

样 本 库

果 蔬 疗 法 大 全

—附方剂10,000余则

陈泗传 主编

尉 民 潘秋冬 韦雄华 张 晔
蓝 园 陈宏图 吴亚萍 梅 山 等编著

上海科学技术文献出版社

1215529

责任编辑：屈澄清

封面设计：何永平

书 名 果 蔬 疗 法 大 全

——附方剂 10,000 余则

编 者 陈泗传 主编

出 版 上海科学技术文献出版社

(上海市武康路 2 号)

发 行 全国新华书店经销

印 刷 上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

规 格 850×1168 1/32 印张 25.25 字数 678,000

顺 次 1992 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷

国际书号 ISBN 7-80513-974-1/R·110

定价(精) 17.80 元

〈科技新书目〉 267-294

〈沪〉新登字 301 号

内 容 简 介

“果蔬疗法”起源于中国,现已盛行于世界。本书是一部较全面、系统介绍“果蔬疗法”的专著,书中收有可防治200多种病症的古今中外果蔬方剂10,000余则,并详细介绍了270余种瓜、果、谷、蔬的性味药性及其在防治疾病方面的作用。内容丰富,通俗易懂、简明实用,既可作为医药工作者临床诊疗和医药研究的参考资料,又可作为广大群众家庭防治疾病和保健养生的实用手册。

前 言

人类是大自然之子，大自然为人类提供了种种赖以生存的天然食物和药物，人类对天然食物的认识过程本身就是人类文明发展程度的象征。几千年来，我国人民在长期的生活斗争实践中，不但发现、挖掘了众多的天然食物和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“食药同源”的科学哲理，并开拓了“食物疗法”新篇章，提出了“药补不如食补”的新见识，这在世界医学史上是个伟大的创举。随着现代医学科学的发展，当人们发现过多地使用化学药品会给人体带来许多毒副作用、纷纷想从自然界寻找天然的去病延年药源时，就更显示了我们祖先这一论断的巨大现实意义！

翻开我国的历史，自古至今，无论经传所载，还是本草、医方、诸子百家所论，皆不乏谈饮食者，《鲁论》载不食之条，《大易》著颐颐之训。从祖国医学本草学的发展看，早在《内经》就有“食养”一词出现，而历代医书以“食疗”为题者更是层出不穷。这说明我国人民对饮食与健康、食物与疾病防治之间关系的研究起源很早，在“以食养身”、“以食治病”方面总结了许多宝贵经验，提出了“食治则身治”（宋《食治通说》），“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”（见《本草求真》），“饮食得宜，足为药饵之助，失宜则反与药饵为仇。”（见《调疾饮食辨》），这些都说明食物用之得当，可以健身疗病，用之不当，则会招灾致病，正所谓：“凡饮食滋味以养于生、食之有妨、反能为害。”（《金匱要略方论》）。然自古以来，世人皆知药不能乱投，但却忽视了食物也不能乱吃的道理，出现了“切见时人不娴调摄，疾病竞起”（见《金匱要略方论》），“见误于药饵者十五，误于饮食者亦十五”（见《调疾饮食辨》）的不幸后果，

这是十分令人痛心的。为了继承、发扬祖国饮食疗法这一宝贵遗产，并使之成为世人皆知的常识，我们不揣自己学识之浅陋，奋力从浩如烟海的古今医籍书刊中，搜集、整理了这篇以瓜果谷蔬疗法为题的拙作，意在为我国古代先辈医药家所创立的“食物疗法”得以全面推广应用提供一点素材，以造福全人类。

本书在编撰过程中，曾参考、引用了古今中外医药书刊文献的许多资料、方剂，因篇幅所限，恕未能一一注明出处，谨向被引用资料的原作者深表歉意和谢忱！在编写过程中，承蒙长海医院各级领导、诸多同仁及亲朋好友热情鼓励、积极支持和帮助，并赖上海科技文献出版社大力协作才得以成书，在此一并深表谢意。

