声明

本电子书由中国农业出版社数字出版，相关权利归中国农业出版社拥有。读者、著作权人和（或）依法可以行使著作权的权利人如有疑问，请与中国农业出版社联系：

地址：北京市朝阳区麦子店街 1 8 号楼

邮编：100026

电话：010-64194921　010-65005894

E-mail：lishanzhao@sina.com

中国农业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭方便保健丛书

蔬菜瓜果治病偏验方2000例

陈如英　主编



农村读物出版社

内 容 提 要

本书汇集了涉及蔬菜瓜果治病的医方 2000 余例，治疗范围包括内科、外科、男科、妇科、儿科、皮肤科、五官科的 100 余种病。每一种病（能分型的）按病因、病程轻重等类型不同而分型列出了症状表现，对医方也作了类型注明，读者可以自己根据病状特点等辨证选方使用。

本书适合普通家庭利用方便而安全的以蔬菜瓜果为主原料来治病保健。

家庭方便保健丛书

蔬菜瓜果治病偏验方2000例

陈如英　主编

农村读物出版社

参加编撰人员

高庆英　高宁宁　陈星如　周秀梅
陈星堃　陈如英　蒋星五

需要全本请访问 www.ertongbook.com

引　言

这本《蔬菜瓜果治病偏验方2000例》，汇集了2000多个我国民间、中医典籍中涉及蔬菜瓜果的简单易行的治病方子，涉涵内科、外科、男科、妇科、儿科、皮肤科、五官科的疾病100余种，按病目分类顺序编排。

一种病（如感冒），由于病因病程等病情不同，可以分为不同的类型，治法也会有所不同。中医讲辨证治疗，就是根据具体病情采用相应治法。为此，书中对每一种病，按病情不同，能分型的尽量进行了分型，按类型列出了症状表现，并对有关方子也相应进行了类型注明。如高血压，按病因不同分为肝阳上扰型、气血亏虚型、肾精不足型、痰浊中阻型四个类型，对其下的近30个方子，在方后也用括号对其类型进行了注明。读者可先读“病因病状”，确定自己的症状属于哪一类型，然后根据所属类型和取料方便情况，选取相应的方子。

本书涉及的蔬菜瓜果有240余种。由于有关蔬菜瓜果的异名颇多，书后特附录了“蔬菜瓜果异名录”，以方便读者辨别取料。

蔬菜瓜果的药性，是其治疗功用的基本依据，但限于篇幅，本书未能收进这部分内容。读者若想了解有关知识，以便知其然也知其所以然，可查阅本套丛书中的另一本《蔬菜瓜果的药性及美容方1000例》，这本书是按蔬菜瓜果的分类

顺序编排的。

有病吃药，这似乎是常识。但什么是病，药究何用，未必人人思究过。其实，病者，身体某一部位发生了故障，需要修补；药者，身体病时缺少（需要补充）之元素，这如同食物是身体生化时所需（缺）之元素。吃药，就是补充这种元素。这样看来，可以有效治病的药，未必一定要从药店或医院取得；好药也未必就价钱昂贵（若身体不需，也就是说不对症，价钱昂贵的药也可能会有害）。其实，在我们周围的各个领域，都可能存在着能治病的药和“上等”好药，关键是我们是否认识了它们、利用了它们。我们吃的食物，包括蔬菜、果品等，事实上是最重要的“药”；路边的野菜野果，也许就是最有效的药；针灸，使身体有关部位得到刺激而帮助某一元素吸收利用，也就转化成了药；等等。如果我们对周围这诸多“药”能认识和利用，岂不是既可以有效防治疾病，又经济方便？

