

【常见病自疗指南】

黄帝内经曰：少食安胃，胃荣则脾顺，
脾顺则肝舒，肝舒则心明神清。

中医疗法效果显著

广西科学技术出版社

民间食疗偏方

常见病



常见病

民间食疗偏方

关东亚 编著



广西科学技术出版社

常见病自疗指南
常见病民间食疗偏方

关东亚 编著

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 14.75 字数 350 000

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-829-6/TS·55

全套(二册)定价:58.00 元

本册定价:29.00 元

内 容 简 介

本书以常见和多发疑难病证为纲,精选食疗处方,并较详细地介绍了处方的特点、制法、食法、疗效和适应证。该书还就食物与食物配合,食疗与药疗配合,宜忌,预防等提出了建议。

本书可供疑难病患者、家属和医务工作者阅读。

说 明

一、这是供疑难病患者、家属和有关医务工作者参考的实用书。书中介绍了各有关疑难疾病的病因、症状、治疗原则和食疗处方、制法与食法等。即使对医学知识了解甚少的人,也可照书处方。

二、食疗处方的性味大多比较缓和,因而适宜作为各种慢性、疑难性疾病的辅助治疗。多数处方宜多服、常服。

三、本书所列处方用量是就一般病情而言。在具体运用时,可根据患者病情、体质、饮食习惯,或医生嘱咐而定,不必全然拘于书中剂量。某些处方可按比例增减。

目 录

一、内科部分

贫血	(1)
紫癜	(28)
高血压	(37)
低血压	(54)
冠心病	(62)
病毒性肝炎	(73)
肝硬化	(95)
胃癌	(108)
食道癌	(135)
胃与十二指肠溃疡	(147)
肺心病	(164)
肺结核	(177)
神经衰弱	(198)
糖尿病	(207)
甲状腺机能亢进	(216)
肥胖症	(240)
系统性红斑狼疮	(250)
脱发	(261)
痹证	(271)
阳痿	(291)

遗精	(301)
慢性肾小球肾炎	(311)

二、妇科部分

不孕症	(339)
子宫下垂	(357)
症瘕	(371)
带下病	(381)
更年期综合征	(400)
痛经	(409)
崩漏	(417)

三、儿科部分

小儿厌食症	(436)
小儿遗尿	(448)
佝偻病	(458)

一、内科部分

贫 血

贫血是指在人体总血溶正常情况下，红细胞计数、血红蛋白定量或红细胞压积低于正常的指数。除单独一个疾病外，常是某些疾病的一个症状。常见有缺铁性贫血、再生障碍性贫血、溶血性贫血、巨红细胞性贫血等，属于祖国医学中的“血虚”、“虚损”的范畴。

【病因】 饮食失调，生血不足；失血过多；虫积耗血；久病、大病耗伤气血。

【症状】 面色、爪甲苍白，倦怠乏力，头晕心悸、耳鸣眼花，虚烦不眠、食欲不振、腹胀便秘，或泄泻，或见出血（鼻衄、齿衄，妇女月经过多等），潮热盗汗，腰膝酸软，舌淡白无华，或舌红少津，脉细无力，或细数。

