

跌打伤科饮食疗法

黄 敏 林甘泉
黄崇博 黄崇侠 编著

广东科技出版社

粵新登字04号

内 容 简 介

饮食疗法是治疗跌打伤科疾病的重要方法之一。本书是作者根据散存于古今食疗医籍中及民间行之有效的跌打伤科食疗方，并结合自己的临床经验，以中医理论为主，中西医结合的观点，介绍了跌打伤科饮食疗法的应用范围、作用、特点、施膳法则，以及治疗骨折、软组织损伤、各种内伤、化脓性骨髓炎、骨与关节结核、骨肿瘤、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、增生性关节炎、骨软骨炎等跌打伤科疾患的简便实用的食疗方约140首，每首方又分列其用料、制作与服法、功效、主治、使用注意，以指导广大读者正确地选择配制适合自己的食疗方。

跌打伤科饮食疗法

黄 敏 林甘泉 编著

黄崇博 黄崇侠

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广州番禺印刷厂印刷

787×1092毫米32开本4.5印张 90,000字

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数1—15200册

ISBN 7—5359—0898—5

R·164 定价：2.20元

醫家費心血

飲食可療傷

一九九〇年仲夏為公跋
傷科飲食療法上中復題

張濟才



前 言

跌打伤科饮食疗法是治疗跌打伤科疾病的方法之一，对于骨、关节损伤与疾患的治疗与康复，起了间接和直接的重要作用。然而至目前为止，有关跌打伤科的食疗方法只散见于各食疗书籍或流散于民间，尚未进行系统的发掘和整理。随着交通的发达、建筑业的发展、体育运动的推广，工伤及意外事故不断剧增，而跌打骨伤疾病占有相当的比例，因此编写一部《跌打伤科饮食疗法》的愿望便油然而生。

本书主要辑录了散存于古今食疗书籍中有关跌打伤科的食疗方以及流散于民间和本院前辈的一部分食疗验方，并结合作者的临床经验，共140余首。根据中医伤科的治疗特点分为骨折、软组织损伤、内伤、骨与关节病、骨与关节痹证等类。又在辨证施膳的原则下分别介绍了每首方的用料、制作与服法、功效、主治、评按等，并从营养学角度，结合中医的食养原则，对跌打伤科疾病的饮食宜忌作了简要的阐述，以供广大临床工作者及患者参考。

编 者

目 录

跌打伤科饮食疗法的基本内容	(1)
一、跌打伤科饮食疗法的应用范围及作用.....	(2)
二、跌打伤科饮食疗法的特点.....	(2)
三、跌打伤科疾病的施膳法则.....	(4)
(一) 跌打损伤的施膳法则.....	(5)
(二) 骨与关节病的施膳法则.....	(10)
(三) 骨与关节痹证的施膳法则.....	(13)
四、跌打伤科患者的饮食宜忌.....	(15)
(一) 跌打损伤患者的饮食宜忌.....	(16)
(二) 骨与关节病患者的饮食宜忌.....	(17)
(三) 骨与关节痹证患者的饮食宜忌.....	(22)
(四) 跌打伤科患者手术前后的饮食调理.....	(23)
跌打伤科疾病的辨证施膳	(26)
一、骨折.....	(26)
(一) 骨折早期.....	(26)
消肿汤.....	(27)
山羊血汤 (附: 山羊血酒)	(27)
川芎酒.....	(28)
红花酒.....	(29)
丹参酒.....	(29)
田七酒.....	(30)

螃蟹酒.....	(30)
桃仁粥.....	(31)
鲜藕茶.....	(32)
双花饮.....	(32)
莲花茶.....	(33)
月季花茶(附:月季花粥 月季花散).....	(34)
(二)骨折中期.....	(34)
骨碎补酒.....	(35)
续断然铜酒.....	(35)
黄豆猪骨汤.....	(36)
接骨木红枣茶.....	(36)
参芪接骨木瘦肉汤.....	(37)
田七炖乌鸡.....	(38)
蟹肉粥.....	(38)
栗子粥.....	(39)
山楂粥.....	(40)
(三)骨折后期.....	(41)
补骨脂猪骨汤.....	(41)
河车鸡脚汤.....	(42)
仙人粥.....	(43)
苁蓉羊骨粥.....	(43)
扁豆接骨木汤.....	(44)
杜仲骨碎补酒.....	(45)
鹿角胶粥.....	(46)
舒筋草炖猪筋.....	(47)
牛膝鹿筋汤.....	(47)
鸡血藤酒.....	(48)
芝麻核桃肉散.....	(49)

