

粥

百粥治百病

蒋建栋 主编

- ◆ 药食同源 源同功异
- ◆ 药补不如食补
- 疗于食 食中求疗
- 食疗疾 防病健体



责任编辑：张桂琴
封面设计：雷 鸣



百粥治百病 百茶治百病 百汤治百病 百酒治百病

ISBN 7-80169-091-5



9 787801 690913 >

ISBN-7-80169-091-5/R·002

定价：23.00 元

百粥治百病

余建东

主编

百粥治百病
百汤治百病

百茶治百病
百酒治百病

图书在版编目(CIP)数据

百粥治百病/蒋建栋主编. —北京:中国时代经济出版社,
2002.1

ISBN 7-80169-091-5

I. 百… II. 蒋… III. 食物疗法, 粥 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072407 号

百粥治百病

蒋建栋 主编

出 版	中国时代经济出版社	(原中国审计出版社)
地 址	北京市东城区东四十条 24 号	邮政编码 100007
电 话	(010)88361317 88361300	传 真 (010)88361310
发行经销	新华书店总店北京发行所发行	各地新华书店经销
制 版	世纪风云图文制作中心	
印 刷	北京市白帆印刷厂	
开 本	850 × 1168 1/32	版 次 2002 年 1 月第 1 版
印 张	13	印 次 2002 年 1 月北京第 1 次印刷
字 数	280 千字	印 数 1 ~ 6000 册
定 价	23.00 元	书 号 ISBN 7-80169-091-5/R.002

版权所有 侵权必究

前 言

药食同源的理论在我国源远流长。两千多年前的《内经素问》中就明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。并且进一步提出合理饮食的基本原则为：“食养尽之，无使过之”。

在我国，利用食物祛病除疾，至少已有 4500 多年的历史；以各种风味别具的饮食达到防病治病的目的，与服用苦口良药，使人在精神上的感受迥然不同，而精神因素、心理作用，对人体的健康和疾病的恢复又有着密切的关系。因此，许多传统的食疗方剂几千年来盛传不衰、广为应用。

粥是倍受国人青睐的传统食品之一。因其品种众多、煮食简便、营养丰富、易于消化，从而有着无法抗拒的诱惑力。

将食物防病祛病的原理与人们喜食的粥品相结合，又是将“药食同源”的理论落实到日常生活之中的具体体现。《百粥治百病》一书，是作者力图将高深的传统医学以粥的形式摆上平常百姓餐桌上的一次尝试。其目的是使人们在一日三餐的饮食当中，不知不觉地达到祛病防病的作用。所费不多，而所收之功效大矣。

在编写过程中，作者参考吸取了许多专家学者的有益经验，充实了本书的内容。在本书出版之际，仅向有关专家学者致以谢意。由于作者水平所限，书中纰漏和错误之处，诚望读者赐教。

作者

2001 年 7 月于北京

目 录

内 科 疾 病

一、呼吸系统疾病	(3)
【感冒】.....	(3)
雪里蕻豆腐粥	(4)
生姜萝卜粥	(4)
生姜葱白粥	(5)
香菜粥	(5)
葱白豆豉粥	(5)
韭菜西葫芦粥	(6)
菊花粥	(6)
香菜蜇皮黄瓜粥	(7)
苦瓜瓢粥	(7)
橄榄粥	(8)
绿豆荷叶粥	(8)
银杏粥	(9)
【支气管炎】.....	(9)

百粥治百病

百合荸荠粥	(10)
白菜豆腐皮粥	(10)
菠萝粥	(11)
豆浆粥	(11)
白茄粥	(12)
蟹肉豆腐粥	(12)
杏仁猪肉粥	(12)
南瓜大枣粥	(13)
牛肺粥	(13)
萝卜籽粥	(14)
紫菜牡蛎粥	(14)
金橘粥	(15)
花生粥	(15)
【咳嗽】	(15)
丝瓜藤粥	(16)
鲤鱼头粥	(17)
鸭蛋银耳粥	(17)
芦笋粥	(18)
竹笋猪肉粥	(18)
茼蒿粥	(18)
杏仁粥	(19)
雪梨粥	(19)
生姜红糖粥	(20)
草莓雪梨粥	(20)
松仁糯米粥	(20)
丝瓜粥	(21)

荸荠海蜇粥	(21)
空心菜白萝卜粥	(22)
洋葱粥	(22)
罗汉果粥	(23)
罗汉柿饼粥	(23)
鸡子粥	(23)
【支气管哮喘】	(24)
虾仁芹菜粥	(25)
虾皮丝瓜粥	(25)
丝瓜粥	(26)
木耳粥	(26)
山药粥	(27)
银杏糯米粥	(27)
杏仁豆腐粥	(27)
木耳南瓜粥	(28)
银耳大枣糯米粥	(28)
橘皮百合粥	(29)
【肺炎】	(29)
百合瘦肉粥	(30)
茼蒿鸡子粥	(30)
芹菜豆腐粥	(31)
鲤鱼粥	(31)
蘑菇兔肉粥	(32)
黑鱼粥	(32)
鹌鹑胡萝卜粥	(33)
冬瓜肉丝粥	(33)

百粥治百病

绿豆荸荠粥	(34)
鹅肉茄子粥	(34)
海蜇粥	(35)
鸭肉白菜粥	(35)
【肺结核】	(36)
百合粥	(37)
苦瓜粥	(37)
胡萝卜鸡子粥	(38)
鹅肉糯米粥	(38)
大枣粥	(39)
山药鸡子粥	(40)
芋头大枣粥	(40)
鳗鱼粥	(41)
南瓜豆腐粥	(41)
菠菜肉丝粥	(42)
【肺气肿】	(42)
南瓜牛肉粥	(43)
灯塔三丝粥	(43)
海带豆腐粥	(44)
二、消化系统疾病	(45)
【呕吐】	(45)
橘皮生姜粥	(46)
刀豆生姜粥	(46)
苦瓜大枣粥	(47)
【消化不良】	(47)

目 录

橘皮土豆粥	(48)
白萝卜粥	(48)
茼蒿鸡子粥	(49)
芋头肉丝粥	(49)
山药大枣粥	(50)
小米鸡子粥	(50)
鸡内金粥	(50)
洋葱鸡肉粥	(51)
菱粉鸡子粥	(51)
鲳鱼扁豆粥	(52)
刺梨粥	(53)
猕猴桃粥	(53)
番茄肉丝粥	(54)
白萝卜羊肉粥	(54)
胡萝卜鸡子粥	(55)
大枣肉丝粥	(55)
雪菜粥	(56)
韭菜鸡子粥	(56)
鹤鹑健脾粥	(57)
【肠胃炎】	(57)
红苋菜粥	(58)
大蒜鸡子粥	(58)
扁豆大枣粥	(59)
槟榔粥	(59)
山药鸡肉粥	(60)
鲳鱼肉丝粥	(60)

百粥治百病

马齿苋粥	(61)
石榴皮荠菜粥	(61)
荠菜根生姜粥	(62)
白扁豆粥	(62)
【胃下垂】	(63)
鲤鱼黄芪粥	(63)
胡椒猪肚粥	(64)
【胃及十二指肠溃疡】	(64)
香蕉粥	(65)
甘蓝鸡子粥	(66)
猪肚粥	(66)
荠菜木耳粥	(67)
荠菜豆腐粥	(67)
墨鱼粥	(68)
土豆鸡子粥	(68)
鲜藕粥	(68)
甜菜鸡子粥	(69)
芝麻鸡子粥	(70)
【腹痛】	(70)
羊肉生姜粥	(71)
香菜大枣粥	(71)
辣椒生姜粥	(72)
猪肚生姜粥	(72)
葱白大枣粥	(73)
【痢疾】	(73)
甜菜粥	(74)

目 录

洋葱白菜粥	(74)
鲫鱼粥	(75)
紫皮大蒜粥	(75)
苋菜大蒜粥	(76)
乌梅粥	(76)
木耳白醋粥	(77)
石榴皮粥	(77)
山楂茶叶粥	(78)
鲜梨粥	(78)
火腿菠菜粥	(78)
【腹泻】	(79)
芋头萝卜粥	(80)
羊肉荔枝粥	(80)
荔枝山药大枣粥	(81)
龙眼姜片粥	(81)
萝卜豆腐粥	(82)
银耳粥	(82)
白扁豆大枣粥	(82)
三豆白米粥	(83)
苦瓜糯米粥	(83)
【便血】	(84)
银耳大枣粥	(84)
荠菜大枣粥	(85)
芥蓝红糖粥	(85)
菠菜鸡子粥	(86)
金针菜粥	(86)

柿子大枣粥	(87)
芹菜金针肉丝粥	(87)
【便秘】	(88)
竹笋肉丝粥	(89)
白菜玉米芝麻粥	(89)
茭白芹菜粥	(90)
杏仁丝瓜粥	(90)
韭菜玉米粥	(91)
荸荠鸡子粥	(91)
罗汉鸡子粥	(91)
红薯玉米粥	(92)
芋头芝麻玉米粥	(92)
鸭肉菠菜粥	(93)
枸杞大枣粥	(93)
【肝硬化】	(94)
鲤鱼赤豆粥	(94)
黑鱼冬瓜粥	(95)
芦笋豆腐蘑菇粥	(96)
茄子肉丝粥	(96)
鲫鱼火腿粥	(97)
【肝炎】	(98)
紫茄大枣粥	(98)
白薯大枣粥	(99)
芹菜大枣车前粥	(99)
蘑菇肉丝粥	(100)
兔肉枸杞大枣粥	(100)

番茄鸡子粥	(101)
生地猪肚粥	(101)
紫菜南瓜粥	(102)
四季豆大枣粥	(102)
蔬菜牛肉粥	(103)
兔肉芦根粥	(104)
香菇肉丝粥	(104)
【胆囊炎】	(105)
芹菜玉米粥	(105)
甘蓝绿豆粥	(106)
【胆石症】	(106)
菠菜生姜粥	(107)
胡萝卜生姜粥	(108)
三、循环系统疾病	(108)
【高血压】	(108)
芹菜豆腐杏仁粥	(109)
绿豆莲子心粥	(110)
鸭肉海带粥	(110)
淡菜粥	(111)
香菇豆腐粥	(111)
草菇肉丝粥	(112)
海蜇鸡子粥	(113)
绿豆荠菜粥	(113)
甘蓝兔肉粥	(114)
洋葱肉丝粥	(114)

百粥治百病

柿叶鸡子粥	(115)
茼蒿玉米粥	(115)
菠菜玉米粥	(116)
【高脂血症】	(116)
草莓冬瓜皮粥	(117)
荷叶肉丝粥	(117)
荸荠山楂粥	(118)
荷叶山楂粥	(119)
鲫鱼赤豆大蒜粥	(119)
桑椹芝麻粥	(120)
蘑菇粥	(120)
豆浆粥	(121)
菊花山楂粥	(121)
香菇松仁粥	(122)
山楂红薯粥	(122)
荸荠豆腐粥	(123)
【冠心病】	(123)
兔肉大蒜粥	(124)
山楂玉米粥	(125)
海带玉米粥	(125)
紫菜鸡子粥	(126)
甜菜肉丝粥	(126)
木耳豆腐粥	(127)
木耳金针玉米粥	(127)
海参大枣粥	(128)
香菇大枣玉米粥	(128)

柠檬粥	(129)
【动脉硬化】	(129)
茄子肉丝玉米粥	(130)
魔芋大蒜粥	(130)
甘蓝兔肉粥	(131)
淡菜菠菜粥	(131)
芹菜玉米粥	(132)
山药玉米粥	(132)
绿豆玉米粥	(133)
白菜肉丝玉米粥	(133)
芹菜淡菜粥	(134)
洋葱玉米粥	(134)
【缺铁性贫血】	(135)
猪肝菠菜粥	(136)
木耳大枣粥	(137)
芹菜小米粥	(137)
墨鱼粥	(138)
鸡蛋小米粥	(138)
黑芝麻粥	(139)
核桃仁粥	(140)
黑豆粥	(140)
香菇大枣粥	(140)
猪肝绿豆粥	(141)
鸡肝荠菜粥	(141)
紫菜鸡子粥	(142)
鸭肫芹菜粥	(142)

【吐血、咯血】	(143)
荠菜大枣粥	(145)
莲心大枣粥	(145)
笋片冰糖粥	(146)
荷叶花生粥	(146)
银耳莲藕粥	(147)
萝卜大枣粥	(147)
蚕豆花粥	(148)
丝瓜绿茶粥	(148)
茄子肉丝粥	(149)
四、泌尿、生殖系统疾病	(149)
【尿路结石】	(149)
核桃仁白糖粥	(150)
荠菜粥	(151)
薏苡仁粥	(151)
冬瓜皮黑豆粥	(152)
橘皮豆芽粥	(152)
【尿路感染】	(153)
绿豆砂糖粥	(154)
绿豆芽粥	(154)
车前草蔗汁粥	(155)
芦笋豆腐粥	(155)
芹菜大枣车前粥	(156)
苋菜肉丝粥	(156)
茭白豆腐粥	(157)

马齿苋绿豆粥·····	(157)
瓜皮花粉粥·····	(158)
芥蓝白糖粥·····	(158)
【尿血】 ·····	(159)
生地丝瓜粥·····	(159)
荷叶大枣白糖粥·····	(160)
柿饼黑豆粥·····	(160)
木耳鸭肉粥·····	(161)
荠菜绿豆粥·····	(161)
苋菜兔肉粥·····	(162)
【小便不利】 ·····	(162)
柿叶白糖粥·····	(163)
白菜鸡子粥·····	(163)
冬瓜扁豆粥·····	(164)
赤豆绿豆粥·····	(164)
芹菜黄豆粥·····	(165)
海带兔肉粥·····	(165)
豌豆豆腐粥·····	(166)
四季豆粥·····	(166)
紫菜粥·····	(167)
蒿笋肉丝粥·····	(167)
【肾炎】 ·····	(167)
香菇火腿粥·····	(170)
芋头红糖粥·····	(170)
花生大枣粥·····	(171)
桑葚薏苡仁粥·····	(171)

百粥治百病

火腿冬瓜粥	(172)
蚕豆牛肉粥	(172)
猪肾粥	(173)
绿豆蜂蜜粥	(174)
赤豆冬瓜粥	(174)
鲤鱼赤豆粥	(174)
车前草葱白粥	(175)
小白菜薏苡仁粥	(176)
绿豆海带粥	(176)
黑鱼冬瓜粥	(176)
蟹肉冬瓜粥	(177)
芩根豆腐粥	(178)
【遗精】	(178)
核桃仁莲心粥	(179)
枸杞龙眼粥	(179)
桑葚枸杞粥	(181)
韭菜鸡子粥	(181)
莲子糯米粥	(182)
韭菜核桃仁粥	(182)
山药枸杞粥	(183)
苦瓜猪肚粥	(183)
狗肉粥	(184)
鸡肉枸杞粥	(184)
【阳痿】	(185)
萝卜玉米粥	(187)
猪肾栗子粥	(188)

紫菜枸杞粥	(188)
韭菜肉丝粥	(189)
牛肉枸杞粥	(189)
鳗鱼粥	(190)
胡萝卜鸡肝粥	(190)
麻雀猪肉粥	(191)
鲫鱼枸杞粥	(191)
黄鱼雪菜粥	(192)
虾仁白菜粥	(193)
花生芝麻粥	(193)
【早泄】	(194)
墨鱼粥	(196)
鸭肉枸杞粥	(196)
山药莲子粥	(197)
核桃仁黑芝麻粥	(197)
鸡头粥	(198)
苦瓜猪肚大枣粥	(198)
刺梨桑葚粥	(199)
核桃仁龙眼粥	(199)
椰肉龙眼枸杞粥	(200)
【慢性前列腺炎】	(200)
冬瓜豆腐粥	(202)
枸杞大枣粥	(202)
黑豆桑葚粥	(203)
鳗鱼枸杞粥	(203)
韭菜鸡肉粥	(204)

虾仁胡萝卜粥	(204)
五、神经、运动系统疾病	(205)
【头痛】	(205)
芹菜兔肉粥	(207)
草鱼粥	(207)
竹笋猪油粥	(208)
绿茶菊花粥	(208)
【神经衰弱】	(209)
龙眼鸡子粥	(210)
百合鸭肉粥	(210)
银耳莲子赤豆粥	(211)
大枣浮小麦粥	(211)
猪心大枣粥	(212)
金针肉丝粥	(212)
【眩晕】	(213)
猪肉枸杞粥	(214)
菊花冰糖粥	(214)
银杏龙眼粥	(214)
芹菜豆腐猪油粥	(215)
桑葚龙眼大枣粥	(215)
枸杞鸡子粥	(216)
雪梨百合青梅粥	(216)
龙眼肉丝粥	(217)
【失眠】	(217)
莲子龙眼粥	(218)

目 录

大枣葱白粥	(219)
金针莲心粥	(219)
小米大枣粥	(220)
小麦糯米粥	(220)
椰肉龙眼粥	(220)
茼蒿鸡子粥	(221)
小米瓜子粥	(221)
莲子百合粥	(222)
【老年痴呆症】	(222)
大豆鸡子粥	(224)
猪肾枸杞粥	(224)
枸杞肉末粥	(225)
猪骨粥	(225)
桑葚黑芝麻粥	(226)
核桃仁大枣粥	(226)
苦瓜肉丝粥	(226)
紫菜火腿粥	(227)
黑豆大枣粥	(227)
【风湿性关节炎】	(228)
狗肉粥	(228)
洋葱凤爪粥	(229)
桑葚桑枝粥	(229)
黑豆红糖粥	(230)
带鱼粥	(230)
四辛粥	(231)
【腰痛】	(231)

百粥治百病

枸杞羊肾粥	(232)
羊骨粥	(233)
海带荸荠粥	(233)
韭菜鸡子猪油粥	(234)
韭菜黄酒粥	(234)
葡萄干白酒粥	(235)
金针菜粥	(235)
六、其他疾病	(236)
【糖尿病】	(236)
鹌鹑蛋木耳粥	(237)
山药糯米粥	(238)
苦瓜豆腐粥	(238)
南瓜肉丝粥	(239)
黄鳝肉丝粥	(239)
香菇豆腐粥	(240)
洋葱兔肉粥	(240)
豌豆蘑菇粥	(241)
笋片鹌鹑肉粥	(241)
蟹肉丝瓜粥	(242)
枸杞猪肝粥	(242)
猪肚豆豉粥	(242)
鹌鹑豇豆粥	(243)
桂鱼粥	(243)
【烦热消渴】	(244)
三豆白米粥	(244)

荷花蜂蜜粥	(245)
小白菜粥	(245)
草莓蜂蜜粥	(245)
茭白冰糖粥	(246)
荷叶豆腐粥	(246)
【久病体虚】	(247)
猪肉大枣粥	(248)
扁豆莲子大枣粥	(249)
银耳肉丝粥	(249)
香菇鸡肉大枣粥	(250)
桑葚龙眼糯米粥	(250)
凤爪花生粥	(251)
莲藕大枣粥	(251)
老鸭黑枣粥	(252)
鹌鹑枸杞粥	(252)
鲳鱼栗子粥	(253)
龙眼肉丝粥	(253)
牛骨粥	(254)
【水肿】	(254)
豇豆大枣粥	(255)
乌鸡赤豆粥	(256)
鲈鱼薏苡米粥	(257)
黑豆粥	(257)
豌豆肉丝鸡子粥	(257)
鲤鱼赤豆粥	(258)
【自汗、盗汗】	(259)

百粥治百病

黄豆小麦粥·····	(259)
银耳糯米粥·····	(260)
黑豆小麦莲子粥·····	(260)
韭菜蜆肉粥·····	(261)
黑豆龙眼大枣粥·····	(261)

妇 科 疾 病

【带下】·····	(265)
豇豆鸡肉粥·····	(266)
扁豆糯米粥·····	(266)
石榴皮粥·····	(267)
银杏莲子糯米粥·····	(267)
甜菜白糖粥·····	(268)
山药莲子糯米粥·····	(268)
马齿苋蛋清粥·····	(268)
莲子百合肉丝粥·····	(269)
淡菜蛋清粥·····	(270)
【崩漏】·····	(270)
荸荠黑枣粥·····	(272)
豆浆韭菜粥·····	(272)
【痛经】·····	(273)
羊肉归姜粥·····	(274)
韭菜红糖粥·····	(275)
牛肉大枣粥·····	(275)
鳝鱼粥·····	(276)
鸡肝枸杞粥·····	(277)

黑豆核桃仁粥	(277)
【闭经】	(278)
墨鱼枸杞粥	(279)
参枣当归牛肉粥	(279)
墨鱼桃仁粥	(280)
【月经过多】	(281)
丝瓜虾皮粥	(281)
黑木耳大枣粥	(282)
菱角大枣红糖粥	(282)
鲍鱼丝瓜粥	(283)
【不孕症】	(283)
羊肉生姜粥	(284)
墨鱼肉丝粥	(285)
【女子性冷淡】	(286)
麻雀粥	(286)
雌鲤鱼粥	(287)
鸽子韭菜粥	(287)
【子宫脱垂】	(288)
鲫鱼豆芽粥	(289)
芋头陈醋粥	(289)
【妊娠呕吐】	(290)
砂仁鲫鱼粥	(291)
蔗汁姜丝粥	(291)
花生山药粥	(292)
橘皮大枣粥	(292)
【妊娠水肿】	(293)

赤豆花生大枣粥·····	(293)
猪肝绿豆粥·····	(294)
鲤鱼赤豆粥·····	(295)
【先兆子痫】·····	(295)
笋片猪油粥·····	(296)
笋片鸭肉粥·····	(297)
【胎动不安】·····	(297)
葡萄干大枣粥·····	(298)
阿胶鸡子粥·····	(298)
海参火腿粥·····	(299)
【流产】·····	(300)
祈艾鸡子粥·····	(301)
【催生利产】·····	(301)
空心菜粥·····	(302)
海带橘皮粥·····	(302)
【产后贫血】·····	(303)
木耳大枣红糖粥·····	(303)
大枣小米粥·····	(303)
【产后恶漏不尽】·····	(304)
山楂红糖粥·····	(305)
赤豆红糖粥·····	(305)
【产后体虚】·····	(306)
胡萝卜鸡子粥·····	(306)
章鱼猪蹄粥·····	(307)
扁豆莲子粥·····	(307)
银耳肉丝粥·····	(308)

山药羊肉粥	(308)
【产后缺乳】	(309)
赤豆大枣红糖粥	(310)
无花果猪蹄粥	(310)
鲫鱼猪蹄粥	(311)
虾皮丝瓜粥	(311)
茭白鸡丝粥	(312)
生地丝瓜粥	(313)
莴笋虾皮粥	(313)
丝瓜肉丝鸡子粥	(314)
【产后腹痛】	(315)
羊肉熟地粥	(315)
羊肉当归粥	(316)
姜片红糖粥	(316)
【产后出血过多】	(317)
荠菜大枣粥	(317)
芹菜兔肉粥	(318)
【更年期综合症】	(318)
莲藕猪排粥	(319)
银耳百合粥	(320)
甘麦大枣粥	(321)

外科疾病

【腰扭伤】	(325)
韭菜黄酒粥	(325)
葡萄干白酒粥	(326)

【痔疮】	(326)
赤豆当归粥	(327)
黄花冰糖粥	(327)
鸭肉竹笋粥	(328)
白茄大米粥	(328)
木耳柿饼粥	(329)
荸荠大枣粥	(329)
【荨麻疹】	(330)
韭菜大葱粥	(331)
黑豆红糖粥	(332)
芦笋豆腐粥	(332)
兔肉芋头粥	(333)
【牛皮癣】	(333)
芹菜豆腐粥	(334)
荸荠蜂蜜粥	(335)
【白癜风】	(335)
马齿苋冰糖粥	(336)
【湿疹】	(336)
三豆粥	(337)
绿豆海带粥	(338)
【脚气】	(338)
豇豆赤豆粥	(339)
黑豆鲤鱼粥	(339)
【脱发】	(340)
鸡子首乌粥	(340)
枸杞芝麻粥	(341)

龙眼木耳粥	(341)
-------------	-------

儿科疾病

【小儿感冒】	(345)
绿豆绿茶粥	(346)
葱白糯米粥	(346)
菊花豆豉粥	(347)
【小儿夏季热】	(347)
黄瓜豆腐粥	(348)
【小儿佝偻病】	(348)
豆腐虾皮粥	(349)
【小儿疳积】	(350)
鹌鹑枣米粥	(351)
山楂粥	(351)
【小儿腹泻】	(352)
胡萝卜山药粥	(352)
【小儿麻疹】	(353)
香菜荸荠粥	(354)
竹笋鲫鱼粥	(354)
【小儿哮喘】	(355)
南瓜大枣粥	(356)
桔皮百合粥	(356)
【百日咳】	(357)
胡萝卜大枣粥	(358)
罗汉柿饼粥	(358)
【小儿遗尿】	(359)

韭根白米粥	(359)
荔枝干粥	(360)

五官科疾病

【青光眼】	(363)
槟榔白米粥	(363)
决明子绿豆粥	(364)
【目赤肿痛】	(364)
菊花冰糖粥	(365)
冬瓜绿豆粥	(365)
【急性结膜炎】	(366)
荠菜豆腐粥	(366)
海带白米粥	(367)
【夜盲症】	(367)
胡萝卜猪肝粥	(368)
南瓜猪肝粥	(368)
【白内障】	(369)
韭菜羊肝粥	(369)
豌豆菠菜粥	(370)
【鼻炎】	(370)
丝瓜藤粥	(371)
【耳聋】	(371)
黑豆狗肉粥	(371)
【咽喉炎】	(372)
罗汉绿豆粥	(373)
薄荷冰糖粥	(373)

减肥与美容

【减肥】	(377)
冬瓜白米粥	(377)
赤豆豆腐粥	(377)
红薯白米粥	(378)
黑木耳粥	(378)
荷叶粥	(379)
绿豆海带粥	(379)
【美容】	(380)
黑豆粥	(380)
兔肉粥	(380)
豌豆粥	(381)
胡萝卜粥	(381)
白菜猪肉粥	(382)
丝瓜粥	(382)
银耳大枣粥	(383)
黑芝麻粥	(383)



内 科 疾 病

一、呼吸系统疾病

▲感 冒

普通感冒与流行性感冒，中医学称为伤风感冒与时行感冒，为四季常见病、多发病，尤以春冬二季为多见。其一般症状多表现为头痛、鼻塞、恶寒、流涕、发热、全身酸痛等。普通感冒常由细菌或病毒引起，流行性感冒则主要由病毒感染所致，并可传染他人，造成流行。感冒为一种自限性疾病，一般情况下，只要患者适当休息，并注意不再受风着凉，经过一周左右，大多可自行缓解症状或不药自愈。但流行性感冒患者如因治疗和休息不当，则可出现并发症，一般为肺炎。

中医认为，感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病，而常与寒、热、湿、暑相杂致病，故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

风寒感冒的临床症状为恶寒重，发热轻，无汗，头痛，鼻塞流涕，声重，喉痒咳嗽，痰白清稀，四肢酸痛，苔薄白而润，脉浮。治宜辛温解表，宣肺散寒。

风热感冒的临床症状为发热重，恶寒轻，咽红肿疼，咳嗽痰黄，口干欲饮，身楚有汗，苔白而燥，脉浮数。治宜辛凉解表，宣肺清热。

百粥治百病

暑湿感冒的临床症状为发热重，头晕目胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有呕恶，小便短黄，舌苔黄腻，脉濡数。治宜清暑解表，芳香化浊。

【雪里蕻豆腐粥】

用料：新鲜雪里蕻 100 克，嫩豆腐 60 克，生姜 5 克，连须葱白 2 根，大米 100 克。

制法：①将雪里蕻、豆腐、葱白分别洗净，切成小块；生姜洗净切碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时，加入雪里蕻、豆腐、生姜丝、葱白，再煮至粥熟。

每日 1 次，连服 3-5 天。

功效：雪里蕻气味辛温，有利九窍，明耳目，温中止咳，通肺豁痰等功效；豆腐有清热润燥、生津解毒等功效；葱白有通阳开窍、祛风活络、清肺等功效；生姜有温中散寒、发汗解表等功效。

适应症：风寒感冒，症见发热、畏寒、头痛。

【生姜萝卜粥】

用料：生姜 15 克，白萝卜 100 克，大米 100 克，红糖 50 克。

制法：①将生姜洗净，切丝；白萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，放入萝卜块、生姜丝、红糖，再煮至粥熟即可服食。

每日 1-2 次，连服 5-7 天。

功效：白萝卜有下气消谷、去邪热、消痰饮、宽胸膈等功效；红糖有补血、破瘀、去寒等功效。

适应症：风寒感冒。

【生姜葱白粥】

用料：生姜 15 克，葱白 2 根，大米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将生姜、葱白分别洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时，加入生姜、葱白、红糖，再煮至粥熟即可服食。

每日 1 次，连服 5-7 天。

适应症：风寒感冒初起。

【香菜粥】

用料：香菜 30 克，大米 60 克，饴糖 20 克。

制法：①将香菜洗净，切末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，熟后投入香菜末、饴糖，再煮一二沸即成。

功效：香菜辛温香窜，内通心脾，外达四肢，有驱散风寒、解热镇痛等功效。

适应症：风寒感冒。

【葱白豆豉粥】

用料：连须葱白 30 克，淡豆豉 15 克，生姜 3 片，黄酒 30 毫升，大米 60 克。

制法：①将葱白洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备

百粥治百病

用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时，加入葱白、姜片、淡豆豉，再煮至粥熟，调入黄酒即成。

每日1-2次，连服5-7天。

功效：淡豆豉有镇痛解毒等功效；黄酒有舒筋活血、强身强心等功效。

适应症：风寒感冒，症见畏寒发热、鼻塞流涕等。

【韭菜西葫芦粥】

用料：韭菜100克，西葫芦150克，生姜3克，大米100克，精盐2克，味精1克。

制法：①将韭菜洗净，切成小段；西葫芦洗净，切成小块；生姜洗净切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，放入西葫芦、韭菜、生姜，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日1次，连服5-7天。

功效：韭菜性温，味甘辛，有温中散气、健胃提神、祛风发汗等功效；西葫芦有清热解毒、利水消肿等功效。

适应症：风寒感冒、上呼吸道感染、扁桃体炎等。

【菊花粥】

用料：鲜菊花50克，大米100克，蜂蜜30克。

制法：①将菊花去杂洗净，用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入菊花袋、大米共煮粥，熟后拣去菊花袋，调入蜂蜜即成。每日1剂。

功效：菊花有清热祛风、清肝明目等功效；蜂蜜有益气补中、清热润燥、止痛解毒等功效。

适应症：风热感冒，症见发热怕风、咽干疼痛等。

【香菜蜇皮黄瓜粥】

用料：香菜 30 克，海蜇皮 50 克，黄瓜 50 克，大米 120 克，精盐 2 克，味精 1 克。

制法：①将海蜇皮洗净，切成细丝，用开水烫一下，捞出后投入冷水中漂洗干净，备用。

②黄瓜洗净切丝；香菜洗净切段，备用。

③锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入海蜇皮丝、黄瓜，再煮至粥熟，投入香菜、精盐、味精，调匀即成。

每日 1-2 次，连服 5-7 天。

功效：海蜇皮有润肺清热、化痰消积、降压润肠等功效；黄瓜有清热解毒、利水消肿等功效。

适应症：风热感冒及流行性感，症见高热、头痛、口苦、流涕。

【苦瓜瓢粥】

用料：苦瓜瓢 100 克，大米 100 克，精盐 1 克，味精 1 克，辣椒粉 2 克。

制法：①将苦瓜瓢洗净，用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入苦瓜瓢、大米煮粥，熟后拣去苦瓜瓢，投入精盐、味精、辣椒粉，调匀即成。

百粥治百病

每日2次，连服5-7天。

功效：苦瓜有清热解毒、泻心明目等功效；辣椒有温中散寒、除湿通络、解毒祛痰等功效。

适应症：流行性感冒。

【橄榄粥】

用料：新鲜橄榄6-10枚，大米100克，蜂蜜35克。

制法：①将橄榄洗净，打碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，加入橄榄、大米煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日1-2次，连服3-5天。

功效：橄榄有清热解毒、生津利咽、润肺祛痰等功效；蜂蜜有清热解毒、润燥止痛等功效。

适应症：预防感冒及流行性感冒。

【绿豆荷叶粥】

用料：绿豆50克，荷叶80克，大米100克，白砂糖30克。

制法：①将绿豆去杂洗净；荷叶洗净，切成长条；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、荷叶、大米煮粥，熟后拣去荷叶，调入白糖即成。

每日2次，连服3-5天。

功效：绿豆有清热解毒、祛暑利尿等功效；荷叶有清暑利湿、升发清阳、散瘀、止血等功效；白糖有润肺生津等功效。

适应症：暑热感冒，症见胸闷、头胀等。

【银杏粥】

用料：银杏 8 枚，大米 60 克，白糖 25 克。

制法：①将银杏炒黄，去掉外皮及薄膜，摘除果芯；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、银杏煮粥，熟后调入白糖即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：银杏有敛肺气、定喘止咳等功效。

适应症：普通感冒引起的咳嗽、痰喘。

▲支气管炎

支气管炎分为急性与慢性两种，属于中医学“咳嗽”范畴。急性支气管炎多属于外感咳嗽，慢性支气管炎多属于内伤咳嗽。

急性支气管炎是由于细菌和病毒感染，物理或化学因素以及过敏反应等因素所引起的支气管粘膜的急性炎症，是一种常见的呼吸系统疾病。一年四季均可发病，但以春冬气候多变的季节较为多见。小儿和老年体弱者较易患发本病，如果反复发作，迁延不愈，可以转为慢性。中医学将急性支气管炎分为风寒、风热、燥热三种类型。

慢性支气管炎多由急性支气管炎未能及时治疗转变而成，临床以咳嗽、咯痰、喘息为主要症状。早期症状轻微，多在冬季发作，晚期症状加重，可长年存在。随着病情的进

百粥治百病

展，可并发肺气肿、肺源性心脏病。本病是一种常见多发病，机体抵抗力降低、感染、过敏、理化刺激（如吸烟、粉尘、寒冷等），常是本病的诱发因素。中医学认为，若饮食不节，脾失健运，生湿聚痰，上犯于肺；或郁怒伤肝，情志不和，气郁化火，肺受干扰，皆可导致本病的发生。

【百合荸荠粥】

用料：鲜百合 30 克，荸荠 100 克，大米 100 克，蜂蜜 50 克。

制法：①将百合去杂洗净，撕成小片；荸荠洗净去皮，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入百合、荸荠，再煮至粥熟，用蜂蜜调服。

每日 1 次，连服 10—15 天。

功效：百合有润肺止咳、养阴清热、清心安神等功效；荸荠有清热止渴、利湿化湿、解毒等功效；蜂蜜有清热解毒、润燥补中、止痛等功效。

适应症：慢性支气管炎，症见咳嗽痰多。

【白菜豆腐皮粥】

用料：大白菜 120 克，豆腐皮 50 克，大枣 6—10 枚，大米 100 克，精盐 1 克，味精 1 克。

制法：①将大白菜、豆腐皮分别洗净，切丝；大枣洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣煮粥，六成熟时加入大白菜、豆腐皮，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日1-2次，可长期食用。

功效：大白菜有祛痰止咳、清热利水，除烦等功效；豆腐有清热解毒、生津润燥等功效；大枣有生津润肺、养胃健脾等功效。

适应症：慢性支气管炎。

【菠萝粥】

用料：菠萝120克，大米100克，精盐3克，蜂蜜30克。

制法：①将菠萝洗净，切成小块，放入淡盐水中浸泡10分钟，捞出备用；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入菠萝，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日1次，连服15-20天。

功效：菠萝有健脾养胃、生津止渴、润肠通便、利尿消肿等功效。

适应症：慢性支气管炎、大便秘结等。

【豆浆粥】

用料：鲜豆浆500毫升，大米60克，蜂蜜30克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②锅内加少量清水，放入大米、豆浆煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日1-2次，可长期食用。

功效：豆浆性平味甘，有清肺化痰、美肤抗老等功效。

适应症：慢性支气管炎，症见咳嗽痰多。

百粥治百病

【白茄粥】

用料：白茄子 150 克，生姜 5 克，大米 100 克。

制法：①将白茄子洗净，切成小块；大米淘洗干净；生姜洗净，切丝。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时，放入茄子块、生姜丝，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：茄子有清热解毒、祛风通络、利尿消肿等功效；生姜有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效。

适应症：慢性支气管炎。

【蟹肉豆腐粥】

用料：蟹肉 50 克，豆腐 100 克，大米 100 克，生姜丝 2 克，精盐 1 克，味精 1 克。

制法：①将豆腐洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、豆腐、精盐煮粥，八成熟时，加入蟹肉，再煮至粥熟，调入味精即成。

每日 1 次，连服 10—15 天。

功效：蟹肉有清热滋阴、通经散血等功效，与豆腐配伍，可滋阴润肺。

适应症：慢性支气管炎。

【杏仁猪肉粥】

用料：甜杏仁 9 克，猪肉 100 克，大米 100 克，姜丝 2

克，葱花3克，精盐1克，味精1克。

制法：①将甜杏仁用开水泡透，去皮、尖；猪肉洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入杏仁、猪肉丝、大米、生姜丝共煮粥，熟后调入葱花、精盐、味精即成。

每日1次，连服5-7天。

功效：杏仁有止咳平喘、散寒祛痰、润肠通便等功效，猪肉有滋阴润燥等功效。

适应症：慢性支气管炎。

【南瓜大枣粥】

用料：南瓜300克，大枣15枚，大米150克，蜂蜜60克。

制法：①将南瓜洗净，切成小块；大枣洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，五成熟时，加入南瓜，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

功效：南瓜有消炎止痛、补中益气、解毒杀虫等功效。

适应症：慢性支气管炎之咳嗽痰喘。

【牛肺粥】

用料：牛肺150克，生姜10克，糯米100克。

制法：①将牛肺洗净，切成小块，放入沸水锅中焯一下捞出；将生姜洗净，捣碎取汁；糯米淘洗干净。

②锅内加水适量，放入牛肺、大米煮粥，熟后兑入生姜汁即成。

百粥治百病

每日1次，连服10-15天。

功效：牛肺有祛痰益肺等功效。

适应症：慢性支气管炎、老年寒咳日久。

【萝卜籽粥】

用料：萝卜籽15克，大米100克。

制法：①将萝卜籽去杂洗净，研成粉末；大米淘洗干净。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，快熟时兑入萝卜籽，再煮一二沸即成。

每日2次，连服20-30天。

功效：萝卜籽有化痰平喘、行气消食等功效。

适应症：老年慢性支气管炎、肺气肿。

【紫菜牡蛎粥】

用料：紫菜20克，牡蛎50克，远志10克，大米100克，精盐1克，味精1克。

制法：①将紫菜撕成小片；牡蛎去杂，洗净；远志用干净纱布包好。

②锅内加水适量，放入大米、远志袋煮粥，七成熟时加入紫菜、牡蛎，再煮至粥熟，拣出远志袋，调入精盐、味精即成。

功效：紫菜有化痰软坚、清热利水、补肾养心等功效；牡蛎有滋阴养血、补益五脏等功效。每日1次。

适应症：慢性支气管炎、咳嗽。

【金橘粥】

用料：新鲜金橘 6 个，白糖 30 克，大米 60 克。

制法：①净金橘去皮，切成小块；大米淘洗干净。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，放入金橘、白糖，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：金橘有理气补中、散寒解郁、消食化痰等功效。

适应症：慢性支气管炎之咳嗽痰多。

【花生粥】

用料：花生米 50 克，大米 100 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将花生米去杂，洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入花生、大米煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：花生米有健脾养胃、润肺祛痰、清喉补气等功效；蜂蜜有清热解毒、润燥止痛等功效。

适应症：慢性支气管炎之咳嗽痰喘。

▲ 咳 嗽

作为一种生理现象，咳嗽是清除呼吸道内的分泌物及进入气道内的异物的保护性反射动作，但如果持续、频繁的咳嗽，则为病理现象。

咳嗽是常见病、多发病，许多疾病，如呼吸道感染、支

气管扩张、肺炎、咽喉炎等均可有咳嗽的症状。治疗方法以消炎止咳为主。

所谓咳嗽，乃指肺气上逆作声，咯吐痰液等病理现象。西医中的急、慢性支气管炎、支气管扩张等病，常以咳嗽为主要症状，与中医学的咳嗽概念相合。

中医认为，外邪侵袭和内伤皆可引起咳嗽。外邪侵袭所致之咳嗽又称外感咳嗽，而有寒热之分，其主要特征是：发病急，病程短，并常可并发感冒。风寒咳嗽的临床症状为咳嗽声重、气急、咽痒、咳痰稀薄色白等，风热咳嗽的临床症状则为咳嗽频剧、气粗、咽痛痰稠等。内伤咳嗽的特征是：病情缓，病程长，皆由五脏功能失常所致。内伤咳嗽又可分为痰湿咳嗽、痰热咳嗽、阳虚咳嗽及阴虚咳嗽四种。痰湿咳嗽的临床症状为咳嗽痰多，痰出咳平，咳痰色白或呈灰色等；痰热咳嗽的临床症状为咳嗽痰多，咯吐不爽，质粘厚或稠黄等；阳虚咳嗽的临床症状为咳嗽反复发作，痰涎清稀，心悸，畏寒等；阴虚咳嗽的临床症状为干咳少痰，痰中挟血等。

【丝瓜藤粥】

用料：鲜丝瓜藤 50 克，大米 60 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将丝瓜藤洗净，切段；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入丝瓜藤煎煮 30 分钟，去渣留汁。再加入大米煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日 2 次，连服 3—5 天。

功效：丝瓜藤有通筋活络，去痰镇咳等功效。

适应症：咳嗽有浓痰。

【鲤鱼头粥】

用料：鲤鱼头 1 个，大米 60 克，生姜 2 克，大蒜 3 克，老陈醋 5 克，精盐 1 克，味精 1 克。

制法：①将鲤鱼头去鳃、洗净；生姜洗净，切丝；大蒜去皮，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鲤鱼头、大米、姜丝、蒜片、老陈醋煮粥，熟后调入精盐、味精即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

功效：鲤鱼头有利尿消肿、定喘镇咳、发汗等功效。

适应症：咳嗽气喘。

【鸭蛋银耳粥】

用料：鸭蛋 1 只，银耳 30 克，大米 100 克，米醋 5 毫升，白糖 30 克。

制法：①将银耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入银耳，熟后打入鸭蛋调匀，投入米醋、白糖、拌匀即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：鸭蛋有滋阴降火、清热化痰等功效；银耳有润肺生津、清热止咳、润肠养胃等功效；白糖有润肺生津、和中益肺、舒缓肝气的功效。

适应症：肺阳虚咳嗽，症见咽干痰少等。

百粥治百病

【芦笋粥】

用料：新鲜芦笋 100 克，大米 60 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将芦笋洗净切片，放入沸水锅中焯一下，捞出，投入清水中浸泡 10 分钟；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，放入芦笋，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日 1 次，连服 3-5 天。

功效：芦笋有润肺镇咳、祛痰杀虫等功效；蜂蜜有清热解毒、润燥止痛等功效。

适应症：肺热咳嗽之痰黄。

【竹笋猪肉粥】

用料：新鲜竹笋 120 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克，精盐 1 克，味精 1 克。

制法：①将竹笋去皮，洗净，切片；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净。

②锅内加水适量，放入大米、猪肉煮粥，八成熟时，放入竹笋片，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日 1 次，连服 3-5 天。

功效：竹笋有清热化痰、益气和胃、生津止渴等功效；猪肉有润肠生津、滋阴养血等功效。

适应症：咳嗽痰热。

【茼蒿粥】

用料：新鲜茼蒿 150 克，大米 100 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将茼蒿洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，放入茼蒿末，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：茼蒿有和脾利湿、清心养胃、利腑化痰等功效。

适应症：咳嗽痰多而浓。

【杏仁粥】

用料：杏仁（罐头）30克，大米100克，蜂蜜30克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，快熟时投入杏仁，再煮二三沸，调入蜂蜜即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：杏仁有镇咳定喘、化痰润肠等功效。

适应症：咳嗽痰浓。

【雪梨粥】

用料：雪梨2个，大米100克，蜂蜜20克。

制法：①将雪梨洗净，去皮，去核，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，快熟时，加入雪梨块，再煮二三沸，调入蜂蜜即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：雪梨性凉，有滋阴降火、润肺生津、化痰止咳、宽胸除烦等功效。

百粥治百病

适应症：肺热咳嗽之痰浓。

【生姜红糖粥】

用料：生姜（留皮）15克，大米100克，红糖50克。

制法：①将生姜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、生姜丝煮粥，快熟时，加入红糖，再煮二三沸即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：生姜有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效；红糖有祛寒、补血、破瘀、缓肝等功效。

适应症：风寒咳嗽痰白清稀。

【草莓雪梨粥】

用料：草莓60克，雪梨1个（100克），大米100克，蜂蜜20克。

制法：①将草莓去蒂，洗净，切碎；雪梨洗净，去皮，去核，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，快熟时，加入雪梨、草莓，再煮二三沸，调入蜂蜜即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：草莓有润肺生津、清热凉血、健脾和胃等功效。

适应症：肺热咳嗽，症见痰浓而多。

【松仁糯米粥】

用料：松仁30克，糯米60克，蜂蜜30克。

制法：①先将糯米用清水浸泡30分钟；松仁捣成泥状，

备用。

②锅内加水适量，放入糯米、松仁煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：松仁有润肺止咳、祛风泽肤、润肠通便等功效；糯米有补脾益肺等功效。

适应症：肺燥干咳无痰。

【丝瓜粥】

用料：鲜嫩丝瓜200克，大米120克，蜂蜜60克。

制法：①将丝瓜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，放入丝瓜，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日1剂，分2次服完。

功效：丝瓜有清热解毒、祛风化痰、活络通经等功效。

适应症：咳嗽痰多而粘稠。

【荸荠海蜇粥】

用料：荸荠60克，海蜇皮50克，大米100克，冰糖30克。

制法：①将荸荠洗净，去皮，切成小块；海蜇洗净，切成细丝，再投入清水中漂洗干净；大米淘洗干净，打碎。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，加入荸荠、海蜇、冰糖，再煮至粥熟即成。

每日1次，连服3-5天。

百粥治百病

功效：荸荠有清风解毒、祛湿化痰、清热止渴等功效；海蜇有清热降压、镇咳化痰、润肠消积等功效。

适应症：肺热咳嗽，痰多而黄稠。

【空心菜白萝卜粥】

用料：空心菜（连根）120克，白萝卜150克，大米120克，蜂蜜60克。

制法：①将空心菜、白萝卜分别洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时，加入空心菜、白萝卜，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日1剂，分2次服完，连续服用，直至症状好转。

功效：空心菜有清热解毒、凉血利尿等功效；萝卜有宽中下气、消积化痰等功效。

适应症：肺热咳嗽，痰多而粘稠。

【洋葱粥】

用料：洋葱200克，大米120克，精盐1克，味精1克。

制法：①将洋葱洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时，加入洋葱，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

功效：洋葱有化湿祛痰、和胃下气、解毒杀虫等功效。

适应症：咳嗽痰多而清稀。

【罗汉果粥】

用料：鲜罗汉果 60 克，大米 100 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将罗汉果洗净，去皮，去核，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，快熟时，加入罗汉果，再煮二三沸，调入蜂蜜即成。

功效：罗汉果有润肺生津、清热化痰、润肠通便等功效。

适应症：痰热咳嗽。

【罗汉柿饼粥】

用料：罗汉果 1 个，柿饼 2 个，大米 100 克，冰糖 30 克。

制法：①将罗汉果洗净，去皮，去核，切片；柿饼去蒂，切成小块；大米淘洗干净；冰糖打碎。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，加入罗汉果、柿饼、冰糖，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

功效：柿子有清热润肺、化痰止咳、涩肠止血等功效。

适应症：痰火咳嗽。

【鸡子粥】

用料：鸡蛋 1 个，大米 60 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，熟后打入鸡蛋，搅

匀，调入蜂蜜即成。

每日2次，早晚空腹服下，连服3-5天。

功效：鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。

适应症：肺燥干咳。

▲ 支气管哮喘

支气管哮喘，俗称哮喘，是一种严重威胁公众健康的慢性疾病。本病可发于任何年龄，但以12岁以前开始发病者居多，发病季节以秋冬两季最多，春季次之，夏季最少。

临床典型的支气管哮喘，发作前有先兆，症状如打喷嚏、流涕、咳嗽、胸闷等，如不及时处理，可出现哮喘，甚者端坐呼吸，干咳或咯白色泡沫样痰，甚至出现紫绀。双肺可闻及散在或弥漫性的以呼气期为主的哮鸣音。哮喘急性严重发作后，如经一般药物治疗而仍不能缓解并持续发作在24小时以上者，则称为哮喘持续状态。

引发支气管哮喘的原因很复杂，一般认为，本病大多是在遗传的基础上受到体内外某些因素，如过敏、感染、劳累过度以及精神因素所致。

中医学认为，哮和喘，虽同是呼吸急促的疾病，但所不同者，哮以呼吸急促，喉间有哮鸣声为特征；而喘则以呼吸急促困难，甚至张口抬肩为特征。临床所见，哮必兼喘，而喘则未必兼哮。

哮证分为发作期和缓解期，而发作期又有冷哮和热哮之分，缓解期则有肺、脾、肾亏虚之别。喘证有实喘与虚喘之分，实喘有风寒、肺热、痰浊之异，而虚喘则有肺、肾虚

损之不同。但临床上喘证多为实中有虚，虚中有实，虚实相杂。故中医的治疗原则是，哮喘发作时以祛邪为主，未发作时则以扶正为主；喘证则祛邪与扶正两相兼顾，并各有侧重。

【虾仁芹菜粥】

用料：虾仁 20 克，鲜嫩芹菜 150 克，大米 100 克，生姜 3 克，葱白 2 克，精盐 1 克，味精 1 克。

制法：①将虾仁用温开水浸软，捞出，切成小块；芹菜洗净，切成小块；大米淘洗干净；生姜切丝；葱白切丝，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，加入虾仁、芹菜、姜丝、葱丝，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：虾仁有壮阳补肾、健脾化痰等功效；芹菜有平肝清热、祛风利湿、养神益力等功效。哮喘患者经常食用虾仁芹菜粥，可强壮体质、减轻症状。

适应症：慢性支气管哮喘。

【虾皮丝瓜粥】

用料：虾皮 25 克，鲜丝瓜 150 克，大米 100 克，精盐 1 克，味精 1 克。

制法：①将虾皮去杂，洗净；大米淘洗干净；丝瓜洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入虾皮、

百粥治百病

丝瓜，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日1次，可长期食用。

功效：丝瓜有清热利肠、凉血解毒、通经活络等功效；
虾皮有壮阳、补肾、通乳等功效。

适应症：慢性支气管哮喘。

【丝瓜粥】

用料：嫩丝瓜200克，大米100克，白糖30克。

制法：①将丝瓜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，加入丝瓜，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日1次。

功效：丝瓜性凉，味甘，有清热利肠、凉血解毒、通经活络等功效。

适应症：慢性支气管哮喘并伴有热症者。

【木耳粥】

用料：黑木耳15克，大米60克，蜂蜜30克。

制法：①将黑木耳用温水泡发，去杂，洗净，撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，快熟时加入黑木耳，再煮二三沸，调入蜂蜜即成。

每日2次，可长期食用。

功效：黑木耳有补气润燥、凉血止血等功效，并有利于体内的杂质排除体外；蜂蜜有清热补中、解热镇痛、润燥等功效。

适应症：慢性支气管哮喘。

【山药粥】

用料：山药 150 克，大米 100 克，白糖 50 克。

制法：①将山药去皮，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，加入大米煮粥，五成熟时放入山药块，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：山药有益肾养精、健脾补肺等功效，适宜于肺肾不足所致的虚劳咳嗽、遗精盗汗者食用。

适应症：慢性支气管哮喘。

【银杏糯米粥】

用料：银杏 15 克，糯米 60 克，蜂蜜 25 克。

制法：①将银杏去壳，文火炒熟；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入银杏、糯米煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日 1-2 次，连服 5-7 天。

功效：银杏有收敛肺气、定喘止咳等功效；糯米有补脾益肺等功效。

适应症：慢性支气管哮喘。

【杏仁豆腐粥】

用料：杏仁（罐头）25 克，豆腐 120 克，大米 100 克，

百粥治百病

精盐 1 克，味精 1 克。

制法：①将豆腐洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时放入杏仁、豆腐，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：杏仁有止咳平喘、祛痰、散寒驱风、润肠通便等功效；豆腐有益气和中、润肺生津、清热解毒等功效。

适应症：慢性支气管哮喘。

【木耳南瓜粥】

用料：黑木耳 10 克，南瓜 150 克，糯米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将黑木耳用温水泡发，去杂，洗净，撕成小片；南瓜洗净，切成小块；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米煮粥，五成熟时放入南瓜块，再煮至粥熟，投入木耳、白糖，稍煮一二沸即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：黑木耳有清肺益气、镇静止痛等功效；南瓜有消炎止痛、补中益气、解毒杀虫等功效。黑木耳和南瓜均含有较丰富的果胶，能加速体内有害物质的排除。

适应症：慢性支气管哮喘。

【银耳大枣糯米粥】

用料：银耳 15 克，大枣 12 枚，糯米 60 克，白糖 30 克。

制法：①将银耳用温水泡发，去杂，洗净，撕成小片；

大枣洗净，去核；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米、大枣煮粥，熟后加入银耳、白糖，再煮一二沸即成。

每日1-2次，可长期食用。

功效：银耳有润肺生津、清热止咳、益气养胃等功效；大枣有补中益气、润心肺、生津等功效；糯米有补肺益肺等功效。

适应症：慢性支气管哮喘

【橘皮百合粥】

用料：鲜橘皮15克，鲜百合30克，糯米100克，白糖30克。

制法：①将橘皮洗净，切丝，用干净纱布包好；百合瓣洗净；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米、橘皮袋煮粥，快熟时加入百合，再煮二三沸，拣出橘皮袋，调入白糖即成。

每日1次，连服7-10天。

功效：橘皮有镇咳化痰、止呕利尿等功效；百合有润肺止咳、养阴清热、清心安神等功效。

适应症：慢性支气管哮喘。

▲肺 炎

肺炎是指肺泡腔和间质组织在内的急性肺实质感染性病变，临床表现以发热、咳嗽、气喘、胸痛为主要特征。其病因可分为病毒、支原体、立克次体、细菌、真菌等。成年人

最最常见的病因是细菌感染，如肺炎链球菌、厌氧菌、金葡球菌等，而肺炎支原体是年龄较大儿童和青年人的常见感染病因。婴儿和儿童的主要肺炎病原体为病毒，包括呼吸道合胞病毒、腺病毒等。本病属于中医学中“温热病”、“肺热喘咳”的范畴。

中医学认为，肺炎常由风温（或风寒化热）侵犯肺卫，肺失宣降，而成风温闭肺；肺气闭阻，郁而化热，灼津成痰，痰盛气滞，而成痰热壅肺；痰热久郁，蕴而成毒，热毒炽盛，内传营血，影响心神；热毒伤阴耗液，肝失濡养，也能导致肝风内动。总之，本病传变迅速，以热、痰、毒、风为其病理特点。

【百合瘦肉粥】

用料：鲜百合 30 克，猪瘦肉 100 克，大米 100 克，精盐 1 克，味精 1 克。

制法：①将百合掰瓣，洗净；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、猪肉丝煮粥，快熟时加入百合，再煮二三沸，点入精盐、味精即成。

每日 1—2 次，可长期食用。

功效：百合有润肺止咳、养阴清热、清心安神等功效；猪肉有补中益气、生津润肠等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

【茼蒿鸡子粥】

用料：新鲜茼蒿 150 克，鸡蛋 2 只，大米 100 克，精盐

1克，味精1克，香油2克。

制法：①将茼蒿洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮熟，八成熟时加入茼蒿，再煮至粥熟，打入鸡蛋搅匀，调入精盐、味精、香油即成。

每日1-2次，可长期食用。

功效：茼蒿有和脾利湿、清心养胃、利腑化痰等功效；鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

【芹菜豆腐粥】

用料：鲜芹菜100克，豆腐100克，大米100克，精盐、味精各2克，香油1克。

制法：①将芹菜洗净，切成碎末；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入芹菜、豆腐，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1-2次，可长期食用。

功效：芹菜有平肝清热、祛风利湿、养神益力等功效；豆腐有清热解毒、生津润燥等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

【鲤鱼粥】

用料：净鲤鱼肉250克，大米150克，精盐3克，味精2克，香油2克，料酒5克，姜丝2克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

百粥治百病

②锅内加水适量，放入鲤鱼肉、大米、料酒、姜丝共煮粥，熟后调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，分2次服完，可长期服用。

功效：鲤鱼有清热解毒、利尿消肿、止咳下气等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

【蘑菇兔肉粥】

用料：鲜蘑菇60克，兔肉120克，大米100克，姜丝2克，精盐2克，味精1克，香油2克。

制法：①将蘑菇去杂，洗净，切成小块；兔肉洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、生姜丝煮粥，五成熟时加入兔肉、蘑菇，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1次，可长期食用。

功效：兔肉有清热解毒、益气健脾、祛湿凉血、利便等功效；蘑菇有解毒润燥、益气补脾，化湿止泻等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

【黑鱼粥】

用料：黑鱼1条（400克左右）、大米150克，姜丝3克，料酒5克，精盐3克，味精2克，香油2克。

制法：①将黑鱼去鳞、去鳃、去内脏，洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黑鱼、姜丝、料酒、大米共煮粥，熟后调入精盐、味精、香油即成，食用时拣出骨、刺。

每日1剂，分2次服完，隔日1剂。

功效：黑鱼有养血补虚、健脾利水、通经败毒等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

【鹌鹑胡萝卜粥】

用料：鹌鹑 2 只，胡萝卜 150 克，大米 200 克，姜丝 3 克，味精 2 克，精盐 3 克，香油 2 克。

制法：①将鹌鹑活杀，去毛，去脚爪，去内脏，洗净，放入开水中焯一下，捞出切成大块。

②将胡萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入大米、鹌鹑、姜丝、料酒共煮粥，五成熟时放入胡萝卜，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1 剂，分 2 次服下，可长期食用。

