

食物药用大众宝典



路宝彬◎主编

谷物类的养、疗作用
健康卫士——蔬菜



中医指中国传统医学，它承载
它是在古代朴素的唯物论和自
系。在研究方法上，具有朴素的
说的胚胎和萌芽，正是这些宝贵



着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识。是我国一项民族文化瑰宝。
发的辩证法思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展独特的医学理论体
系统论、控制论和信息论内容，孕育着很多现代医学和生物学的新理论、新学
精髓，赋予了它强大的生命活力。

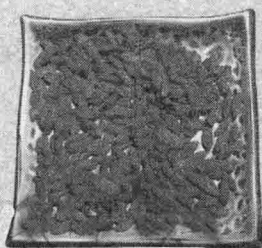
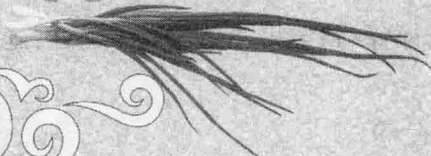
延边人民出版社

食物药用大众宝典

中医古籍
丛书

ZHONGYIGU
CONG SHU

谷物类的养、疗作用
健康卫士——蔬菜



中医指中国传统医学，它承载
它是在古代朴素的唯物论和自
系。在研究方法上，具有朴素的
说的胚胎和萌芽，正是这些宝贵

着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识。是我国一项民族文化
发的辩证法思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展为独特的医学理论体
系统论、控制论和信息论内容，孕育着很多现代医学和生物学的新理论、新学
精髓，赋予了它强大的生命力。

责任编辑:李京熙

责任校对:张洪山

版式设计:袁雪峰

图书在版编目(CIP)数据

中医古籍丛书——伤寒论译释/路宝彬 主编.——延吉:延边人民出版社,
2005.9 (2008.12 重印)

ISBN 978-7-80698-552-6

I. 中... II. 路... III. 中医药-古代

IV. R222.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114789 号

中医古籍丛书——伤寒论译释

路宝彬 主编

延边人民出版社 出版

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

印刷:延边人民出版社发行

710×1000 毫米, 1/16 印张:20 字数:24 万千字

2008 年 12 月修订 2008 年 12 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-80698-552-6

定价:360 元(全十二册)

前 言

中医指中国传统医学,它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识。是我国一项民族文化遗产。它是在古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想指导下,通过长期医疗实践逐步形成并发展为独特的医学理论体系。在研究方法上,具有朴素的系统论、控制论和信息论内容;孕育着很多现代医学和生物学的新理论、新学说的胚胎和萌芽,正是这些宝贵精髓,赋予了它强大的生命活力。

中医学在中国历史悠久,中医学在发展过程中,融会了自然科学、人文科学和社会科学之诸多因素,集中华民族数千年文化于一身,其独特理论之博大精深,其临床经验之丰富多彩,在世界传统医学中是举世无双的。自1982年国家《宪法》写入“发展现代医药和我国传统医药”之后,1991年我国又将“中西医并重”作为新时期卫生工作总方针之一。在党的十七大报告中又一次明确指出要“中西医并重”、“扶植中医药和民族医药事业发展”,在法律上和政策角度赋予中医合法的地位。2006年2月中国文化部公布第一批世界非物质文化遗产国家申请项目,中医药作为中华民族在与疾病做斗争的漫长实践中发展起来的原创性学科名列其中。

在亚洲,新加坡的中医药有悠久历史和良好的群众基础。有中医医疗机构30余家,中药店开设的中医诊室有1000余家。马来西亚经营中药的店铺约3000余家,有中医师工会会员800余人,多数开店兼诊病,以祖传药店为多。据统计,目前日本从事汉方医学为主的人员有1.5万人左右,从事针灸推拿的医务人员约10万,从事汉方医药研究人员近3万。有汉方医学专业研究机构10多个,有44所公立或私立的药科大学或医科大学的药学部也都建立了专门的生药研究部门,还有20余所综合性大学设有汉方医学研究组织。

在欧洲,中国传统医学最近在欧洲获得重大突破,由于医疗效果显著,保险业者开始将针灸治疗纳入保险范围;同时经过中医业者的奋斗不懈,欧洲联盟也成立了中国医学联盟。近十年来,中医药在英国的发展甚为迅速,并成为欧共体的第三大中草药市场。中草药、针灸等各种中西医结合疗法在英国蓬勃兴起,现每年大约有250万英国人采用顺势、中草药、按摩、正骨和针灸疗法,支付医药费用多达9000万英镑。英国现有中药店350余家,60%的中草药从中国进口,英国每年进口药材品达1200余种,其中60%是从中国进口,英国每年进口药材量达8000万美元,在欧洲名列前茅。在德国,据一份数据显示,大约有5万个医生从事中医,并且每年有将近200万个患者接受中医的治疗。

