

常见病饮食调
理与偏方施治

李明河 李登洲 编著

常见病饮食调理 与偏方施治

李明河 李登洲 编著

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

本书把饮食调理与偏方施治有机结合。共有内科病症、妇产科疾病、传染病、儿科疾病、外科疾病、皮肤病和五官科疾病七章，涉76种病症，含精彩小方、偏方760余个。本书作者乃中医世家，所列方剂取材容易，疗效显著，是一家之长和城乡医生有用的参考书籍。

常见病饮食调理与偏方施治

李明河 李登洲 编著

中国轻工业出版社出版

(北京东长安街6号)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米¹/₃₂印张：12.625字数：275千字

1992年4月 第一版第一次印刷

印数：1—5,000 定价：8.50元

ISBN 7-5019-1157-6/TS·0777

序

战国巨著《内经》，始载“食养”之法。周礼分医为四，初建“食医”之制。唐代孙思邈著《千金要方》，传世“食治”之术。历代名贤修《食疗本草》，示民以“食疗”之品。自古医者疗疾，针药与食疗并重。药者毒也，可起病之沉痾。食者本也，生长强健之源泉。无药则弗能祛邪疗疾；无食则气血精液不能生化，人之根本将枯竭。良医济世，二者焉能偏废。

医方之祖，当尊秦汉张仲景，医圣创方严谨入微，流芳数千载而每获奇效，被誉为“经方”。后世诸贤，依各家之长，合时病之变，创说立方，汇为“时方”。经方、时方二者皆合理、法、方、药之要，循君、臣、佐、使之制，是为方剂之主体，或谓其“正方”。晋葛洪集民间简便效验之方，著《肘后方》，可为备急之需。其后诸家“经验方”不断问世，迄今汇总约有百万首。清赵学敏深悟走方医之术，著《串雅》内、外编，分顶、串、截三类，列效验方及单方，独树一帜，为“串雅方”。此二者不以配方祖制为要，选药奇特，或单刀直入，每出奇兵而收神效，因其偏离了正法正方，故谓之“偏方”。

本书以临床常见病为纲，以饮食调理及偏方施治为目，题材新颖。常见病择现代医学之病名，以利于结合病理之需，揭示各种营养物的调理原由。文中重点置于偏方的介绍与选用，托名“偏方”，实乃经方、时方及经验方之大成，贯串药少精炼，价廉效捷的特色，既显偏方神妙，又见著者之

谦意。全文将中西医学融为一体，通俗易懂，简便易行，诚为医者临证之益友。

高忠英

1991年5月30日于北京

中医药学院

前 言

饮食调理和偏方施治是祖国医药学的重要组成部分。它历史悠久，源远流长，具有药源广泛，取材容易，花钱不多，疗效奇妙的优点。某些一般疾病在大医院诊治可能要花上百、上千元，而用偏方施治配以饮食调理，也许只花几元钱、几角钱就能取效，因而有很深的群众基础。

饮食调理实际上是根据人的病理、生理特点为病人设计的合理膳食，它的科学性主要表现在对症选食。偏方是指药味不多，对某些病症具有独特疗效的方剂。“偏方治大病”之说在民间广为流传。

饮食调理和偏方施治堪称孪生姊妹，在疾病治疗过程中常配合应用。临床实践证明，单靠饮食调理或只用偏方施治，有时取效甚缓，一旦合而用之，则药半功倍，取效甚捷。《素问》中说：“毒药攻邪，五谷为善，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益壮气。”说明药物主要是清除病邪，而五谷、五果、五畜、五菜主要是补精益气。邪气去，正气才得以主宰，使人体早日康复。《素问》又云：“虚则补之，药以祛之，食以随之。”指出了有病不要只靠药物治疗，而忽视了饮食调理。鉴于此，本书把饮食调理和偏方施治有机地结合起来，让患者在使用偏方治病的同时对症选食，或在对症选食同时选用偏方，这对疗疾康复无疑大有裨益。

本书所列偏方，实际上包括食疗方、单方、验方和秘方

等。这些方剂主要是家父从医几十年积累所得，其中有些是家传秘方，还有部分是广泛收集于民间，并参阅大量文献所取。为使偏方具有科学性和可信性，本书对每一方剂不仅从中医学理论方面，而且从现代医学科学分析和营养学角度进行了综合论证，此即“方解”，力求把实践的东西上升到理论，以形成本书的风格特点。