【食疗原则】 养血，健脾，补肾，益气，滋阴凉血为主。

【食疗处方】

（一）饮料类

1. 二鲜饮

1) 处方：鲜藕 120 克，鲜茅根 120 克。

2) 制法与食法：①把藕洗净，切薄片，茅根淘净，切碎，同入锅，加水适量。②把锅置武火上烧沸，用文火熬 30 分钟，稍晾凉，装入罐中即成。不拘时，当茶喝。

3) 作用：鲜藕清热生津，凉血散瘀；白茅根清热凉血，止血。本品具有凉血，清热，生津的特点。

4) 适应证: 鼻出血, 齿出血, 心烦, 口渴, 咽干, 喜饮, 面白无华, 可见心悸、头晕、眼花等。

2. 鹿胶黄酒饮

1) 处方: 鹿角胶 10 克, 黄酒适量。

2) 制法与食法: 把鹿角胶放入杯中, 加入适量的水、酒(各半), 隔水炖化。日分服 2 次。

3) 作用: 鹿角胶温阳益精, 摄血; 黄酒活血散寒。本品具有温阳益精, 摄血的特点。

4) 适应证: 面色苍白, 头晕眼花, 耳鸣, 神疲, 乏力, 心悸、气急, 畏冷便溏, 腰膝酸软, 或见出血等。

3. 阿胶黄酒饮

1) 处方: 阿胶 30 克, 黄酒、赤砂糖适量。

2) 制法与食法: 把阿胶、黄酒放入锅中, 加水适量, 置火上炖溶化后, 调入赤砂糖。每日 2 次分服。7 日为 1 疗程。

3) 作用: 阿胶补血滋阴, 止血润燥; 黄酒散寒和血, 通络。本品具有养血止血的特点。

4) 适应证: 皮肤苍白, 心悸失眠, 健忘眼花, 唇白舌淡, 爪甲无华, 或见各种出血, 妇女经量少, 或经闭, 或崩漏等。

4. 桂圆红枣饮

1) 处方: 桂圆肉 12 克, 红枣 12 克, 芡实 15 克, 白糖适量。

2) 制法与食法: 把芡实入锅, 加入 500 毫升, 置火上煮 30 分钟后, 加入桂圆、红枣, 再煮 30 分钟, 去渣, 加入白糖, 搅匀即可。不拘时, 当茶饮, 宜常饮。

