

大众食疗及保健顾问

江淑安 叶琼花 主编

中医古籍出版社

集古今食療之大成
聚醫首保健之常識
匯醫療新技術信息
是大眾的良師益友

乃大食療保健同出版而題

歲次庚午秋分 呂炳奎



全国政协委员、著名中医专家、原国家卫生部中医局局长
吕炳奎的题词

编写说明

中医药科普是一项新的工作，特别是中华全国中医学会先后于1988年、1990年在湖北省黄石市、江苏省南京市主持召开了两次“全国中医科普工作会议”以来，中医科普工作的发展又进入了一个新的发展时期，已逐步引起了各有关部门的重视。笔者作为中华全国中医科普研究会委员和一名中医科普作者，深感要搞好中医科普工作，不仅要各有关部门的大力支持和各级领导的重视，更需要我们中医科普作者能深入生活、了解需求，写出符合人民大众意愿的和需要的具有中医科技特点的、具有时代感的、实用性、趣味性强的中医科普作品来。在与人民大众进行广泛的接触和了解后，发现人们对中医的食疗方法、特点和中医的婚育保健知识、防病治病知识及新的医疗技术信息很渴求；尽管近年不断有些好的中医科普作品问世，但人们总觉得不全面，如有些同志说，希望有一个能系统介绍每一位食物的医疗作用的书，尽管已有这方面的书，但总觉得收录的品种少；有的同志说，中医的婚育保育方法和防病治病方法很适用，但苦于买不到这方面的书；有的同志说，医疗技术的发展很快，每年都有新技术问世，但只能从有关报刊上偶而获得一点零星的信息，大众的需求就是中医科普工作者应努力的方向。为了有一本集食疗、中医婚育保健、防病治病保健、医疗新技术信息于一体的中医科普书籍问世，以满足大众的要求，我们从1988年初起就邀约了几名中医临床、教学工

作者分头收集、整理资料，进行编写，还请了一些外地的中医科普作者编写有关选题，历经两载寒暑，几易其稿、终才完成。在这一工作进行当中，得到了老一辈中医专家、全国中医界敬仰的老领导、原卫生部中医局局长、全国中医学会副会长兼秘书长吕炳奎老先生的支持和关怀，在此深表感谢！

编写本书的工作量较大，加之缺乏经验和水平有限，虽是针对大众的要求来编写的，但很难说达到了大众的要求。由于全体编写人员都是中医行政管理、临床、科研、教学的骨干，在本单位都承担着大量的工作任务，编书写稿都只能是在夜半更深之际进行，虽经积极努力，很难事如人意，要说明的是，本书第六章的信息来源，都是据自《健康报》、《中国卫生信息报》等报刊的报道，对每条信息的可靠性及准确性，我们没有（也不可能）调查核实，故只仅供读者参考。本书中如存在着这样或那样的不足，我们热诚期望同行和广大读者批评指正，以便再版时修改。

江淑安 叶琼花

于庚午年秋分

目 录

上篇 食 疗 篇

第一章 食物的治疗作用

第一节 谷 类.....	(1)
粳米.....	(1)
籼米.....	(1)
糯米.....	(2)
小麦.....	(2)
大麦.....	(3)
荞麦.....	(3)
粟米.....	(3)
高粱.....	(4)
玉米.....	(4)
薏苡仁.....	(4)
第二节 豆 类.....	(5)
黄豆.....	(5)
赤小豆.....	(5)
绿豆.....	(6)
扁豆.....	(7)
豌豆.....	(7)
蚕豆.....	(7)
第三节 畜肉类.....	(8)
猪肉(猪心、猪肺、猪肝、猪肾等)牛肉.....	(9)
.....	(8)
羊肉(羊肝、羊肾、羊胆)	
驴肉.....	(11)
.....	(10)
兔肉(兔肝、兔血).....	(11)
狗肉(狗阴茎).....	(12)
猫肉.....	(12)
鼠肉.....	(13)
第四节 禽肉类.....	(13)
鸡肉(鸡肝、鸡肠、鸡内金) 鸭肉(鸭头、鸭血).....	(14)
.....	(13)
鹅肉.....	(15)
野鸡肉.....	(15)
雁肉.....	(16)

