百汤治百病

蒋建栋 主编



中国时代经济出版社

百汤治百病

蒋建栋 主编

中国时代经济出版社

百汤治百病

蒋建栋　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

百汤治百病/蒋建栋主编.—北京:中国时代经济出版社,2002.1

ISBN 7-80169-092-3

Ⅰ.百… Ⅱ.蒋… Ⅲ.汤菜-食物疗法 Ⅳ.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072482 号

百汤治百病

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　传　　真　(010)64065917

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 7-80169-092-3/R.003

版权所有　侵权必究

前　言

运用食物疗疾祛病，健体强身，在我国有着悠久的历史，其理论基础为“药食同源”。

“药食同源”是我国古代先人在生活与生产实践中的经验总结。药有温、热、寒、凉——四性，辛、甘、酸、苦、咸——五味；而食物也同样秉有四性与五味。所以，我们日常摄取的食物，不仅可以裹腹疗饥，更因其性味的不同而具有祛病健体的功效。

药与食的关系，恰如一对孪生兄弟，同出一母而秉性有别：药物在某个方面虽有超常或偏于强烈的功效，能够有针对性地用于治疗某种疾病，扶正祛邪，以调整阴阳气血，使身体恢复健康。但药物作用强烈却不均衡，于疗治疾病的同时，对人体总有或多或少的损害，此之谓“是药三分毒”。食物富含营养与精华，对人体的作用缓和而均衡，有滋养濡润的功效，既可疗疾健体，又对机体没有损害，此之谓“药补不如食补”。

《百汤治百病》一书，是作者根据“药食同源、源同功异”的特点，将二者有机地融合起来的结晶，目的在于使读者根据自身的病情及身体状况，恰当地、合理地选择食物，“寓疗以食，食中求疗”。倘本书能够对广大读者的身体健康有些微的帮助，则作者于愿足矣。

在编写过程中，作者参阅吸收了专家学者的不少著作中的精华，在此深表谢意。

由于作者学识有限、时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

作　者

2001 年 10 月于北京

2010/01

目　录

内科疾病

一、呼吸系统疾病 …… (3)

【风寒感冒】…… (3)
雪菜豆腐汤 …… (4)
香菜大米汤 …… (4)
葱豉豆腐汤 …… (5)
葱姜汤 …… (5)
黄豆香菜汤 …… (6)
姜糖汤 …… (6)
【风热感冒】…… (7)
薄荷汤 …… (7)
杞菊绿豆汤 …… (8)
绿豆荷叶汤 …… (8)
银花山楂汤 …… (9)
桑叶菊花汤 …… (9)
【流行性感冒】 …… (10)
玉竹葛根猪肉汤 …… (10)

苦瓜瓤汤 …… (11)
橄榄汤 …… (11)
【暑热感冒】 …… (12)
银花竹叶绿豆汤 …… (12)
香薷厚朴扁豆汤 …… (12)
粳米绿豆汤 …… (13)
【咳嗽】 …… (14)
芥菜生姜汤 …… (14)
萝卜葱白汤 …… (15)
红糖姜枣汤 …… (16)
萝卜胡椒汤 …… (16)
萝卜猪肺杏仁汤 …… (17)
百合枇杷汤 …… (17)
苹果雪梨汤 …… (18)
银耳鸭蛋汤 …… (18)
猪肉杏仁汤 …… (19)
罗汉柿饼汤 …… (19)
【支气管炎】 …… (20)
百合荸荠汤 …… (21)
鸡子姜汁汤 …… (21)
甘草蜜枣汤 …… (22)
羊肉青椒鸡子汤 …… (22)
白菜豆腐汤 …… (23)
南瓜大枣汤 …… (23)
【支气管哮喘】 …… (24)
柚皮百合汤 …… (25)

丝瓜鸡子汤 …… (25)
罗汉银杏猪肉汤 …… (26)
虾仁芹菜汤 …… (26)
鹌鹑汤 …… (27)
刀豆蜂蜜汤 …… (27)
【肺炎】 …… (28)
百合猪肉汤 …… (28)
茅根藕片汤 …… (29)
银花薄荷芦根汤 …… (29)
【肺结核】 …… (30)
银耳莲子赤豆汤 …… (31)
银杏蜂蜜汤 …… (32)
蘑菇猪肉汤 …… (32)
桑葚地骨皮汤 …… (33)
【肺脓肿(肺痈)】 …… (33)
双花桑杏汤 …… (35)
桃仁冬瓜仁汤 …… (35)
芦根薏米汤 …… (36)
桔梗杏仁玉竹汤 …… (36)
【胸膜炎】 …… (37)
夏枯草猪肉汤 …… (37)
川贝雪梨汤 …… (37)

二、消化系统疾病 …… (38)

【消化不良】 …… (38)
山楂橘皮汤 …… (38)

柚皮山楂肉金汤 …… (39)
猪肚萝卜汤 …… (39)
桂皮山楂汤 …… (40)
【胃痛】 …… (40)
生姜鸡丝汤 …… (41)
鸡子胡椒汤 …… (42)
山楂汤 …… (42)
香菜大枣汤 …… (42)
花椒生姜汤 …… (43)
佛手红糖汤 …… (43)
【肠胃炎】 …… (44)
菠萝汤 …… (44)
石榴皮荠菜汤 …… (44)
生姜橘皮汤 …… (45)
生姜木瓜汤 …… (45)
【胃、十二指肠溃疡】 …… (46)
姜韭牛奶汤 …… (47)
橘皮猪肚汤 …… (47)
旱莲草红枣汤 …… (48)
牛肉良姜汤 …… (48)
【腹泻】 …… (49)
羊肉荔枝汤 …… (49)
荔枝大枣山药汤 …… (50)
山楂萝卜白糖汤 …… (50)
猪肚莲子汤 …… (51)
绿豆车前汤 …… (51)

【痢疾】……（52）
马齿苋绿豆汤 ……（52）
生姜绿豆汤 ……（53）
车前葱白汤 ……（53）
山楂糖茶汤 ……（53）
山楂红白糖汤 ……（54）
马齿苋山楂汤 ……（54）
【便秘】……（55）
百合冬瓜鸡子汤 ……（55）
松仁海带汤 ……（56）
山楂萝卜汤 ……（56）
菠菜鸡子汤 ……（57）
猪肠核桃汤 ……（57）
芹菜豆腐汤 ……（58）
茼蒿猪肉汤 ……（58）
【便血】……（59）
兔肉汤 ……（59）
木耳大枣汤 ……（60）
生地丝瓜汤 ……（60）
金针豆芽汤 ……（61）
【肝炎】……（61）
猪肉蘑菇汤 ……（62）
番茄鸡子汤 ……（62）
紫茄肉丝汤 ……（63）
鲫鱼火腿汤 ……（63）
紫菜南瓜汤 ……（64）

芹菜大枣汤 …… (65)
【肝硬化】 …… (65)
大枣干姜茵陈汤 …… (66)
赤豆鲤鱼汤 …… (66)
紫草猪骨汤 …… (67)
冬瓜枸杞肉丝汤 …… (67)

三、循环系统疾病 …… (68)

【高血压】 …… (68)
鹌鹑汤 …… (69)
芹菜肉丝汤 …… (69)
绿豆海带汤 …… (70)
香菇豆腐汤 …… (70)
柠檬荸荠汤 …… (71)
茭白芹菜汤 …… (71)
山楂汤 …… (72)
木耳柿饼汤 …… (72)
【冠心病】 …… (73)
菊花肉丝汤 …… (74)
木耳羊肉汤 …… (74)
洋葱兔肉汤 …… (75)
胡萝卜鸡子汤 …… (75)
【动脉硬化】 …… (76)
银耳冰糖汤 …… (76)
枸杞鸡子汤 …… (77)
海带豆腐汤 …… (77)

紫菜兔肉汤 …… (78)
【高脂血症】 …… (78)
槐花山楂汤 …… (79)
草莓山楂荷叶汤 …… (79)
紫菜黄瓜汤 …… (80)
猪肉枸杞汤 …… (80)
【慢性肺心病】 …… (81)
萝卜杏仁汤 …… (81)
鱼腥草鸭蛋汤 …… (82)
萝卜远志汤 …… (82)
百合杏仁汤 …… (83)
【贫血】 …… (83)
木耳大枣汤 …… (84)
龙眼桑葚汤 …… (84)
当归龙眼鸡肉汤 …… (85)
菠菜猪肝汤 …… (85)
番茄鸡肝汤 …… (86)
四、泌尿、生殖系统疾病 …… (87)
【尿路结石】 …… (87)
冬瓜皮黑豆汤 …… (88)
车前绿豆汤 …… (88)
金钱草汤 …… (89)
【尿路感染】 …… (89)
地胆草猪肉汤 …… (90)
灯芯柿饼汤 …… (91)

金针菜汤 …… (91)
【尿血】 …… (91)
马齿苋前汤 …… (92)
蕹菜蜂蜜汤 …… (92)
灯心茅根柿饼汤 …… (93)
【小便不利】 …… (93)
玉米须荠菜汤 …… (93)
鲤鱼黄芪汤 …… (94)
蒲瓜壳汤 …… (94)
芥菜汤 …… (95)
【肾炎】 …… (95)
花生红枣汤 …… (97)
赤豆花生汤 …… (98)
蚕豆花生汤 …… (98)
葱白灯心丝瓜汤 …… (98)
黑鱼汤 …… (99)
二皮车前草汤 …… (99)
藕节汤 …… (100)
豆壳瓜皮汤 …… (100)
绿豆葫芦汤 …… (100)
【阳痿】 …… (101)
核桃仁韭菜汤 …… (103)
生姜狗肉汤 …… (103)
羊肉大蒜汤 …… (104)
泥鳅大枣汤 …… (104)
虾仁木耳汤 …… (105)

枸杞鲫鱼汤 …… (105)
【早泄】 …… (106)
牛肉枸杞汤 …… (108)
鲤鱼汤 …… (108)
【遗精】 …… (109)
核桃仁猪肾汤 …… (111)
莲实银耳汤 …… (111)
芡实大枣汤 …… (112)

五、神经、运动系统疾病 …… (112)

【眩晕】 …… (112)
鸭肉海参汤 …… (113)
葱白大枣汤 …… (114)
芹菜大枣汤 …… (114)
雪梨百合汤 …… (115)
淡菜鸭蛋汤 …… (115)
【头痛】 …… (116)
芹菜鸭肉汤 …… (117)
山楂荷菊汤 …… (117)
山楂二皮汤 …… (118)
【神经衰弱】 …… (118)
莲子心汤 …… (119)
龙眼莲子汤 …… (120)
鸭肉银耳汤 …… (120)
豆芽肉丝汤 …… (121)
柏仁猪心汤 …… (121)

【失眠】……（122）
银耳百合汤……（123）
猪肉莲子汤……（123）
桑葚枣仁汤……（124）
猪心芹菜汤……（124）
茼蒿鸡子汤……（125）
【老年痴呆症】……（125）
桑葚大枣汤……（127）
核桃仁羊肉汤……（127）
枸杞猪肉汤……（128）
黑芝麻大枣汤……（128）
【风湿性关节炎】……（128）
苡仁鸡肉汤……（129）
黑鱼杜仲汤……（130）
葱姜辣椒汤……（130）
草鱼辣椒汤……（131）
【腰痛】……（131）
带鱼汤……（132）
韭菜鸡子汤……（133）
黑豆猪肾汤……（133）
赤豆红枣汤……（134）
六、其他疾病……（134）
【糖尿病】……（134）
蘑菇猪肉汤……（136）
兔肉汤……（136）

冬笋豆腐汤 …… (137)
菠菜银耳汤 …… (137)
绿豆南瓜汤 …… (138)
鸽肉银耳汤 …… (138)
【水肿】…… (139)
冬瓜银耳汤 …… (140)
鲫鱼冬瓜皮汤 …… (140)
西瓜皮鸡子汤 …… (141)
黑豆苡仁汤 …… (141)
【烦热消渴】…… (142)
杨梅绿豆汤 …… (142)
冬瓜海带蚕豆汤 …… (142)
枸杞山楂汤 …… (143)
荷叶绿豆汤 …… (144)
【盗汗】…… (144)
银耳百合汤 …… (145)
小麦大枣汤 …… (145)
黑豆小麦汤 …… (145)
牡蛎海带汤 …… (146)
【自汗】…… (147)
羊肉大枣汤 …… (147)
黑豆猪肉汤 …… (148)
羊肚黄芪黑豆汤 …… (148)
小麦红枣龙眼汤 …… (149)
【甲状腺肿大】…… (149)
紫菜淡菜汤 …… (150)

紫菜萝卜汤 …… (150)
胡萝卜海蜇汤 …… (150)
海带豆腐汤 …… (151)

妇科疾病

【月经量多】 …… (155)
猪肉大枣木耳汤 …… (155)
猪皮红糖汤 …… (156)
牡蛎鸡肉汤 …… (156)
【月经量少】 …… (156)
猪肉归芪汤 …… (157)
猪肉首乌地黄汤 …… (157)
【月经后期】 …… (158)
月季花姜片汤 …… (159)
山楂红糖汤 …… (159)
益母草鸡子汤 …… (159)
黑豆塘虱鱼汤 …… (160)
黑豆苏木汤 …… (161)
【月经先期】 …… (161)
山楂青皮汤 …… (162)
香菇蚌肉汤 …… (162)
芹菜鸡子汤 …… (163)
淡菜猪肉汤 …… (164)
【痛经】 …… (164)
生姜红糖汤 …… (166)
干姜大枣汤 …… (166)

山楂葵花籽汤 …… (167)
山楂肉桂汤 …… (167)
【闭经】…… (168)
生姜大枣汤 …… (169)
乌鸡丝瓜汤 …… (169)
墨鱼桃仁汤 …… (170)
猪肉归姜汤 …… (170)
苡仁扁豆汤 …… (171)
【崩漏】…… (171)
木耳红枣汤 …… (173)
猪皮红枣汤 …… (173)
龙眼黄芪汤 …… (174)
【带下】…… (174)
银杏豆浆汤 …… (175)
鸡冠花鸡子汤 …… (176)
扁豆花汤 …… (176)
淡菜韭菜汤 …… (177)
马齿苋蛋清汤 …… (177)
【妊娠呕吐】…… (178)
龟砂仁汤 …… (179)
芦根生姜汤 …… (179)
陈皮鸡子汤 …… (180)
山楂桂皮汤 …… (180)
柚皮萝卜籽汤 …… (181)
【妊娠水肿】…… (181)
羊肉冬瓜汤 …… (182)

红糖黑豆汤 …… (182)
三豆汤 …… (183)
【胎动不安】 …… (183)
鸡子莲须党参汤 …… (183)
阿胶鸡子汤 …… (184)
蛋黄莲子汤 …… (184)
鲈鱼汤 …… (185)
【产后缺乳】 …… (185)
金针肉丝汤 …… (186)
猪蹄花生黄豆汤 …… (187)
猪肉黄芪汤 …… (187)
猪肉虾仁汤 …… (188)
猪肉莲藕汤 …… (188)
鱼头木瓜汤 …… (189)
鲶鱼鸡子汤 …… (190)
鲫鱼汤 …… (190)
【产后血晕】 …… (191)
猪蹄章鱼汤 …… (192)
归芪鸡子汤 …… (192)
龙眼首乌汤 …… (193)
猪肝菠菜汤 …… (194)
【产后腹痛】 …… (194)
羊肉归姜汤 …… (195)
山楂姜片汤 …… (195)
山楂当归汤 …… (195)
猪肉大枣山楂汤 …… (195)

【女子性冷淡】…… (196)
羊肉枸杞汤 …… (196)
麻雀汤 …… (197)
虾仁韭菜汤 …… (197)
【急性乳腺炎】…… (198)
金针猪蹄汤 …… (199)
乳鸽绿豆汤 …… (200)
【更年期综合症】…… (200)
山楂荷叶汤 …… (201)
龙眼核桃汤 …… (202)
羊肉栗子汤 …… (202)
大枣银耳汤 …… (203)

儿科疾病

【小儿感冒】 …… (207)
生姜红糖汤 …… (208)
葱须白菜根汤 …… (208)
三根汤 …… (209)
葱白豆豉汤 …… (209)
【小儿夏季热】…… (209)
黄瓜豆腐汤 …… (210)
荷叶百合绿豆汤 …… (210)
空心菜茅茅汤 …… (211)
冬瓜苡仁汤 …… (211)
【小儿咳嗽】…… (212)
生姜葱白汤 …… (212)

葱梨汤 …… (212)
银耳鸭蛋汤 …… (213)
橘皮汤 …… (213)
苋菜汤 …… (214)
大蒜蜂蜜汤 …… (214)
【百日咳】…… (214)
罗汉柿饼汤 …… (215)
核桃仁梨糖汤 …… (216)
胡萝卜大枣汤 …… (216)
萝卜籽汤 …… (217)
【猩红热】…… (217)
浮萍芦根汤 …… (218)
豆根菊花汤 …… (219)
枇杷叶汤 …… (219)
【小儿湿疹】…… (219)
绿豆荷叶汤 …… (220)
冬瓜赤豆汤 …… (220)
苡仁荸荠汤 …… (220)
丝瓜豆腐汤 …… (221)
【水痘】…… (221)
鲫鱼竹笋汤 …… (222)
绿豆梅花汤 …… (223)
荷叶汤 …… (223)
赤豆汤 …… (224)
【麻疹】…… (224)
胡萝卜荸荠甘蔗汤 …… (225)

马齿苋汤 …… (226)
香菇鲫鱼汤 …… (226)
雪梨菊花麦冬汤 …… (227)
【腮腺炎】…… (227)
绿豆银花汤 …… (228)
绿豆马齿苋汤 …… (229)
鲫鱼杞叶汤 …… (229)
蚯蚓豆腐汤 …… (230)
【小儿遗尿】…… (230)
山药芡实汤 …… (231)
荔枝桑叶汤 …… (231)
荔枝大枣汤 …… (231)
【小儿夜啼】…… (232)
葱白汤 …… (232)
灯芯草雪梨汤 …… (233)
金针莲芯汤 …… (233)
酸枣仁蜂蜜汤 …… (234)
【小儿急性肾炎】…… (234)
鲫鱼冬瓜汤 …… (235)
车前二皮汤 …… (235)
黑鱼冬瓜汤 …… (236)
荠菜汤 …… (236)
【小儿佝偻症】…… (237)
猪肝枸杞汤 …… (238)
猪骨鱼骨汤 …… (238)
猪骨菠菜汤 …… (239)

虾皮鸡蛋汤 …… (239)
【小儿盗汗、自汗】 …… (240)
百合蜂蜜汤 …… (240)
泥鳅汤 …… (240)
龙眼麦枣汤 …… (241)
小麦黑豆汤 …… (241)
大枣黄芪汤 …… (242)
【小儿贫血】 …… (242)
木耳红枣汤 …… (242)
黄鳝黄芪汤 …… (243)
桑葚大枣汤 …… (243)
龙眼苡仁莲子汤 …… (244)
菠菜猪肝汤 …… (244)
花生蜜枣果子汤 …… (245)
木耳猪肝汤 …… (245)
龙眼大枣汤 …… (246)
羊肉归姜汤 …… (246)
【小儿腹泻】 …… (247)
山楂乌梅汤 …… (247)
胡萝卜山楂汤 …… (248)
羊肉姜片汤 …… (248)
生姜大枣汤 …… (249)
山楂石榴皮汤 …… (249)
黄瓜蜂蜜汤 …… (250)
山楂山药汤 …… (250)
【小儿痢疾】 …… (250)

山楂茶糖汤 …… (251)
生姜绿茶汤 …… (251)
冰糖葵花籽汤 …… (252)
【小儿便秘】…… (252)
韭菜汤 …… (252)
茭白芹菜汤 …… (253)
菠菜鸡子汤 …… (253)
罗汉猪肉汤 …… (253)
【小儿厌食症】…… (254)
扁豆山药苡仁汤 …… (255)
雪梨山楂汤 …… (255)
山楂萝卜籽汤 …… (256)
橘皮山楂汤 …… (256)
胡萝卜大枣汤 …… (257)
菠萝汤 …… (257)
【小儿疳积】…… (257)
扁豆山药山楂汤 …… (258)
荷叶橘皮汤 …… (259)
石榴皮山楂红糖汤 …… (259)
萝卜橘皮山楂汤 …… (260)
鹌鹑汤 …… (260)
鸡肫萝卜汤 …… (261)
丁香姜奶汤 …… (261)
萝卜山楂汤 …… (262)
【小儿癫痫】…… (262)
猪心猪蹄地榆汤 …… (262)

甲鱼汤 …… (263)
黄瓜藤贝母汤 …… (264)
竹笋鸡子汤 …… (264)
【鹅口疮】 …… (265)
蒲公英绿豆汤 …… (265)
老黄瓜汤 …… (265)

外科疾病

【痈】 …… (269)
银花绿豆汤 …… (269)
蒲公英银花汤 …… (270)
月季花冰糖汤 …… (270)
绿豆赤豆甘草汤 …… (270)
蒲公英猪肉汤 …… (271)
鸽肉枸杞汤 …… (271)
丝瓜地丁汤 …… (272)
豆腐蔬菜汤 …… (272)
【疖】 …… (273)
豆腐马兰头汤 …… (274)
豆芽兔肉汤 …… (274)
苦瓜肉丝汤 …… (275)
三豆甘草汤 …… (275)
生地猪肉汤 …… (276)
菊花脑肉片汤 …… (276)
【丹毒】 …… (277)
丝瓜豆腐汤 …… (278)

乌梢蛇黄瓜汤 …… (278)
菊花茯苓汤 …… (279)
【颈淋巴结核(瘰疬)】 …… (279)
蒲公英橘皮汤 …… (280)
槐花冰糖汤 …… (280)
胡萝卜紫菜汤 …… (281)
荔枝海带汤 …… (282)
【血栓闭塞性脉管炎】 …… (282)
红枣山药汤 …… (282)
木耳紫菜鸡子汤 …… (283)
猪蹄毛冬青根汤 …… (284)
牛筋归尾汤 …… (284)
【痔疮】 …… (285)
无花果肉丝汤 …… (285)
金针红糖汤 …… (286)
丝瓜肉片汤 …… (286)
菠菜猪血汤 …… (287)
槐花肉丝汤 …… (287)
【脱肛】 …… (288)
金针木耳汤 …… (288)
大枣陈醋汤 …… (288)
黄芪羊肉汤 …… (289)
猪肉海参汤 …… (289)
黄鳝汤 …… (290)
【疝气】 …… (290)
大蒜金橘汤 …… (291)

葱衣汤 …… (291)
山楂姜糖汤 …… (292)
生姜当归羊肉汤 …… (292)
山楂茴香汤 …… (293)
【骨折】 …… (293)
猪骨黄豆丹参汤 …… (293)
鸡肉三七汤 …… (294)

皮肤科疾病

【脂溢性皮炎】 …… (297)
山楂荷叶甘草汤 …… (297)
山楂绿茶汤 …… (297)
【神经性皮炎】 …… (298)
芹菜豆腐汤 …… (298)
鸽子大枣汤 …… (299)
【皮肤瘙痒症】 …… (299)
蚌肉金针汤 …… (300)
桂枝姜枣汤 …… (300)
绿豆海带汤 …… (301)
泥鳅大枣汤 …… (301)
【荨麻疹】 …… (302)
冬瓜皮菊花汤 …… (303)
乌梅生姜汤 …… (303)
玉米须苡仁汤 …… (304)
荔枝红糖汤 …… (304)
龙眼薄荷汤 …… (305)

【湿疹】……（305）
芹菜地丁汤……（306）
苡仁赤豆玉米须汤……（307）
桑葚百合大枣汤……（307）
土豆苡仁桂花汤……（308）
绿豆海草汤……（308）
【斑秃】……（309）
黑芝麻山药汤……（310）
荸荠鲜藕茅根汤……（310）
山药生地汤……（311）
首乌大枣汤……（311）
【银屑病(牛皮癣)】……（312）
土茯苓槐花汤……（312）
土茯苓大枣汤……（313）
乌梅白糖汤……（313）
【白癜风】……（314）
紫菜蒺藜补骨脂汤……（314）
马齿苋白糖汤……（315）
鳗鱼山药汤……（315）
【粉刺(痤疮)】……（316）
板蓝根丝瓜汤……（317）
瓜皮菊花贝母汤……（317）
茄皮地丁马齿苋汤……（318）
海带绿豆杏仁汤……（318）
【雀斑】……（319）
莲子苡仁龙眼汤……（319）

二豆百合汤 …… (319)
核桃仁牛奶豆浆汤 …… (320)
鸡血藤鸡子汤 …… (320)
【疣(瘊子)】 …… (321)
黄豆芽汤 …… (321)
马齿苋瓜茄汤 …… (321)
银杏苡仁汤 …… (322)
四皮汤 …… (322)
【冻疮】 …… (323)
羊肉花椒归姜汤 …… (323)
山楂归枣汤 …… (324)
芝麻鸡子汤 …… (324)
【脚气】 …… (325)
紫菜车前子汤 …… (325)
大蒜花生凤爪汤 …… (325)
花生赤豆大枣汤 …… (326)
葱头萝卜籽汤 …… (326)
鲫鱼大蒜赤豆汤 …… (327)
【酒糟鼻】 …… (327)
绿豆枇杷叶汤 …… (328)
芡白冰糖汤 …… (328)

五官科疾病

【急性结膜炎(红眼病)】 …… (331)
合欢花猪肝汤 …… (331)
金针马齿苋汤 …… (332)

木耳豆腐汤 …… (332)
绿豆桑菊汤 …… (333)
【麦粒肿】…… (334)
石榴叶绿豆汤 …… (334)
荸荠瓜藤茶叶汤 …… (334)
黄瓜苦参汤 …… (335)
羊肝杞菊汤 …… (335)
【夜盲症】…… (336)
韭菜籽羊肝汤 …… (336)
鸡肝汤 …… (337)
鳗鱼荸荠汤 …… (337)
猪肝胡萝卜汤 …… (338)
【白内障】…… (338)
杞叶猪肝汤 …… (338)
羊肝葱籽汤 …… (339)
羊肝韭菜汤 …… (340)
羊肝菊花汤 …… (340)
【青光眼】…… (341)
槟榔汤 …… (342)
决明子绿豆汤 …… (342)
荠菜汤 …… (342)
【耳鸣】…… (343)
猪肾金针汤 …… (343)
羊肝菠菜汤 …… (344)
【鼻出血】…… (344)
黄花菜白糖汤 …… (344)

苦瓜荠菜肉丝汤 …… (345)
旱莲草猪肝汤 …… (345)
鸡冠花鸡蛋汤 …… (346)
【鼻炎】…… (346)
扁豆山药汤 …… (347)
辛夷花豆腐汤 …… (347)
瓜藤肉丝汤 …… (348)
灯芯草鲫鱼汤 …… (348)
【慢性咽炎】…… (349)
绿豆百合汤 …… (349)
胡萝卜橄榄汤 …… (350)
乌梅橄榄汤 …… (350)
罗汉雪梨汤 …… (351)
【扁桃体炎】…… (351)
合欢花汤 …… (352)
桑叶菊花汤 …… (353)
橄榄草梅汤 …… (353)
萝卜银花汤 …… (353)
【口腔溃疡】…… (354)
银耳番茄汤 …… (355)
荷叶冬瓜汤 …… (355)
绿豆生地汤 …… (356)
莲子萝卜汤 …… (356)
【牙周炎】…… (357)
枸杞肉丝汤 …… (357)
金针生地天冬汤 …… (357)

美容与减肥

【美容】 …… (361)
大豆猪肝汤 …… (361)
牛奶嫩鸡汤 …… (361)
牛蹄筋花生汤 …… (362)
黄芪牛肉汤 …… (362)
笋片海参汤 …… (363)
油菜虾仁汤 …… (364)
金针鸡丝汤 …… (364)
姜枣芪鳝汤 …… (365)
肉丝木耳笋片汤 …… (365)
猪心大枣汤 …… (366)
大枣龙眼党参汤 …… (367)
鸡肝杞耳汤 …… (367)
章鱼花生汤 …… (368)
鲤鱼归芪汤 …… (368)
【乌发】 …… (369)
首乌鸡子汤 …… (369)
胡萝卜首乌汤 …… (370)
芝麻栗子汤 …… (370)
芝麻山药汤 …… (371)
芝麻莲子汤 …… (371)
黑豆大枣龙眼汤 …… (372)
木耳龙眼冰糖汤 …… (372)
【减肥】 …… (373)

葱头羊肉汤 …… (373)
笋片鸡肉汤 …… (373)
冬瓜苡仁汤 …… (374)
茼蒿萝卜汤 …… (374)
三莲豆芽汤 …… (375)
赤豆山楂汤 …… (376)
荷叶菊花竹叶汤 …… (376)
苡仁莲子茯苓汤 …… (377)
决明子山楂汤 …… (377)
海带冬瓜虾仁汤 …… (378)
紫菜冬瓜肉丝汤 …… (378)
【养生】…… (379)
蚌肉桑杞汤 …… (379)
虾仁海参汤 …… (380)
虫草参龟汤 …… (380)
甲鱼香菇汤 …… (381)
鲍鱼萝卜汤 …… (382)
菇笋淡菜汤 …… (382)
蘑菇泥鳅汤 …… (383)
香菇鸡心汤 …… (384)

内科疾病

一、呼吸系统疾病

▲风寒感冒

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约自愈。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。

暑湿感冒的临床症状为发热重，头晕且胀，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。

【雪菜豆腐汤】

用料：新鲜雪里蕻100克，嫩豆腐100克，姜丝10克，葱白30克，精盐、味精各适量。

制法：①将雪里蕻、豆腐、葱白分别洗净，切碎备用。

②锅内加水适量，放入雪里蕻、豆腐、姜丝、葱末共煮汤，熟后用精盐、味精调服。

每日1－2次，连服5－7天。

功效：雪里蕻性温，味辛、辣，有宣肺豁痰、温中利水等功效，可用于治疗风寒感冒、寒痰咳嗽诸症。豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。葱白辛温，有祛风解表、宣窍通阳之功效。生姜辛温，可发散风寒、温中和胃，既可助葱白增强发汗祛邪之功，又能温中以增进食欲。

适应症：风寒感冒，症见发热恶寒、头痛身痛、无汗、鼻塞流清涕、咳痰稀白起泡、小便清长等。

【香菜大米汤】

用料：鲜香菜50克，大米汤500毫升，饴糖30克。

制法：①将香菜洗净，切碎备用。

②锅内加入大米汤、饴糖，烧沸后加入香菜末，再煮二三沸即可服食。

每日2次，连服3－5天。

功效：香菜性温，味辛，有消食下气、醒脾调中、壮阳助兴

等功效;《本草纲目》中谓其:"辛温香窜,内通心脾,外达四肢,能辟一切不正之气。"大米汤可补脾、养胃、滋养、清肺。

适应症:风寒感冒。

【葱豉豆腐汤】

用料:嫩豆腐 150 克.淡豆豉 12 克,葱白 15 克,精盐、味精各适量。

制法:①将豆腐洗净,切成小块;葱白洗净,拍扁,备用。

②锅内加油少许,放入豆腐略煎,然后放豆豉,加清水适量,大火烧沸后改用文火熬 20 - 30 分钟,撒入葱白,待香气大出,调入精盐、味精即可服食。

每日 2 次,连服 5 - 7 天。

功效:淡豆豉是由黄豆经过密封发酵而成的一种调味品,性平,味辛甘、微苦,功能宣散表邪,为疗治感冒的常用要药。葱白性温,味辛,有发汗解表、通阳散寒、通鼻窍、止头痛等功效。豆腐营养丰富,易于消化吸收,可补充营养,增强体质,有利于病体的康复。

适应症:风寒感冒。

【葱姜汤】

用料:连根须的大葱 50 克,生姜 6 克,精盐、味精各适量。

制法:①将大葱洗净,切碎;生姜洗净,切丝,备用。

②锅内加水适量,放入葱末、姜丝,大火烧沸,改用文火煮 15 分钟,调入精盐、味精即成,趁热服下。

每日 2 次。

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，可用于治疗风寒湿痹、食欲不振、风寒感冒、恶心呕吐诸症。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、类风湿性关节炎、恶心呕吐诸症。将二者煎汤饮服，可治疗风寒湿痹、风寒感冒、恶心呕吐等症。

适应症：风寒感冒初起。

【黄豆香菜汤】

用料：黄豆60克，香菜15克，葱白4根，白萝卜60克，精盐、味精各适量。

制法：①将黄豆洗净，用清水浸泡半日；白萝卜洗净，去皮，切片；香菜、葱白分别洗净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆、萝卜片，大火烧沸后，改用文火煮30分钟，投入香菜末、葱末，再煮二三沸，调入精盐、味精即可饮服。

每日2剂，连服5－7天。

功效：萝卜性凉，味辛、甘，有宽中下气、消积化痰等功效，适宜于外感风寒兼气滞痰多者食用。香菜有消食下气、发汗祛寒等功效，适宜于风寒感冒者。葱白可通阳开窍、祛风活络，可助香菜解散表邪。黄豆性平，味甘，可健脾和胃、宽中下气、利水消肿，既防萝卜耗气，又有扶正祛邪之功。合而为汤，祛邪而不失扶正，补虚而不碍散寒，恰到好处。

适应症：风寒感冒。

【姜糖汤】

用料：生姜15克，红糖30－50克。

制法：①将生姜洗净，拍扁，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入姜丝，文火煮沸10分，调入红糖，再稍煮即成，趁热服下。

每日2次，连服5－7天。

功效：生姜有发表散寒、去湿利水、祛痰止呕、健胃消食等功效；红糖有补血、破瘀祛寒、助脾等功效。二者合煮食之，可收祛寒解表、祛痰健脾之功。

适应症：风寒感冒。

▲风热感冒

【薄荷汤】

用料：新鲜薄荷30克，冰糖20克。

制法：①将鲜薄荷洗净；冰糖打成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入薄荷、冰糖，大火烧开后再煮2－3分钟即成。

每日2次，连服5－7天。

功效：薄荷性凉，味辛，气味芳香，功能疏散风热、清咽利喉；冰糖有清热、消炎、去火等功效，适用于治疗咽喉肿痛、口腔发炎及肺热咳嗽诸症。将二者合食，适宜于风热感冒引发的诸症。

适应症：风热感冒，症见发热畏寒、咽喉肿痛、痰涕黄稠、小便黄等。

【杞菊绿豆汤】

用料:枸杞叶 100 克,菊花 15 克,绿豆 30 克。

制法:①将绿豆洗净,用清水浸泡 2 小时;枸杞叶、菊花洗净,备用。

②锅内加水适量,放入绿豆煮至开花时,加入枸杞叶、菊花,再煮 5 – 20 分钟,调入适量白糖即成。

每日 2 次,连服 3 – 5 天。

功效:枸杞叶性平,叶甘、微苦,有清热明目等功效,适用于治疗肝热、风热目赤、头痛诸症。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。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。三者合而为汤,可收清热疏风、止头痛之功。

适应症:风热感冒之头痛较甚者。

【绿豆荷叶汤】

用料:绿豆 50 克,荷叶(干品)30 克,冰糖 30 克。

制法:①将绿豆洗净,用清水浸泡 2 小时;荷叶洗净,用干净纱布包好;冰糖打碎,备用。

②锅内加水适量,放入绿豆、荷叶袋煎煮,至绿豆熟烂后,拣出荷叶袋,投入冰糖末,再稍煮一二沸即成。

每日 2 次,连服 5 – 7 天。

功效:绿豆有清热解暑、利尿解毒等功效。荷叶性平,味苦,有清热消暑、凉血止血、散瘀、生津等功效。将绿豆、荷叶

与有清热消炎的冰糖同煮食，可清热解毒、散瘀消炎。

适应症：风热感冒。

【银花山楂汤】

用料：银花 30 克，山楂 15 克，蜂蜜 250 克。

制法：①将银花洗净；山楂洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入银花、山楂片，煮沸 3 分钟后取药液 1 次，再加水煎取药液。将两次药液合并，兑入蜂蜜调匀即成。每次取 30 克服用，每日 3 次，也可随时服用。

功效：银花性寒，味苦，有清热解毒、疏散暑热等功效，可用于治疗风热感冒或暑热初起而热毒较甚者。山楂性凉，味酸、甘，有健脾消积、活血散瘀、化痰行气等功效，与银花同煮食，不但有利于风热感冒者化痰行气，而且又可使患者增进食欲，以加速康复。

适应症：风热感冒。

【桑叶菊花汤】

用料：桑叶 10 克，菊花 30 克，白糖适量。

制法：锅内加水适量，放入洗净的桑叶、菊花，大火烧沸后，改用文火煮 3－5 分钟，调入白糖即可饮服。

每日 2 次，连服 5－7 天。

功效：桑叶性寒，味甘、苦，轻清上行，功能疏风清热、宣肺止咳，用于风热咳嗽，又能清肝明目，用于肝热或风热所致的目赤、涩痛、流泪等；菊花功能疏风清热，尤善上行头面疏散上焦的风热，以达到止头痛、明目的功效。将桑叶、菊花合煮饮服，功效相得益彰，其疏风热、止头痛、明目之功更强，为风热

感冒、目赤肿痛等症的常用验方。

适应症：风热感冒、目赤肿痛等。

▲流行性感冒

【玉竹葛根猪肉汤】

用料：玉竹*50克，葛根30克，猪瘦肉120克，葱白30克，淡豆豉20克，精盐、味精各适量。

制法：①将玉竹、淡豆豉分别洗净；葛根去皮，洗净，捣碎；猪瘦肉洗净，切丝；葱白洗净，拍扁，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入玉竹，大火烧沸后，改用文火煎40－50分钟，去渣，再加水适量，放入猪肉丝、葛根末、淡豆豉、葱末，文火煎10分钟即成，调入精盐、味精服食。

每日1－2次，连服5－7天。

功效：玉竹有养阴润燥、生津除烦等功效。葛根性凉，味甘、辛，既能发汗解肌以祛除在表之邪，又能清热止痛以治疗颈项强痛，且有解热生津之功效。猪肉性平，味甘、咸，有润肠胃、生津液、丰肌体、泽皮肤等功效，又因其营养丰富而易于消化吸收，尤适宜体质虚弱、久病乏力者食用。将玉竹、葛根、猪瘦肉与葱白、淡豆豉合而煮食，可治疗流行性感冒及风热感冒等症，扶正祛邪，有利于病体的康复。

适应症：流行性感冒及风热感冒，症见身热头痛、无汗心烦等。

【苦瓜瓤汤】

用料：苦瓜瓤 100 克，精盐、味精、辣椒粉各适量。

制法：锅内加水适量，放入苦瓜瓤，大火烧沸后，改用文火煮 10 分钟，调入精盐、味精、辣椒粉即可服食。

每日 2 次，连服 7－10 天。

功效：苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温，无毒；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、目赤疼痛诸症；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、糖尿病诸症。

适应症：流行性感冒及糖尿病等。

【橄榄汤】

用料：新鲜橄榄 10 枚，白糖适量。

制法：①将新鲜橄榄洗净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入橄榄碎块，大火烧开后，改用文火煎煮 20－30 分钟，调入白糖即成。

每日 1 次，连服 3 天。

功效：橄榄性平，味涩、酸，有清热解毒、生津利咽、润肺祛痰、开胃降气、除烦醒酒等功效，可用于治疗风火喉痛、口干舌燥、食滞泄泻、酒伤昏闷、唇裂生疮、烦热干咳及预防感冒和流感诸症。

适应症：预防流行性感冒及普通感冒。

▲暑热感冒

【银花竹叶绿豆汤】

用料：银花 24 克，淡竹叶 10 克，绿豆 30 克，蜂蜜适量。

制法：①将绿豆洗净，用清水浸泡 1 小时；银花、淡竹叶洗净，用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、药袋，大火烧沸后，改用文火煮约 30 分钟，用蜂蜜调服。

每日 2 次，连服 5－7 天。

功效：淡竹叶性寒，味甘、淡，有清热利尿、清心除烦等功效，适用于治疗小便赤涩、热痛、心烦口渴、口舌生疮、呕吐诸症。银花又称忍冬花，性寒，味甘，其寒性较大而清热解毒力强，且能疏风透表，是内清热毒、外散表邪之要药，常用于瘟病初起，热毒壅盛之高热，咽喉肿痛等症。绿豆性寒，味甘，有祛热解暑、降压明目、解毒消肿等功效，常用于治疗暑热、高血压、淋病、便秘、夜盲、小便赤热诸症。将淡竹叶、银花、绿豆合煮饮服，可奏疏散风热、清热解毒之效。

适应症：暑热感冒及风热感冒，症见发热不退，微恶风寒，头痛汗出，咽喉肿痛，口渴喜饮，小便短少等。

【香薷厚朴扁豆汤】

用料：香薷 10 克，厚朴、白扁豆各 5 克。

制法：①将香薷、厚朴洗净，切碎；白扁豆用文火炒黄，捣成粉末，备用。

②将上述三味放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖1小时后代茶饮服。

每日2次，连服3－5天。

功效：香薷性微温，味辛，既能解表发汗，又能和中利湿，有彻上彻下之功。厚朴性温，味苦、辛，有健脾燥湿、下气散满等功效。白扁豆性平，味甘，有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效，可用于治疗烦热、泄泻、赤白带下、中暑发热、水肿诸症。三味合煮，是为解暑化湿和胃之妙品。

适应症：暑热感冒，症见发热、头痛、头沉、胸闷、倦怠、腹痛、吐泻等。

【粳米绿豆汤】

用料：粳米100克，绿豆60克，冰糖30克。

制法：①将绿豆洗净，用清水浸泡1小时；粳米淘洗干净；冰糖捣成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、粳米煎汤，熟后调入冰糖末即成。

每日2次，连服5－7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，可用于治疗暑热、高血压、淋病、便秘、夜盲、小便赤热诸症。粳米性平，味甘，有健脾养胃、止渴除烦、固肠止泻等功效，可用于治肠胃不和、暑热吐泻、小便不畅、烦渴。将绿豆、粳米与冰糖同煮食，适宜于暑热烦渴、小便不利诸症。

适应症：暑热感冒、烦渴等。

▲咳　嗽

作为一种生理现象，咳嗽是清除呼吸道内的分泌物和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。

【芥菜生姜汤】

用料：鲜芥菜 80 克，生姜 10 克，食盐少许。

制法：①将芥菜洗净，切成小块；生姜洗净，切片，备用。

②锅内加水4碗，放入芥菜块、生姜片，大火烧沸，改用文火炖20－30分钟，以食盐调味即成。

每日1剂，2次分服，连服3－5剂。

功效：芥菜性温，味辛、辣，有宣肺豁痰、温中利气等功效，可用于治疗风寒感冒、寒痰咳嗽诸症。生姜性温，味辛，有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效。将芥菜与生姜合煮食之，可收宣肺止咳、疏风散寒之功效。

适应症：风寒性咳嗽，症见头痛鼻塞、四肢酸痛等。

【萝卜葱白汤】

用料：萝卜300克，葱白6根，生姜15克。

制法：①将萝卜洗净，切片；葱白洗净，切末；生姜洗净，切丝，备用。

②锅内加水3碗，放入萝卜片煮沸，再加入葱末、姜丝，文火煎10分钟，即可服食。

每日1剂，连服3－5天。

功效：萝卜性凉，味辛、甘，有宽中下气、消积化痰等功效，可用于治疗慢性咳嗽、肺结核咯血、鼻衄、偏头痛、积食作酸等症。葱白性温，味辛，有通阳开窍、祛风活络、解毒消炎、清肺健脾等功效，可用于治疗风寒湿痹、食欲不振、风寒感冒、恶心呕吐诸症。将萝卜、葱白与生姜共煮食，可奏宣肺解表、化痰止咳之功效。

适应症：风寒咳嗽，症见痰多泡沫，感冒畏寒，身倦酸痛等。

【红糖姜枣汤】

用料：红糖30克，生姜15克，红枣30克。

制法：①将生姜洗净，切片；红枣洗净，去核，备用。

②锅内加水3碗，放入姜片、红枣，水沸后用文火煎煮15分钟，调入红糖，再煮一二沸即可饮服。服后盖被以取微汗。

每日1－2剂，连服5－7天。

功效：红糖有去寒、补血、破瘀、缓肝等功效。红枣性平，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。将红糖、红枣与具有温中散寒、发汗解表功效的生姜同煮食，可收驱风散寒之功效。

适应症：伤风咳嗽，胃寒刺痛，产后受寒腹痛，妊娠呕吐等症。

【萝卜胡椒汤】

用料：萝卜1个，白胡椒5粒，生姜3片，陈皮1片。

制法：①将萝卜洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入萝卜片、白胡椒、生姜、陈皮，大火烧沸，改用文火煎30分钟即成。

每日1剂，分2次服完，连服3－5天。

功效：萝卜可宽中下气、消积化痰，胡椒可温中散寒、健胃利尿，陈皮可调中理气、燥湿化痰，上述3味与生姜共煮食，可收下气消痰、健胃消食之功效。

适应症：咳嗽痰多。

【萝卜猪肺杏仁汤】

用料：萝卜1个，猪肺500克，杏仁15克，精盐、味精各适量。

制法：①将萝卜洗净，切片；猪肺切条，入沸水中汆一下，捞出洗净；杏仁去皮尖，备用。

②锅内加水适量，放入萝卜片、猪肺条、杏仁，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮1小时，调入精盐、味精即成。

每日1剂，分数次服完，连服10－15天。

功效：萝卜宽中下气、消积化痰，猪肺止咳定喘，杏仁止咳定喘、润肠通便，3味共煮食，可收清热化痰、止咳平喘之功效。

适应症：久咳不止。

【百合枇杷汤】

用料：鲜百合、鲜枇杷、鲜藕各30克，白糖、桂花各少许。

制法：①将鲜枇杷、鲜藕分别洗净，切片；鲜百合洗净，撕成片，备用。

②锅内加水适量，放入枇杷片、藕片、百合片，大火烧沸，改用文火煎10分钟，投入白糖、桂花，搅匀即成。

每日1－2剂，连服7－10天。

功效：百合性平，味甘，有润肺止咳、清心安神等功效，可用于治疗肺热咳嗽、劳嗽咯血、虚烦惊悸、失眠多梦诸症。枇杷性凉，味甘、酸，有清热润肺、止咳化痰、和胃止呕、生津利咽等功效，可用于治疗咽干口渴、咳嗽咯血、呕逆、衄血诸症。鲜藕味甘，生则性寒，熟则性温，有凉血止血、清热止渴等功效，

可用于治疗咳嗽咯血、热病口渴诸症。本汤有滋阴润肺、清热止咳之功效。

适应症：燥热伤肺、肺阴不足、虚热扰胸所致的干咳不止。

【苹果雪梨汤】

用料：苹果、雪梨各1个，陈皮3克，白糖30克，湿淀粉适量。

制法：①将苹果、雪梨洗净，去皮、核，切成小块；陈皮洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入苹果块、雪梨块、陈皮末，大火烧沸，改用文火煮15分钟，加入白糖，用湿淀粉勾成薄芡即成。

每日1剂，连服3－5天。

功效：苹果性平，味甘、酸，有补心益气、生津止渴、健脾和胃以及涩肠止泻、润肺、醒酒等功效。雪梨性凉，味甘、微酸，有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳等功效。本汤有补中益气、清热化痰之功效。

适应症：咳嗽痰多。

【银耳鸭蛋汤】

用料：银耳15克，鸭蛋1只，冰糖25克。

制法：①将银耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；冰糖捣成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入银耳、冰糖，大火烧沸后，打入鸭蛋，搅匀即成。

每日2剂，连服15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、月经不调诸症。鸭蛋性凉，味甘，有滋阴降火、清热化痰等功效，可用于治疗痰少咽干、肺阴虚咳嗽诸症。本汤有滋阴清肺、生津止渴等作用。

适应症：阴虚肺燥之咳嗽痰少、咽干口渴等。

【猪肉杏仁汤】

用料：瘦猪肉 50 克，杏仁 10 克，北沙参 15 克。

制法：①将猪瘦肉切成小块；杏仁洗净，去皮尖；沙参用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入肉块、杏仁、药袋，大火烧沸，改用文火煎 20－30 分钟，拣出药袋即可饮服。

每日 1－2 剂，连服 5－7 天。

功效：猪肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽肌肤等功效。杏仁有止咳定喘、润肠通便等功效。沙参性微寒，味甘、苦，有润肺止咳、养胃生津等功效，适用于气阴两虚、肺热燥咳、咳痰不爽，或潮热久咳干咳，咳血、声哑诸症。3 味合服，可清肺、化痰、生津。

适应症：咳嗽少痰、口渴咽干、咽痰等症。

【罗汉柿饼汤】

用料：罗汉果 1 个，柿饼 2 个，冰糖 30 克。

制法：①将罗汉果洗净，切碎；柿饼去蒂，切碎；冰糖捣成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入罗汉果、柿饼，大火烧沸，改用文火煎 10 分钟，投入冰糖末，搅匀即成。

每日1-2剂，连服3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、大便秘结及慢性支气管炎诸症。柿子性寒，味甘、涩，有清热润肺、化痰止渴、涩肠止血等功效，可用于治疗热渴、热咳、吐血、肠出血诸症。将上3味合煮食之，可清肺热、去痰火、止咳嗽等。

适应症：痰火咳嗽及小儿百日咳等。

▲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火分为风寒、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。

【百合荸荠汤】

用料：百合 15 克，荸荠 30 克，雪梨 1 个，冰糖适量。

制法：①将百合去杂洗净，撕成小片；荸荠洗净去皮，切成小块；雪梨洗净去皮、核，切成小块；冰糖捣成碎末，备用。

②锅内加水适量，将百合、荸荠、雪梨、冰糖一同放入，大火烧沸，改用文火煎煮 5－10 分钟即成。

每日 1 剂，分 2 次服完，连服 15－20 天。

功效：百合有润肺止咳、清心安神等功效。荸荠性寒，味甘，有清热凉肝、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、肺胃痰热、百日咳、妇人血崩诸症。雪梨性凉，味甘，有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳诸功效。服食本汤，可润肺、清热、化痰。

适应症：慢性支气管炎及阴虚痰稠、咳之不爽等。

【鸡子姜汁汤】

用料：鸡蛋 1 只，生姜汁 5 毫升，白糖 30 克。

制法：锅内加水适量，烧沸后打入鸡蛋，加入姜汁、白糖，搅匀即成。

每日早晚各 1 剂，连服 1 个月。

功效：鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效，可用于治疗阴虚肺燥、妇女血虚、月经不调、带下、遗精诸症。白糖性寒，味甘，有润肺生津、和中益肺、舒缓肝气等功效。将鸡蛋、白糖、姜汁合煮食，可收润肺生津、补气止咳之功。

适应症：慢性支气管炎之肺燥咳嗽。

【甘草蜜枣汤】

用料：生甘草6克，蜜枣8枚。

制法：将甘草、蜜枣洗净，一同入锅，加水800毫升，大火烧沸，改用文火煎至400毫升，吃枣饮汤。

每日2剂，连服15－20天。

功效：甘草性平，味甘，有补中益气、润肺祛痰、清热解毒等功效。蜜枣有补中益气、养胃健脾、养血壮神等功效。2味合用，可补中益气、解毒润肺、止咳化痰。

适应症：慢性支气管炎之咳嗽、咽干喉痛，肺结核咳嗽等。

【羊肉青椒鸡子汤】

用料：羊里脊肉150克，青椒50克，鸡蛋1只，姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将羊肉切成细丝；青椒洗净，去籽，切片；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②锅内加水适量，放入羊肉丝、青椒片、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煎5分钟，投入鸡蛋，调入精盐、味精即成。

每日1剂，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。青椒性热，味辛，有温中散寒、开胃消食、除湿祛痰等功效。鸡蛋有滋阴润燥、养血息风等功效。3味合服，可温肺止咳、除湿祛痰。

适应症：慢性支气管炎之肺寒咳喘。

【白菜豆腐汤】

用料：大白菜 150 克，豆腐 120 克，姜丝、葱末、精盐、味精、香菜末、香油各适量。

制法：①将大白菜洗净，切丁；豆腐洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入白菜、豆腐、姜丝、葱末共煮汤，熟后调入精盐、味精、香菜末、香油即成。

每日 1 剂，连服 1 个月。

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。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、产后恶漏诸症。二者合食，可生津润燥、止咳化痰。

适应症：慢性支气管炎之咳嗽痰多。

【南瓜大枣汤】

用料：南瓜 200 克，大枣 9 枚，白糖 30 克。

制法：①将南瓜洗净，切成小块；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入南瓜块、大枣，大火烧沸，改用文火煎 15 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 15－20 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、肺痈、咳嗽痰喘、夜盲诸症。大枣有补中益气、健脾养胃等功效。白糖有润肺生津、和中益肺、舒缓肝气等功效。三者合食，可补中益气、止咳化痰。

适应症：慢性支气管炎之咳嗽痰多。

▲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，哮证发作时以祛邪为主，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。

【柚皮百合汤】

用料：柚子 1 个（约 1000 克重，去肉留皮），百合 125 克，白糖 125 克。

制法：①将柚子皮洗净，切片；百合去杂洗净，撕成小片，备用。

②锅内加水适量，放入柚子皮、百合，大火烧沸，改用文火煎 30－40 分钟，去渣留汁，加入白糖，再煮二三沸即成。

每日 1 剂，分 3 次服完，每服 3 剂为 1 个疗程。服药期间，忌食油菜、萝卜、鱼虾。

功效：柚子皮性温，味辛、甘、苦，有去郁解闷、下气化痰、健脾消食及利膈疏肝等功效；百合有润肺止咳、清心安神等功效；白糖有润肺生津、和中益肺等功效。三者合用，可补脾虚、清肺热、化痰涎。

适应症：陈年咳嗽，痰多、哮喘，肺气肿等。

【丝瓜鸡子汤】

用料：丝瓜 200 克，鸡蛋 1 只，姜丝 5 克，葱末 6 克，精盐 2 克，味精 3 克，食用油 15 克，湿淀粉适量。

制法：①将丝瓜洗净，去瓤，切丝，备用。

②炒锅上火，将油烧热，投入姜丝、葱末煸香，再加入丝瓜丝略炒，加水适量，大火烧沸，文火煮 2－3 分钟，打入鸡蛋搅匀，调入精盐、味精，用湿淀粉勾芡即成。

每日 1 剂，连服 15－20 天。

功效：丝瓜性凉，味甘，有清热利肠、凉血解毒、通经活络、祛风化痰、降气平喘、下乳等功效，可用子治疗支气管哮喘、慢

性支气管炎、老年痰多咳嗽、鼻窦炎、腮腺炎诸症。丝瓜与鸡蛋合食，具有止咳平喘的作用。

适应症：支气管哮喘、慢性支气管炎等。

【罗汉银杏猪肉汤】

用料：猪瘦肉 90 克，银杏 6 枚，罗汉果 1 枚，甜杏仁 9 枚，桑白皮 24 克。

制法：①将银杏去壳，用清水浸泡 2 小时；猪瘦肉洗净，切成小块；罗汉果切碎；桑白皮用干净纱布包好，备用。

②将全部药料一同放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎 1 小时（不加盐），拣出桑白皮袋，即可饮服。

