

广东科技出版社

疾病饮食疗法(四)

——情志病

主编
高汉森



- ☐ 躁狂抑郁症、偏执性精神障碍
- ☐ 抑郁症、癔症、强迫症、恐怖症
- ☐ 心理性性功能障碍、缩阳症、精神发育迟缓
- ☐ 反应性精神病、多动症、焦虑症

疾病饮食疗法 (四)

——情志病

主编 高汉森

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病饮食疗法 (四): 情志病/高汉森主编. —广州:
广东科技出版社, 2000. 1

ISBN 7-5359-2316-X

I. 疾… II. 高… III. 情感性精神病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 47370 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn. com

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东省新华书店

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮码: 510070)

规 格: 787mm×1 092mm 1/32 印张 7.75 字数 160 千

版 次: 2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000 册

定 价: 12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

本书以中西医结合观点,对躁狂抑郁症、偏执性精神障碍、抑郁症、癔症、强迫症、恐怖症、心理性性功能障碍、缩阳症、精神发育迟缓、反应性精神病、多动症、焦虑症等12种常见的,且中医药对其有一定疗效的情志病,分别介绍其病因病机、辨证立法及其食疗汤谱等。书末还附有正文提及的有关食疗方名索引,方便读者查阅。

本书通俗易懂,有较高的科学性和实用性,适于医药院校师生、社会工作者、情志病患者、学生家长等参考使用。

内 容 简 介

主 编 高汉森

副主编 (以姓氏笔画为序,下同)

全世建 柴铁劬

编 委 王进东 全世建 李玉英 张丽君

周欣欣 柴铁劬 高汉森 高健春

曾 强

出版说明

随着生活水平的提高，人们越来越重视“饮食调理”对疾病调治、延年益寿的作用。早在 90 年代初，我们便着手考虑“健身食疗”系列图书的出版组织工作，并有幸邀请到高汉森、黎秋婵、何国樑、欧阳惠卿等几位作者参加编写。从 1992 年至今，系列书中的《健身治病汤谱》、《健身调理汤谱》、《疾病饮食疗法》（一）（二）（三）相继出版，并以其科学性、实用性和通俗性赢得了广大读者的欢迎，多次重印。其中的《健身治病汤谱》、《疾病饮食疗法》（一）（二）还根据市场的需求和读者的意见重新修订出版。

近年来，随着社会的发展，人与人，人与社会之间的竞争日益复杂，人们精神上受到的压力也越来越大，由于个体素质差异及后天不良生活方式影响，再加上得不到正确的疏导，因情志因素而引起的疾病也呈不断上升趋势，目前它已成为危害人们身心健康一种重要因素。因此对情志病的预防和治疗是目前卫生保健的一项重要任务。

中医学源远流长，它认为人与自然、社会是一个整体，人本身又是一个整体；它注重精神、心理因素在疾病发生中的作用，对情志病的治疗有着丰富的理论知识和临床经验，为后世留下了许多行之有效的治法和方药。今天，中医的“七情学说”仍然有效地指导着情志病的预防和治疗。因此把这些精粹整理出来有其现实意义。为此，我们特邀高汉森教授主编了这本以情志病预防和治疗为主要内容的《疾病饮

食疗法》(四),并作为《疾病饮食疗法》(一)(二)(三)的延续。相信这本书的出版,对进一步提高广大群众防病治病的能力有积极的促进作用。借此机会我们也对作者的认真负责表示谢意。

校“野獸圖”野蠻獸來獸印人，有 广东科技出版社

前言

有位资深的精神科医师多年前曾断言：“随着中国社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的影响，将远远大于……生理疾病”。据调查，我国精神病总患病率已由80年代的10.54‰，上升至90年代的14.05‰，重症精神病患率则由9.33‰上升至10.67‰，基本上以万分之三的比率逐年上升。以前对大家来说比较陌生的精神性疾病，在短时间内大量地涌现在我们面前，使我们不少人不知所措。这在某种程度上也不利于精神病人的康复以及国家的文明建设。这就需要广大医务工作者积极地为社会提供有效的精神类疾病保健知识。

