

除病到饮

主 编 贾小玉
副主编 王 荔 刘莹军
编 者 贾小玉 王 荔

中国医药科技出版社

《独特治病绝招丛书》

编 辑 委 员 会

主 编 王 凡 卢世秀

副主编 杨 光 吴希进 赵东升

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 凡 王 荔 王若东

卢世秀 刘占国 李 延

李 崑 吴希进 杨 光

金宇安 赵东升 赵亚平

张巨明 薛少敏

再版告读者

《独特治病绝招丛书》又和大家见面了，4年前这套丛书发行时便得到大家的厚爱，首印1万套很快售罄，使我们感受到了祖国传统医学的巨大魅力和广大中医爱好者的无比热情。在满足了我们为祖国医学的发展、为大众的健康尽些绵薄之力的愿望的同时，也肯定了我们当初策划编纂这套丛书的宗旨，即从临床实际出发，着眼于“独特”、“绝招”。对此我们深感欣慰。

4年多来，祖国传统医学又有了新发展，医疗技术有了长足的进步，新方法层出不穷，令人目不暇接。为了将这些信息及时传递给大家，我们广泛收集，精心整理，在原书基础上删减增添，以使本丛书更切合临床实用，使大家掌握更多更新更好的治疗方法，这就是我们新的愿望，希望这套丛书能再度得到大家的厚爱。

丛书编委会

1997年10月

编者的话

具有数千年悠久历史的祖国传统医学，以其博大精深内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜，在当今日益高涨的回归自然的呼声显示出不同寻常的魅力。其防病治病的显著疗效赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学蓬勃发展的今天，《独特治病绝招丛书》与大家见面了。这套丛书从临床实际出发，着眼于“独特”、“绝招”，从中药、方剂、针灸、按摩、点穴、气功、食疗、饮疗等8个方面介绍临床疗效卓著、简便易行、而又不同于一般的方法，目的是为广大医务工作者和患者多提供一些治疗疾病的方法及保健手段。我们最大的愿望，是想为祖国医学的发展，为大众的健康尽些绵薄之力。如果读者能从本丛书中有所收益的话，则我们的心愿足矣！

丛书编委会

前 言

在社会文明高度发展的今天，人们对保健强身的要求更加强烈，但现代医学的高度发展使化工合成的西药所具有的不良反应更多地呈现在人们面前，因此，人们将目光转向“针灸”、“按摩”、“气功”和“饮食疗法”这些所谓的“自然疗法”。本书所编“饮疗”即是“饮食疗法”的一个方面，它伴随古老的中医学而发生、发展，它经历了数千年的漫长历程，并不断地完善发展，为人类的健康事业做出了贡献。

但是，尽管“饮疗”的历史源远流长，论及“饮疗”的书籍不胜枚举，但较为全面、系统的有关“饮疗”的专著目前尚为数不多。有鉴于此，我们编写了本书，力图将“饮疗”尽可能集中地介绍给大家，为药饮的进一步研究发展，起一“抛砖引玉”的作用。

本书分为两篇。上篇简介“药饮”的概念、历史沿革及作用，详细介绍“药饮”的分类及一般制作方法；下篇收集了900余首“药饮”处方，分5节依次将内科、外科、皮肤科、妇科、儿科及五官科常见疾病的概念、选方、制作、用法、功效等作了较详细的介绍。

由于时间仓促，编写过程中可能会出现许多谬误，欢迎匡正。

编 者

目 录

上 篇 方 法 篇

一、概述.....	(3)
二、饮疗的分类及方法.....	(7)
粥疗.....	(7)
茶疗.....	(15)
汤 (饮) 疗.....	(10)
醋疗.....	(17)
酒、醴、醪疗.....	(12)
蔬果汁 (精) 疗.....	(18)

下 篇 治 疗 篇

一、内 科

感冒.....	(23)	消化不良.....	(77)
支气管炎.....	(32)	腹泻.....	(86)
支气管扩张.....	(40)	痢疾.....	(96)
支气管哮喘.....	(42)	便秘.....	(100)
肺炎球菌性肺炎.....	(48)	肝硬化.....	(106)
肺结核.....	(50)	胆囊炎.....	(110)
高血压病.....	(52)	吐血.....	(111)
冠状动脉粥样硬化性 心脏病.....	(62)	慢性肾小球肾炎.....	(114)
心力衰竭.....	(66)	尿路感染.....	(123)
胃脘痛.....	(68)	肾盂肾炎.....	(127)
		阳痿、早泄.....	(128)