功效：鹌鹑肉有补益五脏、养肝清肺、清热利湿、消积止泄等功效；胡萝卜有健脾和胃、化滞下气、补肾、除湿等功效，经常食用胡萝卜，可减少呼吸道疾病的发病率。

适应症：急、慢性肺炎。

【冬瓜肉丝粥】

用料：冬瓜 150 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克，姜丝 2 克，精盐 2 克，味精 1 克，香油 1 克。

制法：①将冬瓜洗净，去皮，切成小块；猪肉洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入肉丝、大米煮粥，八成熟时放入冬瓜块、生姜丝，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

百粥治百病

每日1-2次，可长期食用。

功效：冬瓜性平，味甘，有清热解毒、祛湿除烦、化痰止咳等功效；猪肉性平，味甘，有补中益气、生津润肠、滋肾养肝等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

【绿豆荸荠粥】

用料：绿豆60克，荸荠100克，大米100克。

制法：①将荸荠洗净，去皮，切成小块；绿豆、大米均去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，六成熟时加入荸荠块，再煮至粥熟即成。

每日1-2次，可长期服食。

功效：绿豆性寒，味甘，有清热解毒、利尿消肿、润肤解暑等功效；荸荠性平，味甘，有清热解毒、祛风化痰、利湿止渴等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

【鹅肉茄子粥】

用料：鹅肉60克，茄子150克，大米100克，姜丝2克，精盐2克，味精1克，香油2克。

制法：①将鹅肉洗净，切丝；茄子洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鹅肉丝、大米、姜丝共煮粥，五成熟时放入茄子块，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1次，可长期食用。

功效：鹅肉性平，味甘，有益气和胃、生津止渴、滋阴补肾等功效；茄子性寒，味甘，有清热解毒、利尿消肿、祛风通络、活血化瘀等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

【海蜇粥】

用料：海蜇皮60克，大米100克，咸鸭蛋1个。

制法：①将海蜇皮漂洗干净，切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，加入大米煮粥，将熟时加入海蜇丝，再煮二三沸即成。食用时佐以咸鸭蛋。

每日1-2次，可长期食用。

功效：海蜇性平，味咸，有清热润肠、消积化痰、降压、安胎等功效；鸭蛋性凉，味甘，有清热化痰、滋阴、止咳等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

【鸭肉白菜粥】

用料：鸭肉120克，大白菜100克，大米150克，精盐2克，味精2克，香油2克，姜丝2克。

制法：①将鸭肉洗净，切丝；大白菜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、鸭肉丝、生姜丝共煮粥，八成熟时放入白菜块，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1次，可长期服食。

功效：鸭肉性微寒，味甘咸，有清热解毒、利尿消肿、化痰止咳等功效；大白菜性平，味甘，有清热解毒、化痰止咳、除烦通便等功效。

适应症：急、慢性肺炎。

▲肺 结 核

肺结核是一种具有传染性的慢性疾患，其临床主要症状有咳嗽、咯血、潮热、盗汗及身体逐渐消瘦等。

肺结核是由结核分支杆菌引起的慢性肺部感染性疾病，其中痰中排菌者称为传染性肺结核病。排菌病人为传染源，主要由患者咳嗽排出结核菌并经呼吸道传播，在人体抵抗力降低时，较易感染发病。本病可累及所有年龄段，但以青壮年居多，男性多于女性，近年来老年人发病有增加趋势。

中医学认为，肺结核常因体质虚弱或精气耗损过甚，痨虫趁机侵袭肺部所引发，其病理主要为阴虚火旺，但随着病情的恶化，可出现气阴两虚，甚至阴阳两虚而致死亡。

根据现代中医临床研究，将肺结核分为四种类型进行辨证施治。

1. 肺阴亏耗，伤及肺络。症见干咳少痰，痰中带血，色鲜红，或有潮热，手足心热，胸痛，口干咽燥，饮食减少等。治宜滋阴润肺，止咳杀虫。

2. 阴虚火旺，肺肾亏虚。症见呛咳痰少，或咯血反复时作，量多血鲜，混有泡沫，胸肋掣痛，颧红盗汗，骨蒸潮热，心烦失眠，性躁善怒，形体消瘦，男子可见梦遗，女子

可见月经不调等。治宜滋阴降火，润肺养肾。

3. 气阴两伤，精血亏涸。症见咳呛咯血，劳热骨蒸，盗汗，遗精，声嘶失音，形体消瘦，形寒畏风，自汗，喘息，面浮肢肿，饮食少进，大便溏薄等。治宜益气养阴，填精补血。

4. 阴阳两虚，三脏并损。症见咳嗽喘息，气短乏力，痰中带血，色暗淡，潮热盗汗，形寒自汗，大肉脱形，舌光红少津或淡胖边有齿痕，脉沉细数而无力。治宜滋阴补阳。

由于肺结核是一种慢性疾患，病程长，治疗所需的时间也长，目前治疗一般要持续用药一年以上。

【百合粥】

用料：鲜百合 30 克，大米 60 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将百合瓣瓣，洗净，；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，将熟时加入百合，再煮二三沸，调入蜂蜜即成。

每日 2 次，可长期服食。

功效：百合性平，味甘、微苦，有润肺止咳、养阴清热、清心安神等功效；蜂蜜性平，味甘，有补中润燥、解毒镇痛、止咳利便等功效。

适应症：肺结核之久咳、咯血。

【苦瓜粥】

用料：苦瓜 150 克，大米 100 克，腐乳 2 块。

制法：①将苦瓜洗净，去瓤，切成小块；大米淘洗干净，备用。

百粥治百病

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入苦瓜块，再煮至粥熟即成。食用时佐以腐乳块。

每日2次，可长期服食。

功效：苦瓜性寒，味苦，有清热解毒、泻心明目、除乏益气等功效；豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。

适应症：肺结核之潮热口渴。

【胡萝卜鸡子粥】

用料：胡萝卜120克，鸡蛋2只，大米100克。

制法：①将胡萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，七成熟时加入胡萝卜块，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀，再煮一二沸即成。

每日1-2次，可长期服食。

功效：胡萝卜性平，味甘，有降压强心，化滞下气、健脾和胃等功效，经常食用，可减少呼吸道疾病的发病率；鸡蛋性平，味甘，有清热养心、滋阴润燥等功效。

适应症：肺结核之潮热盗汗。

【鹅肉糯米粥】

用料：鹅肉150克，糯米100克，海带60克，精盐2克，味精1克，香油1克，米醋3克，姜丝2克。

制法：①将海带上笼蒸熟，取出，用清水漂洗干净，切成细丝，放入碗内，加精盐、味精、香油、米醋拌匀，备用。

②将鹅肉洗净，切成细丝；糯米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入糯米、鹅肉、姜丝煮粥，熟后即成。食时佐以凉拌海带丝。

每日1次，可长期食用。

功效：鹅肉性平，味甘，入肺、肾二经，有滋阴补肺、益气和胃、生津止渴、化痰利水、除痰止咳等功效，是肺结核患者理想的保健食品；海带性寒，味咸，有通经利水、化痰软坚、消痰平喘等功效。

适应症：肺结核之咳嗽、潮热口渴。

【大枣粥】

用料：大枣12枚，大米100克，鲜藕100克，精盐2克，味精2克，米醋5克。

制法：①将鲜藕洗净，去皮，切丝，放入碗内，加精盐、味精、米醋拌匀，备用。

②将大枣、糯米洗净。

③锅内加水适量，放入大枣、糯米煮粥，熟后即成。食时佐以凉拌鲜藕。

每日1次，可长期食用，直至症状消失。

功效：大枣性平，味甘，有补中益气、养胃健脾、养身安躯、助十二经、悦颜色等功效，经常食用大枣，可以治疗脾胃虚弱，强壮体质。鲜藕性寒，味甘，有清热止渴、凉血止血等功效，可以治疗咳嗽咯血、热病口渴等症。

适应症：肺结核之咳嗽咯血。

【山药鸡子粥】

用料：山药 120 克，鸡蛋 1 个，大米 100 克，白糖 25 克。

制法：①将山药去皮，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入山药块，再煮至粥熟，打入鸡蛋，调匀，撒入白糖即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：山药性平，味甘，有补中益气、益肺固精、健脾养胃等功效，可以治疗食欲不振、消化不良、虚劳咳嗽、遗精盗汗等病。鸡蛋因所含的营养成分全面且丰富，而被人们称为“人类理想的营养库”，经常食用鸡蛋，可以治疗遗精、脱发、阴虚肺燥诸症。

适应症：肺结核之咳嗽、盗汗。

【芋头大枣粥】

用料：芋头 150 克，大枣 12 枚，玉米糝 100 克，蜂蜜 50 克。

制法：①将芋头去皮，洗净，切成小块；大枣洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣，水开后，撒入玉米糝。（边撒边搅拌，以防粘连），煮至六成熟时加入芋头块，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：芋头性平，味甘、辛，有解毒消肿、调中益气、

化痰和胃、软坚散结等功效，是结核病患者理想的保健食品。玉米因含有丰富的纤维素，可以促使体内的有毒物质迅速排出。

适应症：肺结核。

【鳗鱼粥】

用料：鳗鱼1条（300克），大米150克，姜丝2克，葱末3克，料酒5克，精盐2克，味精2克，香油3克。

制法：①将鳗鱼剖杀，去鳃，去内脏，反复洗净后，入开水锅中焯一下捞出，切成小段，备用。

②大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入鳗鱼段、大米、姜丝、葱末、料酒、精盐共煮粥，熟后调入味精、香油即成。

每日1剂，分2次服完，连服3-5天。

功效：鳗鱼性微寒、味甘，有补虚扶羸、祛风除湿等功效，可用于治疗阳痿、早泄、遗精、虚劳体弱、肺虚咳嗽等症。

适应症：肺结核之咳嗽。

【南瓜豆腐粥】

用料：南瓜120克，豆腐200克，大米150克。

制法：①将南瓜、豆腐分别洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入南瓜块、豆腐块，再煮至粥熟即成。

每日1剂，分2次服完，可经常服食。

百粥治百病

功效：南瓜性温，味甘，有消炎止痛、补中益气、解毒杀虫等功效，南瓜所含的果胶，有吸附体内有害物质并迅速排出的作用，所以适宜肺脓肿、肺结核病人经常食用。豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效，是肺结核患者理想的保健食品。

适应症：肺结核之潮热心烦。

【菠菜肉丝粥】

用料：新鲜菠菜 150 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克。

制法：①将菠菜去杂，洗净，入开水中焯 2 分钟，捞出过凉，切成碎末；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、肉丝煮粥，八成熟时加入菠菜末，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：菠菜性凉，味甘，有养血止血、敛阴润燥、下气通肠等功效，可用于治疗便秘、便血、肺结核、夜盲症、高血压诸症。猪肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效，长期食用，可以补虚健体。

适应症：肺结核之潮热盗汗。

▲肺气肿

肺气肿是因慢性支气管炎等慢性呼吸系统引发的合并症，或因年老有程度不同的肺组织弹性减退及肺功能不全，因组织含气量过多而出现肺泡过度膨胀状态。本病以慢性阻塞性肺气肿为多见，其临床表现为有多年的咳嗽、咯痰史，

多在冬季加重。随着病情的发展，逐渐出现气短、气促、胸闷等，且劳累后加重。合并急性呼吸道感染时，咳嗽、咯痰、气急明显迅速加重，并可出现呼吸困难、紫绀及肺动脉高压症。病情进展至后期，可导致呼吸衰竭及右心衰竭。

中医学认为，肺气肿是由外感、内伤等各种原因所引起的久咳伤肺，致使肺失肃降，病情迁延日久，肺虚可影响及肾。按照病因及症状表现，本病可分为偏肺气虚、偏肾阳虚、偏肾阴虚等几种类型。

【南瓜牛肉粥】

用料：南瓜 150 克，牛肉 100 克，大米 120 克，精盐 2 克，味精 2 克，香油 2 克。

制法：①将南瓜洗净，切成小块；牛肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、牛肉丝煮粥，六成熟时加入南瓜块，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1—2 次，连服 7—10 天。同时应服六味地黄丸，每日 2 丸，连服 7—10 天。

功效：南瓜性温，味甘，有消炎止痛、补中益气、解毒杀虫等功效，可用于治疗食物中毒、肺气肿、咳嗽痰喘等症。牛肉性温，味甘、咸，有补脾和胃、益气增血、强筋健骨等功效，身体虚弱者食用牛肉可收祛病健体之效。

适应症：肺气肿之咳嗽痰多。

【灯塔三丝粥】

用料：紫菜 30 克，竹笋丝、香菇丝各 20 克，胡萝卜丝

百粥治百病

50 克，大米 100 克，精盐 1 克，味精 2 克，香油 2 克。

制法：①将紫菜撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入紫菜、笋丝、香菇丝、胡萝卜丝，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：紫菜性寒，味甘、咸，有化痰软坚、清热利水、补肾养心等功效。竹笋性寒，味甘，有清热化痰、益气和胃、生津止渴等功效。香菇性平，味甘，有益气补虚、治风破血、健脾和胃等功效。胡萝卜性平味甘，有健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气等功效，经常食用胡萝卜，可以减轻呼吸道疾病的症状。

适应症：肺气肿之咳嗽痰多。

【海带豆腐粥】

用料：海带 50 克，豆腐 120 克，大米 100 克，生姜 6 克，味精 2 克，精盐 2 克，香油 3 克。

制法：①将海带上笼蒸熟，取出，漂洗干净，切成碎末；豆腐切成小块；大米淘洗干净；生姜切丝，备用。

②锅内加水适量，放入大米、海带、豆腐、生姜丝共煮粥，熟后调入精盐、味精、香油即成。

每日 1 次，可长期食用。

功效：海带性寒味咸，有通经利水、化痰软坚、消痰平喘等功效。豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。海带与豆腐搭配，不但可缓解肺气肿的症状，而且还是理想的营养保健食品。

适应症：肺气肿。

二、消化系统疾病

▲ 呕 吐

呕吐是将食物及痰涎等胃内容物经口腔排出体外的一种病症。呕吐是机体的保护性反应，而频繁剧烈的呕吐可引起水、电解质紊乱及营养障碍。呕吐常见于西医学中的神经性呕吐、胆囊炎、胰腺炎、肾炎、幽门痉挛或梗阻以及某些急性传染病等。

中医学认为，呕吐乃胃失和降、气逆于上而致发，并有实证与虚证之分。实证多由外邪、饮食所伤，虚证多为脾胃功能减退所致。而二者又相互夹杂，实中有虚，虚中有实，故临床多运用扶正祛邪的方法以期达到治疗目的。

1. 实证：①外邪犯胃：突然恶心呕吐，并可伴有恶寒发热、头身疼痛，或兼有脘腹胀闷、肠鸣腹泻、舌苔薄腻或白腻、脉浮滑；②饮食停滞：呕吐泛酸，脘腹胀满、食后加重、吐后则轻，厌食肠鸣，舌苔厚腻，脉濡滑；③肝气犯胃：呕吐吞酸，郁怒而发，暖气频繁，胸胁胀痛，口苦咽干，舌边红苔薄腻，脉弦滑；④痰浊中阻：呕吐痰涎，脘闷纳呆，眩晕心悸，口干不欲饮，身体困重，大便不爽，苔白滑或白腻，脉濡缓或弦滑。

2. 虚证：①脾胃虚寒：稍感凉即呕吐，四肢困重，脘腹冷痛，面色苍白，神疲乏力，喜热喜按，大便溏薄，舌质淡苔白，脉濡弱；②胃阴不足：呕吐反复发作，饥不欲食，口燥咽干，舌红少津、或嫩红苔，脉细数。

【橘皮生姜粥】

用料：橘皮 15 克，生姜 15 克，大米 60 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将橘皮洗净，切丝，用干净纱布包好；生姜切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入橘皮袋、生姜丝、大米共煮粥，熟后拣出橘皮袋，调入蜂蜜即成。

每日 1-2 次，或视病情而定。

功效：橘皮有镇咳、化痰、止呕、止呃、利尿的作用。生姜有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效。蜂蜜有清热、补中、解毒、润燥、止痛等功效。

适应症：胃痛呕吐。

【刀豆生姜粥】

用料：刀豆子 30 克，生姜 5 克，大米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将刀豆子洗净，切成小块；生姜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入刀豆、生姜、大米煮粥，熟后调入红糖即成。

每日 1-2 次，直至病情好转为止。

功效：刀豆性温，味甘，有温中止呃、益肾补元等功

效。红糖有去寒、补血、破瘀、缓肝等功效。生姜有温中散寒、和胃止呕等功效。

适应症：胃寒疼痛、呕吐。

【苦瓜大枣粥】

用料：新鲜苦瓜 150 克，大枣 6 枚，大米 100 克，蜂蜜 50 克。

制法：①将苦瓜洗净，去瓤，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入苦瓜块，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日 2 次，直至病情好转为止。

功效：苦瓜性寒，味苦，有清热解毒、泻心明目、消暑止渴等功效。蜂蜜有清热解毒、润燥止痛等功效。

适应症：胃热呕吐。

▲消化不良

消化不良的临床表现以不思饮食，或食而不化、呕吐、腹泻、消瘦等为主要症候。本病患者以小儿为多见。

中医学认为，消化不良多因脾胃虚弱，或饮食不节，过食瓜果生冷之物；或喂养不当，营养吸收障碍；或因感受外邪，损伤脾胃，以致运化失职而引发本病。治疗上，应根据病因及症状表现，辨证施治，但以健脾益胃助消化为主。



【橘皮土豆粥】

用料：橘皮 10 克，土豆 120 克，大米 100 克，白糖 35 克。

制法：①将橘皮洗净，切丝，用干净纱皮包好；土豆去皮，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入橘皮袋、大米煮粥，五成熟时加入土豆块，再煮至粥熟，拣出橘皮袋，调入白糖即成。

每日 1-2 次，空腹服用，连服 1 个月。

功效：橘皮有助消化、开胃、暖胃等功效。土豆有和中调胃、益气健脾等功效。白糖有润肺生津、和中益肺、舒缓肝气等功效。

适应症：胃脘疼痛、消化不良。

【白萝卜粥】

用料：白萝卜 150 克，大米 100 克，精盐 1 克，味精 2 克。

制法：①将白萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入白萝卜块，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日 2 次，连服 3-5 天。

功效：萝卜性凉，味甘、辛，有宽中下气、消积化痰等功效。

适应症：消化不良之食积胸闷。

【茼蒿鸡子粥】

用料：新鲜茼蒿 150 克，鸡蛋 1 个，大米 100 克，鸡汤 250 毫升。

制法：①将茼蒿洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、鸡汤煮粥，八成熟时加入茼蒿末，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。

每日 1-2 次，连服 7-10 天。

功效：茼蒿性平，味辛，有和脾利湿、清心养胃、利膈化痰等功效。

适应症：上腹部满闷不适。

【芋头肉丝粥】

用料：鲜芋头 120 克，猪瘦肉 60 克，玉米糝 100 克。

制法：①将芋头去皮，洗净，切成小块；猪瘦肉切丝，备用。

②锅内加水适量，水开后，撒入玉米糝（边撒边搅动，以防粘连），再加入肉丝共煮粥，五成熟时加入芋头块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：芋头性平，味甘、辛，有调中益气、化痰和胃、软坚散结等功效。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。玉米营养丰富，有调中健脑的功效。将芋头、猪肉、玉米搭配食用，不但可治疗脾胃疾患，而且可收强壮身体之功。

百粥治百病

适应症：脾胃虚弱所致的消化不良。

【山药大枣粥】

用料：山药 150 克，大枣 9 枚，大米 100 克。

制法：①将山药洗净，去皮，切成小块；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，五成熟时加入山药块，再煮至粥熟即成。

每日 1—2 次，可长期食用。

功效：山药有健脾益肺、滋肾固精等功效。大枣有补中益气、养胃健脾、养血壮神等功效。

适应症：脾胃虚弱所致的消化不良。

【小米鸡子粥】

用料：小米 100 克，鸡蛋 1 个，白糖 30 克。

制法：①将小米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入小米煮粥，熟后打入鸡蛋，调入白糖，搅匀即成。

每日 2 次，空腹食用，可长期服食。

功效：小米营养丰富，有健脾和胃、健脑益智等功效，可用于治疗脾胃虚弱及神经衰弱等症。

适应症：脾胃虚弱所致的消化不良。

【鸡内金粥】

用料：鸡内金 30 克，大米 60 克。

制法：①将鸡内金洗净，切成小块；大米淘洗干净，备

用。

②锅内加水适量，放入鸡内金块、大米煮粥，熟后即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：鸡内金性平，味甘，有健脾和胃、消食化滞、固精止泻等功效，可用于治疗脘腹胀满、食积不化、遗精、泻痢诸症。

适应症：脾胃虚弱所致的上腹胀满、消化不良。

【洋葱鸡肉粥】

用料：洋葱150克，鸡脯肉60克，大米100克，精盐1克，味精2克。

制法：①将洋葱洗净，切成小块；鸡脯肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入洋葱块、鸡肉丝，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日1-2次，连服7-10天。

功效：洋葱性温，味辛、辣，有化湿祛痰、和胃下气、解毒杀虫等功效，可用于治疗胃脘冷痛、宿食不消等症。鸡肉性平，味甘、咸，有温中益气、填精补髓、强腰健骨等功效，适宜于久病体虚、营养不良者食用。

适应症：脾胃不和所致的上腹冷痛、食积不化等。

【菱粉鸡子粥】

用料：菱角粉30克，鸡蛋1个，大米100克，大枣6枚，红糖30克。

百粥治百病

制法：①将大枣、大米去杂，洗净。

②锅内加水适量，放入大米、大枣煮粥，熟后打入鸡蛋、投入菱角粉、红糖，搅匀即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：菱角性凉，味甘，有益气健脾、养神强志等功效。大枣性平，味甘，有补中益气、养胃健脾等功效。加入鸡蛋、大米、大枣，可收治疗脾虚食少、营养不良之功。

适应症：脾胃虚弱所致的纳食减少、营养不良。

【鲳鱼扁豆粥】

用料：鲳鱼1条（400克），鲜扁豆50克，大米200克，姜丝3克，葱末3克，精盐2克，味精2克，料酒5克，胡椒粉2克。

制法：①将鲳鱼去鳞，去鳃，去内脏，洗净，入沸水锅内氽一下捞出，沥干水分备用。

②扁豆、大米去杂，洗净，备用。

③锅内加水适量，放入大米、鲳鱼、扁豆、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉即成。食用时拣去骨、刺。

每日1剂，当日分2次食完；隔日1剂。

功效：鲳鱼性平，味甘，有益气养血、健脾养胃等功效。扁豆性平，味甘，有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效。

适应症：脾胃虚弱所致的消化不良、身体羸瘦。

【刺梨粥】

用料：鲜刺梨 150 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将刺梨洗净，去皮，去核，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六七成熟时加入刺梨块，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 2 次，连服 10-15 天。

功效：刺梨性平，味酸、甜、涩，有滋补强壮、健脾理胃等功效，可用于治疗消化不良、身体虚弱、食积胀满、胃脘疼痛等症。

适应症：消化不良所致的上腹胀满、疼痛等。

【猕猴桃粥】

用料：猕猴桃 120 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将猕猴桃去皮，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入猕猴桃块，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 1-2 次，连服 7-10 天。

功效：猕猴桃性寒，味甘、酸，有解除烦热、生津润燥、调中下气、和胃降逆等功效，可用于治疗脾胃气虚、消化不良、烦热消渴等症。

适应症：脾胃失和所致的消化不良。

【番茄肉丝粥】

用料：番茄（西红柿）150克，猪瘦肉60克，大米100克。

制法：①将番茄洗净，切成小块；猪瘦肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时放入猪肉丝，八成熟时放入番茄块，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服10-15天。

功效：番茄性微寒，味甘、酸，有清热解毒、凉血平肝、健胃消食等功效。猪肉性微寒、味甘，有补中益气、生津润肠等功效。

适应症：脾胃虚弱所致的消化不良、食积不化。

【白萝卜羊肉粥】

用料：白萝卜150克，羊肉50克，大米100克，精盐、味精、香油各2克。

制法：①将白萝卜洗净，切成小块；羊肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入羊肉、大米煮粥，六成熟时加入白萝卜块，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：萝卜性凉，味甘、辛，有宽中下气、补脾运食、生津化痰等功效。羊肉性热，味甘、咸，有补中益气、安心止痛、固肾壮阳等功效。

适应症：消化不良所致的身体虚弱。

【胡萝卜鸡子粥】

用料：胡萝卜 150 克，鸡蛋 2 只，大米 100 克，精盐、味精、香油各 2 克。

制法：①将胡萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入胡萝卜块，再煮至粥熟，打入鸡蛋，投入精盐、味精、香油，搅匀即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：胡萝卜性平，味甘，有宽中下气、健脾和胃、去肠胃之邪等功效。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效，营养丰富而全面，与胡萝卜搭配食用，可收健脾和胃、强壮身体之功。

适应症：消化不良所致的身体虚弱。

【大枣肉丝粥】

用料：大枣 12 枚，猪瘦肉 60 克，大米 100 克。

制法：①将猪瘦肉切丝；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣、肉丝煮粥，熟后即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：大枣性平，味甘，有补中益气、养胃健脾等功效，为治疗脾胃虚弱等病的良药。猪肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽肌肤等功效，与大枣搭配食用，

百粥治百病

可治疗脾胃虚弱所致的营养不良等。

适应症：脾胃虚弱所致的不思饮食、体质虚弱。

【雪菜粥】

用料：新鲜雪里蕻 100 克，大米 60 克，精盐 1 克，味精 2 克，干辣椒 3 克，香油 1 克。

制法：①将雪里蕻洗净，切成碎末；干辣椒剁成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、干辣椒煮粥，五成熟时加入雪里蕻，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：雪里蕻性温，味辛、辣，有温肺豁痰、开胃利气等功效。辣椒性热，味辛，有温中散寒、开胃消食、祛湿通络等功效。

适应症：食欲不振及胃脘冷痛、宿食不消等。

【韭菜鸡子粥】

用料：韭菜 150 克，鸡蛋 2 个，大米 100 克，熟猪油 10 克，精盐 2 克，味精 2 克。

制法：①将韭菜去杂，洗净，切段；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，快熟时，撒入韭菜段，打入鸡蛋搅匀，再煮二三沸，淋入熟猪油，调入味精、精盐即成。

每日 1 次，连服 15-20 克。

功效：韭菜性温，味甘，有温补肝肾、健胃提神等功

效。

适应症：食欲不振及腰膝冷痛。

【鹤鹑健脾粥】

用料：鹤鹑 2 只，水发香菇 50 克，莲子 50 克，大米 200 克，姜丝 3 克，葱花 5 克，精盐 3 克，味精 3 克，料酒 10 毫升，胡椒粉 2 克，香油 3 克，

制法：①将鹤鹑宰杀，去毛、内脏、腿爪，洗净，用沸水焯，捞出，斩成小块。

②莲子用温水泡软，去衣；香菇去杂，撕成小片；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入鹤鹑块、大米、莲子、香菇片、姜丝、葱、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉、香油即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 3—5 天。

功效：鹤鹑肉性平，味甘，有补益五脏、补中益气、清热利湿等功效，可用于治疗消化不良、食欲不振等症。香菇性平，味甘，有治风破血、健脾和胃等功效。莲子有健脾止泻等功效。

适应症：消化不良、食欲不振。

▲ 肠胃炎

肠胃炎是由不同病因引发的急、慢性肠胃粘膜炎症疾患。本病患者可见胃痛、呕吐、腹痛及泄泻等症状，严重者可导致脱水及水电解质紊乱等现象。本病属于中医的“胃脘痛”、

百粥治百病

“胀满”、“泄泻”等范围。

中医学认为，肠胃炎多因饮食不节、情志所伤、劳倦而发病，并根据病因及症状的不同，分为寒湿、暑湿、虚寒、食滞四种类型，患者应据临床表现，合理地选择食物，辨证施治。

【红苋菜粥】

用料：红苋菜 200 克，大米 100 克。

制法：①将红苋菜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入红苋菜，再煮 2—3 分钟即成。

每日 2—3 次，连服 3—5 天。

功效：红苋菜性凉，味甘，有清热解毒、补血止血、利尿除湿、通利二便等功效。

适应症：急性肠炎及急性细菌性痢疾。

【大蒜鸡子粥】

用料：大蒜 25 克，鸡蛋 1 个，大米 60 克。

制法：①将大蒜去皮，洗净，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入大蒜片，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。

每日 3 次，可长期食用，直至病愈。

功效：大蒜性温，味辛，有温中消食、解毒杀虫、破瘀除湿等功效，与鸡蛋同食，既可减轻症状，又可满足身体对营养的需要。

适应症：慢性肠炎及结肠炎。

【扁豆大枣粥】

用料：鲜扁豆 50 克，大枣 12 枚，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将扁豆、大枣洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入扁豆、大枣、大米煮粥，熟后调入白糖即成。

每日 2-3 次，连服 1 个月。

功效：扁豆性平，味甘，有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效。大枣性平，味甘，有补中益气、养胃健脾等功效。

适应症：慢性肠胃炎所致的食少、便溏。

【槟榔粥】

用料：槟榔肉 120 克，大米 100 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将槟榔肉洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入槟榔块，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。每日 2 次，连服 15-20 天。

功效：槟榔性温，味辛，有杀虫消积、行气利水等功效，可用于治疗积滞腹胀、泻痢腹痛等。

适应症：慢性肠胃炎。

【山药鸡肉粥】

用料：山药 150 克，鸡腿肉 60 克，大米 100 克。

制法：①将山药洗净，去皮，切成小块；鸡腿肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入山药块，鸡肉丝，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 15-20 天。

功效：山药性平，味甘，有除寒热邪气、补中益气、健脾养胃、强筋健胃、止泻，化痰等功效。鸡肉性平，味甘、咸，有温中益气，填精补髓、强腰健骨等功效。二者搭配食用，既可减轻症状，又能满足身体对营养物质的需要，增强对疾病的抵抗力。

适应症：慢性胃炎所致的上腹部疼痛，食少便溏。

【鲳鱼肉丝粥】

用料：鲳鱼 1 条（400 克），猪瘦肉 50 克，大米 200 克，大米 200 克，姜丝 5 克，葱末 10 克，精盐 3 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，料酒 15 毫升，香油 2 克。

制法：①将鲳鱼去鳞，去鳃，去内脏，洗净，备用。

②猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入鲳鱼、大米、猪肉丝、姜丝、葱花、料酒、精盐共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉、香油即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 3-5 天。

功效：鲳鱼性平，味甘，有益气养血、补胃生精等功

效，营养价值很高，可作为慢性病患者的营养保健食品。

适应症：慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡。

【马齿苋粥】

用料：鲜马齿苋 120 克，大米 60 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将马齿苋洗净，切碎，用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入马齿苋袋、大米煮粥，熟后拣出马齿苋袋，调入蜂蜜即成。

每日 2 次，空腹服用，连服 3-5 天。

功效：马齿苋性寒，味酸，有清热利湿、止痢消炎、解毒疗疮等功效。蜂蜜有清热、补中、解毒、润燥、止痛等功效。

适应症：急性肠胃炎。

【石榴皮荠菜粥】

用料：石榴皮（干品）15 克，鲜荠菜 50 克（干品 20 克），大米 100 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将石榴皮用干净纱布包好；荠菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入石榴皮袋、大米煮粥，八成熟时加入荠菜末，再煮至粥熟，拣出石榴皮袋，调入蜂蜜即成。

每日 2 次，连服 3-5 天。

功效：石榴皮性温，味甘、涩，有涩肠止泻等功效。荠菜性平，味甘，有清热止血、平肝明目、和脾利水等功效。

适应症：急性肠胃炎之腹泻。

百粥治百病

【芹菜根生姜粥】

用料：水芹菜根 60 克，生姜 6 克，大米 60 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将芹菜根洗净，切碎，用干净纱布包好；生姜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入芹菜根袋、大米、姜丝煮粥，熟后拣出芹菜根袋，调入蜂蜜即成。

每日 2-3 次，空腹服用，连服 3-5 天。

功效：芹菜根性凉，味甘，有清胃解热、祛风利湿等功效。生姜性温，味辛，有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效。

适应症：急性肠胃炎。

【白扁豆粥】

用料：白扁豆 50 克，大米 100 克，白糖 50 克。

制法：①将白扁豆去杂，洗净，用清水浸泡 2 小时；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入白扁豆、大米煮粥，熟后调入白糖即成。

每日 1-2 次，可长期服食。

功效：白扁豆性平，味甘，有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效。白糖性寒，味甘，有润肺生津、和中益肺、舒缓肝气等功效。

适应症：慢性肠胃炎。

▲胃下垂

胃下垂是指胃器官下降至生理最低线以下位置的一种慢性病症。一般认为，本病多是由于长期饮食失节，或劳累过度，致使中气下降，升降失常所引发。

本病患者多有腹胀（食后加重，平卧减轻）、恶心、暖气、胃痛（无周期性及节律性，疼痛性质与程度变化很大）等症状，亦可偶有便秘、腹泻，或交替性腹泻及便秘。本病患者多为瘦长体型，同时还可伴有眩晕、心悸、乏力、直立性低血压、昏厥、食欲减退等症状。

中医学认为，胃下垂是由脾胃气虚、中气下陷、升举无力而引发的，治疗原则应以健脾、益气、升提等方法为主。

【鲤鱼黄芪粥】

用料：鲤鱼肉 200 克，生黄芪 50 克，大米 150 克，姜丝 3 克，葱末 5 克，味精 2 克，精盐 3 克，胡椒粉 2 克，料酒 10 毫升。

制法：①将生黄芪洗净，用干净纱布包好；鲤鱼肉洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鲤鱼肉、黄芪袋、精盐、姜丝、葱花、料酒共煮粥，熟后拣出黄芪袋，调入味精、胡椒粉即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 10-15 天。

功效：鲤鱼性温，味甘，有补气养血、强筋健骨等功效，可用于治疗气血双亏、体倦羸瘦、五脏虚损等症，与生

百粥治百病

黄芪同煮食用，可疗治胃下垂、肾下垂等。

适应症：胃下垂。

【胡椒猪肚粥】

用料：白胡椒 8 克，猪肚 150 克，大米 100 克，姜丝 3 克，葱末 6 克，精盐 2 克，味精 2 克，香油 2 克，料酒 15 毫升。

制法：①将猪肚洗净，放入开水锅中焯 2 分钟，捞出，过凉，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入猪肚丝、大米、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入胡椒粉、味精、香油即成。

每日 1 次，连服 7—10 天。

功效：胡椒性热，味辛、辣，有温中散寒、通经活络、助阳补火等功能。“猪肚为补脾胃之要品，脾胃得补，则中气益，利自止矣。”（本草经疏）胃下垂是由脾胃虚弱、中气下陷所致，故治疗原则当为补中益气、健脾养胃。

适应症：胃下垂。

▲胃及十二指肠溃疡

胃及十二指肠溃疡多与胃酸和胃蛋白酶的消化作用有密切的关系，发病部位多在胃和十二指肠，少数可发生在食管下段，胃——空肠吻合处及美克尔憩室等处。本病为一种多病因疾患，可因遗传、地理环境、精神刺激、饮食习惯及药物等因素而致病。多见于青壮年。

本病的症状为长期周期性发作的节律性上腹部疼痛，同

时还可伴有泛酸、恶心、呕吐、暖气、便秘及消化不良等，并发症常可出现穿孔、大出血、幽门梗阻、癌变。

中医学将本病分为如下几种类型，并加以辨证施治：

1. 肝胃气滞：胃脘胀痛，两胁胀闷，因暖气或矢气则舒，善怒而太息，胸闷食少，泛吐酸水，口苦眩晕，舌苔薄白，脉弦。治宜理气行滞，疏肝和胃。

2. 肝胃郁热：胃脘痛势急迫，有灼热感，食入痛无明显缓解，或食少易痛，口苦而干，喜冷饮，吞酸，嘈杂，烦躁易怒，便秘，舌红苔黄，脉弦或数。治宜清胃泄热，舒肝理气。

3. 瘀血阻络：胃痛如刺如割，痛处不移，有呕血或黑便史，舌质紫黯或有瘀斑。治宜活血化瘀，通络和胃。

4. 脾胃虚寒：胃痛隐隐，喜按喜暖，空腹痛重，得食痛减，食后腹胀，倦怠乏力，神疲懒言，畏寒肢冷，大便溏薄，呕吐清涎，舌质淡嫩边有齿痕、苔薄白，脉沉细或迟。治宜健脾和胃，温中散寒。

【香蕉粥】

用料：香蕉 200 克，大米 60 克。

制法：①将香蕉去皮，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入香蕉块，再煮至粥熟即成。

每日 2-3 次，可长期食用。

功效：香蕉性寒，味甘，有止烦渴、润肺肠、通血脉、填精髓等功效，现代医学研究证实，香蕉有治疗消化性溃疡

百粥治百病

病的作用。

适应症：胃、十二指肠溃疡。

【甘蓝鸡子粥】

用料：甘蓝（卷心菜）150克，鸡蛋1个，大米100克。

制法：①将甘蓝洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入甘蓝末，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。

每日2次，空腹服用，可长期服食。

功效：甘蓝性温，味甘、辛、苦，有消食下气、治咳化痰、去心腹冷痛等功效；现代医学研究证明，甘蓝可提高胃肠内膜上皮的抵抗力，促使代谢过程正常化，从而加速溃疡处的愈合。

适应症：胃、十二指肠溃疡。

【猪肚粥】

用料：猪肚120克，大米100克。

制法：①将猪肚用清水反复揉洗干净，切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入猪肚、大米煮粥，熟后即成。

每日2次，空腹服用，可长期服食。

功效：猪肚为补脾益胃之要品，长期食用，可加速脾胃疾患的治愈。

适应症：胃溃疡。

【荠菜木耳粥】

用料：鲜荠菜 150 克，黑木耳 20 克，大米 100 克。

制法：①将荠菜洗净，切成碎末；黑木耳用温水泡发，去杂，洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入荠菜末、木耳末，再煮至粥熟即成。

每日 2-3 次，空腹服用，连服 5-7 天。

功效：荠菜有健胃消食、降压止血等功效。黑木耳有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效，与荠菜同煮食，可收消化道止血、补血之功。

适应症：胃、十二指肠溃疡出血。

【荠菜豆腐粥】

用料：鲜荠菜 120 克，豆腐 100 克，大米 120 克，精盐 2 克，味精 2 克，香油 2 克。

制法：①将荠菜洗净，切成碎末；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、豆腐煮粥，八成熟时加入荠菜末，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 2 次，空腹服用，连服 7-10 天。

功效：荠菜有愈合溃疡创伤面的功效，豆腐营养丰富，易于消化吸收，二者合食，可收治疗消化道溃疡及增加营养之功。

适应症：胃、十二指肠溃疡及出血。

【墨鱼粥】

用料：墨鱼肉 120 克，大米 100 克。

制法：①将墨鱼肉洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入墨鱼块、大米煮粥，熟后即成。

每日 2 次，空腹服用，可长期服食。

功效：墨鱼肉性平，味咸，有养血滋阴、补心通脉、益气强志等功效，经常食用墨鱼肉，不但可以增加营养，而且还可以中和胃酸，促进消化道溃疡面的愈合。

适应症：胃、十二指肠溃疡。

【土豆鸡子粥】

用料：土豆 150 克，鸡蛋 1 个，大米 100 克。

制法：①将土豆去皮，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入土豆块，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。

每日 2 次，空腹服用，可长期服食。

功效：土豆性平，味甘，有和中调胃、益气健脾等功效。鸡蛋不但营养丰富全面，而且对胃粘膜有保护作用，可减轻胃酸等对溃疡面的侵蚀，有利于溃疡的愈合。

适应症：胃溃疡。

【鲜藕粥】

用料：鲜藕 200 克，大米 100 克，蜂蜜 30 克，精盐 2

克，味精2克，米醋10毫升，香油2克，蒜泥6克。

制法：①将鲜藕洗净，去皮，一半切丝，一半切成小块；大米淘洗干净，备用。

②将藕丝放入碗内，加精盐、味精、米醋、香油、蒜泥拌匀，备用。

③锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入藕块，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。食用时佐以凉拌藕丝。

每日2次，空腹服下，可长期服食。

功效：鲜藕味甘，生则性寒，熟则性温。生者能凉血止血，清热止渴，可治咳嗽咯血、溃疡出血、热病口渴等症；熟则能健脾开胃、补血止泻，可治脾胃虚弱、食欲不振等症。蜂蜜有促进消化道溃疡面愈合的功效。经常食用鲜藕粥，可加速消化道溃疡的愈合。

适应症：胃、十二指肠溃疡及出血。

【甜菜鸡子粥】

用料：甜菜150克，鸡蛋1个，大米100克。

制法：①将甜菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入甜菜末，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。

每日2次，空腹服食，连服5-7天。

功效：甜菜性寒、滑，味甘、苦，有清热解毒、行瘀止血、开胃、止痛等功效，与鸡蛋同煮食，可增进食欲、增加营养、促进消化道溃疡及出血的愈合。

适应症：胃、十二指肠溃疡及出血。

【芝麻鸡子粥】

用料：芝麻30克，鸡蛋1个，大米100克，蜂蜜30克。

制法：①将芝麻、大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入芝麻、大米煮粥，熟后打入鸡蛋，调入蜂蜜即成。

每日2次，空腹服用，连服10-15天。

功效：芝麻性平，味甘，有补血、祛风、润肠、生津、补肝益肾、通乳、养发等功效，可用于身体虚弱、头发早白、贫血萎黄、津液不足、大便燥枯、头晕耳鸣等病症，芝麻还具有改善血液循环的作用，可使人延缓衰老，健康长寿。芝麻与鸡蛋、蜂蜜同服食，不但可治愈消化道溃疡，而且还可以滋养身体，尤适宜老年溃疡患者食用。

适应症：胃、十二指肠溃疡。

▲ 腹 痛

本病是由腹部、胸部、全身性疾病引发的腹部疼痛，有急性与慢性之分。现代医学中的急性阑尾炎、肠结核、胆道蛔虫症、急性腹膜炎等均可出现本症。

中医学认为，腹痛的发生主要为外感时邪、饮食不节、情志失调及素体阳虚等导致气机郁滞、脉络痹阻或经络失养、气血运行不畅所致。并将其分为实寒、实热、虚寒、食滞、气滞、瘀血几种类型，根据病因及症状的不同，分别采用理气祛邪、清热化湿、消食导滞、行气化瘀、温中补虚等治疗方法。

【羊肉生姜粥】

用料：羊肉 100 克，生姜 15 克，大米 100 克，葱末 6 克，精盐 2 克，味精 2 克，胡椒粉 30 克，香油 2 克。

制法：①将羊肉切成细丝；生姜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入羊肉丝、姜丝、大米、葱末、精盐共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉、香油即成。

每日 2 次，连服 3-5 天。

功效：羊肉性热，味甘，有暖中祛寒、温补气血、安心止痛、开胃健力等功效。生姜性温，味辛，有温中散寒、和胃止呕等功效。胡椒性热，味辛，有温中散寒、助阳补火等功效。

适应症：腹部冷痛、呕吐。

【香菜大枣粥】

用料：香菜 35 克，大枣 12 枚，姜丝 6 克，大米 100 克，红糖 50 克。

制法：①将香菜洗净，切末；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、姜丝、大米煮粥，快熟时加入红糖、香菜末，拌匀后再煮二三沸即成。

每日 2 次，空腹服用。

功效：香菜性温，味辛，有消食下气、醒脾调中、壮阳等功效，可用于治疗胃脘冷痛、消化不良等症。大枣性平，味甘，有补中益气、养胃健脾、养血壮神等功效，可用于治

百粥治百病

疗脾胃虚弱、虚汗盗汗等症。红糖有祛寒、补血、破瘀、缓肝等功效。

适应症：上腹部冷痛。

【辣椒生姜粥】

用料：尖辣椒 15 克，生姜 6 克，大米 60 克。

制法：①将尖辣椒洗净，切成碎末；生姜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、辣椒末、生姜丝同煮粥，熟后即成。

每日 1-2 次。

功效：辣椒性热，味辛，有温中散寒、开胃消食、祛湿通络等功效，可用于治疗痢疾、水泻、胃脘冷痛、风湿痛等病症。

适应症：上腹部冷痛。

【猪肚生姜粥】

用料：猪肚 150 克，生姜 12 克，大米 100 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 6 克，香油 2 克。

制法：①将猪肚洗净，放入沸水锅中焯 2 分钟，捞出过凉，切成小块；生姜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入猪肚块、大米、生姜丝、精盐、料酒煮粥，熟后调入味精、香油即成。

每日 1-2 次，连服 15-20 天。

功效：猪肚有益气补中、健脾养胃等功效。生姜有温中散寒、和胃止呕等功效。

适应症：胃痛日久且伴有体虚、消瘦、食少等症。

【葱白大枣粥】

用料：葱白 2 根，大枣 10 枚，糯米 100 克，胡椒粉 2 克，精盐 1 克，味精 2 克。

制法：①将葱白洗净，切成碎末；大枣洗净；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、糯米煮粥，八成熟时加入葱白末，再煮至粥熟，调入胡椒粉、精盐、味精即成。

每日 1-2 次，连服 5-7 天。

功效：大葱性温，味辛，有通阳开窍、祛风活络、解毒消肿、清肺健脾等功效，可用于治疗风寒感冒、呕吐清水、食欲不振等症。大枣有补中益气、养胃健脾等功效。糯米有补脾益肺等功效。

适应症：胃痛腹痛、呕吐清水。

▲ 痢 疾

痢疾是以发热、腹痛、里急后重、下痢赤白脓血为主要特征。可分为急性与慢性两种。为夏秋季节较为常见的消化道传染病。

中医学认为，本病多由外受暑湿疫毒之气，内伤饮食生冷，损伤肠胃所致，但二者相互影响，往往内外交感而发病。

本病的病位在肠，病邪侵入肠中，肠络受伤，气血与邪相搏结，化为脓血，而致痢下赤白。肠与胃密切相连，如果

百粥治百病

疫毒湿热之邪上攻于胃，则胃不纳食，成为噤口痢。若迁延日久，邪恋正衰，脾气更虚，则成久痢，或为时发时愈的休息痢。痢久不愈，或反复发作，不但伤及脾胃，更能影响到肾，使肾气虚衰，而成为虚寒痢。

治疗原则应为初痢宜通，久痢宜涩。初期证候多属湿热，久痢之后，多从寒化。年老、久病体虚者以温中健脾为主。

【甜菜粥】

用料：甜菜 200 克，大米 100 克，精盐 2 克，味精 2 克。

制法：①将甜菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入甜菜末，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日 2 次，连服 3—5 天。

功效：甜菜性寒，味甘、苦，有清热解毒、行瘀止血、祛风镇痛等功效，可用于治疗闭经淋浊、热毒下痢、麻疹透发不快等症。

适应症：急性细菌性痢疾。

【洋葱白菜粥】

用料：老洋葱 100 克，大白菜 50 克，白糖 50 克，大米 100 克。

制法：①将老洋葱、大白菜分别洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入老洋葱

末、大白菜末，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：洋葱性温，味辛、辣，有化湿祛痰、和胃下气、解毒下虫等功效，可用于治疗胃脘冷痛、宿食不消、痢疾等症。大白菜性平，味甘，有养胃利水、解热除烦、化痰止咳等功效。

适应症：急、慢性痢疾

【鲫鱼粥】

用料：鲫鱼1条（350克），大米100克，姜丝6克，葱末5克，花椒末5克，料酒10毫升，精盐3克，味精2克。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞，去鳃，去内脏，洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、大米、姜丝、葱末、花椒末、料酒共煮粥，熟后调入精盐、味精即成。

每日1-2次，连服5-7天。

功效：鲫鱼性平，味甘，有补气益中，利湿通乳等功效，配以生姜、花椒同煮食，有温中散寒止痢之功效。

适应症：赤白痢疾，腹部虚冷作痛。

【紫皮大蒜粥】

用料：紫皮大蒜30克，大米100克。

制法：①将大蒜去皮，一剖两半；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，烧开后投入大蒜煮1分钟，捞出大蒜。将洗净的大米放入蒜水中煮成稀粥，再将大蒜放入粥

百粥治百病

内，稍煮二三沸即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：大蒜性温，味辛，有温中消食、解毒杀虫、破瘀除湿等功效，用紫皮大蒜煮粥食用，有下气、消炎、健胃、止痢等功效。

适应症：急、慢性痢疾。

【苋菜大蒜粥】

用料：新鲜苋菜150克，大蒜15克，大米100克。

制法：①将苋菜、大蒜洗净，切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入苋菜丝、大蒜丝，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服3-5天。

功效：苋菜性凉，味甘，有清热解毒、补血止血、利尿除湿，通利二便等功效，与杀菌消炎能力很强的大蒜同煮食，可杀菌除热、解毒止痢。

适应症：老年人急性细菌性痢疾。

【乌梅粥】

用料：乌梅15克，大米60克，冰糖20克。

制法：①将大米淘洗干净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入乌梅煎30-40分钟，去渣，加入大米煮粥，熟后调入冰糖末，搅匀即成。

每日2次，连服10-15天。

功效：乌梅性温，味酸、涩，有生津止渴、酸涩收敛等

功效：可用于治疗久泻、久痢。

适应症：慢性痢疾及慢性腹泻。

【木耳白醋粥】

用料：黑木耳 30 克，白醋 20 毫升，大米 100 克。

制法：①将黑木耳用温水泡发，去杂，洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，熟后撒入木耳末，淋入白醋，再煮二三沸即成。

每日 2 次，连服 3-5 天。

功效：白醋有极强的杀菌抗炎能力。黑木耳为“素中之荤”，有补血止血的功效，其所含的果胶，可将残留在胃肠道内的有害物质吸附集中起来，有利于排出体外，清理胃肠道。

适应症：痢疾出血。

【石榴皮粥】

用料：鲜石榴皮 30 克，大米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将石榴皮洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入石榴皮丝煎 30 分钟，去渣，加入大米煮粥，熟后调入红糖，再煮一二沸即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：石榴皮性温，味甘、酸，有生津解渴、涩肠止泻等功效，可用于治疗脾虚久泻、便血、痢疾等症。

适应症：细菌性痢疾。

百粥治百病

【山楂茶叶粥】

用料：山楂 30 克，好茶叶 15 克，大米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将山楂洗净，去核，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入山楂片、茶叶、红糖，再煮四五沸即成。

每日 2 次，连服 3-5 天。

功效：山楂有消积化食、破瘀血、止泻痢、散结消胀等功效。茶叶有极强的抑菌和杀菌能力。

适应症：痢疾初起。

【鲜梨粥】

用料：鲜梨 150 克，大米 60 克，白糖 20 克。

制法：①将鲜梨洗净，连皮切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入鲜梨块，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 2-3 次，连服 3-5 天。

功效：梨性凉，味甘、酸，有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳等功效。

适应症：痢疾引起的腹痛。

【火腿菠菜粥】

用料：火腿 60 克，菠菜 120 克，大米 100 克，姜丝 2

克，蒜片3克，精盐2克，味精2克，香油2克，胡椒粉1克。

制法：①将菠菜洗净，放入沸水锅中烫煮2分钟，捞出，沥干水分，切成碎末；火腿切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入火腿块、菠菜末、姜丝、蒜片、精盐，再煮至粥熟，调入味精、香油、胡椒粉即成。

功效：火腿有开胃安神、止泻痢等功效。菠菜既可润肠通便，又能敛阴止泻，具有双向调节的作用。

适应症：慢性痢疾及慢性腹泻。

▲腹 泻

腹泻是指排便次数增多，粪便稀薄或伴有粘液、脓血、未消化食物等。有急性与慢性之分。起病急，病程在2个月以内者称为急性腹泻，多由肠道传染病、细菌性食物中毒、肠道变态反应、饮食不当等所致；起病缓慢，常有反复发作，病程超过2个月者称为慢性腹泻，常由慢性肠道感染、慢性胃肠道疾病、肝胆胰疾病等引起。此外，精神紧张，情绪激动及内分泌失调等全身性疾病也可引起腹泻。

中医学认为，腹泻与脾、胃、大小肠的病变关系密切。临床所见，如粪便清稀无恶臭，多属寒证；如粪便黄褐而恶臭，且肛门有灼热感，则属热证；起病急骤，腹部胀痛拒按，多属实证；若病程较长，腹痛不甚，则属虚证。治疗上湿盛者以祛邪为主，脾虚者以扶正为主。

【芋头萝卜粥】

用料：芋头 100 克，萝卜 30 克，大米 100 克，大蒜 10 克，红糖 30 克。

制法：①将芋头去皮，洗净，切成小块；萝卜洗净，切成小块；大蒜去皮，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入芋头块、萝卜块、大蒜片、红糖，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 3-5 天。

功效：芋头性平，味甘、辛，有解毒消肿、调中益气、化痰和胃、软坚散结等功效。萝卜有消积下气、抗菌消炎的功效。大蒜有杀菌消炎的功效。

适应症：腹泻、痢疾。

【羊肉荔枝粥】

用料：羊肉 100 克，荔枝（去核）50 克，大米 120 克。

制法：①将羊肉洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入羊肉丝、大米、荔枝煮粥，熟后即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：羊肉性热，味甘、咸，有补中益气、安心止痛、固肾壮阳等功效。荔枝性温，味甘、酸，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效。羊肉和荔枝同煮食，可温中散寒、止泻健体。

适应症：五更泄泻及脾虚泄泻。

【荔枝山药大枣粥】

用料：荔枝 7 枚，淮山药 30 克，大枣 6 枚，大米 60 克。

制法：①将荔枝去壳；大枣洗净；淮山药去皮，洗净，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、荔枝、大枣共煮粥，六成熟时加入淮山药片，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 10-15 天。

功效：荔枝有补脾益肝、解毒止泻等功效。山药有补中益气、健脾养胃、止泻痢等功效。大枣有补中益气、健脾养胃、止泻痢等功效。

适应症：脾虚久泻。

【龙眼姜片粥】

用料：龙眼干 16 枚，生姜 3 片，大米 60 克，红糖 20 克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入龙眼干、姜片、大米煮粥，熟后调入红糖，再煮一二沸即成。

每日 1-2 次，连服 7-10 天。

功效：龙眼性温，味甘，有补心健脾、养心安神、补精益智、壮阳强体等功效，可用于治疗心血不足、心悸怔忡、脾虚泄泻、失眠健忘、贫血等症。生姜有温中散寒、和胃等功效。红糖有祛寒、补血等功效。

适应症：脾虚泄泻。

【萝卜豆腐粥】

用料：白萝卜 200 克，豆腐 60 克，大米 120 克。

制法：①将白萝卜洗净，切片；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入萝卜片、豆腐块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5-7 天，可作主餐食用。

功效：萝卜有宽中下气、消积化痰等功效。豆腐有清热解毒、生津润燥等功效。

适应症：腹胀、腹泻。

【银耳粥】

用料：银耳 20 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将银耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入银耳片，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 2 次，连服 3-5 天。

功效：银耳性平，味甘、淡，有益气和血、生津润肺、清热润肠等功效。

适应症：热泻黄水、恶臭难闻。

【白扁豆大枣粥】

用料：白扁豆仁 50 克，大枣 6 枚，大米 100 克，白糖 50 克。

制法：①将白扁豆去杂，用清水浸泡2小时；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入白扁豆、大枣、大米煮粥，熟后调入白糖即成。

每日1-2次，连服3-5天。

功效：白扁豆性平，味甘，有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目、除烦止泻等功效。

适应症：暑热吐泻、食少久泄。

【三豆白米粥】

用料：绿豆50克，赤小豆50克，白扁豆30克，大米120克，蜂蜜60克。

制法：①将绿豆、赤小豆、白扁豆去杂，洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、赤小豆、白扁豆煎煮10分钟，再加入大米同煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日1剂，分2次服完，连服3-5天。

功效：绿豆性寒，味甘，有祛热解暑、降压明目、利尿消肿等功效。赤小豆性平，味甘、酸，有清热利水、祛湿排毒、利水消肿等功效。白扁豆有健脾化湿、除烦止泻等功效。蜂蜜有清热、补中、解毒、润燥、止痛等功效。

适应症：暑湿腹泻。

【苦瓜糯米粥】

用料：苦瓜200克，糯米100克。

制法：①将苦瓜洗净，剖开，去瓤，用盐稍腌片刻，取

百粥治百病

出，切成小块；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米煮粥，六成熟时加入苦瓜块，再煮至粥熟即成。

每日1-2次，连服3-5天。

功效：苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温；生则有清热解毒、泻心明目、消暑止渴等功效；熟则有补脾固肾、养血滋肝等功效。糯米有补脾益肺等功效。

适应症：脾虚泻泄。

▲ 便 血

消化道出血，由肛门排出即为便血。便血颜色可为鲜红色、暗红色、柏油样大便。症状为大便前或便后下血，或单纯下血，或与粪便混杂而下。其病因多见于消化道溃疡出血、胃肠息肉、小肠出血、肿瘤、肛周疾病下血，以及某些血液病、急性传染病、寄生虫病等。本处所指的便血是由于痔疮破损、肛裂、肛窦炎、直肠结肠粘膜损伤所致。

中医学认为，便血均由胃肠之脉络受损所致，临床上主要分为肠中积热（夹湿），或者脾气虚损，不能统摄血行所致。

【银耳大枣粥】

用料：银耳15克，大枣6枚，大米60克，红糖30克。

制法：①将银耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入

银耳片、红糖，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：银耳有益气和血、滋阴降火等功效。大枣有补中益气、养血健脾等功效。红糖有补血等功效。三者合用，可健脾养血，补充丢失的血液。

适应症：便血。

【荠菜大枣粥】

用料：鲜荠菜120克，大枣9枚，大米100克。

制法：①将鲜荠菜洗净，切成碎末；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入荠菜末，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服3-5天。

功效：荠菜有止血作用，可用于治疗内伤出血、便血、尿血、消化道溃疡出血等。大枣有健脾补血的功效。二者合用，可止血、补血。

适应症：便血。

【芥蓝红糖粥】

用料：芥蓝100克，大米60克，红糖30克。

制法：①将芥蓝洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入芥蓝块，再煮至粥熟，调入红糖即成。

每日2次，连服5-7天。

百粥治百病

功效：芥蓝性凉，味甘、辛，有清热解毒、凉血通淋等功效。红糖有祛寒、补血等功效。

适应症：便血。

【菠菜鸡子粥】

用料：新鲜菠菜 120 克，鸡蛋 2 个，大米 100 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 2 克。

