

吃 能 治 病(续)

惠 芳 晓 玲 晋 峰 编著

科学技术文献出版社重庆分社

乾能治病 (续)

惠芳 晓玲 晋峰 编著

科学技术文献出版社重庆分社 出版

重庆市市中区胜利路132号

山西省新华书店 发行

山西中医药研究杂志社印刷厂 印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.875 127千字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数: 1—30000册

ISBN7-5023-1061-4/R·153 定价: 2.95元

前 言

用食物治病的方法，在我国源远流长，并且一直为广大人民群众和许多医生所喜用。食物治病，不仅取材方便，来源广泛，而且容易掌握，安全可靠，绝少出现大的偏差。

多年来，我们在实际工作中，配合食物治病，有的甚至以食物为主，药物为辅，取得了很好的疗效，受到了广大患者的欢迎。

最近两年来，我们将这方面的经验、体会整理出来，并参考了不少有关资料，同时参考了一些同志们的经验和食疗处方，编著成此书。书成之后，在《中药研究》杂志主编卢祥之先生的热情指点帮助下，使我们获益良多。本书采用通俗的，已为群众所接受的现代医学病名，分别列出常见的症状和辨证方法、原则、指征、说明，记述出处方所用的食物，便于读者择用。今天，我们将此不大成熟的作品奉献给读者，殷切地希望能得到进一步的指教，并向许多原资料的提供者，以及协助我们整理的冯健英同志，致以衷心的感谢。

作 者

一九八九年九月二十日于北京

序

食疗之法，源远流长。二千多年前，周朝即设“食医”之职，《内经》亦载：“谷肉果菜，食养尽之”；“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补益精气”。意即药物（古代谓为“毒药”），是攻邪、治病的；食物，是补益养正的。人体正气旺盛，无病能预防，有病会减轻。所以，宋代名士王介甫说：“味，养精者也；谷，养形者也；药则治病者。”

尝闻古今许多大医学家，都善于用饮食代药。“药王”孙思邈，认为人的安身之本就在于饮食。人患疾病，服药若多，消化功能就会受到影响，中医称为“败胃”，如果停药，胃气便可渐苏，此时再用药，疗效便会提高。曾见山西名医顾兆农老先生用鲜藕汁治吐血，用酱油治饮酒过多的呕吐不止，用苹果和绿茶煎汤治饮食不和，大便溏泻；用香油拌粥治习惯性便秘；用石榴治妇女月经过多等等，患者常不经受任何痛苦，在品尝美味中霍然而愈。据悉，从百科诸病，直至疑难杂症，无不可用食疗法一试。对于某些病症的疗效，可与药物媲美，甚至有药物所不及之处。

食疗用品，价格低廉，取材方便；食疗方法，掌握容易，使用安全，不仅一直为人们所善用，而且蕴含着很强的潜在力和生命力，有待进一步发掘和培植。

己巳仲秋，惠芳、晓玲、晋峰同志送来《吃能治病(续)》稿，邀为作序，阅后，感觉此书资料丰富，眉目清晰，方药齐备，翔实、简单、易懂而又可靠，相信此书出版后对广大群众防病治病，会有一定作用，故欣然命笔。

卢 昆 一九九零年一月于山西太原

目 录

高血压.....	(1)
冠心病.....	(3)
风湿性心脏病.....	(8)
感冒.....	(10)
慢性气管炎.....	(12)
支气管哮喘.....	(15)
急性肾炎.....	(19)
慢性肾炎水肿.....	(21)
糖尿病.....	(25)
慢性肝炎.....	(27)
消化道溃疡.....	(30)
急性胃肠炎.....	(33)
慢性结肠炎.....	(35)
慢性胃炎.....	(37)
胃痛.....	(38)
痢疾.....	(40)
呃逆.....	(42)
便秘.....	(44)
神经衰弱.....	(47)
贫血.....	(51)

过敏性紫癜·····	(53)
血小板减少性紫癜·····	(54)
坏血病·····	(56)
头痛·····	(57)
眩晕·····	(61)
肺癆·····	(63)
矽肺·····	(64)
中暑·····	(65)
癃闭·····	(67)
阳痿·····	(68)
遗精·····	(71)
单纯性甲状腺肿大·····	(73)
甲状腺机能亢进·····	(75)
风湿性关节炎·····	(77)
胆道蛔虫症·····	(79)
乳腺炎·····	(81)
痛经·····	(83)
皮肤瘙痒症·····	(85)
神经性皮炎·····	(87)
荨麻疹·····	(89)
湿疹·····	(92)
接触性皮炎·····	(94)
脂溢性皮炎·····	(95)
牛皮癣·····	(96)
带状疱疹·····	(98)
痔疮·····	(100)

