

内 容 提 要

本书精选了适合家庭制作、安全有效的食疗食补方近800个，包括内科、外科、儿科、妇科、五官科五个方面。对每个食疗方的原料、制作、服用方法、来源、功效及适用症作了详尽而通俗易懂的介绍。可作为一般家庭自疗自补及保健的参考读物。

前 言

“化学”是一门既古老又年轻的科学。人类社会发展到今天,“化学”这门科学不仅仅是停留在科学家、工程师、教授手中的学问,而且已渗透到人们生活的方方面面,可以说当今世界是一个无处没有化学的世界。人们的衣食住行有化学,学习、工作中有化学,娱乐、健康、物质文明中也有化学。现代科学技术的发展既为化学创造人类物质财富开辟了广阔无垠的前景,也为化学贴近生活、提高生活质量、促进人体健康提出愈益丰富的新课题。化学科学在应用领域里的实际发展业已被世人公认,它除了创造物质财富,还能清洁环境,美化生活,营造氛围,使人们的生活更为丰富多彩、健康、愉快。

不可否认的另一面是,人们生活中不时会遇到化学污染、化学中毒、化学过敏、化学引发的燃烧或爆炸等问题,令一些人“谈虎色变”之感。这种理解有失偏颇,至少有些片面。本套丛书就是帮助人们认识,进而掌握、利用化学这门科学的科学普及读物。

《化学·生活·健康》丛书涉猎广泛,内容丰富,贴近生活,文字深入浅出,通俗易懂,雅俗共赏。家庭购置,既实用又富品位;中学化学教师参阅,有助于活跃课堂气氛,提高教学效果;广大青少年阅读,可以增长知识,开阔视野。

本丛书第一批推出 11 个分册,它们是:《纤维、纺织品、服装与饰品》、《家庭用药须知》、《常见疾病的食疗与食补》、《微

量元素与人体健康》、《调味品、食品添加剂与人体健康》、《家庭急救指南》、《家庭防虫灭鼠》、《胶粘剂的妙用》、《居室美化与人体健康》、《生活皮革品选购与保养》、《家庭安全用电》。

编 者

1997 年 1 月

目 录

第一章 概述	(1)
一、食疗与食补源流	(1)
二、食物的性质与功用	(3)
三、合理的饮食内容	(6)
四、饮食宜忌	(8)
第二章 内科	(10)
一、感冒	(10)
二、咳嗽	(13)
三、哮喘	(16)
四、暑热	(18)
五、矽肺	(21)
六、肺脓肿	(24)
七、冠心病	(26)
八、高血压病	(28)
九、呃逆	(31)
十、便秘	(34)
十一、腹泻	(36)
十二、胃脘痛	(39)
十三、急性肠炎	(42)
十四、慢性肾炎	(45)
十五、急性肾炎	(47)
十六、贫血	(50)
十七、低血压	(53)
十八、腹痛	(56)

十九、肝硬化	(59)
二十、消化不良	(62)
二十一、泌尿系感染	(64)
二十二、沁尿系结石	(67)
二十三、糖尿病	(70)
二十四、单纯性甲状腺肿	(73)
二十五、紫癜	(76)
二十六、神经衰弱	(79)
二十七、眩晕	(82)
二十八、头痛	(85)
二十九、关节炎	(88)
三十、阳痿	(91)
三十一、遗精早泄	(94)
三十二、肺结核	(97)
三十三、肝炎	(100)
三十四、细菌性痢疾	(103)
三十五、水肿	(106)
三十六、肥胖症	(108)
三十七、腰腿痛	(111)
三十八、尿血	(114)
第三章 外科	(117)
一、痔疮	(117)
二、疔疮	(119)
三、神经性皮炎	(121)
四、湿疹	(124)
五、荨麻疹	(125)
六、肝斑	(128)
七、脱发	(129)
八、烫火伤	(132)
第四章 儿科	(135)

