

自然疗法

yangsheng yaozhou

养生药

申 華 子 養 生

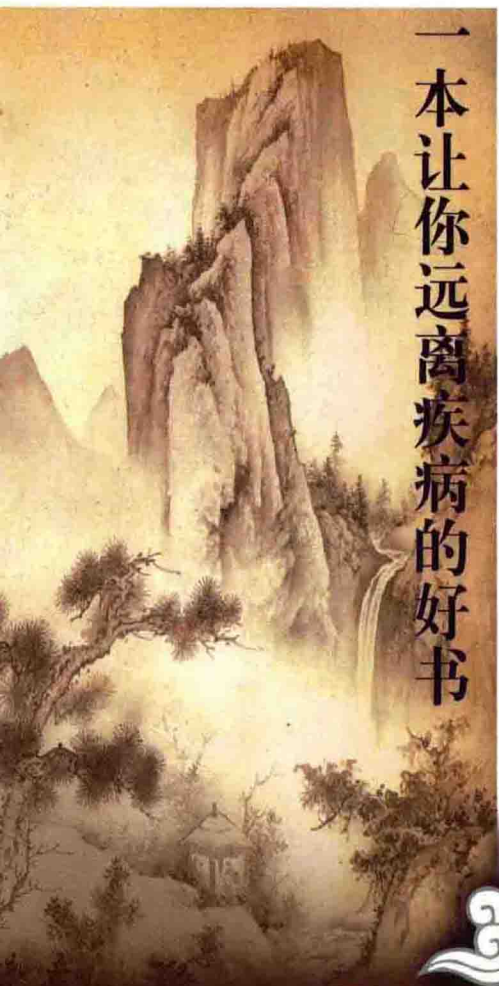
钱海燕

主编



一本让你远离疾病的好书

粥



自春秋战国至清代，历代药粥理论及方剂散见于本草、方剂、养生、食疗、临床医书、综合性医书中。粥在人们生活中占有很重要的位置。早在六、七千年前的黄帝时代就有：黄帝暴谷为粥。之说。西、三千年前春秋战国时期，人们已用粥来调养身体。如《黄帝内经》中记载：粥和用加热的石块煮米汁内服治疗肝门痛痒的记载。

出

粥治：例述是：药以法之，食以随之。即以药食同用的记载，如白虎汤桃花汤、竹叶

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



中华养生

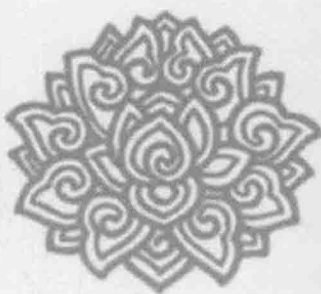
养生药粥

钱海燕 主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

一本让您远离疾病的好书



图书在版编目 (CIP) 数据

养生药粥/钱海燕主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5308-7990-0

I. ①养… II. ①钱… III. ①粥—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130485 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332377

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 160 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.00 元

参编人员

纪 光

康建策

蔡 文

王国鑫

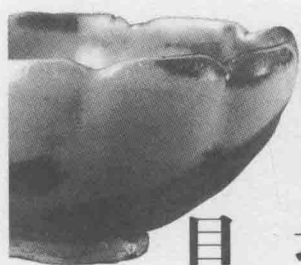
殷小红

前 言

随着社会的进步与发展,人们生活水平不断提高,与生活方式和环境因素相关的各种慢性疾病侵蚀着人们的健康。人们在满足了基本的物质生活条件后,更加重视自己的身体健康,而且更希望以最小的药物剂量及最小的毒性副作用来达到祛病强身的目的。

本书着眼于生活常见疾病,用最常见中药材,易于操作的烹调方式来达到祛病强身的目的。在治病的同时又以粥养身,治养结合相辅相成。

古语讲“是药三分毒”,任何药物长期服用都会产生不同程度的毒副作用。所以,在这里要提醒大家,服用药粥治疗疾病时,当疾病康复后即停药。如果服用药粥达到治疗时间仍迁延不愈要及时就医,特别是肝、肾功能不全的患者和老年人在服用药粥前要先咨询医生,这样我们才能真正达到祛病强身的目的。



