

家庭饮食保健丛书

偏方秘方

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

P IANFANGMIFANG

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

偏方秘方

编著：堵军

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——偏方秘方

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂
河北省三河市灵山红旗印刷厂 联合印制

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

七彩火鸭丝





天麻汽锅排骨枣

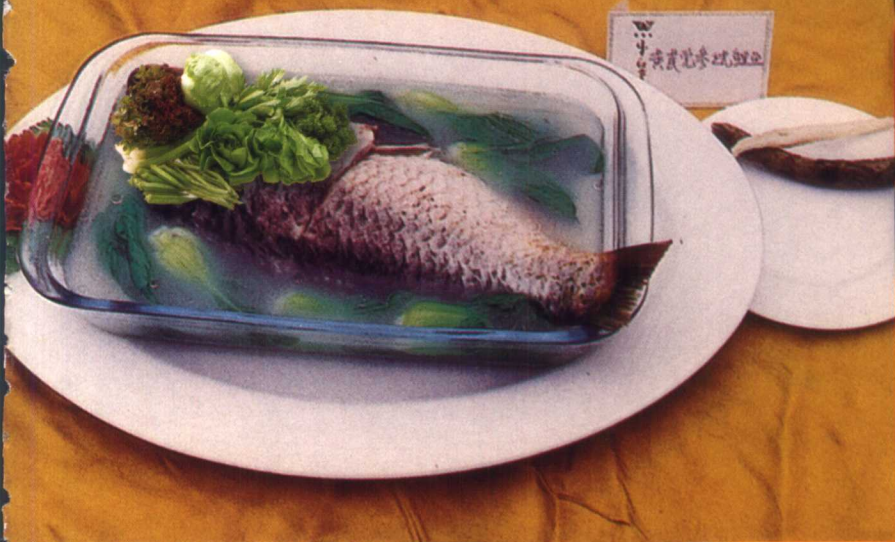


川芎红枣煲鲍鱼



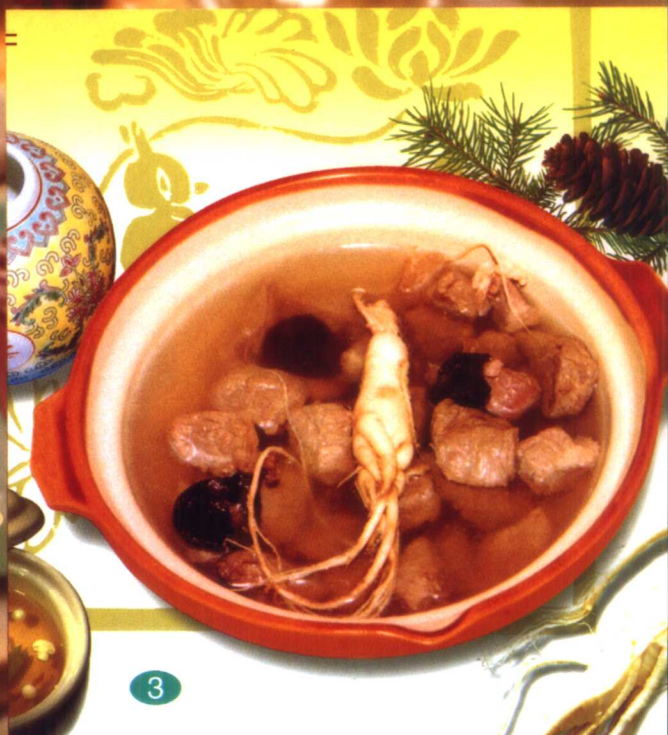
人参黄精焖狗肉





黄芪党参烧鲤鱼

参附沙锅狗肉





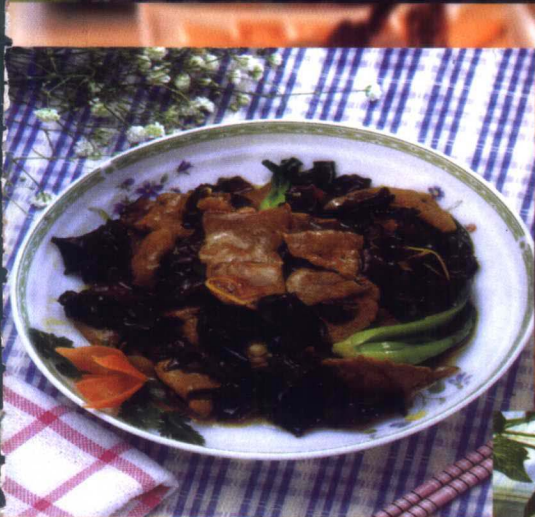
首乌炖鸡

当归黄芪煲羊肉汤

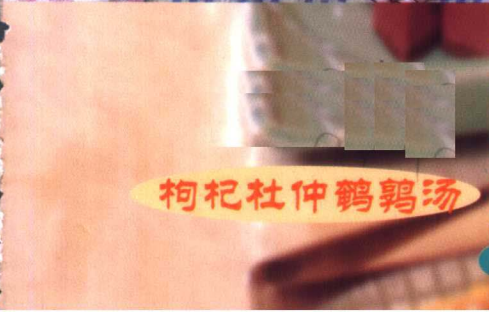




补益鸡



首乌木耳肝片



枸杞杜仲鹌鹑汤





归参山药猪腰



红杞蒸鸡





枣芪甲鱼汤

芪七炖兔肉