本书承北京中医药学院高忠英教授作序，谨此致谢。

李明河

1991年6月

目 录

第一章 内科病症	1
感冒.....	1
慢性支气管炎.....	6
支气管哮喘.....	11
肺炎.....	17
高血压.....	22
中风.....	28
动脉粥样硬化和冠心病.....	33
糖尿病.....	41
呃逆.....	47
慢性胃炎.....	51
溃疡病.....	56
胃下垂.....	62
便秘.....	67
肝硬化.....	72
胆囊炎和胆结石.....	79
遗精.....	85
阳痿.....	90
急性肾炎.....	95
慢性肾炎.....	102
泌尿系感染.....	107
泌尿系结石.....	113

神经衰弱·····	119
缺铁性贫血·····	125
再生障碍性贫血·····	130
血小板减少性紫癜·····	135
单纯性甲状腺肿·····	140
中暑·····	145
第二章 妇产科疾病·····	152
痛经·····	152
闭经·····	157
功能性子宫出血·····	163
带下·····	168
妊娠呕吐·····	173
妊娠水肿·····	179
流产·····	184
产后缺乳·····	189
子宫脱垂·····	194
妇女更年期综合征·····	199
第三章 传染病·····	206
细菌性痢疾·····	206
急性黄疸型肝炎·····	211
肺结核·····	218
麻疹·····	225
百日咳·····	230
流行性腮腺炎·····	235
水痘·····	239
第四章 儿科疾病·····	244
腹泻·····	244

疳积·····	249
遗尿·····	255
夜啼·····	260
暑热症·····	264
多汗症·····	268
癫痫·····	273
蛔虫病·····	279
第五章 外科疾病·····	285
血栓闭塞性脉管炎·····	285
痔疮·····	290
疖和痈·····	296
颈淋巴结结核·····	299
急性乳腺炎·····	304
烧烫伤·····	308
丹毒·····	314
第六章 皮肤病·····	319
冻疮·····	319
痤疮·····	323
酒渣鼻·····	327
疥疮·····	331
牛皮癣·····	336
皮肤瘙痒·····	341
足癣·····	345
荨麻疹·····	349
湿疹·····	353
疣·····	358
第七章 五官科疾病·····	363

急性结膜炎·····	363
复发性口腔溃疡·····	367
慢性咽炎·····	371
牙痛·····	375
鼻出血·····	378
化脓性中耳炎·····	382
慢性鼻炎·····	388

第一章 内科病症

感 冒

感冒是由多种病毒引起的一种常见呼吸道传染病。因为主要侵犯上呼吸道，故又叫作上呼吸道感染，简称“上感”。中医称之为“伤风”。

【病因病机】

常见的病原体为鼻病毒、流行性感冒病毒和副流感病毒等。病原体存在于人的唾液和鼻涕等分泌物中，通过咳嗽或打喷嚏传染给别人。接触感冒病人用过的毛巾、手帕或茶杯、食具等，也可以传染得病。此外，因受凉、雨淋、过度疲劳等，使机体抗病能力降低，也会使原来潜伏在上呼吸道的病毒繁殖而诱发本病。

祖国医学认为，本病多因体质素虚（历来虚弱），感受外邪，卫外功能不固，风邪侵犯肺卫，肺气失宣，卫表调节失司而致。

【主要症状】

临床上常分为风寒感冒、风热感冒和暑湿感冒。

风寒感冒：恶寒重，发热轻或不发热，无汗，头痛，鼻塞流涕，喉痒咳嗽，声重，吐痰清稀，四肢酸痛，舌苔薄白，脉浮紧。

风热感冒：发热重，恶寒轻，头痛，自汗，鼻塞无涕或

有少量浊涕，咽喉肿痛，咳嗽，痰黄稠，口干欲饮，小便短黄，舌苔微黄，脉浮数。

暑湿感冒：发热恶寒，头胀，胸闷，心烦，身倦无汗，鼻塞声重，纳减欲呕，或有泄泻，舌苔黄腻，脉濡数。

【饮食调理】

1. 饮食宜稀烂清淡。因感冒患者脾胃功能常受影响，稀烂清淡食物易于消化吸收，可减轻脾胃负担。故应吃些稀饭、烂面、蛋汤、藕粉、杏仁粉等。

2. 蔬菜水果酌情选用。生姜、葱白、香菜为发散风寒常用之物；油菜、苋菜、薤菜、菠菜等则宜于风热之证；若兼湿则以茭白、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜等清热利湿之品为佳。邪热稍平，则宜多予西红柿、藕、柑桔、苹果、杏、枇杷、甘蔗、荸荠等，以益气生津。