鸽子肉	(16)	麻雀肉(麻雀蛋)	(17)
乌鸦肉	(17)	鹌鹑	(18)
燕窝	(18)		
第五节 兽肉类 (19)			
黄羊肉(黄羊角)	(19)	野猪肉	(20)
鹿肉(鹿血、鹿胶、鹿角、鹿茸等)	麋鹿肉	(21)	
	(20)	虎肉	(22)
豹肉	(23)	熊肉(熊脂、熊胆、熊掌)	
象肉(象牙、象骨、象胆、象皮)	(23)		
	(24)	狼肉(狼膏)	(25)
獐肉(獐骨、獐脂)	(25)	狐肉(狐肝、狐阴茎)	(26)
猕猴桃(猕猴桃骨、猴枣)		犀牛肉(犀角)	(27)
	(27)	羚羊肉(羚羊角)	(28)
水獭肉(獭肝)	(28)		
第六节 鱼类 (29)			
鲤鱼(鲤鱼血、肠、齿、脂、脑等)	鲢鱼(鲢鱼鳞)	(30)	
	(29)	鲫鱼(鲫鱼子、头、胆、脑)	
鳊鱼	(31)		(31)
白鲢	(32)	黑鲢	(32)
白鲮	(33)	草鱼	(33)
青鱼(青鱼胆、青鱼枕)		鲈鱼	(34)
	(34)	鳊鱼	(35)
鲃鱼	(35)	竹鱼	(36)
鲢鱼	(36)	河豚	(37)
鳊鱼	(37)	鳊鱼	(38)
鳊鱼	(38)	乌鳢	(39)
黄颡鱼	(39)	黄姑鱼	(40)
鳊鱼(鳊鱼血、鱼膏)		黄鳢(鳊鱼头、皮、血、骨)	
	(40)		(41)

泥鳅	(42)	鲇鱼(鲇鱼目、尾、涎)	
黄花鱼(鱼脑石、鱼鳔)	(42)		
	(43)	鲳鱼	(43)
鲨鱼(鲛鱼鳍、鳔、皮、胆)		带鱼	(45)
	(44)	海鳗	(45)
银鱼	(45)		
第七节 甲壳及软体类水产品			
鳖(鳖头、胆、油)	(46)	水龟肉(龟板)	(47)
对虾	(48)	河虾	(48)
河蟹(蟹爪、壳)	(49)	海参	(50)
海蜇	(50)	鲍鱼	(51)
干贝	(52)	淡菜	(52)
田螺	(53)	螺蛳	(54)
蚌	(54)	蛤蜊	(55)
蛭	(55)	蚬	(56)
蚌	(56)	牡蛎	(57)
乌贼	(57)	田鸡	(58)
蚕蛹	(58)		
第八节 海藻类			
海带	(59)	紫菜	(60)
龙须菜	(60)	鹿角菜	(61)
第九节 果品类			
西瓜(西瓜子、皮)	(61)	甜瓜(甜瓜仁、蒂)	(62)
苹果	(63)	梨子(梨皮)	(63)
橘子(橘叶、皮、红、络、核、饼)		柑子	(65)
	(64)	甜橙(橙皮)	(66)
柚	(66)	金橘	(67)
香蕉	(67)	葡萄	(68)
菠萝	(68)	菠萝蜜	(69)