凤凰衣散·····	(49)
二、软组织损伤·····	(50)
(一) 急性软组织损伤·····	(50)
救必应糖水·····	(51)
九里香根猪尾骨汤·····	(52)
韭菜煮酒·····	(53)
干骨节草瘦肉汤·····	(53)
野牡丹金樱子根炖瘦肉·····	(54)
凤尾草鸡蛋汤·····	(54)
田七木瓜猪脚汤·····	(55)
蕹达菜·····	(56)
葛根鲢鱼汤·····	(56)
豆腐咸鱼头汤·····	(57)
(二) 慢性软组织损伤·····	(57)
虎骨木瓜酒·····	(59)
当归酒·····	(60)
桑寄生鸡蛋红枣茶·····	(60)
走马箭老母鸡汤·····	(61)
千斤拔狗脊猪尾汤·····	(62)
茴香炖猪腰·····	(63)
刀豆猪腰汤·····	(63)
骨碎补猪腰汤·····	(64)
杜仲酒·····	(65)
莲藕猪脊髓汤·····	(65)
黄鳝蒸瘦肉·····	(66)
冰糖炖龟血·····	(66)
韭黄炒猪腰·····	(67)
续断杜仲猪尾汤·····	(67)

三、内伤	(68)
(一) 头部	(69)
赤小豆炖鲤鱼	(69)
圆肉龟头散	(70)
川芎当归炖山甲	(71)
天麻枸杞炖猪脑	(71)
(二) 胸腹部	(72)
茉莉花糖水	(73)
干荷花散	(73)
鲜紫珠草冰糖水	(74)
荠菜蜜枣汤	(74)
落地生根鲜叶红糖水	(75)
金樱子根瘦肉汤	(75)
铁包金瘦肉汤	(76)
香附酒	(76)
玫瑰膏	(77)
四、骨与关节病	(78)
(一) 化脓性骨髓炎	(78)
苦瓜汁	(79)
冬瓜薏苡仁汤	(79)
象牙丝瘦肉汤	(80)
绿豆白鸽汤	(81)
蜈蚣全蝎土鳖虫鸡蛋	(81)
驴肾	(82)
八宝鸡汤	(83)
(二) 骨与关节结核	(84)
青蛙百部酒	(84)
乌梢蛇散	(85)

龟板枣泥丸(附:龟板蜜蜂丸、鳖血).....	(86)
芫花汤煮鸡蛋.....	(87)
牛胆黄豆.....	(87)
蜈蚣全蝎土鳖虫鸡蛋.....	(88)
驴肾.....	(88)
(三)骨肿瘤.....	(88)
田七蔓椒猪骨汤.....	(89)
枸杞核桃炖乌龟.....	(90)
石莲子桑椹猪脚汤.....	(91)
生地粥.....	(92)
莲子粥.....	(93)
北芪枸杞水鱼汤.....	(93)
圆肉红枣鳝鱼汤.....	(94)
砂仁淮山炖猪肚.....	(94)
圆肉莲子茶.....	(95)
生地黄鸡.....	(96)
五、骨与关节痹证.....	(96)
(一)风湿性关节炎.....	(97)
独活酒.....	(97)
飞廉酒.....	(98)
防风粥.....	(98)
薏苡仁粥(附:薏苡仁酒、薏苡仁粥、薏苡仁饭、 薏苡仁鸡汤、薏苡仁干姜糖粥).....	(100)
蛇胆酒.....	(102)
松节酒.....	(102)
五加皮酒.....	(103)
木瓜茶.....	(104)
川乌粥.....	(105)

