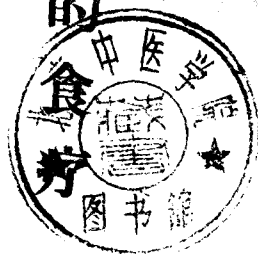


样 本 库

曾令禄
编著

常
见
心
肺
疾
病
的



重
庆
大
学
出
版
社

1203782

常见心肺疾病的食疗

曾令禄 编著

责任编辑 杨大启

*

重庆大学出版社 出版 发行

新华书店 经销

中国人民解放军
重庆通信学院印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.5 字数: 101千

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数: 1—8000

标准书号, ISBN 7-5624-0394-5 定价: 2.00元
R·12

序

祖国医学中一向就有“药食同源”的说法。我国人民历来十分重视运用饮食来防治疾病和延年益寿。许多食物是治疗疾病，促进康复的重要物质基础。它不仅对患病器官发挥治疗作用，且对整个身体有着多方面的综合影响。中医古书《太平圣惠方》说：“夫食能排邪，而安脏腑，清神爽志，以资气血。若能用食平病，适情遣病者，可谓上工矣。”这段话的意思是说，食物能预防和治疗疾病，使脏腑安和，使神志清爽，气血旺盛。若能用食物治病，使疾病得以缓解或痊愈，那就是高超的医疗技术了。可见食物疗法（简称食疗）在疾病的预防和治疗方面占有重要的地位。《黄帝内经》中提出：“药以祛之，食以随之”的观点完全符合现代医学和营养学的原则。医疗实践证明，食疗的优点是取材方便，无副作用或副作用很少，易为人们所接受，有时食借药威，药助食性，药食同用，相辅相成，相得益彰，食物往往成为某些药物的载体，可使药物在体内发挥更大的作用。

在心肺疾病的食疗中，有许多食物含有丰富的蛋白质。蛋白质是人体最重要的营养物质之一，它对于人体的各种生命活动具有极其重要的作用。人体内多种多样的蛋白质，分别担负着精巧而又复杂的职责，在细胞的代谢过程中，蛋白质都是积极参与者。构成人体蛋白质的氨基酸有20余种，其中有些能在体内合成，有些不能在体内合成，需由含蛋白质的食物供给。各种含蛋白质食物中氨基酸的组成又不相同，将含不同蛋白质的食物与药物混合食用，可使其中必需氨基酸的优劣取长补短，从而提高蛋白质的营养价值，这就是蛋

白质的互补作用。食物疗法就具有这种互补作用。

在心肺疾病的食疗中，有许多食疗方体现了中医传统的“以脏补脏”的理论，亦即脏器疗法。心脏病人的食疗方中多用了动物的心，肺脏病人的食疗方中多用了动物的肺，中医的脏器疗法，具有“相同脏器”相益的思想。中医认为动物的各种脏腑与人的相同脏腑之间有全息相关性。伟大的医药学家李时珍曾把脏器疗法概括为“肉能治肉”，并指出“以胃治胃，以心归心，以血导血，以骨入骨，以髓补髓，以皮治皮”的治疗原则，这是很有科学道理的。因为禽兽，特别是哺乳动物脏器，不但与人体相应的脏器“形似”，而且，细胞结构，生化特性，生理功能也“质近”。富含营养物质，又具治疗相应脏器的有效成份。所以，以脏治脏的脏器疗法，中国历代医家多一直沿用，而且疗效确实。在国际上“中医热”、“中药热”持续发展，“人类要回到大自然”的新兴思潮发展的今天，提倡脏器疗法更具有现实的意义。

曾令禄主治医师编著的《常见心肺疾病的食疗》一书，是在他从事心肺专科疾病治疗20多年临床实践经验的基础上，融古治今，广采博收，编写而成，具有自己的特色，观点新颖，资料翔实，经他临床应用，颇具效验。这本著作的问世，将为广大的心肺疾病患者提供食疗良方。

愿这本专科食疗良方成为心肺疾病患者的良师益友，进入每个家庭！吾乐以为序。

《中国当代中医名人志》入选人

重庆市科普作家协会理事 贾河先

重庆市推拿医学研究会常务理事

于重庆市中医研究所

1990年12月19日

前 言

我国饮食疗法源远流长，距今已有三千多年的历史。战国时期第一部医著《黄帝内经》就对食疗进行过精辟的论述：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合服之，以补精益气”。从而强调了食疗的重要性。历代许多名医也十分擅长和重视食疗治病。如唐代名医孙思邈就曾强调指出：善于使用食疗治愈疾病的医生，才算得上技术优良的高明医生。近年来食疗这块未经很好开垦的处女地逐渐被人们重视、探索。食物既可防病养生，又可治病祛疾。食疗就是根据病症和辨证施治的原则，按一定的组方，再与特定的食物、药材调配，把苦口良药烹制成可口佳肴，寓医于日常饮食之中。食疗具有便、验、廉的特点，便于就地取材，因病选用，行之有效，花钱不多。这种治病方法深受广大群众的欢迎并广泛采用。

