

食物与治病

张嘉俊

科学普及出版社

一九八

内 容 简 介

这是一本家家户户都必须备用的科普小册子。它介绍了日常生活中的瓜菜、鱼肉、付食、粮食、调料、水果等六大类二百种食物的品质性味、药用功效、主治病症、食用禁忌等知识，以及一千一百多条古今流行的食物治疗单方验方，并附有《常见病食物治疗验方索引》、《中医术语解释》、《一些食物胆固醇含量表》、《常用食物营养成分表》等可供查阅参考。因此，它将使读者能够根据自身素质和健康状况，选择最为适合需要的食物，以简便有效的方法去滋养身体、防治疾病、疗理伤痛、解除中毒和消化误吞异物，从而获得身心健康和生活愉快。

食 物 与 治 病

张 嘉 俊

科学出版社广州分社出版

广州市教育北路大华西兴平里2号

广州红旗印刷厂印刷

广东省新华书店发行

开本：787×1092 1/32 印张：7 $\frac{1}{2}$ 字数：163千字

1980年9月第一版 1980年10月第一次印刷

印数：1—55,000册 定价：0.70元

统一书号：14051·60011

前 言

一般食物，是人们生活必不可少的东西；人体的生命活动依靠食物来维持。日常生活中，人们往往谈论各种食物营养价值的高低，进一步则分辨出每一种食物含有多少分量的糖、脂肪、蛋白、矿物质及各种维生素。因而人们能够根据自身的需要选择食物，使它能更有效地发挥维持身体生命活动的作用。这些知识已经都是比较普及的了。

然而，每一种食物对于防病和治病，都有各自的特殊功能，从这个意义上说，每一种食物同时也是一种药物。这种论点则还未被人们普遍明确地认识。

目前，食物在防病和治病中的作用，越来越引起人们的重视，医学界也正在逐步广泛深入研究中。《光明日报》一九七七年就曾报道外国医学专家发现两种食物有防治疾病作用的消息。其一是意大利人发现黄豆能够降低血清胆固醇的浓度；其二是加拿大人发现葡萄、葡萄汁、葡萄干和葡萄酒都有抵抗病毒的功能。这类研究和发现的例子，不论在国内或国外，都是很多的。

中华民族是很聪明的。对于食物防病治病的作用，我们的祖先在两千多年前就已有明确的认识。那时的医学名著《内经》，就有许多关于食物对人体健康有直接影响的论述。比如，这部著作告诫人们：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。”即饮食的食物，其性质不宜过热或过寒，否则就会使身体发生病变，损害健康。饮食不当，健康人也会生出病

来；饮食得当，则可以帮助病人早日恢复健康。刚刚恢复健康的病人，如果饮食不当，又会很快面临旧病复发的危险，正如这部著作所说的：“病热少愈，食肉则复，多食则遗。”

几千年来，我国人民和医学工作者，通过长期的实践，不断积累和总结利用食物防治疾病的经验，认识不断地发展提高。就我从事中医三十年的实践，对这方面的问题，也有许多感触和体会。

从中医的角度来看，许多食物本身就是中药材；食物和中药并没有绝对的分界。进而言之，每一种食物，都同中药一样具有咸、酸、苦、甘、辛的性质，因此都可以看作是一种对某种疾病有不同程度疗效的中药。在日常生活中，人们从自己身体的情况出发，选择食用不同的食物，食物就能发挥其“攻邪”（治疗疾病）和“补正”（滋养精气）的有益效能。正确地食用各种食物，对于疾病患者尤为重要。有害于康复的食物要“戒口”；有利于康复的食物则要适当地选择和适量适法地食用。如果这样做得好，在中药医疗的同时，这些食物便能起着“辅助中药”的作用，必然有利于早得康复。在临床中，我们痛切地感受到的是，一些病人，中医对其疾病的诊断和用药虽然都是正确的，但疗效却甚差。这是什么缘故呢？原来病人饮用的食物的性质恰恰同所用药物相反，食物抵消了药物的效能。好些疾病，则是饮食不当所引起的。对这种患者来说，其饮用的食物不仅没有起到滋养身体的好作用，反而得到“病从口入”的坏结果。这一切都充分说明，了解各种食物的中药性质，及其与各种疾病的关系，是防病治病中必须引起严重注意的问题。这个问题与任何一个人人都密切相关，不可等闲视之。