附片当归生姜羊肉汤.....	(106)
胡椒根蛇肉汤.....	(106)
桂浆粥(附:肉桂姜糖水).....	(107)
虎骨通草汁(附:虎骨酒).....	(108)
辣椒根瘦肉汤.....	(109)
花椒(附:辣椒酒).....	(109)
狗骨酒.....	(110)
虎骨木瓜酒.....	(110)
入地金牛鸡蛋汤.....	(111)
牛膝茎叶粥.....	(111)
五加皮醪.....	(112)
北芪南蛇肉汤.....	(113)
三蛇酒(附:百花锦蛇酒,白线蛇酒,海蛇 酒,蝮蛇酒,白花蛇酒,脆蛇酒).....	(113)
(二) 类风湿性关节炎.....	(115)
薏苡仁粥.....	(116)
蛇胆酒.....	(116)
蛇虫酒.....	(116)
虎骨酒.....	(117)
川乌粥.....	(118)
松节酒.....	(118)
姜蒜辣椒煮面条.....	(119)
三蛇酒.....	(119)
人参炖马鬃蛇(附:马鬃蛇酒).....	(119)
北芪南蛇肉汤.....	(120)
牛豆汤.....	(120)
蜂王浆.....	(121)
(三) 增生性关节炎.....	(122)

蕺菜猪脊骨汤·····	(123)
韭菜炒胡桃肉(附:韭菜鹌鹑蛋)·····	(124)
海狗肾酒·····	(125)
鹿筋花生汤·····	(125)
羊藿血藤酒·····	(126)
千斤拔狗脊猪尾骨汤·····	(126)
续断杜仲猪尾骨汤·····	(127)
禾花雀补酒·····	(127)
鹿筋炖火腿·····	(128)
桑椹子汤·····	(128)
《四》骨关节炎·····	(129)
蝉衣地龙瘦肉汤·····	(129)
夏枯草瘦肉汤·····	(130)

跌打伤科饮食疗法的基本内容

饮食疗法是中医药学传统治疗方法之一，具有悠久的历史及系统的理论基础和丰富的经验。跌打伤科饮食疗法就是在中医药理论指导下，根据伤科疾病的特点，通过食物与中药（中药本身亦可能是药用食物）的配伍，或单纯以食物经过一定的调制烹饪，来治疗或辅助治疗跌打伤科疾病，以达到促进疾病康复的目的。运用中医中药的理论和自然科学的知识，研究跌打伤科饮食疗法的配伍、施膳原则及其获得疗效的机理，使其系统化、理论化和实用化。指导患者在跌打伤科疾病的治疗和康复过程中合理选用药膳，摄取损伤后所需的营养物质和注意损伤后的饮食禁忌等，正是跌打伤科饮食疗法的主要内容。

一、跌打伤科饮食疗法的应用

范围及作用

跌打伤科饮食疗法是以中医中药的有关食疗理论为基础，根据跌打伤科不同的疾病和各自不同的病理特点来指导实施的。广泛应用于骨折、软组织损伤、内伤、骨与关节病（化脓性骨髓炎、骨关节结核、骨肿瘤）、骨与关节痹证等疾病的整个医疗过程中，是对病人进行综合治疗的一个重要组成部分，其作用是调整机体因外力所致气血、经络、脏腑、筋骨的功能紊乱，以及骨与关节病变而致的功能紊乱。同时亦根据食物中所富含的营养成份，满足机体因受损后的营养需要，增强机体的自身修复能力，预防疾病过程的不良发展，促进病理过程的早日终止及生理过程的早日恢复。

二、跌打伤科饮食疗法的特点

跌打伤科饮食疗法是在中医药基本理论指导下，按骨伤科疾病的治疗原则进行的。中医学认为，人是

一个有机的整体，局部的病变可累及整体，《正体类要》说：“肢体损于外，则气血伤于内，营卫有所不贯，脏腑由之不和。”指出了人体局部与整体之间有着密切的联系，因此局部的皮肉、筋骨病损，可引起经络阻塞、气血凝滞、津液亏耗，或瘀血邪毒由表入里，导致脏腑不和；亦可由于脏腑不和由里达表，引起经络、气血、精津病变，导致皮肉筋骨病损。跌打伤科饮食疗法就是根据不同的损伤部位，所涉及的脏腑和整个病理过程中的不同阶段，以及疾病的性质，并通过四诊所取得有关症状和体征，进行综合分析以确定施膳原则的。如骨折在不同的病理阶段中，初期宜破，以行气散瘀、消散疏通；中期宜和，以和营止痛、祛瘀生新、接骨续筋；后期宜补，通过补益肝肾、气血，以促进骨痂的生长。骨与关节病中的化脓性骨髓炎、骨关节结核和骨肿瘤则根据局部的形态、溃疡的色泽及分泌物的色、质、量来辨证施膳，早期宜消，使肿毒消散于未成脓之前；中期宜托，使脓肿促溃，或托毒排脓；后期宜补，通过扶助正气，补益气血，加速机体的修复。骨与关节痹证则根据“风寒湿三气杂至而为痹”的病因学观点，从临床表现来辨明风寒湿邪的偏胜，以制定祛风、逐湿、散寒为主的施膳原则。

