，为查找方便而不强求病名的统一，其中也有以配方的功用而列名者。

六、为便于中医辨证选方或根据不同主症而选方，有的病名或症名后又在括号内列出证、型或主要症状，以资区别。

七、由于配方的适应症有广有狭，有重叠，有交叉，所以书中所列病症名称的内涵有大有小，亦有互相包容、互相重复的情况。

八、书中各类下所列病症名称以首字汉语拼音字母顺序排列,以便于检索,而未采用常规的病症名称次序及从属关系的排列方法。

九、为便于广大读者阅读,书中采用通俗的语言,有的甚至是家常俚语,而不一定是严格的医学用语。

十、本书剂量一般使用公制,如克、公斤等。古方中的旧制均已换算成公制。

目 录

1. 消化系统病症	
阿米巴痢疾 (1)	钩虫病 (17)
便秘 (1)	过食蛋类 (18)
便秘 (老人) (5)	过食豆腐 (18)
便秘 (冷秘) (7)	过食瓜类 (19)
便秘 (气秘) (7)	过食荔枝 (19)
便秘 (气虚) (7)	过食麦类 (19)
便秘 (热秘) (8)	过食木耳 (19)
便秘 (血虚) (8)	过食牛肉 (19)
便血 (9)	过食素粉 (19)
便溏久泻 (11)	过食鸭肉 (20)
肠道蛔虫 (12)	过食鱼肉 (20)
肠炎 (12)	过食竹笋 (20)
肠胀气 (13)	过食紫菜 (20)
大便带血 (13)	过食莴苣 (20)
胆道蛔虫病 (13)	蛔虫病 (20)
胆道蛔虫病 (气痛) (14)	急性肠胃炎 (22)
胆道蛔虫病 (湿热) (14)	急性肠胃炎 (寒湿) (24)
恶心呕吐 (15)	急性肠胃炎 (湿热) (24)
腹痛 (16)	急性肠胃炎 (虚寒) (24)
腹泻 (16)	急性肠炎 (滑泻不止) (25)
干呕恶心 (17)	急性肠炎 (水泻不止) (25)
	久泻、久痢 (25)
	溃疡病 (脾虚肝郁) (26)

溃疡病（脾虚寒湿）……………（27）	脾寒泄泻……………（47）
溃疡病（脾虚湿热）……………（27）	脾胃虚寒……………（47）
溃疡病（脾虚血瘀）……………（28）	脾胃虚弱……………（48）
溃疡病（胃痛胃酸）……………（29）	脾胃中寒……………（48）
溃疡病出血……………（30）	脾虚腹泻……………（49）
老年人慢性肠炎……………（30）	脾虚腹胀……………（50）
痢疾……………（31）	十二指肠蛔虫……………（50）
痢疾（急性细菌性）……………（34）	食道癌……………（50）
痢疾（湿热）……………（35）	食道癌（脾胃气虚）……………（51）
痢疾（虚寒）……………（36）	食道癌（痰气交阻）……………（51）
痢疾（疫毒）……………（36）	食道癌（血瘀内结）……………（52）
慢性肠胃炎……………（37）	食积停滞……………（52）
慢性肠炎（肝郁脾虚）………（38）	食少便溏……………（52）
慢性肠炎（脾肾虚寒）………（39）	食欲不振……………（53）
慢性痢疾……………（40）	水气臌胀……………（53）
慢性胃炎（肝肾阴虚）………（40）	丝虫病……………（53）
慢性胃炎（肝郁脾虚）………（40）	绦虫病……………（54）
慢性胃炎（肝郁气滞）………（41）	吐酸……………（55）
慢性胃炎（气滞血瘀）………（42）	吐泻并作……………（55）
慢性胃炎（肝胃气滞）………（42）	顽固性功能性呕吐……………（56）
慢性胃炎（脾胃虚寒）………（43）	胃、十二指肠溃疡……………（56）
慢性胃炎（胃热阴虚）………（43）	胃癌……………（57）
慢性胃炎及胃、十二指肠溃疡… ……………（44）	胃癌（肝胃不和）……………（57）
呕恶吐泻……………（45）	胃癌（脾胃虚寒）……………（58）
呕吐……………（45）	胃癌（气血双亏）……………（58）
	胃癌（气滞血瘀）……………（59）

