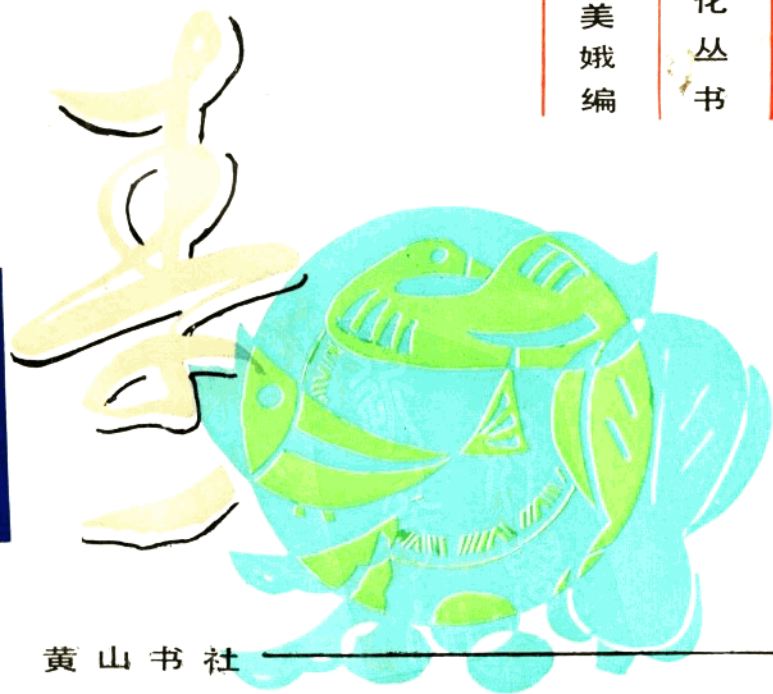


健康长寿指南

家庭食疗手册

当代家庭文化丛书

徐美娥编



黄山书社



当代家庭文化丛书

徐美娥 编

健康长寿指南_____

家庭食疗手册

黄山书社 /

责任编辑：宋效永
封面设计：蒋万景

**健康长寿指南——
家庭食疗手册**
徐美娥 编

黄山书社出版

(合肥市金寨路283号)

新华书店经销 巢湖地区印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：7.625 字数：130000

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数：0001—3000

ISBN 7-80535-186-4/G·78

定价：2.80元

前 言

人们生活在繁花似锦的世界上，有着多方面的愿望与需求。这些愿望与需求，要而言之：企望有一个美满幸福的家庭；企望自己能健康、长寿；企望自己能以充沛的精力、强壮的体魄参加社会主义建设。经验证明：一个终日疾病缠身的人，他（她）是不可能真正的家庭幸福的，也不可能长寿，更不可能有自己的事业和对国家的贡献。健康，对每一个人来说太重要了！而健康在很大程度上又是与日常饮食分不开的。饮食得当，可使健壮的人更健壮；可使有某种疾病的人减轻症状或使症状逐渐消除，最终恢复健康。这一切，正显示了食疗在现实生活中的重大意义。

食疗，并非始于今日。早在几千年前，即引起了我国人民高度重视。历代文献，特别是在《黄帝内经》、《神农本草经》、《本草纲目》等历代医书中，均有许多记载。今日，随着社会主义建设事业的不断发展，随着广大人民的生活水平的提高，食疗愈来愈得到千千万万人民的重视与运用。正是基于这一需要，笔者特编写《家庭食疗手册》一书，以奉献给各位读者。

本书在编写过程中，既吸取了前人关于食疗的记载，也吸取了今人关于食疗的多种记述。在此基础上，笔者本着下

述原则：①“简”与“繁”结合。所谓“简”是指食疗原料简单、制作过程简单，一般人易于掌握。同时，又适当地选择了少数从原料到制作过程均较复杂的疗方，以供选用。②“急”与“慢”结合。人体疾病有急性与慢性之分，食疗亦有治急性病症与治慢性病症之别。笔者在撰编时，尤对各种慢性疾病的食疗给予了较多的介绍。③“普”与“高”结合。本书的食疗首先着眼于那些较为普遍、取之容易、价格低廉的原料。同时，也针对某些疾病的特点，适当地选择了一些高档次的原料，目的也是为了给患者提供更多选择余地或轮换服用之需。④食疗与验方结合。本书在介绍食疗的同时，也有重点有选择地介绍了部分行之有效的民间验方、单方。这样做，目的在于进一步提高疗效。

《家庭食疗手册》在编写过程中，得到有关方面同志的热情帮助，在此，一并表示由衷的感谢。但由于时间仓促，故缺点、谬误在所难免，敬希方家们多多予以批评、指正。

编者

1989年9月

目 录

前 言

一、传染病

感冒、流行性感冒.....	(1)
麻疹.....	(3)
百日咳.....	(4)
白喉.....	(5)
痢疾.....	(6)
疟疾.....	(9)
肝炎、肝硬化.....	(9)