跌打伤科饮食疗法充分体现了“以形补形”、“同

气相求”的观点，中医学早就认识到动物的脏器与人体的脏器在组织形态及功能上十分相似，当人体脏器的功能发生病变时，用相应的动物脏器来治疗，往往能收到很好的疗效，如用动物的骨骼治疗骨折，早在《太平圣惠方》中有用“五骨散”（五种动物的骨骼）主治“落马坠车、腕折骨碎、筋伤压损”的记载，李时珍主张用动物的肾治疗肾虚腰痛，经常运用的有猪肾粥、杜仲腰花等。又如以动物的脑治疗脑震荡后遗症、以动物的蹄筋治疗损伤后的筋痿挛缩，在民间亦普遍运用。事实上动物的脏器是“血肉有情之品”，能产生同气相求的效果，可广泛地用于跌打伤科疾病的治疗。

跌打伤科疾病一般病情较长，药石非一时可以奏效，若能在手术、药物、理疗的同时，积极配以合理的食疗，或以食疗代替药物的治疗，不但无药石之苦，且少有胃肠道反应，并可减少或避免某些药物的副反应和对人体的有害作用，使患者在长时间的治疗过程中能够乐于接受。

三、跌打伤科疾病的施膳法则

跌打伤科饮食疗法的基本使用原则是辨证施膳。所谓辨证，就是将四诊所收集的有关疾病的各种现象

和体征，加以综合分析，根据疾病的“证候”性质，确定施膳法则，选择相应的药膳。辨证是决定治法的前提和依据，依法立方，随证遣药是解决疾病的手段，也是辨证的最终目的。辨证施膳是药膳理论和实践相结合的体现，是食疗中普遍应用的一个规范，辨证施膳的过程，实际上就是理法药膳在临床上的具体运用，是以药膳治疗疾病、促进机体康复的一个重要环节，也是指导临床施膳的基本法则。

辨证为指导临床施膳的基本法则，是由于通过辨证可明确病机和证的关系，同一种病在不同的病理阶段中可出现不同的证，或不同的病在其发展过程中可出现相同的证候。只要证候性质相同，就可以选用相同的施膳法则，即所谓“同病异治”、“异病同治”。这种针对疾病发展过程中不同质的矛盾用不同的方法去解决的法则，就是辨证施膳的精神实质。

（一）跌打损伤的施膳法则

跌打损伤包括骨折、软组织损伤、头与胸腹部内伤。清代沈金鳌说：“忽然跌，忽然闪挫，气必为之震，震则激，激则壅，壅则气之周流一身者，忽因所壅而凝聚一处，是气失其所以为气矣。气运乎血，血

本随气以周流，气凝则血亦凝矣。气凝在何处，则血亦凝在何处。”说明跌打损伤的病理特点是气滞血瘀。因此必须以疏通气血为施膳的总则。并根据跌打损伤的病理过程，分为初、中、后期三个阶段具体辨证施膳。

（1）初期：跌打损伤初期以攻法为主。《正骨心法要旨·内治方法总论》说：“今之正骨科，即古跌打损伤之证，专从血论，须先辨或有瘀血停积，或为亡血过多，……二者治法不同，有瘀血者，宜攻利之，亡血者，宜补而行之”。由于气与血互相依存，“气为血帅”，“血为气母”，“血不自行，随气而至”，故治疗上须活血与理气兼顾，仅有偏重而已。常用方法有行气活血、活血祛瘀、消肿、止痛、清热凉血等法。

行气活血：为消散疏通气血结滞之法。根据《素问·至真要大论》“结者散之”的精神，适用于跌打损伤早期气血凝滞所致肿痛并见者，如肋骨骨折、腰椎骨折、胸腹部挫伤的早期患者。代表方如川芎酒、月季花茶、韭菜煮酒、茉莉花糖水、香附酒、玫瑰膏等。

活血祛瘀，消肿止痛：为祛除瘀滞，通行经络之法。适用于跌打损伤早期气血凝滞，经络不通所致的瘀肿疼痛诸症。活血祛瘀与行气活血法相比，其适应证则比行气活血法适应证的气血瘀阻的程度稍重。