

饮食治大病

汪伟生 冯建英 编著



中国中医药出版社

饮食治大病

汪伟生 冯建英 编著
曾士族 睦惠兰

中国中医药出版社

内 容 提 要

本书以实事求是，保证科学性、实用性为原则，突出中医学辨证施治的特点，并参考了大量有关资料，采用西医辨病、中医辨证相结合的方法，简要介绍了37种常见疾病的饮食治疗，精选食疗方近400首。所介绍的食物力求切合家庭应用，制作方法也力求明确具体，使读者一目了然，应用方便，易于理解，即使不懂，只要对病对症选方也能治病。本书是一本实用性很强的食疗手册，只要具有小学文化水准者，便可一阅。

饮 食 治 大 病

汪伟生 冯建英等编著

中国中医药出版社 出版

(北京东城区新中街乙13号)

山西省新华书店 发行

太原晋源印刷厂 印刷

开本：787×1092mm 1/32 印张：5.25 字数：113千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数：1—21000册

ISBN 7—80089—077—5/R·128

定价：3.25元

序

早在两千多年前的《黄帝内经》记载说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。中国历史上，有许多著名的医学家都提出食治重于药治的观点，换句话说，就是饮食也能治病，而实践证明，饮食还能治疗大病。

古有“安身之本，必资于食”，“日食两合米，胜似参芪一大包”，也说明了食物具有可食可药的双重效用，即“药食同源”。

我就有过这样的临床体会。新华通讯社有一位女记者，八四年仲夏，患崩漏，屡服中西药物而乏效，患者有时下血盈盆，需输血方可维持，其症不能说不险，后用民间验方，以石榴数只，烧灰研粉冲服，仅服4天，其病渐愈。斯疾在大医院，抢救、输液、输血，举家惊慌，以区区水果而愈，可不令人惊叹乎？！

山西著名医家顾兆农老先生，曾用鲜藕汁治肺结核大量咯血；用香油拌粥治慢性肠梗阻；用酱油治剧烈呕吐；用苹果、绿茶煎汤治急性胃肠炎，均使患者不经受任何痛苦，在品尝食品之中，其病霍然而失。

饮食治病的精华之处在于药食相配，功力相济，食借药力，药助食威，从而达到药物与食物既能治病又能补养的作用。《本草求真》说：“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也”。近代

名医张锡纯先生，一贯重视食疗，广泛应用，治疗痼疾，独具风格。他将山药、核桃、大葱、萝卜、鸡子黄等30余种食物经常用于临床，并以食物为主，创立了许多方剂，如期颐饼、益脾饼、水晶桃、宁嗽定喘饮、硝卜通结汤等，临床应用效果显著。

用饮食治病，应当突出中医学的辨证施治特色，要以中医基本理论作为指导，简略地说，中医的基本理论是以整体观念为核心的理论，比如说某些疾病出现手足心热，失眠，盗汗，辨证属于阴虚，治疗应当滋养阴液，安神宁心，只宜食用小米、小麦、白菜、菠菜、梨、青果、西瓜之类，不能过食牛肉、羊肉、葱、姜、大蒜等助火伤阴之品。日常生活中许多人吃木耳、莲子、大枣这类食物感觉很好，原因是由于这些人体质为阴虚之体，中医说甘酸化阴，寒凉去热，如果不明五脏气血阴阳，孰盛孰弱，一味滋补，则有害无益。《本草求真》上说：“食物虽为养人之具，然亦于人脏腑有宜、不宜”。《太平圣惠方·食治》也说：“夫食能排邪，而安藏腑，清神爽志，以资气血，若能用食平病，适情遣病者，可谓上工矣”。意思是说，食物虽然对人是必不可少的，但不同的人有不同的适应力，有不同的要求和适宜。如果用饮食来治病，要适应疾病的病理病机变化，这样的人，才是最优秀的医生。