肺痈	(98)	流行性感胃 (风热犯表)	(116)
肺燥干咳	(98)	流行性感胃 (暑湿伤表)	(116)
肺燥咳嗽	(98)	麻疹咳嗽	(117)
肺燥气喘	(99)	慢性气管炎	(117)
肺癆久咳	(99)	慢性支气管炎	(118)
肺癆咯血	(100)	慢性支气管炎 (寒证)	(119)
干咳	(100)	慢性支气管炎 (热证)	(119)
感冒 (风寒)	(101)	老年气喘	(120)
感冒 (风热)	(105)	肾虚气喘	(121)
感冒 (头痛)	(107)	声哑咳嗽	(121)
感冒 (预防)	(107)	痰热咳喘	(121)
感冒咳嗽	(107)	吐血	(123)
久咳不愈	(107)	吐血后血晕不省人事	(125)
咳喘	(107)	矽肺 (肺肾两虚)	(125)
咳嗽	(108)	矽肺 (火燥伤阴)	(125)
咳嗽 (多痰)	(109)	矽肺 (气虚津伤)	(126)
咳嗽 (肺燥肺痿久咳)	(110)	哮喘	(126)
咳嗽 (寒咳)	(110)	胸膜炎	(126)
咳嗽 (热咳)	(111)	虚劳咳嗽	(127)
咳嗽痰喘	(111)	咽干咳嗽	(127)
咳嗽吐血	(112)	咽喉肿痛	(128)
劳嗽干咳	(113)	支气管扩张	(128)
老年慢性气管炎	(113)	支气管哮喘	(129)
冷喘 (遇冷而喘)	(114)	支气管哮喘 (脾肾阳虚)	(130)
流行性感胃	(114)		
流行性感胃 (风寒袭表)	(115)		

支气管哮喘（肾阴不足）	慢性肾炎（脾肾阳虚）	… (153)
…………… (131)	慢性肾炎（脾阳困阻）	… (154)
支气管哮喘（痰热犯肺）	慢性肾炎（早期）	… (155)
…………… (131)	泌尿系统感染（实热证）	…………… (155)
支气管炎	…………… (155)	
…………… (132)	泌尿系统感染（虚证）	… (156)
支气管炎（急性）	泌尿系统结石	…………… (156)
…………… (135)	尿闭	…………… (157)
支气管炎（慢性）	…………… (157)	
…………… (136)	尿道炎	…………… (157)

3. 泌尿系统病症

膀胱结石	…………… (140)	尿毒症	…………… (158)
膀胱炎	…………… (140)	尿频尿急	…………… (158)
房劳尿血	…………… (141)	尿血	…………… (158)
浮肿	…………… (141)	前列腺炎	…………… (160)
腹水	…………… (143)	前列腺炎（淋毒性）	… (160)
附性腺感染	…………… (144)	乳糜尿	…………… (161)
急性肾盂肾炎	…………… (146)	肾结核	…………… (161)
急性肾炎	…………… (146)	肾炎	…………… (161)
急性肾炎（风寒犯肺）	… (147)	手足浮肿	…………… (162)
急性肾炎（火热蕴肾）	… (148)	水肿	…………… (163)
急性肾炎（血尿）	…………… (148)	小便不利	…………… (164)
急性肾炎浮肿	…………… (148)	小便短赤	…………… (168)
淋病	…………… (149)	小便淋沥涩痛	…………… (168)
慢性肾炎水肿	…………… (150)	小便频数	…………… (168)
慢性肾炎	…………… (151)	小便失禁	…………… (169)
慢性肾炎（肝肾阴虚）	… (152)	遗尿	…………… (169)
慢性肾炎（脾肾两亏）	… (152)	遗尿尿频	…………… (170)

癃闭 (小便不通) (170) 老年人血压偏高 (187)

4. 循环系统病症

半身不遂 (172) 慢性心功能不全 (187)

半身不遂 (预防) (172) 瘫痪 (188)

胆固醇偏高 (172) 心悸 (188)

动脉硬化 (172) 心绞痛 (气滞血瘀) (190)

风湿性心脏病 (174) 心绞痛 (阳虚闭阻) (190)

风湿性心脏病 (气滞血瘀) (174) 心绞痛 (阴阳虚痹) (191)

风湿性心脏病 (心脾虚) (174) 心脏病 (191)

