



【目錄】

預防勝於治療，健康勝於財富 14

第一章：小兒護理食療

小兒厭食症.....20

小兒脾虛症.....23

小兒哮喘的分型食療.....26

小兒咳嗽.....30

小兒濕熱暑症.....35

小兒遺尿的食療調理.....38

小兒夜啼.....40

湯水食療可助考試增分？.....42

預防手足口病湯水.....45

「小兒多動症」辨症分型食療.....48

第二章：常見疾病食療

教你幾招防流感.....54

湯水可以防流感？.....55

感冒的防治及食療調理.....	56
頭痛的中醫分型與湯水治療	59
失眠的藥膳食療	62
夜睡降火湯水	65
消積滯食療.....	68
新春消積滯湯水	71
習慣性便秘的食療.....	73
非常討厭的鼻敏感症	75
哮喘病的簡便食療.....	78
可助肺癆病者的食療	80
蕁麻疹的食療	83
銀屑病的食療	85
濕疹的食療.....	87
自汗和盜汗的藥膳調理.....	90
眼乾澀.....	92
脫髮的食療.....	95
搬運業的強筋骨食療	97
頸椎病的分型食療.....	99
腰痛的中醫分型食療	104
糖尿病的分型食療.....	109
冠心病的食療	115
高血壓病的分型食療	118
中醫對中風先兆的預防及食療.....	121





風濕、類風濕性關節炎.....	128
更年期綜合症食療.....	133
骨質疏鬆症的食療.....	138
癌症手術後的營養療法.....	140
癌症化療後應否進補？.....	142

第三章：婦女護理食療

對症下藥治婦女經痛.....	146
月經過多的飲食療法.....	149
「經行頭痛」與「經行身痛」.....	153
「月經過少」的飲食調理.....	155
月經週期失調的飲食療法.....	160
婦女「閉經」的飲食調理.....	168
「功能性子宮出血」飲食調理.....	172
粥可減肥.....	174
藥膳減肥法（一）.....	175
藥膳減肥法（二）.....	177
女性的養顏湯水（一）.....	179
女性的養顏湯水（二）.....	182
養顏甜品.....	184
妊娠嘔吐的飲食療法.....	186
先兆流產的藥膳食療方法.....	190
習慣性流產的飲食療法.....	192

產後出血的飲食調理	194
產後身痛的分型飲食調理	198
產後腹痛的飲食調理	200
產後「惡露」不絕的飲食調理	203
產後貧血的飲食調理	206
產後缺乳的食療	208
產後乳汁自出的食療	212

第四章：四季湯水

春天湯水（一）	216
春天湯水（二）	217
預防春季傳染病	219
夏日消暑靚湯	222
秋季飲食應「防燥潤肺」	225
秋天湯水（一）	227
秋天湯水（二）	230
秋冬進補靚湯	232
冬天進補湯水（一）	234
冬天進補湯水（二）	235
進補先打底	236



預防勝於治療，健康勝於財富

一、中醫為什麼會受到越來越多的國際學者的青睞？

中醫學模式和新提出的社會——心理——生物醫學模式基本上是相通的。兩者都不把「人」視為一個超然獨立、與世無關的實體，而是看作社會環境中的一員。因此，認識健康與疾病，不僅着眼於個體，更着眼於人與周圍環境的相互關係和相互影響，把醫務工作者的注意力從單純注重「病」轉移到首先注重生病的「人」，其次考慮他所患的「病」，不可只見病，不顧病人。

當然，中醫學模式的內涵還要豐富得多。當西方這種新的醫學模式在解釋某些因素與疾病的關係遇到困難時，可以從中醫學模式中得到啟迪和借鑑。這就是中醫學之所以越來越受到國際學者重視的原因。

二、中醫很難學會嗎？

要想學好中醫，首先必須培養對中醫學的濃厚興趣，這是踏入中醫門檻的第一步。其次要肯吃苦，勤奮讀書。中醫古籍浩如煙海，要想掌握它，別無捷徑，惟有讀書才是進入中醫殿堂的必由之路。最後就是注重實踐，實踐才能出真知。

