

谷 类 治 百 病

陈正宏 编著

河海大学出版社

1994. 南京

(苏)新登字第 013 号

责任编辑:陈 菁

谷类治百病

陈正宏 著

出 版:河海大学出版社

(南京西康路1号,邮政编码:210024)

发 行:江苏省新华书店

印 刷:兴化印刷厂

(地址:兴化牌楼西路1号 邮政编码:225700)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.75 字数:152 千

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—10,000 册

ISBN7-5630-0757-1

R·4

定价:5.40 元

河海版图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

编辑的话

从原始社会神农氏尝百草,开创了“药食同源”的时代起,三千多年来,我们的祖先积累了丰厚的食疗验方,拯救了无数沉痾缠身的人。就是在现代中西医诸多的治疗手段中,食疗之法仍有其独特的魅力。

为了弘扬具有民族特色的食疗传统文化,普及科学知识,将食品科学与中医学的科研成果推向大众,我们拟订了这一组选题,结成《百病食疗》丛书,在进行详细论证和广泛了解之后,根据广大读者的需要,在编写框架和栏目设置上下了一番功夫。最后组织有临床经验或从事相关研究,在食疗方面有心得有体会有创新的作者进行编写。

本丛书旨在强化读者的自我保健意识,使读者掌握疾病初期的自我诊断方法,引导读者在一日三餐中注意食疗保健;通过阅读本丛书,制作可口的食疗菜方,变“良药苦口”为“良药可口”,运用简单的食疗偏方起到防病治病的作用,提高身体素质,缓解就医难的矛盾。

读者朋友们,您不妨试试,在您健康时食疗将使您健康常驻,而当您的身体稍有不适时,食疗将是您最佳的选择。



人食五谷杂粮,难免发生疾病。然而五谷杂粮不仅是我們赖以生存的主要粮食,也是防病、治病的良药。谷物同药物一样具有四性、五味和升降浮沉等治病的基本性能,是我们认为最安全、最熟悉、最易获取的材料。谷物治疗疾病集药性于美食之中,变“良药苦口”为“良药可口”,并具有积极、长效的预防作用。

本书收集整理的谷物治疗方剂,来源于古今有关食疗、药膳、养生、中医药著作、报刊、民间经验方及少部分作者的研究成果。书中对每种食物及诊断也尽量做到中、西医兼顾。上篇详细论述了每种谷物的形态、商品品质、产地、营养成分与特点、性味、功效,以及食谱(或偏方)制作方法、食(使)用方法、所适应的病症、注意事项。下篇对常见疾病的诊断要点、宜忌食物作了简明扼要的叙述,并在每种病症后列出了对症方剂索引,便于读者查找。

由于编写时间仓促,加之编者学识有限,书中错漏之处在所难免,恳望广大读者批评指正。

作 者

一九九四年八月



概述

- 一、饮食与人体健康 (1)
- 二、饮食的治疗作用 (2)
- 三、食物的药性与功效 (4)

上篇 谷类食疗方剂

- 一、稻米 (9)
 - (一) 粳米 (9)
 - (二) 粳米 (13)
 - (三) 糯米 (53)
- 二、小麦 (68)
- 三、大麦 (87)
- 四、荞麦 (93)
- 五、燕麦 (96)
- 六、玉米 (98)
- 七、小米 (105)
- 八、高粱 (112)
- 九、薏米 (116)

下篇 常见病症及食疗方剂索引

一、内 科

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. 感冒 (127) | 3. 支气管哮喘 (131) |
| 2. 咳嗽 (129) | 4. 肺脓疡 (132) |