一、小儿腹泻	(135)
二、小儿遗尿	(138)
三、小儿虚汗	(140)
四、小儿疳积	(143)
五、小儿厌食	(145)
第五章 妇科	(149)
一、痛经	(149)
二、闭经	(152)
三、崩漏	(155)
四、月经不调	(157)
五、带下病	(161)
六、妊娠水肿	(164)
七、妊娠呕吐	(167)
八、流产	(170)
九、产后缺乳	(172)
十、更年期综合症	(175)
十一、子宫脱垂	(178)
十二、急性乳腺炎	(180)
第六章 五官科	(184)
一、急性结膜炎	(184)
二、夜盲症	(186)
三、耳鸣、耳聋	(189)
四、鼻出血	(192)
五、鼻窦炎	(195)
六、咽炎	(197)
七、牙痛	(200)

第一章 概 述

一、食疗与食补源流

我国传统的中医理论一向认为“医食同源”，“医”与“食”的起源是一致的，二者不可分开。原始人类在觅食过程中，发现某些食物对某种疾病有一定的治疗作用。经过长期反复实践，这些食物疗法被肯定下来，这就是中医最早期的食疗与食补。

早在周朝时期，医学分为四科，其中就有“食医”一科。当时我国已进入奴隶社会，由于生产力的发展，医疗饮食业也随之改进，此时不仅能制造多种酱，也发明了制糖。西周时成书的《五十二病方》中，有25%的药品是食盐、乳汁、蜜、牛脂等食物，书中的50余种疾病，基本上均采用食疗。

在长沙马王堆汉墓中出土的十四种医学方技中，有用加热的石块煮米汁内服治疗肛门痛痒，服食高粱米粥治疗蛇咬伤等方。考证认为，这些古医书约成书于春秋时期。我国现存最早的医书《黄帝内经》则更具体地提出了食物治疗的原则，奠定了食疗食补的理论基础。书中所论“药以祛之，食以随之”、“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，以补益精气”、“谷肉果菜，食养尽之”，这种以药治病，以食扶正的精辟论述，正是传统中医食疗食补理论的精华。

晋代葛洪的《肘后备急方》，最早记载了用海藻酒治疗瘰癧病和用猪胰治消渴病；隋代巢元方的《诸病源候论》记述了用羊膈治甲状腺肿，胎盘作强壮剂，这就是后世中医食疗理论中所

谓“以脏补脏”的早期基础。

唐代大医学家孙思邈所著《千金要方》一书中，专门列有“食疗”一门，提出“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”；“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工”。书中并收集了许多民间食疗偏方，如用羊骨粥温补阳气、用猪肝治夜盲症、用谷皮糠粥治脚气病等，疗效颇好，因而沿用至今。

到了宋代，食疗食补治病防病已很普及，官家组织编纂的《圣济总录》中认为“人资食以为养，故凡有疾，当先以食之，盖食能排邪以保冲气也”。该书食治门有3卷共285个食疗方。另一官方医书《太平圣惠方》中有2卷设有食治门，记载有28种疾病的食疗法，其中有129个药粥方。特别值得指出的是宋代老年医学家陈直在《养老奉亲书》一书中提出“大体老人药餌，止是扶持之法，只可温平顺气，进食补虚，中和之药治之。依食医之法，随食性变饌治之，此为良也”的观点，并收录了43种适宜老年人养生延年的补养粥方，为食疗法在老年医学领域中的应用开拓了先河，对后世老人药膳发展有深远的影响。

元朝宫廷饮膳太医忽思慧编写的《饮膳正要》，是我国第一部营养学专著。作者根据食、养、医结合的传统观点，对各种食品详述烹调细则及养生、医疗效用。如枸杞羊肾粥治“阳气衰败，五劳七伤”；山药粥治“虚劳，骨蒸久冷”等。书中还有抗老处方29种，汤方35种，菜方94种。

明朝医药学家李时珍在其巨著《本草纲目》中，将大量食物正式列入了药典。其中有药酒75种，药粥62种。而明朝周王朱橚等编撰的《普济方》一书则专设食疗一门，并以病为纲，记载了180个粥方，丰富了食疗内涵。

