

小方保健丛书

郭海英 主编

小方药膳常见病

江苏科学技术出版社



常见病药膳小方

主 编	郭海英	
副主编	汪 悦	王秋兰
编 委	王 俊	王秋兰
	伍德明	杜 伟
	汪 悦	解余宏
	郭海英	蔡健伟

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病药膳小方/郭海英主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2002. 6

(小方保健丛书)

ISBN 7-5345-3564-6

I. 常... II. 郭... III. 常见病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023502 号

小方保健丛书

常见病药膳小方

主 编 郭海英
责任编辑 郑大坤

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京印刷制版厂
印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 16.125
字 数 400 000
版 次 2002 年 6 月第 1 版
印 次 2002 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN7—5345—3564—6/R·636

定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

药膳是把中药和食物、调料有机地结合起来,运用我国传统的烹调工艺,结合现代技术制作而成的具有保健强身、防病治病、延缓衰老作用的一种特殊膳食。这种特殊的食品是中医传统保健医疗食品的主要形式之一,以中医学理论为基础,渗透了烹饪学、营养学等相关学科的知识。它既有食品的色香味形,又有保健和治疗作用,使我们在品尝美味佳肴之际,同时也达到防病治病之目的。药膳以其融治疗与美食于一体的特点,受到众多人士的关注。随着我国经济条件的逐渐改善,人民生活水平的日益提高,这种特殊的食品,将越来越受到更多人的喜爱。药膳不仅在国内有广泛的市场,而且在崇尚自然、回归自然的潮流中,也受到越来越多国家的重视,具有广阔的前景。有感于此,笔者广收博集,在参阅古今文献的基础上,结合临床实际,辑成《常见病药膳小方》一书,以飨读者。

全书共收载药膳方 1 100 余首,分为八个章节,以病名为纲,药膳方为目,详细介绍传染病、内科、妇科、儿科、外科、皮肤科、骨伤科、五官科、男性科及肿瘤科等系统常见病证的药膳疗法。每个药膳从组成、用法、功效、主治、附注和来源等方面进行介绍。在药膳选择方面,组方的主要原料不超过 5 种,制作方法简便易行,临床疗效确实可靠。结合所述病证,介绍了药膳原料的现代研究进展、使用注意事项等。

本书文字通俗易懂,内容丰富翔实,集科学性、知识性、实用性

于一体,应用面很广,既适合健康者保健强身之用,又可供患者进行自我饮食调理,也是医务工作者指导患者膳食保健的参考书目。

编 者

2001 年 12 月

目 录

一、常见传染病

流行性感冒	(1)
肺结核	(5)
麻疹	(10)
水痘	(12)
流行性腮腺炎	(15)
百日咳	(17)
痢疾	(22)
慢性肝炎	(28)

二、内科常见疾病

上呼吸道感染	(35)
慢性支气管炎	(40)
支气管哮喘	(44)
慢性肺源性心脏病	(49)
冠状动脉粥样硬化性心脏病	(53)
风湿性心脏病	(57)
高血压病	(63)
低血压	(69)
急性胃炎	(74)

慢性胃炎	(79)
消化性溃疡	(83)
胃下垂	(89)
肠功能紊乱	(94)
便秘	(98)
腹泻	(103)
肝硬化	(107)
慢性肾小球肾炎	(111)
慢性肾功能衰竭	(116)
泌尿系感染	(119)
缺铁性贫血	(125)
再生障碍性贫血	(130)
白细胞减少症	(136)
原发性血小板减少性紫癜	(141)
类风湿性关节炎	(145)
皮炎	(152)
干燥综合征	(155)
强直性脊柱炎	(158)
糖尿病	(163)
肥胖病	(169)
高脂蛋白血症	(172)
痛风	(175)
中风后遗症	(179)
动脉硬化症	(184)
癫痫	(190)
三叉神经痛	(194)
老年性痴呆	(197)
瘰病	(204)

精神分裂症·····	(206)
神经衰弱·····	(209)
偏头痛·····	(213)

