

张树生 王芝兰□编著

百病食疗

BAIBINGSHILIAOQIYANDAGUAN

奇验大观



出版社

百病食疗奇验大观

张树生 王芝兰 编 | 著

中医古籍出版社

责任编辑 傅景华

封面设计 于天水

图书在版编目(CIP)数据

百病食疗奇验大观/张树生,王芝兰编著. —北京:中医古籍出版社,1996.12

ISBN 7-80013-661-2

I. 百… II. ①张… ②王… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 13232 号

中医古籍出版社出版发行

(100700 北京市东直门内北新仓 18 号)

天津市宝坻县第二印刷厂印刷

全国新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 13.625 印张 338 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7-80013-661-2/R·657

定价:26.00 元

序

余观古代医家，未有不重视食疗者。如唐代名医孙思邈则认为：“安身之本必资于食……食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴，释情遗疾者，可谓良工。”并创制了许多食疗名方，如当归生姜羊肉汤、鲤鱼汤，使用千古而不衰。宋代名医陈直认为：“以食治疾，胜于用药，凡老人有患，宜先以食疗；食治未愈然后命药，此养老人之大法也。”足见食疗对老人尤有突出价值。金元四家，也很重视食疗，李东垣就倡营养疗法，据传他编辑了《食物本草》。张从正则提出“养生当论食补”，“精血不足当补之以食”，并特别提出“德教兴平之果肉，刑罚治乱之药石”，意思是药物的副作用，犹如刑罚那样，峻猛严酷，故能祛除病邪；食疗就象德教那样，温和善诱，既可制其偏性，又可补益精气，往往起到单纯药物起不到的作用。清代名医黄宫绣对食疗有更深的体会：“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚至，未可等而泛常而忽视之。”

余玩味先贤之言，深信食疗不仅可以养生，益寿，还可补正去羸，除邪起疴，并有很大优越性，可出奇制胜，收到单纯用药不能取胜之效。余编著的《百病食疗奇验大观》足以证明，书中遍采古今食疗验案之精华计八百余案，所治包括唐宗宋祖、慈禧光绪等皇家食疗验案以及古今劳动人民食疗之验案，所治疾病数百种，进行了分门别类的整理，除内、男、妇、儿、外、五官、骨伤等临床各科外，还专分出癌症食疗验案精华、奇特伤害病食疗验案精华。真可谓佳案纷呈，奇验熠熠生辉，每案均加按语，揭示其诊、治经验，扬其所寓涵的科学道理。能读此书，不仅可使人大饱食疗之眼福，而且确信食疗文化为中华民族的生存、繁衍和健康保健事业，建树了不朽的功勋。

纵观食疗文化发展史，其专著光彩夺目，如唐代孟诜的《食疗

本草》，咎殷的《食医心鉴》，杨晔的《食性本草》；元代忽思慧的《饮膳正要》；明代高濂的《遵生八笺》，鲍山的《野菜博录》，王颖的《食物本草》；清代章杏云的《调疾饮食辨录》，王士雄的《随息居饮食谱》，袁枚的《随园食单》；当代窦国祥主编的《中华食物疗法大全》，彭铭泉的《中国药膳》，翁维健的《药膳食谱集锦》等，不胜枚举。然而尚无一部反映食疗疗效之专著。余不顾才疏识浅，奋然承担此任，遍查古今验案书中有关食疗之记载，收集解放以来国内各种中医期刊有关之验案，历经数年，编著成《百病食疗奇验大观》。以此专门反映食疗之疗效，这在文献史上尚属首部。

该书的出版，无疑也有较好的实用价值，能使读者增长食疗知识，为其提供食疗正确的导向和宝贵的经验，为自身、家庭和他人的健康发挥积极作用，并能启迪思路，拓宽视野，以利食品开发。这正是我之心愿，并以此奉献一份爱心。

张树生

于中国中医研究院

1996年3月

目 录

一、绪论	(1)
(一)食疗验案的价值	(1)
1. 治病之实录、经验智慧之结晶	(1)
2. 继承弘扬食疗文化之需要	(1)
3. 食疗验案是发展食疗文化必经之路	(2)
(二)读好个案的基本知识	(3)
1. 人体功能中医要说	(3)
(1)五脏功能	(3)
(2)六腑功能	(7)
(3)奇恒之腑功能	(9)
(4)气血精液作用	(9)
2. 辨证要点	(12)
(1)八纲辨证	(12)
(2)气血津液辨证	(14)
(3)脏腑辨证	(14)
3. 应用食疗要则	(18)
(1)辨病、辨证	(18)
(2)因人制宜	(19)
(3)因时制宜	(20)
(4)因地制宜	(20)
二、内科疾病食疗验案精华	(22)
(一)伤寒病	(22)
1. 伤寒	(22)
2. 伤寒	(22)

