

前 言

吃饭是保持身体有旺盛的体力和精力的前提，这是人所共知的常识。然而，吃与防病、治病难道还有什么关系吗？这往往又是人们所不知道的。

在祖国医学的宝库中，有许多利用食物预防和治疗疾病的方法，一般称为“饮食疗法”。我们的先祖很早就开始研究吃与防病、治病的关系，总结出许许多多的宝贵经验。我国唐代卓越的医药学家孙思邈就主张：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”（《食治·千金方》）继其后，唐人孟诜写出了食疗药物的专著《补养方》，再经张鼎增补，改名为《食疗本草》。此书可视为是食物治疗学的滥觞。至宋代的《太平圣惠方》，则从营养的角度着重说明了饮食对防病治病的重要性。以后，历代许多医药学家都详略不同地论述了食用植物和动物在医药上的作用与应用。

现代医学的研究也表明，食物对防治疾病有重要作用。比如，海带中含有丰富的碘，是甲状腺素的主要成分，所以可以防治甲状腺肿大；芹菜、大枣等含有较多的维生素C和P，对动脉硬化等心血管病很有益；动物肝脏含有维生素A和B₁₂，可以防治夜盲和贫血。再如，苹果中含有较多的鞣酸、果胶和纤维素，既可止泻，又有通便的作用；芝麻所含的营养素具有高铁、高硒、高钙、高蛋白的特点，可以防治缺铁性贫血、佝偻症、骨质疏松症，并有抗氧化、抗衰老、

抗癌的作用。食物因含的有效成分不同，故防治疾病的性能也不同。

饮食疗法中的配方，主要是日常食用的米、麦、面、粟、豆、果品、蔬菜、肉类、禽蛋类、糖、盐、酒、醋等。这些食物容易取得，配制简便，容易消化和吸收，既可以饱口福，又可以调补身体。就连那些治病的单方，也都是取料现成，做法简洁，易服易用。

由于某些疾病是缺乏某些营养成分引起的，所以，为了全面获取多种营养成分，就要合理搭配各种食物，调整好自己的饮食结构，尽量避免只凭自己的嗜好吃偏食。此外还需注意两个问题，一个是食物的酸碱平衡问题，一个是饮食疗法中的各种禁忌。

在我们日常的食物中，米、面、肉、蛋等大多属酸性。蛋黄在胃中能够形成百分之五十的酸性；营养价值较高的各种肉类含酸性也比较高，对于患有心血管疾病和胃肠病者，尤应少食或不食。各种蔬菜、水果多属碱性。为了维持身体内部的酸碱平衡，所以，平日应该多吃些蔬菜与水果。

各种食物有不同的营养特性，在一般情况下，由人体在一定幅度内自动调节，但在患病时便有特殊的选择。这就出现了患什么病该吃什么东西，不该吃什么东西的问题，也就是忌口的问题。大体上有两种情况：第一类是患某些疾病时禁忌某些食物，第二类是服某些药物时禁忌某些食物。

先说头一种情况。这方面，我们的祖先早就注意到了。如《灵枢·五味篇》就指出：“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”心力衰竭的患者不宜多吃咸的食物，以免钠的摄入量过多加重心脏的负担。肾病患者应当吃素食，因为，肉食经过消化吸收后，最后变成肌酸、肌

酞、尿素等代谢产物，容易引起尿毒症。胃和十二指肠溃疡病人，要避免食用酸、辣、过冷、过热等刺激性食品。糖尿病病人不宜吃甜食和碳水化合物含量高的食物。此外，患疔疮忌食荤腥发物，患水肿病忌食盐，黄疸病人禁吃油腻，温热病人忌食一切辛辣热性食物，寒性病人忌食瓜果生冷等。

第二种情况也十分值得注意，以免发生意外。比如高血压患者服用优降宁时，如果食用动物肝脏、腌食、扁豆、奶酪等含有酪胺的东西，就可能出问题。因为未被分解的酪胺大量进入其它组织，会导致体内去甲肾上腺素的大量生成，而去甲肾上腺素是一种导致血压升高的物质。象这类药品与食物相互作用的情况，在国外也已引起注意。