每日 1 剂，连服 10－15 克。

功效：银杏性味甘、微苦而涩，有敛肺气、止咳定喘等功效，对于肺虚喘咳，单用已有一定疗效；罗汉果功能清肺热，止喘咳；甜杏仁其质滋润，功能清肺润燥，止咳平喘；桑白皮性寒味甘，善于清泻肺中虚热，又能降气平喘，与罗汉果、银杏相配伍则奏清肺热、止咳喘之效；猪瘦肉滋阴润燥，补脾益肺，可使桑白皮降气平喘而无伤肺气之虑。

适应症：支气管哮喘、咳嗽等。

【虾仁芹菜汤】

用料：虾仁 30 克，鲜嫩芹菜 150 克，熟猪油 25 克，姜丝、葱末、精盐、味精、料酒各适量。

制法：①将虾仁用清水泡软，切碎；芹菜洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，放入猪油烧热，烹入姜丝、葱末煸香，加水适

量，放入虾仁、芹菜、料酒，大火烧沸，改用文火煎煮 10 分钟，点入精盐、味精即成。

每日 1 剂，连服 15－20 天。

功效：虾仁性温，味甘、咸，有壮阳补肾、健脾化痰、益气暖胃等功效。芹菜性凉，味甘，有调经止带、平肝清热、祛风利湿、养神益气等功效。支气管哮喘患者常食虾仁芹菜汤，可收到清热益肺、强壮体质、减轻哮喘发作程度等作用。

适应症：支气管哮喘、阳痿、性冷淡、带下等。

【鹌鹑汤】

用料：活鹌鹑 2 只，姜丝、葱末、食用油、料酒、精盐、味精、香菜末各适量。

制法：①将鹌鹑宰杀，去毛，去内脏，洗净，剁成大块，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末煸香，再下鹌鹑块、料酒略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煎煮 30－40 分钟，调入精盐、味精、香菜末即成。

每日 1 剂，连服 1 个月。

功效：鹌鹑性平，味甘，有补中益气、清热利湿、消肿等功效，经常服食，可治疗肝肾阴虚所致的腰腿痛、消化不良、食欲不振以及支气管哮喘、小儿疳积等症。

适应症：支气管哮喘、小儿疳积等。

【刀豆蜂蜜汤】

用料：刀豆子 30 克，蜂蜜适量。

制法：将刀豆子洗净，加水煮烂，调入蜂蜜即成。

每日1剂，常服有效。

功效：刀豆性平，味甘，有温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾、止咳定喘等功效，可用于治疗虚寒呃逆、头风痛、胃寒呕吐、疝气、腰痛、老年性哮喘、百日咳等症。蜂蜜有清热、补中、解毒、润燥、止痛等功效。二者合食，可补中下气、定喘止咳。

适应症：老年慢性支气管哮喘。

▲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。

【百合猪肉汤】

用料：鲜百合50克，猪瘦肉120克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将百合去杂洗净，撕成小片；猪瘦肉洗净，切丝，

备用。

②锅内加水适量，放入猪肉丝、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮3－5分钟，加入百合片，再煮数沸，撇去浮沫，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服15－20天。

功效：百合性微寒，味甘，有养阴润肺、清心安神等功效，可用于治疗阴虚潮热、劳嗽咳血、干咳无痰、虚烦惊悸、心神不宁、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。二者合食，既可养阴清热、润肺止咳，又能达到强健体质的作用，有利于病体的康复。

适应症：肺炎之潮热、咳嗽等。

【茅根藕片汤】

用料：鲜茅根150克，鲜藕200克。

制法：①将鲜茅根洗净，切碎；鲜藕洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入鲜茅根、鲜藕片，大火烧沸，改用文火煮15分钟，去渣饮汤。

每日2剂，连服7－10天。

功效：鲜茅根性寒，味甘，有凉血止血、清热利尿等功效。鲜藕性寒，味甘，有凉血止血、清热止渴等功效，适用于治疗咳嗽咯血、热病口渴等症。二者合食，可奏清热止渴、止咳利尿之功效。

适应症：肺炎之发热、咳嗽、口渴等。

【银花薄荷芦根汤】

用料：银花30克，薄荷10克，鲜芦根60克，白糖适量。

制法：①将鲜芦根洗净，切碎；银花、薄荷分别洗净，备用。

②锅内加水适量，放入鲜芦根、银花，大火烧沸，改用文火煮15分钟，再下薄荷煮沸3分钟，去渣，加入白糖，温服。

每日2剂，连服5－7天。

功效：银花又名忍冬花、金银花，性寒，味甘，既能清热解毒，且有轻宣散邪、疏散内热之功，适用于瘟病发热、斑疹、咽喉肿痛等症。薄荷性凉，味辛，芳香开郁，上清头目、下疏肝气，既解表散风热之邪，又能舒解气分之滞，适用于治疗头风，头痛及眼目、咽喉诸疾及小儿惊热疮疹等。芦根甘寒，可清肺胃之热，除烦渴、止呕吐，透疹。三者合用，可收清热解毒、除邪止渴之功。

适应症：肺炎之高热、寒战、咳嗽、胸痛、烦渴等。

▲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,胸胁掣痛,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。

【银耳莲子赤豆汤】

用料:银耳6克,莲子10枚,赤小豆30克,白糖适量。

制法:①将银耳用清水泡发,去杂洗净,撕成小片;莲子、赤小豆分别洗净,备用。

②锅内加水适量,放入莲子、赤小豆,大火烧沸,改用文火煮40分钟,投入银耳、白糖,再煮一二沸即成。

每日2剂,连服10-15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

调诸症。莲子性温，味甘，有清心健脾、补中养神、止泻固精等功效，适用于治疗心烦失眠、大便溏泄、久痢、腰痛、遗精、带下诸症。赤小豆性平，味甘、酸，有清热利水、祛湿排毒、消肿等功效。三者合用，可清热解毒、除烦止渴、养心健脾。

适应症：肺结核之潮热、失眠、食欲不振以及女子月经不调等。

【银杏蜂蜜汤】

用料：银杏 15 枚，蜂蜜 30 克。

制法：①将银杏去壳，用文火炒熟，备用。

②锅内加水适量，放入银杏，文火煮沸 10 分钟后，离火，调入蜂蜜即成。

每日 2 剂，连服 15－20 天。

功效：银杏性平，味甘、苦、涩，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、带下、白浊、眩晕诸症。蜂蜜有清热、补中、解毒、润燥、止痛等功效。

适应症：肺结核咳嗽及支气管哮喘等。

【蘑菇猪肉汤】

用料：新鲜蘑菇 120 克，猪瘦肉 60 克，精盐、味精、香油、香菜末、姜丝、葱末、胡椒粉各适量。

制法：①将鲜蘑菇去杂洗净，撕成小片；猪瘦肉切丝，备用。

②锅内加水适量，放入蘑菇、猪瘦肉丝、姜丝、葱末，大火烧沸后，改用文火煮 15 分钟，调入香菜末、精盐、味精、胡椒粉、香油即成。

每日 1－2 剂，连服 20－30 天。

功效：蘑菇性凉，味甘，有益气补脾、解毒润燥、化痰止泻、透疹抗癌等功效；猪瘦肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽肌肤等功效。二者合用，可减轻肺结核患者的症状，强壮体质，有利于病体的康复。

适应症：肺结核之午后潮热，盗汗、食欲不振、体质虚弱等。

【桑葚地骨皮汤】

用料：新鲜桑葚 60 克，地骨皮 15 克，冰糖 30 克。

制法：①将桑葚洗净；冰糖捣成碎末；地骨皮用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入地骨皮袋，大火烧沸，改用文火煎 30－40 分钟，捞出药袋，加入鲜桑葚、冰糖末，再煮 3－5 分钟即成。

每日早晚各 1 剂，连服 30 天为 1 个疗程。

功效：桑葚性寒，味甘，有养血滋阴、补益肝肾、祛湿解痹、聪耳明目等功效，可用于治疗病后体虚、贫血、自汗、盗汗、便秘、肺虚干咳、阴虚潮热诸症。地骨皮性寒，味甘，有凉血退热、清肺止咳等功效，适用于治疗骨蒸潮热、盗汗、烦热消渴、咳喘、咳血诸症。

适应症：肺结核之潮热、盗汗、咳喘等。

▲肺脓肿（肺痈）

肺脓肿，属于中医学“肺痈”的范畴。是由肺组织坏死而

产生的局限性有脓液的空间，同时伴有周围肺组织炎症的一种疾患。其病理过程是以肺组织坏死为主要内容。如果以厌氧菌感染引发的肺脓肿，则主要表现为腐败性恶臭痰，而以需氧菌感染引发的肺脓肿，则主要表现为非腐败性痰液。但总以咳则胸痛、吐痰腥臭，甚则咳吐脓血，乍寒乍热为特征。本病多发生于青壮年，男性多于女性。

中医学认为，肺脓肿的主要成因，是外感风热之毒，熏蒸于肺，肺受热灼，清肃失常，热壅血瘀，郁结成痈，血败化脓；或因原有痰热，过食辛热煎炸，湿热蕴结日久，再因外感风热，内外合邪，更易发病。

现代中医学根据临床症状，将肺脓肿分为初发期、成痈期、溃脓期和恢复期，并施以辨证治疗。

1.初发期。症见发热微恶寒，咳嗽，胸痛，咳则痛甚，呼吸不利，咯吐白色粘痰，口干而渴，舌红苔薄黄，脉浮数而滑。治宜疏风清热，宣肺化痰。

2.成痈期。症见壮热不退，咳嗽气急，咯吐大量黄稠脓痰，气味腥臭，胸痛不能转侧，口干咽燥，烦躁不安，舌红苔黄厚腻，脉滑数。治宜清热解毒，化瘀消痈。

3.溃脓期。症见热势渐退，咳吐大量脓痰，如米粥或痰血相兼，腥臭异常，咳嗽气喘时胸痛，心烦面赤，口干渴，舌红绛、苔厚黄腻，脉滑数。治宜清热解毒，排脓。

4.恢复期。症见身热渐退，咳嗽减轻，脓痰日渐减少，胸部隐痛，气短，易出汗，神疲乏力，盗汗，口咽干燥，舌红偏绛而干、苔黄，脉细数。治宜益气养阴，清除余邪。

【双花桑杏汤】

用料：银花20克，菊花10克，桑叶10克，杏仁10克，冰糖适量。

制法：①将杏仁去皮尖，捣碎；冰糖捣成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入银花、菊花、桑叶、杏仁末，大火烧沸，改用文火煎15分钟，去渣，调入冰糖末即成，温服。

每日2剂，连服5－7天。

功效：银花性寒，味甘，有清热解毒、疏风透表之功效，常用于瘟病初起，发热、头痛、口渴、咽痛诸症。菊花功能疏风清热，尤善上行头面疏散上焦之风热，可止头痛、明眼目。桑叶轻清上行，功能疏风清热、宣肺止咳。杏仁功能止咳定喘、润肠通便。以上4味与冰糖合服，可祛热止痛、宣肺止咳。

适应症：肺脓肿初期，症见恶寒发热、胸痛、咳则痛甚、呼吸不畅等。

【桃仁冬瓜仁汤】

用料：桃仁10－15克，冬瓜仁30克，冰糖30克。

制法：锅内加水适量，放入桃仁、冬瓜子仁，水煎15分钟，加入冰糖末，调匀即成。

每日1－2剂，连服7－10天。

功效：桃仁性平，味苦、甘，有活血破瘀、通经活络、润肠通便等功效。冬瓜仁性凉，味甘，有清热解毒、除烦生津、祛湿利水、利胸膈、止咳化痰等功效。二者与冰糖合服食，可除热解毒、化痰止痛。

适应症：肺结核成痈期，症见壮热不退、咳吐黄痰、气味腥

臭、胸痛不能转侧等。

【芦根薏米汤】

用料：鲜芦根50克，薏米30克，白糖适量。

制法：①将芦根洗净，切段；薏米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入芦根，文火煎沸20分钟，去渣，加入薏米煮至熟烂，服时酌加白糖。

每日1－2剂，连服3－5天。

功效：芦根性寒，味甘，有清肺胃之热，除烦止渴、止呕哕、透疹等功效；薏米性微寒，味甘、淡，有健脾利湿、清热排脓等功效。二味合用，可解热毒、除脓痰、止烦渴。

适应症：肺脓肿溃脓期，症见咳吐大量脓痰，如米粥或痰血相兼。

【桔梗杏仁玉竹汤】

用料：桔梗20克，杏仁10克，玉竹15克，薏米50克，冰糖适量。

制法：锅内加水适量，放入桔梗、杏仁、玉竹，大火烧沸，改用文火煎30－40分钟，去渣留汁，加入薏米煮熟，再加冰糖适量，稍煮即成，温服。

每日3剂，连服5－7天。

功效：桔梗功能止咳祛痰、宣肺排脓；杏仁宣肺润肠、止咳平喘；玉竹养阴润燥、生津止渴；薏米健脾利湿、清热排脓。四味共用，可养阴清热、止咳祛痰。

适应症：肺脓肿恢复期，症见身热渐退、咳嗽减轻、脓痰日渐减少等。

▲胸膜炎

胸膜炎是在对机体结核杆菌呈过敏状态下，胸膜炎受结核菌感染而引起的炎症。其病理变化有纤维素性(干性)和浆液纤维素性(渗出性)两种类型。临床表现为胸痛，发热，胸膜摩擦音和胸膜腔积液。

【夏枯草猪肉汤】

用料：夏枯草30克，猪瘦肉60克，精盐适量。

制法：①将夏枯草洗净，用干净纱布包好；猪瘦肉洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入药袋、猪肉片，大火烧沸，改用文火煎20分钟，拣出药袋，调入精盐即可服食。

每日1－2剂，连服7－10天。

功效：夏枯草性寒，味辛、苦，有清肝降火、散郁消结、活血通脉等功效，适用于治疗肝火郁结、痰结气郁、肝火上炎诸症。猪肉功能滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤。二者配伍，既可减轻症状，又能强壮体质，有利于病体的康复。

适应症：胸膜炎、头晕、头痛、百日咳等。

【川贝雪梨汤】

用料：川贝母15克，雪梨2个，猪肺60克，冰糖适量。

制法：①将雪梨洗净，去皮、核，切块；猪肺切片，放入沸水中焯一下，捞出过凉；冰糖捣成碎末，备用。

②砂锅内加水适量，放入川贝母、猪肺片，大火烧沸，改用

文火煎30分钟，加入雪梨块，再煎10分钟，投入冰糖即成。

每日1剂，连服10－15天。

功效：川贝母性微寒，味苦、甘，有润肺化痰、散结除热等功效，适用于治疗阴虚火盛、痰热郁结等症。雪梨性凉，味甘、微酸，有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳诸症。猪肺有补肺、止咳、定喘诸功效。三者合用，有化痰止咳、润肺清热之功效。

适应症：胸膜炎之畏寒、发热、胸痛、咳嗽等。

二、消化系统疾病

▲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。

【山楂橘皮汤】

用料：山楂20克，橘皮15克，生姜3片，白糖适量。

制法：①将山楂洗净切片；橘皮切丝，备用。

②锅内加水适量，放入山楂片、橘皮丝、生姜片，大火烧沸，改用文火煎5分钟，调入适量白糖即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：山楂性温，味甘、酸，有破气行瘀、消积化滞等功效；橘皮性温，味辛、苦，有理气健脾、燥湿化痰等功效；生姜性温，味辛，有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效。3味合用，可奏消食导滞、健脾开胃之效。

适用症：消化不良之食积纳呆、不思饮食等。

【柚皮山楂内金汤】

用料：柚子皮15克，山楂、鸡内金各10克，砂仁5克。

制法：锅内加水适量，放入上药煎煮2次，取二汁混匀，温服。

每日1剂，分2次服完，连服5—7天。

功效：柚子皮性温，味辛、甘、苦，有去郁解闷、下气化痰、健脾消食等功效；鸡内金性平，味甘，有补脾健胃、消积化瘀等功效；砂仁性温，味辛、涩，有行气和中、开胃消食等功效。以上3味与山楂共煮食，可消食化积、健脾开胃、行气破滞。

适应症：消化不良之食积、气滞、食欲不振等。

【猪肚萝卜汤】

用料：猪肚150克，萝卜120克，姜丝、葱末、精盐、味精、料酒、胡椒粉、香油各适量。

制法：①将猪肚洗净，切丝，入沸水中焯一下捞出；萝卜洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入猪肚丝、萝卜片、姜丝、葱末、料酒，

大火烧沸，改用文火煮20分钟，调入精盐、味精、胡椒粉、香油即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：猪肚为补脾胃之要品，有补中益气、清热止带等功效；萝卜有宽中下气、消积化痰等功效。二者合用，可健脾养胃、消积化滞。

适应症：脾胃虚弱所致的消化不良。

【桂皮山楂汤】

用料：桂皮4克，山楂10克，红糖30克。

制法：锅内加水适量，放入桂皮、山楂，文火煎沸20分钟，去渣留汁，加入红糖再煮一沸，趁热饮服。

每日2剂，连服3—5天。

功效：桂皮性热，味辛，有健脾祛寒等功效，与山楂、红糖共煮食，可温中祛寒、健脾消食。

适应症：过食寒凉所致的伤食、纳少等。

▲胃　痛

胃痛又称胃脘痛，是以胃脘部疼痛为主的病症。此病的发生多与过度劳累，外受风寒，情志刺激，饮食失调及脾胃不和等因素有关，现代医学中急、慢性胃炎及消化道溃疡、胃痉挛、胃神经官能症、胃粘膜脱垂症等均可出现胃痛的症状。

中医学将胃痛分为如下几种类型：

1.风寒伤胃：胃脘冷痛，呕吐清水痰涎、胃寒喜暖、得热痛减、口淡不渴、舌淡苔白、脉浮紧且弦。

2.胃中实热：痛势急迫、胃脘部有烧灼感而拒按、吐酸嘈杂、心烦口苦、大便干结、小便短赤、舌红苔黄腻、脉弦滑。

3.食滞内停：胃痛且胀、嗳酸厚腻或呕吐不消化的食物、吐后则痛减、舌苔厚腻、脉滑实有力。

4.肝气犯胃：胸胁胀痛、胃脘痞满且痛、嗳气频作、恶心呕吐、逢情志抑郁则疼痛加重、舌苔薄白、脉象弦数。

5.阴虚胃痛：胃痛隐隐、灼热不适、嘈杂似饥、饥不择食、口干口渴、大便干结、舌红少津、脉细数。

6.脾胃虚寒：面色萎黄、神疲乏力、四肢欠温、胃痛缠绵、喜温喜按、空腹为甚、或呕吐清水、大便稀滴、舌质淡苔薄白、脉沉细无力。

7.气滞血瘀：胃痛如遭针刺或刀割、痛无定处、拒按或兼有呕血及黑便、舌质紫黯或存瘀斑、脉弦涩。

【生姜鸡丝汤】

用料：公鸡肉150克，生姜12克，草果6克，陈皮、胡椒各3克，精盐、味精、料酒、香油各适量。

制法：①将鸡肉洗净，切丝；生姜洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入鸡丝、姜片、草果、料酒、陈皮，大火烧沸，改用文火煮20分钟，调入胡椒粉、精盐、味精、香油即成。

每日1—2剂，连服5—7天。

功效：公鸡肉性温，味甘，功能温中益气、止血补虚；生姜温胃散寒、祛风行气；草果祛寒理气止痛。3味合用，可温中补虚、行气止痛。

适应症：胃脘冷痛并伴有体虚瘦弱。

【鸡子胡椒汤】

用料：鸡蛋2只，胡椒粉5克，姜丝、葱末、精盐、味精、香菜末各适量。

制法：锅内加水适量，大火烧沸后打入鸡蛋搅匀，调入上述佐料，再稍煮即成。

每日1剂，连服3～5天。

功效：鸡蛋可滋阴润燥、养血理气，胡椒可温中散寒、健胃消积。二者合用，可奏温中健胃、理气止痛之效。

适应症：心腹冷痛、宿食不消、胃寒疼痛等。

【山楂汤】

用料：山楂120克，白糖适量。

制法：将山楂洗净，切片，加水煎沸10分钟，调入白糖即成。

每日1剂，分3次服下。

功效：山楂性冷、味酸，有健脾消积、活血散瘀、化痰行气、散寒止痛等功效。

适应症：因肉食引起的食积胃痛，症见脘腹胀满疼痛、拒按、恶食、嗳腐吞酸等。

【香菜大枣汤】

用料：香菜30克，大枣9枚，姜丝6克，红糖15克。

制法：①将香菜洗净，切段；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、姜丝，大火烧沸，改用文火煎煮10分钟，投入香菜末、红糖，再稍煮即成。

每日1剂，于饭后2小时服下。

功效：香菜性温、味辛，有消食下气、醒脾调中、壮阳助兴等功效；大枣健脾和胃、养血壮神；生姜温中散寒、和胃止呕。

适应症：胃脘冷痛、食积反胃等。

【花椒生姜汤】

用料：花椒5克，生姜6克，红糖20克。

制法：①将花椒捣研成末；生姜切丝，备用。

②锅内加水适量，放入姜丝煮沸5分钟，调入花椒粉、红糖即成。

每日2剂。

功效：花椒性温、味辛，有温中祛寒、祛湿杀虫、健胃止泻等功效；生姜温中散寒、和胃止呕；红糖破瘀、去寒。三味合用，可温中散寒、和胃止痛。

适应症：受寒胃痛、呕吐等。

【佛手红糖汤】

用料：佛手60克，红糖30克。

制法：将佛手洗净，切片，加水煮沸10分钟，调入红糖即成。

每日2剂，连服3—5天。

功效：佛手性温，味辛、苦、酸，有芳香理气、化痰止咳、健胃止呕等功效。

适应症：胸闷气胀、胃痛肋胀、嗳喘、呕吐等。

▲肠胃炎

肠胃炎是由不同病因引发的急、慢性肠胃粘膜炎疾患。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”、“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。

【菠萝汤】

用料：菠萝 150 克，白糖 30 克。

制法：①将菠萝洗净，切片，放入淡盐水中略渍一下，捞出备用。

②锅内加水适量，放入菠萝片，煮沸 5 分钟后调入白糖即成。

每日 2 剂，连服 2—3 天。

功效：菠萝性平，味甘、微酸，有补脾益胃、生津止渴、润肠通便、利尿消肿等功效。

适应症：肠炎腹泻。

【石榴皮荠菜汤】

用料：石榴皮 25 克，荠菜 30 克，红糖 30 克。

制法：将石榴皮、荠菜洗净，加水煎沸 20 分钟，去渣，调入红糖即成。

每日2剂，连服3天。

功效：石榴皮有固肾及收敛作用，常用于治疗肾虚遗精、腹泻等症。荠菜性平，味甘，有清热解毒、平肝明目、软坚散结等功效。

适应症：急性肠胃炎之腹泻。

【生姜橘皮汤】

用料：生姜、橘子皮各15各，白糖30克。

制法：将生姜、橘子皮分别洗净，切丝，共入锅内，加水煎沸15分钟，过滤去渣，加入白糖调服。

每日1—2剂，连服15—20天。

功效：生姜功能温中散寒、和胃止呕；橘皮性温，味辛、苦，功能理气健脾、燥湿化痰。

适应症：慢性胃炎之恶心、嗳气、食滞胀满、食欲不振、嗜杂吞酸等。

【生姜木瓜汤】

用料：生姜30克，木瓜500克，米醋500毫升。

制法：①将生姜洗净，切丝；木瓜洗净，切片，备用。

②将姜丝、木瓜片、米醋共置沙锅内，加水适量烧沸，再用文火煎20—30分钟即成。

每2日1剂，数次分服，宜常食。

功效：生姜温中散寒、和胃止呕；木瓜性寒，味甘，有健脾醒胃、清暑消渴、疏肝化瘀等功效；米醋有健胃消食、去瘀生新、解毒消肿等功效。三者合用，可健脾益气，温中和胃。

适应症：脾胃虚寒性慢性胃炎，症见胃脘隐痛、喜暖喜按、

食欲减退、饭后饱胀、神疲乏力等。

▲胃、十二指肠溃疡

胃、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、嗳气、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，因嗳气或矢气则舒，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。

【姜韭牛奶汤】

用料：生姜25克，韭菜250克，生奶250毫升。

制法：①将生姜与韭菜分别洗净，切碎，捣烂，用干净纱布绞取汁液，备用。

②将生姜汁、韭菜汁、牛奶共置锅内，加热煮沸即成。

每日2剂，宜常服。

功效：生姜温中散寒、和胃止呕；韭菜温中下气、补肾益阳、调和脏腑、健脾养胃；牛奶不但可治疗反胃嗳嗝、大便燥结、气血双亏等症，而且可中和胃酸，以防止胃酸对溃疡的刺激。三者合用，可健脾温胃、降气止逆。

适应症：胃寒型胃溃疡、慢性胃炎、胃寒作痛、呕吐等症。

【橘皮猪肚汤】

用料：橘皮25克，猪肚200克，姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、香菜各适量。

制法：①将橘皮洗净，切丝，用干净纱布包好；猪肚入沸水中焯二三分钟，捞出切丝；生姜洗净，切丝；香菜洗净，切末，备用。

②锅内加水适量，放入橘皮袋、猪肚丝、姜丝、料酒。大火烧沸后，改用文火煮15分钟，拣出橘皮袋，调入精盐、味精、香菜末即成。

每日1剂，宜常服。

功效：猪肚为补脾养胃之要品，可治胃虚疼痛、胃下垂、带下诸症。橘皮功能理气健脾、燥湿化痰。

适应症：胃溃疡所致的疼痛、恶心、呕吐等。

【旱莲草红枣汤】

用料：旱莲草 50 克，红枣 10 枚。

制法：将旱莲草和红枣分别洗净，入锅，水煎 2 次，取汁混匀后饮服。

每日 1 剂，分 2 次服下。

功效：旱莲草性寒，味甘、酸，有补肾益阴、凉血止血等功效；红枣功能健脾养胃、养血壮神。二味合用，可清热止血、健脾养血。

适应症：胃、十二指肠溃疡出血及失血性贫血等。

【牛肉良姜汤】

用料：牛肉 350 克，高良姜、干姜各 15 克，精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将牛肉洗净，去筋膜，切块；高良姜、干姜洗净，备用。

②锅内加水适量，放入牛肉块、高良姜、干姜，大火烧沸，改用文火煮 1 小时，调入精盐、味精、胡椒粉、香菜末即成。

每日 1 剂，2 次分服。

功效：牛肉补脾和胃、益气养血、强筋健骨，良姜温中散寒、暖胃止痛，干姜温中散寒、回阳通脉、温肺化痰，三味合用，可收温中散寒、补虚健胃之功。

适应症：虚寒型消化道溃疡，以及胃寒疼痛、口淡流涎、恶心欲吐、食欲不振等。

▲腹　泻

腹泻又称泄泻，是指排便次数增多，粪便稀薄或伴有粘液、脓血、未消化食物。有急性腹泻与慢性腹泻之分。

起病急，病程在2个月以内者称为急性腹泻，常由急性肠道传染病、食物中毒、胃肠功能紊乱及饮食不当所致。起急缓慢，常反复发作，病程超过2个月者称为慢性腹泻，常由胃部疾病如慢性萎缩性胃炎致胃酸缺乏、慢性肠道感染、慢性肠道疾病、肝与胆及胰腺病变、内分泌及代谢性疾病，神经功能紊乱等引起。腹泻严重者可造成胃肠分泌液的大量丢失，产生水与电解质平衡的紊乱以及营养物质的缺乏所带来的各种后果。

中医学认为，腹泻是由于脾胃功能障碍，脾虚湿盛，传导失常而致的一种常见疾患。可根据感受外邪、饮食所伤、脾胃虚弱、肾阳虚等不同病因而辨证施治。

【羊肉荔枝汤】

用料：羊肉200克，荔枝（却壳）50克，姜丝、葱末、精盐、味精、料酒各适量。

制法：①将羊肉洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入羊肉块、荔枝、料酒、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮20分钟，调入精盐、味精即成。

每日1剂，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。二者合用，可益气健脾、固肾止泻。

适应症：老年脾肾阳虚所致的五更泻。

【荔枝大枣山药汤】

用料：荔枝干7枚，大枣6枚，淮山药15克，红糖10克。

制法：将荔枝干、大枣、淮山药共洗净，放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，调入红糖即成。

每日1—2剂，连服15—20天。

功效：荔枝补脾益肝、生津止渴、解毒止泻；大枣补中益气、养胃健脾、生津润燥；山药性平，味甘，有补中益气、健脾补胃、止泄化痰等功效，为身体虚弱、精神倦怠、食欲不振、消化不良等虚损患者的食疗佳品。三者合食，可使脾胃得补、壮神健体，则腹泻自止。

适应症：脾胃虚弱所致的腹泻。

【山楂萝卜白糖汤】

用料：山楂30—50克，萝卜120克，白糖适量。

制法：①将山楂洗净，切片；萝卜洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入山楂片、萝卜片，大火烧沸，改用文火煮10分钟，调入适量白糖即成。

每日1—2剂，连服2—3天。

功效：山楂健脾消积、活血散瘀、化痰行气；萝卜宽中下气、消积化痰、补脾、解毒。二者合用，可消食除胀、行气止泻。

适应症：伤食腹泻。

【猪肚莲子汤】

用料：猪肚150克，莲子30粒，姜丝、葱末、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将猪肚入沸水中焯2—3分钟，捞出切丝；莲子去心，用清水发透，备用。

②锅内加水适量，放入猪肚丝、莲子、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，调入精盐、味精、香油、香菜末即成。

每日1剂，连服15—20天。

功效：猪肚补脾养胃、清热益气；莲子清心养神、健脾开胃、止泻固精。二者合用，可健脾补肾、止泻固精。

适应症：脾胃虚弱所致的泄泻、食少、消瘦、水肿等。

【绿豆车前汤】

用料：绿豆60克，鲜车前草30克。

制法：①将绿豆去杂洗净，用清水浸泡2小时；车前草洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、车前草，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，捞出车前草，吃豆饮汤。

每日1—2剂，连服2—3天。

功效：绿豆性寒，味甘，有清热解毒、止渴利尿、消肿下气、厚肠胃、除烦热等功效；车前草功能清热解毒、通淋利尿、止血凉血、止咳化痰等。二者合用，可清热解毒、消暑利水。

适应症：暑湿泄泻、肛门灼热及防暑等。

▲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。

【马齿苋绿豆汤】

用料：鲜马齿苋 120 克（干品 30 克），绿豆 50 克。

制法：①将绿豆去杂洗净，用清水浸软；马齿苋洗净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆，大火烧沸，改用文火煮 5 分钟，加入马齿苋，再煎 10 分钟即成。

每日 2 剂，连服 3—5 天。

功效：绿豆清热解毒，消肿利水；马齿苋性寒，味酸，有清热解毒、散瘀杀虫等功效。二者合用，可清热解毒、杀菌除痢。

适应症：急性细菌性痢疾、肠炎、便下脓血等。

【生姜绿豆汤】

用料：生姜 10 克，绿豆 30 克，白糖适量。

制法：①将生姜洗净，切片；绿豆去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入姜片、绿豆煮至熟烂，调入白糖即成。

每日 2 剂，连服 3—5 天。

功效：生姜温中散寒、和胃止呕；绿豆清热解毒、利尿消肿、降压明目；生姜、绿豆与白糖共煮食，可清热利湿止呕。

适应症：湿热型急性细菌性痢疾，症见畏寒发热、腹痛腹泻、里急后重、赤白下痢、呕吐不止、口渴、小便短赤等。

【车前葱白汤】

用料：新鲜车前叶 50 克，葱白 1 根，白糖适量。

制法：①将车前草洗净；葱白洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入车前叶、葱白，大火烧沸，改用文火煎 10—15 分钟，去渣，加入适量白糖即成。

每日 1—2 剂，连服 7—10 天。

功效：车前叶清热解毒、利尿通淋、止咳化痰；葱白解毒消肿、解表散寒、通阳开窍、祛风止痛。

适应症：急、慢性细菌性痢疾，症见发病急骤、下痢脓血、壮热腹痛，甚或昏迷等。

【山楂糖茶汤】

用料：山楂、红糖各 30 克，绿茶 10 克。

制法：将山楂洗净，切片，加水煎沸 15—20 分钟，放入红糖、绿茶，再煮二三沸即成。

每日 2 剂，连服 3—5 天。

功效：山楂消积止痛、破气行瘀、止泻止痢；绿茶生津止渴、消食利水、祛湿清热、解毒。二者合用，可消炎除湿、收敛止泻。

适应症：痢疾初起，症见呈间歇性腹泻、腹胀、腹绞痛等。

【山楂红白糖汤】

用料：山楂 100 克，红糖、白糖各 30 克。

制法：将山楂洗净，切片，加水煮沸 10 分钟，调入红糖、白糖即成。

每日 1 剂，分 2 次服下，连服 5—7 天。

功效：收敛止痢，消积化滞。

适应症：赤白痢疾。

【马齿苋山楂汤】

用料：鲜马齿苋 150 克，炒山楂 50 克，红糖或白糖适量。

制法：①将马齿苋洗净，切碎备用。

②锅内加水适量，放入马齿苋、炒山楂，大火烧沸，改用文火煎 10 分钟，调入红糖或白糖（如白痢用红糖，赤痢用白糖）即成。

每日 1 剂，分 2 次服下。

功效：清热解毒、消积化滞，抗菌止痢。

适应症：湿滞型和湿热型痢疾。

▲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、嗳气反胃等症状。

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。

【百合冬瓜鸡子汤】

用料：鲜百合30克，冬瓜肉120克，鸡蛋1个，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将百合去杂洗净，撕成小片；冬瓜肉洗净，切片；鸡蛋打入碗内，搅拌均匀，备用。

②锅内加水适量，放入百合、冬瓜片、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮10分钟，兑入鸡蛋汁，调入精盐、味精、香油即

成。

每日 1—2 剂，连服 7—10 天。

功效：百合性平，味甘，有清热润肺止咳、宁心安神、通利二便等功效；冬瓜有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效；二者与具有滋阴润燥、养血息风之功效的鸡蛋同煮食，可奏清热解毒、利水消痰、清心安神之效。

适应症：各种便秘，对大肠积热之便秘效果尤佳。

【松仁海带汤】

用料：松子仁 50 克，水发海带 120 克，肉汤 1 小碗，精盐、味精各适量。

制法：①将松子仁去杂洗净；海带洗净，切丝、备用。

②锅内加水适量，放入松子仁、海带丝、肉汤，大火烧沸，改用文火煮 15—20 分钟，调入精盐、味精即成。

每日 1—2 剂，连服 7—10 天。

功效：松子仁性温，味甘，有祛风泽肤、润肺止咳、润肠通便等功效；海带性寒，味咸，有通经利水、化瘀软坚、消痰平喘、润肠通便等功效。二者合用，可健脾滋阴、润肠通便。

适应症：体虚食少、肠燥便秘，老年便秘者尤为适宜。

【山楂萝卜汤】

用料：山楂 10 个，萝卜 200 克，精盐、食醋各少许。

制法：①将山楂洗净，剖开去籽；萝卜洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入山楂、萝卜片、精盐、食醋，大火烧沸，改用文火煮 15—20 分钟即成。

每日 1—2 剂，可同时生食山楂。

功效：山楂健脾消积、活血散瘀、化痰行气；萝卜宽中下气、消积化痰。二者同食，可健脾消食、散瘀通便。

适应症：习惯性便秘、食积腹胀等。

【波菜鸡子汤】

用料：鲜嫩菠菜150克，鸡蛋1只，熟猪油15克，精盐、味精各适量。

制法：①将波菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出切碎；鸡蛋打入碗内，搅拌均匀，备用。

②锅内加水适量，放入波菜末，大火烧沸，改用文火煮2—3分钟，调入鸡蛋汁、熟猪油、精盐、味精即可。

每日2剂，连服7—10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；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。二者合用，可滋阴养血、润肠通便。

适应症：习惯性便秘及肠燥便秘等。

【猪肠核桃汤】

用料：猪大肠200克，核桃仁60克，熟地黄30克，大枣10枚，姜丝、葱末、料酒、精盐各适量。

制法：①将猪大肠反复漂洗干净，入沸水中焯2—3分钟，捞出切块；核桃仁捣碎；熟地黄用干净纱布包好；大枣洗净，备用。

②锅内加水适量，放入猪大肠、核桃仁、药袋、大枣、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮40—50分钟，拣出药袋，调入精盐即成。

每日1剂，分2—3次服下，宜常服。

功效：猪大肠性温，味甘、咸，可补肾壮阳、滋阴养胃、润肠通便；核桃性温，味甘，有补肾养血、润肺纳气、润肠止带等功效；熟地黄性微温，味甘，有补血益精、滋肾养肝等功效；大枣补中益气、养胃健脾。四者合服，可滋肾补肺、补血养肝、润肠通便。

适应症：老年人或病后津液不足、肠燥便秘，或素有肝肾阴虚之热结便秘，以及习惯性便秘属燥结者。（注意：凡脾虚湿盛之大便溏泄、痰热咳喘者不宜服用。）

【芹菜豆腐汤】

用料：鲜芹菜120克，豆腐100克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将芹菜洗净，切碎；豆腐切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入芹菜、豆腐、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮7—10分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1—2剂，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，同时因芹菜富含纤维素，可促进肠胃蠕动，从而加速粪便的排出。豆腐性平，有清热解毒、生津润燥等功效。二者合食，可清热祛湿、润肠通便。

适应症：习惯性便秘及肠燥便秘。

【茼蒿猪肉汤】

用料：鲜茼蒿150克，猪瘦肉60克，姜丝、葱末、精盐、味精、熟猪油各适量。

制法：①将茼蒿择洗干净，切碎；猪肉洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入茼蒿、肉丝、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮10分钟，调入熟猪油、精盐、味精即成。

每日1—2剂，连服5—7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，可用于治疗便秘、口臭、心烦、失眠、食欲不振、小便不利及高血压诸症；猪肉滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤。二者合用，可和脾养胃、滋阴养血、润肠通便。

适应症：习惯性便秘及肠燥便秘等。

▲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。

【兔肉汤】

用料：兔肉150—200克，精盐、味精、香油各适量。

制法：将兔肉洗净，切丝，放入锅内，加水煮沸20分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1—2剂。

功效：兔肉性凉，味甘，有清热解毒、滋阴润燥、补中益气、凉血祛湿等功效。

适应症：阴虚血热所致的吐血、便血，以及糖尿病、肥胖症等。

【木耳大枣汤】

用料：黑木耳30克，大枣10枚，红糖30克。

制法：①将黑木耳用温水泡发，择洗干净，撕成小片；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入黑木耳、大枣，文火煎沸10—15分钟，调入红糖即成。

每日2剂，连服3—5天。

功效：黑木耳性平，味甘，有补气益智、滋阴润燥、凉血、止血等功效；大枣、红糖均有补血作用。三者合用，可益气润燥、止血、凉血、补血。

适应症：肠燥血热之便血以及贫血等。

【生地丝瓜汤】

用料：生地黄30克，丝瓜250克，姜丝、葱末、蒜片、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将丝瓜洗净，去皮，切片，备用。

②将生地洗净，加水用文火煎沸1小时，去渣留汁备用。

③锅内加水适量，放入丝瓜片、姜丝、葱末、蒜片，大火烧沸，改用文火煮3—5分钟，兑入生地汁，再煮一沸，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：生地性寒，味甘，有滋阴凉血、养肝益肾等功效，常用于阴虚血热所致的便血、尿血、吐血、衄血等症。丝瓜性寒，味甘，有清热解毒、祛风消肿、利肠化痰、凉血通经等功效，可用于治疗便血、尿血、水肿、咳嗽诸症。二者合食，可滋阴清热、凉血解毒。

适应症：阴虚血热所致之便血、尿血等。

【金针豆芽汤】

用料：干黄花菜（金针菜）50克，绿豆芽50克，猪瘦肉30克，鸡蛋1只，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将黄花菜用清水泡发，洗净，切碎；绿豆芽洗净切碎；猪瘦肉切丝，备用。

②砂锅上火，加入食油烧热，煮入姜丝、葱末煸香，投入肉丝略炒，加水适量，放入黄花菜、绿豆芽，大火烧沸，改用文火煮7—10分钟，打入鸡蛋，调入精盐、味精即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：金针菜性凉，味甘，有凉血益阴、养血平肝、清热利尿、止血、消炎、安神等功效；绿豆芽有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效。

适应症：血热便血、水肿等。

▲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。

【猪肉蘑菇汤】

用料：猪瘦肉、鲜蘑菇各 100 克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将猪瘦肉洗净，切丝；鲜蘑菇去杂洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入肉丝、蘑菇块、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮 10—15 分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1—2 剂，连服 10—15 天。

功效：蘑菇性凉，味甘，有益气补脾、解毒润燥、化痰止泻等功效；猪肉滋肾养阴、养肝补血。二者同食，可保护肝脏，解毒消炎，加速病体的康复。

适应症：慢性肝炎、白细胞减少症等。

【番茄鸡子汤】

用料：番茄（西红柿）150 克，鸡蛋 2 克，精盐、味精、香油

各适量。

制法:①将番茄洗净,切成小块;鸡蛋打入碗内,搅匀备用。

②锅内加水适量,放入番茄块,大火烧沸,改用文火煮5分钟,调入鸡蛋汁、精盐、味清即成。

每日1—2剂,连服7—10天。

功效:番茄性凉,味酸、甘,有清热解毒、凉血平肝、生津止渴、健胃消食等功效;鸡蛋滋阴润燥、养血息风。二者合食,可清热解毒、平肝益血、健胃消食。

适应症:慢性肝炎、高血压、脾胃虚弱、食欲不振等。

【紫茄肉丝汤】

用料:紫茄子1个,猪瘦肉120克,姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法:①将紫茄子洗净,切成小块;猪肉洗净,切丝,备用。

②锅内加水适量,放入紫茄块、肉丝、姜丝、葱末,大火烧沸,改用文火煮10—15分钟,调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂,2次分服,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;猪肉可滋阴补肾、养肝益血。

适应症:黄疸型肝炎。

【鲫鱼火腿汤】

用料:鲫鱼1条(250克),火腿60克,熟青豆30克,精盐、味精、香油、料酒各适量。

制法:①将鲫鱼剖杀,去鳞,去内脏,洗净,斩成大块;火腿

肉切末，备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、熟青豆、料酒，大火烧沸，改用文火煮30分钟，撒入火腿末，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：鲫鱼性平，味甘，有补中益气、利湿通乳等功效；火腿和中益肾、养胃气、补虚劳、益血脉。二者合食，有补虚、益气、通乳等作用，可作为肝炎、肝硬化、贫血、体质羸弱等症患者的保健食品。

适应症：急、慢性肝炎。

【紫菜南瓜汤】

用料：老南瓜100克，紫菜15克，虾皮20克，鸡蛋1个，猪油50克，黄酒10毫升，醋5毫升，精盐、味精、香油各适量。

制法：①将紫菜撇碎，洗净；鸡蛋打入碗内；虾皮用黄酒浸泡；老南瓜洗净，切片，备用。

②炒锅上火，放入猪油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，加水适量，放入南瓜片、虾皮，大火烧沸，改用文火煮10分钟，投入紫菜，将搅匀的鸡蛋倒入锅内，调入米醋、精盐、味精，淋入香油即成。

每日1—2剂，连服15—20天。

功效：紫菜性寒，味甘、咸，有清热利水、化痰软坚、补肾养心、护肝凉血等功效；老南瓜性温，味甘，有消炎止痛、理气护肝、解毒杀虫等功效；虾皮、鸡蛋营养丰富，可增强体质，提高机体抵抗力，是肝炎患者理想的保健食品。

适应症：慢性肝炎。

【芹菜大枣汤】

用料：鲜芹菜 150 克，大枣 12 枚，车前草 30 克，白糖适量。

制法：①将芹菜洗净，切碎；大枣洗净，去核；车前草洗净，备用。

②锅内加水适量，放入车前草煎沸 10 分钟，去渣留汁，加入芹菜、大枣，大火烧沸，再用文火煎 10—15 分钟，调入白糖即成。

每日 1—2 剂，连服 5—7 天。

功效：芹菜平肝清热、祛风利湿、调经止带、养神益力；大枣补中益气、养胃健脾、养血壮神；车前草利湿通淋、止血凉血、止咳化痰。

适应症：急性黄疸型肝炎。

▲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、鼻衄及齿龈出血、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。

【大枣干姜茵陈汤】

用料：大枣6枚，干姜5克，茵陈12克，红糖50克。

制法：①将大枣洗净，去核；干姜拍碎；茵陈洗净，备用。

②锅内加水适量，放入大枣、干姜、茵陈，大火烧沸，改用文火煎30分钟，去渣，加入红糖，再稍煮即成。

每日2剂，连服15—20天。

功效：大枣补中益气、养血护肝、健脾壮神；干姜性热，味辛，功能温中散寒、回阳通脉、温肺等；茵陈性凉，味苦，有清热利湿、退黄消炎等功效；红糖补血、破瘀、养肝、去寒。

适应症：肝硬化、黄疸型肝炎等，症见食欲不振、上腹部不适或隐痛、恶心、厌油腻等。

【赤豆鲤鱼汤】

用料：赤小豆120克，鲤鱼1条(400克)，姜丝、葱末、精盐各少许。

制法：①将赤小豆去杂洗净；鲤鱼剖杀，去鳞，去内脏，洗净，斩成大块，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、鲤鱼块、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煎40—50分钟，调入精盐少许即成。

每日1剂，分2次服下，连服5—7天。

功效：赤小豆性平，味甘、酸，功能清热排毒、利水消肿等；鲤鱼性寒，味甘，功能补中益气、利水通乳。二者合食，可清热解毒、补中益气、利水消肿。

适应症：肝硬化腹水。

【紫草猪骨汤】

用料：紫草30克，猪骨200克，鸡蛋2只，姜丝、葱末、精盐、味精各适量，肉汤500毫升。

制法：①将猪骨敲碎，放入锅内，加水与紫草同煮1小时，去渣留汁，备用。

②将肉汤、姜丝、葱末、紫草猪骨汤同放锅内，烧沸5分钟后，打入鸡蛋搅匀，调入精盐、味精即成。

每日1—2剂，连服10—15天。

功效：紫草性寒，味甘、咸，有消热解毒、凉血活血、降压、透疹等功效，与猪骨、鸡蛋同煮食，既可治疗肝硬化，减轻症状，又能补充营养，加速病体的康复。

适应症：肝硬化之腹胀、乏力、贫血、营养不良、腹水等。

【冬瓜枸杞肉丝汤】

用料：冬瓜150克，枸杞子15克，猪瘦肉60克，赤小豆30克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将冬瓜洗净，切片；枸杞子洗净；猪瘦肉切丝；赤小豆去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、枸杞子煮沸30分钟，再加入冬瓜片、猪肉丝、姜丝、葱末，大火烧沸，煎煮10分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1 剂，连服 15—20 天。

功效：冬瓜清热解毒、利尿消肿、止渴除烦；枸杞子性平，味甘，可补肾益精、养肝明目；赤小豆清热利水、祛湿排毒、利水消肿；猪肉滋补肾阴、养肝补血。四者合食，可清热解毒、利水消肿、养肝益精。

适应症：肝硬化腹水及慢性肝炎等。

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、日花心悸、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。

【鹌鹑汤】

用料：鹌鹑2—3只，食用油、料酒、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将鹌鹑宰杀，去毛，去内脏，洗净，剁成大块，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，放入鹌鹑块略炒，烹入料酒，加水适量，大火烧沸，再用文火煮30—40分钟，调入精盐、味精即成。

每日1剂，连服1个月。

功效：鹌鹑性平，味甘，有滋补五脏、补中益气、清热利湿等功效，鹌鹑肉是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，是中老年人以及高血压、肥胖症患者的理想食品。

适应症：高血压、肥胖症、动脉硬化等。

【芹菜肉丝汤】

用料：鲜芹菜150克，猪瘦肉90克，食用油、姜丝、葱末、料酒、精盐、味精各适量。

制法：①将芹菜洗净，切碎；猪瘦肉洗净，切丝，备用。

②炒锅上火，将食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，加入肉丝、芹菜末煸炒，加水适量，加入料酒，大火烧沸，改用文火煮

10 分钟，调入精盐，味精即成。

每日 1—2 剂，宜常服。

功效：芹菜平肝清热、祛风利湿、调经止带、养神益力；猪肉补肾滋阴、养肝益血。二者合用，可甘凉清胃、解热祛湿、滋肾养肝。

适应症：高血压、糖尿病、失眠多梦等。

【绿豆海带汤】

用料：绿豆 60 克，水发海带 120 克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将绿豆去杂洗净，用清水泡软；海带洗净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、海带、姜丝、葱末、大火烧沸，改用文火煮 20 分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1—2 剂，宜常服。

功效：绿豆祛热解暑、降压明目、利尿消肿；海带通经利水、化瘀软坚、消痰平喘。二者合用，可清热解毒、利水消肿。

适应症：高血压、高血脂症等。

【香菇豆腐汤】

用料：水发香菇 60 克，豆腐 120 克，猪瘦肉 30 克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将香菇去杂洗净，切成小块；豆腐洗净切块；猪瘦肉切丝，备用。

②锅内加水适量，放入香菇、豆腐、猪肉、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮 15—20 分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂,连服1个月。

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、糖尿病、肾炎、贫血诸症。豆腐清热解毒、滋阴润燥。二者合用,可滋阴润燥、补脾益气。

适应症:高血压、糖尿病、冠心病等。

【柠檬荸荠汤】

用料:柠檬1个,荸荠10个,白糖适量。

制法:①将柠檬洗净,切片;荸荠洗净,去皮切片,备用。

②锅内加水适量,放入柠檬片、荸荠片,大火烧沸,改用文火煮5—10分钟,调入白糖即成。

每日1剂,2次分服,连服10—15天。

功效:柠檬性凉,味酸,有生津止渴,化气和胃等功效,可用于治疗高血压、咽痛口干、胃胀气诸症。荸荠性寒,味甘,有清热凉肝、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、百日咳诸症。二者合食,可清热益气、生津止渴。

适应症:高血压、咽喉肿痛、消渴等。

【茭白芹菜汤】

用料:茭白100克,芹菜50克,猪瘦肉30克,姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法:①将茭白洗净,切片;芹菜洗净,切碎;猪瘦肉切丝,备用。

②锅内加水适量,放入茭白片、芹菜末、猪肉丝、姜丝、葱末,大火烧沸,改用文火煮7—10分钟,调入精盐、味精、香油

即成。

每日2剂，连服1个月。

功效：茭白性寒，味甘，有清热解毒、除烦止渴、通利二便等功效；芹菜平肝清热、祛风利湿。二者与猪肉合食，可滋阴、清热、降压、润肠。

适应症：高血压、心胸烦热、大便秘结等。

【山楂汤】

用料：鲜山楂60克，白糖30克。

制法：将山楂洗净，去核切片，加水煮沸10分钟，调入白糖即成。

每日2剂，宜常服。

功效：山楂性凉，味酸，有健脾消积、活血化瘀、化痰行气、降脂降压等功效。

适应症：高血压、高脂血症、食积不消等。

【木耳柿饼汤】

用料：黑木耳10克，柿饼1个，冰糖适量。

制法：①将黑木耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；柿饼切成小块；冰糖捣碎。

②锅内加水适量，放入黑木耳、柿饼、冰糖，大火烧沸，改用文火煮5分钟即成。

每日1剂，宜常服。

功效：黑木耳补气益智、活血润燥、凉血止血；柿饼清热润肺、化痰止咳、涩肠止血。二者合食，可清热润燥、活血凉血。

适应症：老年性高血压。

▲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。

【菊花肉丝汤】

用料：鲜菊花30克，猪瘦肉150克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将鲜菊花洗净，摘下花丝；猪瘦肉洗净，切丝，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅、下入猪肉丝略炒，加水适量，大火烧沸，再用文火煮10分钟，撒入菊花，调入精盐，味精即成。

每日1剂，宜常服。

功效：菊花性凉，味甘、苦，功擅疏风、清热、明目、解毒等，可治疗头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮、肿毒诸症，与猪肉同食，可滋阴润燥、疏风清热、活血化瘀。

适应症：冠心病、高血压等。

【木耳羊肉汤】

用料：黑木耳25克，鲜嫩羊肉150克，笋片20克，荸荠片15克，姜丝、葱末、黄酒、精盐、味精各适量。

制法：①将黑木耳用清水泡发，择洗干净，撕成小片；羊肉切丝，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，下入姜丝、葱末炝锅，投入羊肉丝、笋片、荸荠片、木耳片、料酒略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮10分钟，撇去浮沫，调入精盐、味精即成。

每日1剂，宜常服。

功效：木耳性平，味甘，可凉血、止血，有清肺益气、镇静止痛的作用，还可降血压、血脂。荸荠性寒，味甘，可清热化痰、消积。羊肉性温，味甘，可益气补虚、温中暖下。三者合食，可奏活血通络之效。

适应症：预防冠心病的突发。

【洋葱兔肉汤】

用料：洋葱1个(150克)，兔肉100克，姜丝、葱末、精盐、味精、食用油、料酒、香菜末各适量。

制法：①将洋葱剥去外皮，洗净切碎；兔肉切丝，备用。

②锅内加入食油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入兔肉略炒，烹入料酒，加入洋葱、清水适量，大火烧沸，改用文火煮10—15分钟，调入精盐、味精，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服15—20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，洋葱所含的前列腺素可降低心脏冠状动脉的阻力，增加冠状动脉的血流量，有利于冠心病的治疗。兔肉有清热解毒、祛湿利肠、益气、凉血等功效，可作为冠心病、糖尿病、高血压等症患者的保健食品。

适应症：冠心病、糖尿病、高血压等。

【胡萝卜鸡子汤】

用料：胡萝卜120克，鸡蛋1只，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将胡萝卜洗净，切丝；鸡蛋打入碗内，搅匀备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入

胡萝卜丝略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮5分钟，调入鸡蛋汁、精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1—2剂，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，胡萝卜有促进肾上腺素合成、降低血脂、改善冠状动脉血流量等作用，因此，适宜高血脂症、冠心病、高血压、阳痿等患者食用。

适应症：冠心病、高血脂症等。

▲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。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。

【银耳冰糖汤】

用料：银耳10克，冰糖适量。

制法:①将银耳用温水泡发,去杂洗净,撕成小片;冰糖捣碎,备用。

②将银耳片、冰糖放入锅内,加水适量,大火烧沸,改用文火煮2—3分钟即成。

每日2剂,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,可用于治疗肺热咳嗽、阴虚发热、盗汗、心烦内燥、高血压、动脉硬化、神经衰弱诸症。

适应症:动脉硬化之头痛、头晕、虚热盗汗等。

【枸杞鸡子汤】

用料:枸杞子20克,鸡蛋1个,白糖适量。

制法:将枸杞子洗净,放入锅内,加水煎沸15—20分钟,打入鸡蛋,调入白糖即成。

每日1—2剂,连服15—20天。

功效:枸杞子有保护肝脏、增强抗病能力的作用,并可抑制脂肪在肝内的沉积。同时,枸杞子还有降血脂、降血糖等功效,具有防治高脂血症、糖尿病、动脉硬化等症的作用。

适应症:动脉硬化之头痛头晕、记忆力减退等。

【海带豆腐汤】

用料:水发海带200克,豆腐150克,姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法:①将海带洗净,切丝;豆腐洗净,切成小块,备用。

