

健康之路丛书

食物疗法防治百病

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

食物疗法防治百病/兴志等著. —北京:中国青年出版社,
1997.12

(健康之路丛书)

ISBN 7-5006-2628-2

I. 食… II. 兴… III. 常见病-食物疗法 N.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 21513 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 15.25 印张 2 插页 320 千字

1997 年 12 月北京第 1 版 1997 年 12 月北京第 1 次印刷

印数 1—5,000 册 定价 15.30 元

作者名单

刘玉山	<u>兴</u> 志	何明洲	陈玉君
陈西庚	宋国祥	李 林	张绍琳
张玉杰	张艳丽	星 户	高 明
高 杰	黄达玉	黄 枚	黄晓燕

前 言

近年来,随着我国现代化进程的加快,人民生活水平大大提高,祖国传统医学一块绚丽的瑰宝——食物疗法,越来越受到人们的青睐,“食物疗法热”在我国正方兴未艾,迅速普及城乡,对防病治病、强身健体、延年益寿起到了重要作用。

食物疗法,简称食疗,或称食治。它源于我国且源远流长。在远古时代,先民尝味百草,在开拓食物来源中发现不少食物有去病强身的医药作用,故有“药食同源”之说。随着古人药物知识的逐渐丰富,开始自觉地利用食物的药性疗疾平疴。在先秦时期食疗的理论和应用已日臻成熟,在成书于战国时期的《黄帝内经》和以后的《神农本草经》、《伤寒杂病论》、《食经》、《食方》、《备急千金要方》、《补养方》、《本草纲目》等许多医药典籍中都有食疗的专篇介绍,并载有“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充,气味含而服之,以补精气。”“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药耳”等食疗名句。据不完全统计,自汉初至清末,有关食疗的医药专著多达 300 余部,这说明食疗在祖国传统医学占有重要地位。

食疗经过千百年的演变、发展和积累,其处方有成千上万,种类繁多。如按作用分,有防治疾病类、滋补强身类、保健益寿类等。

本书主要以防治疾病来分类。全书分八编:传染病与寄生虫病、中医证候、内科病症、外科病症、妇产科病症、儿科病

症、皮肤科病症、五官科病症,共有 198 种病症,介绍了 2500 余个食疗方。每一食疗方中又分列了其用料组成、制作方法、主治疾病及注意事项等。书中介绍的食疗方不仅具有取材方便、制作简单、疗效明显、无副作用,而且适合家庭应用。只要广大读者在医生的指导下,据病选方,一般都会收到一定疗效,达到去病健身的目的。这也是我们编写本书的最大企望。

作者

1997 年 6 月

目 次

第一编 传染病与寄生虫病	(1)
病毒性肝炎	(1)
肺结核	(3)
流行性感胃	(5)
伤寒	(7)
疟疾	(8)
流行性乙型脑炎	(10)
流行性脑脊髓膜炎	(11)
细菌性痢疾	(13)
细菌性食物中毒	(15)
蛔虫病	(17)
蛲虫病	(18)
绦虫病	(20)
丝虫病	(22)
第二编 中医证候	(23)
咳嗽	(23)
喘证	(25)
食欲不振	(26)
消化不良	(28)
胃痛	(30)
胃酸过多	(31)
呃逆	(33)

呕吐	(34)
泄泻	(36)
肋痛	(38)
痹证	(39)
衄血	(41)
便血	(42)
尿血	(43)
黄疸	(45)
腹胀	(46)
腹痛	(48)
心悸	(50)
胸闷	(51)
水肿	(52)
发热	(54)
暑热症	(56)
多汗(盗汗、自汗)	(57)
眩晕	(59)
头痛	(61)
健忘	(63)

第三编 内科病症

感冒	(65)
急性支气管炎	(67)
慢性支气管炎	(68)
支气管哮喘	(70)
支气管扩张	(72)
肺气肿	(73)
肺炎	(74)
肺脓肿	(76)
矽肺	(77)

急性胃肠炎	(79)
慢性胃肠炎	(80)
胃、十二指肠溃疡	(82)
胃下垂	(84)
溃疡性结肠炎	(85)
脂肪肝	(86)
肝硬化	(87)
胆石症	(88)
胆囊炎	(90)
胰腺炎	(91)
消化道出血	(93)
便秘	(94)
慢性痢疾	(96)
高血压病	(97)
低血压症	(99)
高脂血症	(101)
动脉粥样硬化	(102)
冠心病	(104)
心肌梗塞	(105)
肺原性心脏病	(107)
病毒性心肌炎	(109)
充血性心力衰竭	(110)
缺铁性贫血	(111)
失血性贫血	(113)
营养性巨幼红细胞性贫血	(114)
再生障碍性贫血	(116)
过敏性紫癜	(118)
白细胞减少症	(119)
白血病	(121)
急性肾小球肾炎	(122)

慢性肾小球肾炎	(123)
肾盂肾炎	(125)
尿路结石	(126)
前列腺增生	(127)
慢性前列腺炎	(129)
尿频	(130)
夜间多尿	(132)
成人遗尿症	(133)
遗精	(134)
性功能减退	(137)
阳痿	(138)
早泄	(140)
男性不育症	(141)
单纯性肥胖	(143)
单纯甲状腺肿	(145)
甲状腺机能亢进	(146)
红斑狼疮	(148)
糖尿病	(149)
神经衰弱	(151)
失眠	(152)
面神经麻痹	(154)
癫痫	(155)
脑血管意外	(156)

第四编 外科病症 (158)

疔	(158)
疖	(160)
急性蜂窝组织炎	(161)
急性淋巴结炎	(162)
淋巴结核	(164)