由于编者学识和能力所限，加之付梓仓促，书中鲁鱼之误，在所难免，祈望海内外专家与读者不吝斧正赐教，则甚感庆幸！

但愿本书能为读者的健康和长寿带来益处，给全家带来平安、幸福，则编者愿足矣！

编 者

一九九一年于上海

目 录

第一章 果蔬疗法方剂汇编

一、内科病症 [3]

- | | | | |
|------------------|--------|-------------------|-------|
| 1. 咳嗽(247方) | [3] | 25. 黄疸(107方) | [144] |
| 2. 感冒、流感(152方) | [20] | 26. 肝硬化(35方) | [151] |
| 3. 支气管炎(121方) | [31] | 27. 腹水(31方) | [154] |
| 4. 哮喘(118方) | [40] | 28. 水肿(107方) | [156] |
| 5. 百日咳(106方) | [49] | 29. 腹痛(115方) | [163] |
| 6. 肺结核(108方) | [57] | 30. 腹泻(138方) | [170] |
| 7. 矽肺(24方) | [65] | 31. 腹胀、消化不良(81方) | [179] |
| 8. 肺化脓症(90方) | [67] | 32. 呕吐(67方) | [184] |
| 9. 感染性肺炎(48方) | [73] | 33. 呃逆(50方) | [188] |
| 10. 咯血(50方) | [77] | 34. 急性胃肠炎(100方) | [191] |
| 11. 胸、胁痛(109方) | [80] | 35. 胃痛(112方) | [198] |
| 12. 心悸(25方) | [88] | 36. 胃、十二指肠溃疡(27方) | [205] |
| 13. 心肌病(14方) | [90] | 37. 胃下垂(10方) | [207] |
| 14. 冠心病(35方) | [91] | 38. 呕血(49方) | [208] |
| 15. 高脂血症(41方) | [94] | 39. 便秘(53方) | [211] |
| 16. 高血压(85方) | [96] | 40. 蛔虫病(75方) | [215] |
| 17. 猩红热(24方) | [101] | 41. 钩虫病(41方) | [220] |
| 18. 麻疹(130方) | [102] | 42. 绦虫病(26方) | [223] |
| 19. 流行性乙型脑炎(18方) | [111] | 43. 血吸虫病(28方) | [225] |
| 20. 流行性腮腺炎(61方) | [113] | 44. 丝虫病(48方) | [228] |
| 21. 疟疾(77方) | [116] | 45. 蛲虫病(36方) | [232] |
| 22. 伤寒与副伤寒(20方) | [121] | 46. 风湿性关节炎(89方) | [234] |
| 23. 痢疾(227方) | [123] | 47. 类风湿性关节炎(27方) | [240] |
| 24. 病毒性肝炎(108方) | [136] | 48. 头痛(79方) | [242] |

49. 偏头痛(40 方)	[247]	57. 盗汗、自汗、多汗(87方)[265]	
50. 眩晕(69 方)	[250]	58. 肾炎(58 方)	[269]
51. 中风(42 方)	[254]	59. 排尿异常(68 方)	[273]
52. 癫痫(18 方)	[257]	60. 糖尿病(60 方)	[278]
53. 健忘(20 方)	[259]	61. 甲状腺肿大(33 方)	[282]
54. 神经衰弱(21 方)	[260]	62. 贫血(38 方)	[284]
55. 失眠(34 方)	[262]	63. 中暑(63 方)	[287]
56. 嗜眠(10 方)	[264]	64. 中毒(131方)	[291]

二、外科病症 [299]

1. 疮疖疔痛(93 方)	[299]	11. 脱肛(33 方)	[332]
2. 急性乳腺炎(97方)	[305]	12. 烧烫伤(70 方)	[334]
3. 胆囊炎、胆石症(42 方)	[311]	13. 跌打损伤(116 方)	[338]
4. 泌尿系结石(28方)	[314]	14. 外伤出血(58 方)	[347]
5. 颈淋巴结结核(15 方)	[316]	15. 腰肢痛(122 方)	[350]
6. 骨与关节结核(9 方)	[317]	16. 破伤风(14 方)	[359]
7. 骨髓炎(9 方)	[318]	17. 狂犬咬伤(20 方)	[360]
8. 阑尾炎(33 方)	[319]	18. 兽类咬伤(19 方)	[362]
9. 疝气(98 方)	[321]	19. 蛇虫咬伤(74 方)	[363]
10. 痔疮(45 方)	[328]		