②锅内加水适量,放入海带、豆腐、姜丝、葱末,大火烧沸,改用文火煮10分钟,调入精盐、味精、胡椒粉、香油,撒上香菜

末即成。

每日 1 剂，2 次分服，连服 1—2 个月。

功效：海带通经利水、化瘀软坚、消痰平喘、降压降脂；豆腐清热解毒、滋阴润燥。二者合食，适用于治疗动脉硬化、糖尿病、冠心病、高血脂等症。

适应症：动脉硬化等。

【紫菜兔肉汤】

用料：紫菜 30 克，兔肉 100 克，姜丝、葱末、黄酒、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将紫菜撇成小片，洗净备用；兔肉切丝，备用。

②锅内加水适量，放入兔肉丝、紫菜、姜丝、葱末、黄酒，大火烧沸，改用文火煮 10—15 分钟，调入精盐、味精、香油、香菜末即成。

每日 1 -2 剂，连服 10—15 天。

功效：紫菜有降低血浆中胆固醇含量、化痰软坚、清热利水、补肾养心等功效；兔肉清热解毒、凉血祛湿、益气。二者合食，可用于治疗动脉硬化、高血压、冠心病等症。

适应症：动脉硬化等。

▲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。

【槐花山楂汤】

用料：槐花、山楂各 10 克，白糖适量。

制法：①将槐花洗净；山楂洗净，去核、切片，备用。

②锅内加水适量，放入槐花、山楂片，大火烧沸，改用文火煮 10—15 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，2 次分服，连服 10—5 天。

功效：槐花性凉，味苦，有清热泻火、凉血止血等功效，可用于治疗便血、尿血、崩漏衄血、赤白下痢、风热目赤、痈疽疮毒诸症。山楂开胃消食、活血化瘀、降脂、降压。二者合食，可清热泻火、凉血降脂。

适应症：高血脂症、高血压等。

【草莓山楂荷叶汤】

用料：草莓 100 克，山楂 30 克，荷叶、冬瓜皮、冬瓜子各 15 克。

制法：①将草莓去蒂，洗净；山楂洗净切片；荷叶切条；冬

瓜皮切片，备用。

②锅内加水适量，放入上述5味，大火烧沸，改用文火煮20—25分钟，去渣饮汤。

每日1剂，2次分服，连服15—20天。

功效：草莓性凉，味甘、酸，有润肺生津、清热凉血、健脾和胃等功效；山楂活血化瘀；荷叶凉血止血、散瘀消暑；冬瓜皮、冬瓜仁清热解毒、除烦止渴。五者合食，可消食，降血脂，清热利水，行气养血。

适应症：高脂血症、冠心病等。

【紫菜黄瓜汤】

用料：紫菜25克，黄瓜120克，猪瘦肉60克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将紫菜撕成小片，洗净；黄瓜洗净，切片；猪瘦肉切丝，备用。

②锅内加水适量，放入肉丝、紫菜、黄瓜片、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮10分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，宜常食。

功效：紫菜可降低血浆中胆固醇含量、化痰软坚、清热利水、补肾养心；黄瓜性寒，味甘，有清热解毒、利水消肿、补脾止泻等功效。

适应症：高血脂症、高血压、冠心病等。

【猪肉枸杞汤】

用料：猪瘦肉160克，枸杞子20克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、香菜末各适量。

制法：①将猪肉切丝；枸杞子洗净，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，加入肉丝略炒，加水适量，下入枸杞子，大火烧沸，改用文火煮15分钟，调入精盐、味精、香菜末即成。

每日1剂，连服15—20天。

功效：猪肉滋补肾阴、养肝益血；枸杞子补肾益精、养肝明目。二者合食，可滋补强壮、安神明目、降低血脂。

适应症：高血脂症、肝肾亏虚、精血不足、头昏眼花等。

▲慢性肺心病

本病是由于支气管、肺、胸廓及肺动脉的慢性病变，使肺组织和肺血管发生阻塞性改变，引起肺循环阻力增加、肺动脉高压、右心室负荷加重而肥大，最后发生右心功能不全的一类心脏病。80%以上的病系因为慢性支气管炎、患者有咳嗽、咳痰、心悸、气短等症状及紫绀、水肿等表现。本病属于中医“咳喘”、“水肿”等范畴。

中医学认为，本病的发病机理主要为肺脏虚损，而后累及心、脾、肾以至肝脏。可分为心肺阴虚、肺脾气虚、痰浊壅阻及脾肾阳虚等证。其治疗原则缓解内以扶正固本为主，急性发作期内则以祛邪为主，佐以扶正。

【萝卜杏仁汤】

用料：白萝卜1个，杏仁15克，冰糖20克。

制法：①将萝卜洗净，切片；杏仁用水浸软，去皮、尖，备用。

②锅内加水适量，放入萝卜片、杏仁，大火烧沸，改用文火煮15分钟，调入冰糖末，再稍煮即成。

每日1剂，2次分服，连服20—30天。

功效：萝卜宽中下气、消积化痰，杏仁止咳定喘、润肠通便。

适应症：肺心病之反复咳嗽、咯痰、气喘、胸闷等。

【鱼腥草鸭蛋汤】

用料：鱼腥草50克，鸭蛋1个，精盐少许。

制法：将鱼腥草洗净，水煎20—30分钟，去渣，打入鸭蛋搅匀，调入精盐即成。

每日1—2剂，连服10—15天。

功效：鱼腥草性凉，味辛，可清热解毒、消痈肿；鸭蛋性凉，味甘，有滋阴降火、清热化痰等功效。

适应症：肺心病之咳嗽、胸闷、气喘、阴虚发热等。

【萝卜远志汤】

用料：白萝卜200克，远志10克。

制法：①将白萝卜洗净，切片；远志用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入药袋，水煎15—20分钟，再入萝卜片，煎煮10分钟，拣出药袋即可饮用。

每日1剂，2次分服，连服15—20天。

功效：萝卜宽中下气、消积化痰；远志性温，味苦、辛，可交通心肾、祛痰利窍、安神利智。

适应症：肺心病之痰多、胸闷、心悸、失眠等。

【百合杏仁汤】

用料：百合 50 克，杏仁 10 克，白糖适量。

制法：①将百合去杂洗净，撕成小片；杏仁可用水浸软，去皮、尖，备用。

②锅内加水适量，放入杏仁煎沸 15 分钟，再入百合，煮 3—5 分钟，调入白糖即成。

每日 1—2 剂，连服 10—15 天。

功效：百合性凉，味甘，有润肺止咳、清心安神等功效；杏仁止咳定喘、润肠通便。

适应症：肺心病之咳嗽、气喘、虚烦心悸、失眠多梦等。

▲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。

【木耳大枣汤】

用料：黑木耳 15 克，大枣 10 枚，红糖适量。

制法：①将黑木耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入木耳片、大枣，大火烧沸，改用文火煮 10—15 分钟，调入红糖即成。

每日 2 剂，连服 1 个月。

功效：黑木耳补气益智、活血润燥、凉血止血；大枣补中益气、健脾和胃、养血壮神；红糖补血、破瘀、去寒、缓肝。黑木耳的铁含量为各种食品之冠，故为缺铁性贫血患者的食疗佳品。

适应症：缺铁性贫血之心悸、头晕、失眠、食欲不振、疲乏无力等。

【龙眼桑葚汤】

用料：龙眼肉（桂圆肉）20 克，桑葚 40 克，蜂蜜适量。

制法：将龙眼肉、桑葚洗净，放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，离火，兑入蜂蜜饮服。

每日1剂，2次分服，10天为1个疗程。

功效：龙眼性温，味甘，有补心养脾、养血安神、补精益智、壮阳强体等功效；桑葚性寒，味甘，有养血滋阴、补益肝肾、祛湿解痹、聪耳明目等功效。

适应症：缺铁性贫血之心悸怔忡、失眠多梦、头晕、食欲不振等。

【当归龙眼鸡肉汤】

用料：当归、龙眼各15克，鸡肉250克，精盐、味精、姜片各适量。

制法：①将当归用干净纱布包好；鸡肉洗净，切块，备用。

②锅内加水适量，放入当归袋、龙眼、鸡肉块、姜片，大火烧沸，改用文火炖40—50分钟，拣出当归袋，调入精盐、味精即成。

每日1剂，2次分服，7—10天为1个疗程。

功效：当归性温，味甘、辛、苦，有补血调经、活血止痛、润燥通便等功效；龙眼补心益脾、养血安神；鸡肉补中益气、补精填髓、强腰健骨。三者合食，可滋阴补血。

适应症：老年气血虚弱、产后体乏、营养不良等所致的贫血，症见面色萎黄、眩晕、疲倦乏力、失眠等。

【菠菜猪肝汤】

用料：菠菜120克，熟猪肝100克，鸡蛋1只，姜丝、葱末、精盐、味精、香油、料酒各适量。

制法：①将菠菜择洗干净，入沸水中焯2—3分钟，捞出切碎；猪肝切片；鸡蛋打入碗内搅匀。

②锅内加水适量，放入猪肝片、菠菜末、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮3—5分钟，兑入鸡蛋汁，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服10—15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；猪肝补肝养血、明目、消肿；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。二者合食，可补虚损，理气血。

适应症：缺铁性贫血及营养不良性贫血，症见面色萎黄、头晕、失眠等。

【番茄鸡肝汤】

用料：番茄（西红柿）、鸡肝各200克，水发木耳30克，熟猪油、姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将番茄洗净切片；鸡肝入沸水中焯一下，捞出切片；木耳去杂洗净，撕成小片，备用。

②锅内加水适量，放入番茄片、鸡肝片、木耳片、姜丝、葱末，大火烧沸，再用文火煮10分钟，调入熟猪油、精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服10—15天。

功效：番茄性凉，味酸、甘，有清热解毒、凉血平肝、生津止渴、健胃消食等功效；鸡肝补肝养血、补肾壮阳；黑木耳补气益智、活血润燥、凉血止血。

适应症：贫血引起的头晕眼花、失眠心悸等。

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，脘腹满胀，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。

【冬瓜皮黑豆汤】

用料：冬瓜皮100克，黑豆30克，生姜12克。

制法：①将冬瓜皮洗净，切碎；黑豆用清水泡软；生姜切片。

②锅内加水适量，放入冬瓜皮、黑豆、姜片，大火烧沸，改用文火煮30分钟，去渣饮汤。

每日1剂，连服5—7天。

功效：冬瓜皮性凉，味甘，功能清热利水、祛湿消肿；黑豆性平，味甘，有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。

适应症：尿路结石、尿路感染等。

【车前绿豆汤】

用料：车前子30克，绿豆60克，白糖适量。

制法：①将车前子用干净纱布包好；绿豆去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入车前子袋、绿豆，大火烧沸，改用文火煮30—40分钟，拣出车前子袋，调入白糖即成。

每日1剂，连服7—10天。

功效：车前子性寒，味甘，有利尿止泻、清热明目、镇咳化痰等功效；绿豆清热解毒、降压明目、利尿消肿。二者合服，可清热解毒，利尿通淋。

适应症：尿路结石、尿路感染等。

【金钱草汤】

用料：大金钱草干品 30 克，冰糖 20 克。

制法：锅内加水适量，放入金钱草煎沸 30 分钟，去渣，加入冰糖即成。

每日 2 剂，连续服用，直到结石排出。

功效：金钱草性凉，性甘、咸，有利水通淋、清热消肿等功效。

适应症：胆结石、膀胱结石及肾结石等。

▲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。

【地胆草猪肉汤】

用料：鲜地胆草150克，猪瘦肉200克，姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将地胆草洗净，切碎；猪瘦肉洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入地胆草煎沸20分钟，去渣留汁，加入猪肉丝、姜丝、葱末，文火煎沸10分钟，调入精盐、味精即成。

每日1剂，分2—3次服完。

功效：地胆草有清热解毒、利尿通淋等功效；猪肉滋补肾阴、补肝养血。

适应症：尿路感染之尿急、尿频、尿色黄赤等。

【灯芯柿饼汤】

用料：灯芯草6克，柿饼2个，白糖适量。

制法：①将灯芯草用干净纱布包好；柿饼去蒂，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入药袋、柿饼块，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，拣出药袋，调入白糖即或。

每日1剂，连服5—7天。

功效：灯芯草性寒，味甘、淡，有清热、利尿、通淋等功效；柿饼性寒、味甘、涩，有清热润肺、化痰止咳、涩肠止血等功效。

适应症：尿路感染及尿血症等。

【金针菜汤】

用料：金针菜(黄花菜)60克，白糖50克。

制法：将金针菜用温水泡发，去杂洗净，切碎，放入锅内，加水煮沸15分钟，调入白糖即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：金针菜性凉，味甘，有清热解毒、生津止渴、利尿通乳、止血等功效。

适应症：尿路感染之小便疼痛、尿血等。

▲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。

【马齿车前汤】

用料：鲜马齿苋60克，鲜车前草30克，白糖30克。

制法：将鲜马齿苋、车前草分别洗净，切碎，放入锅内，加水煎沸10—15分钟，去渣，调入白糖即成。

每日1—2剂，连服3—5天。

功效：马齿苋清热解毒、散血消肿、除湿止痢、利尿润肺、止渴生津；车前草利尿通淋、止血凉血、止咳化痰。

适应症：尿血、尿路感染、小便不利等。

【蕹菜蜂蜜汤】

用料：鲜蕹菜300克，蜂蜜50克。

制法：将蕹菜洗净，切碎，放入锅内，加水煎沸10分钟，去渣，调入蜂蜜即成。

每日2次，连服3—5天。

功效：蕹菜性平，味甘，有清热解毒、凉血止血、利尿等功效。

适应症：尿血、便血、鼻衄等。

【灯心茅根柿饼汤】

用料：灯心草6克，柿饼2个，茅根30克，白糖适量。

制法：将柿饼、灯心草分别洗净切碎，与洗净的茅根一同放入砂锅内，加水适量，文火煎沸20分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日1剂，早晚分服，连服3—5天。

功效：茅根性寒，味甘，可凉血止血、清热利尿；灯心草清热、利水、通淋；柿饼清热润肺、化痰止咳、涩肠止血。3者合用，可清热、利尿、止血。

适应症：心火亢盛之尿血以及小便不利等。

▲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。

【玉米须荠菜汤】

用料：玉米须50克，鲜荠菜50克，白糖适量。

制法：将玉米须、荠菜分别洗净，放入锅内，加水适量，大火烧沸，文火煎15分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日1—2剂，连服3—5天。

功效：玉米须性平，味甘，有利尿消肿、降压消炎等功效；荠菜性平，味甘，有清热止血、平肝明目、和脾利水等功效。二者合食，可清热利尿。

适应症：小便不利、尿血、乳糜尿等。

【鲤鱼黄芪汤】

用料：鲤鱼1条(500克)，生黄芪60克，姜片6克，料酒、精盐各适量。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞，去内脏，洗净，斩成大块；生黄芪洗净，备用。

②砂锅内加水适量，放入鲤鱼块、生黄芪、姜片、料酒，大火烧沸，改用文火煎40—50分钟，调入精盐，吃鱼饮汤。

每日1剂，2—3次服完。

功效：鲤鱼性寒，味甘，有补中益气、利水通乳、安胎等功效；生黄芪性温，味甘，有补气升阳、固表止汗、利尿消肿、生肌等功效。

适应症：老年人气虚尿闭。

【蒲瓜壳汤】

用料：蒲瓜壳100克，冬瓜皮50克，西瓜皮50克，白糖30克。

制法：将蒲瓜壳、冬瓜皮、西瓜皮分别洗净切碎，放入沙锅内，大火烧沸，文火煎20分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日 1—2 剂，连服 5—7 天。

功效：蒲瓜壳性凉，味甘，有清热利尿、除烦解毒、润心清肺等功效；冬瓜皮性凉，味甘，有清热利水、渗湿消肿等功效；西瓜皮性寒，味淡，有除烦止渴、解暑清热、利水下气等功效。

适应症：小便不利、黄疸腹水、肾炎水肿等。

【芥菜汤】

用料：芥菜 100 克，白糖 30 克。

制法：将芥菜洗净，切碎，放入沙锅内，加水适量，煮沸 15 分钟，调入白糖温服。

每日 1—2 剂，连服 3—5 天。

功效：芥菜性温，味苦、辛，有解表利尿、宽胸化痰、利肠开胃等功效，可用于治疗小便不畅、咳血、痢疾、咽痛声嘶等症。

适应症：小便不通、咳血等。

▲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。

急性肾炎多见于儿童及青少年，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：咽颊红肿，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：面色㿠白或苍黄，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。

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。

【花生红枣汤】

用料：花生 100 克，红枣 60 克。

制法：①将花生洗净；红枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入花生、红枣煮沸 15—20 分钟即成。

每日 1—2 剂，连服 10—15 天。

功效：花生性平，味甘，有醒脾开胃、理血通乳、润肺利水等功效；红枣性平，味甘，有补中益气、养胃健脾、养血壮神等

功效。二者合食，可健脾开胃、滋养强壮。

适应症：慢性肾炎之食欲不振、体虚乏力、精神不振等。

【赤豆花生汤】

用料：赤小豆 50 克，花生 30 克，白糖适量。

制法：①将赤小豆用清水浸软；花生米洗净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、花生米，大火烧沸，改用文火煎 15—20 分钟，调入白糖即成。

每日 2 剂，连服 20—30 天。

功效：赤小豆性平，味甘、酸，有清热利水、祛湿排毒、利尿消肿等功效；花生醒脾开胃、润肺利水。

适应症：慢性肾炎之水肿、食欲不振、体虚乏力等。

【蚕豆花生汤】

用料：蚕豆 200 克，花生 120 克，红糖 50 克。

制法：将蚕豆、花生洗净，放入锅内，加水煮沸 20—30 分钟，调入红糖即成。

每日 1 剂，2 次分服，连服 20—30 天。

功效：蚕豆性平，味甘，有健脾利湿、利尿消肿、凉血止血等功效。蚕豆与花生、红糖同煮食，可益脾快胃、止血消肿。

适应症：慢性肾炎之水肿、食欲不振、体虚乏力、精神萎靡等。

【葱白灯心丝瓜汤】

用料：葱白 3 根，丝瓜 150 克，灯心草 50 克。

制法：①将葱白洗净，切碎；丝瓜洗净，切片；灯心草洗净，

备用。

②锅内加水适量，放入上述3味，大火烧沸，改用文火煎20分钟，去渣饮汤，随意服用。

每日1—2剂，连服10—15天。

功效：葱白解表散寒、通阳；丝瓜清热利肠、凉血解毒、通经活络；灯心草清热利水。三者合服，可奏通阳利水之效。

适应症：慢性肾炎之水肿、腰痛等。

【黑鱼汤】

用料：大葱5根，黑鱼1条（约300克），赤小豆30克，冬瓜150克。

制法：①将黑鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净；大葱洗净，切段；赤小豆洗净；冬瓜洗净，切块，备用。

②锅内加水适量，放入上述4味，大火烧沸，改用文火煎40—50分钟，吃鱼喝汤，服后盖被取汗。

每日1剂，连服7—10天。

功效：大葱通阳开窍、祛风活络、解毒消肿、清肺健脾；黑鱼性寒，味甘，有养血补虚、健脾利水等功效；赤小豆清热利水、排毒消肿；冬瓜清热解毒、利尿消肿、止渴除烦。4味合服，可宣肺清热利尿。

适应症：急性肾炎之水肿、恶寒发热、咽痛咽干等。

【二皮车前草汤】

用料：姜皮6克，冬瓜皮、车前草各15克。

制法：将上述各药洗净，水煎15—20分钟，温服。

每日2剂，连服5—7天。

功效：疏风、利水、消肿。

适应症：急性肾炎之颜面浮肿、甚至全身皆肿，并伴有恶寒发热、咳嗽、头晕、咽喉肿痛、小便不利等。

【藕节汤】

用料：藕节 150 克，白糖 30 克。

制法：将藕节反复洗净，切碎，放入沙锅内，加水 500 毫升，文火煎沸 15—20 分钟，去渣，调入白糖即成。

每日 1—2 剂，连服 3—5 天。

功效：藕节性平，味涩，有消瘀止血、除烦解热、开胃止渴等功效。

适应症：肾炎之尿血等。

【豆壳瓜皮汤】

用料：蚕豆壳、红茶叶各 20 克，冬瓜皮 50 克。

制法：将上述各药放入沙锅内，加水 3 碗煎至 1 碗，去渣饮汤。

每日 2 剂，连服 5—7 天。

功效：健脾除湿、利尿消肿。

适应症：急、慢性肾炎水肿及心脏水肿。

【绿豆葫芦汤】

用料：绿豆 50 克，葫芦壳 50 克，冬瓜皮 50 克，西瓜皮 50 克。

制法：①将绿豆洗净；葫芦壳、冬瓜皮、西瓜皮洗净，切碎，备用。

②锅内加水适量，先入绿豆煎沸15分钟，再下葫芦壳、冬瓜皮、西瓜皮，煎沸10—15分钟，去渣饮汤。

每日1剂，连服10—15天。

功效：清热解毒、利尿消肿。

适应症：急性肾炎之水肿、发热、尿少、恶心等。

▲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。造成的原因很多，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。造成的原因很多，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，鳏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，精液滑冷，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，疲软无力，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。

【核桃仁韭菜汤】

用料：核桃仁 50 克，韭菜 200 克，姜片 60 克，精盐、味精、香油各适量。

制法：①将核桃仁洗净，拍碎；韭菜去杂洗净，切段，备用。

②锅内加水适量，放入核桃仁、姜片，大火烧沸，改用文火煮沸 15 分钟，撒入韭菜段，再煮 2—3 分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1 剂，连服 20—30 天。

功效：核桃仁性温，味甘，有补肾润肺、固精强腰等功效；韭菜性温，味甘，有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃益神等功效。二者合食，有补肾壮阳之效。

适应症：肾阳虚所致之阳痿、遗精，症见腰膝冷痛、手足不温、小便清长等。

【生姜狗肉汤】

用料：生姜 150 克，狗肉 1000 克，熟附片 30 克，大葱 30 克，大蒜 30 克、料酒 25 毫升，精盐适量。

制法：①将生姜洗净，切片；狗肉洗净，切块；大葱洗净，切段；大蒜去皮，备用。

②炒锅内加水适量，放入熟附片，文火煎熬 2 小时，去渣，加入姜片、狗肉块、葱段、蒜瓣，大火烧沸，改用文火炖至狗肉

熟烂，调入精盐即成。

每2—3日1剂，或分多餐服食，连服7—10天。

功效：生姜温中、去湿化痰、健胃止呕；狗肉性热，味咸，可温肾助阳、补中益气、暖胃强腰；熟附片大辛大热，有补火回阳、散寒逐湿、温中止痛等功效。服用本汤，可奏温肾散寒之效。

适应症：命门火衰阳痿，症见夜尿频多、畏寒肢冷等。

【羊肉大蒜汤】

用料：羊肉250克，大蒜50克，精盐适量。

制法：①将羊肉洗净，切块；大蒜去皮，备用。

②沙锅内加水适量，放入羊肉块、大蒜瓣，大火烧沸，再用文火煮至羊肉烂熟，调入精盐即成。

每日1剂，2次分服，连服10—15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；大蒜性温，味甘，有温中消食、解毒祛湿，破恶血、攻冷积等功效。二者合食，可奏温肾壮阳。

适应症：肾阳虚所致之阳痿、遗精等。

【泥鳅大枣汤】

用料：活泥鳅400克，大枣6枚，生姜2片。

制法：①将泥鳅开膛洗净；大枣去核。

②锅内加水适量，放入泥鳅、大枣、生姜，大火烧沸，文火炖20分钟，调入适量精盐即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：泥鳅性平，味甘，有补中益气、固肾强精、祛湿除邪

等功效；大枣补中益气、健脾和胃。食用本汤，可健脾益气、滋体强身。

适应症：体弱肾虚所致的阳痿不举、早泄、遗精、性冷淡等。

【虾仁木耳汤】

用料：鲜虾仁250克，黑木耳30克，冬笋100克，食用油30毫升，黄酒10毫升，白糖10克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油、胡椒粉各适量。

制法：①将黑木耳用温水泡发2小时，去杂洗净，撕成小片；虾仁洗净；冬笋洗净，切片，备用。

②沙锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，投入虾仁、木耳片、笋片、黄酒、白糖略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，撇去浮沫，调入精盐、味精、香油、胡椒粉即成。

每日1剂，2次分服，连服10—15天。

功效：虾仁性温，味甘、咸，有壮阳补肾、健脾暖胃等功效；黑木耳补气益智、活血润燥；冬笋性寒，味甘，有清热化痰、益气和胃、生津止渴等功效。三味合食，可补肾益阳、健体强身。

适应症：肾阳不足，体质虚弱所致之阳痿、遗精、下肢酸软、小腹冷痛、遗尿、小便频多等症。

【枸杞鲫鱼汤】

用料：枸杞子30克，活鲫鱼3条，姜丝、葱末各6克，料酒、米醋各10毫升，精盐、味精、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净；枸杞子洗净，备

用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、枸杞子、姜丝、葱末、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火炖20—30分钟，调入精盐、味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服15—20天。

功效：枸杞子滋阴养血、补益肝肾、常用于治疗肝肾不足所致阳痿、遗精、头晕目眩、目昏多泪、腰膝酸软等症。鲫鱼性平，味甘，有补中益气、滋肾利水、养血通乳等功效。

适应症：肝肾阴虚所致之阳痿早泄、脾胃虚弱、水肿等。

▲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。

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。

【牛肉枸杞汤】

用料：牛肉250克，枸杞子30克，土豆60克，胡萝卜90克，姜片6克，葱段10克，精盐、味精、料酒、食用油、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将牛肉、胡萝卜分别洗净，切块；土豆去皮，洗净切块；枸杞子洗净，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜片、葱段炝锅，下入牛肉，烹入料酒略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火炖15分钟，加入胡萝卜块、土豆块、枸杞子、精盐，再煮沸30分钟，调入味精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2—3次服完，连服10—15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，可用于治体虚乏力、肾虚阳痿、气虚自汗、血虚头晕诸症；枸杞子补肾益精、养肝明目，适宜于肝肾阴虚者食用；胡萝卜性平，味甘，有健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气等功效；土豆性平，味甘，有和中调胃、益气健脾、滋养肾阴等功效。四味合食，可健脾补肾、滋阴、益精、补气强体。

适应症：身体虚弱、肝肾不足所致之早泄、遗精、阳痿、性冷淡等。

【鲤鱼汤】

用料：雄鲤鱼1条(600克)，姜片6克，葱段10克，蒜瓣10克，食用油30毫升，料酒15毫升，大料、花椒、酱油、精盐、味

精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞及内脏（不要丢掉腹内的白色浆状物），洗净，斩成大块，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜片、葱段、蒜瓣炝锅，放入鲤鱼、料酒、精盐、酱油略炒，加水适量，下入花椒、大料，大火烧沸，改用文火炖30—40分钟，撒入胡椒粉、香菜末即成。

每日1剂，2—3次分服，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、咳嗽气喘及男子阳痿早泄、女子性冷淡诸症。

适应症：早泄、阳痿、肾炎水肿等。

▲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。

【核桃仁猪肾汤】

用料：核桃仁 30 克，猪肾 2 只，姜片 6 克，葱片 10 克，食用油 20 毫升，料酒 10 毫升，精盐、酱油、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将猪肾剖开，去筋膜，洗净，切成薄片，入沸水中略焯，捞出沥干水分。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜片、葱片炝锅，加水适量，放入猪肾片、核桃仁、料酒、精盐、酱油，大火烧沸，改用文火煮 5—7 分钟，撇去浮沫，调入味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，分 2—3 次食完，连服 7 天。

功效：核桃仁性温，味甘，有补肾强腰、固精缩尿等功效，可用于治疗肾虚腰膝冷痛、尿频、阳痿、遗精、性功能低下等症。猪肾有滋肾益气、通膀胱、治腰痛等功效。二者同食，可补肾益气、固精强腰。

适应症：肾虚所致之腰酸腿痛、梦遗滑精等。

【莲实银耳汤】

用料：去芯莲子 25 克，芡实、山药各 15 克，银耳 10 克，鸡蛋 1 个，白糖适量。

制法：①将莲子用清水泡发，洗净；银耳泡发，去杂洗净，撕成小片；芡实、山药洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入莲子、银耳、芡实、山药，大火烧

沸，改用文火炖30—40分钟，将鸡蛋打匀并倒入锅内，酌加白糖调味，稍沸即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：莲子补中益脾、固精止泻；芡实健脾除湿、固肾益精；山药补中益气、固精健骨。本汤可奏益气滋阴、固精止遗之效。

适应症：肾气虚弱所致的遗精、妇女白带增多、尿频等。

【芡实大枣汤】

用料：芡实30克，大枣6枚，白糖、糖桂花各适量。

制法：将芡实、大枣洗净，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮30分钟，酌加白糖和糖桂花调味即可。

每日1剂，连服15—20天。

功效：芡实健脾祛湿、固精益肾；大枣补中益气、健脾养血。二者合食，可健脾补肾、固精止带。

适应症：脾肾亏虚不固所致的遗精、早泄、小便频数等。

五、神经、运动系统疾病

▲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。

【鸭肉海参汤】

用料：鸭肉200克，水发海参60克，姜片、葱段、料酒、精盐、味精各适量。

制法：①将鸭肉洗净，切片；水发海参洗净，切片，备用。

②将鸭肉片、海参片、姜片、葱段、料酒一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮30分钟，调入精盐、味精即成。

每日1剂，2次分服，连服10—15天。

功效：鸭肉性凉，味甘、咸，有滋阴养胃、利水消肿等功效；海参性凉，味甘、咸，有补肾益精、养血润燥、除湿利尿等功效。食用本汤，可收补益肝肾、滋阴养血之效。

适应症：肝肾阴虚所致的头晕、目眩、耳鸣、健忘、腰膝酸软、五心烦热、盗汗、遗精等症。

【葱白大枣汤】

用料：葱白7根、大枣15枚，白糖50克。

制法：①将葱白洗净，切碎；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入葱白、大枣，大火烧沸，改用文火煮15分钟，调入白糖即成。

每日1剂，睡前服下，可常服。

功效：葱白通阳开窍、祛风活络、解毒消肿；大枣补中益气、养胃健脾、养血安神。

适应症：神经衰弱所致之眩晕、失眠、烦燥不安等。

【芹菜大枣汤】

用料：芹菜200克，大枣50克，冰糖30克。

制法：①将芹菜洗净，切碎；大枣洗净，去核，冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入芹菜、大枣，大火烧沸，改用文火煎15分钟，调入冰糖末即成。

每日1剂，2次分服，连服15—20天。

功效：芹菜性凉，味甘，有平肝清热、祛风利湿、养神益力等功效；大枣补中益气、养血安神。服用本汤，可收清热利尿、平肝祛风、补脾养血等功效。

适应症：肝阳上亢、高血压所致的眩晕、心悸、失眠等。

【雪梨百合汤】

用料：雪梨60克，百合30克，山楂30克，白糖适量。

制法：①将雪梨洗净，去皮、核，切成小块；百合去杂洗净，掰成小片；山楂洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入雪梨块、百合片、山楂，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，调入白糖即成。

每日1—2剂，连服10天为1个疗程。

功效：雪梨生津止渴、清心润肺、清热解毒、除烦利尿、润喉消痰、降火止咳；百合润肺止咳、清心安神；山楂健脾消积、活血散瘀、化痰行气。三者合食，可滋生津液、清热除烦、养阴泻火。

适应症：阴虚火旺，热病后阴虚，以及体质偏热而引起的头晕、目眩、头痛、失眠、烦燥、口苦、咽干等。

【淡菜鸭蛋汤】

用料：淡菜50克，鸭蛋1只，料酒10毫升，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将淡菜用温水泡发，去杂洗净，切成小块；鸭蛋打入碗内，搅匀，备用。

②锅内加水适量，放入淡菜、料酒、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，兑入鸭蛋汁，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：淡菜性温，味咸，有补肝益肾、益精养血、解热除烦

等功效；鸭蛋性凉，味甘，有滋阴降火、清热化痰等功效。二者合同，可滋补肝肾、清热降火。

适应症：肝肾不足所致的眩晕、耳鸣、烦燥不安等。

▲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。

中医学将头痛分为八种类型，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，滋养清窍。

【芹菜鸭肉汤】

用料：芹菜120克，鸭肉100克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：将芹菜洗净，切碎；鸭肉切丝，一同放入锅内，加水烧沸，改用文火煎20分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服15—20天。

功效：鸭肉滋阴清热、养胃利水；芹菜平肝清热、祛风利湿、养神益力。食用本汤，可滋阴降火、平肝祛风。

适应症：肝阳上亢所致之头痛、头晕、失眠多梦、烦躁等。

【山楂荷菊汤】

用料：山楂30克，荷叶12克，白菊花10克。

制法：①将山楂洗净，切片；荷叶、白菊花分别洗净，备用。

②锅内加水适量，放入山楂片、荷叶、白菊花，文火煮沸15分钟，去渣取汁，酌加白糖调服。

每日 1—2 剂，连服 10—15 天。

功效：山楂破气行瘀、清积化滞、活血止痛；荷叶清热解暑、利水祛湿；白菊花清热祛风、明目解毒。服用本汤，可奏平肝潜阳、行气止痛之效。

适应症：肝阳头痛，症见头痛目眩、心烦易怒、面红口干或苦、胁胀、失眠多梦等。

【山楂二皮汤】

用料：山楂 20 克，陈皮 15 克，冬瓜皮 30 克，白糖 20 克。

制法：①将山楂洗净，切片；陈皮、冬瓜皮共洗净，备用。

②锅内加水适量，放入山楂片、陈皮、冬瓜皮，文火煎沸 15—20 分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 3—5 天。

功效：山楂破气化瘀、活血止痛；陈皮理气健脾、燥湿化痰；冬瓜皮清热利水、祛湿消肿。本汤有清热、理气、止痛之效。

适应症：头痛等。

▲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，而色发白，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。

【莲子心汤】

用料：莲子心 10 克。

制法：将莲子心洗净，水煎 5—10 分钟即成。

每日 1 剂，睡前服下。

功效：莲子心性寒，味苦，有清心降火、除烦止渴、通淋止血等功效。

适应症：神经衰弱之热渴心烦、失眠多梦、盗汗等。

【龙眼莲子汤】

用料：龙眼（桂圆）干 12 枚，莲子 10 克，芡实 10 克，酸枣仁（捣碎）10 克。

制法：将上述 4 味共洗净，放入砂锅内，水煎 30—40 分钟即成。

每晚 1 剂，睡前服下。

功效：龙眼补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体；莲子清心醒脾、补中养神、健脾开胃、止泻固精；芡实健脾除湿、固肾益精；酸枣仁补肝益胆、宁心安神。

适应症：神经衰弱之心悸怔忡、失眠健忘、自汗盗汗等。

【鸭肉银耳汤】

用料：鸭肉 120 克，银耳 15 克、姜片 10 克，白糖 50 克，白醋、精盐、味精各适量。

制法：①将鸭肉洗净，切丝；银耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片，备用。

②锅内加水适量，放入鸭肉丝、姜片、白醋，大火烧沸，改用文头煮 15 分钟，下入银耳片、精盐、白糖，再煮二三沸，调入味精即成。

每日 1 剂，连服 1 个月。

功效：鸭肉滋阴补虚、利水消肿、清肺、定惊、补血；银耳益气和血、强心补脑、滋阴降火，银耳中丰富的含磷量对神经衰弱的治疗有特效；生姜所含有的挥发油，有兴奋呼吸中枢和血管运动中枢的作用，可调节神经细胞功能以促进本症的痊愈。

适应症：神经衰弱之阴虚发热、心烦内燥、心悸等。

【豆芽肉丝汤】

用料：绿豆芽120克，猪瘦肉150克，鸡蛋1只，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒面、香菜末各适量。

制法：①将绿豆芽洗净，切碎；猪瘦肉洗净，切丝；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入肉丝略炒，加水适量，大火烧沸，文火煮3—5分钟，下入绿豆芽，再煮数沸，倾入鸡蛋汁，调入精盐、味精、胡椒面，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服15—20天。

功效：绿豆芽清热解毒、润燥解暑、降压明目、利尿消肿；猪肉滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤。本汤有滋阴清热、安神润燥之功效。

适应症：神经衰弱之失眠、头晕眼花、内燥烦热等。

【柏仁猪心汤】

用料：柏子仁20克，猪心1个、料酒、葱段、姜片、花椒、桂皮、精盐、香油、香菜末各适量。

制法：①将柏子仁洗净；猪心洗净，切片，入沸水中焯一下捞出，备用。

②锅内加水适量，放入柏子仁、花椒、桂皮，文火煮沸25—30分钟，去渣留汁，加入猪心片、姜片、葱段、料酒，大火烧沸，改用文火煮15分钟，调入精盐、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服7—10天。

功效：柏子仁性平，味甘，有清心安神、润肠通便等功效；

猪心益心补血、安神定惊。食用本汤，可奏养心安神之效。

适应症：神经衰弱之失眠健忘、惊悸怔忡、盗汗自汗等。

▲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：脘胀嗳气，舌苔黄腻根厚，脉滑数。治宜消滞和中。

【银耳百合汤】

用料：银耳25克，百合、莲子（去心）各50克，冰糖30克。

制法：①将银耳泡发，去杂洗净，撕成小片；百合去杂洗净，掰碎；莲子肉洗净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入百合、莲子，大火烧沸，改用文火煮10—15分钟，投入银耳，文火煨至汤汁稍稠，加入冰糖稍煮即成。

每日1剂，睡前服用，连服15—20天。

功效：银耳滋阴降火、益气和血、强心补脑；百合润肺止咳、清心安神；莲子补脾止泻、养心安神、固精益肾。本汤有清热除烦、安神健脑等功效。

适应症：失眠多梦、虚烦焦虑、健忘、惊悸等。

【猪肉莲子汤】

用料：猪瘦肉200克，莲子肉、芡实肉各50克，精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：将猪瘦肉洗净，切块，与洗净的莲子、芡实一同放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煨至熟烂，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服15—20天。

功效：猪肉滋补肾阴、滋养肝血；莲子补脾止泻、养心安神、益肾固精；芡实补脾去湿、益肾固精。本汤有补肾固脾、养

心安神之效。

适应症：脾肾亏虚所致之腰膝冷痛、心烦失眠、多梦、遗精、夜尿频多，或时有心悸、大便溏泄等。

【桑葚枣仁汤】

用料：新鲜桑葚60克，酸枣仁15—20克，冰糖20克。

制法：①将桑葚去杂洗净；酸枣仁洗净，捣碎；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入酸枣仁煎沸30分钟，去渣，加入桑葚，再煮沸3—5分钟，调入冰糖末即成。

每晚1剂，睡前服下，连服15—20天。

功效：桑葚性寒，味甘，有滋阴养血、补肝益肾、祛湿解痹等功效；酸枣仁补肝益胆、宁心安神。本汤可奏滋阴养血、定惊安神之效。

适应症：失眠健忘、头晕、盗汗、便秘等。

【猪心芹菜汤】

用料：猪心1只，芹菜150克，食用油、姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将猪心洗净煮熟，切成薄片，备用。②芹菜洗净，切成小段，备用。

③炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入芹菜略炒，烹入料酒，加水适量，煮沸后下入猪心片，再煮3—5分钟，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：芹菜性凉，味甘，有平肝清热、祛风利湿、凉血止血、

醒脑、养神等功效；猪心益心补血、安神定惊。

适应症：失眠、头晕、惊悸、怔忡、自汗等。

【茼蒿鸡子汤】

用料：鲜茼蒿 120 克，鸡蛋 1 只，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将茼蒿择洗干净，切碎；鸡蛋打入碗内，搅匀备用。

②锅内加水适量，放入茼蒿末、姜丝、葱末，文火煮沸 3—5 分钟，兑入鸡蛋汁，调入精盐、味精、香油即成。

每晚 1 剂，睡前服下。

功效：茼蒿性平，味辛，有和脾利湿、清心养胃、利膈化痰等功效，可用于治疗便秘、口臭、心烦、失眠、食欲不振、小便不利诸症。鸡蛋滋阴润燥、养血息风。

适应症：失眠多梦、心烦不安、头晕等。

▲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，面色㿠白，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。

【桑葚大枣汤】

用料：鲜桑葚30克，大枣6枚，蜂蜜15克。

制法：①将桑葚洗净；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入桑椹、大枣，大火烧沸，改用文火煮15分钟，调入蜂蜜即成。

每日2剂，连服20—30天。

功效：桑葚养血滋阴、补益肝肾、祛湿解痹、聪耳明目；大枣补中益气、养胃健脾、养血壮神。食用本汤，可收滋养肝血、健脾补肾之功。

适应症：老年痴呆症之记忆力减退、坐立不安、多疑，甚或有妄想、幻想及其他怪癖等。

【核桃仁羊肉汤】

用料：精羊肉150克，核桃仁60克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉，香菜末各适量。

制法：①将羊肉洗净，切成小块；核桃仁捣碎，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入羊肉块煸炒，加水适量，大火烧沸，再入核桃仁，文火煮20分钟，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服15—20天。

功效：核桃仁补肾强腰、固精缩尿、安神健脑；羊肉补中益气、安心止痛、固肾壮阳。

适应症：肾精亏虚、脑髓不充所致的老年痴呆症以及失眠健忘、腰膝酸软、耳鸣、眼花。

【枸杞猪肉汤】

用料：枸杞子 30 克，猪瘦肉 100 克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将枸杞子洗净；猪瘦肉洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、猪肉块、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮 15—20 分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1—2 剂，连服 15—20 天。

功效：枸杞子补肾益精、养肝明目；猪肉滋补肾阴、滋养肝血。二者合食，可治疗肝肾阴亏所致的诸症。

适应症：老年痴呆症之记忆力减退，以及头晕眼花、阳痿遗精等。

【黑芝麻大枣汤】

用料：黑芝麻 50 克，大枣 10 枚，白糖适量。

制法：将黑芝麻淘洗干净，大枣洗净去核，一同放入锅内，加水煮沸 15—20 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 1 个月。

功效：黑芝麻滋养肝肾、润肠通便、养血乌发；大枣补中益气、健脾养胃。

适应症：老年痴呆症以及头昏腰酸、大便秘结、病后体虚等。

▲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,劳累过度等为诱因而发作。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。

【苡仁鸡肉汤】

用料:苡仁 120 克,鸡肉 200 克,姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法:①将鸡肉洗净,切块;苡仁洗净,备用。

②锅内加水适量,放入鸡肉块、苡仁、姜丝、葱末,大火烧沸,改用文火炖至熟烂,调入精盐、味精、胡椒粉、香油,撒上香菜末即成。

每日 1 剂,分 2 次服下,连服 20—30 天。

功效:苡仁性平,味甘、淡,有清热利湿 健脾止泻、降脂护肝、利水消肿等功效,可用于治疗风湿性关节炎、肌肉疼痛、脾虚泄泻、食欲不振、水肿、高脂血症、冠心病诸症。鸡肉温中益气、补精填髓、强腰健肾,有利于风湿性关节炎的痊愈。

适应症：风湿性关节炎、水肿、脾虚泄泻等。

【黑鱼杜仲汤】

用料：黑鱼1条，杜仲20克，生姜5克，料酒、精盐、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将黑鱼剖杀，去鳞，去内脏，洗净，剁块，备用。

②锅内加水适量，放入黑鱼、杜仲、生姜片、料酒，大火烧沸，改用文火炖30—40分钟，调入精盐、胡椒粉，撒上香菜末即成，吃鱼喝汤。

每日1剂，连服10—15天。

功效：黑鱼性寒，味甘，有养血补虚、健脾利水等功效；杜仲性温，味甘、微辛，有补肝益肾、强腰安胎等功效，可用于治疗肝肾两虚所致的头目眩晕、腰脊疼痛、足膝酸楚、阳痿早泄、遗精、小便频数等。服食本汤，可收除风祛湿、强筋健骨之效。

适应症：风湿性关节炎、肾炎水肿等。

【葱姜辣椒汤】

用料：大葱15克，生姜10克，尖辣椒10克，精盐、味精各适量，面条汤2碗。

制法：将大葱、生姜、尖辣椒分别洗净切碎，一同放入锅内，加入面条汤，大火烧沸，改用文火煮7—10分钟，调入精盐、味精即成。趁热饮服，以微出汗为度。每日2剂，连服15—20天。

功效：大葱通阳开窍，祛风活络、解毒消肿、清肺健脾；生姜温中散寒、发汗解毒；辣椒温中散寒，开胃消食，祛湿通络。

适应症：风湿性关节炎、风寒感冒等。

【草鱼辣椒汤】

用料：草鱼1条(500克)，尖辣椒15克，食用油、姜片、葱段、料酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将草鱼剖杀，去鳞，去内脏，洗净，剁成大块；尖辣椒洗净，切碎备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜片、葱段炝锅，烹入酱油、料酒，加入草鱼块、辣椒末略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火炖至鱼肉烂熟。

每日1剂，分2次服完，连服10—15天。

功效：草鱼性温，味甘，有祛风利湿、平肝暖胃等功效，可用于治疗风湿性关节炎、风虚头痛、胃寒疼痛诸症。

适应症：风湿性关节炎等。

▲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，脉沉而沉缓。

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。

本处着重介绍寒湿型及肾虚型腰痛。

【带鱼汤】

用料：带鱼500克，食用油、姜片、葱段、辣椒、桂皮、料酒、酱油、精盐、香菜末各适量。

制法：①将带鱼洗净，切段备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜片、葱段、辣椒炝锅，下带鱼段，烹入料酒、酱油，煸炒，加水适量，放入花椒、桂皮、精盐，大火烧沸，改用文火炖至烂熟，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2次佐餐食用。

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。

适应症：风湿性腰腿痛、风湿性关节炎、产后体虚诸症。

【韭菜鸡子汤】

用料：韭菜250克，鸡蛋2只，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法：①将韭菜择洗干净，切段；鸡蛋打入碗内，搅匀备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入韭菜略炒，加水适量，大火烧沸，兑入鸡蛋汁，调入精盐、味精、胡椒粉即成。

每日1剂，佐餐食用，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；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。

适应症：腰膝冷痛、食欲不振等。

【黑豆猪肾汤】

用料：黑豆90克，猪肾1个，核桃仁60克，料酒、精盐、味精各适量。

制法：①将黑豆洗净，用文火炒熟，备用。

②猪肾剖开，去筋膜，洗净切片，入沸水中焯一下，捞出备用。

③核桃仁捣碎，备用。

④锅内加水适量，放入黑豆、猪肾、核桃仁、料酒，大火烧沸，改用文火煮10分钟，撇去浮沫，调入精盐、味精即成。

每日1剂，分2次服完，连服10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，可用于治疗肾虚腰痛、产后风痛、风寒湿痹、脚气水肿

诸症；猪肾补膀胱水脏、暖腰膝、治耳聋；核桃仁补肾强腰、固精缩尿。

适应症：肾虚腰膝冷痛、耳聋、遗精、阳痿、性欲低下等。

【赤豆红枣汤】

用料：赤小豆 120 克，红枣 100 克，红糖 50 克。

制法：①将赤小豆洗净，用清水浸软；红枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、红枣，大火煮沸，改用文火煮 15—20 分钟，调入红糖即成。

每日 1 剂，连服 10—15 天。

功效：赤小豆清热利水、祛湿排毒、除烦止渴；红枣补中益气、健脾养胃、养血壮神；红糖补血、破瘀、缓肝、去寒。三味合食，可收补气、养血、安神之功。

适应症：年老体弱、腰腿酸痛等。

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，常因腺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潴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。

【蘑菇猪肉汤】

用料：鲜蘑菇120克，猪瘦肉100克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、香菜末各适量。

制法：①将蘑菇去杂洗净，切成小块；猪瘦肉洗净切丝，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入肉丝略炒，加水适量，大火烧沸，放入蘑菇块，再煮沸5—7分钟，调入精盐、味精，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服1个月。

功效：蘑菇性凉，味甘，有益气补脾、解毒润燥、化痰止泻等功效，是糖尿病、高血压、冠心病等患者的理想保健食品。猪肉有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效，可强壮体质，有利于糖尿病等慢性疾病的康复。

适应症：糖尿病、慢性肝炎、高血压等。

【兔肉汤】

用料：兔肉200克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将兔肉洗净，切块备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入兔肉略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮10分钟，调入精盐、味精、撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服5—7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，可用于治疗消渴、肥胖、欲火过旺诸症。

适应症：糖尿病、肥胖症、高血压等。

【冬笋豆腐汤】

用料：冬笋100克，豆腐120克，水发冬菇25克，虾仁15克，食用油、酱油、料酒、姜丝、葱末、精盐、味精、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将豆腐洗净切块；冬笋洗净切片；冬菇去蒂，洗净切片，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，加入豆腐块、冬笋片、冬菇片、虾仁、酱油、料酒、精盐，再加水适量，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，调入香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服15—20天。

功效：冬笋性寒，味甘，有清热化痰、益气和胃、生津止渴等功效，经常食用，可防治糖尿病、高血压、高脂血症、动脉硬化、便秘诸症。豆腐益气和中、生津润燥、清热解毒。本汤可奏补益脾肾之效。

适应症：糖尿病、高血压等。

【菠菜银耳汤】

用料：菠菜150克，银耳10克，鸡蛋1只，精盐、味精、香油各适量。

制法：①将菠菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出切碎；银耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；鸡蛋打入碗内，搅匀备用。

②锅内加水适量，放入菠菜末、银耳片，大火烧沸，再用文

火煮2—3分钟，兑入鸡蛋汁，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服15—20天。

功效：菠菜性凉，味甘，功能养血止血、敛阴润燥、下气通肠等；银耳益气和血、强心补脑、滋阴降火；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。三者合食，可收滋阴养胃、清热泻火之效。

适应症：阴虚燥热所致的糖尿病，症见口干口渴、多饮多食、小便频数等。

【绿豆南瓜汤】

用料：绿豆100克，南瓜250克。

制法：①将绿豆淘洗干净；南瓜去瓤洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆，大火烧沸，改用文火煮15分钟，加入南瓜块，再煮沸15分钟即成。

每日1剂，连服20—30天。

功效：绿豆祛热解暑、降压明目、利尿消肿；南瓜性温、味甘，有消炎止痛、补中益气、解毒杀虫等功效，经常食用南瓜，对糖病人、贫血者大有裨益。本汤有补中益气、清热止渴之效。

适应症：糖尿病等。

【鸽肉银耳汤】

用料：白鸽1只，银耳25克，精盐适量。

制法：①将鸽子宰杀，去毛及内脏，切块；银耳用清水泡发，去杂洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入鸽肉块，文火炖至烂熟，加入银

耳，再煮数沸，调入精盐即成。

每日1剂，分2次服食，连服10—15天。

功效：鸽肉性平，味甘、咸，有补肝肾、益精血等功效，可用于治疗早泄、阳痿、性冷淡、女子闭经、老年体虚、消渴多饮诸症；银耳益气和血、强心补脑、滋阴降火。本汤有滋阴润燥之效。

适应症：糖尿病之口渴多饮等。

▲水　肿

水肿是指水液泛溢肌表，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，泛溢肌肤而成。

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。

【冬瓜银耳汤】

用料：冬瓜250克，银耳30克，精盐、味精、料酒、白糖各适量。

制法：①将冬瓜去皮及籽，洗净切块；银耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片，备用。

②锅内加水适量，放入冬瓜块，大火烧沸，改用文火炖至快烂时，加入银耳片、料酒、白糖、再煮数沸，调入精盐、味精即成。

每日1剂，连服5—7天。

功效：冬瓜清热解毒、利尿消肿、除烦止渴；银耳益气和血、强心补脑、滋阴降火。二者合食，可益气和胃、利水消肿。

适应症：水肿、烦热消渴等。

【鲫鱼冬瓜皮汤】

用料：活鲫鱼1条（约250克），冬瓜皮60克，薏苡仁30克，姜片、料酒、精盐各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净；冬瓜皮洗净，切块；薏苡仁去杂洗净备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼，冬瓜块、薏苡仁、姜片、料酒，

大火烧沸，改用文火炖30—40分钟，调入精盐即成。

每日1剂，连服5—7天。

功效：鲫鱼性平，味甘，有补中益气、利湿通乳等功效；冬瓜皮性凉，味甘，有清热利水、渗湿消肿等功效；薏苡仁性凉，味甘、淡，有健脾利湿、清热排脓等功效。本汤有补脾益气、利水消肿之效。

适应症：脾虚所致的水肿、尿少等。

【西瓜皮鸡子汤】

用料：西瓜皮250克，鸡蛋1只，食用油、精盐、酱油、葱末、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将西瓜皮的外皮削去，洗净，切片；鸡蛋打入碗内，搅匀备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入葱末、西瓜皮片翻炒片刻，加入酱油、精盐，加水适量，大火烧沸，改用文火煮15分钟，兑入鸡蛋汁，调入味精、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：西瓜皮性凉，味甘，有利尿消肿、清热解暑等功效。

适应症：慢性肾炎水肿、心脏性水肿、妊娠水肿等。

【黑豆苡仁汤】

用料：黑豆100克，薏苡仁30克，白糖适量。

制法：将黑豆、薏苡仁分别去杂洗净，放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火炖至熟烂，调入白糖即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：黑豆滋补肝肾、活血利水、祛风解毒；薏苡仁健脾利

湿、清热排脓。食用本汤，可收补肾健脾、利水消肿之效。

适应症：脾肾两虚所致的水肿（下体尤甚）脘腹胀满、食少便溏、身倦乏力等。

▲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。

【杨梅绿豆汤】

用料：杨梅、绿豆各 100 克，山楂 30 克，白糖 150 克。

制法：①将杨梅去杂，用冷开水洗净；绿豆淘洗干净；山楂洗净，去籽切片，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆，大火烧沸，改用文火煮 20 分钟，加入杨梅、山楂片，煮沸 7—10 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，分数次食完。

功效：杨梅性温，味甘、酸，有生津止渴、和胃消食、行气止痛等功效；绿豆消热解暑、降压明目、利尿消肿；山楂开胃消食、止痛化积、活血化瘀；白糖润肺生津、和中益肺、舒缓肝气。食用本汤，可清热解暑、开胃消食。

适应症：暑热汗多、烦闷口渴、食欲不振、消化不良等。

【冬瓜海带蚕豆汤】

用料：冬瓜 250 克，水发海带、去皮蚕豆各 50 克，白糖 100

克。

制法：①将冬瓜去皮、瓤，洗净，切成薄片；海带洗净，切丝；蚕豆洗净，备用。

②锅内加水适量，放入蚕豆，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，加入冬瓜片、海带丝再用文火煮沸10分钟，调入白糖即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：冬瓜清热解毒、利尿消肿、止渴除烦；蚕豆性平，味甘，有健脾祛湿、利尿消种、凉血止血等功效；海带性寒，味咸，有通经利水、化痰软坚、消痰平喘等功效。食用本汤，可清热止渴、利尿消肿。

适应症：中暑之头晕、头痛、燥渴等。

【枸杞山楂汤】

用料：枸杞子30克，山楂20克，五味子10克，大枣9枚，白糖30克。

制法：①将枸杞子、五味子洗净；山楂洗净，剖开去核；大枣洗净去核，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、山楂、五味子、大枣，大火烧沸，改用文火煮20—30分钟，调入白糖即成。

每日1剂，分2—3次服食。

功效：枸杞子性平，味甘，有补肾益精、养肝明目等功效；山楂开胃消食、止痛化积；大枣补中益气、健脾养胃；五味子性温，味酸、咸，有敛肺滋肾、生津涩精等功效。四味合服，可补气滋阴、生津止渴、健脾开胃。