杏子.....	(70)	李子(李核).....	(70)
櫻桃.....	(71)	桃子.....	(71)
柿子.....	(72)	荔枝(荔枝核).....	(73)
龙眼.....	(73)	檸檬.....	(74)
椰子.....	(74)	无花果.....	(75)
石榴.....	(76)	海棠.....	(76)
枇杷.....	(77)	猕猴桃.....	(77)
桑椹.....	(77)	杨梅.....	(78)
梅.....	(79)	橄欖.....	(79)
山楂.....	(80)	甜杏仁.....	(80)
核桃仁.....	(81)	栗子.....	(82)
榧子.....	(82)	白果.....	(83)
松子.....	(83)	榛子.....	(84)
酸枣.....	(85)	大枣.....	(85)
落花生.....	(86)	蓮子.....	(86)
菱角.....	(87)	荸荠.....	(87)
百合.....	(88)	甘蔗.....	(89)
向日葵.....	(89)		

第十节 蔬菜、瓜果类.....(90)

冬瓜(冬瓜子、叶、皮、瓢)	南瓜(南瓜子、叶、蒂、瓢)
.....(90)	(91)
黄瓜.....(91)	丝瓜.....(92)
菜瓜.....(92)	瓠瓜.....(93)
苦瓜.....(93)	蕃茄.....(94)
茄子(茄蒂).....(94)	辣椒.....(95)

第十一节 蔬菜的茎、叶、苔、花类.....(96)

大白菜.....(96)	小白菜.....(96)
洋白菜.....(97)	芹菜.....(97)
菠菜.....(98)	莴笋.....(98)

韭菜·····	(99)	茴香菜(茴香子、根)·····	(100)
茼蒿·····	(100)	苋菜·····	(101)
茭白·····	(101)	茺荻·····	(102)
大蒜(蒜苗、青蒜)·····	(102)	大葱(葱根、葱子)·····	(103)
洋葱·····	(104)	香椿·····	(105)
黄花菜·····	(105)	绿豆芽·····	(106)
干冬菜·····	(106)	蕹菜·····	(107)
第十二节 蔬菜的根茎类·····		(107)	
山药·····	(107)	甘薯·····	(108)
芋头·····	(109)	胡萝卜·····	(109)
萝卜·····	(110)	竹笋·····	(111)
淡竹笋·····	(111)	芥菜·····	(111)
蒼达菜·····	(112)	苕蓝·····	(112)
茺菁·····	(113)	鲜姜·····	(113)
藕·····	(114)	慈菇·····	(115)
第十三节 菌 类·····		(116)	
木耳·····	(116)	银耳·····	(116)
香菇·····	(117)	蘑菇·····	(118)
第十四节 野 菜·····		(119)	
刺儿菜·····	(119)	苦菜·····	(119)
马齿苋·····	(120)	紫苜蓿·····	(120)
荠菜·····	(121)	蒲菜·····	(122)
蒲公英·····	(122)	葵菜·····	(123)
槐花·····	(123)		
第十五节 蛋、乳、腐类·····		(124)	
鸡蛋·····	(124)	鸭蛋·····	(124)
鹅蛋·····	(125)	鸽蛋·····	(125)
乌龟蛋·····	(126)	牛奶·····	(126)
羊奶·····	(127)	马奶·····	(127)

人奶.....	(128)	乳腐.....	(128)
豆腐.....	(129)	麻腐.....	(130)
第十六节 调味品.....		(130)	
茶叶.....	(130)	酒.....	(131)
食盐.....	(132)	酱.....	(132)
醋.....	(133)	芝麻.....	(133)
豆油.....	(134)	胡椒.....	(135)
花椒.....	(135)	白芥子.....	(136)
八角茴香.....	(136)	肉桂.....	(137)
白糖.....	(137)	蜂蜜.....	(138)
饴糖.....	(139)		

第二章 常见病的饮食疗法

中老年人肾虚腰痛.....	(140)
中老年人哮喘.....	(141)
中老年人遗精.....	(142)
老年人便秘.....	(143)
老年人暑天的饮食调理.....	(144)
老年人尿频.....	(145)
慢性肾炎.....	(147)
慢性肠炎.....	(150)
糖尿病.....	(152)
高血压.....	(154)
风湿性心脏病.....	(158)
心绞痛.....	(160)
冠心病.....	(162)
带下病.....	(165)
痛经证.....	(166)

