



主编 余茂基 董健身

瓜果蔬菜茶

治百病

GUA GUO SHU CHA ZHI BAIBING



上海大学出版社



主编 余茂基 董健身

瓜果蔬菜
治百病



上海大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瓜果蔬菜治百病/余茂基, 董健身主编. —上海: 上海大学出版社, 2003.6

ISBN 7-81058-597-5

I. 瓜... II. ①余... ②董... III. ①瓜类蔬菜—食物疗法 ②水果—食物疗法 ③药茶疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第045314号

责任编辑: 范维明 封面设计: 柯国富

责任制作: 张继新 责任校对: 张 懿

瓜果蔬菜治百病

主编 余茂基 董健身

上海大学出版社出版发行

(上海市延长路 149 号 邮政编码 200072)

(E-mail: sdcbs@citiz.net 发行热线 56331131)

出版人: 李顺祺

上海华业装璜印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.625 字数: 280000

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~5100

定价: 15.80 元

主编 余茂基 董健身

助编 董 皓 董 军 张喜英

褚 兰 张 芳 李 军

王 勇 朱 明

审订 屠明中



前 言

这是一个真实的故事,20世纪60年代三年自然灾害时期,油料、粮食等供应非常匮乏,大多数人腹中饥饿。安徽某大型农场部分场员无缘无故地双脚发肿,而且越来越向上部发展,如果肿到肚腹,那就必死无疑。而当地乡民皆种植高产山芋,食粮充足而不患该症。有一曾当过军医的场员,建议高价购买山芋,以解肚皮饥饿问题,或许可能借此消除脚肿之患。场部研究后决定采纳他的建议,从此每人每天增加两斤山芋。说来也真奇怪,吃了几天,那脚肿竟逐渐消退,十天以后,一个个霍然而愈,神清气爽地投入到生产劳动中去了。毫不起眼的山芋,竟能从阎王手中夺回大批垂危生命,岂不怪哉!那位建议者解释道:山芋含有丰富的淀粉和糖分,吃饱了肚子,身体内增加了营养,自然相应提高免疫力,那脚肿当然随之而退,这是必然的趋势。

实际上,家家户户必备的油盐酱醋,菜园苗圃中的果蔬花茶,都是治疗某些疾病的良药。从某种意义上说,其价值不亚于昂贵的人参、燕窝,只是大多数人不知道其实际功用而白白浪费掉了。如果深入研究、发掘,让它们在医疗舞台上大显身手,既方便了人民生活,又无形中增加了家庭财富,这对国家来说,也是大为有益的。

我们伟大、勤劳的先人,在长期的生活和劳动实践中,以其杰出的聪明智慧,前前后后地陆续发现这些植物的治疗作用。经典名著





《神农本草经》说：“神农尝百草，一日遇七十二毒，得荼而解之”，从而掌握茶能解诸毒的功能。在该书中，又大量记载了大枣、芝麻、葡萄、核桃、桂圆、山药、薏仁、百合、豆类、菌类等既是食品，又是能治疗各种疾病的药物。东汉医圣张仲景在《伤寒杂病论》中列举了“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等米药合用的方剂，又说“茶治脓血甚效”。晋代葛洪在《肘后方》中，首次提出用海藻治瘰病的实例。唐代王焘等编著的《外台秘要》载代茶饮方，并对诸药的制作和服用方法作了详细说明。唐代孙思邈在《千金方》和《千金翼方》两部巨著中，收集了诸如谷皮糠粥防治脚气病、防风粥祛四肢风等多种特具治疗某种疾病的具体处方。宋代王怀隐在《太平圣惠方》中列举黑豆粥治水肿、枣仁粥治咳嗽等一百二十九方。明代伟大的医药学家李时珍在《本草纲目》中载明：金针菜治消食、利湿风，白菜、苋菜治漆毒生疮痒痒，冬瓜皮消肿利尿，山楂治内积，乌梅治蛔厥，胡萝卜治夜盲等验方。后人更在前辈先贤的基础上，不断发扬光大。近现代名家辈出，发展成多种医学流派，真是异彩纷呈、百花齐放，一派繁花灿烂。

我们几个有心人，在长期的生活和治疗实践中，摸索出众多物品的独特治病功能，又从浩如烟海的古今海外医籍及杂志报章中搜集积累了大量资料，还出门寻师访友，众多名医专家被我们这种老而弥坚、孜孜好学、不耻下问的精神所感动，无私地授以医技，传之验方。有位同仁，听说安徽某地有位专治多种疑难怪病的秘技，不辞长途跋涉，亲去拜师学艺，老人却以“传媳不传女”的家训一口拒绝，正在无奈中，老人突然发病，虽有劳保，却无亲人，我们的同仁，当即将老人送入医院，并日夜精心护理，半月后，老人康复出院，激动得主动送他一本手抄医疗小册子，记录着十多张独特治病的处方。翌年再去造访，老人已经道归西山。如此故事，颇有多次，可作传奇。