粥

中華養生

目 录

第一章 概述	1
药粥的历史	2
药粥的作用	4
药粥的应用	6
药粥的制作	8
第二章 常见疾病的药粥治疗	11
呼吸系统疾病	11
心血管系统疾病	34
消化系统疾病	55
脂肪肝	75
便秘	77
肾脏疾病	94
内分泌和代谢性疾病	100
神经系统疾病	119
皮肤疾病	133
小儿疾病	140

老年人疾病	157
妇科疾病	169
其他	198
四季药粥	215

古人所以对粥如此偏爱是因为粥可以治病养生。李时珍说：“古方有用药物、粳、粟、粟米做粥，治病甚多。”

第一章 概 述

中华饮食举世闻名，中华医药源远流长。

中药，泛指自然界存在的带有天然药性的产物，分为植物药、动物药、矿物药以及这些药物的加工品。因为在诸药中植物药最多，所以古来相沿把它叫做“本草”。由于“本草”的应用是以中医基础理论作为指导，且有着独特的理论体系和应用形式，所以自清朝西学东渐后，人们称之为中药。因此，中药的含义是指中国固有药物学。中药，是我国劳动人民在长期的生活实践中发现的具有强身健体，治疗疾病的功能，是我国人民长期与疾病做斗争的经验总结 and 智慧的结晶。

粥，在古时又称“糜”（在福建、广东的一些地方仍用此称），是指以米为主要原料熬成的稀饭。粥作为饮食文化中的一种方式，是我们传统而富有特色的一种食物形式，历来都受到广大人民的喜爱。药粥，就是以谷类为主，配合水果、蔬菜、鱼肉、蛋奶、药物等制成的稀饭，是我国人民在日常生活中创造出的一种养生保健的治疗方式，在我国有几千年的历史。药粥疗法，是在中医学理论指导下，将药粥应用于强身延年、防治疾

粥

ZHOU

保健药粥

粥

中
華
藥
學
史

病的一种饮食疗法。它既有中药的治疗作用,又包含食料的滋补功能,非常适宜中老年人养生保健与疾病预防,尤其对年老体弱、久病之后,以及各种慢性病的辅助治疗和调理具有极大的作用。

药粥的历史

自春秋战国至清代,历代药粥理论及方剂散见于本草、方剂、养生、食疗、临床医书、综合性医书中。

粥在人们生活中占有很重要的位置,早在六七千年前的黄帝时代就有“黄帝蒸谷为粥”之说。二三千年的春秋战国时的简帛医书中已有服食高粱米粥治疗蛇咬伤和用加热的石块煮米汁内服治疗肛门痛痒的记载。

汉代司马迁的《史记·扁鹊仓公列传》中,记述用药粥治病的事:“臣意即以火齐粥且饮,六日气下,即令更服丸药,出入六日,病已。”《黄帝内经》中对药粥治疗理论的阐述是“药以祛之,食以随之”。即以药治病,以粥扶正的食治方法。

东汉张仲景的《伤寒论》中有关药米同煮同用的记载,如“白虎汤”“桃花汤”“竹叶石膏汤”等。

唐代孙思邈在《备急千金要方》中专有“食治”一节。其中收集了众多药粥方。唐代昝殷的《食医心鉴》中按病种共列9类57方药粥成方,详细地介绍了每个食疗方的组成、用量、煮制方法、功效等,为后世药粥疗法奠定了基础。

宋代药粥有了很大发展,无论医界、民间都喜欢用药粥来防治疾病,并积累了很多极为宝贵的药粥食治

古人所以对粥如此偏爱是因为粥可以治病养生。李时珍说：“古方有用药物、粳、粟、粟米做粥，治病甚多。”