制法：①将菠菜洗净，放入沸水锅内焯 1 分钟，捞出过凉，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入菠菜末，再煮数沸，打入鸡蛋，搅匀，调入精盐、味精、香油即成。

每日 2 次，连服 3-5 天。

功效：菠菜性凉，味甘，有养血止血、敛阴润燥、下气通肠等功效，可用于治疗便秘、便血等症。鸡蛋可补充因便血而丢失的营养物质。

适应症：便血。

【金针菜粥】

用料：金针菜 30 克，大枣 6 枚，花生（连衣）30 克，大米 100 克，红糖 30 克。

制法：①将金针菜用清水泡发，洗净，切成碎末；大枣、花生洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣、花生、金针菜末共煮粥，熟后调入红糖即成。

每日 2 次，连服 3-5 天。

功效：金针菜有止血、消炎、利尿、健胃、安神等功效。花生衣有止血作用。大枣、红糖有补血作用。四者合用，既可止血、补血，又能增加人体对营养物质的需要。

适应症：大便带血。

【柿子大枣粥】

用料：柿子 1 个（100 克），大米 60 克，大枣 6 枚，红糖 30 克。

制法：①将柿子去蒂，洗净，切成小块；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣煮粥，五成熟时加入柿子块，再煮至粥熟，调入红糖即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：柿子性寒，味甘、涩，有清热润肺、化痰止咳、涩肠止血等功效，可用于治疗热渴、热咳、吐血、便血等症。大枣、红糖有养血、补血的作用。

适应症：便血。

【芹菜金针肉丝粥】

用料：芹菜梗 60 克，金针菜 20 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 2 克。

制法：①将芹菜梗洗净，切成碎末；金针菜用温水泡发，去杂，洗净，切成碎末；猪瘦肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、肉丝、金针菜末煮粥，八成熟时加入芹菜梗末，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油

即成。

每日2次，连服3-5天。

功效：芹菜性凉，味甘，有平肝清热、调经止带、祛风利湿、养神益力、止血等功效。金针菜有止血消炎等功效。猪肉有滋阴益肾、滋养肝血等功效。

适应症：便血。

▲便秘

便秘是指大便次数明显减少，或排出困难，也指粪便坚硬或有排便不尽的感觉。一般来说，如粪便在肠内停留过久并超过48小时以上者，即可认定便秘。根据有无器质性病变，可将便秘分为器质性便秘和功能性便秘两种。器质性便秘可由多种器质性病变引起，如结肠、直肠及肛门病变，老年营养不良、全身衰竭、内分泌及代谢疾病等均可引起便秘；功能性便秘则多由功能性疾病如肠道易激综合症、滥用药物及饮食失节、排便、生活习惯所致。便秘的临床表现除有大便秘结以外，还可伴见腹胀、腹痛、食欲减退、暖气反胃等症状。

中医学认为，便秘多与大肠的传导功能失常有关，并且与脾胃及肾脏的关系也较为密切。其发病的病因可分为燥热内结，津热不足；情志失和，气机郁滞；以及劳倦内伤，身体衰弱，气血不足等。根据便秘症状的不同，又可分为热秘、气秘、气虚、血虚、阴虚五种。治疗原则应根据不同的病因，有针对性地采取不同的方法，辨证施治。

【竹笋肉丝粥】

用料：鲜嫩竹笋 120 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克，熟猪油 20 克，精盐 2 克，味精 3 克。

制法：①将竹笋洗净，去皮，切丝；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、猪肉丝煮粥，熟后加入竹笋丝，再煮二三沸，调入熟猪油、精盐、味精即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：竹笋性寒，味甘，有清热化痰、益气和胃、生津止渴等功效，可用于治疗阴血亏虚、胃热嘈杂、痰热咳嗽、妊娠眩晕等症。猪肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效，可用于治疗肝肾阴虚引起的头晕眼花、体质虚弱、久病后乏力等。

适应症：肠燥便秘。

【白菜玉米芝麻粥】

用料：大白菜 150 克，玉米糝 100 克，芝麻 30 克。

制法：①将大白菜洗净，切成小块；芝麻淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，水开后撒入玉米糝（边撒边搅，以防粘连），加入芝麻，煮至七成熟时加入大白菜块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 15-20 天。

功效：大白菜性平，味甘，有解热除烦、通利肠胃、祛湿化痰等功效，大白菜含有较多的纤维素，可促进排便。芝

百粥治百病

麻含有较多的油脂，可以润肠通便。

适应症：习惯性便秘。

【茭白芹菜粥】

用料：新鲜茭白 100 克，芹菜 50 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 5 克。

制法：①将茭白洗净，切成碎末；芹菜洗净，剁成碎末；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、猪肉丝煮粥，七八成熟时加入茭白末、芹菜末，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：茭白性寒，味甘，有清热解毒、除烦止渴、通利二便等功效。芹菜有清胃解热等功效。猪肉有滋阴润燥等功效。香油可润肠通便。

适应症：习惯性便秘。

【杏仁丝瓜粥】

用料：杏仁 30 克（罐头），丝瓜 150 克，大米 120 克。

制法：①将丝瓜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入杏仁、丝瓜丝，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：丝瓜性凉，味甘，有清热利肠、凉血解毒、通经活络等功效。杏仁有润肠通便等功效。

适应症：肠燥便秘。

【韭菜玉米粥】

用料：韭菜 200 克，玉米糝 100 克。

制法：①将韭菜洗净，切成小段，备用。

②锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），煮到八成熟时放入韭菜段，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 3 天。

功效：韭菜和玉米均含有大量的纤维素，能促进胃肠蠕动，加快粪便的排出。

适应症：习惯性便秘。

【荸荠鸡子粥】

用料：鲜荸荠 150 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 5 克。

制法：①将荸荠洗净，去皮，切成小块；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、肉丝煮粥，八成熟时加入荸荠块，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：荸荠性微寒，味甘，有清热解毒、温中益气、利湿化痰等功效。猪肉有滋阴润燥等功效。香油可润肠通便。

适应症：肠燥便秘。

【罗汉鸡子粥】

用料：罗汉果 150 克，鸡蛋 1 个，大米 100 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 3 克。

百粥治百病

制法：①将罗汉果洗净，去皮，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入罗汉果块，再煮至粥熟，打入鸡蛋搅匀，调入精盐、味精、香油即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：罗汉果性凉，味甘，有清热凉血、润肠通便、生津止渴、润肺化痰等功效。鸡蛋有滋阴润燥等功效。

适应症：肠燥便秘。

【红薯玉米粥】

用料：红薯200克，玉米糝120克。

制法：①将红薯洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），煮至六成熟时，加入红薯块，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：红薯性平，味甘，有补中和血、益气生津、宽肠润燥、滋阴强肾等功效。红薯与玉米均含有较多的纤维素，可加速肠道内粪便的排出。

适应症：习惯性便秘。

【芋头芝麻玉米粥】

用料：鲜芋头150克，芝麻25克，玉米糝100克。

制法：①将芋头去皮，洗净，切成小块；芝麻淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，烧开后，撒入玉米糝（边撒边搅拌，

以防粘连)、芝麻，煮至六成熟时加入芋头块，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服10-15天。

功效：芋头性平，味甘、辛，有解毒消肿、调中益气、化痰和胃、软坚散结等功效。玉米中的纤维素可促进排便。芝麻可润肠通便。三者合煮食，既是美味，又可防治便秘。

适应症：习惯性便秘。

【鸭肉菠菜粥】

用料：鸭肉100克，菠菜100克，大米100克，精盐2克，味精3克，香油3克。

制法：①将鸭肉切丝，菠菜洗净；放入沸水锅内焯2分钟，捞出过凉，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鸭肉丝、大米煮粥，八成熟时撒入菠菜末，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1-2次，连服7-10天。

功效：鸭肉性微寒，味甘、咸，有滋阴养胃、清热除烦、利水消肿等功效。菠菜性凉，味甘，有敛阴润燥、下气通肠等功效。二者合煮食，既可提供人体所需的营养物质，又能防治便秘。

适应症：习惯性便秘及肠燥便秘。

【枸杞大枣粥】

用料：枸杞干30克，大枣9枚，大米100克，蜂蜜30克。

制法：①将枸杞子、大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、大枣、大米煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日1-2次，连服15-20天。

功效：枸杞子有滋补肝肾等功效。大枣有健脾益胃、养肝生血等功效。蜂蜜可清热、补中、解毒、润燥、止痛。

适应症：肝肾阴虚、气血亏损所致的便秘。

▲肝硬化

肝硬化是一种常见的慢性进行性全身性疾病，以肝细胞变性坏死、结构破坏、纤维增生为主要特征。本病主要由病毒性肝炎引发，此外，血吸虫病、慢性营养不良、慢性酒精中毒、慢性胆道疾病等也可导致本病的发生。肝硬化早期，一般症状较轻，仅有食欲不振、乏力、恶心、厌油腻、腹胀和肝区不适感，随着病情的发展，上述症状加重，并可出现腹水、下肢浮肿、黄疸、极度消瘦、鼻衄及牙龈出血、贫血、甚至肝昏迷等。病人面色灰暗，有色素沉着，面、颈和上胸部等处可见蜘蛛痣，手掌发红等。

中医学认为，本病多由情志抑郁，饮食不节，湿热内蕴，或肝炎失治，伤害肝脾，累及肾脏，形成肝、脾、肾三脏俱病。肝硬化的治疗原则应以静养和食疗为主，其目的在于减轻肝脏负担，并给予丰富的营养，以修复损害的肝细胞和恢复肝功能。

【鲤鱼赤豆粥】

用料：鲤鱼1条（400克），赤小豆100克，大米150

克。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，斩成大块；赤小豆、大米均去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入鲤鱼块、赤小豆、大米煮粥，熟后即成。食时不加任何佐料。

每日1剂，分2次服完，连服5-7天。

功效：鲤鱼性寒，味甘，有补中益气，利水通乳、清热解毒、止咳下气等功效，可用于治疗肝炎水肿、肝硬化腹水、咳嗽气喘、胎动不安、乳汁不通、阳痿早泄、女子性冷淡诸症。赤小豆性平，味甘、酸，有清热利水、祛湿排毒等功效，可用于治疗肾炎水肿、肝硬化腹水、热淋、血淋、便血、妊娠胎漏诸症。

适应症：肝硬化腹水及肾炎水肿。

【黑鱼冬瓜粥】

用料：黑鱼1条（300克），冬瓜200克，赤小豆50克，大米200克。

制法：①将黑鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净；冬瓜洗净，连皮切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入黑鱼块、赤小豆、大米、冬瓜块共煮粥，熟后即成。食时不加任何佐料。

每日1剂，分2-3次服完，连服5-7天。

功效：黑鱼性寒，味甘，有养血补虚、健脾利水等功效，可用于治疗肾炎水肿、肝硬化腹水、早泄、阳痿、月经不调等症。冬瓜性微寒，味甘、淡，有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效。赤小豆有清热利水、解毒消肿等功

百粥治百病

效。

适应症：肝硬化腹水及慢性肝炎。

【芦笋豆腐蘑菇粥】

用料：芦笋 120 克，豆腐 150 克，鲜蘑菇 60 克，大米 150 克，精盐 2 克，香油 5 克，味精 3 克。

制法：①将芦笋洗净，切片，放入沸水锅中焯一下捞出，投入清水中浸泡 10 分钟，捞出备用。

②豆腐切成小块；鲜蘑菇去杂，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入芦笋片、豆腐块、蘑菇块，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1-2 次，连服 7-10 天。

功效：芦笋性温，味甘、苦，有小毒，有解毒、润肺、镇咳、祛痰等功效。豆腐有清热解毒、生津润燥等功效。蘑菇性凉，味甘，有益气补脾、解毒润燥、化痰止泻等功效。三者合煮食，可作为肝硬化、肝炎、糖尿病、高血压病人的保健食品。

适应症：肝硬化。

【茄子肉丝粥】

用料：茄子 250 克，猪瘦肉 150 克，大米 200 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 3 克。

制法：①将茄子洗净，切成小块；猪瘦肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入茄子块、猪肉丝，再者至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，分2次服完，连服10-15天。

功效：茄子性寒，味甘，有清热解毒、宽肠利气、活血化瘀、利尿消肿、祛风通络等功效。猪肉有滋补肾阴、滋肝养血等功效。豆腐有清热解毒、生津润燥等功效。三者合煮食，适宜于肝硬化、动脉硬化、高血压等病人日常保健之用。

适应症：肝硬化。

【鲫鱼火腿粥】

用料：鲫鱼1条（300克），火腿50克，大米150克，青豆30克，姜丝2克，葱末2克，蒜片2克，精盐3克，味精3克，香油3克。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，斩成大块；青豆洗净；大米淘洗干净；火腿切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼块、火腿块、青豆、大米、姜丝、葱末、蒜片、精盐共煮粥，熟后调入味精、香油即成。

每日1剂，分2次服完，可长期食用。

功效：鲫鱼性平，味甘，有健脾利湿、补中益气、通乳等功效。火腿有和中益肾、养胃生津等功效。二者合煮食，适宜于肝硬化、肝炎、贫血病人日常保健之用。

适应症：肝硬化

▲肝 炎

肝炎是由肝炎病毒引起的消化道传染病，故称为病毒性肝炎。有急性与慢性之分。急性肝炎的临床表现为食欲减退，乏力，恶心，肝肿大，肝功能受损，出现黄疸者为急性黄疸型肝炎，否则为急性无黄疸型肝炎。慢性肝炎多由急性肝炎迁延不愈，转变所致，尤以慢性迁延性肝为多见，其症状轻微，主要表现为肝区痛，食欲不振，腹胀，乏力，肝脏有轻度肿大，有压痛，质软，脾脏多无肿大。与本病患者密切接触，共用食具、水杯、牙具等都可能传染肝炎；进食肝炎病毒污染的食物和水，也是引发本病的重要原因。肝炎属于中医中的“黄疸”、“胁痛”及“积聚”等范畴。本病患者以青壮年、儿童为多见。其治疗方法，仍以适当休息，合理营养为基本原则。同时，根据病情的不同，恰当地选用一些中西药物治疗，对改善症状，促进肝功能恢复，有着积极的作用。

【紫茄大枣粥】

用料：紫茄子 200 克，大枣 12 枚，鸡蛋 1 个，大米 150 克。

制法：①将紫茄子洗净，切成小块；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣煮粥，五成熟时加入茄子块，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：茄子有清热解毒、活血化瘀等功效。大枣有健脾养胃、养血护肝等功效。

适应症：黄疸型肝炎。

【白薯大枣粥】

用料：白薯 200 克，大枣 9 枚，大米 100 克，红糖 30 克。

制法：①将白薯洗净，切成小块；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，五成熟时加入白薯块，再煮至粥熟，调入红糖即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：白薯有补中和血、益气生津、宽肠润燥、滋阴强肾等功效。大枣有养血护肝的功效。

适应症：黄疸型肝炎。

【芹菜大枣车前粥】

用料：芹菜 150 克，大枣 12 枚，鲜车前草 20 克，大米 100 克。

制法：①将芹菜、车前草洗净，切成碎末；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，五成熟时加入芹菜末、车前草末，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 3-5 天。

功效：芹菜有平肝清热、祛风利湿等功效。大枣可养血护肝。车前草有祛湿利尿等功效。

百粥治百病

适应症：急性黄疸型肝炎。

【蘑菇肉丝粥】

用料：鲜蘑菇 100 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克，黑木耳 10 克，精盐 2 克，味精 3 克。

制法：①将蘑菇去杂，洗净，切成小块；黑木耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；猪瘦肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时放入猪肉丝、蘑菇块、木耳片，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：蘑菇性凉，味甘，有益气补脾、解毒润燥、化痰止渴，以及抗病毒、抗菌、抗癌等功效，非常适宜肝炎病人食用。猪肉有滋阴养血等功效。黑木耳有补气活血、凉血润燥等功效。

适应症：慢性肝炎。

【兔肉枸杞大枣粥】

用料：兔肉 100 克，枸杞子 30 克，大枣 9 克，大米 120 克。

制法：①将兔肉切丝；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入兔肉、大枣、大米、枸杞子共煮粥，熟后即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：兔肉性凉，味甘，有清热解毒、祛湿利肠、益气、凉血等功效。大枣有养血护肝等功效。枸杞子可滋补肝

肾。

适应症：慢性肝炎。

【番茄鸡子粥】

用料：番茄（西红柿）150克，鸡蛋1个，大米100克，蜂蜜30克。

制法：①将番茄洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入番茄块，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀，调入蜂蜜即成。

每日2次，可长期食用。

功效：番茄性微寒，味酸、甘，有清热解毒、凉血平肝、生津止渴、健胃消食等功效，可用于治疗高血压、肝炎、口舌生疮诸症。鸡蛋营养丰富而易于消化吸收，是慢性病患者理想的保健食品。蜂蜜有补中、解毒、润燥、清热、止痛等功效。将番茄、鸡蛋、蜂蜜合煮食，既能减轻症状，又能提高机体的抵抗力。

适应症：慢性肝炎。

【生地猪肝粥】

用料：生地15克，猪肝200克，大米100克，姜丝2克，葱花3克，白糖10克，精盐2克，味精3克，香油2克。

制法：①将猪肝洗净，切片，放入沸水锅内焯一下，捞出过凉，备用。

②将生地用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

百粥治百病

③锅内加水适量，放入生地袋、大米煮粥，五成熟时加入猪肝，姜丝、葱花、白糖、精盐，再煮至粥熟，调入味精、香油即成。

每日1次，连服5-7天。

功效：生地性寒，味甘，有护肝、凉血、止血、强心、利尿、扩张血管等功效，对慢性肝炎出现的便秘、咽干烦热等症，尤为适宜。猪肝有补肝养血等功效。

适应症：慢性肝炎。

【紫菜南瓜粥】

用料：紫菜15克，老南瓜120克，鸡蛋1个，大米100克，精盐2克，味精3克，米醋5克，熟猪油10克。

制法：①将老南瓜洗净，切成小块；紫菜撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入老南瓜块、紫菜、精盐、米醋，再煮至粥熟，打入鸡蛋搅匀，调入味精、熟猪油即成。

每日1-2次，连服7-10天。

功效：紫菜性寒，味甘、咸，有化痰软坚、清热利水、养肝补肾等功效，是肝炎患者极理想的保健食品。老南瓜性温，味甘，有消炎止痛、补中益气、护肝解毒等功效。鸡蛋营养丰富，可增强机体的抵抗力。

适应症：慢性肝炎。

【四季豆大枣粥】

用料：四季豆（干品）50克，大枣12枚，大米100克，

蜂蜜 30 克。

制法：①将四季豆、大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入四季豆、大枣、大米共煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：四季豆性平，味甘、淡，有清热解毒、利尿消肿、滋养肝肾等功效。大枣有护肝养血等功效。蜂蜜有清热解毒、润燥止痛等功效。三者合煮食，可改善肝炎病人的症状。

适应症：慢性肝炎。

【莼菜牛肉粥】

用料：莼菜 150 克，牛肉 60 克，大米 100 克，精盐 2 克，味精 2 克，熟猪油 15 克。

制法：①将莼菜洗净，切成碎末；牛肉切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入牛肉块、大米煮粥，八成熟时加入莼菜末，再煮至粥熟，调入精盐、味精、熟猪油即成。

每日 2 次，连服 10-15 天。

功效：莼菜性寒，味甘，有清热解毒、利水消肿等功效，可用于治疗慢性肝炎、慢性胃炎、溃疡病、高血压等疾病。牛肉性温，味甘、咸，有补脾和胃、益气养血、强筋健骨等功效，可用于治疗身体虚弱、肾虚阳痿、气虚自汗、血虚头晕等症。二者合煮食，可改善肝炎症状，增强病人体质。

适应症：慢性肝炎。

百粥治百病

【兔肉芦根粥】

用料：兔肉 150 克，鲜芦苇根 60 克，大米 100 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 3 克。

制法：①将兔肉洗净，切成小块，放入沸水锅内焯一下，捞出，沥干水分，备用。

②将鲜芦苇根洗净，切段，放入锅内，加水煎 30 分钟，去渣。

③锅内放入兔肉块、大米、精盐煮粥，熟后调入味精、香油即成。

每日 1-2 次，连服 7-10 天。

功效：兔肉有清热解毒、利肠祛湿、凉血、益气等功效，其肉质细嫩，营养丰富，易于消化吸收，是肝炎患者的优质保健品。芦苇根有凉血降脂、清热除烦、祛湿等功效。

适应症：慢性肝炎。

【香菇肉丝粥】

用料：水发香菇 90 克，猪瘦肉 120 克，大米 120 克，姜丝 2 克，蒜末 3 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 2 克。

制法：①将水发香菇去杂，洗净，切成小块；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、猪肉丝、香菇块、姜丝、蒜末、精盐共煮粥，熟后调入味精、香油即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：香菇性平，味甘，有益气补虚、健脾和胃、治风破血等功效，可用于治疗高血脂症、高血压、糖尿病，急慢

性肝炎患者更宜食之。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血，有改善肝炎患者的症状及增强体质的作用。

适应症：急、慢性肝。

▲胆 囊 炎

胆囊炎有急性与慢性之分，急性胆囊炎可由细菌侵袭和胆管阻塞而引起，可能是第一次发作，也可能是在慢性胆囊炎的基础上屡次发作，其症状主要表现为：腹痛，常发生在饱餐后的晚上，发作剧烈，呈持续性，有时呈阵发性加剧，开始时主要在上腹部，逐渐转移至右上腹，部分病例疼痛可放射至右肩背部；发热，体温升高，在 38 - 39℃ 之间，同时可伴有食欲不振、恶心、呕吐、腹胀及大量暖气等胃肠道症状。

慢性胆囊炎一般缺少典型症状，或没有症状，若无急性发作，往往不易确诊，症状常表现为轻重不一的腹胀，上腹部或右上腹部不适，呈持续性钝痛或右肩胛区疼痛，胃部灼热、暖气、泛酸等消化不良症状，在进食油脂类食物后，症状可加重。

中医学认为，胆囊炎是由于饮食不节、过食油腻性食品、寒温不调、情志不畅或虫积等因素，致使肝胆气滞、湿热壅阻、通降失常而造成。本病患者年龄多在 20 - 50 岁之间，女性多于男性。

【芹菜玉米粥】

用料：芹菜 60 克，玉米糝 50 克。

百粥治百病

制法：①将芹菜洗净，切成碎末，备用。

②锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），煮至五成熟时加入芹菜末，再煮至粥熟即成。

每日2-3次，可长期食用。

功效：芹菜和玉米均含有丰富的纤维素，可促进肠蠕动，有利于大便通畅，以减少胆囊炎的发作次数。

适应症：急、慢性胆囊炎及便秘。

【甘蓝绿豆粥】

用料：甘蓝（卷心菜）100克，绿豆20克，大米100克。

制法：①将甘蓝洗净，切成碎末；绿豆、大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，六成熟时加入甘蓝末，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：甘蓝性平，味甘，有利五脏、调六腑、填脑髓等功效，可用于治疗上腹胀气疼痛、性功能低下、动脉硬化诸症。绿豆性寒，味甘，有清热解毒、利尿消肿、润肤止渴等功效。食用甘蓝绿豆粥，可缓解疼痛、腹胀，除热杀菌。

适应症：慢性胆囊炎。

▲胆石症

本病为胆道系统常见的疾病，其发病原因尚未完全明确，一般认为，胆汁淤留、胆道感染和代谢失调等是本病的

诱发因素，并常与胆囊炎同时存在。本病患者平时一般无症状，或仅表现为一般消化不良现象，但在饱餐或进食高脂肪食物可出现明显症状。发作时可见胆绞痛。典型症状为患者常在饱餐或进高脂肪饮食后数小时出现中上腹或右上腹疼痛，并逐渐加重至难以忍受的剧烈程度，疼痛常向右肩胛处或右肩部放射，同时可伴有大汗淋漓、面色苍白、恶心、呕吐等症状。胆绞痛发作后可出现轻度黄疸及发热，本病患者女性多于男性，尤以中年肥胖、多产妇女最为常见。

中医学认为，胆石症乃因肝胆湿热内蕴，日积月累，胆汁久经煎熬，凝结成石所致。治疗方法以清热利湿，理气解郁为主。

【菠菜生姜粥】

用料：菠菜 100 克，生姜 9 克，大米 60 克。

制法：①将菠菜洗净，放入沸水锅中焯 2 分钟，捞出过凉后，控干水分，切成碎末；生姜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入生姜末、大米煮粥，八成熟时投入菠菜末，再煮至粥熟即成。

每日 2-3 次，连服 15-20 天。

功效：临床试验结果表明，菠菜有一定的溶石作用，从而可减轻症状，有利于胆结石的排除。生姜的成分中有抑制胆结石的物质，可减轻症状，防止病情恶化。经常食用菠菜和生姜，有利胆石症患者的康复。

适应症：胆石症。

【胡萝卜生姜粥】

用料：胡萝卜 90 克，生姜 60 克，大米 60 克。

制法：①将胡萝卜洗净，切成小块；生姜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入生姜丝、大米煮粥，六成熟时加入胡萝卜块，再煮至粥熟即成。

每日 2-3 次，连服 10-15 天。

功效：生姜、胡萝卜有抑制胆结石形成的作用，经常食用可减轻症状，预防复发。此外，青菜头、竹笋、洋葱、西红柿、玉米、四季豆、大青椒、南瓜、白萝卜、莲藕等，也具有抑制胆结石形成的作用，本病患者可经常选食。

适应症：胆石症。

三、循环系统疾病

▲高血压

高血压又称原发性（或特发性）高血压，是一种以血压持续升高为主的全身性慢性疾病。长期高血压极易导致心、脑、肾等重要脏器产生严重的危及生命的或招致残疾的并发症。

高血压的病因至今尚未十分明确，但以长期精神紧张、

缺少体力活动、遗传因素、肥胖、食盐过多者为多见。一般认为，高级神经中枢功能障碍在发病过程中占主导地位，此外，体液因素、内分泌、肾脏等也参与了发病过程。其临床症状，除患者血压上升超过 18.7/12kpa 以外，还可伴有头痛、目花心悸、失眠、脚步轻飘、注意力不集中、容易疲倦等症状。高血压晚期可并发心绞痛、肾功能减退、中风等疾病。本病多见于中、老年人。

中医学认为，本病发生的原因，多属肝肾阴阳失调所致。肝脏主升主动，如忧郁恼怒，肝阴暗耗，郁结化热，热冲于上，而为风阳上扰；肝肾两脏，相互资生，肾水亏乏，不能养肝，而致阴虚阳亢；阴虚过极，可以及阳，而致阴阳俱虚。因此，中医将高血压分为肝郁化火、风阳上扰，肝肾阴虚、肝阳上亢，阴阳俱虚、虚阳上亢三种类型，并加以辨证施治。

【芹菜豆腐杏仁粥】

用料：芹菜 150 克，豆腐 200 克，杏仁（罐头）30 克，大米 200 克，精盐 3 克，味精 4 克，香油 3 克，姜丝 3 克，葱末 5 克。

制法：①将芹菜洗净，切成碎末；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入豆腐块、芹菜末、杏仁、姜丝、葱末、精盐，再煮至粥熟，调入味精、香油即成。

每日 1 剂，当日分 2 次服完，连服 10—15 天。

功效：芹菜性凉，味甘，有平肝清热、祛风利湿、养神

百粥治百病

益力、调经止带等功效，可用于治疗高血压、糖尿病、失眠多梦、性功能低下诸症。豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。杏仁有止咳平喘、润肠通便等功效。

适应症：高血压、慢性支气管炎、便秘。

【绿豆莲子心粥】

用料：绿豆 50 克，莲子心 15 克，大米 100 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将绿豆、大米去杂，洗净；莲子心洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米、莲子心煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

功效：绿豆性寒，味甘，有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效，可用于治疗高血压、暑热、便秘、夜盲症、小便赤热诸症。莲子心有升清降逆、益肾固精等功效。

适应症：高血压、冠心病等。

【鸭肉海带粥】

用料：鸭肉 150 克，海带 50 克，大米 100 克，姜丝 3 克，蒜片 5 克，精盐 2 克，味精 2 克。

制法：①将鸭肉洗净，切丝；海带漂洗干净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鸭肉丝、海带块、大米、姜丝、蒜片、精盐共煮粥，熟后调入味精即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：鸭肉性微寒，味甘、咸，有滋阴养胃、利水消肿

等功效，可用于治疗眩晕头痛、阴虚水肿、虚劳热毒、小便不利、低热诸症。海带性寒、味咸，有通经利水、化痰软坚、消痰平喘等功效，可用于治疗高血压、高血脂、肾炎水肿、经期烦躁诸症。

适应症：高血压之眩晕、头痛、头胀等。

【淡菜粥】

用料：淡菜（海红）60克，大米100克，松花蛋1只，姜末2克，酱油6毫升。

制法：①将淡菜用温水浸泡2小时，放入沸水锅内焯一下，捞出，掰去中间的黑心，备用。

②松花蛋去壳，切成小块，放入碗中，加姜末、酱油拌匀，备用。

③大米淘洗干净，备用。

④锅内加水适量，放入大米、淡菜末煮粥，熟后即成。食时佐以松花蛋。

每日1-2次，连服7-天。

功效：淡菜性温，味咸，有补肝肾、益精血等功效，可用于治疗高血压、动脉硬化、肾虚阳痿诸症。松花蛋有清凉、平肝、明目等功效。

适应症：高血压之耳鸣、眩晕。

【香菇豆腐粥】

用料：水发香菇50克，豆腐120克，大米100克，姜丝2克，蒜片5克，精盐2克，味精2克，香油2克。

制法：①将水发香菇去蒂，洗净，切成碎末；豆腐切成

百粥治百病

小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入香菇末、豆腐块、姜丝、蒜片、精盐，再煮至粥熟，调入味精、香油即成。

每日2次，连服10-15天。

功效：香菇性平、味甘，有益气补虚、降脂降压、健脾和胃等功效，可用于治疗高血压、高血脂、糖尿病、肝炎诸症。豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。

适应症：高血压、高血脂、糖尿病、肝炎等。

【草菇肉丝粥】

用料：新鲜草菇60克，猪瘦肉100克，大米100克，蒜片5克，精盐2克，味精3克，胡椒粉3克，香油2克。

制法：①将草菇去蒂，洗净，切成碎末；猪瘦肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入草菇末、猪肉丝、蒜片、精盐，再煮至粥熟，调入味精、胡椒粉、香油即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：草菇性寒，味甘，有清热解暑，降压降脂等功效，可用于治疗高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、糖尿病诸症。猪肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效，可用于治疗肝肾阴虚引起的头晕眼花、体质虚弱诸症。

适应症：高血压之头晕。

【海蜇鸡子粥】

用料：海蜇皮 50 克，鸡蛋 1 个，大米 100 克，咸鸭蛋 1 个。

制法：①将海蜇皮漂洗干净，切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入海蜇丝，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。食时佐以咸鸭蛋。

每日 2 次，连服 15-20 天。

功效：海蜇皮性平，味咸，有清热降压、消积润肠、化痰、安胎等功效。鸭蛋性凉，味甘，有滋阴降火，清热化痰等功效。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。

适应症：高血压之面赤、烦躁易怒、失眠等。

【绿豆荠菜粥】

用料：绿豆 50 克，鲜荠菜 100 克，大米 100 克。

制法：①将绿豆、大米淘洗干净；鲜荠菜洗净，切成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，八成熟时加入荠菜末，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：绿豆有清热解毒、降压明目等功效。荠菜性平，味甘，有清热止血、平肝明目、和脾利水等功效。

适应症：高血压之面色潮红、烦躁不安等。

【甘蓝兔肉粥】

用料：甘蓝（卷心菜）120克，兔肉60克，大米100克，腐乳2块。

制法：①将兔肉放入沸水中焯2分钟，捞出过凉后，沥干水分，切成细丝；甘蓝洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入兔肉丝、甘蓝末，再煮至粥熟即成。食时佐以腐乳块。

每日2次，连服10-15天。

功效：甘蓝性平，味甘，有利五脏、调六腑、填脑髓等功效，对高血压、冠心病等多种常见慢性病有改善症状的作用。兔肉性凉，味甘，有解热毒、利大肠、凉血、祛湿、益气等功效，是心血管、肥胖病和糖尿病患者理想的保健食品。

适应症：高血压、冠心病、糖尿病等。

【洋葱肉丝粥】

用料：洋葱120克，猪瘦肉60克，大米100克。

制法：①将洋葱洗净，切成碎末；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、猪肉丝煮粥，八成熟时加入洋葱末，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：洋葱性温，味辛、辣，有化湿去痰、和胃下气、解毒杀虫等功效，可用于治疗胃脘冷痛、高血压、糖尿病、

血管硬化、食积不化等症。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。

适应症：高血压、糖尿病等。

【柿叶鸡子粥】

用料：鲜柿叶 35 克，鸡蛋 1 个，大米 100 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将鲜柿叶洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出，备用；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入柿叶煎煮 15 分钟，去渣，加入大米煮粥，熟后打入鸡蛋搅匀，调入蜂蜜即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：柿叶有抗菌消炎、降压止血、清心安神、利尿消肿、止咳定喘、软化血管等功效，可用于治疗高血压、冠心病、动脉硬化、顽固性失眠等症。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。蜂蜜有清热解毒、润燥止痛等功效。

适应症：高血压、冠心病，动脉硬化、顽固性失眠等。

【茼蒿玉米粥】

用料：鲜茼蒿 150 克，玉米糝 100 克，咸鸭蛋 1 个。

制法：①将鲜茼蒿洗净，切成碎末，备用。

②锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），煮至八成熟时，加入茼蒿末，再煮至粥熟即成。食时佐以咸鸭蛋。

每日 2 次，可长期食用。

功效：茼蒿性平，味辛，有和脾利湿、清心养胃、利膈

百粥治百病

化痰等功效，可用于治疗高血压、便秘、心烦失眠、食欲不振、小便不利诸症。咸鸭蛋有滋阴降火、清热化痰等功效。

适应症：高血压、失眠、便秘等。

【菠菜玉米粥】

用料：菠菜 150 克，玉米糝 100 克，咸鸭蛋 1 个。

制法：①将菠菜洗净，放入沸水锅内焯 2 分钟，捞出过凉后，沥干水分，切成碎末，备用。

②锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），煮至八成熟时，撒入菠菜末，再煮至粥熟即成。食时佐以咸鸭蛋。

每日 2 次，可长期食用。

功效：菠菜性凉，味甘，有养血止血、敛阴润燥、下气通肠等功效，可用于治疗高血压、消渴、便秘、便血、衄血、夜盲等症。玉米有防治高血压、冠心病、心肌梗塞、便秘及癌症的功效。

适应症：高血压、便秘、冠心病等。

▲高脂血症

高脂血症是指血浆脂原浓度明显超过正常范围的一种慢性病症，一般以测定血浆胆固醇和甘油三脂含量为诊断本病的结论。血脂增高是脂质代谢紊乱的结果。病因可由遗传、环境以及饮食失调等引发。其临床表现主要为：头痛、四肢麻木、头晕目眩、胸部闷痛、气促心悸等症状。高脂血症可分为原发性和继发性两种，前者较罕见，属遗传性脂质代谢

紊乱疾病；后者多为未控制的糖尿病、动脉粥样硬化、肾脏综合症、粘液性水肿、甲状腺功能低下、胆汁性肝硬化等疾病所伴发的并发症。

中医学认为，高脂血症是由于肝肾脾三脏虚损、痰瘀内积所致，并分为脾虚湿盛、湿热壅滞、肝火炽热、阴虚阳亢、气血瘀滞、肝肾阴亏六种类型，针对不同类型，辨证采用调理三脏功能、行瘀化痰等方法以达到降低血脂的目的。

【草莓冬瓜皮粥】

用料：草莓 50 克，冬瓜皮 30 克，大米 100 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将草莓去蒂，洗净；冬瓜皮洗净，切成碎末，用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、冬瓜皮袋煮粥，煮至七成熟时加入草莓，再煮至粥熟，拣出冬瓜皮袋，调入蜂蜜即成。

每日 2 次，连服 20-30 天。

功效：冬瓜皮有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦、降压降脂等功效。草莓性凉，味甘、酸，有润肺生津、清热凉血、健脾和胃、醒酒等功效，草莓中富含果胶及有机酸，可促进肠道的蠕动，有助于体内有害物质的排出，从而可间接地改善高血压、高血脂、动脉硬化及便秘的症状。

适应症：高脂血症、高血压、动脉硬化等。

【荷叶肉丝粥】

用料：鲜荷叶 60 克，猪瘦肉 100 克，大米 100 克。

百粥治百病

制法：①将荷叶洗净，切成长条；猪瘦肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入荷叶条煎煮 20 分钟，去渣，加入大米煮粥，五成熟时加入猪肉丝，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：荷叶性平，味苦，有凉血止血、清暑止泻等功能，经常服食荷叶汁，对防治高血压、冠心病、高脂血症、动脉硬化等疾病十分有益。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。

适应症：高脂血症、冠心病、动脉硬化等。

【荸荠山楂粥】

用料：荸荠 60 克，山楂 50 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将荸荠洗净，去皮，切成小块；山楂洗净，去核，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入荸荠块、山楂块，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 2 次，连服 20—30 天。

功效：荸荠性寒，味甘，有清热凉肝、生津止渴、补中益气、清风解毒等功效，可用于治疗高血压、高脂血症、便秘等症。山楂有消积化痰、解毒消胀、降脂降压等功效，可用于治疗高血压、高脂血症、冠心病等。

适应症：高脂血症、高血压等。

【荷叶山楂粥】

用料：鲜荷叶 50 克，山楂 60 克，大米 100 克，白糖 35 克。

制法：①将荷叶洗净，切成小片，用干净纱布包好；山楂洗净，去核，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入荷叶袋、大米煮粥，六成粥时，加入山楂块，再煮至粥熟，拣出荷叶袋，调入白糖即成。

每日 1 次，可长期食用。

功效：荷叶有凉血止血等功效。山楂有降脂降压等功效。

适应症：高脂血症、高血压、动脉硬化等。

【鲫鱼赤豆大蒜粥】

用料：鲫鱼 1 条（300 克），赤小豆 60 克，紫皮大蒜 1 头，葱白 15 克，生姜 3 克，料酒 10 毫升，精盐 3 克，味精 3 克，香油 2 克，大米 200 克。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，剁成大块；赤小豆、大米去杂，洗净；大蒜去皮，洗净，切片；葱白、生姜洗净，切末。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、大米、赤小豆、大蒜片、葱末、姜末、料酒、精盐共煮粥，熟后调入味精、香油即成。食时拣出鱼骨、刺。

每日 1 剂，分 2 次服完。

功效：鲫鱼性平，味甘，有益中补气、利湿通乳等功效。赤小豆性平，味甘、酸，有清热利水、祛湿排毒、利水

百粥治百病

消肿等功效。大蒜性温，味辛，有温中消食，解毒杀虫、破瘀除湿，降糖降脂等功效。

适应症：高脂血症、冠心病、糖尿病等。

【桑葚芝麻粥】

用料：桑葚 60 克，黑芝麻 30 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将桑葚、黑芝麻、大米均去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入桑葚、黑芝麻、大米煮粥，熟后调入白糖即成。

每日 1~2 次，可长期食用。

功效：桑葚性寒，味甘，有滋阴养血、补益肝肾、祛湿解痹、聪耳明目等功效。黑芝麻有健脾开胃、化积消胀、顺气和中、降压等功效。桑葚与黑芝麻还具有延缓衰老的作用，经常食用可收延年益寿之功。

适应症：高脂血症、高血压等。

【蘑菇粥】

用料：鲜蘑菇 120 克，大米 100 克。

制法：①将鲜蘑菇去杂，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入蘑菇块，再煮至粥熟即成。

每日 1~2 次，可长期食用。

功效：蘑菇性凉，味甘，有益气补脾、解毒润燥、化痰止泻、降脂降压等功效，可用于治疗高血压、高脂血症、糖

尿病、冠心病等疾病。

适应症：高脂血症、高血压、糖尿病等。

【豆浆粥】

用料：鲜豆浆 500 毫升，大米 60 克，砂糖 30 克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②将豆浆、大米放入锅内煮粥，熟后调入砂糖即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：豆浆性平，味甘，有清肺化痰、美肤抗老等功效，可用于治疗心血管疾病及延缓衰老、美容美肤等。

适应症：高脂血症、高血压、冠心病、动脉硬化等。

【菊花山楂粥】

用料：鲜菊花 30 克，山楂 60 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将鲜菊花去蒂，洗净，；山楂洗净，去核，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入山楂片、鲜菊花，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：菊花有散风清热、平肝明目、调利血脉等功效，可用于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花以及高脂血症、高血压、冠心病、动脉硬化等老年性疾病。山楂有消积除胀、解毒化痰、降压降脂等功效。

适应症：高脂血症、高血压等。

百粥治百病

【香菇松仁粥】

用料：水发香菇 150 克，松仁 30 克，大米 100 克。

制法：①将水发香菇去蒂，洗净，切成小块；松仁、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入松仁、大米煮粥，五成熟时加入香菇块，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：香菇性平，味甘，有益气补虚、治风破血、健脾和胃、降脂、降压、降糖等功效，可用于治疗肾炎、糖尿病以及心血管疾病。松仁性温，味甘，有祛风泽肤、润肤止咳、润肠通便等功效，对防治心血管疾病极为有益。

适应症：高脂血症、高血压、神经衰弱等。

【山楂红薯粥】

用料：山楂 30 克，红薯 150 克，大米 100 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将山楂洗净，去核，切片；红薯洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入山楂片、红薯块，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：山楂有降脂降压、解毒镇痛等功效。红薯性平，味甘，有补中和血、益气生津、宽肠润燥、滋阴强肾、降脂降压等功效，可用于治疗便秘、肥胖症、黄疸型肝炎以及心血管疾病等。

适应症：高脂血症、动脉硬化等。

【荸荠豆腐粥】

用料：荸荠 60 克，豆腐 150 克，芹菜 100 克，杏仁（罐头）20 克，大米 200 克，姜丝 3 克，蒜片 10 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 3 克，胡椒粉 1 克。

制法：①将荸荠洗净，去皮，切成小块；豆腐切成小块；芹菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入荸荠块、豆腐块、芹菜末、杏仁、姜丝、蒜片、精盐，再煮至粥熟，调入味精、香油、胡椒粉即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，可长期服用。

功效：荸荠有清热解毒、清风化痰等功效。豆腐有清热解毒、滋阴润燥等功效。芹菜有平肝清热、祛风利湿等功效。杏仁有润肠通便、止咳平喘等功效。四者合煮食，可用于治疗心血管疾病等。

适应症：高脂血症等。

▲冠心病

冠心病是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病，是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见的类型。其临床表现以胸骨后、心前区出现发作性或持续性疼痛，或憋闷感，疼痛常放射至颈、臂或上腹部为主要特征，有时可伴有四肢厥冷、青紫、脉微细。引发本病的因素有年龄、性别、职业、遗传、饮食等。本病患者以中、老年人为

多见，男性多于女性。

中医学将冠心病分为五种类型，并加以辨证施治。

1. 胸阳不振，心脉闭阻：胸闷憋气，阵发性心痛、心悸，气短，面色苍白，倦怠无力，畏寒肢冷，或自汗出，夜寐不宁，食欲不振，小便清长，大便稀薄，舌淡胖嫩，苔白润或腻，脉沉缓或结代。治宜温助心阳，宣通脉络。

2. 气滞血瘀，心络受阻：阵发性心胸刺痛，痛引肩背，胸闷气短，舌质黯，舌边尖有瘀点，脉沉涩或结。治宜行气活血，化瘀通络。

3. 脾虚聚痰，阻遏心络：体多肥胖，嗜睡身倦，咳嗽痰稀，胸闷发憋作痛，头蒙如裹，心悸不宁，舌苔白厚或腻，脉滑或弦滑。治宜健脾化痰，除湿养心。

4. 肝肾阴虚，心血瘀阻：胸闷气憋，夜间胸痛，头昏耳鸣，口干目眩，夜寐不宁，盗汗，腰酸腿软，或足跟疼痛，舌质嫩红，脉细数或细涩。治宜滋补肝肾，活血化瘀。

5. 阴阳两虚，气血不继：胸闷心痛，有时夜间憋醒，心悸气短，头晕耳鸣，食少倦怠，腰酸腿软，恶风肢冷，或手心发热，夜尿频数，舌质紫黯，苔白少津，脉细数或结代。治宜调补阴阳，益气养血。

【兔肉大蒜粥】

用料：兔肉 120 克；大蒜 1 头，大米 100 克。

制法：①将兔肉切成细丝；大蒜去皮，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入兔肉丝、蒜片，再煮至粥熟即成。

每日2次，可长期食用。

功效：兔肉有解热毒、利肠通便、凉血祛湿等功效。大蒜可降低血液中胆固醇的浓度，减轻冠心病的症状，并能预防脑中风的发生，可作为心血管疾病患者的保健食品。

适应症：冠心病、动脉硬化、高血脂症等。

【山楂玉米粥】

用料：山楂60克，玉米糝120克。

制法：①将山楂洗净，去核，切片，备用。

②锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），煮至八成熟时，加入山楂片，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服10-15天。

功效：山楂能散瘀、消积、化痰，并有增加冠状动脉血流量，降低血脂及强心、抗心律失常等作用，故冠心病等心血管疾病患者宜常食山楂及其制成品。玉米有降低胆固醇的作用，适宜心血管疾病患者经常食用。

适应症：冠心病等。

【海带玉米粥】

用料：水发海带丝60克，玉米糝120克，腐乳2块。

制法：①将水发海带洗净，切成碎末，备用。

②锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），煮至五成熟时，加入海带末，再煮至粥熟即成。食时佐以腐乳块。

每日2次，连服15-20天。

功效：海带性寒，味咸，有通经利水、化痰软坚、消痰

百粥治百病

平喘等功效，可用于治疗心血管疾病等。玉米可降低血液胆固醇。豆腐乳有清热解毒、滋阴润燥等功效。

适应症：冠心病等。

【紫菜鸡子粥】

用料：紫菜 30 克，鸡蛋 1 个，大米 100 克。

制法：①将紫菜撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入紫菜片，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：紫菜性寒，味甘、咸，有化痰软坚、清热利水、补肾养心等功效，并能降低血液中胆固醇含量，适宜冠心病等心血管疾病患者食用。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。

适应症：冠心病等。

【甜菜肉丝粥】

用料：甜菜 150 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克。

制法：①将甜菜洗净，切成小块；猪瘦肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入甜菜块、猪肉丝，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 5-7 天。

功效：甜菜有清热解毒、行瘀止血、降压降脂等功效，适宜心血管疾病患者食用。

适应症：冠心病等。

【木耳豆腐粥】

用料：黑木耳 20 克，豆腐 120 克，大米 100 克、姜丝 2 克，蒜片 15 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 2 克。

制法：①将黑木耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、豆腐、姜丝、精盐煮粥，八成熟时加入黑木耳片、蒜片，再煮至粥熟，调入味精、香油即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：黑木耳有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效，其所含的果胶，可以吸附人体内的有毒物质，并排出体外，因此，适宜于高血压、冠心病等患者食用。豆腐有清热解毒、滋阴润燥等功效。

适应症：冠心病等。

【木耳金针玉米粥】

用料：黑木耳 30 克，金针菜 20 克，玉米糝 120 克。

制法：①将金针菜用温水浸泡 30 分钟，捞出洗净，切成碎末；木耳用温水泡发，去杂，洗净，撕成小片。

②锅内加水适量，烧开后，撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），煮至八成熟时，投入木耳片、金针菜末，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：黑木耳、金针菜和玉米均具有降低血液中胆固醇的作用，故极适宜冠心病等心血管疾病患者日常保健食用。

百粥治百病

适应症：冠心病等。

【海参大枣粥】

用料：水发海参 60 克，大枣 9 枚，大米 60 克，白糖 30 克。

制法：①将水发海参洗净，切片；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入海参片，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 1 次，清晨空腹服用，连服 1 个月。

功效：海参有补肾益精、养血润燥等功效，不仅是高血脂、冠心病患者的理想保健食品，而且可显著地提高人体免疫力，抑制癌细胞的生长，故又适宜于癌症患者食用。

适应症：冠心病等。

【香菇大枣玉米粥】

用料：水发香菇 60 克，大枣 12 枚，玉米糝 100 克。

制法：①将水发香菇去蒂，洗净，切成碎末；大枣去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，水开后放入大枣，撒入玉米糝（边撒边搅，以防粘连），煮至八成熟时加入香菇末，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：香菇性平，味甘，有益气补虚、治风破血、健脾和胃等功效，可降低血液中胆固醇含量的作用和降糖作用，是糖尿病及心血管疾病患者的保健食品。大枣有补中益气、

养胃健脾、养血保肝及降低血液中胆固醇的功效。

适应症：冠心病等。

【柠檬粥】

用料：柠檬 50 克，大米 60 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将柠檬洗净，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，加入柠檬片，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日 2 次，连服 15 - 20 天。

功效：柠檬酸有抑制血液凝固的作用，所以适宜心血管疾病患者食用。蜂蜜有清热解毒、润燥止痛等功效。

适应症：冠心病等。

▲动脉硬化

动脉粥样硬化，是指全身大、中动脉的管壁内，沉积大量的胆固醇而形成的一种病理变化。动脉粥样硬化可引起脑、心血管疾病。本病多发生于 40 岁以上的男性及绝经期后的女性，是严重危害老年人健康的常见病。

动脉粥样硬化的病因尚未确定，但一般认为，血管壁本身随着年龄的增长可产生内皮变厚、增生、弹性组织发生变性导致血管变硬，加上动脉内膜脂质的沉积等因素，最终导致本病的发生。

动脉粥样硬化的早期多无症状，但随着病情的发展可表现为体力与脑力的衰退，并可出现胸闷、心悸及心前区闷痛，脑动脉硬化患者可出现头痛头晕、记忆力减退等症状。

百粥治百病

合理而科学的膳食对预防本病及缓解症状，有着积极的意义。

【茄子肉丝玉米粥】

用料：茄子 150 克，猪瘦肉 60 克，玉米糝 120 克。

制法：①将茄子洗净，切成小块；猪肉洗净，切丝备用。

②锅内加水适量，烧开后加入茄子块、猪肉丝，撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），再用文火煮至粥熟即成。

每日 2 次，可长期服食。

功效：茄子性寒，味甘，有清热解毒、活血化瘀、利尿消肿、祛风通络等功效；现代医学研究证明，茄子有极好的降低胆固醇、保护心血管的功能，从而被列为心血管疾病患者的首选食物，并建议应经常食用。玉米同样有降低胆固醇的作用。

适应症：动脉硬化等。

【魔芋大蒜粥】

用料：魔芋 150 克，大蒜 25 克，大米 100 克。

制法：①将魔芋洗净，切成小块；大蒜去皮，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入魔芋块、大蒜片，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：魔芋含有丰富的纤维素，可促进胃肠蠕动，加速排便，有利于体内有毒物质的迅速排出；魔芋还具有降低胆

固醇的功能，适宜动脉硬化等心血管疾病患者食用。大蒜可稀释血液中胆固醇的浓度，心血管疾病患者应经常食用。

适应症：动脉硬化、冠心病等。

【甘蓝兔肉粥】

用料：甘蓝（卷心菜）150克，兔肉60克，大米100克，姜丝2克，蒜片10克，精盐2克，味精3克。

制法：①将甘蓝洗净，切成碎末；兔肉切块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、兔肉块、姜丝煮粥，五成熟时，加入蒜片、精盐、甘蓝末，再煮至粥熟，调入味精即成。

每日2次，可长期食用。

功效：甘蓝有利五脏、调六腑、填脑髓等功效，并可阻止胆固醇在体内的沉积，是心血管疾病患者理想的保健食品。兔肉可解热毒、利大肠、凉血、祛湿、益气等，可作为心血管疾病患者日常保健食品。

适应症：动脉硬化等。

【淡菜菠菜粥】

用料：淡菜（海红）50克，菠菜150克，大米120克。

制法：①将淡菜用温水浸泡30分钟，掰去中间的黑心，切成碎末；菠菜洗净，放入沸水锅内焯2分钟，捞出过凉后，沥干水分，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入淡菜末、菠菜末，再煮至粥熟即成。

百粥治百病

每日2次，连服15-20天。

功效：菠菜性温，味甘、咸，有补肝益肾，养血填精等功效，适宜于高血压、动脉硬化、肾虚阳痿等疾病患者食用。菠菜性凉，味甘，有养血止血、敛阴润燥、下气通肠等功效，常食菠菜，可使大便通畅，有利于体内杂物排出，减轻有毒物质对人体的侵害。

适应症：动脉硬化。

【芹菜玉米粥】

用料：芹菜120克，玉米糝100克，咸鸭蛋1个。

制法：①将芹菜洗净，切成碎末，备用。

②锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），煮至八成熟时加入芹菜末，再煮至粥熟即成。食时佐以咸鸭蛋。

每日1次，长期食用。

功效：芹菜中含有丰富的维生素P，可增强血管的弹性，从而起到防治动脉硬化的作用。玉米有降低胆固醇的作用，并与芹菜一样含有丰富的纤维素，有助于体内杂质及时排除，以减轻有害物质对人体的侵害。鸭蛋有滋阴清热的作用，可减轻症状，增强体质。

适应症：动脉硬化、冠心病等。

【山药玉米粥】

用料：山药200克，玉米糝120克，蜂蜜50克。

制法：①将山药去皮，洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以

防粘连)，煮至五成熟时，加入山药块，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日1-2次，可长期食用。

功效：山药性平，味甘，有补中益气、健脾养胃、强筋健骨等功效，山药所含的成分中，可保持血管的弹性，预防心血管系统的脂肪沉积，从而达到防治动脉硬化的目的。玉米有降低胆固醇的功效。蜂蜜有补中、清热、解毒、润燥、止痛等功效。

适应症：动脉硬化等。

【绿豆玉米粥】

用料：绿豆50克，玉米糝120克。

制法：①将绿豆去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆煎煮10分钟后，撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），再煮至粥熟即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：绿豆有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效，适宜高血压患者食用。玉米有降低血液中胆固醇，减轻高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病症状的功能，并能延缓衰老等。

适应症：动脉硬化、高血压、冠心病等。

【白菜肉丝玉米粥】

用料：大白菜150克，猪瘦肉60克，玉米糝120克。

制法：①将大白菜洗净，切成小块；猪肉切丝，备用。

②锅内加水适量，烧开后加入猪肉丝，撒入玉米糝（边

百粥治百病

撒边搅拌，以防粘连），煮至八成熟时投入大白菜块，再煮至粥熟即成。

每日2次，可长期食用。

功效：大白菜性平，味甘，有养胃利水、解热除烦等功效，可用于治疗咳嗽痰多、咽喉肿痛诸症。大白菜含有较多的维生素C，常食可防治动脉硬化等心血管疾病。

适应症：动脉硬化等。

【芹菜淡菜粥】

用料：芹菜120克，淡菜（海红）35克，大米100克。

制法：①将淡菜用温水泡发，掰去中间的黑心，洗净，切成细丝；芹菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入淡菜丝、芹菜末，再煮至粥熟即成。

每日1-2次，连服10-15天。

功效：淡菜性温，味甘、咸，有补肝益肾、养血益精等功效，与芹菜同煮食，可治疗高血压、动脉硬化等。

适应症：动脉硬化等。

【洋葱玉米粥】

用料：洋葱120克，玉米糝100克，淡菜（海红）30克，姜丝2克，蒜末5克，精盐2克，味精2克，香油1克。

制法：①将淡菜用温水泡发，掰去中间的黑心，洗净，切成细丝，放入碗内，加入姜丝、蒜末、精盐、味精、香油拌匀，备用。

②将洋葱洗净，切成碎末，备用。

③锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），煮至八成熟时，加入洋葱末，再煮至粥熟即成。食时佐以淡菜丝。

每日1次，连服10-15天。

功效：洋葱性温，味辛、辣，有化湿去痰、和胃下气、解毒杀虫等功效。洋葱有降低血压及改善血管弹性的作用，因此可用于防治高血压、动脉硬化等心血管疾病。

适应症：动脉硬化等。

▲缺铁性贫血

缺铁性贫血是各种贫血疾患中最常见的一种，其发病原因因为机体对铁的需要量增加、摄入不足或丢失过多等导致体内铁元素的明显缺乏，从而影响血红蛋白的合成而造成的贫血。本病的特点为骨髓、肝、脾及其他组织中缺乏可染色铁。血清铁蛋白、血清铁及铁蛋白饱和度降低，属小细胞低色素性贫血。

缺铁对人体有着广泛的影响，缺铁性贫血普遍存在于世界各地、各民族当中。但由于一些程度较轻的缺铁性贫血缺乏症状和体征，所以不易察觉，常被忽视。本病可见于各年龄组，尤以育龄妇女为多见。

缺铁性贫血的一般临床表现为头晕、头痛、乏力、易倦、心悸、气促、眼花、耳鸣、食欲减退和腹胀等。儿童和青少年可见体格发育迟缓、体重降低、体力下降、智力迟钝、注意力不集中、情绪易波动、烦躁、易怒或淡漠，少数

百粥治百病

患者可有异食癖。

中医学认为，缺铁性贫血的发病原因，主要是由于饮食不调，劳倦内伤或失血过多，以致脾肾亏损、气血两虚，而又涉及心、肝两脏。

脾主运化，若饮食不调，营养失源，或劳倦伤脾，运化功能失常，不能生血，心失所养，而致心脾两亏；肾藏精、生髓、养肝，若内损精亏，或失血过多，以致肾虚不能生髓化精，肝失濡养，相火偏亢，更易迫血妄行；阴血精髓，亏损日久，可以导致脾肾阳衰，如此相互影响，使病情日益严重。