5. 胃脘痛	(134)	21. 高血压病	(154)
6. 呃逆	(135)	22. 冠心病心绞痛	(155)
7. 呕吐	(136)	23. 消渴(糖尿病)	(157)
8. 泄泻	(137)	24. 多汗	(158)
9. 便秘	(140)	25. 胆囊炎	(160)
10. 饮食积滞	(141)	26. 痹证	(161)
11. 吐血	(143)	27. 水肿	(162)
12. 便血	(144)	28. 淋证	(164)
13. 贫血	(145)	29. 尿血	(166)
14. 紫癜	(146)	30. 癰闭	(167)
15. 头痛	(147)	31. 遗尿	(168)
16. 心悸	(148)	32. 急性肝炎	(169)
17. 失眠	(150)	33. 慢性肝炎	(169)
18. 眩晕	(151)	34. 肝硬化	(170)
19. 癫痫	(152)	35. 痢疾	(171)
20. 中风	(153)	36. 肺结核	(173)

二、外 科

37. 疔	(174)	45. 烧伤	(180)
38. 阴疽	(175)	46. 痔漏	(181)
39. 疖	(175)	47. 牛皮癣	(181)
40. 疔疮	(176)	48. 白癜风	(182)
41. 肠痈	(177)	49. 面部色斑	(183)
42. 瘰癧	(178)	50. 甲癣	(184)
43. 急性乳腺炎	(179)	51. 扁平疣	(184)
44. 丹毒	(179)		

三、五官科

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 52. 夜盲症····· (185) | 55. 鼻衄····· (187) |
| 53. 目赤肿痛····· (186) | 56. 咽喉肿痛····· (188) |
| 54. 耳鸣、耳聋····· (187) | |

四、儿 科

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 57. 麻疹····· (189) | 61. 小儿腹泻····· (192) |
| 58. 流行性腮腺炎····· (190) | 62. 小儿厌食····· (193) |
| 59. 惊风····· (191) | 63. 疳积····· (194) |
| 60. 水痘····· (192) | 64. 小儿遗尿····· (195) |

五、妇 科

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 65. 月经不调····· (196) | 70. 胎漏与胎动不安·· (200) |
| 66. 闭经····· (196) | 71. 产后血晕····· (201) |
| 67. 痛经····· (197) | 72. 缺乳····· (202) |
| 68. 崩漏····· (198) | 73. 妊娠恶阻····· (202) |
| 69. 带下病····· (199) | 74. 脏躁····· (203) |

六、男性专科

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 75. 遗精····· (204) | 77. 早泄····· (206) |
| 76. 阳痿····· (205) | |

附录 各类食品营养成分表



一、饮食与人体健康

健康和长寿是人类所共同向往的。我们的身体是由 60 多种化学元素构成的血肉之躯，约含水 55~61%，蛋白质 15~18%，脂类 10~18%，碳水化合物 1~2%，无机盐和微量元素 3~5%。要维持身体的正常生长、发育、活动以及机体的修补和组织更新，就必需不断地从外界摄取营养素，而这些营养素主要来源于日常饮食。人类摄取食物并利用食物满足自身生理需要的必要生物学过程就称为营养。食物中具有营养功能的物质，叫做营养素。人体需要的营养素有六大类，即蛋白质、碳水化合物、脂类、维生素、水、无机盐和微量元素。近年来，也有人建议应该增加膳食纤维这一类。这些营养素的生理功能概括起来有：①供给机体活动所需的能量。以碳水化合物、脂肪和蛋白质为主要来源。②供给身体生长和组织修补的材料。主要是蛋白质。③调节生理功能。以维生素、水、无机盐和微量元素为主。膳食纤维则可促进肠蠕动，加快食物的通过速度，预防癌症、抗腹泻，预防和治疗憩室病、胆结石、糖尿病、便秘，并有降脂、解毒和控制体重等作用。

人体的防御功能（即抵抗力）是人类与疾病作斗争的自身防线。人体无论是上皮细胞、粘膜细胞、白血细胞、胸腺、肝、脾以及血清中的抗体都是由蛋白质和其它营养素构成的，是防御机能的物质基础。人体的营养状况影响着体内这些器