适应症：暑热烦渴、乏力汗多、食欲不振、低血压、神经衰

弱等。

【荷叶绿豆汤】

用料：鲜荷叶1张，绿豆120克，白糖60克。

制法：①将荷叶洗净，切成长条；绿豆淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入荷叶、绿豆，大火烧沸，改用文火煮至绿豆熟烂，捞出荷叶条，调入白糖即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：荷叶性平，味苦，有清热解暑，升阳止血等功效；绿豆清热解毒、降压明目、利尿消肿。本汤有清热解暑、利尿消肿之效。

适应症：暑热病之头胀腹泻，或小便不利等。

▲盗　汗

盗汗是指夜间入睡后不自觉的汗出，醒后汗止，汗收后感觉烦热的一种病症。盗汗与自汗都为汗出异常现象，属于中医学"汗证"的范围。

中医学认为，汗出异常与阳气蒸腾津液及卫阳司汗孔开合的功能失常有关。邪热入侵，阳气偏亢或阴虚内热，迫津外泄；或卫阳不固，气虚不敛液，均可导致病理性的汗出过多。反之，邪气外袭，卫阳被阻遏，或卫阳虚弱，汗孔开合失司而闭合；或阳气虚弱，蒸津无力，均可使津液不得外泄而发生病理性的汗闭。

盗汗多因阴虚内热，迫汗外泄所致，故中医治疗本症以养阴清热为主。

【银耳百合汤】

用料：银耳 15 克，鲜百合 20 克，冰糖 15 克。

制法：①将银耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；百合去杂洗净，掰成小片；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入银耳、百合，大火烧沸，加入冰糖，再用文火煮 3—5 分钟即成。

每日 1 剂，睡前服下，连服 15—20 天。

功效：银耳益气和血、强心补脑、滋阴降火；百合润肺止咳、清心安神。

适应症：阴虚盗汗并伴有虚烦惊悸、失眠多梦等。

【小麦大枣汤】

用料：浮小麦 30 克，大枣 50 克，白糖 15 克。

制法：①将浮小麦洗净，捣碎；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入浮小麦、大枣，大火烧沸，改用文火煮 20—30 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 15 天。

功效：浮小麦性凉，味甘、咸，有养心益气、除热止汗等功效；大枣健脾和胃、益气生津、养血壮神。

适应症：阴虚盗汗、自汗、失眠不安等。

【黑豆小麦汤】

用料：黑豆、浮小麦各 30 克，莲子（去心）5 枚，黑枣 7 枚，冰糖 30 克。

制法：将黑豆、浮小麦、莲子、黑枣分别洗净，一同放入沙

锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮 40—50 分钟，调入冰糖即成。

每日 1 剂，连服 15—20 天。

功效：黑豆滋补肝肾、活血利水、祛风解毒；浮小麦养心益气、除热止汗；莲子补脾止泻、养心安神、益肾固精；黑枣健脾养血、益气安神。本汤可补益心肾、固涩敛汗。

适应症：心肾不交所致的心烦、失眠、盗汗、神疲乏力、记忆力减退等。

【牡蛎海带汤】

用料：鲜牡蛎 250 克，海带 50 克，精盐、料酒、熟猪油、香菜末各适量。

制法：①将牡蛎洗净切片；海带用水泡发，洗净切丝，备用。

②沙锅内加水适量，放入海带丝，大火烧沸，改用文火煮 15 分钟，放入牡蛎片，再煮沸 5—10 分钟，调入精盐、料酒、熟猪油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 10—15 天。

功效：牡蛎性平，味甘、咸，有滋阴补血、养心安神等功效，可用于治疗阴血亏虚所致的眩晕、心悸诸症；海带通经利水、化痰软坚、消痰平喘。食用本汤，可收滋养补虚、软坚散结之功。

适应症：阴虚所致的潮热潮汗、心烦失眠等。

▲自　汗

自汗是指白天不因劳动、日晒、厚衣或发热而汗自出的一种病症，还可伴见出汗后怕冷，精神疲乏等症状。本症也可伴见于其他疾病（如植物神经功能紊乱、甲亢及风湿热等）的过程中，因此在积极治疗原发病的基础上，可参照本篇辨证施治。

中医学认为，自汗是由于阴阳失调、营卫不和所致，并根据发病机理，分为三种类型。

1.营卫不和：自汗出，微恶风寒，头痛身微热，时伴周身酸痛，舌苔薄白，脉缓。治宜调和营卫。

2.邪热内郁：身热汗出，面赤烘热，烦躁不安，口渴喜冷饮，或伴肢节烦痛，大便干结，小便色赤，舌红苔黄，脉洪大。治宜泻热解郁。

3.肺气不足：虚喘干咳，动则加重，汗出畏寒，面色㿠白，舌苔薄白，脉细弱无力。治宜补脾益肺。

由于自汗多为阳虚卫气不固所致，故本篇着重介绍益气固表的治疗方法。

【羊肉大枣汤】

用料：精羊肉60克，大枣9枚，生姜10克，精盐适量。

制法：①将羊肉洗净，切块；大枣洗净，去核；生姜洗净，切丝，备用。

②沙锅内加水适量，放入羊肉块、大枣、姜丝，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，调入精盐即成。

每日1剂，连服15－20天。

功效：羊肉补中益气、安心止痛、固肾壮阳；大枣补中益气、健脾和胃、养血壮神。

适应症：心脾气虚所致的自汗、失眠等。

【黑豆猪肉汤】

用料：黑豆30克，猪瘦肉50克，浮小麦30克，精盐适量。

制法：①将黑豆、浮小麦去杂洗净；猪肉洗净切块，备用。

②沙锅内加水适量、放入黑豆、浮小麦，大火烧沸，改用文火煎20分钟，加入猪肉块，再煎沸20—30分钟，调入精盐即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：猪肉滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤；黑豆滋补肝肾、活血利水、祛风解毒；浮小麦养心益气、除热止汗。

适应症：肝肾阴虚所致的虚热失眠、自汗、眩晕等。

【羊肚黄芪黑豆汤】

用料：羊肚1具、黄芪50克，黑豆50克，姜丝、葱末、料酒、精盐各适量。

制法：①将羊肚洗净，切块；黑豆、黄芪去杂洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入羊肚块、黄芪、黑豆、料酒、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火炖至烂熟，去黄芪，调入精盐即成。

每剂当日3次服完，每7天1剂。

功效：羊肚营养丰富，为补虚、健脾养胃之品；黄芪性温，味甘，有补气升阳、固表止汗、利尿消肿、托疮生肌等功效；黑豆滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。本汤有补中益气、

固表止汗之功。

适应症：体虚自汗以及脾胃虚弱等。

【小麦红枣龙眼汤】

用料：小麦 50 克，红枣 12 枚，龙眼肉 15 克，白糖 20 克。

制法：①将小麦洗净，捣碎；红枣洗净，去核；龙眼肉洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入小麦、红枣、龙眼肉，大火烧沸，改用文火煮 30—40 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 7—10 天。

功效：小麦养心益气、除热止汗；红枣补中益气、养血安神；龙眼补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体。三者合食，可收益气养血、补虚止汗之功。

适应症：心脾两虚所致的自汗、失眠多梦等。

▲甲状腺肿大

单纯性甲状腺肿大是因缺碘，甲状腺素分泌相不足，引起甲状腺代偿性弥漫性增生肥大或结节性肿大。有地方性和散在性两种。本病一般不伴有甲状腺功能改变。早期肿大的甲状腺无震颤或血管杂音，病人多无自觉症状。但巨大甲状腺肿，可有对邻近组织器官的压迫症状，如呼吸困难、吞咽困难等。本病属于中医“瘿瘤”范畴。

中医学认为，本病的发生与水土、情志等密切相关。治疗以理气化痰、消瘿散结为基本原则。

【紫菜淡菜汤】

用料：紫菜15克，淡菜60克，精盐适量。

制法：①将淡菜用温水泡发，去杂洗净，切成小块；紫菜洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入紫菜、淡菜末，大火烧沸，改用文火煮沸10分钟，调入精盐即成。

每日1剂，连服10—15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；淡菜性温，味咸，可用于治疗虚劳伤脾、精血衰少、吐血久痢、肠鸣腰痛诸症。食用本汤，可收软坚散结之功。

适应症：一般甲状腺肿初起。

【紫菜萝卜汤】

用料：紫菜15克，白萝卜250克，陈皮2片，精盐、味精各适量。

制法：①将紫菜撕碎，洗净；白萝卜洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入萝卜丝、紫菜、陈皮片，大火烧沸，改用文火煮15分钟，拣出陈皮，调入精盐、味精即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：软坚散结、消瘿等。

适应症：甲状腺肿大、淋巴结核等。

【胡萝卜海蜇汤】

用料：胡萝卜120克，海蜇皮100克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将胡萝卜洗净，切丝；海蜇皮用清水泡发，去杂洗净，切丝，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，加入胡萝卜丝、海蜇丝略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮7—10分钟，调入精盐，味精即成。

每日1剂，连服15—20天。

功效：胡萝卜营养丰富，有健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气等功效；海蜇性平，味咸，有清热、降压、化痰、消积、润肠、安胎等功效。食用本汤，可收软坚散结、补中健食之功。

适应症：甲状腺肿大。

【海带豆腐汤】

用料：水发海带、豆腐各120克，姜丝、葱末、精盐、味精、熟猪油、香菜末各适量。

制法：①将海带洗净，切丝；豆腐洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入海带、豆腐、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮10—15分钟，调入熟猪油、精盐、味精，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服15—20天。

功效：海带通经利水、化瘀软坚、消痰平喘；豆腐清热解毒、滋阴润燥。二者合食，可收软坚化痰、清热利水之功。

适应症：甲状腺肿大、颈淋巴结核等。

妇科疾病

▲月经量多

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。

【猪肉大枣木耳汤】

用料：猪瘦肉 250 克，大枣 9 枚，黑木耳 30 克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将猪瘦肉洗净，切成小块；大枣洗净，去核；黑木耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片，备用。

②沙锅内加水适量，放入猪肉块、大枣、黑木耳、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煎 30－40 分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1 剂，连服 20－30 天。

功效：黑木耳补气益智、活血养血、润燥止血；大枣补中益气、养胃健脾、养血安神；猪肉滋阴补血、润燥健脾。三者合而为汤，兼收补血与止血双效功能，补而不燥，故出血或贫血之症均可用之。

适应症：血虚所致的眩晕、月经量多色淡、漏下不绝、形体虚弱、面色苍白、食欲减退等。

【猪皮红糖汤】

用料：猪皮200克，红糖100克，黄酒60毫升。

制法：将猪皮去毛，洗净，切成小块，放入锅中，加水适量，大火烧沸，改用文火煮至肉皮烂熟，调入红糖、黄酒即成。

每日1剂，连服15—20天。

功效：猪皮活血止血、滋阴润肤；红糖补血、破瘀、缓肝、去寒；黄酒补血养颜、舒筋活血。合而食之，可有养血、止血、滋阴、养颜等功效。

适应症：月经量多、崩漏及各种出血症。

【牡蛎鸡肉汤】

用料：鲜牡蛎250克，鸡肉60克，精盐、姜丝、香油、香菜末各适量。

制法：①将牡蛎去杂洗净，切块；鸡肉洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入鸡丝、姜丝，大火烧沸，放入牡蛎块，再煮3－5分钟，调入精盐、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服20－30天。

功效：牡蛎性凉，味甘、咸，有滋阴充肌、养血活血、补五脏等功效；鸡肉可益五脏、补虚损、健脾胃、强筋骨、活血调经、止带等。

适应症：久病虚损、女子月经量多、崩漏等。

▲月经量少

月经量少是指月周期基本正常，而经量很少，行经时间持

续缩短，甚至月经点滴即净的一种疾病。常合并月经后期，多为闭经之前驱症状。中医学认为，本病的发病机理有虚有实。虚者多为营阴不足，血海空虚；实者多为冲任受阻，血行不畅所致。临床上可分为血虚、肾虚和血瘀三种类型。

【猪肉归芪汤】

用料：猪瘦肉250克，当归12克，黄芪30克，精盐、味精、香菜末各适量。

制法：①将猪瘦肉洗净，切片；当归、黄芪洗净，用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入肉片、药袋，大火烧沸，改用文火煎沸1小时，去药袋，调入精盐、味精、香菜末即成。

每日1剂，连服15～20天。

功效：猪肉滋阴润燥、补肝养血；当归为补血调经之要药，可补肝养血，活血调经，其补而不燥，活血而不伤正，治血虚血滞之月经不调、痛经。中医认为，有形之血生于无形之气，故本汤用黄芪以补脾气，以资气血化生之源。猪瘦肉、当归、黄芪三味合服，可补气健脾、养血调经。

适应症：气血双亏所致的月经不调，症见面色皖白、眩晕心悸、经色淡红而量少，渐至闭经，体倦气短，食欲不振等。

【猪肉首乌地黄汤】

用料：猪瘦肉250克，制首乌、熟地黄各30克，精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将猪瘦肉洗净，切块；制首乌、熟地黄用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入猪肉块、药袋，大火烧沸，改用文火煎60分钟，拣出药袋，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2次服完，连服20－30天。

功效：猪肉滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤；熟地黄滋阴养血、补益精血，可用于治疗血虚精亏之月经不调或面色萎黄；何首乌功效补肝肾、益精血、乌须发，善治精血亏虚之眩晕、月经不调、须发早白等症。本汤有补血养颜、调理月经等作用。

适应症：更年期血虚所致的月经过少，症见经血量少或数月不行，头目眩晕、腰酸腿软，或头发早白、面色枯槁、皮肤粗糙等。

▲月经后期

月经周期后错8－9天，甚至每隔40－50日一至的，称为月经后期。如仅延后3－5天，且无其他任何症状者，则不作月经后期论。

中医学认为，本病的发生，有虚有实。虚者机体营血不足，血海空虚，不能按时满溢；实者经脉不通，冲任受阻，气血运行不畅。本病临床表现主要为月经错后，经血量少等。

中医学将月经后期分为血寒、血虚、气滞等几种类型，并针对不同病因分别采用散寒、舒肝及补血益气等治疗方法。

1.血寒：月经后期，量少色黯，伴见小腹疼痛、面色青白、畏寒肢冷，舌苔薄白，脉沉紧。治宜温中散寒，补血调经。

2.血虚：月经后期，量少色淡，伴小腹隐隐作痛、面色萎黄、头晕心悸，舌质淡，苔薄，脉虚细。治宜补血活血，滋肾调

经。

3.气滞:月经后期,色紫红而量少,小腹胀痛,精神郁闷,胸痞不舒,嗳气稍减,苔薄黄,脉弦涩。治宜清肝解郁。

【月季花姜片汤】

用料:鲜月季花15克,生姜3片,红糖适量。

制法:沙锅内加水适量,放入姜片,先煎15-20分钟,再入月季花煎2-3分钟,去渣,调入红糖即成。

每日1剂,分2次服下,经前连服7天。

功效:月季花性温,味甘,有活血调经、解毒消肿等功效;生姜温经散寒;红糖补血、破瘀、缓肝、去寒。

适应症:血瘀气滞之月经后期,症见小腹胀痛拒按、经色黯而有块、块下则痛胀减轻、精神抑郁等。

【山楂红糖汤】

用料:山楂60克,红糖30克。

制法:将山楂洗净,切片,放入沙锅内,加水500毫升,文火煎沸10-15分钟,去渣取汁,调入红糖即成。

每日2剂。

功效:山楂有活血化瘀、行气导滞及除胀止痛等功效;红糖补血、破瘀、缓肝、去寒。合服本汤,可收温阳化瘀、导滞镇痛之效。

适应症:血寒偏有气滞血瘀型月经后期。

【益母草鸡子汤】

用料:益母草30克,鸡蛋2只,红糖适量。

制法：沙锅内加水适量，放入益母草先煎30－40分钟，去渣，打入鸡蛋搅匀，调入红糖即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：益母草性凉，味辛、苦，有活血化瘀、调经利水等功效，凡妇女一切瘀滞症，均可使用。鸡蛋滋阴润燥、除烦安神、健脾和胃。红糖有补中缓急、和血行瘀之效。三味合而为汤，可活血化瘀、通经止痛。

适应症：血瘀型月经后期，症见经行不畅、小腹疼痛、甚或闭经等。

【黑豆塘虱鱼汤】

用料：黑豆150克，塘虱鱼2条（约250克），生姜3片，精盐、料酒、香菜末、香油各适量。

制法：①将黑豆去杂洗净；塘虱鱼去鳃及内脏，洗净，切块，备用。

②沙锅内加水适量，放入黑豆、姜片，大火烧沸，改用文火煮1小时，加入塘虱鱼、料酒，再煮沸20分钟，调入精盐、香菜末、香油即成。

每日1剂，分2次服下。

功效：黑豆性平，味甘，有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效；塘虱鱼性温，味甘，功能健脾补血，《中国食疗学》谓其“补而能通”。合而为汤，可奏补肾健脾、养血调经之效。

适应症：脾肾两虚兼血虚体弱所致的月经后期，症见月经过少、面色萎黄、疲倦乏力、头晕眼花、腰酸腿软等。

【黑豆苏木汤】

用料：黑豆100克，苏木10克，红糖适量。

制法：将黑豆、苏木去杂洗净，一同放入沙锅内，加水煎至黑豆烂熟，去苏木，调入红糖即成。

每日1剂，分2次服完。

功效：苏木性平，味甘、咸，可行血去瘀、止血消肿，与黑豆、红糖同煮食，可收补肾活血之效。

适应症：肾、血亏损之月经后期，症见腰酸肢冷、耳鸣头晕、经血量少、腹痛空空有下坠感、喜按喜暖等。

▲月经先期

月经周期提前八九天，甚至一月两至，均为月经先期，如仅提前三五天，而并无其他不适感觉，应属正常范围。月经先期与经血量多常同时出现。

中医学认为，产生本病的病理，主要是血热、阴虚挟热和气虚三种。血热则迫血妄行，气虚则冲任不能固摄，故治法以清热益气而固冲任为主，但清热不宜大苦大寒之品免伤正气，对阴虚血热，月经量少的患者，应注意养阴滋血。

1.血热：素体内热或阴虚阳盛，或喜食辛辣食物，或过服暖宫药物等，此外肝郁化火亦可造成。

2.阴虚挟热：病因同于血热，但素体血虚，阴液不足，以至虚热内生。

3.气虚：疲劳过度或饮食失调，致脾虚中气不足不能统血。

辨证要点:月经先期量多,有热有虚,一般以量多色紫质稠为血热;量多色淡而清稀为气虚。先期量少,色红,为阴虚挟热,血不足而津亏。

中医学针对不同病因,对月经先期采用辨证施治。

1.血热妄行:月经先期量多,或过期不止,色紫粘稠,心胸烦闷,尿黄,苔薄黄,脉滑有力或滑数。治宜清热凉血。

2.阴虚血热:月经先期量少,色红或紫,心烦口干,五心烦热,舌红,苔薄黄,脉细滑或细数。治宜滋阴清热。

3.脾不统血:月经先期量多或过期不止,色淡而清稀如水,面色㿠白,乏力,心跳气短,小腹空坠,舌淡,边有齿痕,苔薄白面润,脉虚弱或虚大无力。治宜益气健脾,固摄升提。

【山楂青皮汤】

用料:山楂肉 9 克,青皮 6 克,白糖 50 克。

制法:将山楂肉、青皮共洗净,放入沙锅内,加水煎沸 30 分钟,去渣,调入白糖温服。

于月经来潮前每日 1 剂,连服 3－4 剂。

功效:山楂可活血化瘀、行气导滞、除胀止痛;青皮性温,味苦、辛,有破气散结、舒肝止痛等功效;白糖润肺生津、和中益肺、舒缓肝气。合而为汤,可奏疏肝、行气、化瘀之效。

适应症:肝瘀化热型月经先期,症见血色红或紫、血量或多或少、夹有小块,乳房、胸胁、小腹胀痛,烦躁易怒等。

【香菇蚌肉汤】

用料:香菇 20 克,鲜蚌 3 只,葱末 20 克,姜丝 15 克,料酒、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法:①将香菇用清水泡发,去杂洗净,切丝;鲜蚌去壳取肉,洗净切片,备用。

②沙锅内加水适量,放入香菇丝、蚌肉片、葱末、姜丝、料酒,大火烧沸,改用文火煮15分钟,调入精盐、味精、香油、香菜末即成。

每日1剂,连服5-7天。

功效:香菇性平,味甘,有补中益气、治风破血、健脾和胃等功效;蚌肉性寒,味甘、咸,有滋阴清热、凉血止血等功效。合而为汤,可奏滋阴清热、补中益气之效,适用于血热及热伤气阴所致的月经疾病。

适应症:阴虚血热或气阴两虚所致的月经先期,症见经血过多、崩漏而经色红、面白唇红、气短口干、大便燥结、小便黄等。

【芹菜鸡子汤】

用料:芹菜150克,鸡蛋1只,姜丝、葱末、香油、味精、精盐各适量。

制法:①将芹菜洗净,切碎;鸡蛋打入碗内,搅匀备用。

②锅内加水适量,放入芹菜、姜丝、葱末,大火烧沸,改用文火煮3-5分钟,兑入鸡蛋汁,调入精盐、味精、香油即成。

每日2剂,连服7-10天。

功效:芹菜性凉,味甘,有调经止带、平肝清热、祛风利湿、养神益力等功效;鸡蛋滋阴润燥、养血息风。合而为汤,可凉血清热,医治血热实证之月经不调。

适应症:月经先期,症见经血色紫红夹有血块、口干喜冷饮,心烦易怒等。

【淡菜猪肉汤】

用料：淡菜100克，猪瘦肉60克，姜丝、葱末、精盐、味精、料酒、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将淡菜用清水泡发，去杂洗净，切片；猪瘦肉切丝，备用。

②锅内加水适量，放入淡菜片、猪肉丝、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煎15－20分钟，调入精盐、味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，月经来潮前连服7－10天。

功效：淡菜性温，味甘、咸，有补肝肾、益精血等功效，适宜中老年人体质虚弱、气血不足、营养不良，以及高血压、动脉硬化、肾虚阳痿、妇女白带多者食用。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所致的头晕眼花、体质虚弱、久病后乏力诸症。

适应症：体弱虚证月经先期，症见月经量多，经色淡红、质量稀薄、精神疲乏、腰腿酸软、心慌头昏等。

▲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。

【生姜红糖汤】

用料：生姜、红糖各 15 克。

制法：将生姜洗净，切片，放入锅内，加水煎沸 15 分钟，调入红糖，再煮二三沸即成。

每日 2 剂，趁热温服。

功效：生姜性温，味辛，有温中散寒、行阳散气、破血逐瘀、发汗解表、和胃止呕等功效；红糖可补血、破瘀、缓肝、去寒等。合而为汤，可奏温中散寒、破瘀止痛之效。

适应症：寒湿凝滞或气血虚弱型痛经，症见经后疼痛，伴有隐隐作痛、喜揉喜按、得热痛减等。

【干姜大枣汤】

用料：干姜 15 克，大枣 10 枚，花椒 6 克，红糖 30 克。

制法：将干姜、大枣、花椒分别洗净，一同放入沙锅内，加水煎沸 25－30 分钟，去渣取汁，调入红糖即成，温服。

每日 2 剂，于经前 2－3 天起服用。

功效：干姜性热，味辛，有温中散寒、回阳通脉、温肺化痰等功效；大枣补中益气、健脾和胃、养血壮神；花椒性热，味辛，功效温中止泻、燥湿杀虫、除六腑寒冷、暖胃止痛等；红糖补血、破瘀、缓肝、去寒。合而为汤，可奏温中散寒、健脾燥湿之效。

适应症：寒湿凝滞型痛经，症见得热痛减、手足厥冷等。

【山楂葵花籽汤】

用料：山楂 50 克，向日葵籽 20 克，红糖 30 克。

制法：①将山楂洗净，去核切片，与向日葵籽一同入锅炒熟，捣烂备用。

②锅内加水适量，放入向日葵籽、山楂，大火烧沸，调入红糖即可饮服。

每日 1 剂，月经来潮前连服 2－3 剂。

功效：山楂有活血化瘀、调经止痛、开胃消食等功效；葵花籽营养丰富，为优质滋补品，有助于人体发育和生理调节；红糖可破瘀、补血、缓肝、去寒等。合而为汤，可奏活血止痛之效。

适应症：气滞血瘀型痛经，症见小腹胀痛，血块排出后则痛减或刺痛等。

【山楂肉桂汤】

用料：山楂 20 克，肉桂 6 克，红糖 30 克。

制法：①将山楂洗净，去核；肉桂洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入山楂、肉桂，文火煎沸 20－30 分钟，去渣取汁，调入红糖即成。

每日 2 剂，月经来潮前连服 5－7 天。

功效：山楂活血化瘀、调经止痛；肉桂温中散寒、活血止痛、健胃；红糖补血、破瘀、缓肝、去寒。合而为汤，可奏温经散寒、活血通脉、行气止痛之效。

适应症：经前期气滞血瘀之小腹胀痛。

▲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。

【生姜大枣汤】

用料：生姜25克，大枣100克，红糖100克。

制法：①将生姜洗净，切片；大枣洗净，去核，备用。

②沙锅内加水适量，放入姜片、大枣，大火烧沸，改用文火煎15－20分钟，调入红糖即成。

每日1剂，连续服用至月经来潮为止。

功效：生姜温中散寒、行阳散气、破血逐瘀；大枣补中益气、健脾养血；红糖补血、破瘀。合而为汤，可奏补血活血、散寒调经之效。

适应症：气血虚弱所致的闭经，症见经闭数月不行、面色少华，精神倦怠、头晕心悸等。

【乌鸡丝瓜汤】

用料：乌骨鸡肉250克，丝瓜100克，鸡内金10克，料酒、精盐、味精、姜丝、葱末、香油各适量。

制法：①将乌骨鸡肉洗净，切片；丝瓜洗净，切片；鸡内金洗净，切丝，备用。

②沙锅内加水适量，放入鸡肉、鸡内金、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煎30分钟，加入丝瓜片，再煮3－5分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服15－20天。

功效：乌鸡肉性平，味甘，有补肝益肾、益气养血、退虚热、调经止带等功效；丝瓜性凉，味甘，有清热利肠、凉血解毒、活络通经等功效；鸡内金性平，味甘，有健脾和胃、消食化滞、固精止泻等功效。合而为汤，可奏滋阴养血、调经止带之效。

适应症：气血虚弱所致的闭经。

【墨鱼桃仁汤】

用料：墨鱼1条(250克)，桃仁9克，姜丝、葱末、精盐、味精、料酒、香油各适量。

制法：①将墨鱼洗净，切丝；桃仁用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入墨鱼丝、药袋、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煎30分钟，弃去药袋，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服5－7剂。

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；桃仁性平，味苦、甘，有去瘀破血、润燥滑肠、通经活络等功效。

适应症：肝肾不足型闭经，症见头晕目糊、两耳蝉鸣、腰膝酸软等。

【猪肉归姜汤】

用料：猪瘦肉200克，当归、生姜各25克，精盐适量。

制法：①将猪肉洗净，切块；生姜洗净，切片，备用。

②沙锅内加水适量，放入猪肉块、生姜片、当归，大火烧沸，改用文火煎40－50分钟，弃姜片、当归，调入精盐，吃肉喝

汤。

每日1剂，连服7－10天。

功效：生姜温中散寒、升阳散气；当归性温，味辛、苦，有补血活血、调经止痛、润燥滑肠等功效；猪肉滋阴养血、补益肝肾。合而为汤，可奏补中益气、养血调经、温中暖下之效。

适应症：血枯经闭、产后血虚、腹痛、干血痨等。

【苡仁扁豆汤】

用料：薏苡仁50克，白扁豆15克，生山楂15克，红糖30克。

制法：①将薏苡仁、白扁豆去杂洗净；山楂洗净，去核，备用。

②沙锅内加水适量，放入薏苡仁、白扁豆，大火烧沸，改用文火煎30分钟，下入山楂，再煎10分钟，调入红糖即成。

每日1剂，每月服用7剂。

功效：薏苡仁性凉，味甘、淡，有健脾利湿、清热排脓等功效；白扁豆性平，味甘，有健脾化湿、清肝明目等功效；山楂活血化瘀、调经止痛；红糖补血破瘀、缓肝去寒。合而为汤，可奏健脾利水、活血破瘀之效。

适应症：寒湿阻滞所致经道不通、经血不得下行之闭经。

▲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,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。

【木耳红枣汤】

用料:黑木耳20克,红枣30克。

制法:①将黑木耳用温水泡发,去杂洗净,撕成小片;红枣洗净,去核,备用。

②锅内加水适量,放入木耳片、红枣,大火烧沸,改用文火煎15－20分钟即成。

每日1－2剂,连服15－20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;红枣性平,味甘,有补中益气、健脾养胃、养血安神等功效。合而为汤,可补气健脾、养血止血。

适应症:气血亏虚所致的崩漏,多为体弱及年老者,症见精神倦怠、四肢发冷、头晕眼花、稍动即气喘汗出、经色淡红、质清稀等。

【猪皮红枣汤】

用料:鲜猪皮300克,红枣150克,冰糖100克。

制法:①将猪皮去毛,洗净,切成小块;红枣洗净,去核;冰糖捣碎,备用。

②锅内加水适量,放入猪皮煮烂,下入红枣,再煮15－20分钟,撒入冰糖末即成。

每日1剂,分2－3次服完。

功效:猪皮有活血、止血、润泽肌肤等功效,可用于治疗吐

血、女子血枯、月经不调等症；红枣补中益气、健脾养血；冰糖清热润肺、和中生津、舒缓肝气。合而为汤，可奏清热益气、健脾止血之效。

适应症：气阴不足、崩漏、鼻出血、血友病、血小板减少性紫癜等。

【龙眼黄芪汤】

用料：龙眼干、大枣各7枚，黄芪、赤小豆各30克，蜂蜜适量。

制法：①将龙眼干、大枣、赤小豆去杂洗净；黄芪用干净纱布包好。

②沙锅内加水适量，放入龙眼、大枣、赤小豆、药袋，大火烧沸，改用文火煎40－50分钟，弃去药袋，调入蜂蜜即成。

每日早晚各服1剂，连服7－10天。

功效：龙眼性温，味甘，有补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体等功效；大枣补中益气、健脾养血；赤小豆清热利水、祛湿排毒、利水消肿；黄芪补气升阳、固表止汗、利尿消肿。合而为汤，可奏补中益气、健脾止血之效。

适应症：体弱及年老者脾肾亏虚所致之崩漏，症见精神萎靡、四肢不温、头晕眼花、稍动即气喘汗出、经色淡红、质清稀等。

▲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，胸胁胀满，口苦咽干，舌质红苔黄，脉弦数。治宜疏肝解郁，化湿止带。

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。

【银杏豆浆汤】

用料：银杏 15 克，豆浆 500 毫升，白糖适量。

制法：①将银杏去壳，炒熟，捣成粉末，备用。

②将豆浆放入锅内，大火烧沸，兑入银杏末、白糖，再稍煮即成。

每日1剂，连服10－15天。

功效：银杏性平，味甘、苦、涩，有敛肺气、定喘咳、止带浊、缩小便等功效；豆浆性平，味甘，有清肺化痰、美肤抗老等功效。

适应症：白带过多，症见体倦体胖、面色苍白、痰多，或腰膝酸软、肢冷畏寒、带下清稀量多等。

【鸡冠花鸡子汤】

用料：鲜鸡冠花30克，鸡蛋2只，精盐适量。

制法：①将鸡冠花去杂洗净；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②锅内加水适量，放入鸡冠花，大火烧沸，改用文火煎20分钟，去渣，兑入鸡蛋汁，调入精盐即成。

功效：鸡冠花性凉，味甘，有凉血、止血等功效，可用于治疗痔漏下血、赤白下痢、崩中、赤白带下诸症。鸡蛋滋阴润燥、养血息风。合而为汤，可奏去湿止带之效。

适应症：脾虚湿聚所致之带下，症见体倦乏力、带下增多、色白气腥、质稀似水、或小便不利、外阴搔痒。

【扁豆花汤】

用料：白扁豆花30克，冰糖50克。

制法：①将扁豆花去杂洗净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入扁豆花，文火煎沸15分钟，去渣，加入冰糖，再煮二三沸即成。

每日1剂，连服7天。

功效：扁豆花性平，味甘，有健脾和胃、清暑化湿等功效，可用于治疗痢疾、泄泻、赤白带下诸症。冰糖性寒，味甘，有清热润肺、和中生津等功效。合而为汤，可清热利湿。

适应症：湿热型带下，症见带下量多、色黄或黄白、质粘稠、有臭味，胸闷，口腻，纳差，或小腹作痛、阴痒等。

【淡菜韭菜汤】

用料：淡菜50克，韭菜120克，姜丝、葱末、料酒、精盐、味精各适量。

制法：①将淡菜用清水泡发，去杂洗净，切片；韭菜去杂洗净，切段，备用。

②锅内加水适量，放入淡菜片、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煎15－20天，下入韭菜段，再煮2－3分钟，调入精盐、味精即成。

每日1剂，连服7剂为1个疗程。

功效：淡菜性温，味甘、咸，有补肝肾、益精血等功效；韭菜有温补肝肾、助阳固精、下气散血、健胃提神等功效。合而为汤，可奏健脾补肾止带之效。

适应症：虚寒型之带下清稀如水，量多无味，腰酸脚软，四肢不温，神疲乏力等。

【马齿苋蛋清汤】

用料：鲜马齿苋60克，鸡蛋清3个，精盐适量。

制法：将马齿苋洗净，切碎，放入锅内，加水500毫升，大火煮沸，改用文火煮2－3分钟，兑入鸡蛋清，调入精盐即成。

每日2剂，连服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；鸡蛋清有滋阴润燥、清热解毒之功效。合而为汤，可奏清热利湿之效。

适应症：湿热所致的带下量多等。

▲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，嗳气叹息，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。

【鲫鱼砂仁汤】

用料：鲜鲫鱼1条（300－350克），砂仁2克，姜丝、葱末、料酒、精盐、胡椒粉、香油各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净，切块；砂仁研末，备用。

②沙锅内加水适量，放入鲫鱼块、砂仁末、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煎30分钟，调入精盐、胡椒粉、香油即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：鲫鱼性平，味甘，有补中益气、健脾益胃、利湿通乳等功效；砂仁性温，味辛、涩，有行气和中、开胃消食、止痛安胎等功效。

适应症：脾胃虚寒所致的妊娠呕吐，症见面色苍白、头晕眼花、气短乏力、畏寒、口淡无味等。

【芦根生姜汤】

用料：鲜芦根60克，生姜20克，白糖适量。

制法：①将芦根洗净，切段；生姜洗净，切片，备用。

②沙锅内加水适量，放入芦根、姜片，大火烧沸，改用文火煎20－30分钟，去渣，调入白糖即成。

每日3剂，连服2－3天。

功效：芦根有凉血、降血脂、清热除烦等功效；生姜温中散寒、和胃止呕。合而为汤，可奏清热、降逆、止呕之效。

适应症：脾胃蕴热型妊娠呕吐，症见呕吐食物及酸苦水、

面色潮红、烦躁不安、喜冷饮、大便干结、小便黄赤等。

【陈皮鸡子汤】

用料：陈皮 15 克，鸡蛋 2 只，生姜 15 克，大葱 30 克，香油、精盐、味精各适量。

制法：①将陈皮用清水浸软，洗净，切成细丝；生姜洗净，去皮，捣烂取汁；大葱去须根，洗净，切粒；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②锅内加水适量，放入陈皮丝、葱末，大火烧沸，改用文火煎 10 分钟，兑入鸡蛋汁，调入姜汁、精盐、味精、香油，再煮一沸即成。

每日 1 剂，连服 3－5 天。

功效：陈皮性温，味辛、苦，有理气健脾、燥湿化痰等功效；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。本汤可奏健脾化痰、下气止呕之效。

适应症：脾胃虚寒型妊娠呕吐，症见恶心呕吐、食欲不振、面色苍白、四肢倦怠、头晕眼花等。

【山楂桂皮汤】

用料：山楂 20 克，桂皮 6 克，红糖 30 克。

制法：①将山楂洗净，去核；桂皮洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入山楂、桂皮，大火烧沸，改用文火煎 15－20 分钟，去渣，调入红糖即成。

每日 1－2 剂，连服 3－5 天。

功效：桂皮温中散寒、健胃止呕；山楂开胃消食、化滞消积；红糖温中缓急。合而为汤，可温胃散寒、消食导滞。

适应症：脾胃虚寒型妊娠呕吐。

【柚皮萝卜籽汤】

用料：柚皮、萝卜籽、鲜姜丝各15克，白糖适量。

制法：将柚皮、萝卜籽、鲜姜丝一同放入沙锅内，加水煎沸20分钟，去渣，调入白糖即成。

每日1－2剂，连服5－7天。

功效：柚皮性温，味辛、甘、苦，有去郁解闷、下气化痰、健脾消食、利膈疏肝等功效；萝卜籽性平，味辛、甘，有消食化痰、下气定喘等功效；生姜温中散寒、和胃止呕。合而为汤，可奏平肝和胃、降逆止呕之效。

适应症：肝胃不和所致的妊娠呕吐，症见恶心、呕吐酸水或苦水、胸胁胀痛、精神抑郁、口苦、烦躁等。

▲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，阻遏气化则腹肿。

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。

【羊肉冬瓜汤】

用料：精羊肉 100 克，冬瓜 150 克，姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将羊肉洗净，切丝；冬瓜去皮，洗净切片，备用。

②锅内加水适量，放入羊肉丝、冬瓜片、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮 10－15 分钟，调入精盐、味精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日 2 剂，连服 5－7 天。

功效：羊肉补中益气、安心止痛、固肾壮阳；冬瓜清热解毒、利尿消肿、止渴除烦。合而为汤，可奏补肾健脾、利尿消肿之效。

适应症：妊娠水肿等。

【红糖黑豆汤】

用料：红糖 30 克，黑豆 100 克。

制法：将黑豆洗净，放入锅内，加水煮至烂熟，调入红糖即成。

每日 1 剂，连服 5 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；红糖补血、破瘀、缓肝、去寒。合而为汤，可补肝益肾、利水消肿。

适应症：妊娠水肿、肾炎水肿等。

【三豆汤】

用料：赤小豆、绿豆、黑豆各100克，白糖60克。

制法：将赤小豆、绿豆、黑豆去杂洗净，一同放入沙锅内，加水煮至烂熟，调入白糖即成。

每日1剂，连服3－5天。

功效：绿豆祛热解暑、降压明目、利尿消肿；赤小豆清热解毒、利水消肿；黑豆滋补肝肾、活血利水、祛风解毒。合而为汤，可清热解毒、利水消肿。

适应症：妊娠水肿等。

▲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，当急以去胎益母，按流产处理。

【鸡子莲须党参汤】

用料：鸡蛋2只，莲须12克，党参30克，精盐适量。

制法：①将鸡蛋打入碗内，搅匀；莲须、党参洗净，备用。

②砂锅内加水适量，放入莲须、党参，大火烧沸，改用文火煎40－50分钟，去渣，兑入鸡蛋汁，再煮二三沸，调入精盐即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：鸡蛋滋阴润燥、养血息风；莲须性微温，味甘、涩，有益肾固精、清心止泻、安胎等功效；党参性微温，味甘，有补中益气、宁心安神等功效。合而为汤，可补益气血、固肾安胎。

适应症：脾肾亏虚所致之胎动不安，症见体倦乏力、嗜睡心悸、食欲不振、腰酸腹痛、胎动不安似有下坠感等。

【阿胶鸡子汤】

用料：阿胶10克，鸡蛋1个，精盐适量。

制法：先将阿胶用水250毫升烊化，再将鸡蛋调匀后兑入阿胶水中，大火煮沸，调入精盐即成。

每日2剂，饭前空腹服用。

功效：阿胶性平，味甘，有补血止血、滋阴润燥、安胎等功效；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。合而为汤，可收补血、滋阴、安胎之效。

适应症：阴血亏虚引起的胎动不安、烦躁易怒等。

【蛋黄莲子汤】

用料：鸡蛋黄2个，莲子（去心）、百合各30克，莲须12克，大枣6枚，白糖适量。

制法：①将百合去杂洗净；莲子、莲须洗净；大枣洗净，去核，备用。

②沙锅内加水适量，放入百合、莲子、莲须、大枣，大火烧

沸，改用文火煎30－40分钟，调入鸡蛋黄搅匀，下入白糖即成。

每日1－2剂，连服5－7天。

功效：鸡蛋黄有补血、止痢、安胎等功效；莲子补脾止泻、养心安神、益肾固精；莲须益肾涩精、清心止血；百合润肺止咳，清心安神；大枣补中益气、健脾养血。合而为汤，可养心除烦、安神固胎。

适应症：阴血亏虚所致的胎动不安，症见虚烦不眠、心中烦闷、心悸心慌、多梦易醒等。

【鲈鱼汤】

用料：鲈鱼1条，姜丝、葱末、料酒、精盐、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：将鲈鱼去鳞及内脏，洗净切块，放入锅内，加水及姜丝、葱末、料酒，煮至鱼肉熟烂，调入精盐、味精、胡椒粉、香油、香菜末即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：鲈鱼性平，味甘，有滋补肝肾、健脾利水、强筋壮骨等功效。

适应症：肝肾不足所致的胎动不安，兼见腰腿酸软、四肢乏力等。

▲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。

【金针肉丝汤】

用料：金针菜 100 克，猪瘦肉 150 克，姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将金针菜用温水泡发，去杂洗净，切碎；猪肉洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入金针菜、猪肉丝、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮 15－20 分钟，调入精盐、味精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 3－5 天。

功效：金针菜有止血、消炎、利尿、健胃、安神、通乳等功效；猪肉滋补肾阴，养肝益血、润泽皮肤。合而为汤，可奏养血通乳之效。

适应症：产后缺乳、停乳等。

【猪蹄花生黄豆汤】

用料:猪蹄2只,花生米、黄豆各60克,精盐、胡椒粉、香菜末各适量。

制法:①将猪蹄收拾干净,入沸水中焯5-7分钟,捞出斩块;花生、黄豆去杂洗净,备用。

②锅内加水适量,放入猪蹄块、花生、黄豆,大火烧沸,改用文火煮至熟烂,调入精盐、胡椒粉,撒上香菜末即成。

每日1-2剂,连服7-10天。

功效:猪蹄可"填肾精而健腰脚,滋胃阴以滑皮肤,长肌肉可愈漏疡,助血脉能充乳汁,较肉尤补。"(《随息居饮食谱》)黄豆性平,味甘,有健脾和胃、宽中下气、利水消肿等功效;花生有健脾开胃、润肺祛痰、清喉补气等功效,可用于治疗脾胃失调、咳嗽痰喘、产后缺乳诸症。合而为汤,可补脾养血、通脉增乳。

适应症:产后缺乳、营养不良等。

【猪肉黄芪汤】

用料:猪瘦肉250克,黄芪30克,王不留行12克,精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法:①将猪肉洗净,切块;黄芪、王不留行洗净,用纱布包好,备用。

②沙锅内加水适量,放入猪肉块、药袋,大火烧沸,改用文火煎1小时,弃药袋,调入精盐、味精、胡椒粉,撒上香菜末即成。

每日1剂,连服5-7天。

功效：王不留行性平，味苦，有通经活血、下乳消肿等功效，常用于产后气血双亏，乳汁稀少之症；黄芪性温，味甘，功能补中益气、健脾养胃，常用于脾胃气虚及产后体虚之症，与王不留行相佐，既能补气催乳，又能使乳腺通畅。猪瘦肉滋阴健脾，用之可增加补虚之力。合而为汤，可奏补气健脾、通乳等功效。

适应症：产后气血亏虚之乳汁过少，症见体倦乏力、面色萎黄、食欲不振、乳汁稀少或乳汁不通等。

【猪肉虾仁汤】

用料：猪瘦肉200克，虾仁100克，黄芪30克，大枣6枚，料酒、姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将猪肉洗净，切块；虾仁用清水浸软，洗净；黄芪用纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入猪肉块、虾仁、药袋、大枣、料酒、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮1小时，弃药袋，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服7－10天。

功效：猪瘦肉滋阴养血、润燥充乳；虾仁壮阳补肾、健脾暖胃、下乳汁；黄芪补中益气、健脾养胃，使气血充盛而化生乳汁；大枣健脾养血。合而为汤，可补气血、通乳汁、起羸弱。

适应症：产后体虚之乳汁不足，症见产后羸弱、面色苍白、食欲减退、乳汁不足或乳汁不通等。

【猪肉莲藕汤】

用料：猪瘦肉250克，莲藕500克，赤小豆50克，料酒、姜

丝、葱末、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将猪肉洗净，切块；莲藕去节、去皮，洗净，切段；赤小豆去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入猪肉、莲藕、赤小豆、料酒、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮1小时，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2－3次服完，连服15－20天。

功效：猪瘦肉滋阴养血、润燥增液；熟莲藕补益脾气、养血补肝；赤小豆健脾养血、催乳。合而为汤，可奏补血催乳之效。

适应症：产后血虚所致的乳汁不足，症见产后失血过多、面色苍白、眩晕心悸、乳汁缺少、肢体麻木等。

【鱼头木瓜汤】

用料：鳙鱼头1个，番木瓜250克，生姜3片，葱段、精盐、料酒、米醋、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将鳙鱼头去腮，洗净；番木瓜（选半熟者为佳）去皮及核，洗净切片，备用。

②锅内加水适量，放入鳙鱼头、木瓜片、姜片、葱段、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火煎30分钟，调入精盐、味精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日1－2剂，连服7－10天。

功效：鳙鱼头性温，味甘，有补益脾气、暖胃增乳之效；木瓜性寒，味甘，有健脾醒胃、清暑消渴、疏肝化气、润燥催乳等功效。合而为汤，可收补益脾气、暖胃催乳之效。

适应症：产后体虚之乳汁不足，症见产后虚羸、饮食减少、消化不良、懒动少言、乳汁过少、乳质清稀等。

【鲶鱼鸡子汤】

用料：鲶鱼1条（约400克），鸡蛋1只，生姜3片，葱段、料酒、精盐、味精、米醋、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将鲶鱼剖杀，去鳃及内脏，洗净，切块；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②锅内加水适量，放入鱼块、姜片、葱段、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火煮30－40分钟，兑入鸡蛋汁，调入精盐、味精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服7－10天。

功效：鲶鱼性温，味甘，有补益脾气、健肝利水、养血催乳等功效；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。合而为汤，可奏健脾补气、养血催乳之效。

适应症：产后体虚之乳汁不足，症见乳汁稀少而质清、神疲乏力、面色萎黄、食欲不振、咽干口渴等。

【鲫鱼汤】

用料：活鲫鱼1条（约300克），王不留行10克，姜片、葱段、料酒、米醋、精盐、味精、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净；王不留行用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、药袋、姜片、葱段、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火煮30－40分钟，弃药袋，调入精盐、味精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服10－15天。

功效：鲫鱼性平，味甘，有补中益气、利湿通乳等功效；王

不留行性平，味苦，有通经行血、下乳消肿等功效。合而为汤，可奏补脾益气、活血通乳之效。

适应症：产后体虚之乳汁不足。

▲产后血晕

胎儿刚娩出后，产妇突然头晕眼花，不能起坐，或心下满闷，恶心呕吐，甚至神昏口噤，不省人事，称为产后血晕。本病为产后危证之一，应立即抢救，否则常可导致产后死亡，带来不良后果。

中医学将产后血晕分为虚实两种：虚者因失血过多，气失所依则气随血脱，而致晕仆，治宜益气补血；实者因恶漏不下，气血逆乱，而致昏厥，治宜活血祛瘀。

【猪蹄章鱼汤】

用料：猪蹄1只，章鱼50克，花生30克，大枣6枚，姜片、葱段、料酒、米醋、精盐、味精、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将猪蹄收拾干净，入沸水中焯5－7分钟，捞出斩块；章鱼用温水泡发，洗净，切片；花生、大枣洗净，备用。

②锅内加水适量，放入猪蹄、章鱼、花生、大枣、姜片、葱段、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火煮1小时，调入精盐、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10－15天。

功效：猪蹄补肾益精、滋阴养血；章鱼性寒，味甘、咸，有益气养血、生肌催乳等功效；花生性平，味甘，健脾和胃、滋阴润肠、补气催乳；大枣补中益气、健脾养血。合而为汤，可奏补气

健脾、养血催乳之效。

适应症：产后血虚之体倦乏力、面色无华、眩晕心悸、饮食减少、乳汁不足，或乳质清稀等。

【归芪鸡子汤】

用料：当归 9 克，黄芪 30 克，鸡蛋 2 克，大枣 12 枚，红糖适量。

制法：①将当归、黄芪洗净，用干净纱布包好；大枣洗净；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②锅内加水适量，放入药袋、大枣，大火烧沸，改用文火煮 40－50 分钟，兑入鸡蛋汁，调入红糖即成。

每日 1 剂，连服 10－15 天。

功效：当归性温，味甘、辛、苦，有补血调经、活血止痛、润燥滑肠等功效；黄芪补气升阳、健脾益肺；大枣补中益气、健脾养血；鸡蛋滋阴润燥、养血息风；红糖补血、去寒。合而为汤，可补益气血、润燥息风。

适应症：产后血虚之头晕、面色萎黄、肌肤无华、血虚劳热、心烦失眠等。

【龙眼首乌汤】

用料：龙眼干 20 克，制首乌 15 克，当归 6 克，大枣 9 枚，冰糖 50 克。

制法：①将龙眼干、大枣洗净；制首乌、当归用干净纱布包好；冰糖捣碎，备用。

②沙锅内加水适量，放入药袋，大火烧沸，改用文火煎 20－30 分钟，下入龙眼干、大枣，再煎沸 20－30 分钟，弃药袋，调

入冰糖末即成。

每日1剂，连服10天为1个疗程，停药3－5天后，可再服1个疗程。

功效：龙眼补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体；制首乌养血益肝、固精补肾；当归补血调经、活血止痛、润燥滑肠；大枣补中益气、健脾养血。合而为汤，可收补肝肾、益精血、润肌肤、养容颜之效。

适应症：产后肝肾亏损所致的血虚头晕、面色萎黄、神疲乏力等。

【猪肝菠菜汤】

用料：鲜猪肝120克，菠菜250克，食用油、姜丝、葱末、蒜片、精盐、味精各适量。

制法：①将菠菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出切碎；猪肝洗净，切片，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末、蒜片炝锅，下入猪肝片、料酒略炒，加水适量，大火烧沸，加入菠菜，再煮5－7分钟，调入精盐、味精即成。

每日1剂，连服7－10天。

功效：菠菜性凉，味甘，有滋阴润燥、养血止血、下气通肠等功效；猪肝性温，味甘、苦，有养肝、补血、明目等功效。合而为汤，可奏滋阴养血、润肠通便之效。

适应症：阴血不足所致的产后头目眩晕、面色潮红、心悸失眠、大便燥结等。

▲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。

【羊肉归姜汤】

用料：肥羊肉120克，当归、生姜各30克，料酒、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将羊肉洗净，切片；生姜洗净，切片，备用。

②砂锅内加水适量，放入当归、姜片，大火烧沸，改用文火煮40－50分钟，去渣，加入羊肉片，再煮10分钟，调入料酒、精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，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；当归补血调经、活血止痛、润燥滑肠；生姜温中散寒。合而为汤，可温中散寒、益气止痛。

适应症：产后下腹冷痛，伴见恶漏量少、色紫、有块、得热痛减等。

【山楂姜片汤】

用料：生山楂60克，生姜3片，红糖30克。

制法：①将山楂洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入山楂、姜片，大火烧沸，改用文火煮15－20分钟，调入红糖即成。

每日2剂，连服3－5天。

功效：山楂性温，味酸、甘，有破气行瘀、消积化滞等功效；生姜温中散寒、行阳散气、破血逐瘀；红糖补血、破瘀、缓肝、去寒。合而为汤，可温中散寒、破血化瘀。

适应症：产后瘀血阻滞之腹痛，症见腹痛剧烈、触按痛甚、按之有结块、恶漏不行等。

【山楂当归汤】

用料：山楂30克，当归15克，红糖30克。

制法：将山楂洗净，去核，与当归一同放入沙锅内，加水煮沸30分钟，去渣，调入红糖即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：山楂活血化瘀、行气止痛；当归活血补血、调经止痛；红糖破瘀、止血。合而为汤，可活血化瘀、行气止痛。

适应症：产后腹痛剧烈、按之尤甚、恶漏不行等。

【猪肉大枣山楂汤】

用料：猪瘦肉250克，大枣9枚，山楂50克，红糖30克。

制法：①将猪瘦肉洗净，切丝；大枣洗净，去核；山楂洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入猪肉丝、大枣、山楂，大火烧沸，改用文火煮20分钟，调入红糖即成。

每日1剂，分2次服下，连服5－7天。

功效：猪肉健脾益胃、滋阴润燥，可使脾气健运以促进食欲、增强体质；大枣补中益气、健脾养血；山楂活血化瘀、行气止痛。合而为汤，可奏健脾养血、化瘀止痛之效。

适应症：产后气虚血瘀所致之腹中疼痛、按之痛甚、恶漏不行、食滞腹胀等。

▲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。

【羊肉枸杞汤】

用料：肥羊肉150克，枸杞子15克，姜丝、蒜片、葱末、豆豉、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将羊肉去脂膜，洗净，切块；枸杞子洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入羊肉块、枸杞子、姜丝、蒜片、葱末、豆豉，大火烧沸，改用文火煮 20－30 分钟，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，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，可用于治疗阳痿、性冷淡、肾虚腰痛、产后腹中冷痛诸症；枸杞子性平，味甘，有补肾益精、养肝明目等功效，适用于治疗肝肾阴亏、阳痿遗精、目糊头眩诸症。合而为汤，可滋阴壮阳、养肝补肾。

适应症：性冷淡、阳痿、遗精等。

【麻雀汤】

用料：麻雀 3－5 只，姜丝、葱末、蒜片、料酒、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将麻雀宰杀，去毛，去内脏，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入麻雀、姜丝、葱末、蒜片、料酒，大火烧沸，改用文火煮 20－30 分钟，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，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、老年阳虚、肾虚眩晕、百日咳诸症。

适应症：阳痿、早泄、女子性冷淡等。

【虾仁韭菜汤】

用料：虾仁 60 克，韭菜 150 克，姜丝、葱末、料酒、精盐、味

精、香油各适量。

制法：①将虾仁用清水浸软，去杂洗净，切块；韭菜择洗干净，切段，备用。

②锅内加水适量，放入虾仁、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮 20－30 分钟，撇去浮沫，加入韭菜段，再煮 2－3 分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1 剂，连服 10－15 天。

功效：虾仁性温，味甘、咸，有补肾壮阳、健脾暖胃等功效；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。合而为汤，可温补肝肾、壮阳固精、健脾暖胃。

适应症：肾阳虚所致之阳痿、早泄、性冷淡等。

▲急性乳腺炎

急性乳腺炎是化脓性细菌侵入乳腺所引起的急性炎症，以初产妇为多见，常因乳头皲裂、畸形、内陷和乳汁郁积而诱发。致病菌主要为金黄葡萄球菌或莲球菌。如果炎症得不到及时治疗或控制，易形成乳房脓肿。中医学称之为“乳痈”

急性乳腺炎在临床上主要表现为：畏寒、发热等全身性症状；乳腺肿胀疼痛，肿块界限不清，触痛明显，皮肤表面发红，肿胀明显时，腋不可扪及肿大淋巴结，如脓肿形成时，乳头可排出脓液。

