

目 录

一、家常菜治疗内科常见病(症)

(一)糖尿病.....	1
(二)胃和十二指肠溃疡.....	6
(三)高血压	12
(四)冠心病	19
(五)急性肾炎	28
(六)慢性肾炎(附:肾病综合征).....	36
(七)肾盂肾炎	40
(八)甲状腺机能亢进症	43
(九)传染性肝炎	49
(十)肺结核	55

(十一)慢性气管炎	61
(十二)感冒	65
(十三)痛风病	69
(十四)慢性胰腺炎	74
(十五)肝硬化	79
(十六)支气管哮喘	85
(十七)神经衰弱	90
(十八)便秘	96
(十九)老年性痴呆.....	103

二、家常菜治疗儿科常见病(症)

(二十)小儿支气管哮喘.....	109
(二十一)小儿肺炎.....	114
(二十二)小儿急性肠炎.....	119
(二十三)小儿便秘.....	124
(二十四)小儿肾炎.....	128
(二十五)小儿遗尿.....	134
(二十六)小儿痢症.....	138
(二十七)小儿肝炎.....	142
(二十八)小儿麻疹.....	147
(二十九)小儿水痘.....	151
(三十)小儿疥腮.....	155
(三十一)小儿鼻衄.....	159
(三十二)小儿疳积.....	163
(三十三)小儿佝偻病.....	167
(三十四)小儿厌食症.....	172
(三十五)小儿多动症.....	177

三、家常菜治疗妇产科常见病(症)

(三十六)痛经·····	183
(三十七)功能性子宫出血(崩漏)·····	188
(三十八)经行头痛·····	193
(三十九)白带异常·····	198
(四十)妊娠呕吐·····	202
(四十一)妊娠水肿·····	206
(四十二)先兆流产·····	211
(四十三)缺乳·····	215
(四十四)子宫下垂·····	219
(四十五)月经不调·····	224
(四十六)滴虫性阴道炎·····	231

四、家常菜治疗外科常见病(症)

(四十七)骨折·····	235
(四十八)脑震荡·····	240
(四十九)颈椎病·····	245
(五十)腰肌劳损·····	251
(五十一)腰椎间盘突出·····	259
(五十二)骨关节炎·····	261
(五十三)足跟痛·····	266
(五十四)急性扭伤·····	270
(五十五)疔痛·····	275
(五十六)痔疮·····	280
(五十七)乳痈(急性乳腺炎)·····	285
(五十八)胆道感染和胆石症·····	290

(五十九)胆道蛔虫·····	296
(六十)肾结石·····	300
(六十一)前列腺肥大·····	304
(六十二)瘰癧(颈淋巴结核)·····	310

五、家常菜治疗五官科常见病(症)

(六十三)白内障·····	317
(六十四)急性结膜炎·····	322
(六十五)鼻衄·····	328
(六十六)咽炎·····	334
(六十七)口腔溃疡·····	338

六、家常菜治疗皮肤科常见病(症)

(六十八)接触性皮炎·····	343
(六十九)荨麻疹(风疹块)·····	347
(七十)湿疹·····	351
(七十一)鸡眼·····	355
(七十二)痤疮·····	359
(七十三)手足皲裂·····	365
(七十四)冻疮·····	370

七、家常菜预防与治疗肿瘤

(七十五)家常菜预防肿瘤·····	373
(七十六)家常菜辅助治疗肿瘤·····	380
主要参考文献·····	390

(一)糖尿病

[症状]

- ①烦渴多饮,口干舌燥,苔黄脉数。
- ②多食而消瘦,便秘,自汗、苔黄燥裂,脉细数。
- ③溺浊如膏,多尿少津,面色灰暗,乏力腰酸,舌绛而干,脉细。

[家常菜治疗方]

1. 山药猪胰汤

(1)配方:

①山药 200 克；

②猪胰 1 具；

③食盐少许。

(2)制法：

①将山药洗净切片；

②猪胰洗净切块；

③用砂锅加适量水先煮猪胰。大火煮开后撇去浮沫，加入山药改用小火炖熟，入盐少许调味。

(3)服法：

饮汤食肉，每日吃 1/4 量，分四次用完。

(4)说明：

西医认为：糖尿病主要是胰腺的机能减退，胰岛素的生成减少所致。以胰脏补胰脏是中医的脏器疗法。山药性味平甘，《名医别录》曰，山药“治头面游风，风头眼眩，下气，止腰痛，治虚劳羸瘦，充五脏除烦热，强阴”。猪胰与山药共炖汤功能清补五脏，除热解渴。此方能清肺胃之火，增强胰腺的分泌功能。

2. 葱豉猪肚

(1)配方：

①猪肚 1 只；

②葱 1 两；

③豆豉 25 克。

(2)制法：

①猪肚用盐反复擦洗，用冷水冲洗干净，滤干。

②将葱洗净。

③豆豉备好。

④将猪肚放入大砂锅内，加冷水浸没。用中火烧开后改用小火慢炖四小时，至肚子酥烂，入葱、豆豉调味。

(3)服法：

取肚切片，空腹分次食之，渴即饮羹。

(4)说明：

猪肚，甘，温，有补虚损，健脾胃功效，治虚劳羸瘦，泄泻下痢，消渴，小便频数等。豆豉为豆科植物大豆成熟种子加工品，味辛，性微温，有解表除烦功效。此方能补肾益胃，对糖尿病之“下消症”最为相宜。

3. 清蒸茶鲫鱼

(1)配方：

①鲫鱼 200 克；

②绿茶适量。

(2)制法：

①鲫鱼去鳃肠内脏，留下鱼鳞；

②备好绿茶；

③将鲫鱼腹内装满绿茶，放盘中，上蒸锅清蒸熟透即可。

(3)服法：

淡食鱼肉，每日分两次服。

(4)说明：

绿茶性甘，性凉，有清利头目，除烦止渴，化痰消食等功效，可用治头痛目昏，倦怠多睡，心烦口渴等症。鲫鱼有健脾利湿之功效。此方补虚弱，止消渴，适合糖尿病上、中消症病人服用。

4. 蒸南瓜

(1)配方:

南瓜。

(2)制法:

南瓜洗净,切成大块放入蒸锅内蒸熟。

(3)服法:

每日三次,每次 50 克。可在按膳食单的重量吃完后出现饥饿感时服用。食用时间愈长疗效愈好。

(4)说明:

现代医学研究表明,每 100 克南瓜中含有 126 毫克的钴。钴参与人体中维生素 B₁₂ 的合成,是人体胰岛细胞所必需的微量元素。常食南瓜,摄入适量的微量元素钴,能增加体内胰岛素的释放,促使糖尿病患者胰岛素分泌正常化,对降低血糖有意想不到的疗效。

[注意事项]

①病人在饮食方面应遵医嘱进行配食,进餐要定时定量。

②烹调用油宜采用豆油、花生油、茶油、菜籽油、玉米油等素油。

③淀粉类食物应适当控制,如想吃藕粉、土豆、芋艿、胡萝卜,则须从主粮中相应减量。

④限制高脂、高胆固醇食物,如蛋黄、动物内脏、鱼子、肥肉、猪、牛、羊油等。少吃油炸食物。

⑤糖类应严格限制。性味大苦大辣，大寒大热的食物，更应予绝对禁止。烟酒应全戒，以免加重病情。

⑥糖尿病人平时宜多食新鲜蔬菜及豆类食物。水果干果一般不宜食用。如病情较轻，控制较好，酌情进食少量的含糖10%以下的水果、干果，此时要减少一些主粮。常服少量蜂蜜，会使血糖降低，与病有益。

⑦防止身体肥胖，控制体重。因此平时要注意体育锻炼，循序渐进，力所能及，注意不要疲劳。另外还特别要注意清洁卫生，避免感染。如肺炎、上呼吸道感染等；皮肤如有破损要及时处理。因为任何感染都能促进糖尿病发展。

⑧糖尿病的恢复是很缓慢的，饮食疗法，必须持之以恒，针对病情进行选食，调养得当，才能受益。

(二)胃和十二指肠溃疡

[症状]