三、小儿科病症 [368]

1. 新生儿肺炎(22方)	[368]	8. 小儿吐泻(56 方)	[379]
2. 幼儿急疹(7 方)	[369]	9. 小儿积症、疳症(73 方)	[382]
3. 惊厥(惊风)(30方)	[370]	10. 小儿佝偻病(15 方)	[388]
4. 小儿口疮(14 方)	[372]	11. 小儿水痘(30 方)	[389]
5. 小儿鹅口疮(24 方)	[273]	12. 小儿麻痹症(19 方)	[390]
6. 婴儿湿疹(41 方)	[375]	13. 小儿遗尿症(65 方)	[392]
7. 小儿夜啼(14 方)	[378]	14. 小儿杂症(93 方)	[396]

四、妇产科病症 [403]

1. 月经失调(63 方)	[403]	3. 闭经(38 方)	[410]
2. 痛经(51 方)	[407]	4. 倒经(11 方)	[413]

5. 妊娠 嘔吐、不思飲食 (63 方) [414]
6. 妊娠水腫 (24 方) [417]
7. 妊娠雜症 (128 方) [419]
8. 習慣性流產 (31 方) [426]
9. 先兆流產 (51 方) [428]
10. 臨產諸症 (49 方) [431]
11. 產後出血 (32 方) [433]
12. 產後血暈 (24 方) [436]
13. 產後發熱 (25 方) [437]
14. 產後惡露 (27 方) [439]
15. 產後缺乳 (48 方) [441]
16. 產後雜症 (195 方) [443]
17. 回乳 (20 方) [454]

18. 不孕症 (16 方) [455]
19. 外陰瘙癢 (23 方) [457]
20. 陰瘡 (28 方) [458]
21. 外陰白斑 (6 方) [460]
22. 非特异性阴道炎 (5 方) [460]
23. 滴虫性阴道炎 (28 方) [461]
24. 帶下病 (96 方) [463]
25. 子宮頸炎 (15 方) [469]
26. 功能性子宮出血 (170 方) [470]
27. 子宮脫垂 (83 方) [479]
28. 盆腔炎 (13 方) [485]
29. 更年期綜合症 (14 方) [486]
30. 陰冷 (15 方) [487]
31. 避孕 (13 方) [488]

五、皮膚科病症 [490]

1. 疥 (24 方) [490]
2. 疣 (22 方) [491]
3. 雞眼 (22 方) [493]
4. 手足皸裂 (15 方) [495]
5. 皮膚瘙癢症 (24 方) [496]
6. 頭癬 (38 方) [497]
7. 體癬 (18 方) [500]
8. 手、足、甲癬 (60 方) [501]
9. 花斑癬 (汗斑) (15 方) [504]
10. 膿疱瘡 (含黃水瘡、天疱瘡) (70 方) [506]
11. 深膿疱瘡 (膿瘡) (57 方) [509]
12. 疥瘡 (38 方) [513]
13. 酒糟鼻 (29 方) [515]

14. 多汗症 (25 方) [517]
15. 蕁麻疹 (68 方) [519]
16. 濕疹 (72 方) [522]
17. 丹毒 (39 方) [526]
18. 帶狀疱疹 (42 方) [529]
19. 白癜風 (16 方) [531]
20. 神經性皮炎 (20 方) [532]
21. 銀屑病 (牛皮癬) (35 方) [534]
22. 稻田性皮炎 (13 方) [536]
23. 瘡瘡 (12 方) [537]
24. 接觸性皮炎 (31 方) [538]
25. 凍瘡 (64 方) [540]
26. 脫髮 (32 方) [544]
27. 皮膚科雜症 (47 方) [547]

六、口腔科病症 [550]

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 牙痛 (115 方) [550] | 2. 牙周病 (86 方) [556] |
|---------------------|---------------------|

3. 口疮(60方) [560]

4. 走马牙疳(面颊坏疽)(26

方) [564]

5. 口腔科杂症(40方) [566]

七、眼科病症 [569]

1. 睑缘炎(13方) [569]

