

前 言

我国医学历史悠久，流传下来的古代医籍浩如烟海。在这些古医籍中收载有大量饮食疗法处方，它是历代医药学家、民间医生和劳动人民在与疾病作斗争的实践中总结出来的，是祖国医药学遗产的重要组成部分。在这些食物疗法处方中有不少单方、验方对某些奇难杂症具有良好疗效。为了方便广大群众使用这类食疗方，我们本着安全、有效、简便、经济的原则，在广泛整理收集历代古方的基础上，结合多年临床经验，编著了这本书。全书分内科、外科、妇产科、儿科、皮肤科和五官科六部分，共介绍治疗207种病症的处方589条。每条处方均介绍了方剂组成、药物用量、使用方法以及注意事项等；同时对群众不太熟悉的一些病症的主要临床表现作了扼要介绍，以方便对症选方使用。

本书所载的食疗古方大部分遵照原来的配伍，也有部分在原方的基础上根据今人的习惯对用药味数作了适当加减，其余部分是在临床实践中根据需要创拟的经验方。处方中食物和药物的用量，除儿科疾病外，一律为成人量，儿童使用时应予酌减。食物和药物的计量单位一律采用公制，固体食物和药味以克为单位（一市两等于50克，一市钱等于5克），液体部分以毫升为单位（一市斤等于500毫升，一饭碗约250毫升，一汤匙约4毫升）。凡食物和药名前冠有“鲜”字的，是指新鲜的食物和药物，其它均为干品（如改为鲜品，一般用量加倍）或炮制过的药物。食疗处方绝大部分由食物组成，也有配合使用口感较好或无渣及少渣的中草

药。但由于所用者均非烈性药物，因此只要食（药）品干净纯正和加工炮制得当，一般不会产生毒付作用。临床中还有一种应用饮食物品为主的外治法，也属饮食疗法的重要组成部分，由于篇幅的关系，本书对外治食疗处方原则上不予刊载，谨请读者鉴谅。另外应当说明的是，凡病情严重或病势急骤而使用食疗便方无效者，应及时请医生或送医院诊治，以免贻误病情。

目 录

谈“食疗”	(1)
-------------	-------

内 科

治体虚感冒缠绵难愈方.....	(8)
治感冒后期咳嗽方.....	(8)
治干咳夜甚方.....	(8)
治肺热咳嗽方.....	(9)
治肺虚咳嗽方.....	(10)
治阴虚内热咳嗽方.....	(11)
治寒气咳嗽方.....	(12)
治经年久咳不愈方.....	(13)
治久咳气虚咳则遗尿方.....	(14)
治肺痈肺痿方.....	(15)
治喘方.....	(15)
治咳喘痰鸣方.....	(16)
治老年哮喘方.....	(17)
治体虚易患哮喘方.....	(17)
治肺癆方.....	(18)
治干血癆方.....	(20)
治真心痛欲死方.....	(20)
治胃气痛方.....	(21)
治胃下垂方.....	(22)
治饥则胃脘痛甚方.....	(22)

治寒性腹痛泄泻方	(23)
治胃寒痛方	(23)
治蛔虫上口鼻方	(24)
治蛔虫腹部绞痛方	(24)
治呃逆方	(25)
治呕吐不止方	(26)
治上吐下泻方	(27)
治胃瘤方	(28)
治便秘反胃方	(28)
治晕车晕船呕吐方	(28)
治食积停滞肉食不消方	(29)
治老人胃弱不能进食方	(29)
治胃寒不思饮食方	(29)
治老幼脾虚久泻方	(30)
治老人五更泄泻方	(30)
治久泻不止方	(31)
治脾虚滑泄方	(32)
治痢疾方	(32)
治泄泻暴痢方	(34)
治赤白下痢方	(34)
治赤白痢久不愈方	(35)
治冷痢不止方	(36)
治噤口痢方	(36)
治便秘方	(37)
治虚火大便燥结方	(38)
治阳虚便秘方	(38)
治黄疸方	(39)

