

常见病

的 药膳与食疗

CHANGJIANBING DE
YAOSHAN YU SHILIAO

主编/ 钟郁鸿 王春生 潘义民



常见病的药膳与食疗

主 编 钟郁鸿 王春生 潘义民

副主编 平 杰 冯春林 王 宇 单立新
潘书权 石凌敏

编 委 (按姓氏笔画排序)

王红英 王 军 王 竞 王 莹 王奎玲
左艳敏 刘丽君 宋淑玲 苏 红 李培法
贾熙娜

军事医学科学出版社
• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

常见病的药膳与食疗 / 钟郁鸿, 王春生, 潘义民主编.

— 北京: 军事医学科学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5163-0453-2

I. ①常… II. ①钟… ②王… ③潘… III. ①常见病 — 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160560 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931049

编辑部: (010)66931039

传 真: (010)63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 14

字 数: 217 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次

定 价: 35.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前 言

健康长寿是大众所望，但由于多种原因导致疾病不时地影响着人们的健康。社会人群按照“食物疗法”和“药膳验方”对常见疾病进行治疗和预防是十分必要的。

食疗源于夏朝，距今已有三千多年的历史。食疗是以食为疗，根据疾病辨证施治的原则，按一定的组方，再与特定的食物、药材调配，使苦口良药烹制成可口佳肴，寓医于日常饮食之中，利用食物的特性或调节膳食中的营养成分，达到防治疾病的目的。药膳是以药配膳，以食为形，多用于以养身防病，重在养与防，在保健、养生、康复中有很重要的地位。验方是广大医务工作者多年经验的总结和科学研究的成果。如按压“至阳穴”治疗冠心病心绞痛、耳穴注射药物治疗儿童头痛和腹痛性癫痫等，具有方法简单、易于掌握、病人易接受等特点。

本书以常见病、多发病为主，按疾病的系统和症状特点，分别对消化系统、循环系统、呼吸系统、造血系统、内分泌系统、神经系统、泌尿系统、妇产科、儿科、耳鼻咽喉科、眼科、口腔科、皮肤科、恶性肿瘤、传染病等疾病，从其病因表现、食物疗法、药膳验方和预防等方面进行了系统介绍。其内容简明扼要，通俗易懂，具有一般文化程度的大众都能看得懂，学得会，用得上。本书应患有常见疾病的广大患者的要求编著，其食物疗法、药膳验方是相关医学专家长期广收博集、经临床实践证明行之有效后精选出来的，各种疗法可单方或多方联合应用。我们把它奉献给读者，希望给读者带来健康长寿。

钟郁鸿

2014年6月1日于北京

目 录

第一章	消化系统疾病的药膳与食疗.....	1
第一节	消化性溃疡.....	1
第二节	肝硬化.....	2
第三节	慢性胆囊炎.....	4
第四节	胰腺炎.....	5
第五节	便秘.....	7
第六节	慢性胃炎.....	8
第二章	循环系统疾病的药膳与食疗.....	10
第一节	心动过速.....	10
第二节	高血压.....	12
第三节	低血压.....	15
第四节	动脉粥样硬化.....	16
第五节	冠心病.....	18
第六节	高脂血症.....	20
第七节	慢性肺心病.....	22
第八节	心悸.....	24
第九节	风湿性关节炎.....	26
第十节	水肿.....	29
第三章	呼吸系统疾病的药膳与食疗.....	31
第一节	慢性支气管炎.....	31
第二节	支气管哮喘.....	33
第三节	支气管扩张.....	34
第四节	肺炎.....	36
第五节	肺脓肿.....	38
第六节	脓胸.....	39
第七节	胸膜炎.....	41
第八节	咯血.....	43
第四章	造血系统疾病的药膳与食疗.....	45
第一节	缺铁性贫血.....	45
第二节	过敏性紫癜.....	47
第三节	慢性白血病.....	48