官的结构以及机能的发挥。营养不良时，机体的抵抗力下降、衰老加快，引发多种疾病。

营养与许多疾病的发生都有着直接或间接的关系。如果长期饮食不当，缺乏营养，就会引起营养缺乏症。蛋白质和热量不足会产生浮肿、痴呆，也会导致胃癌和食管癌。缺乏维生素 D 和钙、磷会导致佝偻病、骨质软化、骨质疏松或骨骼畸形。缺铁性贫血、缺碘性甲状腺肿也都是常见的营养缺乏病。但是营养过剩对人体健康也是十分有害的。摄入过多的动物脂肪和碳水化合物，可使身体肥胖，不仅增加心脏负担，而且易诱发肥胖病、糖尿病、高血脂、高血压、胆结石、冠心病等。高脂肪饮食还能诱发结肠癌、乳房癌和宫颈癌。食糖过多会导致龋齿。过多地摄入某些维生素和矿物质也会致病。

因此，从饮食中摄取平衡、合理的营养是人体健康的保证。中国营养学会于 1988 年 10 月修订了“每日膳食中营养素供给量”（见附录二），作为适合我国实际情况的食谱设计和膳食评价的推荐标准，并以此为依据来设计各类人群的平衡膳食。但是任何一种天然食物都不可能单独满足人体所需要的全部营养。这就要我们根据推荐标准，充分利用各种食物的营养价值，进行合理的膳食搭配，使我们吃得营养、吃得卫生、吃得科学、吃得合理。尽量做到食物多样、饥饱适当、油脂适量、粗细搭配、食盐限量、少吃甜食、节制饮酒、三餐合理（全天摄入的能量分配以早餐占 30%、中餐 40%、晚餐 30% 较为合适）。

二、饮食的治疗作用

饮食既可充饥提供营养，又可防病、治病，“医食同源、药食同源”是祖国医学的特色。早在先秦时期，人们就认识

到食物即是药物，“药补不如食补”这一养生之道。我国最早的医书《素问·脏器法时论》中就谈到：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。古代医书认为稻米能补中养气，益气生津；高粱可补气养脾，治阳盛阴虚，夜不得寐；小麦能补虚乏，实皮肤，厚肠胃，强筋力；大豆能补中解毒；荞麦能开胃宽肠，益气力，御风寒。蔬菜瓜果类更是有特殊的医疗效果。如大蒜下气止痛，杀虫，久服能降低血脂；萝卜润肺化痰，治咳嗽失音等。这说明食物是有治疗功效的。东汉《神农本草经》中就已记载了不少治病与养生皆宜的药用食物。到了元代出现了我国第一部营养学专著——《饮膳正要》。这部由饮膳太医忽思慧所著的营养专著，内容丰富，图文并茂，对谷类、兽品、禽品、鱼品、果品、菜品以及料物这些极易得到的普通食物，进行整理、归纳，阐明每一种食物的性、味、有无毒性以及效用和膳食制作，在饮食营养与科学性方面有较高的价值。

从现代营养学分析来看，谷类是热能的主要来源，每100克约可提供350千卡的热量。热能是维持人体基础代谢、维持体温、保证正常的生长发育、供给体力和脑力劳动所必需的。全谷制品还是B族维生素的重要来源，同时还提供维生素E及无机盐。果品是无机盐和维生素的良好来源，此外还提供膳食纤维和有机酸。畜类除含有丰富的蛋白质和脂肪外，其肝脏还是维生素A和B的丰富来源。蔬菜是维生素、无机盐和膳食纤维的主要来源。饮食治疗还有其特殊优点。饮食疗法简单易行，来源丰富，疗效显著，安全无毒，而且“良药可口”，可防病于未然。因此，历来深受推崇。

