

· 中国食疗丛书 ·

伤骨科疾病的食疗

诸福度 编著

上海科学技术出版社

责任编辑 杨成功

中国食疗丛书

伤骨科疾病的食疗

诸福度 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 80,330

1994年4月第1版 1994年4月第1版

印数 1—5,400

ISBN 7-5323-3200-4 R·933

定价: 5.00元

(沪)新登字 108号

内 容 提 要

本书为《中国食疗丛书》之一，分总论和各论介绍。总论篇简述了伤骨科食疗的发展史、历代治伤食疗方法的文献记载、治伤食疗的理论依据及近代各种流派的伤骨科食疗方法等。各论篇详述了伤骨科疾病——骨折、脱位、软组织损伤、头、胸、腹、腰部内伤，各种骨病（骨质增生，疏松，坏死，骨髓炎，骨结核，骨肿瘤，痛风，类风湿等）的食疗方法，同时介绍了作者三十年来诊治伤骨科疾病的经验。

该书源流深长，博集众方，古今并录，中西结合，内容丰富，疗法新颖，实为伤骨科病员食物疗伤的必读之书，亦可供伤骨科医生参考。



目 录

总论篇	1
一、伤骨科食疗简史	2
二、古代伤科食疗法	4
(一) 唐·陶道人《仙授理伤续断秘方》的食疗法	4
(二) 明·薛己《正体类要》的食疗法	5
(三) 明·异远真人《跌损妙方》的食疗法	6
(四) 清·吴谦等《正骨心法要旨》的食疗法	7
(五) 清·江考卿《江氏伤科方书》的食疗法	8
(六) 清·钱秀昌《伤科补要》的食疗法	9
(七) 清·胡廷光《伤科汇纂》的食疗法	9
(八) 清·赵廷海《救伤秘旨》的食疗法	11
三、伤科食疗的理论和方法	11
四、近代伤科流派治伤食疗法简介	15

五、单味食物疗伤法	17
(一) 狗	17
(二) 麝	18
(三) 猪	19
(四) 鸡	22
(五) 蟹	24
(六) 淡水鱼	24
各论篇	29
一、骨折的食疗	30
(一) 新鲜骨折	30
(二) 陈旧性骨折	33
(三) 病理性骨折	35
二、脱位与骨错缝的食疗	36
(一) 新鲜脱位与骨错缝	37
(二) 习惯性脱位与骨错缝	39
三、软组织损伤的食疗	40
(一) 急性软组织损伤	41
(二) 慢性软组织损伤	43
四、内伤的食疗	44
(一) 头部内伤	44
(二) 胸部内伤	50
(三) 腹部内伤	54
(四) 腰部内伤	60
五、骨病的食疗	66
(一) 骨质增生	66
(二) 骨质疏松症	81
(三) 骨缺血性坏死	88
(四) 骨髓炎	93
(五) 骨结核	96
(六) 骨肿瘤	100

(七) 痛风·····	106
(八) 类风湿性关节炎·····	109
(九) 强直性脊柱炎·····	111
(十) 氟骨症·····	113

总 论 篇

一、伤骨科食疗简史

我国伤骨科食疗,渊源流长,迄今已有3000年的历史。远古时代,人兽混杂,豺狼虎豹爪牙凶露,人类在搏斗中求得生存,以兽皮树叶遮身取暖,以抵御大自然的严寒冰雪,同时又以摄取野果、草谷充饥,这是食疗的起源。医食是同源的。原始人类在寻找食物的过程中,发现了有治疗作用的食物,既可食,又可作药用。上古神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,一日遇七十毒。由此告诫人们“知所避就”。这典故详记在《淮南子》中。这是食疗本草被人们认识掌握药性的实践过程。食疗由萌芽到雏型的形成,其“酿酒”、“钻木取火”是很关键的,是起了推动作用的。夏禹时仪狄开始作酒,酒既是日常饮料,又能辅助治病,特别是对后世的药酒(伤科常用的饮料)提供了前提。燧人氏钻木取火,炮生而熟,乃可减少其胃肠道疾病,同时也使食物中的蛋白质易于吸收。由于火的应用,为烹调技术的发展提供了前提。伊尹为商汤的宰相,精于烹调。常言“阳朴之姜、招摇之桂”,此姜、桂为菜肴药膳中的常用调味品,因此伊尹可以佳称为商代的食疗大师。

食疗到周代已趋成熟。周礼将医分为食医、疾医、疡医、兽医。周代统治阶级为了保护他们的健康和调制饮食,特将其食事由食医来掌管,以调“王之六食、六饮、六膳、六羞、百药、八珍”之剂。酒变酸即成醋,古代叫醯或酢(目前日本人仍

