

江苏工业学院图书馆

家庭食疗三字经

(川)新登字 014 号

家庭食疗三字经

陶文元 编著

责任编辑:项其祥

封面设计:敏于行平面工作室

技术设计:石大明

* * *

四川大学出版社出版发行

(成都市望江路 29 号)

四川省新华书店经销

四川省计划生育宣传教育中心彩印厂

* * *

787×1092 1/32 印张:12.75 字数:200 千字

1997 年 11 月第 2 版 1997 年 11 月第 2 次印刷

印数:8001—14000 册

ISBN7—5614—0250—3/R·9 定价:15.80 元

编 者 的 话

本书所述食疗方法多经本人实践研究,现以三字经的形式、通俗易懂的笔法总结出来奉献给读者。书中共有病例一百二十个,每例分病因、病机、症状及治法(每法中有五个或十八个疗法以适应不同人的体质需要),其效特佳共方千余。本书介绍的食疗方法简便,随地取食,用之有效,是家庭保健的有力助手、亦是私人手中的一本秘方。

古战国名医扁鹊曾云:“君子有疾,期先命食以疗之,食疗不愈,然后命药”。本书每个方内既有食又有药,同时又按辩证施治配伍而成。它不仅治疗佳,而且对各种禁忌亦有明确规定。

本书在编写过程中主要参考了古今中医中药及微量元素方面的名著一百多部 and 民间验方、秘诀等资料。其中部份疗法,已在全国专业性的杂志和卫生报刊上发表,深受广大读者的欢迎。

本书稿三次在“全国中医药微量元素研讨大会”上交流,引起与会代表的关注,并得到有机及配位化学教授曹治权和全国中医药学会副会长、北京中药研究所所长胡世林等同志的赞扬和鼓励;成都中医学院副院长、学部委员凌一揆教授

写了序言；上海中医学院中药系副主任徐莲英教授的指导，上海中医学院中药教研室副教授戴龙端的多次修改，在此一并致谢。

本书系科普读物。介绍的许多常见病和多发病的食疗法都体现了最“简”（简单易行），最“便”（取材方便）最“验”（行之有效），最“廉”（少花钱）的原则。必会受到大家的喜爱。

本书的计量单位，一律用克、毫克、毫升等公制，鲜品按市斤、两折算。入药量全系成人用量，小儿请按年龄折算入药为准。

编著者

序

食疗法在我国有极为悠久的历史,它充分利用各种食物的营养和医疗保健功能,用于某些疾病的辅助治疗或促进康复,并积累了丰富的知识和经验。文献记载及民间习用行之有效又制法简单、合理的食疗处方,数量很可观。其中食物与药物合用,按食物形式制作,保持食物的色、香、味、形等特色,使其易于接受。

食疗的实用和研究,近年来已逐渐引起人们重视。关于这方面的知识,已常见于报刊及陆续有一些专著出版。但是象《家庭食疗三字经》这样的科普读物尚不多见。作者搜集整理了涉及 100 来种疾病的食疗方剂,作了浅近简明的介绍,阅读起来比较方便。特别是从微量元素方面着眼,介绍了缺乏某些微量元素时的食疗方法以及常用食物和部分中药中含有的各种微量元素情况。由于微量元素的缺乏或过多,对于人体健康和某些疾病的发生与治疗,有不容忽视的关系,故近年研究渐趋深入,学术性和专门性很强。这本书就食疗方面所作的初步探索与常识性介绍,颇具特色,对有兴趣于食疗的读者,将不无裨益。

成都中医学院副院长、学部委员 凌一揆

前

言

人体内	具腑脏	上进食	下输肠
吃五谷	食五味	治未病	最为上
神农氏	百草尝	苦为乐	为民想
古伊尹	勤发奋	精烹调	创疗方
为帝皇	贡食忙	千余年	如指掌
今为民	叙端详	通俗讲	理应当
亿万人	怪病上	难治疗	不寻常
无病因	无脉象	缺元素	为主纲
疑难病	有验方	常见病	多能当
配食疗	显神方	及时用	保健康

〔按语〕

神农 传说是古代的神人，他“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”是中医药的启蒙者。

伊尹 传说是商代有名的大臣，他精于烹调，又通药性，是中医药汤液的创始者。

另注：微量元素过多亦会影响身体健康。

目录

	第一章 中国的食物疗法
3	第一节 2000 年前的中国医学
3	一、各种治疗方法
4	二、四气
5	三、五味
8	四、食物的浮升和沉降
9	第二节 五脏六腑的机能与其疾病的原因
9	一、五脏的机能
11	二、六腑的机能
12	三、疾病发生的原因
13	四、各种食物功效
	第二章 人体缺乏微量元素的食疗
17	缺铁的食疗
20	缺锌的食疗
23	缺铜的食疗
26	缺锰的食疗
28	缺锂的食疗
30	缺钒的食疗
32	缺镁的食疗