2. 麦粒肿(21方) [570]

3. 沙眼(18方) [572]

4. 迎风流泪(26方) [573]

5. 结膜炎(风火赤眼)(78方)[575]

6. 春季卡他性结膜炎(6方)[580]

7. 溃疡性角膜炎(33方) [581]

8. 电光性眼炎(8方) [583]

9. 虹膜睫状体炎(10方) [584]

10. 原发性青光眼(23方) [585]

11. 翼状胬肉(15方) [587]

12. 白内障(18方) [588]

13. 夜盲症(32方) [589]

14. 眼外伤(32方) [591]

15. 角膜疤痕(16方) [594]

16. 眼科杂症(24方) [595]

八、耳鼻喉科病症 [598]

1. 外耳道炎及外耳道疳(8方)
[598]

2. 虫入耳(16方) [598]

3. 膜迷路积水(美尼尔氏病)
(25方)[599]

4. 耳鸣(16方) [601]

5. 中耳炎(51方) [602]

6. 鼻痔(24方) [605]

7. 鼻炎(64方) [607]

8. 鼻出血(107方) [611]

9. 慢性鼻窦炎(36方) [617]

10. 鼻息肉(14方) [619]

11. 急性扁桃体炎(35方) [620]

12. 咽喉炎(118方) [622]

13. 咽异感症(梅核气)(5方)[630]

14. 声音嘶哑(43方) [631]

15. 异物哽喉(10方) [633]

16. 耳鼻喉科杂症(31方) [634]

九、肿瘤病症 [637]

1. 各种肿瘤通用方(32方)[637]

2. 化疗或放疗时辅助治疗方
(13方)[639]

3. 癌性腹水(4方) [640]

4. 癌性水肿(2方) [641]

5. 癌性溃疡(4方) [641]

6. 癌热(2方) [641]

7. 消化道肿瘤通用方(7方) [641]

8. 食管癌(20方) [642]

9. 胃癌(30方) [643]

10. 肝癌(20方) [646]

11. 肠癌(20方) [648]

12. 肺癌(25方) [649]

13. 鼻咽癌(25方) [651]

- | | | |
|------------------------|-------|------------------------|
| 14. 乳腺癌(30方) | [653] | 19. 子宫体癌、子宫肌瘤(6方)[661] |
| 15. 子宫颈癌(30方) | [656] | 20. 甲状腺肿瘤(5方) |
| 16. 白血病(20方) | [658] | [662] |
| 17. 膀胱癌(10方) | [660] | 21. 皮肤癌、体表癌、外阴癌(10方) |
| 18. 卵巢癌、恶性葡萄胎(5方)[661] | | [662] |
| | | 22. 其他各种癌(20方) |
| | | [663] |

十、美容 [666]

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 1. 头皮屑多(4方) | [666] | 5. 洁齿(3方) | [676] |
| 2. 皮肤保健(82方) | [666] | 6. 手、皮肤保养(5方) | [676] |
| 3. 头发保健(50方) | [672] | 7. 减肥(1方) | [677] |
| 4. 须眉保健(5方) | [675] | | |

十一、除害灭病 [678]

- | | | | |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 1. 灭臭虫(10方) | [678] | 3. 灭蚊、蝇(19方) | [679] |
| 2. 灭蚤虱(17方) | [678] | 4. 灭其他害虫(10方) | [680] |

第二章 瓜果谷蔬药性简介

一、谷豆类 [682]

- | | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|---------|-------|
| 1. 粳米 | [682] | 10. 粟米 | [686] | 19. 豇豆 | [689] |
| 2. 籼米 | [683] | 11. 苡米 | [686] | 20. 豌豆 | [690] |
| 3. 糯米 | [683] | 12. 番薯 | [687] | 21. 黄豆 | [690] |
| 4. 小麦 | [684] | 13. 豆薯 | [687] | 22. 黑豆 | [690] |
| 5. 大麦 | [684] | 14. 刀豆 | [687] | 23. 马料豆 | [691] |
| 6. 荞麦 | [685] | 15. 赤小豆 | [688] | 24. 葫芦巴 | [691] |
| 7. 玉米 | [685] | 16. 扁豆 | [688] | 25. 密花豆 | [692] |
| 8. 燕麦 | [686] | 17. 绿豆 | [689] | | |
| 9. 高粱 | [686] | 18. 蚕豆 | [689] | | |