饮食疗法食谱必然涉及一定的烹调方法，一般不外乎煮、炖、蒸、烘、煨、焗等。现简介如下：

煮：将食物加入适量的水，放入锅内煮熟，煮时用武火，时间在开锅以后半小时左右。

炖：将食物加入水和其它配料，放入容器内加盖密封，再放入另一个较大的容器内，加水适量，盖好，然后用火，这种方法叫隔水炖。将食物放入容器内盖好直接用火的方法叫不隔水炖。炖时先用武火，水沸后用文火，时间约一小时左右或者更长。

蒸：将食物及配料拌匀后，不直接放入水中，而是通过水沸后的蒸气蒸熟。

烘：将食物放入锅内或瓦片上，用炭火烘熟。

煨：将食物直接放入火内煨熟。煨时以木炭火为宜，切忌用煤火或煤气火。对易熟的食品如蛋、猪腰等，一般应用菜叶包裹后再煨，以防煨焦。

焗：将易出味的食品放入容器内，倒入沸水，加盖泡出

味。

至于一些特殊的配制方法，将在各方的用法项下加以详细说明。此外，若同一病症可用几个不同的饮食方时，最好交替使用。这样，一方面可避免对某一方的耐受性，一方面则可以变换口味，增进食欲。

最后，再对单方治病略作说明。俗话说，单方治大病。但有时闹同样的病，吃同样的单方，却有人见效，有人不见效。这里面的原因比较复杂。一是方子用得不对症。有些病，病状相似，病根却不同，这是需要根据实际病情认真辨析的。二是人的体质不一样，对药物的反应也不同，有人敏感些，有人迟钝些。而且病的轻重程度不同，服药次数的多少也不同。三是没有按方中介绍的用量和炮制方法去做。这也是不可马虎的，不然就起不到应有的作用了。

目 录

内科病症

冠心病 (1) 动脉硬化 (2) 半身不遂 (2) 心脏病 (3) 心绞痛 (3) 高血压 (4) 高血脂 (12) 肝硬变 (13) 肝硬化腹水 (13) 肝脓肿 (14) 黄疸病 (14) 黄疸型肝炎 (15) 肝炎 (16) 肾炎 (18) 慢性肾炎 (19) 全身浮肿 (21) 老年肾虚 (24) 尿道炎 (25) 膀胱炎 (26) 尿道感染 (26) 尿血 (27) 肾结核 (28) 泌尿系结石 (29) 尿崩症 (29) 小便赤黄 (29) 小便淋漓 (29) 夜多小便 (29) 小便不利 (30) 小便不通 (32) 遗尿 (33) 肺结核 (34) 肺脓疡 (37) 矽肺 (37) 咳血、咯血 (38) 肺痛 (41) 肺虚 (41) 慢性支气管炎 (42) 慢性气管炎 (43) 支气管炎 (44) 气管炎 (46) 哮喘 (47) 咳嗽 (52) 久咳 (60) 干咳 (61) 伤风感冒 (63) 预防流感 (68) 反胃 (69) 胃虚呃逆 (71) 食滞 (72) 胃酸过多 (76) 胃疼 (78) 胃腹疼 (80) 慢性胃炎 (83) 萎缩性胃炎 (84) 胃及十二指肠溃疡 (84) 恶心呕吐 (86) 胃出血 (88) 胃积热 (88) 腹泻 (89) 五更泻 (96) 便血 (97) 便秘 (102) 痢疾 (105) 阿米巴痢疾 (108) 久痢 (108) 红白痢疾 (109) 菌痢 (110) 肠炎 (110) 脱肛 (111) 肠梗阻 (114) 胃肠痉挛 (114) 丝虫病 (115) 蛲虫病 (115)

絲虫病 (116) 蛔虫病 (116) 钩虫病 (117) 胆道蛔虫 (117) 胆结石疼痛 (118) 血吸虫病 (118) 疝气疼 (118) 糖尿病 (120) 甲状腺肿大 (123) 淋巴结肿 (123) 淋巴结核 (124) 误吞铜物 (126) 误吞金属器物 (126) 面神经麻痹 (126) 坐骨神经痛 (126) 精神分裂症 (126) 癫痫轻发作 (127) 预防流脑 (127) 乙型脑炎 (127) 猩红热 (128) 肿瘤 (128) 神经衰弱 (129) 失眠健忘 (130) 自汗、盗汗 (133) 头痛 (135) 偏头痛 (136) 头晕 (137) 头昏眼花 (138) 心慌心跳 (140) 营养性贫血 (142) 贫血 (144) 血小板减少 (145) 坏血病 (145) 紫癜 (146) 煤气中毒 (147) 解百毒 (148) 蟹中毒 (148) 鱼中毒 (148) 木薯中毒 (149) 石油中毒 (149) 农药中毒 (149) 酒醉 (150) 防治中暑 (150)