观此一册《饮食治大病》，了解中医的辨证施治，用料不仅价格低廉，而且取材方便，使用安全，足资一用。

作者汪伟生、冯建英同仁邀为作序，阅过此书，有感于上述片言，写记出来，权为序。

卢祥之

辛未初春于太原不息子斋

目 录

麻疹.....	(1)
水痘.....	(5)
流行性腮腺炎.....	(8)
百日咳.....	(10)
肺结核.....	(14)
急性传染性肝炎.....	(18)
急性菌痢.....	(22)
慢性菌痢.....	(25)
流行性乙型脑炎.....	(28)
急性上呼吸道感染.....	(33)
急性气管、支气管炎.....	(37)
慢性支气管炎.....	(41)
支气管哮喘.....	(46)
肺炎.....	(50)
高血压病.....	(56)
冠状动脉粥样硬化性心脏病.....	(63)
急性胃肠炎.....	(67)
慢性肠炎.....	(71)
胃、十二指肠溃疡.....	(75)
慢性肝炎与早期肝硬化.....	(79)

缺铁性贫血·····	(85)
血小板减少性紫癜·····	(90)
过敏性紫癜·····	(93)
再生障碍性贫血·····	(96)
急性肾小球肾炎·····	(102)
慢性肾小球肾炎·····	(106)
尿路感染·····	(112)
维生素 A 缺乏症·····	(115)
糖尿病·····	(119)
甲状腺机能亢进症·····	(124)
风湿性关节炎·····	(129)
神经衰弱·····	(135)
脑血管意外后遗症·····	(143)
癫痫·····	(146)
瘰疬·····	(150)
阳痿·····	(153)

麻 疹

麻疹是麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，一年四季都可发生，冬春两季发生率高。在没应用麻疹疫苗之前，发病年龄多是6个月至5岁小孩，人口密集地区常易流行。广泛接种麻疹疫苗后，麻疹的发生率显著下降，周期性流行规律已被打破，发病年龄也后移。麻疹病人是主要传染源，通过咳嗽、打喷嚏所喷出的飞沫传播。临床上以发热、上呼吸道感染、颊粘膜出现麻疹粘膜斑（费-科氏斑）及皮肤红色斑丘疹为主要表现。患过麻疹后可获终身免疫。

麻疹疹点高出皮肤，扪时碍手，如触麻粒，故得名麻疹，又称瘡子、痧子、疮疹等，属于中医温病范畴。早在公元2世纪的医学著作《金匱要略》中即有记述。此后又有许多关于麻疹的专著或文献。

祖国医学认为，麻疹主要是因为小儿外感时邪疫毒，内袭肺胃二经所致。中医临床上分为发热期、出疹期等进行辨证施治。

一、发热期：从发热到出疹为止，约3~5天。起病较急，出现发热、流涕、喷嚏、咳嗽、咽部及结膜充血和畏光等类似感冒症状，还可伴有食欲减退、呕吐、腹泻等。起病后2~3天，多数患儿可见两颊近磨牙处出现灰白色的麻疹粘膜斑。不少患儿在初热期第2~3天热稍下降，到出疹前又升高。治宜辛凉透表。

1号方：鲜芫荽30克。水煮服，每天1剂。

【按】芫荽民间俗称香菜。香菜的祖籍原在地中海东部和叙利亚等地，因其芳香辛窜，早在公元前古希腊罗马时期就广泛用于医药，中世纪时，香菜还被人们视为珍贵的“春药”。我国使用香菜医治疾病也有悠久历史。主要功用是消食下气，发汗透疹，多用在食积和麻疹不透等。《嘉祐本草》上说它可“止头痛，疗痧疹、豌豆疮不出，作酒喷之立出，通心窍。”

2号方：白萝卜适量，白糖30克。将萝卜煎水，加白糖调服。每天2~3次，连服3~5天。

【按】白萝卜性味辛甘，凉，具有清热解毒之功。如《食性本草》提到白萝卜有“行风气，去邪热气”之说。萝卜中含有杀菌素，能提高人体抵抗力，所以吃萝卜可有辛凉透表之作用，用于麻疹发热期有效。

3号方：樱桃核30个，葱白根1个，白糖适量。将樱桃核捣烂，与葱白加水共煮，加白糖调味。每天2次，连服3~4天。

【按】方中樱桃核透疹，解毒，葱白味辛性温，发表，通阳，解毒。二味合用有解表透疹，用于麻疹透发不畅。

二、出疹期：高热烦渴，目红羞明，流泪，鼻塞黄涕，咳嗽痰多，烦躁不安，嗜睡易惊，尿赤便溏。疹现耳后、发际、颈背，渐次颜面、胸腹、四肢，色红稠密，微微隆起皮面。舌质红绛，苔黄厚，脉浮洪数。治宜辛凉透疹，清气凉营。