清朝章杏云所著《饮食辨录》有不少独到见解，如论粥与

酒的异同指出“凡可入粥者，均可入酒，入酒者均可入粥。大抵欲行须酒，欲守须粥，入血宜酒，入气宜粥，因病而变通之可也。”清代另一中医大师王孟英在《随息居饮食谱》一书介绍了水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介共7类饮食的加工方法和治疗作用，对食疗食补的发展起了重要作用。

从历史发展角度看，食疗食补是我国劳动人民智慧的结晶，是我国传统医学的精华。近年来，随着我国的改革开放及经济的发展，食疗食补法更是风行世界各地。很多药膳、药粥产品的商业化、工业化发展，加深了外国宾客对中国传统食疗法的了解和认识，在欧美发达国家及日本、东南亚各国以及港澳地区，越来越多的人为追求健康长寿而来参观学习。人们生活中所熟知的南方黑芝麻糊、八宝粥、绿豆爽等食品的大受欢迎，正表明了食疗食补法旺盛的生命力及在人类健康方面所起的重要作用。

二、食物的性质与功用

食物的性质是食物具有营养和治疗疾病的物质基础；食物的功用是指食物在应用过程中所体现的营养学及医学作用。多年的经验证明，食物的功用可归纳为以下五个方面。

1. 预防疾病

食物含有人体需要的各种营养物质，它不仅可以提高人体的免疫力，增强抗病能力，而且还可作为疾病后期维持治疗的有效手段，防止疾病的复发。如淡菜（壳菜）含碘、钙、磷、铁丰富，可用来预防高血压、动脉硬化、肾虚及妇科崩漏等疾病；百合含淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素B₁和B₂、泛酸、维生素C及β-胡萝卜素等多种营养成分，此外还含有秋水仙碱等多种生物碱，经常服用，可预防老年性慢性气管炎、神经衰弱、肺病等多种疾病。食物预防疾病可不受疗程限制，便于长

期服食，因而其功效也常常是药物所不能达到的。

2. 辅助治疗急性病

中医长期临床经验表明，很多食物对于各种急性疾病有很好的辅助治疗功效。如樱桃、香蕉均有一定止痢作用；大蒜对治疗疟疾、感冒、心腹痛冷均有一定功效；洋生姜可辅助治疗流行性腮腺炎等。食物治疗也可单独使用，效果也很好。

3. 治疗慢性病及用于病后调理

慢性病患者，由于抗病能力较低、体质较弱，常常不能速愈。用药物治疗一般均有一定副作用，效果不能达到完好。按中医食疗学观点，应长期服食一些针对性药膳，对自身机能慢慢调理，往往会取得良好的疗效。如糖尿病患者，宜经常食用胡萝卜以降低血糖；又如山楂有扩张血管、降低血压、降低胆固醇含量和强心作用，因而长期食用对于治疗高血压、冠心病、冠状动脉供血不足，效果良好。

病愈后，中医认为身体邪气已祛，元气未复，或者余邪未净，正气已伤，因而身体各种机能减退，胃肠功能下降，此时用食疗法调整胃气，恢复元气，消邪扶正，颇为适宜。例如退烧后口渴，宜用生芦根、竹蔗熬粥以解之；再如消化不良、积食可用鸭肫研末服用解之。

4. 强身健体，延年益寿

经现代药理研究，山药、首乌、胡桃、百合、人参、虎骨、枸杞、芝麻、枣、鹿茸等多数均有改善人体机能、增强体质、延缓衰老的作用。而常食五谷杂粮更是使人体养分平衡，提高免疫能力的简单实用食疗方法。如粳米熬粥是健脾胃、培养中气的良药，古人称之为“世间第一补人之物”。更有《医药六书》誉之为“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。”

5. 养颜美容

现代社会物质文化的发展，外在美的调养与防护受到越来越多的人的重视，中医食疗学的研究发展为人们提供了众多实用食疗方法。如减肥防肥宜常食用荷叶粥、加味红小豆粥等；经常饮用雪梨菜汁治疗面部痤疮（粉刺）；用胡桃豆浆或猪肾粥等治疗面部黄褐斑等。