当前,在党的十六大方针指引下,我国正在全面向小康社会迈进,祖国面貌日新月异,人民生活水平日益提高。但是,由于历史等种种原因以及发展的不平衡,边远贫困地区仍然存在缺医少药的状况;而在城市,看一次病,要花上不少时间,形成看病难、医药费昂贵的现象。朋友们建议:“你们尽毕生之力,搜集了前辈时贤的心血结晶,这是全人类的宝贵财富,应属全民所有,理应结集成书,贡献社会,造福民众。否则一旦无常到来,必将付之东流,严格地说,这是犯罪行为。”朋友的棒喝,我们闻之悚然,深感责任重大,乃不辞简陋,日夜奋力,先后编著《足疗治百病》(上海中医药大学出版社)、《徒手治百病》(上海大学出版社)、《家庭百物妙用》(江苏科学技术出版社)三书,深获读书界欢迎,有多位读者来函,誉之为“不花钱的家庭医师”,更有发大心者,愿出资大量赠送给贫困地区及各地图书馆,真是菩萨心肠,造福苍生,功德无量,不胜赞叹。这几本书一版再版,长销不衰。上大出版社范维明先生热情鼓励再作一书,在其鞭策下,我们又一次老骥伏枥,以《诗·卫风》“夙兴夜寐,靡有朝矣”的精神,历时数载,编著出这本《瓜果蔬菜茶治百病》小书,呈献给读者,如能配全上述全部四书,择需施治,一般疾病,当能做到“患病不出门,自己治疗好,省钱又省力,一生保平安”的理想,这是我们的真诚祝愿。我们计划,如有精力,当整理编写《传统自然疗法大全》,以飨读者,当然需俟之他日。

本书参考选录了海内外时贤前辈的许多宝贵验方,由于人员众多,限于篇幅,未能一一详细列举,在此编著者谨致以衷心的感谢。此外,本书蒙著名老中医屠明中医师精心审订,谨表谢忱。

董健身

2003年3月于羌居小舍



目 录

前 言/1

第一章 呼吸系统疾病/1

- 一、上呼吸道感染 /1
- 二、慢性支气管炎、咳嗽 /3
- 三、支气管哮喘/5
- 四、肺结核/7
- 五、肺气肿/9
- 六、肺痿/9
- 七、肺脓疡/10
- 八、肺炎/12
- 九、肺部感染/13
- 十、肺心病/13
- 十一、咯血/14
- 十二、非典型肺炎/16



第二章 循环、心脏、血液系统及营养缺乏等症/19

- 一、高血压/19
- 二、心悸/21
- 三、高脂血症/22
- 四、冠心病/24
- 五、心性水肿/26
- 六、中风/27
- 七、胸痹/29
- 八、坏血病/30
- 九、血友病/30
- 十、贫血/31
- 十一、低血压/32
- 十二、白细胞减少症/33
- 十三、粒细胞缺乏症/33
- 十四、维生素 B₂ 缺乏症/34
- 十五、血小板减少性紫癜/34
- 十六、阵发性心动过速/35
- 十七、风湿性心脏病/35
- 十八、血栓闭塞性脉管炎/37

第三章 泌尿、生殖、肛门及男科疾病/38

- 一、急性肾小球肾炎/38
- 二、慢性肾小球肾炎/39
- 三、水肿/40
- 四、肾及输尿管结石/42





- 五、蛋白尿/43
- 六、乳糜尿/44
- 七、泌尿系统感染/45
- 八、阴部疾病/45
- 九、血尿/47
- 十、遗尿/48
- 十一、癃闭/49
- 十二、前列腺炎/50
- 十三、脱肛/51
- 十四、疝气/52
- 十五、痔疮/53
- 十六、淋证/55
- 十七、遗精/56
- 十八、阳痿/58
- 十九、早泄/59
- 二十、阳强/59
- 二十一、男子不育症/60
- 二十二、房事杂症/61
- 二十三、慢性肾功能衰竭/62

第四章 内分泌、代谢、神经、精神科疾病/64

- 一、头痛、偏头痛/64
- 二、癫痫/67
- 三、眩晕/69
- 四、神经衰弱/71





- 五、失眠/72
- 六、嗜睡/75
- 七、多梦/75
- 八、脑萎缩/76
- 九、忧郁症/77
- 十、甲状腺机能亢进症/78
- 十一、单纯性甲状腺肿/79
- 十二、糖尿病/81
- 十三、肥胖症/84
- 十四、面神经炎/85
- 十五、肋间神经痛/86
- 十六、痉症/86
- 十七、瘰症/87
- 十八、神经性咽喉堵塞综合征/87

第五章 传染病和寄生虫病/89

- 一、流行性感冒/89
- 二、流行性脑膜炎/90
- 三、流行性乙型脑炎/91
- 四、肾结核/92
- 五、白喉/93
- 六、淋巴结核/94
- 七、骨和关节结核/96
- 八、肺部感染/96
- 九、猩红热/97