当今，食疗在祖国医学领域中越来越显示出它的无比生命力。目前心肺疾病已成为危害广大人民群众身体健康的常见病、多发病，其发病率有逐渐增高的趋势。如能在中西医结合治疗下，再辅以便易行的饮食治疗，就能取得事半功倍的治疗效果。

笔者为了发掘祖国医学遗产，更好地为人民群众的健康服务，结合自己长期临床工作实践，并收集和查阅了近几年来国内大量关于食疗的文献资料，特将常见的心肺疾病食疗

便方整理出来，选编成册，奉献给广大读者，以满足群众和基层医务人员的需要。

本书共分两大部分，第一部分介绍治疗13种常见心肺疾病的食疗便方608条；第二部分介绍各种食物、药物的科属、性味、功用和主治，以便读者了解便方的依据。

愿这本专科食疗小册子的问世，能为广大心肺疾病的患者带来健康、长寿。

书稿写成后，承蒙《中国当代中医名人志》入选人、重庆市科普作家协会理事、重庆市推拿医学研究会常务理事、重庆市中医研究所著名老中医贾河先审阅并作序，谨此致谢！

限于笔者水平，遗漏和谬误之处在所难免，恳请广大读者提出宝贵意见。

编 者

1989年12月

目 录

常见心肺疾病的食疗便方	(1)
一、心悸 (30方)	(1)
二、高血压病 (82方)	(4)
三、中风 (21方)	(14)
四、冠心病 (25方)	(17)
五、风湿性心脏病 (6方)	(21)
六、心力衰竭 (5方)	(22)
七、急性支气管炎 (32方)	(23)
八、慢性支气管炎 (140方)	(28)
九、支气管哮喘 (87方)	(44)
十、肺脓肿 (26方)	(56)
十一、肺 结 核 (114方)	(59)
十二、肺气肿、肺心病 (10方)	(73)
十三、肺癌 (30方)	(75)
食物药物的功能、主治简介	(82)

人 参 (82)	刀 豆 子 (82)	三 七 (83)
土 茯 苓 (82)	大 枣 (83)	大 蒜 (83)
山 药 (83)	山 楂 (83)	川 贝 (83)
马 齿 苋 (83)	马 乳 (84)	天 冬 (84)
天 麻 (84)	万 年 青 根 (附：万年青叶) (84)	
木 耳 (84)	木 瓜 (85)	

- | | | |
|--------------------------|----------------|-----------|
| 五味子 (85) | 五倍子 (85) | 车前子 (85) |
| 毛冬青 (85) | 牛蒡根 (86) | 元参 (86) |
| 天竺子 (86) | 太子参 (86) | 无花果 (86) |
| 丹参 (86) | 木香 (87) | 牛膝 (87) |
| 牛肉 (附：牛胆汁) (87) | | 乌鸡肉 (87) |
| 白糖 (87) | 白木耳 (88) | 白薇 (88) |
| 白果 (88) | 白芨 (88) | 白术 (88) |
| 白茅根 (88) | 白芥子 (88) | 白矾 (89) |
| 白萝卜 (附：莱菔子) (89) | | 白茄子 (89) |
| 白菜根 (89) | 白花蛇舌草 (90) | 生姜 (90) |
| 生地 (90) | 龙眼肉 (90) | 龙骨 (90) |
| 龙葵 (91) | 玉米 (91) | 玉竹 (91) |
| 冬瓜 (附：冬瓜汁、冬瓜子) (91) | | 冬虫夏草 (91) |
| 甘草 (92) | 石决明 (92) | 石苇 (92) |
| 石榴 (92) | 半夏 (92) | |
| 北杏仁 (附：南杏仁) (92) | | 仙鹤草 (93) |
| 瓜蒌 (93) | 丝瓜 (93) | 冬苋菜 (93) |
| 合欢皮 (93) | 红覆盆子 (93) | 西洋参 (94) |
| 西瓜 (附：西瓜皮、西瓜子) (94) | | 竹芯 (94) |
| 竹沥 (94) | 竹笋 (94) | 百合 (95) |
| 百部 (95) | 地骨皮 (95) | 朱砂 (95) |
| 回心草 (95) | 芝麻 (附：麻油) (95) | |
| 红花 (96) | 红糖 (96) | 当归 (96) |
| 向日葵 (附：葵花子、葵花盘、葵花叶) (96) | | |
| 羊肉 (附：羊肝、羊胆、羊肾、羊脑) (97) | | |
| 灵芝 (97) | 阿胶 (97) | 花生 (97) |
| 花椒 (98) | 芹菜 (98) | 赤小豆 (98) |