脱肛·····	(102)
颈淋巴结结核·····	(104)
丹毒·····	(106)
痛·····	(108)
疖·····	(111)
下肢溃疡·····	(113)
小儿夏季热·····	(115)
小儿低热·····	(117)
小儿遗尿症·····	(119)
小儿支气管炎·····	(122)
小儿百日咳·····	(125)
小儿厌食症·····	(126)
小儿营养不良·····	(128)
小儿腹泻·····	(131)
小儿麻疹·····	(134)
小儿鹅口疮·····	(137)
小儿盗汗症·····	(139)
小儿急性肾炎·····	(141)
小儿缺铁性贫血·····	(143)
小儿佝偻病·····	(145)
小儿癫痫·····	(149)
口疮·····	(150)
口腔溃疡·····	(152)
牙龈出血·····	(153)
咽炎·····	(155)
鱼骨鲠喉·····	(157)

鼻窦炎.....	(158)
鼻出血.....	(160)
慢性鼻炎.....	(162)
酒皰鼻.....	(164)
耳鸣.....	(166)
中耳炎.....	(167)
夜盲症.....	(169)
急性结膜炎.....	(170)
翼状胬肉.....	(171)
白内障.....	(173)
青光眼.....	(174)
口臭.....	(176)
醉酒.....	(177)

高 血 压

本病是指人体血压超过了正常标准。正常成人血压不应超过140/90毫米汞柱。高血压有原发性和继发性两种,这里主要讲原发性高血压的饮食疗法。

一般分为肝阳上亢、阴虚阳亢二型进行辨治。

症状

高血压患者早期一般多无症状,或仅有头昏、头痛、失眠、记忆力减退、乏力和心悸等症状。其症状的轻重也不一定与血压的高低成正比,往往病人在门诊检查时才发现血压增高。

辨证

肝阳上亢型:头晕目眩,头痛面赤,心悸,气粗,烦躁易怒,口苦口干,便秘尿黄。舌苔黄而缺津,舌边红,脉弦有力或弦数有力。

阴虚阳亢型:头痛头晕,目眩,耳鸣,心悸易躁,失眠多梦,健忘易倦,面颊潮红,五心烦热,小便少黄,大便干结。舌苔薄白,舌质红,脉弦细或弦细而数。

处方

肝阳上亢型

①海带50厘米,洗净煎煮食汤,每日1次。

②芹菜60克,大米60克。将芹菜洗净切碎,与大米同煮

粥。每天早晚佐餐服食，连服7～8天。

③玉米须15克，煎汤作茶饮。

④鲜马蹄、海蜇皮（洗去盐分）各30克，煮汤服食，每天2次。

⑤海带、绿豆各60克，煮烂熟后加红糖少许调味服食，每天1剂，连服5～6天。

阴虚阳亢型

①猪胆1只，内装满黑豆，蒸熟后晒干备用。每次服20～30粒，每天2次，连服7～8天。

②芹菜500克，苦瓜60克，同煎汤饮。或芹菜200～400克，红枣2～4个。加水适量煎汤，分次饮服。

③芹菜30克，菊花9克。水煎或开水冲泡，代茶饮。

④鲜芹菜250克，用沸水烫20分钟，切碎布包绞汁，加砂蒲适量，开水冲服。每天1剂，连服数天。

另，还有些便方，如芹菜、大枣用水煎，其汤作茶饮；山楂50克，加冰糖适量，每天用水煮喝；黑木耳6克，冰糖少许，配上2个柿饼一同煮烂，食下，皆有效。笔者早年，旅居江苏，视当地民间医生，用蚕豆花治血压高，亦疗效可靠，以蚕豆花30克，开水泡，当茶饮。以上为一日量，须久服始效。有罗某，患高血压，头晕，耳鸣，失眠，服上方后，诸症消失。罗某将此方传给其它高血压患者数人，同样有效。