- 十、霍乱/97
- 十一、伤寒/98
- 十二、疟疾/99
- 十三、结核性胸膜炎/101
- 十四、麻风/101
- 十五、肝炎/102
- 十六、黄疸/105
- 十七、细菌性食物中毒/107
- 十八、细菌性痢疾/108
- 十九、阿米巴痢疾/110
- 二十、丹毒/111
- 二十一、丝虫病/112
- 二十二、蛔虫病/112
- 二十三、蛲虫病/114
- 二十四、绦虫病/115
- 二十五、姜片虫病/116
- 二十六、鞭虫病/116
- 二十七、钩虫病/117
- 二十八、血吸虫病/117

第六章 消化系统疾病/119

- 一、急性胃肠炎/119
- 二、慢性胃炎/120
- 三、萎缩性胃炎/121
- 四、胃、十二指肠溃疡/121



- 五、胃酸过多/123
- 六、腹痛、腹胀/124
- 七、翻胃/125
- 八、消化不良/126
- 九、胃下垂/127
- 十、慢性结肠炎/128
- 十一、胰腺炎/129
- 十二、慢性胆囊炎、胆石症/129
- 十三、肝硬化/130
- 十四、呃逆/132
- 十五、噎膈/133
- 十六、呕吐/134
- 十七、腹泻/135
- 十八、便秘/137
- 十九、吐血/139
- 二十、便血/140
- 二十一、阑尾炎/142
- 二十二、脂肪肝/142

第七章 五官科疾病/145

- 一、急性结膜炎/145
- 二、角膜炎/147
- 三、麦粒肿/148
- 四、角膜软化症/149
- 五、夜盲症/149



- 六、近视眼/150
- 七、青光眼/151
- 八、白内障/152
- 九、胥肉攀睛/153
- 十、眼出血/154
- 十一、倒睫/154
- 十二、电光性眼炎/155
- 十三、视力减退、飞蚊症/156
- 十四、溃疡性睑缘炎/157
- 十五、流泪症/157
- 十六、目痒症/158
- 十七、沙眼/158
- 十八、视网膜色素变性/159
- 十九、肝病眼花/159
- 二十、干眼病/159
- 二十一、老花眼/160
- 二十二、黑眼圈/160
- 二十三、急性化脓性中耳炎/161
- 二十四、慢性化脓性中耳炎/162
- 二十五、聾耳/162
- 二十六、耳鸣/163
- 二十七、耳聋/164
- 二十八、昆虫入耳/164
- 二十九、耳垢/165
- 三十、美尼尔氏病/165





- 三十一、急慢性咽炎/166
- 三十二、急慢性喉炎/167
- 三十三、复发性口腔溃疡/168
- 三十四、急性扁桃体炎/169
- 三十五、失音/170
- 三十六、声音嘶哑/171
- 三十七、舌病/172
- 三十八、梅核气/173
- 三十九、口臭/174
- 四十、异物哽喉/174
- 四十一、唇裂生疮/175
- 四十二、牙龈炎/176
- 四十三、牙周炎/177
- 四十四、龋齿/179
- 四十五、口干舌燥/180
- 四十六、假牙黑斑/180
- 四十七、牙齿变黑、烟垢/180
- 四十八、急慢性鼻炎/180
- 四十九、鼻窦炎/182
- 五十、鼻出血/183
- 五十一、鼻疮/184
- 五十二、鼻塞/184
- 五十三、鼻渊/185
- 五十四、鼻息肉/186

第八章 儿科疾病/187

- 一、小儿感冒/187
- 二、小儿夏季热/188
- 三、小儿扁桃体炎/189
- 四、小儿支气管炎/190
- 五、小儿哮喘/190
- 六、小儿百日咳/191
- 七、小儿急惊风/192
- 八、小儿疳积/193
- 九、小儿厌食/194
- 十、婴儿皮肤褶烂/195
- 十一、新生儿脐炎/196
- 十二、婴儿脐气/196
- 十三、小儿鹅口疮/196
- 十四、小儿脓疱疮/197
- 十五、新生儿黄疸/198
- 十六、小儿痱子/198
- 十七、小儿疳腮/199
- 十八、小儿佝偻病/200
- 十九、小儿腹泻/201
- 二十、小儿腹痛/202
- 二十一、小儿腹胀/202
- 二十二、小儿细菌性痢疾/203
- 二十三、小儿便秘/204
- 二十四、小儿呃逆/204



- 二十五、小儿咳嗽/205
- 二十六、小儿呕吐/205
- 二十七、小儿泌尿道感染/206
- 二十八、小儿肺结核/206
- 二十九、小儿肺脓疡/207
- 三十、小儿肺炎/207
- 三十一、小儿猩红热/208
- 三十二、小儿麻疹/208
- 三十三、小儿风疹/209
- 三十四、小儿水痘/210
- 三十五、小儿遗尿/211
- 三十六、小儿血症/212
- 三十七、小儿糖尿病/212
- 三十八、小儿水肿/213
- 三十九、小儿疝气/213
- 四十、小儿脱肛/214
- 四十一、小儿自汗、盗汗/214
- 四十二、小儿夜啼/215
- 四十三、小儿肾炎/216
- 四十四、小儿流涎/216
- 四十五、小儿贫血/217
- 四十六、小儿单纯疱疹性口炎/217
- 四十七、小儿麻痹症/218
- 四十八、小儿口疮/218
- 四十九、小儿中耳炎/219