【猪肝菠菜粥】

用料：猪肝 60 克，菠菜 120 克，大米 100 克，姜丝 2 克。

制法：①将猪肝洗净，切成薄片，放入沸水锅内焯一下，捞出备用。

②将菠菜洗净，放入沸水锅内焯 2 分钟，捞出过凉后，沥干水分，切成碎末，备用。

③大米淘洗干净，备用。

④锅内加水适量，放入大米、姜丝煮粥，八成熟时加入猪肝片、菠菜末，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：猪肝性温，味甘、苦，有补肝养血、明目等功效，可用于治疗血虚萎黄、脚气浮肿、夜盲目赤等症。菠菜性凉，味甘，有养血止血、敛阴润燥、下气通肠等功效，可用于治疗消渴、便秘、便血、衄血、高血压、夜盲等症。猪

肝和菠菜均含有较多的铁，故可用于治疗缺铁性贫血。

适应症：缺铁性贫血。

【木耳大枣粥】

用料：黑木耳 25 克，大枣 12 枚，大米 100 克，海蜇皮 50 克，香菜末 5 克，姜丝 2 克，精盐 2 克，味精 1 克，香油 1 克。

制法：①将海蜇皮漂洗干净，切成细丝，放入碗内，加香菜末、姜丝、精盐、味精、香油拌匀，备用。

②黑木耳用温水泡发，去杂，洗净，撕成小片；大枣、大米去杂，洗净，备用。

③锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入木耳片，再煮至粥熟即成。食时佐以凉拌海蜇丝。

每日 1 次，连服 15-20 天。

功效：黑木耳性平，味甘，有补气益智、活血养荣、凉血止血等功效；黑木耳营养丰富，其中铁的含量为各种食品之冠，有“素中之荤”的美誉。大枣性平，味甘，有补中益气、健脾益胃、养血悦色等功效；大枣含有丰富的维生素 C，可促进人体对铁的吸收。

适应症：缺铁性贫血。

【芹菜小米粥】

用料：芹菜 100 克，小米 100 克，鸡蛋 1 个，腐乳 2 块。

制法：①将芹菜洗净，剁成碎末；小米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入小米煮粥，烧开后，撇去浮沫，

百粥治百病

加入芹菜末，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。食时佐以腐乳块。

每日1-2次，可长期食用。

功效：芹菜性凉，味甘，有平肝清热、调经止带、祛风利湿、养血安神等功效；芹菜的含铁量居各种蔬菜之首，可作为缺铁性贫血患者首选的蔬菜。小米性微寒，味甘、咸，有滋养肾气、养心安神、健脾胃、清虚热等功效；常食小米，可促进人体对营养物质的吸收。

适应症：缺铁性贫血。

【墨鱼粥】

用料：墨鱼60克，大米100克，大枣6枚。

制法：①将墨鱼洗净，放入沸水锅内焯一下捞出，切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣煮粥，五成熟时加入墨鱼丝，再煮至粥熟即成。

每日1-2次，连服15-20天。

功效：墨鱼性平，味咸，有养血滋阴、补心通脉、益气强志等功效，可用于治疗贫血头晕、月经不调、咳嗽痰多、胃痛泛酸诸症。墨鱼含铁量较丰富，可作为缺铁性贫血患者的保健食品。

适应症：缺铁性贫血之头晕。

【鸡蛋小米粥】

用料：鸡蛋1个，小米100克，红糖30克。

制法：①将小米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入小米煮粥，烧开后，撇去浮沫，再煮至粥熟，打入鸡蛋，投入红糖，搅匀即成。

每日1-2次，可长期食用。

功效：鸡蛋性平，味甘，有益气、镇心、安五脏、止惊、安胎之功效，其蛋黄含铁量较丰富，经常食用，可治疗缺铁性贫血。红糖有补血去寒等功效，适宜产妇、儿童及贫血者食用。

适应症：缺铁性贫血。

【黑芝麻粥】

用料：黑芝麻30克，大米100克，海带50克，姜丝2克，蒜末3克，精盐1克，味精2克，米醋5克，香油2克。

制法：①将海带上屉蒸熟，取出洗净，切成细丝，放入碗内，加姜丝、蒜末、精盐、味精、米醋、香油拌匀，备用。

②将黑芝麻、大米分别淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入黑芝麻、大米煮粥，熟后即成。食时佐以凉拌海带丝。

每日1次，可长期食用。

功效：黑芝麻有滋养肝肾、润肠通便、养血乌发的功效；它含有丰富的营养成分，其中铁的含量尤为惊人。海带具有清热利水、软坚散结、镇咳平喘等功效；海带也含有较丰富的铁，适宜缺铁性贫血患者食用。

适应症：缺铁性贫血。

百粥治百病

【核桃仁粥】

用料：核桃仁 30 克，大米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将核桃仁捣碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入核桃仁、大米煮粥，熟后调入红糖即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：核桃仁性温，味甘，有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、益肾强腰等功效。核桃仁与红糖同煮食，可改善贫血患者的症状。

适应症：缺铁性贫血。

【黑豆粥】

用料：黑豆 50 克，大米 100 克，腐乳 2 克。

制法：①将黑豆、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆先煮 15 分钟，然后加入大米，再煮至粥熟。食时佐以腐乳块。

每日 1-2 次，连服 10-20 天。

功效：黑豆性平，味甘，有滋补肝肾、清热解毒、活血乌发等功效，与腐乳一样，均含有较丰富的铁质，故适宜缺铁性贫血患者经常食用。

适应症：缺铁性贫血。

【香菇大枣粥】

用料：水发香菇 60 克，大枣 12 枚，大米 100 克，红糖 35 克。

制法：①将水发香菇去蒂，洗净，切成小块；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，五成熟时，加入香菇块，再煮至粥熟，调入红糖即成。

每日1-2次，连服15-20天。

功效：香菇性平，味甘，有益气补血、健脾和胃等功效，可用于治疗高血压、肾炎、糖尿病、血管硬化、贫血诸症。大枣有补中益气、养胃健脾、养血悦色等功效。红糖有补血、破瘀、缓肝、去寒等功效。

适应症：缺铁性贫血。

【猪肝绿豆粥】

用料：猪肝120克，绿豆50克，大米100克。

制法：①将猪肝洗净，切成薄片，放入沸水锅内焯一下捞出，沥干水份，备用。

②将绿豆、大米分别去杂，洗净，备用。

③锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，八成熟时放入猪肝片，再煮至粥熟即成。

每日1次，连服7-10天。

功效：猪肝有补肝养血、明目等功效。绿豆有清热解毒、降压明目、利尿消肿、补中益气等功效。

适应症：缺铁性贫血。

【鸡肝荠菜粥】

用料：鸡肝60克，鲜荠菜120克，大米100克。

制法：①将鸡肝去杂，洗净，放入沸水锅内焯熟，捞

百粥治百病

出，沥干水分，切成碎末；荠菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时，加入鸡肝末、荠菜末，再煮至粥熟即成。

每日1次，连服7-10天。

功效：鸡肝性微温，味甘，有补肝益肾、养血安胎等功效。荠菜性平，味甘，有清热止血、平肝明目、和脾利水等功效。荠菜含有丰富的维生素C，有利于人体对铁的吸收，从而改善贫血症状。

适应症：缺铁性贫血。

【紫菜鸡子粥】

用料：紫菜20克，鸡蛋1个，大米100克。

制法：①将紫菜撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入紫菜片，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。

每日1-2次，连服15-20天。

功效：紫菜与鸡蛋黄均含有丰富的铁质，适宜缺铁性贫血患者食用。

适应症：缺铁性贫血。

【鸭肫芹菜粥】

用料：鸭肫50克，芹菜60克，大米100克，腐乳2块。

制法：①将鸭肫洗净，放入沸水锅内焯熟，捞出，沥干水分，切成小块；芹菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入鸭肫块、芹菜末，再煮至粥熟即成。食时佐以腐乳块。

每日1-2次，连服10-15天。

功效：鸭肫、芹菜、腐乳均含有丰富的铁质，经常食用，可改善贫血症状。

适应症：缺铁性贫血。

▲吐血、咯血

咯血是指喉部以下呼吸道出血并经口腔咯出者，血色多为鲜红。

咯血与呕血都是经过口腔而出，所以有时易被患者相混淆，其鉴别方法为：呕血多呈暗红色，混有食物，易凝结成块，数天内常有黑便，并伴有恶心等症状；而咯血则为鲜红色，混有痰液，并伴有喉痒等症状。

咯血病因甚多，一般认为，下列疾病均可引起咯血：

1. 呼吸系统疾病：支气管扩张、肺结核、肺癌。亦可见于肺瘀血、肺梗塞、肺炎、肺脓肿等。

2. 心、血管疾病：二尖瓣狭窄、急性肺水肿、房间隔缺损、动脉导管未闭等。

3. 其他：血液病、急性传染病如流行性出血热、肺出血型钩端螺旋体病等。

临床观察表明，咯血常伴有发热、呛咳、胸痛、脓痰、皮肤粘膜出血等症状，患者可据此判断引发咯血的病因。

发热：见于肺结核、肺炎、肺脓肿、流行性出血热、肺梗塞；

呛咳：见于支气管肺癌；

胸痛：见于大叶性肺炎、肺结核、肺癌、肺梗塞；

脓痰：见于支气管扩张症、肺脓肿等；

皮肤粘膜出血：见于血液病、流行性出血热、肺出血型钩端螺旋体病、风湿病等。

此外，由于咯血及精神紧张，病人还可表现出贫血、乏力、出虚汗等症状。

吐血是指血自上消化道经口吐出或呕出，由于炎症或溃疡等原因导致器官粘膜破损、血管损伤而产生出血症状。临床表现为血色多为黯红，并常夹杂食物残渣，还可以表现为头晕、眼花、神疲乏力、腹痛腹泻、心跳过速、面色苍白、出冷汗等症状。

中医学认为，吐血可分为四种类型：

1. 胃中积热：胃脘及腹部胀满，甚至疼痛，吐血色红或紫黯，或杂有食物残渣，口臭便秘，舌红苔黄腻，脉滑数。

2. 肝郁化火、横逆犯胃：胸肋胀痛，口苦烦躁，恶心呕吐，吐血色红或咖啡色，失眠，纳呆，舌质红绛，脉弦数。

3. 脾不摄血：面色㿔白，心悸气短，体瘦乏力，精神疲惫，吐血黯淡，反复发作，舌淡苔薄，脉象虚弱。

4. 气血两虚：面色㿔白，眩晕心悸，口干烦躁，吐血如涌，大便色黑，甚则紫红，重症者常见神质恍惚昏迷，舌质淡黯边有齿痕。

【荠菜大枣粥】

用料：新鲜荠菜 100 克，大枣 9 枚，大米 100 克，红糖 35 克。

制法：①将荠菜洗净，切成碎末；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入荠菜末，再煮至粥熟，调入红糖即成。

每日 2 次，连服 3 天。

功效：荠菜性平，味甘，有清热止血、平肝明目、和脾利水等功效，可用于治疗目糊生翳、内伤吐血、便血、尿血、产后子宫出血、崩漏、月经过多等症。大枣、红糖均有补血养血的功效。

适应症：内伤吐血。

【莲心大枣粥】

用料：莲子心 15 克，大枣 9 枚，糯米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将莲子心、大枣、糯米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、糯米煮粥，八成熟时加入莲子心、红糖，再者至粥熟即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：莲子心有升清降逆、益肾固精等功效。大枣有补中益气、健脾益胃、养血悦色等功效。糯米可补脾益肺。红糖可补血去寒。

百粥治百病

适应症：劳心吐血。

【笋片冰糖粥】

用料：鲜竹笋 150 克，大米 100 克，冰糖 30 克。

制法：①将竹笋去皮，洗净，切片；大米淘洗干净；冰糖捣成碎末。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入笋片，再煮至粥熟，投入冰糖末稍煮一二沸即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：竹笋性寒，味甘，有清热化痰、益气和胃、生津止渴等功效，可用于治疗痰热咳嗽、胃热嘈杂、阴血亏虚、妊娠眩晕等症。

适应症：肺热吐血。

【荷叶花生粥】

用料：鲜荷叶 60 克，花生（连衣）30 克，大枣 6 克，大米 100 克，红糖 30 克。

制法：①将荷叶洗净，切成长条；花生、大枣、大米均去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入荷叶条煎煮 20 分钟，去渣后，加入花生、大枣、大米煮粥，熟后调入红糖即成。

每日 2 次，连服 3-5 天。

功效：荷叶性平，味苦，有凉血止血、清暑止泻等功效。花生外皮（红衣）能抑制纤维蛋白的溶解，促进血小板新生，加强毛细血管的收缩功能，可治疗多种出血性疾病。大枣、红糖有养血、补血等功效。

适应症：气虚血溢之吐血。

【银耳莲藕粥】

用料：银耳 10 克，鲜藕 100 克，糯米 100 克，大枣 6 枚，红糖 50 克。

制法：①将银耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；鲜藕洗净，去皮，切成薄片；糯米、大枣去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米、大枣煮粥，八成熟时加入藕片、银耳片、红糖，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：银耳性平，味甘、淡，有益气和血、强心补脑、滋阴降火等功效，可用于治疗肺热咳嗽、阴虚发热、心烦内燥、月经不调等症。莲藕有凉血止血、清热止渴等功效。糯米可补脾益肺。大枣、红糖可养血补血。

适应症：支气管扩张之咯血。

【萝卜大枣粥】

用料：红皮白肉萝卜 120 克，大枣 12 枚，大米 100 克，蜂蜜 50 克。

制法：①将萝卜洗净，切丝；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入萝卜丝，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：萝卜性凉，味辛、甘，有宽中下气、消积化痰等

百粥治百病

功效，可用于治疗肺结核咯血、咳嗽、鼻出血、偏头痛、积食作酸、消渴口干等症。大枣有养血护肝等功效。蜂蜜有清热解毒、润燥止痛等功效。

适应症：肺结核咯血。

【蚕豆花粥】

用料：蚕豆花 10 克（干品 3 克），大米 50 克，白糖 20 克。

制法：①将蚕豆花去杂，洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入蚕豆花、白糖，再煮至粥熟即成。

每日 2-3 次，连服 10-15 天。

功效：蚕豆花有凉血止血等功效。白糖有润肺生津、和中益肺等功效。

适应症：肺结核咯血。

【丝瓜绿茶粥】

用料：鲜丝瓜 120 克，绿茶 6 克，大米 60 克，白糖 30 克。

制法：①将丝瓜洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入丝瓜丝、绿茶、白糖，再煮至粥熟即成。

每日 2-3 次，连服 5-7 天。

功效：丝瓜性凉，味甘，有清热利肠、凉血解毒、通经活络等功效。茶叶性寒，味苦，有清热解毒、祛痰镇咳、利尿、明目等功效，茶叶可增强血管的弹性，从而可减轻咯血

的症状。

适应症：咯血。

【茄子肉丝粥】

用料：茄子 120 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克。

制法：①将茄子洗净，切成小块；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时，加入茄子块、猪肉丝，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：茄子性寒，味甘，有清热解毒、活血化瘀、利尿消肿等功效。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血等功效。茄子与猪肉同煮食，既可改善咯血症状，又能增加营养，增强体质。

适应症：咯血。

四、泌尿、生殖系统疾病

▲尿路结石

尿路结石又称为尿石症，包括肾结石、输尿管结石、膀胱及尿道的结石。临床上将肾和输尿管结石合称为上尿路结石，膀胱和尿道结石合称为下尿路结石。目前病因尚未明确，但一般认为，可能与自然环境、种族遗传、代谢异常

(高尿钙、高草酸钙等)、营养失调及饮食习惯、泌尿系疾病、感染、异物或尿瘀积等因素有关。本病多见于青壮年，患者可长期无症状，但若活动的结石突然阻塞时，则可有绞痛，并常伴尿频、尿急、尿痛或血尿等症状，同时患者还可伴有面色苍白、大汗淋漓、恶心、呕吐、腹胀等症状，病情严重者可导致肾积水和肾功能不良。

中医学认为，尿路结石大多由于过食肥甘酒热，以致湿热蕴积于下焦，复与尿中沉浊物互结，日积月累，遂缓缓结聚成块，小者为砂，大者为石。或迫于肾，或在膀胱，或在尿道，或能排出而又产生。又热伤血络，迫血妄行，小便涩痛带血。

中医学将尿路结石分为三种类型，针对不同病因加以辨证施治。

1. 下焦湿热，蕴积成石：腰腹绞痛，痛连小腹，或向阴部放射，尿频、尿急、尿痛、尿涩而余沥不尽，尿中带血，有时尿中杂有砂石，苔红、苔黄或苔腻，脉弦数或滑数。治宜清热利湿，通淋排石。

2. 结石久停，气滞血瘀：腰酸痛而胀，小腹胀满而痛，尿涩痛、滴沥不尽，血尿或见血块，舌质暗红或有瘀点，苔薄、脉弦而涩。治宜理气导滞，化瘀通络。

3. 结石久停，脾肾虚弱：神疲体倦，饮食欠佳，腹胀，腰背酸痛，脚软乏力，大便溏薄，排尿不畅，舌苔薄白，脉弱或沉细乏力。治宜健脾补肾，利水排石。

【核桃仁白糖粥】

用料：核桃仁 120 克，大米 100 克，白糖 50 克，熟猪

油 20 克。

制法：①将核桃仁去杂，剥成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、核桃仁、熟猪油煮粥，熟后调入白糖即成。

每日 1 剂，分 2 次服完。可连续食用，直至结石排出，症状消失为止。

功效：核桃仁性温，味甘，有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒等功效，经常食用核桃仁不但可强肾壮腰，而且有助于尿路结石的排除。

适应症：尿路结石。

【荠菜粥】

用料：鲜荠菜 120 克，大米 100 克。

制法：①将鲜荠菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入荠菜末，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 15 - 20 天。

功效：荠菜性平，味甘，有清热止血、平肝明目、和脾利水、软坚散结等功效，荠菜除具有止血功能以外，还能治疗尿路结石等症。

适应症：尿路结石。

【薏苡粥】

用料：薏苡仁 50 克，大米 60 克，白糖 30 克。

百粥治百病

制法：①将薏苡仁、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入薏苡仁、大米煮粥，熟后调入白糖即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：薏苡仁有利水祛湿、健脾补肺等功效，经常食用薏苡仁，可增强肾功能并有利尿作用，从而有利于结石的排除。

适应症：尿路结石。

【冬瓜皮黑豆粥】

用料：冬瓜皮90克，黑豆50克，大米100克。

制法：①将冬瓜皮洗净，切片，用干净纱布包好；黑豆、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入冬瓜皮袋、黑豆煎煮20分钟，拣出冬瓜皮袋，加入大米煮粥，熟后即成。

每日2次，连服10-15天。

功效：冬瓜皮有清热解毒、利尿消肿等功效。黑豆有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。冬瓜皮与黑豆同煮食，可增强肾脏功能，有助于排尿，从而有利于尿路结石症状的改善。

适应症：尿路结石。

【橘皮豆芽粥】

用料：鲜橘皮50克，绿豆芽100克，大米100克，白糖30克。

制法：①将鲜橘皮洗净，切丝，用干净纱布包好；绿豆

芽洗净，剥成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入橘皮袋、大米煮粥，八成熟时加入绿豆芽末，再煮至粥熟，拣出橘皮袋，调入白糖即成。

每日2次，饭前服用，可连续服用，直至结石排除。

功效：橘皮有利尿化痰等功效。绿豆芽清热解毒、利尿消肿等功效。橘皮与绿豆芽同食，可减轻尿路结石的症状。

适应症：尿路结石。

▲ 尿路感染

尿路感染多由细菌侵入泌尿系统所致，包括肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等。本病的主要症状为尿频、尿急、尿痛、发热、畏寒、腰部酸痛，或有血尿、脓尿，容易反复发作。尿中白细胞较多，或有红细胞，尿培养有致病菌，病原菌多为大肠杆菌。由于女性尿道短而宽、与阴道邻近等生理特点，故本病患者以女性和女婴为多见。尿路感染相当于中医学的“淋证”。

中医学认为，肾气不足，湿热蕴结于下焦，是引起本病的主要原因。而湿热的产生却是多方面的，如过食肥甘厚味、嗜酒致使脾失健运；肝气郁结、气郁化火，脾受肝制，湿浊内蕴；劳伤过度，脾肾两亏，皆可导致本病。

中医学将尿路感染分为两种类型，并针对不同病因，加以辨证施治。

1. 下焦湿热、膀胱蕴毒：尿急、尿频、尿道痛、尿意不尽，腹胀，恶心或呕吐，食纳不佳，身倦体重，口渴不思饮或午后低烧，尿浑色黄，苔白腻心黄，脉滑数。治宜清热

百粥治百病

解毒，分清通淋。

2. 脾肾两虚、下焦蕴毒：劳累后，小便频数，无明显的尿痛、尿热。如偏于脾虚，则可见眼睑浮肿，下肢肿胀，食少纳差，大便溏薄，舌体胖大，边有齿痕，脉象沉缓。如偏于肾虚，则可见头晕目眩，失眠多梦，腰痛腿软，舌体消瘦，舌质淡红，脉象沉细。治宜偏于脾虚：益气健脾，利湿解毒；偏于肾虚：补益肾气，利湿解毒。

【绿豆砂糖粥】

用料：绿豆 60 克，砂糖 50 克，大米 100 克，鲜藕 120 克，姜丝 2 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 2 克，米醋 10 克。

制法：①将鲜藕洗净，去皮，切丝，放入碗内，加姜丝、精盐、味精、香油、米醋拌匀，备用。

②将绿豆、大米去杂，洗净，备用。

③锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，将熟时，加入砂糖，再煮二三沸即成。食时佐以凉拌鲜藕丝。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：鲜藕性寒，味甘，有凉血止血、清热散瘀等功效。绿豆性凉，味甘，有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效。

适应症：小便赤热、疼痛。

【绿豆芽粥】

用料：绿豆芽 150 克，大米 100 克，白糖 50 克。

制法：①将绿豆芽洗净，剁成碎末；大米淘洗干净，备

用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，将熟时加入绿豆芽末，再煮二三沸，调入白糖即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：绿豆芽性寒，味甘，有清热解毒、利尿消肿等功效。白糖性寒，味甘，有润肺生津、和中益肺等功效。

适应症：小便赤热、尿频。

【车前草蔗汁粥】

用料：鲜车前草30克，甘蔗500克，绿豆30克，大米100克。

制法：①将甘蔗洗净，切碎，捣烂，榨汁备用。

②将鲜车前草洗净，切碎，用干净纱布包好；绿豆、大米去杂，洗净，备用。

③锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，五成熟时放入车前草袋，再煮至粥熟，拣出车前草袋，调入甘蔗汁即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：车前草有清热利尿等功效。甘蔗有清热解毒、滋阴润燥、生津止渴等功效。

适应症：膀胱湿热之小便短赤作痛。

【芦笋豆腐粥】

用料：芦笋120克，豆腐100克，鲜蘑菇50克，大米150克。

制法：①将芦笋洗净，切片，放入沸水锅内焯一下，捞出过凉后，控干水分，备用。

百粥治百病

②将豆腐切成小块；蘑菇去杂，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入豆腐块、芦笋片、蘑菇块，再煮至粥熟即成。

每日1剂，分2次服完，连服7-10天。

功效：芦笋性温，味甘、苦，有润肺镇咳、祛痰杀虫等功效。豆腐有清热解毒、滋阴润燥等功效。蘑菇有解毒润燥、益气补脾、化痰止泻等功效。三者合煮食用，可用于治疗糖尿病、肝炎、膀胱炎、高血压等症。

适应症：膀胱炎。

【芹菜大枣车前粥】

用料：芹菜150克，大枣9枚，大米100克，车前草20克。

制法：①将芹菜洗净，切成碎末；大枣、大米去杂，洗净；车前草洗净，用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣、车前草袋煮粥，八成熟时加入芹菜末，再煮至粥熟，拣出车前草袋，即可食用。

每日2次，连服5-7天。

功效：芹菜有平肝祛风、解热利湿、养神益力等功效。大枣有补中益气、养胃健脾等功效。车前草可清热利尿。

适应症：膀胱炎。

【苋菜肉丝粥】

用料：苋菜250克，猪瘦肉120克，大米200克，白糖

60克。

制法：①将苋菜洗净，切成碎末；猪瘦肉切成小块；大米淘洗干净，备用

②锅内加水适量，放入大米、猪肉块煮粥，八成熟时，加入苋菜末，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日1剂，分2次服完，连服5-7天。

功效：苋菜性凉，味甘，有清热解毒、补血止血、利尿除湿、通利二便等功效。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。白糖有润肺生津、和中益肺等功效。

适应症：尿路感染及男子白浊。

【茭白豆腐粥】

用料：茭白120克，豆腐60克，大米100克。

制法：①将茭白洗净，切成细丝；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米，水开后加入豆腐块共煮，八成熟时，加入茭白丝，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：茭白性寒，味甘，有清热解毒、除烦止渴、通利二便等功效。豆腐有清热解毒、滋阴润燥等功效。二者合煮食，可用于治疗尿路感染、肠燥便秘、湿热黄疸等症。

适应症：尿路感染。

【马齿苋绿豆粥】

用料：马齿苋120克，绿豆50克，大米100克。

制法：①将马齿苋洗净，切成碎末，备用。

百粥治百病

②绿豆、大米去杂，洗净，备用。

③锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，八成熟时，加入马齿苋末，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：马齿苋性寒，味酸，有清热解毒、散血消肿、利水通淋等功效。绿豆有清热解毒、利尿消肿等功效。

适应症：尿路感染。

【瓜皮花粉粥】

用料：西瓜皮30克，冬瓜皮30克，天花粉15克，大米60克，白糖30克。

制法：①将西瓜皮、冬瓜皮洗净，切碎，用干净纱布包好，备用。大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入瓜皮袋、大米煮粥，熟后拣出瓜皮袋，调入天花粉、白糖，搅匀即成。

每日2-3次，连服3-5天。

功效：冬瓜皮、西瓜皮均有清热解毒、利尿消肿等功效。天花粉有泻火、止渴、润燥、祛痰等功效。

适应症：小便混浊。

【芥蓝白糖粥】

用料：芥蓝150克，大米100克，白糖50克。

制法：①将芥蓝洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入芥蓝块，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日1-2次，连服3-5天。

功效：芥蓝性凉，味甘、辛，有清热解毒、凉血通淋等功效。

适应症：小便淋浊。

▲尿 血

尿血为尿液中含有较多的红细胞。尿血量多，肉眼即能见尿呈洗肉水色或血样，甚至有凝血块者称为“肉眼血尿”，仅在显微镜下发现者，则称为“镜下血尿”。引起尿血的病因很多，有全身性疾病，如白血病、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血等，泌尿系统疾病，如肾炎、尿路结石、肾结核、泌尿系肿瘤等也可引发本症。属于中医“尿血”、“血淋”及“虚劳”等范畴。

中医学认为，尿血多因热蕴于肾及膀胱，热伤脉络所致，或因脾肾亏虚，脾不统血，肾不固摄而成。又分为虚证、实证两种类型。虚者有气血双亏与肾虚之别，实者则有心火与湿热下注之异。治疗上，应根据病因的不同辨证施治。

【生地丝瓜粥】

用料：生地25克，丝瓜250克，大米200克。

制法：①将生地用干净纱布包好；丝瓜洗净，去皮，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入生地袋、大米煮粥，八成熟时加入丝瓜丝，再煮至粥熟，拣出生地袋即成。

百粥治百病

每日1剂，分2次服完，连服7-10天。

功效：生地性寒，味甘，有补益肝肾、滋阴润燥、凉血止血、强心利尿等功效，可用于治疗阴虚血热所致之便血、尿血、吐血、衄血等症。丝瓜有清热利肠、凉血解毒、通经活络等功效。

适应症：尿血。

【荷叶大枣白糖粥】

用料：鲜荷叶1张，大枣12枚，白糖50克，大米100克。

制法：①将鲜荷叶洗净，剪成长条；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入荷叶条煎煮30分钟，去渣，加入大枣、大米煮粥，熟后调入白糖即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：荷叶性平，味苦，有凉血止血、清暑止泻等功效。大枣有补中益气、健脾养血等功效。白糖有润肺生津、和中益肺、舒缓肝气等功效。

适应症：尿血。

【柿饼黑豆粥】

用料：柿饼2个，黑豆35克，大米100克，大枣6枚，白糖20克。

制法：①将黑豆用清水泡软；柿饼去蒂，切成小块；大米、大枣去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、大米、大枣、柿饼块煮

粥，熟后调入白糖即成。

每日1-2次，连服3-5天。

功效：柿子性寒，味甘、涩，有清热润肺、化痰止咳、涩肠止血等功效，可用于治疗热渴、热咳、吐血、便血、尿血等症。黑豆有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。

适应症：尿血。

【木耳鸭肉粥】

用料：黑木耳30克，鸭肉60克，大米100克。

制法：①将黑木耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；鸭肉切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、鸭肉块煮粥，八成熟时加入木耳片，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：黑木耳有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效。鸭肉有滋阴养胃、利水消肿、清热解毒等功效。

适应症：尿血。

【荠菜绿豆粥】

用料：鲜荠菜120克，绿豆30克，大米100克，大枣6枚，腐乳2块。

制法：①将鲜荠菜洗净，切成碎末；绿豆、大米、大枣去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米、大枣煮粥，八成熟时加入荠菜末，再煮至粥熟即成。食时佐以腐乳块。

每日2次，连服3-5天。

百粥治百病

功效：荠菜性平，味甘，有清热止血、平肝明目、和脾利水等功效，可用于治疗各种内出血。绿豆有清热解毒、利尿消肿等功效。大枣可补血养血。腐乳可清热解毒、滋阴润燥。

适应症：尿血。

【苋菜兔肉粥】

用料：鲜苋菜 150 克，兔肉 60 克，大米 100 克。

制法：①将鲜苋菜洗净，切成碎末；兔肉洗净，切成细丝；大米淘洗干净，各用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入兔肉丝、苋菜末，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：苋菜性凉，味甘，有清热解毒、补血止血、利尿除湿、通利二便等功效。兔肉有清热解毒、凉血祛湿等功效。

适应症：尿血。

▲小便不利

小便不利是指每次排尿量少，尿线变细，或点滴而出，甚至无尿排出。现代医学中的神经性尿闭、膀胱括约肌痉挛、尿路结石、尿路肿瘤、老年性前列腺肥大、尿毒症等均可出现小便不利。本病属于中医“癃闭”的范畴。

中医学认为，癃闭的形成，系由膀胱气化不利，致使小便排出不畅或不能排出，其病因有湿热蕴积、肺热气壅、肝

郁气滞、肾气不足及尿道阻塞等多种。治疗原则宜通调膀胱气化，并有实证与虚证之别，实证宜清湿热、散瘀结、利气机以通水道，虚证则以补脾益肾，助气化，以利小便通畅。

【柿叶白糖粥】

用料：鲜柿叶 35 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将鲜柿叶洗净，放入沸水锅内焯一下捞出，沥干水分，用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入柿叶袋、大米煮粥，熟后拣出柿叶袋，调入白糖即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：柿叶有抗菌消炎、止血降压、清心安神、利尿消肿、止咳定喘、软化血管等功效。

适应症：小便短少。

【白菜鸡子粥】

用料：大白菜 150 克，鸡蛋 1 个，大米 100 克，腐乳 2 块。

制法：①将大白菜洗净，切成块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入白菜块，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。食时佐以腐乳块。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：大白菜性平，味甘，有解热除烦、养胃利水等功效。

适应症：小便不利。

【冬瓜扁豆粥】

用料：连皮冬瓜 150 克，扁豆 30 克，大米 100 克。

制法：①将冬瓜洗净，切下瓜皮，用干净纱布包好，瓜肉切成小块。

②将扁豆用清水泡软，大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入冬瓜皮袋、扁豆、大米共煮粥，六成熟时加入冬瓜块，再煮至粥熟，拣出冬瓜皮袋即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：冬瓜有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效。扁豆有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效。

适应症：小便不利。

【赤豆绿豆粥】

用料：赤小豆、绿豆各 50 克，大米 100 克，咸鸭蛋 1 个。

制法：①将赤小豆、绿豆、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、绿豆、大米共煮粥，熟后即成。食时佐以咸鸭蛋。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：赤小豆有清热解毒、利水消肿等功效。绿豆有清热解毒、利尿消肿、降压明目等功效。

适应症：小便不利。

【芹菜黄豆粥】

用料：芹菜 120 克，黄豆 50 克，大米 100 克，精盐 2 克，味精 3 克，姜丝 2 克，蒜末 5 克，香油 2 克，米醋 10 克。

制法：①将芹菜洗净，切段，放入沸水锅内焯熟，捞出过凉后，控干水分，放入碗内，加精盐、味精、姜丝、蒜末、米醋、香油拌匀，备用。

②将黄豆、大米去杂，洗净，放入芹菜汤中煮粥，熟后即成。食时佐以凉拌芹菜。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：芹菜有平肝明目、祛风利湿等功效。黄豆有宽中下气、利水消肿等功效。

适应症：小便不利。

【海带兔肉粥】

用料：海带 100 克，兔肉 60 克，大米 100 克。

制法：①将海带上屉蒸 30 分钟，取出，漂洗干净，切成碎末；兔肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入海带末、兔肉丝，再煮至粥熟即成。

每日 1 剂，连服 5-7 天。

功效：海带有通经利水、化瘀软坚、消痰平喘等功效。兔肉有清热解毒、凉血祛湿等功效。

适应症：小便不利。

百粥治百病

【豌豆豆腐粥】

用料：豌豆 60 克，豆腐 60 克，大米 100 克。

制法：①将豌豆、大米去杂，洗净；豆腐切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入豌豆、大米煮粥，五成熟时加入豆腐块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：豌豆性平，味甘，有和中下气、止渴、止泻、利尿、通乳等功效，可用于治疗消渴、乳汁不通、痢疾、高血压、小便不利诸症。豆腐有滋阴润燥、清热解毒等功效。

适应症：小便不利。

【四季豆粥】

用料：鲜四季豆 100 克，大米 100 克，咸鸭蛋 1 个。

制法：①将四季豆洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入四季豆块，再煮至粥熟即成。食时佐以咸鸭蛋。

每日 1-2 次，连服 5-7 天。

功效：四季豆性平，味甘、淡，有清热解毒、利尿消肿、滋养肝肾等功效。咸鸭蛋有滋阴降火、清热化痰等功效。

适应症：小便不利。

【紫菜粥】

用料：紫菜 35 克，大米 100 克，豆腐乳 2 块。

制法：①将紫菜撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入紫菜片，再煮至粥熟即成。食时佐以豆腐乳。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：紫菜性寒，味甘咸，有化痰软坚、清热泻火、补肾养心等功效。豆腐乳有清热解毒、滋阴润燥等功效。

适应症：小便不利。

【莴笋肉丝粥】

用料：莴笋 150 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克。

制法：①将莴笋去皮，洗净，切成小块；猪瘦肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入猪肉丝、莴笋块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：莴笋性寒，味苦，有补益五脏、通经活血、利尿通乳等功效。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血等功效。

适应症：小便不利。

▲ 肾 炎

急性肾炎是急性肾小球肾炎的急性发作。本病多见于链球菌感染后，其他细菌感染也可引发。

急性肾炎多见儿童及青少年，一般继发于咽峡炎、扁桃体炎、猩红热、流行性腮腺炎、化脓性皮肤病等。其前驱感染后可有1-3周潜伏期。起病较急，主要临床症状有水肿、尿少、血尿、高血压等，并可见一过性肾功能不全。少数患者可出现严重高血压、急性肾功能衰弱。

中医学认为，肾炎多由风邪外袭，或冒雨涉水，居处潮湿，或劳倦过度等因素，导致三焦气化功能失司所引起。其中以肺、脾、肾的关系甚为密切，尤以脾肾阳虚为主要环节。肺、脾、肾的气化功能正常，才能使水液的升降、出入保持正常运行。若肺不能宣化，脾不能运化，肾不能温化，三焦之气机不畅，决渎功能失常，上下出入之机关都不通利，因而水因气闭，气因水塞，渐成肿胀。

急性肾炎，多由外邪诱发，致使三焦阻滞，其病变部位，偏在于肺。

中医学将急性肾炎分为三种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 风寒犯肺，三焦气滞：恶寒发热，咳嗽，气喘，头面四肢浮肿，或伴有胸水，口渴，尿少，色黄褐，大便干结，舌苔薄白，脉浮紧，或沉细。治宜宣肺发表，通利三焦。

2. 风湿郁肺，湿毒蕴结：头痛发热，咽喉红肿疼痛，咳嗽气促，口渴喜饮，开始头面、四肢轻度浮肿，逐渐高度浮肿，尿少赤涩，大便干结，舌苔白心黄，舌质红，脉沉滑数，或弦大。治宜清宣肺热，解毒利湿。

3. 阴虚蕴毒，热迫血溢：咽峡红肿，后壁有脓泡，或扁桃体肿大，或轻度浮肿，口干、尿少、赤涩，或如洗肉水

色血尿，舌质红，脉沉细数或细滑数。治宜滋养肾阴，清热解毒。

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称，是由一组不同病因所致、病情迁延发展，终于导致慢性肾功能衰竭的肾小球疾病。慢性肾炎患者以青、中年男性居多。起病隐匿、缓慢。临床症状以水肿、蛋白尿、血尿、高血压、慢性进行性肾功能损害为主要特征。晚期常见贫血。

中医学认为，慢性肾炎多由急性肾炎转变而来，也有因内伤而发，其病变部位，偏在于脾肾。若脾气亏虚，后天失养，气血因而亦亏；肾气失固，精气外泄，肾阴更虚，损及肝阴，肝阴不足，则肝阳上亢；或阴阳两虚，虚阳上越。若清阳不升，浊阴不降，冲上犯胃，蒙蔽清窍，则可出现尿毒症昏迷的危候。

中医学将慢性肾炎分为四种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 肺失宣降，脾运不健：恶寒发热，咳嗽喘促，胸闷气憋，咽痛口渴，有汗或微汗，高度浮肿，以头面上半身为重，腹胀便溏，食纳不佳，尿少色黄，舌苔薄白，脉多滑数。治宜宣肺利气，运脾消肿。

2. 脾肾阳虚，水湿泛滥：面色㿔白或苍黄，全身高度浮肿，腹胀膨隆如鼓，肢凉怕冷，食欲不振，大便溏次频，小便少，色清白，腰酸痛，舌质淡而胖大，边有齿痕，舌苔薄白，脉象沉细或沉缓。治宜温脾助阳，行气利水。

3. 肝肾阴虚，肝阳上亢：头晕头痛，视物模糊，耳鸣，五心烦热，口干欲饮，夜寐不安，腰酸腿软，舌质红苔白，脉弦细数。治宜滋补肝肾，育阴潜阳。

百粥治百病

4. 气阴两虚：腰膝酸软，倦怠乏力，手足心热，舌略红苔薄有齿痕，脉沉细数。治宜气阴两补。

【香菇火腿粥】

用料：水发香菇 60 克，火腿 50 克，大米 100 克。

制法：①将水发香菇去杂，洗净，切成小块；火腿切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入香菇块、火腿块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 15-20 天。

功效：香菇性平，味甘，有益气补虚、治风破血、健脾和胃等功效，可用于治疗高血压、肾炎、糖尿病、动脉硬化、贫血诸症。火腿肉有和中益肾、养胃气、补虚劳等功效。香菇与火腿同煮食，既可减轻肾炎症状，又能增加营养，提高身体素质。

适应症：慢性肾炎。

【芋头红糖粥】

用料：芋头 150 克，红糖 60 克，大米 100 克。

制法：①将芋头去皮，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入芋头块，再煮至粥熟，调入红糖，搅匀即成。

每日 2 次，连服 15-20 天。

功效：芋头性平，味甘、辛，有解毒消肿、调中益气、化痰和胃、软坚散结等功效，可用于治疗慢性肾炎、无名肿

毒、脾胃虚弱、肠道病及结核病等。

适应症：慢性肾炎。

【花生大枣粥】

用料：花生 60 克，大枣 15 枚，大米 100 克。

制法：①将花生、大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入花生、大枣、大米共煮粥，熟后即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：花生“味甘气香，能健脾胃，饮食难消运者宜之”。花生有健脾开胃、润肺祛痰、清喉补气等功效，适用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺乏等症。大枣性平，味甘，有补中益气、养胃健脾、养血壮神、助十二经、悦颜色等功效，可用于治疗脾胃虚弱、盗汗自汗、黄疸肝炎、全身浮肿等症。花生与大枣同煮食，可以调整脾胃，有助于营养物质的消化吸收，改善体质，有利于肾炎等慢性疾病患者改善症状，为治愈疾病打下坚实的基础。

适应症：慢性肾炎。

【桑葚薏苡仁粥】

用料：鲜桑葚 30 克，薏苡仁 20 克，葡萄干 20 克，大米 100 克。

制法：①将鲜桑葚、薏苡仁、葡萄干、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入薏苡仁、葡萄干、大米煮粥，六成熟时加入鲜桑葚，再煮至粥熟即成。

百粥治百病

每日2次，连服10-15天。

功效：桑葚性寒，味甘，有养血滋阴、补肝益肾、祛湿解痹等功效，可用于治疗贫血、遗精、盗汗、自汗、闭经、便秘、风湿性关节痛、须发早白、神经衰弱等症。薏苡仁有健脾补肺、益肾利尿、祛湿等功效。葡萄干性平，味甘、酸，有补气血、强筋骨等功效，可用于治疗气血虚弱、肺虚咳嗽、风湿骨痛、心悸盗汗、小便不利等症。

适应症：慢性肾炎水肿。

【火腿冬瓜粥】

用料：火腿60克，冬瓜120克，大米100克，白糖30克。

制法：①将火腿切成小块；冬瓜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入火腿块、冬瓜块，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日1-2次，连服10-15天。

功效：火腿有开胃安神、生津益血、和中益肾等功效。冬瓜有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效。

适应症：慢性肾炎有蛋白尿者。

【蚕豆牛肉粥】

用料：鲜蚕豆120克，牛肉60克，大米100克。

制法：①将牛肉切成小块；蚕豆洗净，切成两半；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入牛肉块、蚕豆、大米煮粥，熟后

即成。

每日2次，连服10-15天。

功效：蚕豆性平，味甘，有健脾祛湿、利尿消肿、凉血止血等功效，可用于治疗肾炎水肿、高血压、胎漏等症。牛肉性温，味甘、咸，有补脾和胃、益气补血、强筋健骨等功效，可用于治疗肾虚阳痿、气虚自汗、血虚头晕等症。

适应症：慢性肾炎有蛋白尿者。

【猪肾粥】

用料：猪肾1个，枸杞子30克，杜仲15克，大米100克，精盐1克，味精2克，料酒5毫升，胡椒粉2克，香油2克，姜丝2克。

制法：①将猪肾剖开，去筋膜，洗净，放入沸水锅中焯一下捞出，切成小块。

②枸杞子、杜仲用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入药袋、大米煮粥，五成熟时加入猪肾块、精盐、料酒、姜丝共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉、香油即成。

每日1次，连服7-10天。

功效：猪肾有补益肾脏，补膀胱水脏、暖腰膝、治耳聋等功效。枸杞子有滋补肝肾、益精明目、固精健骨、润肺补虚等功效，可用于治疗肾亏遗精、阳痿、神经衰弱、腰膝酸软、头晕目眩、糖尿病、慢性肝炎、慢性肾炎等症。杜仲有补肝肾、强筋骨、健腰膝、降压安胎等功效。

适应症：慢性肾炎。

百粥治百病

【绿豆蜂蜜粥】

用料：绿豆 60 克，蜂蜜 50 克，大米 100 克。

制法：①将绿豆、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日 2 次，连服 15 - 20 天。

功效：绿豆性凉，味甘，有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效。蜂蜜有清热、解毒、润燥、补中、止痛等功效。

适应症：慢性肾炎及尿毒症。

【赤豆冬瓜粥】

用料：赤小豆 60 克，冬瓜 120 克，大米 100 克。

制法：①将赤小豆用清水泡软；冬瓜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、大米煮粥，五成熟时加入冬瓜块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5 - 7 天。

功效：赤小豆有清热解毒，利尿消肿等功效。冬瓜有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效。

适应症：急性肾炎之浮肿尿少。

【鲤鱼赤豆粥】

用料：鲤鱼 1 条（400 克），赤小豆 50 克，大米 150 克，精盐 1 克，味精 2 克，姜丝 2 克，葱末 5 克，胡椒粉 1 克，

香油 2 克，料酒 10 毫升。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞、内脏、鳃，洗净，剁成大块，备用。

②赤小豆，大米去杂，洗净。

③锅内加水适量，放入鲤鱼块，赤小豆、大米、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、香油、胡椒粉即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 5-7 天。

功效：鲤鱼性寒，味甘，有补中益气、利水通乳等功效，可用于治疗肾炎水肿、肝炎黄疸、咳嗽气喘、阳痿早泄、女子性冷淡等症。赤小豆有清热解毒、利尿消肿等功效。

适应症：急性肾炎之浮肿。

【车前草葱白粥】

用料：车前草 60 克，葱白 1 根，大米 60 克。

制法：①将车前草洗净，切碎，用干净纱布包好；葱白洗净，切末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入车前草袋、葱白末、大米共煮粥，熟后拣出车前草袋即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：车前草有清热解毒、利尿止泻等功效。葱白有解毒消肿、清肺健脾、通阳开窍、祛风活络等功效。

适应症：急性肾炎所致的小便不通、尿血、水肿等症。

【小白菜薏苡仁粥】

用料：小白菜 200 克，薏苡仁 50 克，大米 100 克。

制法：①将小白菜洗净，切成碎末；薏苡仁、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入薏苡仁、大米煮粥，八成熟时加入小白菜末，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5—7 天。

功效：小白菜性凉，味甘、苦，有清热解毒、散血消肿等功效。薏苡仁有健脾补肺、利水祛湿等功效。

适应症：急性肾炎之浮肿、尿少。

【绿豆海带粥】

用料：绿豆 60 克，海带 50 克，大米 100 克，红糖 50 克。

制法：①将海带上笼蒸 30 分钟，取出洗净，切成细丝；绿豆、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米、海带丝共煮粥，熟后调入红糖即成。

每日 2 次，连服 7—10 天。

功效：绿豆有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效。海带具有清热利水、软坚散结、镇咳平喘等功效。

适应症：肾炎水肿。

【黑鱼冬瓜粥】

用料：黑鱼 1 条（300 克），冬瓜 100 克，大米 150 克，

生姜皮 3 克，葱白末 5 克，精盐 1 克，味精 2 克，料酒 8 毫升。

制法：①将黑鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，斩块。

②冬瓜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入黑鱼块、冬瓜块、大米、生姜皮、葱白末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：黑鱼性寒，味甘，有养血补虚、健脾利水等功效，可用于治疗肾炎水肿、阳痿早泄等症。冬瓜有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效。

适应症：肾炎水肿。

【蟹肉冬瓜粥】

用料：蟹肉 100 克，冬瓜 120 克，大米 120 克，姜丝 2 克，葱白末 5 克，精盐 1 克，味精 2 克，料酒 10 毫升，香油 2 克。

制法：①将冬瓜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入蟹肉、冬瓜块、姜丝、葱白末、精盐、料酒，再煮至粥熟，调入味精、香油即成。

每日 1-2 次，连服 7-10 天。

功效：蟹肉性寒，味咸，有清热、散血、通经、滋阴等功效。冬瓜有清热解毒、利尿消肿等功效。

适应症：肾炎水肿。

【苇根豆腐粥】

用料：鲜苇根 120 克，豆腐 100 克，大米 100 克。

制法：①将鲜苇根洗净，切段；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入苇根段煎煮 30 分钟，去渣后加入豆腐块、大米煮粥，熟后即成。

每日 2 次，连服 10—15 天。

功效：苇根有清热凉血、利水祛湿等功效。豆腐有清热解毒、滋阴润燥等功效。

适应症：肾炎水肿。

▲ 遗 精

所谓遗精，是指在无性交活动状况下发生射精的现象。遗精是进入青春期发育后的男性常见的正常生理现象。一般而言，性功能正常的成年男子每月有 1—2 次或 2—3 次遗精属正常范围，大约 80% 的男性都有遗精的现象。但如果一周数次或一夜数次遗精，或一个性冲动精液就流出来，或已婚男子在正常性生活的情况下，仍然出现遗精，而且伴有头昏眼花，精神萎靡不振，失眠健忘，腰疼腿软等症状，则为病理状态，属于性功能障碍的一种表现。因为频繁遗精常常使大脑皮层处于兴奋性增强的状态，常会引起早泄，进而由于过分的兴奋而变为抑制，又会产生阳痿。

中医学认为，人体精液藏之于肾，宜封固而不宜外泄，因此失精之病主要责之肾失固秘，精关不固，又与心、肝、

脾诸脏关系密切。其证有虚实之别，实证多为湿热下注，肝郁化火，相火妄动，以致精室受扰；虚证多为心脾损伤，肾气不固，封藏失职。初起的遗精以实证居多，久病则以虚证常见，或虚实夹杂。

中医学将遗精分为两种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 心肾不交型。人之心阳应下交于肾，以温肾水；肾水应上济于心，以养心火，称之为心肾相交或云水火既济。若人欲念太过或心为物所惑，则使心火亢于上，不能下交于肾；性生活过频又使肾阴亏于下，不能上济于心，心火无所制，则可导致心肾不交，火扰肾精不得固藏，故遗泄频繁。此类患者临床多表现为心神不宁，虚烦少眠，怔忡健忘，头晕耳鸣，精神不振，口干舌燥，多梦遗精，潮热盗汗，舌尖红，苔薄黄，脉细数。治宜滋阴降火，交通心肾。

2. 肾虚不藏型。房事过度，恣情纵欲，或青年早婚，或因大病久病，耗损肾精，导致肾阴亏损，虚火扰窍而遗泄或导致肾气虚亏，固守精液无能，而使精液自滑。

①阴虚火旺：患者情欲亢进，梦中遗精甚则动情即遗，腰腿酸软，头昏耳鸣，手足烦热，舌红少津，脉弦细数。治宜滋阴降火，佐以固肾。

②阳虚不固：患者常滑精繁作，精液清冷，阴茎寒凉，腰腿酸软，背寒肢冷，精神萎靡，面色苍白，夜尿频繁，余沥不尽，大便溏薄，舌淡苔白，脉沉弱，两尺尤甚。治宜补肾固精。

③湿热下注：平素过食辛辣肥甘、醇酒厚味，湿热内生，或感受湿邪，蕴积化热，下注于肾，扰动精室而遗精频

百粥治百病

作。症状可见梦遗，有时伴有热刺痛，小便赤涩不爽，或见混浊，口干口苦，舌红苔黄腻，脉滑数或濡数。治宜清热利湿。

【核桃仁莲心粥】

用料：核桃仁 30 克，莲子心 10 克，大米 100 克。

制法：①将核桃仁捣碎；莲子心、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入核桃仁、莲子心、大米共煮粥，熟后即成。

每日 2 次，连服 15—20 天。

功效：核桃仁有补肾强腰、补气养血、固精缩尿、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒等功效。莲子心有益肾固精、升清降逆等功效。

适应症：肾虚阳痿。

【枸杞龙眼粥】

用料：枸杞子 30 克，龙眼肉 10 枚，莲子心 5 克，糯米 100 克。

制法：①将枸杞子、龙眼肉、莲子心、糯米去杂、洗净，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、龙眼肉、莲子心、糯米共煮粥，熟后即成。

每日 1—2 次，连服 20—30 天。

功效：枸杞子有滋补肝肾、益精明目、固髓健骨、润肺补虚等功效，可用于治疗肾亏遗精、阳痿、神经衰弱、糖尿

病、慢性肝炎等症。龙眼有开胃益脾、养血安神、壮阳益气、补虚长智等功效。莲子心有益肾固精、升清降逆等功效。糯米可补脾益肺。

适应症：肾虚遗精，症见腰膝酸软、头晕目眩、神思恍惚等。

【桑葚枸杞粥】

用料：新鲜桑葚 60 克，枸杞子 30 克，糯米 100 克。

制法：①将新鲜桑葚洗净，枸杞子、糯米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、糯米煮粥，六成熟时加入新鲜桑葚，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 10—15 天。

功效：桑葚有养血滋阴、补益肝肾、祛湿解痹、聪耳明目等功效，可用于治疗贫血、闭经、便秘、遗精、风湿性关节炎等症。

适应症：肾阴虚遗精，症见腰膝酸软，眼目昏花等。

【韭菜鸡子粥】

用料：鲜嫩韭菜 200 克，鸡蛋 1 个，大米 100 克。

制法：①将韭菜洗净，切段；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入韭菜段，再煮至粥熟，打入鸡蛋，搅匀即成。

每日 2 次，连服 15—20 天。

功效：韭菜性温，味甘、辛，有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃提神等功效，可用于治疗阳痿、遗精、遗

百粥治百病

尿、白浊、白带、月经不调诸症。

适应症：肾阴虚遗精，症见腰膝酸软，面色苍白、夜尿频繁等。

【莲子糯米粥】

用料：莲子 15 克，糯米 60 克。

制法：①将莲子、糯米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入莲子、糯米煮粥，熟后即成。

每日 2 次，连服 15—20 天。

功效：莲子性寒，味甘，有清心解热、益肾固精、升清降逆、除烦安神、调养五脏、壮体强心等功效，可用于治疗脾虚泄泻、带下、白浊、滑精、遗精、夜尿频多等症。

适应症：滑精、遗精等。

【韭菜核桃仁粥】

用料：鲜嫩韭菜 200 克，核桃仁 50 克，大米 100 克。

制法：①将韭菜洗净，切段；核桃仁捣碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入核桃仁、大米煮粥，八成熟时加入韭菜段，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 15—20 天。

功效：韭菜有温补肝肾、助阳固精等功效，素有“起阳草”之称，可作为治疗阳痿、遗精等病的日常食物。核桃仁有温肾壮腰、固精缩尿等功效，与韭菜同煮食，可治疗肾阳虚之阳痿、早泄。

适应症：肾阳虚所致之遗精，症见腰膝酸软、精液清

冷、精神萎靡、面色苍白、夜尿频繁等。

【山药枸杞粥】

用料：山药 100 克，枸杞子 20 克，糯米 100 克。

制法：①将山药去皮，洗净，切成小块；枸杞子、糯米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、糯米煮粥，五成熟时加入山药块，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 15-20 天。

功效：山药性平，味甘，有补中益气、益肺固精、止渴止泻等功效，可用于治疗脾虚气弱、食少体倦、虚劳咳嗽、遗精盗汗、带下、糖尿病等症。枸杞子有滋阴养血、补益肝肾等功效。

适应症：肾阴虚遗精，症见头晕目眩、咳嗽盗汗、腰膝酸软等。

【苦瓜猪肚粥】

用料：苦瓜 120 克，猪肚 100 克，大米 120 克。

制法：①将苦瓜洗净，切片；猪肚洗净，放入沸水锅内焯 2 分钟，捞出，沥干水份，切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入苦瓜片、猪肚丝，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 15-20 天。

功效：苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温；生则有清热解毒，泻心明目、消暑止渴等功效，可用于治疗中暑、痢疾、

百粥治百病

目赤肿痛等症；熟则有补脾固肾、养血滋肝等功效，可用于治疗阳痿、遗精、流感、糖尿病等症。猪肚有补脾益胃、固精、止带等功效，可用于治疗脾胃虚弱、遗精、带下等症。

适应症：肾阴虚遗精，症见腰膝酸软、精神萎靡、面色苍白、夜尿频多等。

【狗肉粥】

用料：狗肉 150 克，大米 120 克，姜丝 3 克，葱末 5 克，精盐 2 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克，熟猪油 10 克。

制法：①将狗肉洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入狗肉块、大米、姜丝、葱末、精盐共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉、熟猪油即成。

每日 1-2 次。

功效：狗肉性热，味咸，有温肾壮阳、补中益气、暖胃强腰等功效，可用于治脾肾气虚、胃脘冷痛、腰痛足寒、阳痿、早泄、性冷淡诸症。狗肉燥热，凡阴虚火旺、慢性肝炎、感冒发烧者禁食。

适应症：肾阴虚遗精，症见腰膝酸软、背寒肢冷、精神萎靡、面色苍白等。

【鸡肉枸杞粥】

用料：鸡肉 150 克，枸杞子 25 克，大米 120 克，姜丝 2 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 2 克。

制法：①将鸡肉洗净，切成小块；枸杞子、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入鸡肉块、枸杞子、大米、姜丝、精盐共煮粥，熟后调入味精、香油即成。

每日2次，连服1个月。

功效：鸡肉性平，味甘、咸，有温中益气、补精添髓、强腰健骨等功效，可用于治疗久病体虚、阳痿、遗精、肾虚耳聾、潮热盗汗、月经不调等症。枸杞子有补益肝肾、益精明目等功效。

适应症：肾阴虚遗精，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、手足烦热等。

▲ 阳 痿

阳痿是指在性生活中男子虽有性欲，但阴茎不能勃起，或能勃起但不坚硬，从而不能插入阴道进行性交的一种性功能障碍。

阳痿可由器质性病变或精神心理因素造成。一般认为，器质性病变引起的阳痿仅占10-15%，这种阳痿往往属于原发性阳痿，表现为阴茎在任何时候都不能勃起。致病的原因很多，包括生殖系统疾病、全身性疾病、药物因素、血管疾病等。由此可见，阳痿与勃起机制直接相关的神经、血管和内分泌疾病损伤均有联系。

精神心理因素引起的阳痿，又称为功能性阳痿，这是最常见的一种性功能障碍，占85-90%。这种阳痿属于继发性阳痿，病人经检查并没有引起性功能障碍的器质性疾病。精神性阳痿常与某一次精神创伤有关，常以突然发病为特点，有的刚接触配偶时能勃起，但企图性交时却又立即萎

缩，有时发病为一过性或暂时性，经过治疗多数可恢复。这种阳痿是由于大脑皮层抑制作用增强，使大脑性中枢得不到足够的兴奋所造成。致病的原因很多，包括精神因素（如过度紧张、疲劳、悲痛、忧愁、恐惧、焦虑、抑郁以及夫妻感情不和等）、婚后纵欲过度或婚前长期无节制的手淫，鰥夫综合症以及生活和药物因素（如大量吸烟、酗酒、长期服用镇静安眠药物等）。

