

瓜果蔬菜保健康

余茂基　著

上海科学技术文献出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内容提要

本书主要介绍用各种常食的瓜果蔬菜，配以滋补药材，做成既好吃又治病养生的美食。这些食疗养生方具有原料易得、制作方便、口味良好的特点。吃吃就能祛病养生，何乐而不为。

作者简介



余茂基　出生于中医世家，毕业于江西中医学院，长期致力于中医经络理论的实践与研究。已出版专著：《实用针灸疗法大全》、《古代针灸医案释按》、《周氏经络大全注释》、《经络疗法与内容》、《徒手治百病》、《进补百问》、《经络美容》、《夫妻生活百问》等。在海内外各类专业杂志上发表经络研究学术论文 50 余篇，参加全国及省市级针灸学术交流会并宣读论文 20 余次，还作为特邀代表参加“全国中医学院腧穴标准化方案暨腧穴研讨会”。

1993 年初，提出“经络美容”的理念，设计出“经络美容按摩玉棒”，并获得国家专利。1996 年 9 月应邀任康美国际集团经络研究所所长，主持经络美容及经络健康产品的研究和开发。1998 年 8 月起兼任总公司行政管理部经理。为上海市针灸学会会员、上海市中西医结合学会会员、上海市闵行区中医学会会员、《临床特色医学》杂志首届特邀编委。

自　序

养生保健之道大矣哉。余自1969年起用针灸为人治病，后入中医学院学习中医处方，毕业后日日临诊，未敢懈怠。1996年起专职研究保健，有2本经络美容专著问世。稍后，又专注于按摩、拔罐、刮痧、艾灸、体育、敷贴、足浴、药枕、药袋、食物等自然疗法的研究，有《徒手治百病》、《进补百问》、《夫妻生活百问》等拙著相继付梓。春临夏至，秋去冬来，屈指已近40载。虽未敢言呕心沥血已极，亦已立刺股悬梁之志。

然涉猎再广，不过学海之一粟；读书再多，未及书山之一角。呜呼，中医之博大精深，岂吾浅尝辄止之辈可及？

去岁6月，上海科学技术文献出版社副编审何蓉女士来电，约老夫撰写一套保健丛书，言辞恳切，似曾相识，余略感诧异。询之，方知其于上海大学出版社在上海展览馆举办拙著《徒手治百病》作者签名售书时，已见老夫之面目，而余却“蒙在鼓里”，惜未能一睹芳容。

然虽未谋面，却因此而平添几分信任和亲切。未及细思，余竟一口应允，立即规划《家庭疗法保健康》、《鸡鸭鱼肉保健康》、《瓜果蔬菜保健康》、《传统茶饮保健康》的编写。从此日夜兼程，通宵达旦，击键于电脑之前，历时数月而完稿，然至今仍未得相见耳。

关机，品茗，如释重负，独坐于思源斋内，万籁俱寂，思绪万千，天马行空，百感交集。噫！未有15年前岳父黄汇敏先生和岳母陆碧霞女士、兄长黄建弘先生奋力相助，何有余某之今日？

饮水思源，父母舐犊之恩，恩重如山；兄弟手足之情，情深似海，吾刻骨铭心，常因无以回报而汗颜。

值此岳父、岳母九十寿辰之际，谨奉上此套保健丛书，愿岳父、岳母大人长寿、快乐！建弘兄健康、腾达！

古云，修桥、铺路，积德行善。余曰，著书立说，教授强身健体之道，德、善尤过于修桥、铺路。信否？走路、过桥者少，买书、读书者众矣！

人人健康，普天同庆，共赴寿域，焉有乐而过之者耶？

爰为序。

余茂基

2006 年 5 月于莘庄思源斋

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

养生保健之书多矣哉，有专论诸法者，有分论各法者，然保健方法再多，一言可蔽之，那就是顺其自然。用自然之法恢复人的自然之性，是保健养生的原则和最高境界。

自然疗法就是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境所能提供的各种物质的方法。诸如按摩、艾灸、拔罐、刮痧、体育、敷贴、足浴、药枕、药袋、热熨等疗法，合而成《家庭疗法保健康》一书。