中医药学是我国劳动人民长期与疾病作斗争总结而成的一门学科，其中也包含了丰富的防治精神类疾病的知识。我们几位作者多年来从事中医药防治精神类疾病的科研和临床工作，积累了一些防治经验。最近广东科技出版社约我们撰写一本情志病保健方面的书籍，大家欣然接受，认为这是向社会进行精神类疾病防治知识宣传的一种方式，具有重要的现实意义。世界卫生组织（WHO）第八个总体规划中，对精神卫生工作重点之一，便是支持推广预防社会心理因素对健康的影响而采用的各种有效方法。因此我们认为出版此类书籍是为社会做了一件有意义的工作。

本书共分上、下两编，上编为总论，介绍了中医学对精神病因、病机及防治的历史沿革及评估；下编介绍了常见

的精神类疾病的中医辨证论治和饮食疗法。为了方便排列，本书将“精神发育迟缓症”亦并入“下编”。

精神类疾病的病因、病机及防治，与社会因素有密切的关系，本书只侧重从中医学角度予以介绍。

对本书的不妥之处，请广大读者批评指正。

编 著 者

1999年5月于广州

目 录

上编 总论	1
第一章 中医学对情志病病因的认识	1
一、外感六淫是情志病发病的重要诱因	2
二、七情失调是情志病产生的基础	3
三、遗传因素增加情志病发病的易感性	7
第二章 心、肝、脾与情志病	10
一、心主神志	10
二、肝主谋虑	13
三、脾藏智、意	15
第三章 痰、火、瘀与情志病	18
一、痰	18
二、火	20
三、瘀	21
第四章 中医学对情志病防治的认识	23
一、药物治疗	23
二、心理治疗	25
下编 各论	27
第一章 躁狂抑郁症	27
一、概述	27
二、辨证论治	31
三、饮食疗法	33
珍珠母茯神汤	33

龙眼肉麦冬粥	35
茯苓眉豆鱼头汤	36
红参龙眼炖猪脑	37
第二章 偏执性精神障碍	39
一、概述	39
二、辨证论治	43
三、饮食疗法	44
百合麦冬炖猪心	44
莲子百合粥	46
龙齿鱼头汤	47
海蜇瓜蒌汤	48
荷叶粥	49
荸荠饮	50
第三章 反应性精神病	51
一、概述	51
二、辨证论治	54
三、饮食疗法	56
玫瑰花茶	57
夏枯草鱼头汤	58
龙眼洋参饮	59
茯苓鲤鱼头汤	60
第四章 癔症	62
一、概述	62
二、辨证论治	65
三、饮食疗法	67
荔枝逍遥饮	67
萝卜猪肚汤	68
百合炖猪心	69

801	枸杞炖水鸭	70
80	第五章 强迫症	72
901	一、概述	72
011	二、辨证论治	75
111	三、饮食疗法	77
115	枣仁五味炖猪心	77
111	桑椹枸杞乌龟汤	78
211	淮山兔肉汤	80
112	茯苓肉桂牛肉汤	81
13	第六章 恐怖症	83
1301	一、概述	83
130	二、辨证论治	86
131	三、饮食疗法	88
138	龙骨莲子牡蛎汤	88
1301	丝瓜荸荠海蜇汤	89
130	黄芪鸽蛋汤	90
1401	干姜茯苓猪腰汤	91
141	第七章 焦虑症	93
143	一、概述	93
144	二、辨证论治	96
140	三、饮食疗法	98
140	萝卜蘑菇瓜蒌汤	98
121	丹参月季鳝鱼汤	99
121	百合枸杞鲍鱼汤	100
121	西洋参当归桂鱼汤	101
20	第八章 抑郁症	103
121	一、概述	103

二、辨证论治	106
三、饮食疗法	108
三花蜜膏	109
郁金延胡索蚶肉汤	110
合欢花膏	111
龙眼枣仁莲子饮	112
天冬麦冬鳖汤	113
第九章 多动症	115
一、概述	115
二、辨证论治	133
三、饮食疗法	136
百合红枣汤	136
远志猪髓汤	137
参芪莲子汤	138
玉竹益智汤	139
百合淮山汤	140
熟地狗肉煲	141
人参菖蒲饮	142
桂苓薏苡仁膏	143
三七炖脑髓	144
第十章 心理性性功能障碍	146
一、概述	146
二、辨证论治	151
三、饮食疗法	153
安神定志汤	153
五味固真汤	155
韭子锁龙汤	156
增强气魄汤	157

