

第一部分

人体缺乏微量元素的食疗

缺铁的食疗

若缺铁	易贫血	常可分	缺铁性
再生性	等类型	其症状	肝脾肿
身乏力	听力减	失神色	肤变白
其法一	猪骨髓	一百克	鸡蛋黄
桂园肉	荸荠粉	各50克	煮汤服
其法二	鲜桑椹	二百克	加红糖
五十克	水适量	熬成膏	日一剂
其法三*	大红枣	桂园肉	鲜小虾
各一两	米百克	煮粥服	日一次
其法四*	取生铁	一百克	加红枣
二百克	共煮后	喝尽汤	吃枣肉
熟红枣	随身带	时时吃	日一剂
其法五	鲜乌鱼	五百克	经煮熟
可粘吃	芝麻酱	日一剂	佐餐服
其法六	鲜猪血	二百克	鲜猪肝
一百克	切成块	共煮汤	加菠菜
入佐料	佐餐吃	日一剂	数次愈
其法七•	宜常服	黄花菜	黑木耳
豆制品	南瓜子	鲜牛肾	羊舌子
萝卜缨	鲜芹菜	碗豆苗	四季豆

《按语》

铁是人体内必需的微量元素,是造血的主要原料。人体内如果缺少铁元素就会引起缺铁性贫血,特别是少年儿童在生长时期,容易导致肝脾肿大,精神涣散,记忆力减退,生长发育迟缓等症状。

人体缺铁从目前的情况来看,已成为一种常见病、多发病,已引起世界卫生组织的关注。它不易被重视,故其危害性很大。一般表现是小孩的偏食,妇女的月经等,在症状不重时,仅能在体检时多见。

在食物中以乌鱼含铁量为高,比猪肝高达十倍以上,其次是虾米、芝麻酱、南瓜子、黄花菜等。桂圆和大枣铁含量亦多,是传统的补血药。

在法四中,生铁系车床下的废料及炼铁炉下的铁渣,经洗净入药;法五中的芝麻酱比芝麻食用吸收最佳。

建议 在日常生活中作饭时尽量采用铁制品为优,如铁锅、铁铲、铁瓢等。老年人还可多玩健身球,亦有增加吸收铁的作用。

含铁丰富的食物表

单位:毫克**

名 称	含 量	名 称	含 量	名 称	含 量
乌 鱼	328.00	芝 麻 酱	58.00	黄花(干)	44.30
虾 米	69.00	蜂 糖	47.00	桑 椹(鲜)	26.50
桂 鱼	54.00	红 糖	24.00	黑 木 耳	27.30

续表

单位：毫克

名 称	含 量	名 称	含 量	名 称	含 量
河 蚌	64.00	黄 豆	11.00	桂 园	45.00
海 蜇	58.00	黑 豆	15.00	南 瓜 子	67.00
钻 鱼	63.00	蚕 豆	7.00	大 红 枣	81.00
麻 雀 肉	62.00	荸 荠 粉	25.00	菠 菜	25.00
鹅 肉	34.00	豌豆苗	7.50	芹 菜	5.60
猪 血	32.00	四季豆	6.80	牛 皮 菜	5.50
猪 肝	25.00	鸡 毛 菜	5.60		
猪 肾	17.00	萝 卜 缨	15.10		
牛 肝	9.10	萝 青 缨	5.00		
羊 舌	14.40				

注：标有*的，为本书编著者验方秘方。全书同。“四石散”亦系作者研制的。

**系每1000克中的含量。全书同。

缺 锌 的 食 疗

若缺锌	多病生	食欲减	感冒频
易感染	侏儒症	爱滋病	亦会生
其症状	食减退	男阳痿	不易育
女宫寒	不易孕	日长久	体虚弱
毛发脱	或胃痛	或抑郁	食疗佳
其法一*	取麸皮	一千克	宜炒脆
取大豆	五百克	经炒熟	共研末
过箩后	服百克	日二次	糖水引
其法二*	向日葵	去外壳	黑芝麻
花生仁	各十克	共研末	配大米
萝卜缨	各百克	煮成粥	日一次
其法三*	取红参	用十克	研为末
取浓茶	来冲服	日一次	数次愈
其法四	取土豆	一百克	切为末
加大米	高粱米	各适量	煮为粥
入蘑菇	五十克	加佐料	当餐服
其法五*	炉甘石	钟乳石	麦饭石
各千克	研为末	棕片包	浸水缸
其法六*	应常吃	核桃仁	花生果
板栗果	鲜大蒜	窝笋尖	红南瓜
鲜鲱鱼	牡蛎粉	布包后	入汤煮