三、中醫為什麼受歡迎？

儘管西醫發展得很快，但它並不是完美無缺的。譬如西醫往往只強調外因對機體的損害，而忽視內因的作用；把傳染病的致病原因絕對歸咎於病原體，很少考慮機體自身的條件以及環境、精神因素對機體的影響。而在這些方面，恰恰是中醫的優勢所在，中醫強調整體觀念，治療重在「調整陰陽」，調動患者自身的免疫能力和抗病能力。這樣就可以彌補西醫的某些不足。

另外，大家也可能碰到這樣的情況，請西醫治病，某個組織或器官的病很快好了，但其他組織或器官卻出了毛病。這就是西醫合成藥品的副作用。而中醫藥治病一般不會出現這樣的問題。

四、中醫和西醫有什麼不同？

中醫把人體看作是一個以五臟六腑為中心，通過經絡與各部位聯繫起來的有機整體。

西醫則是通過人體解剖學和動物的生理、病理實驗來研究人體的結構和它們功能之間的關係。因此可以說，中醫比較重視整體及臟腑之間的內在聯繫，西醫比較重視局部及微觀的研究。

由於研究的基礎和方法不同，二者在治療上也有很大的區別。凡是有看過中醫和西醫的人都會有這樣的印象，中醫師給人看病，比較重視病人的主訴，並且通過醫生的望、聞、問、切四診得來的資料，再結合病人的年齡、性別和體質等因素，加以全面的、綜合的分析判斷，然後決定治療原則和處方用藥。中醫治病，不單是注

意到病，而是從整體出發，把病和人聯繫起來看。

而西醫往往比較重視客觀的物理和化學檢查結果。舉一個簡單的例子，一個發燒病人去看西醫，醫生首先得判斷出發燒的原因是什麼，也就是說是由病毒引起還是由細菌感染引起。於是醫生就會開一些化驗單讓病人去檢查，根據化驗結果，如果是病毒感染，就用抗病毒藥治療；如果是細菌感染，就用抗菌素治療。

五、中醫是科學的嗎？

當今世界，科學技術發展日新月異，而中醫還在講陰陽五行，於是人們不禁會問：「中醫是不是落伍了？中醫科學嗎？」

從中醫出現至今，經歷了兩千多年，在這漫長的年代裏，中醫不僅沒有失傳，而且長盛不衰，關鍵就在於它獨特的理論體系和行之有效的治療手段。而西方醫學從產生到現在不過才三四百年的時間。許多西醫治不了的或者療效不好的疾病，寄望於中醫，往往能取得滿意的療效。

中醫和西醫屬完全不同的兩個理論體系，它們形成和發展的歷史條件也不同。因此，我們不能簡單地以西醫的尺度去衡量中醫，更不能牽強地以西醫的某些原理和數據作為判斷中醫是不是科學的唯一標準。

當然，中醫有它自身的弱點。譬如中醫理論聽起來比較模糊，有些病例在臨床上確有療效，但還不能給以科學的論證和解釋等等。但是，我們知道，任何科學都是不斷完善和發展起來的。中醫學也是如此。所以，我們沒有理由因為某些弱點就懷疑中醫學的科學性。

六、中醫治病能治「根」是什麼意思？

中醫歷來很重視整體觀，即把人當作一個整體，因而治療時不是簡單地「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，而是標本兼顧，治病求本。

如處於同一自然環境中有些人很健康，有些人則反覆感冒，這是由於正氣不固，不能抵禦外邪所致，中醫治療此病不僅疏風解表以治療其外感症狀，同時待感冒症狀緩解後，還要給予患者玉屏風散（北耆、白朮、防風）治療，以扶助五氣，增強抗病能力，防禦外邪之侵襲而使感冒不再重複。

又如患慢性腹瀉的病人，如果一天大便數次，食慾不佳，必然體虛乏力，中醫治療時不僅應固澀止瀉以治其標，同時又要健脾和胃使病人食慾增強，體力恢復。

又如肝硬化腹水的患者，雖有腹大如囊、腹水雍盛、脹滿難忍、二便不通等症狀，但此時機體正氣不足，氣血陰陽已明顯虛衰，治療時可先行氣利水以消除脹滿，但此法只為暫時權宜之計，待脹滿稍有緩解時，還要調氣血、和陰陽來治本。

