

疾病食疗900方

王明陵 廖顺林 张 琼 编

中国医药科技出版社

疾病食疗 900 方

王明陵 廖顺林·张琼 编

中国医药科技出版社 出版

(北京 北礼士路甲38号)

中共四川省委第二党校印刷厂 印刷

中国医药科技出版社出版发行

※

升本787×1092毫米 1/32 印张4 3/4

字数97千字

印数30000~80000

1990年4月第1版

1990年6月第2次印刷

ISBN 7-5067-0146-4/R·0146

定价：2.05元

志在富民

費孝通

一九九一年十月

全国人民代表大会常务委员会副委员长
中国民主同盟中央委员会主席費孝通教授为本丛书题词

发掘祖国食疗遗产

为人类健康服务

颜*邦*荣

重庆中医研究所主任医师

四川省针灸学会副会长兼

气功专业委员会主任

题词

前 言

食疗源于夏朝，距今已有三千多年的历史。食疗是根据病症和辩证施治的原则，按一定的组方，再与特定的食物、药材调配，使苦口良药烹制成可口佳肴，寓医于日常饮食之中。

历代许多名医十分擅长和重视食物疗病。如唐代名医“药王”孙思邈就曾强调指出：“善于使用食疗治愈疾病的医生，就算得上技术优良的高明医生”。然而，在现代相当长一段时间里，食疗却未引起广大患者乃至医生的重视，人们患病，往往只想到吃药；医生治病，大多也注重开药，使食疗成为“临床上一块未经很好开垦的处女地”。因此，今天“发掘祖国医疗遗产，更好地为人类健康服务”却实实在在成了医务工作者和医学爱好者们的神圣职责。正是为了履行这一神圣职责。特编辑了这本《疾病食疗 900 方》。

本书选载方药，涉及 89 种疾病，960 个方子。内容共五部分：一、婴幼儿常见疾病；二、青壮年、老年常见疾病；三、妇女常见疾病；四、男子性功能障碍；五、恶性肿瘤的食疗。每种疾病根据不同症候，进行辩证配方，每方有具体原料用量比例，制作，疗程，（凡书中方剂未注明疗程的，均可服用至显效；但注有“间隔服食或不可过量服食”的均按要求服食。）功效等，清楚明了，便于操作食用。

本书是应患有各种常见疾病的广大患者和基层医务工作人员的需要而编辑的，也是长期广收博集，经临床实践证明确有良效后精选出来的，我们把它奉献给读者，希望给大家带去健康长寿。

在本书编写整理过程中，重庆中医研究所张邦燊主任医师给予我们极大支持；同时搜集了《健康》、《祝您健康》、《中国食品》、《家庭医生》、《生活百事通》等报刊杂志的部分资料，有的方剂直接录用，在此向编者、作者一并致以深切的谢意！

编 者

目 录

小儿常见疾病

水痘食疗九方.....	(1)
百日咳食疗九方.....	(2)
疳腮(腮腺炎)食疗五方.....	(4)
婴幼儿夏季热症食疗方.....	(5)
急性扁桃体炎食疗五方.....	(6)
小儿气管炎、咳嗽食疗方.....	(7)
婴幼儿腹泻食疗十三方.....	(8)
小儿营养不良食疗二方.....	(10)
开胃消积食疗七方.....	(10)
小儿流涎食疗方.....	(11)
小儿遗尿食疗二方.....	(11)
婴儿湿疹食疗十方.....	(11)

青壮年、老年常见疾病

感冒食疗十五方.....	(13)
鼻炎食疗六方.....	(15)
慢性咽喉炎食疗二十方.....	(17)
慢性支气管炎食疗十三方.....	(19)
咳嗽食疗十四方.....	(21)

喘症食疗十六方·····	(23)
肺结核饮食结构与食疗三方·····	(26)
自汗食疗五方·····	(28)
盗汗食疗十五方·····	(28)
高血压食疗二十方·····	(30)
低血压食疗四方·····	(32)
胸闷气促食疗十二方·····	(33)
心悸食疗二十三方·····	(34)
中风食疗十四方·····	(35)
血栓性闭塞性脉管炎食疗八方·····	(38)
胃十二指肠溃疡食疗十方·····	(43)
胃痛食疗二十四方·····	(43)
噎膈食疗六方·····	(47)
结肠炎食疗四方·····	(49)
痢疾食疗十方·····	(51)
肝炎食疗四十九方·····	(52)
胆囊炎、胆石症食疗十一方·····	(56)
便秘食疗十二方·····	(57)
痔疮食疗八方·····	(58)
慢性肾炎饮食原则与食疗十三方·····	(59)
尿路感染食疗十九方·····	(62)
肾炎、肾盂引起的水肿、尿涩食疗二十七方·····	(63)
尿路结石食疗十方·····	(66)
血尿食疗十四方·····	(67)
蛋白尿食疗八方·····	(68)
老年人尿频食疗九方·····	(69)