风湿性心脏病 (心肾虚) (174) 心脏病 (心衰) (193)

风湿性心脏病 (心肾虚) (175) 心脏病 (预防) (193)

高血压 (肝阳上亢) (175) 血压偏低 (193)

高血压 (脾虚肝旺) (176) 原发性高血压病 (194)

高血压 (阴虚阳亢) (176)

高血压 (阴阳两虚) (177)

高血压 (178)

高血压 (早期) (183)

冠心病 (气阴两虚) (184)

冠心病 (痰痹) (184)

冠心病 (阴虚阳亢) (185)

冠心病 (阴阳俱虚) (186)

惊悸怔忡 (187)

老年人咯血 (187)

5. 神经系统病症

补气 补血 强筋骨 (196)

房事后中寒腹痛 (196)

更年期综合症 (肾阳虚) (196)

更年期综合症 (肾阴虚) (197)

关节松解 (筋解) (197)

脊柱病 (多发性棘炎等) (198)

记忆力减退 (198)

继发性脑萎缩症 (198)

健忘失眠 (200)

精竭出血	(200)	神经衰弱 (阴虚火旺) ...	(210)
精少 早泄 阳痿	(200)	失眠	(211)
精神不集中	(201)	失眠健忘	(213)
流行性脑膜炎	(201)	失眠症 (老年人失眠) ...	(213)
漏精 (手淫或房事过度)	(201)	失眠症 (心火内灼)	(214)
.....	(201)	失眠症 (心脾两虚)	(214)
美尼尔氏综合症	(202)	失眠症 (心肾不交)	(214)
美尼尔氏综合症 (肝风)	(202)	体质虚弱	(215)
.....	(202)	头痛	(216)
美尼尔氏综合症 (痰湿)	(202)	头痛、头晕	(216)
.....	(202)	头痛 (风寒)	(217)
美尼尔氏综合症 (血虚)	(203)	头痛 (风热)	(217)
.....	(203)	头痛 (风湿)	(217)
面神经麻痹	(203)	头痛 (肝阳)	(218)
男子滑精	(203)	头痛 (痰浊)	(218)
脑病 (脑震荡、脑炎后遗症等)	(204)	头痛 (瘀血)	(219)
.....	(204)	头晕	(219)
脑血管意外 (中经络) ...	(205)	头晕目暗	(219)
偏头痛	(206)	头晕目赤	(220)
神经官能症	(206)	头晕目眩	(220)
神经衰弱	(207)	突然不语	(222)
神经衰弱 (肝气郁结) ...	(208)	腿痛	(222)
神经衰弱 (肝肾阴虚) ...	(208)	顽固性失眠	(222)
神经衰弱 (肾阳不足) ...	(209)	心烦失眠	(223)
神经衰弱 (失眠)	(210)	心悸失眠	(223)
神经衰弱 (心脾亏虚) ...	(210)	眩晕	(223)

眩晕心悸	(224)	单纯性甲状腺肿 (气血瘀结)	…
眩晕眼痛	(224)		(238)
血虚失眠	(224)	单纯性甲状腺肿 (痰气郁结)	…
阳痿	(225)		(239)
阳痿、早泄	(227)	盗汗	(239)
阳痿遗精	(228)	干燥综合症	(240)
阳痿 (肾阳衰弱)	(229)	高热无汗	(241)
阳痿 (阴虚火旺)	(229)	过敏性紫癜	(242)
阳痿 (中气不足)	(230)	过敏性紫癜 (气不摄血)	…
遗精	(231)		(243)
遗精 (肾气不固)	(231)	过敏性紫癜 (血热妄行)	…
遗精 (湿热下注)	(231)		(243)
遗精 (阴虚火旺)	(232)	过敏性紫癜 (阴虚火旺)	…
遗精早泄	(232)		(243)
瘵病	(233)	甲状腺机能亢进 (火郁阴伤)	…
癫痫	(234)		(244)
癫痫 (风痰壅盛)	(235)	甲状腺机能亢进 (气郁痰凝)	…
癫痫 (脾肾双虚)	(236)		(244)
		甲状腺机能亢进 (肝火亢进)	…
			(245)
6. 血液、内分泌、代谢性疾病		甲状腺机能亢进 (肝郁气滞)	…
白细胞减少	(237)		(245)
白血病 (气血亏虚)	(237)	甲状腺机能亢进 (痰湿凝结)	…
白血病 (热毒炽盛、血热妄行)	…		(246)
	(237)	甲状腺机能亢进 (心阴亏损)	…
单纯性甲状腺肿 (肝郁气滞)	…		(246)
	(238)		