中医学认为，肾主藏精，为人之先天之本，若肾精不足，阳无阴精以充养，故见阳痿。又肾中真阳虚衰，不能作强，或惊恐伤肾亦可致痿。脾为人之后天之本，气血化生之源，运精而归肾，而肾有所养，后天脾胃强则阴精充，充则阳势始可振雄。反之，“阳明虚则宗筋（弛）纵”，故势衰而用废也。肝性条达疏泄而主筋，宗筋聚于阴器。若肝失疏泄之职，宗筋失职，亦令筋痿之病生矣。此外，湿热下注肝肾，致宗筋弛纵不收，而阳事不举；思虑太过，伤及心脾，亦可致痿。

中医学将阳痿分成四种类型，并进行辨证施治。

1. 肾阳不足。由于素体阳虚，或久病伤肾，或恣情纵欲，房事过度，或手淫无节制，久之致肾阳亏虚，元阳不足，不能促进性功能，故性欲减退，而阳痿不举。故患者面色㿠白，精神萎靡，形寒肢冷，腰膝疲软无力，腰背畏寒，伴有滑精，精液清冷，小便频数，头昏耳鸣，舌淡胖而嫩，有齿痕，脉沉细尺弱。治宜温肾壮阳。

2. 心脾两虚。由于思虑过度，心脾两伤，气血生化无源，或大病久病之后，中气虚弱，血气未复，均可导致阳痿。患者心悸健忘，失眠多梦，形体消瘦，食欲不振，疲乏

无力，腹胀便溏，面色萎黄或苍白，舌淡白，脉细弱无力。治宜补益心脾。

3. 肝郁不舒。长期情志不遂，忧思郁怒，或长期夫妻感情不合，或性生活不和谐，使肝失疏泄之职，导致宗筋所聚无能而痿。患者常性情急躁，心烦易怒，胁肋不舒或胀痛，睡眠多梦，食欲不振，便溏不爽，苔白脉弦。治宜疏肝解郁。

4. 湿热下注。平素过食肥甘、膏粱厚味，酗酒无度戕伤脾胃，运化失司，聚湿生热，湿热内蕴，下注肝肾致宗筋弛纵，导致阳事不举。患者常兼有遗精之症，阴囊潮湿瘙痒坠胀，甚或肿痛，小腹及阴茎根部胀痛，小便赤热灼痛，腰膝酸痛，口干苦，舌红苔黄腻，脉弦滑。治宜清热利湿。

【萝卜玉米粥】

用料：萝卜 200 克，玉米糝 150 克，豆腐乳 2 块。

制法：①将萝卜洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，烧开后撒入玉米糝（边撒边搅拌，以防粘连），加入萝卜块，煮至粥熟即成。食时佐以豆腐乳。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：现代医学研究发现，人体内缺乏矿物质锌时，不仅可降低性欲，而且对生育功能有不利的影晌，所以锌也被称为“夫妻和谐素”。同时，锌也是男性精液中的重要组成部分。因此阳痿患者应多进食含锌丰富的食物，以提高性功能，使疾病尽快恢复。含锌丰富的食物有萝卜、玉米、牛奶、黄豆及其制成品、鸡蛋、猪肉、鸡肉、鸭肉、小米、大白菜、茄子、牡蛎等。在所有食物当中，锌含量最高的是牡

百粥治百病

蛎。

适应症：阳痿。

【猪肾栗子粥】

用料：猪肾1个，栗子12个，糯米100克。

制法：①将猪肾剖开，剔去筋膜，洗净，切成小块；栗子洗净，剥壳；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米、猪肾块、栗子肉共煮粥，熟后即成。

每日1次，连服20-30天。

功效：猪肾有补肾壮腰、健膝壮体等功效。栗子性温，味甘，有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血、消肿等功效。

适应症：肾虚所致的阳痿、腰膝酸软、腰脚无力、脾胃虚弱及尿多等。

【紫菜枸杞粥】

用料：紫菜25克，枸杞子30克，大米100克。

制法：①将紫菜撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、大米煮粥，八成熟时加入紫菜片，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：紫菜性寒，味甘、咸，有化痰软坚、清热利水、补肾养心等功效。枸杞子有滋阴养血、补益肝肾、润肺明目等功效。

适应症：肾阴虚阳痿，症见腰膝酸软、头晕目眩等。

【韭菜肉丝粥】

用料：鲜嫩韭菜 120 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克。

制法：①将韭菜去杂，洗净，切段；猪瘦肉洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、肉丝煮粥，八成熟时加入韭菜段，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 15-20 天。

功效：韭菜性温，味甘、辛，有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃提神等功效，可用于治疗阳痿、遗精、白浊、带下、月经不调诸症。猪肉性平，味甘，咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效，可用于肝肾两虚所致的头晕眼花、体质虚弱等症。

适应症：肾阳虚阳痿，症见腰膝酸软无力、形寒肢冷、面色㿔白、精神萎靡、头昏耳鸣等。

【牛肉枸杞粥】

用料：牛肉 100 克，枸杞子 25 克，大米 100 克。

制法：①将牛肉切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入牛肉块、枸杞子、大米共煮粥，熟后即成。

每日 1-2 次，连服 20-30 天。

功效：牛肉性温，味甘、咸，有补脾和胃、益气养血、强筋健骨等功效，可用于治疗肾虚阳痿、气虚自汗、血虚头晕等症。枸杞子有滋阴养血、补益肝肾等功效。

适应症：肾阳虚阳痿，症见腰膝酸软无力、头晕耳鸣、

小便频数等。

【鳗鱼粥】

用料：鳗鱼段 300 克，大米 150 克，姜片 3 克，葱段 10 克，料酒 15 毫升，精盐 2 克，味精 3 克，花椒粉 3 克。

制法：①将鳗鱼洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鳗鱼、大米、姜片、葱段、料酒、精盐共煮粥，熟后调入味精、花椒粉即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 10-15 天。

功效：鳗鱼性平，味甘，有补益五脏、祛风除湿等功效，可用于治疗阳痿、早泄、遗精、体质虚弱、肺虚咳嗽诸症。

适应症：肾虚阳痿，症见腰膝酸软、头晕耳鸣等。

【胡萝卜鸡肝粥】

用料：胡萝卜 100 克，鸡肝 80 克，大米 100 克。

制法：①将鸡肝洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出，沥干水分，切成小块，备用。

②将胡萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入胡萝卜块、鸡肝块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 15-20 天。

功效：胡萝卜性平，味甘，有健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气等功效，可用于治疗阳痿、性功能低下、夜盲症、百日咳等症。鸡肝有补肾安胎等功效。

适应症：肾阳虚阳痿，症见腰膝酸软无力、精神萎靡、

小便频数等。

【麻雀猪肉粥】

用料：雄麻雀 2 只，猪瘦肉 50 克，大米 120 克，姜丝 3 克，葱末 5 克，料酒 10 毫升，精盐 2 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，香油 2 克。

制法：①将麻雀宰杀，去毛，去内脏，洗净，剁成四五块；猪瘦肉洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入麻雀块、猪肉块、大米、姜丝、葱末、料酒、精盐共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉、香油即成。

每日 1 次，连服 10—15 天。

功效：麻雀性温，味甘、咸，有壮阳益精、补气暖腰等功效，可用于治疗阳痿、早泄、性冷淡、阳虚眩晕、百日咳等症。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血等功效。麻雀性温，大补肾阳，凡阴虚内热、性欲亢奋及孕妇忌食。

适应症：肾阳虚阳痿，症见腰膝酸软无力、精神萎靡、小便频数等。

【鲫鱼枸杞粥】

用料：鲫鱼 1 条（300 克），枸杞子 30 克，大米 150 克，豆油 15 毫升，姜丝 3 克，葱末 5 克，精盐 2 克，味精 3 克，料酒 10 毫升，米醋 10 毫升，香油 2 克，胡椒粉 2 克，香菜末 6 克。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出，剁成大块，备用。

百粥治百病

②将大米淘洗干净，备用。

③炒锅上火，放入豆油烧热，投入姜丝，葱末炝锅，下鲫鱼块翻炒几下，加水适量，放入大米、枸杞子、精盐、料酒、米醋共煮粥，熟后调入香油、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1次，连服15-20天。

功效：鲫鱼性平，味甘，有和中开胃、健脾利湿等功效，可用于治疗肾炎水肿、产后缺乳、脾胃虚寒、体质虚弱诸症。枸杞子有滋阴养血，补益肝肾等功效，可用于治疗肝肾不足所致的阳痿、遗精、头晕目眩、目昏多泪、腰膝酸软诸症。

适应症：肝肾不足所致的阳痿、遗精。

【黄鱼雪菜粥】

用料：黄鱼肉300克，雪里蕻100克，大米200克，豆油20毫升，姜丝3克，葱末5克，蒜片5克，料酒10毫升，米醋10毫升，精盐3克，味精3克，香油2克，胡椒粉3克，香菜末10克。

制法：①将黄鱼肉洗净，控干水分，备用。

②将雪里蕻洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

③炒锅上火，放入豆油烧热，投入葱末、姜丝、蒜片煸香，加水适量，加入黄鱼肉、大米、精盐、料酒、米醋共煮粥，五成熟时，投入雪里蕻末，再煮至粥熟，调入味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2次服完，连服10-15天。

功效：黄鱼性温，味甘，有益肾固精、健脾开胃、益气

补虚等功效，可用于治疗肾虚阳痿、头晕失眠、脾胃虚寒诸症。雪里蕻性温，味辛、辣，有宣肺豁痰、温中利气等功效。

适应症：肾阳虚阳痿，症见腰膝酸软无力、小便频数，头昏耳鸣等症。

【虾仁白菜粥】

用料：虾仁 100 克，大白菜 60 克，大米 100 克，鸡蛋 1 个，姜丝 3 克，葱末 5 克，蒜片 5 克，精盐 2 克，味精 3 克，料酒 6 毫升，胡椒粉 2 克，香油 3 克，香菜末 10 克。

制法：①将虾仁用温水泡软，洗净，切成小块；大白菜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入虾仁块、大白菜块、姜丝、葱末、蒜片、精盐、料酒共煮粥，熟后调入胡椒粉、味精、香油，撒上海菜末即成。

每日 1 次，连服 1 个月。

功效：虾仁性温，味甘、咸，有壮阳补肾、健脾暖胃等功效，可用于治疗阳痿、早泄、胃脘冷痛诸症。

适应症：肾阳虚阳痿。

【花生芝麻粥】

用料：花生 60 克，芝麻 30 克，大米 100 克。

制法：①将花生、芝麻、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入花生、芝麻、大米共煮粥，熟后即成。

每日 1 次，可长期食用。

功效：现代医学研究证实，维生素E有助于体内激素的分泌，并能增强性欲。而性功能低下还与体内精氨酸的不足有一定的关系，因为精氨酸是精子形成和发育不可缺少的营养成分。所以，阳痿患者应经常选食富含维生素E及精氨酸的食物，如花生、芝麻、卷心菜、椰菜花、玉米油、青菜、菠菜、向日葵油、葵花子、银杏、黄鳝、海参、墨鱼、章鱼、鱿鱼等。

适应症：阳痿。

▲早 泄

所谓早泄，是指在男方还没有和女方性交，或者刚刚开始性交即阴茎插入阴道之时和刚插入之后，立即出现射精现象，致使阴茎立即软缩，性生活不能继续进行下去，而导致的性功能障碍。如果在性交时，由于男方不能控制足够长的时间而射精，以致使其具有性高潮的女性得不到满足，或者不能随意地控制射精反射，也可归属于早泄范畴，但这是从性和谐角度讲的。

根据发病原因，早泄可分为器质性和功能性两大类。真正由于器质性病变引起的早泄极为少见，绝大多数属于功能性早泄。由于长期不能从容地从事性生活（环境不良），或过多地为在性生活中的“表现”而焦虑（怕不能满足女方），致使“精关不固”，这样就形成了快速射精的习惯。如果早泄发生在首次性交时，称为原发；如果在发生早泄之前，曾有过一个时期满意的性生活，则称为继发。早泄如长期得不到彻底的治疗，可导致中枢性功能衰弱，出现阳痿。

中医学认为，精液的藏泄，是与心、肝、肾三脏功能失调有关。倘若心火过旺，肝内相火炽烈，二火相交、扰动精关、致使精关不固，因而发生早泄或滑精；或者情志不遂，肝郁气滞，疏泄失常，约束无能，因而造成过早泄精；或纵欲精竭，阴亏火旺，精室受灼，致使固守无权；或者少年误犯手淫，过早婚育，戕伐太过，以致肾气虚衰，封藏失固，以致精泄过早。

中医临床将早泄分为四种类型，并针对不同病因进行辨证施治。

1. 相火炽盛。多由于欲念不遂或屡犯手淫，肝肾阴血亏耗，不能潜藏相火。又因欲念过旺，所愿不遂，引动心火，二火相煽则精室被灼，固守无能而早泄。临床观察，患者有情欲亢盛，泄精过早，急躁易怒，易激动，心悸失眠，怔忡不安，头晕目眩，口苦咽干，小便色黄，舌红苔黄，脉弦滑数等症状。治宜清泻相火。

2. 阴虚火旺。青年早婚，或婚后房事不加节制，肾精过耗，致使阴虚火旺，精室受扰，封藏失职，迫精早泄。患者常伴有遗精，腰膝酸软，头晕耳鸣，五心躁热或潮热盗汗，虚烦不寐，小便色黄，舌红少津，脉细数等症。治宜滋阴降火。

3. 肾气不固。先天禀赋不足，或房事过度，或少年手淫过多，或年老多病之人，损伤肾气，致使肾气虚衰，不能固守精关，故交媾而早泄。患者常伴有遗精，精液清冷质稀，性欲减退，腰膝酸软，下肢无力，精神萎靡不振，背寒肢冷，小便清长频数，夜尿频多，余沥不尽，舌淡胖大而嫩，脉沉弱，尺脉尤甚。治宜温肾固精。

百粥治百病

4. 心脾两虚。思虑过度，积劳成疾，致使心脾亏损而早泄。患者多有心悸、多梦、睡眠不实、不思饮食、面色无华、疲倦乏力、大便溏薄、舌淡脉细等症。治宜补益心脾，益气固精。

【黑鱼粥】

用料：黑鱼1条（350克），大米200克，豆油20毫升，精盐3克，味精3克，姜丝3克，葱末5克，蒜片5克，桂皮5克，料酒10毫升，胡椒粉2克，香菜末10克。

制法：①将黑鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，剁成大块；大米淘洗干净，备用。

②炒锅上火，放入豆油烧热，投入姜丝、葱末、蒜片煸香，下入黑鱼块翻炒几下，加水适量，放入大米、精盐、料酒、桂皮共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2次服完，连服15-20天。

功效：黑鱼性寒，味甘，有养血补虚、健脾利水等功效，可用于治疗肾炎水肿、阳痿、早泄、月经不调等症。

适应症：肾阴虚早泄，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、虚烦不寐、小便色黄等。

【鸭肉枸杞粥】

用料：鸭肉60克，枸杞子30克，干菊花6克，大米100克。

制法：①将鸭肉切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鸭肉块、枸杞子、大米共煮粥，

八成熟时加入干菊花，再煮至粥熟即成。

每日1次，连服15-20天。

功效：枸杞子性平，味甘，有滋阴养血、补益肝肾等功效。鸭肉有滋阴养胃、利水消肿等功效。菊花有散风清热、平肝明目、调利血脉等功效。

适应症：肾阴虚所致之早泄，症见腰膝酸软、头晕耳鸣、潮热盗汗、虚烦失眠等。

【山药莲子粥】

用料：山药100克，莲子12枚，糯米100克。

制法：①将山药去皮，洗净，切成小块；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入莲子、糯米煮粥，五成熟时加入山药块，再煮至粥熟即成。

每日1-2次，连服15-20天。

功效：山药有补中益气、固精益肺、止渴止泻、滋养强壮等功效。莲子有清热除烦、益肾固精、升清降逆等功效。糯米有补脾益肺等功效。

适应症：肾气不固所致之早泄，症见腰膝酸软、下肢无力、精神萎靡、小便清长频数等。

【核桃仁黑芝麻粥】

用料：核桃仁60克，黑芝麻30克，大枣9枚，糯米100克。

制法：①将核桃仁捣碎；黑芝麻、大枣、糯米去杂，洗净，备用。

白粥治百病

②锅内加水适量，放入核桃仁、黑芝麻、大枣、糯米共煮粥，熟后即成。

每日1次，连服1个月。

功效：核桃仁有补肾强腰、固精缩尿等功效。黑芝麻有滋养肝肾、润肠通便、养血乌发等功效。

适应症：肾气不固所致之早泄，症见性欲减退、腰膝酸软无力、精神萎靡、小便清长频数等。

【鸡头粥】

用料：鸡头米（芡实）100克，大枣6枚，大米100克。

制法：①将鸡头米，大米分别淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鸡头米、大枣、大米共煮粥，熟后即成。

每日1次，连服20-30天。

功效：鸡头米有补脾固肾、涩精止带等功效，可用于治疗遗精、滑精、早泄、带下清稀等症。

适应症：肾气不固所致之早泄，症见性欲减退、腰膝酸软无力、头昏倦怠、面色苍白、肢冷畏寒等。

【苦瓜猪肚大枣粥】

用料：苦瓜120克，猪肚60克，大米100克，大枣6枚。

制法：①将苦瓜洗净，切成小块；大米淘洗干净；大枣洗净，备用。

②将猪肚洗净，放入沸水锅中焯2分钟，捞出，沥干水分，切成小块，备用。

③锅内加水适量，放入大米、大枣煮粥，五成熟时加入苦瓜块、猪肚块，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：苦瓜有补脾固精、养血滋肝等功效。猪肚有补脾益胃、固精止带等功效。

适应症：肾气不固所致之早泄。

【刺梨桑葚粥】

用料：刺梨100克，新鲜桑葚60克，大米100克，红糖30克。

制法：①将刺梨洗净，去皮，去核，切成小块；桑葚去杂，洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入刺梨块、桑葚，再煮至粥熟，调入红糖即成。

每日1次，连服15-20天。

功效：刺梨有健胃消食、收涩固精、止血止带等功效。桑葚有养血滋阴、补益肝肾等功效。

适应症：肾气不固所致之早泄。

【核桃仁龙眼粥】

用料：核桃仁50克，龙眼干12枚，大枣9枚，大米100克。

制法：①将核桃仁捣碎；龙眼干、大枣洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入核桃仁、龙眼干、大枣、大米共煮粥，熟后即成。

百粥治百病

每日1次，连服1个月。

功效：核桃仁有补肾强腰、固精缩尿、健脑益智等功效。龙眼有补心健脾、养血安神、补精益智等功效。大枣有补中益气、养胃健脾、养血壮神等功效。

适应症：心脾两虚所致之早泄，症见失眠多梦、心悸怔忡、贫血、健忘、体倦乏力、脾虚泄泻、面色无华等。

【椰肉龙眼枸杞粥】

用料：椰子肉100克，龙眼肉50克，枸杞子20克，大枣6枚，糯米100克。

制法：①将椰子肉洗净，切成小块；龙眼肉、枸杞子、大枣、糯米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米、大枣煮粥，五成熟时加入椰子肉块、龙眼肉，再煮至粥熟即成。

每日1次，连服10-15天。

功效：椰肉性平、味甘，有益气强心、治风驱虫、利尿止泻、悦泽面色等功效。龙眼有补心健脾、养血安神等功效；枸杞子有滋阴养血、补益肝肾等功效。大枣有补中益气、养胃健脾、养血壮神等功效。

适应症：心脾两虚所致之早泄。

▲慢性前列腺炎

慢性前列腺炎为成年男性泌尿系常见的疾病，经常与附睾丸、尿道炎、精囊炎同时发作，其致病菌为大肠杆菌、克雷白菌、葡萄球菌、链球菌、白喉杆菌等。多数为一种病原

菌感染，少数为混合感染。本病常因急性期治疗不当，迁延日久所致。其临床主要表现为排尿不适或有灼热感，或有尿频、尿急、尿痛等症状，排尿终末或大便时尿道可能有白色分泌物滴出，同时伴有腰骶部酸痛，小腹及会阴区坠胀不适，病重者可致使性欲减退及阳痿、早泄、遗精，并有周身乏力、失眠多梦、情绪低落等症状。

中医学认为，慢性前列腺炎多因素体虚弱，肾气不足，或有嗜食醇酒和膏粱厚味，致使气血凝滞，湿热内蕴，又因房事不节，肾阴亏耗，阴损及阳，使之肾的阴阳失调所致。

中医学将慢性前列腺炎分为四种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 湿热下注：多为慢性前列腺炎急性发作，一般表现为尿频、尿急、尿道灼热，少腹及会阴部胀痛，大便秘结，尿末有白色或浑浊分泌物滴出，睾丸坠胀，口干、口苦、口粘，舌红苔黄腻，脉弦滑数。治宜清热利湿，解毒。

2. 气滞血瘀：会阴部刺痛，牵引睾丸，少腹隐隐坠胀不适，腰部作痛或有血尿血精出现，舌质紫暗或见瘀斑，苔薄白，脉细或弦细。治宜活血化瘀，理气止痛。

3. 阴虚火旺：尿后余沥，阴茎睾丸作痛，小便黄浊，会阴不适，梦遗，早泄，手足心热，形体消瘦，头晕耳鸣，失眠多梦，舌红苔薄或舌中裂纹或有剥苔，脉弦数或细数。治宜滋阴降火。

4. 肾气不足：尿频质清，尿道滴白，小便淋漓不尽，腰膝酸冷，眩晕耳鸣，精神萎靡，畏寒肢冷，阳痿，早泄，舌质淡胖苔薄，脉细或沉缓。治宜温补肾阳。

百粥治百病

【冬瓜豆腐粥】

用料：冬瓜 120 克，豆腐 100 克，大米 100 克。

制法：①将冬瓜洗净，切成小块；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入冬瓜块、豆腐块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 15~20 天。

功效：冬瓜有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效。豆腐有清热解毒、滋阴润燥等功效。

适应症：湿热证慢性前列腺炎，症见尿频、尿急、尿痛、排尿不适或有灼热感等。

湿热证慢性前列腺炎患者的饮食应以清淡为主，少食油腻肥厚、醇酒辛辣之物，以免助湿生热，加重症状；应多进食一些具有清热解毒、祛湿利尿作用的食物，如水芹、马齿苋、茭白、莴笋、芥蓝、小白菜、大白菜、苋菜、莼菜、茼蒿、空心菜、茄子、冬瓜、丝瓜、黄瓜、绿豆、赤小豆、蚕豆、豌豆、扁豆、四季豆、黑豆、黄豆、豆腐、海带、李子、梨、西瓜、葡萄、木瓜、甘蔗、菠萝、草莓、椰子、菱角、猕猴桃、罗汉果、香蕉、西红柿、槟榔、无花果、荸荠等。

【枸杞大枣粥】

用料：枸杞子 30 克，大枣 9 枚，大米 60 克。

制法：①将枸杞子、大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、大枣、大米煮粥，熟后

即成。

每日 1-2 次，连服 15-20 天。

功效：枸杞子性平，味甘，有滋阴养血、补益肝肾等功效。

适应症：肾阴虚证慢性前列腺炎，症见腰痛腿软、头晕眼花、耳鸣、失眠、多梦、遗精、体形消瘦等。

【黑豆桑葚粥】

用料：黑豆 50 克，新鲜桑葚 60 克，大米 100 克。

制法：①将黑豆去杂，洗净，用清水泡软；新鲜桑葚、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、大米煮粥，六成熟时加入桑葚，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 1 个月。

功效：黑豆性平，味甘，有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效，可用于治疗肾虚腰痛、产后风痛、风寒湿痹、脚气水肿等症。桑葚有养血滋阴、补益肝肾、祛湿解痹等功效。

适应症：肾阴虚证慢性前列腺炎。

【鳗鱼枸杞粥】

用料：鳗鱼段 300 克，枸杞子 30 克，大米 200 克，豆油 20 毫升，精盐 3 克，味精 3 克，料酒 10 毫升，姜片 3 克，葱末 5 克，香油 2 克，胡椒粉 1 克。

制法：①将鳗鱼段洗净；大米淘洗干净，备用。

②炒锅上火，加入豆油烧热，投入姜片、葱末煸香，下

百粥治百病

鳊鱼段翻炒几下，加入适量水，放入枸杞子、大米、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、香油、胡椒粉即成。

每日1剂，分2次服完，连服10-15天。

功效：鳊鱼性微寒，味甘，有补益五脏，祛风除湿等功效，可用于治疗肾虚阳痿、早泄、遗精、肺虚咳嗽等症。枸杞子有滋阴养血、补益肝肾等功效。

适应症：肾阴虚证慢性前列腺炎。

【韭菜鸡肉粥】

用料：鲜嫩韭菜200克，鸡肉60克，大米100克，姜丝3克，葱末25克，精盐2克，味精3克，胡椒粉2克，香油2克。

制法：①将韭菜洗净，切段；鸡肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入鸡肉丝、姜丝、葱末、精盐，再煮至八成熟，加入韭菜段，熟后调入味精、胡椒粉、香油即成。

每日2次，连服10-15天。

功效：韭菜性温，味甘、辛，有温补肝肾、助阳固精等功效。鸡肉性平，味甘、咸，有温中益气、补精添髓、强腰健骨等功效。

适应症：肾阳虚证慢性前列腺炎，症见腰膝酸冷、畏寒、阳痿、早泄、眩晕耳鸣、精神萎靡等。

【虾仁胡萝卜粥】

用料：虾仁60克，胡萝卜120克，大米100克，豆油

15克，姜丝3克，葱末6克，蒜片5克，精盐2克，味精3克，胡椒粉2克，香菜末15克。

制法：①将虾仁用清水泡软，捞出，沥干水份，切成小块；胡萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②炒锅上火，加入豆油烧热，投入姜丝、葱末、蒜片煸香，放入大米翻炒几下，加入水适量煮粥，五成熟时加入虾仁块、胡萝卜块、精盐，再煮至粥熟，调入味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1次，连服1个月。

功效：虾仁性温，味甘、咸，有壮阳补肾、健脾暖胃等功效。胡萝卜性平，味甘，有健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气等功效。

适应症：肾阳虚证慢性前列腺炎。

五、神经、运动系统疾病

▲头 痛

头痛是指额、顶、颞、枕部的疼痛。引起头痛的原因复杂而多样，可见于现代医学的内、外、神经、精神、五官等各种疾病。在内科临床上常遇到的头痛多见于感染性、发热性疾病，以及高血压、颅内疾病、神经官能症、偏头痛等疾病。本症患者在自觉头痛的同时，还可伴有呕吐、头晕、发

热、视力障碍、癫痫、神经功能紊乱等症状。

中医学认为，头痛是由外感或内伤杂病所致。凡风寒、湿热之邪外袭，或痰浊、瘀血阻滞致使经气逆上，或肝阳上扰清窍，或气虚清阳不升，血虚脑髓失荣等均可引起头痛。头痛剧烈，经久不愈常发作者又称为头风。

中医学将头痛分为七种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 风寒：头痛项强，发热恶寒，鼻塞流涕，口不作渴，舌苔薄白，脉象浮紧。治宜疏风散寒，利窍止痛。

2. 风热：头目胀痛，发热恶风，口渴咽痛，尿黄，舌苔薄黄，脉浮数。治宜疏风散热，利窍止痛。

3. 风湿：头痛如裹，肢体倦重，纳呆胸闷，小便不利，大便或溏，苔白腻，脉濡。治宜祛风胜湿，利窍止痛。

4. 肝阳上亢：多在偏侧，胀痛攻逆，常见暴怒，睡眠不宁，眩晕胁痛，面红口苦，脉弦有力。治宜平肝潜阳，息风止痛。

5. 痰浊：头痛昏蒙，眩晕烦乱，胸脘满闷，呕恶痰涎，舌苔白腻，脉弦滑。治宜化痰运脾，降逆止痛。

6. 气虚：头痛绵绵，过劳则甚，多于上午发作，体倦无力，食欲不振，畏寒少气，舌胖质淡白，脉细无力。治宜补气升阳，养荣清窍。

7. 血虚：头痛如细筋牵引，唇面苍白，心悸易慌，目眩，怔忡，舌淡，脉虚涩。治宜养血柔肝，养荣清窍。

8. 肾虚：头中空痛，重者脑鸣，眩晕，耳鸣，耳聋，腰膝无力，遗精，带下，舌红或淡，脉细无力。治宜补肾益精，濡养清窍。

【芹菜兔肉粥】

用料：连根芹菜 60 克，兔肉 50 克，大米 100 克。

制法：①将连根芹菜洗净，切成碎末；兔肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入兔肉丝、芹菜末，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：芹菜性凉，味甘，有平肝清热、祛风利湿等功效。兔肉性凉，味甘，有清热解毒、凉血祛湿等功效。

适应症：肝阳上亢所致的头痛目赤。

【草鱼粥】

用料：草鱼肉 300 克，水发香菇 30 克，大米 200 克，豆油 20 毫升，料酒 10 毫升，米醋 10 毫升，姜丝 3 克，葱末 5 克，蒜片 5 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 2 克，胡椒粉 2 克，香菜末 10 克。

制法：①将水发香菇去杂，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②炒锅上火，加入豆油烧热，下姜丝、葱末、蒜片煸香，投入洗净的草鱼肉及香菇末翻炒几下，加水适量，放入大米、精盐、料酒、米醋共煮粥，熟后调入味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 5-7 天。

功效：草鱼性温，味甘，有祛风除湿、平肝暖胃等功效，可用于治疗风虚头痛、胃脘冷痛、风湿性关节炎等症。

百粥治百病

适应症：风虚头痛。

【竹笋猪油粥】

用料：竹笋 120 克，大米 100 克，熟猪油 10 克，精盐 2 克，味精 3 克。

制法：①将竹笋洗净，去皮，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入竹笋块，再煮至粥熟，调入猪油、精盐、味精即成。

每日 2 次，连服 3—5 天。

功效：竹笋性寒，味甘，有清热化痰、祛风解痛等功效。

适应症：发热头痛及妊娠眩晕。

【绿茶菊花粥】

用料：绿茶 10 克，白菊花 12 克，大米 60 克，冰糖 25 克。

制法：①将冰糖捣碎，大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入绿茶、白菊花、冰糖，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5—7 天。

功效：白菊花有散风清热、平肝明目、调利血脉等功效。

适应症：头痛眩晕、目赤肿痛等。

▲神经衰弱

神经衰弱是神经官能症中最常见的一种病症，其发病原因是由于精神高度紧张，思虑太过，致使中枢神经兴奋与抑制过程失调，高级神经活动规律被破坏所引发的一种功能性疾病。临床症状一般表现为疲劳、神经过敏、失眠多梦、心慌心跳、多疑、焦虑及忧郁等。

中医学认为，神经衰弱多由情志所伤，精神过度紧张，或大病久病之后，脏腑功能失调所致。

若恼怒抑郁，肝郁化火，灼伤心阴，扰及神明，可致心肝热盛；忧思过度，耗伤心脾，脾虚血少，心失濡养，心神不守，而为心脾两亏；纵欲不节，肾阴亏耗，虚火上炎，肾水不能上潮，心火不能下济，可成心肾不交。以上三种皆能导致神经衰弱。

中医学将神经衰弱分为四种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 阴虚阳亢：头晕耳鸣，失眠多梦，烦躁易怒，心悸、眼花，面多潮红，口干咽燥，小便黄赤，舌质红、舌苔薄黄，脉象弦数。治宜清泻肝火，养心安神。

2. 心脾不足：心悸失眠，多梦易醒，胆怯不安，头晕健忘，食欲不振，食少腹胀，面色发白，身体消瘦，神疲体倦，月经不调，舌淡苔白边有齿痕，脉沉细数。治宜健脾益气，补血养心。

3. 心肾阴虚：心悸不宁，虚烦不眠，寐梦惊恐，盗汗，健忘，精神不振，腰酸腿软，或有遗精、月经不调，舌质淡

百粥治百病

红、苔薄白，脉细数。治宜滋阴清热，交通心肾。

4. 肾阳不足：阳痿，早泄，遗精，腰酸腿软，少寐易醒，夜尿频多，畏寒肢冷，舌淡苔白，脉沉细无力。治宜补肾壮阳。

【龙眼鸡子粥】

用料：龙眼肉 30 克，鸡蛋 1 个，大米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入龙眼肉、大米煮粥，熟后打入鸡蛋，投入红糖，搅匀即成。

每日 2 次，连服 15—20 天。

功效：龙眼性平，味甘，有开胃健脾、养血安神、补心益智等功效，可用于治疗心血不足、心悸怔忡、失眠健忘、贫血等。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。红糖可补血去寒。

适应症：心血不足所致的神经衰弱。

【百合鸭肉粥】

用料：鲜百合 50 克，鸭肉 100 克，大米 100 克。

制法：①将百合去杂，掰成小瓣，洗净；鸭肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入鸭肉丝，八成熟时加入百合瓣，再煮至粥熟即成。

每日 1—2 次，连服 20—30 天。

功效：百合性微寒，味甘，有润肺止咳、养阴清热、清

心安神等功效，可用于治疗虚烦惊悸、神志恍惚、肺癆久咳、失眠多梦等症。鸭肉有滋阴养胃、利水消肿等功效。

适应症：神经衰弱，症见虚烦惊悸、神志恍惚、眩晕头痛、低热等。

【银耳莲子赤豆粥】

用料：银耳 15 克，莲子 20 克，赤小豆 30 克，大米 100 克，冰糖 50 克。

制法：①将银耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；冰糖捣碎；莲子、赤小豆、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入莲子、赤小豆、大米共煮粥，八成熟时加入银耳片、冰糖末，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 1 个月。

功效：银耳性平，味甘、淡，有益气和血、强心补脑、滋阴降火等功效。莲子性平，味甘、涩，有补肾健脾、养心安神等功效。赤小豆可清热解毒、利水消肿。

适应症：神经衰弱，症见手足心热、心悸怔忡、虚烦失眠等。

【大枣浮小麦粥】

用料：大枣 9 枚，浮小麦 30 克，甘草 10 克，大米 60 克，冰糖 30 克。

制法：①将浮小麦捣碎；甘草用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、浮小麦、甘草袋、大米共煮粥，熟后拣出甘草袋，加入冰糖末，搅匀即成。

百粥治百病

每日1次，连服1个月。

功效：大枣有补中益气、养胃健脾、养血壮神等功效。浮小麦有宁神敛汗、止渴除烦等功效。

适应症：神经衰弱，症见脾胃虚弱、虚烦盗汗、心神不宁、睡卧不安等。

【猪心大枣粥】

用料：猪心1个，大枣9枚，大米100克。

制法：①将猪心洗净，剖开，放入沸水锅内焯一下，捞出沥干水分，切成小块；大枣、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入猪心块、大枣、大米共煮粥，熟后即成。

每日1次，连服7-10天。

功效：猪心性平，味甘、咸，有益心补血、安神定惊等功效，可用于治疗惊悸、怔忡、自汗、不眠等。

适应症：神经衰弱，症见血虚心悸、倦怠乏力、面色苍白等。

【金针肉丝粥】

用料：金针菜35克，猪瘦肉60克，大米100克。

制法：①将金针菜用清水泡发、洗净，切成碎末；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入金针菜末、猪肉丝，再煮至粥熟即成。

每日1次，连服15-20天。

功效：金针菜有消炎利尿、健胃安神等功效。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血等功效。

适应症：神经衰弱，症见烦闷抑郁、心神不宁等。

▲眩 晕

眩晕是目眩与头晕的合称。目眩即眼花或眼前发黑，视物模糊；头晕即感觉自身或周围物体旋转，站立不稳。目眩与头晕常同时并存，故合称眩晕。美尼尔氏病、高血压、严重贫血者、脑震荡、神经衰弱、动脉硬化、药物中毒、心律失常等，均可引发眩晕。本症患者轻者眩晕转眼即消失，重症者自觉眼前景物旋转不定，以致站立不稳，伴见耳鸣、恶心呕吐、眼球震颤、出冷汗、手抖面白等症状。眩晕为常见症状，体胖、体弱及老年人较易发作。

中医学将眩晕分为四种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 肝火上炎：头痛眩晕，面赤目红，口苦咽干，烦躁易怒，舌红苔黄，脉象弦数。治宜清肝泻热，养阴平逆。

2. 阴虚阳亢：眩晕耳鸣，烦躁失眠，腰酸腿软，四肢麻木，舌质暗红，脉象弦细。治宜滋补肝肾，潜阳息风。

3. 痰湿中阻：头胀痛沉重，目眩，恶心呕吐，胸膈满闷，舌苔白腻，脉滑。治宜燥湿化痰，健脾升清。

4. 气血亏虚：头晕目眩，心悸气短，语气低微，面白食少，唇甲色淡，失血乏力，舌淡，脉虚涩无力。治宜健脾养心，补益气血。

【猪肉枸杞粥】

用料：猪瘦肉 120 克，枸杞子 30 克，大米 100 克，冰糖末 50 克。

制法：①将猪瘦肉切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入猪肉块、枸杞子、大米共煮粥，熟后调入冰糖末即成。

每日 1 次，可长期食用。

功效：猪肉有滋补肾阴、滋养肝血等功效。枸杞子有滋阴养血、补益肝肾等功效。

适应症：肝肾阴虚所致之头晕眼花。

【菊花冰糖粥】

用料：鲜菊花 20 克，冰糖 30 克，大米 100 克。

制法：①将鲜菊花去蒂，阴干，研为细末；冰糖捣碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，快熟时加入菊花末、冰糖末，再稍煮即成。

每日 2 次，连服 1 个月。

功效：菊花有散风清热、平肝明目、调利血脉等功效。

适应症：眩晕、头痛、目暗。

【银杏龙眼粥】

用料：炒银杏 15 克，龙眼肉 20 克，大米 60 克，冰糖末 30 克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入炒银杏、龙眼肉、大米共煮粥，快熟时加入糖末，再煮二三沸即成。

每日1次，连服5-7天。

功效：银杏有敛肺气、定喘咳、止带浊、缩小便等功效，可用于治疗哮喘、咳嗽、白带、白浊、眩晕等症。龙眼有补心健脾、养血安神等功效，可用于治疗心血不足、心悸怔忡、失眠健忘等。

适应症：内耳眩晕。

【芹菜豆腐猪油粥】

用料：芹菜100克，豆腐60克，熟猪油15克，大米100克。

制法：①将芹菜洗净，切成碎末；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入芹菜末、豆腐块，再煮至粥熟，调入熟猪油即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：芹菜有清热平肝、祛风利湿、养神益力等功效。豆腐有清热解毒、滋阴润燥等功效。

适应症：肝阳上亢引起的眩晕。

【桑葚龙眼大枣粥】

用料：新鲜桑葚60克，龙眼肉30克，大枣6枚，大米100克。

制法：①将桑葚、龙眼肉、大枣、大米分别去杂，洗净，备用。

百粥治百病

②锅内加水适量，放入大米、大枣、龙眼肉煮粥，五成熟时加入桑葚，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：桑葚有滋阴养血、补益肝肾等功效。龙眼有补心健脾、养血安神等功效。大枣有补中益气、养胃健脾、养血壮神等功效。

适应症：病后体虚、眩晕乏力。

【枸杞鸡子粥】

用料：枸杞子25克，鸡蛋1个，大枣6枚，大米100克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、枸杞子、大枣煮粥，熟后打入鸡蛋，搅匀即成。

每日1次，连服5-7天。

功效：枸杞子有滋阴养血、补益肝肾等功效。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。

适应症：肝肾阴亏所致的头晕眼花。

【雪梨百合青梅粥】

用料：雪梨150克，鲜百合30克，青梅10克，大米100克，蜂蜜50克。

制法：①将雪梨洗净，去皮、核、切成小块；百合去杂，洗净，瓣瓣；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、青梅煮粥，八成熟时加入雪梨块、百合瓣，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日2次，连服15-15天。

功效：雪梨有滋阴降火、润肺清心、化痰止咳等功效。
百合有清心安神、润肺止咳等功效。

适应症：体质偏热所致的头晕头痛、口苦咽干等。

【龙眼肉丝粥】

用料：龙眼肉25克，猪瘦肉60克，大枣6枚，大米100克。

制法：①将猪瘦肉切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣、猪肉块、龙眼肉共煮粥，熟后即成。

每日1次，连服10-15天。

功效：龙眼有补心健脾、养血安神、补精益智等功效。
猪肉有滋补肾阴、滋养肝血等功效。

适应症：久病体虚、消瘦、头晕眼花等。

▲失 眠

失眠是临床上常见的症状，是指睡眠时间不足，或入睡困难、睡得不深、不熟、易醒等表现。造成失眠的原因很多，常见的因素有：心理生理因素、抑郁症、感染、中毒及药物因素、酗酒及睡眠环境不良等。本症患者因夜眠不足，造成白天精神萎靡，注意力不集中，胃纳不佳，一些人同时兼有耳鸣、健忘、手颤、头部昏胀沉重、烦躁易怒等症状。经常失眠，又容易引起心理失衡，加重了患者的心理负担。

中医学称失眠为“不寐”、“不得眠”等，认为其成因很

百粥治百病

多，有“胃不和则卧不安”、“虚劳虚烦不得眠”等说，本病与心、肝、脾、肾功能失调及阴血不足密切相关。神经衰弱者多见此症。

中医学将失眠分为四种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 心脾不足：食少不寐，多梦易醒，面白无华，体倦神疲，心悸健忘，饮食乏味，舌淡，脉细或涩。治宜补益心脾，宁心安神。

2. 心肾不交：心烦不寐，头晕耳鸣，心悸健忘，口干津少，腰酸梦遗，舌尖红，脉象细数。治宜滋阴清火，交通心肾。

3. 心胆气虚：心慌不寐，寐易惊醒，胆怯惊恐，多梦，舌淡，脉弦细。治宜益气镇惊，安神定志。

4. 胃失和降：可分为痰火与食滞两种类型。

①痰火：胸闷脘胀，目眩痰多，虚烦不眠，口苦胸闷，二便不畅，苔腻，脉滑数。治宜化痰和中。

②食滞：脘胀暖气，舌苔黄腻根厚，脉滑数。治宜消滞和中。

【莲子龙眼粥】

用料：莲子 25 克，龙眼 20 克，大枣 6 枚，大米 50 克，冰糖 20 克。

制法：①将冰糖捣碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入莲子、龙眼、大枣、大米共煮粥，快熟时加入冰糖末，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，临睡前服食，连服 1 个月。

功效：莲子有补肾健脾、养心安神等功效。龙眼有补心健脾、养血安神等功效。大枣有补中益气、养胃健脾、养血壮神等功效。

适应症：心神不定、虚烦失眠。

【大枣葱白粥】

用料：大枣14枚，葱白50克，大米50克，蜂蜜30克。

制法：①将大枣洗净，去核；葱白洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，五成熟时加入葱白末，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日1次，临睡前服食，连服1个月。

功效：大枣有补脾养胃、养血安神等功效。葱白有通阳开窍、祛风活络、清肺健脾等功效。

适应症：烦躁不安、失眠。

【金针莲心粥】

用料：金针菜20克，莲子心10克，大米50克，白糖30克。

制法：①将金针菜用清水泡发，去杂，洗净，切碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入金针菜末、莲子心，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日1次，晚上临睡前服食。

功效：莲子心有清心涩精、降压止血等功效。金针菜有健胃、安神等功效。

百粥治百病

适应症：心神不定、虚烦失眠。

【小米大枣粥】

用料：小米 60 克，大枣 6 枚，蜂蜜 30 克。

制法：①将小米淘洗干净；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入小米、大枣煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日 1 次，晚上临睡前服食。

功效：小米有滋肾补脑、健脾养胃、清虚热等功效。大枣有培补脾胃、养血安神等功效。蜂蜜可清热、补中、解毒、润燥、止痛。

适应症：虚烦失眠并伴有低热口干等。

【小麦糯米粥】

用料：小麦、糯米各 50 克，大枣 9 枚，蜂蜜 30 克。

制法：①将小麦洗净，控干水分，捣碎；糯米、大枣去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入小麦、糯米、大枣共煮熟后调入蜂蜜即成。

每日 1 次，晚上临睡前服食。

功效：小麦有宁神敛汗、止渴除烦等功效。糯米可补脾益肺。

适应症：心神不宁、失眠多梦。

【椰肉龙眼粥】

用料：椰子肉 100 克，龙眼肉 50 克，糯米 60 克，大枣

6枚，红糖30克。

制法：①将椰子肉切成小块；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入龙眼肉、糯米、大枣共煮粥，八成熟时加入椰肉块，再煮至粥熟，调入红糖即成。

每日早晚各1次，连服10-15天。

功效：椰肉有益气生津、消疳杀虫等功效。龙眼有补心健脾、养血安神等功效。大枣有健脾养胃、养血安神等功效。三者合煮食，可治疗心脾两虚所致的心悸怔忡、失眠健忘等症。

适应症：失眠健忘。

【茼蒿鸡子粥】

用料：茼蒿120克，鸡蛋1个，大米100克，蜂蜜30克。

制法：①将茼蒿洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入茼蒿末，再煮至粥熟，打入鸡蛋，调入蜂蜜即成。

每日1-2次，连服20-30天。

功效：茼蒿有和脾利湿、清心养胃等功效。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风、宁神定魄等功效。

适应症：失眠多梦、心神不宁。

【小米瓜子粥】

用料：小米60克，葵花子30克，蜂蜜25克。

制法：①将小米淘洗干净，备用。

百粥治百病

②锅内加水适量，放入小米、葵花子煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日1次，临睡时服食，连服1个月。

功效：小米有滋肾健脑等功效。葵花子可安定情绪。

适应症：心烦失眠。

【莲子百合粥】

用料：莲子30克，百合15克，大米60克，冰糖末30克。

制法：①将百合去杂，洗净，掰成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入莲子、大米煮粥，八成熟时加入百合片、冰糖末，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：莲子有健脾止泻、益肾固精、养心安神等功效。百合有滋阴润肺、清心安神等功效。

适应症：心神不宁、失眠多梦。

▲老年痴呆症

老年痴呆症的临床特点是以精神和智力上的异常，病人的知觉、智力、记忆能力持续性减退为主要表现的一种老年人常见病，一般发病年龄在65岁以上。本病的发生与神经递质的生物合成酶活性降低有关；主要病理改变为大脑皮质广泛萎缩和神经细胞的变性。

老年痴呆症的临床表现，通常于老年或老年前期隐袭起

病。其首发症状常为记忆障碍，如经常失落物品，语言重复啰嗦等。随后，理解判断、分析综合、计算识别等智能活动进一步减退，工作能力和社会适应能力明显下降，如不知饥饱，出门不知归途，叫不出家人的名字，甚至说不出自己的姓名、年龄、住址等。有些患者因心理代偿反应在早期出现妄想观念，随着痴呆的加重而逐渐消退。患者可有性格改变，对周围事物反应淡漠，情绪抑郁或易激动，无故吵闹，甚至缺乏羞耻感及道德感。有些病人表现为坐立不安，疑病，有虐待及狠毒行为，亦可有妄想、幻觉及怪癖。及至后期，终日卧床不起，大小便失禁，言语杂乱无章。患者外貌苍白、皮肤干燥，色素沉着，发白齿落，肌肉萎缩，痛觉反应消失。

中医学认为，老年痴呆症是由先天禀赋不足或年老肝肾亏虚、脑髓不充所致，并将本病分为五种类型，根据病因辨证施治。

1. 肾精虚衰：智能低下，眩晕耳鸣，健忘，动作缓慢，肢体不用，皮毛干枯，舌体瘦小，脉沉细尺弱。治宜填精补髓，益脑醒神。

2. 肝肾阴虚：神情呆滞或精神抑郁，哭笑无常，或烦躁易怒，肢体麻木，眩晕耳鸣，颧红口干，潮热，舌红少苔，脉弦细数。治宜滋补肝肾。

3. 脾肾阳虚：表情呆滞，终日寡言，记忆减退，反应迟钝，面色㿔白，气短乏力，畏寒肢冷，大便溏薄，小便清长，舌质胖嫩苔白腻，脉细缓。治宜温肾健脾。

4. 痰浊阻窍：智力减退，哭笑无常，或终日少言，倦怠喜卧，头身困重，腹胀纳呆，胸脘痞满，泛吐涎沫，舌淡

百粥治百病

苔白腻，脉滑。治宜健脾化痰，开窍醒神。

5. 气滞血瘀：神情呆滞，智力减退，思维异常，行为怪癖，健忘易惊，面色晦暗，肢体麻木，肌肤干燥，舌质紫暗或有斑点，脉细涩。治宜行气活血，通络开窍。

【大豆鸡子粥】

用料：大豆 50 克，鸡蛋 1 个，大米 100 克。

制法：①将大豆用清水泡软；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大豆、大米煮粥，熟后打入鸡蛋，搅匀即成。

每日 2 次，长期食用。

功效：据日本医学专家研究发现，将鸡蛋黄与大豆同吃，有利于防治老年痴呆症。

适应症：老年痴呆症。

【猪肾枸杞粥】

用料：猪肾 1 个，枸杞 25 克，大米 100 克，姜丝 3 克，葱末 5 克，精盐 2 克，味精 3 克，熟猪油 10 克，料酒 10 毫升。

制法：①将猪肾洗净，剖开，剔去筋膜，入沸水锅内焯一下，捞出，沥干水分，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、猪肾块、大米、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、熟猪油即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：猪肾有清肾虚热、补膀胱水脏、暖腰膝、治耳聋等功效。枸杞子有滋阴养血、补益肝肾等功效。传统中医学

认为，老年性痴呆症是由先天禀赋不足或年老肝肾亏虚、脑髓不充所致。所以，中医在治疗上多采用滋补肝肾、填髓健脑的验方。

适应症：老年痴呆症。

【枸杞肉末粥】

用料：枸杞子 20 克，猪瘦肉末 30 克，小米 100 克。

制法：①将小米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入小米、枸杞子、猪肉末煮粥，熟后即成。

每日 2 次，长期食用。

功效：枸杞子有滋阴养血、补益肝肾等功效。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血等功效。小米有滋养肾气、健脾益胃等功效。

适应症：老年痴呆症。

【猪骨粥】

用料：猪骨 300 克，大米 100 克，姜丝 3 克，葱末 5 克，精盐 1 克，味精 2 克。

制法：①将猪骨洗净，敲碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入猪骨、大米、姜丝、葱末、精盐共煮粥，熟后调入味精即成。

每日 1 次，长期食用。

功效：猪骨有补骨髓、养阴、益虚劳等功效。

适应症：老年痴呆症。

百粥治百病

【桑葚黑芝麻粥】

用料：新鲜桑葚 50 克，黑芝麻 30 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将桑葚、黑芝麻、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、黑芝麻煮粥，六成熟时加入桑葚，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 1 次，长期食用。

功效：桑葚有养血滋阴、补益肝肾等功效。黑芝麻有滋养肝肾、养血乌发等功效。

适应症：老年痴呆症。

【核桃仁大枣粥】

用料：核桃仁 30 克，大枣 9 枚，大米 100 克。

制法：①将核桃仁捣碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入核桃仁、大枣、大米共煮粥，熟后即成。

每日 2 次，长期食用。

功效：核桃仁有补肾强腰、固精缩尿等功效。大枣有补中益气、养血保肝等功效。

适应症：老年痴呆症。

【苦瓜肉丝粥】

用料：苦瓜 120 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克。

制法：①将苦瓜洗净，切成小块；猪瘦肉切成细丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入苦瓜块、猪肉丝，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：苦瓜有补脾固肾、养血滋肝等功效。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血等功效。

适应症：老年痴呆症。

【紫菜火腿粥】

用料：紫菜30克，火腿50克，大米100克。

制法：①将紫菜撕成小片；火腿切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入紫菜片、火腿块，再煮至粥熟即成。

每日2次，长期食用。

功效：紫菜有补肾养心、化痰软坚、清热利水等功效。火腿有和中益肾、固骨髓、养胃气等功效。

适应症：老年痴呆症。

【黑豆大枣粥】

用料：黑豆50克，大枣12枚，大米100克。

制法：①将黑豆用清水泡软；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、大枣、大米共煮粥，熟后即成。

每日1-2次，长期食用。

功效：黑豆有滋补肝肾、活血利尿等功效。大枣有补中

百粥治百病

益气、养血保肝等功效。

适应症：老年痴呆症。

▲风湿性关节炎

风湿性关节炎是一种常见疾病，以关节疼痛（以双膝关节和双肘关节为主）、酸楚、麻木、重着、活动障碍等为主要临床症状，常因气候变化，寒冷刺激，劳累过度等诱因而发作。发作时患部疼痛剧烈，有灼热感或自觉烧灼而扪之不热。本病迁延日久，可致关节变形甚至弯腰驼背，渐至足不能行，手不能抬，日常生活不能处理，严重者危及心脏，可引起风湿性心脏瓣膜病，应引起高度重视。本病的发病原因尚未明确，但一般认为，可能与甲型溶血性链球菌感染后引起机体的变态反应有关。

中医学认为，风湿性关节炎是由于机体内在正气虚，阳气不足，卫气不能固表，以及外在风、寒、湿三邪相杂作用于人体，侵犯关节所致。临床症状为肢体关节、肌肉、筋骨发生疼痛、酸麻、沉重、屈伸不利，受凉及阴雨天加重，甚至关节红肿、发热等。

【狗肉粥】

用料：狗肉 120 克，生姜 15 克，大葱 20 克，大米 100 克，料酒 10 毫升，精盐 2 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克，香油 2 克。

制法：①将狗肉切成小块；生姜切丝；大葱切末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入狗肉块、大米、姜丝、葱末共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉即成。

每日1次，连服15-20天。

功效：狗肉性热，味咸，有补中益气、温肾壮阳、强腰暖胃等功效，可用于治疗腰膝酸软、胃脘冷痛、胸腹胀满、阳痿、早泄、性冷淡等症。生姜有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效。大葱有通阳开窍、祛风活络、解毒消肿等功效。

狗肉性热，感冒发烧及阴虚火热者禁食。

适应症：风湿性关节炎。

【洋葱凤爪粥】

用料：洋葱100克，鸡爪5对，老生姜30克，大米150克，料酒10毫升，葱末10克，精盐2克，味精3克。

制法：①将洋葱洗净，切成小块；鸡爪洗净，剥块；老生姜洗净，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米，鸡爪块、老生姜片、料酒、精盐共煮粥，五成熟时加入洋葱块，再煮至粥熟，调入味精即成。

每日1次，连服15-20天。

功效：洋葱有化湿去痰、和胃下气等功效。生姜有温中散寒、发汗解表等功效。

适应症：风湿性关节炎。

【桑葚桑枝粥】

用料：新鲜桑葚60克，桑树枝30克，大米100克，生

百粥治百病

姜 5 克。

制法：①将桑葚、大米分别去杂，洗净；桑树枝洗净，切成小块，用干净纱布包好；生姜洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入桑枝袋、大米、姜丝共煮粥，五成熟时加入桑葚，再煮至粥熟，拣出桑枝袋即成。

每日 2 次，连服 20-30 天。

功效：桑葚有养血滋阴、补益肝肾、祛湿解痹等功效。桑枝有祛风除湿、通络利节等功效。

适应症：风湿性关节炎。

【黑豆红糖粥】

用料：黑豆 30 克，大米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将黑豆用清水泡软；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、大米煮粥，快熟时加入红糖，再煮二三沸即成。

每日 2 次，长期食用。

功效：黑豆性平，味甘，有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。红糖有补血去寒等功效。

适应症：风湿性关节炎。

【带鱼粥】

用料：带鱼段 300 克，大米 150 克，生姜丝 10 克，葱末 15 克，精盐 2 克，味精 3 克，料酒 5 毫升，胡椒粉 2 克，香油 2 克，香菜末 10 克。

制法：①将带鱼段洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入带鱼段、大米、姜丝、葱末、精

盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2次服完，连服15-20天。

功效：带鱼性温，味甘，有补气养血、温阳益脾、强筋健骨、通经活络等功效，可用于治疗风湿性关节炎、风湿性腰腿痛、产后体虚诸症。

适应症：风湿性关节炎。

【四辛粥】

用料：姜丝、葱末、辣椒末各9克，胡椒粉6克，大米60克，精盐1碗，味精2克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、姜丝、葱末、辣椒末、精盐共煮粥，熟后调入胡椒粉、味精即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：生姜有温中散寒、发汗解表等功效。大葱有通阳开窍、祛风活络等功效。辣椒有温中散寒、祛湿通络等功效。胡椒有开胃、祛寒等作用。

适应症：类风湿性关节炎。

· 231 ·

▲ 腰 痛

腰痛是以腰部疼痛为主要症状的一种疾患，可表现在腰部的一侧或两侧的局部疼痛，由腰痛而引及小腹、股胯、尾部及其他部位，亦属腰痛范围。西医学中的肾炎、肾盂肾炎、肾结石、肾结核、肾下垂、肾积水以及腰肌劳损、腰椎

百粥治百病

骨质增生、脊髓空洞症、腰部挫伤或软组织急性扭伤等皆可出现腰痛。

中医学认为，腰为肾之府，故腰痛与肾的关系最为密切。导致腰痛的病因很多，但不外乎外感与内伤，外感以寒湿之邪为主，内伤以肾气亏虚为主。

中医学将腰痛分为五种类型，并针对不同病因辨证施治。

1. 寒湿型：腰部冷痛重浊，屈伸不利，拘急，阴雨天加重，得温则减，或见恶寒发热，舌苔白腻，脉沉或沉缓。

2. 湿热型：腰部疼痛，痛处伴热感，暑湿或梅雨季节腰痛加重，或肢节红肿，烦热口渴，小便短赤，舌苔黄腻，脉濡数。

3. 气滞型：腰痛或胁腹胀痛且串，多与情志不遂有关，舌质偏红、苔薄，脉弦细或沉细。

4. 肾虚型：腰痛以酸软为主，喜温喜揉，腰膝无力，遇劳加重。偏阳虚者则少腹拘急，面色㿠白，手足不温，舌淡，脉沉细；偏阴虚者则心烦少眠，口燥咽干，面色潮红，手足心热，舌红少苔或无苔，脉弦细数。

5. 瘀血型：腰痛如刺，有定处，或疼痛不得转侧，痛处拒按，舌质紫暗，或有瘀斑，脉弦。

【枸杞羊肾粥】

用料：枸杞子 60 克，羊肾 1 对，羊肉 50 克，葱白 5 克，大米 200 克，料酒 15 毫升，精盐 2 克，味精 3 克。

制法：①将羊肾剖开，切去腺腺脂膜，洗净，切成小块，放入沸水锅内焯一下，捞出；沥干水分，备用。

②将羊肉切成小块；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入羊肾块、羊肉块、枸杞子、大米、葱白、料酒、精盐共煮粥，熟后调入味精即成。