“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以

提高。”对食物防治疾病的作用，作一番发掘，写一本大家都能看懂的著作，必然有益于广大人民群众的健康。为此，我努力编写了这本小册子。广东中医学院黄柳泉同志审阅修改了本书初稿，谨此表示感谢。书中难免有缺点和错误，敬请诸位读者批评指正。

张嘉俊

一九七九年十二月于武汉市

目 录

概 述	(1)
-----------	-------

瓜 菜 类	(3)
-------------	-------

大蒜.....	(8)	蕹菜.....	(22)
葱.....	(4)	蕻头.....	(22)
韭菜.....	(6)	芋头.....	(23)
芹菜.....	(8)	土豆.....	(24)
菠菜.....	(9)	慈菇.....	(25)
蕹菜.....	(10)	番茄.....	(26)
西洋菜.....	(11)	茭白.....	(26)
枸杞菜.....	(11)	白萝卜.....	(27)
白菜.....	(12)	红萝卜.....	(29)
芥菜.....	(13)	茄瓜.....	(30)
大头菜.....	(14)	蒲瓜.....	(31)
油菜.....	(15)	南瓜.....	(32)
包菜.....	(16)	冬瓜.....	(34)
着苎菜.....	(17)	黄瓜.....	(35)
香花菜.....	(17)	苦瓜.....	(36)
红苋菜.....	(18)	丝瓜.....	(37)
冬苋菜.....	(19)	竹笋.....	(39)
马齿苋.....	(19)	莲藕.....	(39)
茼蒿菜.....	(21)		

鱼 肉 类	(41)
-------------	--------

猪肉.....	(41)	羊肉.....	(47)
牛肉.....	(45)	狗肉.....	(49)

马.....	(49)	章鱼.....	(68)
鹿.....	(50)	燕窝.....	(68)
兔肉.....	(51)	海参.....	(68)
白鸽肉.....	(52)	海蜇.....	(69)
母鸡肉.....	(52)	海马.....	(70)
公鸡肉.....	(55)	海蛇.....	(70)
鸭肉.....	(55)	蚶子.....	(70)
鹅肉.....	(56)	鲛.....	(71)
麻雀.....	(57)	淡菜.....	(72)
鹌鹑.....	(58)	牡蛎.....	(72)
胡子鲶.....	(58)	鲍鱼.....	(73)
鲮鱼.....	(59)	螃蟹.....	(74)
白鲮.....	(60)	虾.....	(75)
鳊鱼.....	(61)	泥鳅.....	(76)
鲫鱼.....	(62)	蛇.....	(76)
鲤鱼.....	(63)	鳖.....	(78)
鲛鱼.....	(64)	乌龟.....	(79)
鳙鱼.....	(64)	穿山甲.....	(80)
桂鱼.....	(65)	蚌肉.....	(80)
青鱼.....	(65)	田螺.....	(81)
黄鱼.....	(66)	蛤蚧.....	(82)
墨鱼.....	(67)	鼠肉.....	(83)

副食品类..... (84)

茶叶.....	(84)	芝麻.....	(89)
酒.....	(85)	向日葵.....	(91)
糯米酒.....	(86)	马蹄.....	(92)
糖.....	(87)	蜂蜜.....	(93)
麦芽糖.....	(88)	胎盘.....	(94)
花生.....	(88)	莲子.....	(95)

