

《家庭医生丛书》编委会

主 编 张琪 张贵君

编 委 (按姓氏笔划为序)

于致顺	于慧敏	马 迁	马 莉	王玉霞
王 刚	付克英	纪晓军	安雪梅	郑 军
李国清	李晓航	李笑然	吴勃力	张立杰
张贵君	张贵林	张 琪	周 凌	郝丽莉
姚美玉	贾春林	郭春阳	郭继承	唐 瑞
梅荣军	韩延华	廉立华		

《常见病家庭按摩疗法》

主 编 付克英

副主编 王玉霞 纪晓军 郭继承 梅荣军

《常见病家庭针灸疗法》

主 编 于致顺

副主编 于慧敏 吴勃力 姚美玉

《常见病家庭药物疗法》

主 编 王 刚

副主编 马 迁 安雪梅 李晓航 张立杰
张贵林 周 凌 贾春林 唐 瑞 韩延华

《常见病家庭饮食疗法》

编著 李笑然

审定 李国清

前 言

本书由国内 28 名经验丰富的医药专家共同合作编撰而成,旨在立足家庭,面向大众,为广大家庭病房提供一套具有实用价值的医疗保健参考书。

本书分为药物治疗、针灸疗法、按摩疗法和饮食疗法 4 部著作,既自成体系,又互相渗透,形成了一个对常见病治疗方法的有机整体。它是编著者们多年临床经验的科学总结。每一部著作均按基本知识和常见疾病的治疗两大部分叙述。所载的疾病按内科、外科、妇科、儿科、伤科、耳鼻咽喉科和眼科等分类,每一类疾病均选择在家庭条件下最易发生的病种,每一种病又按诊断要点,治疗原则,治疗方法和注意事项 4 个方面叙述,简明扼要,科学适用。

该丛书由著名老中医张琪和黑龙江省优秀中青年专家张贵君教授任主编。《常见病家庭药物治疗》由著名心肺病专家王刚教授主编;《常见病家庭针灸疗法》由著名老中医针灸专家于致顺教授主编;《常见病家庭按摩疗法》由小儿推拿专家付克英主治医师主编;《常见病家庭饮食疗法》由内科专家李笑然副教授编著。各专科疾病的诊断要点及治疗方法又分别由内科教授李国清、妇科副教授韩延华、耳鼻咽喉科副教授周凌,以及眼科、外科、伤科的专家李晓航、贾春林、唐瑞等层层把关。

为使本书所载的内容突出简明易懂、科学适用的特点,在诊断和治疗上,根据疾病的本身性质,均采用了中西医结合最有效的方法和手段。

由于我们的水平有限,书中谬误之处在所难免,敬请各位同仁提出宝贵的意见。

1996 年 6 月 于哈尔滨

目 录

第一章 饮食疗法基本知识.....	(1)
第一节 饮食疗法源流.....	(1)
第二节 饮食疗法的特点.....	(5)
一、饮食疗法的理论基础	(5)
二、防治并重,祛邪扶正.....	(7)
三、良药可口,服食方便.....	(8)
第三节 饮食疗法的宜忌.....	(9)
一、十八反,十九畏	(10)
二、药物与食物配伍禁忌.....	(10)
三、饮食禁忌.....	(11)
第四节 饮食疗法的分类	(12)
一、按性状分类.....	(12)
二、按制作方法分类.....	(13)
三、按作用分类.....	(14)
第二章 饮食疗法常用食品	(17)
第一节 谷豆类	(17)
一、粳米.....	(17)
二、糯米.....	(17)
三、粟米.....	(17)
四、小麦.....	(18)
五、荞麦.....	(18)
六、燕麦.....	(18)
七、玉米.....	(18)
八、高粱.....	(19)
九、大豆.....	(19)