冠 心 病

本病近年来呈多发趋向，与长时期紧张脑力劳动、肥胖、少运动和高蛋白、高脂肪食物有关。一般有气阴两虚、气血不足、阴虚阳亢、痰阻血滞等型。

症状

常有胸闷，微痛，心悸，胸骨后刺痛，心律不齐，口唇色暗，舌质暗红等表现。

辨证

气阴两虚型：胸闷、心前区痛。有的有头晕、耳鸣、失眠多梦。舌质淡红，苔白，脉沉细，类似于单纯性心绞痛者。

气血不足型：心前区或胸骨后闷痛。郁闷气短，心悸易惊，自汗畏寒，面色苍白，倦怠无力，四肢怕冷，苔白，脉细弱。

阴虚阳亢型：胸闷，心悸易烦，头晕头痛，失眠多梦，急躁易怒，每因疲劳或恼怒而诱发加重。舌质红，苔白，脉弦，此型多兼高血压。

痰阻血滞型：心前区痞闷胀痛，头晕，纳差，腹胀。心悸少寐，四肢困重，有痰，舌体胖，有齿痕，舌质淡，苔白腻，脉弦滑。

处方

气阴两虚型

①罗布麻叶500克，白糖500克。将罗布麻叶加水煎煮。20分钟后取药液1次，加水再煮，共煎3次。最后去渣，合

并药液，再继续以小火煎煮浓缩到将要干锅时停火。待凉，拌入白糖把药液吸净，拌匀，晒干，压碎，装瓶备用。每次10克，每天3次，以沸水冲化，代茶饮。

②人参末3克，粳米60克，冰糖适量。入砂锅煮成粥食。

气血不足型

①花生米和米醋、桂花各适量。把花生米、桂花放入醋中浸泡24小时，每天起床后服10~15粒。

②米醋适量，每天晚上浸泡花生米10~15粒，第二天早晨连醋一起服食。疗程不限。

③鲜蘑菇（香菇）50克（干品减半），大枣7~8枚。共煮汤食。每天1次，疗程不限。

④大枣30克，丹参30克，白糖300克。用冷水将大枣泡发，加水适量，小火煎煮浓缩，至稠粘将干锅时停火，温后加入白糖粉拌匀，晒干，研碎，装瓶备用。每次10克，用沸水冲服，每天3次。

阴虚阳亢型

①芹菜350克，黄酱6克，加水适量煮汤调味服食。每天1次。连服15~20天。

②海带9克，生藕20克。水煎去渣调味，吃海带及藕，饮汤。每天1次，连服20~30天。

瘀阻血滞型

①山楂50克，瓜蒌30克，米酒1000克。同放瓷罐中浸泡3天后备用。每次服浸酒5~10毫升，每天3次，连服数天。

②毛冬青根50~100克，红糖适量。水煎，分2次，饭后服。

连服数剂。

③羊心1个，红花6克。将红花加水1杯浸泡，入盐少许，徐徐涂羊心上，炙熟食用。隔天1次，连服数剂。

④菊花3克，生山楂片15克，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖严，温浸30分钟，频频饮用。每天1次，连服数天。

⑤鸡蛋1个，米醋60克，红糖适量。将生鸡蛋打入碗中，加米醋、红糖调匀饮用。每天1~2次，连服数天。

另，有位著名的心血管疾病研究者，制定了一张冠心病、心绞痛病人的食谱，很有意义，摘选如下：

早餐：牛奶250克，花卷100克，拌黄瓜丝100克。

午餐：玉米面窝头100克，清蒸鱼100克，西红柿100克，炒圆白菜100克，挂面25克。

晚餐：米饭75克，肉片50克，炒油菜100克，砂锅蔬菜100克，豆腐100克。

上列三餐合计可得蛋白质72克，脂肪66.4克，糖251.5克，热量1860卡，胆固醇152毫克。

总的来说，脂类代谢紊乱是导致冠心病的主要危险因素之一，而饮食又可直接影响血脂浓度的改变，所以，冠心病与饮食的关系至为密切。

冠心病患者的饮食，总热量不宜过高，脂肪量应在总热量的30%以下，其中饱和脂肪含量不宜超过总热量的10%，胆固醇应在400毫克以内；糖量应占总热量的50~60%，并注意限制精制蔗糖，提倡采用含多糖的粗粮；蛋白质占总热量的10~15%，氨基酸要齐全，多选用豆类和硬果类植物蛋白；蔬菜和水果含多种维生素及纤维素，其中维生素C和

P能增强血管韧性和弹性，纤维素可使食糜迅速通过消化道，从而能降低血脂堆积；膳食中矿物质和微量元素的比例

表1 常用食物中饱和与不饱和脂肪酸比例

动物性食物		不饱和 饱和	植物性食物		不饱和 饱和
猪	油	1:4	葵 籽 油		10:1
牛	油	1:4	花 生 油		2:1
猪 瘦	肉	1:4	芝 麻 油		3:1
牛 瘦	肉	1:9	豆 油		4:1
羊 瘦	肉	1:9	葵 瓜 子 油		4:1
鸡	肉	1:1	玉 米 油		4:1
鸭	肉	1:1	核 桃		9:1
鱼	肉	3:1	稻 米		2:1
鸡	蛋	1:3	面 粉		2:1
牛	奶	1:10	玉 米		4:1