第五章	内分泌系统疾病的药膳与食疗.....	50
第一节	甲状腺功能亢进症.....	50
第二节	糖尿病.....	51
第六章	神经系统疾病的药膳与食疗.....	54
第一节	面神经麻痹.....	54
第二节	三叉神经痛.....	55
第三节	坐骨神经痛.....	57
第四节	癫痫.....	58
第五节	脑血栓形成.....	60
第六节	老年性痴呆.....	62
第七节	偏头痛.....	63
第八节	神经衰弱.....	64
第九节	植物神经功能紊乱.....	66
第十节	癔症.....	68
第十一节	呃逆.....	69
第七章	泌尿系统疾病的药膳与食疗.....	71
第一节	慢性肾小球肾炎.....	71
第二节	慢性肾盂肾炎.....	73
第三节	膀胱炎.....	74
第四节	糖尿病性肾炎.....	76
第五节	肾病综合征.....	78
第六节	肾结石.....	79
第七节	尿毒症.....	81
第八节	肾血管性高血压.....	83
第九节	隐匿性肾炎.....	84
第十节	过敏性紫癜肾炎.....	86
第十一节	肾结核.....	87
第八章	妇产科疾病的药膳与食疗.....	89
第一节	流产.....	89
第二节	妊娠呕吐.....	91
第三节	妊娠水肿.....	92
第四节	产后出血.....	94
第五节	盆腔炎.....	96
第六节	急性乳腺炎.....	98
第七节	闭经.....	99

第八节 痛经.....	103
第九节 带下.....	105
第十节 更年期综合征.....	108
第十一节 慢性宫颈炎.....	110
第十二节 外阴炎.....	112
第九章 儿科疾病的药膳与食疗.....	114
第一节 婴幼儿腹泻.....	114
第二节 小儿营养不良.....	115
第三节 婴儿湿疹.....	117
第四节 小儿呕吐.....	119
第五节 鹅口疮.....	120
第六节 小儿遗尿症.....	122
第七节 小儿惊厥.....	123
第八节 小儿夜惊.....	125
第九节 小儿厌食症.....	127
第十节 小儿暑热症.....	128
第十一节 小儿便秘.....	130
第十二节 小儿多汗症.....	132
第十章 耳鼻咽喉科疾病的药膳与食疗.....	134
第一节 眩晕.....	134
第二节 鼻衄.....	135
第三节 慢性单纯性鼻炎.....	137
第四节 耵聍栓塞.....	139
第五节 鼻咽炎.....	140
第六节 急性单纯性喉炎.....	142
第七节 扁桃体炎.....	143
第十一章 眼科疾病的药膳与食疗.....	146
第一节 急性卡他性结膜炎.....	146
第二节 沙眼.....	148
第三节 青光眼.....	149
第四节 电光性眼炎.....	151
第五节 夜盲症.....	152
第六节 麦粒肿.....	154
第七节 翳状胬肉.....	155
第十二章 口腔科疾病的药膳与食疗.....	157

第一节	龋齿.....	157
第二节	牙髓炎.....	158
第三节	牙龈炎.....	160
第四节	牙周炎.....	162
第五节	复发性口疮.....	163
第六节	牙痛.....	166
第七节	口臭.....	168
第十三章	皮肤科疾病的药膳与食疗.....	171
第一节	荨麻疹.....	171
第二节	湿疹.....	173
第三节	斑秃.....	175
第四节	银屑病.....	178
第五节	白癜风.....	179
第六节	鸡眼.....	181
第七节	痤疮.....	183
第八节	雀斑.....	185
第九节	扁平疣.....	187
第十节	皮肤慢性溃疡.....	189
第十一节	冻疮.....	191
第十二节	皮肤瘙痒症.....	192
第十四章	恶性肿瘤的药膳与食疗.....	195
第一节	胃癌.....	195
第二节	食管癌.....	196
第三节	结肠癌.....	198
第四节	乳腺癌.....	199
第十五章	传染科疾病的药膳与食疗.....	202
第一节	麻疹.....	202
第二节	水痘.....	204
第三节	流行性腮腺炎.....	206
第四节	风疹.....	207
第五节	病毒性肝炎.....	208
第六节	细菌性痢疾.....	210
第七节	肺结核.....	212
第八节	颈淋巴结核.....	214
参考文献		216