人“以食为天”、“安身之本，必资于食”、“不知食宜者，不足以存生也”（唐代名医孙思邈语）。《内经》亦云“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，故食物疗法不可不设。食物疗法中，有用素食者，如瓜果蔬菜之类；有用荤食者，如鸡鸭鱼肉之类。故成《瓜果蔬菜保健康》、《鸡鸭鱼肉保健康》两书。

“百姓开门七件事，柴米油盐姜醋茶”。不知何时起人们开始饮茶，不过可以确定，盛唐时期饮茶已到了“茶之为用，等于米盐，不可一日无”（宋·王安石《议茶疏》）的地步，文人墨客大发“国不可一日无君，君不可一日无茶”之感叹。至于茶中入药或以药代茶的历史，至少可追溯到西汉以前。

卢仝七碗茶风趣传神，流传至今：“一碗喉吻润，两碗破孤闷，三碗搜枯肠，惟有文字 5 000 卷，四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散，五碗肌骨清，六碗通仙灵，七碗吃不得，惟觉两腋习习清风生。”饮茶如此之妙，焉能不写饮茶！遂成《传统茶饮保健康》一书。

书要写得精彩，要有价值，要让读者能够省下饭钱来买你的书看，最重要的是作者一定要站在读者的立场，废话少说，在有限的篇幅中告诉读者有用的东西。出于这种想法，于是本套丛书有了以下的特点：

一、本套丛书篇幅不大，但提供了大量的保健方法。因为书中不详述症状，也不谈如何诊断（医生已做了这部分工作），也不按用料、制作、用法、作用、宜忌等条目按部就班来写，可以避免重复，虽难免杂乱，但节省了篇幅。

二、遣词用语尽量简明扼要，只要能说明问题，不求面面俱到。

三、自然疗法一般作为辅助疗法而被采用，因此本套丛书所列的疾病以常见病和慢性病为主。通过筛选，效果不确实或不够显著或原料难求的方法不予采用。

四、自然疗法多用于养生、保健、美容、美体方面。考虑到读者的需求，用较多的笔墨设专章叙述，使侧重于养生保健的老年人和热衷于美容美体的青年人各得其所，并可相互参照。

五、性是个永恒的主题，性的问题是客观存在的，然而由于各种原因，求诊于医生者不多。而自然疗法中却不乏有效的方法，因此特设男、女性保健一章。其中，增强男、女性功能、性交后诸症、男、女分居等节，更是男、女内心欲知和实际遇到的问题。

六、家庭生活中，难免磕磕碰碰、汤火灼伤、接触有毒物质、出门时晕车晕船以及需要醒酒解酒、戒烟除毒等，专设一章进行讨论，试图贴近家庭生活，且能帮助人们及时、妥善地处理“突发事件”。

七、丛书中所提到的养生保健方法涉及到养生学、康复学、护理学、心理学、社会学、地理学、气象学、体质学、卫生学、病因学、病理学、中药学、针灸学、按摩学、营养学、流行病学、各科疾病学、妇幼保健学、运动学等多门学科，既可作为辅助疗法，也可单独使用，应视体质及病情的轻重缓急来决定。

本套丛书基本囊括了常用的养生保健方法，若选择得当，必能给您带来健康。然而要事半功倍，还要勿忘孔子“三戒”：

“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”实保健之真谛也。

所言之“色”，女色，“男子破阳太早则伤其精气，女子破阴太早则伤其血脉”（《寿世保元》语），堪为当今性自由者戒！

所言之“斗”，过度用心、苛求之谓也。凡事必有度，过度则必伤。正如葛洪（晋代养生家）所言：“养生以不伤为本，凡超越身体之可能，困思、强举、悲哀憔悴、喜乐过差、汲汲所欲、久谈言笑、寝息失守、挽马引弩、沉醉呕吐、饮食而卧、跳走喘乏、欢呼歌泣、阴阳不交，皆伤也”，对此作了极好的注解。