34	缺镍的食疗
36	缺钴的食疗
38	缺钼的食疗
40	缺镉的食疗
42	缺铬的食疗
44	缺硅的食疗
46	缺硒的食疗
48	缺碘的食疗
50	缺磷的食疗
53	缺钾的食疗
55	缺钠的食疗
57	缺钙的食疗
59	缺氟的食疗

第三章 人体常见疾病的食疗法

63	感冒
64	寒咳
65	热咳
66	久咳(干咳)
67	支气肺炎
68	哮喘
69	肺结核
70	矽肺病
71	胃肠炎
72	慢性胃炎
73	呕吐
74	翻胃

75	腹 泻
76	五更泄(肾泻)
77	痢 疾
78	吐 血
79	便 血
80	胃 溃 瘍
81	肝 硬 化
82	肝 炎
84	蛔 虫
85	钩 虫
86	绦 虫
87	蛲 虫
88	吸 血 虫
89	高 血 压
90	低 血 压
91	心 脏 病
92	冠 心 病
93	尿 血
94	淋 症
95	水 肿
96	慢 性 肾 炎
97	阳 痿
99	早 泄
100	不 育 症
101	不 孕 症
102	遗 精

103	甲状腺肿
104	甲状腺机能减退
105	甲状腺机能亢进
106	糖尿病
109	贫 血
110	缺铁性贫血
111	血小板减少
112	过敏性紫癜
113	失 眠
115	中 风
116	偏头痛
117	三叉神经痛
118	癫 狂
119	痔 疮
120	冻 疮
121	膝 疮
122	疔 疮
123	胆囊炎
124	疝 气
125	瘰 癧(淋巴结核)
127	子宫出血
128	痛 经
129	闭 经
130	白 带
131	缺 乳
132	妊娠呕吐

133	妊娠水肿
134	习惯性流产
135	产后风
136	乳腺炎
138	更年期综合症
139	小儿咳嗽
140	百日咳
141	佝偻病
142	炸腮病
143	胃癌
144	食管癌
146	肝癌
147	肺癌
148	直肠癌
149	鼻咽癌
150	乳腺癌
152	白血病
154	中耳炎
155	鼻出血
157	鼻窦炎
158	慢性咽炎
159	热痛牙
160	寒痛牙
161	牙龈出血
162	口腔炎
163	失音

164	扁桃体炎
165	近视眼
166	眼痛
167	夜盲
168	红眼病
169	老年眼膜
170	疟疾
171	腰痛
172	关节炎
173	湿疹
174	肥胖病

第四章 家用蔬菜的食疗与食补

177	一、根菜类
177	萝卜
182	胡萝卜
184	二、绿叶类
185	芹菜
187	菠菜
188	蕹菜
190	芥菜
191	茺荽
192	莴苣
194	茼蒿
194	三、葱蒜类
197	大葱
197	大蒜

202	
206	
206	
207	
210	
213	
213	
215	
218	
220	
225	
228	
228	
229	
237	
240	
240	
246	
246	
249	
250	
250	
252	
254	
254	
256	

	韭菜
四、	茄果类
	番茄
	茄子
	辣椒
五、	瓜类
	黄瓜
	冬瓜
	南瓜
	丝瓜
	西瓜
六、	薯芋类
	马铃薯
	生姜
	山药
七、	水生蔬菜
	莲藕
	茭白
	荸荠
	慈菇
八、	多年生蔬菜
	黄花菜
	百合
九、	其他蔬菜
	木耳
	蘑菇

257	大豆
259	白菜
	第五章 家用果品的食疗与食补
263	一、仁果类
263	梨
268	苹果
270	山楂
275	枇杷
277	二、核果类
277	桃子
280	杏
283	李
284	梅
286	枣
294	橄榄
297	樱桃
299	三、浆果类
299	葡萄
301	猕猴桃
302	香蕉
305	四、坚果类
305	核桃
309	板栗
311	五、杂果类及其他
311	柿子
316	石榴

319		桂圆
323		白果
326		杨梅
328		菠萝
329		荔枝
331		番石榴
333		六、柑桔类
338	附录一	矿物药与微量元素
340	附录二	药物的性能
374	附表一	正常儿童每日矿物质、维生素需要量表
375	附表二	人体主要营养成分
377	附表三	常用食物营养成分表

第一章

中国的食物疗法