第一章 消化系统疾病的 药膳与食疗

第一节 消化性溃疡

消化性溃疡是我国的多发病之一。大多发生在 20 ~ 50 岁人群。

【病因与表现】

溃疡病多因各种刺激因素所致，如长期过度紧张、情绪波动、饮食失调、经常吃刺激性过强的食物，引起胃黏膜保护性机制遭到破坏而发病。主要表现为反复发作，有规律性上腹部疼痛。胃溃疡多在饭后 0.5 ~ 2 小时发作。十二指肠溃疡常在饭后 3 ~ 4 小时发作直到再进食时停止。十二指肠溃疡疼痛常在右季肋部，胃溃疡常在左季肋部。疼痛可向脊柱、腰部、胸部等处放射。疼痛时多伴有恶心、呕吐、嗝气等症状。溃疡病如不及时治疗可并发溃疡性出血、幽门梗阻、急性穿孔，少数可有恶性变。

食物疗法

1. 牛奶 200 毫升，糖 10 克，蜂蜜 2 毫升，加入沸粥内拌匀食用。
2. 鸡蛋壳 3 个，水煎取汁，加入稠糯米粥内，再加麻油、食盐、味精适量，服食。
3. 甘草 10 克，晚粳米 250 克，加水适量，未煮烂时加入豆浆 50 克，文火煮 30 分钟即可。
4. 将鸡蛋皮洗净压碎，放入铁锅内，用文火炒黄研成粉末，越细越好，每天服 1 个鸡蛋皮的量，分两次，用开水冲服。

5. 乌贼骨 5 个，水煎取汁，加入稠糯米粥内，放适量盐和味精，服用。
6. 山药 60 克，阿胶 6 克，同炖，烂酥后加白糖 10 克，服用。

药膳验方

1. 乌贼骨 150 克，贝母、甘草各 10 克，研细末，每次服 5 克，每天 3 次。
2. 乌贼骨 60 克，白及粉 50 克，贝母、生甘草、元胡各 30 克，蛋黄粉 100 克。以上药研成细末，再加入适量的白糖服用，开始每天 8 克，随症状减轻，可改为每天 6 克，饭前空腹服用。病情在数年以上可加服紫河车粉 30 克。
3. 黑枣、玫瑰花适量。枣去核，装入玫瑰花，放碗内盖好，隔水蒸煮，每次吃枣 5 枚，每天 3 次。
4. 干枣去核，文火焙干为末，每次 9 克，每天 3 次，服时可加生姜末 3 克。
5. 大白菜捣烂绞汁 200 毫升，略加温后饭前服用，每天 2 次。

【预防】

1. 注意饮食卫生，合理安排作息时间。
2. 加强体育锻炼，增强自身抗病能力。
3. 禁烟酒、咖啡，慎用诱发或加重溃疡病的药物，如消炎镇痛剂、降压药等。

第二节 肝硬化

肝硬化是由多种病因引起的慢性肝病。

【病因与表现】

肝硬化多由病毒性肝炎、寄生虫病、化学药物或毒性刺激、长期大量饮酒等导致。病人有时出现食欲减退、上腹部不适或隐痛、恶心、厌油腻食物、面部色素沉着、脾大、肝掌、蜘蛛痣、肝腹水等症状。