以上治療方法均屬治病求本，審症求因，治病治「根」之意。

七、何為異病同治和同病異治？

中醫雖然重視症，但也不忽視病，常常是病症結合，同病異治，異病同治。

如子宮下垂、胃下垂及脫肛雖屬三種不同的病，但三者均有氣短乏力、氣向下墜等中氣下陷之症，故均可用補中益氣、升舉清陽

這同一種治療方法而達到治癒疾病的目的，此即異病同治。

又如感冒因外感邪氣的不同，一般分為風寒性、風熱性、風濕性以及時疫性感冒，臨床根據病性不同，而分別採用辛溫解表、辛涼解表、除濕解表及清解疫毒等不同的治療方法，此即同病異治。

同病異治、異病同治的方法在臨床上運用得非常普遍和頻繁，它是中醫辨症施治原則的一種具體體現。

八、中醫只能治療慢性病，不能治急症嗎？

常年不癒的慢性病通過中醫治療，確實療效較好。

如高血壓、慢性胃腸病、慢性肝炎、慢性腎炎、神經衰弱、月經不調等等，但並不是說中醫不能治療急症，如急性上呼吸道感染，尤其是病毒性感冒，中草藥不僅有它獨特的抗病毒之效力，同時又能解表透邪，引邪外出，所以中醫治療感冒往往比用抗菌素的效果更好。

其他如急性胃腸炎、急性泌尿系統感染、急性腎炎、急性肝炎等均可用中醫治療。

但有些急症是不宜用中醫治療的，如急性外傷性大出血、急性心衰、急性中毒等等。

總之，中醫以治療慢性病為主，對某些急症也有意想不到的效果。

何國璋

小兒護理食療

【第一章】

小兒厭食症

小兒厭食症是各年齡期兒童均可發病的，但以一至六歲最常見，臨床以小兒較長時間見食不食、食慾不振，甚至拒食為主要特徵。中醫認為其發病原因是由於脾胃虛弱或飲食不節、餵養不當、脾胃不和、運化失職而致。癒後一般情況良好，若長期不癒，可導致正氣虛損，影響小兒的生長發育，亦可轉為疳症，即營養不良，有此病的兒童宜少吃多餐，煮食時應注意色、香、味，以刺激食慾，可多選食新鮮蔬菜水果，少吃零食及油膩食品，添加食量應由少到多，品種由簡單到複雜，切忌暴食。下列食療方劑對此病有一定療效，可辨症選用。

【一、積滯傷脾型】

其症見納呆厭食，嘔吐酸餛乳食殘渣，脘腹脹痛，大便臭穢，或瀉下不化食渣，煩躁哭鬧，或伴低熱，手足心熱，舌苔厚膩，脈弦而滑。

紅蘿蔔湯（一人分量）

材料：紅蘿蔔約四兩，紅糖少許。

製法：紅蘿蔔洗淨切塊，放入瓦煲內，加兩碗半水，大火煮沸後，改用慢火煲約半小時，加入紅糖，煲片刻，即可飲用。

山楂粥（一人分量）

材料：山楂一兩半，粳米一兩半，白砂糖少許。

製法：山楂洗淨，放入瓦煲內，加入清水八碗，大火煮沸後，改用慢火煲約四十五分鐘，取汁去渣。粳米洗淨放入瓦煲內，加入山楂汁，大火煮沸後，改用慢火煲約半小時，加入白砂糖，即可食用。