3. 伤寒	(23)
4. 伤寒	(23)
5. 外感	(24)
(二)温病	(24)
1. 温病	(24)
2. 温病	(25)
3. 温病	(25)
4. 温病	(26)
5. 温病	(26)
6. 中暑	(27)
7. 中暑	(27)
8. 中暑	(28)
9. 中暑	(28)
10. 燥	(29)
11. 燥	(29)
12. 疫	(30)
13. 疫	(30)
14. 瘴疔	(30)
15. 湿温(肠伤寒)	(31)
16. 发热	(31)
(三)疟疾	(32)
1. 疟疾	(32)
2. 疟疾	(32)
(四)霍乱	(33)
1. 霍乱	(33)
2. 霍乱	(34)
(五)头痛	(34)
1. 偏头痛	(34)

2. 顽固性头痛	(35)
(六)咳嗽病	(35)
1. 咳嗽	(35)
2. 咳嗽	(36)
3. 干咳	(36)
4. 咳嗽	(37)
5. 咳嗽	(37)
6. 咳嗽	(38)
7. 久咳	(39)
8. 哮喘	(39)
9. 咳嗽	(40)
10. 咳嗽	(41)
11. 咳嗽	(41)
12. 咳嗽	(42)
13. 哮喘	(42)
14. 哮喘	(43)
15. 哮喘	(43)
16. 哮喘	(44)
17. 哮喘	(45)
18. 哮喘	(45)
19. 痰嗽	(46)
20. 劳嗽	(47)
21. 咳血	(47)
22. 咯血	(48)
23. 咯血	(48)
(七)喘病	(49)
1. 喘	(49)
2. 喘	(49)

3. 喘	(50)
4. 喘	(50)
5. 喘嗽	(51)
6. 喘嗽	(51)
7. 痰喘	(52)
8. 喘	(52)
9. 喘	(53)
10. 喘	(53)
11. 喘	(53)
(八)哮喘	(54)
1. 哮	(54)
2. 哮	(55)
3. 哮喘	(55)
4. 哮喘	(56)
5. 哮喘	(57)
(九)痰饮	(58)
1. 痰饮	(58)
2. 痰饮	(58)
3. 宿痰	(58)
4. 肥胖症	(59)
(十)胸痹	(59)
1. 胸痹	(59)
2. 胸痹	(60)
(十一)怔忡	(61)
1. 怔忡	(61)
2. 怔忡	(61)
3. 怔忡	(62)
4. 怔忡(慢心衰)	(62)

(十二)不寐	(63)
1. 失眠	(63)
2. 失眠	(64)
3. 不寐	(64)
4. 失眠	(65)
5. 失眠	(65)
6. 失眠	(66)
7. 不眠	(67)
8. 恶梦	(68)
9. 不寐	(68)
(十三)癫狂	(68)
1. 癫	(68)
2. 癫(癔病)	(69)
3. 狂	(69)
4. 狂	(69)
5. 狂(精神分裂)	(70)
(十四)郁症	(70)
1. 郁症	(70)
2. 梅核气	(71)
3. 嗜卧症	(72)
4. 心热症	(72)
5. 声嘶(癔病)	(72)
6. 失音	(73)
(十五)癫痫	(73)
1. 癫痫	(73)
2. 癫痫	(73)
(十六)中风	(75)
1. 中风	(75)

2. 中风	(75)
3. 中风(脑血栓)	(76)
(十七)眩晕	(77)
1. 眩晕	(77)
2. 眩晕	(78)
3. 眩晕	(78)
4. 眩晕(高血压)	(78)
5. 眩晕(高血压)	(79)
6. 眩晕(高血压)	(80)
7. 眩晕(高血压)	(80)
8. 头晕(低血压)	(81)
9. 头晕(低血压)	(81)
10. 眩晕(低血压)	(82)
11. 头晕(低血压)	(83)
12. 头晕(高脂血症)	(83)
13. 头昏(高脂血症)	(84)
14. 头晕(高脂血症)	(85)
(十八)厥病	(86)
1. 尸厥	(86)
2. 热厥	(86)
3. 厥	(87)
(十九)破伤风	(87)
1. 破伤风	(87)
2. 破伤风	(88)
(二十)瘫痪	(89)
1. 瘫痪	(89)
2. 多发性神经炎	(90)
3. 先兆风疾	(90)

4. 肌无力	(91)
(二十一) 痹症	(92)
1. 痹症(类风湿性关节炎)	(92)
2. 痹症(风湿性关节炎)	(92)
3. 痹症(坐骨神经痛)	(93)
4. 痹症(坐骨神经痛)	(94)
5. 痹症(坐骨神经痛)	(95)
6. 痹症(坐骨神经炎)	(95)
(二十二) 痛风	(96)
1. 痛风	(96)
2. 痛风	(96)
(二十三) 噎膈	(97)
1. 噎膈	(97)
2. 噎膈	(97)
3. 噎膈	(97)
4. 噎膈	(98)
5. 噎膈	(99)
6. 噎膈	(100)
7. 噎膈	(100)
8. 噎(食道炎)	(100)
(二十四) 呃逆 暖气 吞酸	(101)
1. 呃逆	(101)
2. 呃逆	(102)
3. 暖气	(102)
4. 吞酸	(103)
(二十五) 反胃	(103)
1. 反胃	(103)
2. 反胃	(104)

