

医疗卫生小丛书

常见病食物疗法

安徽人民出版社

常见病食物疗法

巴坤杰 张尹岑 编

安徽人民出版社

〔医疗卫生小丛书〕
常见病食物疗法
巴坤杰 张尹岑 编

*

安徽人民出版社出版

安徽省新华书店发行 六安地区印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/64 印张：2 $\frac{7}{8}$ 字数：55 000

1975年1月第1版

1975年1月第1次印刷 印数：1—30,000

统一书号：14102·78 定价：0.17元

说 明

一、本书主要介绍一些常见病的食物治疗方法。其中包括常见症状、传染病、内科疾病、儿科疾病、妇产科疾病、外科疾病、五官科疾病、皮肤病等八类，共113个病种，770个方法。所用食物都是我省常见的蔬菜、瓜果、肉鱼类、饮料等食品，物源丰富，容易取得，应用简便，对一些常见病能起到一定的治疗或辅助治疗作用。

二、同一疾病中所列方法，一般以最常用、效用较肯定的先列。凡患有这些常见病、慢性病，并已确诊的，都可以根据具体情况，从本书所列方法中适当选用。有些病症仓猝发作时，可以参照本书作临时处理，如吐血等。对于急病、重病，或

病情未能判别时，应及时请医务人员诊治，以免贻误。

三、本书所介绍的以内服方为主，附带介绍部分外用方。食物的用量均按市制（十两制）计算。由于是常用食物，具体用量可以适当增减。在病情未愈前，可连续应用。凡伤口外用方，对所用食物、用具、水、敷料等都要注意清洁卫生，有条件时最好经过消毒，以防感染。

四、由于我们的临床经验有限，本书所介绍的，一般限于安徽民间的经验，收集得很不完整，有些经验还不成熟，仅供赤脚医生和广大群众参考。

目 录

食物与疾病防治	1
---------------	---

〔 常见症状 〕

头痛	5	腰痛	14
头晕	6	尿闭	15
吐血	7	盗汗、自汗	16
水肿	9	恶心呕吐	18
血尿	10	便秘	19
便血	12	遗尿	20

〔 传 染 病 〕

感冒	23	流行性腮腺炎	32
细菌性痢疾	24	肺结核	34
肝炎	27	疟疾	36
麻疹	29	绦虫病	38
百日咳	30	蛲虫病	39

蛔虫病.....	40	传染病预防.....	42
丝虫病.....	41		

〔内科疾病〕

支气管炎.....	45	尿路感染.....	64
支气管哮喘.....	47	乳糜尿.....	65
肺脓肿.....	49	贫血.....	67
矽肺.....	51	血小板减少性紫癜.....	68
胃、十二指肠溃疡.....	52	单纯性甲状腺肿.....	69
慢性胃炎.....	53	糖尿病.....	70
胃肠炎.....	55	风湿性关节炎.....	71
胃下垂.....	56	面神经麻痹.....	73
肝硬化.....	57	癫痫.....	74
高血压病.....	59	神经衰弱.....	75
动脉硬化.....	60	中暑.....	76
肾炎.....	62	中毒或异物.....	77

〔儿科疾病〕

小儿夏季热.....	82	佝偻病.....	85
小儿腹泻.....	83	小儿杂症.....	86

〔 妇产科疾病 〕

妊娠呕吐.....90	闭经.....96
妊娠水肿.....91	功能性子宫出血.....97
产后出血.....91	白带.....99
产后恶露不净.....92	滴虫性阴道炎.....101
乳少或乳汁不下.....93	子宫颈糜烂.....102
回乳.....95	子宫脱垂.....102
痛经.....95	（附：避孕试用方）

〔 外科疾病 〕

疮疖疔痈.....106	脑震荡后遗症.....115
急性淋巴管炎.....108	胆道蛔虫.....116
乳腺炎.....109	蛔虫性肠梗阻.....116
下肢慢性溃疡.....110	痔疮(发炎、出血).....117
颈淋巴结核.....112	脱肛.....118
烧烫伤.....113	疝.....119
跌打扭伤.....115	虫类咬伤.....121

〔五官科疾病〕

睑缘炎.....	122	鼻衄（流鼻血）...	126
眼结膜炎.....	122	扁桃体炎.....	127
中耳炎.....	123	喉音嘶哑.....	128
萎缩性鼻炎.....	124	牙痛.....	128
副鼻窦炎.....	125	口腔炎.....	129

〔皮肤病〕

湿疹.....	131	冻疮.....	136
荨麻疹.....	132	癣.....	137
漆疮.....	133	腋臭.....	138
带状疱疹.....	134	酒渣鼻.....	139
脓疱疮.....	135	神经性皮炎.....	139

〔附录〕

几种慢性病的饮食问题.....	141
各种营养成分的功用及其缺乏症.....	148
食物主要营养成分表.....	155

食物与疾病防治

日常的食物种类很多,在这些食物中,包含着人体生长发育所必需的各种营养物质。食物中的营养成分,归纳起来不外是糖类(碳水化合物)、蛋白质、脂肪、矿物质(钙、磷、铁等)、维生素和水等六大营养素。糖类的功用主要是供给热能,蛋白质是构成人体组织的基本物质,脂肪是人体的主要后备燃料,矿物质和维生素参与机体代谢,水构成体液。各种营养素经过消化道的消化、吸收后,由血液输送到各组织细胞,在细胞内有的被氧化,产生能量供给人体各脏器的活动,有的暂时被贮存,有的组成细胞的结构,有的转变为其他物质,它们最终也被代谢成废物排出体外。体内物质的不断新陈代谢,才有