饮食治疗在现代综合治疗中至少可发挥以下四点作用：
(一) 利用饮食的特殊药性直接治疗疾病。如小米可治产后虚

弱、绿豆可清热解毒、百合可治肺结核、大蒜能杀菌等。

(二) 增强体力为其它治疗创造有利条件。如外科手术前宜食用高蛋白食品，以保证手术效果，有利于早日康复。

(三) 促进治疗过程中健康的恢复。如慢性肾炎患者，必须采用少盐或无盐膳食。

(四) 协助临床诊断。在临床检验中，有些疾病的病因检验和诊断与膳食内容的特殊调整有密切关系。如在检验胃、肠道有无出血时，需采用完全不含铁质的膳食来检验大便中是否有潜血。

三、食物的药性与功效

食物治疗是祖国医学的重要部分，正如《本草求真》中指出的：“食物入口，等于药之治病同为一理，合则于人脏腑有宜，而可却病卫生，不合则于人脏腑有损，而即增病促死。”因此，要选择食物，“适情遣病”，就必须从中医中药的理论出发，认真运用中药学的四气（性）、五味、升降浮沉以及药物归经等学说来分析食物的治疗作用，这是中医营养学选择食物的重要依据。

所谓四气，又称四性，即寒、热、温、凉四种不同的性质。其中寒与凉、热与温既有共性，又有程度上的不同，温次于热，凉次于寒。食物的寒、热、温、凉四性是就病性的寒、热相对而言的。《神农本草经》中就指出了：“疗寒以热药，疗热以寒药”。这也是食疗时选择食物的原则。由于凡属寒性或凉性的食物，同具有寒、凉性的药物一样，食后能起到清热、泻火甚或解毒的作用。如绿豆、小米、苡米等都具有寒或凉的偏性，因而都能起到清热的作用。相反，凡属热性或温性的食物，食后能起到温中、补虚、除寒的作用，遇寒症或气虚症、阴虚症均可选用。如糯米等，食后能起到益气、补中、祛寒的作用。食物中除有四性外，还有寒凉、温

热不甚显明，性质平和的食物。平性食物作用比较缓和。

所谓五味，即酸、苦、甘、辛、咸。而实际上不止五种味，如有的食物味偏淡，有的则发涩，但一般认为“淡附于甘味，涩则多属酸之变味”，涩与酸同有收的作用。所以，习惯上仍称五味。食物的五味作用各异，也是运用食物功效的重要依据。《素问·至真要大论》中指出：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳”。即辛、甘、淡味属阳，酸、苦、咸味属阴。一般认为，凡辛味，即能宣、能散、能行气血、能润。对于表症以及气血的阻滞或肾燥等病都应注意选择带有辛味的食物。甘味的食物能起到补益、和中、缓急的作用，多以此来滋补强壮，治疗人身五脏气、血、阴、阳任何一方的虚症，而且还可用来缓和拘急疼痛等。酸味、涩味是相近的，具有收敛、固涩的作用。遇到气虚、阳虚不摄而致的多汗症，以及泄泻不止、尿频、遗精、滑精等均应考虑配合酸味食物，以为治疗之补助。苦味很明显的食物不多，一般都与甘味相兼，其作用多在于清泄五脏之热，以及利水燥湿等。咸味食物，一般认为能软坚、散结，亦能泻下，多用来治疗热结、痰核、瘰癧等症。食疗时，则多用来做补品，滋补肝肾，益阴补血等。淡味，一般认为可渗湿利水，能治疗湿盛或水气为患的病症。

食物的性、味不同，对人体各器官的疗效作用也有主次之分。正如《素问·宣明五气篇》中指出的：“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入”。由于食物的性、味与人体各器官的生理特点和功能有着密切的联系，因此在食疗时还应充分考虑到食物的“归经”。食物既有性、味及归经，也有升降浮沉的作用趋向。升浮是指质地轻薄，气味芳香的食物，具有向上、向外的作用趋向。通常植

