

样 本 库

常见病民间饮食滋补疗法

苏广洵 编写

广西民族出版社

一九八八年四月

1100184

常见病民间饮食滋补疗法

苏广洵 编写



广西民族出版社出版

(南宁市七一路)

广西新华书店经销 永福县印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 7.1875 154.8千字

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

印数：1—23000册

书号：ISBN7-5363-0211-8/R.8 定价：1.55元

目 录

内 科

感冒	(1)
暑症	(4)
痧症	(7)
咳嗽	(9)
哮喘	(15)
肺结核	(22)
心悸	(26)
胃腹胀痛	(30)
反胃	(35)
呕吐	(37)
胃虚呃逆	(39)
食滞	(41)
胃及十二指肠溃疡	(44)
泄泻	(46)
五更泻	(52)
痢疾	(55)
便秘	(58)
慢性肝炎	(63)
虚弱浮肿(水肿)	(65)

脾脏肿大·····	(73)
小便不畅·····	(75)
夜多小便·····	(80)
肾炎·····	(83)
小便淋浊·····	(85)
结石症·····	(87)
遗精·····	(89)
阳痿·····	(95)
阴冷·····	(98)
肾虚腰痛·····	(101)
自汗盗汗·····	(104)
糖尿病·····	(108)
冠心病·····	(113)
高血压·····	(118)
咳血、咯血·····	(125)
尿血·····	(128)
便血·····	(131)
鼻血·····	(133)
贫血·····	(136)
头痛·····	(142)
眩晕·····	(145)
失眠·····	(148)
神经衰弱·····	(155)

妇 科

月经不调·····	(158)
-----------	---------

痛经·····	(161)
闭经·····	(164)
崩漏·····	(166)
白带·····	(170)
妊娠病·····	(174)
产后病·····	(181)
缺乳·····	(184)
妇科杂病·····	(188)

儿 科

小儿咳嗽·····	(195)
小儿哮喘·····	(196)
小儿百日咳(顿咳)·····	(198)
小儿疳积·····	(200)
小儿蛔虫病·····	(205)
小儿泄泻·····	(206)
小儿流涎·····	(207)
小儿厌食·····	(208)
小儿惊风·····	(210)
小儿痫证·····	(211)
小儿暑热症·····	(213)
小儿遗尿·····	(214)
小儿盗汗·····	(219)

内 科

感 冒

感冒常见的症状是鼻塞涕流，喷嚏，头痛且胀，怕风，骨节酸楚，恶寒发热，或有咳嗽喉痛等，此症多发於气候突变，寒暖失常时，风邪侵袭人体所致；也有因起居不慎，冷热不调，雨淋、疲劳等，使人体腠理疏解，卫气不固，风邪乘虚侵袭而致病。治宜疏风宣肺解表，风寒者宜偏重辛温，风热者宜偏重辛凉。