每日1剂，分2次服完，连服20-30天。

功效：枸杞子有滋阴养血、补益肝肾等功效。羊肾有补肾气、益精髓等功效。羊肉有补中益气、固肾壮阳等功效。

适应症：肾亏所致的腰腿疼痛。

【羊骨粥】

用料：羊骨1000克，大米100克，姜丝6克，葱末10克，精盐1克，味精2克。

制法：①将羊骨洗净，敲碎，加水煮汤，捞去羊骨，可作它用。

②将大米淘洗干净，放入羊骨汤中煮粥，快熟时加入姜丝、葱末、精盐，再煮二三沸，调入味精即成。

每日1次，空腹服用，连服15-20天。

功效：羊骨有除湿热、健腰脚、固牙齿等功效。

适应症：肾虚腰痛。

【海带荸荠粥】

用料：海带60克，荸荠100克，猪瘦肉120克，大米120克，姜丝3克，葱末5克，精盐2克，味精3克。

制法：①将海带漂洗干净，切成小块；荸荠洗净，去皮，切成小块；猪瘦肉切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入海带块、大米、猪肉块、姜丝、葱末、精盐共煮粥，八成熟时加入荸荠块，再煮至粥熟，调

百粥治百病

入味精即成。

每日 1-2 次，连服 2-3 个月。

功效：海带有软坚散结、清热利水、镇咳平喘等功效。荸荠有补中益气、清热凉肝、生津止渴等功效。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。

适应症：慢性腰腿痛、肌肉筋膜硬化、骨质增生等症。

【韭菜鸡子猪油粥】

用料：韭菜 200 克，鸡蛋 2 只，熟猪油 20 克，姜丝 5 克，葱末 6 克，精盐 2 克，味精 3 克，大米 150 克。

制法：①将韭菜洗净，切段；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入姜丝、葱末、精盐、韭菜段，再煮至粥熟，打入鸡蛋，调入熟猪油、味精即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 15-20 天。

功效：韭菜有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃提神等功效。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。

适应症：腰膝冷痛、食欲不振等。

【韭菜黄酒粥】

用料：韭菜或韭菜根 60 克，黄酒 150 毫升，大米 60 克。

制法：①将韭菜洗净，切段；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入韭菜段，投入黄酒，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：韭菜有温补肝肾、助阳固精、下气散血等功效。
黄酒有补血养颜、舒筋活血等功效。

适应症：扭伤腰痛。

【葡萄干白酒粥】

用料：葡萄干 60 克，大米 60 克，白酒 30 毫升。

制法：①将葡萄干、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入葡萄干、大米煮粥，熟后兑入白酒即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：葡萄干有补气血、强筋骨等功效。白酒有暖肠胃、御风寒、活血通络等功效。

适应症：闪腰岔气。

【金针菜粥】

用料：金针菜 60 克，冰糖 60 克，大米 100 克，黄酒 100 毫升。

制法：①将金针菜用清水泡发，洗净，切成小块；将冰糖捣碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、金针菜块煮粥，熟后调入冰糖末，搅匀，兑入黄酒即成。

每日 1 剂，分 2-3 次服完，连服 7-10 天。

功效：金针菜有止血、消炎、利尿、健胃、安神等功效。黄酒有补血养颜、舒筋活血等功效。

适应症：腰肌劳损所致的腰腿痛。

六、其他疾病

▲糖尿病

糖尿病是由多种环境因素和遗传因素综合作用而导致的一种慢性内分泌代谢性疾病，常因胰岛素分泌绝对或相对不足引起糖、蛋白质、脂肪、水、电解质代谢紊乱所致。本病可分为原发性和继发性两种。可发于任何年龄。某些病毒感染或不良的饮食习惯，也可导致本病的发生。

糖尿病主要是由于体内胰岛素缺乏，糖不能被自身组织分解利用而滞留血液导致血糖过高发生尿糖。此外，体内糖代谢障碍引起蛋白质、脂肪代谢紊乱也可导致糖尿病的发生。本病临床典型症状为多饮、多食、多尿、体重减轻、疲乏无力、皮肤发痒等。

糖尿病属于中医学“消渴”的范围。中医学认为，本病多由于嗜酒厚味，损伤脾胃，运化失职，酿成内热，蕴结化痰，消谷耗津；或纵欲伤阴，肝郁化火，消烁津液，致使肺、胃、肾阴虚燥热，发为消渴。但阴虚与燥热，往往互为因果，热盛是由于阴虚，而阴虚又由于热盛，其始则异，其终则同。若迁延日久，阴损及阳，导致肾阳也虚。

中医学将糖尿病分为四种类型，并针对不同病因辨证施治。

1. 肺热津伤：烦渴多饮，口干舌燥，大便如常，尿多尿频，舌红，苔薄黄，脉数。治宜清热润肺，生津止渴。

2. 胃热炽盛：口渴多饮，多食易饥，形体消瘦，大便燥结，舌苔黄燥，脉象滑数。治宜清胃泻火，养阴润燥。

3. 肾阳虚及阴阳两虚：尿频量多，混浊如膏脂，头晕，口干舌燥，舌红，脉沉细数；兼阳虚者则畏寒肢冷，腰膝酸软，舌淡苔白，脉沉细无力。治宜滋阴固肾，阳虚者兼温肾固阳。

4. 瘀血阻络：面暗唇青，心悸身肿，四肢麻木，舌暗有瘀斑。治宜行气化瘀，通络。

【鹌鹑蛋木耳粥】

用料：鹌鹑蛋 150 克，黑木耳 15 克，芹菜 60 克，大米 100 克，姜丝 2 克，葱末 5 克，精盐 2 克，味精 3 克。

制法：①将黑木耳用温水泡发，去杂，洗净，撕成小片；芹菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入木耳片、芹菜末、姜丝、葱末、精盐，再煮至粥熟，打入鹌鹑蛋，调入味精即成。

每日 1 次，连服 15 - 20 天。

功效：鹌鹑蛋是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，非常适宜高血压、冠心病、肥胖症及糖尿病患者食用。黑木耳有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效。芹菜有平肝清热、祛风利湿、养神益力等功效。中医认为，糖尿病的主要病理机制是阴虚燥热，所以应经常食用一些有滋阴润燥功效的食物，如黑木耳、芹菜、兔肉、鸭肉、猪肉、鲤鱼、

百粥治百病

黑鱼、菠菜、青菜、大白菜、莴笋、藕、苦瓜、冬瓜、黄瓜、西红柿、豆腐、绿豆、茄子、金针菇、紫菜、海带、荸荠、菱角等。

适应症：糖尿病。

【山药糯米粥】

用料：山药 150 克，糯米 100 克，腐乳 2 块。

制法：①将山药去皮，洗净，切成小块；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米煮粥，五成熟时加入山药块，再煮至粥熟即成。食时佐以腐乳块。

每日 2 次，长期食用。

功效：山药有补中益气、长肌肉、止泄泻、治消渴、益肺固精、滋养强壮等功效，可用于治疗糖尿病、消化不良、食欲不振、遗精盗汗、虚劳咳嗽等症。

适应症：糖尿病。

【苦瓜豆腐粥】

用料：苦瓜 120 克，豆腐 90 克，大米 100 克。

制法：①将苦瓜洗净，切成小块；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入苦瓜块、豆腐块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，长期食用。

功效：苦瓜有补脾固肾、养血滋肝等功效，可用于治疗阳痿、遗精、流感、糖尿病等症。豆腐有滋阴润燥、清热解

毒等功效。

适应症：糖尿病。

【南瓜肉丝粥】

用料：南瓜 150 克，猪瘦肉 50 克，大米 100 克。

制法：①将南瓜洗净，切成小块；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入南瓜块、猪肉丝，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，长期食用。

功效：现代医学研究发现，南瓜中含有能促使胰岛素分泌的物质，可以减轻糖尿病的症状。猪肉营养丰富，可以提高机体的抵抗力。

适应症：糖尿病。

【黄鳝肉丝粥】

用料：黄鳝头 150 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克，姜丝 2 克，葱末 2 克，精盐 1 克，味精 2 克，料酒 10 毫升，熟猪油 10 克。

制法：①将黄鳝头洗净；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黄鳝头、猪肉丝、大米、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、熟猪油即成。

每日 1—2 次，长期食用。

功效：黄鳝是高蛋白食物，能补充糖尿病患者的蛋白消耗；同时黄鳝中又含有黄鳝素 A 和黄鳝素 B 两种物质，有

百粥治百病

显著的降糖作用，对本病有治疗作用，宜经常食用。

适应症：糖尿病。

【香菇豆腐粥】

用料：水发香菇 60 克，豆腐 100 克，大米 100 克。

制法：①将水发香菇去杂，洗净，切成小块；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入香菇块、豆腐块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，长期食用。

功效：现代医学研究发现，糖尿病的形成与镁的缺乏有关。因此，糖尿病患者在治疗过程中经常食用含镁丰富的食物，可大大提高疗效。含镁丰富的食物有：各种豆类、豆制品、紫菜、芝麻酱、香菇、蘑菇、虾米、腐竹、豆腐等。

适应症：糖尿病。

【洋葱兔肉粥】

用料：洋葱 120 克，兔肉 60 克，大米 100 克，咸鸭蛋 1 个。

制法：①将洋葱洗净，切成小块；兔肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入洋葱块、兔肉丝，再煮至粥熟即成。食时佐以咸鸭蛋。

每日 2 次，长期食用。

功效：洋葱有化湿去痰、和胃下气、降糖降压等功效，适宜糖尿病、高血压患者经常食用。

适应症：糖尿病。

【豌豆蘑菇粥】

用料：豌豆 60 克，蘑菇 60 克，大米 100 克，腐乳 2 块。

制法：①将豌豆用清水泡软；蘑菇去杂，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入豌豆、大米煮粥，五成熟时加入蘑菇块，再煮至粥熟即成。食时佐以腐乳块。

每日 2 次，长期食用。

功效：豌豆有和中下气、止渴、止泻、利尿、通乳等功效，适宜高血压、糖尿病、痢疾等疾病患者食用。蘑菇有益气补脾、解毒润燥、化痰止泻等功效，适宜糖尿病患者日常保健食用。

适应症：糖尿病。

【笋片鹅肉粥】

用料：笋片 120 克，鹅肉丝 60 克，大米 100 克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入笋片、鹅肉丝，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 15 - 20 天。

功效：竹笋有清热化痰、益气和胃、生津止渴等功效。鹅肉有滋阴补肾、益气和胃、生津止渴等功效。

适应症：糖尿病。

百粥治百病

【蟹肉丝瓜粥】

用料：蟹肉 120 克，丝瓜 100 克，大米 100 克。

制法：①将丝瓜洗净，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入蟹肉、丝瓜片，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 15-20 天。

功效：蟹肉有清热散血、滋阴益气、养筋健骨等功效。丝瓜有清热利肠、凉血解毒、通经活络、生津止渴等功效。

适应症：糖尿病。

【枸杞猪肝粥】

用料：枸杞子 15 克，猪肝 20 克，大米 100 克。

制法：①将猪肝洗净，切片，放入沸水锅内焯一下，捞出，沥干水分，备用；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、枸杞子煮粥，五成熟时加入猪肝片，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 10-15 天。

功效：枸杞子有滋阴养血，滋补肝肾等功效。猪肝有补肝养血等功效。

适应症：糖尿病。

【猪肚豆豉粥】

用料：猪肚 120 克，淡豆豉 25 克，大米 100 克，葱白末 5 克，精盐 1 克，味精 2 克。

制法：①将猪肚洗净，放入沸水锅内煮熟，捞出，沥干

水分，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入淡豆豉、猪肚片、葱白末，再煮至粥熟即成。

每日2次，空腹服用，连服15-20天。

功效：猪肚有补脾养胃、和中益气、退虚热等功效。淡豆豉有消积化食、护肝健脑等功效。

适应症：糖尿病。

【鹤鹑豇豆粥】

用料：鹤鹑2只，豇豆120克，大米200克，料酒15毫升，姜丝2克，葱末5克，精盐2克，味精3克，香油3克。

制法：①将鹤鹑宰杀，去毛、内脏，洗净，剁成大块；豇豆、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、豇豆、鹤鹑块、姜丝、葱末、料酒、精盐共煮粥，熟后调入味精、香油即成。

每日1剂，分2次服完，连服10-15天。

功效：鹤鹑有滋补五脏、益中气、利湿热等功效。豇豆有理中益气、补肾健胃、和五脏、生精髓、止消渴等功效。

适应症：糖尿病。

【桂鱼粥】

用料：桂鱼1条（400克），水发香菇50克，大米200克，姜丝3克，葱末6克，料酒15毫升，精盐2克，味精3克，香油3克。

制法：①将桂鱼宰杀，去鳞、鳃、肉脏，洗净，斩成大

百粥治百病

块；水发香菇去蒂，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入桂鱼块、香菇块、大米、姜丝、葱末、料酒、味精共煮粥，熟后调入味精、香油即成。

每日1剂，分2次服完，连服7-10天。

功效：桂鱼有益气养血、健脾益胃、补虚劳等功效，糖尿病人经常食用桂鱼，可补充机体对营养物质的需求。

适应症：糖尿病。

▲ 烦热消渴

烦热消渴主要是由于素体阴虚、饮食不节及情志失调、劳欲过度所致的病症。临床表现以多饮、多食、多尿、身体消瘦、尿浊为主要特征。阴虚燥热为其主要发病原因，故治疗上以滋阴为本，清热为辅，饮食调理尤为重要。

【三豆白米粥】

用料：绿豆50克，赤小豆50克，白扁豆30克，大米100克，冰糖50克。

制法：①将冰糖捣碎；绿豆、赤小豆、白扁豆、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、赤小豆，白扁豆、大米共煮粥，快熟时加入冰糖末，再煮二三沸即成。

每日1-2次，连服3-5天。

功效：绿豆有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效。赤小豆有清热利水、祛湿排毒等功效。白扁豆有健脾化湿、

利尿消肿、清肝明目等功效。

适应症：烦热消渴等。

【荷花蜂蜜粥】

用料：荷花3朵，蜂蜜30克，大米60克。

制法：①将荷花洗净，撕成小片，用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入荷花袋、大米煮粥，熟后拣出荷花袋，调入蜂蜜即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：荷花有清热解毒、凉血去湿、治风止痒等功效。蜂蜜有清热解毒、润燥补中等功效。

适应症：热病烦渴。

【小白菜粥】

用料：小白菜200克，大米100克，腐乳2块。

制法：①将小白菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入小白菜末，再煮至粥熟即成。食时佐以腐乳块。

每日2次，连服7-10天。

功效：小白菜有清热解毒、散血消肿等功效。

适应症：消渴、烦闷等。

【草莓蜂蜜粥】

用料：草莓150克，大米60克，蜂蜜30克。

百粥治百病

制法：①将草莓、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入草莓，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：草莓有润肺生津、清热凉血、健脾和胃等功效。

适应症：暑热烦渴。

【茭白冰糖粥】

用料：茭白120克，大米100克，冰糖30克。

制法：①将茭白洗净，切丝；大米淘洗干净，冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入茭白丝，再煮至粥熟，调入冰糖末，搅匀即成。

每日2次，连服3-5天。

功效：茭白有清热解毒、除烦止渴、通利二便等功效。

适应症：烦热口渴。

【荷叶豆腐粥】

用料：鲜荷叶50克，豆腐100克，大米100克，苦瓜60克，精盐2克，味精3克，米醋10毫升，香油2克。

制法：①将苦瓜洗净，切丝，放入碗内，加精盐、味精、米醋、香油拌匀，备用。

②将荷叶洗净，切成小片，用干净纱布包好；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入荷叶袋、豆腐块、大米共煮粥，熟后拣出荷叶袋即成。食时佐以凉拌苦瓜丝。

每日2次，连服3-5天。

功效：荷叶有清热利水、散瘀止血等功效。苦瓜有清热解毒、泻心明目、消暑止渴等功效。

适应症：暑热烦渴等。

▲久病体虚

久病体虚是指由多种慢性疾病所致的营养不良、体质虚弱的征候。临床上，以肝肾、脾胃、气血及阴阳虚弱为主，应根据病证的不同，有针对性地采用调理病体的方法，以尽快达到康复的目的。

中医学认为，肝与肾皆位于下焦，肝藏血，肾藏精，肝血与肾精互相资生。肾精亏损或肝血不足都会出现“肝肾阴虚”的病变，临床表现为头晕头痛、目眩耳鸣、腰酸遗精等症状。另外，肝为刚脏，肾阴不足不能养肝，则易导致肝阳上亢；而肝阳偏亢，既能损肝血，又能耗肾精，故在治疗上养肝、滋肾经常配合同用。

脾与胃都是消化食物的主要脏腑，二者经脉互相联系，构成表里关系。胃主受纳，脾主运化，共同完成消化吸收和运输营养物质的任务。胃主降，水谷得以下行，便于消化；脾主升，水谷精微才能输布到全身。脾属阴，喜燥恶湿；胃属阳，喜润恶燥，两者相反相成。脾与胃在病理上互相影响，如果胃的受纳功能失常，往往出现食欲不振、食后饱满、消化不良等症状。如果脾的运化功能失常，则往往出现腹胀便溏、倦怠无力等症状。临床一般认为，食欲不振，或嘈杂易饥，其病在胃，治宜开胃和胃；消化不良，食后饱

胀，大便稀薄，其病在脾，治宜健脾助运。

血与气的关系极为密切，血为阴，气为阳，血的生成和运行，有赖于气的作用；而气的生成和作用的发挥，又有赖于血的滋养。气血互相依存、互相制约，又互相转化，故有“气为血之帅”、“血为气之母”之说。在病理情况下，气血也常互相影响，如气滞可以导致血瘀，血瘀亦可导致气滞；气虚可以引起血虚，血虚亦可引起气虚等。

阴与阳是中医学中的一对基本概念。中医学认为，疾病发生的根本原因，是人体内的阴阳失调。阴阳任何方面的偏盛或偏衰，都足以使人体从生理状态转化为病理状态。根据阴阳消长的道理，阴偏盛则损阳，如临床常见的阴盛引起阳衰，可出现怕冷、手足凉、面色苍白、小便清长、舌质淡等阳气不足的症状；阴不足则导致阳亢，如肺阴虚（肺结核病时）引起的阳亢，可出现烦燥、失眠、性欲亢进、口干、舌红、脉数等阳亢症状。又根据阴阳互根的观点，当阴阳任何一方虚损到一定程序，常能导致对方不足，即所谓“阳损及阴，阴损及阳”。

【猪肉大枣粥】

用料：猪瘦肉 120 克，糯米 100 克，大枣 12 枚，红糖 50 克。

制法：①将猪瘦肉切丝；糯米淘洗干净；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入糯米、大枣煮粥，五成熟时加入猪肉丝，再煮至粥熟，调入红糖即成。

每日 1-2 次，连服 15-20 天。

功效：猪肉有滋补肝肾、滋养肝血等功效。糯米有补脾益肺等功效。大枣有补中益气、养胃健脾、养血护肝等功效。红糖有补血去寒等功效。

适应症：脾胃虚弱、肝肾阴虚所致的头晕眼花、血虚眩晕等。

【扁豆莲子大枣粥】

用料：白扁豆 30 克，莲子 50 克，大枣 9 枚，大米 100 克，冰糖 50 克。

制法：①将白扁豆、莲子、大枣、大米分别去杂，洗净，冰糖捣碎。

②锅内加水适量，放入白扁豆、莲子、大枣、大米煮粥，熟后调入冰糖末，再煮二三沸即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：白扁豆有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效。莲子有健脾止泻、益肾固精、养心安神等功效。大枣有补中益气、养胃健脾、养血护肝等功效。

适应症：脾虚泄泻、消化不良、肾虚滑精、面色无华等。

【银耳肉丝粥】

用料：银耳 15 克，猪瘦肉 100 克，大枣 6 枚，大米 100 克，精盐 2 克，味精 3 克。

制法：①将银耳泡发，去杂，洗净，撕成小片；猪瘦肉切丝；大枣洗净，去核；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣、猪肉丝共煮粥，八

百粥治百病

成熟时加入银耳片，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：银耳有益气和血、强心补脑、滋阴降火等功效。

猪肉有滋补肝肾、滋肝养血等功效。

适应症：产后、病后体虚，症见阴虚发热、心烦内燥、血虚头晕、乏力等。

【香菇鸡肉大枣粥】

用料：水发香菇50克，鸡肉150克，大枣12枚，大米100克。

制法：①将水发香菇去杂，洗净，切成小块；鸡肉切丝；大枣洗净，去核；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣煮粥，五成熟时加入香菇块、鸡肉丝，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：香菇有益气补虚、治风破瘀、健脾和胃等功效。大枣有补中益气、养胃健脾、养血护肝等功效。鸡肉有温中益气、补精添髓、强腰健骨等功效。

适应症：产后及病后体虚，症见消化不良、血虚萎黄、潮热盗汗、四肢乏力等。

【桑葚龙眼糯米粥】

用料：新鲜桑葚60克，龙眼肉30克，大枣6枚，糯米100克，蜂蜜50克。

制法：①将桑葚、龙眼肉、糯米分别去杂，洗净；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入大米、龙眼肉、大枣煮粥，八成熟时加入桑葚，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日2次，连服1个月。

功效：桑葚有养血滋阴、补益肝肾、祛湿解痹等功效。龙眼有补心健脾、养血安神、补精益智等功效。

适应症：病后体虚，症见血虚头晕、脾胃虚弱、失眠健忘、心神不宁等。

【凤爪花生粥】

用料：鸡爪6对，花生米100克，干辣椒10克，大枣9枚，大米200克，红糖60克。

制法：①将凤鸡爪洗净，放入沸水锅内焯一下捞出，沥干水份备用。

②花生米、大枣、大米分别去杂，洗净，备用。

③锅内加水适量，放入鸡爪、花生米、大米、大枣、干辣椒共煮粥，熟后调入红糖即成。

每日1剂，连服10-15天。

功效：花生米有健脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳等功效。辣椒有温中散寒、开胃消食、祛湿通络等功效。大枣有补中益气、健脾养胃等功效。红糖有补血去寒等功效。

适应症：脾胃虚寒、消化不良，手足无力等。

【莲藕大枣粥】

用料：莲藕150克，糯米100克，大枣12枚，砂糖50克。

百粥治百病

制法：①将莲藕洗净，切成小块；大枣洗净，去核；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、糯米煮粥，五成熟时加入莲藕块，再煮至粥熟，调入砂糖即成。

每日1-2次，连服10-15天。

功效：莲藕有健脾开胃、补血止泻等功效。糯米有补脾益肺等功效。大枣有补中益气、健脾养胃等功效。

适应症：老年人体质虚弱、消化不良、食欲不振等。

【老鸭黑枣粥】

用料：老鸭肉250克，黑枣15克，大米200克，姜丝3克，葱末6克，精盐3克，味精3克，熟猪油15克。

制法：①将老鸭肉洗净，切成小块；黑枣、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入鸭肉块、大米、黑枣、姜丝、葱末、精盐共煮粥，熟后调入味精、熟猪油即成。

每日1剂，分2次服完，连服7-10天。

功效：鸭肉有滋阴养胃、补气利水等功效，可用于治疗眩晕头痛、阴虚水肿、虚劳热毒等症。黑枣有健脾养胃、补血安神等功效。

适应症：病后体虚，症见消化不良、眩晕头痛等。

【鹌鹑枸杞粥】

用料：鹌鹑2只，枸杞子30克，大米100克，姜丝2克，葱末5克，精盐2克，味精3克。

制法：①将鹌鹑宰杀，去毛、内脏，剁成大块，放入沸

水锅内焯一下，捞出备用。

②枸杞子、大米去杂，洗净，备用。

③锅内加水适量，放入大米、枸杞子、鹤鹑块、姜丝、葱末、精盐共煮粥，熟后调入味精即成。

每日1次，连服15-20天。

功效：鹤鹑有补中益气、滋养五脏、清热利湿等功效。枸杞子有滋阴养血、补益肝肾等功效。

适应症：久病体虚，症见食欲不振、气短倦怠、虚劳羸瘦以及肝肾阴亏所致的慢性腰腿痛等。

【鲳鱼栗子粥】

用料：鲳鱼1条（400克），栗子15枚，姜丝3克，葱末6克，料酒10毫升，精盐3克，味精3克，香油2克，胡椒粉2克，香菜末10克，大米150克。

制法：①将鲳鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，剁成大块，备用。

②栗子去壳；大米淘洗干净，备用。

③锅内加水适量，放入鲳鱼块、栗子肉、大米、姜丝、葱末、料酒、精盐共煮粥，熟后调入味精、香油、胡椒粉，撒上海菜末即成。

每日1剂，分2次服完，连服10-15天。

功效：鲳鱼有益气养血、柔筋利骨等功效。栗子有健脾养胃、补肾壮腰、强筋活血等功效。

适应症：足软无力、筋骨疼痛。

【龙眼肉丝粥】

用料：龙眼肉15克，猪瘦肉50克，大枣6枚，大米60

百粥治百病

克，姜丝3克，米酒30毫升。

制法：①将猪瘦肉切丝；大枣洗净，去核；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、龙眼肉、大枣、姜丝、米酒共煮粥，五成熟时加入猪肉丝，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：龙眼有补心健脾、养血安神等功效。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血等功效。

适应症：久病体虚、症见消瘦、头晕目眩等。

【牛骨粥】

用料：牛骨1000克，大米100克，姜丝3克，葱末6克，料酒20毫升，精盐2克，味精3克，香油2克，胡椒粉2克，香菜末10克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②将牛骨洗净，敲碎，放入锅中，加水煎煮1小时，取出牛骨，加入大米、姜丝、葱末、料酒、精盐共煮粥，熟后调入味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每月1次，连服1个月。

功效：牛骨有补中润肺、补肾填髓等功效。

适应症：四肢乏力并伴有腰膝酸软、畏寒等。

▲ 水 肿

水肿是指水液泛滥肌表，引起头面、眼睑、四肢、腹背甚至全身浮肿的一种病症。严重者还可伴有胸水和腹水。中

医学认为，其病机主要是肺脾肾功能障碍，三焦气化失常，导致体内水液潴留，泛滥肌肤而成。

中医学将水肿分为阳水与阴水两大类型，其中阳水又分为风侵水停（风水）、水湿内聚（皮水）、水湿壅滞三种类型，阴水又分为脾阳不振和肾阳衰弱两种类型。

1. 风侵水停（风水）：来势迅速，目睑浮肿，继则全身浮肿，伴有发热恶寒，咳嗽喘促，肢节酸重，小便不利，舌苔薄白，脉浮紧。治宜祛风行水。

2. 水湿内聚（皮水）：肢体浮肿，按之没指，兼见身重困倦，小便短少，舌苔白腻，脉沉缓。治宜通阳利水。

3. 水湿壅滞：遍身浮肿，润泽光亮，兼见胸腹痞闷，烦热，小便短赤，大便干结，苔黄腻，脉沉细。治宜通腑泄水。

4. 脾阳不振：身肿，腰以下为甚，按之凹陷不起，脘闷腹胀，纳减便溏，神倦肢冷，小便短少，舌淡苔滑，脉沉缓。治宜温运脾阳，化湿行水。

5. 肾阳衰弱：身肿，腰以下为甚，按之凹陷不起，兼见腰痛肢冷，神倦畏寒，阴囊湿冷，面色灰黯，滑精，阳痿，天亮前泄泻，舌质淡胖，苔白滑润，脉沉细。治宜温肾壮阳，化气行水。

由于临床上水肿多见于脾肾阳虚所引发，故本处着重介绍脾阳不振和肾阳衰弱型水肿的治疗方法。

【豇豆大枣粥】

用料：新鲜豇豆仁 100 克，大枣 9 枚，大米 100 克，蜂蜜 50 克。

百粥治百病

制法：①将豇豆仁、大枣、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入豇豆仁、大枣、大米共煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日1次，连服10-15天。

功效：豇豆性平，味甘，有补肾生精、健脾理气、益中调营等功效。大枣有补中益气、健脾养胃、养颜护肝等功效。蜂蜜有滋阴润燥、补中解毒等功效。

适应症：脾虚水肿。

【乌鸡赤豆粥】

用料：乌骨鸡1只，赤小豆100克，大米150克，姜丝10克，葱末8克，料酒10毫升，精盐3克，味精3克，白糖10克，胡椒粉2克，香油2克。

制法：①将乌骨鸡宰杀，去毛，去内脏，洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出，沥干水分，斩成大块，备用。

②赤小豆、大米分别去杂，洗净，备用。

③锅内加水适量，放入乌鸡块、赤小豆、大米、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精、胡椒粉、香油即成。

每日1剂，分2次服完，连服10-15天。

功效：乌骨鸡有滋阴清热、补益肝肾、健脾止泻等功效。赤小豆有清热利水、祛湿排毒、利水消肿等功效。

适应症：全身浮肿。

【鲈鱼薏苡米粥】

用料：鲈鱼1条（500克），薏苡米100克。

制法：①将鲈鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，剁成大块；薏苡米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鲈鱼块、薏苡米煮粥，熟后即成。不加任何调料，温服。

每日1剂，分2次服完，连服5-7天。

功效：鲈鱼有滋补肝肾、健脾利水、强壮筋骨等功效。薏苡米有利水祛湿、健脾补肺等功效。

适应症：脾虚水肿。

【黑豆粥】

用料：黑豆100克，大米100克，腐乳1块。

制法：①将黑豆、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、大米煮粥，熟后即成。食时佐以豆腐乳。

每日2次，连服15-20天。

功效：黑豆有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。

适应症：肾虚腰痛、下肢水肿等。

【豌豆肉丝鸡子粥】

用料：豌豆150克，猪瘦肉100克，鸡蛋2个，大米150克，姜丝3克，葱末6克，精盐2克，味精3克，料酒10毫升，白糖10克，香油2克。

制法：①将豌豆用清水泡软；猪瘦肉切丝；大米淘洗干

百粥治百病

净，备用。

②锅内加水适量，放入豌豆、大米煮粥，五成熟时加入猪肉丝、姜丝、葱末、精盐、料酒、白糖，再煮至粥熟，打入鸡蛋，调入味精、香油即成。

每日1剂，分2次服完，连服10-15天。

功效：豌豆有和中下气、止渴止泻、利尿通乳等功效。猪肉滋补肾阴、滋养肝血等功效。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。

适应症：下肢浮肿。

【鲤鱼赤豆粥】

用料：鲤鱼1条（500克），赤小豆100克，大米150克，橘皮10克，姜丝3克，葱末10克，料酒10毫升，精盐2克，味精3克，胡椒粉1克，香油2克。

制法：①将鲤鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，斩成大块；赤小豆、大米分别去杂，洗净；橘皮切丝，用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入鲤鱼块、赤小豆、大米、橘皮袋、姜丝、葱末、料酒、精盐共煮粥，熟后调入味精、香油、胡椒粉即成。

每日1剂，分2次服完，连服7-10天。

功效：鲤鱼有补中益气、利水通乳等功效。赤小豆有清热利水、祛湿排毒等功效。橘皮有开胃消食、利尿、暖胃等功效。

适应症：营养不良性水肿。

▲自汗、盗汗

人在清醒的情况下，未受热又未劳动及运动而汗出不止，出汗后怕冷、精神疲乏等，谓之自汗。自汗主要见于气虚证，另外，还可见于气虚感冒症、气虚发热症、心气虚症、脾气虚症、肺气虚症、肾气虚症等。治疗原则为益气补虚，固表止汗。

盗汗是人在熟睡状态下不自觉的出汗，醒后即止，汗收后感觉烦热的一种病症。本症多因阴虚内热、迫汗外泄所致。治疗原则为敛阴清热，除烦止汗。

【黄豆小麦粥】

用料：黄豆 50 克，浮小麦 12 克，大枣 6 枚，大米 60 克。

制法：①将黄豆、浮小麦、大枣、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆、浮小麦、大枣、大米共煮粥，熟后即成。

每日 1-2 次，连服 15-20 天。

功效：黄豆有健脾和胃、宽中下气、利水消肿等功效。浮小麦有宁神敛汗、止渴除烦等功效。大枣有补中益气、健脾养胃、养血安神等功效。

适应症：盗汗、自汗。

百粥治百病

【银耳糯米粥】

用料：银耳 15 克，糯米 60 克，冰糖 30 克。

制法：①将银耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；糯米淘洗干净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入糯米煮粥，八成熟时加入银耳片、冰糖末，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 10-15 天。

功效：银耳有益气和血、强心补脑、滋阴降火等功效。糯米可补脾益肺。

适应症：盗汗。

【黑豆小麦莲子粥】

用料：黑豆 30 克，浮小麦 30 克，莲子 7 枚，黑枣 7 枚，大米 60 克，冰糖 30 克。

制法：①将黑豆、浮小麦、莲子、黑枣、大米分别去杂，洗净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、浮小麦、莲子、黑枣、大米共煮粥，快熟时加入冰糖末，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 10-15 天。

功效：黑豆有滋补肝肾、活血利水、祛湿解毒等功效。浮小麦有宁神敛汗、止渴除烦等功效。黑枣有健脾养胃、养血安神等功效。莲子有健脾止泻、益肾固精、养血安神等功效。

适应症：心肾不交引起的盗汗、心烦、失眠等症。

【韭菜蚬肉粥】

用料：韭菜或韭黄 100 克，蚬肉（猪肝或羊肝亦可）50 克，糯米 100 克，姜丝 3 克，葱末 6 克，精盐 2 克，味精 3 克，香油 2 克，胡椒粉 1 克。

制法：①将韭菜洗净，切段；蚬肉、糯米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米、蚬肉、姜丝、葱末、精盐共煮粥，八成熟时加入韭菜段，再煮至粥熟，调入味精、香油、胡椒粉即成。

每日 1 次，连服 15—20 天。

功效：韭菜有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃提神等功效。蚬肉有补中益气、安五脏、健胃等功效。糯米有补脾益肺等功效。

适应症：体虚盗汗、肺结核盗汗。

【黑豆龙眼大枣粥】

用料：黑豆 50 克，龙眼肉 15 克，大枣 12 枚，大米 100 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将黑豆用清水泡软；龙眼肉、大枣洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、龙眼肉、大枣、大米共煮粥，熟后调入蜂蜜即成。

每日 1 次，连服 15—20 天。

功效：黑豆有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。龙眼有补心健脾、养血安神等功效。大枣有补中益气、健脾

百粥治百病 _____

养胃、养血安神等功效。

适应症：自汗、盗汗。

妇 科 疾 病

40

▲带 下

身体健康的女性阴道内有少量白色无臭味的分泌物，以滑润阴道壁粘膜，月经前后、排卵期及妊娠期量较多，而并无其他不适症状者，为生理性白带。但如果分泌物异常增多，或杂有其他色泽者，或粘稠如胶液，或稀薄如水状、秽臭，并伴有瘙痒、灼热痛等局部刺激症状，以及腰酸腿软、小腹胀痛时，即可确诊为带下病。白带异常是生殖器官疾病的一种信号，如患有滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、子宫颈的炎症、息肉或癌变、子宫内膜炎、淋病等疾病时，白带可出现异常现象。

中医学认为，导致本病的发生，多与脾虚、肾虚、肝郁及湿毒等因素相关。

1. 脾虚：带下色白质薄，无臭味，面色㿠白，神疲乏力，纳少，小腹坠胀，大便溏薄，下肢浮肿，舌质淡，苔薄腻，脉象缓弱。治宜健脾益气，除湿止带。

2. 肾虚：肾阴虚者，则带下量多，呈黄色或赤白相兼，阴部瘙痒，心烦易怒，头晕目眩，耳鸣心慌，失眠，易出血及腰痛，舌质红、少苔，脉细数或弦数，治宜滋阴补肾，清热泻火；肾阳虚者，则带下量多，质稀薄，终日不断，小腹冷，腰酸如折，脉沉迟。治宜温肾壮阳，收敛止带。

3. 肝郁：肝郁化火，则带下色赤，或赤白相兼，质粘稠臭味大，淋漓不断，月经先后无定期，烦躁易怒，胸肋胀满，口苦咽干，舌质红苔黄，脉弦数。治宜疏肝解郁，化湿止带。

百粥治百病

4. 湿毒：带下量多，色黄粘稠，有泡沫状，臭味，阴部瘙痒，尿短赤，口苦咽干，舌质红、苔黄，脉滑数。治宜清热解毒，活血止带。

【豇豆鸡肉粥】

用料：豇豆仁 50 克，鸡胸肉 100 克，大米 120 克。

制法：①将豇豆仁用清水泡软；鸡胸肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入豇豆、大米煮粥，五成熟时加入鸡肉丝，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 15-20 天。

功效：豇豆有补肾生精、健脾理中、益气调营等功效。鸡肉有温中益气、补肾填精、强腰健骨等功效。二者同煮食，可用于治疗月经不调、白带增多等症。

适应症：白带过多。

【扁豆糯米粥】

用料：白扁豆 60 克，糯米 120 克，大枣 6 枚，白糖 50 克。

制法：①将白扁豆、糯米、大枣分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入白扁豆、大枣、糯米煮粥，熟后调入白糖即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：白扁豆有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效。糯米有补脾益肺等功效。

适应症：赤白帶下。

【石榴皮粥】

用料：新鲜石榴皮 100 克，糯米 60 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将石榴皮洗净，切丝，用干净纱布包好；糯米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入石榴皮袋、糯米煮粥，熟后拣出石榴皮袋，调入蜂蜜即成。

每日 1 次，连服 15 天。

功效：石榴皮性温，味酸、涩，有固肾、收敛、止痢、止血等功效，可用于治疗遗精、便血、崩带、脱肛等症。

适应症：白带及经血过多。

【银杏莲子糯米粥】

用料：银杏、莲子各 15 克，大枣 6 枚，糯米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将银杏、莲子、大枣、糯米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入银杏、莲子、大枣、糯米共煮粥，熟后调入红糖即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：银杏有敛肺气、定喘咳、止带浊、缩小便等功效。莲子有健脾止泻、益肾固精、养心安神等功效。大枣有健脾养血等功效。

适应症：赤白帶下。

百粥治百病

【甜菜白糖粥】

用料：甜菜 120 克，白糖 30 克，大米 100 克。

制法：①将甜菜洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入甜菜末，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 1-2 次，连服 5-7 天。

功效：甜菜有清热解毒、行瘀止血、止带调经等功效。

适应症：白带过多而有异味。

【山药莲子糯米粥】

用料：山药 100 克，莲子 30 克，糯米 60 克，冰糖 30 克。

制法：①将山药洗净，去皮，切成小块；莲子、糯米分别去杂，洗净；冰糖捣碎。

②锅内加水适量，放入莲子、糯米煮粥，八成熟时加入山药块、冰糖末，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 10-15 天。

功效：山药有补中益气、长肌肉、止泄泻、治消渴、益肺固精、滋养强壮等功效。莲子有健脾止泻、益肾固精、养心安神等功效。

适应症：白带过多。

【马齿苋蛋清粥】

用料：新鲜马齿苋 100 克，大米 60 克，鸡蛋清 2 个，

蜂蜜 30 克。

制法：①将马齿苋洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入马齿苋煎煮 10 分钟，去渣，加入大米煮粥，熟后调入鸡蛋清、蜂蜜即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：马齿苋性寒，味酸，有清热利湿、止痢消炎、解毒疗疮等功效，有“天然抗生素”之美誉，可用于治疗痢疾、肠炎、尿血、赤白带下以及各种痈肿、疮疖等症。鸡蛋清有升清降逆等功效。

适应症：赤白带下。

【莲子百合肉丝粥】

用料：莲子肉 30 克，百合 30 克，猪瘦肉 100 克，大米 100 克，姜丝 3 克，葱花 6 克，精盐 2 克，味精 3 克，料酒 10 毫升。

制法：①将百合去杂，洗净，掰成小瓣；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入莲子肉、大米、肉丝、姜丝、葱花、精盐、料酒共煮粥，八成熟时加入百合瓣，再煮至粥熟，调入味精即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

功效：莲子有健脾止泻、益肾固精、养心安神等功效，可用于治疗脾虚泄泻、消化不良、肾虚滑精、淋浊、崩漏、带下等症。百合性平，味微苦，有润肺止咳、养阴清热、清心安神等功效，可用于治疗肺热咳嗽、劳咳咯血、虚烦惊悸、失眠多梦等症。猪肉有滋补肝肾、滋养肝血等功效。莲

百粥治百病

子百合猪肉同煮食，可收养阴清心、止泻止带之功。

适应症：赤白带下。

【淡菜蛋清粥】

用料：淡菜（海红）100克，鸡蛋清4个，大米100克，姜丝3克，葱花6克，精盐2克，味精3克，料酒10毫升，香油2克，胡椒粉2克。

制法：①将淡菜用热水泡发，去杂，洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时撒入淡菜末、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮，再煮至粥熟，调入鸡蛋清搅匀，点入味精、香油、胡椒粉即成。

每日1次，连服7-10天。

功效：淡菜性温，味甘、咸，有滋补肝肾、益精养血等功效，可用于治疗高血压、动脉硬化、肾虚、阳痿、带下诸症。

适应症：白带过多。

▲ 崩 漏

崩漏是妇女不在行经期间阴道出血的总称。临床以阴道出血为其主要症状。若出血量多而来势凶猛者，称“血崩”或“崩下”；若出血量少，但持续不断的，称为“漏下”。本病多发生在青春期及更年期。现代医学中的功能性子宫出血、女性生殖器炎症和肿瘤等所出现的阴道出血症，皆属崩漏的范围。本处着重介绍功能性子宫出血的病因、症状及治

疗方法。

功能性子宫出血的特征，表现为两种形式：

1. 规则性出血，经期延长量多；

2. 不规则出血，量多或淋漓出血，时间长短不一，长期出血者可致贫血。

中医学认为，本病的发生，主要与肝、脾、肾三脏有关。(1) 肝：精神刺激，使肝郁气滞，郁久化热，热盛迫血妄行。(2) 脾：思虑伤脾或饮食不节损伤脾气，脾虚不能统血，营血外溢引起。亦有由于平素阳盛血热，饮食不节，脾不运湿，湿从热化，湿热内蕴，血热妄行而引起的。(3) 肾：为先天之本，肾气不足，或大病久病耗伤阴血，而致肝肾阴虚，冲任不能固摄而出血。

中医学将功能性子宫出血分为四种类型，并针对不同病因辨证施治。

1. 肝郁血热（多见于青春期功能性子宫出血或发病初期）：经前胸胁胀痛，性情急躁，头晕头痛，口干，尿黄，大便干结，月经量多，色红或深红，粘稠有块，舌质红，苔薄白，脉弦滑稍数。治宜平肝解郁，清热凉血。

2. 脾不统血（多见于出血日久患者）：头晕目眩，面色苍白，面目下肢浮肿，食欲减退，便溏，心跳，失眠，月经量多，色淡质稀，舌质淡，苔薄白，脉细缓。治宜健脾益气，固摄冲任。

3. 湿热内蕴（多见于功能性子宫出血合并盆腔炎）：下腹灼热，尿黄尿频，白带黄稠有恶臭味，月经量多，色紫红，舌红，苔黄腻，脉滑数。治宜清热利湿，凉血止血。

4. 肝肾阴虚：头晕，眼干涩，视物不清，手足心热，

百粥治百病

腰酸痛，腿酸软，肩背酸沉，记忆力减退，尿频急，舌红或正常，脉弦细。治宜滋补肝肾，固护冲任。

【萆薢黑枣粥】

用料：萆薢 100 克，黑枣 12 枚，大米 100 克，红糖 50 克。

制法：①将萆薢洗净，去皮，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黑枣、大米煮粥，八成熟时，加入萆薢块、红糖，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 7-10 天。

功效：萆薢性寒，味甘，有清热凉血、祛风解毒、补中益气、利湿化痰等功效，可用于治疗高血压、便秘、血尿、百日咳、妇人血崩等症。黑枣有补中益气、养胃健脾、养血安神等功效。红糖有补血、破瘀、缓肝、去寒等功效。

适应症：崩漏。

【豆浆韭菜粥】

用料：鲜豆浆 150 毫升，韭菜 100 克，大米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将韭菜洗净，切段；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入豆浆、韭菜段，再煮至粥熟，调入红糖即成。

每日 2 次，连服 10-15 天。

功效：豆浆性平，味甘，有清肺化痰、泻火通淋、美肤抗老等功效。韭菜有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃

提神等功效。

适应症：崩漏。

▲ 痛 经

痛经系指经期或月经前后发生的下腹疼痛、腰痛者，甚至剧痛难忍的一种自觉症状。疼痛多在月经来潮后数小时，也可见于经前1-2天开始，经期加重。临床表现为下腹坠胀痛，或下腹冷痛、绞痛，可放射至腰骶、肛门、会阴部。疼痛可持续数小时或2-3天，其程度因人而异。严重者面色苍白、四肢发冷，甚至晕厥。还可伴有恶心、呕吐、腹泻、尿频、头晕、心慌等症状。若为膜样痛经，在排出大块子宫内膜前疼痛加重，排出后疼痛减轻。本症多见于初潮后不久的青春期少女和未生育的年轻女性。

中医学认为，痛经的主要病理为情志不舒，肝气郁结，或感受寒凉，瘀阻经络，或体质虚弱，气血不足致气血运行不畅。

痛经可分为实证与虚证两类。

实证：①气滞血瘀：肝气不舒，气机不利，使气不能运血，致经血滞于胞中而作痛。②寒湿凝滞：经期淋雨，涉水感寒，或久居湿地及经期过食生冷之物，寒湿伤于下焦，客于胞宫，经血为寒湿所凝，运行不畅而作痛。③血热瘀结：子宫本身炎症及盆腔附近脏器炎症，长期发热，热则血沸，热亦伤阴，阴耗则血滞。

虚证：气血虚弱，平时气血不足，或大病久病气血受损，经血运行无力亦可导致痛经。

中医学将痛经又分为五种类型，针对不同病因辨证施治。

1. 气滞血瘀，偏于气滞：经前乳胀，胸胁胀痛，呃逆，少腹胀痛，烦躁易怒，经色紫黑量少，舌质暗，少苔，脉弦。治宜疏肝理气，佐以活血。

2. 气滞血瘀，偏于血瘀：经量少，腹痛，经期痛重于胀，痛如刀割，拒按，服止痛片不能止，下血块则痛减，色紫黑有血块，舌质暗有瘀斑，脉沉迟。治宜行气活血，化瘀止痛。

3. 寒湿凝滞：经前或经期小腹发冷，按之痛重，经量少，色黑有块，四肢发凉，便溏，舌边紫，苔白腻，脉沉紧。治宜温经化湿，理气化瘀。

4. 血热瘀结（多见于炎症引起痛经）：经前或经期腹痛下坠，腹部刺痛，痛比胀为重，身热或腹部发热，尿黄，经色紫红，质稠有臭味，舌质红，苔白腻，脉滑数。治宜清热凉血。

5. 气血虚弱：经期或经后，小腹隐痛，按之则减，面色苍白，语音低微，身倦乏力，心跳气短，食欲减退，月经量少，色淡质稀，舌淡，苔薄白，脉细弱。治宜补气养血调经。

【羊肉归姜粥】

用料：羊肉 250 克，当归 15 克，生姜 15 克，桂皮 3 克，精盐 3 克，味精 3 克，葱末 10 克，胡椒粉 3 克，香油 2 克，大米 100 克，料酒 10 毫升。

制法：①将羊肉切成小块；生姜切丝；大米淘洗干净；

当归用干净纱布包好。

②锅内加水适量，放入羊肉块、当归袋、大米、姜丝、料酒、葱末、桂皮、精盐共煮粥，熟后拣出当归袋，调入味精、胡椒粉、香油即成。

月经前每日2次，连服3-5天。

功效：羊肉性热，味甘、咸，有补中益气、安心止痛、固肾壮阳等功效。当归有润燥滑肠、温中止痛、破瘀生肌、调经养血等功效。生姜有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效。

适应症：寒湿凝滞型痛经，症见经前数日或经期小腹冷痛，得热痛减，按之痛甚，经量少、经血黯黑有块，畏冷身痛等。

【韭菜红糖粥】

用料：韭菜150克，红糖50克，大米100克，大枣9枚，米酒15毫升。

制法：①将韭菜洗净，切段；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入韭菜段、红糖，再煮至粥熟，调入料酒即成。

月经前每天2次，连服3-5天。

功效：韭菜有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃提神等功效。红糖有补血、破瘀、缓肝、去寒等功效。

适应症：寒湿凝滞型痛经。

【牛肉大枣粥】

用料：牛肉150克，大枣12枚，大米100克。

百粥治百病

制法：①将牛肉洗净，切成小块；大枣、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入牛肉块、大米、大枣共煮粥，熟后即成。

每日1-2次，连服10-15天。

功效：牛肉性温，味甘、咸，有补脾和胃、益气补血、强筋健骨等功效，可用于治疗肾虚阳痿、气虚自汗、血虚头晕诸症。大枣有补中益气、养血壮神等功效。

适应症：气血不足型痛经，症见经后一二日或经期小腹隐痛，或小腹及阴部空坠，喜揉按，月经量少，或神疲乏力、面色苍白等。

【鳝鱼粥】

用料：鳝鱼段200克，大米100克，姜丝3克，葱末10克，料酒10毫升，精盐2克，味精3克，香油2克，胡椒粉2克，香菜末10克。

制法：①将鳝鱼段洗净，大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鳝鱼段、大米、料酒、姜丝、葱末、精盐共煮粥，熟后调入味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1次，连服10-15天。

功效：鳝鱼性温，味甘，有补虚壮阳、强筋健骨、祛风除湿等功效，可用于治疗风湿病、足痿无力、妇人产后淋漓、血气不调等。

适应症：血气不足型痛经。

【鸡肝枸杞粥】

用料：鸡肝 150 克，枸杞子 30 克，大米 120 克。

制法：①将鸡肝去杂，洗净，放入沸水锅内焯一分钟捞出，沥干水分，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、枸杞子煮粥，八成熟时加入鸡肝块，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 10—15 天。

功效：鸡肝性微温，味甘，有补肝益肾等功效。枸杞子性平，味甘，有滋肝补肾、滋阴养血、益精明目、固髓健骨等功效。

适应症：肝肾亏损型痛经，症见经行后一二日内小腹绵绵作痛，经色黯淡、量少、质稀薄等。

【黑豆核桃仁粥】

用料：黑豆 50 克，核桃仁 30 克，大米 100 克，大枣 6 枚。

制法：①将黑豆用清水泡软；大米淘洗干净；核桃仁捣碎。

②锅内加水适量，放入大米、黑豆、核桃仁、大枣共煮粥，熟后即成。

功效：黑豆性平，味甘，有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。核桃仁有补肾强腰、补气养血、润燥化痰、固精润肠等功效。

适应症：肝肾亏损型痛经。

▲ 闭 经

正常发育的女性，一般在 14 岁左右月经即可来潮。但如果超过 18 岁，而仍无月经来潮，或月经周期已经建立，但又出现 3 个月以上（孕期、哺乳期除外）无月经者，总称为闭经。前者为原发性闭经，后者为继发性闭经。

闭经患者常伴有腰酸乏力，精神疲倦，甚至头昏、失眠、毛发脱落等症状。生殖器官发育不良或畸形、神经及内分泌系统疾患、全身性疾病等都可引发闭经。本处所论闭经只限于因功能失调所导致，不包括先天性无子宫、无卵巢、阴道闭锁及生殖器肿瘤等器质性疾病所致的闭经。

中医学认为，闭经可分为虚实两类。虚者多因脾肾不足，肝肾阴亏，胞宫空虚，无血可行；实者多因寒凝或气滞血瘀，脉道闭塞不通，经血不得下行。

1. 脾肾不足：头晕耳鸣，腰膝酸软，倦怠乏力，纳少，心跳，气短，腹胀，便溏，面色晦暗，舌质淡，苔薄白，脉沉细或细弱。治宜益气养血，健脾补肾。

2. 肝肾阴亏：头晕目涩，腰膝酸软，心烦潮热，四肢麻木，带下量少，阴部干涩，夜寐梦多，甚则形体消瘦，面色萎黄，毛发脱落，性欲淡漠，舌质淡、苔薄白或薄黄，脉细无力。治宜滋补肝肾，养血填精。

3. 气血虚弱：倦怠乏力，气短懒言，头晕眼花，心悸失眠，毛发少泽，肌肤欠润，舌质淡、苔薄白，脉细弱。治宜益气养血，调经。

4. 气滞血瘀：烦躁易怒，情志抑郁，胸胁胀满，少腹

刺痛或胀痛，腹部拒按，舌质黯或有瘀斑瘀点、苔薄白或薄黄，脉沉涩或细弦。治宜理气活血，化瘀通经。

5. 寒湿阻滞：神疲倦怠，形体渐胖，胸脘满闷，食少痰多，带下量多，色白质稠，舌质淡胖、苔白腻，脉滑。治宜燥湿化痰，活血通经。

【墨鱼枸杞粥】

用料：墨鱼肉 120 克，枸杞子 25 克，大枣 9 枚，生姜 3 片，大米 100 克，红糖 50 克。

制法：①将墨鱼肉洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出沥干水分，切成小块；大枣洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、墨鱼块、大枣、姜片共煮粥，熟后调入红糖即成。

每日 1 次，连服 15 - 20 天。

功效：墨鱼肉性平，味咸，有养血滋阴、补心通脉、调经止带、益气强志等功效，可用于治疗贫血头晕、经闭、月经不调、胃痛泛酸诸症。枸杞子有补益肝肾、滋阴养血等功效。大枣可养血壮神。红糖可补血去寒。

适应症：血虚经闭。

【参枣当归牛肉粥】

用料：鲜嫩牛肉 120 克，当归 20 克，党参 30 克，大枣 6 枚，大米 100 克。

制法：①将牛肉洗净，切成小块；大枣洗净；当归片、党参片用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入上述各料，大火烧开后，改用温

百粥治百病

火煮1小时，离火，取出药袋即成。

每日1次，连服1个月。

功效：补血调经，补气健脾。本粥治疗气血虚弱所致之经闭。血具有营养和滋润全身的功能，如血海空虚，无以养经，兼以血行不畅，则见月经不调，甚至闭经；故调经之要，贵在养血。而血在生成，源于脾气的充沛。脾气健旺，则能化生气血，故治宜补气健脾以生血，补血养肝以调经。本粥中牛肉性平，味甘，补脾胃，益气血，以资养气血生化之源。当归既补血活血，又调经止痛，为调经要药。党参补气健脾，以补气血生化之源。大枣性平，味甘，补脾和营，养血和药，可增加牛肉、当归之功效。合而为粥，有补血调经之功。但外感热病、阴虚火旺者，不宜食用本粥。

适应症：：气血虚弱之月经病。症见月经不调，经行量少，小腹疼痛，或闭经不行，体倦乏力，食欲不振，头晕眼花，心悸失眠等。本粥亦适宜于血虚头晕、眼花、心悸症者。

【墨鱼桃仁粥】

用料：墨鱼肉150克，桃仁9克，大米100克，黄酒15毫升。

制法：①将墨鱼肉洗净，切成小块；桃仁去尖，用纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、桃仁袋煮粥，五成熟时加入墨鱼块、黄酒，再煮至粥熟，拣出桃仁袋即成。

每日1次，连服20-30天。

功效：墨鱼性平，味咸，有养血滋阴、补心通脉、益气

强志等功效，可用于治疗血虚头晕、月经失调、咳嗽痰多、胃痛泛酸诸症。桃仁性平，味苦、甘，有活血行瘀、润燥化肠等功效，适宜于治疗血脉阻滞所致的痛经、闭经、便秘等症。

适应症：肝肾不足所致的痛经、闭经等。

▲月经过多

本病系月经周期基本正常，而经量明显超出正常，经期延长者。临床表现为月经量多，口渴心烦，夜寐不安；亦或气短懒言，肢软无力等。月经过多常与月经先期合并出现。

中医学认为，月经过多主要是由气虚及血热所致。因为气为血帅，血随气行，气虚则摄纳无权，血失统摄，血热则迫血妄行，流溢失常，而致月经过多。治疗原则以健脾补气和清热凉血为主。

【丝瓜虾皮粥】

用料：嫩丝瓜 150 克，虾皮 30 克，大米 100 克，姜丝 2 克，葱末 6 克，精盐 2 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，香油 2 克。

制法：①将丝瓜洗净，切丝；大米、虾皮分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、姜丝、葱末、精盐煮粥，八成熟时加入丝瓜丝、虾皮，再煮至粥熟，调入味精、胡椒粉、香油即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

百粥治百病

功效：丝瓜性凉，味甘，有清热利肠、凉血解毒、通经活络、行血止血等功效。虾皮性温，味甘、咸，有补肾壮阳、止血通乳等功效。

适应症：月经过多。

【黑木耳大枣粥】

用料：黑木耳 15 克，大枣 6 枚，大米 60 克，红糖 30 克。

制法：①将黑木耳用温水泡发，去杂，洗净，撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入木耳片、红糖，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：黑木耳性平，味甘，有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效。大枣有补中益气、健脾养胃、养血壮神等功效。红糖有补血、去寒、破瘀、缓肝等功效。

适应症：月经过多。

【菱角大枣红糖粥】

用料：老菱角 250 克，大枣 6 枚，红糖 50 克，大米 100 克。

制法：①将老菱角洗净，去壳，切成小块；大米淘洗干净；大枣洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣煮八成熟时加入菱角块、红糖，再煮至粥熟即成。

每日 1 剂，分 2 次服完；自经血干净后第 5 天起，连服

15 天。

功效：菱角性凉，味甘，生食则能消暑解热、除烦止渴、利尿通乳，熟食则能益气健脾、养神强志，可用于治疗月经过多、痔疮出血、虚热烦渴等症。

适应症：月经过多。

【鲍鱼丝瓜粥】

用料：鲍鱼肉 60 克，丝瓜 120 克，大米 100 克，姜丝 2 克，葱末 6 克，料酒 10 毫升，精盐 2 克，味精 3 克，熟猪油 10 克，香菜末 10 克。

制法：①将鲍鱼去杂，洗净，放入盘中上笼蒸 1 小时，取出，切丝；丝瓜洗净，去皮，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入鲍鱼丝、丝瓜片、姜丝、葱末、料酒、精盐，再煮至粥熟，调入熟猪油、味精，撒上海菜末即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