3. 中医认为感冒是感受了风邪，外邪炽盛之际，不宜用补法，以免邪气恋而不去，反致疾病延绵难愈。故油脂、鱼、肉等荤腥之品以不用或少用为好。若虑其体弱不耐，可予蛋、乳之类，以扶其正。

【偏方施治】

方一 【方药】 桂枝、白芍各9克，炙甘草6克，生姜8克，大枣5枚。

【用法】 水煎2次，去渣合计1大碗，早晚分2次饮服。服后饮热水，冬季盖被取汗。汗出后即止，不可尽剂，以防大汗淋漓，耗损体液。

【效用】 疏风解肌，调营卫（营卫指人体中水谷化生的精气和悍气，营气主血，卫气主气，对人体起滋养保卫作用），和脾胃，温通降逆。适用于风寒感冒初期，症见头痛，发热，鼻流清涕，无汗恶风，或有干呕等症。

【方解】 方中桂枝辛温发散，行里达表，温通血脉，本品透达营卫，解肌发汗而散风寒，为方中主药；白芍益血养营，敛阴止汗，用之主为防止桂枝汗散太过。桂芍相合，可使发汗而不致耗伤营血，止汗而不致留邪，一开一阖，使表解里和，而有相反相成之效。生姜助桂枝发汗和卫，又能养胃；大枣助白芍益血养营，又可安中；甘草既能补脾和中，又能润肺止咳，尚能调和诸药。合而为剂，大有解肌和里之功。

方二 【方药】 荆芥 6~10 克，苏叶、生姜各 9 克，红糖 20 克。

【用法】 先将荆芥、苏叶用清水冲洗，滤过，与生姜一并放入大盅内，置文火上煎沸。另将红糖置另一盅内，加水适量，煮沸令其溶解。然后将药汁、糖汁混匀即成，随量饮用。

【效用】 发汗解表，散寒宣肺。适用于风寒感冒。

【方解】 荆芥、苏叶、生姜均能发汗解表，然苏叶发散风寒，又能理气宽中；荆芥祛风力胜，既散风寒，又疏风热；生姜散寒止咳，与荆芥、苏叶同用，可助其功，增其效。用红糖不仅增其方之甜味，而且能助散寒之力。诸药合用，齐奏发汗解表，散寒宣肺之功。

方三 【方药】 葱白 1 握，豆豉 15 克。麻黄 15 克备用。

【用法】 将豆豉用纱布包好，同葱白（切段）共入锅中，加水适量，煎汁顿饮，饮后盖被取汗。如无汗出，可加麻黄，按上方煎汁饮用。

【效用】 发汗解表，散寒止咳。适用于风寒感冒。尤宜感冒初起，头痛身热，烦躁满闷等症。

【方解】 葱白、豆豉、麻黄均能发汗解表，然葱白尚能

通阳散寒；豆豉能治心胸烦闷；麻黄则能平喘止咳。三药合用，相得益彰。

方四 【方药】 白扁豆、藿香(后下)、佩兰(后下)、桔梗各 15 克，厚朴 10 克。

【用法】 水煎服。每日 1 剂，连用 3~5 日。

【效用】 化湿和中，降逆止呕，解表利咽。适用于暑湿感冒。

【方解】 方中桔梗辛散苦泄，质轻升浮，善开提肺气，解表利咽，常用治外邪犯肺之咳嗽多痰，鼻塞胸闷，咽痛音哑等症；藿香芳香辛散，善散邪辟恶，理气化湿，止呕和中，常用治夏伤暑湿，寒热头痛，胸膈满闷，腹痛吐泻等症；佩兰药力平和。芬芳清香，长于醒脾，宣湿化浊，常用治夏伤暑湿，头胀胸闷，身重等症；厚朴苦能下气，辛以散结，温可燥湿，故有下气除满，燥湿化痰之功；白扁豆为补脾化湿要药，常用治脾虚有湿，体倦无力，食少便溏等症。诸药相合，汇其所长，标本兼治，疗效较好。