中医疗法医学宝典为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,而且受到世界医学界的重视,中医的理论体系在自然科学高度发展的今天依然闪烁着耀眼的光辉。遗憾的

是中医学理论独特、文字深奥,不易题解。为了给广大读者比较全面地了解和掌握中华传统医学的基本理论知识,我们特此组织编写了《中医疗法医学宝典》丛书。

该丛书共十二册,收编了中国古代医学之精华,有按各科分类的李时珍祖传秘方,有流传上千年的华佗神医的妙方,有治疗各科疑难杂病的汇编,有民间百草良方,有中国民间偏方,有刮痧健康法,有黄帝内经养生秘方,有穴位、针灸、拔罐疗法,有穴位按摩的各种技巧,还有各种药酒介绍,用于食疗的食品介绍……总之,这是一套较为浅显易懂而实用的中医小百科全书,它集知识性、趣味性、资料性为一体,不但对一般读者有启蒙解惑之功能,同时对医学类院校师生和医学工作者也会有较大的参考价值。

愿古老的中医焕发出新的光芒,愿每个人都拥有一个健康快乐的人生。

一、《李时珍祖传秘方》

内科 外科 骨伤科 妇科 儿科 五官科 皮肤科 肿瘤科 美容科 长寿滋补药膳
百余种疾病的治疗验方
调节阴阳长寿滋补之道

二、《华佗神医妙方治百病》

华佗医疗妙方 49 种
华佗临床各症验方 70 种
华佗临症妙方 28 种
华佗家传秘方 965 种
华佗急救妙方 54 种
华佗治奇症异方 38 种
华佗家畜疾患偏方 37 种
华佗制炼诸药妙方 10 种
华佗养生服饵法妙方 17 种

三、《活解疑难杂病》

儿科、产科等病的治疗方法
温湿、疑难杂症的救治方案

四、《中国民间偏方大全》

常见病防治偏方 12 种
中老年疾病防治偏方 70 种
妇科疾病防治偏方 26 种
小儿疾病防治偏方 46 种
皮肤疾病防治偏方 18 种
美容美肤保养偏方 18 种



饮食滋补长寿保健偏方 4 种

五、《中国刮痧疗法详解》

刮痧的作用特点及技巧

刮痧疗法的经络理论

刮痧在临床各科的应用

六、《黄帝内经养生秘方》

我国传统医学四大经典著作之一

第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著

我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍

研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著

黄帝内经成编于战国时期,是中国现存最早的中医理论专著。总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论,并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学,运用朴素的唯物论和辩证法思想,对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防,做了比较全面的阐述,确立了中医学独特的理论体系,成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

七、《穴位·针灸·拔罐疗法》

中医理论与穴位治病

常用穴位疗法 73 种

常用经络辨证理论

常见疾病与拔罐疗法

八、《民间百草良方》

283 种草药的特点和药物功能

九、《家庭按摩疗法》

常用穴位与按摩方法

五官的按摩手法与技巧

耳穴按摩疗法 61 种

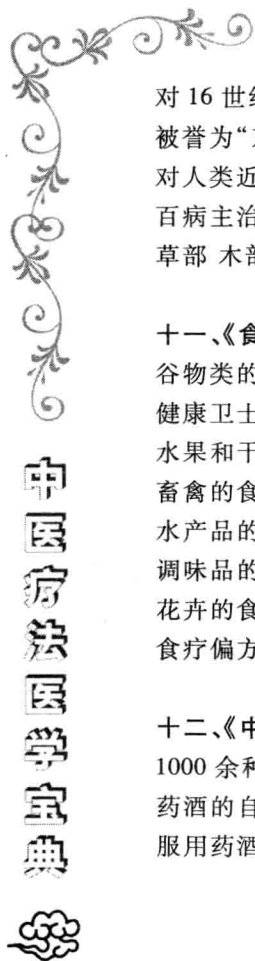
头面部按摩的方法与技巧

脚底反射区按摩

按摩对各种病症的治疗

十、《本草纲目》

我国医药宝库中的一份珍贵遗产



食物药用大众宝典

对 16 世纪以前中医药学的系统总结

被誉为“东方药物巨典”