所言之“得”，贪得，名誉、地位、财富，贪得无厌，“因马念车，因车念盖。未得之，虑得之；既得之，虑失之，趑趄嗫嚅而未决，寤寐惊悸而不安”（王圭语），心神浮躁、胸中郁结、寝食不安、正气削伐。贪而得之，得小而失大，得不偿失；贪而未得，更是自寻烦恼、自我摧残。

古人云：“善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六曰不除，修养之道徒设耳”。诚哉斯言！“六害”之根在于心，养生必先养心耳。

夫五脏各有所司，如心藏神、肝藏魂、肺藏魄、脾藏意、肾藏志，然心为君主，心动则五脏皆摇。如忧动于心，则肺应；怒动于心，则肝应；思动于心，则脾应；恐动于心，则肾应。

神藏于心，心位于形，“神伤则形伤，神亡则形亡”。本套丛书所列保健诸法，虽似论养形，实寓养神之义。正如张景岳所云“形者神之质，神者形之用；无形则神无以生，无神则形不可治”。

“形神合一”为养生保健之本，读是书，必先静心，此又不可不知也。

“我命在我，不在天”（南朝养生家陶弘景语），只要您耐心养形，静心养神，“形与神俱，而尽终于天年，度百岁乃去”，有何难哉？！

余茂基

2006 年 5 月于莘庄思源斋

目 录

家庭常见疾病

呼吸系统疾病

上呼吸道感染…… 1
慢性支气管炎…… 2
支气管哮喘…… 5
肺结核…… 7
肺气肿…… 8
肺心病…… 9
咯血 …… 10
非典型性肺炎 …… 11

循环系统、血液疾病

高血压 …… 13
低血压 …… 15
冠心病 …… 16

阵发性心动过速 …… 17
风湿性心脏病 …… 18
心源性水肿 …… 19
心悸 …… 19
胸痹 …… 20
高脂血症 …… 21
卒中(中风) …… 24
坏血病 …… 26
贫血 …… 26
白细胞减少症 …… 28
粒细胞缺乏症 …… 28
维生素 B_2 缺乏症 …… 29
血小板减少性紫癜 …… 29

泌尿生殖系统疾病

急性肾小球肾炎 …… 30
慢性肾小球肾炎 …… 31
水肿 …… 32
肾及输尿管结石 …… 33
蛋白尿 …… 34
乳糜尿 …… 35
泌尿系统感染 …… 36
阴部疾病 …… 36
血尿 …… 38
遗尿 …… 38
尿潴留 …… 39

前列腺炎 …… 40
淋证 …… 41

内分泌、代谢、神经、精神疾病

甲状腺功能亢进 …… 43
单纯性甲状腺肿 …… 44
糖尿病 …… 45
痛风 …… 47
面神经炎 …… 48
头痛 …… 49
眩晕 …… 51
神经衰弱 …… 53
失眠 …… 54
嗜睡 …… 56
多梦 …… 57
脑萎缩 …… 57
抑郁症 …… 59

传染病和寄生虫病

流行性感冒 …… 60
疟疾 …… 61
肝炎 …… 62
黄疸 …… 64
细菌性痢疾 …… 66
阿米巴痢疾 …… 67

需要全本请访问 www.ertongbook.com

丝虫病 …… 68
蛔虫病 …… 69
蛲虫病 …… 71
绦虫病 …… 72
姜片虫病 …… 73
鞭虫病 …… 73
钩虫病 …… 74

消化系统疾病

急性胃肠炎 …… 74
慢性胃炎 …… 75
萎缩性胃炎 …… 76
胃、十二指肠溃疡 …… 77
胃酸过多 …… 78
腹痛、腹胀 …… 79
反胃 …… 80
消化不良 …… 80
胃下垂 …… 82
慢性结肠炎 …… 82
慢性胆囊炎、胆石症 …… 83
肝硬化 …… 84
呃逆 …… 86
嗳膈 …… 87
呕吐 …… 88
泄泻 …… 89
便秘 …… 91