治水肿方	(40)
治腹部水肿方	(41)
治水肿小便涩痛方	(42)
治病后体虚浮肿方	(42)
治热淋尿道涩痛方	(43)
治石淋痛不可忍方	(43)
治老人淋病方	(44)
治膏淋方	(44)
治尿血方	(45)
治白浊方	(45)
治大便出血方	(46)
治消渴方	(46)
治消渴遗精方	(48)
治饥不住口方	(49)
治消渴气短乏力方	(49)
治老人烦渴方	(49)
治虚热口渴方	(49)
治暑天烦闷口渴方	(50)
治热病后伤津口渴方	(50)
治吐泻烦渴欲绝方	(50)
治阳痿方	(51)
治阳举易泄方	(53)
治房事后中寒腹痛方	(53)
治梦遗滑精方	(53)
治男子精冷不育方	(55)
治命门火衰四肢不温方	(55)
治肾虚耳鸣方	(56)

治老人尿多方·····	(56)
治遗尿方·····	(56)
治下元虚冷小便频数方·····	(57)
治须发早白方·····	(57)
治病后体弱方·····	(58)
治脾弱气虚食减方·····	(59)
治体弱贫血方·····	(60)
治须发早白方·····	(61)
治肾亏腰痛方·····	(62)
治四肢拘挛痹痛方·····	(63)
治风湿关节痛方·····	(63)
治风寒湿痹沥节方·····	(64)
治腰膝冷痛方·····	(65)
治咳血吐血方·····	(66)
治肺癆咯血方·····	(66)
治肺热咳血方·····	(67)
治心烦不安方·····	(67)
治健忘方·····	(68)
治安神定魄方·····	(68)
治失眠方·····	(68)
治偏头痛方·····	(69)
治肝阳头痛方·····	(69)
治肝肾亏虚头痛方·····	(70)
治眩晕方·····	(70)
治血虚头晕方·····	(71)
治气虚头晕方·····	(71)
治失音方·····	(72)

治半身不遂方	(72)
治中风喎斜不遂方	(73)
治羊痫风方	(73)
治病后虚汗方	(74)
治盗汗方	(74)
治自汗不止方	(75)
治酒醉不醒方	(76)
治饮酒后干呕方	(76)
治食狗肉不消化方	(76)

外 科

治一切痈肿方	(77)
治恶疮肿毒方	(77)
治满口烂疮方	(78)
治痈毒攻心烦燥方	(78)
治红丝疔方	(78)
治疔腮难愈方	(78)
治痈疮发背初起方	(79)
治乳痈初起或难愈方	(80)
治妇女症瘕方	(81)
治癭肿方	(81)
治瘰疬方	(82)
治屈脚肠痈方	(83)
治玉茎下疳方	(84)
治急性子痈方	(84)
治慢性子痈方	(85)
治流痰方	(85)

治脱疽方	(85)
治疮头黑凹不起方	(86)
治疮口久不愈合方	(86)
治脱肛不收方	(86)
治痔疮出血方	(87)
治便血不止方	(89)
治疝气方	(89)
治筋疝方	(91)
治野蜂螫伤方	(91)
治毒蛇咬伤方	(92)
治青年扁平疣方	(92)
治跌打扭伤方	(93)
治闪损腰痛方	(93)
治腹部皮肤麻痹不仁方	(94)
治手足抽搦或筋骨挛痛方	(95)

妇 产 科

治闭经方	(95)
治痛经方	(97)
治倒经方	(99)
治月经先后无定期方	(100)
治月经过多方	(100)
治白带方	(102)
治妊娠呕吐方	(104)
治孕妇小便不利方	(105)
治妊娠水肿方	(105)
治胎气上逆方	(106)

治妊娠漏血方·····	(106)
治习惯性流产方·····	(107)
治产后胎衣不下方·····	(108)
治产后无乳方·····	(109)
治断乳后乳房胀痛方·····	(111)
治产后大汗不止方·····	(111)
治产后虚汗方·····	(111)
治产后不得眠方·····	(112)
治产后大便秘结方·····	(112)
治产后虚劳四肢干瘦方·····	(112)
治产后虚热烦躁方·····	(112)
治产后臂痛抽筋方·····	(113)
治产后恶露不下血气刺痛方·····	(113)
治产后恶露不断方·····	(113)
治产后腹痛方·····	(114)
治产后小便淋沥方·····	(114)
治产后伤风方·····	(114)
治子宫脱垂方·····	(114)
治不孕症方·····	(115)
治脏躁方·····	(116)

儿 科

治小儿痰壅喘咳方·····	(116)
治小儿久咳不愈方·····	(117)
治百日咳方·····	(118)
治小儿疹出不透方·····	(120)
治小儿白痢似鱼冻方·····	(121)

