

药 粥 治 百 病

主 编 刘立昌 吕宏伟

副主编 王瑞荣 张坚石

吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

药粥治百病

刘立昌 吕宏伟 主编

责任编辑:齐 郁

封面设计:马腾骧

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 8.75 印张
189 000 字

发行 吉林省新华书店 1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷
印数:1—12 140 册 定价:4.50 元

印刷 长春新华印刷厂 ISBN 7-5384-1074-0/R·209

编写说明

药粥疗法在我国饮食文化中，作为珍贵财富流传了二千多年。药粥不仅富有营养，而且具有防治疾病的作用。本书是介绍我国药粥疗法的专著，比较全面地论述了我国药粥疗法的起源与沿革、药粥疗法的基础知识、功效特点、煮制方法等。分内、外、妇、儿、五官、肿瘤等五章，选择了100余种常见病症，运用了600余个药粥方剂，系统地阐述了中医粥疗的理论和方法，突出地体现了食粥亦需辨证的原则。在这样的理论指导下，对每一病证的辨证选粥、主方、制法及注意事项等进行具体论述，使读者或病人开篇即懂、会用。附录部分，较集中地介绍了食物的营养成分及药用。

限于编者的水平，加之实践经验不足，本书错误或不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

1992年10月

序

药粥之学，源远流长，是我国药膳学的重要组成部分。早在《周书》中就有“黄帝始烹谷为粥”的记载。到汉代，张仲景著《伤寒杂病论》，其中服桂枝汤后，要吃稀粥一升余，以助药力，并鼓舞胃气，助津作汗，使风寒之邪从表而除。从此，药粥疗法才得以确立。以后善用其法者不乏其人，并不断发扬光大。

随着我国经济的飞速发展，人们生活水平的不断提高，饮食结构也发生了深刻变化，追求和向往健康长寿，已把目光注视到食疗上来。而药粥疗法在延缓衰老，防治疾病方面有其独到之处，取得了令人瞩目的疗效，深受广大群众的厚爱。

药粥疗法将中医之精华与营养之精髓熔为一炉，既可治病，又可防病。食借药力，药助食功，且取材方便，制作简单、服用安全。有鉴于此，刘立昌诸位同志，悉心研究，博采古今，备历辛劳，编写了《药粥治百病》一书，余欣然阅读。该书条目井然，内容丰富，在前人经验的基础上，又有创新，搜集药粥达600余条，有证有方，有法有治，不仅为药膳食疗学增添了新的内容，而且对振兴中医药事业无疑有很大意义。在本书即将付梓之时，责余一言，乐为作序。

夏洪生 教授
壬申仲冬于长春

目 录

第一章 药粥基础知识	(1)
一、药粥的起源与沿革.....	(1)
二、什么是药粥疗法.....	(3)
三、药粥疗法的特点.....	(5)
四、为什么称“药粥治百病”.....	(6)
五、整体观念在药粥中的应用.....	(7)
六、“辨证施粥”与药粥选择.....	(8)
七、中医特点与药粥疗法.....	(9)
八、药粥的应用范围.....	(10)
九、谈粥疗与粥补.....	(12)
十、如何根据“四因”选粥.....	(13)
1. “因证施粥”.....	(13)
2. “因时施粥”.....	(13)
3. “因地施粥”.....	(14)
4. “因人施粥”.....	(14)
十一、调味品与容器的选择.....	(14)
十二、药粥的煮制方法.....	(15)
第二章 内科	(17)
感冒.....	(17)
咳嗽.....	(18)
慢性支气管炎.....	(22)
哮喘.....	(24)

肺结核	(28)
肺癰	(30)
胃脘痛	(32)
胃、十二指肠溃疡	(34)
慢性胃炎	(35)
吐血	(37)
呃逆	(38)
呕吐	(40)
痢疾	(42)
泄泻	(44)
慢性结肠炎	(46)
便血	(47)
黄疸	(48)
胆囊炎、胆石病	(50)
便秘	(51)
慢性肝炎、早期肝硬化	(54)
心悸	(56)
眩晕	(58)
水肿	(60)
淋证	(63)
尿血	(66)
遗精	(68)
尿路感染	(71)
急性肾炎	(73)
慢性肾炎	(74)
阳痿	(77)
腰痛	(79)