中医学认为，本病多因情志影响，急怒忧郁，肝气不舒，以致乳汁排泌不畅，气滞血瘀，壅聚肿硬。或因产后饮食不节，过食腥荤厚味，胃肠热盛，复感毒热之邪，毒热壅阻面成痈，热盛肉腐而成脓。

肝郁、胃热是乳腺炎发症的内在根据。由于肝郁和胃热，再感受毒热外邪，毒热壅盛，瘀滞的乳汁被腐，逐渐扩散而发病。

1. 初期：发热恶寒，乳房胀痛肿硬，或有轻度水肿及压痛，尚无明显波动，伴有发烧，口干口渴，大便干燥，脉数。治宜清热解毒，理气活血。

2. 脓肿期：肿块增大，疼痛加重，乳房胀满，皮色燃红，壮热不退，时有寒战，口渴喜饮，舌红苔黄腻，脉弦数。如局部触摸有波动感，为脓已形成。治宜清热解毒，活血透脓。

3. 破溃期：脓肿日久，张力较大，自行破溃或手术切开后，毒随脓泄，肿消痛减，热势渐退，疲乏无力，时有低热，食欲不振，舌胖偏淡、苔白或少苔，脉细数。如脓出不畅，肿痛不减，热势不退，仍以脓肿期治法治之。也可见肿消缓慢，或溃脓清稀，久不收口者。治宜补益气血，扶正托毒。

【金针猪蹄汤】

用料：金针菜（黄花菜）60克，猪蹄1只，姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将金针菜用温水泡发，去杂洗净，切碎；猪蹄收拾干净，入沸水中焯3－5分钟，捞出斩块，备用。

②锅内加水适量，放入金针菜、猪蹄、料酒、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮30－40分钟，调入精盐、味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服5天。

功效：金针菜性凉，味甘，有利尿消肿、解热镇痛、消炎止血、健胃安神等功效；猪蹄性平，味甘，有益气生乳、补肾填精、

养胃泽肤、滋阴活血等功效。合而为汤，可收解毒镇痛、利尿消肿、滋阴益气之效。

适应症：急性乳腺炎，症见乳腺肿胀疼痛触则痛甚、皮肤表面发红，甚或有畏寒、发热等全身症状。

【乳鸽绿豆汤】

用料：乳鸽 1 只，绿豆 50 克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将乳鸽宰杀，去毛，去内脏，洗净，斩块；绿豆去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入乳鸽、绿豆、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮 30－40 分钟，调入精盐、味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 5－7 天。

功效：绿豆清热解毒、降压明目、利尿消肿；鸽肉性平，味甘、咸，有清热解毒、补肝肾、益精血等功效。合而为汤，不但可清热解毒、利尿消肿，以减轻症状，而且可补肝益肾、益气调精，以强壮体质。

适应症：急性乳腺炎。

▲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。

【山楂荷叶汤】

用料：山楂 20 克，荷叶 12 克，冰糖适量。

制法：①将山楂洗净切片；荷叶洗净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入山楂、荷叶，大火烧沸，改用文火煎

15 分钟，去渣，调入冰糖末即成。

每日 2 剂，连服 10－15 天。

功效：山楂破气行瘀、消积化滞；荷叶性平，味苦，有清热解暑、升阳止血等功效。合而为汤，可奏活血散瘀、消积止痛、清热安神之效。

适应症：更年期综合症之头胀、失眠、心悸、烦躁等。

【龙眼核桃汤】

用料：龙眼干 50 克，核桃仁 30 克，白糖适量。

制法：将龙眼干、核桃仁去杂洗净，一同放入锅内，加水煮 20－30 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 7－10 天。

功效：龙眼性温，味甘，有补心益脾、养血安神、补精益智、壮阳强体等功效；核桃仁性温，味甘，有补肾强腰、固精缩尿等功效。合而为汤，可收补心益肾、养血安神之效。

适应症：更年期综合症之头晕心悸、失眠健忘等。

【羊肉栗子汤】

用料：精羊肉 150 克，栗子 30 克，枸杞子 20 克，精盐适量。

制法：①将羊肉洗净，切块；栗子去壳，切块；枸杞子洗净，备用。

②锅内加水适量，放入羊肉块、栗子块、枸杞子，大火烧沸，改用文火煮 20 分钟，调入精盐即成。

隔日 1 剂，连服 5－7 剂。

功效：羊肉补中益气、固肾壮阳、安心止痛；栗子性温，味

甘，有益气活血、补肾养胃等功效；枸杞子滋阴养血、补益肝肾。合而为汤，可奏补肝益肾、益气养血之效。

适应症：肝肾不足型更年期综合症，症见眩晕心悸、腰膝酸软、失眠健忘等。

【大枣银耳汤】

用料：大枣60克，银耳20克，白糖适量。

制法：①将大枣洗净，去核；银耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片，备用。

②锅内加水适量，放入大枣，大火烧沸，改用文火煮10分钟，加入银耳片，再煮2－3分钟，调入白糖即成。

每日1剂，连服10－15天。

功效：大枣补中益气、健脾养胃、养血安神；银耳滋阴清热、益气和血、强心补脑。合而为汤，可奏滋阴润燥、养血安神之效。

适应症：更年期综合症之阴虚火旺、心烦内燥、潮热盗汗、心悸、失眠等。

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，怫郁于里，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。

【生姜红糖汤】

用料：生姜 20 克，红糖 30 克。

制法：将生姜洗净，切碎捣烂，放入锅中，加水煮沸，下入红糖，再煮二三沸即成。

每日 1 剂，分 2—3 次服下。

功效：生姜性温，味辛，有温中散寒、发汗解表、和胃止呕等功效；红糖补血、破瘀、去寒。合而为汤，可辛温解表。

适应症：小儿风寒感冒，症见恶寒发热、头痛无汗、鼻塞流清涕、打喷嚏等。

【葱须白菜根汤】

用料：葱须 6 克，香菜根 15 克，白菜根 1 个，红糖适量。

制法：①将葱须、香菜根洗净；白菜根去皮洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入葱须、香菜根、白菜根片，大火烧沸，改用文火煮 15 分钟，去渣取汁，调入红糖即成。趁热温服，盖被取汗。

每日 1 剂，连服 3 天。

功效：葱须通阳开窍、祛风活络、解毒消肿、清肺健脾；香菜根消食下气、醒脾调中、壮阳助兴；大白菜根养胃利水、解热除烦；红糖缓肝、去寒。合而为汤，可奏通阳开窍、利水化痰之效。

适应症：小儿风寒感冒初起，症见发热、畏寒、头痛、骨节疼痛、鼻塞流清涕等。

【三根汤】

用料：大白菜根3个，大葱根7个，芦根15克，白糖适量。

制法：①将大白菜根洗净，去皮切片；大葱根、芦根分别洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入大白菜根、大葱根、芦根，大火烧沸，改用文火煎15—20分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：辛凉解表。

适应症：小儿风热感冒，症见发热较高、微恶风寒、自汗、鼻塞无涕、口渴、小便短黄等。

【葱白豆豉汤】

用料：葱白3—4根，淡豆豉20克，白糖适量。

制法：①将葱白洗净，切碎，捣烂；淡豆豉捣烂，备用。

②锅内加水适量，放入葱白、淡豆豉，大火烧沸，改用文火煮3—5分钟，调入白糖即成。趁热服下，盖被取汗。

每日1剂，连服2—3天。

功效：葱白性温，味辛，有发表、通阳、解毒等功效；淡豆豉有助消化、解毒止痛、降压健脑等功效。合而为汤，可奏通阳开窍、祛风活络、解毒止痛之效。

适应症：感冒初期鼻塞、头痛、不出汗等。

▲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。

【黄瓜豆腐汤】

用料：黄瓜60克，豆腐50克，精盐、味精、香油各适量。

制法：①将黄瓜洗净，切片；豆腐洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入黄瓜片、豆腐块，大火烧沸，再用文火煮5—7分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1—2剂，连服3—5天。

功效：黄瓜性寒，味甘，有清热解毒、利水消肿、补脾止泻等功效；豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。

适应症：小儿夏季热及小儿发热腹泻等。

【荷叶百合绿豆汤】

用料：鲜荷叶60克，百合30克，绿豆50克，白糖适量。

制法：①将荷叶洗净，剪成长条；百合、绿豆去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入荷叶条、百合、绿豆，大火烧沸，改用文火煮至豆烂，拣出荷叶条，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 2—3 天。

功效：荷叶性平，味苦，有清热解暑、升阳止血等功效；百合性凉，味甘，有润肺止咳、清心安神等功效；绿豆性寒、味甘，有祛热解暑、降压明目、利尿消肿等功效。合而为汤，可清热解暑、利尿除烦。

适应症：小儿夏季热之头胀、腹泻、心烦口渴等。

【空心菜荸荠汤】

用料：空心菜 300 克，荸荠 150 克，冰糖 60 克。

制法：①将空心菜洗净，切碎；荸荠洗净，去皮，切片；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入空心菜、荸荠，大火烧沸，加入冰糖末，再煮 2—3 分钟即成。

每日 1 剂，分 2—3 次服完。

功效：空心菜性寒，味甘，有清热解毒、凉血利尿等功效；荸荠性寒，味甘，有清热凉肝、生津止渴、补中益气等功效。合而为汤，可清热生津、利尿凉血。

适应症：小儿夏季热及烦渴便秘等。

【冬瓜苡仁汤】

用料：冬瓜 200 克，薏苡仁 40 克，白糖适量。

制法：①将冬瓜去皮，洗净切块；薏苡仁去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入薏苡仁，大火烧沸，改用文火煮 15—20 分钟，加入冬瓜块，再煮 10—15 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，分 2—3 次服完，连服 3—5 天。

功效：冬瓜性凉，味甘、淡，有清热解毒、利尿消肿、止渴除

烦等功效；薏苡仁性凉，味甘、淡，有健脾利湿、清热排脓等功效。合而为汤，可清热解暑、健脾利尿。

适应症：小儿夏季之口干烦躁、小便短黄等。

▲小儿咳嗽

本病多因腠理不密，易于感冒，首先犯肺，因而在冬春气候多变的季节，最容易引发，为小儿常见病之一。

【生姜葱白汤】

用料：生姜6克，葱白30克，红糖适量。

制法：①将生姜洗净，切丝；葱白洗净，切末，备用。

②锅内加水适量，放入姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煎10分钟，调入红糖即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：葱白通阳开窍、祛风活络、解毒消肿、清肺健脾；生姜温中散寒、发汗解表、和胃止呕、行阳散气、破血逐瘀；红糖破瘀、去寒。

适应症：小儿风寒咳嗽，症见鼻塞流涕、痰白清稀等。

【葱梨汤】

用料：葱白5条，梨1个，白糖适量。

制法：①将葱白洗净，切成碎末；梨洗净，去皮、核，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入梨块、葱末，大火烧沸，加入白糖，再稍煮即成。

每日 1 剂，分 2—3 次服下。

功效：梨性凉，味甘、微酸，有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳等功效，与葱白同煮服，可收润肺止咳、清肺降火之效。

适应症：小儿风热咳嗽，症见咳痰黄稠不易咯出，汗出，发热等。

【银耳鸭蛋汤】

用料：银耳 15 克，鸭蛋 1 个，冰糖适量。

制法：①将银耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片；鸭蛋打入碗内，搅匀；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入银耳片，煮沸 5 分钟后兑入鸭蛋汁、冰糖末，再煮二三沸即成。

每日 1—2 剂，连服 7—10 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；鸭蛋性凉，味甘，有滋阴降火、清热化痰等功效。合而为汤，可滋阴润肺、止咳化痰、益气和胃、清热生津。

适应症：肺阴虚咳嗽，症见咳嗽无力、痰白清稀、喉痒声嘶等。

【橘皮汤】

用料：鲜橘皮 30 克，蜂蜜适量。

制法：将橘皮洗净，切丝，放入锅内，加水煮沸 15 分钟，去渣取汁，调入蜂蜜即成。

每日早晚各 1 剂，连服 7 天。

功效：橘皮性温，味辛、苦，有理气健脾、燥湿化痰等功效，

可用于治疗肝郁气滞、脾不健运、湿痰壅滞、妊娠呕吐诸症。

适应症：小儿痰湿咳嗽，症见痰白清稀、早晚咳重等。

【苋菜汤】

用料：苋菜150克，白糖50克。

制法：将苋菜洗净，切碎，放入锅内，加水煮沸3—5分钟，调入白糖即成。

每日1剂，分2次服完，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；白糖润肺生津。

适应症：小儿痰热咳嗽，症见痰黄粘稠、咽喉肿痛等。

【大蒜蜂蜜汤】

用料：大蒜20克，蜂蜜适量。

制法：将大蒜去皮，捣烂，用开水1杯浸泡，待凉后隔水炖30分钟，取汁，调入蜂蜜即成。

每日1—2剂，连服5—7天。

功效：大蒜性湿，味辛，有温中消食、解毒杀虫、破瘀除湿等功效；蜂蜜有清热解毒、润燥止痛等功效。合而为汤，可奏清热润燥、消炎杀菌之效。

适应症：小儿久咳不止、夜不能寐。

▲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，阵咳以后吸气时候有哮鸣，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。

【罗汉柿饼汤】

用料：罗汉果1个，柿饼2个，冰糖少许。

制法：①将罗汉果去皮，切碎；柿饼去蒂，切碎；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入罗汉果、柿饼，大火烧沸，改用文火煮15分钟，调入冰糖末，再稍煮即成。

每日1剂，分2—3次服完。

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；柿饼性寒，味甘、涩，有清热润肺、化痰止咳等功效。合而为汤，可清热润肺、化痰止咳。

适应症：小儿百日咳，症见阵发性剧咳，咳嗽间歇，吸气时有哮鸣音，后以倾吐痰沫而止。

【核桃仁梨糖汤】

用料：核桃仁(不去紫衣)30克，梨1个，冰糖30克。

制法：将梨洗净，去皮、核，同核桃仁、冰糖共捣烂，一同放入锅内，加水煮沸15分钟即成。

每日1剂，分3次服完，连服7—10天。

功效：核桃仁补气养血、润燥化痰、温肺润肠、消毒散肿；梨生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳。合而为汤，可奏滋阴清热、止咳化痰之效。

适应症：百日咳。

【胡萝卜大枣汤】

用料：胡萝卜200克，大枣12枚，冰糖适量。

制法：①将胡萝卜洗净，切片；大枣洗净，去核；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入胡萝卜、大枣，大火烧沸，改用文火煮15分钟，调入冰糖末，再稍煮即成。

每日1剂，分2—3次服完。

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；大枣补中益气、健脾养血。合而为汤，可收健脾、生津、解毒、润肺、止咳之效。

适应症：百日咳。

【萝卜籽汤】

用料：萝卜籽 15 克，白糖适量。

制法：将萝卜籽去杂洗净，加水煮沸 20 分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 7—10 天。

功效：萝卜籽又名菜菔子，性平，味辛、甘，有消食化痰、下气定喘等功效，可用于治疗宿食停滞、咳喘痰嗽诸症；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：小儿百日咳以及急、慢性支气管炎等。

▲猩红热

猩红热是由 A 组乙型(B)溶血性链球菌引起的小儿常见的急性呼吸道传染病。临床特征为发热，咽峡炎，全身弥漫性鲜红色皮疹，恢复期有皮肤脱屑等。少数患者在病后 2－3 周可有心、肾并发症。

病原菌隐藏于病人的咽部，随飞沫传染；在发病前 24 小时至疾病高峰时期，传染性最强。本病主要在温带地区流行，以冬春两季多发，儿童较易感染。潜伏期一般为 2－5 日。起病急骤，早期以发热、咽痛、头痛、呕吐为主要症状。皮疹多出现在高热 1－2 日之后，首先从耳后颈根及上胸部开始。数小时后蔓延至胸、背、上肢，24 小时左右到达下肢。典型皮疹是

在全身皮肤潮红的基础上布满针尖大小点状皮疹，压之褪色，偶有带小脓头的细粒疹或出血性皮疹。一般皮疹在2－4日可完全消失，一周左右开始脱皮。本病属中医学“喉痧”、“烂喉痧”、“丹痧”等范畴。

中医学认为，猩红热是由瘟毒之邪，自口鼻内侵入肺胃，蕴郁于里所致。咽喉为肺胃之门户，瘟毒上攻，故咽喉红肿疼痛；肺主皮毛，胃主肌肉，热邪外出肌表，故起痧疹。

1. 初发期（初感瘟毒，邪侵肺胃）：发热恶寒，头痛呕吐，咽痛红肿，遍身酸痛，痧点隐约可见，或初见痧疹，舌质红，苔薄黄，脉浮滑数。治宜辛凉宣透，清热解毒。

2. 出疹期（瘟毒入里，邪在气营）：高热，口渴烦躁，颜面红赤，咽喉肿痛起腐，丹痧密布，全身红赤，或有谵语，舌质红或绛，有芒刺，中心有黄苔，脉滑数。治宜清营泻热，佐以透达。

3. 恢复期（疹后阴伤）：丹痧布齐后1－2日，皮肤开始脱屑，此时身热渐退，咽部糜烂疼痛亦渐减轻，但尚有低热，唇口干燥，或伴干咳，食欲不振，舌红少津，脉细数。治宜养阴生津，清热润喉。

【浮萍芦根汤】

用料：浮萍、芦根各50克，白糖适量。

制法：将浮萍、芦根洗净切碎，放入锅内，加水煎沸15分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日2剂，连服5—7天。

功效：浮萍有发汗利尿等作用；芦根有凉血、降血脂、清热除烦等功效。合而为汤，可利尿消肿、清热除烦。

适应症：猩红热之高热、咽喉痛等。

【豆根菊花汤】

用料：山豆根 50 克，野菊花 100 克，白糖适量。

制法：①将山豆根洗净切片；野菊花去杂洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入山豆根片、野菊花，大火烧沸，改用文火煎 15 分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日 1 剂，10 岁以上一次服完，3 岁以下者分 3 次服下。

功效：山豆根性寒，味苦，有清热解毒、消肿止痛等功效；野菊花解毒消肿、平肝息风。合而为汤，可奏清热解毒、消肿止痛之效。

适应症：猩红热等。

【枇杷叶汤】

用料：鲜枇杷叶 15 克，白糖适量。

制法：将枇杷叶洗净，用干净纱布包好，放入沙锅内，加水煎沸 15—20 分钟，弃枇杷叶，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 2—3 天。

功效：枇杷叶性平，味苦，有清肺止咳、降气化痰、和胃止呕等功效。

适应症：预防猩红热。

▲小儿湿疹

本病多因脾胃湿热过盛所致。初起皮肤患处先起红斑，继之变成粟米样水疱，基底红晕，变成脓泡，又痒又痛，一旦搔

破患处，可使范围扩大，日久不愈，且蔓延不止。

【绿豆荷叶汤】

用料：绿豆30克，鲜荷叶50克，白糖适量。

制法：①将绿豆去杂洗净；荷叶洗净，切条，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、荷叶，大火烧沸，改用文火煮至豆烂，捞出荷叶，调入白糖即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：绿豆清热解暑、降压明目、利尿消肿；荷叶清热解暑、升阳止血。合而为汤，可清热解毒、消暑利湿。

适应症：小儿湿疹及暑热烦渴等。

【冬瓜赤豆汤】

用料：冬瓜100克，赤小豆30克，白糖适量。

制法：①将冬瓜去波，洗净，切成小块；赤小豆去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆，大火烧沸，改用文火煎20分钟，加入冬瓜块，再煮10分钟，调入白糖即成。

每日1剂，分2—3次服完。

功效：冬瓜清热解毒、利尿消肿、止渴除烦；赤小豆清热利水、祛湿排毒、消肿凉血。合而为汤，可清热解毒、利尿消肿。

适应症：小儿湿疹、肾炎水肿等。

【苡仁荸荠汤】

用料：薏苡仁20克，荸荠5个，白糖30克。

制法：①将薏苡仁去杂洗净；荸荠洗净，去皮切片，备用。

②锅内加水适量，放入薏苡仁，加水煮至将熟时加入荸荠片，再煮2—3分钟，调入白糖即成。

每日1剂，分2次服下。

功效：薏苡仁性凉，味甘、淡，有健脾利湿、清热排脓等功效；荸荠性寒，味甘，有清热凉肝、生津止渴、补中益气等功效。合而为汤，可益气健脾、清热利湿。

适应症：小儿湿疹、烦热消渴等。

【丝瓜豆腐汤】

用料：丝瓜30克，豆腐50克，精盐、味精、香油各适量。

制法：①将丝瓜洗净，切丝；豆腐洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入豆腐块，大火烧沸，改用文火煮5—7分钟，加入丝瓜丝，再煮数沸，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服7—10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；豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。合而为汤，可清热解毒、润燥凉血。

适应症：小儿湿疹等。

▲水　痘

水痘也为小儿常见传染病之一，是由水痘——带状疱疹病毒感染所致。临床表现以皮肤丘疹、疱疹、结痂三种皮损同时存在为主要特征。本病传染性较强，以冬春季多见。一旦感染可获终身免疫力。本病患者多见于10岁以下的小儿。

水痘的初期可有轻度发热等症状，1－2天后，皮疹可依次以躯干、头部、面部、四肢出现，不高出皮肤，数小时后变为丘疹，高出皮肤，再变为透明饱满的水痘，然后变为浑浊，再变为干瘪的水疱。水疱周围皮肤发红、发痒。1－2天后，干枯结痂，几天后痂落，不留疤痕。并发细菌感染时，可形成脓痘，重者可有全身中毒症状，甚至合并脑炎及蜂窝组织炎等。

中医学认为，水痘的病因是由湿毒内蕴，外感风热，湿毒夹外邪外发肌表，故有发热，身起疱疹。风热犯肺，可有发热、咳嗽、流涕等症状；水痘疱疹外发肌表，涉及皮肉，肺主皮毛，脾主肌肉，故水痘是发于脾肺二经。

1. 初期(邪郁卫气)：疱疹稀疏，浆液透明，红晕色鲜，微痒不痛，伴有发热、头痛、咳嗽、喷嚏、鼻塞，舌尖红、苔薄白或薄黄，脉浮数。治宜疏风解表，除湿透疹。

2. 中期(气营两燔)：疱疹稠密，红晕色深，疱浆浑浊，高热，烦渴，头痛，呕吐，舌红，苔黄，脉滑数。治宜清热泻火解毒。

3. 恢复期：发热已退，疱疹开始结痂，精神好转，食欲渐佳。治宜养阴清热，润燥生津。

【鲫鱼竹笋汤】

用料：活鲫鱼1条(300克)，鲜竹笋60克，姜片、葱段、料酒、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，切成3—4段；竹笋洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、竹笋、姜片、葱段、料酒，大火烧沸，改用文火炖30—40分钟，撇去浮沫，调入精盐、味精、香

油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服5—7天。

功效：鲫鱼性平，味甘，有补中益气、利湿通浮等功效，可用于治疗肾炎水肿、产后缺乳、脾胃虚寒、疮肿乳癌诸症；竹笋性凉，味甘，有清热化痰、益气和胃、生津止渴、降浊升清等功效，可用于治疗痰热咳嗽、胃热嘈杂、阴虚血亏、妊娠眩晕诸症。合而为汤，可升清降浊、除热化痰。

适应症：小儿水痘，伴有低度或中度发热，流涕、咳嗽等。

【绿豆梅花汤】

用料：绿豆30克，梅花15克，白糖适量。

制法：①将绿豆去杂洗净；梅花去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆，大火烧沸，改用文火煎20分钟，投入梅花，再煎沸7—10分钟，拣出梅花，调入白糖即成。

每日1剂，连服5—7天。

功效：绿豆清热解毒、降压明目、利尿消肿；梅花性平，味酸、涩，有疏肝和胃、行气化痰、解暑止渴等功效。合而为汤，可清热解毒、消肿化痰。

适应症：水痘之口渴喜饮、水痘红晕较著、疹色紫暗、疱浆混浊等。

【荷叶汤】

用料：鲜荷叶1张（干品30—50克），冰糖适量。

制法：将荷叶洗净，剪碎，放入锅内，加水煎沸15—20分钟，去渣，加入冰糖煎至溶化即成。

每日1剂，分2次服下，连服3—5天。

功效：荷叶性平，味苦，有清热解暑、升阳止血等功效。

适应症：水痘之发热轻、鼻塞流涕，点粒稀疏，此起彼伏，以躯干为多见等。

【赤豆汤】

用料：赤小豆 50 克，白糖 30 克。

制法：将赤小豆去杂洗净，放入锅内，加水煮至烂熟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 5—7 天。

功效：赤小豆性平，味甘、酸，有清热解毒、除烦止渴、利水消肿等功效。

适应症：水痘之毒热重证，症见口渴喜饮，水痘红晕较著，疹色紫暗，疱浆混浊等。

▲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，常伴有面色㿠白、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，咳嗽流涕等证；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。

【胡萝卜荸荠甘蔗汤】

用料：胡萝卜50克，荸荠30克，甘蔗汁30克。

制法：①将胡萝卜洗净切片；荸荠洗净，去皮切片，备用。

②锅内加水适量，放入胡萝卜片、荸荠片，大火烧沸，改用文火煮7—10分钟，调入甘蔗汁即成。

每日1—2剂，连服3—5天。

功效：胡萝卜健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气；荸荠清热凉肝、生津止渴、补中益气。合而为汤，可清热生津、益气化痰。

适应症：麻疹初期之发热、流涕、咳嗽、喷嚏等。

【马齿苋汤】

用料：鲜马齿苋60克，白糖适量。

制法：将马齿苋洗净，切碎，放入锅内，加水煮沸5—7分钟，调入白糖即成。

每日1剂，连服5—7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。

适应症：麻疹透发期，症见皮疹由浅红变深、由少变多、融合成片等。

【香菇鲫鱼汤】

用料：香菇3朵，鲫鱼1条(250克)，姜片、葱段、料酒、精盐、香油、味精、香菜末各适量。

制法：①将香菇用温水泡发，去杂洗净，撕成小片；鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净切块，备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、香菇、姜片、葱段、料酒，大火烧沸，改用文火煮25—30分钟，调入精盐、味精、香油、撒上香菜末即成。

每日1剂，连服3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；鲫鱼性平，味甘，有补中益气、利湿通乳等功效。

适应症：小儿麻疹透发不畅。

【雪梨菊花麦冬汤】

用料：大雪梨1个，菊花、麦冬各25克，白糖适量。

制法：①将雪梨洗净，去皮、核，切成小块；麦冬、菊花洗净，备用。

②锅内加水适量，放入雪梨块、菊花、麦冬，大火烧沸，改用文火煮5分钟，加入白糖搅匀即成。

每日1剂，随意服用，连服2—3天。

功效：雪梨性凉，味甘，微酸，有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳等功效；菊花性凉、味甘、苦，有疏风清热、解毒消肿、除烦明目、治疔疔疮等功效；麦冬性凉，味甘、微苦，有润肺清心、养胃清心等功效。

适应症：麻疹恢复期，症见体温复常，有糠皮样脱屑，暂留有暗褐色素斑等。

▲腮腺炎

流行性腮腺炎是由流行性腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，以腮腺的非化脓性肿胀及疼痛为主要特征。腮腺炎的流行见于世界各地，以冬春两季为流行高发季节。大多数患者为学龄前儿童及学龄儿童，2岁以下幼儿则很少发病。本病传染源为病人及隐性感染者。患者的唾液、血液、尿液及脑脊液中均可含有传染病毒。传染途径主要是唾液飞沫吸人。一次感染后，可获终身免疫。

中医学认为，腮腺炎的发病机理为少阳蕴热，复感瘟毒之邪，蕴热客邪互结，壅遏少阳、阳明之络，气血受阻，经脉失通，

故腮部肿胀疼痛。因为少阳、阳明经脉经过腮部，而瘟毒之邪是为阳邪，先犯头面，故先犯腮部。年长儿偶可合并睾丸炎，这是因为肝胆互为表里，肝经循行经过"阴器"，热毒循肝经下迫所致。

1. 初期(少阳蕴热，初感瘟毒)：发热头痛，一侧或二侧腮部肿起，无明显界限，按之疼痛，不红不硬，咀嚼不便，或有咽红，舌边尖红，苔淡黄或薄白，脉浮滑数。治宜疏风解表，清热解毒。

2. 中、后期(热毒蕴结)：壮热烦躁，头痛，口渴饮水，食欲不振，或伴呕吐，腮部漫肿、胀痛、坚硬拒按，咀嚼困难，咽红肿痛，舌红苔黄，脉滑数。治宜清热解毒，散结消肿。

3. 邪陷心肝：腮部尚未肿大或腮肿后 5－7 日，突然壮热，头痛项强，甚则嗜睡，昏迷，抽搐，舌绛，脉数。治宜清热解毒，熄风镇痉。

4. 邪毒引睾窜腹：睾丸一侧或两侧肿胀，疼痛，伴发热，少腹疼痛，呕吐，舌红，脉数。治宜清泻肝火，活血止痛。

【绿豆银花汤】

用料：绿豆、银花、芦根、鱼腥草各 30 克，白糖适量。

制法：①将绿豆去杂洗净；银花、芦根、鱼腥草洗净，备用。

②锅内加水适量，放入银花、芦根、鱼腥草，文火煮沸 15 分钟，去渣，加入绿豆煮至烂熟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 3—5 天。

功效：绿豆清热解毒、利尿消肿；银花性寒，味甘，功能清热解毒；鱼腥草性凉，味苦，功能清热解毒、消肿除痈；芦根有凉血、降血脂、清热除烦等功效。合而为汤，可清热解毒、利尿

消肿。

适应症：腮腺炎之恶寒发热、鼻塞流涕等。

【绿豆马齿苋汤】

用料：绿豆30克，鲜马齿苋50克，白糖适量。

制法：①将绿豆去杂洗净；马齿苋洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆煮至八成熟时，加入马齿苋，再煮3—5分钟，调入白糖即成。

每日1剂，分2次服下。

功效：绿豆清热解毒、利尿消肿；马齿苋清热利湿、止痢消炎、解毒疗疮。合而为汤，可清热解毒、消肿利湿。

适应症：腮腺炎之腮部肿胀、疼痛、发热等。

【鲫鱼杞叶汤】

用料：鲫鱼1条(200克)，枸杞叶(连梗)500克，橘皮5克，生姜2片，精盐、料酒、胡椒粉各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净切块；枸杞叶洗净，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞叶，大火烧沸，文火煎15—20分钟，去渣，再入鱼块、橘皮、姜片、料酒，文火煎20—30分钟，调入精盐、胡椒粉即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：鲫鱼补中益气、利湿通乳、活血消积；枸杞叶又名枸杞头，有滋阴降火、养心开窍、健脾等功效。合而为汤，可散瘀、消肿、止痛。

适应症：腮腺炎之肿胀、疼痛等。

【蚝豉豆腐汤】

用料：蚝豉100克，豆腐120克，咸橄榄3个，生姜3片，精盐、香油、香菜末各适量。

制法：①将蚝豉浸软，洗净；豆腐洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入蚝豉、豆腐、咸橄榄、姜片，大火烧沸，改用文火煎20分钟，调入精盐、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2—3次服下。

功效：蚝豉性平，味甘、咸，有滋养肝肾、降压镇痛等功效；豆腐清热解毒、生津润燥；橄榄清热解毒、生津利咽、润肺祛痰。

适应症：腮腺炎之红肿热痛等。

▲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。

【山药芡实汤】

用料：山药 60 克，芡实 20 克，白糖适量。

制法：①将山药洗净，切片；芡实去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入山药、芡实，大火烧沸，改用文火煮至熟烂，调入白糖即成。

每日 1 剂，分 2 次服下。

功效：山药性平，味甘，有补中益肺、固肾止泻等功效；芡实性平，味甘、涩，有补中益气、固肾止泻、止带缩尿等功效。合而为汤，可补脾益肺、固肾止泻。

适应症：肾阳不足之遗尿症，症见夜间遗尿、小便清长、智力迟钝等。

【荔枝桑叶汤】

用料：荔枝干 6 枚，霜桑叶 6 克，白糖适量。

制法：将荔枝干、霜桑叶洗净，一同放入锅内，加水烧沸，改用文火煎 20—30 分钟，弃桑叶，调入白糖即成。

每日 1—2 剂，连服 7—10 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；桑叶性寒，味苦、甘，有祛风散热、清肝明目等功效。

适应症：小儿遗尿症，伴见惊悸、易兴奋、过度疲劳、烦热消渴等。

【荔枝大枣汤】

用料：荔枝、大枣各 10 枚，白糖适量。

制法：①将荔枝去壳、核；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入荔枝、大枣，文火煮沸20分钟，调入白糖即成。

每日1剂，连服1个月。

功效：荔枝补益肝脾、生津止渴、解毒止泻；大枣补中益气、健脾养血。合而为汤，可补肝健脾、益气养血。

适应症：小儿遗尿，症见尿频而量少、食欲不振、大便溏泻等。

▲小儿夜啼

夜啼常见于6个月以下的乳婴儿，表现为入夜啼哭，或每夜定时啼哭，甚则通宵达旦。但与婴儿因夜间饥饿或尿布潮湿而啼哭，以及伤乳、发热或因其他不适而突然发生夜啼者应加以鉴别。中医学认为，本病是由脾寒、心热、惊恐所致。

【葱白汤】

用料：连须葱白30—50克，红糖适量。

制法：将葱白洗净，切段，放入锅内，加水煮沸10分钟，去渣，调入红糖即成。

每日1剂，连服7—10天。

功效：葱白性温，味辛，有解表散寒、通阳开窍、祛风活络等功效；红糖可补血、去寒。

适应症：脾寒所致之夜啼，伴见口中气冷、四肢不温、不思乳食等。

【灯芯草雪梨汤】

用料：灯芯草3克，雪梨1个，冰糖10克。

制法：①将雪梨洗净，去皮、核，切碎捣烂，取汁；冰糖捣成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入灯芯草，文火煎沸15—20分钟，去渣，加入雪梨汁、冰糖末，再煮二三沸即成。

每日1剂，连服5—7天。

功效：灯芯草性寒，味甘、淡、功擅清热利水，主治热证之小便淋涩；雪梨性凉，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。合而为汤，可清热除烦、滋阴利水。

适应症：心热所致的夜啼，伴见烦热口渴、面赤唇红、小便短赤等。

【金针莲芯汤】

用料：金针菜(黄花菜)15克，莲子芯3克，冰糖15克。

制法：①将金针菜用温水泡发，去杂洗净，切碎；冰糖捣成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入金针菜、莲子芯，大火烧沸，改用文火煎10—15分钟，调入冰糖末，再稍煮即成。

每日1剂，连服5—7天。

功效：金针菜清热解毒、利尿消肿、健胃安神；莲子芯性寒，味苦，功能清心泻火，主治烦热神昏等。

适应症：心热所致的夜啼。

【酸枣仁蜂蜜汤】

用料：酸枣仁25克，蜂蜜适量。

制法：将酸枣仁洗净，捣碎，放入锅内，加水烧沸，文火煎30—40分钟，去渣取汁，调入蜂蜜即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：酸枣仁性平，味甘、酸，有补肝益胆、宁心安神等功效，可用于治疗神疲健忘、失眠多梦、惊悸、盗汗、头眩烦渴诸症；蜂蜜清热、补中、解毒、润燥、止痛。

适应症：小儿惊恐所致的夜啼，症见胆小善惊、哭声尖锐等。

▲小儿急性肾炎

小儿急性肾炎为儿童常见病之一，是一种以肾脏病变为主的全身急性感染免疫性疾病，多发于5－10岁的儿童，常于扁桃体炎、脓疱疮、急性咽喉炎等先驱感染后1－4周起病。患儿发病时除可有低热、头昏、恶心、呕吐、食欲减退等一般症状外，突出的表现有浮肿、尿少或血尿、高血压等特征。由于本病是一种感染后免疫反应引起的肾病病变，所以预防感染对本病的发生有直接重要的意义，特别是对急性扁桃体炎、猩红热、脓皮病等感染应及早治疗。

中医学认为，湿热毒邪为急性肾炎的主要病因。因为本病在发病前多有感染历史，诸如上感、扁桃体炎、猩红热以及皮肤感染等，这些病都离不开“热毒”。患上这些病后，如果余邪不尽，潜伏于里，如兼有脾湿，热毒与湿搏结，蕴郁不解，以

后或经外邪引发(偏于肺,症见头面浮肿、咳嗽、流涕、发热)或下注膀胱(症见尿频、尿赤、尿短)或内侵小肠(症见尿短、尿赤、心烦)而发病。

小儿患有急性肾炎后,如未及时治疗,或治疗不彻底,长期迁延,就可发展为迁延性肾炎和慢性肾炎,所以应予重视。

【鲫鱼冬瓜汤】

用料:鲫鱼1条(约250克),冬瓜肉200克,姜丝、葱末、料酒、香油、精盐、味精各适量。

制法:①将鲫鱼剖杀,去鳞、鳃、内脏,洗净切段;冬瓜肉洗净,切成小块,备用。

②锅内加水适量,放入鲫鱼段、冬瓜块、姜丝、葱末、料酒,大火烧沸,改用文火煮20分钟,调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂,连服5—7天。

功效:鲫鱼补中益气、利湿通乳;冬瓜清热解毒、利尿消肿、止渴除烦。合而为汤,可益气清肺、利尿消肿。

适应症:小儿急性肾炎水肿。

【车前二皮汤】

用料:鲜车前草、冬瓜皮各15克,姜皮6克,白糖适量。

制法:①将车前草、冬瓜皮分别洗净,切碎备用。

②锅内加水适量,放入车前草、冬瓜皮、姜皮,大火烧沸,改用文火煮7—10分钟,去渣,调入白糖即成。

每日1剂,2次分服,连服5—7天。

功效:车前草性凉,味苦,有清利湿热、退黄等功效;冬瓜皮性凉,味甘,有清热利水、渗湿消肿等功效;姜皮利尿消肿。

合而为汤，可清热、利尿、消肿。

适应症：小儿急性肾炎之浮肿尿少。

【黑鱼冬瓜汤】

用料：黑鱼1条(350—500克)，冬瓜150克，姜丝、葱末、料酒、味精、米醋、香油、香菜末各适量。

制法：①将黑鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净切块；冬瓜去皮，洗净切块，各用。

②锅内加水适量，放入黑鱼块、姜丝、葱末、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火炖20分钟，加入冬瓜块，再煮10分钟，撇去浮沫，调入味精、香油、撒上香菜末即成。

每剂当日分数次服完，隔日1剂，连服7剂。

功效：黑鱼性寒，味甘，有养肝益肾、健脾利水、通经退风等功效；冬瓜有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效。合而为汤，可健脾开胃、利尿消肿。

适应症：小儿慢性肾炎之浮肿尿少、食欲不振、低蛋白尿症。

【荠菜汤】

用料：鲜荠菜30克，白糖适量。

制法：将荠菜去杂洗净，切碎，放入锅内，加水煮沸2—3分钟，调入白糖即成。

每日1剂，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。

适应症：急、慢性肾炎之浮肿消退，但仍有蛋白尿或血尿

者。

▲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，肌肉松驰和神经精神症状，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儿晒太阳的时间，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。

【猪肝枸杞汤】

用料：猪肝60克，枸杞子12克，葱末、料酒、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将猪肝洗净，切片；枸杞子去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入猪肝片、枸杞子、料酒，大火烧沸，改用文火煮15分钟，撒上葱末、香菜末，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服1个月。

功效：猪肚性温，味甘、苦，有补肝养血、明目等功效；枸杞子性平、味甘，有补肾益精、养肝明目等功效。

适应症：肝肾不足型佝偻症，症见烦躁不安、发育迟缓等。

【猪骨鱼骨汤】

用料：猪骨头500克，墨鱼骨粉2克，姜丝、葱末、料酒、米醋、香油、香菜末各适量。

制法：①将猪骨头洗净，捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入猪骨头、姜丝、葱末、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火煮30分钟，调入精盐、味精、香油，撒上墨鱼骨粉、香菜末即成。弃渣饮汤。

每日1剂，分数次服完，可长期饮服。

功效：猪骨营养丰富，有补虚生乳之效；墨鱼骨性温，味咸、涩，入肝、肾二经，有收敛止血、涩精止带等功效。合而为汤，可补虚益肾、增加钙质。

适应症：小儿软骨病，症见出齿不齐、发育迟缓、头颅畸形等。

【猪骨菠菜汤】

用料：猪骨头 300 克，菠菜 120 克，姜丝、葱末、料酒、米醋、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将猪骨洗净，捣碎；菠菜择洗干净，入沸水中焯 2—3 分钟，捞出切成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入猪骨、姜丝、葱末、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火煮 30 分钟，撇去浮沫，下入菠菜末，再煮数沸，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1 剂，连服 1 个月。

功效：猪骨可补充钙质；菠菜性凉，味甘，有养血止血、敛阴润燥、下气通肠等功效。合而为汤，可奏补血壮骨之效。

适应症：小儿佝偻症。

【虾皮鸡蛋汤】

用料：虾皮 10 克，鸡蛋 1 只，精盐、味精、姜丝、葱末、香油、香菜末各适量。

制法：将虾皮去杂洗净，与姜丝、葱末一同放入锅内，加水煮沸 2—3 分钟，打入鸡蛋，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 20—30 天。

功效：虾皮性温，味甘、咸，有补肾、壮阳、通乳等功效，虾皮的含钙量极其丰富，可促进小儿发育及防治佝偻症。

适应症：治疗或预防小儿佝偻症。

▲小儿盗汗、自汗

小儿处于安静状态时多汗称为病理性多汗，有盗汗、自汗之分。中医学认为，汗为人体五液之一，是由阳气蒸化津液而来。汗发于阴而出于阳，此其根本。心主血，汗为心之液，而自汗之证，多由肾心两虚所致。或脾主湿，心主热，湿热相搏，迫汗外泄。临床上又分为表虚不同、气阴虚弱、脾胃积热等几种类型。

【百合蜂蜜汤】

用料：鲜百合60克，蜂蜜适量。

制法：将百合去杂洗净，掰成小片，放入锅内，加水煮沸5—7分钟，调入蜂蜜即成。

每日1—2剂，连服7—10天。

功效：百合性凉，味甘，有养阴润肺、清热止咳、清心安神等功效，适用于治疗心、肺阴虚所致的潮热盗汗、劳嗽咳血、干咳无痰、虚烦惊悸、心神不宁、失眠诸症。

适应症：潮热盗汗。

【泥鳅汤】

用料：活泥鳅120克，食用油、姜丝、葱末、精盐、料酒、香菜末各适量。

制法：①将泥鳅宰杀，开膛，去内脏，洗净，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入泥鳅、料酒，煎至半熟，加水适量，大火烧沸，改用文火煮至鱼

熟，调入精盐、味精，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：泥鳅性平，味甘，有补中益气、固肾强精、祛湿除邪等功效。

适应症：小儿盗汗、神疲乏力、小便不通等。

【龙眼麦枣汤】

用料：龙眼干10克，小麦25克，大枣6枚，白糖适量。

制法：①将龙眼干、大枣洗净；小麦洗净捣碎，用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入龙眼干、大枣、小麦袋，大火烧沸，改用文火煮30分钟，弃去小麦，调入白糖即成。

每日1剂，分2次服下。

功效：龙眼性温，味甘，有补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体等功效；大枣补中益气、健脾养血；小麦性凉，味甘，有养心宁神、补虚敛汗等功效。

适应症：小儿盗汗、自汗以及心悸失眠等。

【小麦黑豆汤】

用料：浮小麦30克，黑豆20克，白糖适量。

制法：将浮小麦、黑豆淘洗干净，放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮至熟烂，调入白糖即成。

每日1剂，分2次服下，连服7—10天。

功效：浮小麦性凉，味甘、咸，有养心益气、除热止汗等功效；黑豆性平，味甘，有滋补肝肾、活血利水、祛风解毒等功效。合而为汤，可滋阴除热、养心利水。

适应症：小儿盗汗、自汗等。

【大枣黄芪汤】

用料：大枣10枚，黄芪、黑豆各15克，白糖20克。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；大枣洗净；黄芪用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入黑豆、大枣、黄芪袋，大火烧沸，改用文火煮40—50分钟，弃黄芪，调入白糖即成。

每日1剂，连服10—15天。

功效：大枣补中益气、养心安神；黑豆补肝益肾、活血利水；黄芪补气升阳、固表止汗、利尿消肿。

适应症：小儿自汗、盗汗。

▲小儿贫血

贫血是小儿时期常见的一种病症，以面色萎黄或苍白，爪甲口唇和眼睑结膜颜色苍白，甚则可见出血、发热等。本病可概括在中医的血虚，萎黄，疳证，虚劳范畴内，因其常有出血症状，故与血证也有一定的关系。造成小儿贫血的原因很多，但主要是脾肾的虚损，因为血液的滋生在脾而根源于肾。

【木耳红枣汤】

用料：黑木耳20克，红枣10枚，红糖适量。

制法：①将黑木耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片；红枣洗净去核，备用。

②锅内加水适量，放入黑木耳、红枣，大火烧沸，改用文火

煮 10—15 分钟，调入红糖即成。

每日 1 剂，分 2 次服下。

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；大枣补中益气、健脾和胃、养血安神。合而为汤，可益气健脾、养血活血。

适应症：小儿缺铁性贫血及营养不良性贫血等。

【黄鳝黄芪汤】

用料：黄鳝 250 克，黄芪 30 克，姜片、葱段、料酒、精盐、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将黄鳝宰杀，开膛，去内脏，洗净切段；黄芪用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入黄芪袋，大火烧沸，改用文火煮 20 分钟，下入黄鳝段、姜片、葱段、料酒，再煮沸 20 —30 分钟，拣出黄芪袋，调入精盐、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，分 2 次服下，连服 10—15 天。

功效：黄鳝性温，味甘，有补中益血、强筋健骨、祛风除湿等功效；黄芪性温，味甘，有补气健脾、升阳固表、利尿消肿等功效。合而为汤，可补中益气、健脾养血、强筋健骨。

适应症：小儿脾气虚弱所致的贫血、营养不良、发育迟缓等。

【桑葚大枣汤】

用料：桑葚干 15 克，大枣 6 枚，红糖适量。

制法：将桑葚干、大枣洗净，一同放入炒锅内，加水煎沸 20—30 分钟，调入红糖即成。

每日 1 剂，连服 20—30 天。

功效：桑葚性寒，味甘，有滋阴养血、补肝益肾、祛湿解痹、聪耳明目等功效；大枣补中益气、养血安神；红糖补血、去寒。

适应症：小儿营养不良性贫血、消瘦、发育迟缓等。

【龙眼苡仁莲子汤】

用料：龙眼肉 30 克，薏苡仁 50 克，莲子 60 克，冰糖适量。

制法：①将龙眼、薏苡仁洗净；莲子用清水泡发，去皮、心；冰糖捣碎，备用。

②沙锅内加水适量，放入龙眼、薏苡仁、莲子，大火烧沸，改用文火煮至烂熟，调入冰糖再稍煮即成。

每日 1 剂，分 2 次服下，连服 1 个月。

功效：龙眼补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体；薏苡仁健脾利湿、清热排脓；莲子补脾止泻、养心安神、益肾固精。合而为汤，可奏健脾益胃、固肾补心、养血安神之效。

适应症：小儿营养不良性贫血、肌肉消瘦、毛发不荣、惊悸失眠等。

【菠菜猪肝汤】

用料：菠菜 120 克，猪肝 100 克，食用油、姜丝、葱末、蒜片、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法：①将菠菜择洗干净，入沸水焯 2—3 分钟，捞出切碎；猪肝洗净，切片，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末、蒜片炝锅，烹入猪肝片、料酒略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮 5—7 分钟，下入菠菜末，再煮 2—3 分钟，调入精盐、味精、胡

椒粉即成。

每日1剂，分2次服下，连服20—30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；菠菜性凉，味甘，有养血止血、敛阴润燥、下气通肠等功效。合而为汤，可补肝养血、润燥通肠。

适应症：小儿缺铁性贫血。

【花生蜜枣栗子汤】

用料：花生米100克，蜜枣10枚，栗子60克，冰糖适量。

制法：将栗子去壳，与花生、蜜枣分别洗净，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮至烂熟，调入冰糖，再稍煮即成。

每日1剂，分2—3次服下，连服1个月。

功效：花生性温，味甘、辛，有悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止痞等功效；蜜枣补中益气、养血安神；栗子肉性温，味甘，有益气厚胃、补肾养血等功效。合而为汤，可健脾、益气、养血。

适应症：小儿脾虚食少、发育不良、小儿再生障碍性贫血、血小板减少等症。

【木耳猪肝汤】

用料：猪肝60克，黑木耳12克，姜丝、葱末、精盐、味精、料酒、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将猪肝洗净，切片；黑木耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片，备用。

②锅内加水适量，放入猪肝片、木耳片、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮沸15—20分钟，撇去浮沫，调入精盐、味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服20—30天。

功效：黑木耳补气益智、活血润燥、凉血止血；猪肝补肝养血、明目。合而为汤，可滋养、益胃、补肝养血。

适应症：小儿缺铁性贫血。

【龙眼大枣汤】

用料：龙眼干30克，大枣12枚，冰糖适量。

制法：①将龙眼干洗净；大枣洗净，去核；冰糖捣碎，备用。

②沙锅内加水适量，放入龙眼干、大枣，大火烧沸，改用文火煮20分钟，调入冰糖，再稍煮即成。

每日1剂，睡前服用，连服1个月。

功效：龙眼补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体；大枣补中益气、养血安神。合而为汤，可健脾养心、益气补血。

适应症：小儿心脾两虚所致之贫血、心悸怔忡、失眠健忘等。

【羊肉归姜汤】

用料：精羊肉150克，生姜50克，当归30克，精盐适量。

制法：将羊肉、生姜洗净切片，与当归一同放入沙锅内，大火烧沸，改用文火煮30分钟，调入精盐即成。趁热喝汤。次日原锅加水再煮20分钟，吃肉喝汤。

每日1剂，连服1—2个月。

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；生姜温中散寒、和胃止呕；当归性温、味甘、辛、苦，有补血调经、活血止痛、润燥滑肠 等功效。合而为汤，可温阳散寒、温中和胃、补气生血。

适应症：小儿脾胃虚寒所致之贫血，伴见食欲不振、四肢不温等。

▲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。

【山楂乌梅汤】

用料：山楂30克，乌梅9枚，白糖适量。

制法：将山楂洗净，去核，与乌梅一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎20分钟，调入白糖即成。

每日1剂，分2次服下，连服3天。

功效：山楂性温，味酸、甘，有破气行瘀、消积化滞等功效；乌梅性平，味酸、涩，有敛肺涩肠、生津安蛔等功效。合而为汤，可收敛、止泻、镇痛。

适应症：小儿过食油腻肉类所致的腹泻，症见胸腹胀痛、

泻痢脓血等。

【胡萝卜山楂汤】

用料：胡萝卜 120 克，山楂 30 克，红糖适量。

制法：①将胡萝卜洗净，切丝；山楂洗净，去核切片，用文火炒焦，备用。

②沙锅内加水适量，放入胡萝卜丝、山楂片，大火烧沸，改用文火煎 3—5 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，分 3 次服下，连服 2—3 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；山楂破气行瘀、消积化滞。合而为汤，可消食导滞、收敛止泻、镇痛除胀。

适应症：小儿消化不良所致的腹泻，症见腹痛胀满、大便次数不多、粘滞不化、气味酸臭等。

【羊肉姜片汤】

用料：精羊肉 50 克，生姜 10 克，当归 5 克，白糖适量。

制法：①将羊肉洗净，切片；生姜洗净，切片，备用。

②沙锅内加水适量，放入羊肉片、姜片、当归，大火烧沸，改用文火煮 40 分钟，调入白糖即成。趁热吃肉喝汤。

每日 1 剂，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；生姜温中散寒、和胃止呕；当归补血调经、活血止痛、润燥滑肠。合而为汤，可温中散寒、养血固本。

适应症：小儿寒湿腹泻、症见腹部觉冷、四肢不温、喜热畏寒、大便溏泻等。

【生姜大枣汤】

用料：生姜6克，大枣5枚，红糖15克。

制法：①将生姜洗净，切丝，用盐少许炒焦；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入生姜、大枣，大火烧沸，改用文火煮30分钟，调入红糖即成。

每日早晚各服1剂，连服3天。

功效：生姜温中散寒、和胃止呕、破血逐瘀、去邪辟恶；大枣补中益气、健脾养血；红糖补血、破瘀、去寒。合而为汤，可补脾益气、去肠胃之邪。

适应症：小儿饮食不洁所致之腹泻，症见腹泻严重、水样便、呈黄绿色等。

【山楂石榴皮汤】

用料：山楂片15克，石榴皮6克，白糖适量。

制法：将山楂片、石榴皮分别洗净，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎30分钟，去渣，调入白糖即成。

每日1剂，分2—3次服完，连服3天。

功效：山楂抗菌止痢、收敛止泻；石榴皮性温，味酸、涩，有去寒止咳、解毒止痢等功效。合而为汤，可涩肠止泻、理气镇痛。

适应症：小儿暑季湿热所致的腹泻，症见起病急骤、发热呕吐、泻下频繁，大便呈水样或蛋花样、色多黄绿、气味腐臭等。

【黄瓜蜂蜜汤】

用料：嫩黄瓜100克，蜂蜜50克。

制法：将黄瓜洗净切片，放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮2—3分钟，调入蜂蜜即成。

每日1剂，连服3—5剂。

功效：黄瓜性寒，味甘，有清热解毒、利水消肿、补脾止泻等功效；蜂蜜清热、补中、解毒、润燥。合而为汤，可清热解毒、润燥利水、补脾止泻。

适应症：小儿暑季发热腹泻等。

【山楂山药汤】

用料：山楂25克，山药15克，红糖适量。

制法：①将山楂洗净，去核，切片，文火炒焦；山药切片，备用。

②锅内加水适量，放入山楂、山药，大火烧沸，改用文火煮15分钟，调入红糖即成。

每日1剂，分2次服下，连服3—5天。

功效：山楂抗菌止痢、收敛止泻；山药补脾益肺、固肾止泻。合而为汤，可健脾开胃、收剑止泻、消积化滞。

适应症：小儿脾胃虚弱所致的腹泻，症见大便稀、日泻数次、完谷不化、身体瘦弱、面色萎黄、毛发不荣、食欲不振等。

▲小儿痢疾

中医学认为，外感暑湿毒热，内伤生冷积滞为小儿痢疾的

主要原因。外感暑湿毒热，故有大便频泻，杂有脓血粘液；内伤生冷积滞，故有下利不爽、里急后重、食欲减退等证。如急性痢疾治疗失当，迁延不愈，脾胃两虚，可转成慢性痢疾。

【山楂茶糖汤】

用料：山楂 30 克，茶叶 6 克，白糖、红糖各 10 克。

制法：将山楂洗净切片，放入锅内，加水煮沸 10 分钟，放入茶叶再煮二三沸，调入白糖、红糖即成。

每日 1 剂，分数次饮服，连服 5—7 天。

功效：山楂消炎止痢、涩肠止泻；茶叶性凉，味甘、苦，有清热解毒、利尿降火、消食止痢等功效。合而为汤，可抗菌镇痛、清热利湿。

适应症：小儿急性痢疾，症见痢疾初起、发热、便稀黄绿、伴有粘液及脓血、腹痛下坠、恶心呕吐等。

【生姜绿茶汤】

用料：生姜、绿茶各 10 克，白糖适量。

制法：将生姜洗净，切丝，放入锅内，加水煮沸 3—5 分钟，放入茶叶再煮二三沸，去渣取汁，调入白糖即成。

每日 1—2 剂，连服 3—5 天。

功效：生姜温中散寒，和胃止呕、破血逐瘀、去邪辟恶；绿茶清热解毒、利尿除火、消食止痢。合而为汤，可调补脾胃、清热除湿。

适应症：小儿赤白痢疾。

【冰糖葵花籽汤】

用料：葵花籽 30—50 克，冰糖 20 克。

制法：①将葵花籽去杂洗净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入葵花籽，大火烧沸，改用文火煮 3—5 分钟，调入冰糖末，再稍煮即成。