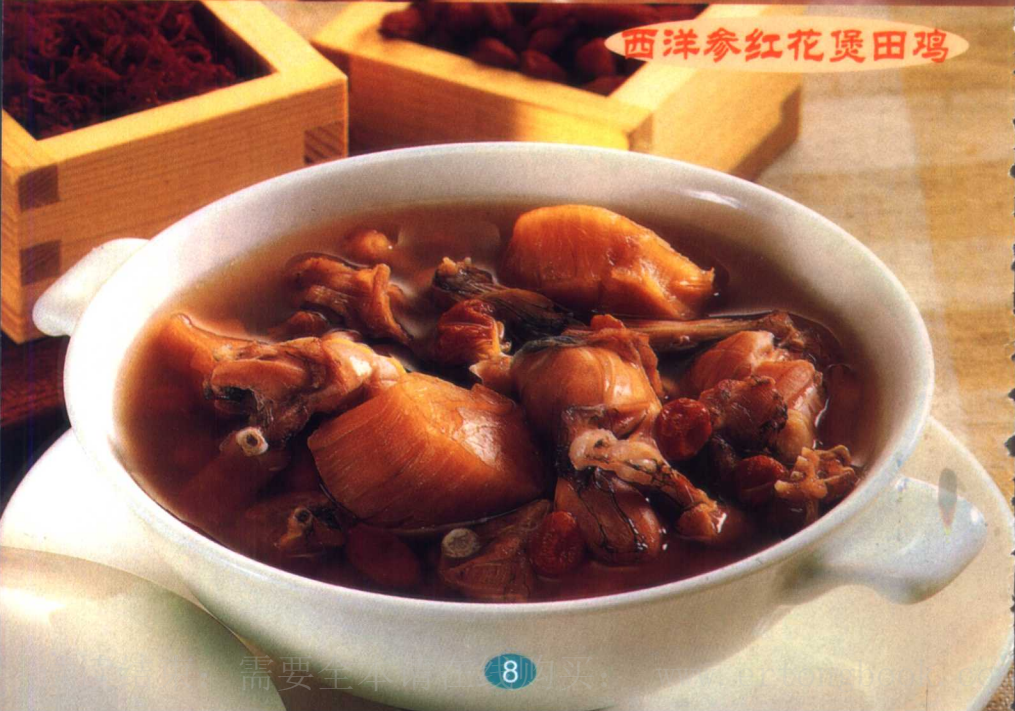




薏苡仁蒸鲤鱼



西洋参红花煲田鸡



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合菖草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

概 述

二千年前的中国医学

- 一、各种治疗方法 / 1
- 二、食物治疗法分为三大类 / 2
- 三、“四气”表示食物的功能 / 2
- 四、食物分为“五味” / 3
- 五、酸味——有收敛、固湿的功能 / 3
- 六、辣味——有发散、促进循环的功能 / 3
- 七、甜味——有补养、弛缓、中和的功能 / 4
- 八、苦味——有排除燥湿的功能 / 4
- 九、咸味——有软化硬物及促使下痢的功能 / 4
- 十、轻的食物浮升,重的食物沉降 / 5

五脏六腑的机能与其疾病的原因

- 一、五脏——肝、心、脾、肺、肾 / 5
- 二、六腑——胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦、心包络 / 7
- 三、外因、内因及其他原因 / 8

内 科

传染病与寄生虫病

- 一、感冒(包括流行性感冒) / 10
- 二、流行性脑脊髓膜炎 / 12
- 三、病毒性肝炎 / 13
- 四、细菌性痢疾 / 15
- 五、斑疹伤寒 / 16
- 六、肺结核 / 16
- 七、寄生虫病 / 17
- 八、鼠疫 / 21
- 九、疟疾 / 22