十、黑豆·····	(19)
十一、绿豆·····	(20)
十二、红豆·····	(20)
十三、扁豆·····	(20)
十四、蚕豆·····	(20)
十五、豌豆·····	(21)
十六、芝麻·····	(21)
十七、花生·····	(21)
第二节 蔬菜类·····	(22)
一、白菜·····	(22)
二、菠菜·····	(22)
三、芹菜·····	(22)
四、韭菜·····	(22)
五、金针菜·····	(23)
六、香椿·····	(23)
七、茺荑·····	(23)
八、苋菜·····	(24)
九、马齿苋·····	(24)
十、荠菜·····	(24)
十一、卷心菜·····	(24)
十二、莴笋·····	(24)
十三、竹笋·····	(25)
十四、萝卜·····	(25)
十五、胡萝卜·····	(25)
十六、马铃薯·····	(25)
十七、甘薯·····	(25)
十八、芋头·····	(26)
十九、藕·····	(26)
二十、葱·····	(26)

二十一、生姜	(27)
二十二、蒜	(27)
二十三、圆葱	(27)
二十四、冬瓜	(28)
二十五、南瓜	(28)
二十六、丝瓜	(28)
二十七、黄瓜	(29)
二十八、苦瓜	(29)
二十九、番茄	(29)
三十、茄子	(29)
三十一、辣椒	(30)
三十二、木耳	(30)
三十三、银耳	(30)
三十四、蘑菇	(30)
三十五、香菇	(30)
第三节 果品类	(31)
一、桃	(31)
二、樱桃	(31)
三、猕猴桃	(31)
四、梨	(32)
五、李	(32)
六、杏	(32)
七、乌梅	(32)
八、苹果	(33)
九、香蕉	(33)
十、葡萄	(33)
十一、荔枝	(33)
十二、龙眼	(34)
十三、枇杷	(34)

十四、菠萝·····	(34)
十五、石榴·····	(34)
十六、山楂·····	(35)
十七、柿子·····	(35)
十八、大枣·····	(35)
十九、橘·····	(36)
二十、柑·····	(36)
二十一、橙·····	(36)
二十二、柠檬·····	(36)
二十三、橄榄·····	(37)
二十四、甘蔗·····	(37)
二十五、西瓜·····	(37)
二十六、桑椹·····	(37)
二十七、菱角·····	(38)
二十八、荸荠·····	(38)
二十九、栗子·····	(38)
三十、核桃·····	(38)
三十一、松子·····	(39)
三十二、莲子·····	(39)
三十三、白果·····	(39)
第四节 畜禽类·····	(39)
一、猪肉·····	(39)
二、牛肉·····	(40)
三、羊肉·····	(41)
四、狗肉·····	(42)
五、兔肉·····	(42)
六、鸡肉·····	(42)
七、乌鸡肉·····	(42)
八、野鸡肉·····	(43)

九、鸭肉	(43)
十、野鸭肉	(43)
十一、鹅肉	(43)
十二、雁肉	(44)
十三、鸽肉	(44)
十四、鹌鹑	(44)
十五、雀肉	(44)
十六、鸡蛋	(45)
十七、鸭蛋	(45)
十八、鹌鹑蛋	(45)
十九、牛奶	(45)
二十、羊奶	(46)
第五节 水产类	(46)
一、鲤鱼	(46)
二、鲫鱼	(46)
三、草鱼	(47)
四、鲢鱼	(47)
五、白鱼	(47)
六、黑鱼	(47)
七、黄花鱼	(47)
八、鳊鱼	(48)
九、鳙鱼	(48)
十、鳊鱼	(48)
十一、泥鳅鱼	(48)
十二、鲇鱼	(48)
十三、鳊鱼	(49)
十四、带鱼	(49)
十五、鲨鱼	(49)
十六、蟹	(49)

十七、龟	(50)
十八、蟹	(50)
十九、虾	(50)
二十、乌贼鱼	(50)
二十一、海蜇	(51)
二十二、海参	(51)
二十三、干贝	(51)
二十四、鲍鱼	(52)
二十五、海马	(52)
二十六、蛭	(52)
二十七、蚌	(52)
二十八、发菜	(52)
二十九、紫菜	(53)
三十、海带	(53)
第六节 调味品类	(53)
一、盐	(53)
二、酱油	(54)
三、醋	(54)
四、黄酒	(54)
五、白糖	(54)
六、红糖	(54)
七、饴糖	(54)
八、冰糖	(55)
九、蜂蜜	(55)
十、豆豉	(55)
十一、豆油	(55)
十二、麻油	(55)
十三、菜油	(56)
十四、猪油	(56)