莲叶.....	(96)	香菇	(101)
百合.....	(97)	白木耳	(102)
玉竹.....	(98)	黑木耳	(102)
沙参.....	(98)	豆腐	(103)
芡实.....	(98)	黄花菜	(105)
薏米.....	(99)	发菜	(106)
淮山	(100)	紫菜	(106)
蘑菇	(100)	海带	(107)
草菇	(101)	海藻	(108)
粮食豆类	(109)		
陈仓谷米	(109)	高粱	(119)
饭锅粳	(110)	刀豆	(120)
米糠	(110)	豇豆	(121)
糯米	(111)	扁豆	(122)
小麦	(112)	豌豆	(123)
大麦	(113)	蚕豆	(124)
荞麦	(115)	赤豆	(125)
番薯	(116)	绿豆	(126)
小米	(117)	黑豆	(127)
玉米	(118)	黄豆	(128)
调味品类	(130)		
食盐	(130)	姜	(137)
酸醋	(131)	砂姜	(138)
酱油	(132)	桂皮	(138)
豆豉	(133)	大茴香	(139)
辣椒	(133)	小茴香	(140)
胡椒	(134)	紫苏	(140)
花椒	(135)	柑桔皮	(141)
芫荽	(136)	红麴	(141)

果 品 类 (142)

梨	(142)	番石榴	(160)
柿	(143)	木瓜	(161)
柑	(144)	黄皮	(161)
桔	(145)	龙眼	(162)
橙	(146)	荔枝	(163)
柚	(146)	枇杷	(165)
柠檬	(147)	葡萄	(165)
洋柠檬	(148)	橄榄	(166)
佛手	(148)	核桃	(167)
香橡	(148)	櫻桃	(169)
桃	(149)	杨桃	(169)
李	(150)	杨梅	(170)
杏	(150)	青梅	(171)
苹果	(151)	栗	(173)
香蕉	(152)	枣	(173)
菠萝	(153)	山楂	(174)
菠萝蜜	(154)	桑椹	(175)
无花果	(155)	甘蔗	(176)
人心果	(155)	西瓜	(177)
罗汉果	(156)	香瓜	(178)
芒果	(156)	沙葛	(179)
椰子	(157)	菱角	(180)
咖啡	(157)	枳椇子	(180)
酸枣	(158)	白果	(180)
安石榴	(158)		

常见病食物治疗验方索引 (182)

(一) 预防 (182)

(二) 内科常见疾病 (182)

（三）小儿疾病	（189）
（四）食物及药草中毒	（191）
（五）误吞异物	（192）
（六）跌打损伤风湿疾病	（192）
（七）外科疾病	（193）
（八）皮肤疾病	（194）
（九）乳房疾病	（195）
（十）妇科疾病	（196）
（十一）五官疾病	（198）
中医术语解释	（200）
一些食物胆固醇含量表	（212）
常用食物营养成分表	（213）

概 述

从中国医药学的观点看，中药的性质可以用“气”和“味”来说明。“气”是指“寒、热、温、平”四气，“味”则指“酸、苦、甘、辛、咸”五味。每一种中药，都具有四气中的一种气，并具有五味中一种或一种以上的味。如：黄连味苦、性寒。每一种食物，也都可以用这种分析中药性质的方法来说明它的性质。如：苦瓜味甘苦、性寒。

不同性质的中药，具有治疗不同疾病的效用。如：苦寒的中药能够治疗温热病。不同性质的食物，可以不同程度地起到类似性质的中药的治病作用，即如苦寒性质的食物与苦寒的中药一样，可以用来辅助治疗温热病。从这个意义上说，中药和性质类似的食物，对于治疗某种疾病都能起作用，只是我们称做中药的那种食物，比之日常食用的食物，药用价值大些而已。因此，食物虽然不能取代中药，却应视作中药的助手。

本书基本上是根据这种认识，用中国医药学的观点来分析各种食物。这里，将食物分作六类：瓜菜类、鱼肉类、副食品类、粮食豆类、调味品类、果品类。各类中，每一种食物分气味、归经、功效、主治（作用）、副作用、禁忌诸项，同时也介绍一些有关利用该食物医治疾病的民间单方、验方。有些食物用作治病时还适当介绍了一些简易的中药配伍，以增加疗效。

中医理论认为：“辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食

甘；酸走筋，筋病无多食酸。”根据这个原理，我们在了解各种食物五“味”的属性后，便可以按照各自身体情况的需要来选择食物。至于食物的四“气”的属性同人体的关系，同样在选择食物时应予注意，体质温热者多选用气性属寒的食物；体质属虚寒者则多选用温热的食物。气性属平的食物，对各种人没有什么害处。