一方 萝卜粳米粥

适用 感冒、胸闷气喘、咳嗽多痰。

配方 鲜萝卜适量，粳米二两

用法 将萝卜洗净切碎，入沸粳米粥中煮熟，添少许调料，温热服食，每日早晚各服一次，连服二日。

二方 生姜粳米粥

适用 风寒感冒、怕冷发热头痛，肺寒咳嗽。

配方 生姜三钱 葱白五枚 粳米一两

用法 将生姜、葱白洗净切碎，添少许调料拌匀，同入沸粳米粥中煮片刻，於晚上临睡前服，盖被取汗。

三方 苏子粳米粥

适用 痰壅气逆，咳嗽气喘，胸闷痰多。

配方 苏子三钱 粳米一两 红糖适量

用法 将苏子捣烂如泥，入沸粳米粥中，调入红糖，於每日早晚空腹服食，五天为一疗程。

四方 薄荷粳米粥

适用 外感风热，头痛发热。

配方 新鲜薄荷一两 粳米一两 冰糖适量

用法 将薄荷洗净切碎加水适量煎煮取浓汁去渣，然后入沸粳米粥中煮片刻，入冰糖调匀服食，每日早晚各服一次，连服三日。

五方 淡豆豉粳米粥

适用 感冒引起的高热不退，肺热喘急，无汗。

配方 淡豆豉五钱 荆芥一钱 麻黄三分 葛根六钱
山栀一钱 生石膏一两 生姜三片 葱白三枚 粳米二两

用法 将上述药物加水适量煎煮去渣取汁，入粳米煮至米花粥稠，温热服食。

六方 枇杷叶粳米粥

适用 肺热咳嗽。

配方 枇杷叶五钱 石仙桃五钱 粳米一两 冰糖适量

用法 将枇杷叶、石仙桃等洗净切碎，用纱布包扎加水适量煎煮去渣留汁，入粳米煮至米花粥稠，入冰糖调匀，温热服食，每日早晚各服一次，连服三日。

七方 香附子苏粥

适用 风寒感冒。

配方 香附一钱半 紫苏叶一钱半 粳米二两

用法 将香附捣烂与苏叶共加水适量煎煮取汁去渣，入粳米煮至米花粥稠，每日晚上睡前温热服食，盖被取汗。

八方 紫苏薄荷粥

适用 风寒咳嗽。

配方 紫苏二钱 薄荷一钱半 生姜三片 粳米二两

用法 将紫苏、薄荷洗净切碎，与生姜一起入沸粳米粥中再煮片刻，趁热服食。

九方 桑叶枇杷粥

适用 风热咳嗽。

配方 桑叶六钱 枇杷叶六钱 甘蔗三两 生茅根一两 薄荷二钱 粳米二两

用法 将上述药物洗净切碎，加水适量煎煮取汁，入粳米煮至米花粥稠，趁热服吃，每日一剂，连服三日。

十方 大蒜葱白汤

适用 感冒、头痛、鼻塞。

配方 大蒜六钱 葱白六钱 生姜五钱

用法 将大蒜、葱白、生姜洗净切碎，加水适量煮汤饮汁，服后蒙头而睡，汗出则可以了。

十一方 姜苏饮

适用 风寒感冒、头痛、发热。

配方 生姜五钱 苏叶二钱 白糖适量

用法 将生姜洗净切片，苏叶洗净切碎，加水适量煮沸加糖拌匀，趁热服，日二次，连服三日。

附注 此方对吃鱼虾过敏出现的胃肠道症状亦有一定的疗效。

十二方 桔枣饮

适用 风寒咳嗽，痰喘胸闷。

配方 大红枣八个 鲜桔皮3钱（干一钱）

用法 大枣用锅炒焦，与鲜桔皮共加水一杯煮沸，或泡开水代茶饮，每日数次，服至病愈为止。

附注 此方对食欲不振，消化不良亦有一定疗效。

暑 症

暑症是指夏天感受暑热邪气所发生的多种热性病，可因邪伏於内，至夏而发者，亦可因暑夏新感而发者。一般多指暑温，中暑等症，暑温其症状为壮热，自汗、口渴、面赤、少气，病情多变，传变速、最易伤津、耗气、由於暑邪夹湿而致病者亦常见；中暑其症状为突然闷倒，昏不知人，身热烦躁，气喘不语，牙关微紧或口开齿燥，大汗或无汗，或昏迷不醒，四肢抽搐。治宜清暑热，养津液。