表2 每100克食物中胆固醇含量

胆固醇含量	常 用 食 物
100毫克以下	瘦肉、小肚、蒜肠、兔肉、牛奶、鸭、带鱼、鳃鱼、青鱼、鲤鱼、鲳鱼、鲢鱼、鲫鱼、海蜇皮、海参、鸭鱼
100~200毫克	猪肥肉、猪舌、猪心、猪肠、猪肉松、牛肉松、牛肥肉、羊肥肉、全脂奶粉、鸡、填鸭、黄鳝、血、鸽肉、对虾、螺肉、鸡油、奶油
200~300毫克	鱼肉松、墨斗鱼、河蟹、蚶肉、黄油、鸡肫
300毫克以上	猪肝、猪肺、猪腰、鸡肝、鸭肝、蛋类、松花、凤尾鱼、虾皮、蟹黄

要保持平衡。

冠心病患者合并其它疾病时，膳食要做一些调整。例如，发生心力衰竭时，宜采用低脂肪、高维生素及低盐并易消化的软食，还应少食多餐，保持不饥不饱状态，以减少心脏负担。合并糖尿病时，一般按糖尿病的饮食处理。合并肾病氮质血症时，要控制蛋白质的摄入量。血浆蛋白质低而肾功能正常者，则要采用高蛋白膳食。临床长期使用利尿剂和激素的患者，饮食中还要注意补充含钾量多的食物，例如豆腐皮、青豆芽、玉兰片、慈菇、莲子、花生、甘薯等。应当适当控制主食和含糖零食，多吃粗粮、杂粮；少量多餐，避免吃得过多过饱，晚餐尤应控制进食量，提倡饭后散步。并要少用含饱和脂肪酸多的动物性食物，例如猪肉、牛肉、羊肉以及含胆固醇多的内脏、肥肉、蛋黄等，而禽肉、鱼类以及核桃、花生、葵花子等硬果种子类，含不饱和脂肪酸较多，可多加选用；蔬菜和水果不限量，尤其是身体超重者，更应多食用带色蔬菜，如菠菜、油菜、西红柿、茄子以及带酸味的新鲜水果，此外还提倡常吃新鲜泡菜；烹调时宜多用豆油、香油、花生油等植物油，尽量少食动物油，特别是猪油、黄油、牛骨髓油；盐不要多，每日约2~4克；并应戒忌烟酒，饭后少饮些淡茶消食。

风湿性心脏病

本病往往是急性风湿性心肌炎后遗症。一般可分心脾不足、心肾气虚、气滞血瘀三型辨治。

症状

偶有心慌，常感心悸、乏力，少数病人有胸痛、眩晕。

辨证

心脾不足型：面色苍白，心慌，气短，眩晕，身倦无力，食欲不振，大便稀溏。舌质淡红，苔薄白，脉细数无力，甚则脉结或代。

心肾气虚型：气促气喘，腰酸腿软，小便短少。阴虚则颧红颊赤，心烦失眠，口干唇燥，舌绛无苔，脉细数；阳虚则心悸眩晕，面白畏寒，手足不温，气喘不能平卧，下肢浮肿，舌质淡，苔白，脉沉细或结代。

气滞血瘀型：面色暗晦，唇色紫绀，胸闷，气喘，咳嗽，痰中有血，肋下有痞块，肢体浮肿，舌质紫暗，或有瘀点，脉细数或结代。

处方

心脾不足型

猪心1个，琥珀粉5克，党参粉5克。将猪心心腔的血液洗净，放入琥珀粉、党参粉，于砂锅内加水，小火炖熟。经调味，食肉喝汤。隔天1次，连服数剂。

心肾气虚型

①猪肾1个，党参、当归各15克。将猪肾臊腺剔净，切片，党参、当归用白纱布包好，同放砂锅内，加水适量煮汤，熟后去药渣，调味服食。隔天1次，连服数剂。

②玉竹250克，白糖300克。将玉竹洗净以冷水浸泡透，加水适量煎煮。每20分钟取药液1次，加水再煮，共煎取3次；合并药液，继续以小火煎煮浓缩，到粘稠将要干锅时，停火，待温，拌入干燥白糖，把药液吸净，拌匀，晒干，压碎，装瓶备用。每次服10克，以沸水冲服，每天3次，连服30天。

气滞血淤型

黄芪500克，丹参200克，血竭20克，研粉，装胶囊，每日服2次，每次服3个。

另，可用老茶树根30克，水煎，以米酒（黄酒）和服，1日分2次分服，或睡前1次服，连服1~2个月。

笔者20余年前在西双版纳行医时，曾用茶树根治过本病患者，一边服药，一边喝茶树根汤，也有一定效果，仅供参考。