方。北宋文学家张耒在《粥记》中说：“每日起，食粥一大碗，空腹虚胃，谷气便作，所补不细，又极柔腻与肠胃相得，最为饮食之妙诀也。”大学士苏东坡也在《粥贴》中说到：“能推陈致新，利膈益胃。粥后一觉，妙不可言。”官方编纂的大型方书《太平圣惠方》载粥方 129 个，其中苡仁粥、黑豆粥等一直为后人所喜用。《圣济总录》共收集药粥 113 个，并分门别类地进行了介绍。

元代宫廷饮膳太医忽思慧，根据多年经验，结合诸家本草及名医方术，写下了《饮膳正要》一书，其中多有滋补强壮、延年益寿和防治疾病的药粥方。这些有效的食养粥方在宫廷中颇受欢迎。温补派的创始人金元时期李东垣，看病用药多主张健脾养胃，故对药粥的疗法颇有研究。他在《食物本草》第五卷中，专门论述了 28 个最常用的药粥方。

明代的大医学家李时珍，长期走访民间，在总结前人用药粥的基础上，结合自己的临床体会，在其所著之《本草纲目》中对药粥做了专门论述，并选载药粥方 62 个。明代方书《普济方》中收集药粥方 180 余个，是明代及以前记载最多的一个。在明开国元勋刘伯温的《多能鄙事》中，在戏曲作家高濂的《遵生八笺》中，在古琴家、戏曲理论家朱权的《臞仙神隐》中，在万历年进士王象晋的《二如亭群芳谱》中都或多或少地记载了不同的药粥方。由此不难看出当时应用药粥治病已十分普遍。

在清代，药粥疗法又有了新的进展。黄云鹤所著的《粥谱》一书，收集药粥方 247 个，是迄今为止发现收集最多的一部。在药粥分类方面，清代也有进步，曹庭栋

粥 | ZHOU

保健药粥

的《老老恒言》将粥分为上、中、下三品共 100 方；费伯雄的《食鉴本草》则按风、寒、湿、燥、火、气、血、阴、阳、痰等项目分类，收集粥方 29 个。

近代许多医家仍在利用药粥治病，并取得很好的疗效。

药粥的作用

自古以来食药同源，食物也是药物，药物也可供食用，这是中医学的一大特点。寓治疗于饮食之中，亦食亦养，亦养亦治，真是一举多得。

古人之所以对粥如此偏爱是因为粥可以治病养生。李时珍说：“古方有用药物、粳、粟、粟米做粥，治病甚多。”《医药六书药性总义》说：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。”据《白飞霞韩氏医道》载：“一人病淋素不服药，予令专啖粟米粥，绝去他味。旬余减，月余痊，此五谷治病之理也。”粥有如此妙用，难怪陆游在《食粥》诗中叹曰：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

药粥之所以能起到养生和医疗的作用，是因为粥一般以五谷杂粮为原料，经水熬制而成。研究发现，谷类含有人体必需的蛋白质、脂肪、糖类和多种维生素及矿物质等营养成分。经慢火久熬之后，质地糜烂稀软，甘淡适口，很容易被消化吸收。在粥中加入一些药物成为药粥，则治疗作用更强，效果更明显。因为药粥的作用不同于单纯的药物疗法，药物与米谷同煮成粥，既具有营养价值又具有防病治病、保健强身及延年益寿之功效，故可谓药借食力、食助药威。

古人所以对粥如此偏爱是因为粥可以治病养生。李时珍说：“古方有用药物、梗、粟米做粥，治病甚多。”

对于药粥的服用，须紧密配合中医“辨证论治”原则，除掌握中医的脏象、经络以及药食的性味、配伍原则外，还要熟悉中医的治疗原则，根据自然界气候变化、季节的不同、地理环境、生活习惯等方面的影响，做出客观的分析，选择合适的药粥，这样才能达到强身祛病、延年益寿的目的。