一方 菊花粳米粥

适用 外感风热、中暑。

配方 菊花末三钱 粳米一两 冰糖适量

用法 将菊花末、冰糖调入沸粳米粥中，文火稍煮片刻，每日二次，温热服食。

二方 荷叶粳米粥

适用 暑热、头晕胸闷，暑湿泄泻。

配方 新鲜荷叶一张 粳米一两 冰糖适量

用法 将荷叶切碎，加水适量，煎取浓汁，入粳米煮至米花粥稠，然后入冰糖调匀，每日二次，温热服食。

三方 冬瓜粳米粥

适用 暑热烦闷、口渴。

配方 冬瓜连皮三两 粳米二两

用法 将冬瓜洗净切块，与粳米同加水适量煮至米花粥稠，入少许调料调味，每日上下午随意服食。

四方 绿豆粳米粥

适用 暑热烦渴，预防中暑。

配方 绿豆适量 粳米二两 冰糖适量

用法 将绿豆洗净用温水浸泡二小时然后与粳米同加水适量煮到米花粥稠，入冰糖调匀，每日三次，随意服食。

附注 此方对脾胃虚寒者忌服。

五方 菊花鸡蛋花汤

适用 预防中暑。

配方 菊花三钱 鸡蛋花三钱 冰糖适量

用法 将菊花、鸡蛋花共加水适量煎煮取汁，入冰糖调匀，当茶饮，随意服食。

六方 西瓜鸡丁汤

适用 暑热烦渴。

配方 西瓜一个 鸡肉适量

用法 将鸡肉切成丁，纳入西瓜内，置於瓷器上，隔水炖熟食，每日一次，常食有效。

附注 此方对于小便不畅，喉痹口疮亦有一定疗效。

七方 藕汁茶

适用 暑热烦渴。

配方 莲藕一斤 冰糖适量

用法 将鲜莲藕洗净切碎，加水350毫升，煎煮半小时，入冰糖拌匀，取出待冷时食，每日一次，连服数日。

八方 白扁豆粥

适用 暑热烦渴。

配方 白扁豆一两 粳米一两

用法 将白扁豆洗净入锅加清水适量煮至白扁豆熟透，然后加粳米煮成粥，加食盐及味精少许，调匀后，取出待温服，每日一剂，随意食，连食数日。

附注 此方对脾胃虚弱，食少呕逆，慢性久痢，暑湿泻痢的患者，颇有疗效，但必须是白扁豆先煮熟，以免中毒。

九方 苡米赤小豆粥

适用 暑热烦渴。

配方 苡米一两 赤小豆一两 白扁豆一两 土茯苓一两
粳米一两

用法 先将白扁豆入锅加水适量煎煮至熟透，然后入苡米、赤小豆、土茯苓、粳米等煮成粥，加食盐、味精少许拌匀，取出待温服，每日一剂，随意服食，连服数日。

痧 症

痧症是指夏秋间，因感受风寒、暑湿之气，或因感受疫气、秽浊，而见身体寒热，头、胸、腹或闷或胀或痛，或神昏喉痛，或上吐下泻，或腰如带束，或唇甲青紫，或手足直硬麻木，或於肘窝、颈前两旁常见有青紫痧筋等一类病症。因痧气胀塞胃肠，壅阻经络，故名痧胀。民间对症见有唇青舌紫者称为“痧麻”；用手指括前胸见有条索状鼓起者称为“标蛇痧”；病人发冷发热骨痛，生嚼大蓝靛（马兰）或青桐皮等见甜而不苦者，称“羊毛痧”；欲吐不吐，欲泻不泻，脘腹胀痛者，称“绞肠痧”。治宜清热化湿。