每日 2 剂，连服 5—7 天。

功效：葵花籽性平，味甘，有润肺降压、驱虫止泻等功效；冰糖性平，味甘，有补中益气、和胃润肺、止咳化痰、清热解毒、生津降浊等功效。合而为汤，可清热利湿。

适应症：小儿血痢，伴见腹痛下坠、恶心等。

▲小儿便秘

小儿便秘多是因肠胃积热或热病之余毒，致使津液耗伤，气机郁滞而引发。

【韭菜汤】

用料：韭菜 60—90 克，精盐、味精、香油各适量。

制法：将韭菜择洗干净，切段，放入锅内，加水煮沸 2—3 分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1—2 剂，连服 5—7 天。

功效：韭菜含有丰富的纤维素，可增进肠胃蠕动，加速粪便的排出，但韭菜性温，味辛，有阴虚症及热症者，应忌食。

适应症：小儿习惯性便秘。

【茭白芹菜汤】

用料：茭白 30 克，芹菜 50 克，精盐、味精、香油各适量。

制法：将茭白、芹菜分别洗净，切碎，一同放入锅内，加水煮沸 3—5 分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1—2 剂，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；芹菜性凉，味甘，有平肝清热、祛风利湿、养神益力等功效，其粗纤维含量丰富，有利于粪便的排出。

适应症：内热肠燥之小儿便秘，伴见烦热口渴、面红目赤、失眠多梦等。

【菠菜鸡子汤】

用料：菠菜 60—90 克，鸡蛋 1 个，精盐、味精、香油各适量。

制法：①将菠菜择洗干净，入沸水中略焯，捞出切碎；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②锅内加水适量，放入菠菜末，大火烧沸，兑入鸡蛋汁，调入精盐、味精，香油即成。

每日 1—2 剂，连服 5—7 天。

功效：菠菜养血止血、敛阴润燥、下气通肠；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。合而为汤，可滋阴养血、润燥通便。

适应症：小儿习惯性便秘以及缺铁性贫血等。

【罗汉猪肉汤】

用料：新鲜罗汉果 60 克，猪瘦肉 100 克，冰糖适量。

制法：①将罗汉果洗净，连核捣烂；猪瘦肉洗净，切丝；冰糖捣成碎末，备用。

②锅内加水适量，放入罗汉果糊、猪肉丝，大火烧沸，改用文火煮7—10分钟，调入冰糖末，再稍煮即成。

每日1剂，分2次服下，连服3—5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；猪肉性平，味甘，有滋补肾阴、滋养肝血等功效。合而为汤，可清热养阴、润肠通便。

适应症：胃热肠燥之小儿便秘。

▲小儿厌食症

小儿厌食症是指长期食欲减退或食欲缺乏为主要症状的一种儿科常见病。患儿可见不思饮食，食量较同龄正常儿童明显偏少，甚至对进食表示厌恶。城市儿童发病率较高，一般而言，经治疗后可好转，但少数长期不愈者可影响儿童的正常发育，也可能引发其他疾病。本病的临床表现以厌恶进食为主要症状，同时可伴有恶心嗳气，被迫进食后脘腹作胀，甚至呕吐，大便溏薄，面色无华，形体偏瘦等。

中医学认为，“胃为水谷之海”、“脾主运化”，引起厌食的直接原因是脾胃功能失调。而引起脾胃功能失调的常见原因有：(1)积滞(包括虫积)：小儿脏腑娇嫩，再加上饮食不知饥饱，极易损伤脾胃，导致“积滞”；如果饮食不洁，又易感染虫症。食积和虫积均能妨碍中焦运化，故出现厌食。(2)脾湿：如小儿体素湿盛，或时处暑季，暑湿之气偏盛，湿邪内侵，脾为湿困，运化失健。(3)先天不足，元气虚弱：因早产或其他原因

使小儿发育未能成熟，致使小儿元气不足，肾气不充，“肾为先天之本”，“先天”不能滋生“后天”，脾胃功能薄弱，运化无权。(4)脾胃虚弱：重病之后，或因久病，或长期营养不良，正气亏乏，或因积滞日久，伤于脾，失于健运。

【扁豆山药苡仁汤】

用料：扁豆仁 20 克，山药片 15 克，薏苡仁 10 克，白糖适量。

制法：将扁豆仁、薏苡仁、山药片去杂洗净，放入锅内，加水煮至烂熟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 15—20 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；山药性平，味甘，有补中益气、健脾养胃、强筋健骨等功效；薏苡仁性凉、味甘，有健脾益胃、祛湿消肿等功效。

适应症：小儿厌食症、食欲不振、消化不良等。

【雪梨山楂汤】

用料：雪梨 150 克，山楂 30 克，白糖 15 克。

制法：①将雪梨洗净，去皮、核，切成小块；山楂洗净，去核切片，备用。

②锅内加水适量，放入雪梨块、山楂片，大火烧沸，改用文火煮 15—20 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 5—7 天。

功效：雪梨性凉，味甘、微酸，有滋阴降火、泻热化痰、生津止渴、宽胸除烦、润肺止咳等功效；山楂消食化积、活血化瘀、健脾益胃、行气止痛。合而为汤，可清热导滞、开胃消食、增进

食欲。

适应症：食滞内热所致的小儿厌食症，伴烦热口渴、胸腹胀满等。

【山楂萝卜籽汤】

用料：山楂30克，萝卜籽10克，白糖适量。

制法：①将山楂洗净，去核；萝卜籽淘洗干净，备用。

②沙锅内加水适量，放入山楂、萝卜籽，大火烧沸，改用文火煮30分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日1剂，连服3天。

功效：萝卜籽又名莱菔子，性平，味辛、甘，有消食化痰、下气定喘等功效。合而为汤，可消积导滞、开胃化食、增进食欲。

适应症：过食肉类所致的食积纳呆、食欲不振等小儿厌食症。

【橘皮山楂汤】

用料：橘皮9克，山楂30克，白糖适量。

制法：①将橘皮洗净；山楂洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入橘皮、山楂，大火烧沸，改用文火煮20—30分钟，去渣留汁，调入白糖即成。

每日1剂，连服5—7天。

功效：橘皮性温，味辛、苦，有理气健脾、燥湿化痰等功效；山楂消食化积、活血化瘀、行气止痛。合而为汤，可消食导滞、理气开胃、促进食欲。

适应症：肝郁气滞、脾不健运所致的小儿厌食症，症见脘腹气痛、食滞胀满、嗜杂吞酸、呕吐、呃逆、腹泻等。

【胡萝卜大枣汤】

用料：胡萝卜150克，大枣12枚，白糖适量。

制法：①将胡萝卜洗净，切成小块；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入大枣，大火烧沸，文火煮10分钟，加入胡萝卜块，再煮沸5—7分钟，调入白糖即成。

每日1剂，连服20—30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；大枣有补中益气、健脾养血等功效。合而为汤，可补中益气，健脾化滞。

适应症：脾胃虚弱所致的小儿厌食症，症见食欲不振，大便中杂有不被消化的食物残渣。

【菠萝汤】

用料：菠萝250克，白糖60克。

制法：将菠萝去皮，洗净，切成小块，加水煮沸5—7分钟，调入白糖即成。

每日1剂，连服3—5天。

功效：菠萝性平，味甘、微酸，有补脾益胃、生津止渴、润肠通便、利尿消肿等功效。

适应症：小儿病后不思饮食、大便秘结等。

▲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。

【扁豆山药山楂汤】

用料：扁豆 15 克，山药 12 克，山楂 10 克，白糖适量。

制法：将扁豆、山药、山楂洗净，一同放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮 30—40 分钟，调入白糖即成。

每日 1—2 剂，连服 15—20 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；山药性平，味甘，有益气养阴、补脾润肺、固肾止泻等功效；山楂有消食化积、开胃、行气止痛等功效。合而为汤，可奏健脾开胃、消积化滞之效。

适应症：小儿疳积之食滞腹胀、营养不良等。

【荷叶橘皮汤】

用料：荷叶30克，橘皮10克，炒山楂5克，生麦芽15克，白糖适量。

制法：沙锅内加水适量，放入荷叶、橘皮、炒山楂、生麦芽，大火烧沸，改用文火煎20—30分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日1剂，分2次服下，连服5—7天。

功效：荷叶性平，味苦，有清热解暑、升阳止血等功效；橘皮性温、味辛、苦，有理气健脾、燥湿化痰等功效；山楂消积化滞、行气止痛；麦芽性平，味甘、咸，有和中健胃、消积回乳、舒肝理气等功效。合而为汤，可健脾导滞、升清化浊。

适应症：脾失健运、湿浊内蕴、食滞不化所致的小儿疳积，症见食欲不振、腹胀、腹泻、反胃呕吐等。

【石榴皮山楂红糖汤】

用料：石榴皮6克，炒山楂10克，红糖适量。

制法：将石榴皮、炒山楂放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮20分钟，去渣取汁，调入红糖即成。

每日1剂，2次分服。

功效：石榴皮性温，味酸、涩，有去寒止咳、止血止带、开胃醒食、杀虫等功效；山楂消食化积、行气止痛；红糖补血、破瘀、

去寒。合而为汤，可消积化滞、杀虫镇痛。

适应症：食积气滞所致的小儿疳积，症见脘腹胀痛、不思饮食等。

【萝卜橘皮山楂汤】

用料：白萝卜30克，橘皮6克，山楂25克，白糖适量。

制法：①将白萝卜洗净，切片；山楂洗净，去核切片，备用。

②锅内加水适量，放入萝卜片、山楂、橘皮，大火烧沸，改用文火煮30分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日1—2剂，连服3—5天。

功效：萝卜性凉，味辛、甘，有宽中下气、消积化滞等功效；橘皮健脾理气、燥湿化痰；山楂开胃消食、行气止痛。合而为汤，可健脾开胃、消积化滞、理气除胀。

适应症：小儿过食所致的积滞伤脾证疳积。

【鹌鹑汤】

用料：鹌鹑2只，姜片、葱段、蒜瓣、料酒、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：将鹌鹑宰杀，去毛、内脏，洗净，放入锅内，加水适量，下入姜片、葱段、蒜瓣、料酒，大火烧沸，改用文火炖30—40分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2次服下，连服10—15天。

功效：鹌鹑性平，味甘，有补中益气、清热利湿、滋补五脏等功效，适宜于久病体弱、久泄久痢、气短疲倦、食欲不振、消化不良等症患者食用。

适应症：脾胃虚弱所致的小儿疳积，症见面色萎黄、消瘦、

腹胀、腹泻、毛发枯槁、营养不良等。

【鸡肫萝卜汤】

用料：鲜鸡肫2个，萝卜60—90克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将鸡肫洗净，切丝；萝卜洗净，切成小块，备用。

②沙锅内加水适量，放入鸡肫丝、萝卜片、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服7—10天。

功效：鸡肫健脾益气、消食化积；萝卜补脾运食、宽中下气、散瘀化痰。

适应症：饮食不节或脾胃虚弱所致之小儿疳积，症见食欲不振、消瘦腹胀、毛发不荣、面色萎黄等。

【丁香姜奶汤】

用料：丁香2粒，姜汁10毫升，牛奶250毫升，白糖适量。

制法：将丁香、姜汁、牛奶一同放入锅内，煮沸3—5分钟，去丁香，调入白糖即成。

每日1剂，连服5—7天。

功效：丁香性温，味辛，有温中止痛、和胃暖肾、降逆止呕、活血通络等功效；姜汁温中散寒、和胃止呕；牛奶营养丰富，易于吸收，与丁香、姜汁合服，可健脾补虚、温中散寒、和胃止呕。

适应症：小儿疳积之瘦弱、食入即吐等。

【萝卜山楂汤】

用料：萝卜200克，山楂20克，生姜6克，白糖适量。

制法：①将萝卜、山楂分别洗净，切片；生姜洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入萝卜片、山楂片、生姜丝，大火烧沸，改用文火煎15—20分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日1剂，2次分服，连服5—7天。

功效：萝卜宽中下气、消积化痰；山楂消食导滞、理气止痛。合而为汤，可开胃化食、消积行滞。

适应症：小儿乳食积滞，症见拒食、呕吐等。

▲小儿癫痫

癫痫是中医学中的两个概念，因为癫与痫常常伴发出现，故合称为癫痫。本病的发生多与平素痰、风内伏以及先天遗传等因素有关。可分为惊痫、风痫、痰痫、瘀血痫等多种类型，应辨证施治。

【猪心猪蹄地榆汤】

用料：猪心、猪蹄各1只，鲜地榆30克，姜丝、葱末、料酒、米醋、精盐、味精、香菜末各适量。

制法：①将猪心、猪蹄分别收拾干净，切块；地榆洗净，用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入猪心、猪蹄、地榆袋、姜丝、葱末、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火炖至猪蹄熟烂，拣出地榆，调入

精盐、味精，撒上香菜末即成。

每2日1剂，分数次服完，连服5—7剂。

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、心烦失眠、自汗诸症；猪蹄性平，味甘，《随息居饮食谱》中谓其"填肾精而健腰脚，滋胃阴以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁，较肉尤补。"地榆性凉，味苦、酸，有清热凉血、收敛止血等功效，适用于治疗血热妄行所致的吐血、衄血、血痢、血崩、便血等症。合而为汤，可奏凉血止血、养心镇静之效。

适应症：小儿癫痫，症见突然昏倒，口吐涎沫，二目直视，四肢抽搐，或作猪羊叫等。

【甲鱼汤】

用料：甲鱼1只，姜片、葱段、蒜片、食用油、料酒、米醋、酱油、精盐、味精、香菜末各适量。

制法：①将甲鱼活杀，剖腹去内脏，洗净，入沸水锅中焯数分钟，捞出剥去外壳，切块备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜片、葱段、蒜片炝锅，下入甲鱼块、料酒、酱油、料酒，煸炒二三分钟，加水适量，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮至肉烂，调入精盐、味精，撒上香菜末即成。

每剂分2—3天服完，连服3剂为1个疗程。以患儿发作前服用为佳。

功效：甲鱼性平，味甘，有滋阴养血、益气补虚、通络化滞、清热散结等功效，可用于治疗肝肾阴虚所致的骨蒸劳嗽等症，以及脱肛、崩带、瘰疬，久疟等。

适应症：肝肾阴虚证小儿癫痫，伴见口干舌红、潮热盗汗、小便短赤等。

【黄瓜藤贝母汤】

用料：鲜黄瓜藤50克，川贝母1克，蜂蜜适量。

制法：①将黄瓜藤洗净切段；川贝母研末，备用。

②锅内加水适量，放入黄瓜藤，煎沸15分钟，去渣，调入川贝末、蜂蜜即成。

每日1剂，15天为1个疗程，连服2—3个疗程。

功效：黄瓜藤清热解毒、利水消肿；川贝润肺化痰、除热散结。

适应症：小儿癫痫。

【竹笋鸡子汤】

用料：鲜竹笋200克，鸡蛋1只，食用油、精盐、味精各适量。

制法：①将鲜竹笋剥壳，洗净，去老筋，切丝；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入笋丝略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮3—5分钟，兑入鸡蛋汁，调入精盐、味精即成。

每日1剂，连服10天为1个疗程。

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、阴虚血亏、妊娠眩晕诸症；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。

适应症：痰热或阴虚亏所致的小儿癫痫，症见发热头痛、

喉间痰鸣、角弓反张等。

▲鹅口疮

本病是指患儿口腔、舌上满布白屑，状如鹅口，故名。主要是由于口腔不洁，局部感染所发。蔓延颇速，若侵及咽喉食道，堆积如雪花叠，可障碍呼吸和吮乳，故须及时治疗。鹅口疮可分为心脾积热、虚火上浮两种类型，应辨证施治。

【蒲公英绿豆汤】

用料：鲜蒲公英60克，绿豆50克，白糖适量。

制法：①将蒲公英洗净切碎；绿豆淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入蒲公英，大火烧沸，改用文火煮10—15分钟，去渣，加入绿豆煮至熟烂，调入白糖即成。

每日1剂，分2次服下，连服3—5天。

功效：蒲公英性寒，味甘，有清热解毒、润肺化痰、养阴凉血等功效；绿豆性寒，味甘，有清热解暑、降压明目、利尿消肿等功效。合而为汤，可清热解毒、利尿消肿。

适应症：鹅口疮，症见口腔粘膜白苔，多见于舌、颊内及腭部，并可蔓延至咽、唇等处。

【老黄瓜汤】

用料：老黄瓜1根，白糖适量。

制法：将老黄瓜洗净，切片，放入锅内，加水煮沸10—15分钟，去渣，调入白糖即成。

每日 1 剂，分 2—3 次服完，连服 5—7 天。

功效：黄瓜性寒，味甘，有清热解毒、利水消肿等功效；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：鹅口疮。

外科疾病

▲痈

痈是发生于皮肤和皮下组织的化脓性炎症，是由金黄葡萄球菌引起的多个相邻毛囊和皮脂腺的急性化脓性感染。痈为多头疖，常发生于颈项、背、腰等处，因而有颈痈、背痈、腰痈之称。本病多见于成年人，糖尿病患者尤为易发。

本病初起局部皮肤肿胀不适，表面有粟状脓头，继而脓头变多，疼痛剧烈，逐渐向外扩大，形成蜂窝，色红紫，最后中心坏死，并向深处发展，流出稠厚黄白色脓液。如脓栓、坏死组织脱净，可逐渐愈合。常伴有发热、恶寒、头痛、乏力、食欲减退等全身症状。

中医学认为，本病多因湿热火毒内蕴，复感毒热之邪，而致毒热壅阻经络，气血凝滞、壅塞不通、红肿灼痛。一般多由于过食膏粱厚味，湿热毒火内生；或因肾水亏损，阴虚火盛，复感外邪而发病。故中年、老年及糖尿病患者较易患上本病。

【银花绿豆汤】

用料：银花、绿豆各 50 克，甘草 10 克。

制法：①将银花、甘草分别洗净；绿豆洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入银花、甘草，大火烧沸，改用文火煮 10 分钟，去渣，加入绿豆煮至熟烂即成。

每日 1 剂，早晚分服，连服 3－5 天。

功效：银花性凉，味甘，功能清热解毒；绿豆性凉，味甘，有清热解毒、利尿消肿等功效；甘草性平，味温，有清热解毒、补中益气、润肺祛痰、调和诸药等功效。

适应症：痈发作初期，伴有发热、恶寒、头痛等。

【蒲公英银花汤】

用料：鲜蒲公英50克，鲜银花60克，冰糖适量。

制法：①将蒲公英、银花择洗干净；冰糖捣成碎末，备用。

②沙锅内加水适量，放入蒲公英、银花，大火烧沸，改用文火煮10－15分钟，去渣，调入冰糖末即成。

每日1剂，连服3－5天。

功效：蒲公英性寒，味甘、苦，有清热解毒、消肿散结等功效；银花性凉，味甘，功能清热解毒；冰糖性平，味甘，有补中益气、和胃润肺、止咳化痰、清热解毒、生津降浊等功效。

适应症：痈发作初期，伴见发热、恶寒、头痛等。

【月季花冰糖汤】

用料：开败的月季花3－5朵，冰糖适量。

制法：将月季花洗净，放入沙锅内，加水煎沸15分钟，去渣，放入冰糖再稍煮即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：月季花性温，味甘，有消肿解毒、活血调经等功效，可用于治疗血瘀肿痛、痈疽肿毒、跌打损伤、月经不调诸症，与冰糖合而为汤，可奏活血祛瘀、消肿止痛之效。

适应症：痈发作初期，患部红肿热痛并伴有发热、恶寒、头痛等全身症状。

【绿豆赤豆甘草汤】

用料：绿豆30克，赤小豆50克，生甘草20克，白糖适量。

制法：①将绿豆、赤小豆去杂洗净，用清水浸泡2小时；甘草洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入生甘草，煎沸10分钟，去渣，加入绿豆、赤小豆煮至熟烂，调入白糖即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：绿豆清热解毒、利尿消肿；赤小豆清热利水、祛湿排毒；甘草清热解毒、补中益气、润肺祛痰。合而为汤，可清热解毒、利尿消肿。

适应症：痈溃破期，症见成脓溃破、患部溃烂，并伴有高热、口渴、便秘等症。

【蒲公英猪肉汤】

用料：鲜蒲公英20克，猪瘦肉60克，精盐、味精各适量。

制法：①将蒲公英洗净，切碎；猪瘦肉洗净，切丝，备用。

②沙锅内加水适量，放入蒲公英，煎沸10分钟，去渣，加入猪肉丝，再煎沸7～10分钟，调入精盐、味精即成。

每日1－2剂，连服5－7天。

功效：蒲公英清热解毒、消肿散结；猪瘦肉滋阴润燥、润泽皮肤。

适应症：痈收口期，症见脓腐渐尽，新肉生芽等。

【鸽肉枸杞汤】

用料：鸽肉120克，枸杞子25克，黄芪30克，精盐适量。

制法：①将鸽肉洗净切块；枸杞子洗净；黄芪用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入鸽肉块、枸杞子、黄芪袋，大火烧

沸，改用文火煎30－40分钟，捞出黄芪袋，调入精盐、味精即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：鸽肉性平，味甘、咸，有补肝肾、益精血等功效，《随息居饮食谱》谓其“清热、解毒，愈疮，止渴，息风。”枸杞子滋补肾阴、养肝明目；黄芪补气升阳、托疮生肌。

适应症：痈收口期。

【丝瓜地丁汤】

用料：鲜丝瓜200克，紫花地丁15克，精盐适量。

制法：①将鲜丝瓜洗净切片；紫花地丁洗净，用纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入丝瓜片、药袋，大火烧沸，改用文火煎15分钟，去药袋，调入精盐即成。

每日1剂，2次分服，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；紫花地丁性寒，味苦、辛，有凉血解毒、清热消肿等功效。合而为汤，可清热解毒、散结消肿。

适应症：痈初发期，症见患部红肿热痛，伴见发热、恶寒、头痛等全身症状。

【豆腐蕹菜汤】

用料：嫩豆腐150克，鲜蕹菜200克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将蕹菜洗净，切碎；豆腐洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入姜丝、葱末、豆腐块，大火烧沸，改

用文火煮5－7分钟，撒入蕹菜末，再煮二三沸，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，2次分服，连服5－7天。

功效：豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效；蕹菜性寒，味甘，有清热解毒、利水消肿等功效。

适应症：痈初发期，症见患部红肿热痛，伴有发热、畏寒、头痛等全身症状。

▲疖

疖又称疖疮，是皮肤毛囊或皮脂腺的急性化脓性感染。本病患者以小儿为多见，且多发生于酷热的夏季。身体任何部位可以出现病变，但多见于头、面、颈、腰、背及腋下、臀部等皮肤娇嫩之处。其临床表现为色红、灼热、疼痛，突起根浅，肿势局限，范围多在3－6厘米左右，溃脓后即愈，一般很少有全身症状。因本病多发于夏季，故又称暑疖、热疖，若反复发作，日久不愈者称疖病。

本病多因夏秋季节、气候炎热或在强日光下曝晒，感受暑毒所致；或者可因天气闷热，汗出不畅，热不外泄，暑湿热毒蕴蒸肌肤，引起痱子，反复搔抓，破伤染毒而生。所以注意清洁卫生，尤其是夏季里勤洗澡、勤换内衣裤，可减少本病的发生。

中医所谓之疖，相当于西医的深毛囊炎或毛囊周围炎，甚至于还包括一些特殊部位的外伤感染，如手指疖疮等。

中医学认为，本病是由于热毒感染而致。疖可以发生在体表任何部位，疖比较表浅，全身症状较轻。疖肿经久不愈，是由于热毒与湿邪相结合，客于肌肤，郁蒸不解，往往时好时

发,缠绵日久。

【豆腐马兰头汤】

用料:嫩豆腐200克,鲜嫩马兰头120克(干品50克),姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法:①将豆腐洗净,切成小块;马兰头择洗干净,切碎,备用。

②锅内加水适量,放入豆腐块、马兰头、姜丝、葱末,大火烧沸,改用文火煮3-5分钟,调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂,2次分服,连服5-7天。

功效:马兰头性凉,味辛,有清热解毒、凉血止血、利尿消肿等功效;豆腐性凉,味甘,有清热解毒、生津润燥、宽肠降浊等功效。合而为汤,可清热解毒、利尿消肿、补中降浊。

适应症:热毒所致的暑疖,患部可见发热、发红、肿痛等。

【豆芽兔肉汤】

用料:绿豆芽150克,兔肉120克,食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、香菜末各适量。

制法:①将兔肉洗净,切丝;绿豆芽洗净,切碎,备用。

②炒锅上火,放入食用油烧热,投入姜丝、葱末炝锅,下兔肉丝煸炒,再下绿豆芽,加水适量,大火烧沸,改用文火煮2-3分钟,调入精盐、味精,撒上香菜末即成。

每日1剂,连服7-10天。

功效:绿豆芽性凉,味甘,有清热解毒、祛暑利尿等功效;兔肉性凉,味甘,有解热毒、利大肠、疗疮疖、祛湿、益气等功效。合而为汤,可清热解毒、润肠利尿。

适应症：热毒疔疮、心烦口渴、小便短赤等。

【苦瓜肉丝汤】

用料：苦瓜 150 克，猪瘦肉 120 克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将苦瓜剖开，去瓤，洗净切片；猪瘦肉切丝，备用。

②锅内加水适量，放入苦瓜片、猪肉丝、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮 7－10 分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 5－7 天。

功效：苦瓜性寒，味苦，有清热解毒、泻心明目、消暑止渴等功效；猪瘦肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。合而为汤，可清热解毒、消暑润肤。

适应症：暑疖、痱子、烦热消渴、目赤肿痛等。

【三豆甘草汤】

用料：绿豆、黑豆、赤小豆各 100 克，生甘草 20 克，冰糖适量。

制法：①将绿豆、黑豆、赤小豆去杂洗净，用清水浸泡；甘草洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入甘草，大火烧沸，改用文火煎 15－20 分钟，去渣，加入绿豆、黑豆、赤小豆，煮至烂熟，调入冰糖末即成。

每日 1 剂，2 次分服，连服 3－5 天。

功效：甘草性平，味甘，有补脾和中、润肺止咳、清火解毒等功效；绿豆清热解毒、利尿消肿；赤小豆清热利水、祛湿排

毒；黑豆滋补肝肾、活血利水、祛风解毒。合而为汤，可清热解毒、活血祛湿。

适应症：暑疖、痱子及皮炎等。

【生地猪肉汤】

用料：鲜地黄30克，猪瘦肉120克，精盐适量。

制法：将鲜地黄、猪瘦肉分别洗净，切成小块，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎1小时，弃地黄，调入精盐即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：生地黄性寒，味甘、苦，有清热凉血、生津解渴等功效；猪瘦肉滋阴养血、润泽皮肤。

适应症：暑疖及高热不退、吐血、鼻血、烦渴等。

【菊花脑肉片汤】

用料：菊花脑嫩茎叶120克，猪瘦肉200克，水发木耳25克，鸡蛋清2只，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、酱油、料酒各适量。

制法：①将菊花脑择洗干净，入沸水锅中焯一下，捞出洗净，挤干水份，切段；猪瘦肉洗净，切片；水发木耳去杂洗净，撕成小片，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧至四成热，下肉片滑透，捞出沥油。

③锅内留少许油，入姜丝、葱末煸香，加入肉片、菊花脑、木耳片、料酒、酱油略炒，加水烧沸2－3分钟，兑入鸡蛋清搅匀，调入精盐、味精即成。

每日1剂，2次分服，连服5－7天。

功效：菊花脑性凉，味甘，有清热解毒、疏风散热、平肝明目等功效，《随息居饮食谱》谓其"清利头目、养血息风、消疔肿。"猪瘦肉滋阴养血、润泽皮肤。合而为汤，可滋阴润燥、清热解毒、平肝疏风。

适应症：暑疖、痈肿、烦热消渴等。

▲丹　毒

丹毒是由β——溶血性链球菌通过皮肤或粘膜的破损，如足癣、刺伤等侵入，引起皮内网状淋巴管的急性感染性疾病。可发于身体任何部位，但多见于头面及下肢，如不彻底治愈，常可反复发作。其临床表现为起病急，突然出现寒战、头痛、疲乏、关节酸痛。继之发热，体温在39－40℃之间。皮肤局部出现片状红疹，色鲜红似玫瑰，形状不规则，与正常皮肤界限清楚，连缘稍隆起，有时可发生水泡，压之褪色，去除压力后颜色很快恢复，有烧灼感。同时中央区红色变浅、脱屑，转成棕黄色，逐渐痊愈。如本病反复发作，可导致淋巴管阻塞，皮肤增厚，形成象皮病。

中医学认为，丹毒多因血分有热，火毒侵犯肌肤，或由于皮肤粘膜破伤染毒而发病。若兼感湿邪，郁蒸血分，经常复发，缠绵不愈。发于头面上肢者多为热毒，发于下肢者多兼湿热。若发于新生儿或老年患者，则毒邪多易内陷，病情较为严重。

【丝瓜豆腐汤】

用料：鲜丝瓜150克，嫩豆腐200克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、酱油、米醋、香菜末各适量。

制法：①将丝瓜洗净，切片；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，加水适量，下豆腐块、丝瓜片，大火烧沸，改用文火煮3－5分钟，调入精盐、味精、酱油、米醋，撒上香菜末即成。

每日1剂，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；豆腐性凉，味甘，有清热解毒、滋阴润燥等功效。合而为汤，可清热解毒、凉血除烦。

适应症：丹毒、咽喉肿痛、烦热消渴等。

【乌梢蛇黄瓜汤】

用料：乌梢蛇1条(300克)，黄瓜300克，土茯苓100克，赤小豆50克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将乌梢蛇宰杀，去皮及内脏，洗净切段，入沸水锅中煮熟，去骨取肉，备用。

②将黄瓜、土茯苓分别洗净切块；赤小豆淘洗干净，备用。

③沙锅内加水适量，放入赤小豆、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮30分钟，下入黄瓜块、土茯苓块、乌梢蛇肉，再煮沸10分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每剂当日分2－3次服完，3日1疗程。

功效：乌梢蛇性温，味甘、咸，有祛风除湿等功效，《本草纲目》中谓其“除手足风痛，杀三虫，去死肌，皮肤风毒疠风，恶

疮。"黄瓜性寒，味甘，有清热解毒、利水消肿等功效；土茯苓性平，味甘、淡，有解毒、除湿、利关节等功效，可用于治疗淋浊、筋骨挛痛、脚气、疔疮、痈肿、瘰疬诸症；赤小豆清热利水、祛湿排毒。合而为汤，可清热解毒、祛湿消肿。

适应症：丹毒、湿热疮毒、淋浊、疥癣、梅毒等。

【菊花茯苓汤】

用料：野菊花、土茯苓各30克。

制法：①将野菊花去杂洗净；土茯苓洗净，切成薄片，备用。

②沙锅内加水适量，放入野菊花、土茯苓片，大火烧沸，改用文火煎10－15分钟，去渣饮汤。

每日1剂，连服5－7天。

功效：野菊花性寒，味甘、苦，有消肿解毒、平息肝火等功效；土茯苓性平，味甘、淡，有解毒、除湿、利关节等功效。合而为汤，可清热解毒、祛湿消肿。

适应症：丹毒、疔疮、风湿性关节炎等。

▲颈淋巴结核（瘰疬）

颈淋巴结核又称鼠仓，是外科常见的慢性感染性疾病，可发生于任何年龄，但以青少年患者居多。本病是因结核菌由龋齿、扁桃体侵入人体颈部，以出现一侧或双侧有单个或多个大小不等的淋巴肿大为主要特征。

本病起病缓慢，初期局部淋巴结肿硬如黄豆或杏核样大，一侧或两侧，单个或多个串列，皮色不变，推之活动，无压痛

感。随之以后结节与皮肤粘连，有轻度压痛。全身症状不明显，或有轻度全身不适或疲乏感。可因精志不畅，失眠或过度疲劳而使症状加重。本病至晚期，因病程日久，结节软化溃脓，表面皮肤紫红光亮，伴有疼痛，若已溃破，可见脓水稀薄，或呈干酪样，肉芽苍白，久不收口。有时可因继发感染，而出现局部红、肿、热、痛。或因病程日久，耗津伤阴，可见潮热颧红、乏力、食欲不振、盗汗、消瘦等全身虚弱性症状。

中医学认为，本病多因肝郁不舒，痰湿凝聚，坚硬成核，日久痰湿化热溃脓，破溃而成疮。故治疗上应采用舒肝解郁、活血软坚及养阴清热、解毒软坚等方法。

【蒲公英橘皮汤】

用料：鲜蒲公英 50 克，鲜橘皮 30 克，白糖适量。

制法：将蒲公英、橘皮洗净，切碎，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮 20－30 分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 5－7 天。

功效：蒲公英性寒，味甘，有清热解毒、利尿散结等功效；橘皮性温，味辛、苦，有理气健脾、燥湿化痰等功效。合而为汤，可清热解毒、健脾化痰。

适应症：颈淋巴结核发病初期，患部不热不痛，按之如串珠样可动。

【槐花冰糖汤】

用料：鲜槐花 60 克（干品 20 克），冰糖 30 克。

制法：①将槐花去杂洗净；冰糖捣成碎末，备用。

②沙锅内加水适量，放入槐花，大火烧沸，改用文火煎10分钟，去渣，调入冰糖末即成。

每日1剂，空腹服下，连服7－10天。

功效：槐花性凉，味甘，有凉血止血，清肝降火等功效，可用于治疗肠风便血、痔血、尿血、血淋、崩漏、衄血、赤白痢、目赤、疮毒诸症。冰糖性平，味甘，有补中益气、和胃润肺、止咳化痰、清热生津、解毒降浊等功效。

适应症：淋巴结核中期，症见患处逐渐增大，与表皮粘连，皮色转为暗红色，微热，推之不动等。

【胡萝卜紫菜汤】

用料：胡萝卜250克，紫菜30克，橘皮15克，姜丝、葱末、米醋、酱油、香油、香菜末各适量。

制法：①将胡萝卜洗净，切片；紫菜去杂洗净，撕碎；橘皮洗净，切丝，用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入胡萝卜片、紫菜、橘皮袋、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮10－15分钟，调入精盐、味精、米醋、酱油、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服5－7天。

功效：胡萝卜性平，味甘，有健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气、去肠胃之邪等功效；紫菜性寒，味甘、咸，有清热利水、化痰软坚、补肾养心等功效；橘皮性温，味辛、苦，有健脾理气、燥湿化痰等功效。合而为汤，可理气化滞、利水燥湿。

适应症：颈淋巴结核后期，症见淋巴结经切开或自行破溃后，脓水清稀，夹有败絮样物质，可以形成窦道等。

【荔枝海带汤】

用料：荔枝 5－7 枚，海带 30 克，黄酒少许。

制法：将海带漂洗干净后，切成细丝，与荔枝、黄酒一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎 20 分钟即成。

每日 2 剂，连服 7－10 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；海带性寒，味咸，有通经利水、化瘀软坚、消痰平喘等功效。合而为汤，可解毒利水、化瘀软坚。

适应症：颈淋巴结核中期。

▲血栓闭塞性脉管炎

本病是一种中小动脉和静脉的慢性非化脓性炎症。本病患者几乎都有吸烟的习惯。其病因可能与神经内分泌功能紊乱及免疫功能异常有关。临床表现主要为疼痛、发凉、感觉异常，皮肤色泽改变，游走性血栓性浅静脉炎。

中医学认为，本病主要内因脾肾虚弱，外因寒湿，内外因结合引起气血不通，脉络瘀滞，不能营养四肢末端，或湿郁化热伤阴所。

【红枣山药汤】

用料：红枣 12 枚，山药 100 克，红糖适量。

制法：①将红枣洗净，去核；山药洗净，去皮，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入红枣、山药，大火烧沸，改用文火煮

20分钟，调入红糖即成。

每日1剂，连服1个月。

功效：红枣性平，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；山药性平，味甘，有"除寒热邪气、长志安神、补中益气、助五脏、强筋骨、健脾胃、长肌肉、止泄痢、化痰涎"等功效；红糖性温，味甘，有暖胃、散寒驱风、活血消肿、舒筋缓肝、止痛等功效。合而为汤，可补中益气、强筋健骨、活血驱风。

适应症：血栓闭塞性脉管炎，症见患肢发凉、怕冷、有麻木感等。

【木耳紫菜鸡子汤】

用料：黑木耳15克，紫菜10克，鸡蛋1只，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、酱油、香菜末各适量。

制法：①将黑木耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；紫菜洗净，撕碎；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，加水适量，放入木耳、紫菜，大火烧沸，改用文火煮2-3分钟，兑入鸡蛋汁，调入精盐、味精、酱油，撒上香菜末即成。

每日1剂，长期服食。

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；紫菜性寒，味甘、咸，有清热利水、养心补肾、化痰软坚等功效；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。合而为汤，可滋阴益气、活血润燥。

适应症：血栓闭塞性脉管炎。

【猪蹄毛冬青根汤】

用料：猪蹄1只，毛冬青根120克，精盐少许。

制法：①将猪蹄收拾干净，入沸水中焯2－3分钟，捞出斩块；毛冬青根洗净，切块，备用。

②沙锅内加水适量，放入猪蹄、毛冬青根，大火烧沸，改用文火煎1小时，弃药渣，调入精盐，吃猪蹄饮汤。

每日1剂，连服1个月。

功效：猪蹄性平，味甘、咸，功效滋阴益肾、养血通脉，与毛冬青根同煮食，可奏活血通脉、强筋健体之效。

适应症：血栓闭塞性脉管炎。

【牛筋归尾汤】

用料：牛蹄筋100克，当归尾、火腿肉末各15克，丹参20克，香菇10克，姜丝、葱末、黄酒、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将牛蹄筋洗净，按常法泡发，切段；当归尾、丹参用干净纱布包好；香菇泡发，去杂洗净，切末，备用。

②沙锅内加水适量，放入牛蹄筋、药袋、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮1小时，撒上火腿末、香菇末，再煮2－3分钟，拣出药袋，调入精盐、味精、黄酒，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服7－10天。

功效：牛筋性平，味甘，有补肝益肾、益气养血、强筋健骨等功效；丹参性凉，味苦，有活血祛瘀、凉血除烦、安神定志、排脓止痛等功效；当归尾有活血破瘀等功效。合服本汤，可收活血破瘀、通脉之效。

适应症：瘀血阻滞型脉管炎。

▲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，活血化瘀，凉血止血。

【无花果肉丝汤】

用料：无花果 2 枚，猪瘦肉 100 克，白糖适量。

制法：①将无花果洗净，去皮，切成小块；猪瘦肉洗净切丝，备用。

②锅内加水适量，放入无花果块、猪肉丝，大火烧沸，改用文火煮 10 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 10 天。

功效：无花果性平，味甘，有健脾开胃、消炎消肿等功效；猪瘦肉滋阴养血。合而为汤，可健脾养血、消炎止痛。

适应症：内痔便血、血色鲜红、痔核脱出、肛门瘙痒等。

【金针红糖汤】

用料：金针菜，红糖各 120 克。

制法：将金针菜用温水泡发，去杂洗净，切碎，放入锅内，加水煮沸 10－15 分钟，调入红糖即成。

每日 1 剂，2 次分服，连服 3－5 天。

功效：金针菜性凉，味甘，有清热利湿、消炎止血、健胃安神、通乳等功效；红糖性温，味甘，有活血消肿、破瘀止痛等功效。合而为汤，可清热利水、消炎止痛。

适应症：内痔出血。

【丝瓜肉片汤】

用料：丝瓜 200 克，猪瘦肉 120 克，精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将丝瓜洗净，去皮切片；猪瘦肉洗净切片，备用。

②锅内加水适量，放入丝瓜片、猪肉片，大火烧沸，改用文火煮 7－10 分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，2 次分服，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；猪肉滋阴养血。合而为汤，可凉血补血、清热解毒。

适应症：初期内痔便血、暑热烦渴等。

【菠菜猪血汤】

用料：菠菜250克，猪血150克，姜丝、葱末、精盐、味精、酱油各适量。

制法：①将菠菜择洗干净，入沸水中焯2－3分钟，捞出切碎；猪血洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入猪血块、姜丝、葱末，大火烧沸，加入菠菜末，再煮沸2－3分钟，调入精盐、味精、酱油即成。

每日1剂，2次分服，连服3－5天。

功效：菠菜性凉，味甘，有清热润燥、养血止血、下气通肠等功效；猪血性平，味咸，功能补血。合而为汤，可清热润肠、养血止血。

适应症：痔疮、习惯性便秘、便血、鼻出血等。

【槐花肉丝汤】

用料：猪瘦肉120克，鲜槐花50克，精盐、味精、香油各适量。

制法：①将猪瘦肉洗净，切丝；槐花去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入槐花煎沸10分钟，去渣，加入猪肉丝，再煮沸10分钟，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服3－5天。

功效：槐花性凉，味苦，有清热泻火、凉血止血等功效，可用于治疗肠风便血、痔疮出血、尿血、崩漏、衄血、赤白下痢、目赤肿痛、痈疽疮毒诸症，与猪瘦肉同煮食，可收凉血止血、滋阴养血之效。

适应症：痔疮出血、大肠热盛所致的便血等。

▲脱　肛

脱肛是指直肠或直肠粘膜脱出肛门之外的一种病症。常见于体虚的小儿和老年人，多由中气不足、气虚下陷、肛门松弛所致；或兼有大肠湿热下注所致。本病补起只于大便时肛门脱垂，可自行回复，迁延日久，脱出较长则需要用手托纳回，但每于行动、负重、咳嗽及用力时易脱出。肛门脱出时可有坠感不适，若脱出不能回纳则局部紫红、肿痛加重，甚至发生溃烂，从而影响生活及工作，因此应及时治疗。

【金针木耳汤】

用料：金针菜 100 克，黑木耳 25 克，白糖适量。

制法：将金针菜、黑木耳分别用温水泡发，去杂洗净，切碎，一同放入锅内，加水适量，大火烧沸，再用文火煮 30 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，2 次分服，连服 3－5 天。

功效：金针菜性凉，味甘，有清热利湿、消炎止血、健胃安神等功效；黑木耳性平，味甘，有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效。合而为汤，可清热利湿、消炎润燥。

适应症：湿热所致的脱肛，症见大便时肛门涩痛或便后滴血。

【大枣陈醋汤】

用料：大枣 50 克，陈醋 150 毫升，白糖适量。

制法：①将大枣洗净，去核，备用。

②沙锅内加水1碗，放入大枣、陈醋，大火烧沸，改用文火煮20分钟，调入白糖即成。

每日1剂，2次分服，连服10－15天。

功效：大枣性平，味甘，有补中益气、健脾养胃、养血安神等功效；陈醋性温，味酸、苦，有散瘀止血、解毒杀虫、健胃消食、强筋健骨等功效。合而为汤，可奏益气、散瘀、解毒之效。

适应症：脱肛久治不愈。

【黄芪羊肉汤】

用料：黄芪15克，精羊肉200克，山药50克，姜丝、葱末、精盐、味精、料酒、香油、香菜末各适量。

制法：①将黄芪用干净纱布包好；羊肉切片；山药洗净切块，备用。

②沙锅内加水适量，放入黄芪袋、羊肉片、山药块、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮40－50分钟，拣出黄芪袋，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服7－10天。

功效：黄芪性温，味甘，有补气升阳、固表止汗、利尿消肿等功效；羊肉性热，味甘、咸，有补中益气、安心止痛、固肾壮阳等功效；山药性平，味甘，有补中益气、健脾养胃等功效。合而为汤，可补中益气、固肾升阳。

适应症：脾肺气虚、中气下陷所致的脱肛，症见头晕、气短肢倦、食少腹泻等。

【猪肉海参汤】

用料：猪瘦肉250克，水发海参100克，姜丝、葱末、精盐、

味精、料酒各适量。

制法：①将猪瘦肉洗净切块；海参去杂，洗净切块，备用。

②沙锅内加水适量，放入猪肉块、海参块、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮30分钟，调入精盐、味精即成。

每日1剂，2次分服，连服5－7天。

功效：猪肉性平，味甘，有滋阴养血等功效；海参性温，味甘，有补肾壮阳、益气养血、滋阴润燥、消炎止血等功效。合而为汤，可滋阴润燥、利肠通便。

适应症：脱肛及便秘等。

【黄鳝汤】

用料：黄鳝1条，姜丝、葱末、精盐、料酒、味精、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将黄鳝宰杀，开膛去内脏，洗净，切段，备用。

②锅内加水适量，放入黄鳝、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮20－30分钟，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服7－10天。

功效：黄鳝性温，味甘，有补气养血、活血通脉、祛湿除寒等功效。

适应症：脱肛、子宫脱垂、胃下垂等。

▲疝　气

本病是指体腔内容物向外突出的病证。又称“小肠气”、“小肠气痛”等。多伴有气痛症状。中医学认为，疝气的病因

主要是由于感受寒邪及肝气郁结，气机下畅，或小儿先天不足，年老气血虚弱，妇女多孕产后气虚下陷，升提失职所导致。

疝气的主要临床表现为：站立、劳累或剧咳后腹股沟部出现肿块，并可伴有腹胀痛、坠痛等不适感。中医学将本病分为寒湿内盛、肝气郁滞和气虚下陷三种类型，辨证施治。

【大蒜金橘汤】

用料：红皮蒜2头，金橘2只，橘核30克，白糖50克。

制法：①将大蒜去皮，切片；金橘（不去皮）洗净，切碎；橘核洗净，捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入大蒜、金橘、橘核，大火烧沸，改用文火煎20分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日1－2剂，顿服。

功效：大蒜性温，味辛，有温中消食、解毒杀虫、破瘀除湿等功效；金橘理气健脾、润肺止咳、涩肠止痢；橘核理气止痛、散结消肿。合而为汤，可消肿、止痛。

适应症：疝气疼痛剧烈。

【葱衣汤】

用料：葱衣（葱白的表皮）90克。

制法：将葱衣洗净，切碎，放入锅内，加水煮沸2－3分钟即成。

每日1剂，连服7－10天。

功效：葱衣性温，味辛，有活血驱风、解毒消肿、发汗解表等功效。

适应症：疝气久治不愈。

【山楂姜糖汤】

用料：鲜山楂50克，生姜3片，红糖适量。

制法：①将山楂洗净，去核，备用。

②沙锅内加水适量，放入山楂、姜片，大火烧沸，改用文火煎15－20分钟，调入红糖即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：山楂性温，味甘、酸，有破气行瘀、消积化滞等功效；姜片温中散寒；红糖破瘀、去寒。合而为汤，可温中散寒、活血化瘀。

适应症：寒湿内盛型疝气，症见少腹胀痛、牵引睾丸、阴囊硬结、喜暖喜按等。

【生姜当归羊肉汤】

用料：生姜15克，当归15克，羊肉120克，精盐适量。

制法：①将生姜洗净切片；当归切片，用干净纱布包好；羊肉洗净切块，备用。

②沙锅内加水适量，放入姜片、当归袋、羊肉块，大火烧沸，改用文火煎1小时，捞出当归袋，调入精盐即成。

每日1剂，连服10－15天。

功效：生姜温中散寒；当归补血活血、润燥止痛；羊肉补中益气、安心止痛、固肾壮阳。合而为汤，可补血活血、理气止痛、温暖下元。

适应症：寒疝。

【山楂茴香汤】

用料：山楂30克，茴香6克。

制法：将山楂洗净，切片，与茴香一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎30分钟，去渣饮汤。

每日1剂，2次分服。

功效：山楂性温，味酸、甘，有行气破瘀、活血止痛等功效；茴香性温，味辛、甘，有破气健胃、调中止呕、滋肾舒肝、理气止痛等功效。合而为汤，可散寒、行气、止痛。

适应症：疝气坠痛。

▲骨　折

骨折一般是由外伤所致，有闭合性骨折和开放性骨折两种类型。现场急救处理以局部固定为主，如有伤口，就以消毒纱布或干净布覆盖并加压包扎。治疗原则有复位、固定和功能锻炼三个方面。本病患者可同时选用下述酒剂，以利于病体的康复。

【猪骨黄豆丹参汤】

用料：鲜猪长干骨1200克，黄豆250克，丹参50克，桂皮9克，精盐、味精、料酒、香菜末各适量。

制法：①将猪骨洗净，捣碎；黄豆去杂洗净；丹参、桂皮用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入猪骨、黄豆、药袋，大火烧沸，改用文火煮约1小时，拣出药袋，调入精盐、味精、料酒，撒上香

菜末即成。

每日1剂，连服3－5天。

功效：猪骨性平，味甘，有补髓壮骨、养阴生乳等功效；黄豆性平，味甘，有健脾和胃、宽中下气、利水消肿等功效；丹参性凉，味苦，有活血祛瘀、凉血除烦、安神定志、排脓止痛等功效；桂皮性温，味辛，有温脾和胃、祛风散寒、活血止痛等功效。合而为汤，可壮骨生髓、活血止痛。

适应症：骨折

【鸡肉三七汤】

用料：鸡肉300克，三七3克，黄酒、姜片、精盐各适量。

制法：①将鸡肉洗净，切块；三七用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入鸡肉、三七袋、黄酒、姜片，大火烧沸，改用文火煮约1小时，拣出三七袋，调入精盐即成。

每日1剂，连服7－10天。

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；三七性温，味甘、微苦，有止血化瘀、消肿定痛等功效。合而为汤，可强筋健骨、化瘀止痛。

适应症：骨折、跌打损伤等。

皮肤科疾病

▲脂溢性皮炎

脂溢性皮炎是发于皮脂溢出部位的一种慢性炎症皮肤病。皮损好发于头部、眉部、眼睑、耳后、肩胛等皮脂腺分布较多的部位。皮损呈暗黄红色丘疹或斑片，边缘清晰，表面被覆油腻性鳞屑。本病病因尚未明确，一般认为，可能与遗传、神经精神障碍、内分泌失调、代谢障碍等有关。

【山楂荷叶甘草汤】

用料：山楂100克，荷叶50克(干品20克)，生甘草10克。

制法：①将山楂洗净，切片；荷叶洗净，剪碎，备用。

②沙锅内加水适量，放入山楂、荷叶、生甘草，大火烧沸，改用文火煮15—20分钟，去渣饮汤。

每日1剂，2次分服，连服1个月。

功效：山楂性温，味酸、甘，有破气行瘀、消积化滞等功效；荷叶性平，味苦，有清热解暑、升阳止血等功效；甘草性平，味甘，有补中益气、润肺祛痰、清热解毒等功效。合而为汤，可活血利湿、清热解毒。

适应症：湿热外溢型脂溢性皮炎。

【山楂绿茶汤】

用料：山楂30克，绿茶3－5克。

制法：①将绿茶放入杯中；山楂洗净切片，备用。

②沙锅内加水适量，放入山楂片，大火烧沸，改用文火煎15－20分钟，冲入绿茶杯中，加盖焖数分钟即可饮服。

每日 1 剂，连服 20－30 天。

功效：山楂性温，味酸、甘，有行气破瘀、消积化滞等功效；绿茶性凉，味甘、苦，有清热解毒、降火利尿、止痢等功效。合而为汤，可清热降脂、消积化滞。

适应症：脂溢性皮炎。

▲神经性皮炎

神经性皮炎俗称“顽癣”，是一种慢性瘙痒性皮肤病。皮疹多发于颈后与颈的两侧，四肢伸侧、大腿内侧等处也可发病。病程缓慢，容复发，以剧烈瘙痒和苔藓化为主要特征。本病病因尚未明确，可能与精神因素有关。中医学认为，本病的发生多因风热之邪，蕴阻肌肤，久而营血不足，血虚生风化燥，皮肤失养所致。

【芹菜豆腐汤】

用料：芹菜 100 克，豆腐 120 克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将芹菜洗净，切碎；豆腐洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入芹菜、豆腐、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮 5－7 分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 1 个月。

功效：芹菜性凉，味甘，有平肝清热、调经止带、祛风利湿、养神益力等功效；豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。合而为汤，可清热利湿、祛风解毒。

适应症：神经性皮炎，症见斑片样皮损，边界清楚，边缘可有小的扁平丘疹，散在孤立，大小不等，形状不一。

【鸽子大枣汤】

用料：鸽子 1 只，大枣 12 枚，发菜 10 克，姜片、葱段、精盐、味精、料酒、香油、香菜末各适量。

制法：①将鸽子宰杀，去毛及内脏，洗净切块；大枣洗净；发菜用清水泡发，去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入鸽子块、大枣、发菜、姜片、葱段、料酒，大火烧沸，改用文火煮 1 小时，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 7－10 天。

功效：鸽子肉性平，味甘、咸，有补肝肾、益精血、清热、解毒、愈疮、止渴、息风等功效；大枣性平，味甘，有补中益气、养血壮神、助十二经、悦颜色等功效；发菜性寒，味甘，有清热消滞、软坚化痰、理肠除垢等功效。

适应症：神经性皮炎。

▲皮肤瘙痒症

本症是指自觉皮肤瘙痒而无原发损害的皮肤病。有全身性瘙痒和局限性瘙痒两种。前者的发病原因复杂多样，一般认为，可能与肠寄生虫、皮肤本身变化及某些全身性疾病等有关；后者常由局部摩擦刺激、痔瘘等引发。全身性瘙痒症主要表现为全身瘙痒，常为阵发性，夜间加重，由于经常搔抓，皮肤可出现广泛的条状或点状抓痕、血痂、色素沉着或苔藓化，浅

表淋巴结可肿大。局限性瘙痒症多发于肛门、阴囊及女阴等部位，瘙痒一般也仅限于这些部位及其周围。中医学认为，本病乃由于肝肾不足、阴虚血少所致。

【蚌肉金针汤】

用料：蚌肉120克，金针菜15克，丝瓜络10克，精盐、味精、料酒、香油、香菜末各适量。

制法：①将蚌肉洗净，切片；金针菜用清水泡发，去杂洗净，切碎；丝瓜络洗净，备用。

②锅内加水适量，放入蚌肉、金针菜、丝瓜络、料酒，大火烧沸，改用文火煮10分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：蚌肉性寒，味甘、咸，有清热解毒、滋阴明目等功效；金针菜，性凉，味甘，有清热利湿、止血下乳、健胃安神等功效；丝瓜络性平，味甘，有清热解毒、活血通络、利尿消肿等功效。合而为汤，可清热解毒、祛湿消肿。

适应症：血热风盛型皮肤瘙痒症，症见瘙痒剧烈，此起彼伏，肌肤灼热，抓破出血，随破随收，得凉则安。

【桂枝姜枣汤】

用料：桂枝6克，干姜9克，大枣10枚。

制法：将桂枝、干姜、大枣洗净，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎40－50分钟即成。吃枣饮汤。