二、果品类 [692]

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. 西瓜 | [692] | 3. 葡萄 | [693] | 5. 苹果 | [695] |
| 2. 甜瓜 | [693] | 4. 梨 | [694] | 6. 香蕉 | [695] |

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 7. 橘 [696] | 36. 菠萝 [711] | 65. 大麻 [724] |
| 8. 柑 [696] | 37. 菠萝蜜 [712] | 66. 使君子 [725] |
| 9. 橙 [696] | 38. 罗汉果 [712] | 67. 蒲葵子 [725] |
| 10. 柚 [697] | 39. 阳桃 [712] | 68. 山茱萸 [725] |
| 11. 金桔 [697] | 40. 芒果 [713] | 69. 枳椇子 [726] |
| 12. 香橙 [698] | 41. 无花果 [713] | 70. 食茱萸 [726] |
| 13. 佛手 [698] | 42. 黄皮果 [714] | 71. 胡颓子 [726] |
| 14. 柠檬 [699] | 43. 椰子 [714] | 72. 郁李 [727] |
| 15. 枳壳 [699] | 44. 桑椹 [715] | 73. 木半夏 [727] |
| 16. 大枣 [699] | 45. 槟榔 [716] | 74. 侧柏 [727] |
| 17. 酸枣 [700] | 46. 油桐 [716] | 75. 木通 [727] |
| 18. 杏 [700] | 47. 余甘子 [716] | 76. 棉子 [728] |
| 19. 李子 [701] | 48. 薜荔果 [717] | 77. 木棉树 [728] |
| 20. 桃 [701] | 49. 银杏 [717] | 78. 海松子 [728] |
| 21. 栗子 [702] | 50. 油橄榄 [718] | 79. 葛枣 [728] |
| 22. 核桃 [703] | 51. 菱 [718] | 80. 棕榈 [729] |
| 23. 樱桃 [703] | 52. 木瓜 [718] | 81. 沙枣 [729] |
| 24. 猕猴桃 [704] | 53. 番木瓜 [719] | 82. 槟榔菊 [729] |
| 25. 柿 [704] | 54. 荸荠 [719] | 83. 梧桐 [730] |
| 26. 枇杷 [705] | 55. 甘蔗 [720] | 84. 咖啡树 [730] |
| 27. 荔枝 [706] | 56. 金樱子 [720] | 85. 可可树 [730] |
| 28. 桂圆 [706] | 57. 香榧 [721] | 86. 丁香 [730] |
| 29. 石榴 [707] | 58. 松子 [721] | 87. 五味子 [731] |
| 30. 番石榴 [708] | 59. 榛子 [721] | 88. 茅莓 [731] |
| 31. 橄榄 [708] | 60. 枸杞 [722] | 89. 海枣 [731] |
| 32. 山楂 [708] | 61. 蕤核 [722] | 90. 白栎 [731] |
| 33. 杨梅 [709] | 62. 落花生 [722] | 91. 南酸枣 [732] |
| 34. 树莓 [710] | 63. 芝麻 [723] | 92. 亚麻 [732] |
| 35. 草莓 [710] | 64. 向日葵 [724] | 93. 越橘 [732] |

三、菜蔬类 [733]

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 葱 [733] | 3. 韭菜 [735] | 5. 芹菜 [736] |
| 2. 大蒜 [733] | 4. 茼蒿 [735] | 6. 菠菜 [736] |

7. 白菜 [736]
8. 甘蓝 [737]
9. 油菜 [737]
10. 空心菜 [737]
11. 茼蒿菜 [737]
12. 芥菜 [737]
13. 莴笋 [738]
14. 茄子 [738]
15. 番茄 [739]
16. 辣椒 [740]
17. 萝卜 [740]
18. 胡萝卜 [742]
19. 黄花菜 [743]
20. 茭白 [744]
21. 藕 [744]
22. 竹笋 [745]
23. 芦笋 [746]
24. 丝瓜 [747]
25. 冬瓜 [747]
26. 南瓜 [748]