治小儿急惊风方	(122)
治小儿夜啼不止方	(122)
治小儿疳积方	(122)
治婴幼儿消化不良方	(124)
治小儿脾虚泄泻方	(125)
治食菱角腹胀不适方	(126)
治食牛肉腹胀不适方	(126)
治小儿遗尿难愈方	(126)
治小儿流口水方	(127)
治小儿盗汗方	(127)
治小儿囟门不合方	(128)
治小儿麻痹后遗不能站立行走方	(128)
治小儿过度肥胖方	(128)
治小儿肾炎水肿方	(129)
治小儿鼻炎方	(130)
治小儿头疮此起彼伏不愈方	(130)
治小儿疝气方	(130)
治小儿瘰疬方	(130)

皮 肤 科

治身上浮风方	(131)
治皮肤搔痒难愈方	(132)
治阴汗作痒方	(132)
治下肢丹毒方	(132)
治白癫风方	(133)
治酒渣鼻方	(133)
治牛皮癣方	(134)

治积年疥癬方..... (134)

五 官 科

治夜盲方..... (134)

治目赤云翳方..... (135)

治青光眼方..... (136)

治眼周肌肉不自主跳动方..... (136)

治耳聋及鼻不闻香臭方..... (137)

治肺热鼻衄方..... (137)

治鼻渊方..... (138)

治诸骨卡喉方..... (139)

治鱼骨梗喉方..... (139)

治声带息肉方..... (139)

治突然嘶哑无声方..... (139)

治复发性口疮方..... (140)

治牙痛方..... (140)

谈“食疗”

为中华民族繁荣昌盛作出重要贡献的祖国医学，有一种别具特色的治疗方法——饮食疗法：它选用瓜果粟麦米面菜蔬肉食等品，经过合理的配制烹调以及适量的服食和使用，以达到治疗疾病的目的。“民以食为天”这一反映客观现实的名句，它的含义除了以“食”供养人体使之赖以生存外，还包含了一个不容忽视的重要内容：运用“食”这一特定形式防病治病、保体安康。我们的祖先在与大自然作斗争的过程中，在无数次品尝各种野草野果的经历中，既发现了许多可以充饥的“食物”，也发现了可以治疗疾病的“药物”，它们作为大自然的组成部分，在某种意义上说，并没有什么明显的界限。在我们的日常生活中，食物和药物一样，都具有咸、酸、甘、辛、苦五味和寒、热、温、平特性以及攻泻补益的功效。不同性味功效的药物能够治疗不同性质的疾病，具有不同性味功效的食物同样对不同的病症具有相应的治疗效果，这就是为什么可以运用饮食物品治疗疾病的原因。

饮食疗法有着十分悠久的历史。在我国周代官方的医疗机构中除了分设内、外等科以外，还设有“食医”，即现代医学所说的“营养保健专科”，用来为统治者服务。春秋战国时期，著名医学家扁鹊指出：“食能排邪而安五脏，悦神志以资血气”，认为只有善于用“食”治病的医生才是良医。汉代医圣张仲景在《伤寒杂病论》中创制的当归生姜羊肉汤是著名的食疗方，因其疗效显著至今仍为人们所乐用。唐代孙思邈在他的巨著《千金方》中专门设立了《食治

篇》，分果食、菜蔬、谷米、鸟兽四门，是现存介绍运用饮食疗法的最早专论。他的学生孟洗后来还作了《补养方》（即《食疗本草》），使食疗有了较大的发展。宋代官方主编的《太平圣惠方》、《圣济总录》对食疗方药广为收录，归纳有《食治门》，分治中风、水肿、咳嗽、脚气、小儿、妊娠、产后等病症，有较好的疗效。元代太医忽思慧著《饮膳正要》，不但注意食物的营养价值，而且注重色、香、美、味，以便于食用。此后，明代李时珍的《本草纲目》，清代学者的《老老恒言》、《食鉴本草》、《寿世青篇》……，均总结了前人以“食”防治疾病的经验，他们提出治疗疾病应当“先以食治，食治未愈，然后命药”的科学论断，留下宝贵的医药遗产。本书介绍的食疗方除作者在临床实践中创造者外，不少是从这些浩如烟海的中医古籍中精选出来行之有效的经验方。