乳糜尿	(81)
遗尿、小便不禁	(81)
消渴	(82)
甲状腺机能亢进症	(85)
糖尿病	(87)
中风	(88)
高血压	(91)
高脂血症、动脉硬化、冠心病	(94)
神经衰弱	(96)
头痛	(98)
汗证	(101)
中暑	(103)
风湿性关节炎	(104)
血小板减少性紫癜	(106)
贫血	(108)
蛔虫病	(109)
白发	(111)
肥胖症	(113)
美容健美	(115)
老年性痴呆	(117)
第三章 外科	(118)
瘰癧	(118)
疔	(119)
疣	(121)
烧伤	(122)
冻疮	(123)
急性乳腺炎	(124)

胆道蛔虫症·····	(125)
疝气·····	(126)
慢性前列腺炎·····	(128)
血栓闭塞性脉管炎·····	(129)
痔疮·····	(129)
脱肛·····	(131)
皮肤瘙痒症·····	(132)
脂溢性脱发·····	(134)
神经性皮炎·····	(135)
药疹·····	(136)
荨麻疹·····	(136)
银屑病·····	(138)
湿疹·····	(140)
酒皲鼻·····	(142)
粉刺·····	(143)
第四章 妇科·····	(145)
月经先期·····	(145)
月经后期·····	(146)
经期延长·····	(148)
月经先后无定期·····	(149)
痛经·····	(150)
崩漏·····	(151)
闭经·····	(153)
月经过少·····	(155)
月经过多·····	(156)
经行吐衄·····	(157)
子宫脱垂·····	(158)

慢性盆腔炎·····	(160)
白带·····	(161)
女性性冷淡·····	(162)
不孕症·····	(163)
更年期综合征·····	(164)
妊娠腹痛·····	(165)
妊娠水肿·····	(167)
妊娠恶阻·····	(167)
先兆流产·····	(168)
胎动不安·····	(169)
恶露不绝·····	(170)
缺乳·····	(171)
第五章 儿科·····	(173)
咳嗽·····	(173)
麻疹·····	(174)
水痘·····	(176)
百日咳·····	(177)
小儿腹泻·····	(178)
小儿厌食证·····	(180)
佝偻病·····	(180)
腮腺炎·····	(182)
疳积·····	(182)
小儿遗尿·····	(183)
夜啼·····	(184)
小儿痢症·····	(186)
鹅口疮·····	(187)
第六章 五官科·····	(188)

急性结膜炎·····	(188)
青光眼·····	(189)
老年性白内障·····	(190)
夜盲·····	(191)
慢性化脓性中耳炎·····	(192)
耳鸣·····	(193)
慢性鼻炎·····	(194)
鼻出血·····	(195)
慢性咽炎·····	(196)
复发性口腔溃疡·····	(197)
急性扁桃体炎·····	(198)
龋病·····	(199)
牙龈出血·····	(200)
口臭·····	(201)
第七章 肿瘤·····	(202)
原发性支气管肺癌·····	(202)
食道癌·····	(203)
胃癌·····	(204)
肝癌·····	(205)
乳腺癌·····	(206)
大肠癌·····	(206)
子宫颈癌·····	(207)
附录·····	(209)
一、药粥常见的食物营养成分及药用·····	(209)
二、各种食物主治病证索引·····	(230)
三、各类病证所用食物索引·····	(250)

