



上海市科普作家协会
——推荐图书——

张志华·主编

常见病

修订版

食疗妙方

以食治疾·胜于用药
以食养身·远离药害

CHANGJIANBING
SHILIAO MIAOFANG

上海科学技术出版社



常见病 食疗妙方

(修订版)

CHANGJIANBING
SHILIAO MIAOFANG

张志华◎主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病食疗妙方 / 张志华主编. — 2 版 (修订版).
— 上海: 上海科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5478-1926-5

I. ①常… II. ①张… III. ①常见病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 175766 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上 海 科 学 技 术 出 版 社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
浙江新华印刷技术有限公司印刷
新华书店上海发行所经销
开本 700×1000 1/16 印张 15.75 字数 260 千
2012 年 1 月第 1 版
2013 年 8 月第 2 版 2013 年 8 月第 2 次印刷
ISBN 978-7-5478-1926-5/R·635
定价: 28.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

前言

古语云：“是药三分毒。”这就是说，凡是药物都含有一定的毒素。我国历代本草、医书对中草药的毒副作用均有明确的论述，但是老百姓通常总感觉中草药是安全可靠的，因此使用起来无所顾忌。据现代药物学研究发现，一些中草药的毒性对肝脏、肾脏有一定的损害，长期服用对人体健康十分不利。

俗话说：“西药毒上加三分”。这就是说，一般西药都由化学制剂合成，具有更大的毒副反应。近年来，随着科技的发展和药物的广泛使用，药源（西药）性危害越来越突出。药物（西药）不良反应致死占据社会人口死因的第四位，紧随心脏病、癌症、中风之后。据世界卫生组织统计，世界各国住院患者中每 10 人就有 1 人会发生药物（西药）不良反应，其中有 5% 的患者因为严重的药物（西药）不良反应而导致死亡。至于死于用药（西药）不当的患者，在全世界死亡的患者中更是高达 1/3。

其实，我们祖先早在几千年前就认识到“是药三分毒”。因此，我国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”，如《太平圣惠方》中说：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣”。这说明能用食物治疗疾病的医生其医术相当高明，被尊称为“上工”，食物疗法更有利于治疗疾病、康复机体、增强体质、防病延年。

唐朝著名医学家孙思邈在《千金方》一书中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。宋代医学家陈直在《养老奉亲书》中亦说：“以食治疾，胜于用药。凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药，所养老人之大法也”。由此可见，我国历代医学家都强调食物治病的重要性，只有在食疗不愈的情况下，才宜用药物治疗。当然这大多数

是指治疗一些老年性慢性疾病，不适用治疗一些急性病。

自古以来蔬菜水果、菌菇豆类、鸡鸭鱼肉等食物，不仅是人们主要的副食品，也是祖国医学用来防病治病的“灵丹妙药”。我国民间用绿豆、鸭梨、冰糖煮食治愈顽固性干咳，其疗效比抗生素、止咳药还好，被人们称为“灵丹妙药”。据现代医学研究认为，有的咳嗽用抗生素不仅治不好，还会对人体带来一些耐药性等不良反应。因为咳嗽不一定是细菌所引起的，服用某些抗生素不仅没有疗效，而且还会带来超级细菌的严重危害。所以，用具有清热解毒、润肺止咳的食物，治疗由肺热、肺燥所致的顽固性干咳，即可获取很好的疗效。

我国民间也用洋葱长期当菜食用，治疗高脂血症、心血管疾病有明显疗效。据现代药理学研究表明，洋葱含有能降低胆固醇的环蒜氨酸和含硫化合物的复合物，并含有前列腺素和能激活血溶纤维蛋白活性酶的成分，可以明显降低血清中高血脂和高胆固醇，调节人体血脂平衡，能加速血液凝块溶解，阻止血小板凝结，净化血液，降解血栓，使血液循环顺畅，有效地阻断心脑血管疾病的诱发因素，有降低血脂、预防动脉硬化、预防脑中卒、心肌梗死的作用。因而，我国中老年人常把洋葱当作治疗高脂血症、心血管疾病的“灵丹妙药”。

本书还在“其他治疗方法”中介绍了一些常见病的物理疗法，通过增强人体的“自然治愈力”和提高人体免疫力来治疗疾病，以避免药物治疗所带来的毒副作用。

本书所介绍的一些食疗妙方，是我国人们长期与疾病斗争实践中的经验总结，其历史悠久，源远流长，在相当程度上已成为祖国医学的一个组成部分，为提高中华民族的身体素质、防治疾病、延年益寿发挥了重要作用。本书中的许多常见病食疗妙方详细介绍了日常生活中如何巧妙地运用蔬菜水果及日用品来自我治疗疾病的方法，具有选材方便、天然安全、价格低廉、疗效特殊之优点，一般家庭都容易做到，具有较好的食疗和预防疾病的价值。当然，每个人的病情、身体素质有所差异，具体效果可能会有所差异。