甲状腺肿 (单纯性) …… (246)	维生素 D 缺乏病 (佝偻病) …… (265)
脚气 …… (247)	维生素 K 缺乏病 …… (266)
脚气 (冲心) …… (247)	血小板减少性紫癜 …… (266)
脚气 (手脚麻痹) …… (247)	血小板减少性紫癜 (气虚不摄血) …… (267)
脚气 (虚弱筋骨挛痛) …… (247)	血小板减少性紫癜 (热毒郁营) …… (268)
脚气浮肿 …… (248)	血小板减少性紫癜 (阴虚内热) …… (268)
久病体虚 …… (248)	血小板减少性紫癜 (血热妄行) …… (269)
巨幼红细胞性贫血 …… (248)	血友病 …… (269)
粒细胞减少症 …… (249)	阴虚盗汗 …… (270)
慢性粒细胞性白血病 …… (249)	再生障碍性贫血 …… (270)
贫血 …… (250)	再生障碍性贫血 (肝肾阴虚) …… (273)
贫血 (肝肾阴虚) …… (250)	再生障碍性贫血 (脾肾阳虚) …… (273)
贫血 (缺铁性) …… (251)	再生障碍性贫血 (气血两虚) …… (274)
贫血头昏 …… (252)	
气血不足 …… (252)	
气血亏损 …… (252)	
缺铁性贫血 (小儿) …… (253)	
糖尿病 …… (253)	
糖尿病 (肺胃燥热) …… (259)	
糖尿病 (肾阴亏虚) …… (260)	
糖尿病 (阴阳两虚) …… (260)	
糖尿病 (上消) …… (261)	
糖尿病 (中消) …… (262)	
糖尿病 (下消) …… (262)	
维生素 B1 缺乏病 …… (263)	
维生素 C 缺乏病 …… (264)	
	7. 五官科病症
	鼻出血 (肺热上蒸) …… (275)
	鼻出血 (肝火上扰) …… (275)
	鼻出血 (肾阴不足) …… (275)

鼻出血 (胃热上冲)	(276)	口疮	(285)
鼻咽癌 (肺肾阴虚)	(276)	口渴唇干	(285)
鼻咽癌 (肝郁痰瘀)	(276)	口腔溃疡 (心火上炎) ...	(286)
鼻炎	(277)	口腔溃疡 (阴虚火旺) ...	(286)
鼻窦炎	(278)	口腔炎	(286)
鼻窦炎 (肺经郁热)	(279)	老年耳聋	(287)
鼻窦炎 (风热犯肺)	(280)	老年人眼底出血	(287)
鼻衄不止	(280)	老年性白内障 (肝脾两虚)	(287)
喉蛾 (扁桃体炎)	(281)	老年性白内障 (肾阴亏损)	(288)
扁桃体周围脓肿	(281)	两耳聋	(288)
牙龈炎 (内有积热)	(281)	两目暴出	(288)
牙龈炎 (虚火上升)	(281)	两目昼夜不闭	(288)
除口臭	(281)	绿内障	(288)
鹅口疮 (雪口病) (脾虚湿盛)	(282)	麦粒肿 (俗名针眼)	(289)
鹅口疮 (雪口病) (心脾郁热)	(282)	满口牙齿出血	(289)
耳聋 (神经性耳聋)	(283)	慢性鼻炎 (风寒)	(289)
耳鸣	(283)	慢性鼻炎 (风热)	(289)
耳鸣 (肝胆火气上逆) ...	(283)	慢性扁桃体炎	(290)
耳鸣 (脾胃痰火上升) ...	(284)	慢性喉炎	(290)
耳鸣 (肾虚不能充耳) ...	(284)	目暗不明	(291)
喉痹	(284)	目赤肿痛	(292)
急性结膜炎	(284)	目生翳	(292)
急性结膜炎 (风热)	(285)	青光眼	(292)
急性结膜炎 (热毒)	(285)	青光眼 (风热)	(292)