对人类近代科学影响最大

百病主治药

草部 木部 土部 果部 火部 谷部 鳞部 兽部 禽部 虫部

十一、《食物药用大众宝典》

谷物类的养、疗作用

健康卫士——蔬菜

水果和干果的食疗作用

畜禽的食疗保健作用

水产品的食疗保健作用

调味品的食疗与保健作用

花卉的食疗与保健作用

食疗偏方与小知识

十二、《中国药酒大全》

1000 余种药酒的功效

药酒的自制、贮藏与保管

服用药酒的注意事项



目 录

第一篇 食疗的发展与施治原则

一、饮食疗法的历史由来	15
二、食物药用的特点	17
三、食物的性质与功用	18
四、食物的药理作用	19
五、食物药性的不同属性	21
六、食物药性的不同味道	23
七、食物的“升、降、浮、沉”	25
八、食物药性的主要功效	26
九、食物治病的两种途径	27
十、中医的辨证施食与辨体施食	29
十一、食疗防病治病的原则	30
十二、食疗处方要注重配伍	31
十三、药物与食物配伍禁忌	33

第二篇 谷物类的养、疗作用

大 豆	39
绿 豆	41
红 豆	43
黑 豆	44
蚕 豆	46
豌 豆	47
扁 豆	48
芝 麻	49
花 生	51
梗 米	52



食物药用大众宝典

糯米	53
粟米	54
小麦	55
燕麦	56
荞麦	57
玉米	58
高粱	59

第三篇 健康卫士——蔬菜

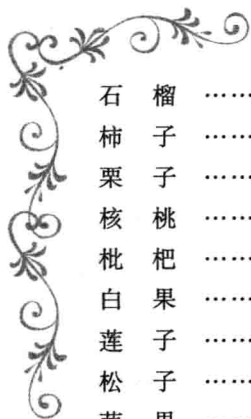
菠菜	61
白菜	62
芹菜	63
茺荳	64
香椿	65
卷心菜	66
芥菜	67
苋菜	68
马齿苋	69
莴苣	70
萝卜	71
竹笋	73
甘薯	74
马铃薯	75
芋艿	76
莲藕	77
金针菇	79
木耳	80
银耳	81
蘑菇	82
香菇	83
山药	84
莼菜	86
藜蒿	87
东风菜	88
苕蓿	89



苦 菜	90
蕻 菜	91
蕨 菜	92
薇 菜	93
鱼腥草	93
茵陈蒿	94
藿 香	95
歪头菜	96
番 茄	97
冬 瓜	98
韭 菜	99
胡萝卜	101
洋 葱	102
茄 子	104
黄 瓜	105
丝 瓜	106
苦 瓜	107
南 瓜	108
辣 椒	110

第四篇 水果和干果的食疗作用

葡 萄	112
荔 枝	113
桂 圆	114
橘	116
柑	117
橙	118
菠 萝	119
柠 檬	120
西 瓜	122
桑 葚	123
菱 角	124
荸 荠	125
橄 榄	126
甘 蔗	127



石 榴	128
柿 子	129
栗 子	131
核 桃	132
枇 杷	134
白 果	135
莲 子	136
松 子	137
苹 果	138
香 蕉	140
梨	141
桃	142
樱 桃	144
猕 猴 桃	145
李	146
杏	147
大 枣	148
乌 梅	150

第五篇 畜禽在食疗保健中的作用

鸡 肉	152
鸡 蛋	155
乌鸡肉	156
鸭 肉	157
鸭 蛋	158
鹅 肉	159
鹌 鹑	160
雀 肉	160
鸽 肉	161
猪 肉	162
牛 肉	165
牛 奶	167
羊 肉	168
羊 奶	171
狗 肉	171



兔 肉	173
-----------	-----

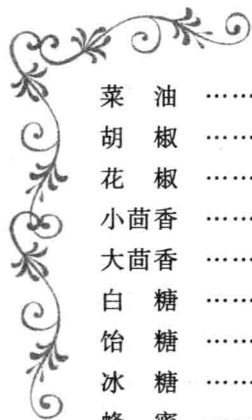
第六篇 水产品 in 食疗与保健中的作用

鲤 鱼	175
草 鱼	176
鲫 鱼	177
鲢 鱼	179
桂 鱼	180
黑 鱼	181
鳙 鱼	183
泥 鳅	184
鳗 鲡	185
带 鱼	186
鲳 鱼	187
鳖	188
龟	189
蟹	191
虾	192
海 蜇	193
海 参	194
鲍 鱼	196
蛭	197
蚌	198
紫 菜	199
海 带	200