俗语说得好，治病要靠“三分治七分养”。本书还着重介绍治疗疾病过程中“调养与禁忌”的内容，让患者以健康的生活习惯，用科学的饮



食方式促进疾病的早日康复，尤其要患者注意某种疾病在生活与饮食中的忌讳，这是防治疾病的重要措施，可避免影响疾病的治疗与复发，也有助于患者早日恢复健康。

本书在策划、编写过程中，承蒙有关颇有造诣专家的热情指导与支持，参与本书编写的还有：谢玉艳、张质佳、于峻、章昊等，在此表示衷心的感谢！

由于水平有限，时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请读者不吝赐教，不胜感激！

张志华

于上海杏林书斋

目 录

一、治病不如防病

- | | |
|-----------------|----------------|
| 预防普通感冒 / 2 | 预防铅中毒 / 7 |
| 预防流行性感冒 / 2 | 预防长期服药慢性中毒 / 7 |
| 预防百日咳 / 3 | 预防动脉硬化 / 9 |
| 预防呼吸道感染 / 4 | 预防高脂血症 / 9 |
| 预防麻疹 / 4 | 预防高血压 / 10 |
| 预防痢疾 / 5 | 预防中风 / 10 |
| 预防病毒性肝炎 / 5 | 预防中暑 / 11 |
| 预防流行性脑炎 / 6 | 预防晕车、晕船 / 12 |
| 预防食物（鱼虾等）中毒 / 7 | 预防癌症 / 12 |

二、传染病和寄生虫病

- | | |
|-------------|------------|
| 流行性感冒 / 14 | 细菌性痢疾 / 23 |
| 流行性腮腺炎 / 16 | 病毒性肝炎 / 24 |
| 流行性脑膜炎 / 17 | 蛔虫病 / 26 |
| 麻疹 / 18 | 蛲虫病 / 27 |
| 水痘 / 20 | 疟疾 / 29 |
| 百日咳 / 21 | |

三、呼吸系统疾病

- | | |
|-------------|-------------|
| 普通感冒 / 30 | 急性支气管炎 / 35 |
| 咳嗽 / 31 | 慢性支气管炎 / 37 |
| 顽固性咳嗽 / 34 | 支气管哮喘 / 39 |
| 顽固性干咳 / 34 | 老年哮喘 / 41 |
| 老年劳伤喘咳 / 35 | |

四、消化系统疾病

- | | |
|------------|------------|
| 呃逆 / 42 | 顽固性腹泻 / 52 |
| 暖气 / 43 | 肝硬化 / 52 |
| 呕吐 / 44 | 便秘 / 54 |
| 急性肠胃炎 / 45 | 食物中毒 / 56 |
| 胃痛 / 47 | 酒精中毒 / 57 |
| 慢性胃炎 / 48 | 酒醉不省 / 58 |
| 腹泻 / 50 | |

五、心血管系统疾病

- | | |
|-----------|-------------|
| 高血压 / 59 | 心动过速 / 67 |
| 动脉硬化 / 61 | 病毒性心肌炎 / 67 |
| 冠心病 / 63 | 贫血 / 69 |
| 心律失常 / 65 | 紫癜 / 70 |

六、泌尿与生殖系统疾病

- | | |
|-----------------|------------|
| 水肿 / 72 | 性功能减退 / 80 |
| 小便不通（尿潴留） / 73 | 早泄 / 82 |
| 泌尿系统感染 / 74 | 阳痿 / 83 |
| 血尿 / 75 | 遗精 / 85 |
| 肾虚尿频（夜尿频多） / 76 | 不射精症 / 88 |
| 慢性前列腺炎 / 77 | 男子不育症 / 89 |
| 房劳 / 79 | |

七、内分泌系统疾病

- | | |
|-----------|----------------|
| 高脂血症 / 92 | 糖尿病 / 97 |
| 肥胖症 / 93 | 痛风 / 98 |
| 脂肪肝 / 95 | 甲状腺功能亢进症 / 100 |