《按语》

锌是人体最重要的微量元素，参与人体内众多的生理过程。它与体内二百多种酶关系密切，影响核酸和蛋白质的合成。它是胰岛素的重要组成部分，故糖尿病患者胰腺中其含量只有正常人的一半。

一般说来人体如果缺锌，就会影响生长发育，大大影响味觉，正是有了锌，吃东西才会津津有味。锌在窝笋尖和萝卜缨中含量高。

人体平均含锌2克，约有四分之一或三分之一在皮肤和骨骼里，其余主要在胰脏，眼和雄性生殖器官内。缺锌会引起生殖系统功能失调，性腺机能减退，生育会影响下一代的健康，侏儒综合症的患者可能就是缺锌的结果。

棕片——系棕榈树上剥下来的块状片列，用它来包药放入水内久泡不易烂掉，同时又不发生任何副作用，既经济又耐用。

含锌丰富的食物表

单位：毫克

名 称	含 量	名 称	含 量	名 称	含 量
猪 肝	23.40	鲱 鱼	61.7	萝 卜 缨	22.60
猪 肚	22.10	对 虾	34.2	南 瓜	18.00
猪 心	20.40	牡 力	65.1	玉 米 面	21.60
猪 肾	24.10	黑 芝 麻	34.5	白 萝 卜	32.10
猪 舌	21.40	向 日 葵	31.4	小 麦 片	31.20

续表

单位：毫克

名 称	含 量	名 称	含 量	名 称	含 量
羊 肝	19.70	大 豆	37.6	茄 子	28.70
羊 肚	17.10	糯 米	17.20	窝 笋 尖	25.40
羊 肾	20.10	土 豆	16.00	大 白 菜	24.20
牛 肝	12.30	核 桃	37.00	菠 菜	21.00
牛 肚	11.40	苹 果	24.5	洋 葱	14.30
牛 肾	19.50	板 栗	32.1	橙 子 汁	11.10
牛 肉	16.20	蘑 菇	36.4		

缺铜的食疗

若缺铜	人早衰	细胞损	骨质败
其症状	男变疯	女变呆	易出现
少年白	鼻出血	或阳痿	或贫血
尿血症	冠心病	易得癌	食疗佳
其法一*	鲜石榴	宜常吃	取外壳
经炮制	研为末	日二次	每十克
红糖水	为引药	连续用	数次愈
其法二*	取猪血	一百克	配蘑菇
五十克	煮成汤	入水份	加佐料
煮汤服	日二次	当餐用	数次瘥
其法三	黑芝麻	加黄豆	核桃仁
各等量	经炒后	研为末	日二次
服百克	红糖水	热冲服	效果良
其法四	取甲鱼	五百克	配猪油
五十克	入蘑菇	一百克	煮熟后
加佐料	佐餐用	日一次	七日佳
其法五*	宜常吃	豆制品	乳制品
坚壳果	根壳类	动物类	各内腑
淮山药	鲜萝卜	萝卜缨	铜量足

《按语》

铜是人体内最重要的微量元素，它在体内是一种特殊的催化剂，能促进红细胞的成熟，提高造血机能。生长期若缺少铜，就会减弱对疾病的抵抗能力，引起贫血及青少年的白发等症，同时还会引起血管破坏等。

