

TIPS

▶ 健康生活一本通丛书

# 百病食疗 一本通



黄中英 © 编

胡椒驱寒，银耳补脑，芋头散结，马蹄清火，

猪蹄补乳，萝卜化痰，葡萄悦色，红枣补血。

海天出版社



# 百病食疗一本通

黄中英 © 编

海天出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

百病食疗一本通 / 黄中英编. —深圳: 海天出版社,  
2005.6

ISBN 7-80697-445-8

I. 百… II. 黄… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 017367 号



海天出版社出版发行  
(深圳市彩田南路海天大厦 518033)  
<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 陈 丹 E-mail: cd@htph.com.cn  
美术编辑: 李 萌 责任技编: 王 颖

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000  
深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销  
2005年6月第1版 2006年2月第3次印刷  
开本: 635mm × 940mm 1/16 印张: 16.25  
字数: 230千 印数: 9001-12000册  
定价: 18.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。  
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



TIPS

► 健康生活一本通丛书

胡椒驱寒， 银耳补脑， 芋头散结， 马蹄清火，  
猪蹄补乳， 萝卜化痰， 葡萄悦色， 红枣补血。

# 目 录

## 皮肤疾病

- 2/ 荨麻疹
- 3/ 皮肤瘙痒症
- 5/ 青年扁平疣
- 6/ 青春痘
- 8/ 白癜风
- 10/ 斑 秃
- 11/ 带状疱疹



- 耳 鸣\23
- 扁桃腺炎\25
- 慢性咽喉炎\27
- 牙 痛\29

## 眼耳鼻喉疾病

- 14/ 青光眼
- 15/ 白内障
- 16/ 红眼病
- 18/ 麦粒肿
- 19/ 酒糟鼻
- 20/ 慢性鼻炎
- 22/ 过敏性鼻炎



## 骨、关节疾病

- 颈椎病\32
- 肩周炎\33
- 风湿性关节炎\35
- 坐骨神经痛\36
- 腰肌劳损\37



## 胸腔疾病

- 感 冒\40
- 流 感\42
- 咳 嗽\44

- 49 / 慢性气管炎
- 51 / 慢性支气管炎
- 53 / 哮喘
- 57 / 肺结核

## 胃肠疾病

- 62 / 消化不良
- 65 / 腹泻
- 68 / 痢疾
- 71 / 急性胃炎
- 74 / 慢性胃炎
- 76 / 消化性溃疡
- 79 / 胃下垂
- 80 / 便秘
- 84 / 痔疮
- 86 / 脱肛

## 心血管疾病

- 90 / 冠心病
- 92 / 风湿性心脏病



- 心悸 \ 93
- 慢性心衰 \ 95
- 高血压 \ 97
- 高血脂症 \ 101
- 低血压 \ 103
- 动脉硬化症 \ 106

## 内分泌代谢疾病

- 甲状腺肿大 \ 110
- 甲状腺功能亢进 \ 111
- 糖尿病 \ 113
- 肥胖症 \ 116
- 更年期综合征 \ 118
- 骨质疏松症 \ 120

## 肝胆疾病

- 肝炎 \ 124
- 肝硬化 \ 127
- 脂肪肝 \ 130
- 胆囊炎 \ 131
- 胆结石 \ 133



## 肾脏疾病

- 136 / 尿多 (尿频)
- 138 / 乳糜尿
- 140 / 肾 炎
- 143 / 肾盂肾炎
- 145 / 肾病综合征
- 147 / 慢性尿毒症



## 性功能障碍疾病

- 遗 精 \ 168
- 阳 痿 \ 170
- 早 泄 \ 173

## 神经系统疾病

- 神经衰弱 \ 176
- 失 眠 \ 179
- 眩 晕 \ 183
- 抑郁症 \ 185
- 痴呆症 \ 187
- 震颤麻痹 \ 189
- 癲 痫 \ 191
- 中 风 \ 193
- 美尼尔氏综合征 \ 196
- 瘵 病 \ 197
- 男子不育症 \ 199

