

常见病

食疗法

广西人民出版社

常见病民间饮食疗法
广西壮族自治区医药研究所编



广西人民出版社出版

广西新华书店发行

南宁市人民印刷厂印刷

1972年7月第1版 1975年10月第6次印刷

印数：820,001—870,000册

书号：14113 · 3 定价：0.08元

毛主席语录

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。

中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。

编 者 的 话

在毛主席无产阶级革命卫生路线的指引下，广大革命群众积极开展群众性的防病治病工作，做出了很大的成绩。这本小册子就是在广泛搜集群众中较为有效的便方的基础上，加以整理编写的，供广大工农兵参考使用。

书中介绍的方剂，都是些蔬菜、瓜果、鱼肉等食物，比较容易取得，使用简便。用这些食物治疗疾病，有的可以起到治疗作用，有的只能起辅助治疗作用，特别是对那些需要较长时间治疗的慢性病，用饮食疗法配合药物治疗，更为适宜。如遇到急性病、危重病时，应及早请医生诊治，以免使病情发展。

药物用量，以十六两为一斤计算。处方所用的药物主要是食物，用量无需规定得很严格，部分处方没有注明用量的，可灵活掌握。

由于我们水平有限，书中不当之处，希望读者批评指正。

广西壮族自治区医药研究所

一九七二年三月

内 科

伤风感冒	1
痢疾	3
疟疾	5
疟腮	7
中暑	8
黄疸	9
风湿	11
肺癆	13
咳嗽	15
肺癰	17
呕吐	18
胃痛	20
泄泻	22

疝气	24
腹痛	25
便秘	27
水肿	29
淋病	32
高血压	34
癭瘤	36
哮喘	36
脚气	38
衄血	40
癰痛	41
眩晕	42
怔忡心跳	44
失眠	44

盗汗、自汗	45
腰痛	46
失音	47
小便不畅	49
消渴	49
大便崩血	51
遗精	51
阳痿	52

妇 科

崩漏	54
白带	55
妊娠呕吐	56
妊娠便秘	57
胎动	58
乳少	59
回乳	61

儿 科

麻疹	62
百日咳	63
疳积	65
夏季发热 不退	66
遗尿	66

五官科

眼痛眼花	68
耳痛耳聋	70
牙痛	70

外 科

痔疮	72
----	----

内 科

伤风感冒

一 方

主治 伤风鼻塞、头痛、怕冷、无汗等症。

处方 葱白六根 生姜一两切片 淡豆豉四钱

用法 加水一碗，煮熟去渣，乘热饮汤，盖被使微出汗。

二 方

主治 伤风头痛严重者。

处方 葱白十根 蒜三根 米适量

用法 加水煮稀粥两碗，粥将熟时放葱、蒜

再煮数沸，乘热吃，盖被使微出汗。

三 方

主治 感寒无汗，头痛发热。

处方 葱白五钱 生姜五钱切片 茶叶三钱

用法 加水一碗半煮熟，乘热饮汤，饮后避风寒。

四 方

主治 感冒咳嗽，痰多泡沫。

处方 生姜三钱切片 葱白六根 萝卜一个

用法 加水两碗，先煮萝卜，后放姜、葱，煮成一碗吃。

五 方

主治 同上。

处方 芫荽五钱 饴糖（麦芽糖）五钱
用法 加米汤半碗，糖蒸溶后吃。

六 方

主治 伤风感冒，除有上述症状，尚有口苦、口干、不思饮食等症。

处方 芥菜一斤 豆腐三块 咸橄榄四个
生姜三钱切片

用法 加水四碗煮熟，乘热饮汤，盖被使微出汗。

痢 疾

一 方

主治 痢疾，腹痛，想厕又厕不出，量少，粪便中带红白粘液。

处方 绿茶叶一两
用法 冲开水一碗焗出味，一日分两次饮。

二 方

主治 同上。

处方 刺苋菜四两

用法 加水三碗，煮成一碗半，一日分两次吃。

三 方

主治 同上。

处方 萝卜汁二两 姜汁五钱 蜂蜜一两
浓茶一杯

用法 和匀，蒸热一次饮。

四 方

主治 同上。

处方 大蒜头二个 米适量

用法 加水煮米粥吃。

五 方

主治 痢疾，粪便中带血，腹痛。

处方 木耳五钱 红糖二两

用法 加水一碗半，煮熟吃。

六 方

主治 同上。

处方 金针菜（黄花菜）一两 红糖二两

用法 加水煮熟吃。

疟 疾

一 方

主治 久疟不愈，身体虚弱，冷多热少。

处方 狗肉半斤 黑豆三两 生姜二两切片 陈皮一片 红枣十枚

用法 加水煮熟吃。

二 方

主治 同上。

处方 田鼠（即田间的老鼠）二只 黑豆
三两 红枣十枚 陈皮一片

用法 先除去田鼠的毛脏，洗净，加水煮熟吃。

三 方

主治 同上。

处方 胡子鲶（塘虱鱼、塘角鱼）四两
黑豆三两 红枣十枚 陈皮一片

用法 加水煮熟吃。

四 方

主治 疟疾，冷多热少。

处方 辣椒根三两 瘦猪肉二两

用法 加水煮汤饮。

五 方

主治 同上。

处方 白胡椒二十粒 白酒（50度以上）
二两

用法 把白胡椒打碎，加水蒸热，冲酒饮。

疔 腮

一 方

主治 疔腮，两腮红肿热痛。

处方 蚝豉二两 豆腐三块 咸橄榄三个
生姜二片

用法 加水煮汤饮。

二 方

主治 同上。

处方 绿豆四两 黄豆二两 红糖三两

用法 加水煮至豆烂，调糖吃。

三 方

主治 同上。

处方 枸杞菜连梗一斤 鲫鱼一条 陈皮
一钱 生姜二片

用法 加水煮熟，一日分两次吃。

中 暑

一 方

主治 预防中暑。

处方 冬瓜二斤 莲叶一张 米适量

用法 加水煮米粥吃，或单用冬瓜取汁饮。

二 方

主治 同上。

处方 绿豆三两

用法 加水煮汤饮。

三 方

主治 同上。

处方 西瓜

用法 多吃，或取汁冷饮。

四 方

主治 同上。

处方 薏苡仁二两 扁豆二两 米适量

用法 加水煮米粥吃。

黄 疸

一 方

主治 黄疸全身发黄。

处方 金针菜（黄花菜）一两

用法 加水煮汤饮，或与瘦猪肉蒸熟吃。

二 方

主治 同上。

处方 雪梨 酸醋

用法 雪梨切片浸于醋中，每日吃五只。

三 方

主治 同上。

处方 柳树叶二钱 荸荠（马蹄）一斤

用法 加水煮熟，饮汤吃荸荠。

四 方

主治 同上。

处方 玉米须或玉米芯二两

用法 加水煮汤饮。

五 方

主治 黄疸全身发黄，肤色晦暗。