第七篇 调味品 in 食疗与保健中的作用

食 盐	202
葱	202
生 姜	204
蒜	205
酱 油	206
醋	207
豆 油	209





食物药用大众宝典

菜 油	210
胡 椒	210
花 椒	211
小茴香	212
大茴香	213
白 糖	214
饴 糖	215
冰 糖	216
蜂 蜜	216



第八篇 花卉的食疗保健作用

菊 花	218
桂 花	219
茉莉花	220
玫瑰花	221
金雀花	222
牡丹花	223
栀子花	224
木槿花	225
槐 花	226
花 菜	226
金针菜	227
百 合	228

第九篇 食疗处方与保健

饮食营养治疗法	231
感冒的饮食疗法	233
慢性支气管炎的饮食疗法	236
哮喘的饮食疗法	238
糖尿病的饮食疗法	241
高血压的饮食疗法	244
冠心病的饮食疗法	249
高脂血症的饮食疗法	252
肝炎的饮食疗法	254

肾脏病的饮食疗法	259
牙周病的饮食疗法	264
痔疮的饮食疗法	269
便秘的饮食疗法	273

第十篇 食疗小偏方摘录

风寒感冒	276
斑 症	276
失 眠	278
小儿流涎	278
小儿口疮	279
小儿糖尿病	280
过敏体质	280
女性阴冷	281
性功能障碍	282
性功能调节	283
完美性生活	284
女子性功能改善	285
功能性子宫出血	290
月经不调	291
妇女崩漏	291
妇女“功血”	292
周期性乳房胀痛	293
乳腺炎	294
不育症	294
孕 吐	298
孕期感冒	298
妊娠水肿	300
妊娠中毒症	301
临盆利产催生	302
产后贫血	302
产后腹痛	303
产后不适	305



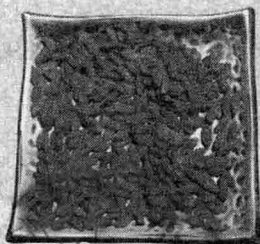
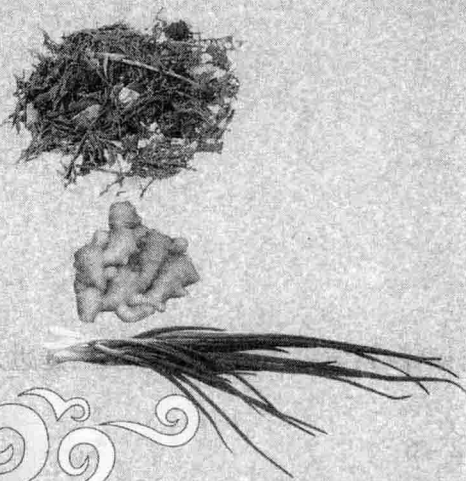
第十一篇 食疗小常识

荸荠可口又治病	307
葱可以预防癌症	307
米饭帮你把病除	308
黑木耳可化解体内结	309
补血疏肝猪润汤	309
清热解毒金银花	310
清凉解暑 10 药粥	310
栗子补肠胃	312
番薯通便健脾	312
香蕉之“药用”	312
入秋萝卜胜似良药	313
甜菊可治高血压	314
葛根食疗好	316
菜根治病	317
营养不良也发胖	318
对症偏食亦有益	319
花疗小验方	319
花疗歌	320

食物药用大众宝典



谷物类的养、疗作用
健康卫士——蔬菜



中医指中国传统医学，它承载
它是在古代朴素的唯物论和自
系。在研究方法上，具有朴素的
说的胚胎和萌芽，正是这些宝贵

着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识。是我国一项民族文化
发的辩证法思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展为独特的医学理论体
系统论、控制论和信息论内容，孕育着很多现代医学和生物学的新理论、新学
精髓，赋予了它强大的生命活力。

责任编辑:李京熙

责任校对:张洪山

版式设计:袁雪峰

图书在版编目(CIP)数据

中医古籍丛书——伤寒论译释/路宝彬 主编.——延吉:延边人民出版社,
2005.9 (2008.12 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 552 - 6

I. 中... II. 路... III. 中医药 - 古代

IV. R222.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114789 号

中医古籍丛书——伤寒论译释

路宝彬 主编

延边人民出版社 出版

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

印刷:延边人民出版社发行

710 × 1000 毫米, 1/16 印张:20 字数:24 万千字

2008 年 12 月修订 2008 年 12 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 552 - 6

定价:360 元(全十二册)