呕血 …… 93
便血 …… 94
脂肪肝 …… 95

眼耳鼻喉科疾病

急性结膜炎 …… 97
麦粒肿 …… 99
夜盲症 …… 100
白内障 …… 100
视力减退 …… 101
迎风流泪 …… 102
目痒 …… 103
老花眼 …… 103
急性化脓性中耳炎 …… 104
耳鸣 …… 104
梅尼埃病 …… 105
急、慢性鼻炎 …… 106
鼻窦炎 …… 107
鼻出血 …… 107
鼻窒 …… 109
鼻息肉 …… 109
急、慢性咽炎 …… 110
急、慢性喉炎 …… 110
急性扁桃体炎 …… 111
失音 …… 112
声音嘶哑 …… 113

梅核气…… 114
声带息肉…… 114
异物鲠喉…… 115
牙龈肿痛…… 116
龋齿…… 117
口干舌燥…… 118
复发性口腔溃疡 …… 118

儿科疾病

小儿感冒…… 119
小儿夏季热…… 120
小儿扁桃体炎…… 121
小儿百日咳…… 122
小儿疳积…… 123
小儿厌食…… 124
小儿鹅口疮…… 125
小儿痱子…… 126
小儿痄腮…… 126
小儿腹泻…… 127
小儿腹胀…… 128
小儿便秘…… 129
小儿呃逆…… 129
小儿咳嗽…… 130
小儿呕吐…… 130
小儿麻疹…… 131
小儿风疹…… 132



小儿遗尿…… 133
小儿水肿…… 133
小儿疝气…… 134
小儿脱肛…… 135
小儿自汗、盗汗 …… 135
小儿夜啼…… 136
小儿流涎 …… 136

皮　肤　病

接触性皮炎…… 137
神经性皮炎…… 138
脂溢性皮炎…… 138
过敏性皮炎…… 139
湿疹…… 140
荨麻疹…… 141
带状疱疹…… 143
疣…… 144
皮肤瘙痒症…… 145
手足皲裂…… 146
鸡眼…… 147
银屑病…… 149
冻疮…… 150
疥疮…… 151
癣…… 152
汗斑…… 154
痱子…… 155

手掌脱皮…… 156
皮肤青紫 …… 156

妇 科 疾 病

月经不调…… 157
痛经…… 159
闭经…… 161
倒经…… 162
功能性子宫出血…… 163
带下…… 165
阴道炎…… 166
更年期综合征…… 167
子宫脱垂…… 168
急性乳腺炎…… 169
妊娠水肿…… 171
妊娠呕吐…… 172
妊娠心烦…… 173
妊娠腹痛…… 173
胎动不安(先兆流产)…… 174
产后恶露不绝…… 175
产后便秘…… 176
产后腹痛…… 176
产后盗汗…… 177
产后缺乳…… 178
产后乳汁不通…… 179
产后心慌…… 180

产后呕吐…… 180
产后血晕…… 181
产后手足肿…… 181
产后不寐…… 181
产后调养 …… 182

骨关节、四肢及外科疾病

骨质疏松症…… 182
运动后抽筋…… 183
跌打损伤…… 183
风湿性关节炎…… 184
类风湿关节炎…… 186
腰痛…… 187
足跟痛…… 189
腰腿疼痛…… 189
胸胁痛…… 190
坐骨神经痛…… 192
四肢麻木…… 193
骨折…… 194
肩周炎…… 195
落枕…… 196
扭伤…… 196
脱力…… 197
佝偻病…… 197
臁疮…… 198
创面肉芽过剩…… 199

需要全本请访问 www.ertongbook.com