饮食疗法在使用过程中具有许多群众易于接受的特点，例如：

- 1、简单方便。食疗使用的是瓜果菜蔬肉食米面等饮食物品作为主要原料，厨中常备，易取易得，制作方便，节省时间，每个人都可以根据自己的经济条件、口味爱好、身体状况以及病情需要选择不同的品种，通过合适的炮制烹调制不同的剂型来治疗疾病。

- 2、安全有效。食疗方主要来源于历代医学文献和民间流传的单方验方和临床经验，经过反复实践验证，有着比较确切的效果。例如用生葱蜜糖治疗蛔虫腹痛；以苦瓜、翻石榴治疗消渴（糖尿病）；应用麻雀、狗鞭治疗阳痿症等，都是民间广泛流传疗效较好的食疗便方，所选食品既不会损伤正气，又无毒付作用，使用起来自然安全可靠。

3、味美可口。食疗以饮食物品为主，或者使用味甘性平少渣或无渣的中药作原料，所需其它药物，经过特殊炮制，一般也能除去异味，因此烹调加工出来的饭食菜肴，既有治疗作用，又美味可口，使病人乐于接受和易于坚持服用。

饮食疗法不仅能够防病治病，还可作为病后或产后调理以及养生保健，延年益寿的常用方法，有着比较广泛的适应范围：

1、预防疾病。利用饮食疗法来预防疾病，古代早有实践，用法颇多，效果也较理想。例如唐代孙思邈总结出来用米皮糠预防脚气病；一些古籍记载用桑枝焗茶常饮预防中风发作；近代提出常服薏米预防癌症；绿豆粥预防中暑等，寓预防于饮食之中，既不受疗程限制，又无毒副作用。

2、治疗病证。食疗不但象人们熟知那样，可以治疗老年病、慢性病和一般性疾病，而且对危急重症也有较好效果。例如用薤白为主治疗心绞痛；以白鹅血为主治疗胃部恶性肿瘤；用狗骨、蛇肉制剂治疗顽固性风湿性关节炎；用乌龟，冰糖为主治疗中风偏瘫；用萝卜苗汁、猪油抢救进食木薯引起的氢氰酸中毒等，均有较为理想的效果。一些便方还可作为急性疾病的辅助疗法而加以运用。

3、病后调理。人们生病或产后，身体机能减退，胃肠吸收能力较差，饮食法则比较容易解决病后或产后的调理问题。例如使用甘蔗、雪梨、荸荠等品调理高热病后津液不足，口干引饮；以黄鳝、生姜制剂调理病后血虚；取野鸭肉、白木耳、鲜牛乳治理病后气虚；用猪蹄、花生米炖服不仅有利于产后虚弱体质的恢复，而且有益于通乳汁，排恶露的生理过程等。

4、养生延年。随着社会的发展，经济条件的改善，生

活水准的提高，医药技术的进步，人们要求获得更高的健康水平和延年益寿。饮食疗法可以根据老人体内各种器官逐渐衰减的生理特点，适当运用饮食物品防老保健，补益脏腑，使以达到健身和延长寿命的目的。食疗常用的一些滋补强壮药物，如淮山、杞子、党参、首乌、肉苁蓉、黑芝麻、核桃肉等均有较好的抗衰老作用；山渣、荷叶等能防止高脂血症和血管硬化，常服发菜能预防高血压等。如果能够根据各人体质情况选择适当食谱长期服用，可以收到保健益寿的效果。

饮食疗法根据病情的需要以及各地群众不同的生活习惯创造出众多的剂型，例如：

粥剂：以大米、小米、秈米、大麦、小麦等食粮为基本原料，或选取性淡味甘少渣或无渣而富于淀粉的药物，如薏米、赤小豆、饭豆、绿豆等煎煮成半流质食品，必要时添加一些经过适当炮制的药汁、药末，用以防治疾病。例如以人参生姜粳米粥治反胃消瘦；用鲜荷叶熬取浓汁煮粥治疗高脂血症引起的眩晕等，药粥的使用分量可随各人食量增减，具有吸收完全，无损胃气，便于久服的特点。

饮剂：选取质地较轻或具有芳香挥发气味的花、叶、果、皮、枝茎切成薄片或粉碎了的其它药料，经过沸水冲泡和温浸，取其具有药效的浸出液饮服。风行日本的乌龙茶就具有抗癌、降脂的功效，流传在民间的各种茶饮，如菊花茶，姜糖饮、王老吉等均属此范畴，可以不定时，不定量地按需饮用。