药粥的食疗特点

药粥养生，有其他进补方法所无法比拟的优越性。它属于祖国传统医药学体系中的重要组成部分。米与药同煮，有协同的作用。各种不同性味的药物与米谷配伍煮粥，可以使“峻厉者，缓其力；和平者，倍其功”。不但能缓和药性，并能增强其功效。如防治关节炎的川乌粥，是一张历史悠久的名方，但其中主药川乌头性刚燥、有毒，如加蜂蜜、生姜，投米煮粥后，就可以减缓它的刚燥和毒性。又如苁蓉羊肉粥，方中苁蓉为补肾壮阳的中药，羊肉是温补脾胃的食物，同粳米煮成稀粥，不仅可以增强温补肾阳的作用，还能收到健脾暖胃的功效。所以，清代名医黄宫绣讲：“米虽常食之物，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也。”粥较浓稠，可以在胃肠内缓慢通过，有利于药物有效成分的充分吸收。组成药粥的药味较少，组方灵活，经济简便，安全可靠，适宜于长服久服。米药煮粥，特别是补益性药粥，既可以当作早晚餐或点心食用，又可以调养身体，一举两得。

粥 | ZHOU

保健药粥

药粥的应用

1. 预防疾病

粥养可寓预防于饮食之中，常用的如米皮糠煮粥，预防缺少维生素 B 的脚气病复发。用胡萝卜粥预防高血压、荔枝粥预防口臭、玉米粥防治心血管疾病、薏苡仁粥预防肿瘤和流火复发、绿豆粥预防中暑等，都有“扶正祛邪”的功效，药粥易于消化，老少皆宜。

2. 养生延年

药粥方中有较多的滋补强身之品，如首乌、山药、枸杞、党参、黄芪、苡蓉等，都有抗老防衰、延年益寿的功能。有些中药对预防老年病也很有益，如山植粥可防止高血脂、高血压，冬瓜子预防老年肥胖、柏子仁预防老人便秘等。经常对症服用，可以减少疾病，达到健康长寿。

3. 病后及妇女产后调养

在日常生活中，常常碰到这种情况，即患者病愈后不知该吃些什么较为适宜。清代医家王孟英认为：“病人、产后，粥养最宜。”因为无论病后或妇女产后，全身机能减退，胃肠薄弱、消化力降低，米粥不仅营养丰富，容易消化吸收，又能补充能量，再配合一定的中药煮粥，作为病后或产后调养，就更加理想。如高热后，由于伤津，阴液不足，所以常用养阴清热的中药，以善病后，所以选用具有生津止渴、清热的生芦根粥、甘蔗粥等，既能补充营养、又能清热生津，更有利于疾病的恢复。再如妇女产后，不仅体质虚弱，还有一段通乳汁、排恶露的生理过程，这时吃些猪蹄粥或莴苣子粥，可帮助

古人所以对粥如此偏爱是因为粥可以治病养生。李时珍说：“古方有用药物、梗、粟、粟米做粥，治病甚多。”

下奶；或服用益母草汁粥，既可养血，又可促进子宫的恢复。

4. 急性病的辅助治疗

有些急性病，如配合服食适当的药粥，疗效更为理想。治疗感冒发热、头痛的发汗豉粥；治疗发背痈疽、清热毒肿的竹叶粥；用于治疗急性黄疸性肝炎的茵陈粥等，都可作为急性病的辅助食疗。

5. 慢性病的调理

对慢性病患者，人们常称为“药罐子”。常年看病吃药，有时也不能收到满意的效果，并容易吃倒胃口，如能配合药粥，长期服用，慢慢调理，可以达到“药”半功倍的效果。粥养时应该注意些什么？

要根据各人的体质和病情辨证服用。因为中医一贯强调辨证论治。如同样一个虚证，就分气虚、血虚、阴虚、阳虚，或者气血两虚、阴阳两虚等等。如气虚胃口不好的病人吃了滋阴的地黄粥，或者首乌粥后，反而会产生胸膈满闷等壅滞的感觉，食欲更差。至于虚实夹杂就更为复杂，需在医生指导下进食。