【二、脾胃虛弱型】

其症見面色萎黃，困倦無力，不思飲食，腹滿喜按，大便溏薄或夾有乳食殘渣，或兼嘔吐，夜不安，唇舌色淡，苔白厚膩，脈細滑或細弱。

大棗瘦肉湯（一人分量）

材料：大棗十枚，雞內金一錢，豬瘦肉四兩，生薑兩片，鹽少許。

製法：以上材料洗淨，豬瘦肉汆水備用，然後將所有材料放入瓦煲內，加清水四碗，大火煮沸後，改用慢火煲約一小時，加入少許鹽，煲片刻，即可飲用。

鯽魚湯（一人分量）

材料：白鯽魚一條，生薑五片，胡椒粉適量，鹽少許。

製法：白鯽魚剖洗乾淨，去內臟。生薑洗淨，與胡椒粉一同放入魚肚內，再放入燉盅，加清水一碗，大火煮沸後，改用慢火隔水燉約一個半小時，加少許鹽，再燉片刻，即可飲用。

小兒厭食症除採用藥膳療法外，還要禁止小兒吃肥甘厚味和生冷飲食，同時要忌吃不易消化的食物。

鯽魚湯



小兒脾虛症

有些病人問：中醫所指的脾是在哪裏？有何作用？其實脾是在身體的中焦，在膈之下，與胃以膜相連，是消化系統的主要臟器。中醫認為脾有消化、吸收、運輸營養物質的功能，食物經過消化後，由脾吸收其中的營養物質，並轉輸到主身，營養各臟腑器官。

小兒若脾虛，就會出現不思飲食、腹脹便爛、面黃肌瘦、倦怠乏力、睡時露睛、營養不良、心跳、氣短、自汗、盜汗，甚至令腎失所養，致腦髓不充、健忘失眠、思維遲鈍、發育遲緩、腰痠腿軟等。以上病症均與脾功能受損有關，所以保護好小兒的脾是很重要的，以下介紹的幾款食療對脾虛的小兒都很有幫助。

牛肉汁（一人分量）

材料：牛肉半斤，鹽少許。

製法：牛肉洗淨切片，汆水後放入燉盅內，加滾水三碗，大火煮沸後，改用慢火隔水燉一個半小時，加少許鹽，再燉片刻，即可飲用。可分幾次飲用。

功效：經常飲用，對脾功能有保護作用。

蓮子粥（一至二人分量）

材料：蓮子肉（去皮去心）一兩半，糯米一兩半，冰糖少許。

製法：以上材料洗淨，蓮子肉放入瓦煲內，加清水八碗，大火煮沸後，改用慢火煲約一小時，加入糯米及冰糖，再煲二十分鐘，即可服用。

功效：健脾止瀉，開胃養神。

燉雪耳豬瘦肉湯



燉雪耳豬瘦肉湯（一至二人分量）

材料：雪耳三錢，豬瘦肉四兩，南棗十枚，鹽少許。

製法：先將雪耳浸發，洗淨。豬瘦肉洗淨後氽水備用。
南棗洗淨。將所有材料放入燉盅內，加清水兩碗半，大火煮沸後，改用慢火隔水燉一個半小時，加少許鹽調味，即可服用。

功效：可治病後體虛，生津益氣。

脾虛小兒飲食以滋補為主，以補而不膩，補而不燥，少吃多餐為原則，忌食生冷、油膩、辛辣、油炸食品。



小兒哮喘的分型食療

小兒哮喘是兒科常見病之一。春秋季發病率較高，常反覆發作。每因氣候驟變，寒溫失調，接觸異物，內傷飲食而誘發。

哮喘有虛實之分。新病屬實，久病必虛。在急性發作階段，如果是由於外感風寒，內傷生冷，寒伏肺內而聚液生痰，或由於平素身體虛弱而導致寒痰內伏的，則表現為「寒性哮喘」。由於體熱偏盛，痰熱鬱肺，或寒痰久伏化熱而引致的，則為「熱性哮喘」。