汤液：是以水作溶剂蒸、煮食（药）物，除去药渣、稍加糖、盐等佐料制成的液体。例如用鲜鹿筋与巴戟共煮极烂，除去巴戟、油盐调味，饮汤食筋，治疗腰膝冷痛；取黄花菜、冰糖共煮连渣带液一起服下治疗失眠等。名贵的食（药）物，如鹿茸、燕窝、银耳一类，也可放在小容器内，

加少量清水及佐料，置锅内隔水蒸炖，这样的汤液味道完全，药效更佳，也颇为雅致。如用银耳、雪梨加冰糖清蒸治心烦不宁；用天麻、乳鸽加适量配料蒸烂服用液汁和乳鸽治疗体虚眩晕等。因其制作方便，是食疗中常见的剂型。

酒剂：酒有通血脉、祛寒气、行药势、补益脾胃的功效。食疗用的酒剂一般是按一定比例选取特定功效的药物放进一定浓度的酒中浸泡一个时期，然后取酒饮用。现在流行的三蛇酒、蛤蚧酒、人参酒、李时珍补酒等，均属此类型。在食疗的外治法中，也常将酒直接加在药物中捣敷患处而加以应用，例如取生姜，葱头捣烂后加入温酒外敷治疗跌打损伤等，在群众中应用较广。

膏剂：是选取一定功效的食（药）物，如鲜果汁或久煎熬取的药液，再加慢火熬煎浓缩至稠粘如膏状，或兑入适量的蜂蜜、白糖类，熬为稠膏，用瓷器保存，可直接取食或用水溶化饮服，方便久病体虚病人长服。雪梨膏、枇杷膏、桑椹膏等均属此范畴。

原汁原液：是选取液体含量较为丰富的植物果实，茎、叶和块根捣烂后压榨而得，一般为现取现用，可以单饮，也可以兑入适量的水或酒食用。常用的有西瓜汁、雪梨汁、甘蔗汁、鲜藕汁、萝卜汁、生地汁等。

面粉制剂：以小麦等加工成细末为基本原料，再加入适量的药液，药末，制成各种小吃点心或主食，分为蒸、煮、烙、炸、烤、糕点等，以便于较大剂量的服食，如茯苓饼、八珍糕、芸豆卷、药馅水饺、药煎饼等。

菜肴：菜肴品种众多，包括各种生熟菜蔬，鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹、蛋品等，应用时可根据不同的需要选用不

同功效的品种，通过合理的烹调，或加入经过加工炮制的某些药物，制成佳肴，烹制时注意色、香、味、美，作正餐食用，其用量可随各人食量而定。

其它还有通过蒸馏方法获得的“露”，掺入药物的“糖果”、具有保健功能的“蜜饯”以及冲剂、速溶剂、速成食品、保健饮料和一些外治的食疗制剂等，这样众多的品种容易满足不同患者的需要而受到群众的欢迎。

饮食疗法在使用时需要注意几个问题：

1、辨证选方，合理使用。辨证施治是祖国医学防治疾病的精髓，饮食疗法当然也不例外。一般地说，证候表现实热，（面红目赤、发热喜凉，烦躁不宁，口渴喜饮、大便燥结、小便短赤等亢奋，有余之证）不宜使用温燥热药，虚寒证（面白唇紫、怕冷喜热、精神萎靡、肢冷踈卧、口不渴、大便烂，小便清长等正气不足，衰退之证）不用清热凉药；热证不宜煎、炒、炸、烤剂型，寒证少选生冷冰冻剂型；平素身体素质虚弱者，还应根据气虚、血虚、阴虚、阳虚的不同见证分别选取补气、补血、补阴、补阳药（食）物以提高治疗效果。本书对于明显偏寒、偏热、阴虚、阳虚的病证一般都作了说明，以供读者参考。

2、注意季节用药。中医认为气候的变化，季节转移和人体的生理、病理息息相关，因此主张顺应天时选择食（药）物以提高治疗效果。例如夏天酷暑一般多用清淡寒凉之品，冬天腊月选用温热壮阳之物等。至于六月暑天进食“熟附狗”，十二月寒冬使用“绿豆冰”等有异于一般规律的特殊疗法则又当别论了。

3、正确对待“忌口”。忌口，是指一个人生病之后和服药过程中应当注意禁止使用何种食品，这是因为发病之后