牡蛎 (98)	芥菜 (98)	陈艾 (99)
陈皮 (附: 桔红、桔饼、桔叶) (99)		诃子 (99)
旱莲草 (99)	远志 (99)	芦根 (100)
麦冬 (100)	芡实 (100)	补骨脂 (100)
沙参 (100)	附子 (100)	
龟肉 (附: 龟板、龟血) (101)		
芭蕉头 (附: 芭蕉花) (101)		
鸡肉 (附: 鸡血、鸡肝、鸡蛋、鸡内金、乌骨鸡) (101)		
豆豉 (102)	青蒿子 (102)	松花蛋 (102)
松塔 (102)	松针 (102)	松子仁 (103)
金桔 (103)	金银花 (附: 银花藤) (103)	
金钱草 (103)	胎根 (104)	昆布 (104)
侧柏叶 (附: 柏子仁) (104)		饴糖 (104)
咖啡 (104)	罗汉果 (104)	鱼腥草 (105)
知母 (105)	卷柏 (105)	藤藤菜 (105)
泽泻 (105)	罗布麻 (105)	泥鳅串 (106)
枇杷 (附: 枇杷叶) (106)		苹果 (106)
败酱草 (106)	郁金 (106)	兔肉 (附: 胎兔) (107)
洋葱 (107)	珍珠 (107)	
柑子 (附: 柑皮、柑叶) (107)		
柚子 (附: 柚皮、柚核) (108)		
柿子 (附: 柿饼、柿霜、柿叶) (108)		枸杞子 (108)
柠檬 (109)	胡椒 (109)	
荆芥 (附: 荆芥穗) (109)		
南瓜 (附: 南瓜蒂、南瓜藤) (109)		胡萝卜 (109)
茜草根 (109)	荠菜 (110)	茯苓 (附: 茯神) (110)
茶叶 (附: 茶树根) (110)		荔枝 (附: 荔枝树枝) (110)

- | | | |
|---------------------------|-------------------|--------------------|
| 韭菜 (110) | 虾 (111) | 胎盘 (111) |
| 香蕉(附: 香蕉皮、香蕉根) (111) | | 枫壳 (111) |
| 独活 (111) | 穿心莲 (111) | 香菇 (112) |
| 草鱼 (112) | 首乌藤 (112) | 浮小麦 (112) |
| 核桃仁 (附: 核桃枝) (112) | | 荸荠 (112) |
| 莲子 (附: 莲子心、荷叶、藕、藕节) (113) | | |
| 栗子 (附: 栗叶) (113) | | 夏枯草 (113) |
| 鸭肉 (附: 鸭蛋、鸭血) (114) | | |
| 蚕豆 (附: 蚕豆花、蚕豆叶) (114) | | 酒 (附: 米酒) (114) |
| 海参 (114) | 海藻 (115) | 海带 (115) |
| 海蜇头 (115) | 海螺蛸 (115) | 桑白皮 (115) |
| 桑叶 (115) | 蚌肉 (115) | 蚌花 (115) |
| 桑寄生 (115) | 海马 (115) | 桂花 (115) |
| 橘子 (115) | 桔梗 (115) | 蚕蛹 (117) |
| 桂枝 (117) | 野葡萄根 (117) | 麻雀肉 (117) |
| 麻黄 (117) | 黄芩 (117) | 黄瓜(附: 黄瓜藤) (118) |
| 黄芪 (118) | 黄鼠狼 (118) | 黄豆(附: 豆浆、豆腐) (118) |
| 黄精 (119) | 菠菜 (附: 菠菜子) (119) | |
| 菊花 (119) | 梔子 (119) | 清明菜 (119) |
| 银柴胡 (119) | 甜瓜子 (120) | 梨子 (120) |
| 鸽蛋 (120) | 蛇肉 (120) | 菠菜 (120) |
| 猫肉 (附: 猫肠、猫气管) (120) | | |
| 猪肉 (附: 猪内脏各器官) (120) | | 葎草 (121) |
| 棉花根 (121) | 紫草根 (121) | 紫菜 (122) |
| 紫苏 (附: 苏子、苏梗) (122) | | 粟米 (122) |
| 葛根粉 (122) | 葱白 (122) | 黑大豆 (122) |
| 黑芝麻 (123) | 童尿 (123) | 蛤蚧 (123) |