要根据节气和地域的差异，辨证服用。如炎暑酷热，吃些竹叶粥、生芦根粥等，可以清热解暑、生津止渴。寒冬腊月，选食苁蓉羊肉粥、鹿角胶粥等，能收到温补元阳、暖中御寒的效果。此外，还要注意各地的饮食习惯，如北方偏咸、苏南嗜甜、湘川喜辣等等，使药粥各成风味。

食用时间要根据病情和药粥性质而定。病程较短的，食用时间不必过长，一般 3~5 天病愈后即可停用。

粥 | ZHOU

保健药粥

如是慢性病，就要服较长时间，最好坚持到康复为止。至于滋补强壮类药粥，就不必多加限制，只要对证食用，没有其他副反应，就可长期食用。

除此以外，还要注意药粥的配制与煎煮方法，因为它不仅关系到治疗效果，更重要的是，有利于病人的食用。

药粥的制作

(一) 药粥的原料

1. 药粥的基本原料：一般都采用粳米，也有应用糯米、小麦、大麦、燕麦、荞麦、小米、高粱米和玉米等粮食作为基本原料。

2. 药粥的药物：根据个人的不同情况，配取不同药性的药物，一般可分植物类、动物类及矿物类中药，而以植物类为最多。

3. 药粥的调料：药粥在熬制过程中或煮好后，可根据病情及药物选加盐、酱油、糖、蜂蜜、酒、醋、生姜、葱、蒜、胡椒、麻油等调料。

(二) 药粥的熬制

药粥的熬制历来是很有讲究的。首先选好米，古人择米“以香稻为最，晚稻性软，亦可取；早稻次之，陈稟米则欠腻滑矣。”我们则选择新米即可。因为新米富有胶质，具有黏性，煮出的粥色白，滑嫩起胶，芳香可口。二要择水。用现代眼光来看以富含矿物质的泉水为佳，但总体上说是越纯洁甘美越好。三要掌握好火候。先用旺火将水烧开，然后下米，再用文火煲透，整个过程要一气呵成，中途不可间断或加水等。四要挑锅。最好用

古人所以对粥如此偏爱是因为粥可以治病养生。李时珍说：“古方有用药物、粳、粟、粟米做粥，治病甚多。”

砂锅煎熬，因为砂锅煎熬可使中药的有效成分充分析出并避免因铝铁等引起一些化学反应。如无砂锅也可用搪瓷容器代替。

（三）药粥的配制方式

煮药粥用的药一般多为植物。根据药物性能和特点可有以下几种方法。

1. 直接同煮：如百合、扁豆、山药、龙眼、苡仁等。
2. 为方便烹制和服用，先研成粉再同煮：如茯苓、贝母、芡实、菱角等。
3. 以原汁同煮：如牛奶粥、鸡汁粥、猪蹄粥。
4. 先将中药取汁再待米粥煮成后，兑入同煎服食。如竹沥粥、蔗浆粥等。
5. 把中药煎取浓汁后去渣，再与米谷同煮粥食。如黄芪粥、参苓粥、麦门冬粥、菟丝子粥等。

（四）药粥的用法

1. 根据病情的不同，药粥可采取热服、温服、凉服甚至冷冻后服用等进食方法。
2. 药粥一般以日服 1~2 次、每次 250 毫升（一小碗）左右为宜。一般治疗性的药粥以 7~10 天为一疗程，而保健强身以及老年人作为滋补性的粥可以每日随意服用。
3. 药粥尤其是滋补性的药粥，以空腹饮服为佳。

（五）药粥的宜忌

1. 中药的选择，最好选用一些口感好，气味轻，刺激性小的中药。
2. 个人的药粥选择，最好在有经验的中医大夫的指导下，辨证选择，个性施用。