①较长期的上腹痛,常在秋冬季节发作。

②疼痛具有节律性,与饮食有关,胃溃疡疼痛多在餐后 1 小时左右开始,至下一餐时已缓解;十二指肠溃疡则多在餐后 2~4 小时开始,餐后不缓解,且有夜间痛醒史。

③疼痛性质:呈饥饿样不适,胀痛、隐痛、灼痛及锐痛等不一。

④进食、呕吐、碱性药物与解痉药物均可暂时使疼痛得到缓解。

⑤嗝气、泛酸。

⑥上腹部疼痛时喜按局部;按时可能使疼痛得到缓解。

[家常菜食疗方]

1. 干姜小米粥

(1)配方:

- ①干姜 30 克;
- ②小米 100 克。

(2)制法:

- ①将干姜洗净,熬汁两次,去渣存汁。
- ②将姜汁与小米同煮成粥,即可食用。

(3)服法:

每日二次服完。连服三天。

(4)说明:

根据中医学的理论,胃和十二指肠溃疡有七种临床类型。此方适用于第一种寒凝型,其主要特征是:胃脘痛暴作,得热痛缓,遇冷加剧,喜热饮热食,口淡溲清,舌淡苔白,脉象弦紧。治以温中散寒之食疗方。此方中的生姜性味辛温,可和中止吐,健胃温脾。

2. 玫瑰佛手枣

(1)配方:

- ①玫瑰花 15 克;

②佛手片 30 克；

③黑枣半公斤；

④猪油、白糖、黄酒适量。

(2)制法：

①玫瑰花去蒂，新鲜佛手切片，均用两汤匙的糖拌匀，放入暗色瓶中保管，上面再盖一层白糖，腌制 7~10 天，备用。

②黑枣洗净，用温水浸泡半小时，晾干备用。

③将黑枣、糖腌玫瑰花及佛手片拌和，放入磁盆中，淋上黄油一匙，然后将磁盆加盖，用旺火、隔水蒸 3 小时，离火。以后，每隔一两天在饭锅上蒸一次。

(3)服法：

每日二次，每次 5~7 只。

(4)说明：

此方有理气和血，健脾益胃，平肝解郁，行气止痛之功用，适用气郁型溃疡病患者。所谓气郁型即：胃脘胀痛、攻窜两胁，气怒加重，暖气则舒，舌红苔白，脉象沉弦。中医以疏肝理气为治疗原则。本方中玫瑰花性温，味甘，治肝胃气痛；调中、活血、舒郁结、辟秽、和肝。佛手性温，味甘酸，含橙皮甙、有机酸、维生素 C 等。佛手治心下气痛，宽胸祛痰，主胃肠不适、胃痛暖气。胃酸过多者每次不能多吃。

3. 卷心菜汁

(1)配方：

新鲜卷心菜。

(2)制法：

洗净捣烂，用清洁纱布包扎绞汁。

(3)服法:

餐前温服 200~300 毫升。每日 2 次,10 天为一疗程。

(4)说明:

此方适合郁热型溃疡病患者服用。此型主要临床表现为:胃脘灼痛、急迫绞剧、口苦口渴、便干溲赤、舌红苔黄、脉象弦数。中医认为,卷心菜性平味甘,无毒,具有利五脏、调六腑、填脑髓的功效。

4. 牛奶蜂蜜

(1)配方:

①牛奶 250 克;

②蜂蜜 50 克;

③白芨 6 克。

(2)制法:

牛奶煮沸,调入蜂蜜、白芨,调匀。

(3)服法:

每日服一次。

(4)说明:

牛奶味甘、性平,有补虚损、益肺胃、生津润燥、止渴功效。蜂蜜清热、补中、解毒、润燥、止痛。本方适用于阴虚型溃疡病患者。阴虚型表现为:胃脘隐痛,并有灼热,口干唇燥,舌红裂纹,少津无苔,脉象细数。中医治以养阴益胃之方。

5. 三七藕蛋羹

(1)配方:

①鲜藕汁 1 小杯；

②三七粉适量；

③鸡蛋 1 个。

(2)制法：

鲜藕汁加水适量煮沸，鸡蛋打散和三七粉一起加入藕汁汤中，加入少量盐调味。

(3)服法：

佐餐。每日 2 次。

(4)说明：

三七味甘微苦、性温，有散瘀止血、消肿止痛功效，可用治一切出血症，或创伤瘀血肿痛等症。藕味甘、性寒，熟用有健脾开胃，益血，止泻功效。本方适用于瘀血型溃疡病患者。瘀血型溃疡病患者中医临床表现为：痛有定处，如刺如割，并且拒按，甚则呕血黑便，舌质暗红，脉象弦涩。中医以活血化瘀治之。

6. 土豆汁

(1)配方：

新鲜土豆 250 克。

(2)制法：

将土豆洗净，切碎，加开水，捣烂，用洁净纱布包扎绞汁。

(3)服法：

餐前每服一匙，酌加蜂蜜，连服 2~3 周。

(4)说明：

此方适用于虚寒型溃疡病患者，其中医临床表现主要有：胃脘隐痛，喜暖喜按，怠倦腹胀，舌淡苔薄白，脉象沉细。中医

以温中健脾治之。土豆味甘，性平，具有和中调胃，健脾益气，消炎等功用。患者在服用此方时，注意不吃有刺激性的食物。

[注意事项]

①要少吃多餐，避免过饱或过饥。少吃可使胃窦部不致过度扩张，胃酸增强，加重病情。多餐在于补充少吃而致的营养不足。除每日三餐外，可再加2~3次含糖分较少的点心。

②吃易消化的、含足够热量的蛋白质和维生素的食物。比如稀饭、细面条、牛奶、软米饭、豆浆、菜汁等。症状基本消失的病人，可按正常人餐次进食，但仍需避免吃油煎、油炸过的食物以及含粗纤维多的食物。同时，不吃生、冷、硬的食物，特别是不吃过热的食物，以免使血管扩张引起胃出血。

③禁吃过酸、过甜和刺激性的食物，如辣椒、生葱、生蒜、浓缩果汁、咖啡、酒、浓茶等。另外，溃疡病人最好戒烟。据统计，吸烟者患溃疡病的，比不吸烟者多两倍。

④忌多渣、产气食品，如豆类等。

⑤由于溃疡病患者宜多吃无渣食物，为避免大便干燥，应常吃些香蕉、蜂蜜等润肠食物，这一点对溃疡患者很重要。

(三)高血压

[症状]

①本病发病率随年龄的增加而增高。肥胖人患高血压病的较多。

②常见症状有眩晕、搏动性头痛、头胀、耳鸣、重听、眼花、肢体麻木、胸闷、心悸、烦躁、疲乏、失眠等。

③血压测定高于 140/90 毫米汞柱。

[家常菜食疗方]

1. 砂锅黄芪鸡

(1)配方:

- ①黄芪 10~15 克；
- ②鸡 1 只；
- ③火腿(瘦的)8 片；
- ④盐、料酒；
- ⑤白菜一棵；
- ⑥干香菇 8 个；
- ⑦鸡汤适量。

(2)制作：

- ①将整棵白菜洗净，整棵拦腰切除叶子；
- ②鸡杀好除毛去内脏，在开水锅中焯 5 分钟捞出备用；
- ③将白菜根向下放进砂锅，把用开水焯紧过的鸡摆在白菜帮上面，倒入鸡汤至漫过鸡身为止，并加上黄芪，用火炖煮；
- ④待经过加热的白菜开始变软即暂停加火，将发好的香菇和火腿插到鸡与白菜之间，随后加盐和料酒，再加火炖熟为止。

(3)服法：

每星期一次，与其他降压食品结合食用。

(4)说明：

黄芪是中医常用的补气药，含有糖类、叶酸、多种氨基酸等，它能兴奋中枢神经系统，抗疲劳；能提高免疫功能，防止感冒和感染性疾病；有强心利尿作用；能扩张血管，有降低血压作用。鸡肉：性味甘温，有补气血，益五脏的功效。砂锅黄芪鸡有恢复疲劳，降血压等作用，不但高血压患者可经常食用，糖尿病病人也可食用。