总之，食疗具有全面、安全、疗效好而无副作用之优点，已愈来愈受到现代人的欢迎和重视。

传统的中医食疗学关于食性的理论是以阴阳五行学说为基础，以经验为依据的完整体系，主要内容可概括为四性、五味、归经和升降浮沉。

四性是指食物的寒、热、温、凉四种属性。某种食物属于四性中哪一性主要是根据其作用于人体后的反应判断的。中医有“疗寒以热药，疗热以寒药”的治疗原则，因而凡是能减热退烧的食物均属寒性或凉性，如梨、西瓜、菠菜、鸭肉、兔肉等；反之，能生热祛寒之食物则属温性或热性，如葱、姜、蒜、狗肉、羊肉、红糖等。另外，有些食物具有开胃、健脾、益气之功效，但介乎于寒凉与温热之间，一般称之为平性食物，如鲤鱼、山药、木耳等。

五味是指食物的酸、辛、甘、苦、咸五种基本味道。有时也把淡味和涩味加上称为七味。食物的滋味不同，功效也异。一般认为辛味具有发散、行血气、温润作用；甘味具有补血养肝肾，调和食物性能的作用；酸味具有收敛、固涩作用，可止呕止汗止泻；苦味具有清热解毒的作用；咸味具有滋阴养肾、软坚散结作用。

归经是指食物对于机体某一部分的选择作用。中医认为经络能沟通人体内外表里，体表的疾病能影响内脏，反之内脏的

病变，也可反映到体表。因此，人体各部分病变的证候均可通过经络而获得全面系统的认识。据此可判断食物对于机体各部分的作用，如寒性食物哪些偏于清肺热，哪些偏于清肝热，认识其所长，以便对症进食。

升降浮沉顾名思义是指食物在人体内的四种走向。升为上升，浮为发散，降为下降，沉为泄利。中医食疗正是利用食物的升降浮沉性能防治一些疾病的。病位在上在表如头痛、发热等应采用大蒜、生姜等具有升浮走向之食物；病位在下在里如大便不通等宜采用冬瓜、菠菜等具有沉降走向的食物。应当指出的是食物和药物的升降浮沉趋向是可以改变或转化的，一般来讲，烹调方法的影响很大，酒炒则升，姜汁炒则散，醋炒则收敛，盐水炒则下行。这些都是广大读者应当注意的。

三、合理的饮食内容

中医认为，养成良好的饮食习惯，注意饮食的营养均衡，是预防疾病、强身健体、延年益寿的根本。饮食内容是否合理一般从两个方面来判断：其一是营养是否全面、均衡并有针对性；其二是食物的配伍是否合理。

《黄帝内经》中说：“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，以补益精气”。据唐朝李冰所注，五谷是指粳米、小豆、大豆、麦及黄黍；五果为桃、李、杏、栗、枣；五畜为牛、羊、猪、犬、鸡；五菜为葵、藿、薤、葱、韭等。现在看来，实际上就是我们日常生活饮食中的谷类、豆类、果类、肉类和蔬菜类。从营养学角度看，谷类含淀粉最多，蛋白质次之，供给机体的主要是糖，人体所需要的80%左右的热能和50%左右的蛋白质是由谷类粮食供应的。此外，谷类还是B族维生素和无机盐的重要来源，因而有“五谷为养”之说。肉类动物性食品含蛋白质及脂肪较高，且畜类蛋白质质量

高，补益作用确实比谷类好，因而有“五畜为益”一说，这里讲的益是指增进、补益。果类含丰富的无机盐和维生素，且一般生食，维生素不会破坏和损失，水果中水分很多，对机体也很重要；“五果为助”讲的就是果类对人体的益处。蔬菜中有丰富的水分、无机盐、维生素、粗食物纤维等，粗食物纤维包括纤维素、半纤维素及木素等，可帮助消化和排泄；叶菜类中钙、磷、铁等盐类含量较高，对贫血患者很有益处；“五菜为充”讲的是蔬菜对人体的重要性，充是指补充和完备。