帮助普通家庭认识和利用蔬菜瓜果这种安全而又方便的“药”来防治疾病，是编写这本书的基本宗旨。

目　录

引言

第一章　内科疾病

感冒 …… 1
中暑 …… 3
慢性支气管炎 …… 5
支气管哮喘 …… 8
肺结核 …… 11
胃痛 …… 13
胃、十二指肠溃疡 …… 16
急、慢性胃炎 …… 18
急、慢性肠炎 …… 20
痢疾 …… 23
便秘 …… 26
急性肾炎 …… 28
慢性肾炎 …… 31
血尿 …… 33
贫血 …… 36
紫癜 …… 38
肝炎 …… 41
高血压病 …… 44
中风 …… 47
冠心病 …… 50
心悸 …… 53
头痛 …… 55
眩晕 …… 59
神经衰弱 …… 61
风湿性关节炎 …… 64
癫痫 …… 67
糖尿病 …… 70
单纯性甲状腺肿大 …… 73
甲状腺机能亢进 …… 76
疟疾 …… 77

第二章　外科疾病

疖肿 …… 81
疔疮 …… 83
丹毒 …… 86
痈疽 …… 89
痔疮 …… 91
烧烫伤 …… 95
冻疮 …… 97
狂犬病 …… 100
毒蛇咬伤 …… 102
骨髓炎 …… 104

胆囊炎、胆石症 …… 107
泌尿系统结石 …… 110
坐骨神经痛（腰腿痛） … 112
肩周炎 …… 116
蛔虫病 …… 118
蛲虫病 …… 119

第三章　男科疾病

阳痿 …… 121
早泄 …… 125
遗精 …… 126
男性不育 …… 130
死精过多 …… 132
精液不化 …… 133
血精 …… 134
性冷淡（男、女通用） … 134
阴缩症 …… 136
强中 …… 137
前列腺炎 …… 138
前列腺肥大（增生） …… 141
附睾炎 …… 143
疝气 …… 144
阴茎痰核 …… 149
阴囊湿疹 …… 150
阴疮 …… 151
疳疮 …… 152
白浊症（淋病） …… 153
阴茎肿瘤 …… 154
男性更年期综合征 …… 155

第四章　妇科病

月经不调 …… 156
痛经 …… 161
闭经 …… 164
带下病 …… 167
崩漏 …… 170
外阴瘙痒 …… 174
女性不孕症 …… 176
子宫脱垂 …… 179
妊娠呕吐 …… 181
流产 …… 184
妊娠水肿 …… 188
乳腺炎 …… 189
缺乳 …… 191
回奶 …… 194
产后出血 …… 195
产后严露不绝 …… 197
产后腹痛 …… 199
产后腰痛、关节痛 …… 201

第五章　小儿科疾病

麻疹 …… 203
流行性腮腺炎 …… 206
百日咳 …… 208
小儿腹泻 …… 211
小儿夏季热 …… 214
流涎 …… 216
小儿湿疹 …… 217

小儿痱子 …… 220
水痘 …… 220
小儿厌食 …… 222
营养不良（疳积） …… 224
夜啼 …… 228
遗尿 …… 230

第六章　皮肤科疾病

癣症（头癣、体癣、手癣、脚癣、甲癣、牛皮癣） …… 234
疥疮 …… 240
酒糟鼻 …… 241
扁平疣 …… 243
粉刺 …… 244
斑秃 …… 245
斑症（雀斑、黄褐斑、蝴蝶斑、寿斑、汗斑） …… 246
冻疮 …… 248
皲裂 …… 250
瘙痒症 …… 251
荨麻疹（风疹块） …… 253
带状疱疹 …… 254
狐臭 …… 255

第七章　五官科疾病

中耳炎 …… 257
耳鸣、耳聋 …… 258
鼻出血 …… 260
鼻窦炎 …… 262
鼻炎 …… 263
青光眼 …… 264
近视眼 …… 266
急性结膜炎（红眼） …… 267
麦粒肿（偷针眼） …… 269
急性扁桃体炎 …… 271
咽炎 …… 272
喉炎 …… 275
牙痛 …… 276
牙龈出血 …… 278
牙周炎 …… 279
口腔溃疡 …… 280