习用此名),又称苦酒,为周礼五味之一。醋除用以日常的调味外,在伤科疗法中如醋调药外敷或热醋疗骨刺,皆有明显的效果。周礼的饴即麦芽糖,更是后世伤科敷药常用的基质。

随着医学的发展,食疗本草也有了发展,据考证《神农本草经》成书于汉代,该书提到上等药120种,主养性命能延年,益气轻身不伤人。目前作为食疗的瓜子、大枣、藕、鲤鱼、山药、肉桂等十多种,当时大部分是作为药来疗治疾病的;有少数是有毒的,不能多服久服。

西晋末年,建都南迁,我国的文化中心由黄河流域移向长江流域,医药的发展也随之南下,孙思邈非常重视食疗,他在《千金翼方》中讲到作为一个医生,当洞晓病源,知其病之所在,先以食治,然后用药。食疗至唐朝,已集大成,出现了专著——孟诜《食疗本草》。他收集民间所传、医家所创,加之己见,汇集食物药于一书,对食疗医学的发展作出了重要贡献。唐·蔺道人在第一本伤科专著《仙授理伤续秘方》中也广泛应用酒、醋、茶、盐、葱、姜、赤小豆、黑豆、橘皮、肉桂等来治疗伤骨科疾病,特别对酒的应用颇为广泛。

宋代以饮食治病也很普遍。《圣济总录》专设食治一门,共有30条,论述各病的食治方法。元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》一书。开始从健康人的饮食立论,这是我国第一部有名的营养学专书,继承了食、养、医结合的传统。明·薛己以整体观点对伤症进行辨证论治,在食疗上亦体现了这种观点。常用的食物如猪蹄、牛胆、黑羊皮、萝卜、麻油等。明·异远真人《跌损妙方》中食疗法对鸡的应用很多。清·吴谦等《正骨心法要旨》的食疗法中提到的骨损忌食猪头肉、重伤昏闷用热醋薰蒸以开窍醒神、飞罗面合生栀粉调敷治伤肿等都是很有

实用价值的。其他如《伤科补要》、《江氏伤科方书》等都记载着很多食疗方法。

总之，伤科食疗起始于医食同源的上古时代，雏型于伊尹，成型于周代，唐、宋、元、明、清各代皆有发展而日趋完善。古代丰富的食疗经验、完整的食疗理论，将在古为今用、中西医结合的洪流中，在防病、治病、长寿方面定将作出更大的贡献。

二、古代伤科食疗法

（一）唐·蔺道人《仙授理伤续断秘方》的食疗法

唐朝有位头陀道人，读书人打扮，外貌庄重，约50岁左右，来到异乡客地，以茅芦作屋的钟村落户，买了几亩田，自己种粮度日。村上有位彭叟，常去其茅芦，日久交往情深，常帮其耕田收粮。一日，彭叟的儿子，因爬树伐枝而坠下，左肩肱骨折剧痛，呻吟不绝。道人得悉后，“买数品药，亲制以饵。”不久，剧痛平定，伤疾就痊愈了。消息一传开，村民纷纷登门求医，道人应接不暇，于是取方授彭，旋即留下酒葫，不告而别。这就是该书仙授的来由。从这书中也看到了伤科食疗的雏形，道人“亲自以饵”，饵者，糕饼也。也就是说，道人将药加入食物中制成香饼糕点，很快地治愈了彭叟儿子的伤疾。

在该书中，有关食疗的记载，主要有以酒、醋、茶、盐、葱、姜汁送服伤药及内服赤小豆、黑豆、干姜、橘皮、肉桂等广泛地应用。酒，道人指出：凡服伤药，不拘红酒、无灰酒、生酒皆可。因酒性温，能散血肿，加速伤疾痊愈，其服法有用温酒下药，亦可煨葱酒下。但如果遇上伤者，大小便不通者不可以服酒，因酒性温热，灼伤津液的缘故。醋，道人亦用以下药，但必

须与艾叶同用，称之为艾醋调下。茶叶煎汤亦可送服伤药，如果与薄荷同用，称之为薄荷茶调服。淡盐汤亦可下伤药。这些下药法，对于急性期肿胀疼痛者，有凉血除热痛之功效。葱、姜两物，道人亦常用，煨葱酒下药，多用在伤症中后期。至于姜汁下药法，我师石筱山深有体会地说：损伤后恶心，伤药难以入口者，以姜汁擦舌面，再服之，其药自下也。姜、葱除内服外，还可外用，道人洗药中以姜、葱配荆芥、当归煎汤熏洗，有活血散瘀、温通血脉之功。