食物疗法

1. 大枣 6 枚，干姜 5 克，茵陈 12 克，红糖 50 克，水煎吃枣喝汤，每天 3 次。
2. 粳米 80 克，红枣 16 枚，茯苓粉 25 克，将红枣洗净，用文火煮烂，连汤放入粳米粥内，加茯苓粉，再煮沸即成，每天服用 3 次。
3. 柴胡、白芍、香附子各 30 克，枳壳、生麦芽 25 克，甘草、川芎各 8 克，加入白糖 200 克，加水 1.8 升，煮汁去渣，制成糖浆，每次服 25 毫升，每天 2 次。
4. 何首乌 50 克，大枣 30 枚，鸡蛋 6 个，加水同煮，鸡蛋熟后去壳，再煮 80 分钟，去渣加调味品，饮汤食蛋，每 3 天 1 剂，连服 15 剂。
5. 赤小豆、薏米各 20 克，陈皮末 2 克，粳米 80 克，共煮成粥，每天早晚各 1 剂，连服 10 天。
6. 乌龟 1 只，调料适量。将乌龟去头，内脏切成块先用植物油煸炒，加适量水及各种调料，文火炖烂即可，吃肉喝汤，每只乌龟分早、晚 2 次食用，连服 8 天。

药膳验方

1. 佛手柑 20 克，白糖 150 克，泡茶，每天 4 次。
2. 将蟾蜍 1 只剖腹去内脏。用砂仁塞饱蟾蜍腹，再缝好。用酒坛泥包好，放置木炭火上烤至泥呈微红色，取出蟾蜍，冷却后去泥，同砂仁一起研成粉末。饭后 1 小时，用陈皮汤送下，每天 1 次，连服 5 天。
3. 将九头狮子草根洗净晒干，磨成粉末，用小火焙成咖啡色，每天 0.5 克，饭后服用。每天 1 次，连服 7 天。

【预防】

1. 积极防治原发性肝脏病，禁饮酒。
2. 加强劳动防护，适当休息，防止过累，注意与化学品的接触，防止慢性中毒。

3. 注意饮食卫生，加强营养。
4. 对献血者进行肝炎相关抗原的普查，阳性者不可献血，防止传染他人。

第三节 慢性胆囊炎

胆囊炎分急性和慢性两种，常与胆结石同时存在，是临床上胆囊疾病中最常见的一种。一旦患有此病，应积极治疗。

【病因与表现】

慢性胆囊炎主要由于细菌感染或蛔虫堵塞胆囊管或原有结石阻塞胆囊管而引起。病人表现为持续性右上腹钝痛或不适感，胃灼热感，腹胀、嗝气、恶心，有时可出现右肩胛区疼痛。

食物疗法

1. 新鲜藕汁、甘蔗汁、荸荠汁各 50 毫升，白糖 50 克，加入适量小米粥混合食用。
2. 人参、黄芪各 10 克，大枣 20 克，肉末 30 克，做成肉粥，每天食用。
3. 木耳、地黄、荷叶、柿饼各 10 克，煮开后作茶饮。
4. 玉米须 40 克，茵陈 30 克，蒲公英 30 克，加水 800 毫升，去渣取汁，每次 100 毫升，每天 2 次。
5. 新鲜鸡胆 1 个，取汁，黄瓜藤 80 克洗净，煎水 100 毫升，混合饮用，每天 2 次。

药膳验方

1. 金钱草 40 克，茵陈、败酱草各 30 克，加水 1000 毫升煎服，每天 4 次。
2. 金银花、金钱草各 35 克，茵陈、虎杖根、丹参各 20 克，川楝子、郁金、元胡、鸡内金各 15 克，芒硝、黄连各 10 克，水煎服，每天 1 剂，分 2 次服用。

3. 蒲公英、金银花各 40 克,生白芍、柴胡各 15 克,黄芩、川楝子、郁金、元胡各 12 克,甘草 5 克,水煎服,每天 1 剂,分 2 次服用。

4. 柴胡、胆草各 15 克,山梔、黄芩各 20 克,茵陈 25 克,水煎服,每天 2 次,每次 1 剂。

5. 柴胡、香附、元胡、川楝子各 20 克,广木香、白芍各 25 克,水煎服,每天 1 剂。

【预防】

1. 饮食要有规律,不宜过量。
2. 饮食搭配要合理,严格控制脂肪和胆固醇的摄入量,多吃蔬菜类食物。

第四节 胰腺炎

胰腺炎是由于胰腺组织受到胰液的激惹所致的化学性炎症。其病理变化主要包括组织水肿、出血及坏死。女性患者多于男性。

【病因与表现】

胆道疾病是引起急性胰腺炎的常见病因,特别当胆道有结石,胆汁沿壶腹上部逆流入胰腺管,引起自体消化导致胰腺炎。而胰腺管本身阻塞(如寄生虫、肿瘤等)引起管腔狭窄,使胰液排泄障碍也导致胰腺炎。病人主要表现为上腹部持续性剧烈疼痛,阵发性加重,向左季肋和左背部放射,伴有发冷发热、恶心、呕吐,严重者出现休克、腹膜炎等。