十五、味精·····	(56)
十六、大茴香·····	(56)
十七、小茴香·····	(56)
十八、肉桂·····	(57)
十九、花椒·····	(57)
二十、胡椒·····	(57)
二十一、丁香·····	(57)
第三章 饮食疗法常用中药 ·····	(59)
第一节 解表药 ·····	(59)
一、麻黄·····	(59)
二、桂枝·····	(59)
三、紫苏·····	(60)
四、荆芥·····	(60)
五、防风·····	(60)
六、羌活·····	(61)
七、白芷·····	(61)
八、薄荷·····	(61)
九、牛蒡子·····	(62)
十、蝉蜕·····	(62)
十一、桑叶·····	(62)
十二、菊花·····	(63)
十三、葛根·····	(63)
十四、柴胡·····	(63)
十五、升麻·····	(64)
第二节 清热药 ·····	(64)
一、石膏·····	(64)
二、知母·····	(65)
三、芦根·····	(65)
四、天花粉·····	(65)

五、梔子·····	(66)
六、竹叶·····	(66)
七、决明子·····	(66)
八、青箱子·····	(66)
九、鲜地黄·····	(67)
十、赤芍·····	(67)
十一、丹皮·····	(67)
十二、白茅根·····	(68)
十三、玄参·····	(68)
十四、金银花·····	(68)
十五、连翘·····	(69)
十六、蒲公英·····	(69)
十七、紫花地丁·····	(69)
十八、土茯苓·····	(70)
十九、射干·····	(70)
二十、山豆根·····	(70)
二十一、黄连·····	(70)
二十二、黄芩·····	(71)
二十三、黄柏·····	(71)
二十四、龙胆草·····	(71)
二十五、银柴胡·····	(72)
二十六、青蒿·····	(72)
二十七、地骨皮·····	(72)
第三节 利水渗湿药 ·····	(72)
一、茯苓·····	(72)
二、泽泻·····	(73)
三、薏苡仁·····	(73)
四、车前子·····	(74)
五、灯心草·····	(74)

六、木通	(74)
七、通草	(74)
八、金钱草	(75)
九、海金沙	(75)
十、石韦	(75)
十一、滑石	(75)
十二、草薢	(76)
十三、茵陈	(76)
第四节 化湿 祛风湿药	(76)
一、藿香	(76)
二、佩兰	(77)
三、砂仁	(77)
四、厚朴	(77)
五、苍术	(78)
六、白豆蔻	(78)
七、草豆蔻	(78)
八、木瓜	(78)
九、威灵仙	(78)
十、五加皮	(79)
十一、桑寄生	(79)
第五节 理气药	(79)
一、陈皮	(79)
二、青皮	(80)
三、枳实	(80)
四、木香	(80)
五、香附	(81)
六、乌药	(81)
七、川楝子	(81)
八、佛手	(82)

九、香櫞·····	(82)
第六节 理血药·····	(82)
一、川芎·····	(82)
二、丹参·····	(83)
三、桃仁·····	(83)
四、红花·····	(83)
五、益母草·····	(84)
六、泽兰·····	(84)
七、牛膝·····	(84)
八、王不留行·····	(85)
九、穿山甲·····	(85)
十、延胡索·····	(85)
十一、乳香·····	(85)
十二、没药·····	(86)
十三、五灵脂·····	(86)
十四、郁金·····	(86)
十五、三七·····	(86)
十六、地榆·····	(87)
十七、侧柏叶·····	(87)
十八、茜草·····	(87)
十九、槐花·····	(88)
二十、大蓟(小蓟)·····	(88)
二十一、艾叶·····	(88)
二十二、仙鹤草·····	(88)
二十三、白及·····	(89)
第七节 化痰止咳药·····	(89)
一、半夏·····	(89)
二、苏子·····	(90)
三、白芥子·····	(90)