一方 生嚼大蒜头

适用 绞肠痧。

配方 生蒜头数粒

用法 取生蒜头数粒口嚼服，每日食二至三次，服至吐为止，若果不吐，则再嚼服。

二方 救必应冰糖饮

适用 痧症、感冒发烧。

配方 救必应树皮一两 两背针根皮五钱 冰糖适量

用法 将救必应，两背针根皮洗净切碎，加水适量煎煮取汁，入冰糖调匀，每日一剂，随意服食，连服三日。

三方 陈红薯藤冰糖饮

适用 痧麻。

配方 陈久的红薯叶二两 冰糖适量 姜三片

用法 将红薯藤洗净切碎，加水适量煎煮取汁去渣，入冰糖、姜调匀，温热服食，每日一剂，连服三日。

四方 路边菊薏米汤

适用 标蛇痧。

配方 路边菊一两 薏米根一两 芦苇根一两 木贼一两 冰糖适量

用法 将上述各药洗净切碎，加水适量煎煮取汁去渣，入冰糖调匀，随意服食，每日一剂，连服三日。

五方 芦苇根龙葵饮

适用 标蛇痧。

配方 芦苇根二两 龙葵（白花菜）枝叶三两 路边青二两 冰糖适量

用法 将上述各药洗净切碎，加水适量煎煮取汁去渣，入冰糖溶化后，随意服食，每日一剂，连服三日。

六方 枫香石榴饮

适用 绞肠痧。

配方 枫香叶一两 石榴叶五钱 鲜艾叶三钱 冰糖适量

用法 将枫香、石榴叶、鲜艾叶洗净切碎，炒熟后加水煎煮去渣取汁，入冰糖调匀，分二次服食，每日一剂，连服三日。

七方 红辣蓼冰糖饮

适用 绞肠痧。

配方 鲜红辣蓼全草二两 二流洗米水一碗 冰糖适量

用法 将红辣蓼洗净捣烂，入二流洗米水调匀，取汁入冰糖拌匀，一次服完，每天一剂，连服三日。

八方 芝麻嫩叶饮

适用 绞肠痧。

配方 芝麻嫩叶二两 二流洗米水一碗 冰糖适量

用法 将芝麻嫩叶洗净捣烂，入二流洗米水浸泡片刻，取上层药液，加冰糖拌匀，一次服完，每日一剂，连服三日。

九方 大叶紫珠饮

适用 感冒发痧身骨痛。

配方 大叶紫珠根三两 冰糖适量。

用法 将大叶紫珠根洗净切碎，加水适量煎煮取汁，冲冰糖调匀服食，每日一剂，连服三日。

咳 嗽

咳是无痰而有声，乃肺阴亏损，肺气上逆而咳，少痰；

嗽是无声而有痰，是脾虚失健运，反而湿动而为痰，咳嗽是有痰有声，是因伤於肺而动於脾湿。肾亏与咳嗽也有密切关系，肾亏则不能纳气，使肺气上逆而咳喘。肺脾阳虚咳嗽者，其主要症状咳嗽多痰而清稀，呼吸气短，疲倦怕冷，有时心慌心跳等，若肺肾阴虚咳嗽，其主要症状是久咳而不愈，声音沙哑，痰液胶粘或干咳无痰，喉咙干痛。外感咳嗽宜以宣通肺气，疏散外邪，内伤咳嗽宜以调理脏腑，如健脾、养肺、清泄肝火等。

一方 黄芪粳米粥

适用 脾肺气虚、气短心悸、体倦乏力。

配方 黄芪六钱 五指牛奶根皮五钱 粳米一两 红糖
适量

用法 将黄芪和五指牛奶根皮洗净切片，加水适量煎煮取汁去渣，入粳米煮至米花粥稠，入红糖调匀，趁温热服食，每日早晚各服一次，十日为一疗程。

二方 贝母粳米粥

适用 肺虚久咳，痰少咽燥。

配方 贝母适量 枇杷寄生适量 粳米一两 冰糖适量

用法 将贝母去心与枇杷寄生共研为末，每次取药末三钱和冰糖一起共入沸粳米粥中调匀，趁温热服食，每日早晚各服一次，常服有效。

三方 鸬鹚陈皮汤

适用 肺虚久咳多痰，久治不愈。

配方 活鸬鹚一只 陈皮五钱 杏仁五钱

用法 将鸬鹚去毛及内脏洗净，陈皮研末，杏仁去心共入鸬鹚腹内，缝好炖熟，添些调料调味，温热服食，常服有效。

四方 鲫鱼炖红糖

适用 肺虚久咳不愈。

配方 活鲫鱼半斤 陈皮末五钱 红糖适量

用法 将鲫鱼去鳞及内脏，然后将陈皮末及红糖纳入鱼腹中，隔水蒸熟，吃肉喝汤，每日一剂，连服五日。

五方 鲤鱼川贝粥

适用 肾虚久咳不愈。

配方 鲤鱼一条（约半斤重左右） 杜仲三钱 川贝末适量 粳米一两

用法 将鲤鱼去鳞及内脏，洗净剁碎，杜仲加水适量煎煮取汁去渣，入粳米煮至米花粥稠，然后入鲤鱼及川贝末及少许调料，调匀煮熟食，每日一剂，连服十日。

六方 黄鳝冬虫汤

适用 肺虚咳嗽，身体消瘦

配方 黄鳝半斤 冬虫夏草五钱 杏仁五钱 陈皮末二钱

用法 将黄鳝鱼洗净切碎，与冬虫夏草、杏仁、陈皮末一起加水适量炖熟，入少许调料，吃肉喝汤，每日一剂，连服数日。

七方 麻雀炖冰糖

适用 肾虚久咳。

配方 活麻雀二只 杜仲五钱 首乌五钱 冰糖六钱

用法 将麻雀去毛及内脏，洗净剁碎，杜仲和首乌加水适量煎煮去渣取汁，然后入麻雀及冰糖煮熟，趁温热服食，每日二次，连服数日。

八方 猪油蜂蜜羔

适用 年老肺肾阴虚久咳难睡，多年不愈。

配方 鲜猪板油四两 蜂蜜四两 粳米三两 红糖三两

用法 将猪板油、蜂蜜、粳米、红糖共熬成羔，经常口服，每次一匙羹。

九方 生姜蜂蜜汤

适用 肺肾阴虚久咳，连续四、五十次者。

配方 生姜汁一勺 蜂蜜二匙

用法 将生姜适量捣烂榨取自然汁与蜂蜜同煎煮，趁温热服食，每日二次，连服五日。

十方 甘蔗粳米粥

适用 肺脾虚弱咳嗽。

配方 粳米一两 甘蔗汁适量 陈皮末二钱

用法 将粳米加水适量煮至米花粥稠，入甘蔗汁及陈皮末，调匀，温热服食，每日二次，连服五日。

十一方 罗汉果瘦肉汤