生命的活动。

如果因某些原因，在身体中缺乏某一种营养素时，就会引起各种不同的疾病和生理衰退现象。例如，缺乏蛋白质可引起水肿；缺乏铁、钙可引起贫血、软骨病；缺乏维生素A、B、C，可患夜盲症、口腔炎、神经炎、坏血病等。在防治这类疾病时，除了其他医疗措施外，注意选用有关营养素含量较高的食物，就可以起到辅助治疗或直接治疗的作用。

从另一方面来看，食物和药物本来同出一源，都是人类用来维持生命的外界物质资料。有些食物和药物之分，只是从其最通常的用途来讲的，事实上有些食物兼有药用价值，而有些药物可兼充食用。

我国古代民间在与疾病作斗争的实践中，曾经积累了利用食物来防治疾病的丰富经验。早在周代“食医”就成了古代医

学分科之一，并且有“食医”的官职。公元前二世纪的《内经》一书已记载四大类营养品（谷、畜、果、菜）的治疗价值。唐代的《食疗本草》，南唐的《食性本草》，元代的《饮膳正要》，明代的《食物本草》等，都是这方面的专门著作。其他如《巢氏病源》、《千金方》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《普济方》等古代医著中，都有关于“食治”的记载。祖国医药学中的这部分宝贵遗产，在毛主席革命卫生路线的光辉照耀下，正在不断被发掘和提高。很多利用食物防治疾病的经验已经为近代医学临床实践所证实；有的还经过现代药理、药化研究，找出其药用成分，或通过抑菌试验得到科学验证。例如，葱蒜类含有硫化物、葱蒜辣素等，能起抗菌、消炎和驱肠道寄生虫作用，并可健胃强身，镇咳祛痰，对防治感冒、气管

炎和胃肠道细菌性传染病，均有良好效果。又如花生能治血小板减少症，猪胰能治糖尿病，芹菜能降血压，等等，不胜枚举。

由于食物是广大群众每天都要吃的，所以利用食物防治疾病的方法，具有来源普遍、简便易行、容易坚持采用等特点，可以更好地贯彻“预防为主”的方针，深受工农兵广大群众的欢迎。

经过无产阶级文化大革命，以及批林批孔运动的普及、深入、持久的开展，毛主席革命卫生路线正在深入贯彻，全国各地中西医相结合、防病治病的群众运动越来越广泛深入地发展。在这样的大好形势下，宣传和推广来自群众的利用食物防治疾病的经验，可以更好地发挥它们在防治疾病、提高人民健康水平中的作用；并且通过反复实践，得到进一步的验证、充实和提高。

常 见 症 状

头 痛

引起头痛的原因很复杂，其常见的病因有：颅内疾病、眼耳鼻咽部疾病、传染病、心血管疾病（如高血压、动脉硬化）、精神神经系统疾病等。这里指的是精神神经性的偏正头痛。

①猪脑一副，莲子二两。共煮熟服。一天或隔天一次。

②老葱头一两，青壳鸭蛋一个。鸭蛋煮熟去壳，与葱头同煮，吃蛋喝汤。一天一次，连用五至七天。

③鸽子一只，茶叶适量。鸽子去毛杂与茶叶同煮，吃肉喝汤。

④黑乌鸦一只，蜂蜜二两。乌鸦去毛杂，加蜂蜜及水适量煮服。

⑤鲤鱼头二个，酒酿、醋各适量。共

煮服。常用。

⑥生萝卜适量，切碎绞取汁水，滴鼻腔，滴后应保留二十分钟使汁水不外流。一天二次。

⑦荞麦面半斤，醋适量。醋和面成饼，烧熟包在毛巾内，趁热包敷痛处。一天二次。

头 晕

引起头晕的病很多，这里主要指因神经衰弱、癔病（神经官能症）、贫血体虚等所致的头晕（只有站立不稳，而无外界东西旋转运动的感觉）。

①马铃薯一个，独头蒜一个。马铃薯挖一小洞放入独头蒜，蒸熟服。一天二次，连用半月。

②牛脑或猪脑一团，红糖适量。共蒸熟服。

③猫头鹰一只，金针菜（黄花菜）适量。将鹰去毛及肠杂，金针菜塞入肚内，隔水蒸熟服。

④西瓜子仁一两，冰糖、猪油各适量。共蒸熟服。常用。

⑤黑豆一两，黑芝麻一两，鸡血一杯，红糖适量。共煮熟服。常用。

⑥鹅蛋或妄蛋（经孵未成雏的鸡蛋）一个，煮熟服。常用。

⑦黑大豆四钱，桑椹果五钱。共煮熟服。常用。（适用于肝肾不足之眩晕）

⑧胡桃肉三个，鲜荷叶蒂一枚。捣烂煮汁服。常用。

吐 血

这里指上消化道（食道、胃、十二指肠）出血的临床表现，大多数是溃疡病或肝硬化（食道及胃底静脉曲张破裂）的并发症。吐出血色为暗

红或酱油色，混有食物。吐血与咯血不同，咯血是指气管、支气管和肺组织出血，经口腔吐出，血色鲜红，呈泡沫，常混有痰液。

①鸭血一杯，红糖适量。将鲜血与红糖混和即服。

②莲芯五十个，糯米五十粒，鸡蛋一个。莲芯与糯米，共研细末，与新鲜鸡蛋同搅匀吞服。连用二至三次。

③韭菜一把，捣汁，用米汤一杯送服。一天二次。

④藕汁一杯，芝麻一两，花生仁五钱。加水少许共煮，去渣喝汤。常用。

⑤大田螺十个，清水漂养除泥，去壳捣烂，少停片刻取清粘液服。一天二次。

⑥蚕豆嫩茎叶二两，洗净捣汁服。

⑦鲜金针菜二两，捣汁冲服。一天二至三次。

⑧大蒜瓣适量，捣烂敷两足心。一天