附录　蔬菜瓜果异名录 …… 282

第一章　内科疾病

感　冒

一、病因病状

感冒为常见的外感性疾病。主要由寒、暑热、病毒侵袭所致。主要症状为：头痛、鼻塞、流涕、咽痒咽痛、打喷嚏、恶寒（或恶风）、发热、周身不适等。中医分风寒、风热、暑湿三个类型。

〔风寒感冒〕　恶寒发热无汗，头痛，四肢酸楚，鼻塞流涕，喉痒喉痛，咳嗽，苔薄白，脉浮。中医治疗原则为辛温解表、宣肺散寒，多用温热药。

〔风热感冒〕　身热、微恶风、有汗，头痛且胀，咳痰黄稠，咽部脉热红痛，口干欲饮，苔薄黄，脉浮数。治疗原则宜为辛凉解表、肃肺清热，多用寒凉药。

〔暑湿感冒〕　恶寒，头痛如裹，骨节疼重，身热有汗，心烦口渴，小便短赤，舌苔黄腻，脉象濡数。治疗原则为解表祛暑、芳香化湿，多用清热化湿药。

二、用方和用法

方1：梨1只，荸荠20个（去皮），萝卜250克（去皮）。三者锉碎，打汁，用消毒纱布绞挤。分2次饮服。（风热感冒，咳嗽痰少）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

方2：连须葱白5根，生姜3片。水煎，加红糖适量，趁热服饮。（风寒感冒）

方3：葱白10根，蒜3瓣，与米煮稀粥吃，服后盖被发汗。（风寒、风热外感均可用）

方4：豆腐150克切片，加水适量，略煮，再放入淡豆豉12克，葱白15克，煮汤一大碗。趁热饮汤，吃豆腐，盖被而睡，出微汗即可。（春天感冒用之）

方5：山楂10克，银花30克，蜂蜜250克。将山楂、银花放入沙锅内，加水适量，烧沸3分钟后收药液滤入碗内，将药渣再加水煎1次，滤出药液。两次药液合并，放入蜂蜜搅拌均匀即可。可随时饮用。（风热感冒）