中药经炮制可以改变气味性质，食物经过一定方法的烹调也有同样的效果。因此，当饮食某种不利于自己体质的食物时，可以用适当的烹调方法来改变其性质，使之适应自身的需要。

此外，由于食物本身具有一定的中药“气味”的属性，而一定的烹调法又可以赋予食物某种“气味”属性，所以长期偏好食用某种食物或癖好某种烹调法，往往会导至身体偏寒或偏热，重则发生疾变。这也是必须引起我们注意的。

瓜 菜 类

大 蒜

性味：生辛热，熟甘温，有小毒。

归经：入脾、肾。

功效：杀虫除湿，温中消食，化肉消谷，解毒，破恶血，攻冷积，外灸散痈。

主治：痈肿疔毒，恶疮发背，水气肿满，泄泻痢疾，腹中冷痛，宿食不消，杀钩虫、蛔虫，解食蟹中毒及蜈蚣、蝎子咬伤。

禁忌：阴虚火旺者忌用，肝热目疾者宜戒之。

说明：大蒜虽有杀虫解毒祛寒健胃之功，然而性质属于温热之品，同时亦有刺激性，能刺激肝、肺、胃及眼睛，若患有肝热或肝炎患者、脾胃火重者、眼睛痛或有炎症者宜戒之。大蒜多食则伤脾、损肺、坏肝、伤目、生痰、发嗽。

验方参考：

1. 大蒜头一个，煨熟食下，治腹泻。
2. 大蒜头一两个，烧熟，用开水冲蜂蜜送服，治呕吐。
3. 大蒜头八两，醋半斤，煮熟服食，可能会呕出多量粘痰，再用韭菜汁半小碗服下，治噎膈。
4. 大蒜头煮熟食之或酒醋泡两三年，食下一两个，治

寒湿腹痛。

5. 大蒜头或须捣烂贴足心或脐中，治久泻或寒泻。
6. 生大蒜头三五瓣，捣烂开水送服，治痢疾。
7. 生大蒜头三五瓣，捣烂冲入开水一杯，在病欲发作或已发作时服下，治肠梗阻。
8. 生大蒜头，每日食二至四瓣，连食数日，可预防流行性脑膜炎。
9. 大蒜头两个，去皮，捣烂如泥，贴两足心，四小时一次，连贴两次，治吐血或鼻衄血（忌喝酒）。
10. 大蒜头一两，去皮，捣烂如泥，加白糖四两和开水十两，搅拌澄清，取澄清液服，每日三四次，每次两匙（服量按年龄增减），治百日咳。
11. 独头蒜七个配热酒服，治寒疟疾。
12. 独头蒜放火炭上烧熟，每服一钱，治痢疾。
13. 独头蒜一个，捣烂敷于手寸口经渠穴上（即手寸口动脉陷中），用贝壳盖上缚住，起泡时即将泡挑破，用龙胆紫涂上，治白喉。
14. 大蒜头，每次食一两个，每日三次，治急性肠炎，腹痛腹泻。
15. 大蒜头捣汁滴鼻，使中暑昏迷病人苏醒。
16. 大蒜头煎水熏洗阴道，治外阴炎，阴道滴虫病。
17. 大蒜头、田螺、车前子等分捣烂贴脐，治水肿溺闭。