物的花、叶质轻，多有升浮作用，如有发散、宣通、开窍等功效的香菜、薄荷能解表治感冒，菊花、绿茶能清利头目治头痛、目赤等。沉降是指质地沉实，气味浓厚的食物，具有向下、向内的作用趋向。通常植物的子实质重，多有沉降作用。如有清热、平喘、止咳、利尿、敛汗、止泻等功效的西瓜，能清热治热病烦渴；冬瓜利尿治小便不畅；乌梅收敛止泻痢等。对疾病所在的部位而言，在上、在表的病，宜升不宜降；在下、在里的病，宜降不宜升。病抛上逆者宜降不宜升；病抛下陷者宜升不宜降。食物的性、味与升降浮沉之间也有一定的联系，辛、甘、温、热的食物主升浮；酸、咸、苦、寒的食物主沉降。

综上所述，饮食治疗应该从中医营养学的观点出发，依据食物的性、味和归经等理论，结合现代营养科学，根据患者的体质、病症、年龄、性别，甚至天时、地理等因素，正确地选择食物，进行合理的搭配、制作。

常见谷物的性、味、归经及功效如下：

名 称	性、味	归 经	功 效
小麦	甘，平	脾、胃	补心养肝、除热止渴
大麦	甘、咸，微寒	肝、脾	调中益气、止渴除躁
荞麦	甘，寒	脾、胃	益气宽肠、清热利湿
粳米	甘，平	脾、胃	补脾和胃、益精强志
糯米	甘，温	脾、胃	补中益气，和胃止泻
籼米	甘，温	脾、胃	养胃和脾、温中止泄
玉米	甘，平	胃、肾	补中健胃、除湿利尿
小米	甘、咸，微寒	胃	补中益气、和脾益肾

中医对人体不同体质的分类如下：

部 位	类 型	正常型	气虚型	阳虚型	阴虚型	痰湿型	湿热型	瘀血型
		健壮	瘦、胖	胖	瘦	胖或 胖变瘦	胖、瘦	瘦
头脸部		头发乌黑 脸色光润	发无光 润脸色黄白	面光白 无光白	面色红 或两颊 红有头 晕感	面色 稍黄	面部出 油、易 藏垢、 出粉刺	易掉发、 面紫黑
眼部		双目有 神精力 充沛	双目 无神		充血、 干涩、 眼尿多、 疲劳		眼呈 黄色	眼框黑
口、喉部		口唇红 润口内 无异味	食而无 味唇无 色	味觉迟 钝唇色 淡红	口渴、 喜冷饮、 唇赤、 干燥	口粘 发甜	口干、 有苦味、 不思 饮水	口渴、 唇色薄 呈紫色
舌		舌质淡 红光润、 苔薄白	舌色薄 大而厚	舌色薄、 肥大、 有齿痕、 苔白	舌红、 少苔或 无苔、 舌有裂 纹状	舌面有 粘液、 苔白	舌红、 发粘	色暗、 紫色或 有瘀斑
四肢		手脚灵 活耐寒 耐热	手脚麻 木、无 力、易 疲、劳、 不耐寒	手脚发 凉、腰 倦、易 受寒	手脚 发热	身体不 灵活、 体沉、 浮肿、 手脚酸	焦燥、 易疲、 倦、四 肢发热	有发疹 或红点 或结节
大、小便		大便、 小常	大便正 常或不 便秘、 形残便 感	软便、 尿量多、 无色	便稍干 或便秘、 尿量少 色浓	大便正 常或尿 量少、 色浓	大便粘、 尿量少 色浓	
禁忌食物		无	苦味寒 性生冷 食物	苦味寒 性生冷 食物	辛辣、 苦味、 有强芳 香食物	发粘、 有补阳 作用食物	发粘有 补阴作 用、油 炸温性 食物	涩味有 收敛作 用食物