方五 【方药】 板蓝根 15 克，野菊花 9 克，薄荷(后下) 4.5 克，大青叶 9 克。

【用法】 水煎服。每日 1 剂，连用 3~5 日。

【效用】 清热宣肺，辛凉解表。适用于风热感冒。

【方解】 板蓝根、大青叶均味苦性寒，能清热凉血解毒，常用治外感风热时毒引起的高热头痛，咽喉肿痛等症；野菊花味苦性平，清芳疏泄，善祛风热之邪，故常用于风热感冒；薄荷辛能发散，凉能清热，轻浮上升，芳香通窍，功善疏散上焦风热，清头目，利咽喉。诸药合用，功力相济，大增清热宣肺，解表利咽之功。

方六 【方药】 板蓝根 30 克，鲜芦根 30 克，葛根 15 克。

【用法】 水煎服。每日1剂，连用3~5日。

【效用】 清热解毒，宣肺解表。适用于风热感冒。

【方解】 本方取板蓝根清热解毒之力；鲜芦根清热生津之能；葛根解肌退热之功。

方七 【方药】 大葱白1茎。

【用法】 剥去外皮，塞入鼻孔内。

【效用】 开通鼻窍。适用于感冒鼻塞。

【方解】 大葱白辛散温通，善能透达表里，温通上下阳气。因鼻为肺之窍，葱白入鼻，有直接通鼻塞的作用。

方八 【方药】 麻黄6~9克，桂枝9克，杏仁12克，炙甘草3克。

【用法】 水煎温服。服后盖被取汗，若汗出表解，即停药，如未得汗，则再服。

【效用】 发汗解表，宣肺平喘。适用于风寒感冒，头痛身痛，骨节酸痛，无汗，口不渴，或伴有咳嗽喘促、气逆者。

【方解】 方中麻黄既能疏表发汗以散风寒，又能宣利肺气以平喘咳，是方中主药；桂枝温经通阳，发汗解肌，一面助麻黄以发汗解表，一面畅通营卫，使邪气去，表气和，并可温煦四肢、解除肢体酸痛；杏仁既有疏散肺经风寒痰湿之能，又有协助麻黄下气止咳定喘之功；甘草协和麻、杏有利于化痰止咳。四药合用，共收发汗解表，宣肺平喘之效。

方九 【方药】 鸭跖草60克。

【用法】 水煎服。

【效用】 清热，解毒，利尿。适用于感冒发热，咽喉肿痛，脸面浮肿。

【方解】 鸭跖草味甘、苦，性寒，功能清热解毒，又能利尿，使热毒从小便而出。本品常用治感冒发热或温病发热

不退，咽喉肿痛及面目浮肿等症。药理研究表明，本品有显著的降温作用。

方十 【方药】 银花 30 克，连翘 15 克，野菊花 15 克。

【用法】 水煎服。每日 1 剂，连用 3~5 日。

【效用】 疏散风热，清热解毒。适用于风热感冒。

【方解】 银花甘寒，芳香疏散，善散肺经邪热，为散热解毒之良药；连翘苦以泻火，寒能清热，轻清上浮，善清心火而散上焦之热；与疏散风热的野菊花合用，相须相使。共有疏散风热，清热解毒之功。（相须相使——中医术语，指相同性味的药物配伍使用，效力倍增。）

慢性支气管炎

慢性支气管炎是指气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。是一种常见的慢性呼吸道疾病，多见于老年人。临床上凡一年中有 3 个月咳嗽，连续两年以上，排除心肺等其他疾病，即可诊断为慢性支气管炎。本病属于祖国医学“咳嗽”、“哮喘”、“痰饮”范畴。

【病因病机】

致病原因极其复杂。外在因素如大气污染、各种烟尘、化学气体等，刺激支气管粘膜，使得肺纤维组织增生，损害肺的清除功能，从而导致细菌入侵引起炎症。内因有急性支气管炎治疗不当，使病情拖延；有过敏病史，细胞与体液免疫功能紊乱；过度疲劳、受凉等削弱了上呼吸道的生理机能，又受到鼻病毒、副流感病毒、呼吸道融合病毒或腺病毒等的侵袭，从而引起本病发生。

祖国医学认为，慢性支气管炎多因身体虚弱，脾的运化