方6：梨子1只，洗净、去核，放入川贝母粉5克、冰糖少许。置碗内，隔水蒸1小时，取出，搅和，分2次饮汁。每天蒸服，咳减或停止为度。初咳者忌用。（风热感冒）

方7：用葱白、豆豉、白胡椒粉煮面条，趁热服下，入睡，汗出即缓解。（风寒感冒）

方8：白菜心250克，白萝卜60克。水煎，加红糖适量，吃菜饮汤。（风热感冒）

方9：红葡萄酒60～150毫升，鸡蛋1个。将酒放到火炉上加热，鸡蛋打入，搅匀，凉后饮用，每日1次，连服3日。（风寒感冒）

方10：葱白15克，香菜15克，萝卜1个。水煎服。每日1次。（风寒感冒）

方11：吃生萝卜，或萝卜同适量青橄榄，炖水代茶。（风热外感）

方12：地瓜（甘薯）水煎服。每日3～15克（鲜品60～120克）。或配葛根等量，水煎服更佳。（风热感冒）

方13：兰香草12～18克，甘草6克，车前草12克。水煎服。（风寒感冒）

方14：用葱白或大蒜切片，夹在纱布口罩中戴上，有预防感冒作用。葱、蒜口罩不但防止流感，对百日咳、白喉、麻疹等呼吸道传染病亦均适用。（各型感冒）

方15：大蒜头1个捣烂取汁，加水10倍用以滴鼻，或口含两片生大蒜亦可治感冒。（各型外感）

方16：黄豆9克，香菜30克（干的6克）。水煎服。（风寒感冒）

方17：苦菜30～60克，野菊花15克，水煎服。（风热外感）

方18：鲜竹叶菜全草洗净捣烂绞汁。每服1小杯，温水冲服。1日2～3次。或用全草60～90克，水煎服亦可。（风热感冒）

方19：竹叶菜30～60克，淡竹叶30克。水煎，1日2～3次分服。（风热外感，暑湿外感）

方20：金银花15克，生苡仁15克。水煎，每日1剂，煎服2次。（暑湿外感）

中　暑

一、病因病状

因较长时间在日光下曝晒或高温引起的疾病，总称中暑，俗称发痧。有日射病、热痉挛、热衰竭（虚脱型中暑）、热射病（高热型中暑）四种。表现为大量出汗、口渴、头昏、眼花、胸闷、心悸、恶心等，甚至出现面色苍白、皮肤湿冷、呕吐、血压下降、脉博细微等早期休克症状。

二、用方和用法

方1：苦瓜洗净去瓤，内装绿茶，悬挂于通风处阴干后将其切碎。用开水冲泡，经常饮用（每次6克），可防治中暑、发热、烦热口渴、小便黄赤等症。（各型中暑）

方2：绿豆60克，鲜丝瓜花8朵，清水1碗。绿豆煮熟后，捞出，放入丝瓜花，煮沸，温服。（暑热亢盛型中暑）

方3：生扁豆叶适量。洗净，开水冲泡代茶饮。可随意饮用。（用于暑入阳明型，高热型中暑）

方4：鲜荷叶或荷花适量。水煎服。或冬瓜100克，荷叶1张，水煎服。（用于暑陷心包型，虚脱型中暑）

方5：韭菜捣汁1杯。灌服。可促使昏倒中暑病人苏醒。（暑陷心包型）

方6：鲜藕250克。切块捣汁，灌服或自服。（高热型中暑）

方7：绿豆100克，鲜丝瓜花3～6克，白糖50克。将绿豆洗净煮汤，待绿豆烂熟后，加入丝瓜花、白糖，煮片刻，温服。或绿豆120克，白糖50克。将绿豆洗净，加水适量，煎至绿豆烂熟，加入白糖服食。（高热型中暑）

方8：泽兰叶9克，大米30克。共捣烂，同淘米水内服。（中暑胸闷、昏迷者有效）

方9：绿豆衣、扁豆衣各30克。水煎，代茶饮。（预防中暑）

方10：葫芦茶50克，白茅根20克。水煎服，每日1剂。（高热型中暑）

方11：生大蒜1头，去皮膜切成细粒，温水送服。1日2～3头。（中暑心胸胀闷、呕吐泻痢）

方12：萝卜缨（鲜）捣汁服。或萝卜缨（干）90～120克，煎浓汤服。

方13：白扁豆30～60克，煮汤，冷后分2次饮。或用扁豆衣煮汁饮。（中暑发热、烦躁口渴、小便不利）

方14：新鲜枇杷叶、鲜竹叶、鲜芦根各12克，煎汤作冷茶饮。（受暑热、口渴）

方15：菠萝1个，生吃或榨汁，以凉开水和服。（中暑，身热烦渴）

方16：菠萝叶或根30克。水煎服。（夏日中暑、腹泻）

慢性支气管炎

一、病因病状

慢性支气管炎，大都是由于支气管黏膜充血、水肿及黏膜腺体增生、变大、分泌亢进、黏液增多造成。表现为长期反复咳嗽、咯痰，夜间尤甚。在中医归属于“咳嗽”之内。中医认为，咳嗽主要是外邪侵袭肺卫，肺气失宣，或其他脏腑的病变传至肺脏所引发。咳嗽分外感和内伤两类。外感又分风寒和风热及燥热；内伤又分痰湿犯肺和肝火犯肺两种。慢性支气管炎多属于内伤咳嗽。