三、妇科常见疾病

闭经·····	(218)
功能失调性子宫出血·····	(223)
痛经·····	(229)
不孕症·····	(232)
流产·····	(238)
妊娠剧吐·····	(243)
妊娠中毒症·····	(247)
产后缺乳·····	(251)
产后发热·····	(254)
产后恶露不绝·····	(257)
带下病·····	(259)
女性更年期综合征·····	(264)
子宫脱垂·····	(270)
子宫肌瘤·····	(275)

四、儿科常见疾病

急性上呼吸道感染·····	(277)
支气管肺炎·····	(281)
厌食·····	(285)
鹅口疮·····	(290)
婴幼儿腹泻·····	(293)
小儿遗尿·····	(296)
佝偻病·····	(300)

小儿汗证·····	(303)
夏季热·····	(306)
急性肾小球肾炎·····	(309)
营养不良·····	(313)
智力低下·····	(316)

五、外科、皮肤科、骨伤科常见疾病

单纯性甲状腺肿·····	(319)
急性乳腺炎·····	(321)
慢性胆囊炎、胆结石·····	(325)
冻疮·····	(329)
血栓闭塞性脉管炎·····	(333)
痔疮·····	(336)
脱肛·····	(340)
带状疱疹·····	(344)
湿疹·····	(346)
神经性皮炎·····	(349)
皮肤瘙痒症·····	(351)
牛皮癣·····	(356)
黄褐斑·····	(358)
痤疮·····	(361)
颈部淋巴结·····	(364)
痈、疖·····	(366)
骨质疏松症·····	(371)
颈椎病·····	(373)

六、五官科常见疾病

急性结膜炎·····	(377)
------------	-------

慢性咽炎·····	(381)
扁桃体炎·····	(383)
牙周炎·····	(386)
复发性口疮·····	(389)
白内障·····	(392)
青光眼·····	(397)
化脓性中耳炎·····	(401)
耳鸣耳聋·····	(403)
梅尼埃病·····	(407)
鼻出血·····	(409)
慢性鼻炎、鼻窦炎·····	(412)

七、男性科常见疾病

阳痿·····	(417)
遗精·····	(422)
早泄·····	(427)
不育症·····	(432)
前列腺增生症·····	(438)
慢性前列腺炎·····	(442)

八、常见肿瘤

鼻咽癌·····	(445)
喉癌·····	(448)
原发性支气管肺癌·····	(451)
食管癌·····	(456)
胃癌·····	(460)
原发性肝癌·····	(467)
大肠癌·····	(471)

乳腺癌.....	(475)
子宫颈癌.....	(478)
附录:方剂索引	(484)

一、常见传染病

流行性感冒

流行性感冒,简称“流感”,是由流感病毒引起的以呼吸道症状为主的急性传染病。其传染性强,具有变异的特性,不断产生新的亚型,因而易感者普遍存在,可造成暴发流行或世界性大流行。一年四季都可发生,尤以冬末初春为多。临床上以头痛、鼻塞、流涕、流泪、咳嗽、恶寒、发热、周身酸楚不适等为主要表现。

流行性感冒属中医学“时气病”、“时行感冒”范畴。由于时行邪毒侵袭人体,阻遏卫阳,使营卫失和,肺气宣降失司所致。根据其临床表现并结合发病季节,一般可分为风寒、风热、暑湿、体虚感冒等证型。(1) 风寒型,证见恶寒发热,头痛身痛,无汗,口不渴,舌苔薄白,脉浮紧。治宜辛温解表。(2) 风热型,证见发热不恶寒或微恶寒,头痛,汗出或汗出不彻,咳嗽咽痛,舌红或边尖红,苔薄白或薄黄,脉浮数。治宜辛凉解表,疏风清热。(3) 暑湿型,证见发热,头痛头胀,恶心呕吐,胸闷身倦,腹痛腹泻,舌苔白滑或微腻,脉浮数或濡数。治宜清热化湿。(4) 体虚感冒,证见恶寒发热,无汗或自汗,头身疼痛,鼻塞,伴声低气怯,倦怠乏力,舌苔薄白,脉浮无力,此为气虚感冒;或伴口干咽燥,头晕心烦,手足心热,舌红少苔,脉细数,为阴虚感冒。治宜扶正祛邪。