3) 作用: 桂圆养心补血安神; 红枣健脾益气; 芡实健脾固肾。本品具有益气血, 养心脾的特点。

4) 适应证: 皮肤苍白, 心悸失眠, 健忘耳鸣, 唇舌淡白, 爪甲无华, 眩晕, 食欲不振, 大便不实, 形体消瘦等。

5. 豆浆蜂蜜饮

1) 处方: 豆浆 250 毫升, 小米 100 克, 蜂蜜适量。

2) 制法与食法: 把小米淘煮成粥, 粥熟时加入豆浆烧沸,

再将蜂蜜加入，搅匀即成。每日2次分服，或作主食，或随时饮服。

3) 作用：豆浆补虚润燥；小米补虚健脾；蜂蜜润燥补中。本品具有健中补虚润燥的特点。

4) 适应证：面色苍白，精神疲倦，食欲不振，头晕心悸，便干尿黄，唇舌淡白等。

6. 党参红枣茶

1) 处方：党参10克，红枣10枚。

2) 制法与食法：把党参、红枣洗净，入锅，加水适量，置火上熬取汁，取之代茶饮用。

3) 作用：党参补中益气健脾；红枣健脾益气。本品具有健脾补气生血的特点。

4) 适应证：四肢乏力，神疲纳呆，大便稀溏，少气懒言，头晕心悸，气急，面色苍白无华等。

(二) 鲜汁类

1. 鲜山药汁

1) 处方：鲜山药250克。

2) 制法与食法：把山药洗净，切小块，用干净纱布包好，绞取汁液。每次10~20毫升，每日2次。

3) 作用：鲜山药补脾肾，益气阴。本品具有补脾益气的特点。

4) 适应证：头晕目眩，神疲乏力，食欲不振，大便失调，口干喜饮，手心烦热等。

2. 鲜地黄汁

1) 处方：新鲜地黄250克。生姜汁少许。

2) 制法与食法：将地黄洗净切块，用干净纱布包好，绞取汁液，临服时加入少许姜汁。每次10~20毫升，每日2次。

3) 作用：生地黄滋阴凉血，清热，入少量姜汁以防其伤害脾胃。本品具有养阴清热的特点。

4) 适应证：各种出血，其血色鲜红，量多，妇女月经过多，

或成崩漏，伴见心烦口渴，咽干喜饮，潮热，头晕目眩，心悸面白等。

3. 鲜桂圆汁

1) 处方：鲜桂圆 500 克。

2) 制法与食法：把桂圆去壳、核，用干净纱布绞取汁。每次 10~20 毫升，每日 2 次。

3) 作用：鲜桂圆汁养心脾，安心神，补气血。本品具有养心安神的特点。

4) 适应证：面色苍白无华，头晕心悸，乏力神疲，食欲不振，形体消瘦，失眠多梦等。

4. 鲜茅根汁

1) 处方：鲜白茅根不拘多少。

2) 制法与食法：把鲜白茅根淘净泥沙，用干净纱布包好，绞取汁液，再冲入少量的冰糖水和匀饮服。每次 10~20 毫升，每日 2 次。

3) 作用：鲜白茅根凉血清热，生津止血。本品具有生津止渴，凉血止血的特点。

4) 适应证：各种出血，其出血量多而色鲜红，伴见口渴心烦，小便黄少等。

(三) 粥类

1. 红高粱粥

1) 处方：红高粱 30 克，小红枣 10 个，红糖 1 匙。

2) 制法与食法：把红高粱、小红枣淘净，入锅，加水适量，置火上熬煮成粥，粥熟时加入红糖，搅匀即成。每日 1 次，可作主食，宜常吃。

3) 作用：红高粱健脾胃；小红枣养心脾；红糖温中和血。本品具有健运脾胃，益气养血的特点。

4) 适应证：面色苍白，头晕心悸，神疲乏力，食欲不振，大便不实等。

2. 猪肚糯米粥

1) 处方：猪肚半具，红糯米 100 克，黄酒、姜、葱适量。

2) 制法与食法：将猪肚、红糯米洗净，入锅，加水适量，用文火炖至熟烂，加黄酒、姜、葱即成。隔日 1 次，可作主食。

3) 作用：猪肚健中补虚；红糯米益气补中生血。本品具有补中，益气，生血的特点。

4) 适应证：面色苍白，头晕心悸，神疲乏力，纳呆食少，大便稀溏，妇女月经量少，经色淡红等。

3. 红枣粥

1) 处方：红枣 10 个，大米 100 克，冰糖适量。

2) 制法与食法：把大米、红枣洗净，入锅，加水适量，先用武火烧沸，后用文米煎煮至米熟，加入冰糖汁（用水溶化），搅匀即成。每日 1 次，可作主食，宜常服。

3) 作用：红枣健脾益气，养心补血；大米补虚益脏。本品具有补虚，健脾，益气，养心的特点。

4) 适应证：面色无华，头晕耳鸣，气短乏力，食少便溏等。

4. 鲜藕粥

1) 处方：鲜老藕 1 支，大米 100 克，红糖适量。

2) 制法与食法：把藕洗净，切片，大米淘净，二物一起入锅，放入红糖和适量的水，煮熟成粥。每日 1 次，可作主食，宜常吃。

3) 作用：鲜藕健脾开胃，清热凉血；大米补五脏，益虚弱。本品具有健运脾胃，凉血清热，止血的特点。

4) 适应证：鼻衄，齿衄，妇女月经过多，口干心烦，咽干喜饮，面白无华，头晕心悸，食欲不振，纳呆胸闷等。

5. 落花生粥

1) 处方：落花生米 45 克，大米 100 克，百合 15 克，冰糖适量。

2) 制法与食法：将花生米（不去红衣）捣碎，大米、百合洗净，三物一同入锅，加水适量，先用武火烧沸，后用文米熬煮成粥，放入冰糖，搅匀即可。每日分 2 次服，宜常吃。

3) 作用：落花生养阴和胃，生血；大米补中益气，强力壮肌；百合清心肺，生津润燥。本品具有补中养阴，润燥清热的特点。

4) 适应证：头晕，面色苍白，心悸，气急，口干喜饮，出血，饮食减少，大便干结，低热盗汗等。

6. 人参白米粥

1) 处方：人参 10 克，大米 100 克。

2) 制法与食法：①将人参加水用火熬煮 2 小时。②把大米淘净，放入参汤中，煮熟成粥即可。每日分 2 次服，宜常吃，可作主食。

3) 作用：人参补五脏，益气津，安心神；大米补脏，益气，强力。本品具有补中，益气，生津的特点。

4) 适应证：面色苍白无华，头晕心悸，神疲乏力，低声懒言，饮食不振，口干喜饮，低热等。

7. 荔枝粥

1) 处方：荔枝肉 50 克，淮山药 10 克，莲子 10 克，大米 100 克，白糖适量。

2) 制法与食法：①淮山药去皮切丁，莲子去皮、心，荔枝肉切丁。大米淘净，与莲子一同入锅，加水适量。②将锅置武火上烧沸，再用文火煮至米将熟时，加入山药丁、荔枝丁，续熬至熟即成。每日 1 次，可作主食。