番茄 (123)

鲍鱼 (124)

椰子汁 (124)

绿豆 (125)

蜂蜜 (125)

慈菇 (125)

磁石 (126)

蝉蜕 (126)

僵蚕 (127)

鲤鱼 (128)

櫻桃叶 (128)

橄榄 (129)

鹰 (130)

糯米 (130)

鱧鱼 (131)

燕窝 (123)

鵝胆 (124)

款冬花 (124)

粳米 (125)

鲙鱼 (附：鲙鱼尾) (125)

蜈蚣 (126)

槐花 (126)

鲫鱼 (127)

蝗虫 (127)

醋 (128)

薄荷 (128)

薤白 (129)

鰻鲩 (130)

鳝鱼 (130)

蛤蜊肉 (123)

琥珀粉 (124)

葶苈子 (124)

蜂房 (125)

鹌鹑蛋 (126)

酸枣仁 (126)

橙子 (127)

鸛鴒 (127)

熟地 (128)

薏苡仁 (129)

癩蛤蟆 (129)

蟾酥 (130)

鯊肉 (131)

常见心肺疾病的食疗便方

一、心 悸

心悸是指病人自觉心中跳动，心慌不安的一种证候。引起心悸的疾病主要是心脏功能性（如部分心律失常、心神经官能症）或器质性（如慢性瓣膜病或冠心病）疾病，以及其它系统疾患（如甲状腺机能亢进、贫血等）导致心脏功能失调。中医将心悸分为“惊悸”与“怔忡”两种，认为是心气、心阳不足，或惊恐、失血所致。心悸患者应找医生查明病因并积极治疗，还可选用以下食疗方：

方1：龙眼肉

取龙眼肉30克，每日1次，嚼服。经常食用。

方2：猪心炖茯神

取猪心1个、茯神10克，共放砂锅中加水适量煎煮，待肉熟后，吃肉喝汤。

方3：猪肾党参当归汤

取猪肾1个，将腺腺剔净，切片，与当归，党参同煎汤，调味服用。

方4：红枣松针汤

取红枣5个、松针30克，水煎饮用，每日1次。（松针即是松树的针状叶）

方5：大枣茴心草汤

取大枣30克、茴心草15克，同放锅中，加水适量，煎汤

饮用，每日1次。

方6：糯米大枣粥

取糯米50克、大枣10个同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方7：桂圆肉糯米粥

取桂圆10个、糯米50克，同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方8：莲子肉小米粥

取莲子肉20个、小米50克，同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方9：玉竹小米粥

取玉竹6克，水煎取汁，与小米同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方10：元参小米粥

取元参6克，水煎取汁与小米50克同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方11：覆盆子小米粥

取覆盆子20个、蜂蜜1匙，拌于小米粥内，食用。

方12：酸枣仁小米粥

取酸枣仁9克，水煎取汁，与小米50克同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方13：浮小麦小米粥

取浮小麦25克，打碎，小米25克，同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方14：淮山药小米粥

取淮山药50克、小米25克，同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方15：猪心小米粥

取猪心1个，煮熟后，取出切片，加酱油、味精适量，

在猪心汤中加小米50克，煮成粥，与猪心片同食用。

方16：人参小米粥

取人参粉3克、蜂蜜1匙，拌入小米粥内，食用。

方17：柏子仁小米粥

取柏子仁15克、小米50克，同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方18：豆浆小米粥

取豆浆半碗、稠小米粥半碗，加蜂蜜1匙，拌匀食用。

方19：百合浮小麦粥

取百合30克、浮小麦30克(打碎)同煮成粥，加蜂蜜1匙，食用。

方20：咖啡豆小米粥

取炒咖啡豆6克，煎水取汁，兑入稠小米粥，加蜂蜜1匙，食用。

方21：灵磁石小米粥

取灵磁石30克，水煎半小时取汁，加小米50克同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方22：珍珠层粉小米粥

取珍珠层粉1克、蜂蜜1匙，拌入小米粥内，食用。

方23：牡蛎壳小米粥

取牡蛎壳18克，水煎滤汁，与小米50克同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方24：龙骨小米粥