第一章 药粥基础知识

一、药粥的起源与沿革

在我国，药粥具有悠久的历史。早在《周书》中就有“黄帝始烹谷为粥”的文字记载。此时药食同源，只能说是药粥的萌芽。西周时期，已经有专门的营养医生，称为食医。食医的任务，就是根据帝王的身体状况，随时调配膳食，供帝王食用。但应用药物与米谷煮粥治疗疾病，最早见之于汉代大史学家司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》中，该传云：“齐王故为阳虚候时，病甚，众医皆为蹶，臣意（意，指西汉医学家淳于意）诊脉，以为痹，根在右胁下，大如覆杯，令人喘，逆气不能食。臣意即以火齐粥且饮，六日气下；即令更服丸药，出入六日，病已。”另从长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方剂书中，记载有服食青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热的石块煮米汁内服，治疗肛门痒痛等方。据考证，这批出土的古医书约成书于春秋战国时期。这就是说“火齐粥”、“青粱米粥”等方，是我国记载最早食用的药粥方。我国最早的医书《黄帝内经》中说：“药祛之，食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”是药粥疗法最早的理论记载。我国最早的一部药物学专著《神农本草经》记载了既是药物又是食物的许多品种，如薏米、大枣、芝麻、山药、莲子、核桃、龙眼、百合、豆卷、菌类等等，正是后世药粥的主要成分。由此可见，药

粥这一古老疗法，远在两千多年前，我们的祖先就把它用于防病治病了。

东汉末年，张仲景著的《伤寒杂病论》一书中对药粥的应用积累了丰富的经验，如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”多为米药合用。对此，《本草蒙筌》称赞说：“粳米，伤寒方中，亦多加入，各有取义，未尝一拘。少阴症，桃花汤每加，取甘以扶正气也；竹叶石膏汤频用，取甘以益不足焉；白虎汤入手太阴，亦同甘草用者，取甘以缓之，使不速于下尔。”可见，仲景善用粳米，且多妙义，实为药粥疗疾之先驱。

唐代医家孙思邈，在其编著的《千金方》和《千金翼方》两部巨作中，极力推崇用药膳治病，指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”“药性刚烈，犹若御兵”，所以“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也”。并收集了如谷皮糠粥防治脚气病，羊骨粥温补阳气，防风粥“去四肢风”等药粥方，颇有灵效。其弟子孟诜撰著的《食疗本草》原书已散佚，近代在甘肃敦煌石窟中，发现有《食疗本草残卷》，书内载有“苕粥，柿粥，秦椒粥，蜀椒粥”四方。同一朝代曾慥所著《食医心鉴》中共收药粥 57 方，并按中风、心腹冷痛、五种噎病、七种淋病、小便数、五痢赤白肠滑、五种痔病下血、妇人妊娠诸病及产后、小儿诸病共九类，分别详细地介绍了食治诸方的组方、用量、煮制、功效等，为后世药粥疗法奠定了基础。

宋代对药膳治病更为重视，药粥疗法亦有了很大发展，王怀隐著的《太平圣惠方》一书“食治门”选列中风、水肿、咳嗽、脚气等 27 类，共载药粥 129 方。其中鲤鱼粥、黑豆粥治水肿；枣仁粥治疗咳嗽等等。在同一时期还有《圣济总录》收集了药粥 113 方，陈直著《养老奉亲书》中收载补养药粥 43

方。

元代宫廷御医忽思慧编写的《饮膳正要》是一部药膳专著，有很多是滋补强壮、延年益寿和防治疾病的药粥方。如用于“补脾胃、益气力”的乞马粥；有“治阳气衰败，五劳七伤”的枸杞羊肾粥，还有“山药粥”“麻子粥”“马齿菜粥”等等。李东垣《食物本草》也专门介绍了28个最常用的药粥方。诸如绿豆粥，茯苓粥，麻仁粥等。至明代李时珍所著《本草纲目》记载药粥62方，并列专节对其主治、功用分别作了介绍。至清代药粥疗法又有了发展，黄云鹄著《粥谱》一书收载粥方247个，是目前载方最多的专著。以及《老老恒言》、《食鉴本草》、《随息居饮食谱》等均有应用药粥治病的记载。

近代药粥疗法亦被许多知名中医所沿用并有阐发，随着我国经济的飞跃发展，人们的饮食结构发生了深刻变化，已把目光注视到食物疗法上来，而药粥疗法以其独特的疗效，在延缓衰老，防治疾病方面取得的成果令人瞩目，越来越受到人们的厚爱。