3) 作用：荔枝肉补脾气，养肝血；淮山药、莲子补脾固肾；大米补中扶虚。本品具有补脾肾，养肝血的特点。

4) 适应证：面色苍白，心悸气急，眩晕耳鸣，眼花乏力，神疲腰酸，妇女月经量少，纳少便溏等。

8. 羊骨粥

1) 处方：鲜羊骨 1000 克，大米 100 克，盐、姜、葱适量。

2) 制法与食法：①将鲜羊骨洗净捣碎，加水煎熬取汤。②大米淘净，入羊骨汤内，熬煮成粥，起锅前，加入盐、生姜、葱。每日 1 次，宜多吃常服。

3) 作用: 羊骨补骨髓, 益中气; 大米补中, 强力, 益气。本品具有补脾肾, 益精髓的特点。

4) 适应证: 再生障碍性贫血, 面色苍头, 头目眩晕, 耳鸣神疲, 乏力心悸, 气急, 纳差, 消瘦, 筋骨酸软等。

9. 苡蓉羊肉粥

1) 处方: 肉苡蓉 15 克, 羊肉 100 克, 大米 100 克, 盐、葱白、生姜片适量。

2) 制法与食法: ①将羊肉洗净切碎, 肉苡蓉切碎入锅, 加水适量, 煎取汁, 去渣。②将羊肉下入苡蓉汁内, 再加入大米, 煮沸后, 加入盐、葱白、生姜片, 续煮成粥即成。每日 1 次, 或隔日 1 次, 或作主食。

3) 作用: 肉苡蓉补肾助阳; 羊肉补虚益气, 温中暖下; 大米益五脏, 补虚弱。本品具有温补脾肾的特点。

4) 适应证: 面色苍白, 头晕目眩, 耳鸣神疲, 乏力心悸、气急, 纳少, 形体消瘦, 筋骨酸软, 大便稀溏, 畏寒肢冷。

10. 五香猪肝粥

1) 处方: 五香猪肝 50 克, 红糯米 100 克。

2) 制法与食法: 将猪肝切末, 拌入适量酱油、盐、味精; 把糯米淘净加水煮粥, 待粥将熟时, 放入猪肝和少量的猪油, 烧沸即成。每日 1 次, 可作主食。

3) 作用: 猪肝补血养肝; 红糯米益气生血。本品具有生血养肝的特点。

4) 适应证: 头晕目眩, 心悸气急, 面色苍白, 失眠纳少, 疲乏, 妇女月经量少等。

(四) 糕点类

1. 八仙糕

1) 处方: 炒枳实、土炒白术、淮山药、山楂、白茯苓、湘莲米、党参各 5 克, 炒陈皮 3 克, 大米粉 300 克, 糯米粉 200 克, 白糖 500 克。

2) 制法与食法: ①将枳实、白术、山药、山楂、茯苓、陈

皮、莲米（去心）、党参一同放入锅内，先置武火上烧沸，后用文火熬煮 30 分钟，去渣，留汁待用。②将药汁倒入糯米粉和大米粉中，加入白糖和水适量，揉成面团，做成糕，上笼蒸 30 分钟，熟透即成。每日 2 次，每次 50~100 克，可作点心用。

3) 作用：党参、白术、淮山药、茯苓、莲米、大米粉、糯米粉补中益气，健运脾胃；炒枳实，山楂、陈皮运脾化积；白糖益气养阴。本品具有补中益气，养阴化积的特点。

4) 适应证：食欲不振，面黄或苍白，形体消瘦，倦怠乏力，懒言少气，心悸，头晕眼花，唇舌淡白等。

2. 红枣益脾糕

1) 处方：白术 10 克，干姜 1 克，红枣 30 克，鸡内金 5 克，面粉 500 克，白糖 300 克。

2) 制法与食法：把白术、干姜、红枣、鸡内金放入铝锅内，先置武火上烧沸，后用文火煮熬，去渣，留汁待用。将药汁倒入面粉，加入白糖，发面，揉成面团，待发酵后，加碱，试好酸碱度，然后做成糕。将糕上笼，用武火蒸 15~20 分钟，熟透即成。每日 1 次或 2 次，可作主食或点心食用。

3) 作用：白术、红枣、干姜温中健脾；鸡内金运脾化积；面粉健身，除烦，止渴，运脾养心；白糖益气阴，和胃气。本品具有健脾和中的特点。

4) 适应证：长期食欲不振，食后脘胀，腹胀肠鸣，或便溏，或便干，面色萎黄或苍白无结，烦热神疲，少气懒言，妇女月经量少，甚或经闭等。

3. 枣糖糕

1) 处方：发面 500 克，小枣 150 克，蜜枣 100 克，红糖 250 克，小米面 100 克，玫瑰 5 克。

2) 制法与食法：①把发面和好碱，放入盆中，将红糖用玫瑰水溶化，与小米面一起掺入面中，搅成糊状。②将方模子放入笼屉，把面糊倒入一半，用板刮平，放上去核的小枣，再倒入剩下的一半面糊，在上面码上蜜枣，用旺火蒸 20 分钟即成，食用