八、神经与运动系统疾病

- | | |
|----------------|--------------|
| 头 痛(偏头痛) / 103 | 脑震荡后遗症 / 115 |
| 眩 晕 / 105 | 风湿性关节炎 / 117 |
| 帕金森病 / 106 | 类风湿关节炎 / 118 |
| 癫 痫 / 108 | 腰腿痛 / 120 |
| 失 眠 / 110 | 腿脚抽筋 / 122 |
| 神经衰弱 / 112 | 全身肌肉酸痛 / 123 |
| 中 风 / 113 | 四肢麻木 / 123 |

九、儿科疾病

- | | |
|--------------|----------------|
| 小儿感冒 / 125 | 小儿蛔虫性肠梗阻 / 138 |
| 小儿咳嗽 / 126 | 小儿便秘 / 138 |
| 小儿久咳不止 / 129 | 小儿佝偻病 / 139 |
| 小儿喘咳 / 129 | 小儿经常脱肛 / 140 |
| 小儿哮喘 / 129 | 小儿夜啼 / 141 |
| 小儿厌食症 / 131 | 小儿遗尿 / 142 |
| 小儿疳积 / 132 | 小儿暑热症 / 143 |
| 婴儿吐乳 / 134 | 鹅口疮 / 145 |
| 小儿呕吐 / 134 | 小儿疳眼 / 147 |
| 小儿吐泻 / 135 | 婴儿湿疹(奶癣) / 147 |
| 小儿腹泻 / 135 | 小儿疳子 / 148 |
| 小儿痢疾 / 137 | |

十、妇产科疾病

- | | |
|---------------|-------------|
| 月经不调 / 150 | 女子不孕症 / 163 |
| 痛 经 / 151 | 妊娠呕吐 / 165 |
| 闭 经 / 153 | 妊娠水肿 / 167 |
| 白带增多 / 154 | 妊娠咳嗽 / 169 |
| 功能性子宫出血 / 156 | 妊娠诸症 / 170 |
| 子宫脱垂 / 158 | 胎动不安 / 171 |
| 更年期综合征 / 160 | 羊水过多 / 172 |
| 习惯性流产 / 162 | 产后腹痛 / 173 |

产后恶露不绝 / 174

产后带下 / 175

产后头痛 / 176

产后感冒 / 176

产后发热 / 177

产后气喘 / 177

产后浮肿 / 178

产后肢冷 / 179

产后中风 / 179

产后腹泻 / 179

产后小便异常 / 180

产后便秘 / 180

产后多汗 / 180

产后虚症 / 181

产后缺乳 / 182

回乳 / 183

急性乳腺炎 / 184

十一、眼耳鼻喉口腔疾病

麦粒肿 / 185

急性结膜炎 / 186

青光眼 / 187

夜盲症 / 189

老年性白内障 / 190

视力减退 / 191

眼底出血 / 192

中耳炎 / 192

耳鸣、耳聋 / 194

鼻衄（鼻出血） / 195

咽喉肿痛 / 197

咽喉炎 / 197

喉咙嘶哑 / 199

急性扁桃体炎 / 200

牙痛 / 201

牙龈出血 / 202

口臭 / 203

口腔溃疡 / 204

顽固性口腔溃疡 / 206

十二、骨伤科疾病

颈椎病 / 207

肩周炎 / 208

腰部扭伤 / 209

足跟痛 / 210

跌打损伤 / 211

骨折 / 212

十三、外科疾病

胆石症 / 214

胆囊炎 / 215

泌尿系统结石 / 217

疝气 / 218

疔疮 / 219

疖疮 / 220

痈疮 / 221

疮疡肿痛 / 223

痔疮 / 223

十四、皮肤科疾病

痤疮 / 225

荨麻疹 / 226

过敏性荨麻疹 / 228

牛皮癣 / 228

神经性皮炎 / 230

疣 / 231

酒糟鼻 / 232

白癜风 / 234

斑 秃 / 235

老年性色斑 / 237

湿 疹 / 237

手掌脱皮 / 239

手足癣 / 240

一、治病不如防病

治病不如防病，是指人们在同疾病作斗争，保护人类健康的过程中，主动采取防止疾病发生与发展的措施，预防疾病要比治疗疾病更有利于人体的健康。

人与自然息息相关，自然界四季气候的变化对人体生理的影响和人体对自然界四季气候影响所作出的适应性变化每时每刻都在进行着，而自然界四季气候的异常，就是产生疾病与促使疾病恶化的重要原因。四季更迭，寒暑变迁，如有太过或不及，均可以引起疾病。因而，传统医学强调顺春气以养生，顺夏气以养长，顺秋气以养收，顺冬气以养藏，使五脏之气与四季变化相应，保持机体气血通畅，从而“正气存内，邪不可干”。