遗精·····	(139)	糖尿病·····	(174)
男性不育症·····	(143)	甲状腺机能亢进症·····	(181)
脑血管意外后遗症·····	(146)	单纯性甲状腺肿·····	(184)
面神经炎·····	(154)	肥胖症·····	(186)
神经衰弱·····	(156)	脚气病·····	(188)
头痛·····	(161)	中暑·····	(190)
癫痫·····	(167)	痹证·····	(195)
贫血·····	(169)		

二、外 科

疔·····	(210)	淋巴结结核·····	(231)
痈·····	(214)	血栓闭塞性脉管炎·····	(235)
丹毒·····	(219)	尿路结石·····	(237)
急性乳腺炎·····	(221)	慢性前列腺炎·····	(239)
疝气·····	(224)	跌打损伤·····	(240)
直肠脱垂·····	(226)	骨折·····	(242)
痔疮·····	(228)		

三、皮 肤 科

湿疹·····	(243)	疣·····	(258)
银屑病(牛皮癣)·····	(248)	皮肤瘙痒·····	(261)
带状疱疹·····	(253)	荨麻疹·····	(265)
痤疮·····	(255)	痱子·····	(270)

四、妇 产 科

月经不调·····	(275)	带下病·····	(293)
闭经·····	(281)	妊娠病·····	(298)
痛经·····	(284)	产后病·····	(303)
崩漏·····	(288)	不孕症·····	(310)

五、儿 科

小儿感冒·····	(313)	小儿咳嗽·····	(315)
-----------	-------	-----------	-------

小儿遗尿.....	(317)	佝偻病.....	(322)
小儿水肿.....	(318)	小儿营养不良.....	(322)
小儿腹泻.....	(320)		

六、五官科

中耳炎.....	(326)	眼底出血.....	(340)
耳鸣、耳聋.....	(327)	青光眼.....	(341)
咽喉炎.....	(329)	白内障.....	(342)
牙龈出血.....	(335)	结膜炎.....	(343)
牙痛.....	(337)	鼻窦炎.....	(344)
夜盲.....	(338)	鼻出血.....	(346)

上 篇

方 法 篇

一、概 述

药饮，顾名思义，即药物和饮料的结合，既可为药，又可为饮。为药者，防病治病，强身壮体；为饮者，生津止渴。它是以中药或普通食物为原料，按照一定的比例，经过一定的加工烹制而成的可饮液。其目的是取药物之性、食物之味，充分发挥药物的治疗作用以及饮食的营养作用，食借药力，药助食行，相辅相成，相得益彰。药饮一般以水为溶剂来蒸煮煎熬药料或食物，也可加入其他液体如酒、醋等。根据溶剂的类型及加工办法，可把药饮分为汤饮、茶饮、酒饮、醋饮、粥饮等。

关于饮食的防病治病作用，亦即食疗的作用在我国文献资料的记载中是久已被古代人民从实践中认识的真理。大约公元前 8 世纪的中国西周时代，创立了医事制度，其中就有“食医”一项。中医学一向有“药食同源”的说法。两千多年前的早期医学著作《内经》中就论及“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。”东汉末年名医张仲景在其名著《伤寒杂病论》中有不少米药同用的疗法。如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等。唐代名医孙思邈在《千金方》中就有论述“食治”的专章，列举食物药 154 种。宋代《太平圣惠方》共载药粥 129 方。元代《饮膳正要》中介绍了药膳 94 种，其中汤类约 35 种。从隋唐至宋元，还有《补养方》、《食疗本草》、《食医心鉴》、《食论本草》等几十种有关食疗的著作。明代伟大的药物学家李时珍在其《本草纲目》中收入中药材 1892 种，其中将大量食物