## 血液疾病

- 150 / 贫 血
- 155 / 白细胞减少症
- 157 / 血小板减少性紫癜



## 泌尿系统疾病

- 160 / 尿路感染
- 161 / 尿路结石
- 163 / 前列腺炎
- 165 / 前列腺肥大





## 小儿疾病

- 202/ 小儿百日咳
- 204/ 小儿暑热症
- 205/ 小儿腹泻
- 208/ 小儿疳积
- 209/ 小儿厌食症
- 211/ 小儿佝偻病
- 213/ 小儿遗尿症
- 215/ 小儿麻疹



- 子宫脱垂 \ 230
- 妊娠呕吐 \ 232
- 妊娠水肿 \ 234
- 胎动不安 \ 236
- 习惯性流产 \ 238
- 产后恶露不尽 \ 240
- 催乳 \ 242
- 女子不孕症 \ 245

## 妇女疾病

- 218/ 月经不调
- 221/ 妇女痛经
- 223/ 妇女带下病
- 226/ 盆腔炎
- 228/ 功能失调性子宫出血



## 其他疾病

- 中暑 \ 248
- 多汗症 \ 250
- 流行性腮腺炎 \ 253
- 头痛 \ 254





百病食疗  
一·本·通



皮肤疾病

荨麻疹·皮肤瘙痒症·青年扁平疣·青春痘  
·白癜风·斑秃·带状疱疹



## 荨麻疹

### 病情简述

荨麻疹，俗称风疹块、风疮，又名鬼风疙瘩，是一种变态反应性皮肤疾病。急性者骤发速愈，慢性者反复发作。

### 一般症状

全身或局部皮肤表面出现微红疙瘩（疹块），突然发作，发无定处，时隐时现，奇痒难受，而且越抓越痒，逐步扩展。严重者可伴有发热、胸闷、恶心、呕吐及腹泻等症状。

### 饮食宜忌

▲宜多食青菜、茼蒿、茄子、冬瓜、黄瓜、豆制品、鲜鸭蛋、西瓜等。▲忌食蒜、辣椒、竹笋、公鸡、猪头肉、牛羊肉、虾、蟹、海味等发物。

### 特别提示

▲找到致敏源，对可疑致敏源应尽量避免。▲饮食宜清淡。▲保持大便通畅。▲戒烟酒。

### 食疗便方

**韭菜汤：**韭菜3两洗净切段，加入黄酒一盅和清水适量，煎汤饮服。

**红枣芝麻百合汤：**大红枣10枚，黑芝麻、百合各10克。加水共煮浓汤服用。

**鸭蛋汤：**鲜鸭蛋1只，打碎，沸水冲成蛋花汤，空腹服用，日服





两次。如口味不适，可稍加调味品。

**醋糖生姜汤：**将醋半碗、红糖 100 克与切成细丝的姜 50 克同放入砂锅内，加水共煮沸两次，去渣后加温水饮服。每次服一小杯，每日 2 ~ 3 次。★用治因食鱼蟹等过敏引起的周身起风疹，瘙痒难忍。

**麦楂竹叶汤：**麦芽 15 克，山楂 30 克，鲜竹叶 15 克，甘草 3 克。加水共煎汤，去渣，一日分两次服。

**三瓜蛇蜕汤：**西瓜、冬瓜、黄瓜各 30 克，蛇蜕 5 克。加水共煮成汤，吃瓜喝汤。

**韭菜红糖汁：**韭菜 30 ~ 50 克，洗净，捣烂绞汁，加入红糖适量，温服。★亦可仅用韭菜汁外擦止痒。

**玉米须酒酿：**酒酿 100 克，玉米须 15 克（鲜品 50 克）。将玉米须洗净，放入锅中，加水适量煮沸 20 分钟后，捞出玉米须，加入酒酿煮沸后食用。

**黄酒炖芝麻：**黑芝麻微炒（不要炒焦）研碎，加入白糖适量拌匀。每次取糖芝麻和黄酒各 3 匙，调匀，隔水炖，水沸后再炖 10 ~ 15 分钟。于早晨空腹或饭后 2 ~ 3 小时服用，每天服 1 ~ 2 次，连服 3 ~ 4 天。



## 皮肤瘙痒症



### 病情简述

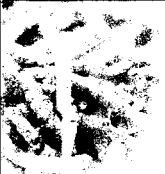
皮肤瘙痒症是常见的一种皮肤病，中医典籍称之为“痒风”或“血风疮”。老年人患瘙痒症较多，多发于冬春季节。发病机理多为年老身体虚弱，肝气郁结、气血运行不畅，肌肤失养等所致。