功效：鲍鱼性辛，味甘、咸，有清热滋阴、益精明目等功效，可用于治疗骨蒸劳热、干咳无痰、手足心热、月经过多、白带过多、更年期综合症等。丝瓜有清热利肠、凉血解毒、通经活络、活血止血等功效。

适应症：月经过多。

▲不孕症

夫妻同居 3 年以上，如配偶生殖功能及性生活正常，未

避孕而不受孕者，称为不孕症。女子从未受孕者，称原发性不孕；曾有生育及流产后，2年以上再未受孕者，称继发性不孕。根据引起不孕原因的不同，可伴见月经失调、痛经、带下异常、盆腔炎症及内分泌失调等症状。

中医学认为，因病理变化而导致的不孕，主要是由于肾气不足，精亏血少，胞宫虚寒，阴盛血热以及肝郁气滞，引起冲任气血失调所致。

1. 肾虚：月经量少，面色晦暗，精神疲惫，腰酸腿软，性欲低下，小便清长，带下色淡或清稀，舌质淡、苔薄，脉沉细。治宜滋肾壮阳，养血调经。

2. 宫寒：经期延迟，量少色紫有块，行经疼痛，小腹虚冷，舌淡苔薄，脉细缓。治宜温宫散寒。

3. 血虚：经量少而色淡，体质虚弱，面色苍白，头晕目眩，心悸，失眠，舌质淡、苔薄，脉沉细。治宜补益精血。

4. 阴虚火旺：咽干口苦，唇红，手足心热，舌质红、苔薄黄，脉细数。治宜养阴清热。

5. 痰湿：月经不调，色淡，形体肥胖，面色㿠白，头晕心慌，白带量多，口淡痰多，胸脘满闷，舌苔白腻，脉滑。治宜健脾燥湿，理气化痰。

6. 肝郁气滞：经期无定，量少，经前乳胀，经行腹痛，胸胁胀满，精神抑郁不乐，舌质红、苔薄腻，脉沉弦。治宜舒肝解郁，养血调经。

【羊肉生姜粥】

用料：羊肉 250 克，生姜 20 克，大枣 9 枚，大米 100

克，红糖 50 克。

制法：①将羊肉切成小块；生姜切片；大枣洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、羊肉块、生姜片、大枣共煮粥，熟后调入红糖即成。

每日 1 次，连服 15 - 20 天。

功效：羊肉性热，味甘、咸，有补中益气、安心止痛、固肾壮阳等功效。生姜有温中散寒等功效。大枣有补中益气、健脾益胃、养血壮神等功效。红糖有补血、去寒、破瘀、缓肝等功效。

适应症：宫寒不孕。

【墨鱼肉丝粥】

用料：墨鱼肉 120 克，猪瘦肉 100 克，大米 100 克，姜丝 3 克，葱末 6 克，料酒 10 毫升，精盐 3 克，味精 3 克，香油 2 克，香菜末 10 克。

制法：①将墨鱼肉洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出沥干水分，切丝；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入墨鱼丝、猪肉丝、姜丝、葱末、料酒、精盐，再煮至粥熟，调入味精、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 1 个月。

功效：墨鱼肉有养血滋阴、补心通脉、调经止带、益气强志等功效，可用于治疗贫血头晕、经闭、月经不调等症。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血等功效。

适应症：血虚不孕。

▲女子性冷淡

女子性冷淡，系指已婚妇女无性欲，甚至拒绝或厌恶性交；或虽有性欲，但不能达到性高潮的一种病症。本病的发生多与精神因素有关，其他如疾病和药物因素，如生殖器官发育不良、卵巢内内分泌功能不健全、炎症、结核、贫血及肝肾疾病，亦可引发本病。

治疗本病的原则，除应解除精神因素（如缺乏性知识，认为性交无耻下流，怕性交后怀孕和分娩；受惊吓、侮辱或忧伤等刺激，不能激发性快感；夫妻感情不和，性生活不和谐，以致性冷淡），还应积极治疗原发病。中医学认为，本病的治疗原则以补益肝肾为宜。

【麻雀粥】

用料：麻雀 3 只，大米 60 克，姜丝 3 克，葱末 6 克，精盐 1 克，味精 2 克，料酒 10 毫升。

制法：①将麻雀活杀，去毛，去内脏，洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、麻雀、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后调入味精即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

功效：麻雀性温，味甘、咸，有壮阳益精、补气暖腰等功效，可用于治疗阳痿、早泄、性冷淡诸症。

适应症：女子性冷淡，阳痿、早泄等。

【雌鲤鱼粥】

用料：雌鲤鱼1条（400-500克），糯米150克，桂皮2克，花椒2克，姜丝2克，葱末5克，精盐3克，味精3克，料酒20毫升。

制法：①将雌鲤鱼剖杀，去鳞，去鳃，去内脏（留鱼子），洗净，斩成大块；糯米淘洗干净，桂皮、花椒用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入鲤鱼块、鱼子、糯米、调料袋、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后拣出调料袋，调入味精即成。

每日1剂，分2-3次服完，连服3-5天。

功效：鲤鱼性平，味甘，有补中益气、利水消肿、通乳等功效，可用于治疗肾炎水肿、肝炎黄疸、阳痿、早泄、女子性冷淡诸症。

适应症：女子性冷淡、肾炎水肿等。

【鸽子韭菜粥】

用料：鸽子1只，韭菜100克，大米100克，黄酒20毫升，精盐2克，味精3克，姜丝3克，葱末10克。

制法：①将鸽子活杀，去毛，去内脏，洗净，斩成大块；大米淘洗干净；韭菜洗净，切段备用。

②锅内加水适量，放入鸽子块、大米、黄酒、精盐、姜丝、葱末共煮粥，八成熟时加入韭菜段，再煮至粥熟，调入味精即成。

每日1剂，分2次服完，于月经干净后第5天起连服10

剂。

功效：鸽子性平，味甘、咸，有补益肝肾、益精养血等功效，可用于治疗阳痿、早泄、性冷淡、女子闭经诸症。韭菜性温，味甘、辛，有温补肝肾、助阳固精等功效，可用于治疗阳痿、早泄、遗精、带下、月经不调诸症。

适用症：女子性冷淡、月经不调等。

▲ 子宫脱垂

子宫脱垂是指子宫由正常位置沿阴道下降或脱出阴道口外的一种妇科常见病，常发生于劳动妇女，以产后为多见。本病患者自觉会阴处有下坠感，阴道内有肿物脱出，并伴有腰痛、尿频或尿失禁等症状。脱出物常因摩擦而逐渐发干、变硬、增厚，或破溃而有脓性及血性液体渗出。本病多因身体素虚，分娩时用力太过，或产后没有适当休息，过早参加体力劳动，特别是重体力劳动所致。中医称之为“阴挺”、“阴菌”、“阴脱”等。

中医学将子宫脱垂分为气虚与肾虚二种类型。

1、气虚：阴道有物下坠到阴道口，或脱出阴道口外，大者如鸡卵，自觉小腹下坠，倦怠乏力，心悸气短，尿频，白带量多，舌质淡，苔薄白，脉虚细。治宜补气升陷。

2、肾虚：子宫脱出，小腹下坠，腰背酸痛，腿软，月经不调，小便多，头晕耳鸣或眼眶发黑，舌质淡红，脉沉细。治宜补肾养血，温养益气。

【鲫鱼豆芽粥】

用料：鲫鱼 1 条（300 克），黄豆芽 150 克，大米 120 克，熟猪油 15 克，姜丝 3 克，葱末 6 克，精盐 3 克，味精 3 克，料酒 10 毫升，胡椒粉 2 克。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净；黄豆芽洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、大米、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，八成熟时加入黄豆芽、熟猪油，再煮至粥熟，调入胡椒粉、味精即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 15—20 天。

功效：鲫鱼性平，味甘，有补中益气，利湿通乳、健脾开胃等功效，可用于治疗肾炎水肿、产后缺乳、脾胃虚寒、疮肿乳癌诸症。黄豆芽有健脾利湿、润肤消肿等功效。鲫鱼与黄豆芽同煮食，可减轻子宫脱垂的症状，有利于病体的康复。

适应症：子宫脱垂、肾炎水肿、乳汁不通等。

【芋头陈醋粥】

用料：芋头 150 克，芋头花 6 朵，陈醋 30 毫升，大米 100 克。

制法：①将芋头洗净，去皮，切成小块；芋头花去杂，洗净，用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、芋头花袋煮粥，五成熟时加入芋头块，再煮至粥熟，拣出芋头花袋，调入陈醋即成。

每日 2 次，连服 1 个月。

功效：芋头性平，味甘、辛，有解毒消肿、调中益气、软坚散结、化痰和胃等功效，可用于治疗慢性肾炎、子宫肿块、子宫下垂、无名肿毒诸症。陈醋有健脾开胃、解毒消肿等功效。

适应症：子宫脱垂、消化不良等。

▲妊娠呕吐

妊娠呕吐多发生在受孕后6-12周之间，是妊娠早期征象之一。本症患者轻者出现食欲不振、择食、晨起恶心以及轻度呕吐等症状，一般在3-4周后即自行消失，不需要特殊治疗。但如果妊娠反应严重，呈持续性呕吐，甚至不能进食、进水，并伴有头晕乏力，恶闻食味，上腹饱胀不适或喜食酸咸之物等，即为本症。妊娠呕吐多见于精神过度紧张，神经系统功能紊乱的年轻初孕妇。此外，胃酸过少，胃肠道蠕动减弱等也与妊娠呕吐相关。本病属于中医学的“恶阻”、“子病”范围。

中医学认为，产生妊娠呕吐的原因，主要是胃气不降，冲脉之气上逆所致，常见的有胃虚及肝热两种类型。胃虚：胃气素虚，于受孕初期，因经闭血海不泻，冲脉之气较盛；冲脉隶于阳明，其气上逆犯胃，胃气虚则不能下降，反随逆气上冲而致呕恶。肝热：平素肝阳偏亢，或郁怒伤肝，受孕后血聚养胎，则肝阴血虚，阴虚阳盛则肝阳上逆，遂致恶心呕吐。

1. 胃虚失降：孕后2-3月脘腹胀闷，呕恶不食，或食入即吐，全身无力，思睡，头晕，舌淡，苔白，脉滑无力。

治宜健脾和胃，降逆止呕。

2. 肝热气逆：妊娠初期，呕吐苦水或酸水，脘腹胁痛，暖气叹息，头晕头胀，精神抑郁，苔正常或微黄，脉弦滑。治宜清热和胃，降逆止呕。

【砂仁鲫鱼粥】

用料：砂仁 6 克，鲫鱼 1 条（300 克），大米 100 克，姜丝 3 克，葱末 10 克，精盐 2 克，味精 3 克。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净；将砂仁装入鲫鱼腹内；大米淘洗干净，备用。

②砂锅内加水适量，放入大米煮粥，三成熟时加入鲫鱼、姜丝、葱末、精盐，再煮至粥熟，调入味精即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：砂仁性温，味辛，有温中止呕、芳香健胃、顺气安胎等功效，可用于治疗恶心呕吐、寒湿冷泻、胎动不安诸症。鲫鱼有补中益气、利湿通乳等功效，可用于治疗肾炎水肿、产后缺乳、脾胃虚寒诸症。

适应症：妊娠呕吐、消化不良、产后缺乳等。

【蔗汁姜丝粥】

用料：甘蔗汁 1 小杯，姜丝 6 克，大米 60 克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、姜丝煮粥，熟后兑入甘蔗汁即成。

每日 2 次，连服 10-15 天。

功效：甘蔗性寒，味甘，有清润肺胃、生津止渴等功

百粥治百病

效，可用于治疗口渴咽干、妊娠呕吐、大便燥结诸症。生姜性温，味辛，有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效，可用于治疗风寒感冒、胃脘冷痛、恶化呕吐诸症。甘蔗与生姜合煮食，可收滋养胃阴、和胃止呕之功。

适应症：妊娠呕吐以及由于胃阴亏虚有热所致的呕吐、干呕等。

【花生山药粥】

用料：花生米 50 克，山药 30 克，大米 100 克，冰糖 30 克。

制法：①将花生米、大米去杂，洗净；山药洗净，去皮，切片；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入花生米、大米煮粥，八成熟时加入山药片、冰糖末，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：花生性温，味甘、辛，有悦脾和胃、润肺化痰、清咽止疟、催乳通乳等功效。山药性平，味甘，有补中益气、健脾养胃、益肺固精、滋养强壮等功效，可用于治疗食欲不振、虚劳咳嗽，遗精盗汗诸症。花生与山药同煮食，可收健脾开胃之功。

适应症：脾胃虚弱、反胃呕吐、食不消化等。

【橘皮大枣粥】

用料：鲜橘皮 30 克，大枣 6 枚，白糖 30 克，大米 60 克。

制法：①将橘皮洗净，切丝，用干净纱布包好；大米淘

洗干净；大枣洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣、橘皮袋煮粥，熟后拣出橘皮袋，调入白糖即成。

每日2次，连服10-15天。

功效：橘皮有镇咳化痰、止呕止呃、利尿等功效。大枣性平，味甘，有补中益气、健脾养胃、补血生津等功效。二者合食，可收健脾养血、化痰止呕之功。

适应症：妊娠呕吐及脾胃虚弱、咳嗽痰喘等。

▲妊娠水肿

孕妇在妊娠末期，足踝部轻微水肿，并逐渐向外阴、下腹部及面部发展，称为妊娠水肿。如水肿仅发生在踝关节以下，而并无其他不适症状，则属正常生理现象，不需治疗即可自行消失。

中医学认为，妊娠水肿主要是由脾肾阳虚所致。病人素体阳虚，妊娠期间阴血聚以养胎，有碍肾阳温化、脾阳健运，以至水湿不行，泛滥而为水肿，临床多是由脾虚引起。孕妇脾胃素虚，或过食生冷，损伤脾阳而不能运化水湿，而致水湿停聚，流于四肢则肢肿，阻遏气化则腹胀。

脾虚湿聚：妊娠数月，面目四肢浮肿或遍及全身，皮肤光亮，四肢不温，气短懒言，食欲不振，口淡无味，便溏，舌淡，苔薄白而润，脉滑无力。治宜健脾益气行水。

【赤豆花生大枣粥】

用料：赤小豆50克，花生米50克，大枣9枚，大米

百粥治百病

100克，砂糖30克。

制法：①将赤小豆、花生米、大枣、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、花生米、大枣、大米共煮粥，熟后调入砂糖即成。

每日1-2次，连服10-15天。

功效：赤小豆性平，味甘、酸，有清热解毒、利尿消肿等功效。花生米有健脾和胃、滋养调气等功效。大枣有补中益气、健脾养胃、养血安神等功效。三者合煮食，可收健脾养胃、益气养血之功。

适应症：体质虚弱、妊娠水肿、营养不良性水肿、脚气浮肿、产后缺乳等。

【猪肝绿豆粥】

用料：猪肝尖150克，绿豆30克，陈大米100克，姜丝3克，葱末6克，料酒10毫升，精盐2克，味精3克，香油2克。

制法：①将绿豆去杂，洗净，用清水泡软；大米淘洗干净；肝尖洗净，切成薄片，放入碗内，加料酒、葱末、姜丝、精盐腌渍。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，八成熟时加入猪肝片，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1-2次，连服7-10天。

功效：猪肝性温，味甘、苦，有补肝养血、明目等功效，可用于治疗血虚萎黄、脚气浮肿、夜盲目赤诸症。绿豆性寒，味甘，有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效，可

用于治疗高血压、便秘、夜盲、小便赤热诸症。陈大米有利水消肿的功效。三者合煮食，可收补肝养血、利水消肿之功。

适应症：体虚水肿、妊娠水肿、营养不良性水肿等。

【鲤鱼赤豆粥】

用料：鲤鱼 1 条（400 克），赤小豆 100 克，大米 150 克，橘皮 5 克，姜片 3 克，葱末 6 克，料酒 20 毫升，精盐 2 克，味精 3 克，熟猪油 20 克，香油 2 克，香菜末 10 克。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，去骨、刺；赤小豆、大米去杂，洗净，备用。

②炒锅上火，加入熟猪油烧热，投入姜片、葱末炝锅，烹入料酒，放入鲤鱼肉、赤小豆、大米、精盐、橘皮，加水共煮粥，熟后调入味精、香油即成。

每日 1 剂，分 2-3 次服完，连服 5-7 天。

功效：鲤鱼性寒，味甘，有补中益气、利尿消肿、安胎通乳、清热解毒等功效，可用于治疗肾炎水肿、肝炎黄疸、阳痿早泄、性冷淡诸症。赤小豆有清热解毒、利水消肿等功效。

适应症：妊娠水肿、营养不良性水肿、肝硬化腹水等。

▲先兆子痫

孕妇在妊娠 6 个月以后除有高血压、水肿、蛋白尿主证外，还可伴见头痛头晕、眼花、胸闷、尿少、耳鸣、烦躁失眠，甚至有恶心、呕吐、心悸、肌肉抽搐等子痫的先驱症

状，称为先兆子痫。

中医学认为，先兆子痫的发病机理多因平日脾气不足，或肝肾两虚，受孕后，尤其在妊娠后半期，胎儿逐渐长大，以至影响到肝、脾、肾、心四脏所致。(1)脾气不足，运化失常，水湿停滞，导致水肿。(2)肝肾之阴素虚，但妊娠后，孕育胎儿则靠阴血，因肝肾阴亏，则使肝阳上亢，故有高血压、头痛、心悸等证。若肾虚气化失司，尿中还可出现蛋白尿。所以，治疗方法应采用养阴血，清心热，平肝热，慎用利尿药。

阴虚阳亢，脾失健运：妊娠后半期，除有高血压、浮肿、蛋白尿外，还有头晕头痛、目眩、视力障碍、心烦、心悸、胸闷、尿少，甚至恶心、呕吐等证，以及舌红，脉滑数。治宜滋阴清热，健脾祛湿。

【笋片猪油粥】

用料：鲜竹笋 150 克，大米 100 克，熟猪油 10 克，精盐 2 克，味精 2 克。

制法：①将竹笋去壳，洗净，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入笋片、熟猪油、精盐，再煮至粥熟，调入味精即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：竹笋性寒，味甘，有清热化痰、益气和胃、生津止渴等功效，可用于治疗阴血亏虚、烦热消渴、妊娠眩晕诸症。

适应症：先兆子痫及发热头痛等。

【笋片鸭肉粥】

用料：竹笋 120 克，鸭肉 60 克，大米 100 克，熟猪油 1 匙，姜丝 3 克，葱末 6 克，精盐 2 克，味精 3 克。

制法：①将竹笋去壳，洗净，切片；鸭肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入笋片、鸭肉丝、姜丝、葱末、精盐，再煮至粥熟，调入熟猪油、味精即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：鸭肉性平，味甘、咸，有滋阴养胃、补气利水等功效，可用于治疗眩晕头痛、阴虚水肿、小便不利、低热诸症。

适应症：先兆子痫伴有头痛、低热等。

▲胎动不安

妇女妊娠后若出现少量阴道出血，量比月经少，呈鲜红色、粉红色或深褐色，妊娠反应继续存在，并有时伴有轻微下腹痛、腰酸及下坠感等症状，称为胎动不安。

中医学认为，本病是由于冲任不固，不能摄血养胎所致。病因虽为冲任不固，但又有气虚、血虚、肾虚、血热及外伤等之别。治疗原则以安胎为主，并根据病证的不同分别采用固肾、调气养血、清热等方法。经过治疗，若出血被迅速控制，腹痛消失，可以继续妊娠。若出血持续不断，量多，并且腰酸、腹痛加重，则已发展至堕胎或小产，当急以

百粥治百病

去胎益母，按流产处理。

【葡萄干大枣粥】

用料：葡萄干 50 克，大枣 6 枚，大米 100 克，白糖 20 克。

制法：①将葡萄干、大枣、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入葡萄干、大枣、大米共煮粥，熟后调入白糖即成。

每日 1-2 次，连服 7-10 天。

功效：葡萄性平，味甘、酸，有补益气血、强筋健骨、利尿强心、止渴安胎等功效，可用于治疗气血亏虚、风湿骨痛、心悸盗汗、胎动不安、小便不利诸症。大枣有补中益气、健脾养胃、养血壮神等功效。

适应症：胎动不安及心悸盗汗等。

【阿胶鸡子粥】

用料：阿胶 30 克，鸡蛋 2 个，糯米 100 克，精盐 1 克，熟猪油 6 克。

制法：①将糯米淘洗干净，用清水浸泡 1 小时；鸡蛋打入碗内，搅散；阿胶打碎，备用。

②锅内加水适量，放入糯米煮粥，熟后投入阿胶末，淋入鸡蛋，再煮二三沸，调入熟猪油、精盐即成。

每日 1-2 次，连服 7-10 天。

功效：阿胶有养血润燥、美容护肤、固崩止血等功效，可用于治疗吐血、衄血、血淋、尿血、肠风下痢、女人血

枯、经水不调、女子不孕、崩中带下诸症。鸡蛋性平，味甘，有滋阴润燥、镇心止惊、益气安胎等功效，可用于治疗女子血虚、月经不调、白带过多、以及遗精、脱发诸症。糯米有补脾益肺等功效。三者合煮食，可收养血安胎之功。

适应症：胎动不安以及小腹坠痛、胎漏下血、先兆流产等。

【海参火腿粥】

用料：水发海参 200 克，火腿末 20 克，大米 100 克，葱末 10 克，精盐 2 克。

制法：①将水发海参漂洗干净，切成细丁；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、海参丁煮粥，熟后撒上火腿末，调入葱末、精盐即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：海参性温，味甘、咸，有补肾益精、养血润燥、调经、养胎、利产等功效，可用于治疗肝肾亏虚所致的眩晕耳鸣、腰痛乏力、梦遗滑精、小便频数等。火腿有和中益肾、开胃安神、益血生津、壮阳补虚等功效。二者合煮食，可收补肾阳、益精血、润肠燥之功，有调经、养胎、利产、补虚等作用，为妇女经期、妊娠期、产期以及产后体虚的保健佳品。

适应症：胎动不安及贫血、神经衰弱等。

▲流 产

流产是指妊娠在 28 周前终止，胎儿体重在 1000 克以下者。根据流产的发展过程及特点，可分为先兆流产、难免流产、不全流产、完全流产、过期流产、习惯性流产六种。临床上较为常见的是先兆流产和习惯性流产。

怀孕后由于孕妇体质虚弱或受跌仆外伤，导致阴道出血，量不多，严重者可见腰腹疼痛，小腹坠胀等，称为先兆流产，中医学则谓其“胎漏”、“胎动不安”。经过体息和保胎措施，大多数患者能安然度过妊娠期，顺利生产。习惯性流产为自然流产连续发生 3 次或 3 次以上，每次发生的时间多在同一妊娠月份者，中医称之为“滑胎”，并认为是由于肾虚或 2 次受孕间隔过短，尚未恢复元气所致。

1. 先兆流产

①肾虚：孕后少量阴道出血，色淡，小腹隐痛，腰酸耳鸣，尿频，舌质淡，苔薄白，脉沉细滑。治宜固肾安胎。

②气血虚弱：孕后阴道出血量少，色淡质稀，小腹坠胀，头晕乏力，心慌气短，舌质淡、苔薄白，脉细滑无力。治宜益气养血，补肾安胎。

③血热：孕后阴道少量出血，色鲜红，质稠，心烦口干，便秘尿赤，舌质红、苔薄黄，脉滑数。治宜清热养阴安胎。

④跌仆外伤：孕期因跌仆闪挫，阴道少量出血，小腹坠痛，腰酸，舌质淡红、苔薄白，脉滑。治宜益气和血，补肾安胎。

2. 习惯性流产：屡孕堕屡，腰膝酸软，面色晦暗，头晕耳鸣，心悸气短，或月经不调，尿频，舌质淡、苔薄白，脉沉细无力。治宜补肾益脾，调冲任。

【析艾鸡子粥】

用料：析艾叶 20 克，鸡蛋 2 只，大米 100 克。

制法：①将析艾叶洗净，用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入析艾袋、大米煮粥，熟后拣出析艾袋，打入鸡蛋，搅匀，再煮一二沸即成。

每日 1 次，连服 7—8 天。

功效：析艾叶性微温，味辛、苦，有温经散瘀、止血固胎等功效，可用于治疗虚寒性的腹痛、崩漏下血、滑胎（习惯性流产）等症。鸡蛋性平，味甘，有镇心、益气、安五脏、止惊、安胎等功效，可用于治疗妇女血虚、月经不调、带下、遗精、脱发、阴虚肺燥诸症。鸡蛋与析艾叶同煮食，可收补虚温经、养血安胎之功。

适应症：虚寒性的滑胎（习惯性流产）。症见孕后腰酸乏力、下阴出血、小腹有下坠感、精神萎靡、心悸气短等。

▲催生利产

所谓催生利产，系采取适当的措施，使胎滑易产，缩短产程，以保证母子平安。本处介绍的药粥，供孕妇临盆食用，为产前保健之品。

百粥治百病

【空心菜粥】

用料：空心菜 200 克，大米 100 克，精盐 1 克，味精 2 克。

制法：①将空心菜去杂，洗净，切细；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入空心菜，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日 1-2 次，临产前连服 5-7 天。

功效：空心菜有清热、凉血、利尿等功效，孕妇临盆食用，有滑胎利产的作用。

适应症：利产催生及小便不利等。

【海带橘皮粥】

用料：海带 100 克，鲜橘皮 5 克，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①将海带用清水浸透，漂洗干净，切成碎末；橘皮洗净，切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、海带、橘皮共煮粥，熟后调入白糖即成。

每日 1-2 次，临产前连服 5-7 天。

功效：海带性寒，味咸，有通经利水、化痰软坚、消痰平喘、降压降脂等功效，孕妇临产食用，可催生利产。

适应症：催生利产及高血压、冠心病等。

▲产后贫血

产后贫血乃由于妇女体质虚弱、妊娠期营养不足、生产时出血过多及产前产后自我保养不当等多种原因所致，一般情况下，只要注意合理饮食、增加营养以补充血液，增强体质即可，不需特殊处理。

【木耳大枣红糖粥】

用料：黑木耳 20 克，大枣 9 枚，糯米 100 克，红糖 50 克。

制法：①将黑木耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；大枣、糯米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、糯米煮粥，将熟时加入黑木耳片、红糖，再煮二三沸即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：黑木耳性平，味甘，有补气益智、补血活血、润燥养荣等功效，可用于治疗贫血、崩中漏下、痔疮出血、高血压、便秘诸症，黑木耳含铁异常丰富，有“素中之荤”的美誉。大枣有补中益气、健脾养胃、养血安神等功效。红糖有补血去寒等功效。

适应症：产后贫血及崩漏等。

【大枣小米粥】

用料：大枣 9 枚，小米 100 克，红糖 30 克。

制法：①将大枣洗净，去核；小米淘洗干净，备用。

百粥治百病

②锅内加水适量，放入大枣、小米煮粥，熟后调入红糖即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：小米有滋养肾气、健脾胃、清虚热等功效，与大枣、红糖合煮食，可收健脾养胃、益气补血之功效。

适应症：产后贫血、慢性肝炎、心悸怔忡等。

▲产后恶漏不尽

胎儿娩出后，胞宫内遗留的余血和浊液，称为“恶漏”。正常情况下，一般在产后20天以内，恶漏即可排除干净。但如果超过这段时间仍然淋漓不绝者，即为“恶漏不尽”。如不及时治疗，迁延日久，则可影响产妇的身体健康并引发其他疾病。

中医学认为，本病病理主要是气血运行失常，血瘀气滞，或气虚不能摄血，以及阴虚血热，均可导致恶漏不尽。血瘀：新产之后，胞脉正虚，寒邪乘虚而入与血相搏，形成瘀结，故恶露淋漓不畅，日久不止。气虚：多由体质虚弱，正气不足，产时失血伤气。正气愈虚，或因产后过早操劳，劳倦伤脾，气虚下陷，以致冲任不固，不能摄血。血热：产妇阴血素虚，又因产时失血，阴液更亏，阴虚则血热。或因产后过服温药，或肝有郁热，以致热伏冲任，迫血下行而致恶漏不止。

1. 血瘀：产后恶漏淋漓不止，量少，色紫黑或夹血块，少腹疼痛，拒按，胸腹胀痛，舌质正常或边紫，脉沉涩或沉实有力。治宜活血化瘀。

2. 气虚：产后恶漏日久不止，淋漓不断，色淡红，量多，质稀，少腹下坠，精神倦怠，舌质淡，苔正常，脉缓弱。治宜益气摄血。

3. 血热：恶漏日久不止，色红，质稠而臭，面色红，口干舌燥，舌红，脉细数。治宜清热益阴止血。

【山楂红糖粥】

用料：山楂片 30 克，红糖 30 克，糯米 100 克。

制法：①将糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米煮粥，将熟时加入山楂片、红糖，再煮二三沸即成。

每日 2 次，连服 3-5 天。

功效：山楂有消食积、破瘀血、止泻痢、解毒化痰、散结消胀等功效，可用于治疗水痢、食欲不振、小儿疝气、产后恶漏不尽诸症。红糖有补血、破瘀、缓肝、去寒等功效。

适应症：产后恶漏不尽、痢疾等。

【赤豆红糖粥】

用料：赤小豆 60 克，红糖 30 克，大米 100 克。

制法：①将赤小豆洗净，用清水泡软；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、大米煮粥，将熟时加入红糖，再煮二三沸即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：赤小豆性平，味甘、酸，有清热利水、排脓散血、消肿通乳等功效，可用于治疗肾炎水肿、乳汁不通、肝

百粥治百病

硬化腹水、妊娠胎漏、产后恶漏不尽诸症。

适应症：产后恶漏不尽，妊娠胎漏等。

▲产后体虚

产后体虚乃由于妇女平素体虚，或孕后营养不良、产时出血过多、产后过早操劳以及哺乳等因素所致。本症患者除注意合理饮食、增加营养之外，尚应保持情志舒畅，避免过度刺激。中医学认为，本症的治疗原则以调理机体、补益为主，而又有气虚、血虚、阴虚、阳虚及脾胃虚弱、肝肾不足之别，应根据病症的不同辨证施治。

【胡萝卜鸡子粥】

用料：胡萝卜 150 克，鸡蛋 2 个，大米 100 克，精盐 1 克，香油 2 克。

制法：①将胡萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入胡萝卜块，再煮至粥熟，打入鸡蛋，调入精盐、味精即成。

每日 1-2 次，连服 7-10 天。

功效：胡萝卜性平，味甘，有宽中下气、健脾和胃、壮阳补肾等功效，可用于治疗阳痿、性功能低下、夜盲症、百日咳、冠心病、高血压诸症。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效，可用于治疗妇女血虚、月经不调、白带过多诸症。二者同煮食，可收健脾消食、通利肠胃、补气养血之功。

适应症：产后体虚、消化不良、月经不调等。

【章鱼猪蹄粥】

用料：章鱼 150 克，猪蹄 1 只，大米 100 克，姜丝 3 克，葱末 6 克，精盐 2 克，料酒 15 毫升，胡椒粉 1 克，香油 2 克。

制法：①将章鱼洗净，切片；猪蹄洗净，切成两半后，再切成块；大米淘洗干净，备用。

②砂锅内加水适量，放入猪蹄块、大米、姜丝、葱末、料酒共煮粥，五成熟时加入章鱼片，再煮至粥熟，调入精盐、胡椒粉、香油即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

功效：章鱼性寒，味甘、咸，有益气养血、收敛生肌等功效，可用于治疗气血亏虚、痈疽肿毒、久疮溃烂诸症。猪蹄有补肾填精、强腰健脚、滋阴润肤、益血增乳等功效。

适应症：产后气血亏虚、缺乳等。

【扁豆莲子粥】

用料：扁豆 30 克，莲子 50 克，大米 100 克，冰糖 50 克。

制法：①将扁豆、莲子、大米分别去杂，洗净；冰糖打碎，备用。

②锅内加水适量，放入扁豆、莲子、大米共煮粥，将熟时加入冰糖末，再煮二三沸即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：扁豆性平，味甘，有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效，可用于治疗烦热、泄泻、赤白带下、水肿诸

百粥治百病

症。莲子性平，味甘、涩，有补脾涩肠、养心益肾等功效，可用于治疗脾虚泄泻、心悸失眠诸症。

适应症：产后、病后体虚等。

【银耳肉丝粥】

用料：银耳 15 克，猪瘦肉 100 克，大米 100 克，精盐 1 克，味精 2 克，香油 2 克。

制法：①将银耳用温水泡发，去杂，洗净，撕成小片；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入猪肉丝、银耳片，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 2 次，连服 10—15 天。

功效：银耳性平，味甘、淡，有益气和血、养心补脑、滋阴降火等功效，可用于治疗肺热咳嗽，阴虚发热、心烦内燥、月经不调、失眠诸症。猪肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效，可用于治疗肝肾阴虚引起的头晕眼花、体质虚弱、久病后乏力等。

适应症：产后体虚，并伴有心烦虚热、头晕眼花等。

【山药羊肉粥】

用料：山药 120 克，羊肉 100 克，大米 100 克，姜丝 3 克，葱末 6 克，精盐 2 克，味精 3 克，料酒 10 毫升，胡椒粉 2 克，香油 2 克。

制法：①将山药去皮，洗净，切成小块；羊肉切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入山药

块、羊肉片、姜丝、葱末、料酒，再煮至粥熟，调入精盐、味精、胡椒粉、香油即成。

每日1剂，分2次服完，连服10-15天。

功效：山药性平，味甘，有补中益气、滋养五脏、健脾安神、强筋健骨、益肺固精等功效，可用于治疗身体虚弱、食欲不振，虚劳咳嗽、遗精盗汗、糖尿病、带下诸症。羊肉性热，味甘，有暖中祛寒、温补气血、开胃健力、通乳止带等功效，可用于治疗阳痿、性冷淡、肾虚腰痛、产后腹中冷痛及四肢无力诸症。

适应症：产后体虚，症见肢冷畏寒等。

▲产后缺乳

一般情况下，分娩后2-3天产妇即有乳汁分泌，此时量少为正常现象。但如果2-3天后乳房虽胀，而乳汁却很少，或乳房不胀，而乳汁点滴皆无，出现这种症状即为产后缺乳。产后缺乳可因精神抑郁，睡眠不足，营养不良，哺乳方法不当等所致。

中医学认为，产后缺乳可分为虚实两种，虚者气血虚弱，或脾胃虚弱，或分娩时失血过多，致使气血不足，影响乳汁分泌；实者肝郁气滞，气机不畅，脉道阻滞，致使乳汁运行受阻。

1. 气血虚弱：产后乳汁分泌少，面色苍白，纳少，气短，乏力，便溏，乳房柔软而无胀痛，舌淡少苔，脉虚细。治宜补气养血，佐以通乳。

2. 肝郁气滞血瘀：产后乳汁不行，乳房胀满，疼痛或

百粥治百病

有肿块，食少，胸闷，呃逆，便干，舌红、苔薄黄，脉弦滑。治宜疏肝活血通络。

【赤豆大枣红糖粥】

用料：赤小豆 60 克，大枣 12 枚，红糖 35 克，大米 100 克。

制法：①将赤小豆洗净，用清水泡软；大枣、大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、大枣、大米煮粥，熟后调入红糖即成。

每日 2 次，连服 10—15 天。

功效：赤小豆有清热解毒、宽肠理气、利水消肿等功效，可用于治疗肾炎水肿、妊娠胎漏、产后缺乳诸症。大枣有补中益气、健脾养血等功效。红糖有补血、破瘀、去寒、缓肝等功效。三者合煮食，可收治疗产后缺乳、产后贫血及产后浮肿等。

适应症：产后缺乳等。

【无花果猪蹄粥】

用料：无花果 6 枚，猪前蹄 1 只，大米 100 克。

制法：①将无花果去皮，切成小块；猪前蹄剖为两半，放入沸水锅内焯 10 分钟，捞出，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、猪蹄块煮粥，八成熟时加入无花果块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 7—10 天。

功效：无花果性平，味甘，有健脾开胃、消炎消肿等功效，可用于治疗食欲不振、肠炎、痢疾、咽喉肿痛诸症。猪蹄有补肾填精、滋阴生肌、益血增乳等功效。

适应症：产后食欲不振、缺乳等。

【鲫鱼猪蹄粥】

用料：鲫鱼1条（250克），猪蹄1只，大米120克，姜丝2克，葱末5克，精盐2克，料酒15毫升。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，猪蹄洗净，切成两半，再切成4块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、鲫鱼、猪蹄块、姜丝、葱末、精盐、料酒共煮粥，熟后即成。

每日1次，连服7-10天。

功效：鲫鱼性平，味甘，有补中益气、利湿通乳等功效，可用于治疗肾炎水肿、产后缺乳诸症。

适应症：产后缺乳等。

【虾皮丝瓜粥】

用料：虾皮30克，丝瓜150克，大米100克，姜丝2克，葱末6克，蒜片5克，精盐1克，味精2克，料酒10毫升。

制法：①将大米淘洗干净；虾皮去杂，洗净；丝瓜洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入虾皮、丝瓜丝、姜丝、葱末、蒜片、料酒，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

百粥治百病

每日1-2次，连服7-10天。

功效：虾皮性温，味甘、咸，有补肾壮阳、通乳强体等功效。丝瓜性凉，味甘，有清热凉血、解毒通便、通经活络、润肌美容、行血通乳等功效，可用于治疗咽喉肿痛、咳嗽、乳汁不通诸症。虾皮与丝瓜同煮食，可用于治疗细菌性痢疾、腮腺炎、月经过多、痛经、产后缺乳诸症。

适应症：产后缺乳等。

【茭白鸡丝粥】

用料：新鲜茭白150克，鸡腿肉100克，大米120克，熟猪油10克，姜丝3克，葱末10克，精盐2克，味精3克，胡椒粉2克。

制法：①将茭白去壳，洗净，切片；鸡腿肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入茭白片、鸡腿丝、姜丝、葱末，再煮至粥熟，调入熟猪油、精盐、味精、胡椒粉即成。

每日1-2次，连服10-15天。

功效：茭白性寒，味甘，有清热解毒、除烦止渴、通利二便等功效，可用于治疗烦热口渴、乳汁不通、湿热黄疸及性欲亢奋诸症。鸡肉有温中益气、添精补髓、强腰健骨等功效，可用于治疗久病体虚、产后亏损、肾虚耳聋、潮热盗汗、月经不调诸症。

适应症：乳汁不通、产后缺乳、月经不调、烦热消渴等。

【生地丝瓜粥】

用料：生地 30 克，丝瓜 150 克，大米 100 克，姜丝 3 克，葱末 6 克，蒜片 5 克，精盐 2 克，香油 2 克。

制法：①将生地用干净纱布包好；大米淘洗干净；丝瓜洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入生地袋煎煮 30 分钟，加入大米煮粥，八成熟时加入丝瓜片、姜丝、葱末、蒜片，再煮至粥熟，拣出生地袋，调入精盐、香油即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

功效：丝瓜性寒，味甘，有清热凉血、祛风化痰、解毒消毒、活血脉、通经络、下乳汁等功效，可用于治疗便血、尿血、水肿、咳嗽、乳汁不通、肠炎、痢疾诸症。生地性寒，味甘，有滋阴凉血、补益肝肾等功效，可用于治疗阴虚血热所致的便血、尿血、吐血、衄血诸症。丝瓜与生地同煮食，适宜产妇乳汁不通、便血、尿血、疮痈肿毒、湿热筋骨痛患者食用。

适应症：产后乳汁不通等。

【莴笋虾皮粥】

用料：莴笋 200 克，虾皮 30 克，大米 100 克，姜丝 3 克，葱末 6 克，料酒 10 毫升，熟猪油 10 克，精盐 2 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，香油 2 克。

制法：①将莴笋洗净，去皮，切片；虾皮去杂，洗净，大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入莴笋

百粥治百病

片，虾皮、姜丝、葱末，料酒，再煮至粥熟，调入熟猪油、精盐、味精、胡椒粉、香油即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：莴笋性寒，味苦，有益五脏，通经脉，坚筋骨、开胸膈、利小便等功效，可用于治疗高血压、慢性肾炎、产后乳汁不通诸症。虾皮性温，味甘、咸，有壮阳补肾、通乳等功效。食用莴笋虾皮粥，可收治疗产后体虚、缺乳、乳汁不通等症。

适应症：产后体虚、乳汁不通等。

【丝瓜肉丝鸡子粥】

用料：丝瓜120克，猪瘦肉100克，鸡蛋1个，大米100克。

制法：①将丝瓜洗净，切丝；猪瘦肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时放入猪肉丝，再煮至粥熟，加入丝瓜丝，打入鸡蛋，稍煮二三沸即成。

每日1-2次，连服10-15天。

功效：丝瓜有清热利肠、凉血解毒、通经活络等功效。猪肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。

适应症：产后体虚引起的头晕眼花、乳汁不通等。

▲产后腹痛

产妇分娩后出现的下腹疼痛或脘腹疼痛，称为产后腹痛。一般情况下，经产妇症状较初产妇为重，3-4天后疼痛可逐渐消失。如果疼痛严重，则需治疗。临床所见，本病患者或腹部疼痛剧烈，拒按，有结块，恶漏不下等，此为瘀血阻在子宫所致；或腹痛并伴有冷感，得热则痛感减轻，恶漏量少、色紫、有块等，此为寒气入宫、气血阻塞所致。根据中医“不通则痛”的原则，可以认为本病的原因在于气血运行不畅，治疗原则以调畅气血为主，虚者益气补血，实者活血散寒。

【羊肉熟地粥】

用料：羊肉 100 克，熟地 30 克，生姜 15 克，大米 100 克，白酒 20 毫升。

制法：①将羊肉切丝；熟地切片，用干净纱布包好；大米淘洗干净；生姜洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入熟地袋先煎 20 分钟，加入大米、姜丝煮粥，五成熟时加入羊肉丝，再煮至粥熟，拣出熟地袋，调入白酒即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

功效：羊肉性热，味甘、咸，有暖中祛寒、温补气血、安心止痛、固肾壮阳、通乳治带等功效，可用于治疗肾虚阳痿、性冷淡、肾虚腰痛、产后腹中冷痛及四肢乏力诸症。熟地性温，味甘，有补血养阴、填精益髓、润泽肌肤等功效。

百粥治百病

生姜性温，味辛，有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效，可用于治疗风寒感冒、胃脘冷痛、类风湿性关节炎、恶心呕吐诸症。三者合煮食，适宜于产后体虚、腹中冷痛等患者保健之用。

适应症：产后腹中冷痛等。

【羊肉当归粥】

用料：羊肉 150 克，当归 25 克，大米 100 克，生姜 10 克。

制法：①将羊肉切丝；当归用干净纱布包好；大米淘洗干净；生姜洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入大米、当归袋、姜丝共煮粥，五成熟时加入羊肉丝，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：当归为补血调经之要药，性温，味甘、辛、微苦，有补血调经、活血止痛、化瘀等功效。

适应症：产后血虚、血瘀、下腹冷痛等。

【姜片红糖粥】

用料：生姜 10 克，红糖 60 克，大米 60 克。

制法：①将大米淘洗干净；生姜洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入大米、姜片煮粥，将熟时调入红糖，再煮二三沸即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：红糖有补血、祛寒、破瘀、缓肝等功效。

适应症：产后畏寒腹痛。

▲产后出血过多

产后出血过多是指产后 24 小时内（一般多发生在产后 2 小时内）阴道出血量达 400 毫升以上，或剖宫产出血量达 500 毫升以上者。引发本病的原因有：①子宫收缩不良，胎盘已全部排出，出血发生于后，血色暗红伴有血块，阵阵发作，腹部柔软，腹部检查不能摸清子宫轮廓；②胎盘滞留：胎盘剥离后，阴道仍持续出血，检查胎盘有残块；③子宫颈或阴道裂伤；④排除以上三种因素外，应考虑有凝血功能障碍。

本病患者应注意禁食辛辣刺激食物及烟酒，宜选取具有止血作用的食物和药物。

【荠菜大枣粥】

用料：鲜荠菜 150 克，大枣 9 枚，大米 100 克，红糖 50 克。

制法：①将鲜荠菜洗净，切成碎末；大枣洗净，大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入荠菜末、红糖，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：荠菜性平，味甘，有清热止血、平肝明目、和脾利水等功效，可用于治疗目糊生翳、内伤吐血、产后子宫出血、便血、尿血、消化道溃疡出血、月经过多诸症。大枣有补中益气、养血健脾等功效。红糖有补血破瘀等功效。三者

百粥治百病

合煮食，可收止血、破瘀、补血之功。

适应症：产后出血过多。

【芹菜兔肉粥】

用料：芹菜 120 克，兔肉 100 克，大米 100 克。

制法：①将芹菜洗净，切成碎末；兔肉切丝；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入芹菜末、兔肉丝，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：芹菜性凉，味甘，有调经止带、止血养精、平肝清热、祛风利湿、养神益力等功效，可用于治疗性功能低下、高血压、糖尿病、失眠多梦、小便淋痛、月经不调诸症。兔肉性凉，味甘，有清热解毒、凉血祛湿、益气养颜等功效，可用于治疗消渴、肥胖诸症。二者合煮食，可收清热解毒、止血凉血之功。

适应症：产后出血过多等。

▲更年期综合症

更年期是女性卵巢功能逐渐消退直至完全消失的一个过渡时期，其标志是以月经紊乱开始，到月经停止来潮（绝经）结束。绝经一般发生在 45-55 岁之间。更年期期间部分妇女可出现一系列因性激素减少而导致的各种症状，称为更年期综合症。本症临床表现多种多样，程度各异，只有少数人症状明显。患者常表现为情绪激动、紧张、焦虑、恐

惧、神经过敏、多疑多虑、主观臆断及阵发性忽冷忽热、面部潮红、心率加快、出汗、胸闷、头晕、目眩、血压忽高忽低等。

一般认为，更年期综合症乃因雌激素的减少和消失，逐渐出现生殖器官如阴道、子宫颈、宫体、输卵管、卵巢和第二性征如乳房、外阴骨盆底组织的萎缩及性功能减退，并会出现骨质疏松。

中医学认为，妇女在绝经期，脏腑功能日趋衰退，可有肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢，以及脾肾不足两种病理变化。肾阴亏虚，肝失所养，肝阳上亢：妇女于绝经期，肾气渐衰，冲任亏损，精血不足，如劳心过度，更耗营阴，致使肾阴更亏，肾亏阴虚，肝失所养，则肝阳上亢，形成阴阳平衡失调的病理反应。脾肾不足：妇女于绝经期，冲任亏虚，肾气不足，如素体阳虚，则肾阴更亏，不能温煦其他内脏，并可导致脾肾均不足。

1. 肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢：头晕头痛，心烦急躁，胃满肋胀，多梦少寐，口干，手足心热，耳鸣，心悸，潮热汗出，甚则血压升高，舌尖红，脉弦细数。治宜滋补肝肾，平抑肝阳。

2. 脾肾不足：月经周期先后不定，量忽多忽少，或淋漓不断，或数月不行，头晕目眩，腰痛肢寒，纳少乏力，口淡便溏，夜尿量多，舌质淡，苔薄白，脉沉细无力。治宜益肾健脾温阳。

【莲藕猪排粥】

用料：莲藕 150 克，猪排 100 克，大米 100 克，精盐 2

百粥治百病

克，醋 10 毫升。

制法：①将猪排洗净，剁成小块；莲藕洗净，去皮，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、猪排块、醋共煮粥，八成熟时加入莲藕块，再煮至粥熟，调入精盐即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：熟莲藕性温，味甘，有健脾开胃、补血止泻、益心止怒等功效，可用于治疗脾胃虚弱、精神不振等。猪排有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。

适应症：更年期综合症，可见面部潮热、心烦易怒、眩晕等。

【银耳百合粥】

用料：银耳 10 克，百合 30 克，大米 60 克，白糖 30 克。

制法：①将银耳泡发，去杂，洗净，撕成小片；百合去杂，洗净，撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入银耳片、百合片，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 2 次，连服 10-15 天。

功效：银耳性平，味甘、淡，有强精补肾、清热润肺、生津止咳、益气和血等功效，可用于治疗肺热咳嗽、阴虚发热、心烦内燥、月经不调诸症。百合性平，味甘、微苦，有润肺止咳、养阴清热、清心安神等功效，可用于治疗肺热咳嗽、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠多梦诸症。

适应症：更年期综合症，可见心烦失眠、面部潮热等。

【甘麦大枣粥】

用料：大枣 10 枚，浮小麦 30 克，甘草 10 克，大米 60 克，冰糖 30 克。

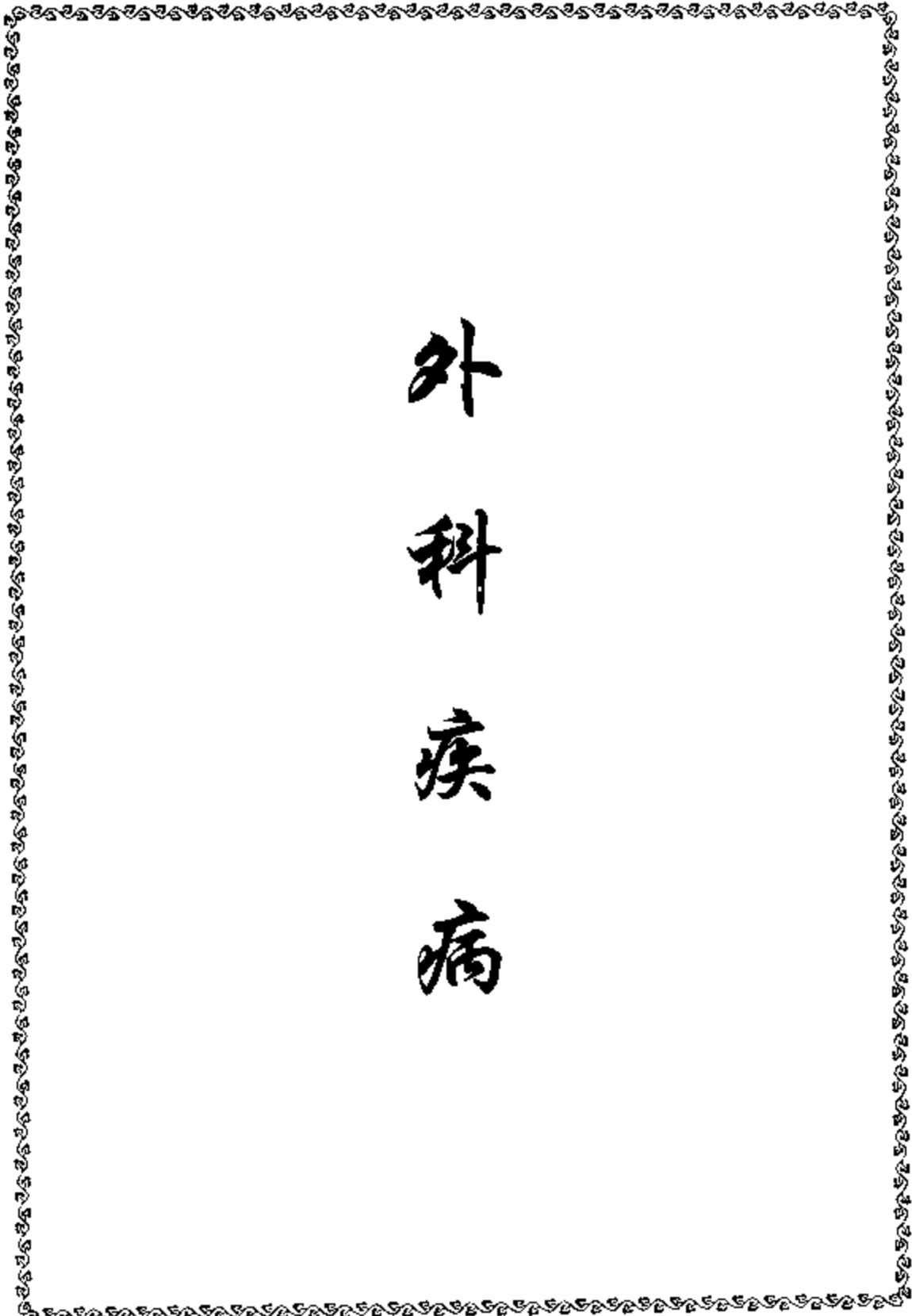
制法：①将浮小麦洗净，捣碎；冰糖捣碎；甘草用干净纱布包好；大枣洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入浮小麦、大枣、甘草袋、大米共煮粥，八成熟时加入冰糖末，再煮至粥熟，拣出甘草袋即可服食。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：浮小麦有养心气、止虚汗等功效，配以大枣补心益气，甘草补气缓中，有清心安神之功。

适应症：更年期虚烦失眠、心神不定等。



外科疾病

▲腰扭伤

急性腰扭伤为常见的外科疾病，多由弯腰搬提物体，或扛抬重物，或久蹲突然站起，造成腰部肌肉强力收缩，引发的腰部肌肉、筋膜、韧带、小关节囊、腰骶及骶髂关节等组织的损伤，并且出现剧烈腰痛、腰肌紧张、活动受限等症状。本病好发于下腰部，以青壮年为多见。

急性腰扭伤早期如能采取积极合理的治疗，一般可获痊愈。但如果失治或误治，常可发展为慢性腰损伤，且二者常互为因果，使扭伤部位呈逐渐加重的态势。发生本病后，除应积极采用外治与内治等方法外，饮食调理也非常必要。

【韭菜黄酒粥】

用料：鲜韭菜 100 克，黄酒 100 毫升，红糖 50 克，大米 60 克。

制法：①将韭菜择洗干净，切成小段；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入韭菜段、红糖、黄酒，再煮至粥熟即成。

每日 2-3 次，连服 5-7 天。

与此同时，取适量韭菜洗净，捣烂，加适量白酒调匀，敷于患处，每日换药 2-3 次。

功效：韭菜性温，味甘、辛，有温补肝肾、助阳固精、健胃提神、化瘀消肿等功效，可用于治疗阳痿、遗精、遗尿、白浊、白带、瘀血肿痛诸症。红糖有补血、破瘀、去寒

百粥治百病

等功效。

适应症：急性腰扭伤、瘀血肿痛等。

【葡萄干白酒粥】

用料：葡萄干 30 克，大米 50 克，白酒 30 毫升。

制法：①将葡萄干、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入葡萄干，再煮至粥熟，调入白酒即成。

每日 2-3 次，连服 3-5 天。

功效：葡萄干性平，味甘、酸，有补气益血、强筋健骨等功效，可用于治疗气血虚弱、肺虚咳嗽、风湿骨痛、心悸盗汗、小便不利诸症。白酒有暖肠胃、御风寒，活血通络等功效。

适应症：闪腰岔气。

▲ 痔 疮

痔疮是痔静脉曲张所引发的肛门疾病。根据发病的部位，可分为内痔、外痔及混合痔三种。内痔发生于肛门齿线以上，由内痔静脉丛曲张形成，表面为粘膜，易于出血。外痔由外痔静脉丛曲张形成，发生于肛门齿线以下，表面为皮肤。混合痔发生在齿线上下，有内痔和外痔同一部位存在。

痔疮的发生多与便秘、过食辛辣刺激性食物、久泻、久坐、久蹲、腹内肿物、妊娠、前列腺肥大、肝病等因素密切相关。内痔的早期多无明显的自觉症状，以后逐渐出现便血、内痔脱出、肛门痛痒等症状，血为鲜红色，不与粪便相

混。单纯性外痔可无明显感觉，有时肛门处有异物感，检查时可见肛缘处有圆形或椭圆形隆起，触处有弹性，无压痛。

中医学认为，本病多因饮食不节、过食辛辣、久泻等，造成湿热下注，气血不畅，脉络阻滞所致。治宜清热利湿，活血化痰，凉血止血。

【赤豆当归粥】

用料：赤小豆 100 克，当归 20 克，大米 100 克，白糖 50 克。

制法：①将赤小豆洗净，用清水泡软；当归用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、大米、当归袋共煮粥，熟后拣出当归袋，调入白糖即成。

每日 2 次，连服 5-7 天。

功效：赤小豆性平，味甘、酸，有清热解毒、排脓散血、利水消肿等功效，可用于治疗肾炎水肿、热淋、血淋、便血、痔疮诸症。当归性温，味甘，有养血柔肝、润燥滑肠等功效。白糖性寒，味甘，有润肺生津、和中益肺、舒缓肝气等功效。

适应症：痔疮出血、便血等。

【黄花冰糖粥】

用料：黄花菜 50 克，大米 100 克，冰糖 30 克。

制法：①将黄花菜泡发，去杂，洗净，切成碎末；大米淘洗干净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入黄花菜

百粥治百病

末，再煮至粥熟，调入冰糖末，稍煮二三沸即成。

功效：黄花菜性凉，味甘，有消炎止血、养血平肝、清热利尿、健脑安神等功效，可用于治疗大便带血、小便不通、便秘、产后缺乳诸症。

适应症：痔疮出血、便血等。

【鸭肉竹笋粥】

用料：鸭肉 100 克，竹笋 120 克，大米 100 克，精盐 2 克，味精 3 克。

制法：①将鸭肉洗净，切成小块；竹笋去皮，洗净，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、鸭肉块煮粥，五成熟时加入竹笋片，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：鸭肉性微寒，味甘、咸，有滋阴养胃、清热消肿、利水消肿等功效，可用于治疗眩晕头痛、阴虚水肿、虚劳热毒、小便不利诸症。竹笋性寒，味甘，有清热化痰、消渴益气、利膈爽胃等功效，可用于治疗痰热咳嗽、胃热嘈杂、阴血亏虚、妊娠眩晕诸症。

适应症：老人痔疮。

【白茄大米粥】

用料：白茄子 1 个（300 克），大米 120 克，精盐 2 克，味精 3 克。

制法：①将白茄子洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入茄子块，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日1-2次，连服5-7天。