（二）明·薛己《正体类要》的食疗法

“肢体损于外，则气血伤于内，气血有所不贯，脏腑由之失和，岂可纯任手法而不求脉理，以施补泻。”这是陆师道在《正体类要》序文中讲的话。陆氏批评了当时的伤科医师重外治手法，轻视内治不求脉理的错误倾向；同时又赞赏了薛己正体主治的观点。薛己很重视补虚疗伤法，大声疾呼地指出“行气之非”、“下血之非”。这提示了体虚有伤，不能一味攻瘀、行气，要顾其脾胃，否则会适得其反。薛己常用的食疗法简述如下：

1. 萝卜汁调生山梔粉外敷治急性软组织挫伤、瘀肿青紫疼痛者。文中提到有一患者，伤后肿痛难忍，经鲜萝卜原汁调生山梔粉而获速效。

2. 生梨治伤后口渴。伤者口渴可食生梨1~2个。但薛己指出：如果伤后腹痛作渴者不宜食之，否则腹痛加剧。此因瘀血内积（其有大便不通之症），瘀血得梨寒而更凝聚的缘故。

3. 牛胆治金伤出血。其法取牛胆汁拌适量石灰，阴干研末备存，遇外伤出血时，撒之有止血的功效。

4. 葱熨法。治跌仆损伤，用葱白细切，杵烂炒热，敷患

处，如冷另换热葱敷之（注意不要烫伤），肿痛即止。

5. 麻油为膏药的基质。神效当归膏：取当归、生地配麻油、黄蜡制成膏，以治跌打损伤之症。麻油据《日华子本草》讲有生肌长肉、止痛、消痈肿、补皮裂的作用。

6. 猪蹄汤（猪蹄、白芷、露蜂房、生甘草等）治开放性损伤，疮口溃疡经久不愈者，有消肿毒去恶血的功效。石幼山先生曾仿此汤治愈过顽固性破皮伤日久不愈的病例，甚效。猪蹄，性平，味甘、咸，有补血通乳托疮的功效。

（三）明·异远真人《跌损妙方》的食疗法

异远真人指出跌打损伤、气血阻滞，或人事昏沉、往来寒热，或日轻夜重、变化多端，除坐卧避风外，还要忌食一切生冷、忌食雄鸡等发物。本妙方中常用的食物有小鸡、鸡内金、鸡蛋清、鸡肝、鸡汤、乌贼骨、鹿胎、鹿筋、鹿茸、狗骨头、山羊血、羊肝、猴骨、虎骨、糯米、胡桃肉、桂圆肉、韭菜叶根、莲叶节、萝卜、红枣、姜、枣、全身药酒方等，内容丰富。现将其较为实用的方法介绍于下：

1. 鸡类

（1）活鸡剥烂外敷治骨折。其文云：凡跌打骨断，痛不可忍，用母鸡1只，活杀后连毛带骨捣烂如泥，再入鸡血调拌，敷患处，外用夹板包扎之。3日后即可见效。

（2）鸡肝、鸡汤能促使伤疾的康复，文中提到颈椎骨折患者在高椅坐定，用手法揉上整复的同时，用蒸鸡肝酒送服伤药七厘散，会有良好的效果。

2. 其他食物如狗骨、鹿胎、羊血、糯米等也有很好食疗价值。

（1）煨狗头骨能治骨折、刀伤。此为军中第一仙方，取生

狗头 1 只(活杀后将狗头肉除尽),以文火煨存性,研末。配合指甲灰 3 克、血余炭 3 克、陈松香 15 克共为细末,撒伤处,能愈刀伤,亦能使断骨接续。亦可用酒送服 2 克。

(2) 鹿胎能扶正气治重伤有特效。

(3) 羊血、黑羊肝能化瘀疗伤。

(4) 糯米适量烧饭与小鸡 1 只、乙醇(酒精)适量、活地鳖虫 5 只,捣烂敷治骨折肿痛有特效。

(5) 胡桃肉与酒服治闪腰伤痛有良效。

(6) 莲叶、藕节能化瘀疗伤。

(7) 萝卜能治伤后舌不收之症。文中提到颈后风府穴伤,舌尖露出,饮食不进,舌语不清,服萝卜汤有效。

(8) 全身药酒方治一身伤痛或宿伤发作。方中有虎骨、桂皮、甜瓜皮、陈皮等 31 味中药加酒浸泡而成。

(四) 清·吴谦等《正骨心法要旨》的食疗法

该书于清·乾隆十四年由吴谦等编写而成。是一部较为完整的伤科专书,在治疗学上很重视食疗,如清明骨损,忌生冷发物,偶食猪头肉者必发;又如伤及会厌,用蟹黄血竭煎汤漱口二三十次,伤气不舒,饮食少进,日以柿霜、牛奶以凉润将息之则愈。