缺铁性贫血食疗三十方·····	(70)
失血性贫血食疗十一方·····	(72)
血小板减少或其他癥症食疗十六方·····	(73)
粒细胞减少症(白血球减少)食疗六方·····	(75)
白血病食疗五方·····	(75)
血虚兼阴虚食疗八方·····	(76)
头发枯黄食疗三方·····	(76)
甲状腺机能亢进症食疗八方·····	(77)
糖尿病食疗二十方·····	(81)
眩晕食疗十五方·····	(83)
神经衰弱食疗八方·····	(86)
失眠食疗十方·····	(89)
癫痫食疗七方·····	(90)
痤疮患者的食禁与食疗五方·····	(90)
补脑食疗二十四方·····	(93)
黄疸患者食疗十四方·····	(95)
骨折病人食疗四方·····	(97)
功能性腰痛食疗七方·····	(98)

妇女常见疾病

闭经食疗二十一方·····	(100)
痛经食疗十六方·····	(102)
妇女“带下”食疗十一方·····	(104)
妇女崩漏病食疗十四方·····	(106)
妊娠呕吐食疗十三方·····	(109)
妊娠水肿食疗十三方·····	(110)

妊娠恶阻食疗十一方·····	(113)
先兆流产食疗七方·····	(115)
滑胎食疗五方·····	(116)
安胎食疗十方·····	(116)
难产胞衣不下食疗三方·····	(117)
产后腹痛食疗三方·····	(118)
产后缺乳食疗六方·····	(118)
女性“阴冷”食疗九方·····	(119)
阴道痉挛食疗五方·····	(121)
不孕(育)食疗七方·····	(122)
妇女更年期综合症食疗五方·····	(124)

男子性功能障碍

阳痿食疗十方·····	(125)
早泄食疗十九方·····	(126)
肾亏、尿频、遗尿食疗十七方·····	(129)
遗精食疗二十方·····	(130)
精液异常(男子不育)食疗二十一方·····	(132)

恶性肿瘤

胃癌的预防与患者食疗四方·····	(137)
食管癌食疗五方·····	(138)
大肠癌的预防与食疗四方·····	(139)
宫颈癌食疗五方·····	(140)
乳腺癌食疗四方·····	(141)
肺癌食疗四方·····	(142)

小儿常见疾病

水痘食疗九方

水痘，又称“水花”是一种发生于小儿时期的急性传染病。发病时可有发热、咳嗽、烦躁不安，身上先见红点，继而变为疱疹，光亮透明，常很快即遍布胸背，甚则头面四肢，也可见于口腔（口腔的疱疹常破后变成圆形溃疡）。水痘是以身上出现圆形疱疹为主要特点，其形如豆，故属痘症，但不同于天花（正痘）。天花皮厚浆浊，全身症状严重，愈后面部常遗留永久性瘢痕（麻子），水痘皮薄浆清，全身症状轻，愈后一般不留瘢痕。