丹毒	(165)
急性乳腺炎	(167)
阑尾炎	(168)
疝气	(170)
痔疮	(171)
肛裂	(173)
烧烫伤	(174)
冻疮	(176)
蛇虫咬伤	(178)
狂犬咬伤	(180)
破伤风	(182)
骨折	(184)
扭挫伤	(186)
骨髓炎	(188)
骨结核	(189)
颈椎病	(191)
腰腿痛	(192)
风湿性关节炎	(194)
类风湿性关节炎	(196)
痛风性关节炎	(198)
骨、关节肿瘤	(199)
损伤出血	(201)
损伤发热	(203)
伤后心烦不寐	(204)
损伤眩晕	(206)
误吞异物	(208)
第五编 妇产科病症	(210)
痛经	(210)
月经不调	(214)

白带异常	(218)
倒经	(221)
闭经	(223)
经前期紧张综合征	(228)
崩漏	(229)
妊娠呕吐	(233)
妊娠水肿	(237)
妊娠腹痛	(239)
流产的防治	(241)
产后腹痛	(244)
产后出血	(247)
产后贫血	(250)
产后恶露不绝	(252)
产后缺乳	(256)
产后回乳	(261)
更年期综合征	(262)

第六编 儿科病症 (266)

小儿感冒	(266)
小儿夏季热	(269)
小儿咳嗽	(274)
小儿肺炎	(278)
小儿哮喘	(281)
小儿百日咳	(286)
小儿麻疹	(291)
小儿水痘	(296)
小儿流行性腮腺炎	(298)
小儿猩红热	(303)
小儿厌食	(304)
小儿疳积	(310)

小儿伤食	(315)
小儿便秘	(316)
小儿肾炎	(321)
小儿遗尿	(323)
小儿夜啼	(329)
小儿肝炎	(333)
小儿肥胖	(337)
小儿佝偻病	(339)
小儿惊风	(345)
小儿鼻出血	(348)
小儿慢性咽炎	(350)
小儿流涎	(351)
小儿口疮	(354)
小儿湿疹	(356)
小儿疝子	(359)

第七编 皮肤科病症 (361)

带状疱疹	(361)
疣	(363)
脓疱疮	(369)
毛囊炎	(371)
头癣	(372)
体癣	(374)
手足癣	(377)
牛皮癣	(381)
接触性皮炎	(387)
脂溢性皮炎	(390)
神经性皮炎	(392)
湿疹	(396)
疥疮	(400)

皮肤瘙痒症	(402)
荨麻疹	(407)
酒渣鼻	(411)
痤疮(粉刺)	(413)
白癜风	(417)
黄褐斑	(418)
痱子	(421)
斑秃	(424)
少年白发	(426)
第八编 五官科病症	(429)
夜盲症	(429)
急性结膜炎	(431)
麦粒肿	(433)
青光眼	(434)
白内障	(436)
玻璃体混浊	(438)
外耳湿疹	(438)
耳廓冻疮	(439)
耳疖	(441)
昆虫入耳	(442)
中耳炎	(443)
耳鸣	(445)
梅尼埃症(原名美尼尔氏症)	(447)
耳聋	(450)
鼻出血	(453)
慢性鼻炎	(456)
鼻窦炎	(458)
咽喉炎	(460)
扁桃体炎	(462)

声音嘶哑·····	(464)
牙痛·····	(466)
牙龈出血·····	(469)
口腔溃疡·····	(472)

第一编 传染病与寄生虫病

病毒性肝炎

方1

处方:红枣 500 克,红糖 500 克,明矾粉 30 克,醋 500 克。

用法:将红枣放锅内加适量水煮熟,去皮、核,加入红糖、醋、明矾粉,煮成浓汁,贮瓶内备用。每日 3 次,每次 1 汤匙。

主治:黄疸性肝炎。

方2

处方:醋、维生素 B₂ 片各适量。

用法:每次饮醋 10 克,每日 3 次。每次饮醋时配合服维生素 B₂ 2 片。连服 2 周。

主治:黄疸性肝炎。

方3

处方:醋 60 克,鸡蛋 1 个。

用法:将鸡蛋连壳烧成炭后研末,与醋调匀,炖服。每日 1 次。

主治:黄疸性肝炎。

方4

处方:米醋 500 克,鲜猪排骨 500 克,红糖 25 克,白糖 250 克。

用法:以上 4 味置锅内共煮,至排骨肉脱骨取出过滤,滤

液贮瓶备用。饭后服，每日3次，成人每次30~40克，小儿10~15克，一月为1疗程。慢性肝炎者2~3疗程。有高热者不宜用。

主治：急慢性肝炎。

方5

处方：乌鱼250克，大蒜60克。

用法：将乌鱼去肠洗净，大蒜去皮，加水适量，隔水蒸熟，不加盐食用。

主治：肝硬化腹水。

方6

处方：鲫鱼240克，赤小豆120克，商陆3克。

用法：同煮，煨汤。

主治：肝硬化腹水并发活动性肝炎。

方7

处方：党参(或黄芪)15克，粳米适量。

用法：党参(或黄芪)切末，与粳米煮粥，早餐食用。

主治：脾虚性乙型肝炎。

方8

处方：党参15克，当归15克，粳米适量。

用法：前2味加水适量，煎2次，合并2次药液(去渣)，再加粳米煮粥，早晨或下午食用。

主治：慢性肝炎。

方9

处方：泥鳅数条。

用法：把泥鳅处死洗净放烘箱内焙干(100℃为宜)，研为粉末入瓶备用。每次10克，每天3次，饭后开水送服，连服15~20天。