中医讲的注意饮食营养全面、均衡，就是要求人们“五谷”、“五果”、“五畜”、“五菜”并重，不能偏食。谷、肉、菜、果对人体的营养供应各有所重，只有合理相配食用，才能相得益彰。

食物的配伍是否合理，也是日常饮食中特别要注意的问题。中医食疗法中有很多将同类食物相互配合使用，使功效相互加强的例子。如用生姜加红糖冲成姜糖水治风寒性感冒，用番茄汁和西瓜汁相配来清热解暑，用山药配合枣泥以治脾虚等，其治疗效果均比单一食物好。另外，以一类食物为主，另一类食物为辅，使主要食物功效得到加强，也是中医食疗法的一个重要方面。如五加皮酒即是以酒为辅，辛散活血，使五加皮祛风湿的功效大大加强。中医食疗学还可将两种属性完全不同的食物相配，用其中一种食物减轻或消除另一种食物的副作用。如某些鱼类有引起腹泻、荨麻疹等过敏反应的副作用，制作时放些生姜和酒即可减轻或彻底消除这种副作用。

应当指出的是，有些食物属性相恶或相反，一种食物能削弱另一种食物的功效，甚至产生不良作用，不可配合食用。如山药等补气功能的补益功效会被胡萝卜等削弱，应避免同时食用。

四、饮食宜忌

食忌是中医理论与实践相结合的一个内容，是具有一定的科学依据的。人体一旦生病，由于体内一系列病理变化，有些食物和药物对疾病的治疗有副作用或不良影响，应引起注意。根据笔者多年行医经验，举数例说明之。

① 热性病症。不宜食用桂、葱、姜、蒜、辣椒等温散、辛辣食物，更应忌温热食品，否则火上加油，不利于病的康复与病后调养。

② 外科感染性疾病。忌食发物，即易引起旧病复发、新病增重的食物。如海鲜、猪头、鸡头、葱、姜、辣椒、酒类、牛羊肉等荤腥食物均属此列，食之易增热生痰，引发过敏反应。

③ 虚症。阳虚者忌食生冷食品及凉性瓜果，也不宜食用性寒凉之菜肴；阴虚者忌食温热及辛辣有刺激性的食物如辣椒、生姜等。虚症患者一般脾胃功能减退，消化吸收功能较弱，因而也忌不易消化食品，否则常会因“油腻炙烤”之品“稠粘胶结，熏灼脏腑”而阻滞生机，引起病情加重。

④ 寒性病症。忌食寒凉、生冷食物如梨、鲤鱼等。

⑤ 特殊病症。以上四种为同类性质疾病之共忌，此外还有很多特殊病症有特别禁忌。如呕病忌甘、消渴忌糖、水肿忌盐、糖尿病忌糖、心脏病忌咸、消化不良忌食糯米等。

经历代中医实践证明，药物与药物的相配禁忌一般可参照“十八反”和“十九畏”。

十八反：甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白芨；藜芦反人参、沙参、苦参、元参、丹参、细辛、芍药。