对水痘的疗法，以清热利湿解毒为主，初期结合辛凉透发。水痘食疗如下：

一、初期：发热咳嗽、怕风流涕，身起红疹，继而变为疱疹，食欲减退，舌苔薄白，舌略红，脉浮滑略数，治以辛凉透发、清热解毒。

1. 菊花茶：菊花10克，开水冲泡，加糖饮用。菊花有辛凉透发、解毒之功，使毒随痘出。

2. 牛蒡粥：牛蒡根研滤取汁30毫升，白米30克，煮粥食。牛蒡也具辛凉透发，解毒之功。

3. 芦根饮：芦根二尺，剪断，以第二次淘米水煎汤饮

用。芦根甘寒有清热生津利尿之功，清中有透，亦适合痘、疹早期应用。

4. 荷叶粥：取白米60克煮粥，粥成时，取荷叶一张，洗净、覆盖粥上，再微煮即成。荷叶苦平，清热祛暑化湿，轻清透达。

二、中期：发热不退，痘出较多，遍布胸腹腰背，甚则头面四肢，烦躁不安，舌苔淡黄腻，舌红，脉滑数。治以清热解毒利湿。

5. 清利饮：竹叶20片，灯芯10根，扁豆15克，滑石6克，加糖少许，煎水饮。此方有清热利湿之功。

6. 黄花菜马齿苋饮：黄花菜、马齿苋各30克，煎水去渣饮用。黄花菜、马齿苋均有清热解毒之功。

7. 银花茶：银花15克，煎水加糖饮用。银花亦为常用清热解毒药。

三、后期：发热已退，疱疹也开始结痂，精神食欲好转。治以清余热，养阴生津。

8. 百合杏仁赤豆粥：百合10克，杏仁6克，赤水豆60克，熬粥食用。百合可滋阴润肺，赤水豆清热利湿，清中有补，适用于水痘恢复期。

9. 雪梨浆：甜水梨一个，薄切，新汲凉水内浸半日，时时频饮。生梨有清热生津之功。

百日咳食疗九方

百日咳是小儿冬春季节常见的急性传染病，多由于未作预防接种，感染了百日咳嗜血杆菌所引起。其症状特点：初

期似感冒，继则咳嗽逐渐加重，呈痉挛性咳嗽，咳终有吼声，甚至咳吐鲜血，鼻腔出血而进入痉挛期；如果未合并肺炎、脑炎，而出现咳嗽减轻，吼声消失，易盗汗、口渴、潮热等症状，说明病情进入恢复期，但仍需要观察治疗。

小儿患此症，除抓紧治疗外，食疗也很有效。

一、初发期宜清肺祛痰，可以用芦根粥治疗：

1. 芦根粥：鲜芦根150克、竹菇15克，鲜茅根150克，生姜2片，均洗净装入纱布袋内，加适量水煎20分钟后，捞出药包弃之，将洗净的粳米100克放入煎汁内，加适量水煮成稀粥。日食二次。以3~5日为一疗程

二、痉挛期宜清肺、泄热、化痰，可用蚱蜢粥治疗：

2. 蚱蜢粥：用蚱蜢（蝗虫也可）10个焙干，研面，洗净的粳米100克，大梨一个切片，加适量水，同煮成稀粥。日服两次，3~5日为一疗程。

三、恢复期宜滋阴养肺，可用天门冬粥治疗：

3. 天门冬粥：天门冬15克，沙参9克，百部9克装入消毒纱布袋内，加适量水慢火煎煮30分钟后，捞出药包弃之。药汁中放入洗净的粳米100克，加适量水同煮成稀粥，离火加冰糖适量。日服两次，3~5日为一疗程。

四、此外，百日咳还可食用：

4. 取鸡蛋1个，打碎加冰糖溶液搅匀，蒸熟，每日可食1个鸡蛋，分两次吃完。

5. 把板栗仁30克，玉米须6克、冬瓜30克、冰糖30克加水500毫升，同煮至250毫升。日服2~4次。

6. 生大蒜10头，浸泡在白糖30克、米醋250克的混合液中，10天后可食。每次2~4瓣，连吃10天，

7. 全棵洗净的芹菜，加少许食盐腌渍，捣烂，用纱布绞出汁，隔水加热。早晚各喝一酒盅，连喝数日。

8. 将白萝卜 25克，橄榄 6 克洗净，切碎，水煎。日饮二次，数日均可。

9. 花生米15克，红花1.5克，西瓜籽（砸碎）15克，加适量水同煎，代茶饮用。

疳腮（腮腺炎）食疗五方

疳腮是小儿常见的传染疾病之一，西医称之为流行性腮腺炎，多发生在学龄前儿童。临床表现以发烧，两侧耳下部肿胀、疼痛为特征，肿胀边缘不清，不红。腮部肿胀可以先从一侧开始，然后发展到对侧。也可以波及颈淋巴结和颌下腺肿胀。一般患儿临床症状较轻，经一周多即可痊愈，少数病例临床症状较重，可出现高热、头痛、恶心、呕吐等症状，严重者可有昏迷、惊厥（并发脑炎），成年人有时可合并睾丸炎。