二、内科

贫血、白血病.....	(15)
秋燥.....	(18)
自汗、盗汗.....	(18)
糖尿病、低血糖.....	(20)
血吸虫病.....	(22)
中暑.....	(23)
嗝噎.....	(24)
中毒.....	(25)

三、呼吸道科

咳嗽、支气管炎.....	(27)
肺结核、肺脓疡.....	(36)
肺燥、肺虚.....	(38)

胸闷.....	(41)
---------	------

四、消化科

消化不良.....	(42)
脾胃虚弱.....	(46)
胃痛.....	(50)
胃炎.....	(51)
胃、十二指肠溃疡.....	(52)
慢性肠炎.....	(53)
腹泻.....	(54)
便秘.....	(56)
蛔虫.....	(61)

五、泌尿科

血尿.....	(63)
乳糜尿.....	(64)
蛋白尿.....	(66)
肾盂肾炎.....	(67)
慢性肾炎.....	(72)
水肿.....	(73)
尿路感染.....	(74)
利尿.....	(75)
遗尿.....	(76)
尿频.....	(79)
结石.....	(80)
肾亏.....	(81)

六、心血管、神经科

心血管病.....	(83)
-----------	------

心悸.....	(85)
高血压.....	(86)
低血压.....	(91)
胆固醇.....	(92)
冠心病.....	(93)
癫痫.....	(94)
神经衰弱、失眠.....	(96)
瘰病.....	(101)
补脑.....	(101)

七、外科

过敏.....	(106)
青春痘.....	(106)
老年斑.....	(107)
乌发、脱发.....	(107)
淋巴结核 (瘰癧)	(110)
皲裂.....	(110)
白癜风.....	(111)
痱子、疮疖.....	(111)
风湿.....	(113)
破伤风.....	(113)
外伤.....	(113)
盲肠炎 (阑尾炎)	(113)
痔漏.....	(114)
疝气 (小肠气)	(115)
脱肛.....	(116)
脚气.....	(116)

关节痛.....	(116)
骨关节结核.....	(118)
骨折.....	(118)
蜈蚣咬伤.....	(119)

八、妇产科

不孕症、妇科病.....	(120)
月经不调.....	(120)
闭经.....	(121)
痛经.....	(122)
经血过多、崩漏.....	(123)
带病.....	(124)
乳腺炎.....	(126)
阴道痉挛.....	(126)
子宫下垂.....	(127)
更年期.....	(128)
妊娠呕吐、水肿.....	(130)
先兆流产.....	(130)
恶露.....	(131)
助乳.....	(132)
产后虚弱.....	(134)

九、儿科

增智.....	(136)
盗汗.....	(136)
哮喘.....	(137)
积食.....	(138)
疳积.....	(140)

夏热.....	(142)
肾炎.....	(143)
腹泻.....	(144)
遗尿.....	(145)
皮肤病.....	(146)
夜啼.....	(146)
流涎.....	(147)
营养不良.....	(147)

十、五官科

眼病.....	(148)
鼻衄、酒糟鼻.....	(152)
咽炎.....	(153)
口臭、口疮.....	(157)
鱼骨鲠.....	(158)
耳炎.....	(159)

十一、性功能

阳萎.....	(160)
早泄.....	(167)
遗精.....	(169)
精异.....	(172)
女子性功能.....	(174)

十二、强体、美容

强体.....	(176)
减肥.....	(183)
美容.....	(186)

十三、抗癌

综合性抗癌、防癌.....	(188)
肺癌.....	(194)
胃癌.....	(194)
食道癌.....	(195)
结肠癌.....	(196)
十四、验、单方	
内科、妇科等.....	(197)
外科、五官科等.....	(208)
儿科.....	(227)

一、传 染 病

〔感冒、流行性感冒〕

生姜治感冒

生姜50克，切碎，水煎，加红糖适量，趁热喝下，卧床发汗。每日服1次，至愈止。

葱白治感冒及流行性感冒

葱白数根，洗净，捣烂取汁，滴入鼻孔，每日1次，每次2—3滴。也可内服，取汁10滴加水10倍稀释后服下，每日1次。

葱姜汤治感冒

生姜3片，葱白2根，紫苏叶10克，红糖50克。加水煎汤，热服，每日1次。服后睡觉，待出汗。如不愈，可再服。（忌食鱼）

葱姜辣椒汤治感冒

葱白15克，生姜3片，辣椒5克，香椿叶1小扎。共煎汤1碗，再用此汤下面条，加醋少量，睡前服食，发汗。每日1次，至愈止。

鸡蛋酒治感冒

酒25毫升，倒进锅里煮，蒸发掉酒精，再打入1只鸡蛋，搅散，加1匙白糖，服时兑开水冲淡而饮。同上1杯，盖被休息，次日鼻塞、流涕、喉咙痛等症状大多可消失。

紫苏生姜面治感冒

新鲜紫苏200克（干品80克），加水煮沸2—3次，去渣留汤，往汤中下面条，生姜10—20克，切片，与盐、葱、酱油等共入面条中，待面条熟趁热食之，盖被出微汗。用于治疗伤风感冒、或兼脾胃气滞等症。