3. 反胃	(104)
4. 反胃	(104)
(二十六)痞病	(105)
1. 痞	(105)
2. 痞	(106)
(二十七)胃脘痛	(106)
1. 胃脘痛	(106)
2. 胃脘痛	(106)
3. 胃脘痛	(107)
4. 胃脘痛	(108)
5. 胃脘痛	(108)
6. 胃脘痛	(109)
7. 胃脘痛	(109)
8. 胃脘痛	(110)
9. 胃脘痛	(110)
10. 胃脘痛	(111)
11. 胃痛	(111)
12. 胃脘痛	(112)
13. 胃脘痛	(113)
14. 胃痛	(114)
15. 胃脘痛	(114)
16. 胃脘病	(114)
(二十八)泄泻	(115)
1. 泄泻	(115)
2. 泄泻	(115)
3. 泄泻	(116)
4. 泄泻	(116)
5. 泄泻	(116)

6. 泄泻	(117)
7. 泄泻	(117)
8. 泄泻	(117)
9. 泄泻	(118)
10. 泄泻	(118)
11. 泄泻	(118)
12. 腹泻	(119)
13. 腹泻	(119)
14. 腹泻	(120)
15. 腹泻	(120)
16. 五更泻	(121)
17. 暑泄	(121)
18. 滴虫性肠炎	(122)
19. 霉菌性肠炎	(122)
(二十九)腹痛 腹胀	(123)
1. 腹痛	(123)
2. 寒胀症	(124)
3. 腹痛(冷积)	(124)
(三十)食伤	(125)
1. 食伤	(125)
2. 食伤	(125)
3. 食伤	(126)
4. 厌食	(126)
5. 食积	(127)
6. 宿食	(127)
7. 豆腐积	(128)
(三十一)胁痛	(128)
1. 胆囊炎	(128)

2. 胆石症	(129)
3. 胆石症	(129)
4. 肝内胆管结石	(130)
(三十二) 疸病	(130)
1. 黄疸	(130)
2. 疸病(肝硬化)	(131)
3. 黄疸	(131)
4. 黄疸	(132)
5. 黄疸	(132)
6. 疸病(乙肝)	(133)
7. 疸病(乙肝)	(134)
8. 疸病(乙肝)	(134)
9. 疸病(乙肝)	(135)
(三十三) 臌胀	(136)
1. 臌胀	(136)
2. 臌胀	(137)
3. 臌胀	(137)
4. 臌胀	(138)
5. 臌胀	(139)
6. 蛊	(139)
(三十四) 癥瘕	(140)
1. 癥瘕	(140)
2. 癥瘕	(140)
3. 癥瘕	(140)
4. 癥瘕	(141)
5. 鳖瘕	(141)
6. 疔癖	(142)
(三十五) 吐血	(142)

1. 吐血	(142)
2. 吐血	(142)
3. 吐血	(143)
(三十六)便血	(144)
1. 下血	(144)
2. 脏毒下血	(144)
3. 便血	(144)
4. 便血	(145)
(三十七)溺血	(146)
1. 溺血	(146)
2. 尿血	(146)
3. 尿血(肾结核)	(146)
(三十八)衄血	(148)
1. 血小板减少性紫癜	(148)
2. 肌衄	(148)
3. 鼻衄	(149)
4. 鼻衄	(149)
5. 骨髓增生异常综合征	(150)
6. 鼻衄	(151)
7. 衄血	(151)
8. 鼻衄	(151)
9. 鼻衄	(152)
(三十九)消渴	(152)
1. 消渴	(152)
2. 消渴	(153)
3. 消渴	(154)
4. 消渴	(154)
5. 消渴	(155)

6. 消渴	(156)
7. 消渴	(157)
8. 消渴	(157)
9. 消渴	(158)
(四十)水肿.....	(159)
1. 水肿	(159)
2. 肿胀	(159)
3. 肿胀	(160)
4. 肿胀	(160)
5. 肾炎蛋白尿	(161)
6. 浮肿(慢性肾炎)	(161)
7. 水肿	(162)
8. 浮肿	(162)
9. 水肿	(162)
10. 下肢浮肿	(163)
11. 浮肿	(164)
12. 急性水肿	(164)
13. 肾病综合征	(165)
14. 浮肿	(165)
15. 浮肿	(166)
16. 浮肿	(167)
(四十一)淋病.....	(167)
1. 淋	(167)
2. 淋	(168)
3. 淋	(168)
4. 泌尿道感染	(168)
5. 膀胱炎	(169)
6. 急淋	(169)