疳腮是感染疫毒所致，故治疗重点在于清热解毒、散结消肿。

1. 牛蒡粥：用牛蒡根30克，煎汁过滤后，用汁加粳米30~50克，常法煮粥食用。该粥有清热解毒、利咽喉、散结消肿的功效。

2. 马轮苋粥：用粳米30克，以常法煮粥，临熟加入马齿苋适量，再煮几沸即可食用。此粥有清热解毒消疮痈之功效。

3. 银花茶：用银花15克，煎水，加糖少许饮用。银花有散风清热、解毒消肿之功。

4. 紫草根煎：紫草根10克，煎水，加红糖少许饮用，紫草根有解毒热、消肿痛之功。

5. 荸藕茅根饮：用等量的荸荠、藕、茅根同水煎，饮用。有凉血消痛，清热生津之功。

附：外敷处：用萝卜籽研末，加醋少许敷患处，或用马齿苋捣烂敷患处，均有解毒、消肿止痛的功效。

疳腮轻症，用以上药膳即可，较重患者，除药物治疗外，也适用以上药膳辅助治疗。疳腮患儿饮食宜清淡，易消化。忌食辛辣、油腻和酸味的食物。

婴幼儿夏季热症食疗方

婴幼儿夏季热症，发热不退，口渴多饮，多尿、唇干口燥咽红，烦躁不安，纳差之暑伤肺胃型。冰糖甘凉，能润肺和中，益胃缓肝，生津解渴，怡神，故清代名医王士雄在《随息居饮食谱》中指出：“小儿未能谷食，久症不疗，浓煎冰糖服。”但冰糖过食有滞中助湿之弊。螺蛳则能清热利尿，明目、生津降浊，同时又纠正了冰糖的滞中助湿之弊。两者合用更能清暑生津，润肺益胃。惟注意脾胃气虚纳差或便溏之患儿少食。

1. 捞取新鲜螺蛳（系田螺科动物方形环棱螺）若干，用清水养去污泥，洗净壳上污物。每次取200克左右打碎，放入瓷碗中，加入冰糖20~50克，水约300~400毫升，入锅中隔水清炖，不拘时刻饮服其汤。每日一次，直至病症痊愈。

急性扁桃体炎食疗五方

气候干燥的冬、春季节，是扁桃体的发病时期，儿童、或素有慢性扁桃体炎潜伏症状的人，常易患此病。

此药膳是根据《本草纲目》绿豆芽方演变而来的，在民间治疗“石蛾”（扁桃体炎）颇有效果。因此药膳含有灭菌较强的生物碱，故有清热解毒、消肿祛瘀，退热清肺的作用。

1. 萝卜100克、橄榄50克、蒲公英15克，共捣碎，装入小布袋，加水适量，水煎20分钟后，捞去药包，再加入淘净的大米50克、温开水适量，共煮成稀粥。一次服完。日服两次。

此药膳内除含有提供热能的物质、无机盐及维生素外，尚含有皂碱素、挥发油、蒲公英乙素等，对金黄色葡萄球菌和溶血性链球菌等都有较强的杀灭作用，故可清肺解毒、消肿退烧。

2. 海带300克（水发的），洗净切丝，放在开水中烫一下捞出；再用100毫升水冲泡泻叶1克，泡5分钟后，用滤出的汁把海带丝泡三日，即可食。每日一次，食30克。

此药膳除含有提供热能物质、无机盐、多种维生素及丰富的微量元素碘外，尚含有昆布酸、洋菜胶、甘露蜜醇等抑制病菌的成分，故能清热解毒、消肿止痛。

3. 白萝卜250克，洗净切成薄片。青果5克打碎和20克金银花共装入纱布袋内，与萝卜一起放入铁锅内，加清水适量，食盐少许，味精适量制成萝卜汤。每日饮汤两次，可随主食一起食用。

此药膳除含有蛋白质、碳水化合物、脂肪三大热源质，还含有无机盐钙、磷、铁，维生素B₁、维生素B₂、维生素C、尼克酸、胡萝卜素外，尚含有鞣酸、氮素等，这些成分对多种细菌都有较强的抑制、杀灭作用，故能散风清热、止痛消肿、解毒退热。

4. 蒲公英50克，装入纱布袋内，加适量水，煎30分钟后，捞去药包，在汁内放入洗净的大米100克，再加温开水适量，同煮成粥。每日2~3次，随主食同吃。

此药膳为《粥谱》古方，粥内除含有热源质外，还有多种维生素及微量元素硅、钾、锰、锌、钼等，特别是所含的皂碱素、蒲公英乙素等，有较强的杀灭致使扁桃体发炎的细菌的作用。所以可消炎解毒、清肺退烧。

5. 丝瓜250克，洗净切成2分厚的片，香油10克，生蒜6枚，洗净切片，与青黛3克、食盐3克、炒成菜肴，随主食吃，每日二次。

此菜肴除含有提供热能物质、维生素、微量元素外，尚含有灭菌生物碱、蒜辣素，硝酸钾，皂碱素，故可清热消炎、消肿止痛。

小儿气管炎、咳嗽食疗方

肺风草炖枇杷：蜜肺风草9克、枇杷20粒，用清水炖熟后加冰糖少许调食，专治小儿咳嗽、支气管炎等症。