妇女更年期综合症·····	(168)
妊娠恶阻·····	(170)
产后出血·····	(171)
产后贫血·····	(172)
产后腹痛·····	(173)
产后缺乳·····	(175)
小儿疱疹性口炎·····	(176)
小儿厌食症·····	(177)
小儿疳积·····	(180)
幼儿自汗·····	(182)
婴幼儿腹泻·····	(183)
小儿夜啼·····	(184)
幼儿遗尿·····	(184)
小儿紫斑·····	(185)
小儿顿咳·····	(188)
小儿蛤蟆瘟·····	(190)
头发早白·····	(194)
牙痛·····	(195)
中暑·····	(196)
肺虚久咳·····	(196)
淋巴结核·····	(198)
羊痫风·····	(199)
呃逆·····	(200)

第三章 饮食及食物漫话

长寿老人的饮食特点·····	(202)
----------------	-------

老年人不宜多吃甜食·····	(203)
老年人常吃醋好吗·····	(204)
减肥防胖的进食原则·····	(205)
温补食疗数羊肉·····	(206)
发芽的土豆不能吃·····	(208)
美食良药是核桃·····	(208)
谈鸡肉话食疗·····	(209)
产后为啥要喝红糖水·····	(211)
减肥食疗品简介·····	(212)
肉类常用食品中有哪些属凉性·····	(213)
清热生津是甘蔗·····	(214)
肝硬化病人的膳食要注意些什么·····	(215)
皮蛋与鲜蛋的营养价值有区别吗·····	(216)
幼儿饮食五忌·····	(217)
话百合·····	(218)
话莲·····	(219)
妇女益友——黑木耳·····	(220)
具有朝鲜民族风味食疗法·····	(221)
药食兼优说茄子·····	(222)
良蔬良药西红柿·····	(225)
蔬菜中的维生素怎样易损失·····	(227)

下篇 保 健 篇

第四章 中医话婚育

生命之源本始精 新婚应讲性卫生·····	(229)
----------------------	-------

男女生活要适宜	择时孕育利优生.....	(232)
怀孕之后早发现	注重养胎益后代.....	(236)
孕期有病勿惊慌	及时医治母婴康.....	(241)
分娩本是自然事	产后将息勿看轻.....	(247)
产后病机有三类	诸种病症须辨治.....	(251)
不孕应查男女因	辨证施治效方勋.....	(256)

第五章 医疗卫生保健知识

保健防衰老应从中年开始.....	(260)
老年人的春季保健.....	(262)
老年人保健五要点.....	(263)
您知道古代养生学中的食“玉泉”法吗.....	(265)
老年人养生需练什么功法为好.....	(269)
冬病夏治是治疗慢性气管炎的妙法.....	(270)
冠心病的预防.....	(272)
预防“中风”.....	(274)
老年人锻炼身体时的注意事项.....	(275)
警惕短暂脑缺血.....	(276)
什么是小中风.....	(277)
丧偶者为何多病.....	(278)
如何看待“生命在于静止”的养生意义.....	(280)
怎样理解“生命在于运动”的保健意义.....	(283)
万密斋的优生观.....	(285)
从贵妇人生怪胎谈孕妇不宜接触家畜.....	(287)
谈阴道炎的治疗.....	(288)
女子月经期口鼻出血是怎么回事.....	(289)

