

慢性疾病的蜜疗法

郭旭光

(山东省莱州市慢性病防治院, 山东 莱州 261400)

1 瓜蒌葛根苏子蜜饮

验方: 瓜蒌 10 g, 葛根 10 g, 苏子 10 g, 桔梗 10 g, 豆粉 500 g, 蜂蜜 250 g。

用法: 将瓜蒌、葛根、桔梗切片, 与苏子一同烘干后打成细粉, 放入盘内, 加入豆粉、蜂蜜, 混合均匀, 加入水调湿, 然后拌散放在打了油的方饭盒内, 上笼沸水大火蒸约 30 min, 至熟即成。佐餐食用。

功效: 清热生津, 祛痰止咳, 润肺益胃。适用于慢性支气管炎。

2 芝麻生姜蜜饮

验方: 炒黑芝麻 250 g, 生姜 125 g, 白糖 125 g, 蜂蜜 125 g。

用法: 将生姜捣汁去渣, 与芝麻浸拌再炒一下, 冷后与溶化混合均匀的白糖、蜂蜜拌匀, 放入容器中。每日服 2 次, 早晚各服 10 g。

功效: 补肺降气定喘。适用于支气管哮喘。

3 黑芝麻蜂蜜饮

验方: 蜂蜜 100 mL, 黑芝麻 75 g。

用法: 先将黑芝麻蒸熟捣如泥, 放蜂蜜搅拌, 用温开水冲化, 每日分 2 次服用。

功效: 补益肝肾, 降血压。适用于高血压。

4 二至蜂蜜饮

验方: 女贞子、旱莲草、蜂蜜各 50 g。

用法: 将女贞子、旱莲草洗净切碎, 加水适量, 用小火浓缩 2 次, 每次 30 min 合并 2 次滤汁, 用文火浓缩至 200 mL, 加入蜂蜜调

匀即成。每日分 2 次饮用。

功效: 补益肝肾, 滋阴降压。适用于肝肾阴虚型高血压患者饮用。

5 蜜饯苹果

验方: 苹果 3 个 (重约 250 g), 白糖、蜂蜜各适量。

用法: 将苹果洗净削去皮, 切成四瓣, 去核切成橘瓣形, 用开水烫一会儿, 盛漏勺中控干, 晾凉备用。炒锅上火, 放适量糖, 用手勺不停地搅动, 待糖溶化成老黑色, 随即将苹果块放入, 同时倒进蜂蜜, 在小火上熬汤汁浓稠, 裹住苹果即可。当点心食用。

功效: 润五脏, 除烦开胃。适用于慢性胃炎。

6 山药内金蜂蜜饮

验方: 山药 30 g, 鸡内金 9 g, 蜂蜜 15 mL。

用法: 将山药、鸡内金水煎取汁, 调入蜂蜜搅匀, 每日 1 次, 分 2 次温服。

功效: 健脾温胃。适用于脾胃虚寒型慢性胃炎。

7 丹参枸杞山楂蜜膏

验方: 丹参 500 g, 枸杞 250 g, 山楂 250 g, 白糖 1000 g, 蜂蜜 60 g。

用法: 将以上前 3 味用冷水浸泡 2 小时, 中火烧开后改用小火煎 30 min, 滤取药液, 加水复煎, 合并两次药液, 去渣后加入白糖、蜂蜜, 用小火煎沸约 30 min, 至蜜汁渐浓时离火, 待冷装瓶。每日服用 3 次, 每次服 10 g, 饭后用温开水调服, 连服 3 个月为 1 个疗程。

功效: 滋肾养肝, 祛瘀生新。适用于慢性肝炎。

8 人参附子肉桂蜜

验方：人参 3 g，附子 3 g，肉桂 3 g，炮姜 3 g，蜂蜜适量。

用法：将以上 4 味共研细末，加入蜂蜜调和成泥状，制成圆形药饼，将药饼敷于脐孔上，用消毒纱布覆盖，再用胶布固定，每天换药 1 次，10 天为 1 个疗程。

功效：健脾益气，散寒止痛，温中止泻。适用于慢性肠炎。

9 熟地山药蜜饮

验方：熟地 60 g，山药 60 g，蜂蜜 500 g。

用法：将前 2 味洗净，倒入砂锅中，加 1 200 g 冷水，用小火煎煮约 40 min，滤取药液，加水复煎，合并两次药液，倒入盆中，加入蜂蜜，加盖不让水蒸气进入，用大火隔水蒸 2 小时，离火，待冷装瓶。每日服 2 次，每次服

10 g。饭后温开水送服。

功效：滋肾补脾。适用于慢性肾炎患者。

9 香蕉蜜粥

验方：香蕉 150 g，粳米 200 g，蜂蜜适量。

用法：将粳米淘洗干净，放入锅中，倒入适量清水，置火上煮开花成粥，然后将剥去皮切成小段的香蕉放入煮沸，调入蜂蜜稍煮即可。每日早晚各服食 1 次。

功效：润肺滑肠，通便，尤适宜于便秘患者。

10 香蜜茶

验方：香油 35 mL，蜂蜜 65 mL。

用法：将香油加入蜂蜜中，加沸水冲调即可。每日早晚各服 1 次。

功效：润肠通便，适用于习惯性便秘。