### 一般症状

躯干及下肢皮肤阵发性瘙痒，瘙痒轻重不一，病程缠绵难愈，亦





# Food Therapy Collection

## 百病食疗一本通

间有缓解。往往伴有情志不舒、烦躁而怒、胸闷胁胀、失眠健忘、心悸不安、神疲乏力等。由于对局部反复搔抓不止，易发展为神经性皮炎或慢性湿疹。

### 饮食宜忌

▲多食梨、甘蔗、牛奶、银耳、淮山、莲子、萝卜、蛋类、玉米、小米、杂粮、冬菇等。▲忌食田螺、芥菜、菠菜、无花果、海鲜、辣椒等。

### 特别提示

▲避免受风，生活起居规律。▲忌食辛辣、油腻食物及发物。  
▲用中性浴液洗澡。

### 食疗便方

**茵陈地肤汤：**茵陈蒿 15 克，地肤子 12 克。加水共煎汤服。★亦可用治荨麻疹、神经性皮炎。

**姜枣桂枝汤：**干姜 9 克，红枣 10 枚，桂枝 6 克。将三味加水共煎汤服，每日一剂，连服 7 ~ 8 日。★适用于风寒侵袭、干燥多屑，冬季发病的老年皮肤瘙痒者。

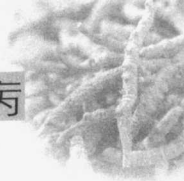
**海带绿豆汤：**将海带洗净切碎，与绿豆、白糖加水煮汤服食。每日一剂，连用 6 ~ 10 剂。★适用于湿热下注，多发生于女阴、肛门等处的老年性皮肤瘙痒症。