27. 苦瓜 [749]
28. 黄瓜 [749]
29. 葫芦 [751]
30. 海带 [751]
31. 海藻 [751]
32. 紫菜 [751]
33. 龙须菜 [752]
34. 大头菜 [752]
35. 马铃薯 [752]
36. 芋头 [753]
37. 山药 [753]
38. 百合 [753]
39. 蕨菇 [754]
40. 芡实 [754]
41. 菊芋 [754]
42. 蕹白 [755]
43. 地笋 [755]
44. 山花根 [755]
45. 苋菜 [755]
46. 香荆菜 [756]

47. 刺苋菜 [756]
48. 香椿 [756]
49. 莼菜 [757]
50. 宝塔菜 [757]
51. 茴香菜 [757]
52. 姜 [758]
53. 花椒 [759]
54. 胡椒 [759]
55. 竹叶椒 [760]
56. 蒟萝 [760]
57. 大茴香 [760]
58. 木耳 [761]
59. 石耳 [761]
60. 香菇 [761]
61. 蘑菇 [762]
62. 猴菇 [762]
63. 桑黄 [763]
64. 灵芝 [763]
65. 马勃 [764]

四、野菜类 [765]

1. 莼菜 [765]
2. 金花菜 [765]
3. 马齿苋 [765]
4. 荠菜 [766]
5. 蕺菜 [766]
6. 苦菜 [767]
7. 刺儿菜 [767]
8. 蒲菜 [768]
9. 蒲公英 [768]
10. 清明菜 [768]
11. 马兰头 [769]

12. 蕨儿菜 [769]
13. 蕻菜 [769]
14. 独行菜 [770]
15. 车前 [770]
16. 东风菜 [770]
17. 五加皮 [770]
18. 鹅肠菜 [771]
19. 竹叶菜 [771]
20. 睡莲 [771]
21. 墨菜 [771]
22. 白茅根 [772]

23. 郎耶菜 [772]
24. 红花菜 [772]
25. 野白菜 [772]
26. 苎麻 [773]
27. 委陵菜 [773]
28. 珊瑚菜 [773]
29. 杏仁沙参 [773]
30. 蕨麻 [774]
31. 睡菜 [774]
32. 紫苏 [774]
33. 胭脂菜 [775]

- | | | |
|----------------|---------------|----------------|
| 34. 千屈菜 [775] | 54. 紫藤花 [780] | 74. 啤酒花 [785] |
| 35. 水苦葵 [775] | 55. 桂花 [780] | 75. 茶菊花 [785] |
| 36. 黄鹌菜 [775] | 56. 野蔷薇 [780] | 76. 红豆蔻 [786] |
| 37. 野苦葵菜 [776] | 57. 仙人果 [781] | 77. 灰菜 [786] |
| 38. 地肤 [776] | 58. 凤尾蕉 [781] | 78. 地黄 [786] |
| 39. 番杏 [776] | 59. 乌饭树 [781] | 79. 牛膝 [786] |
| 40. 苍菜 [777] | 60. 枫荷梨 [781] | 80. 腐婢 [787] |
| 41. 茵陈蒿 [777] | 61. 黄楝头 [782] | 81. 玉兰花 [787] |
| 42. 菊花脑 [777] | 62. 茅翁菜 [782] | 82. 茶叶 [787] |
| 43. 黄精 [777] | 63. 砂仁 [782] | 83. 魔芋 [788] |
| 44. 香茶菜 [778] | 64. 何首乌 [782] | 84. 茯苓 [789] |
| 45. 稻槎菜 [778] | 65. 白首乌 [783] | 85. 牡丹 [789] |
| 46. 蕺荷 [778] | 66. 水粟 [783] | 86. 兰草 [789] |
| 47. 猪殃殃 [778] | 67. 碎米荠 [783] | 87. 迎春花 [790] |
| 48. 补血草 [779] | 68. 费菜 [783] | 88. 茉莉花 [790] |
| 49. 葛根 [779] | 69. 鹧鸪菜 [784] | 89. 芙蓉花树 [790] |
| 50. 槐花 [779] | 70. 遏蓝菜 [784] | 90. 凤仙花 [790] |
| 51. 楸木 [779] | 71. 罗勒 [784] | 91. 白茅根 [791] |
| 52. 地耳 [780] | 72. 薄荷 [785] | |
| 53. 玫瑰花 [780] | 73. 兰香草 [785] | |

