

前 言

唐代杰出的医药学家孙思邈在他的著述《千金要方》中曾说：“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。”他认为食物既有“悦神爽志，以资气血”之功，又有“排邪而安脏腑”之能，并指出，“若能用食平病，释情遣疾者，方为良工”。因此，他在《千金方·食治》中，特别详尽地介绍了谷、肉、果、菜等食物的疗病作用。无疑，食疗在数千年中华民族的文明史中，早已成了人们与自然、疾病作斗争的重要手段，并且为延续、发展和繁荣中华民族发挥了重要而积极的作用。

随着社会的发展，中国已经基本摆脱了贫困。丰衣足食的中国人民在生活水平不断提高的今天，已越来越注重饮食的营养和卫生，也日益发现它是保证健康的基本条件，更是婴幼儿正常成长，青少年发育良好，正常人保持健康，老年人延年益寿和病患者早日康复的良师益友。为此，特编辑出版《消灭去病话食疗》，但愿它能帮助人们对食物的药疗作用有所了解，对人们的健康有所帮助。

本书力求集食物药方药疗之大成，编成一本通俗性、实用性与科学性相结合的家庭生活工具书。但是，由于我们的知识水平所限，不足和错误之处在所难免，诚请读者诸君批评指正。

编 者

一九九三年六月

目 录

前 言

去病食物 100 种

一、粮食类：

小麦	1
粳米	1
谷糠	1
粥汤	2
粟米	2
玉米	2
芝麻	4
红薯	4
绿豆	5
豆浆	5
豆腐	6
赤小豆	7

二、蔬菜类：

韭菜	8
荠菜	8
刀豆	9
苦瓜	9

甜瓜蒂	6
青葱	10
芥菜	11
白苏	11
紫苏	12
白菜	12
芫荽菜(香菜)	13
胡萝卜	13
豆芽	13
黄花	14
青椒	15
百合	15
萝卜	16
四季豆	16
雪里蕻	17
芋头	17
魔芋	18
洋葱	18
紫菜苔	19
香椿芽	19
芹菜	20
蕃茄(西红柿)	20
茄子	21
丝瓜	22
丝瓜络	22
芥蓝头	23

马齿苋.....	23
葵菜(冬苋菜).....	24
紫菜.....	25
黄瓜.....	25

三、肉食类:

猪肉	27
猪肝	27
猪血	28
猪肾(猪腰子)	28
猪骨	28
猪蹄	29
牛肉	29
牛鞭	30
羊肉	30
羊肝	31
羊肚	31
羊肾	31
羊心	32
羊肺	32
羊骨	32
羊脂	33
羊髓	33
狗肉	33
狗胆	34
鸽肉	35
兔肉	35

乌鸡	35
野鸭	36
鱼	36
鲫鱼	37
才鱼	38
泥鳅	38
黄鳝	38
鲤鱼	39
鳊鱼鳞	39
海蜇	40
海蛎	40
乌贼	40
带鱼表皮	41

四、瓜果类：

杨梅	42
梅	42
樱桃	43
银杏	43
无花果	44
山楂	44
石榴	45
猕猴桃	45
柚子	46
苹果	46
菠萝	46
胡桃	47

桃	47
桑椹	48
芒果	48
菱	49
番木瓜	49
阳桃	50
栗子	50
余甘(油甘子)	50
大枣	51
红枣	52
葡萄	52
甘蔗	53
桔子	54
梨	54
龙眼	55
荔枝	55
柑	56
金桔	56
橄榄	57
枇杷	57
李子	57
柿子	58
香蕉	58
荸荠	59
藕	59
莲子	60

西瓜	60
甜瓜	61
越瓜	61
番薯	61
地瓜	62

五、调料类:

川椒	63
胡椒	63
肉桂	63
良姜	64
生姜	64
茴香	65
豆豉	65
大蒜	65
醋	66
食盐	66

六、糖酒类:

蜂蜜	68
花粉	68
红糖	69
饴糖	70
酒	70
葡萄酒	71
啤酒	72
屠苏酒	73

七、其 他：

胎盘	74
人奶	75
牛奶	75
醍醐	76
羊乳	76
香菇	76
雁鹅菌	77
黑木耳	77
银耳	78
蛋黄	78
毛鸡蛋	79
茶	79
荷叶茶	81
菊花茶、槐花茶、山楂茶、灵芝茶、首乌茶	81
水	82
食油、酱油	83

Ⅱ. 百病食疗 1000 方

一、症状类：

心悸	84
咳嗽	86
喘症	91
盗汗	94
呃逆	95

呕吐.....	97
伤食	100
脾胃虚弱	102
腹痛	103
腹泻	105
吐血(咯血)	108
便血	109
便秘	111
肾虚	113
小便不利	113
血尿	114
腰痛	115
水肿	116
紫癜	119
暑温症	120
湿温症	122
风温症	123
秋燥	125

二、内 科:

流行性感冒	127
慢性支气管炎	131
支气管哮喘	135
肺结核	136
肺病	139
声嘶失音	140
冠心病	141

中风	143
高血压病	144
高脂血症	149
脑血管硬化症	151
低血压病	152
美尼攸氏病	153
癫痫	154
失眠	155
偏头痛	157
颜面神经麻痹	158
甲状腺机能亢进	159
风湿病	160
再生障碍性贫血	163
白细胞减少症	164
脾脏肿大	165
病毒性肝炎	165
肝硬化	169
胃痛	170
胃、十二指肠溃疡	173
急性胃肠炎	176
细菌性痢疾	177
脐腹痛	181
慢性肾炎	182
老人尿频	183
糖尿病	184
蛲虫病	186

丝虫病	187
绦虫病	188
脚气病	189
核黄素缺乏病	190
糙皮病	190
坏血病	191
夜盲症	193
维生素 D 缺乏病	194
酒精中毒	195
煤气中毒	195
桐油中毒	196
中暑	196

三、外 科:

疔	199
疮疡	200
下肢溃疡	201
烧烫伤	202
损伤	204
慢性腰肌劳损	205
扭伤	206
风湿性关节炎	207
尿路结石	208
脱肛	209
痔疮	210
腹股沟疝	211
急性胆囊炎	212

四、小儿科:

百日咳.....	214
夏季热.....	215
小儿高热.....	196
小儿疳积.....	216
腹泻.....	219
遗尿.....	220
麻疹.....	222
蛔虫病.....	222
淋巴结核.....	223
流行性腮腺炎.....	224

五、五官科:

中耳炎	226
鼻窦炎	227
慢性鼻炎	229
鼻衄	229
鼻息肉	230
过敏性口腔炎	231
复发性口疮	231
鹅口疮	232
咽喉炎	233
噪音嘶哑	234
扁桃体炎	235
结膜炎	236
维生素 A 缺乏病	238

牙周炎	240
牙髓炎	240
龋齿	241
牙龈出血	242

六、妇产科：

妊娠呕吐	243
妊娠水肿	244
妊娠中毒症	246
流产	247
产后腹痛	247
产后出血	248
产后缺乳	248
乳汁不足	250
乳头破裂	250
乳腺炎	251
痛经	251
功能性子宫出血(崩漏)	253
妇女阴冷	254
冷情症	255
白带异常	255
滴虫性阴道炎	258
子宫脱垂	258
子宫颈癌	259

七、男性病：

阳痿	261
----------	-----

遗精	263
少精症	265
早泄	265
五淋白浊	266
缩阳症	266
前列腺炎	267

八、皮肤病科：

荨麻疹	269
湿疹	270
湿疮	271
带状疱疹	272
牛皮癣	273
手足癣	274
头癣	275
斑秃	276
疥疮	277
汗斑	278
白癜风	278
鹅掌风	279
皮肤皸裂	280
冻疮	281
痱子	283
神经性皮炎	284
过敏性皮炎	284
漆疮	285
过敏性紫癜	286

粉刺	287
酒糟鼻	288
白发	288
皮肤保养与健美	290

九、预防类:

预防流行性感冒	293
预防肠道性传染病	293
预防尿路结石	294
预防地方性甲状腺肿	294
预防喉疾	295
预防便秘	295
预防中暑	295
预防高血压病	296
预防心血管疾病	298
预防痛经	299
预防饮食中毒	299
预防麻疹	301
预防水痘	301
预防肝炎	302
预防尘肺	302
预防龋齿	303
预防口臭	303

十、滋补类:

病后体虚	304
产后体虚	308

术后体虚	312
附：几种常见病人的饮食原则	
肺结核病人的饮食原则	314
高脂血症病人的饮食原则	314
冠心病人的饮食原则	315
胃、十二指肠溃疡病人的饮食原则	315
慢性胃炎病人的饮食原则	315
急、慢性肝炎病人的饮食原则	316
肝硬化病人的饮食原则	316
水肿病人的饮食原则	318
急性肾炎病人的饮食原则	318
尿毒症病人的饮食原则	319
糖尿病人的饮食原则	320
孕妇的饮食原则	320
产妇的饮食原则	320
手术后病人的饮食原则	321
蛇伤病人的饮食原则	322

一 粮 食 类

小 麦

小麦中含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B、卵磷脂、蛋白分解酶、糊精、醣类、麦芽糖以及少量的矿物质。前人认为“大小麦秋种冬长，春秀夏实，具四时中和之气，故为五谷之贵”。中医认为小麦甘、微寒、无毒。《名医别录》记载：“小麦主治除客热、止烦渴，咽燥，利小便，养肝气”。近来用于神经衰弱患者疗效颇佳。

粳 米

粳米营养丰富，甘、苦、平、无毒，有补肺、脾，益肠胃之功效；能益气、止烦、止渴、止泄。孙思邈《千金食治》中记载，粳米“主心烦，断下利，平胃气，长肌肉。”

谷 糠

谷糠中纤维素含量较高，饮食中适量摄入谷糠可以防止胆石症。因为谷糠具有溶解胆固醇的能力。日本医师发现，从谷糠油中提取的阿魏酸脂能使胆固醇分解，并促进其排泄，起