正式列入药物学范围，并收有药粥 62 种，药酒 75 种。明代高濂的《遵生八笺》中有汤类 32 种，粥类 38 种。清代曹慈山在《老老恒言》中为老人编制的养生治病的药粥有 100 种，而黄云鹄的《药谱》中收录的粥方多达 247 个。除许多名著之外，在民间和宫廷流传无数的食疗食补验方，经得起数千年来人们的生活实践的检验。在现代医学高度发展的今天，随着人们对药物学的深入认识，化工合成的西药产生的毒副作用越来越多地呈现在人们面前，因此，人类对化工合成的药物产生了一种怀疑态度，继而在全球兴起“自然医药”的热潮。人们称“针灸”、“按摩”、“气功”和“饮食疗法”为“自然疗法”或“非药物治疗”，并将其归属为“自然医学”或“蓝色医学”的范畴，富于中国传统的保健药膳正越来越多地出现在国内各大城市以及港澳地区、日本、东南亚、欧美等地。以中药为主体的保健饮料如“少林可乐”、“天府可乐”、“蜂皇精”、“花粉健美液”等也应运而生，并且已走向国际市场。药饮这一祖国医学的瑰宝正在放射出夺目的光彩，为人类的健康事业作出贡献。

食物之所以有一定疗效，是因其所具有的营养作用，它能提供人体所需要的各种氨基酸及其他营养成分，产生人体运动所必需的热量。可以说，食物是人体的能源。人们要滋身健体、防病祛病，无不依靠这一能源。事实上，人们用以防病治病、行之有效的许多中草药，其本身又是大众餐桌上常见的食物，如大枣、西瓜、山药、葱、姜、大蒜、萝卜、核桃、山楂、蜂蜜、玉米、荞麦、猪肝、鸡蛋、蹄筋、鸭掌等等。

如果从这些既作为药物又作为食物的东西之化学成分分

析，还可以看出疗效相同或相近的两种药物与食物，其主要药用化学成分是一致的。

按照中药所具有的四性五味特征分析对比，有一定滋补疗效的食物，也大都具有同效药物的性味特征。

中草药一般具有寒、热、温、凉四性。一般来说，温热性的药物具有温中散寒、温经通络、助阳等作用，寒凉性的药物具有清热泻火、凉血、解毒等作用。《神农本草经·序例》说：“疗寒以热药，疗热以寒药”，这是用药的原则。例如病人表现为大热烦渴、面红目赤、脉搏洪数等阳盛的症状，便当用石膏、知母、黄连等寒性药物或西瓜、苦瓜等寒凉的食物；若表现为畏寒肢冷、面色苍白、脉搏微弱等阴盛的症状，便用附子、干姜、肉桂、葱白、香菜等具有温热性能的药物或食物。至于寒热错杂的病证，也可寒药、热药同用。如果违反了这一规律，治疗阳性的热病用热药，治疗阴性的寒病用寒药，便会产生不良的后果。

中药又具有辛、苦、甘、酸、咸五味。一般说，辛辣的有发散行气作用；苦味的有清热泻火、解毒燥湿等作用；甘味的有补益和缓急止痛作用；酸味的有敛汗、平喘、止泻等作用；咸味的有泻下、软坚、散结等作用。与药物味道相近的食物，大致也能起到相同或相近的作用。如辣椒、葱、蒜属辛味，有去湿发散作用；又如苦瓜、杏仁属苦味，有解毒、败火、润肠等作用；又如蜂蜜、桂圆、玉米等，属甘味，有补中润燥和缓急止痛作用；又如乌梅、石榴、山楂等属酸性，有平喘止泻、敛汗生津等作用；再如海带、紫菜，属咸味，有消肿散结等作用。

当然，并不是任何食物都可作为药用，在食物与药物之

间不能划等号，我们认为仅能就多数食物大致滋补健康的主要功能而言。而且，其各自对人体的功能还有不同侧重。一般说，食物主要功能是营养滋补，药物的主要功能是治病强身。虽然我们也谈“药补不如食补”，但应公正地说“食治不如药治”，要达到立竿见影的效果，还应选择药物治疗。

我们在本书中论及的药饮，就是把食物仅限于流食和半流食的状态。它是食疗的另一个方面，另一种形态，就其营养成分、化学成分以及食疗功效来讲，与其他形态食疗品是有共性的。但因为液化状态和加工方法以及成品，更近似于煎熬的中药水剂，而且方便饮用，尤其对患消化道疾病者则更受欢迎，更为见效。

药饮的实践历史悠久，但对于药饮的进一步研究发展，在今后是非常必要的。我们编写此书，是为大家研究和开发起一“抛砖引玉”的作用。对于我们所列各种药饮，如有谬误，欢迎匡正。