吴谦常用的食疗物品有莲肉、百合、糯米、蒜、韭叶、葱叶、葱须、蟹黄、麻油、醋、酒、米粥、羚羊血等,现将其有关的用法简述如下:

1. 热醋薰蒸治重伤昏闷、不省人事。书中在颠顶骨伤中,提到碰撞损伤,卒然昏闷、身体强硬、鼻口有气、目闭如土色、心口温热跳动者,此症可治。将草纸卷点着令烟气薰其口鼻,再燃煤淬入醋内,使热气薰蒸口鼻,如无煤,将烧铁淬入亦可,

以引五脏血脉使之通和。醋酸苦温，有化瘀消积之功。其成分含乙酸、琥珀酸、草酸、乙醛、甲醛等，其酸能敛壅热，其苦能疏瘀积，因此对重伤昏闷有醒脑开窍之功。

2. 羚羊血能消血肿。混元膏以羚羊血配合没药、大黄、麝香等研末，用高醋熬成膏敷伤处，以治打扑损伤、骨碎筋翻、瘀血凝聚、青紫肿痛等症。

3. 飞罗面合生栀子粉外敷治跌打青肿，用栀子吊伤民间广为应用，定名为“敷跌打青肿方。”飞罗面即小麦面，性凉有除热止痛之功。本草纲目亦说其有敷治损伤肿痛、散血止痛之功。至于栀子敷后出现青色，据石筱山老师的经验并非是仿吊出来的先兆，乃是因栀子染色的缘故。

4. 猪胆汁导法能治伤后大便秘结。其法取大猪胆1只，倾出胆汁加醋少许，灌注入肛门，约1小时许即排出宿食恶物，甚效。这是古人的胆汁灌肠法。

(五) 清·江考卿《江氏伤科方书》的食疗法

凡山谷乡村无药铺之处，若遇跌打损伤，可用熟糯米、水、酒、姜、葱同捣外敷，不使血凝，兼服黄酒，其效甚佳。由此看来，江氏食疗治伤法亦很精彩。书中提及的食物有虎骨、猴骨、鸡骨、犬骨、麻油、菜油、蟹、醋、韭菜根、韭菜子及姜葱等。现将其应用简述如下：

1. 虎骨、猴骨、鸡骨、犬骨能治伤后筋挛缩不能伸展者。有张处方名叫“跌打既好，筋不伸方，”方中有上述四骨配黄荆子、海桐皮等研末内服，效果良好。有关猴骨的应用有三种情况：在地鳖紫金丹中治跌打内伤，在飞龙夺命丹中治跌打骨折，在刑杖方中治刑伤。特别是刑伤方中以猴骨配合乳香、没药、地鳖（土鳖）、无名异、自然铜有着特殊的功效。其赞歌云：

既救诸伤又救刑，乳香没药合无名，土鳖再加真猴骨，然铜宜从醋来烹，六味一同研细末，炼蜜合成打弹丸，临用须饮三杯酒，那怕黄昏打到明。

2. 活蟹治骨折有奇效。其法取生蟹1只，土鳖2只共捣敷患处。

3. 劳伤药酒方治筋骨劳伤酸痛之症。其方以虎骨、胡桃肉、桂枝、阿胶、红花等30种药味组成，置于好酒中，随酒量而饮之。

(六) 清·钱秀昌《伤科补要》的食疗法

《伤科补要》是《正骨心法要旨》的精义提要，并“补古人之所缺”。在治伤食疗方面亦颇有独到之处：

1. 创伤感染用甘葱煎洗伤口，其法取生甘草15克、大胡葱30克，煎浓汤温洗患处。钱秀昌赞尝地说：“甘葱二味煮成汤，温洗诸般脓水疮，换贴膏时先净洗，庶无秽气药相当。”