传统医学认为，春以防温为主、夏以防暑为主、长夏以防湿为主、秋以防燥为主、冬以防寒为主。春季阳气升发，温暖多风，外感热病较多，多发生风温、春温、温毒、温疫等疾病，即现代医学的感冒、流感、急性支气管炎、肺炎、流脑、麻疹、腮腺炎、猩红热等疾病。夏日高温，尤要防暑，以免中暑。秋冬交接和冬春交接时期，气候寒冷骤变，常常是诱发哮喘、支气管炎、冠心病、高血压、脑中卒急性发作的主要原因，因此，要事先采取措施，以防寒邪侵袭为主。雨水较多季节，要保持居室和衣服的干燥，以防湿邪侵袭为主。

人们应当根据自然界阴阳消长的规律采取适当的保健防病的方法，如运用食物拮抗邪气，避免时疫侵入，就是预防疾病的有效方法。其一，食物能调阴阳、和气血，养脏腑、增强体质，纠正阴阳气血偏差，协调脏腑，疏通经络，扶助正气，达到防病保健的目的。其二，当气候突然变化，寒暖失常之时，风邪病毒最易侵袭人体，当先以食物祛除六淫、时行病毒，防止侵入人体，经常食用时令蔬菜水果对预防时疫的发生具有积极的作用。还要注意发病季节，避开传染源，加强体育锻炼，增强体质，提高机体抵抗能力和预防疾病的发生。



预防普通感冒

食疗妙方

• 妙方一

【原料】茶叶 5 克，生姜汁半汤匙，砂糖半汤匙。

【制法】先将茶叶放入碗内，倒入大半碗沸水，加盖浸泡片刻，过滤取茶水，再倒入生姜汁、砂糖调匀，即可服用。

【用法】每日 1 剂，1 次服完，连服 3 日。

【功效】排毒祛疫，预防感冒。

• 妙方二

【原料】白萝卜 300 克，香葱 25 克，调料少许。

【制法】将白萝卜洗净，切成细丝，用精盐腌至出水。香葱洗净，切成细末，用香油炒成香葱油，与萝卜丝、调料一起拌匀调好口味，即可生食。

【用法】每日 1 剂，分 2 次当菜食用，连食 3 日。

【功效】清热解毒，增强免疫力；预防感冒、流感。

其他治疗方法

从初秋起，用两手捧起凉水，用鼻子轻轻吸进（别用劲太大）再擤出去，反复 3~5 次洗净鼻腔，每日 1~2 次，坚持至冬天。可调节鼻黏膜，增强抵抗力，预防感冒之功效，对治疗过敏性鼻炎、慢性鼻炎也有良效。

预防流行性感冒

食疗妙方

• 妙方一

【原料】生姜 10 克，葱白 25 克，红糖适量。

【制法】将生姜、葱白洗净、切碎，与红糖一起放入锅内，倒入两碗清水，煎至一碗，过滤取汁，即可服用。

【用法】每日1剂，2次水煎服，连服2~3天。

【功效】排毒疏邪，预防流行性感冒。

• 妙方二

【原料】葱白50克，大蒜25克。

【制法】将葱白、大蒜（去皮）洗净、切碎。先将250毫升清水倒入锅内煮沸后，再放入葱白、大蒜煮沸片刻，过滤取汁，即可服用。

【用法】每日1剂，2次水煎，每次服1杯，连服2~3天。

【功效】抗病菌，排毒素，预防流感。

其他治疗方法

将适量大蒜去皮，捣烂用纱布绞汁，取30毫升，加入70毫升凉开水调匀成大蒜汁，贮于瓶中。每日2次，每次取2~3滴大蒜汁滴入鼻孔内，连用3天。具有抗病菌，防流感之功效。