取龙骨9克，水煎滤汁与小米50克同煮粥，加蜂蜜1匙，食用。

方25：合欢皮首乌藤芹菜汤

取合欢皮20克、首乌藤30克，鲜芹菜30克水煎，每日分

2次服用。

方26: 核桃肉芝麻桑叶丸

取核桃肉50克、黑芝麻50克、桑叶50克，捣泥为丸，每丸15克，早晚各服1丸。

方27: 蛋黄汤

鸡蛋黄3只，取金银首饰一件，用开水烫去油污后，放在蛋黄内，加水将蛋黄炖熟。吃蛋黄饮汤。

方28: 百合鸡蛋黄汤

取百合60克加水3碗煎至2碗，再将2只鸡蛋黄搅匀后倒入，加白糖或冰糖适量煮熟。一日内分2次服完。

方29: 杞子南枣煮鸡蛋

取鸡蛋2只、杞子15~30克、南枣6~8枚，同煮。蛋熟去壳再煮片刻，吃蛋喝汤。每日或隔日一次。一般3次左右可见效。适于神经衰弱引起的心悸。

方30: 龙眼肉煮鸡蛋

取龙眼肉10片、鸡蛋2只，煮成水泡蛋，加糖适量，早上空腹服。常服有良好效果。适于心脾虚弱、气血不足引起的心悸。

二、高 血 压 病

高血压病分原发性高血压和继发性高血压两种。原发性高血压是一种难治疗的慢性疾病。继发性高血压，是由于其它疾病如心、肾、神经系统、以及某些内分泌系统疾病等引起。高血压病的主要症状是头痛、头晕，检查时血压超过正常范围。中医认为本病属“头痛”、“眩晕”的范畴，多由于精神紧张，饮食失调、烟酒过度，致使肝肾阴阳失调引

起。本病的辅助治疗可选用以下食疗方：

方1：猪胆汁绿豆粉疗法

取猪胆汁 200 克、绿豆粉 100 克搅匀，焙干，每日服 2 次，每次 10 克。

方2：蚕豆花汤

取蚕豆花 30 克，水煎代茶饮，连服半月，每日 1 剂。

方3：玉米须汤

取玉米须 60 克，加水煎汤，分 3 次于 1 日内服用。

方4：香蕉根汤

取香蕉根适量，水煎代茶饮。

方5：香蕉皮汤

取香蕉皮 30～60 克煎汤，饮用，每日 2 次。

方6：山楂苹果芹菜疗法

取鲜山楂、苹果各 30 克，鲜芹菜 3 根。切碎放陶瓷碗内，加水约 300 毫升，隔水蒸 30 分钟，然后倒入冰糖 10 克同拌，汤渣同服。每晚睡前服 1 次，3 个月为 1 疗程。

方7：夏枯草芹菜汤

取夏枯草 120 克、鲜芹菜 120 克，加水 1500 毫升，煎至 1000 毫升，取滤液加入白糖 120 克，调和溶化，代茶饮，3 日服完。

方8：花生仁浸陈醋

取花生仁适量，放在陈醋中浸泡 1 周以上，浸泡越久越好，每晚睡前食用。每次 2～4 粒，7 天为 1 疗程。本方有降压、止血及降血脂的作用。生花生仁不要去掉外皮（红皮），否则效果大减。

方9：食醋冰糖疗法

取冰糖 250 克，放入食醋 500 毫升中溶化，每早、晚各饮

用 3～5 汤匙。

方10：蜂蜜疗法

取蜂蜜 2 匙，开水冲服，每日 3 次。

方11：草决明卷柏芹菜汤

取草决明卷柏各 20 克、鲜芹菜 30 克，加水煎汤，饮用。

方12：海带草决明汤

取海带 50 克、草决明 25 克，加水煎汤，饮用。

方13：山楂荷叶汤

取山楂 15 克、荷叶 12 克，水煎，代茶饮。

方14：桑寄生疗法

取桑寄生 50 克，加水煎服，每日 1 次。

方15：菊花山楂草决明饮

取菊花 3 克，生山楂片、草决明各 15 克，沸水冲泡，代茶饮。

方16：芹菜头汁

取芹菜头 250 克，白糖适量，将芹菜头洗净捣烂，取汁，加入白糖饮用，每日 1 次。

方17：芹菜红枣汤

取芹菜 200 克加红枣 50 克，加水适量煎汤，每日 1 剂，分 2 次饮用。连续服用 1 月以上。

方18：西瓜子汤

取生西瓜子 50 克，去壳加水适量煎服，每日 1 次。

方19：西瓜翠决明子汤

取西瓜翠 12 克、决明子 9 克，煎汤代茶饮。

方20：韭菜汁

取韭菜适量洗净、捣烂，绞汁饮用。