二、什么是药粥疗法

粥，俗称稀饭，又称为馐糜、醪等。厚粥称馐，薄粥称醪。药粥，即用适当中药加适量的米谷同煮为粥，叫做药粥。药粥疗法，是在中医理论的指导下，选择适当的中药，和米谷配伍，再加入一定的调味配料，同煮为粥。药粥是以药疗疾，以粥扶正的一种预防和治疗疾病的食疗方法。

随着社会的发展和医学的进步，历代医家创立了不少宝贵的药膳食治方剂，其中有药粥、药酒、药饼、药饭、药茶、

药膏、药菜等，它们既能滋补强身，又能防治疾病，因而受到了医家和广大群众的普遍欢迎。远在春秋战国时期，我国医药学书籍就有了药粥记载，至今大约有 700 余种药粥。其中既有单味药粥，也有复方药粥；既有植物类药粥，也有养生保健的药粥。其种类繁多，效能各异，在当前老年医学及康复医学不断发展的情况下，中医食疗学中的药粥更应发挥其应有的作用，为人类健康服务。

药粥疗法为什么会受到人们的“厚爱”？

随着经济收入的增加，人们对健康的投资越来越重视。过去一些销路不大的补品，现在成了“热门货”。象市场供应的人参酒、鹿茸精、黄芪膏、十全大补膏等，都受到人们的欢迎。但也有一些人越补体质越差，或者越补毛病越多，这是什么道理呢？这是因为有些人不懂得中医的“虚则补气”和“虚不受补”的理论。中医的特点是辨证论治，用补药必须根据每个人的不同情况选择应用，如气虚者，可以用人参大补元气。但有些人并不气虚，看到别人吃参，也随之效仿，结果必然轻者胃脘部胀闷不适，重者鼻孔出血。而药粥疗法，则很少出现这种弊端，既能养生，还能治病，老少皆宜。古人称粥是“世间第一补人之物”。粥，富于营养，易于消化和吸收，人人喜用，流传不废。

粥由米烧烂而成。我国地大物博，米的种类很多。粳米，能补中益气，益血生津；梗米，功能与粳米差不多；小米性凉，黄米性温，功同粳米、糯米，能补肺气，养胃津；高粱米能清胃养脾；北秣米，能和胃安眠；薏米能健脾益胃，清热化湿。用多种米煮粥，对人肌体的作用不同，所以我们应根据身体情况、地理条件和季节气候，选用不同种米煮粥服用。

以米配合其他食物或药物煮成粥，就可有治疗疾病的作用。汉代张仲景在他的千古名著《伤寒论》、《金匱要略》中就有用粥的记载。仲景很多名方，如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等，都是米药合用的典范。唐朝药王孙思邈，在临床医疗中也有用药粥治病的习惯。在他的《千金方》中，就有应用“牛乳粥”、“芦根粥”、“天花粉粥”的经验。近代名医张锡纯，积数十年经验，对“山药粥”的应用，真可谓得心应手，灵活多变。现代医家蒲辅周，应用民间治疗疯犬咬中毒的“芫花根皮粥”，颇有经验。南京中医学院邹云翔教授，每逢诊治老年人高血压、高血脂时常嘱病家多吃荷叶粥，以降血压和降血脂，效果也很满意。

中国人素有食粥的习惯。过去北京前门外有一个专售荷叶粥的小店，每天早晨有很多肥胖人排队购食，因为荷叶粥有较好的减肥效果。北京中医研究院沈仲圭老中医，早年在上海，见民间小店中有羊肉粥出售，吃后，他深有体会地称赞说：“羊肉粥价廉而味美，此平民冬日之食补妙品，体弱之人日进一瓯（音欧），不稍间断，开胃健力，得益匪浅”。