每日1剂，连服7－10天。

功效：桂枝性温，味辛，有解表散寒、活血通经、利尿化痰

等功效；干姜性热，味辛，有温中散寒、回阳通脉、温肺化饮等功效；大枣性平，味甘，有和胃健脾、益气生津等功效。合而为汤，可奏疏风散寒之效。

适应症：风寒外袭型皮肤瘙痒症，症见皮肤暴露部位瘙痒，每遇寒冷气候变化则加剧。

【绿豆海带汤】

用料：绿豆 50 克，海带 30 克，白糖 50 克。

制法：①将绿豆去杂洗净；海带漂洗干净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆，大火烧沸，改用文火煮 30 分钟，加入海带，再煮沸 5－7 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，2 次分服，连服 7－10 天。

功效：绿豆性凉，味甘，有清热解毒、利尿消肿等功效；海带性寒，味咸，有通经利水、化瘀软坚、消痰平喘等功效。合而为汤，可清热利水、下气散结。

适应症：湿热下注型皮肤瘙痒症，症见肛门、外阴瘙痒，抓后局部可燃肿，渗水，日久肥厚，苔藓化。

【泥鳅大枣汤】

用料：活泥鳅 120 克，大枣 9 枚，黄酒、精盐各适量。

制法：①将泥鳅剖杀，去肠杂，洗净；大枣洗净，去核，备用。

②锅内加水适量，放入泥鳅、大枣、黄酒，大火烧沸，改用文火煮 15－20 分钟，调入精盐即成。

每日 1 剂，连服 10－15 天，

功效：泥鳅性平，味甘，有补中益气、固肾强精、祛湿除邪、

活血通脉等功效；大枣性平，味甘，有补中益气、养血壮神等功效。合而为汤，可奏补血柔肝之效。

适应症：血虚风燥型皮肤瘙痒症，症见皮肤瘙痒，发无定处，夜间加重，脱屑，肥厚革化，冬重夏轻等。

▲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。

【冬瓜皮菊花汤】

用料：经霜冬瓜皮 50 克，菊花 20 克，冰糖适量。

制法：①将冬瓜皮洗净切碎；菊花去杂洗净；冰糖捣碎，备用。

②沙锅内加水适量，放入冬瓜皮，大火烧沸，改用文火煎 10 分钟，加入菊花，再煎 3－5 分钟，去渣，调入冰糖末即成。

每日 1 剂，连服 5－7 天。

功效：菊花性寒，味甘、苦，有清热祛风、明目解毒等功效；冬瓜皮性凉，味甘，有清热利水、渗湿消肿等功效。合而为汤，可奏清热祛风、解毒消肿之效。

适应症：风热型荨麻疹，症见风团色红，遇热则发，得凉则减。

【乌梅生姜汤】

用料：乌梅 30 克，生姜 20 克，白糖适量。

制法：①将乌梅洗净；生姜洗净，切片，备用。

②沙锅内加水适量，放入乌梅、姜片，大火烧沸，改用文火煮 15－20 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 3 天。

功效：乌梅性平，味酸、涩，有敛肺涩肠、生津安蛔等功效；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：风寒型荨麻疹，症见风团色白，遇冷或风吹而发，得热则缓，亦可伴有恶心、呕吐、胸闷、气喘等。

【玉米须苡仁汤】

用料：玉米须 10 克，薏苡仁 30－50 克，红糖适量。

制法：①将玉米须洗净切碎，用干净纱布包好；薏苡仁去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入玉米须袋、薏苡仁，大火烧沸，改用文火煮至烂熟，拣出玉米须袋，调入红糖即成。

每日 1 剂，连服 7－10 天。

功效：薏苡仁性凉，味甘、淡，有健脾利湿、清热排脓等功效；玉米须性平，味甘，有利尿、降压、止血、止泻、和胃等功效。合而为汤，可奏清热利水之效。

适应症：湿热蕴聚型荨麻疹，伴见脘腹疼痛，神疲纳呆，便秘等。

【荔枝红糖汤】

用料：荔枝干 15 枚，红糖 30 克。

制法：将荔枝干洗净，放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮 15－20 分钟，调入红糖即成。

每日 1 剂，连服 20－30 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；红糖性温，味甘，有暖胃、散寒驱风、活血消肿、舒筋缓肝、止痛等功效。合而为汤，可补益气血、破瘀散寒。

适应症：气血亏虚型荨麻疹，症见风团反复发作，迁延日久，劳累即发等。

【龙眼薄荷汤】

用料：龙眼 12 枚，鲜薄荷 30 克。

制法：①将龙眼去壳，洗净；薄荷洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入龙眼，大火烧沸，改用文火煮 10－15 分钟，加入薄荷，再煮沸 2－3 分钟即成。去渣饮汤。

每日 1 剂，2 次分服，连服 3－5 天。

功效：龙眼性温，味甘，有补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体等功效；薄荷性凉，味辛，有发汗散风、解热透疹等功效。

适应症：各型荨麻疹。

▲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。

【芹菜地丁汤】

用料:新鲜芹菜、紫花地丁各150克,食用油、精盐、味精各适量。

制法:①将芹菜、紫花地丁分别洗净,切碎,备用。

②炒锅上火,放入食用油烧热,投入芹菜、紫花地丁略炒,加水适量,大火烧沸,改用文火煮3-5分钟,调入精盐、味精

即成。

每日1剂,2次分服,连服15-20天。

功效:芹菜性凉,味甘,有平肝清热、祛风利湿、养神益力、调经止带等功效;紫花地丁性寒,味苦、辛,有清热消肿、凉血解毒等功效。合而为汤,可清热利湿、凉血解毒。

适应症:湿热内蕴所致的湿疹,症见皮肤潮红、肿胀、渗液、浸润成片,并伴有腹痛、便秘或腹泻等。

【苡仁赤豆玉米须汤】

用料:薏苡仁50克,赤小豆30克,玉米须15克,白糖30克。

制法:①将薏苡仁、赤小豆去杂洗净;玉米须洗净切碎,用干净纱布包好,备用。

②锅内加水适量,放入薏苡仁、赤小豆、玉米须袋,大火烧沸,改用文火煮至赤小豆烂熟,拣出玉米须袋,调入白糖即成。

每日1剂,连服7-10天。

功效:薏苡仁性凉,味甘、淡,有健脾利湿、清热排脓等功效;赤小豆性平,味甘、酸,有清热解毒、祛湿消肿等功效;玉米须性平,味甘,有利尿、降压、止血、止泻、和胃等功效。合而为汤,可奏清热祛湿之效。

适应症:湿热所致的湿疹。

【桑葚百合大枣汤】

用料:桑葚、百合各30克,大枣9枚,白糖适量。

制法:①将桑葚洗净;百合洗净,去杂撕碎;大枣洗净,去核,备用。

②锅内加水适量，放入桑葚、百合、大枣，大火烧沸，改用文火煮 15－20 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 7－10 天。

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；百合性凉，味甘，有润肺止咳、清心安神等功效；大枣性平，味甘，有补中益气、养血壮神、悦颜色等功效。

适应症：风热型湿疹，症见红肿略轻，皮肤潮红，浸润并见鳞屑等。

【土豆苡仁桂花汤】

用料：土豆 150 克，薏苡仁 60 克，桂花 15 克，蜂蜜适量。

制法：①将土豆去皮，洗净，切成小块；薏苡仁去杂洗净；桂花去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入薏苡仁、土豆块，大火烧沸，改用文火煮至苡仁将熟时，调入桂花、白糖，再煮数沸即成。

每日 1 剂，连服 15 天为 1 个疗程。

功效：土豆性平，味甘，有和中调胃、益气健脾等功效；薏苡仁性凉，味甘、淡，有健脾利湿、清热排脓等功效；桂花性温，味甘、辛，有温中散寒、暖胃止痛等功效。

适应症：脾虚所致的湿疹，症见皮肤微红，浸润，反复发作，抓之糜烂，结痂，渗液，并伴有体虚乏力等。

【绿豆海草汤】

用料：绿豆 30 克，海带 20 克，鱼腥草 15 克，白糖适量。

制法：①将绿豆去杂洗净；海带漂洗干净，切碎；鱼腥草洗净，用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、海带、鱼腥草，大火烧沸，改用文火煮至豆烂，拣出鱼腥草，调入白糖即成。

每日1－2剂，连服7－10天。

功效：绿豆性凉，味甘，有清热解毒、利水消肿、降压明目等功效；海带性寒，味咸，有通经利水、化瘀软坚、消痰平喘等功效；鱼腥草清热解毒、利水消肿。合而为汤，可奏清热解毒、利水消肿之效。

适应症：湿热型湿疹。

▲斑　秃

斑秃俗称"咬发癣"，又叫"鬼剃头"，是一种局限性非疤痕性斑片状脱发，骤然发生，经过迟缓，可自行缓解和复发。本病男女老幼均可发生，但以青壮年为多见。其病因目前尚不清楚，一般认为，可能与遗传、精神创伤、病灶感染、屈光异常、自身免疫等因素有关。

斑秃的临床表现为：(1)头发突然出现大小不等呈圆形或椭圆形斑状秃发，患处无炎症，也无自觉症状。(2)有些病例短期内头发可全部脱光而成为全秃；有的甚至眉毛、腋毛和毳毛等全部脱落而成普秃。(3)有自愈倾向，初长时新发大部纤细柔软，呈灰白色，类似毳毛。可随长随脱，痊愈时发渐变粗变黑。

斑秃相当于中医学的"油风"。中医学认为，本病多因肝肾阴亏，气虚血弱，使风邪乘虚而入，风盛血燥，发失所养而致。

1. 血虚风燥：脱发时间较短，轻度瘙痒，伴有头昏，失眠，

苔薄，脉细数。治宜养血散风。

2. 气滞血瘀：病程较长或伴头痛，胸胁疼痛，病变处或有外伤史，舌暗有瘀斑，脉沉细。治宜理气活血。

3. 肝肾不足：病程日久，甚至全秃或普秃，头昏耳鸣，失眠，舌淡苔少，脉细。治宜滋补肝肾。

【黑芝麻山药汤】

用料：黑芝麻、山药各 50 克，蜂蜜 25 克。

制法：①将黑芝麻去杂洗净，用文火炒熟，捣碎研末；山药洗净切块，备用。

②锅内加水适量，放入山药块，大火烧沸，改用文火煮 7－10 分钟，调入黑芝麻末、蜂蜜即成。

每日 1 剂，连续服用，直至痊愈。

功效：黑芝麻性平，味甘，有滋养肝肾、润肠通便、养血乌发等功效；山药性平，味甘，有“除寒热邪气、长志安神、补中益气、助五脏、强筋骨、健脾胃、长肌肉、止泄痢、化痰涎”等多种功效。合而为汤，可补中益气、滋肝益肾、养血生发。

适应症：斑秃，症见头发呈圆形或椭圆形脱落，大小不等，界限清楚，皮肤光滑，不痛不痒等。

【荸荠鲜藕茅根汤】

用料：荸荠、鲜藕、鲜茅根各 200 克。

制法：①将荸荠洗净，去皮切块；鲜藕、鲜茅根洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入荸荠块、藕块、茅根块，大火烧沸，改用文火煮 15－20 分钟，去渣饮汤。

每日1剂，2次分服，连续服用。

功效：荸荠性寒，味甘，有清热凉肝、补中益气、生津止渴等功效；鲜藕性温，味甘，有健脾开胃、益血补心等功效；茅根性寒，味甘，有凉血止血、清热利尿、透疹等功效。合而为汤，可健脾益胃、补心养血；发为血之余，补血即可奏生发之效。

适应症：斑秃。

【山药生地汤】

用料：山药、鲜生地各50克。

制法：将山药、生地分别洗净，切片，放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮30－40分钟，去渣饮汤。

每日1剂，连服15天。

功效：山药性平，味甘，有补中益肺、固肾止泻等功效；生地性寒，味甘、苦，有清热凉血、滋阴养血、止血等功效。合而为汤，可奏补肾益肺、滋阴养血之效。

适应症：斑秃。

【首乌大枣汤】

用料：制首乌30克，大枣6枚。

制法：将首乌、大枣洗净，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎40－50分钟，去首乌，吃枣饮汤。

每日1剂，连续服用直至痊愈。

功效：制首乌性温，味苦、甘、涩，有固精补肾、养血益肝等功效；大枣性平，味甘，有补中益气、养血健脾等功效。合而为汤，可奏补肝益肾、健脾养血、乌发生发之效。

适应症：斑秃。

▲银屑病(牛皮癣)

银屑病又名牛皮癣,是常见的慢性炎症性皮肤病。基本病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。

中医学根据银屑病的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。

【土茯苓槐花汤】

用料:土茯苓30克,生槐花30克,红糖适量。

制法：①将土茯苓洗净切片；生槐花去杂洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入土茯苓片、生槐花，大火烧沸，改用文火煮20－30分钟，去渣，调入红糖即成。

每日1剂，连服10天为1个疗程。

功效：土茯苓性平，味甘、淡，有清热解毒、除湿、利关节等功效；槐花性凉，味苦，有凉血止血、清肝明目等功效。合而为汤，可奏清热凉血、活血解毒之效。

适应症：血热型银屑病，症见新疹不断出现，疹色鲜红，伴有口渴咽干，心烦易怒，便秘、尿赤等。

【土茯苓大枣汤】

用料：土茯苓50克，大枣15枚，冰糖30克。

制法：①将土茯苓洗净切片；大枣洗净去核；冰糖捣碎，备用。

②沙锅内加水适量，放入土茯苓片、大枣，大火烧沸，改用文火煮20分钟，调入冰糖末，再稍煮即成。吃大枣饮汤。

每日1剂，连服15天。

功效：土茯苓清热解毒、祛湿；大枣补中益气、养血健脾。

适应症：血热型银屑病。

【乌梅白糖汤】

用料：乌梅100克，白糖30克。

制法：将乌梅洗净，去核，放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎10－15分钟，调入白糖即成。

每日1剂，2次分服，连服10－15天。

功效：乌梅性平，味酸、涩，有清热生津、涩肠敛肺等功效；

白糖性平，味甘，有润肺生津、补中益气、舒缓肝气、养阴等功效。合而为汤，可奏活血解毒、养阴润燥之效。

适应症：血燥型银屑病，症见皮疹处于静止期或退行期，病程较长，无新疹发生，皮疹肥厚干燥，鳞屑少而附着较强。

▲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“白癜”、“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。

【紫菜蒺藜补骨脂汤】

用料：紫菜 20 克，白蒺藜、补骨脂各 15 克，精盐适量。

制法：①将紫菜洗净，撕碎；白蒺藜、补骨脂洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入紫菜、白蒺藜、补骨脂，大火烧沸，改用文火煮 40－50 分钟，调入精盐，去渣饮汤。

每日 1 剂，连服 7 天为 1 个疗程。

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；白蒺藜性温，味辛、苦，有疏肝解郁、祛风明目、平肝散风等功效；补骨脂性温，味辛、苦，有补肾壮阳、温中止泻等

功效。

适应症：白癜风，症见患处皮肤色素消失并呈白色，界限清楚，毛发往往变白，边沿可有色素沉着，分布对称或不规则，患处皮肤知觉、分泌及排泄功能均正常，无自觉症状。

【马齿苋白糖汤】

用料：鲜马齿苋200克，白糖50克。

制法：将马齿苋洗净切碎，放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，再用文火煮3－5分钟，去渣取汁，调入白糖即可饮服。每日1剂。

服药的同时，再取鲜马齿苋适量，洗净捣烂，取汁外涂患处。每日5次。

10天为1个疗程，2－3个疗程可见效。

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。

适应症：白癜风。

【鳗鱼山药汤】

用料：鳗鱼段300克，山药120克，姜丝、葱末、精盐、料酒、香油、胡椒粉各适量。

制法：①将鳗鱼段洗净；山药洗净切块，备用。

②锅内加水适量，放入鳗鱼段、山药块、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮30分钟，撇去浮沫，调入精盐、香油、胡椒粉即成。

每日1剂，2次分服，坚持食用10－15天可见疗效。同时可配合鳗鱼油外涂患处，疗效更佳（在涂鳗鱼油之前，先用生

姜片擦红患处皮肤)。

功效:鳗鱼性平,味甘,有祛风除湿、补虚扶羸、解毒杀虫等功效;山药性平,味甘,有益气养阴,补益脾肺肾等功效。合而为本汤,可奏祛风利湿、强壮体质之效。

适应症:白癜风。

▲粉刺(痤疮)

痤疮是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症,是在颜面部及胸背等处发生的炎症性丘疹,挤之有米粒碎样白色粉质,因而俗称"粉刺"。本病多发于青年男女,青春期过后一般可自然愈合。其病因复杂,至今尚未明确,但一般认为,主要与以下四种因素有关:雄激素与皮脂腺功能亢进、毛囊皮脂导管的角化异常、毛囊皮脂单位中微生物的作用、炎症及宿主的免疫反应。

痤疮相当于中医学的"肺风粉刺"。中医学认为,本病的发生是由于肺经风热,熏蒸于肌肤或过食油腻辛辣之物,使脾胃湿热过盛,外犯肌肤而成;或冲任不调,导致肌肤疏泄功能失畅而发。其临床表现为:(1)早期典型皮损为位于毛囊口的黑头粉刺和白头粉刺。黑头粉刺为阻塞于毛囊管内的脂栓开端,见于扩大的毛囊口中,呈点状黑色,可挤出脂栓。发展过程中可发生炎性丘疹、脓疱、结节、脓肿及瘢痕等。(2)好发于面部、上胸及肩胛间、背部等皮脂腺丰富部位,常伴皮脂溢出。(3)皮疹可散在分布,亦可非常密集,病程缓慢。

临床上中医将本病分为肺胃血热、湿阻血瘀及冲任不调三种类型,但以前二种为多见。

1. 脾胃血热:皮疹以炎性丘疹为主,可伴有脓疱,苔薄

黄，脉滑数。治宜宣肺清胃，凉血解毒。

2、湿阻血瘀：皮疹以囊肿、结节、瘢痕为主，舌紫暗，脉弦滑。治宜祛湿化瘀，兼以解毒。

【板蓝根丝瓜汤】

用料：板蓝根 20 克，丝瓜 250 克，精盐适量。

制法：①将板蓝根洗净；丝瓜洗净，连皮切片，备用。

②沙锅内加水适量，放入板蓝根、丝瓜片，大火烧沸，改用文火煮 10－15 分钟，去渣，调入精盐即成。

每日 1 剂。同时配合药液外洗患处，每日数次。

功效：丝瓜性凉，味甘，有清热利肠、凉血解毒、通经活络等功效；板蓝根性寒，味苦，有清热、凉血、解毒等功效。

适应症：粉刺，症见面部或胸背部皮肤出现圆锥形丘疹，挤压时可有乳白色脂体排出，丘疹的顶端常有因氧化而变黑的粉刺头，病程长，常反复发作。

【瓜皮菊花贝母汤】

用料：黄瓜皮、野菊花、土贝母各 20 克。

制法：将黄瓜皮、野菊花、土贝母分别洗净，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮沸 15－20 分钟，去渣饮汤。

每日 1 剂，连服 10 剂为 1 个疗程，2－3 个疗程可见效。

功效：黄瓜皮性寒，味甘，有清热解毒、利水消肿、补脾止泻等功效；野菊花功能消肿解毒、平肝息风；土贝母润肺化痰、散结除热。

适应症：粉刺。

【茄皮地丁马齿苋汤】

用料：紫茄子皮30克，紫花地丁、马齿苋各20克，白糖适量。

制法：将紫茄子皮、紫花地丁、马齿苋洗净，一同放入沙锅内，加水煮沸10－15分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日1剂，连服7天为1个疗程。

功效：茄子皮性寒，味甘，有清热解毒、活血化瘀、利尿消肿、祛风通络等功效；紫花地丁性寒，味苦、辛，有凉血解毒、清热消肿等功效；马齿苋性寒，味酸，有清热解毒、散瘀杀虫等功效。

适应症：粉刺。

【海带绿豆杏仁汤】

用料：海带、绿豆各15克，甜杏仁9克，玫瑰花6克，红糖30克。

制法：①将海带、绿豆、甜杏仁洗净；玫瑰花洗净，用纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入海带、绿豆、甜杏仁、玫瑰花袋，大火烧沸，改用文火煮至豆烂，捞出玫瑰花袋，调入红糖即成。

每日1剂，连服20－30天为1个疗程。

功效：活血化瘀，软坚去痰。

适应症：粉刺之久治不愈，反复发作。

▲雀　斑

雀斑是面部发生的茶褐色或黑褐色小斑点，约有针头大或小米粒大。本病的特点是5－6岁开始到青春期最多，受日光照射则会增多，没有自觉症状，不高出皮肤，与季节无关，但影响美观。

【莲子苡仁龙眼汤】

用料：莲子30克，薏苡仁40克，龙眼干10克，白糖适量。

制法：将莲子、薏苡仁、龙眼干洗净，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮至熟烂，调入白糖即成。

每日1剂，30天为1个疗程。

功效：莲子固精、安神、补虚、止泻；薏苡仁健脾利湿、清热排脓；龙眼开胃益脾、安神补血。

适应症：雀斑，症见好发于暴露部位的皮肤、大小不等、密集或散在的淡褐色斑，界限清楚，无自觉症状。

【二豆百合汤】

用料：绿豆50克，赤小豆、百合各20克，蜂蜜适量。

制法：①将绿豆、赤小豆去杂洗净；百合洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、赤小豆，大火烧沸，改用文火煮30分钟，加入百合，再煮10分钟左右，调入蜂蜜即成。

每日1剂，2次分服，20天为1个疗程。

功效：绿豆清热解毒、利水消肿；赤小豆清热解毒、祛湿消肿；百合润肺止咳、清心安神。

适应症：雀斑。

【核桃仁牛奶豆浆汤】

用料：核桃仁40克，牛奶、豆浆各250毫升，白糖适量。

制法：①将核桃仁捣碎，研末，备用。

②锅内放入核桃仁末、牛奶、豆浆，大火烧沸2－3分钟，调入白糖即成。

每日1剂，2次分服，连服15－20天可见奇效。

功效：核桃仁补肾强腰、养肺平喘、固精缩尿；牛奶性平，味甘，有止渴、养心润肺、润泽皮肤等功效；豆浆性平，味甘，有清肺化痰、美肤抗老等功效。合而为汤，可补益五脏、润泽皮肤。

适应症：雀斑。

【鸡血藤鸡子汤】

用料：鸡血藤40克，鸡蛋2只，精盐适量。

制法：①将鸡血藤洗净；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②沙锅内加水适量，放入鸡血藤，大火烧沸，改用文火煮30分钟，去渣，兑入鸡蛋汁，调入精盐即成。

每日1剂，连服1个月。

功效：鸡血藤性温，味苦、甘，有活血补血、通经活络等功效；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。

适应症：雀斑。

▲疣(瘊子)

疣,俗称"猴子",为皮肤骤然出现米粒大的扁平隆起,呈浅褐色或正常皮色,好发于颜面及手背处,常对称出现。本病有扁平疣、寻常疣两种类型。

【黄豆芽汤】

用料:黄豆芽250克,食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、香菜末各适量。

制法:①将黄豆芽洗净,切碎,备用。

②炒锅上火,放入食用油烧热,投入姜丝、葱末炝锅,下入黄豆芽略炒,加水适量,大火烧沸,改用文火煮2-3分钟,调入精盐、味精,撒上香菜末即成。

每日1剂,2次分服,连服10天为1个疗程。

功效:黄豆芽性凉,味甘,有健脾和胃、宽中下气、解毒消肿、利水等功效。

适应症:寻常疣。

【马齿苋瓜茄汤】

用料:鲜马齿苋250克,黄瓜、茄子各50克,精盐、味精、香油各适量。

制法:①将马齿苋洗净,切碎;黄瓜、茄子洗净,切片,备用。

②锅内加水适量,放入马齿苋、黄瓜片、茄子片,大火烧沸,改用文火煮3-5分钟,调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂,2次分服,连服10－15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;黄瓜性寒,味甘,有清热解毒、利水消肿等功效;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。合而为汤,可清热解毒、利水消肿。

适应症:寻常疣。

【银杏苡仁汤】

用料:银杏9枚,薏苡仁100克,白糖适量。

制法:①将银杏去壳,用文火炒黄;薏苡仁去杂洗净,备用。

②锅内加水适量,放入银杏、薏苡仁,大火烧沸,改用文火煮至熟烂,调入白糖即成。

每日1剂,连服10－15天。

功效:银杏性平,味甘、苦、涩,有定喘止咳、解毒杀虫等功效;薏苡仁性凉,味甘,有清热利湿、利肠胃、消水肿等功效。合而为汤,可清热解毒、除疣。

适应症:面部扁平疣。

【四皮汤】

用料:黄瓜皮、丝瓜皮、茄子皮、土豆皮各20克,精盐适量。

制法:将黄瓜皮、丝瓜皮、茄子皮、土豆皮洗净,放入锅内,加水适量,大火烧沸,改用文火煮5－7分钟,去渣取汁,调入精盐即成。

每日1剂,连服10天为1个疗程。

功效：清热解毒、利水消肿、除疣。

适应症：扁平疣。

▲冻　疮

冻疮是冬季里常见的皮肤病，妇好发于四肢远端，以手背及手指伸侧、足缘及足趾伸侧、下肢、面颊、耳廓等处多见。患者可自觉局部有胀痛感，瘙痒，遇热后更甚，溃烂后疼痛。

中医学认为，本病是由于暴露部位御寒不够、寒邪侵犯、气血凝滞所致。另外，也与患者体质素虚不耐风寒及少动久坐、过度劳累等因素有关。

【羊肉花椒归姜汤】

用料：羊肉 500 克，花椒 3 克，生姜 15 克，当归 30 克，精盐、味精各适量。

制法：①将羊肉洗净，切块；生姜、当归洗净，切片，备用。

②沙锅内加水适量，放入羊肉块、姜片、当归片、花椒，大火烧沸，改用文火煮 30－40 分钟，调入精盐、味精即成。吃羊肉喝汤。

每日 1 剂，连服 5－7 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；花椒性热，味辛，有温中止痛、散寒除湿、利水杀虫等功效；生姜性温，味辛，有温中散寒、发汗解表等功效；当归性温，味甘、辛、苦，有补血调经、活血止痛、润燥滑肠等功效。合而为汤，可奏温中散寒、活血化瘀之效。

适应症：冻疮。

【山楂归枣汤】

用料：山楂30克，当归15克，大枣6枚，红糖适量。

制法：①将山楂、大枣洗净，去核，备用。

②将山楂、大枣、当归放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，再用文火煮40分钟，去渣，调入红糖即成。

每日1剂，连服7－10天。

功效：山楂性平，味酸，有健脾益胃、消积化滞、活血散瘀、行气止痛等功效；当归补血活血、润燥止痛；大枣补中益气、养血壮神。合而为汤，可活血化瘀、散寒止痛。

适应症：冻疮。

【芝麻鸡子汤】

用料：黑芝麻50克，鸡蛋2只，胡椒粉2克，精盐、味精、香油各适量。

制法：①将黑芝麻淘洗干净，用文火炒黄，研成细末；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②锅内加水适量，大火烧沸，兑入鸡蛋汁、黑芝麻末、胡椒粉，再煮2－3沸，调入精盐、味精、香油即成。

每日1剂，连服7－10天。

功效：黑芝麻性平，味甘，有补益肝肾、活血润肠、乌须发、祛风湿等功效；鸡蛋性平，味甘，有养血安胎、滋阴清热、养心安神等功效；胡椒性热，味辛，有温中散寒、下气消痰、解毒止痛等功效。合而为汤，可温中散寒、活血止痛。

适应症：冻疮。

▲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。

【紫菜车前子汤】

用料：紫菜、车前子各25克。

制法：①将紫菜洗净，撕碎；车前子洗净，用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入紫菜、车前子袋，大火烧沸，改用文火煮15分钟，拣出车前子袋即成。吃紫菜喝汤。

每日2剂，连服15－20天。

功效：紫菜性寒，味甘、咸，有清热利水、化痰软坚、补肾养心等功效；车前子性寒，味甘，有清热利尿、明目止泻、镇咳化痰等功效。合而为汤，可奏祛湿、清热之效。

适应症：脚气水肿。

【大蒜花生凤爪汤】

用料：生大蒜20瓣，生花生米250克，鸡爪3对，精盐少许。

制法：①将大蒜去皮，切片；花生洗净；鸡爪洗净，斩块，备用。

②锅内加水适量，放入大蒜、花生、鸡爪，大火烧沸，改用文火煮30分钟，调入精盐即成。

每日1剂，分2－3次服完。

功效：大蒜性温，味辛，有温中消食、解毒杀虫、破瘀除湿等功效；花生性平，味甘，有和胃润肺、止血催乳等功效，因其含有脑磷脂，可治肠塞等病，亦能疏导脚气。

适应症：脚气水肿。

【花生赤豆大枣汤】

用料：生花生米（带衣）、赤小豆、大枣各90克，白糖适量。

制法：将花生米、赤小豆、大枣洗净，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮至烂熟，调入白糖即成。

每日1剂，分2－3次服完，连服10－15天。

功效：花生性平，味甘，有和胃润肺、止血催乳等功效；赤小豆性平，味甘、酸，有清热解毒、利水消肿等功效；大枣性平，味甘，有补中益气、健脾和胃等功效。合而为汤，可清热解毒、滋养调气。

适应症：虚寒性脚气。

【葱头萝卜籽汤】

用料：葱头（洋葱）100克，萝卜籽50克。

制法：将葱头洗净切碎，萝卜籽洗净，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮25分钟，去渣饮汤。

每日1剂，连服5－7天。

功效：葱头性温，味辛、辣，有化湿祛痰、和胃下气、解毒杀虫等功效；萝卜籽性平，味辛、甘，有消食化痰、下气定喘等功效。合而为汤，可祛湿消肿。

适应症：脚气肿痛。

【鲫鱼大蒜赤豆汤】

用料：鲫鱼1条(250克)，大蒜60克，赤小豆60克，老姜30克，陈皮30克。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净斩块；赤小豆洗净，用清水浸软；大蒜去皮；老姜洗净切片，备用。

②沙锅内加水适量，放入上述4味，大火烧沸，改用文火煮至豆烂鱼熟，趁热温服。

每日1剂，2次分服，连服5－7天。

功效：鲫鱼性平，味甘，有补中益气、利湿通乳等功效；大蒜解毒杀虫、破瘀除湿；赤小豆清热解毒、利水消肿；陈皮性温，味辛、苦，有理气健脾、燥湿化痰等功效。合而为汤，可补中益气、祛湿消肿。

适应症：脚气水肿。

▲酒糟鼻

酒糟鼻又名玫瑰痤疮，多见于中老年人，损害特点是在颜面中部发生弥漫性潮红，伴发丘疹、脓疱及毛细血管扩张。其病因尚未明确，一般认为，可能是在皮脂溢出的基础上，由于颜面血管运动神经失调，毛细血管长期扩张所致。刺激性食物、胃肠功能紊乱及内分泌障碍等可诱发本病。皮损发生于

面部，多面于鼻部及其两侧。

【绿豆枇杷叶汤】

用料：绿豆 30 克，枇杷叶 10 克，白糖适量。

制法：①将绿豆去杂洗净，用清水浸软；枇杷叶去毛，用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入绿豆、枇杷叶袋，大火烧沸，改用文火煮至绿豆烂熟，拣出枇杷叶袋，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 15－20 天。

功效：绿豆性凉，味甘，有清热解毒、降压明目、利水消肿等功效；枇杷叶性平，味苦，有清肺和胃、化痰降气等功效。合而为汤，可清热利水、解毒消肿。

适应症：肺热型酒糟鼻，症见摄入辛辣刺激性食物或情绪紧张时丘疹明显加重。

【茭白冰糖汤】

用料：新鲜茭白 120 克，冰糖 30 克。

制法：①将茭白洗净去皮，切片；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入茭白片、冰糖末，大火烧沸，改用文火煮 2－3 分钟即成。

每日 1 剂，连服 15－20 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。

适应症：肺热型酒糟鼻及烦热口渴等。

五官科疾病

▲急性结膜炎(红眼病)

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。

【合欢花猪肝汤】

用料:合欢花 10 克,猪肝 150 克,料酒、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法:①将合欢花用清水浸泡半日;猪肝洗净,切成薄片,

入沸水锅中焯一下，捞出沥干水分，备用。

②锅内加水适量，放入合欢花、猪肝片、料酒，大火烧沸，改用文火煮3－5分钟，拣出合欢花，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：合欢花性平，味甘，有舒郁、理气、安神、活络等功效；猪肝性温，味甘、苦，有补肝、养血、明目等功效。合而为汤，可消风明目、舒郁理气、养肝安神。

适应症：急性结膜炎，症见患眼红赤涩交作，怕热羞明，眼痛流泪，眼眵多等，严重者可影响视力。

【金针马齿苋汤】

用料：金针菜、马齿苋各60克，白糖适量。

制法：①将金针菜用温水泡发，去杂洗净，切碎；马齿苋洗净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入金针菜、马齿苋，大火烧沸，改用文火煮10－15分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日1剂，2次分服，连服5－7天。

功效：金针菜性平，味甘，有清热解毒、消炎止痛、祛湿利尿等功效；马齿苋性寒，味酸，有清热利湿、止痢消炎、解毒疗疮等功效。合而为汤，可奏清热利湿、解毒之效。

适应症：急性结膜炎。

【木耳豆腐汤】

用料：黑木耳20克，豆腐100克，红糖、香油、香菜末各适量。

制法：①将黑木耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；豆腐洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入木耳片、豆腐块，大火烧沸，改用文火煮 7－10 分钟，调入红糖、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 7－10 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；豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。合而为汤，可奏清热解毒、凉血润燥之效。

适应症：急性结膜炎。

【绿豆桑菊汤】

用料：绿豆 30 克，桑叶、杭菊花各 12 克，白糖适量。

制法：①将绿豆洗净，用温水浸软；桑叶、杭菊花去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、桑叶、杭菊花，大火烧沸，改用文火煮 15－20 分钟；停火取汁，再加水煎沸 15－20 分钟，取汁。将二汁合并，加入白糖调匀即成。

每日 1 剂，连服 7 天。

功效：绿豆性寒，味甘，有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效；杭菊花性寒，味甘、苦，有清热祛风、明目解毒等功效；桑叶性寒，味苦、甘，有清风散热、清肝明目等功效。合而为汤，可奏祛风清热、消肿解毒之效。

适应症：急性结膜炎。

▲麦粒肿

本病为眼睑皮脂腺或睑板腺受细菌感染所致的急性化脓性炎症，成熟后形成小脓肿。本病多见于青少年，好反复发作。初发眼睑发红，微痒，逐渐呈麦粒大小脓肿，日久可化脓，肿块变软，局部红肿明显。治疗原则以清热解毒，活血化瘀，托毒排脓为主。

【石榴叶绿豆汤】

用料：石榴叶 10 克，绿豆 30 克，白糖适量。

制法：①将石榴叶洗净，用干净纱布包好；绿豆去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入石榴叶袋、绿豆，大火烧沸，改用文火煮至豆烂，捞出石榴叶袋，调入白糖即成。

每日 3 剂，连服 5－7 天。

功效：石榴叶功能清热除湿、解毒；绿豆性寒，味甘，有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效。

适应症：麦粒肿，症见眼皮有小疖，微痒，局部红肿、热、痛，小疖成熟时，可自行溃破流脓。

【荸荠瓜藤茶叶汤】

用料：鲜荸荠、鲜丝瓜藤各 30 克，茶叶 6 克。

制法：①将荸荠洗净，去皮切片；丝瓜藤洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入荸荠片、丝瓜藤，大火烧沸，改用文火煮 10－15 分钟，加入茶叶，再稍煮即成。去渣饮汤。

每日3剂，连服5－7天。

功效：荸荠性寒，味甘，有清热凉肝、生津止渴、补中益气等功效；丝瓜藤性平，味甘，功能消炎止痛；茶叶性微寒，味苦、甘，有清热利尿、除烦止渴等功效。合而为汤，可清热祛湿、消炎止痛。

适应症：麦粒肿。

【黄瓜苦参汤】

用料：黄瓜1条(300克)，苦参20克，精盐适量。

制法：①将黄瓜洗净切片；苦参洗净，备用。

②锅内加水适量，放入苦参，大火烧沸，改用文火煎30分钟，去渣，加入黄瓜片，再煮2－3沸，调入精盐即成。

每日2剂，连服7－10天。

功效：黄瓜性寒，味甘，有清热解毒、利水消肿等功效；苦参性寒，味苦，有清热燥湿、解毒杀虫等功效。合而为汤，可奏清热利水、解毒消肿之效。

适应症：麦粒肿。

【羊肝杞菊汤】

用料：羊肝200克，枸杞子、菊花各20克，姜丝、料酒、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将羊肝洗净切片；枸杞子、菊花去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入羊肝片、枸杞子、姜丝、料酒，大火烧沸，改用文火煎10分钟，撇去浮沫，加入菊花，再煎沸3－5分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。服食时去菊花。

每日 1 剂,2 次分服,连服 5 天。

功效:羊肝性凉,味甘、苦,有补肝明目等功效;枸杞子性平,味甘,有补肾益精、养肝明目等功效;菊花性凉,味苦,功擅疏风、清热、明目,解毒等。合而为汤,可养肝明目、清热解毒。

适应症:麦粒肿及夜盲症等。

▲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。

【韭菜籽羊肝汤】

用料:韭菜籽 10 克,羊肝 50 克,精盐、料酒各适量。

制法:①将韭菜籽炒黄,研末;羊肝洗净切片,备用。

②锅内加水适量,放入羊肝、料酒,大火烧沸,改用文火煮 10－15 分钟,撇去浮沫,调入韭菜籽末、精盐即成。空腹服食。

每日 1 剂,连服 15－20 天。

功效:羊肝性平,味甘、苦,有补肝明目之功;韭菜籽性温,味甘,有固精、助阳、补肾、止带、暖腰膝等功效。合而为汤,可

奏补肾固精、养肝明目之效。

适应症：夜盲症

【鸡肝汤】

用料：鸡肝100克，姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：将鸡肝洗净切片，放入锅内，加水适量，大火烧沸，撇去浮沫，加入姜丝、葱末、料酒，再用文火煮10－15分钟，调入精盐、味精、酱油、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，早晚分服，连服20－30天。

功效：鸡肝性微温，味甘，有补肝益肾等功效，可用于治疗夜盲症、胎动不安、阳痿、遗精、小儿疳积诸症。

适应症：夜盲症等。

【鳗鱼荸荠汤】

用料：鳗鱼段300克，荸荠5个，姜丝、葱末、料酒、米醋、精盐、酱油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将鳗鱼段洗净；荸荠洗净，去皮切块，备用。

②锅内加水适量，放入鳗鱼段、荸荠块、姜丝、葱末、料酒、米醋，大火烧沸，撇去浮沫，再用文火煮至鱼肉熟烂，调入精盐、酱油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，分2－3次服完，连服10天。

功效：鳗鱼性凉，味甘，有祛风除湿、补虚扶羸、杀虫等功效；荸荠性寒，味甘，有清热凉肝、生津止渴、补中益气等功效。

适应症：夜盲症。

【猪肝胡萝卜汤】

用料：猪肝 120 克，胡萝卜 200 克，姜丝、葱末、料酒、精盐、酱油、胡椒粉、熟猪油、香菜末各适量。

制法：①将胡萝卜、猪肝洗净切片，与姜丝、葱末、料酒一同放入锅内，加水适量，大火烧沸，撇去浮沫，再用文火煮 15 分钟，调入精盐、酱油、胡椒粉、熟猪油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 15－20 天。

功效：猪肝性温，味甘、苦，有补肝养血、明目等功效；胡萝卜性平，味甘，有健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气等功效。合而为汤，可奏补中益气、养肝益血、明目之效。

适应症：夜盲症等。

▲白内障

视力减退是指眼睛视物体的能力逐渐减弱，外观与正常一样，瞳孔无变形或变色等。中医学认为，本病多由肝肾阴虚、精血不足所致。因肝肾阴虚引起者，除视力减退外，多有眩晕、头胀耳鸣、五心烦热、遗精失眠、腰膝酸痛、舌质红、脉细数；若为精血不足引起者，则眩晕、头痛、视力减退或视物不清、经闭、遗精健忘、神疲乏力、手足心热，舌质红、无苔、脉细数。

【杞叶猪肝汤】

用料：鲜枸杞叶 120 克，猪肝 200 克，姜丝、葱末、料酒、精盐、酱油、熟猪油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将枸杞叶洗净，切碎；猪肝洗净，切片，入沸水锅中焯2－3分钟，捞出备用。

②锅内加水适量，放入枸杞叶、猪肝片、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮5－7分钟，调入精盐、酱油、熟猪油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服15天。

功效：枸杞叶性平，味甘，有清热利水、养肝凉血、补益筋骨等功效；猪肝性温，味甘、苦，有养肝明目之效。合而为汤，可补益肝肾、养血明目。

适应症：肝肾亏虚型白内障，症见目生云翳、视物模糊、腰酸、耳鸣、耳聋等。

【羊肝葱籽汤】

用料：羊肝150克，葱籽15克，料酒、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将羊肝洗净，切片，入沸水锅中焯2－3分钟，捞出，沥干水分；葱籽用文火炒焦，研末备用。

②锅内加水适量，放入羊肝片、料酒，大火烧沸，改用文火煮7－10分钟，调入葱籽末，再煮2－3沸，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服15－20天。

功效：羊肝性凉，味甘、苦，有养肝明目之效；葱籽性温，味辛，有通阳开窍、祛风活络、解毒消肿、清肺健脾等功效。

适应症：气血双亏型白内障，症见视物昏花、体虚乏力、食欲不振、健忘多梦等。

【羊肝韭菜汤】

用料：羊肝200克，韭菜150克，料酒、精盐、味精、酱油、熟猪油、胡椒粉各适量。

制法：①将羊肝洗净，切片；韭菜择洗干净，切段，备用。

②锅内加水适量，放入羊肝片、料酒，大火烧沸，撇去浮沫，投入韭菜段，再用文火煮沸7－10分钟，调入精盐、味精、酱油、胡椒粉即成。

每日1剂，2次分服，连服1个月。

功效：羊肝性凉，味甘、苦，有养肝明目之效；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。合而为汤，可补肾养肝、明目提神。

适应症：肝肾亏虚型及气血不足型白内障。

【羊肝菊花汤】

用料：羊肝100克，谷精草、白菊花各10克，精盐、味精、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将羊肝洗净切片；谷精草、白菊花去杂洗净，用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入羊肝片、药袋，大火烧沸，改用文火煮10－15分钟，拣出药袋，调入精盐、味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服20天。

功效：羊肝性凉，味甘、苦，有养肝明目之效；谷精草性平，味甘，有疏散风热、明目退翳等功效；菊花性凉，味甘、苦，有疏风清热、明目解毒等功效。合而为汤，可奏疏风清热、养肝明

目之效。

适应症：肝热风动所致的白内障，症见目赤干涩、头晕目眩等。

▲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，倾刻间眼睛胀痛，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。

【槟榔汤】

用料：槟榔 12 克，白糖 20 克。

制法：将槟榔洗净，放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎 15－20 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂。服药后以轻泻为度；如不泻，可增加槟榔用量。服后如有轻度腹痛、恶心现象，系属正常。但如腹痛较剧、呕吐严重，则应停用。

功效：槟榔性温，味辛，有杀虫消积、行气利水等功效。

适应症：青光眼，症见眼压突然升高剧烈眼痛，视力急度下降及同侧偏头痛、恶心、呕吐、体温升高、脉搏加速等。

【决明子绿豆汤】

用料：决明子 30 克，绿豆 120 克，白糖适量。

制法：①将决明子洗净，用纱布包好；绿豆去杂洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入药袋、绿豆，大火烧沸，改用文火煮至绿豆烂熟，捞出药袋，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 15－20 天。

功效：决明子性凉，味甘、苦、咸，有清热、明目、润肠等功效；绿豆性寒，味甘，有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效。合而为汤，可奏清热明目之效。

适应症：青光眼及目赤肿痛等。

【荠菜汤】

用料：鲜荠菜 100 克，精盐适量。

制法：将荠菜洗净切碎，放入锅内，加水煮沸 2－3 分钟，调入精盐即成。

每日 1 剂，连服 10－15 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。

适应症：青光眼以及内伤吐血、崩漏等。

▲耳　鸣

自觉耳中有蝉鸣或其它各种声响的，称为耳鸣。中医学认为，耳鸣有虚实之分。虚者因肾阴亏损，虚火上炎，常伴有头晕、目眩、腰痛等症状。若因暴努伤肝，致肝胆之火上逆，耳中暴鸣如钟鼓之声，则为实证。耳鸣迁延日久，可导致耳聋。

【猪肾金针汤】

用料：猪腰子 1 个，金针菜 60 克，姜丝、葱末、料酒、米醋、精盐、味精、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将猪腰子剖开，剔去筋膜臊腺，洗净，切成薄片，入沸水锅中焯一下，捞出；金针菜用清水泡发，去杂洗净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入猪腰片、金针菜、姜丝、葱末、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火煮 10 分钟，撇去浮沫，调入精盐、味精、香油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 20－30 天。

功效：猪肾性平，味咸，有补肾固精、利水敛汗等功效；金针菜性凉，味甘，有清热利湿、平肝养血、健胃安神等功效。

适应症：肾虚所致的耳鸣，症见患者自觉耳内鸣响，如闻蝉声，或如潮声，或细或暴，并可伴有腰痛腿酸、体虚乏力等。

【羊肝菠菜汤】

用料：羊肝100克，菠菜200克，料酒、姜丝、葱末、精盐、味精、香油、胡椒粉各适量。

制法：①将羊肝洗净，切成薄片；菠菜择洗干净，入沸水锅中焯2－3分钟，捞出切碎，备用。

②锅内加水适量，放入羊肝片、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，投入菠菜末，再煮沸3－5分钟，调入精盐、味精、香油、胡椒粉即成。

每日1剂，连服15－20天。

功效：羊肝性凉，味甘、苦，有益肝养血之功；菠菜性凉，味甘，有敛阴润燥、养血止血、下气通肠等功效。合而为汤，可补肝养血、滋阴润燥。

适应症：肝阴血虚所致的头晕耳鸣、疲乏无力、面色萎黄等。

▲鼻出血

【黄花菜白糖汤】

用料：黄花菜(金针菜)30克，白糖30克。

制法：将黄花菜用清水泡发，去杂洗净，切碎，放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮15－20分钟，去渣，调入白糖即成。

每日2剂，连服10天为1个疗程。

功效：黄花菜性凉，味甘，有清热利湿、止血消炎、健胃安神等功效。

适应症：血热所致的鼻出血。

【苦瓜荠菜肉丝汤】

用料：苦瓜150克，荠菜50克，猪瘦肉120克，姜丝、葱末、精盐、味精、熟猪油、胡椒粉各适量。

制法：①将苦瓜洗净，切片；荠菜洗净，切碎；猪瘦肉洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入猪肉丝、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮3－5分钟，加入苦瓜片、荠菜末，再用文火煮沸3－5分钟，调入精盐、味精、熟猪油、胡椒粉即成。

每日1剂，连服5－7天。

功效：苦瓜性寒，味苦，有清热解毒、泻心明目、益气壮阳等功效；荠菜性平，味甘，有清热止血、平肝明目、和脾利水等功效；猪肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。合而为汤，可奏清热凉血之效。

适应症：血热型鼻出血。

【旱莲草猪肝汤】

用料：鲜旱莲草60克，猪肝50克，精盐、味精、料酒各适量。

制法：①将旱莲草洗净；猪肝洗净切片，备用。

②沙锅内加水适量，放入旱莲草，大火烧沸，改用文火煎10－15分钟，去渣，加入猪肝片、料酒，再煮沸10分钟，撇去浮

沫，调入精盐、味精即成。

每日1剂，连服7－10天。

功效：旱莲草性寒，味甘、酸，有补肾益阴、凉血止血等功效；猪肝性温，味甘、苦，有养肝补血、明目等功效。

适应症：肾阴虚所致的血燥、鼻出血。

【鸡冠花鸡蛋汤】

用料：白鸡冠花15－30克，鸡蛋2个，精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将白鸡冠花去杂洗净；鸡蛋打入碗内，搅匀备用。

②锅内加水适量，放入白鸡冠花，大火烧沸，改用文火煮7－10分钟，去渣，兑入鸡蛋汁，再煮2－3沸，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服3－5天。

功效：鸡冠花性凉，味甘，有凉血止血之功；鸡蛋滋阴润燥、养血息风。

适应症：鼻出血、痔疮出血、咯血等。

▲鼻　炎

鼻出血又称鼻衄，轻者只有鼻滋带血，重者纯血流出。如反复流鼻血，并伴有口渴、心烦等，系由阴虚燥热所致；若反复流鼻血，伴见面色少血、气短、精神困倦等，则系气虚不能摄血所致。

【扁豆山药汤】

用料：白扁豆20克，山药18克，白术15克，红糖30克。

制法：①将白扁豆、山药洗净；白术洗净，用纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入白扁豆、山药、药袋，大火烧沸，改用文火煮至扁豆熟烂，拣出药袋，调入红糖即成。

每日1剂，连服15－20天。

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；山药性平，味甘，有补中益肺、固肾止泻等功效；白术性微温，味甘、苦，有补脾燥湿、和中祛痰等功效。合而为汤，可奏健脾除湿之效。

适应症：脾虚挟湿型慢性鼻炎，伴见食欲欠佳，大便溏薄等。

【辛夷花豆腐汤】

用料：辛夷花15克，豆腐120克，精盐、味精各适量。

制法：①将辛夷花洗净；豆腐洗净，切成小块，备用。

②沙锅内加水适量，放入辛夷花、豆腐块，大火烧沸，改用文火煮15－20分钟，去辛夷花，调入精盐、味精即成。

每日1剂，连服10－15天。

功效：辛夷花性温，味辛，有祛风、通窍之功效；豆腐性凉，味甘，有清热解毒、生津润燥等功效。合而为汤，可清热解毒、祛风通窍。

适应症：肺经郁热型慢性鼻炎，症见鼻塞呈间歇性，涕不多，性质粘稠或黄，痰少、粘稠，不易咳出等。

【瓜藤肉丝汤】

用料：丝瓜藤（近根部）2－3 米，猪瘦肉 90 克，精盐、味精、香油各适量。

制法：①将丝瓜藤洗净，切段；猪肉洗净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入丝瓜藤、猪肉丝，大火烧沸，改用文火煮 10－15 分钟，去丝瓜藤，调入精盐、味精、香油即成。

每日 1 剂，5 天为 1 个疗程，连服 2－3 个疗程。

功效：丝瓜藤性平，味甘，有消炎止痛等功效；猪瘦肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。合而为汤，可清热消炎、解毒通窍。

适应症：慢性鼻炎急性发作及萎缩性鼻炎、鼻流脓涕、脑重头痛。

【灯芯草鲫鱼汤】

用料：灯芯草 15 克，鲫鱼 1 条（250 克），姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将灯芯草洗净，用纱布包好；鲫鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净，切段备用。

②锅内加水适量，放入灯芯草袋、鲫鱼、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮 20 分钟，拣出灯芯草袋，调入精盐、味精、酱油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 15－20 天。

功效：灯芯草性寒，味甘、淡，有清热利水等功效；鲫鱼性平，味甘，有补中益气、利湿通乳等功效。

适应症：慢性单纯性鼻炎，症见鼻塞，鼻内分泌物增多，并

伴有咽干不适，嗅觉欠敏，常感头痛等。

▲慢性咽炎

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。

【绿豆百合汤】

用料：绿豆 30 克，百合 15 克，白糖适量。

制法：①将绿豆洗净，用清水泡发；百合洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、百合，大火烧沸，改用文火煮

至豆熟，调入白糖即成。

每日 1－2 剂，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；百合性微寒，味甘，有润肺止咳、清心安神等功效。

适应症：慢性咽炎，症见咽喉部可有各种不适感，如灼热、干燥、微痛、发痒、异物感、痰粘、晨起作呕不适等。

【胡萝卜橄榄汤】

用料：胡萝卜 100 克，橄榄 30 克，白糖适量。

制法：①将胡萝卜洗净，切片；橄榄洗净，备用。

②锅内加水适量，放入胡萝卜片、橄榄，大火烧沸，改用文火煮 15 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 7－10 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；橄榄性平，味涩、酸、甘，有清热解毒、生津利咽、润肺祛痰、开胃降气、除烦醒酒等功效。合而为汤，可清热解毒、利咽祛痰。

适应症：慢性咽炎。

【乌梅橄榄汤】

用料：乌梅 10 克，橄榄 30 克，白糖适量。

制法：将乌梅、橄榄洗净，一同放入沙锅内，大火烧沸，改用文火煮 10－15 分钟，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 10－15 天。

功效：乌梅性平，味酸、涩，有敛肺涩肠，生津安蛔等功效；橄榄性平，味涩、酸、甘，有清热解毒、生津利咽、润肺祛痰等功

效。

适应症：慢性咽喉炎。

【罗汉雪梨汤】

用料：罗汉果2个，雪梨1个，白糖适量。

制法：①将罗汉果去皮，洗净切片；雪梨洗净，去皮、核，切片，备用。

②锅内加水适量，放入罗汉果片、雪梨片，大火烧沸，改用文火煮5－7分钟，调入白糖即成。

每日1剂，连服7－10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；雪梨性凉，味甘、微酸，有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳等功效。合而为汤，可滋阴、润喉、清热。

适应症：急慢性咽干、咽痛以及急慢性咽喉炎具阴虚有热者。

▲扁桃体炎

急性扁桃体炎是由链球菌引起的腭扁桃体的急性非特异性炎症，常伴有一定程度的咽粘膜及其他咽淋巴组织炎症，以春秋季节发病者居多。本病多发生于儿童以及30岁以下的青年，因成年人扁桃体逐渐萎缩，故发生炎症的机会相对较少。

诱发急性扁桃体炎的病菌，平时存在于人体咽部及扁桃体隐窝内，正常情况下，由于扁桃体外表皮肤完整及粘液腺的

不断分泌，可使细菌随同脱落的上皮细胞从隐窝口排出，从而保证了人体的健康。但当人们过度疲劳以及吸烟、饮酒、受凉等致机体抵抗力降低时，扁桃体的血液供给明显减少，腺体功能减弱，防御功能下降，致使细菌乘虚而入，滋生繁衍，引发本病。此外，急性鼻炎、鼻炎、上呼吸道感染等也均可引发本病。

急性扁桃体炎的主要临床表现为：全身症状起病急，全身不适，畏寒、发热、头痛，婴幼儿可有腹泻，局部症状以咽痛为主，咽喉干燥，继而咽痛，先痛在一侧，并可波及对侧，吞咽、讲话或咳嗽时疼痛加重，或吞咽困难等。急性扁桃体炎如治疗不当，迁延不愈，可导致扁桃体周围脓肿以及急性风湿热、心肌炎、关节炎、肾炎等疾病。

中医学称急性扁桃体炎为"急性乳蛾"。中医学认为，本病多因肺胃之火上升，风热之邪外侵，风火相搏，挟痰凝滞而成。或因过食辛辣烟酒，热毒蕴结而生。治宜疏风解表，清热解毒。

【合欢花汤】

用料：鲜合欢花 15 克，白糖 30 克。

制法：将合欢花去杂洗净，放入锅内，加水煮沸 7－10 分钟，去渣，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 7－10 天。