十九畏：硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂

畏石脂，人参畏灵脂。

关于食物与食物、食物与药物的配伍禁忌，历代中医医书也有不少宝贵经验，现摘录一些供读者参考。

鹌鹑：忌萝卜。

雀肉：忌白术、李子、猪肝。

鲫鱼：反厚朴，忌麦冬、猪肝、芥菜。

鲤鱼：忌狗肉、朱砂。

鲜鱼：忌狗肉、狗血。

猪肉：忌荞麦、苍术、鸽肉、鲫鱼、黄豆。

猪血：忌地黄、何首乌、黄豆。

猪心：忌吴茱萸。

猪肝：忌荞麦、豆酱、鲤鱼肠、雀肉。

狗肉：反商陆、忌杏仁。

羊肉：反菖蒲、半夏，忌丹砂、铜、醋。

鸡肉：忌李子、糯米、黄鳝、芥末。

鸭蛋：忌李子、桑椹、鳖。

鳖肉：忌猪肉、鸭肉、鸡蛋、兔肉、苋菜。

蜂蜜：忌葱。

甘草：忌猪肉。

茯苓：忌醋。

黄连：忌猪肉。

天门冬：忌鲤鱼。

山药：忌萝卜。

乌梅：忌猪肉、羊肉。

白术：忌大蒜、桃李。

桔梗：忌猪肉。

人参：忌萝卜。

温中丸：忌茶叶。

第二章 内 科

一、感冒

现代医学认为感冒是由多种病菌引起的鼻、鼻咽或咽喉部的急性感染，故也称为“上感”；中医一般解释为风邪侵袭人体所致，谓之“伤风”。主要症状表现有鼻塞、流鼻涕、咳嗽、头痛、发热、怕冷、全身乏力等。中医根据感冒起因和症状把它分为风寒感冒、风热感冒和体虚感冒。

1. 饮食宜忌

宜食新鲜蔬菜和水果、稀粥、烂面、米汤等易消化食品；多饮生姜、红枣汤以增强抵抗力。

忌食肥肉、糯米饭、油炸食品、海鱼、甜食等油腻、粘滞、酸腥食物。

2. 常用食疗方

(1) 姜糖苏叶饮

以生姜、苏叶各 3 克洗净切丝，放入保温瓷杯中，加红糖 15 克，用开水冲泡，盖上盖闷 10 分钟左右趁热饮下。依此法每日饮 2 次，大约连用两日，对风寒感冒会取得显著疗效。

(2) 生姜炒米粥

以生姜 40 克洗净并切成薄片，和 50 克炒米共煮成粥后，加入适量红糖并搅拌均匀，趁热服食，具有解表发汗，止吐化痰功效。对于风寒感冒有上佳疗效。风热感冒及胃热呕逆患者忌用。

(3) 防风粥

以葱白 2 茎，防风 10~15 克洗净煎熬 10 分钟，去渣留汁；以 60~90 克糯米洗净煮粥，待粥快熟时加入药汁，继续煮成稀粥，趁热服食。依此法每日 2 次，连服 2 日为 1 疗程。具有祛风解表，散寒止痛功效。特别适用于老弱及体弱病人的风寒感冒，此外对关节酸痛，肠鸣腹泻也有一定疗效。

(4) 银花饮

将 30 克银花并 10 克山渣洗净放入锅中，加入适量水，用大火烧沸 3 分钟，滤出药液；再加水煎熬 3 分钟取药液，将两次药液混合并加入 250 克蜂蜜，搅拌均匀后饮用。依此法每日饮 3 剂，连用 2 日为 1 疗程。具有清热解毒，去咳止痰功效，特别适用于风热感冒。

(5) 神仙粥

将 30~60 克糯米淘洗后加入 3~5 克生姜放入砂锅内煮粥，煮沸后加入 5~7 茎葱白，再煮至粥熟，加米醋 10~15 毫升，稍煮即可。此方源于《食物疗病常识》，服用时宜趁热，日服 1~2 次，服后立即盖棉被静卧，以微汗为佳，注意不要受风。具有散风寒，益胃气之功效。适于风寒感冒。高热烦躁，怕热不怕冷的风热感冒患者应忌用。

(6) 豆豉豆腐葱白汤

将豆腐 250 克加成小块，放入油锅中煎一下，再加入 12 克淡豆豉，加入适量水煎煮 5 分钟，加入葱白 15 克，煎滚后取出即可。此汤宜趁热内服，日服一次，服后盖棉被至微汗。对风热感冒具有上佳疗效。

(7) 薄荷粥

将干薄荷 15 克或鲜薄荷 30 克放入锅内煎煮 2~3 分钟，去渣留汁；用 50~100 克粳米淘洗后煮粥，粥快熟时加入薄荷汤和适量冰糖，再煮沸即可。此方源于《医余录》，稍凉后方可服