1号方：豆腐250克，鲫鱼2条（约250克）。放砂锅内同煮汤服食。每天1次，连服2~3天。

【按】鲫鱼为甘、温之品，有益气健脾、利水清热的作用，配以清热散血、补中解毒的豆腐，有利于麻疹的透发。

2号方：胡萝卜100克，荸荠60克，芫荽30克。水煮喝汤，每天1剂，连服2~4天。

【按】在《岭南采药录》中载有萝卜的功用，如“凡出麻疹，始终以此煎水饮，能清热解毒，鲜用及晒干用均可。”荸荠性味甘寒，有清热解毒、透疹的作用。芫荽芳香走窜以透疹。

3号方：萝卜籽6克。将萝卜籽研碎，用小米汤冲服。每天2次，连服2~4天。

【按】萝卜籽又名莱菔子。《纲目》：“莱菔子之功，长于利气。生能升，熟能降，升则吐风痰，散风寒，发疮疹，降则定痰喘咳嗽，调下痢后重，止内痛，皆是利气之效。”小米味甘性微寒，清邪热。二味合之可清热透疹。

三、退疹期：麻疹渐次消退，全身症状逐渐消失，皮肤留有棕色斑，约10天左右消失。多见舌红干，苔少或无苔，脉细数，治宜养阴滋液，清化余热。

1号方：黄芪15克，鱼肉50克。共煮汤服。

【按】黄芪为甘温之品，具有补脾胃，益肺气，生阴血，升中阳的作用，鱼肉有滋补强壮的功效，同时鱼肉是一种可溶性含氮化合物，易为人体消化吸收，常作为胃肠病、虚弱、食欲不振患者以及重症恢复期病人的营养食谱。故黄芪配鱼肉用于麻疹恢复期（退疹期）身体虚弱或仍有余热者最为合适。

2号方：山药50克，莲子30克，鸭梨1个。同放锅内加水炖至烂熟，分2~3次，1天服完。每天1剂，连服4~5天。

【按】山药既是人们喜食的块根蔬菜，又是中医常用的补益药品。山药不但有健脾、补肺、固肾、益精功效，正如金代成书的《药性论》说：“山药能补五劳七伤，去冷气、止腰痛、镇心神、补心气不足，患者体虚羸瘦加而用之。”而且山药还有健美作用，如元代脾胃论专家李杲说：“治皮肤干燥，以此物润之。”李时珍在《本草纲目》中说山药能“润皮毛。”所以麻疹消退时，皮肤较为干燥，用山药润之最适宜。莲子益脾养心，止渴去热；鸭梨味甘性寒，清热降火，凉心润肺，除热止渴。本方具有养阴滋液、清化余热之功效。

3号方：腊鸭头60克，雪梨15克，粳米50克。同煮粥，调味服食。早、晚食用，每天2剂，连服5～6天。

【按】麻疹的发病过程耗伤阴液，身体较为虚弱，所以用甘凉之腊鸭可补虚损，清虚热，养胃阴，补血，解毒；配用甘寒清热、凉心润肺的雪梨，再配用清凉养阴强壮之品粳米健脾和胃，实是滋阴除热和胃的有效方。

水 痘

水痘，是由水痘病毒所引起的急性传染病。全年均有发病，但多发生于冬春两季，多见于10岁以下的儿童。在托幼机构、小学校等易造成流行。传染源是病人和带病毒者，通过飞沫进行传染，使用病儿的生活用品，或儿童接触患有带状疱疹者后也会导致水痘。一次患病后可获终身免疫。潜伏期为14~17天。临床表现常无先兆症状，有时有低热，头痛，乏力，食欲不振，烦躁不安。皮疹先见于躯干、头部，逐渐波及面部和四肢。皮疹最初为红色斑疹，数小时后变成丘疹，以后变为透明的水疱疹，几天后疱疹渐结痂，1~2周痂盖完全脱落留疤痕。