外科病症

疔肿疔疮 (152) 湿疹 (154) 牛皮癣 (155) 其它癣 (156) 白癬风 (157) 稻田皮炎 (158) 其它皮炎 (159) 荨麻疹 (159) 带状疱疹 (160) 秃疮 (160) 黄水疮 (161) 脓疱疮 (161) 手足皸裂 (161) 老烂脚 (161) 下肢溃疡 (162) 脚气 (162) 丹毒 (163) 冻疮 (163) 痔疮 (166) 烫伤 (167) 烧伤 (168) 鸡眼 (169) 瘰疬 (170) 润泽皮肤 (170) 白发返黑 (173) 脱发 (174) 风湿性关节炎 (174) 筋络不舒、关节酸痛 (177)

五官科病症

急、慢性结膜炎 (179) 眼睑炎 (179) 角膜溃疡 (179) 电光性眼炎 (179) 肝虚目暗 (180) 夜盲症 (180) 风火赤眼 (181) 红眼病 (182) 慢性咽炎 (183) 咽喉肿疼 (187) 声音嘶哑 (189) 白喉 (190) 口腔炎

(191) 牙龈炎 (192) 牙疼 (192) 口疮 (193) 中耳炎
(194) 害耳底 (195) 耳鸣耳聋 (196) 老年耳聋 (196)
虫入耳 (196) 鼻血 (197)

儿科病症

小儿腹泻 (199) 小儿消化不良 (200) 小儿疳积 (202)
小儿百日咳 (204) 小儿哮喘 (206) 小儿感冒 (207) 小
儿呕吐 (208) 儿婴吐奶 (208) 小儿盗汗 (208) 小儿夜
哭 (209) 小儿惊风 (209) 小儿高烧不退 (209) 小儿风
热不思饮食 (210) 小儿遗尿 (210) 小儿麻疹 (212) 痘
疹不透 (214) 小儿头部黄水疮 (215) 小儿脂溢性皮炎
(215) 小儿皮肤病 (215) 小儿丹毒 (216) 小儿口腔炎
(216) 小儿口疮 (216) 小儿流口水 (217) 小儿流鼻血
(217) 小儿贫血 (217)

妇科病症

闭经 (217) 痛经 (223) 月经不调 (228) 白带 (230)
崩漏 (233) 恶露不绝 (236) 妇女血虚腰疼 (238) 妇女
贫血 (238) 乳腺炎 (238) 乳头破裂 (240) 子宫脱垂
(240) 子宫出血 (242) 子宫癌 (243) 子宫颈癌 (243)
宫颈炎 (243) 性交疼痛 (243) 阴道痉挛 (246) 避孕
(247) 促使怀孕 (248) 妊娠呕吐 (248) 习惯性流产
(249) 产前百病 (250) 产后腹痛 (252) 产后百病 (253)
缺乳 (257) 回乳 (260) 乳汁不通 (261)

男科病症

肾虚腰痛 (262) 体质虚弱 (263) 阳痿 (266) 遗精
(282) 精液异常 (287) 精液量少 (291) 睾丸肿疼 (293)
睾丸炎 (294) 阴囊湿疹 (294)

冠 心 病

一方

配方 老茶树根

制作及用法 洗净，切片，每日60克左右，加糯米酒适量，盛入瓦罐内，加水后，文火煎煮2次。取2次浓汁，每晚睡前温服，慢慢服完。30天为一疗程。需连续4~5疗程。本方味苦，但禁以糖调剂，否则药效会减低。

适用 也用于高血压性心脏病、心功能不全等症。

二方

配方 鸡蛋25个 朱砂3克 珍珠粉3克

制作及用法 鸡蛋煮熟去壳，剥去蛋白，将25个蛋黄放锅里文火炒（不可放油），用锅铲不停地翻动，炒至变黑、出黑烟为止。然后放在双层纱布里，用压榨法取蛋黄油。第一次榨出后可再炒，榨压第二次，榨到第三次为止。油是一滴一滴的滚出。将榨出的油与朱砂、珍珠粉混和搅匀。每服1剂，连服10剂。