**红枣泥鳅汤：**将 30 克泥鳅洗净，与红枣 15 克加水共煎汤，加入食盐调味后服食。每日一剂，连服 10 ~ 15 剂。★适用于血虚肝旺，皮肤干燥，抓后血痕累累的老年皮肤瘙痒者。

**鸡血藤膏：**鸡血藤 500 克，冰糖 500 克。将鸡血藤加水煎 3 ~ 4 次，过滤取汁，然后浓缩药汁，再加入冰糖制成稠膏。可常服，用作皮肤瘙痒的食疗。此膏对血虚风燥、病久不愈者非常有效。

**花椒艾叶水：**花椒 50 克，艾叶 50 克。加水 2000 毫升，煎煮 20 分钟，趁热用药液擦身洗澡。每日一次，一剂药可连用 3 天，连用 3





剂可愈。

**地肤白糖水：**将地肤子 50 克加水 2000 毫升，煎煮 20 分钟，舀出一碗，加入白糖（或冰糖）后饮服，其余药液趁热洗患处，每日一次。

**猪蹄骨头水：**取猪蹄骨头 2～3 个，加水烧开后再熬 3～4 分钟。每晚饭后或临睡前，用卫生纸或洁净白布蘸猪蹄骨头水在皮肤瘙痒处涂洗。连续涂洗 4 次，其症状便会消失，如患病较重，可再多涂洗 2～3 次。用治顽固性皮肤瘙痒。

**桃仁粳米粥：**桃仁（去皮尖）10 克，粳米 50 克。洗净，入锅加水共煮成粥，再加入红糖少许即可食用，早餐温热服食。

**熟地当归粥：**熟地黄 30 克，当归 20 克，粳米 40 克，陈皮末少许。加水共煮成粥食用，每日服两次，早晚各一次。

## 青年扁平疣

5

一本通



### 病情简述

好发于男女青年面颈部的赘生物，由病毒引起。



### 一般症状

赘物小如粟米，大如豌豆，略突出于皮肤，色灰白或污黄或暗褐色的扁平丘疹，分布疏密不均，以面部最多，严重影响面容。

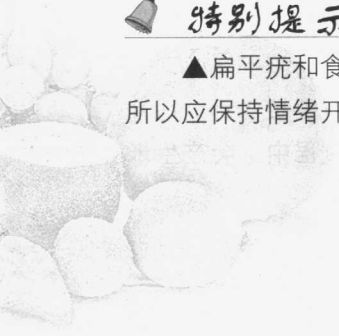


### 特别提示

▲扁平疣和食物关系不大。▲人的情绪对扁平疣有一定的影响，所以应保持情绪开朗。▲扁平疣患者应尽量避免抓搔。



皮肤疾病



### 食疗便方

**黄豆芽煮汤：**用鲜黄豆芽加水煮汤，不放油盐和其他调料。一日三餐，每餐只吃黄豆芽喝汤，吃饱为止，不吃其他食物。连吃3天。第四天改为普通饮食，仍以黄豆芽做菜。

**薏米齿苋汤：**鲜马齿苋100克，薏米30克。加水同煮，待薏米熟即成。吃马齿苋、薏米，喝汤，每日一次，连续服用半个月。

**白果薏米汤：**去壳白果仁8~12粒，薏米约60克。加水适量共煮汤，放入冰糖或白砂糖适量调味后进服。

**菊桑首乌汤：**菊花9克，桑叶9克，何首乌12克，白芍9克，生地9克，甘草3克，黄芩6克，苦参9克。加水共煎汤服，每日一剂，分两次饭后服，连服3~5天。

**薏米白糖散：**薏米500克，研为细末，加入白砂糖500克，拌匀。每次服一匙，用温开水冲服，每日服2~3次。一般连服7~14日后扁平疣即可消失。

**醋鸡蛋：**取新鲜鸡蛋10个，加水煮熟，剥去鸡蛋壳，浸入食醋（镇江醋）中24小时以上。于每日清晨吃醋蛋两个，连续服食2~3周。



## 青春痘

### 病情简述

又名粉刺、痤疮，是一种慢性毛囊皮脂腺炎症性皮肤病，多见于青少年，好发于颜面、胸背部，与青春期雄性激素分泌旺盛有关。

### 一般症状

早期在毛囊口呈白头粉刺或黑头粉刺，在发展过程中，会产生米



粒大小到绿豆大小的炎性丘疹（疙瘩），可挤出豆腐渣样分泌物，当炎症加重化脓感染时，可演变成小脓疱。严重的青春痘还可变成难看结节、囊肿，可持续几年不愈，并遗留下色素沉着或疤痕。