目前我国，随着经济的腾飞，个人收入增加，很多追求健康的人也能自制一些药粥服食。药粥疗法已被广大群众所接受，并越来越受到人们的重视，得到人们的厚爱。

三、药粥疗法的特点

药粥疗法是中药与米谷煮粥服食，就包含了药食同源，食药同用的特点。药物与米谷配伍，相须相使，具有药物治疗病和食物营养相互协同的作用。例如，干姜是中医用于温中散寒的药物，但毫无补养作用，只适用于里寒症；粳米或糯米

可以健脾益气，却没有散寒的力量；若两者配伍，煮粥服食，则成了温补脾胃，治脾胃虚寒的食治良方。因此，药粥疗法是药物疗法与食物疗法的结合。另外，正因为药食同源，有些食物可供药用，反之，有些药物亦可食用，如山楂、龙眼、山药、枸杞子等，既可食用，又能入药，难以严格区分，选择具有滋养强壮的中药同米谷煮粥，可以用来补益身体，增强体质，达到延年益寿的目的。例如，枸杞子粥、山药粥、龙眼肉粥、补虚正气粥等均为药食合用的滋补药粥方。

药粥重要的成分为粳米和糯米，具有极好的健脾养胃、滋补“后天”的作用。《随息居饮食谱》云：“糯米甘平，宜煮粥食。粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚证，以浓米饮代参汤。病人、产妇粥养最宜。”《医药六书药性总义》称赞：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。”

药粥服食方便，易被吸收，长期服食，无副作用，还可根据病情灵活组方，随季更变，适时选用，经济安全，制作简便，可以中药直接与米谷同煮，也可以先把中药研为细粉。再与米谷同煮；还可以把原药汁与米同煮，或先将中药制取药汁，兑入米粥内煎服；亦可以取新鲜中药，切碎水磨澄取细粉，晒干备用，需要时，同米煮粥。临床应用，可据因时因地，“辨证选粥”。

四、为什么称“药粥治百病”

药粥主要成分是粳米，能补脾胃、培中土。《蠹子医》中说：“日食二合米，胜似参芪一大包。”粳米素有“五谷之长，人相须赖以为命者”的美称。所以李时珍说：“每日早起食粥一大碗，空腹虚，谷气便作，所补不细，不极柔腻，与肠胃

相得，最为饮食之妙诀也。”粥为老年人所喜爱，也为老年人容易消化和吸收。可根据老年人脏腑老化程度的不同，选用适当的滋补性药粥，以延缓脏器衰老和控制老化进程，以摄生自养，延年益寿。如麦粥，养心除烦；绿豆粥，解热消暑；赤小豆粥，清热补心；扁豆粥，健脾除湿；红枣粥，养脾益胃；芝麻粥，养肺益精；萝卜粥，清食化痰；莲子粥，益气固精；胡桃肉粥，益肾润肌；白木耳粥，益肺补肾；人参粥，大补元气；山药粥，补肺养胃；杏仁粥，止咳平喘；芡实粥，固精明目；茯苓粥，健脾安神；地黄粥，补肾生津；枣仁粥，养心安神，等等。

如果有病，还可以根据不同情况“辨证选粥”，作为辅助治疗。如患有咳嗽可选用杏仁粥、萝卜粥；感冒可选用荆芥粥、发汗豉粥等；高血压病可选用枸杞粥、菊花粥、芹菜粥；冠心病可选用山楂粥、茯苓粥等；溃疡病可选用甘草粥、生地粥、太子参粥；贫血可选用黄芪粥、红枣粥等。

米粥还可直接用来治病，如白虎汤，是知母、石膏、甘草3味中药，加粳米，烧烂成稀汤。这里粳米起养胃和中的作用，致使苦寒药物不致损伤脾胃。再如竹叶石膏汤，是将竹叶等六味中药加粳米煮成薄汤。这里粳米起到滋养胃液的作用。米粥有时可作辅助疗法，多在服桂枝汤后再吃些热粥，以助发汗。再如，服性质峻烈的泻药后，如果发生腹泻不止的情况，可以用糯米煮成稀粥，以养胃和中止泻。因此说，“药粥治百病”是有其道理的。

五、整体观念在药粥中的应用

祖国医学认为，人体是一个统一的有机体，体现在脏腑