食物疗法

1. 干姜丝、绿茶各 5 克,白糖适量,沸水冲泡,加盖浸泡 20 分钟,每天 6 次,连服 10 天。

2. 姜丝 40 克,加水 500 毫升,共煎,取汁去渣,再加粳米 50 克,煮成粥,每天 2 次,连服 3 天。
3. 鲜马齿苋 150 克,绿豆 80 克,加水 500 毫升,煎汤服食,每天 3 次。
4. 白酒 150 毫升,红糖 10 克,独头蒜 2 头,混煮,每天早、晚各服 1 头蒜。
5. 绿茶 5 克,开水沏成浓茶,然后加入醋 40 克,每天服 6 次。
6. 肉桂 5 克,粳米、红糖各 50 克,共煮成粥,每天 2 次食用。

药膳验方

1. 白扁豆、藿香叶各 100 克,干姜 30 克,均研成末,每次 10 克,每天服 3 次。
2. 车前子 50 克,加水 500 毫升,煎 30 分钟后,取汁去渣,加粳米煮成粥,每次服 150 毫升,每天 2 次。
3. 延胡索、生黄芪各 200 克,白及、姜丝各 100 克,甘草 400 克,海螵蛸 80 克,附子 50 克,水煎服,每天 2 次。
4. 紫苏、陈皮各 20 克,黄连、伏龙肝各 10 克,水煎服,每天 2 次。
5. 藿香、姜半夏、六一散各 20 克,葛根、黄芩、厚朴各 15 克,水煎服,每天 2 次。
6. 雄黄 2 克,大蒜 1 头,混合后捣烂,用温开水冲服,每天 2 次。

【预防】

1. 避免暴饮暴食。
2. 禁忌饮酒过量。
3. 防治胆道疾病及蛔虫症等疾病。
4. 加强体育锻炼,增强自身抵抗力。
5. 避免情绪变化,如极度忧愁、恐惧或情绪激动。

第五节 便秘

凡粪质干燥坚硬，排便不畅，正常频率改变者称便秘。便秘是常见症状，可由肠道器质性疾病引起，但多数属单纯性便秘，健康人每天排便1次，隔日甚至2~3天排便1次，也是正常频率，不应认为便秘。

【病因与表现】

排便功能受多种因素的影响，是一个复杂的反射活动，主要由于排便动力缺乏；食物在胃肠道停留时间长及药物的吸附收敛作用；肠腔闭塞；神经精神因素等均可引起便秘。病人多无症状，有时感觉腹胀或不适。粪块坚硬刺激结肠痉挛者可有腹痛或阵发性绞痛，并可引起肛门疼痛、肛裂或痔。便秘可引起食欲减退，消化不良，严重者可出现头痛、头晕、乏力等全身症状。

食物疗法

1. 温开水 300 毫升，蜂蜜 40 毫升，晨起服用，每天 1 次。
2. 炒松子仁 60 克，蜂蜜 40 毫升，加入糯米粥内食用。
3. 糯米粥 350 毫升，加香蕉丁 80 克、蜂蜜 80 毫升，拌匀服食。
4. 鲜竹叶、鲜芭蕉叶、玉米粉各 100 克，粟米、白糖各 200 克，水 2000 毫升，混匀煮粥食用，每天 3 次。
5. 嫩菠菜 50 克入沸米粥内烫熟，味精、盐、麻油适量，吃菜喝粥。
6. 猪油渣 50 克，葱白 2 根切成末，同拌入粥内，盐、味精适量，食用。