功效：茄子性寒，味甘，有清热解毒、活血化瘀、利尿消肿、祛风通络等功效，可用于治疗肠风下血、皮肤遗疡、小便不利诸症。

适应症：内痔便血等。

【木耳柿饼粥】

用料：黑木耳15克，柿饼1个，大米60克，蜂蜜50克。

制法：①将黑木耳用温水泡发，去杂，洗净，撕成小片；柿饼去蒂，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入柿饼块、木耳片，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：黑木耳性平，味甘，有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效，可用于治疗高血压、崩中漏下、痔疮出血、痛经、便秘诸症。柿饼性寒，味甘，有清热润肺、化痰止咳、涩肠止血等功效，可用于治疗烦热消渴、吐血、便血、便秘诸症。

适应症：痔疮出血、便秘等。

【萆薢大枣粥】

用料：萆薢300克，大枣12枚，大米150克，红糖100克。

百粥治百病

制法：①将荸荠洗净，去皮，切成小块；大枣洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，五成熟时加入荸荠块，再煮至粥熟即成，调入红糖即成。

每日1剂，分2次服完，连服5-7天。

功效：荸荠性寒，味甘，有清热凉肝、利湿化痰、补中益气、解毒等功效，可用于治疗肺热咳嗽、高血压、便秘、便血、尿血、妇人血崩诸症。大枣有益气养血等功效。红糖有补血、缓肝、去寒等功效。

适应症：痔疮出血。

▲ 荨麻疹

荨麻疹是在皮肤上突然出现的暂时性水肿性风团，一般在24小时内消退。临床主要表现为：皮肤突然出现风团，形状大小不一，颜色为红色或白色，迅速发生，消退亦快，剧烈瘙痒。患者常有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、咽部发紧、声哑、胸闷、呼吸困难等症状，甚至有窒息的危险。

根据临床特点，本病分为急性和慢性两种。

急性荨麻疹多因体质关系，又食鱼、虾、蟹、蛋等荤腥不新鲜食物；或因饮酒；或因内有食滞、邪热，复感风寒、风热之邪；或因平素体健汗出当风，风邪郁于皮肤腠理之间而诱发。也有因为服药、注射药物引起过敏而诱发。

慢性荨麻疹，多因情志不遂，肝郁不舒，郁久化热，伤及阴液，或因有慢性病（如肠寄生虫、肾炎、肝炎、月经不调等）平素体弱，阴血不足；或因皮疹反复发作，经久不

愈，气血被耗。在此情况下，复感风邪，以致内不得疏泄，外不得透达，郁于皮肤腠理之间，邪正交争而发病。

1. 风热袭肺：发病急，风团色红，灼热剧痒，伴发热，恶寒，咽喉肿痛，或呕吐腹痛，遇热皮疹加重，苔薄黄，脉浮数。治宜辛凉透表，宣肺清热。

2. 风寒束表：皮疹色粉白，遇风冷加重，口不渴，或有腹泻，舌淡体胖、苔白，脉浮紧。治宜辛温解表，宣肺散寒。

3. 阴血不足：皮疹反复发作，迁延日久，午后或夜间加剧，心烦口干，手足心热，舌红少津或舌淡，脉沉细。治宜滋阴养血，疏散风邪。

【韭菜大葱粥】

用料：韭菜 150 克，大葱 30 克，大米 100 克，白酒 30 毫升。

制法：①将韭菜、大葱分别洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入韭菜末、大葱末，再煮至粥熟，调入白酒即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：韭菜性温，味甘、辛，有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃提神等功效。大葱性温，味辛，有通阳开窍、祛风活络、解毒消肿、清肺健脾等功效。白酒有活血通络、暖肠胃、御风寒等功效。

适应症：风寒型荨麻疹，症见皮疹色粉白，遇风冷加重，口不渴，或有腹泻、舌淡体胖、苔白、脉浮紧等。

【黑豆红糖粥】

用料：黑豆 60 克，红糖 50 克，大米 100 克。

制法：①将黑豆洗净，用清水泡软；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、大米煮粥，熟后调入红糖即成。

每日 2 次，连服 10-15 天。

功效：黑豆性平，味甘，有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。红糖有补血、去寒、破瘀，缓肝等功效。

适应症：风寒型荨麻疹。

【芦笋豆腐粥】

用料：芦笋 120 克，豆腐 100 克，大米 100 克。

制法：①将芦笋洗净，切片，放入沸水锅内焯 2 分钟，捞出，投入冷水中浸泡 15 分钟，捞出，沥干水份，备用；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入豆腐块、芦笋片，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 7-10 天。

功效：芦笋性温，味甘、苦，有润肺镇咳、祛痰杀虫等功效，可用于治疗肺热咳嗽、皮肤疥癣及各种寄生虫等疾病。豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效，可用于治疗便血、肺结核、产后恶露诸症。

适应症：风热型荨麻疹，症见灼热剧痒，伴有发热、恶寒、咽喉肿痛，或呕吐腹痛，遇热症状加重等。

【兔肉芋头粥】

用料：兔肉 100 克，芋头 120 克，大米 100 克。

制法：①将兔肉洗净，切丝；芋头去皮，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入兔肉丝、芋头块，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 10—15 天。

功效：兔肉性凉，味甘，有解热毒、利大肠、疗疮疖、凉血、祛湿、益气等功效。芋头性平，味甘、辛，有解毒消肿、调中益气、化痰和胃，软坚散结等功效。兔肉与芋头合煮食，可治疗牛皮癣、瘰疬、疮疖、无名肿毒等症。

适应症：风热型荨麻疹。

▲牛皮癣

银屑病又名牛皮癣，是常见的慢性炎症性皮肤病。基本皮损为红色丘疹或斑块，上覆银白色鳞屑。可发生于任何部位，但以四肢和头部较多。任何年龄都可以发病，以青年发病者居多。病程长，经过极为缓慢，夏季减轻或消退，冬季加重。

本病病因目前尚不清楚，但一般认为，可能与遗传、感染、代谢障碍、免疫功能紊乱、内分泌失调及精神因素等有关。此外，外伤、手术、月经、妊娠和食物等可为诱发因素或使皮损加重。

中医学认为，本病多因情志内伤、饮食失节、过食腥发

百粥治百病

动风的食物，以致脾胃失和，内有蕴热，外受风热毒邪而致。若反复发作，阴血被耗，肌肤失去濡养，气血失和，邪热凝滞于皮肤，致使病情加重。

中医学根据银屑病临床特点将其分为血热、血燥、血瘀和冲任不调四种类型，但以血热型和血燥型较为常见。

1. 血热型：皮疹发生及发展比较迅速，呈鲜红色，且连续不断出现新皮疹，浸润较轻，心烦急，口渴，便干，善怒，舌尖红，脉弦滑。治宜清热凉血活血。

2. 血燥型：皮疹日久，呈暗红色斑块，有明显浸润，表面鳞屑不多，附着较紧，很少有新疹出现，舌质淡，或有苔，脉沉缓，或细缓。治宜养血润肤，活血通络。

【芹菜豆腐粥】

用料：鲜嫩芹菜 120 克，豆腐 100 克，大米 100 克。

制法：①将芹菜洗净，切成小块；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入芹菜块、豆腐块，再煮至粥熟。

每日 2 次，可长期食用。

功效：芹菜性凉，味甘，有平肝清胃、清热祛湿等功效。豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。芹菜与豆腐合煮食，适宜于高血压、冠心病、糖尿病、牛皮癣等患者保健之用。

适应症：牛皮癣等。

【荸荠蜂蜜粥】

用料：荸荠 150 克，蜂蜜 50 克，大米 100 克。

制法：①将荸荠洗净，去皮，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入荸荠块，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日 2 次，连服 20 - 30 天。

功效：荸荠性寒，味甘，有清热凉肝、生津止渴、补中益气、清风解毒等功效。蜂蜜有清热、补中、解毒、润燥、止痛等功效。二者合食用，适宜于心烦失眠、高血压、肠燥便秘、牛皮癣等病症患者日常保健。

适应症：牛皮癣等。

▲ 白癜风

白癜风为一种皮肤色素缺乏症，是由于皮肤表皮与真皮交界处色素细胞功能丧失而不能产生黑色素所致。可发生于任何部位的皮肤上，但常见于面、颈、手、背、前臂等处，大小形态不一。患处皮肤色素消失而呈白色，界限清楚，毛发往往变白，边沿可有色素沉着，患处皮肤知觉、分泌及排泄功能均正常，无自觉症状。属于中医学“白癰”、“白驳”、“白驳风”的范围。

中医学认为，本病系风湿郁于皮毛、气血失和、肤失濡养所致，治疗原则以活血疏风，调和气血为主。

【马齿苋冰糖粥】

用料：新鲜马齿苋 120 克，大米 60 克，冰糖 30 克。

制法：①将马齿苋洗净，切碎；大米淘洗干净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入冰糖末、马齿苋末，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，连服 15 - 20 天。

功效：马齿苋性寒，味酸，有清热利湿、消炎止痢、解毒疗疮等功效，可用于治疗肠炎、痢疾、尿血、湿疹以及脓肿、疮疖诸症，亦可作为白癜风患者日常保健食用品。

适应症：白癜风等。

▲ 湿 疹

湿疹是一种变态反应性炎症皮肤病，临床比较多见。其主要特点是多形损害、对称分布、自觉瘙痒、反复发作和趋向慢性化等。湿疹的发病原因很复杂，一般认为是由于内在刺激（如病灶感染、消化不良、某些食物过敏、肠寄生虫、服用某些药物等）或外来刺激因素（如寒冷、毛织品、肥皂、花粉、昆虫及某些粉末的接触等）作用于机体而引起的皮肤变态反应性炎症。在日常生活中，人们接触多种刺激因素的机会很多，但是否发生湿疹，主要取决于机体的内在因素，机体敏感性高者易发生湿疹，而过敏体质又与遗传及生活、工作环境等因素有关。

中医学认为，湿疹的发生多因体质关系，或饮食失节，

脾失健运，内蕴湿热；或素患他病（如肾炎、肝炎、溃疡病、习惯性便秘等）日久耗伤阴血，在此基础上或过食荤腥及发物；或因接触刺激物（如动物、植物、化学原料等过敏物质）；或外感风湿热邪而诱发。

根据湿疹的临床特点和演变过程，可将其分为急性期、亚急性期和慢性期三种。

1. 急性湿疹

①热盛型：发病急骤，皮疹为红斑、丘疹，水疱糜烂出水结痂，水肿明显，搔痒甚剧，灼热感明显，兼有口渴、便干等症。舌尖红，苔薄白或黄，脉弦滑。治宜清热利湿，凉血解毒。

②湿盛期型：发病比较缓慢，皮疹为丘疹、丘疱疹及小水疱，皮肤轻度潮红，有搔痒，抓后糜烂渗出较多，伴有纳食不香，身倦等症，舌白或白腻，脉滑或弦滑。治宜健脾利湿，佐以清热。

2. 亚急性湿疹：急性湿疹经适当治疗，急性炎症显著消退，局部仅呈暗红色斑或小丘疹，无明显全身症状。治宜清热凉血，健脾利湿。

3. 慢性湿疹：病程日久，皮肤粗糙变厚，境界清楚，有明显搔痒，表面搔痕、血痂，颜色暗红。治宜健脾利湿，养血润肤。

【三豆粥】

用料：绿豆、黑豆、赤小豆各 30 克，大米 100 克，精盐 1 克。

制法：①将绿豆、黑豆、赤小豆去杂，洗净，用清水泡

百粥治百病

软；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、黑豆、赤小豆、大米煮粥，熟后调入精盐即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：绿豆有清热解毒、降压明目、利尿润肤等功效。黑豆有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。赤小豆有清热利水、排脓散血、解毒消肿等功效。

适应症：阴部湿疹等。

【绿豆海带粥】

用料：绿豆60克，海带50克，大米100克。

制法：①将海带漂洗干净，切成小块；绿豆、大米去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米、海带煮粥，熟后即成。

每日2次，连服5-7天。

功效：绿豆有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效。海带有通经利水、化痰软坚、消痰平喘等功效。绿豆与海带合煮食，可用于治疗高血压、肾炎水肿、皮肤湿毒瘙痒等症。

适应症：湿疹等。

▲脚气

脚气是一种浅部霉菌感染所致的常见皮肤病，可分为干性和湿性两种类型。干性脚气的症状为脚底皮肤干燥、粗

糙、变厚、脱皮、冬季易皲裂等；湿性脚气的症状是脚趾间有小水疱、糜烂、皮肤湿润、发白、擦破老皮后可见潮红，渗出黄水等。二者均有奇痒的特点，也可同时出现；反复发作，春夏加重，秋冬减轻。本病属于中医学“脚湿气”的范围。治疗原则以清热利湿消肿为宜。

【豇豆赤豆粥】

用料：豇豆、赤小豆各 60 克，大米 100 克。

制法：①将豇豆、赤小豆去杂，洗净，用清水泡软；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入豇豆、赤小豆、大米共煮粥，熟后即成。

每日 1-2 次，连服 10-15 天。

功效：豇豆性平，味甘，有散血消肿、清热解毒等功效。赤小豆性平，味甘、酸，有清热利水、祛湿排毒、消肿散气等功效。

适应症：脚气水肿。

【黑豆鲤鱼粥】

用料：黑豆 60 克，鲤鱼 1 条（400 克），大米 150 克，熟猪油 15 克，姜丝 3 克，葱末 6 克，精盐 3 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，香菜末 15 克，料酒 15 毫升。

制法：①将黑豆用清水泡软；大米淘洗干净，备用。

②将鲤鱼剖杀，去鳞，去鳃，去内脏，洗净，剝成大块，备用。

③锅内加水适量，放入黑豆、大米、鲤鱼块、姜丝、葱

百粥治百病

末、料酒共煮粥，熟后调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2-3次服完，连服3-5天。

功效：黑豆有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。鲤鱼有补中益气、利水通乳等功效。二者合煮食，可用于治疗肾炎水肿、脚气水肿等。

适应症：脚气水肿。

▲ 脱 发

脱发是指头发稀疏渐落，枯燥无泽，细软发黄。脱发区多在额顶及额部两侧，严重者可致头发大部脱落或全部脱落。临床上根据病症的不同，将其分为脂溢性脱发、先天性脱发、症状性脱发及男性型脱发等类型。

中医学认为，本病多因肝肾精血不足、气血亏损、瘀血、血虚受风等因素所致，此外，精神过度紧张或遭受某种强烈刺激，或局部皮肤疾病等也可导致脱发。治疗上，应根据病因及症状的不同，分别采取相应的措施。

【鸡子首乌粥】

用料：鸡蛋2个，制首乌50克，大米100克。

制法：①将制首乌切片，用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、首乌袋煮粥，熟后拣出首乌袋，打入鸡蛋，再煮二三沸即成。

每日1次，连服15-20天。

功效：何首乌性微温，味苦、甘、涩，有补肝肾、益精血、乌须发等功效。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。

适应症：肝肾亏虚所致的脱发。

【枸杞芝麻粥】

用料：枸杞子、黑芝麻各30克，大米100克。

制法：①将枸杞子、黑芝麻、大米分别去杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、大米煮粥，五成熟时加入黑芝麻，再煮至粥熟即成。

每日1次，连服20-30天。

功效：枸杞子性平，味甘，有补益肝肾、坚筋耐老等功效。黑芝麻有滋养肝肾、润肠通便、养血乌发等功效。

适应症：肝肾不足所致之脱发。

【龙眼木耳粥】

用料：龙眼干10个，黑木耳15克，大米60克，红糖30克。

制法：①将黑木耳用清水泡发，去杂，洗净，撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入龙眼干、大米煮粥，八成熟时加入黑木耳片、红糖，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服15-20天。

功效：龙眼性温，味甘，有补心健脾、养血安神、补精

百粥治百病

益智等功效。黑木耳性平，味甘，有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效。

适应症：心脾双亏、气血不足所致之脱发、白发等。

儿
科
疾
病

▲ 小儿感冒

小儿感冒是最常见的多发病之一，是由病毒或细菌等引起的鼻、鼻咽、咽部的急性炎症。因为小儿形气不足，卫外不固，容易感受外邪，所以本病尤为常见。小儿感冒是以发热、咳嗽、流涕为主证，其突出的症状是发烧，而且常为高烧，甚至出现抽风。所以虽为感冒，在小儿可以比较严重，如迁延不愈，也可以发展为支气管炎、肺炎等。

中医学认为，风寒、风热是小儿感冒的主要病因。由于小儿体质娇嫩，御邪能力不足，如寒热失调，风寒、风热侵袭肺卫，使肺气失于宣达，故见咳嗽、鼻塞、流涕；使营卫失调，故发热恶寒、无汗或微汗。小儿阳气偏盛，感受外邪后极易化热，所以在外感表证同时，常伴有里热症状；如遇小儿素有滞热，又感外邪，表邪外束，里热不能发越，佛郁于里，则里热症状更为突出。所以在辨证时，应弄清楚表邪与里热何轻何重，以便正确用药。此外，小儿感冒常易出现夹痰、夹滞、夹惊，治疗时须随证加减。

1. 风寒感冒：发热恶寒，无汗，头痛，鼻塞，流涕，咳嗽，咽痒，口不渴，舌苔薄白，脉浮紧。治宜辛温解表。

2. 风热感冒：发热，恶风有汗，头痛，鼻塞，流涕，咳嗽，痰稠色白或黄，舌尖红，苔薄白或薄黄，脉浮数。治宜辛凉解表。

3. 暑热感冒：高热无汗，头痛，鼻塞流涕，身重困倦，胸闷泛恶，食欲不振或伴呕吐、腹泻，舌红苔薄而腻，脉数。治宜清暑解表。

百粥治百病

【绿豆绿茶粥】

用料：绿豆 15 克，绿茶 5 克，大米 50 克，冰糖 30 克。

制法：①将绿豆、大米去杂，洗净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，八成熟时加入绿茶、冰糖末，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

功效：绿豆性寒，味甘，有清热解毒、利尿消肿等功效。绿茶性寒，味苦，有消炎解毒、明目清火、化痰止咳、通便利尿等功效。

适应症：小儿流行性感胃。

【葱白糯米粥】

用料：葱白 50 克，糯米 60 克，姜丝 5 克，白糖 30 克，米醋 10 毫升。

制法：①将葱白洗净，切成碎末；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米煮粥，五成熟时加入葱白末、姜丝，再煮至粥熟，调入白糖、米醋即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 3-5 天。

功效：葱白性温，味辛，有通阳开窍、祛风活络、消肿解毒、清肺健脾等功效，可用于治疗风寒湿痹、食欲不振、风寒感冒、恶心呕吐等疾病。

适应症：小儿风寒感冒，症见发热怕冷、恶风、鼻塞、流清涕、咳嗽、身痛无汗等。

【菊花豆豉粥】

用料：白菊花 6 克，淡豆豉 20 克，大米 50 克，白糖 30 克。

制法：①将白菊花用干净纱布包好；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入菊花袋、淡豆豉、大米共煮粥，熟后拣出菊花袋，调入白糖即成。

每日 1-2 次，连服 5-7 天。

功效：菊花性寒，味甘、苦，有散风清热、平肝明目、解毒消肿等功效，可用于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花诸症。淡豆豉有清热解毒、降压降脂、止痢镇痛等功效。

适应症：小儿风热感冒，症见发热、怕风、咽干喉痛、咳嗽、痰浓、鼻塞、流浓涕等症。

▲ 小儿夏季热

夏季热为婴幼儿特有的发热性疾病，是由于不能适应夏天炎热的气候所导致。多发于 6 个月以上和 3 岁以下的婴幼儿。本病的发病机理尚未确定，一般认为，可能与体温调节欠佳及汗腺功能不良有关。但 6 个月以下的新生儿体温调节也欠佳，却极少发病，较难解释。

本症患儿的临床表现为：长期发热不退，一般在 38-40℃ 之间，同时伴有口渴、多尿、少汗或无汗，还可有轻咳，咽部微红，大便溏薄，精神萎靡或烦躁不安、食欲减退

百粥治百病

等。病久则可见消瘦，面色苍白及乏力。一般病程在1~2个月之间，少数可达3~4个月。

【黄瓜豆腐粥】

用料：鲜嫩黄瓜100克，豆腐60克，大米60克，精盐1克，味精1克，香油1克。

制法：①将黄瓜洗净，切片；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入黄瓜片，豆腐块，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1~2次，连服3~5天。

功效：黄瓜性寒，味甘，有清热解毒、利尿消肿等功效。豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。

适应症：小儿夏季热，症见身热口干、心烦面赤、头痛头晕等。

▲ 小儿佝偻症

佝偻症俗称小儿软骨病，是小儿常见的营养不良性疾病。其病因主要为体内缺乏维生素D，导致钙磷代谢异常，骨骼发育不良等。本病多见于3岁以下的小儿，主要表现为骨骼的改变，肌肉松弛和神经精神症状，同时还伴见面色苍白，烦躁不安，睡眠易醒，夜啼，汗多等。重症者，还可出现鸡胸、下肢呈“O”形或“X”形腿、脊柱弯曲等症状。佝偻病的患儿，不但生长发育受影响，而且机体抵抗力低下，较易引发肺炎、腹泻和其他各种疾病。

维生素 D 的缺乏有两方面的原因：一为缺少直接接触阳光；二为食物中维生素 D 的含量不足或吸收不良。所以，为防治佝偻病，应增加小儿尤其是本病患者晒太阳的时间，并在饮食中多吃一些含维生素 D 丰富的食物以及改善消化吸收功能。

小儿佝偻病属于中医学“五迟”、“五软”的范畴。中医学将佝偻病主要分为两种类型，并针对病因辨证施治。

1. 脾气虚弱：多汗，夜惊、夜啼，肌肉松弛，枕秃，发黄稀疏，骨骼改变不明显，舌淡苔黄白腻或花腻，脉细弱。治宜健脾益气。

2. 肝肾不足：骨骼改变，精神萎弱或烦躁不安，手足发软，发育减慢，出牙迟缓，反应迟钝。治宜补益肝肾。

【豆腐虾皮粥】

用料：豆腐 100 克，虾皮 30 克，大米 60 克。

制法：①将豆腐洗净，切成小块；虾皮去杂，洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入豆腐块、虾皮，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 10-15 天。

功效：豆腐性凉，味甘，有清热解毒、滋阴润燥等功效。虾皮性温，味甘、咸，有补肾、壮阳、通乳等功效，因含有丰富的钙质，故适宜小儿因缺钙所致的佝偻症者食用。

适应症：小儿佝偻症。

▲小儿疳积

疳积为中医学的病证，是积滞和疳的合称。积滞又称食滞、停食或食滞，乃指饮食失节，停滞不化，导致脾胃运化失常；疳证乃因积滞日久，导致正气耗伤，虚象毕露。所以，积滞是本病的早期，是疳证的前奏，以实为主；疳证是病的后期，是积滞发展的结果，以虚为主。疳积是一组比较复杂的证候群，它包括消化不良、营养不良，某些维生素缺乏症以及肠道寄生虫症等多种疾病。

中医学认为，小儿脏腑娇嫩，脾胃功能较弱，再加上不知饥饱，饮食不节，尤其是过食生冷、油腻和甜食等，可导致食滞中焦。总之，进食过多，饮食过杂，或不良的饮食习惯，均为致病原因；此外，肠道寄生虫或病后失调，也是疳积的常见原因。

积滞形成以后，一般按以下规律发展；首先因为中焦停滞，脾胃运化失职，升降失调，就可产生食欲减退、恶心呕吐、腹胀腹泻等症状。如果食滞未得到及时治疗，进而产生滞热又可出现烦急好哭、尿黄便干、夜眠不实、手足心热、口渴喜饮、两颊发红等症状。如果积滞日久不愈，可因长期消化吸收功能障碍及滞热耗伤津液，消损正气，以致最后虚象毕露，遂由积滞转变为疳证，出现面色苍黄，全身高度消瘦，精神萎靡，头发稀疏枯黄等症状。

如为虫积所致的本病，则可出现脸起虫斑，腹痛，嗜异食（喜吃泥土、墙灰）等症状。

【鹤鹑枣米粥】

用料：鹤鹑 2 只，大枣 12 枚，大米 100 克。

制法：①将鹤鹑宰杀，去毛，去内脏，洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入鹤鹑块、大枣、大米共煮粥，熟后即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 7-10 天。

功效：鹤鹑性平，味甘，有补益五脏、强筋壮骨、止泻消积、养肝清肺等功效。大枣性平，味甘，有补中益气、健脾和胃、养血壮神等功效。

适应症：小儿脾胃气血不足所致的消化不良等。

【山楂粥】

用料：山楂 60 克，大米 50 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将山楂洗净，去核，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入山楂片，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。

每日 1-2 次，连服 5-7 天。

功效：山楂有消积破瘀、散结消胀、解毒化痰、止泻痢等功效。

适应症：小儿食积、疳积。

▲小儿腹泻

小儿腹泻是以大便频数，粪便稀薄或呈水样、蛋花汤样，并伴有未消化的乳食及粘液为主要症状的一种常见病。本病多发于夏秋季，以2岁以下小儿为多见，如未及时治疗，常会引起小儿体内水及电解质紊乱，影响小儿的生长发育。引发本病的原因主要为喂养不合理及胃肠道感染。本病属于中医“泄泻”的范畴。

中医学认为，本病多由感受外邪、内伤乳食、脾胃虚弱及脾肾阳虚等所致，治疗原则以调理脾胃为主。

【胡萝卜山药粥】

用料：胡萝卜 100 克，山药 60 克，糯米 100 克，白糖 60 克。

制法：①将胡萝卜洗净，切成小块；山药洗净，去皮，切成小块；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入糯米煮粥，五成熟时加入胡萝卜块、山药块，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 1 剂，分 2 次服下，连服 3-5 天。

功效：胡萝卜性平，味甘，有化滞下气、健脾和胃、去肠胃之邪等功效。山药性平，味甘，有补中益气、健脾和胃、化痰止泻等功效。

适应症：小儿腹泻、消化不良等。

▲小儿麻疹

麻疹是小儿常见的急性发疹性呼吸道传染病，主要由麻疹病毒感染所致。多发于冬春二季，传染力极强，以体质娇嫩的婴幼儿为多见。发病初期，可有发热、流涕、咳嗽、喷嚏等症状，同时伴有两眼发红、畏光，眼泪汪汪等。2至3天后，口腔内两颊出现小白点，周围有红晕，3至5天后皮疹开始从耳后出现，并逐渐由脖子蔓延至颜面、胸背、四肢、手足心，至此，麻疹即已出透。若病情进展顺利，其后即进入恢复期，病程大约10日左右。但若疹出又突然隐没，或出疹顺序杂乱，或疹出不透，常伴有面色㿗白、咳嗽气急、高热肢冷、口唇紫绀等症状，即提示有并发症，常可并发肺炎、喉炎、脑炎等。本病治愈后可获终身免疫力。

中医学认为，本病早期初感时行疫邪，疹毒尚未透发，邪在肺卫，症状以表证为主，可见发热恶寒，咳嗽流涕等症；待到出疹期，疹毒外发，疹出高热，烦躁不宁；到恢复期，疹毒渐尽，疹回热退，但可出现唇干舌燥、脉细等伤阴症状。由于麻疹的病因病理是由外邪引动疹毒外发，因此疹子出得越透，疹毒也就透得越净，是好的现象。

1. 前驱期（感受疫邪，邪伤肺卫）：发热，微恶风寒，鼻塞流涕，眼睑红赤，泪水汪汪，倦怠思睡。发热2-3日后口腔膜红赤，近臼齿处可见麻疹粘膜斑，小便短黄，或大便溏薄，舌苔薄白或微黄，脉浮数。治宜辛凉透表，清宣肺卫。

2. 出疹期（外邪夹疹，热毒炽盛）：高热不退，起伏如

百粥治百病

潮，疹随热出，口渴烦躁，咳嗽加剧，神疲懒动，疹出红赤，遍及全身，直至出齐，舌红或绛，苔黄，脉滑数。治宜清热解毒，佐以宣透。

3. 恢复期（余毒未尽，气阴两伤）：发热渐退，声音嘶哑，疹点渐次回收，皮肤呈糠麸样脱屑，并有色素沉着，精神较差，唇舌干涩，心烦不眠，舌红少津，少苔或无苔，脉细数。治宜养阴益气，清解余毒。

【香菜荸荠粥】

用料：香菜 50 克，荸荠 60 克，大米 60 克。

制法：①将香菜洗净，切碎；荸荠洗净，去皮，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入荸荠块、香菜末，再煮至粥熟即可服食。

每日 1 次，连服 3-5 天。

在服用香菜荸荠粥的同时，可取香菜 100 克，洗净，切碎，水煎，擦洗全身。

功效：香菜性温，味辛，有芳香健胃、驱风解毒、消积下气等功效，可用于治疗胃脘冷痛、消化不良、麻疹不透诸症。荸荠性寒，味甘，有清热凉肝、开胃下食、生津止渴、补中益气等功效，可用于治疗高血压、烦渴便秘、血尿、痢疾、百日咳诸症。

适应症：小儿麻疹透发不畅。

【竹笋鲫鱼粥】

用料：竹笋 120 克，鲫鱼 1 条（250 克）大米 100 克，

精盐 1 克，味精 2 克，料酒 10 毫升，姜丝 3 克，香油 2 毫升。

制法：①将竹笋洗净，去皮，切片；鲫鱼剖杀，去鳞，去内脏，洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、鲫鱼、姜丝、料酒共煮粥，八成熟时加入竹笋片，再煮至粥熟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1 次，连服 3-5 天。

功效：竹笋性寒，味甘，有健胃消食、清热化痰、生津止渴等功效。鲫鱼性平，味甘，有补中益气、除湿利水等功效。

适应症：小儿麻疹、风疹或水痘初起，有速透早愈之功。

▲ 小儿哮喘

小儿哮喘为支气管过敏性疾病，是由于植物神经功能失调所导致的广泛性、可逆性小支气管痉挛。临床表现以阵发性喉中痰鸣、呼吸气急、呼气延长为主要特征。发作前，可有鼻塞流涕、打喷嚏或咳嗽、胸闷等先兆表现，每次发作可达数小时至数日。本病病因尚未明确，一般认为，可能与环境、遗传、过敏性体质关系较为密切。

中医学认为，肺为贮痰之器，脾为生痰之源，脾失健运，聚湿成痰，湿痰犯肺，阻碍呼吸，或肾虚不能纳气，升降失常而致气急喘促，脾肺肾三脏功能失调是本病的诱发因素。

百粥治百病

【南瓜大枣粥】

用料：南瓜 100 克，大枣 9 枚，大米 60 克，白糖 30 克。

制法：①将南瓜洗净，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣煮粥，六成熟时加入南瓜片，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 1 次，连服 7-10 天。

功效：南瓜性温，味甘，有消炎止痛、解毒杀虫、退热止痢、安胎等功效。大枣性平，味甘，有补中益气、养胃健脾等功效。白糖性寒，味甘，有润肺生津、和中益肺、舒缓肝气等功效。

适应症：小儿哮喘、痰多等。

【桔皮百合粥】

用料：鲜桔皮 15 克，百合 30 克，糯米 60 克，白糖 30 克。

制法：①将桔皮洗净，切丝，用干净纱布包好；百合去杂，洗净，撕成小片；糯米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入桔皮袋、糯米煮粥，八成熟时加入百合片，再煮至粥熟，拣出桔皮袋，调入白糖即成。

每日 1 次，连服 5-7 天。

功效：桔皮有镇咳、化痰、止呕、利尿等功效。百合有润肺止咳、清心安神等功效。

适应症：小儿哮喘、咳嗽痰多、心神不安等。

▲百日咳

百日咳是一种由百日咳杆菌引起的小儿急性呼吸道传染病，主要由飞沫传染。百日咳流行较广，一年四季都可发生，但以冬末春初多见。任何年龄的儿童都可罹患本病，尤以1-6岁为多。

百日咳的临床症状以咳嗽逐渐加重，继而有阵发性痉挛性咳嗽，咳毕有特殊的鸡啼样吸气性回声为主要特征，病程可拖延2-3个月以上。

中医学认为，百日咳的成因为痰热素盛，复感风寒，痰热与客邪互结，阻于肺络，肺失清肃，故作顿咳，又因痰热阻于胸膈，升降失调，故咳甚呕逆。

1. 初咳期（痰热内蕴，初感风寒）：初起咳嗽，喷嚏，流涕，或伴发热。2-3日后咳嗽渐增，痰稀白量不多，或痰稠不易咯出，咳声不畅，夜间为重，舌质淡红，苔薄白或薄黄，脉滑略数。治宜宣肺散寒，清热化痰。

2. 痉咳期（痰热互结，邪阻肺络）：咳嗽阵作，咳时面赤发憋，弯腰曲背，涕泪俱出，阵咳以后吸气时有哮鸣，咳甚呕吐粘痰，或有食物，眼睑可以浮肿，甚至眼结膜出血、衄血，舌质淡红，苔淡黄腻，脉滑。治宜清热化痰，宣肺平逆。

3. 恢复期（气阴两虚）：咳嗽逐渐减轻或见干咳少痰，多汗，舌质红，苔光剥或少苔，脉细数，或见咳声无力，精神萎顿，食欲不振，舌淡苔白，脉虚弱无力。治宜润肺健脾。

【胡萝卜大枣粥】

用料：胡萝卜 100 克，大枣 6 枚，大米 60 克。

制法：①将胡萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、大枣煮粥，五成熟时加入胡萝卜块，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 15-20 天。

功效：胡萝卜性微温，味甘，有壮阳补肾、健脾和胃、化滞下气等功效，可用于治疗阳痿、性功能低下、夜盲症、百日咳、食欲不振诸症。大枣性平，味甘，有补中益气、润肺止咳、养血壮神、补五脏、悦颜色等功效，可用于治疗脾胃虚弱、黄疸肝炎、过敏性紫癜、自汗盗汗、浮肿诸症。

适应症：百日咳、消化不良等。

【罗汉柿饼粥】

用料：罗汉果 1 枚，柿饼半个，大米 60 克，白糖适量。

制法：①将罗汉果洗净，去皮，切成小块；柿饼切碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入罗汉果、柿饼，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 2-3 次，连服 10-15 天。

功效：罗汉果性凉，味甘，有清热解毒、润肠通便、生津止渴、润肺化痰等功效，可用于治疗痰热咳嗽、咽喉肿痛、大便秘结、百日咳及慢性支气管炎诸症。柿子性寒，味甘，有清热、去烦、止渴、生津、润肺、化痰、健脾、止咳

等功效。

适应症：百日咳等。

▲ 小儿遗尿

本症是指3岁以上的小儿，于睡眠中经常不自觉的排尿，轻者数夜一次，严重者每夜一次或一夜数次。本症多发生于深夜熟睡之时。

小儿遗尿多因膀胱炎、包茎、龟头炎、蛲虫病刺激局部所引起，但中枢神经系统功能紊乱为本症的主要诱发因素。此外，日间过度劳累、精神紧张、睡前大量饮水等也可导致遗尿。随着年龄的增长，大部分患儿可不治而愈，但也有的遗尿可延续几年甚至到成年。

中医学认为，小儿遗尿发生的病因，多为肾及膀胱虚冷，不能约束小便所致；或病后体质虚弱，脾肺亏损，致使气虚不固而不便自遗。根据病因的不同，可分为下元虚寒、脾肺气虚、肝经郁热三种类型。

【韭根白米粥】

用料：韭菜根 30 克，大米 50 克。

制法：①将韭菜根洗净，切成碎末；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时放入韭菜根，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，睡前服食，连服 15 - 20 天。

功效：韭根性温，味甘、辛，有温中下气、补肾益阳、

百粥治百病

除湿理血等功效，可用于治疗腹中冷痛、泄泻便秘、白浊、遗精、产后出血、小儿遗尿诸症。

适应症：小儿遗尿、便秘等。

【荔枝干粥】

用料：荔枝干 10 枚，大米 50 克，白糖适量。

制法：①将荔枝干洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米、荔枝干煮粥，熟后调入白糖即成。

每日 1 次，睡前服食，连服 10—15 天。

功效：荔枝性温，味甘、酸，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效，适用于身体虚弱、胃寒、疝气、麻疹不透、脾虚泄泻、小儿遗尿诸症。

适应症：小儿遗尿、疝气、脾虚泄泻等。

五官科疾病

▲青 光 眼

青光眼是眼内压力升高，影响眼内神经最后可导致失明的一种常见的眼科疾病。发病年龄多在40岁以上，以50-70岁之间居多，女性多于男性，男女患者之比约为1:3。突然的精神创伤、情绪激动、过度劳累、睡眠不足、用眼过度、暴饮暴食等均可引起眼压急剧增高，尤其是精神因素占有相当的比重。

青光眼的症状各型各异，在闭角型青光眼急性发作时，病势凶猛，顷刻间眼睛胀痛，看灯光出现“虹视”现象，即在灯光周围有环形的彩色圈，像天空的彩虹一样。病变若继续发展，眼睛疼痛加剧，伴剧烈头痛，像刀劈一样难受，同时有恶心呕吐等症状，此时如不及时治疗，就难免有失明的危险。另外有些病人，不是一开始就是急剧眼压升高，而是呈小发作，表现为一时性虹视，雾视，眼及其周围发胀。通常睡一觉，休息一会，吃些止痛药，症状就能得到缓解，因此常会因不及时治疗，而延误病机；因为每次小发作后，在病程的发展上又前进了一步，最后势必酿成大发作，对眼部造成更严重的损害。慢性单纯型青光眼往往无明显症状，有些人在眼压升高时眼胀头痛，视力模糊。检查可发现患者眼压升高，视力缺损，眼底视神经乳头有凹陷萎缩。

【槟榔白米粥】

用料：槟榔干15克，大米50克，白糖30克。

制法：①将大米淘洗干净，备用。

百粥治百病

②锅内加水适量，放入大米、槟榔子煮粥，熟后调入白糖即成。

每日1次，连服20-30天。

功效：槟榔性温，味苦、辛，有驱虫、治腹胀等功效。本症药后以轻泻为度，如不泻可稍增加用量。

适应症：青光眼、脚气等。

【决明子绿豆粥】

用料：绿豆60克，决明子30克，大米100克，冰糖30克。

制法：①将决明子用干净纱布包好；绿豆、大米淘洗干净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米、决明子袋共煮粥，熟后拣出决明子袋，调入冰糖，再稍煮即成。

每日1次，连服10-15天。

功效：绿豆性寒，味甘，有利水消肿、清热解毒等功效，可用于治疗暑热、高血压、淋病便秘、夜盲、小便赤热诸症。决明子有清肝、明目、通便等功效，可用于治疗目赤肿痛、怕光多泪、头痛头晕、高血压、高血脂症、肝炎、习惯性便秘诸症。

适应症：青光眼、目赤肿痛等。

▲目赤肿痛

目赤肿痛的临床表现为眼球充血，眼睑红肿，眼干痛，不敢睁眼，怕光流泪，并伴有头痛等症状。中医学认为，本

症是由于肝火内盛，上攻于目，或由外感风火所致。治疗原则以清热泻肝散风为主。

【菊花冰糖粥】

用料：白菊花 15 克，冰糖 50 克，大米 100 克。

制法：①将白菊花用干净纱布包好；大米淘洗干净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入菊花袋，先煎 15 分钟，去渣，加入大米煮粥，快熟时加入冰糖末，再稍煮即成。

每日 1 次，连服 10—15 天。

功效：菊花性寒，味甘、苦，有散风清热、平肝明目、解毒等功效，可用于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花诸症。

适应症：目赤肿痛、风热感冒、头痛眩晕等。

【冬瓜绿豆粥】

用料：冬瓜 120 克，绿豆 30 克，大米 60 克，白糖 50 克。

制法：①将冬瓜肉洗净，切成小块；绿豆、大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，八成熟时加入冬瓜块，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 1 次，连服 10—15 天。

功效：冬瓜性微寒，味甘、淡，有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效，可用于治疗肾炎水肿、痔疮疼痛、妊娠水肿、中暑烦渴诸症。

▲急性结膜炎

急性传染性结膜炎，俗称“红眼病”，是眼结膜的急性炎症。本病为眼科临床最常见的疾病，传染力强。其病因多为病毒、细菌和过敏反应。患者自觉眼痛或痒，有分泌物及流泪。检查可见眼睑、结膜水肿、结膜充血。急性结膜炎特别是由病毒、细菌引起者，可引起广泛流行，对社会和个人造成危害，应积极防治，但愈后较好，对视力无不良影响。

1. 细菌性结膜炎：眼眵呈脓性或粘液脓性，以疼痛为主，有小流行。

2. 病毒性结膜炎：分泌物清稀，以疼痛为主，耳前淋巴结肿大、压痛。常引起广泛流行。

3. 过敏性结膜炎：分泌物清稀，或呈粘液样、丝状。明显的症状为剧痒，眼睑、结膜明显水肿。

中医学认为，本病多因感受时气毒邪，兼受风热，上攻于目所致。临床上可分为以下两种类型：

1. 风热型：初起眼红，痛痒交作，怕热羞明，流泪作痛。治宜疏风清热。

2. 热毒型：赤肿明显，头疼眼痛，灼热羞明，眵泪粘结。治宜清热解毒，凉血活血。

【荠菜豆腐粥】

用料：鲜荠菜 100 克，豆腐 50 克，大米 60 克，精盐、味精各适量。

制法：①将荠菜洗净，切碎；豆腐切成小块；大米淘洗

干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入豆腐块、荠菜末，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日2次，连服7-10天。

功效：荠菜性平，味甘，有清热止血、平肝明目、和脾利水等功效，可用于治疗目糊生翳、内伤吐血、崩漏、月经过多、感冒发热诸症。豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效，可用于治疗便血、肺结核、产后恶露诸症。

适应症：急性结膜炎。

【海带白米粥】

用料：海带30克，大米60克，精盐、味精各适量。

制法：①将海带反复漂洗干净，切成碎块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入海带块，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日1-2次，连服20-30天。

功效：海带性寒，味咸，有通经利水、化痰软坚、消痰平喘等功效，可用于治疗高血压、高血脂、肾炎水肿、肝炎、结膜炎诸症。

适应症：结膜炎、高血压等。

▲夜盲症

夜盲症的主要临床表现为在夜间或白天黑暗处不能视物或视物不清，是一种遗传性、进行性、慢性疾病。多为视神

百粥治百病

经和视网膜退行性变和萎缩、维生素缺乏等所致。

中医学认为，本病主要为脾胃虚弱及命门火衰所致。脾胃虚弱：多见于小儿，伴有腹大，面黄肌瘦，头发稀疏，白天视力正常，夜间或光线暗弱处则不能见物。命门火衰：初则夜盲，视力渐弱，伴头昏无力、畏寒、饮食不香、阳痿遗精、舌质淡、苔腻、脉细无力。治疗时应首先查明原因，对症处理。

【胡萝卜猪肝粥】

用料：胡萝卜 60 克，猪肝 50 克，大米 100 克，精盐、味精各适量。

制法：①将胡萝卜洗净，切成小块；猪肝洗净，切成小块，入沸水锅中焯一下，捞出，沥干水分；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，六成熟时加入胡萝卜块、猪肝块，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日 1—2 次，连服 15—20 天。

功效：胡萝卜性平，味甘，有健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气等功效，可用于治疗阳痿、性功能低下、夜盲症、百日咳诸症。猪肝性温、味甘、苦，有补肝养血、明目等功效，可用于治疗血虚萎黄、脚气浮肿、夜盲目赤诸症。

适应症：夜盲症、脚气浮肿等。

【南瓜猪肝粥】

用料：南瓜 120 克，猪肝 60 克，大米 100 克，精盐、味精各适量。

制法：①将南瓜洗净，切成小块；猪肝洗净，切成小块，放入沸水锅中氽一下捞出，沥干水分；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入南瓜块、猪肝块，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日1次，连服20-30天。

功效：南瓜性温，味甘，有消炎止痛、补中益气、解毒杀虫等功效，可用于治疗食物中毒、肺结核、咳嗽痰喘、产后缺乳、夜盲症、胃痛诸症。

适应症：夜盲症、肺结核等。

▲白内障

白内障的临床表现为透明的晶体状变为混浊，多为双眼发病，但两眼可有先后。在早期，常有固定不移的眼前黑点，亦可有单眼复视或多视。本病早期难以确诊，只有发展到很明显且视力明显下降时，才可察见混浊的晶体。本病患者以老年人居多。

中医学认为，本病多因肝肾两亏、脾胃虚弱致使运化失职、精气不能上荣于目或因肝胆风热上壅所引发。治疗原则以益精养血、和肝健脾、退翳明目为主。

【韭菜羊肝粥】

用料：韭菜120克，羊肝60克，大米100克，精盐、味精各适量。

制法：①将韭菜择洗干净，切碎；羊肝切成小片，入沸

百粥治百病

水中略余，捞出备用；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时放入羊肝片、韭菜末，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日1次，连服20-30天。

功效：韭菜性温，味甘、辛，有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃提神等功效。羊肝有益血、养肝、明目等功效。常食本粥，可收滋补肝肾、明目消翳之功，且有增进食欲、强健身体的作用。

【豌豆菠菜粥】

用料：豌豆30克，菠菜50克，大米60克。

制法：①将豌豆用温水泡软；菠菜洗净，入沸水锅中余2-3分钟，捞出切碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入豌豆、大米煮粥，八成熟时加入菠菜末，再煮至粥熟即成。

每日2次，连服1个月。

功效：豌豆性微寒，味甘，有补中益气、解毒利水、调营卫、止泻痢、解渴通乳等功效，可用于治疗泄痢、小便不利、下腹胀满、消渴、妇人乳闭诸症。菠菜性凉，味甘，有养血止血、敛阴润燥、下气通肠等功效，可用于治疗消渴、便秘、便血、衄血、高血压、夜盲诸症。

适应症：白内障、夜盲症、消渴等。

▲鼻 炎

鼻炎的临床症状表现为鼻塞、鼻内分泌物增多鼻塞常为

间歇性，可伴有咽干不适，嗅觉欠敏，头痛等。本病的病因较为复杂，一般认为，由于邻近器官的病灶感染，以及用药不当刺激粘膜等因素所致。本病虽为鼻部疾病，但亦可为周身疾病的症状，如不及时治疗可反复发作。

【丝瓜藤粥】

用料：鲜丝瓜藤 60 克，大米 100 克，冰糖 30 克。

制法：①将丝瓜藤洗净，切成长段；大米淘洗干净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入丝瓜藤先煎 15 分钟，去渣，加入大米煮粥，快熟时加入冰糖末，再稍煮即成。

每日 1—2 次，连服 7—10 天。

功效：丝瓜藤有抗炎抑菌的功效。

适应症：鼻炎、鼻窦炎等。

▲耳 聾

耳聋的先期症状为耳鸣，逐渐发展为气闭暴聾，失去听觉。有虚、实之分。虚者，发病缓慢，初起多先有听力减退，称为重听，其病因为下元亏损，肾精不足；实者则发病急骤，多由外伤、外感风火及虚火上炎所致。应根据病因的不同，辨证施治。

【黑豆狗肉粥】

用料：黑豆 60 克，狗肉 150 克，大米 120 克，姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

百粥治百病

制法：①将黑豆用清水泡软；狗肉洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、大米煮粥，五成熟时加入狗肉块、姜丝、葱末，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日1次，连服2-3个月。

功效：黑豆性平，味甘，有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效，可用于治疗肾虚腰痛、产后风痛、风寒湿痹、脚气水肿诸症。狗肉性热，味咸，有温肾助阳、补中益气、暖胃强腰等功效，可用于治疗胃脘冷痛、腰痛足寒、阳痿、遗精、性冷淡诸症。

适应症：老年肾虚性耳聋等。

▲咽喉炎

慢性咽炎是咽部粘膜的慢性炎症，可由急性咽炎反复发作所致，也有因长期烟酒刺激引起。有慢性鼻炎、鼻窦炎的病人，常因鼻塞而张口呼吸，或脓性分泌物刺激咽部引发本病。此外，贫血、消化不良、肝病、肾病，以及某些特殊职业，也可导致本病的发生。

慢性咽炎的临床症状为：咽部有不适感或异物感，干燥，瘙痒感、灼热感、微痛感，刺激感等。以上感觉常可导致短促而频繁的咳嗽，晨起较剧，并且容易引起恶心。上述表现可在用嗓过度、气候突变或吸入干冷的空气及烟酒之后加重症状。

中医学认为，本病多因肾水不足，虚火上炎，消灼肺阴，熏燎咽喉所致。或因过食烟酒酸辣刺激性食物等诱发。

1. 肺热型：多有急性咽炎病史，反复发作，咽痛不适，或伴有微咳，口干欲饮，舌苔薄白，质微红，脉弦细。治宜养阴清肺。

2. 虚火型：音哑、声粗甚则失音，常以晨起为重。咽浅红或暗红，咽干、咽痛，伴有咳嗽，唇红颧赤，精神疲乏，苔薄舌质红，脉细数。治宜滋阴降火。

【罗汉绿豆粥】

用料：罗汉果 60 克，绿豆 30 克，大米 100 克，冰糖 50 克。

制法：①将罗汉果洗净，切成小块；绿豆、大米淘洗干净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，八成熟时加入罗汉果、冰糖末，再煮至粥熟即成。

每日 1~2 次，连服 10~15 天。

功效：罗汉果性凉，味甘，有清热凉血、润肠通便、生津止渴、润肺化痰等功效，可用于治疗痰热咳嗽、咽喉肿痛、大便秘结、慢性支气管炎诸症。绿豆性寒，味甘，有祛热解暑、降压明目、利尿消肿等功效，可用于治疗暑热、高血压、淋病、便秘、夜盲、小便赤热诸症。

适应症：咽喉肿痛、便秘等。

【薄荷冰糖粥】

用料：薄荷叶 50 克，大米 100 克，冰糖 30 克。

制法：①将大米淘洗干净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，烧沸后离火，放入薄荷叶，加盖焖

百粥治百病

15 分钟，去渣备用。

③另取一锅，加水适量，放入大米煮粥，快熟时加入冰糖末，再稍煮一二沸，兑入薄荷汁即成。

每日 1 次，连服 5—7 天。

功效：薄荷有止烦渴、解郁暑、疏风、散热、辟秽解毒等功效，可用于治疗外感风热、头痛、目赤、咽喉肿痛、食滞气胀、口疮、牙痛、疮疥、瘾疹诸症。

适应症：咽喉肿痛、风热感冒等。



减 肥 与 美 容

▲ 减 肥

【冬瓜白米粥】

用料：冬瓜 150 克，大米 100 克。

制法：①将冬瓜肉洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入冬瓜块，再煮至粥熟即成。

每日 2 次，可长期食用。

功效：冬瓜性微寒，味甘、淡，有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效，可用于治疗肾炎水肿、痔疮疼痛、妊娠水肿、暑热烦渴、肥胖症诸症。

适应症：肥胖症、肾炎水肿等。

【赤豆腐粥】

用料：赤小豆 60 克，豆腐 60 克，大米 100 克。

制法：①将赤小豆去杂洗净，用清水泡软；豆腐切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、大米煮粥，五六成熟时加入豆腐块，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 1 个月。

功效：赤豆性平，味甘、酸，有清热利水、祛湿排毒、消肿等功效，可用于治疗肾炎水肿、肝硬化腹水、热淋、血淋、便血、妊娠胎漏、醉酒、烦渴、痔疮、肥胖诸症。豆腐

百粥治百病

性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效，可用于治疗便血、肺结核、产后恶漏诸症。

适应症：肥胖症等。

【红薯白米粥】

用料：红薯 150 克，大米 100 克。

制法：①将红薯洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入红薯块，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，可长期食用。

功效：红薯性平，味甘，有补中和血、益气生津、宽肠润燥、滋阴强肾等功效，可用于治疗血虚、酒积热泻、小儿疳积、黄疸、肥胖诸症。

适应症：肥胖症、冠心病等。

【黑木耳粥】

用料：黑木耳（干品）20 克，大米 60 克。

制法：①将黑木耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入木耳片，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 2-3 个月。

功效：黑木耳性平，味甘，有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效，可用于治疗高血压、痛经、欲火太旺、四肢麻木、冠心病诸症。《神农本草经》谓其：“益气不饥，轻身

强志。”故又为减肥佳品。

适应症：肥胖症等。

【荷叶粥】

用料：鲜荷叶一大张，大米 60 克，冰糖 30 克。

制法：①将荷叶洗净，切成细丝片；大米淘洗干净，冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入荷叶片先煎 10 分钟，去渣，加入大米煮粥，快熟时加入冰糖末，再稍煮即成。

每日 1~2 次，连服 1 个月。

功效：荷叶性苦，味辛，气香，既可清热解暑，又能升发脾胃清阳之气，与粳米、冰糖煮粥食用，甘甜爽口，并具有药用价值。荷叶粥具有清热解暑、升助脾胃、散瘀止血等功效，适用于治疗感冒发热、头晕胸闷、暑湿泄泻及吐血、衄血、崩漏、便血等一切出血症。用其治疗高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、胆囊炎、肥胖症病人，常服有效。

适应症：肥胖症、高血压等。

【绿豆海带粥】

用料：绿豆 50 克，海带 50 克，大米 100 克。

制法：①将绿豆用清水泡软；海带反复漂洗干净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，五成熟时加入海带块，再煮至粥熟即成。

每日 1 次，连服 20~30 天。

功效：绿豆性寒，味甘，有祛热解暑、降压明目、利尿

百粥治百病

消肿等功效，可用于治疗暑热、高血压、淋病、便秘、夜盲、小便赤热诸症。海带性寒，味甘，有通经利水、化瘀软坚、消痰平喘等功效，可用于治疗高血压、高血脂、肾炎水肿、经期烦躁、睾丸肿痛、皮肤湿毒瘙痒、肥胖诸症。

适应症：肥胖症、高血压等。

▲美 容

【黑豆粥】

用料：黑豆 30 克，大米 100 克。

制法：①将黑豆用清水泡软；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、大米煮粥，熟后即成。

每日 1—2 次，连服 20—30 天。

功效：黑豆性平，味甘，有滋补肝肾、活血补血、丰肌泽肤等功效，可用于治疗肾虚腰痛、产后风痛、风湿寒痹、脚气水肿、身面浮肿、小儿胎热诸症。常食黑豆粥，可改善皮肤弹性，使皮肤变得细白柔嫩。

【兔肉粥】

用料：兔肉 60 克，大米 100 克，姜丝、葱花、精盐、味精各适量。

制法：①将兔肉洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入兔肉块、姜丝、葱末，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日1次，连服15-20天。

功效：兔肉性凉，味甘，有解热毒、利大肠、疗疮疖、凉血、祛湿、益气、润肤等功效，可用于治疗消渴、肥胖、欲火太旺诸症。常食兔肉粥，不但可减肥轻身，并且有保护皮肤细胞活性、维护皮肤弹性等作用，能使皮肤变得更加细腻、富有光泽。

【豌豆粥】

用料：豌豆50克，大米100克。

制法：①将豌豆用清水泡软；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入豌豆、大米煮粥，熟后即成。

每日1次，连服20-30天。

功效：豌豆性平，味甘，有和中下气、止渴、止泻、利尿、通乳、泽肤、丰肌等功效，可用于治疗消渴、乳汁不通、痢疾、高血压及心膈烦闷诸症。豌豆还是美容食品，长期食用，可收光洁皮肤之功。

【胡萝卜粥】

用料：胡萝卜120克，大米100克，熟豆油15克。

制法：①将胡萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入胡萝卜块、熟豆油，再煮至粥熟即成。

每日1次，可长期食用。

功效：胡萝卜性平，味甘，有健脾和胃、壮阳固肾、补血养颜、化滞下气等功效，可用于治疗高血压、高血脂、动

百粥治百病

脉硬化、夜盲症、百日咳、阳痿、性功能低下诸症。现代医学研究发现，胡萝卜还具有增进皮肤弹性、延缓皮肤衰老、减少皮肤皱纹等作用。

【白菜猪肉粥】

用料：大白菜 120 克，猪瘦肉 60 克，大米 100 克，精盐，味精各适量。

制法：①将大白菜洗净，切碎；猪瘦肉切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，五成熟时加入猪肉块、白菜块，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。

每日 1 次，连服 20-30 天。

功效：大白菜性平，味甘，有利五脏、润肌肤、养胃利水、解热除烦、化痰清音等功效，可用于咽喉肿痛、风热咳嗽、支气管炎、小儿腮腺炎、急性肝炎诸症。猪肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效，可用于治疗肝肾阴虚引起的头晕眼花、体质虚弱、久病后乏力等。经常食用白菜猪肉粥，可改善皮肤弹性、增加皮肤光泽、延缓皱纹产生。

【丝瓜粥】

用料：丝瓜 150 克，大米 100 克。

制法：①将丝瓜洗净，切片；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入丝瓜片，再煮至粥熟即成。

每日 1-2 次，连服 20-30 天。

功效：丝瓜性凉，味甘，有凉血解毒、清热益颜、通经活络、通利二便等功效，可用于治疗咽喉肿痛、咳嗽、哮喘、腮腺炎、乳汁不通、腰痛、痘疹不畅诸症，并且还有促使面部肌肤娇嫩、富于光泽的作用。

【银耳大枣粥】

用料：银耳 15 克，大枣 12 枚，大米 100 克，白糖 30 克。

制法：①先将银耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；大枣洗净；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，八成熟时加入银耳片，再煮至粥熟，调入白糖即成。

每日 1-2 次，连服 20-30 天。

功效：银耳性平，味甘，有滋阴养颜、润肺生津、益气 和血、补脑强心等功效，可用于治疗肺热咳嗽、阴虚发热、心烦心燥、月经不调诸症。大枣性平，味甘，有补中益气、养胃健脾、养血壮神、助十二经、益悦颜色等功效，可用于治疗脾胃虚弱、虚汗盗汗、黄疸肝炎、全身浮肿诸症，亦可作为美容食品。经常食用银耳大枣粥，可改善皮肤弹性，使面部肌肤红润娇美、洁白细滑。

【黑芝麻粥】

用料：黑芝麻 30 克，大米 100 克。

制法：①将黑芝麻、大米分别淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黑芝麻、大米煮粥，熟后即成。

每日 1 次，可长期食用。

百粥治百病

功效：黑芝麻性平，味甘，有补中益气、滋润五脏、丰肌悦肤、养血舒筋、填精壮骨、润肠通便、明目聪耳、益寿延年等功效，可用于治疗病虚脱发、双目昏花、皮肤燥涩、大便秘结、产后缺乳诸症。经常食用黑芝麻粥，可收护肤、益颜、美发以及延缓衰老等作用。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名= 百粥治百病

作者=

页数= 3 8 4

S S 号= 0

出版日期=