呼吸系统

一、气管炎、支气管炎 / 24

二、哮喘 / 28

肺脏疾病的治疗

一、肺炎 / 38

二、肺结核 / 39

三、肺蛭病 / 44

四、肺脓疡(肺痈) / 45

五、肺气肿 / 45

消化系统

一、噎膈、呃逆 / 47

二、吐血 / 48

三、腹胀 / 48

四、消化不良 / 49

五、急性肠胃炎 / 51

六、慢性肠胃炎 / 53

七、反胃(胃扩张) / 55

八、胃弛缓 / 57

九、胃下垂 / 57

十、胃痛 / 58

十一、胃、肠痉挛 / 67

十二、胃酸过少症 / 68

十三、胃酸过多症 / 70

十四、胃、十二指肠溃疡 / 72

十五、胃、十二指肠出血 / 78

十六、肠风下血 / 81

十七、腹泻 / 82

十八、盲肠炎 / 89

十九、便血 / 92

二十、便秘 / 94

循环系统

一、吐血 / 95

二、中暑 / 96

三、高烧不退 / 97

四、晕车、晕船 / 98

五、盗汗症 / 99

六、多汗症 / 102

美容秘诀

一、头发 / 104

二、眉毛 / 110

三、手掌与手指 / 111

四、美颜法 / 114

五、美肤法 / 123

六、减肥 / 128

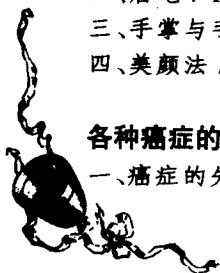
七、增胖 / 129

八、狐臭(腋臭) / 130

各种癌症的治疗

一、癌症的先兆 / 132

二、常见的癌症及其病症 / 132





三、癌症的治疗 / 136

四、抗癌植物 / 144

五、癌症的预防 / 146

强身健康秘诀

一、强身健康法 / 147

二、冬令进补 / 151

泌尿生殖系统

一、小便不通 / 152

二、小便不禁 / 153

三、遗尿症 / 154

四、尿血 / 155

五、急性膀胱炎 / 156

六、急性肾炎 / 156

七、慢性肾炎 / 157

八、泌尿系结石 / 158

九、阳痿 / 159

十、早泄 / 160

十一、遗精 / 161

内分泌、血液系统

一、血友病 / 162

二、血小板减少性紫癜 / 163

三、过敏性紫癜 / 163

四、缺铁性贫血 / 164

五、甲状腺肿大 / 165

六、糖尿病 / 166

七、肥胖症 / 168

小儿科

一、麻疹 / 170

二、百日咳 / 172

三、寄生虫病 / 174

四、夜尿症 / 176

五、夜哭不停 / 178

六、夜汗症 / 178

七、急、慢惊风 / 179

八、小儿哮喘 / 180

九、呼吸道感染 / 181

十、肚脐突出和脐风 / 183

十一、疳积症 / 183

十二、偏食 / 185

十三、湿热症 / 186

十四、疰夏症 / 187

十五、夏季热 / 188

十六、小儿肠炎 / 189

十七、黄疸症 / 189

十八、小儿肾脏病 / 190

十九、脑炎 / 190

二十、伤寒 / 191

- 二十一、扁桃腺肿大 / 191
- 二十二、白喉症 / 192
- 二十三、易流鼻血 / 193
- 二十四、易伤风 / 193
- 二十五、幼童体虚 / 194
- 二十六、腺病体 / 195
- 二十七、软骨病 / 196
- 二十八、痉挛(抽筋) / 196

- 二十九、小儿麻疹 / 197
- 三十、疳眼(角膜软化症) / 198
- 三十一、疝气、脱肛 / 198
- 三十二、小儿牙病 / 199
- 三十三、误吞铁钉 / 200
- 三十四、小儿皮肤病 / 200
- 三十五、小儿胎毒 / 205

妇 产 科

- 一、分泌物异常 / 206
- 二、子宫发炎 / 211
- 三、月经不调 / 212
- 四、崩、漏 / 219
- 五、足、腰部发冷 / 223
- 六、妇女膀胱炎 / 223
- 七、更年期 / 224
- 八、乳瘤 / 225
- 九、其他疾病 / 227
- 十、妇人试胎法 / 228
- 十一、孕吐 / 228

- 十二、妊娠浮肿 / 229
- 十三、妊娠中便秘 / 229
- 十四、胎动不安、胎漏 / 230
- 十五、难产 / 233
- 十六、产后疾病 / 235
- 十七、乳房胀痛 / 239
- 十八、乳汁的分泌 / 242
- 十九、避孕 / 244
- 二十、不孕症 / 245
- 二十一、绝育 / 247

结石症的治疗

- 一、胆结石 / 249
- 二、肾结石 / 250

- 三、膀胱结石 / 252
- 四、输尿管结石 / 253

骨 科

- 一、筋骨伤 / 255
- 二、骨结核 / 256
- 三、脊髓疽 / 256
- 四、骨髓炎 / 257

- 五、肋膜炎 / 258
- 六、佝偻症 / 259
- 七、关节炎 / 259
- 八、风湿症 / 268