药膳验方

1. 生首乌 15 克，玉竹、乌药、青桔叶各 9 克，青陈皮 6 克。水煎服，每天 1 剂。
2. 连须葱头 3 个，姜 1 块，盐 50 克，黄豆 4 粒，捣碎做成饼，烘热敷脐中。

3. 早晨醒后仰卧位，稍用力做肛门连续收缩、放松，反复 10 余次，隔 2 分钟再进行 1 次。开始几天每天锻炼 6 次，大便通畅后，逐步减少锻炼次数，养成每天定时排便的习惯。

4. 用右手掌根部紧贴腹肌，自右上腹、左上腹、左下腹、右下腹方向边揉边推，按此方法反复进行，手法不宜太重，每次持续 10 分钟，每天 3 次至便秘好转，再持续 2 周以巩固疗效。

【预防】

1. 每天饮水 500 毫升以上，伤病或大量水分丢失时，要及时补充水分。对食物不可过于挑剔，多摄入含纤维素的食物和新鲜水果、蔬菜等。

2. 养成良好的生活习惯，保持乐观的情绪，做到有便就排或定时排便。适当做一些室外活动，增强排便肌肉的收缩运动。

第六节 慢性胃炎

慢性胃炎是继急性胃炎后胃黏膜病变迁延不愈而演变为慢性胃炎。以胃黏膜的非特异性慢性炎症为主要病理变化的慢性胃病，病变可局限于胃的一部分，常发生于胃窦部。

【病因与表现】

由于长期不良的饮食习惯，如食物过热、进食过快、不定时定量进餐，长期服用对胃有刺激的食物或药物，身体免疫力低下，心功能不全或门静脉高压症等使胃长期淤血，胃黏膜发生持续缺氧与营养障碍，引起胃黏膜慢性炎症。主要表现为持续性或进食后上腹部饱胀不适或疼痛，常伴有恶心、嗝气、食欲减退，严重的有胆汁或血样液体，有的同时伴有呕吐、腹泻。

食物疗法

1. 饴糖 30 毫升，加开水 100 毫升。每天 2 次，连服 1 天。
2. 粳米 80 克煮成粥，将砂仁 5 克放入锅内，再煮 15 分钟即可。每天 2 次，连服 7 天。
3. 生韭菜根 500 克，切碎捣成汁。每次服 40 毫升，每天 3 次，连服 10 天。
4. 精羊肉 300 克，切成碎末，加水煮烂，再把粳米 100 克放入锅内同煮，煮熟后，每天食用 2 次，连服 7 天。
5. 每天早晨起床，空腹服 3 茶匙花生油，30 分钟后方可饮食，连服 7 天。
6. 生姜、茶叶各 10 克，用开水冲泡后，每天当茶饮用。

药膳验方

1. 海螵蛸 250 克，大贝母 100 克，甘草 50 克，研成细末。每天 2 次，每次 20 克。
2. 干姜、茱萸各 150 克，水煎服。每天 2 次，连服 15 天。
3. 半夏、柴胡、白芍、元胡各 10 克，香附、陈皮各 15 克，炙甘草 5 克，水煎服。每天两次，连服 10 天。
4. 陈皮 20 克，苍术 15 克，甘草、生姜各 10 克，水煎服。每天 2 次，连服 10 天。
5. 佛手柑 25 克，煎汤去渣；粳米 120 克，加水煮成粥，把佛手柑汤倒入，再煮 10 分钟，即可食用。每天 2 次，连服 10 天。
6. 苹果核 10 克，元胡 6 克，五灵脂 3 克，乳香、肉桂、姜片各 2 克，加水 300 毫升。煎至 200 毫升时，配黄酒 20 毫升服用，每天 2 次。

【预防】

1. 注意饮食卫生，避免刺激性食物和饮料。
2. 饮食要定时定量，避免过热过冷饮食。
3. 不用或慎用对胃有刺激性的药物，禁烟、酒。
4. 积极治疗口腔、呼吸道慢性感染性病灶，防止并发胃炎。
5. 勿食腐败变质食物。