「熱性哮喘」應清肺化痰止喘，「寒性哮喘」則應溫肺化痰止喘。在緩解期，應扶助正氣，健脾補肺，補腎固本，強壯身體。

發作期

病始噴嚏、喉癢、胸悶，繼而咳嗽、氣促、喉間哮鳴，喘憋鼻煽，不能平臥，嚴重病例哮喘持續。

【一、熱性哮喘】

除上述症狀外，痰稠色黃，發熱面紅，胸悶膈滿，渴喜冷飲，大便乾燥或秘結，小便黃，舌苔薄黃或黃膩，脈滑數。

治法：清肺化痰止喘。

杏梨枇杷飲（一人分量）

材料：北杏仁三錢，大鴨梨（雪梨）一至兩個，枇杷葉三錢。

製法：全材料洗淨，大鴨梨連皮去心切片。所有材料放入瓦煲，加入清水四碗半，大火煮沸後，改用慢火煲成一碗半，分一至二次飲用。每日一次，連用三天。

杏梨枇杷飲



白果冬瓜子杏仁飲（一人分量）

材料：白果肉六粒，冬瓜仁一兩，北杏仁三錢，冰糖少許。

製法：全部材料洗淨後放入瓦煲，加清水三碗，大火煮沸後，改用慢火煲成一碗半，去渣，加入冰糖調味，即可飲用。可分二至三次服，連用三天。

【二、寒性哮喘】

咳嗽氣促，喉間有哮鳴音，咳痰清稀色白，呈黏沫狀，形寒無汗，面色青白，四肢不溫，口不渴，或渴喜熱飲，舌苔薄白或白膩，脈浮滑。

治法：溫肺化痰止喘。

合桃燉蜂蜜（一人分量）

材料：合桃肉（連衣）一兩，南杏五錢，蜂蜜、生薑汁兩茶匙。

製法：合桃肉和南杏搗爛，加入蜂蜜、生薑汁和清水一碗，以慢火隔水燉一小時，即可服用。

白果杏仁糖水（一人分量）

材料：白果（炒熟後去殼）三錢，南杏四錢，生薑三片，紅糖適量。

製法：白果、南杏、生薑洗淨後放入瓦煲，加入清水三碗，煎至一碗，加入紅糖調味，即可服用。

緩解期

患兒久喘導致脾肺氣虛，更嚴重者可出現腎虛。可表現為面色黃白，眼窩發青，自汗怕冷，四肢不溫，倦怠乏力，氣短懶言，食少消瘦，咳嗽痰多，大便溏瀉等。苔少，舌質淡，脈細緩無力。

治法：健脾補肺，補腎固本。

燕窩燉鵪鶉蛋（一人分量）

材料：燕窩一至二錢，鵪鶉蛋一至二隻，冰糖適量。

製法：燕窩浸洗去毛，加清水一碗、冰糖和去殼的熟鵪鶉蛋，大火煮沸後，改用慢火隔水燉兩小時。分早晚一次食用。

蛤蚧雞肉湯（一至二人分量）

材料：蛤蚧一對，雞肉四兩，淮山三錢，南杏四錢，合桃肉（連衣）五錢，陳皮一角。

製法：所有材料洗淨後放入瓦煲，加清水六碗，大火煮沸後，改用慢火煎成兩碗，分次飲用。

飲食要點：

（一）過食生冷可損脾胃。脾胃傷則水濕不化，濕聚生痰，痰阻氣道而作喘，故平素應忌食生冷，如冷飲瓜果要少食。

（二）過食酸鹹可誘發本病，因此飲食不要過酸過鹹。

（三）過食肥甘可積熱蒸痰，痰黃黏稠，阻塞氣道而作喘，因此也要注意少食肥甘之物。

（四）避免接觸異物，對魚蝦過敏者應禁食魚蝦。還應忌食辛辣食品。

對於秋冬季節易發哮喘的患兒，應在夏秋季節開始治療其本，可減少發作次數，並能減輕發作時的症狀。前人總結對哮喘的防治時，曾指出「發作時治其標，不發作時治其本」及「發作時治肺，平時治腎」的論述，這一寶貴經驗是指導臨床治療的一個重要原則。