祖国医学认为，本病的发生是由于外感时邪病毒，内有湿热蕴郁所致。所以临床上可分为风热挟湿及温热炽盛两种类型进行辨证论治。

一、风热挟湿型（轻型）：发热，咳嗽，流涕，纳减，痘疹红晕，稀疏椭圆，清静明亮，内含水液，并有瘙痒，舌苔薄白，脉浮数。治宜疏风清热渗湿为主。

1号方：鲜竹笋50克，鲫鱼1条。共煮汤调味服食。可分次食用，3~5天为1疗程。

【按】竹笋甘寒，有清热，化痰，镇静的功效。汪颖在《食物本草》中讲，竹笋“治小儿痘疹不出，煮粥食之，解

毒”。鲫鱼有益气健脾，清热利水的作用。故本方有清热利湿的功效。

2号方：醪糟100克，鲜荸荠10个。将荸荠去皮切片，加水少许与醪糟一起煮熟食用。每天1次，连服数天。

【按】方中醪糟甘温，能疏风散热，荸荠甘寒清热利水。

3号方：马蹄、红萝卜适量。将马蹄、红萝卜洗净捣碎取汁饮用。每日2~3次，连服3~5天。

【按】马蹄甘寒，能清热利水，红萝卜富含营养，能补充体力的消耗，是儿童患水痘期间较为适宜的营养品之一。

4号方：花生仁50克，米仁50克，红豆30克，扁豆30克。共煮汤大量饮服，每天1剂。

【按】本方有清热利湿消肿之功用。有些儿童出水痘后，面色青白，且有轻微浮肿现象，这是肾脏即将发炎的预兆。故用本方煮汤大量饮服，可以起到清热利湿消肿之作用。

二、内热炽盛型（重型）：壮热烦躁，口干唇红，颜面红赤，小便少。痘大而密，色呈紫暗，疱浆微混浊，甚则口腔粘膜也出现水痘或破溃成小溃疡，舌苔黄厚而干，脉洪数。治宜清热解毒渗湿为主。

1号方：大米100克，鲜竹叶30克（干竹叶15克），生石膏60克，白糖适量。先将竹叶洗净，与石膏加水煎液，去渣，入大米煮稀粥，白糖调味服食。每天分2~3次食用，连服3~5天。

【按】方中竹叶甘寒，入心、胃经，能清热除烦，利尿，治热病烦渴；生石膏性味甘寒，入肺、胃经，可清热泻火、除烦止渴，治急性热病，高热，汗出，烦渴，发斑发疹；大米味甘性微寒，为清凉性滋养强壮品，养阴，清热利尿。本

方具有清热解毒渗湿之功效，用于水痘重症壮热烦渴等症。

2号方：薏苡仁50克，白果仁8粒，冰糖适量。将薏苡仁和白果仁放砂锅内加水适量煮熟透后，加入冰糖调味服食。每天1次，连服3～5天。

【按】薏苡仁俗称薏米或米仁，性味甘凉，有健脾利湿，清热解毒之功，配以苦涩敛肺之白果仁，共奏清热解毒利湿之功效，常用于内热炽盛型水痘。

3号方：马蹄6枚，金银花9克，甘草3克。将上三味煮水作为饮料服用。

【按】本方用清热解毒之金银花、甘草，配以清热利水之马蹄，用于痘点发出后，出现唇舌干燥，眼皮干痛等症。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒所引起的急性呼吸道传染病。全年都可以发生，但以冬春二季为多见，以散发为主，亦可引起流行。儿童发病高于成人，在托幼机构和小学校易造成流行。传染源是早期和隐性感染患者，借飞沫进行传播。临床主要症状为，发病急，高热，一侧或双侧腮腺肿大，疼痛，张口咀嚼困难，伴有厌食，头痛，恶心，呕吐等。除年长儿童患者易合并睾丸炎外，一般预后良好。

祖国医学称本病为痄腮、搭腮肿、虾蛤瘟等，认为是少阳蕴热，复感温毒之邪，蕴热客邪互结，壅遏少阳、阳明之络，气血受阻，经脉失通，故腮部肿胀疼痛。临床上根据轻重分为瘟毒在表型、热毒蕴结型进行辨证施治。