目前世界多数国家用铜片直接治病者不少，如美国、澳大利亚、加拿大、日本、印度等国普遍用薄铜片贴脓疮及恶疮已溃之处，二三日则愈。

我国古代医家常用铜钱刮背心而治感冒，又在铜钱上涂清油用来刮背部能清心解毒，特别是将铜钱磨热后，直放在铜钱癣上，连续数次则愈。并建议常玩铜制的健身球。

石榴水果及内外壳含铜量均高，可常服用；茶叶含铜量亦高。

含铜丰富的食物表

单位：毫克

名 称	含 量	名 称	含 量	名 称	含 量
猪 肝	20.00	核 桃 仁	38.00	萝 卜 缨	10.50
猪 腰	25.00	板 栗	37.00	大 白 萝	9.50
猪 心	16.00	花 生	29.00	萝 卜	9.40
猪 血	12.00	黑 芝 麻	27.50	洋 蕪	9.10
猪 肚	21.00	黄 豆	23.40	山 药	7.50
猪 舌	17.00	青 豆	19.50	小 麦	6.50
牛 肝	18.00	大 头 菜	17.60	绿 豆	8.10
牛 肾	17.00	红 糖	14.20	姜 豆	7.20

续表

单位：毫克

名 称	含 量	名 称	含 量	名 称	含 量
牛 舌	14.00	芋 头	12.50	四 季 豆	6.10
羊 肝	18.00	甜 菜	6.50	红 萝 卜	14.50
羊 肾	19.00	扁 豆	5.50	茄 子	12.10
羊 舌	13.00	蜂 糖	7.90	苕 子 菜	11.50
甲 鱼	42.50	葡 萄	9.40	芥 菜	12.50
别 鱼	41.00	胡 豆	8.40	龙 须 菜	11.30
牡 蛎	43.50	碗 豆	6.50	油 菜	11.20
牛 肉	24.10	蘑 菇	32.10	菠 菜	13.10
鸡 肉	26.70	石 榴 果	36.70		
鸭 肉	21.50				

缺锰的食疗

若缺锰	会绝种	体变瘦	人变疯
其症状	体畸形	女不孕	或死胎
男无性	或早衰	或惊厥	或痴呆
儿童们	易贫血	成年人	易得癌
食管癌	为多见	还易得	动脉性
硬化症	初发现	早治疗	食疗佳
其法一	小麦片	一百克	加扁豆
五十克	炒打碎	煮为粥	日一次
其法二*	龙井茶	用沸水	稍冷至
八十度	盅内泡	一刻钟	常饮用
其法三*	莱菔缨	用百克	油适量
加佐料	炒熟后	佐餐服	日一次
其法四*	鲜芹菜	与蘑菇	豆腐干
各适量	可煮粥	可凉拌	加佐料
日二次	当餐服	连续用	数次愈
其法五*	取麸皮	一百克	微炒黄
研为末	加红糖	均适量	常冲服
其法六*	宜常服	萝卜缨	胡萝卜
核桃仁	花生果	板栗子	鸡蛋黄
豆制品	芝麻酱	鲜蘑菇	服为佳

《按语》

锰在营养学上是人体不可欠缺的痕量元素，参与红血球的生成，成人的日需量为3~10毫克。

动物和鸟类缺锰会引起骨骼畸形生长，雌性不孕和早死，以及惊厥；鼠类缺者睾丸会萎缩。

根据全国调查资料证明，我国食管癌高发区四川、河北、山西等地的土壤中缺乏易溶锰化物，故患此癌的人较多。

常见食物中，含锰最多的是麦片、麸皮、菜蕻缨、茶叶、蘑菇、蜜糖、红萝卜、白萝卜、豆制品等（其中每公斤小麦含锰高达37毫克、萝卜缨每公斤含锰高达57毫克）。

含锰丰富的食物表

名 称	含 量	名 称	含 量	名 称	含 量
猪 肝	47.00	小 麦 片	36.70	大 白 菜	21.00
猪 心	41.00	小 麦 面	25.00	茄 子	16.00
猪 肚	43.00	高 良 面	14.00	大 青 菜	11.00
猪 肾	52.00	黄 豆	22.00	小 白 菜	19.00
牛 肝	37.00	扁 豆	21.00	芹 菜	18.00
牛 肾	41.00	芝 麻	34.20	香 蕉	26.00
牛 肚	38.00	蘑 菇(鲜)	28.00	稻 米	23.00
羊 肝	29.00	萝 卜 缨	56.00	香 菜	24.00
羊 肚	25.00	紫皮萝卜	12.00		
蛋 黄	36.00	胡 萝 卜	16.00		
蜂 糖	31.00	白 萝 卜	12.00		