葱

性味：辛、温、无毒。

归经：入肺、肝、胃。

功效：发表解肌，利肺通阳，解毒消肿。

主治：外感初起头痛，寒热，无汗，鼻塞，面目浮肿，风痹疼痛，乳痈，乳闭，安胎，大小便不畅，透发麻疹，呕吐腹泻，妊娠下血、小腹痛，杀一切鱼肉毒。

说明：本品治病多用葱白，即去掉青色部份葱叶，应用葱头连根须部份。取其辛香气味，用以发表通络，因有表汗作用，故有表虚多汗、阴虚有热患者慎用之。

验方参考：

1. 葱白三根，水煎服，连续三天，可预防流感，加紫苏叶三钱，治风寒感冒。
2. 葱白适量，切碎，用开水冲泡，乘热熏口鼻，治小儿感冒，透发麻疹。
3. 葱白五根捣烂，敷脐上，可透发麻疹。
4. 葱白七八根，硫磺一两，共捣出汁，睡前敷脐上，连敷两三日，治小儿遗尿。
5. 葱白捣烂炒热，熨脐，治急性胃肠炎。
6. 葱白两根，加少许酒糟捣烂，炒热敷脐上，治小儿大小便不通。
7. 葱白三根，白矾五钱，或加车前草三根，同捣烂敷脐上，治小便不通。
8. 生葱白一两，田螺七八个（取肉），共捣烂，分数次敷脐，敷热则更换，治癰闭。
9. 生葱汁一滴和乳汁灌下，治初生儿尿闭。
10. 生葱白一把，加食盐少许捣烂，蒸熟成饼，敷脐上，久呕可止。
11. 生葱白捣烂取汁和等量的生豆油或熟豆油一次服下，三四岁各服一两半；五至七岁各服二两；八九

岁各服二两半；十岁以上各服三两，服后十至十五分钟按摩腹部，治小儿蛔虫肠梗阻。

12. 葱白两根加乳汁一杯，放饭锅上蒸熟灌服，治小儿吐乳或初生婴儿不吸乳。
13. 葱白一把，煮浓汁服，治妇女妊娠胎动漏红，未死即安，已死即下。
14. 葱白二两，捣烂取汁，蒸熟服，治妇女妊娠下血、小腹痛。
15. 葱白一把，捣烂外敷或捣烂调鸡蛋清烘热外敷，治乳痈初起。
16. 老葱白、鲜蒲公英、蜂蜜各等分，共捣烂如泥，敷患处，治恶疮疗毒。

韭 菜

性味：辛、甘、温、无毒。

归经：入肝、脾、肾。

功效：温中下气，补肾益阳，调和脏腑，暖胃，增进食欲，除湿理血。

主治：腹中冷痛，胃中虚热，噎膈，泄泻便秘，白浊，遗精，经闭白带，腰膝冷痛，吐血鼻血，小儿遗尿，妇人血崩，产后出血等症。

禁忌：患有痼疽疮肿及皮肤癣、皮炎、湿毒者忌食；阴虚火亢者慎食。

说明：本品因性辛辣温热，虽有壮阳益肾祛寒之功，亦能刺发皮肤疮毒。多食令人口气发臭和目眩。

验方参考：

1. 韭菜半斤左右，裹成团状（大小以能吞下为宜），用开水烫熟食下（小孩如食不下，可用油盐炒熟食，食后再服适量植物油以滑润肠道），治误吞金属物件（如金银饰物、铜物铁钉、螺丝钉等）。韭菜食下后，金属被韭菜包住同大便排出。
2. 韭菜五两，煮糯米酒服，治疗血崩。
3. 韭菜根煮鸡蛋、白糖，连服数天，治白带。
4. 韭菜根三两绞汁，炖热温服，治经闭，重者连服三剂。
5. 韭菜根五钱绞汁，炖热温服一两次，治小儿遗尿。
6. 韭菜连根一把，洗净捣烂绞汁约二两，温开水冲服，治急性胃肠炎。
7. 韭菜叶或根捣汁一杯，用温开水略加酒冲服，治慢性便秘。
8. 韭菜根煎水洗患处，治关节酸疼。
9. 韭菜捣成糊状敷患处，治跌打肿胀、扭伤疼痛。
10. 韭菜捣汁一杯，灌服，治中暑昏倒。
11. 韭菜捣汁一杯，夏天冷服，冬天温服，治鼻出血。
12. 韭菜捣汁，将牛奶煮开冲入韭菜汁，喂下，治小儿噎膈反胃，用量酌情增减。
13. 韭菜叶捣烂外搽，治水田皮炎。
14. 韭菜焙干炒焦存性，研细末，用猪油调和敷患处，治顽癣。
15. 生韭菜、生大蒜各一两，捣烂成泥状，烘热后用力擦患处，一日擦一次，连续两三天，治牛皮癣。
16. 韭菜二两，切碎，蓖麻子肉（去壳）一两，共捣烂，用热饭和匀敷患处，治鹅掌风。