妊娠恶阻的治疗及调护·····	(290)
青春期少女如何注意乳房保健·····	(291)
什么是妇女更年期综合症·····	(294)
女性减肥利弊谈·····	(296)
奉劝女士莫束腰·····	(298)
腿部健美法·····	(298)
泌尿道感染为何女多于男·····	(299)
怎样使你的面容更美·····	(300)
嘴嚼食物喂孩子不卫生·····	(301)
小儿为什么会五更泻·····	(301)
“蛤蟆鼓”是怎么回事·····	(302)
要想智力发达婴儿时重补脑·····	(303)
小儿缺铜也会贫血·····	(304)
警惕儿童溃疡病·····	(305)
捏脊治疗消化不良·····	(306)
小儿尿床怎么治疗·····	(307)
如何服补药·····	(308)
怎样预防和治疗绦虫病·····	(310)
预防腰痛的方法·····	(311)
痤疮怎样治疗·····	(312)
新婚蜜月防三病·····	(313)
性病的防治·····	(315)
健康家庭的标志·····	(317)
舒适健身的日光浴·····	(318)
损害寿命的生活习惯·····	(320)
过度暴晒催人老·····	(322)

染发古今谈.....	(323)
光感性皮炎的防治.....	(324)
字纸不能作手纸.....	(325)
什么是传统康复医学.....	(326)
怎样预防流行性感冒.....	(327)
猫眼草为什么能用于治疗慢性支气管炎.....	(328)
从法拉第治病谈保持情绪乐观可防病健身.....	(329)
被疯狗咬伤后怎么办.....	(330)
电视机前的隐患.....	(331)
芦根的药用.....	(332)
什么是中药的它用价值.....	(333)
说说《红楼梦》与生姜.....	(334)
中西药物能同时服用吗.....	(335)
情志变化与癌症.....	(336)
醋在医疗保健上的用途.....	(338)
遇冷即发的荨麻疹.....	(339)
肥胖症的中医药治疗.....	(340)
怎样才能身体强壮和延年益寿.....	(341)
“雄黄酒”喝不得.....	(342)
“乙肝”怎样防治.....	(344)
“梅核气”如何治疗及调护.....	(345)
疮疡溃破久不收口如何处理.....	(346)
“奔豚气”的中医治疗.....	(347)
青春锻炼的五项原则.....	(348)

第六章 医疗新技术信息

治老年性白内障新方法.....	(350)
-----------------	-------

治粉刺新方法.....	(350)
治男性不孕症新方法.....	(351)
治脉管炎新方法.....	(351)
治前列腺肥大新方法.....	(351)
治尿毒症新方法.....	(352)
治脑血栓病新方法.....	(353)
治肝病新方法.....	(353)
治骨质增生症新方法.....	(354)
治头痛新方法.....	(355)
治脑血管病新方法.....	(355)
治三叉神经痛新方法.....	(357)
治瘫痪新方法.....	(358)
治肋间神经痛新方法.....	(360)
治坐骨神经痛新方法.....	(361)
治面瘫新方法.....	(361)
治癫痫新方法.....	(361)
治精神分裂症新方法.....	(363)
治冠心病新方法.....	(363)
治心肌炎新方法.....	(365)
治先天性心脏病新方法.....	(365)
治高脂血症新方法.....	(365)
治血小板减少症新方法.....	(366)
治血液病新方法.....	(366)
治血管瘤新方法.....	(366)
治气管炎病新方法.....	(367)
治矽肺新方法.....	(368)

治哮喘病新方法.....	(368)
治萎缩性胃炎新方法.....	(369)
治胆石症新方法.....	(369)
治肝硬化新方法.....	(371)
治消化性溃疡新方法.....	(371)
治肺结核新方法.....	(372)
治结核病新方法.....	(372)
治甲状腺机能亢进新方法.....	(373)
治糖尿病新方法.....	(373)
治肥胖新方法.....	(375)
治癌症新方法.....	(375)
治舌癌新方法.....	(378)
治涎腺癌新方法.....	(378)
治口腔癌新方法.....	(379)
治喉癌新方法.....	(379)
治淋巴瘤新方法.....	(379)
治白血病新方法.....	(380)
治食管癌新方法.....	(380)
治肝癌新方法.....	(381)
治肺癌新方法.....	(383)
治骨肿瘤新方法.....	(384)
治直肠癌新方法.....	(385)
治乳腺癌新方法.....	(386)
治卵巢癌新方法.....	(386)