方1 麻黄粥

组成：麻黄 10 克，糯米 50 克。

用法：用水约 1 500 毫升煮麻黄，去沫，取药汁约 800 毫升，去滓，加入糯米和适量豆豉汁，煮为稀粥。不计时候顿服，并加盖衣被出汗。

功效：辛温发汗，散寒解表。

主治：流行性感冒风寒型，恶寒重发热轻，头身疼痛，鼻塞流清涕，口不渴。

来源：《太平圣惠方》

方2 葛根粥

组成：葛根 60 克，生姜 30 克，葱白 5 根，豆豉汁 30 毫升，粳米 60 克。

用法：以上诸药用水 1 500 毫升左右，煎至 800 毫升左右，去滓，加入粳米，如常法煮粥。趁热顿服，加衣被取汗。

功效：发汗解表，解肌退热。

主治：流行性感冒风寒外束、内有里热，身体壮热，头痛，骨肉酸楚，脊背强硬，口鼻手足微冷，小便黄赤。

来源：《太平圣惠方》

方3 防风粥

组成：防风 10~15 克，葱白 2 茎，粳米 30~60 克。

用法：先将防风、葱白加水煎取药汁，去渣；另用粳米煮粥，待粥将熟时加入药汁，煮成稀粥。趁热温服。

功效：祛风解表，散寒止痛。

主治：流行性感冒风寒型，恶寒发热，头身疼痛，骨节酸楚，鼻流清涕。

来源：《千金方》

方4 荆芥粥

组成：荆芥 6~10 克，薄荷 3~6 克，淡豆豉 6~10 克，粳

米60克。

用法：先把前三味药物加水煎煮，去渣取汁，另以粳米煮粥，待粥成时，加入药汁，稍煮即可。趁热食用。

功效：发汗解表，清利咽喉。

主治：流行性感冒风寒型，发热恶寒，头昏头痛，咽痒咽痛。

来源：《养老奉亲书》

方5 伤寒感冒方

组成：陈皮6克，山楂、生姜各9克，葱头7个。

用法：上物加水煎取汁液，趁热服用。

功效：解表散寒，行气消食。

主治：流行性感冒外感风寒、内有伤食，头痛，身痛，脘胀纳呆。

来源：《寿世秘典》

方6 伤寒神效良方

组成：生姜6克，葱白7根，茶叶3克。

用法：上药水煎去渣取汁，加适量砂糖调味。

功效：发表散寒。

主治：流行性感冒风寒型，发热恶寒，头痛身痛，咳嗽喘息。

来源：《经验简便良方》

方7 神仙粥方

组成：糯米30克，生姜片10克，葱白6克。

用法：用沙锅加水煮糯米、生姜片，米将熟时入葱白，煮至米熟，再加米醋20毫升，调匀即可。趁热喝粥，以汗出为佳。

功效：散寒解表。

主治：流行性感冒风寒型，微恶风寒，头身疼痛。

来源：《经验良方全集》

方8 紫苏饮

组成：鲜紫苏叶、木瓜各500克，白砂糖100克。

用法：将紫苏叶洗净，木瓜切条，二味同白砂糖一起入锅内，加水适量煮沸 15 分钟，过滤去药渣。每次饮 50 克，每日 2~3 次。

功效：解暑祛湿。

主治：夏季流行性感冒，微恶风寒，头昏头痛，胸脘痞闷，不思饮食。

来源：《饮膳正要》

方 9 慈禧消暑饮

组成：金银花 10 克，白扁豆 12 克，竹叶卷心 6 克，莲子心 3 克。

用法：以上四味加 5 片鲜藕一同煎煮，取汁代茶频饮。

功效：清暑利湿，健脾开胃。

主治：夏季流行性感冒，发热，头昏，胸闷，纳谷不香。

来源：《清宫医案研究》

方 10 大青叶绿豆汤

组成：大青叶、绿豆各 30 克。

用法：将绿豆洗净，用清水浸泡半小时；大青叶洗净，与绿豆同放沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煮 1 小时。随量饮用。