动脉硬化

一方

配方 鸡蛋 1 个 陈醋 100 毫升

制作及用法 新鲜鸡蛋与陈醋共入一带盖茶杯，加盖密封 4 天后，将鸡蛋取出，把鸡蛋与醋搅匀，再盖上盖密封 3 天后即可服用。一剂可服七天。一次口服 5 毫升，一日 3 次。第一剂服到第三天，即可制作下一剂。

二方

配方 葱白 60 克 蜂蜜 60 克

制作及用法 葱白捣碎，蜂蜜熬熟，共拌和一处，放入瓶（事先用开水煮沸消毒）内备用。每日服 2 次，每次半汤匙，只服蜂蜜不食葱，连续服用一个月。

适用 防治动脉硬化。

三方

配方 银杏叶 5 克

制作及用法 将上药洗净，切碎，置保温杯内，用沸水闷泡半小时。每日 1 次，代茶饮。

半身不遂

配方 桃仁适量 白酒 250 克

制作及用法 桃仁去皮去尖，放入酒中，浸泡一周，晒

干研碎为末，以蜜调和为丸（梧桐子大小），口服2次，每次15丸，以黄酒或温开水送服。

心 脏 病

配方 猪心1个 西洋参3克 紫丹参15克 麦门冬15克 五味子15克

制作及用法 将药物填塞于猪心内，加水装瓷碗内隔水炖。至肉烂，食肉饮汤，每周2次。

适用 老年慢性肺源性心脏病和高血压性心脏病。

心 绞 痛

一方

配方 鲜薤白200克 米酒25克

制作及用法 薤白洗净，捣烂。取汁用酒冲饮。

适用 心绞痛，胸闷憋气，时发时止。

二方

配方 鳊鲠（白鲢）250克

制作及用法 除净内脏，放置炭火上烘干。淡食。

适用 心痛，心慌心跳，精神困倦。

三方

配方 胡核（核桃）2只 枣2枚 生姜15克

制作及用法 胡桃、枣分别煨熟。胡桃去壳，枣去核。

细嚼，生姜煮汤半碗送下。

适用 同二方。

四方

配方 乌梅 1 只 杏仁 7 粒 黑枣 2 枚

制作及用法 乌梅、黑枣去核，同杏仁共研成泥糊状。

男性用酒、女性用醋送服。

适用 心绞痛，口唇紫黑。

五方

配方 鹌鹑 1 只 田七适量

制作及用法 田七研末，鹌鹑去净毛和内脏。加水适量和盐，隔水炖熟。一天分两次，食肉饮汤。饮汤时，送下田七粉 1 份。

适用 胸部经常闷痛。

高 血 压

一方

配方 香蕉梗 25 克，白菜根 1 个

制作及用法 水煎。加冰糖饮。

二方

配方 香蕉皮或果柄 50 克左右

制作及用法 煎汤服。

三方

配方 鲜山楂10个

制作及用法 捣碎，加冰糖适量。水煎服。

四方

配方 霜桑叶30克 黄菊花9克

制作及用法 水煎，一日两次。

适用 高血压引起头晕头疼。

五方

配方 荸荠10个 海带、玉米须各25克

制作及用法 水煎服。

六方

配方 荸荠、海蜇皮（去盐）各50克

制作及用法 煮汤，一日两次。

七方

配方 葵花子

制作及用法 剥壳吃仁，早晚各一把。佐以芹菜汁半杯，连服一个月。

八方

配方 黑木耳6克

制作及用法 清水浸泡一夜，蒸一小时。加冰糖适量睡前服，连续服用。

适用 高血压眼底出血。

九方

配方 玉米须、香蕉皮各30克 黄栀子9克

制作及用法 水煎。放冷后服。

十方

配方 芝麻、醋、蜂蜜各30克 红皮鸡蛋清1个

制作及用法 混合摇匀，日服三次，两日服完。常服有效。

十一方

配方 鲍鱼壳2个

制作及用法 水中浸泡一周，每天换水，以去盐分。烤成双面焦黄，再洗一次去盐，并在阳光下晒干。加入1.8公升水，酒90克，文火煮三小时。每日适量饮。

十二方

配方 鲜萝卜若干