部 位 类 型	正常型	气虚型	阳虚型	阴虚型	痰湿型	湿热型	瘀血型
	健壮	瘦、胖	胖	瘦	胖或 胖变瘦	胖、瘦	瘦
适宜食物	一般食物	枣、栗、莲子、牛肉、花生、鲫鱼、马铃薯、苹果、山芋	核桃、羊肉、虾、麻雀、鳝鱼、韭菜、大蒜、猪肾	梨、桑椹、麻、牛奶、鸡蛋、蜂蜜、香蕉、黑豆、柿子、芋、银耳	薏米、冬瓜、红小豆、芥菜、鱼、莲子、青豆、豌豆	绿豆、黄瓜、玉米、荷叶、苡米、白菜、萝卜、冬瓜、红小豆	山楂、蘑菇、茄子、河蟹、黑木耳、灵芝

上篇 谷类食疗方剂

一、稻 米

我国是世界上种稻最早的国家。水稻在我国分布极广，南自海南岛，北至黑龙江，东起台湾，西到新疆，都有水稻种植。但主要产区集中在长江流域和珠江流域。我国商品稻米分三类，即籼米、粳米和糯米（籼糯和粳糯）。

（一）籼 米

籼米为禾本科植物籼稻（*Oryza Sativa* L.）的种仁，又称南米、机米，市售的中熟米和杂交米一般均属籼米。籼米一般呈长椭圆形或细长形，米质较轻，碎米多，胀性大，出饭率高，蒸出的米饭较膨松，粘性小，口感较差。籼稻在我国南方种植较多，主要分布于华南热带和淮河以南亚热带的低地。籼米主要用于煮粥、蒸饭，也可磨粉制糕食用。

〔营养特点〕

营养成分见附录一。籼米淀粉中含直链淀粉多，米饭胀性大而粘性小，较易被人体消化吸收，宜作为病者或身体虚弱者的主食。

〔性 味〕 甘，微温。入脾、胃经。

〔功 效〕 养胃和脾，温中止泄。

〔适 应 症〕 脾虚久泻、消化不良、腹部虚胀、食积腹痛、饮食无味、小便不利、烦渴、酒后发热、孕产妇赤白痢下、大

便溏软、产后虚劳、慢性肾病、风湿、便秘、乳腺阻滞、虚劳瘦弱、神疲乏力、午后潮热、夜寐多梦、缩阴、肩周炎、腰痛、腿痛、外痈肿硬、疟疾、寒痢、胃痛、哮喘等。

〔食谱精选〕

1. 粘米粥 粘米 100 克。粘米洗净煮粥，沸后用文火熬成粥。此方温中益气，养胃和脾，除湿泄，对小便不利，烦渴，胃肠虚弱者有疗效。

2. 锅焦莲肉末 粘米锅粑 120 克，莲肉 120 克，白糖 120 克。将粘米锅粑烘脆，研成粉末，与莲肉末、白糖和匀。每日服三次，每次三五匙。此方主治老幼脾虚久泻。

3. 锅焦末 粘米锅粑 500 克，将粘米锅粑弄碎炒焦，研成末。每日三次，每次 5 克，用温开水送服。此方主治食积腹痛。

4. 锅焦丸 粘米锅粑 1500 克，炒神曲 120 克，炒砂仁 60 克，山楂（干）120 克，蒸莲肉去心 120 克，鸡内金（炒干）30 克，白糖、大米粉适量。将粘米锅粑炒黄与其余原料（白糖、米粉除外）共研成细末，加白糖和米粉作饼吃。此方主治小儿消化不良。

5. 蘑菇锅粑 蘑菇 100 克，粘米锅粑 75 克，番茄酱 50 克，熟猪油 250 克，鲜汤 750 克，盐、味精、白糖、香油、水淀粉各少许。将蘑菇切成片，锅粑用刀刮去焦粒，捏成 10 厘米见方待用。将锅烧热，倒入熟猪油 25 克，再将番茄酱加入，炒后加鲜汤、盐、白糖、蘑菇，烧开后，用水淀粉勾芡，淋上香油，倒入大碗。原锅烧热加猪油，待油烧至七成熟时，将锅粑下锅炸至胀发后，用漏勺捞出并放在大汤盆里，迅速与蘑菇卤汁同时上桌，将卤汁倒入锅粑里即成。此方主治消化不良。