时切成方块。每次 50~100 克，每日 2 次，可作点心食用。

3) 作用：发面和胃化滞，除烦止渴；小枣、蜜枣健脾养血；红糖温中和血；小米补虚健中。本品具有健中、益气、生血的特点。

4) 适应证：面色苍白，头晕心悸，失眠多梦，神疲乏力，胸闷纳呆，大便溏薄，妇女月经迟来，量少。

4. 龙眼淮山药糕

1) 处方：龙眼肉 25 克，淮山药 500 克，青梅 25 克，熟莲子 25 克，樱桃、李子少许，熟面粉 100 克，老蛋糕 25 克，瓜子仁 25 克，京糕 25 克，猪油少许，白糖 200 克，蜂蜜、水豆粉适量。

2) 制法与食法：①淮山药研粉加熟面粉和水揉成团，青梅切柳叶片，老蛋糕切菱形片，京糕切丝。②把淮山药团做成圆饼，将李子摆在圆饼的周围，樱桃摆在圆饼的第二圈，龙眼肉摆在第三圈，老蛋糕摆在第四圈，瓜子仁摆在第五圈，青梅片在当中摆成花叶形，将余下的老蛋糕切丁。③用一张大棉纸盖在淮山药饼上面，上笼蒸 15 分钟，取出，揭下棉纸，把京糕丝摆在圆饼中间，呈菊花形，撒上老蛋糕丁作花。④将勺内放清水，加蜂蜜、白糖，用旺火熬化，倒入水豆粉，最后加猪油，搅匀，浇在淮山药饼上即成。每次 50~100 克，每日 2 次，或作点心食用。

3) 作用：龙眼肉养心补血、健脾；淮山药、熟莲子补脾肾，固精气；青梅、白糖和胃生津，益气；熟面粉除烦止渴，健中。本品具有补脾肾，益气血的特点。

4) 适应证：头晕目眩，面色萎黄或苍白，神疲乏力，食欲不振，食少纳呆，心悸、失眠，大便失调。

5. 益脾饼

1) 处方：白术 120 克，干姜、鸡内金各 60 克，熟枣肉 250 克。

2) 制法与食法：①将白术、鸡内金分别轧细焙熟。②将干姜轧细，与白术、鸡内金粉、枣肉共捣如泥，做成小饼，置炭火上烤熟即成。每次 5~20 克，每日 2 次。

3) 作用：白术、熟枣肉健脾，益气、养血；干姜温中散寒；鸡内金消积和中。本品具有补气血，健脾胃的特点。

4) 适应证：面色苍白无华，食少便溏，脘闷腹胀，喜热饮，畏寒冷，心悸，气急，神疲喜卧等。

(五) 菜肴类

1. 苦瓜焖鸡翅

1) 处方：苦瓜 250 克，鸡翅 4 个，姜汁、绍酒、味精、盐、豆粉、蒜泥、豆豉、红辣椒、葱、菜油各适量。

2) 制法与食法：①将鸡翅洗净斩块，淋入姜汁、绍酒，撒入白糖、盐，豆粉拌匀，苦瓜切小块，入沸水中氽一下。②锅内下菜油，烧沸，下入蒜泥、豆豉爆锅后，下鸡翅块，炒至将熟时，下入苦瓜、红辣椒丝、葱节，再炒几下，加入半碗清水，用文火焖 30 分钟即成。食用时加味精少许，本品可供佐餐食用。

3) 作用：苦瓜清肝明目；鸡翅补虚益精。本品具有补虚明目，清热的特点。

4) 适应证：头晕目眩，视物不清，心烦尿黄，急躁易怒，妇女月经先期，量多色红，或崩漏等。

2. 九月鸡片

1) 处方：鲜菊花瓣 100 克，鸡脯肉 600 克，鸡蛋 3 个，鸡汤 150 克，盐、白糖、料酒、胡椒粉、香油、生姜、葱、水豆粉、玉米粉适量。

2) 制法与食法：①把鸡肉去皮，切薄片，菊花洗净，用凉水漂上；生姜、葱切成指甲片。②将鸡肉片用鸡蛋清、盐、味精、胡椒粉，玉米粉调匀，用盐、白糖、鸡汤、胡椒粉、味精、水豆粉、香油兑成滋汁。③锅中放猪油，烧至五成热时，投入鸡肉片，抖散滑透，捞出沥去油。锅内放熟油 50 克，烧至五成热时，下入姜、葱微炒，再倒入鸡片，加入料酒炆锅，再倒入滋汁搅匀，接着倒入菊花瓣，翻炒均匀，起锅即成。本品可供佐餐食用。

3) 作用：鲜菊花疏风清热，明目；鸡脯肉补中气，益精髓；