功效：清热解毒。

主治：流行性感冒疫毒较盛，高热不退，恶寒头痛，甚则寒战，周身酸痛，倦怠无力，咽痛口渴等。

附注：动物实验表明，大青叶能抗菌、消炎，还有一定的解热作用。

来源：高汉森等. 疾病饮食疗法(一). 广州：广东科技出版社，1993，39

方 11 参苓粥

组成：人参 10 克，茯苓 25 克，粳米 100 克，生姜 10 克。

用法：先将人参、茯苓、生姜用水 1 500 毫升煎至 1 000 毫升，

去渣下米煮成粥，临熟时下入 1 枚鸡蛋清及食盐少许，搅拌均匀。空腹食用。

功效：健脾益胃，疏风散寒。

主治：体虚感冒，脾胃不和，头痛，微恶风寒，食欲减退，体倦乏力，面色无华。

来源：《圣济总录》

肺 结 核

肺结核是由结核杆菌引起的一种常见的呼吸系统的慢性传染性疾病，临床表现主要有疲乏无力，午后低热，盗汗，消瘦，胃纳欠佳，面颊潮红等症状，并伴有咳嗽，咯血，胸痛，气急等。

肺结核属中医“肺癆”范畴。临床可分为阴虚内热、肺肾两虚、气阴不足及阴阳两虚等证型。（1）阴虚内热证，证见干咳少痰，痰粘难咯或痰中带血，胸闷隐痛，形体消瘦，潮热盗汗，颧红，咽干口燥，舌质红，苔薄少津，脉细数。治宜养阴润肺，止咳化痰。（2）阴虚火旺证，证见骨蒸潮热，夜寐盗汗，五心烦热，失眠梦多，急躁易怒，呛咳痰少，或痰黄黏稠，咯血量多色鲜，胸胁掣痛，男子梦遗，舌质红绛，脉细数。治宜滋阴清热，润肺止咳。（3）气阴两虚证，证见咳嗽，咳血，潮热，颧红，自汗，盗汗，面白神疲，气短声怯，倦怠乏力，食欲不振，舌质光红，苔薄或剥，脉细数无力。治宜益气养阴，润肺止咳。（4）阴阳两虚证，证见咳呛咯血，劳热骨蒸，盗汗，遗精，声嘶失音，形体羸弱，形寒恶风，自汗，喘息气短，面浮肢肿，饮食少进，大便溏薄，舌光质红少津，或舌淡体胖有齿痕，脉细微。治法宜养肺阴，温肾阳。

方 1 二仙膏

组成：百合 120 克，蜜 250 克，梨汁 250 克。

用法：将百合研末，加水熬透，放入梨汁搅匀，再与蜜炼成膏。

功效：润肺清热。

主治：肺结核肺阴虚内热，干咳少痰，难以咯出，或痰中带血，口鼻干燥，午后发热。

附注：药理研究认为，百合煎剂对氨水引起的小鼠咳嗽有止咳作用，使小白鼠肺灌流量增加，并能对抗组织胺引起的蟾蜍哮喘。

来源：《经验广集》

方2 百合粳米粥

组成：百合、百部各 30 克，麦冬 15 克，川贝母 10 克，粳米 100 克。

用法：将前四味药煎煮半小时，取汁与粳米在文火上熬粥，粥成调入适量冰糖或白糖。1 次顿服，连服数日。

功效：清肺退热，润肺补虚。

主治：肺结核阴虚肺热型，干咳痰少，咽喉干燥，手足心热，或午后发热。

附注：体外实验表明，百部煎剂对多种致病菌如肺炎双球菌、乙型溶血型链球菌、脑膜炎球菌、金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、大肠杆菌、变形杆菌、白喉杆菌及人型结核杆菌等都有不同程度的抑菌作用。

来源：张树生等. 中华养生药膳大典. 北京：中国国际广播出版社，1992，81

方3 百合猪肺

组成：百合、党参、天冬各 20 克，猪肺 250 克。

用法：用纱布将百合、党参、天冬包扎，猪肺洗净，与上药袋一起加水适量，放文火上煎煮，待猪肺熟后，捞出药袋，加佐料调味。每日分 2 次吃完。

功效：益气润肺，养阴退热。

主治：肺结核气阴两虚，咳嗽气短，盗汗，骨蒸潮热等。