二、饮疗的分类及方法

药饮根据其溶质、溶剂及制作特点的不同可分为粥疗、汤（饮）疗、酒疗、茶疗、醋疗、蔬果汁疗六类。下面将分别从概念、制作方法、注意事项等方面作一简单介绍。



粥是以大米、秫米、小麦等富于淀粉性质的粮食，加水煎煮成为半流体的食品。粥疗是以上述原料为基础，同时再添加一些具有营养性质的食物，如肉类、果品、蔬菜和治疗性质的药材制成。

粥疗在我国流传很广，早在先秦时期就有使用“半夏秫米汤”治疗疾病的记载。我国最早的医书《黄帝内经》中说：“药以祛之，食之随之”，“谷肉果菜，食养尽之”。药粥正是以药治病，以粥扶正的一种食疗方法。

1. 药粥的几种制法

- (1) 凡可供食用的中药，可直接与米谷煮粥。如龙眼粥、桑椹粥等。
- (2) 可供食用的原汁与米谷同煮。如乳粥、猪蹄粥等。
- (3) 把中药煎取浓汁去渣，再与米谷煮粥。如黄精粥、仙人粥。
- (4) 先将中药研为细粉，再与米谷煮粥。如天花粉粥、吴茱萸粥。

2. 粥疗的特点

(1) 制作、食用方便，特别是补益性药粥，可以当作早、晚餐或点心食用。既可充饥，又作食治。

(2) 有利于治疗，米谷本身即有健脾益气之功。如粥中加入猪肚、白术等温中健脾之品，可增加其药效。

(3) 适合长久服食，而且药粥还可根据病情，灵活组方，随季节变更，适时选用。

(4) 具有汤剂吸收完全的优点，还无损胃气。由于粥剂在肠内通过缓慢，使药物的有效成分能充分吸收。

(5) 药粥大多以单味药，最多以二三味药与米同煮，经济简便，安全有效。

3. 药粥的医疗保健作用

粥疗的应用范围广泛。既可防病、治病，又可作病后调理。

(1) 粥疗防病，早在唐·孙思邈《千金翼方》中就有用米皮糠煮粥，预防脚气病复发的记载。群众中至今还有用绿豆粥预防中暑的良好习惯。粥疗是老幼咸宜，易于服食，寓预防于平素饮食之中。

(2) 粥疗治疗也可取得较好疗效。如《粥谱》中的茵陈粥是专治急性黄疸性肝炎的粥方。有些病单纯依靠药物，也是不能收到预期效果的，可配合粥疗作为辅助治疗方法。

(3) 用于病后及妇女产后调理。因为无论病后或妇女产后，全身机能减退，胃肠薄弱，消化能力降低。米粥不仅营养丰富，而且极易消化吸收，又能补充能量。

4. 药粥的选择

(1) 要根据病情，辨证选粥，合理应用。例如，气虚的病人，应选用有补气作用的“黄芪粥”、“人参粥”等，但加

吃了有补阴作用的“黄精粥”，不但达不到补益目的，反有壅滞之弊，服食以后感到胸膈满闷，食欲减退。为帮助读者正确选粥治病，本书在各粥的功效、主治和备注中，均已标明适应症。

(2) 要注意季节性和地区性。因为中药有寒热温凉之性，所以在应用时要根据季节寒温不同，地理环境差异，因时因地灵活掌握。例如：民间至今流行着春吃菜粥，夏喝绿豆粥，秋吃藕粥，冬令吃腊八粥、羊肉粥的习俗。在我国北方，气温较低，应以温补性药粥为主；南方温暖、多湿，应选清补粥及化湿粥为好。

5. 调味品的选择

红糖：一般用于治疗虚寒性疾病的药粥中。

白糖：性寒，具有润肺生津之功，适于一切虚损病症。

冰糖：补中益气，和胃润肺，很多粥均可选用。

蜂蜜：有补中、润燥、止痛、解毒之功。凡体弱患者均可选用。但痰湿内盛、中满痞胀及大便泄泻者忌用。

生姜：具有散寒、止呕、解毒、暖胃之功，用于治疗寒症。发热性疾病不宜选用。

葱白：有发汗、温中的作用。适用于补阳药粥类和散寒药粥类。

食盐：用于补肾的药粥，但肾炎患者例外。

6. 容器的选择

以砂锅为好，也可以搪瓷容器代替。

7. 药粥的用量用法

粥疗的一次用量应有一定的限度，可随每人的食量增减。一般补益性药粥以5~10天为1疗程，如能坚持经常食用，其