2. 误吞鱼骨鲠喉有治法。①醋30克，威灵仙30克，砂糖少许加水煎服。②细茶、五倍子等分研细末，吹入咽喉。

3. 误吞针有治法。长韭菜（不切）1把，蚕豆适量煮食（少嚼或不嚼其效更好）。

4. 误吞蚂蝗有治法。以蜂蜜60克食之即愈。

5. 毒蛇咬伤治法。立即饮好醋一二碗（使毒气不随血走），以绳扎伤处两头，黄酒调服五灵脂末9克、雄黄末4.5克，并在创口撒上雄黄末。

6. 蜈蚣咬伤治法。取1只雄鸡倒挂，以手指蘸口内鸡涎，抹搽伤处，其痛立止。

(七) 清·胡廷光《伤科汇纂》的食疗法

《伤科汇纂》为清·嘉庆间胡廷光所著。他秉承三世家传

伤科，医术高超，博阅群书，收集了清以前的伤科文献资料，甚至对民间口授的手法及村野单方验方，经试确实有效，亦尽收入。书中记载的食疗治伤法亦颇丰富，具有一定的特色。

1. 萝卜子能治小儿伤。书中云：小儿跌凳角上，用萝卜子 1 把煎汤服，能顺气治伤。编者治小儿跌凳角伤，急以筷子蘸麻油（菜油亦可）搽伤处，不会出现肿块，效果甚佳。

2. 绿豆粉治夹伤。其法取绿豆粉炒呈紫色，以热酒或热醋调敷伤处。胡廷光还提到绿豆粉能治汤火伤及骨折。昔日汴州市民陈汾，出游跌折伤足，痛苦叫号，一僧登门问其所苦，汾云：不幸损一足，贫苦不能请医。僧云：“不必过忧。吾有一方，乃接骨膏，可治你病。僧嚼取绿豆研末，在新锅内炒成紫色，加水调糊，厚敷伤处，贴以白纸，将杉木皮绑定，其效果如所云，骨续如常。

3. 生面能治走路脚泡。其法以生面为糊，贴过夜，其脚泡即平。本法对长途旅游，走起脚泡可用之。

4. 胡椒能拔竹木刺入肉。其法以胡椒 1 把研末，同粳米饭捣烂和匀作饼，贴伤处，不过一二只饼其刺自出。

5. 龙眼核治金刃伤。其法取龙眼核，剥去外面光皮，只用其仁，捣研极细末，填敷伤口。据西平氏云，此方在西秦军营救愈多人。查本草书未记载其治金疮之效验。可知世间有用之材，自古至今，湮没者不可胜数也。

6. 野菊花能治跌打损伤。其法取野菊花 30 克加童便、无灰酒各 1 碗，同煎热服有奇效。书中记载着四川提督军门吴英云：此秘方治跌打损伤极效，虽重伤，但有一丝之气者可救。前任福建副将时，军中相斗，各致重伤，其一人即死，又一人心头尚有气微暖，急以该汤药灌之，觉胸间喀喀有声，

渐而张目而起。野菊花于重阳日采，连叶阴干备用。

7. 药酒治跌打损伤，为和气血除疼痛壮筋骨之良剂。方中以虎骨、五加皮、杜仲等15味中药加好酒浸泡后服饮。

(八) 清·赵廷海《救伤秘旨》的食疗法

跌打损伤诸方，从古亦为拳击家秘藏。赵廷海，又名赵兰亭，年少习武好勇，周游四方，遇拳击之良者必请教之，并汇集其良方名为《救伤秘旨》。现简介如下：

1. 生猪肉片能治伤者不思饮食之症。其法取生猪肉切细丝捣末，温开水送服3克。生猪肉味甘咸平，能润胃燥，充胃汁。对损伤后唾液、胃液分泌不足者可食之。日本人很喜欢猪肉片生食。余在日本短暂逗留期间也亲尝其鲜肉片加调料，其味鲜美，肉质很嫩，实有开胃增加食欲之功。

2. 破伤出血，用水磨橄欖涂之，数日可愈，且无痕迹。

3. 凡脚骨被牛马踏伤骨断者，用生半夏、生黄柏各6克研末外敷。再用蟹壳适量，放在新瓦上煨，存性研末，黄酒适量调服10克，其骨自合。

4. 牛肾粥治腹破肠伤。古有腹破肠伤用牛肾粥调养。今之腹部手术后，亦可仿此作为将息调养。取牛肾2只（去白筋切片），大米250克洗净。先将米加水煮成粥，然后加牛肾片烧熟，加调味料，适量食之。

三、伤科食疗的理论和方法

伤科食疗的理论离不开中医学基础理论，主要有阴阳学说、藏象学说、五味调和学说。

【阴阳学说】

阴阳学说是以阴阳平衡为核心的整体观学说。阴阳代表