含锰丰富的食物

续表

名 称	含 量	名 称	含 量	名 称	含 量
核 桃 仁	34.00	茶 叶	36.00		
板 栗	32.00	咖 啡	31.00		
花 生 米	31.00				

缺锂的食疗

若缺锂	百病起	常易得	精神症
其症状	爱胡说	狂欢喜	日不眠
夜不寐	会导致	心脏病	食疗佳
其法一*	取虾米	一千克	经炕脆
配核桃	五百克	研为末	混合后
日二次	每次服	一百克	牛奶冲
其法二*	鲜蘑菇	二百克	胡萝卜
一百克	切为丝	经油炒	加佐料
入水粉	佐餐服	日一次	效果良
其法三*	黑芝麻	五百克	经微炒
取白矾	二百克	经炮制	研为末
薄荷水	作为丸	梧桐大	飞朱砂
作为衣	日一次	服二克	数次愈
其法四*	常饮用	乌梅干	番木瓜
鲜杏子	鲜桃子	鲜蜂蜜	鲜南瓜
胡萝卜	白萝卜	鲜虾米	或乳酪
任选用	当餐服	每日有	数次愈

《按语》

锂元素在人体一般认为能取代钠，当锂剂量高或钠摄入量过低时，会造成可逆性的肾损伤。锂还有可能通过某些酶的作用对细胞钾的代谢起作用。

据资料报道凡雨量少的地区，人们只用自来水，其居民的尿中含锂较高，在雨多而湿度大的地区，人们少用自来水，其居民的尿中含锂较低，这说明雨量多少与人体锂有关。

锂为治疗周期性躁郁性精神症躁狂期的特效药，对多种情感紊乱有良好的控制能力。我国北京、上海、杭州、西安等地，从一九六五年起相继应用锂盐治疗躁狂症精神病人，都取得较好的疗效。锂盐有较强的毒性，建议应经常测定血锂的含量，以便医生对症用药。

含锂丰富的食物表

单位：毫克

名 称	含 量	名 称	含 量	名 称	含 量
牛 奶	32.00	蜂 糖	15.40	青 菜	3.30
人 奶	45.00	蘑 菇	12.50	白 菜	4.10
乳 酪	29.10	黑 芝 麻	14.10	大 头 菜	9.50
牛 肝	25.10	香菇(干)	13.20	窝 笋	4.50
羊 肝	21.50	胡 萝 卜	7.20		
虾 米	31.00	白 萝 卜	5.90		
核 桃 仁	29.10	南 瓜	6.10		
番 木 瓜	21.10	西 瓜	4.50		
杏 子	18.00	东 瓜	3.60		
桃 子	17.00	向 日 葵	12.10		
梅 子	12.40				

缺钒的食疗

若缺钒	造血难	酶活性	日减少
其症状	智力低	记忆减	生长慢
发育缓	男变痴	女变瘫	食疗佳
其法一	取鲮鱼	一整个	去内脏
洗干净	加火腿	一百克	混合炖
入佐料	快熟时	加蘑菇	一百克
加水粉	宜适量	日一次	半月愈
其法二*	取大枣	五十克	加核桃
三十克	黑芝麻	二十克	入大米
一百克	煮为粥	日一次	数次愈
其法三*	取龟鱼	三百克	用净肉
加猪腰	用二个	均切细	入猪油
宜适量	入佐料	混合炖	日一次
佐餐服	连续用	不间断	数次愈
其法四	金蒙石	无名异	伏龙干
磁铁石	麦饭石	经炮制	研为末
各千克	棕片包	入水缸	经浸泡
七日后	再食用	或沐浴	数次瘥