预防百日咳

食疗妙方

• 妙方一

【原料】大蒜适量。

【用法】①生食大蒜，每次3克，每日3次，连服5日。

②将大蒜捣烂绞汁，取汁滴鼻，每日2次，连用5日。

③可配制50%的大蒜糖浆（即50毫升大蒜汁、50毫升糖浆），每日10毫升，分3次，连服5日，5岁以上每日服20毫升。

【功效】抵抗病毒，预防百日咳。

• 妙方二

【原料】大蒜5克，连须葱白1根，香醋25克。

【制法】将大蒜、葱白洗净，切成细末，用香醋浸泡30分钟，备用。

【用法】每日1剂，分2次服用，连服5日。

【功效】杀菌排毒，防病。常服可预防百日咳及各种传染病。

预防呼吸道感染

食疗妙方

• 妙方一

【原料】白萝卜、青橄榄各 50 克，香醋 60 克。

【制法】将白萝卜、青橄榄洗净，切碎，用香醋浸泡半小时，即可服用。

【用法】每日 1 剂，分 2~3 次服用，连服 3~5 日。

【功效】清热凉血，杀菌排毒。常服可预防呼吸道感染及白喉。

• 妙方二

【原料】生梨 2 个，鲜橙 1 个，蜂蜜少许。

【制法】将生梨洗净，去皮核，切成小块，鲜橙洗净，先去皮再切块，两物一起放入榨汁机内，榨取果汁，加入蜂蜜调好口味，即可饮用。

【用法】每日 1 剂，1 次饮完，连服 3~5 日。现制现饮，以免变质。

【功效】清肺润喉，排毒防病。在寒冷的冬季，常饮一杯本方果汁，能清肺润喉，及时排除肺部废气及毒素，从而达到预防呼吸道感染的目的。

预防麻疹

食疗妙方

• 妙方一

【原料】半老丝瓜 1 个。

【制法】将丝瓜洗净，切片晒干，贮瓶备用。

【用法】将晒干的丝瓜片，在麻疹流行季节给 3~5 岁小儿服用，每日用 12 克，小于 3 岁或大于 5 岁的酌减酌增。每日 1 剂，用文火水煎服，连服 3~5 天。

【功效】清热解毒，预防麻疹。

• 妙方二

【原料】绿豆、白菜根各 30 克。

【制法】将绿豆洗净，用清水浸泡 2 小时，白菜根洗净、切碎，放入锅内，

倒入两碗清水，煎至一碗，即可服用。

【用法】在流行时期，每日1剂，多次水煎，代茶饮服，连服3~5剂。

【功效】清热解毒，预防麻疹。

• 妙方三

【原料】鲜荠菜（全草）200克。

【制法】将荠菜洗净，切成小段，加水200毫升，用文火煎至100毫升，过滤取汁，即可服用。

【用法】每周1剂，每次服100毫升，连服3剂。

【功效】清热解毒，预防麻疹。麻疹流行期间，曾有150名易感儿童服用本方预防，只有7例发病，发病率为4.6%。另130名易感儿童未服上方预防，有56例患麻疹，发病率为42%。

预防痢疾

🌀 食疗妙方 🌀

• 妙方一

【原料】生大蒜3~5瓣。

【用法】每日将大蒜佐菜一起食用。

【功效】杀菌排毒，预防痢疾。

• 妙方二

【原料】新鲜荠菜60克。

【制法】将荠菜洗净、切碎，放入锅内，倒入两碗清水，煎至一碗，过滤取汁，即可服用。

【用法】在流行时期，每日1剂，2次水煎服，连服3天。

【功效】抗菌利湿，预防痢疾。

预防病毒性肝炎

🌀 食疗妙方 🌀

• 妙方一

【原料】糯稻草50克。

【制法】将糯稻草洗净、切碎，放入锅内，倒入两碗清水，煎至一碗，过滤取汁，即可服用。

【用法】在流行时期，每日1剂，2次水煎服，连服5~7天。

【功效】抵抗病毒，预防病毒性肝炎。

• 妙方二

【原料】食醋90克，蜂蜜1匙，红糖20克。

【制法】将食醋煮沸，加入红糖拌匀，待冷却后，加入蜂蜜调匀，即可服用。

【用法】每日1剂，分3次服用。

【功效】清肝排毒。常饮可预防病毒性肝炎及消化道疾病。

预防流行性脑炎

食疗妙方

• 妙方一

【原料】紫皮大蒜适量。

【用法】在流行时期，将紫皮大蒜剥去外面紫衣，每日生食几瓣。

【功效】杀菌解毒，预防流行性乙型脑炎。

• 妙方二

【原料】生姜100克，大蒜100克，食醋500克。

【制法】将生姜洗净切片，大蒜洗净剥成小瓣，一起放入瓶内，倒入食醋密封浸泡1个月以上。

【用法】在脑炎流行期间经常食用，或饭后服用浸泡醋液，每日3次，每次10毫升。

【功效】抗病毒，预防流行性脑膜炎。

其他治疗方法

关闭门窗，然后将食醋（每立方米空间用2~10毫升）放入锅内，加入1~2倍的水稀释后，用微火加热蒸熏，每次1小时，每日2次，连续蒸熏10天。具有抗病毒，杀病菌，预防流行性脑脊髓膜炎之功效。

在脑脊髓膜炎流行期间，曾用本方对84名带菌者进行蒸熏，结果带菌者全部转为阴性。