第一章 果蔬疗法方剂汇编

药食同源，古有明训。不少瓜果谷蔬，既可供果腹享用，又可用来防病治病，这是人所共知的。应用瓜果谷蔬之有效部份组成方剂，用以防治疾病的方法，简称之为“果蔬疗法”。这种疗法在我国由来已久，早在 2000 年前春秋战国时期《黄帝内经》一书中就有：“毒药攻邪、五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充、气味合而服之，以补精益气”之说。大约于公元 1—2 世纪成书的我国第一部药学专著《神农本草经》一书中所记载的 365 种药物中，就有相当部份是以现今之瓜果谷蔬入药的。唐代名医孙思邈（公元 510—682）著有《食治》一卷，他在《千金方》中指出：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”南北朝著名医药家陶弘景在其所著《本草经集注》中就将“果菜米食”列为药物的一个种类专门加以论述。到了宋代淳化三年（公元 992 年）《太平圣惠方》书中也说：“……夫食能排邪而安脏腑，清神爽志，以资气血，若能食用平疴，适情遣病者，可谓上上矣！”明代药物学家李时珍不但在《本草纲目》中详尽记述总结了许多食用植物在医学上的作用与应用，而且着重指出：“凡草木之可茹者谓之菜，韭薤葵葱藿五菜也。五谷为养，五菜为充，所以辅助谷气，疏通壅滞也。”“食医有方，菜之于人，补非小也。”总之，我国历代有关食疗的专著甚多，较知名者就有《食疗本草》、《饮膳正义》、《食物考》、《食经》、《随息居饮食谱》等，这些都说明了以食疗病的可行性和重要性。

果蔬疗法由于取材方便，简单易行，故不但为广大劳动人民喜

闻乐用，而且也得到众多医药工作者的关注和赞许。它不但可以滋补后天、养形益神，而且可疗百病，尽天年，是集医疗、保健、养生于体的理想疗法。为了继承和发扬祖国医学这一宝贵遗产，我们收集、汇编了古今中外部份报刊书籍所登载的以食用瓜果谷蔬(含其根、茎、叶、籽可供入药部份)组方或参与组方的用于防治200多种病症的方剂10,000余帖，以方便各界人士研究和选用。但应该申明的是：由于编者学识和能力所限，故对所收集方剂的编排归类不当和漏误之处定然不少，祈望方剂的原作者、医药界同仁及广大读者在审阅本书时能不吝随时赐教指正，以期更具科学性。

编者认为，由于果蔬疗法的药源随手可得，人皆熟悉，故对于某些诊断明确而非危急的病症，患者可根据方中所列适应症试行自疗，但也不可滥用。因为各种病症的发生、发展和转归常是一种可变的进程，有的病症可数病同存，有的病症可互相转化，发生并发症和夹杂症。而本篇所列方剂之适应症皆有一定局限性，不可能十分详细具体，因而恳望患者在自行选用方剂时应持十分慎重态度，须知治病之要诀关键在于辨证论治，因病施治，即必须对症下药才能疗病，故在有条件的情况下，有病首先应及时请医诊治，倘若患者有意选用本篇方剂，起码也必须先请医生诊明病情，然后在医生指导下用药为妥。患者及其亲属，切勿在无把握的情况下强自试用，更忌随意乱用。切记。