小兒咳嗽

小兒咳嗽，是由於病邪刺激氣管而出現的一種症候，亦是兒科常見的疾病之一。

咳嗽的情況很多，但概括起來，不外乎是外感與內傷兩大類。一般新咳多為外感，久咳多為內傷。以下介紹的幾款藥膳，對兒童外感及內傷咳嗽，都會有很大的療效。

外感咳嗽的藥膳療法

【一、風寒咳嗽】

小兒咳嗽頻作，痰白、怕冷、無汗、鼻塞流清涕、舌苔薄白，宜用疏風散寒，宣肺止咳的湯水。

蘇杏湯（一人分量）

材料：紫蘇葉三錢，杏仁三錢，生薑三錢，紅糖三錢。

製法：紫蘇葉、杏仁、生薑洗淨，放入瓦煲內，加入清水四碗，大火煮沸後，改用慢火煲四十五分鐘，加入紅糖，即可飲用。

功效：散風寒、止咳嗽，對外感風寒引起的咳嗽有效。

【二、風熱咳嗽】

小兒咳嗽頻劇、氣粗或咳聲沙啞、喉燥咽痛、咯痰不順、痰黏稠或稠黃、咳時汗出、常伴鼻流涕、口渴、頭痛、肢體痠痛身熱、苔黃。宜用疏風清熱、肅肺化痰的湯水。

桑菊杏仁湯（一人分量）

材料：桑葉三錢，菊花三錢，杏仁三錢，白砂糖少許。

製法：桑葉、菊花、杏仁洗淨，放入瓦煲內，加清水四碗，大火煮沸後，改用慢火煲四十五分鐘，加少許白砂糖調味，即可飲用。

功效：有清熱止咳、清痰的作用。

【三、燥熱咳嗽】

症見乾咳無痰或痰少黏稠、不易咯出、鼻燥咽乾，咳甚可引起胸痛或兼身熱、舌尖紅、苔黃，宜用潤燥、清熱、宣肺的藥膳。

川貝母燉蜜糖（一人分量）

材料：川貝母三錢，蜜糖兩湯匙。

製法：川貝母洗淨，放入燉盅內，加清水一碗，蜜糖兩湯匙，大火煮沸後，改用慢火隔水燉一個半小時，即可飲用。

功效：潤肺清熱止咳，適用於肺燥咳嗽。

內傷咳嗽的藥膳療法

【一、痰濕犯肺】

小兒消化不良，使脾為濕困，容易生痰，痰濕內蘊，則肺氣不順，而發生咳嗽。症狀為咳嗽痰多，色白而稀，精神疲倦，舌淡，苔白膩，大便爛，無發燒。

陳皮粥（一人分量）

材料：陳皮三錢，煲粥米一兩。

製法：以上材料洗淨。將陳皮放入瓦煲內，加入清水四碗，大火煮沸後，改用慢火煲約三十分鐘，去渣，加入煲粥米，煲約二十分鐘即可。

功效：陳皮味辛、苦，性溫無毒，既能行氣，又能燥濕，與米同煲粥，功能順氣，健胃，化痰止咳，對痰濕犯肺咳嗽療效較好。

【二、肝火犯肺】

小兒氣逆咳嗽，面紅喉乾，咳時引脅作痛，苔薄黃少津，宜用清肝瀉火、潤肺化痰的藥膳。

芩地湯（一人分量）

材料：黃芩一錢，生地三錢，豬瘦肉四兩。

製法：以上材料洗淨，放入瓦煲內，加清水四碗，大火煮沸後，改用慢火煲一小時，即可飲用。

功效：清火補陰，對肝火犯肺之咳嗽有效。

【三、肺陰虧耗】

乾咳、咳聲短促，痰中帶血，口燥咽乾，午後潮熱，手足心熱，失眠、盜汗、形體消瘦、精神疲倦，舌紅少苔，宜用養陰清肺的藥膳調理。

元參麥冬烏梅湯（一人分量）

材料：元參一錢，麥冬四錢，烏梅兩枚，桔梗二錢，甘草一錢。

製法：全部材料洗淨，放入瓦煲內，加清水三碗，大火煮沸後，改用慢火煲四十五分鐘，即可飲用。

功效：能清肺化痰，理氣止咳，適用於陰虛內熱，津枯口渴，燥咳痰少，黏稠難咯，咽喉不利。

【四、肺脾俱虛】

小兒久咳不止，肺氣必虛，肺虛會影響到脾的運作，可見脾肺相互影響，其主要徵狀：咳嗽痰多，氣短懶言，肢軟無力，便爛。易感冒，苔白，宜用健脾補肺理氣化痰的藥膳療法。

二紅湯（一人分量）

材料：紅蘿蔔半斤，去核紅棗十二枚。

製法：紅蘿蔔去皮洗淨切件，紅棗洗淨，全部材料放入瓦煲內，加清水四碗，大火煮沸後，改用慢火煲四十五分鐘，即可飲用。

功效：能理肺脾之氣而止咳。