〔风寒咳嗽〕　初起咳嗽痰多清稀、鼻塞流涕，或有寒热头痛无汗等，舌苔薄白、脉浮。治疗原则是疏风散寒、宣肺止咳。多用温热药。

〔风热咳嗽〕　咳痰黄稠而不爽，身热或见头痛，口渴咽痛，恶风有汗，舌苔薄黄，脉浮数。治宜疏风、清热、宣肺。多用凉药。

〔燥热咳嗽〕　干咳无痰，或痰如线黏不易咯出，鼻燥

咽干，咳甚胸痛，或有形（体）寒、身热等，舌苔薄黄，舌质尖红，脉小而数。治疗原则是清肺润燥。多用凉性药。

〔痰湿犯肺咳嗽〕　咳痰大多色白而黏，胸腔作闷，舌苔白腻，脉濡滑。治疗原则是健脾燥湿化痰。多用化痰去湿药。

〔肝火犯肺咳嗽〕　咳嗽气逆，面红喉干，咳时引肋作痛，舌苔薄黄少津，脉弦数。治疗原则是清肺、平肝、降火。多用凉药。

二、用方和用法

方1：豆腐200克，生萝卜汁30毫升，饴糖或蜂蜜60克。调匀。每日1剂，分2次服。（风热咳嗽）

方2：鲜藕汁100～150毫升，蜂蜜15～30克。调匀内服。每日1剂。（燥热咳嗽）

方3：梨子1个。洗净切开顶盖，挖去子实，填入冰糖，覆盖，隔水煮熟服。每晚1次。大便稀薄者不用。（风热咳嗽）

方4：白果仁10～12克。炒后去壳，加水煮熟，再加蜂蜜或食糖调汤饮服。（燥热咳嗽）

方5：鲜百合120克。用蜜半盏拌和百合，蒸到百合酥软。时时含服半匙，咽津。（肝火犯肺咳嗽）

方6：苦杏仁研末，加等量冰糖混匀，制成杏仁糖。每天早晚各服9克，10天为1疗程。（风寒咳嗽）

方7：大蒜、醋各250克，红糖90克。将蒜去皮捣碎，泡入糖醋中1周。日服3次，每次1汤匙。（各型咳嗽）

方8：百合25克，大米100克。煮稀饭，加入冰糖吃。（燥热咳嗽）

方9：雪梨1～2个，黑豆30克。将雪梨洗净切片，加

水适量，与黑豆共煮汤，慢火煮约30分钟左右，去渣饮汤。（肝火犯肺型）

方10：萝卜籽10克，核桃肉30克。用冰糖炖服。（老年支气管炎）

方11：将西瓜皮洗净，用线串起来挂在通风处，阴干保存，用干皮熬水代茶饮用。（风热咳嗽）

方12：黑木耳、冰糖各15克。加水适量，共煮熟服食，常服效果明显。（寒证咳嗽）

方13：菠菜籽、萝卜籽、白菜籽各60克，共炒研末。每服15克，1日2次。（寒证咳嗽）

方14：冬瓜籽仁15克。捣烂，加红糖，温开水冲服。1日2次。（寒湿咳嗽）

方15：丝瓜汁50～100克，生饮。常服效佳。（寒证型）

方16：萝卜1个。萝卜切去蒂，挖空，再加白糖填满，将原蒂堵住，用黄土泥包外，炭火中烧热。食之自愈。（风寒咳嗽）

方17：撕蜜蜂蜂房1片，放于口中嚼烂咽嘬，吐渣，日3次。（风热咳嗽）

方18：草棉根皮30～60克，枇杷叶3～4片，红枣3～4个，水煎服。（风热咳嗽）

方19：鲜山药捣烂，与甘蔗汁半杯和匀，炖热服之，1日2次。（风热咳嗽）

方20：萝卜（红皮辣萝卜更好）洗净不去皮，切成薄片，放于碗中，上面放饴糖（麦芽糖）2至3匙，搁置1夜，即有溶成的萝干糖水，频频饮服，有止咳化痰功效。（痰湿咳嗽）

需要全本请访问 www.ertongbook.com