四、桔梗·····	(90)
五、莱菔子·····	(90)
六、贝母·····	(91)
七、瓜蒌·····	(91)
八、竹茹(竹沥)·····	(91)
九、海蛤壳·····	(92)
十、胖大海·····	(92)
十一、杏仁·····	(92)
十二、枇杷叶·····	(92)
十三、马兜铃·····	(93)
十四、桑白皮·····	(93)
十五、远志·····	(93)
十六、百部·····	(93)
第八节 补益药·····	(94)
一、人参·····	(94)
二、党参·····	(95)
三、黄芪·····	(95)
四、甘草·····	(96)
五、白术·····	(96)
六、山药·····	(97)
七、黄精·····	(97)
八、紫河车·····	(97)
九、熟地黄·····	(98)
十、何首乌·····	(98)
十一、当归·····	(98)
十二、白芍·····	(99)
十三、阿胶·····	(99)
十四、酸枣仁·····	(99)
十五、柏子仁·····	(100)

十六、沙参	(100)
十七、西洋参	(100)
十八、天门冬	(100)
十九、麦门冬	(101)
二十、石斛	(101)
二十一、玉竹	(101)
二十二、百合	(102)
二十三、枸杞子	(102)
二十四、女贞子	(102)
二十五、鹿茸	(103)
二十六、鹿角胶	(103)
二十七、仙茅	(103)
二十八、淫羊藿	(104)
二十九、巴戟天	(104)
三十、海狗肾	(104)
三十一、海马	(104)
三十二、阳起石	(105)
三十三、葫芦巴	(105)
三十四、蛇床子	(105)
三十五、肉苁蓉	(105)
三十六、菟丝子	(106)
三十七、益智仁	(106)
三十八、补骨脂	(106)
三十九、沙苑蒺藜	(106)
四十、山茱萸	(107)
四十一、杜仲	(107)
四十二、续断	(107)
四十三、狗脊	(108)
四十四、冬虫夏草	(108)

四十五、蛤蚧	(108)
第九节 其它	(109)
一、天麻	(109)
二、羚羊角	(109)
三、龙骨	(110)
四、琥珀	(110)
五、朱砂	(110)
六、鸡内金	(110)
七、五味子	(111)
八、肉豆蔻	(111)
九、罂粟壳	(111)
十、芡实	(112)
十一、覆盆子	(112)
十二、金樱子	(112)
十三、乌贼骨	(112)
第四章 常见病症的治疗	(114)
第一节 内科疾病	(114)
一、感冒	(114)
二、肺炎	(116)
三、哮喘	(118)
四、慢性支气管炎	(120)
五、肺结核	(123)
六、动脉硬化	(126)
七、高血压病	(129)
八、低血压	(132)
九、冠心病	(133)
十、慢性胃炎	(135)
十一、胃及十二指肠溃疡	(138)
十二、慢性结肠炎	(140)

十三、病毒性肝炎	(142)
十四、肝硬化	(145)
十五、慢性肾炎	(147)
十六、阳痿	(150)
十七、遗精	(153)
十八、贫血	(157)
十九、血小板减少性紫癜	(162)
二十、糖尿病	(164)
第二节 外科疾病	(168)
一、乳腺炎	(168)
二、慢性胆囊炎和胆结石	(170)
三、泌尿系感染	(172)
四、前列腺肥大	(174)
五、痔	(175)
六、手术前后饮食	(177)
第三节 妇产科疾病	(182)
一、月经失调	(182)
二、痛经	(188)
三、闭经	(192)
四、功能性子宫出血(崩漏)	(195)
五、更年期综合症	(197)
六、慢性盆腔炎	(199)
七、妊娠恶阻	(201)
八、产后缺乳	(203)
第四节 儿科疾病	(204)
一、百日咳	(204)
二、流行性腮腺炎	(207)
三、水痘	(209)
四、小儿腹泻	(210)

五、小儿遗尿	(212)
六、佝偻病	(214)
七、小儿营养不良症(疳积)	(216)
八、小儿夜啼	(219)