制作及用法 绞出汁来。一日两次，每次一小杯。

十三方

配方 芹菜适量 大枣10个

制作及用法 水煎，食枣饮汤。

十四方

配方 芹菜500克 苦瓜100克

制作及用法 水煎服。

十五方

配方 干黄瓜藤

制作及用法 煎浓汁，一日两次，每次5毫升。或干黄瓜秧12克，水煎，一日服三次。

十六方

配方 莲子心15克

制作及用法 水煎代茶饮。

十七方

配方 桃仁、决明子各10克左右

制作及用法 水煎服。

适用 高血压引起的头痛。

十八方

配方 桃仁 火麻仁 柏子仁各10克

制作及用法 捣烂研末，水煎去渣，每临睡前蜂蜜调服。

适用 高血压兼有烦躁、失眠。

十九方

配方 西瓜翠衣、决明子各10克

制作及用法 煎汤代茶饮。

二十方

配方 生柿子若干

制作及用法 生柿榨汁，以牛奶或米汤调服，每次半杯，日服三次。

适用 高血压有中风倾向。可做急救用。

二十一方

配方 肉鸽2只 荞麦或荞麦花适量

制作及用法 煮汤，随意饮。

适用 经常服用可预防脑溢血中风。

二十二方

配方 食醋2500毫升 冰糖500克

制作及用法 食醋与冰糖放入一个容器，待溶化后，每天饭后饮一匙。

二十三方

配方 醋 花生米

制作及用法 将花生米浸入醋中，泡7昼夜。然后每天早晨服10粒。或花生秧、花生叶各30克，水煎服，每日3次。

二十四方

配方 海带30厘米 草决明30克

制作及用法 水煎，吃海带饮汤。

二十五方

配方 葡萄 芹菜

制作及用法 葡萄和芹菜榨出汁。两种汁各一盅。一日三次，二十天一个疗程。

二十六方

配方 槐角1000克

制作及用法 秋季采摘果实，除去枝梗、果柄等杂质，挑选饱满壮实之荚果作为原料。用热水迅速淘洗去土，常温晾干，以表面无水为宜。再将槐果均匀地铺于铁丝筛上，烘烤至深黄色，然后再上蒸笼，以水蒸气蒸至发黑亮时出锅，再烘干至棕红色，除尽水分。最后将槐果豆荚轧破，将其内黑色种子脱去。取干燥之果皮轧碎，过筛，分装，每袋10克。每次3克，一日2次，白开水冲服。本品可连泡2次，颜色以棕红色至浅黄色为宜。孕妇及胃寒者忌服。

二十七方

配方 桑根白皮30克

制作及用法 先把桑根白皮的一层表皮轻轻刮去，冲洗干净，切成短节，同时用砂壶盛水煮沸，随即投下桑白皮，煮3、5沸，即行离火，用盖盖紧，稍闷几分钟，即可斟在茶杯里服。随意饮。

二十八方

配方 山楂15克 荷叶12克

制作及用法 上药共研粗末，加水煎3次，取浓汁，每

日1剂，当茶饮。

适用 早期高血压及高血脂。

二十九方

配方 甘菊、霜桑叶、炒谷芽各9克 桔红、炒枳壳各4.5克 鲜芦根90克 炒建曲6克 羚羊1.5克

制作及用法 将鲜芦根切碎，共研为粗末。每日1剂，水煎代茶饮，温服。

适用 早期高血压。

三十方

配方 决明子15克 夏枯草9克

制作及用法 将决明子炒至稍鼓起，微有香气，放凉、打碎，或碾碎。夏枯草切碎。每日1剂，冲开水当茶饮。

适用 高血压头痛，也用于急性眼结膜炎。

三十一方

配方 三七花30克

制作及用法 三七一般在6至8月开花，采集后晒干，切细，瓷瓶收贮。每次3克，开水冲泡茶服。

三十二方

配方 罗布麻叶500克

制作及用法 上药加工洗净，加温水一倍量湿润，12~24小时（夏天置低温处），搓成条状，低温干燥，将干燥好的罗布麻叶加入少量的鲜茉莉花同置密闭容器内，熏24小时，将花弃去，放置低温（50~60℃）烘5~10分钟（烘去