405	清心安神汤	159
205	养血安神汤	160
305	官桂壮心汤	161
105	合欢花龙骨汤	163
905	肾虚早泄方	164
015	阳虚早泄方	165
015	心肾不交早泄方	166
515	心火浮躁早泄方	168
215	心虚早泄方	169
415	命门火衰早泄方	170
215	相火妄动早泄方	172
61	第十一章 缩阳症	174
115	一、概述	174
815	二、辨证论治	180
815	三、饮食疗法	181
505	缩阳症防治汤	181
155	羊藿锁阳汤	183
555	缩阳一号方	184
555	缩阳二号方	185
505	第十二章 精神发育迟缓	187
455	一、概述	187
355	二、辨证论治	196
355	三、饮食疗法	199
555	枸杞炖羊脑	199
555	地黄鹌鹑汤	200
555	补脑糊	201
	首乌母鸡汤	202
	太子参远志鲫鱼汤	203

921	人参当归炖猪心	204
1001	莲子莲心汤	205
1011	吉林参蒸鸡	206
1031	太子参花生汤	207
1041	锁阳猪脊汤	209
1051	木耳百合枣龟汤	210
1061	熟地黄鳖肉汤	210
1081	龟鹿党参膏	212
1091	地黄海参汤	213
1101	紫河车参枣汤	214
1121	虫草淮山炖猪髓	215
1131	薏苡仁茯苓粥	216
1141	法夏川芎扁豆猪瘦肉汤	217
1181	期颐饼	218
1181	三七麝香饮	218
1181	黄芪归尾蛇肉汤	220
1181	糖酒核桃仁	221
1181	猪脑炖豆腐	222
1181	益智仁炖肉	222
1181	鱼头补脑汤	223
1181	百合炖鸭	224
1201	椰子糯米蒸鸡饭	225
1201	山家三脆	226
1201	蜜煮鹌鹑蛋	226
1201	牡蛎发菜粥	227
附录	方名索引	229

因新要重印此書志青景呈六顏長

1

心疾。”《韩非子·解老》则认识到“思虑过度则智识乱”。不过这些论述相对来说是零散的、不系统的。对情志病的系统认识要从中医的经典著作《黄帝内经》说起。

一、外感六淫是情志病发病的重要诱因

成书于先秦时期的《黄帝内经》奠定了中医学理论基石。在这部著作中提到了不少情志病，如“狂”、“躁”、“谵妄”、“癫疾”、“奔豚”、“善妄”、“发热”、“发狂”等名称；东汉时期著名医家张仲景，在他的代表作《伤寒杂病论》中也论述了“脏躁”、“百合病”、“烦躁”、“谵语”等情志疾病。在论述这些疾病形成的原因时，不少地方都提到自然界外邪侵袭是其中因素之一。

如在论述“癫”病时，《素问·宣明五气篇》说：“邪入于阴……搏阳则为癫疾。”它认为外邪侵入营阴是造成癫病发作的原因。隋朝著名医学家巢元方也认为：“癫之为病者，盖由气血不足，风邪入乘，或机体本身的阴阳二气，虚实不调，阴盛阳微，使风邪乘虚而入，与阳相并而致。”如《诸病源候论》在“癫狂候”中谈到“人禀阴阳之气而生，风邪入并于阴，则为癫……阴之与阳，更有虚有实，随其虚时，为邪所并则发，故发癫”。张仲景在《伤寒杂病论》中，也提到“太阳病不解，热结膀胱，其人如狂”、“太阳病六七日，表证仍在，脉微而沉，反不结胸，其人发狂，以热在下焦……所以然者……瘀热在里故也”，他认为外感寒邪，留而不去也可能致狂。除风邪、寒邪外，暑邪、燥邪、湿邪、