葱豉汤治感冒

葱白3—5根，豆豉15—25克。葱白洗净，切成小段，与豆豉一起煎汤，饮汤后卧床发汗。每日1次，至愈止。

“神仙粥”治风寒感冒

生姜3—5克，连须葱白5—7根，糯米50—100克，醋10—15毫升。

将糯米淘净后与生姜入锅同煮1—2沸，然后放入葱白，待粥将成时放入醋，稍煮即成，趁热服食，食后盖被静卧，微微出汗则最佳，3—5天为1个疗程。适用于感受风寒，出现发热，鼻塞流涕等感冒症状。对于感受风热，高热不畏寒的症状不宜选用。

番茄西瓜汁治感冒燥热

番茄用沸水冲烫，剥皮去籽，用洁净纱布绞挤汁液。每次用番茄汁半碗配西瓜汁半碗饮用，可治疗夏季感冒发热、口渴烦躁、食欲不振、消化不良、尿少而黄等症。

〔麻 疹〕

香菇鲫鱼汤使小儿麻疹透发快

香菇9克，鲫鱼1条，共炖。连汤食下，可治小儿麻疹透发不快。

竹笋粥治小儿麻疹早透

鲜竹笋20克，粳米50克，同煮粥。调入适量佐料，温服。每日1剂，连服5剂。

鸽蛋防治麻疹

鸽蛋2只，煮熟服。麻疹流行期间，每日服2只，连服5天。

金针菜荸荠治麻疹

金针菜（黄花菜）、荸荠各适量，洗净，水煎汤。每日1剂，分2次服。

功能：用于透发麻疹。

柳叶治麻疹

西河柳（观音柳叶）25—50克，洗净，水煎服。每日1

剂，分2次服。

功能：适用于透发麻疹。

麻杏石甘汤治麻疹

麻黄5—10克，杏仁15克，石膏25—30克，甘草5—10克，共煎汤。每日1剂，分2次服。

功能：适用于麻疹并发肺炎，出现高热、气急、鼻翼煽动等症。

〔百日咳〕

猪胆治百日咳

猪胆1个。将胆汁倾入面粉内（用贝母粉或陈皮粉更佳），焙干，研成粉末，加适量白糖拌匀。每日服3次，每次2.5—5克，温开水送服。

又：如用鸡胆、蛇胆也可，效果更好。制法同上。

杏仁百部治百日咳

杏仁10克，百部草15克，冰糖15克，共煎汤。煎成半茶杯，每日1剂，分4次服。

大蒜治百日咳

大蒜100克，捣烂，加冷开水1茶杯，泡10小时后加白糖适量，再滤汁。五岁以上，每次服1匙，每日4次；五岁以下，减半。

乌贼骨粉治百日咳

乌贼骨粉150克，白糖100克，拌匀。每日服4次，每次15克，温开水送服。

炸螻治百日咳

炸螻适量，焙干，研末。每日服3次，每次5—10克。温开水送服。

又，蝗虫也可。制法同上。

大蒜白糖治百日咳

大蒜头15克，白糖60克。先将大蒜头捣烂，与白糖同浸一夜，滤汁去渣。每天4次，每次1小匙。

主治：百日咳初起时咳嗽不爽，痰如水泡状，鼻涕清涕。

此方在百日咳流行时，未患儿童也可服用，可起预防作用。

鸭蛋治百日咳

鸭蛋2只，冰糖30克。

将鸭蛋打碎搅匀，放入冰糖，炖成蛋糕，每日3次分食，连吃数日。

〔白 喉〕

白萝卜青果防治白喉

新鲜白萝卜250克，青果4—5个。

白萝卜洗净，切碎，挤汁；青果水煎取汤，汤煎好后，冲萝卜汁内服。

马兰头土牛膝治白喉

马兰头根、土牛膝各适量。

将马兰头根、土牛膝捣烂绞汁，每次服1杯，日服2次，连服5—7天。

白萝卜治白喉

白萝卜（连叶）置瓦屋上至第二年用，每次取100克，水煎服，每日1剂。

蝌蚪治白喉

蝌蚪适量，焙干后加入冰片少许，共研极细末，吹喉部，日吹2次。

青蛙胆治白喉

青蛙胆数个，用凉开水送服，每次1个，每日3次。（成人酌加）

〔痢 疾〕

鱼腥草治痢疾

干鱼腥草（又称肺形草、狗贴耳、臭菜）20克，山楂灰6克，水煎，调适量蜂蜜饮服，每日2次。