## 饮食宜忌

▲宜食动物肝肾、豆类、谷类、瘦肉、干酵母、绿色蔬菜、西红柿、橘子、酸枣、山楂、葵花子油、芝麻油等。▲忌食油腻、煎炸、辛辣食物，含糖量高的食物。

## 特别提示

▲注意个人卫生，每日至少清洁一次患处。▲不要用手去挤压痘痘。▲保持大便通畅。▲保持心情开朗。

## 食疗便方

**荷叶冬瓜汤：**鲜嫩荷叶1张，洗净切碎，鲜冬瓜500克，洗净切片，加水1000毫升煮汤，汤成后加食盐少许。吃荷叶、冬瓜，喝汤，每日分两次服食。★主治痤疮初起。

**齿苋丝瓜汤：**马齿苋、鱼腥草各30克，丝瓜200克（不去皮），洗净，加水煮汤服食。★对脓液多的结节和囊肿型痤疮有显效。

**四花青蜜汤：**金银花、生槐花、玫瑰花、月季花各10克，生石膏30克，加水共煎汤，加入蜂蜜少许饮服。★对青少年多见的寻常性痤疮有效。

**绿豆百合汤：**取绿豆、百合各150克，洗净，加水2000毫升，煮沸后加入冰糖少许，煮熟后服食。每日两次，每次一小碗。★治丘疹性痤疮。

**紫罗兰花茶：**取紫罗兰花瓣30克，加水1000克，煮沸10分钟，花汁溶入水中，即成为“紫罗兰花茶”。待冷却后，取药棉蘸茶水轻擦脸上青春痘即可。★对“顽固”的青春痘最有效，但切不可饮服。

**薏米白糖粥：**将薏米50克洗净，加水煮成粥，调入白糖15克服食。每日一次，连服一个月。



**芦荟软膏：**取鲜芦荟叶3~5片，洗净，捣烂绞汁，加入雪花膏或凡士林内，配成7%软膏。每日早晚揉擦患部一次。

**菊蒜白芷鱼：**野菊花50克（干品15克）；紫皮独头蒜3个，去皮切片；白芷15克，切片；鲤鱼1条（500克左右），去鳞鳃及内脏，洗净。先将野菊花、白芷加水煎煮，取药液500毫升。用此药液煮鲤鱼，将熟时下蒜片，煮熟后加入酱油5克、醋3克。吃鱼肉和蒜片、喝汤，每日一次，或分两次吃完。连吃两周以上。

## 白癜风

### 病情简述

白癜风是一种常见的后天性色素脱失性皮肤病，多见于面部、颈部、手背及腰骶部。其发病可能与局部皮肤缺乏营养，特别是缺乏微量元素铜有关。

### 一般症状

皮损为局部色素脱失斑，呈乳白色，毛发亦可变白。

### 饮食宜忌

▲多食富含酪氨酸和铜、锌、铁的食物。如：瘦肉、蛋、各种动物内脏、牛奶、丝瓜、茄子、胡萝卜、豆类、新鲜瓜果蔬菜等。▲忌食辛辣、油腻、刺激性强的食物。

### 特别提示

▲保持情绪乐观。▲适当晒太阳，但不可过久。





## 食疗便方

**生芝麻油：**每次用白酒10～15毫升，送服芝麻油10～15毫升。每日3次，连服两个月以上。★服用期间禁忌生冷，猪、鸡、鱼、蒜百日。尤对面部白癜风有效。

**鳗鱼油：**活鳗鱼数条，放清水中漂洗，投入沸水锅中，加盖煮2～3小时，鳗鱼油浮于水面，盛取备用。用时将鱼油温热涂擦患处，每次涂擦2～5分钟，一日两次，10天为一疗程。

**酒浸猪胰：**将猪胰1副洗净，放入白酒内浸泡一小时，然后取出放在米饭上蒸熟。食之，连续吃10副。

**炙热鲑鱼肉：**鲑鱼勿洗，连滑液皮肉切剁细，加入食盐和醋拌匀。用时先以布擦患处至发赤，即以此鱼肉炙热，用布包之熨患处。每日一次，以愈为度。

**酒泡无花果叶：**将无花果叶洗净切细，用烧酒浸泡7天。以此酒涂擦患处，每日3次。★涂擦后晒太阳半小时，疗效更好。

**鲜姜：**鲜姜洗净，切片，用切面在患处涂擦，至姜汁擦干，再换一片，连续涂擦至局部皮肤发热为止。每日数次，坚持使用，约2～3个月见效。

**补骨脂酒：**补骨脂60克，泡入白酒500毫升中，浸泡5～7天。每日早晚空腹饮补骨脂酒15毫升。

★补骨脂30克，加入75%的酒精100毫升，浸泡5～7天，用双层纱布过滤，得暗褐色滤液。再将滤液煮沸浓缩至30毫升。用浓缩补骨脂酒精搽涂患处，然后晒太阳10～20分钟，每天一次，连用半个月以上。

**乌梅生姜酊：**乌梅50克，生姜5克，浸泡于100毫升95%的酒精中，泡1～2周后过滤使用其浸出液。每日3～4次，用力涂擦患处，每次2～5分钟。★最好在白天使用，因为白天光照后效果更佳。