一、瘟毒在表型，畏寒，发热，头痛，轻咳，耳下腮部酸痛，咀嚼不便，继之一侧或两侧腮腺肿胀疼痛，边缘不清。舌苔薄白微黄，脉浮数。治宜疏风清热，散结消肿。

1号方：绿豆30克，白菜心3个。将绿豆洗净加水煎煮，待绿豆快烂熟时，加入白菜心煮熟服食。每天食用2次，连服4天。

【按】方中绿豆和白菜心均为甘寒之品，具有清热解毒、消肿散结之功用，多用于腮腺炎初期表实热症。

2号方：鸭蛋2个，冰糖30克。先将冰糖放入热水中搅

拌溶化，待水凉后打入鸭蛋搅匀，上笼蒸熟。每天2次，连服7天。

【按】鸭蛋性味甘凉。《医林纂要》载有“清肺、止热嗽”的作用。鸭蛋含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、B₁、B₂、尼克酸、矿物质等营养成分，能补虚益脏、滋阴清热，与性味甘寒、降火解毒之冰糖合用，治疗腮腺炎瘟毒在表，症见恶寒、发热、腮腺肿痛有效。

二、热毒蕴结型：高热，头痛，烦渴，纳差或伴呕吐，精神欠佳，腮部肿胀，灼热疼痛，咽喉红肿，咀嚼不便，大便干结，小便短赤。舌苔薄腻而黄，脉滑数。治宜清热解毒，软坚消肿。

1号方：绿豆120克，黄豆60克，白糖30克。将豆淘洗净，加水煎煮至豆烂熟时，加入白糖搅匀食用。可分2~3次食用，连服数剂。

【按】绿豆甘寒，有除热解毒、利尿消肿之功效；黄豆甘平，为滋养强壮药，可治水除湿，祛风热，活血解毒；配以清热解毒、润肺化痰止咳之白糖，成为清热解毒、软坚消肿的效方。

2号方：枸杞菜500克，鲤鱼（或鲫鱼）1条（约500克），陈皮3克，生姜2片。先将鲤鱼去鳞及内脏，洗净，与枸杞菜、陈皮、生姜放锅中加水煎，待鱼熟后，吃肉喝汤，每日分2次食用。

【按】枸杞菜性味甘凉，功用为补虚益精，清热，止渴。《日华子本草》说枸杞菜能“消热毒，散疮肿。”鲤鱼利水消肿，配以陈皮、生姜理气止痛。故本方以清热解毒，疏通经络，使腮部肿胀消退而愈。

百 日 咳

百日咳又称“顿咳”，是小儿时期常见的急性呼吸道传染病。由百日咳嗜血杆菌所致，一年四季均可发生，但以冬春两季为多见。临床特征是一连串的、反复的、痉挛性咳嗽，接着突然强力吸气，产生鸡鸣样音，婴儿常不出现咳嗽，而以窒息为主要表现。本病病程可长达2~3个月，故有“百日咳”之称。

百日咳属于中医学中的“疫咳”范围。中医学认为本病是因痰热素盛，复感风寒，痰热与客邪互结，阻于肺络，肺失肃肃，故作顿咳；又因痰热阻于胸膈，升降失调，故咳甚呕逆。典型百日咳可分为三期：初咳期（前驱期或卡他炎症期）、顿咳期（痉咳期）、恢复期。

一、初咳期：最初为流涕，喷嚏，咳嗽，轻度发热，类似感冒。2~3天后，发热和上呼吸道感染症状逐渐减轻，但咳嗽日趋加重，一般日轻夜重。经1~2周后逐渐出现阵发性、痉挛性咳嗽，而进入顿咳期。体质强或肺胃热盛者，可见面赤唇红，痰稠，舌苔薄黄、脉浮数。体质虚者，可见面色苍白，唇舌俱淡，痰稀，脉沉滑无力。前者治宜清热解毒，宣肺止咳；后者治宜益气健脾，化痰止咳。

1号方：雪梨1个，川贝3克。将梨洗净挖去心，川贝研细末装入梨心中，盖严后放于碗中，上笼蒸熟服食。每天