一、内科病症

1. 咳嗽

咳嗽是呼吸道疾病的主要症状，它是由呼吸中枢的咳嗽中枢受到刺激而引起。除感冒外，喉炎、支气管炎、支气管扩张、百日咳、肺结核、胸膜炎、肺癌、肺炎等都可有咳嗽症状。只是表现形式有所不同而已。单发性咳嗽多见于喉炎，轻度气管炎；连续咳嗽多见于慢性气管炎，支气管扩张，空洞性肺结核；支气管肺癌；发作性咳嗽多见于百日咳、支气管哮喘、支气管结核，短促性咳嗽伴胸痛者多见于大叶性肺炎、干性胸膜炎。咳嗽一般分干性咳嗽与湿性咳嗽两种，干性咳嗽多见于喉炎、胸膜炎、支气管炎；湿性咳嗽多见于慢性支气管炎、急性支气管炎后期、支气管扩张、肺脓肿、空洞性肺结核。肺炎病人除咳嗽外，多有高热，呼吸困难及咳出铁锈色痰；肺结核、肺癌病人多为慢性咳嗽伴有进行性消瘦；支气管扩张症早晨咳嗽厉害，痰液放置后可分成三层；百日咳咳嗽为连续不断短咳，在吸气时可听到类似鸡叫的吼声，直到咳出粘痰才歇息。

中医认为咳嗽发生原因有外感和内伤两大类。由外感引起的，多因风寒和风热病邪经皮毛或鼻孔入肺而发生咳嗽；由内伤引起的，多因肝肾阴虚火盛灼伤肺阴而发生咳嗽。外感咳嗽起于肺，进而涉及它脏；内伤咳嗽则因它脏先病而涉及肺。故云：“五脏六腑皆令人咳”，“咳嗽不止于肺而不离于肺”。因此，对咳嗽的治疗首先应详审病因，辨别虚实（外感多属实证，内伤多属虚证），才能做到因人而治，辨证施治，取得满意的疗效。由于咳嗽病源不一，病因复杂，因而对于病情较重、较急，或经久不愈者，应及时延医诊治，不可耽误。本篇所列方剂仅作为对症治疗应急之用，且有的只是治标而非治其本，祈望试用者注意。

1. 杏仁 10 克(炒黄去皮), 蜂蜜 15 克。将杏仁水煎 20 分钟, 冲蜂蜜服。

2. 桑白皮 15 克, 蜂蜜 15 克。水煎服, 每日 2 次。

3. 桑椹子 15 克, 陈皮 10 克。水煎服, 每日 2 次。

4. 油柑鲜果 1—2 个, 嚼烂吃汁, 每天多次。

5. 沙枣鲜果 60 克(或用干品 30 克)。水煎服、早晚各 1 次。

6. 阳桃鲜果 1 个, 慢慢嚼服, 每天 3—4 次。

7. 芫荽捣汁 1 小杯炖热和糖服。服后应静卧片刻, 可连服 2—3 日。治久咳。

注: 此汁不宜多饮(多饮会增加咳嗽), 体弱者只宜服半酒杯。

8. 芫荽 9 克, 鲜生姜 3 片, 红糖少许, 煎服取汗, 治伤风咳嗽。

9. 丝瓜 1 条烧存性, 研细末, 以枣肉糊丸, 早晚用好酒送服 9 克, 治久咳。

10. 丝瓜络 45 克, 水煎服。治久咳。

11. 丝瓜子焙研末, 每服 9 克, 治咳痰不易咳出者。

12. 丝瓜藤液每日服数次, 每次 1 酒杯。治咳嗽热痰多及久咳。

注: 丝瓜藤液收集法: 将秋后离地 3—5 尺之瓜藤剪断, 离心端用瓶接住, 置 1 夜, 次日收瓶备用。

13. 紫菜适量, 放口中嚼, 徐徐咽下, 治肺脓疡吐臭痰。

14. 马齿苋汁半茶杯。白蜜 30 克, 开水送服。治久咳。

15. 柳花 3 克, 焙黄研末, 用小米汤送服, 隔日 1 次。治久咳或痰中带血者。

16. 米糠 120 克, 北五味子 9 克, 炒杏仁 15 克, 桔矾 6 克共为细末, 炼蜜为丸如桐子大, 每日白糖水送服 9 克。治久咳。

17. 萝卜汁、荸荠汁各 60 克, 炖温服, 用于治热咳、咯黄稠痰。

18. 鲜桔皮 30 克(干者 15 克), 加水 600 毫升, 煎成 400 毫升, 加白糖适量, 趁热喝 200 毫升, 半小时后加热再喝 200 毫升, 治感