功效：合欢花性平，味甘，有安神解郁、活血止痛等功效。

适应症：急性扁桃体炎，症见起病急，全身不适，畏寒、发热、头痛，局部症状以咽痛为主，并伴有咽喉干燥、吞咽困难等。

【桑叶菊花汤】

用料：桑叶、菊花各 15 克，白糖适量。

制法：将桑叶、菊花洗净，放入沙锅内，加水煮沸 10 分钟，去渣取汁，调入白糖即成。

每日 1 剂，连服 5－7 天。

功效：桑叶性寒，味甘、苦，有祛风散热、清肝明目等功效；菊花性寒，味甘、苦，有清热祛风、明目解毒等功效。

适应症：急性扁桃体炎。

【橄榄草梅汤】

用料：鲜橄榄 60 克，草梅 30 克，白糖适量，

制法：①将橄榄洗净，去核，草梅洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入橄榄、草梅，大火烧沸，改用文火煮 3－5 分钟，调入白糖即成。

每日 2 剂，连服 5－7 天。

功效：橄榄性平，味涩、酸、甘，有清热解毒、生津利咽、润肺祛痰、开胃降气、除烦醒酒等功效，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。合而为汤，可清热解毒、生津止渴。

适应症：急性扁桃体炎、急性咽炎、咳嗽痰多、酒毒烦渴等。

【萝卜银花汤】

用料：白萝卜 250 克，金银花 20 克，青果 5 克，精盐、味精各适量。

制法：①将白萝卜洗净切片；青果打碎，与金银花一起用纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入萝卜片、药袋，大火烧沸，改用文火煮5－7分钟，拣出药袋，调入精盐、味精即成。

每日1－2剂，连服10－15天。

功效：白萝卜性凉，味辛、甘，有宽中下气、消积化痰等功效；金银花性寒，味甘，有清热解毒等功效。合而为汤，可疏风清热、止痛消肿。

适应症：慢性扁桃体炎。

▲口腔溃疡

口腔溃疡是口腔粘膜疾病中常见的溃疡性损害，好发于唇、颊、舌缘等部位，有周期性复发的特点。本病可见于任何年龄，以女性为多，一年四季均能发生。溃疡有自限性，一般7－10日可自行痊愈。其病因目前尚不清楚，一般认为，胃肠功能紊乱、情绪紧张、精神刺激、过敏反应、内分泌失调、急性传染病以及过食辛辣香燥之物等是引起本病的常见病因。

口腔溃疡的主要临床症状为口腔粘膜反复出现圆形或椭圆形小溃疡面，可单发亦可多发于口腔粘膜的任何部位，有剧烈的自发性疼痛。全身症状不甚明显。发现本病时多在溃疡期，溃疡面直径约2－3毫米，底浅，边缘整齐，周围有红晕，溃疡面被黄白色纤维素性渗出物覆盖，有剧烈的烧灼样疼痛，如遇冷、热、酸、咸等刺激可使疼痛加重，说话、饮食均感困难。愈后不留任何疤痕，但可以随天气、情绪、劳累等因素而反复发作。本病可迁延数年、甚至数十年不愈。

中医学将口腔溃疡分为实火和虚火两种类型。实火型口腔溃疡的临床表现为：恶寒、发热、头痛、便秘、尿黄、舌苔黄厚干燥，偶可伴有颌下淋巴结肿大疼痛等；虚火型口腔溃疡可无明显全身症状或有低热，一些患者可伴有口燥、咽干、手足心热、失眠、多梦、舌苔剥落等。

【银耳番茄汤】

用料：银耳30克，番茄（西红柿）120克，冰糖适量。

制法：①将银耳用温水泡发，去杂洗净，撕碎；番茄洗净，切块；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入银耳片、番茄块，大火烧沸，调入冰糖末，再煮2－3沸即成。

每日早晚各1剂，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；番茄性凉，味酸、甘，有清热解毒、凉血平肝、生津止渴、健胃消食等功效。合而为汤，可奏清热解毒、滋阴降火之效。

适应症：虚火上炎所致之口腔溃疡。

【荷叶冬瓜汤】

用料：鲜荷叶60克，冬瓜300克，白糖适量。

制法：①将荷叶洗净，剪成长条；冬瓜洗净，去皮切片，备用。

②锅内加水适量，放入荷叶条，大火烧沸，改用文火煮10－15分钟，去渣，加入冬瓜片，再煮沸2－3分钟，调入白糖即成。

每日1剂,2次分服,连服10-15天。

功效:荷叶性平,味苦,有清热解暑,升阳止血等功效;冬瓜性凉,味甘、淡,有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦等功效。合而为汤,可清热解暑、利尿除湿、生津止渴。

适应症:口腔溃疡、暑热烦渴、肺热咳嗽、痰黄粘稠、小便短赤等。

【绿豆生地汤】

用料:绿豆、鲜生地各60克,白糖适量。

制法:①将绿豆去杂洗净;生地洗净切片,备用。

②锅内加水适量,放入绿豆、生地片,大火烧沸,改用文火煮至绿豆烂熟,捞出生地片,调入白糖即成。

每日1剂,连服7-10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;鲜生地性寒,味甘、苦,有清热凉血、止血、滋阴养血等功效。合而为汤,可清热解毒、滋阴养血。

适应症:虚烦失眠、虚火牙痛、口腔粘膜糜烂等。

【莲子萝卜汤】

用料:莲子30克,白萝卜250克,白糖适量。

制法:①将莲子去芯,洗净;白萝卜洗净切片,备用。

②锅内加水适量,放入莲子,大火烧沸,改用文火煮10分钟,再入萝卜片,文火煮沸3-5分钟,调入白糖即成。

每日1剂,2次分服,连服5-7天。

功效:莲子性平,味甘、涩,有补脾止泻、养心安神、益肾固精等功效;萝卜性凉,味辛、甘,有宽中下气、化痰止渴、利尿、

润肺、醒酒解毒等功效。

适应症：虚火上炎之口腔溃疡。

▲牙周炎

牙周炎是指因各种原因引起的牙周支持组织(包括牙龈、牙周膜、牙槽骨)的慢性炎症，常由牙龈炎得不到及时治疗，炎症向深层扩展而来的。本病病程较长，发展缓慢，早期无明显自觉症状。牙周炎发病年龄以40岁以上中年人为多见。

【枸杞肉丝汤】

用料：枸杞子30克，猪瘦肉120克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将枸杞子洗净，猪瘦肉洗净切丝，备用。

②锅内加水适量，放入枸杞子、猪肉丝、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮10－15分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服7－10天。

功效：枸杞子性平，味甘，有补肾益精、养肝明目等功效；猪肉性平，味甘、咸，有滋补肾阴、滋养肝血、润泽皮肤等功效。合而为汤，可滋阴降火。

适应症：牙周炎，症见牙龈肿胀、变红、出血，正常外形改变，龈缘糜烂或增生，咀嚼食物或刷牙时容易出血等。

【金针生地天冬汤】

用料：金针菜(黄花菜)60克，生地15克，天冬20克。

制法：①将金针菜用温水泡发，去杂洗净，切碎；生地、天冬洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入金针菜、生地、天冬，大火烧沸，改用文火煮30－40分钟，去渣饮汤。

每日1剂，连服5－7天。

功效：金针菜性凉，味甘，有清热利湿、消炎止血等功效；生地性寒，味甘、苦，有清热凉血、止血、滋阴养血等功效；天冬性寒，味甘、苦，有养阴清热、润燥生津等功效。合而为汤，可清热消炎、滋阴润燥。

适应症：牙周炎。

美容与减肥

▲美　容

【大豆猪肝汤】

用料：大豆 50 克，猪肝 60 克，精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将大豆洗净，用清水泡发；猪肝洗净切片，备用。

②锅内加水适量，放入大豆，大火烧沸，改用文火煮 10 分钟，加入猪肝片，再煮沸 7－10 分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 15－20 天。

功效：大豆性平，味甘，有健脾和胃、宽中下气、利水消肿等功效；猪肝性温，味甘、苦，有补肝养血、明目等功效。合而为汤，可滋养容颜，使面色光洁。

适应症：蒸酸缺乏所致的皮肤粗糙。

【牛奶嫩鸡汤】

用料：鲜牛奶 500 毫升，嫩母鸡 1 只（约 500 克），白糖 60 克，生姜 3 片。

制法：将母鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，斩块，放入大炖盅内，下姜片，注入牛奶，加盖隔水炖约 3 小时，加糖调味。吃肉饮汤。

每 2－3 日 1 剂，连服 10 剂。

功效：牛奶性平，味甘，有养心补肺、清热解毒、润泽皮肤等功效；鸡肉性平，味甘，有益五脏、补虚损、健脾胃、强筋骨、

活血调经、止带等功效。合而为汤，可奏补虚扶羸、嫩肤美容之效。

适应症：身体虚弱所致的面色无华。

【牛蹄筋花生汤】

用料：牛蹄筋 100 克，花生米 120 克，精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将牛蹄筋用清水泡发，洗净切片；花生洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入牛蹄筋、花生米，大火烧沸，改用文火炖 30－40 分钟，调入精盐、味精、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，2 次分服，连服 15－20 天。

功效：牛蹄筋性平，味甘，有补肝强肾、益气养血等功效；花生性平，味甘、辛，有悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止痉等功效。合而为汤，可奏补肝养血、益气健脾之效。

适应症：气血亏虚所致的面色无华、唇舌色淡、神疲乏力、饮食减少等。

【黄芪牛肉汤】

用料：黄芪 20 克，枸杞子 15 克，黄牛肉 500 克，姜片 15 克，葱段 20 克，料酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将黄芪、枸杞子洗净，用干净纱布包好；牛肉洗净，切块，备用。

②沙锅内加水适量，放入药袋、牛肉块、姜片、葱段、料酒、酱油、精盐，大火烧沸，改用文火炖 1 小时，拣出药袋，调入味

精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每2日1剂，分3－4次服完，连服1个月。

功效：黄芪性温，味甘，有补气升阳、固表止汗、利尿消肿、托疮生肌等功效；枸杞子性平，味甘，有补益肝肾、养血明目等功效；牛肉性温，味甘、咸，有补脾和胃、益气增血、强筋健骨等功效。合而为汤，可补气养血、养颜丰肌。

适应症：气血不足所致之容颜无华、肌肉消瘦、疲乏无力等。

【笋片海参汤】

用料：鲜笋或水发竹笋100克，水发海参200克，精瘦猪肉汤500毫升，姜丝、葱末、精盐、味精、料酒、酱油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将竹笋洗净，切片；水发海参去杂洗净，切成长条，备用。

②锅内放入猪肉汤、海参、竹笋、姜丝、葱末、料酒、精盐，大火烧沸，改用文火煮10－15分钟，调入酱油、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服10－15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；海参性温，味甘、微咸，有补肾壮阳、益气养血、滋阴润肺、止血消炎等功效。合而为汤，可清热润燥、益气养血，经常食用，可使面肤细腻、光润。

适应症：病后体虚或营养不良所致的面色无华、粗糙等。

【油菜虾仁汤】

用料：油菜200克，虾仁50克，姜丝、葱末、精盐、味精、酱油、香油、胡椒粉各适量。

制法：①将油菜择洗干净，切碎；虾仁洗净切段，备用。

②锅内加水适量，放入虾仁段、姜丝、葱末，大火烧沸，撇去浮沫，投入油菜末，再用文火煮5－7分钟，调入精盐、味精、酱油、香油、胡椒粉即成。

每日1剂，连服10－15天。

功效：油菜性温，味辛，有清热解毒、散血消肿等功效；虾仁性温，味甘、咸，有壮阳补肾、健脾暖胃、通乳等功效。合而为汤，可补肾壮阳、利湿消肿。

适应症：肾阳虚所致的面部浮肿、皖白等。

【金针鸡丝汤】

用料：金针菜30克，鸡肉120克，香菇3朵，黑木耳10克，姜丝、葱末、食用油、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将鸡肉洗净，切丝；金针菜、香菇、黑木耳分别用温水泡发，去杂洗净，切碎，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入鸡肉丝略炒，加水适量，放入金针菜、香菇、黑木耳，大火烧沸，改用文火煮5－7分钟，撇去浮沫，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服1个月。

功效：金针菜、黑木耳、香菇均有退黑斑、洁皮肤、降血压等作用，是美容常用食品；鸡肉含有丰富的蛋白质，为营养滋

补品，功能补益五脏、调养气血。合而为汤，可补益气血、行活和血，使人气血充足、血脉调和而心情舒畅、仪容娇美。

适应症：脾胃虚弱所致的形体消瘦、面色萎黄、黯淡无华等。

【姜枣芪鳝汤】

用料：黄鳝500克，黄芪15克，生姜3片，大枣6枚，葱段、食用油、精盐、料酒、米醋、酱油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将黄鳝剖杀，去肠杂，洗净斩段；黄芪、姜片、大枣洗净，备用。

②炒锅上头，放入食用油烧热，投入姜片、葱段炝锅，加入鳝鱼段略炒，加水适量，放入黄芪、大枣、精盐、酱油、料酒、米醋，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖约1小时，撒上胡椒粉、香菜末即成。

每日1剂，分2－3次服完，连服5－7剂。

功效：黄芪为补气益血之要药，性温，味甘，有补气升阳、利湿消肿、固表止汗等功效；大枣补中益气、健脾和胃、养血壮神；黄鳝性温，味甘，功能补气益血、通脉养颜，善祛风寒湿痹、通血脉、利筋骨；生姜性温，味辛，有温中散寒、和胃止呕、行阳散气等功效。合而为汤，可补气血，利血脉，改善贫血症状，而奏悦色养颜之效。

适应症：贫血所致的疲乏无力、面色萎黄等。

【肉丝木耳笋片汤】

用料：猪瘦肉120克，黑木耳30克，笋片60克，油菜心25克，高汤600毫升，姜丝、葱末、精盐、味精、酱油、胡椒粉、湿淀

粉各适量。

制法：①将黑木耳用清水泡发，去杂洗净，撕碎；猪瘦肉切丝，备用。

②汤锅置于火上，倒入清汤，放入肉丝、黑木耳、笋片、姜丝、葱末、精盐、酱油，大火烧沸，改用文火煮5－7分钟，再下油菜叶烧沸，撇去浮沫，调入味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡即成。

每日1剂，2－3次分服，连服15－20天。

功效：猪肉性平，味甘、咸，有滋阴养血、润泽皮肤等功效；黑木耳性平，味甘，有补气益智、活血润燥、凉血止血等功效；竹笋性寒，味甘，有清热化痰、益气和胃、生津止渴等功效。合而为汤，可滋阴养血、润燥泽肤。

适应症：阴虚津枯、消渴羸瘦、燥咳痰少、肌肤干枯、肠燥便秘、痔疮出血等。

【猪心大枣汤】

用料：猪心1个，大枣9枚，红糖适量。

制法：①将猪心洗净，切片；大枣洗净，去核，备用。

②沙锅内加水适量，放入猪心片、大枣，大火烧沸，改用文火煮15－20分钟，撇去浮沫，调入红糖即成。

每日1剂，2次分服，连服10－15天。

功效：猪心性平，味甘、咸，有补益气血、镇静安神等功效；大枣性平，味甘，有补中益气、健脾和胃、养血壮神、悦颜色等功效。合而为汤，可奏补益气血、养心悦颜之效。

适应症：心血不足所致的面色无华、心悸、乏力、失眠等。

【大枣龙眼党参汤】

用料：大枣50克，龙眼干30克，党参15克，红糖适量。

制法：①将大枣、龙眼干洗净；党参用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入大枣、龙眼干、党参袋，大火烧沸，改用文火煮40－50分钟，拣出党参袋，调入红糖即成。

每日1剂，2次分服，连服5－7剂为1个疗程。

功效：大枣性平，味甘，有补中益气、健脾和胃、养血壮神、悦颜色等功效；龙眼性温，味甘，有补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体等功效；党参性平，味甘，有补中益气、健脾养血等功效。合而为汤，可补气养血、润肤悦色。

适应症：气血亏虚所致的面色苍白、唇无血色、皮肤粗糙等。

【鸡肝杞耳汤】

用料：鸡肝100克，银耳10克，枸杞子15克，茉莉花6克，清汤、料酒、姜丝、葱末、精盐、味精、香菜末、湿淀粉各适量。

制法：①将鸡肝洗净，切片；银耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；枸杞子洗净；茉莉花去蒂洗净，备用。

②炒锅上火，加入清汤、鸡肝片、枸杞子、银耳片、姜丝、葱末、料酒、精盐，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮10－15分钟，调入味精，用湿淀粉勾芡，撒上茉莉花、香菜末即成。

每日1剂，连服10－15天。

功效：鸡肝性温，味甘，有补肝益肾、养血明目、安胎等功效；银耳性平，味甘、淡，有益气和血、强心补脑、滋阴降火等功

效;枸杞子性平,味甘,有补肾益精、养肝明目等功效;茉莉花性温,味甘,有理气和中、开郁辟秽等功效。合而为汤,可补益肝肾、明目美颜。

适应症:肝肾阴虚所致之两眼昏花、视物模糊、面色憔悴等。

【章鱼花生汤】

用料:鲜章鱼150克,花生米100克,大枣12枚,姜丝、葱末、蒜片、精盐、味精、料酒、米醋、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法:①将章鱼去杂洗净,切丝;花生米洗净;大枣洗净,去核,备用。

②沙锅内加水适量,放入章鱼丝、花生米、大枣、姜丝、葱末、蒜片、料酒、米醋、精盐,大火烧沸,撇去浮沫,改用文火煮30-40分钟,调入味精、香油、胡椒粉,撒上香菜末即成。

每日1剂,2次分服,连服10-15天。

功效:章鱼性平,味甘、咸,有益气养血、收敛生肌、催乳等功效;花生性平,味甘、辛,有悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止疟等功效;大枣性平,味甘,有补中益气、健脾和胃、养血壮神、悦颜色等功效。合而为汤,可补益气血、养颜润肤。

适应症:气血亏虚所致的面色萎黄、神疲乏力、懒言少语等。

【鲤鱼归芪汤】

用料:鲤鱼1条(约600克),当归15克,黄芪50克,姜片、葱段、料酒、米醋、精盐、味精、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞、内脏及鳃，洗净切段；当归、黄芪用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入鲤鱼段、药袋、姜片、葱段、料酒、米醋，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖1小时，拣出药袋，调入精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每1－2日1剂，分数次服完，连服10－15剂。

功效：鲤鱼性寒，味甘，有补中益气、利水通乳等功效；当归性温，味甘、辛、苦，有补血调经、活血止痛、润燥滑肠等功效；黄芪性温，味甘，有补益中气、升阳固表等功效。合而为汤，可补气养血、生乳。

适应症：气血亏虚所致的食欲不振、面色无华、神疲乏力以及产后缺乳等。

▲乌　发

【首乌鸡子汤】

用料：制首乌30克，鸡蛋2个，红糖30克。

制法：①将鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

②沙锅内加水适量，放入制首乌，大火烧沸，改用文火煮1小时，去渣，兑入鸡蛋汁，再煮2－3沸，调入红糖即成。

每日1剂，连服20－30天。

功效：何首乌性温，味苦、甘、涩，有养血益肝、固精补肾等功效；鸡蛋性平，味甘，有滋阴润燥、养血息风等功效。合而为汤，可奏滋阴养血之效。

适应症：须发早白、脱发过多、未老先衰、遗精、带下、血虚

便秘、体虚头晕等。

【胡萝卜首乌汤】

用料：胡萝卜150克，制首乌15克，鸡肉汤500毫升，精盐适量。

制法：①将胡萝卜洗净，切片；制首乌研成粉末，备用。

②将胡萝卜片、鸡肉汤放入沙锅内，大火烧沸，改用文火煮3－5分钟，调入制首乌粉、精盐即成。

每日1剂，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；何首乌养血益肝、固精补肾；鸡汤补中益气、固肾强精。合而为汤，可奏养血、益气、健发之效。

适应症：血虚发枯、脱落，亦有预防须发白、脱落之效，并适宜乏力、气短、心悸、头晕、失眠、多梦病症患者食用。

【芝麻栗子汤】

用料：芝麻15克，栗子、白糖各30克。

制法：①将芝麻用文火炒熟，研末；栗子去壳，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入栗子块，大火烧沸，改用文火煮7－10分钟，调入芝麻末、白糖，再煮二三沸即成。

每日1－2剂，连服2－3个月。

功效：芝麻性平，味甘，为滋补强壮之品，有补肝肾、乌须发、祛风湿、润肠、和血等功效；栗子性温，味甘，有益气、厚胃、补肾、活血等功效。合而为汤，可奏补五脏、固肝肾、养血乌发之效。

适应症：须发早白。

【芝麻山药汤】

用料：芝麻 15 克，山药 50 克，白糖 30 克。

制法：①将芝麻用文火炒熟，研成细末；山药洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入山药块，大火烧沸，改用文火煮 3－5 分钟，调入芝麻末、白糖，再稍煮即成。

每日 1 剂，连服 1 个月。

功效：芝麻补肝肾、乌须发；山药性平，味甘，有益气养阴、补脾益肾等功效。合而为汤，可补肝肾、益精血、扶虚羸、乌发、悦色。

适应症：须发早白、面色无华、形体消瘦等。

【芝麻莲子汤】

用料：黑芝麻 15 克，莲子 30 克，白糖适量。

制法：①将黑芝麻用文火炒熟，研成细末；莲子去皮、心，备用。

②锅内加水适量，放入莲子，大火烧沸，改用文火煮 40－50 分钟，调入芝麻末、白糖，再稍煮即成。

每日 1 剂，连服 1 个月。

功效：黑芝麻功效与芝麻相似，而补肝肾、乌须发之作用尤佳；莲子性平，味甘、涩，有补脾止泻、养心安神、益肾固精等功效。合而为汤，可补肝益肾、生发乌发、润泽皮肤。

适应症：须发早白、脱发、皮肤枯槁等。

【黑豆大枣龙眼汤】

用料：黑豆、大枣各60克，龙眼干15克，白糖适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；大枣、龙眼干洗净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、大枣、龙眼，大火烧沸，改用文火煮30－40分钟，调入白糖即成。

每日1剂，早晚分服，连服20－30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；大枣性平，味甘，有补中益气、健脾和胃、养血壮神等功效；龙眼性温，味甘，有补心健脾、养血安神、补精益智、壮阳强体等功效。合而为汤，可奏健脾补肾、益心气、养阴血之效。

适应症：血虚心悸、阴虚盗汗、肾虚腰酸、须发早白、脾虚足肿等。

【木耳龙眼冰糖汤】

用料：黑木耳10克，龙眼15克，冰糖30克。

制法：①将黑木耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；龙眼洗净；冰糖捣碎，备用。

②锅内加水适量，放入木耳片、龙眼，大火烧沸，改用文火煮20－30分钟，调入冰糖末，再稍煮即成。

每日1剂，连服2－3个月。

功效：黑木耳性平，味甘，有益气不饥、润肺补脑、活血润燥、养荣轻身等功效；龙眼补心健脾、养血安神、补精益智。合而为汤，可奏养血、乌发之效。

适应症：头发早白。

▲减　肥

【葱头羊肉汤】

用料：洋葱、精羊肉各150克，食用油、姜丝、辣椒、胡椒粉、精盐、味精、料酒、酱油、湿淀粉各适量。

制法：①将洋葱洗净，切碎；羊肉洗净，切丝，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、洋葱块、羊肉丝煸炒片刻，烹入料酒，放入辣椒末、精盐、酱油，加水适量，大火烧沸，改用文火煮5－7分钟，调入味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡即成。

每日1剂，连服15－20天。

功效：洋葱性温，味辛、辣，有化痰祛湿、和胃下气、解毒杀虫等功效；羊肉性热，味甘、咸，有补中益气、安心止痛、固肾壮阳等功效。合而为汤，可温阳化湿、祛痰利水、减肥轻身。

适应症：阳虚所致的肢冷畏寒、呕吐湿痰、虚肿肥胖等。

【笋片鸡肉汤】

用料：竹笋200克，鸡肉120克，姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、熟猪油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将竹笋剥去外壳，洗净切片、鸡肉洗净切丝，备用。

②锅内加水适量，放入笋片、鸡肉丝、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮15分钟，撇去浮沫，撒上精盐、味精、熟猪油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服2－3个月。

功效：竹笋性寒，味甘，有清热化痰、利膈爽胃、消渴、益气等功效；鸡肉性平，味甘、咸，有温中益气、补精添髓、强腰健骨等功效。合而为汤，可清热、消痰、减肥、益气、添髓。

适应症：身体肥胖、胸中痰热、消渴、水肿等。

【冬瓜苡仁汤】

用料：冬瓜300克，薏苡仁50克，姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、熟猪油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将冬瓜去皮，洗净，切成小块；薏苡仁去杂洗净，用清水浸软，备用。

②锅内加水适量，放入薏苡仁、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，改用文火煮10分钟，加入冬瓜块，再煮沸5－7分钟，调入精盐、味精、熟猪油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服1个月。

功效：冬瓜性凉，味甘、淡，有清热解毒、利尿消肿、除烦止渴等功效；薏苡仁性凉，味甘、淡，有健脾利湿、清热排脓等功效。合而为汤，可清热利水、健脾减肥。

适应症：身体肥胖、水肿、小便不利等。

【茼蒿萝卜汤】

用料：茼蒿100克，萝卜150克，花椒粉3克，植物油、姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法：①将茼蒿洗净，切段；萝卜洗净，切丝，备用。

②炒锅上火，放入植物油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下入茼蒿段、萝卜丝、精盐略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮

3分钟，调入胡椒粉、味精即成。

每日1剂，宜经常食用。

功效：茼蒿性平，味辛，有和脾利湿、清心养胃、利膈化痰等功效；萝卜性凉，味辛、甘，有宽中下气、消积化痰等功效；胡椒性热，味辛，有温中散寒、利水除湿等功效。合而为汤，可奏祛痰、宽中、减肥之效。

适应症：痰多、喘息、胸腹胀满之肥胖症。

【三莲豆芽汤】

用料：鲜荷叶60克，莲子30克，莲藕100克，绿豆芽150克，姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将荷叶洗净，切条；莲子洗净；莲藕洗净，切成小块；绿豆芽洗净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入荷叶条、莲子，大火烧沸，改用文火煮20分钟，去荷叶，加入莲藕块、姜丝、葱末、精盐，煮沸后放入绿豆芽，再用文火煮3－5分钟，调入味精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服1个月。

功效：荷叶性平，味苦，功能清热解暑、升阳止血；莲子性平，味甘、涩，有补脾止泻、养心安神、益肾固精等功效；莲藕性温，味甘，熟有健脾开胃、补血止泻等功效；绿豆芽性凉，味甘，有清热解毒、降压明目、利尿消肿等功效。合而为汤，可补脾益肾、祛湿利尿、消肿。

适应症：小便不利、下肢肿胀、时有低热的肥胖者。

【赤豆山楂汤】

用料：赤小豆、生山楂各30克，大枣6枚。

制法：①将赤小豆洗净，用清水浸软；山楂洗净，去核切片；大枣洗净去核，备用。

②沙锅内加水适量，放入赤小豆、山楂、大枣，大火烧沸，改用文火煮至豆烂即成。

每日2剂，连服15－20天。

功效：赤小豆性平，味甘、酸，有清热利水、祛湿排毒、消肿等功效；山楂性寒，味酸，有健脾胃、消食化积、行气、活血等功效；大枣有健脾和胃、养血壮神等功效。合而为汤，可健脾养胃、祛湿消肿。

适应症：肥胖症。

【荷叶菊花竹叶汤】

用料：鲜荷叶1张，菊花5克，淡竹叶10克。

制法：①将鲜荷叶洗净，切碎；菊花、淡竹叶洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入荷叶、淡竹叶，大火烧沸，改用文火煮20分钟，加入菊花，再煮沸2－3分钟，去渣饮汤。

每日1剂，连服15－20天。

功效：荷叶性平，味苦，有清热解暑、平肝降压、消脂等功效；菊花性寒，味甘、苦，有清热祛风、明目解毒等功效；淡竹叶性寒，味甘、淡，有清热利尿、清心除烦等功效。合而为汤，可清热除烦、消脂降压。

适应症：肥胖症，伴见烦热消渴等。

【苡仁莲子茯苓汤】

用料：薏苡仁30克，莲子20克，茯苓15克，白糖适量。

制法：①将薏苡仁洗净；莲子去心，洗净；茯苓洗净，用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入薏苡仁、莲子、药袋，大火烧沸，改用文火煮至莲子熟烂，捡出药袋，调入白糖即成。

每日1剂，连服1个月。

功效：薏苡仁性凉，味甘、淡，有健脾利湿、清热排脓等功效；莲子性平，味甘、涩，有补脾益肾、养心安神等功效；茯苓性平，味甘、淡，有补脾益胃、祛湿利水、宁心等功效。合而为汤，可补脾益肾、清热利水。

适应症：肥胖症，伴见水肿、烦热消渴、失眠等。

【决明子山楂汤】

用料：炒决明子15克，山楂50克，白菊花10克，白糖适量。

制法：①将山楂洗净，去核切片，备用。

②沙锅内加水适量，放入决明子、白菊花，煎煮2次，取汁混匀，再加入山楂片，煮沸5－7分钟，调入白糖即成。

每日早晚各服1剂，连服15－20天。

功效：决明子性惊，味甘、苦、咸，有清热，明目、润肠等功效；山楂性温，味酸、甘，有破气行瘀、消积化滞等功效；白菊花性寒，味甘、苦，有清热祛风、明目解毒等功效。合而为汤，可清热明目、行气化滞。

适应症：肥胖症。

【海带冬瓜虾仁汤】

用料：水发海带 120 克，冬瓜 200 克，虾仁 60 克，猪瘦肉 100 克，食用油、姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将海带洗净，切碎；冬瓜去皮洗净，切碎；虾仁洗净切碎；猪瘦肉切丝，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炝锅，下海带、冬瓜、虾仁、肉丝、精盐、料酒，煸炒片刻，加水适量，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮 15 分钟，调入味精、酱油、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，2 次分服，连服 15－20 天。

功效：海带性寒，味咸，有通经利水、化瘀软坚、消痰平喘等功效；冬瓜性凉，味甘、淡，有清热解毒、利尿消肿、除烦止渴等功效；虾仁性温，味甘、咸，有壮阳补肾、健脾暖胃等功效；猪瘦肉滋阴养血、润泽皮肤。合而为汤，可奏清热利水、滋阴壮阳之效。

适应症：肥胖症。

【紫菜冬瓜肉丝汤】

用料：紫菜 15 克，冬瓜 150 克，猪瘦肉 120 克，姜丝、葱末、精盐、味精、米醋、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将紫菜撕成小片，洗净；冬瓜去皮洗净，切成小块；猪瘦肉切丝，备用。

②锅内加水适量，放入紫菜、冬瓜块、猪肉丝、姜丝、葱末、米醋，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮 15 分钟，调入精盐、味

精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服1个月。

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；冬瓜清热解毒、利尿消肿、止渴除烦；猪肉滋阴养血、润泽皮肤。合而为汤，可补益肝肾、利水消肿。

适应症：肥胖症，伴见烦热消渴、水肿等。

▲养　生

【蚌肉桑杞汤】

用料：鲜蚌肉120克，鲜桑叶30克（干品15克），桑葚30克，枸杞子15克，姜片10克，料酒、精盐、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将蚌肉洗净，切片；桑叶洗净；桑葚、枸杞子洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入桑叶，大火烧沸，改用文火煮15－20分钟，去渣，加入蚌肉片、桑葚、枸杞、姜片、料酒，大火烧沸，再用文火煮30分钟，调入精盐、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日1剂，连服15－20天。

功效：蚌肉性寒，味甘、咸，有清热解毒、滋阴明目等功效；桑叶性寒，味苦、甘，有祛风散热、清肝明目等功效；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；枸杞子性平，味甘，有补肾益精、养肝明目等功效。合而为汤，可奏补肾益肝、清热明目之效。

适应症：肝虚有热之远视眼，症见视近昏蒙，视远清亮，双目干涩，伴有心烦易怒，咽干口燥，畏光羞明等。

【虾仁海参汤】

用料：虾仁 100 克，水发海参 150 克，生姜 3 片、葱段 10 克，料酒、精盐、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将虾仁用清水浸软，洗净切粒；水发海参洗净切丝，备用。

②沙锅内加水适量，放入虾仁、海参、姜片、葱段、料酒，大火烧沸，改用文火炖 30－40 分钟，调入精盐、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 15－20 天。

功效：虾仁性温，味甘、咸，有壮阳补肾、健脾暖胃等功效，海参性温，味甘、咸，有补肾益精、养血润燥等功效。合而为汤，可温肾壮阳、益精养血。

适应症：肾病属肾精亏虚、肾阳衰弱者，症见阳痿不举、小便频数、腰痛劳怯，以及病后及产后肾虚诸症。

【虫草参龟汤】

用料：冬虫夏草 15 克，北沙参 50 克，乌龟 1 只，料酒、精盐、味精、姜片、葱段、胡椒粉、香油、清汤、香菜末各适量。

制法：①将乌龟宰杀，劈开，取出内脏，斩去硬壳及头，入沸水锅中焯透，捞出，洗净血污，斩成块，备用。

②沙锅内注入清汤，放入冬虫夏草、北沙参、龟肉块、料酒、姜片、葱段、精盐，大火烧沸，改用文火炖 1 小时，调入味精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

每2－3日服用1剂，连服10剂。

功效：乌龟性平，味甘、咸，有滋阴补血、强筋健骨等功效；北沙参性凉，味甘、苦，有润肺益气、清热养胃、生津止咳等功效；冬虫夏草性温，味甘，有滋肺补肾、止血化痰等功效。合而为汤，可奏润肺补肾、补益精血、强筋健骨之效。

适应症：精血亏虚之低热燥咳、腰腿乏力等。

【甲鱼香菇汤】

用料：甲鱼1只（500－600克），水发香菇30克，火腿30克，玉兰片30克，料酒、精盐、味精、姜片、葱段、蒜瓣、胡椒粉、香菜末、高汤各适量。

制法：①将甲鱼宰杀，去内脏洗净，入沸水锅中焯一下，捞出刮去黑衣，备用。

②将香菇去杂洗净，切片；火腿切片，备用。

③将甲鱼洗净，放入大盘内，加入姜片、葱段、料酒，上笼蒸烂取出。

④将甲鱼拆骨切块，扣在汤碗内，将裙边放在上面，中间放入火腿片，两边放玉兰片、香菇片、蒜瓣，加入原汁、精盐，上面覆一只盆子，上笼蒸30分钟取出，揭去盆子，推入大汤碗内。

⑤锅内注入高汤，大火烧沸，浇入甲鱼碗内，撒上胡椒粉、香菜末即成。

每2－3日1剂，连服10剂。

功效：甲鱼性平，味甘，有滋阴养血、益气补虚、通络化滞等功效。

适应症：肝肾阴虚、骨蒸劳嗽、久泻久痢、崩漏带下、瘰疬、

脱肛等。

【鲍鱼萝卜汤】

用料:鲍鱼干 60 克,萝卜 120 克,食用油、姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、高汤各适量。

制法:①将鲍鱼干洗净,用热水浸泡,发开后去泥沙杂物,放入碗中,上笼隔水蒸 1 小时取出,切片;萝卜洗净,切丝,备用。

②炒锅上火,放入食用油烧热,投入姜丝、葱末煸香,烹入料酒,注入高汤,将鲍鱼片和原汁一同倒入锅中,大火烧沸,改用文火煮 10 – 15 分钟,加入萝卜丝再烧煮 3 – 5 分钟,调入精盐、味精即成。

每日 1 剂,连服 20 – 30 天。

功效:鲍鱼性平,味甘、咸,有滋阴养血、柔肝明目、行痹通络等功效;萝卜性凉,味辛、甘,有宽中下气、消积化痰等功效。合而为汤,可润肺化痰、宽中下气、消食。

适应症:肺结核咯血、慢性咳嗽、肝阴虚之视物昏花等。

【菇笋淡菜汤】

用料:水发淡菜(海红)250 克,水发香菇、笋片各 50 克,料酒、精盐、味精、姜片、蒜瓣、酱油、湿淀粉、猪油、高汤、香菜末各适量。

制法:①将淡菜去杂质及硬筋,切片,放入碗内,添少许高汤,上笼蒸透取出,备用。

②水发香菇去杂,洗净切片;笋片洗净,备用。

③炒锅上火,放入猪油烧热,投入姜片、蒜瓣煸香,加入淡

菜片、香菇片、笋片、高汤、料酒、精盐、酱油，大火烧沸，改用文火煮 10－15 分钟，调入味精，用湿淀粉勾芡，撒上香菜末即成。

每日 1 剂，连服 15－20 天。

功效：淡菜性温，味甘、咸，有补肝肾、益精血等功效；香菇性平，味甘，有益气补虚、治风破血、健脾和胃等功效；竹笋性寒，味甘，有清热化痰、益气和胃、生津止渴等功效。合而为汤，可奏强健身体、延缓衰老之效。

适应症：中老年人体质虚弱、气血不足、营养不良及高血压、动脉硬化、肾虚阳痿等。

【蘑菇泥鳅汤】

用料：鲜蘑菇 200 克，泥鳅 300 克，姜片、葱段、料酒、精盐、味精、酱油、猪油、香油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将泥鳅宰杀，去内脏，洗净；蘑菇去杂洗净，切片。

②炒锅上火，放入猪油烧热，投入姜片、葱段煸香，放入泥鳅略炒、烹入料酒，加入清水、蘑菇片、精盐、酱油，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至鱼肉熟透，调入味精、胡椒粉，淋入香油，撒上香菜末即成。

每 2 日 1 剂，分数次服完，连服 10 剂。

功效：蘑菇性凉，味甘，有益气补脾、解毒润燥、化痰止泻等功效；泥鳅性平，味甘，有补中益气、固肾强精、祛湿除邪等功效。合而为汤，可益气补脾、祛湿解毒。

适应症：高血压、糖尿病及各种癌症等。

【香菇鸡心汤】

用料：香菇50克，鸡心300克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、料酒、酱油、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将香菇用清水泡发，去杂洗净，切片；鸡心洗净，切片，备用。

②炒锅上火，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末煸香，下入鸡心片、香菇片略炒，烹入料酒，放入清水、精盐、酱油，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮至鸡心熟透，调入味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。

每日1剂，2次分服，连服5－7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；鸡心性温，味甘，有补心安神等功效，可用于治疗心悸、健忘、失眠、虚烦等症。合而为汤，可益气补虚、宁心安神。

适应症：体虚乏力、营养不良、贫血、失眠等。

[General Information]
书名=百汤治百病
作者=
页数=384
SS号=0
出版日期=

封面页
书名页
版权页
前言页
目录页
内科疾病
一、呼吸系统疾病
风寒感冒
雪菜豆腐汤
香菜大米汤
葱豉豆腐汤
葱姜汤
黄豆香菜汤
姜糖汤
风热感冒
薄荷汤
杞菊绿豆汤
绿豆荷叶汤
银花山楂汤
桑叶菊花汤
流行性感冒
玉竹葛根猪肉汤
苦瓜瓤汤
橄榄汤
暑热感冒
银花竹叶绿豆汤
香薷厚朴扁豆汤
粳米绿豆汤
咳嗽
芥菜生姜汤
萝卜葱白汤
红糖姜枣汤
萝卜胡椒汤
萝卜猪肺杏仁汤
百合枇杷汤
苹果雪梨汤
银耳鸭蛋汤
猪肉杏仁汤
罗汉柿饼汤
支气管炎
百合荸荠汤
鸡子姜汁汤
甘草蜜枣汤
羊肉青椒鸡子汤
白菜豆腐汤
南瓜大枣汤

支气管哮喘

柚皮百合汤
丝瓜鸡子汤
罗汉银杏猪肉汤
虾仁芹菜汤
鹌鹑汤
刀豆蜂蜜汤

肺炎

百合猪肉汤
茅根藕片汤
银花薄荷芦根汤

肺结核

银耳劳子赤豆汤
银杏蜂蜜汤
蘑菇猪肉汤
桑葚地骨皮汤

肺脓肿（肺痈）

双花桑杏汤
桃仁冬瓜仁汤
芦根薏米汤
桔梗杏仁玉竹汤

胸膜炎

夏枯草猪肉汤
川贝雪梨汤

二、消化系统疾病

消化不良

山楂橘皮汤
柚皮山楂内金汤
猪肚萝卜汤
桂皮山楂汤

胃痛

生姜鸡丝汤
鸡子胡椒汤
山楂汤
香菜大枣汤
花椒生姜汤
佛手红糖汤

肠胃炎

菠萝汤
石榴皮荠菜汤
生姜杼皮汤
生姜木瓜汤

胃、十二指肠溃疡

姜韭牛奶汤
橘皮猪肚汤
旱莲草红枣汤

牛肉良姜汤

腹泻

羊肉荔枝汤
荔枝大枣山药汤
山楂萝卜白糖汤
猪肚莲子汤
绿豆车前汤

痢疾

马齿苋绿豆汤
生姜绿豆汤
车前葱白汤
山楂糖茶汤
山楂红白糖汤
马齿苋山楂汤

便秘

百合冬瓜鸡子汤
松仁海带汤
山楂萝卜汤
菠菜鸡子汤
猪肠核桃汤
芹菜豆腐汤
茼蒿猪肉汤

便血

兔肉汤
木耳大枣汤
生地丝瓜汤
金针豆芽汤

肝炎

猪肉蘑菇汤
番茄鸡子汤
紫茄肉丝汤
鲫鱼火腿汤
紫菜南瓜汤
芹菜大枣汤

肝硬化

大枣干姜茵陈汤
赤豆鲤鱼汤
紫草猪骨汤
冬瓜枸杞肉丝汤

三、循环系统疾病

高血压

鹌鹑汤
芹菜肉丝汤
绿豆海带汤
香菇豆腐汤
柠檬荸荠汤

茭白芹菜汤
山楂汤
木耳柿饼汤
冠心病
菊花肉丝汤
木耳羊肉汤
洋葱兔肉汤
胡萝卜鸡子汤
动脉硬化
银耳冰糖汤
枸杞鸡子汤
海带豆腐汤
紫菜兔肉汤
高脂血症
槐花山楂汤
草莓山楂荷叶汤
紫菜黄瓜汤
猪肉枸杞汤
慢性肺心病
萝卜杏仁汤
鱼腥草鸭蛋汤
萝卜远志汤
百合杏仁汤
贫血
木耳大枣汤
龙眼桑葚汤
当归龙眼鸡肉汤
菠菜猪肝汤
番茄鸡肝汤
四、泌尿、生殖系统疾病
尿路结石
冬瓜皮黑豆汤
车前绿豆汤
金钱草汤
尿路感染
地胆草猪肉汤
灯芯杭饼汤
金针菜汤
尿血
马齿车前汤
蕹菜蜂蜜汤
灯心茅根杭饼汤
小便不利
玉米须荠菜汤
鲤鱼黄芪汤
蒲瓜壳汤

芥菜汤

肾炎

花生红枣汤
赤豆花生汤
蚕豆花生汤
葱白灯心丝瓜汤
黑鱼汤
二皮车前草汤
藕节汤
豆壳瓜皮汤
绿豆葫芦汤

阳痿

核桃仁韭菜汤
生姜狗肉汤
羊肉大蒜汤
泥鳅大枣汤
虾仁木耳汤
枸杞鲫鱼汤

早泄

牛肉枸杞汤
鲤鱼汤

遗精

核桃仁猪肾汤
莲实银耳汤
芡实大枣汤

五、神经、运动系统疾病

眩晕

鸭肉海参汤
葱白大枣汤
芹菜大枣汤
雪梨百合汤
淡菜鸭蛋汤

头痛

芹菜鸭肉汤
山楂荷菊汤
山楂二皮汤

神经衰弱

莲子心汤
龙眼莲子汤
鸭肉银耳汤
豆芽肉丝汤
柏仁猪心汤

失眠

银耳百合汤
猪肉莲子汤
桑葚枣仁汤

猪心芹菜汤
茼蒿鸡子汤
老年痴呆症
桑葚大枣汤
核桃仁羊肉汤
枸杞猪肉汤
黑芝麻大枣汤
风湿性关节炎
苡仁鸡肉汤
黑鱼杜仲汤
葱姜辣椒汤
草鱼辣椒汤
腰痛
带鱼汤
韭菜鸡子汤
黑豆猪肾汤
赤豆红枣汤
六、其他疾病
糖尿病
蘑菇猪肉汤
兔肉汤
冬笋豆腐汤
菠菜银耳汤
绿豆南瓜汤
鸽肉银耳汤
水肿
冬瓜银耳汤
鲫鱼冬瓜皮汤
西瓜皮鸡子汤
黑豆苡仁汤
烦热消渴
杨梅绿豆汤
冬瓜海带蚕豆汤
枸杞山楂汤
荷叶绿豆汤
盗汗
银耳百合汤
小麦大枣汤
黑豆小麦汤
牡蛎海带汤
自汗
羊肉大枣汤
黑豆猪肉汤
羊肚黄芪黑豆汤
小麦红枣龙眼汤
甲状腺肿大

紫菜淡菜汤
紫菜萝卜汤
胡萝卜海蜇汤
海带豆腐汤

妇科疾病

月经量多

猪肉大枣木耳汤
猪皮红糖汤
牡蛎鸡肉汤

月经量少

猪肉归芪汤
猪肉首乌地黄汤

月经后期

月季花姜片汤
山楂红糖汤
益母草鸡子汤
黑豆塘虱鱼汤
黑豆苏木汤

月经先期

山楂青皮汤
香菇蚌肉汤
芹菜鸡子汤
淡菜猪肉汤

痛经

生姜红糖汤
干姜大枣汤
山楂葵花籽汤
山楂肉桂汤

闭经

生姜大枣汤
乌鸡丝瓜汤
墨鱼桃仁汤
猪肉归姜汤
苡仁扁豆汤

崩漏

木耳红枣汤
猪皮红枣汤
龙眼黄芪汤

带下

银杏豆浆汤
鸡冠花鸡子汤
扁豆花汤
淡菜韭菜汤
马齿苋蛋清汤

妊娠呕吐

？鱼砂仁汤

芦根生姜汤
陈皮鸡子汤
山楂桂皮汤
柚皮萝卜籽汤
妊娠水肿
羊肉冬瓜汤
红糖黑豆汤
三豆汤
胎动不安
鸡子莲须党参汤
阿胶鸡子汤
蛋黄莲子汤
鲈鱼汤
产后缺乳
金针肉丝汤
猪蹄花生黄豆汤
猪肉黄芪汤
猪肉虾仁汤
猪肉莲藕汤
鱼头木瓜汤
鲶鱼鸡子汤
鲫鱼汤
产后血晕
归芪鸡子汤
龙眼首乌汤
猪肝菠菜汤
产后腹痛
羊肉归姜汤
山楂姜片汤
山楂当归汤
猪肉大枣山楂汤
女子性冷淡
羊肉枸杞汤
麻雀汤
虾仁韭菜汤
急性乳腺炎
金针猪蹄汤
乳鸽绿豆汤
更年期综合症
山楂荷叶汤
龙眼核桃汤
羊肉栗子汤
大枣银耳汤
儿科疾病
小儿感冒
生姜红糖汤

葱须白菜根汤
三根汤
葱白豆豉汤
小儿夏季热
黄瓜豆腐汤
荷叶百合绿豆汤
空心菜荸荠汤
冬瓜苡仁汤
小儿咳嗽
生姜葱白汤
葱梨汤
银耳鸭蛋汤
橘皮汤
苋菜汤
大蒜蜂蜜汤
百日咳
罗汉柿饼汤
核桃仁梨糖汤
胡萝卜大枣汤
萝卜籽汤
猩红热
浮萍芦根汤
豆根菊花汤
枇杷叶汤
小儿湿疹
绿豆荷叶汤
冬瓜赤豆汤
苡仁荸荠汤
丝瓜豆腐汤
水痘
鲫鱼竹笋汤
绿豆梅花汤
荷叶汤
赤豆汤
麻疹
胡萝卜荸荠甘蔗汤
马齿苋汤
香菇鲫鱼汤
雪梨菊花麦冬汤
腮腺炎
绿豆银花汤
绿豆马齿苋汤
鲫鱼杞叶汤
蚯蚓豆腐汤
小儿遗尿
山药芡实汤

荔枝桑叶汤
荔枝大枣汤
小儿夜啼
葱白汤
灯芯草雪梨汤
金针莲芯汤
酸枣仁蜂蜜汤
小儿急性肾炎
鲫鱼冬瓜汤
车前二皮汤
黑鱼冬瓜汤
荠菜汤
小儿佝偻症
猪肝枸杞汤
猪骨鱼骨汤
猪骨菠菜汤
虾皮鸡蛋汤
小儿盗汗、自汗
百合蜂蜜汤
泥鳅汤
龙眼麦枣汤
小麦黑豆汤
大枣黄芪汤
小儿贫血
木耳红枣汤
黄鳝黄芪汤
桑葚大枣汤
龙眼苡仁莲子汤
菠菜猪肝汤
花生蜜枣栗子汤
木耳猪肝汤
羊肉归姜汤
龙眼大枣汤
小儿腹泻
山楂乌梅汤
胡萝卜山楂汤
羊肉姜片汤
生姜大枣汤
山楂石榴皮汤
黄瓜蜂蜜汤
山楂山药汤
小儿痢疾
山楂茶糖汤
生姜绿茶汤
冰糖葵花籽汤
小儿便秘

韭菜汤
荠白芹菜汤
菠菜鸡子汤
罗汉猪肉汤
小儿厌食症
扁豆山药苡仁汤
雪梨山楂汤
山楂萝卜籽汤
橘皮山楂汤
胡萝卜大枣汤
菠萝汤
小儿疳积
扁豆山药山楂汤
荷叶橘皮汤
石榴皮山楂红糖汤
萝卜橘皮山楂汤
鹌鹑汤
鸡肫萝卜汤
丁香姜奶汤
萝卜山楂汤
小儿癫痫
猪心猪蹄地榆汤
甲鱼汤
黄瓜藤贝母汤
竹笋鸡子汤
鹅口疮
蒲公英绿豆汤
老黄瓜汤
外科疾病
痈
银花绿豆汤
蒲公英银花汤
月季花冰糖汤
绿豆赤豆甘草汤
蒲公英猪肉汤
鸽肉枸杞汤
丝瓜地丁汤
豆腐莼菜汤
疖
豆腐马兰头汤
豆芽兔肉汤
苦瓜肉丝汤
三豆甘草汤
生地猪肉汤
菊花脑肉片汤
丹毒

丝瓜豆腐汤
乌梢蛇黄瓜汤
菊花茯苓汤
颈淋巴结核（瘰疬）
蒲公英橘皮汤
槐花冰糖汤
胡萝卜紫菜汤
荔枝海带汤
血栓闭塞性脉管炎
红枣山药汤
木耳紫菜鸡子汤
猪蹄毛冬青根汤
牛筋丑尾汤
痔疮
无花果肉丝汤
金针红糖汤
丝瓜肉片汤
菠菜猪血汤
槐花肉丝汤
脱肛
金针木耳汤
大枣陈醋汤
黄芪羊肉汤
猪肉海参汤
黄鳝汤
疝气
大蒜金橘汤
葱衣汤
山楂姜糖汤
生姜当归羊肉汤
山楂茴香汤
骨折
猪骨黄豆丹参汤
鸡肉三七汤
皮肤科疾病
脂溢性皮炎
山楂荷叶甘草汤
山楂绿茶汤
神经性皮炎
芹菜豆腐汤
鸽子大枣汤
皮肤瘙痒症
蚌肉金针汤
桂枝姜枣汤
绿豆海带汤
泥鳅大枣汤

荨麻疹

冬瓜皮菊花汤
乌梅生姜汤
玉米须苡仁汤
荔枝红糖汤
龙眼薄荷汤

湿诊

芹菜地丁汤
苡仁赤豆玉米须汤
桑葚百合大枣汤
土豆苡仁桂花汤
绿豆海草汤

斑秃

黑芝麻山药汤
荸荠鲜藕茅根汤
山药生地汤
首乌大枣汤

银屑病（牛皮癣）

土茯苓槐花汤
土茯苓大枣汤
乌梅白糖汤

白癜风

紫菜蒺藜补骨脂汤
马齿苋白糖汤
鳗鱼山药汤

粉刺（痤疮）

板蓝根丝瓜汤
瓜皮菊花贝母汤
茄皮地丁马齿苋汤
海带绿豆杏仁汤

雀斑

莲子苡仁龙眼汤
二豆百合汤
核桃仁牛奶豆浆汤
鸡血藤鸡子汤

疣（瘊子）

黄豆芽汤
马齿苋瓜茄汤
银杏苡仁汤
四皮汤

冻疮

羊肉花椒丑姜汤
山楂丑枣汤
芝麻鸡子汤

脚气

紫菜车前子汤

大蒜花生凤爪汤
花生赤豆大枣汤
葱头萝卜籽汤
鲫鱼大蒜赤豆汤
酒糟鼻
绿豆枇杷叶汤
茭白冰糖汤
五官科疾病
急性结膜炎（红眼病）
合欢花猪肝汤
金针马齿苋汤
木耳豆腐汤
绿豆桑菊汤
麦粒肿
石榴叶绿豆汤
荸荠瓜藤荷叶汤
黄瓜苦参汤
羊肝杞菊汤
夜盲症
韭菜籽羊肝汤
鸡肝汤
鳗鱼荸荠汤
猪肝胡萝卜汤
白内障
杞叶猪肝汤
羊肝葱籽汤
羊肝韭菜汤
羊肝菊花汤
青光眼
槟榔汤
决明子绿豆汤
荠菜汤
耳鸣
猪肾金针汤
羊肝菠菜汤
鼻出血
黄花菜白糖汤
苦瓜荠菜肉丝汤
旱莲草猪肝汤
鸡冠花鸡蛋汤
鼻炎
扁豆山药汤
辛夷花豆腐汤
瓜藤肉丝汤
灯芯草鲫鱼汤
慢性咽炎

绿豆百合汤
胡萝卜橄榄汤
乌梅橄榄汤
罗汉雪梨汤
扁桃体炎
合欢花汤
桑叶菊花汤
橄榄草梅汤
萝卜银花汤
口腔溃疡
银耳番茄汤
荷叶冬瓜汤
绿豆生地汤
莲子萝卜汤
牙周炎
枸杞肉丝汤
美容与减肥
美容
大豆猪肝汤
牛奶嫩鸡汤
牛蹄筋花生汤
黄芪牛肉汤
笋片海参汤
油菜虾仁汤
金针鸡丝汤
姜枣芪鳝汤
肉丝木耳笋片汤
猪心大枣汤
大枣龙眼党参汤
鸡肝杞耳汤
章鱼花生汤
鲤鱼归芪汤
乌发
首乌鸡子汤
胡萝卜首乌汤
芝麻栗子汤
芝麻山药汤
芝麻莲子汤
黑豆大枣龙眼汤
木耳龙眼冰糖汤
减肥
葱头羊肉汤
笋片鸡肉汤
冬瓜苡仁汤
茼蒿萝卜汤
三莲豆芽汤

赤豆山楂汤
荷叶菊花竹叶汤
苡仁莲子茯苓汤
决明子山楂汤
海带冬瓜虾仁汤
紫菜冬瓜肉丝汤
养生
蚌肉桑杞汤
虾仁海参汤
虫草参龟汤
甲鱼香菇汤
鲍鱼萝卜汤
菇笋淡菜汤
蘑菇泥鳅汤
香菇鸡心汤
附录页