

寺
○食养最贴心
病好七分养

我的健康我做主

常见病 食物养生和宜忌

王焕华 ◎ 编著



广州出版社



天
地
图
书
TIANDI

R247.1-51
160
3

我的健康我做主

常见病 SHIWUYANGSHENGHEYIJI 食物养生和宜忌

CHANGJIANBING

王焕华 © 编著



广州出版社

常见病

CHANGJIANBING

SHIWUYANGSHENGHEYIJI

食物养生和宜忌

图书在版编目(CIP)数据

常见病食物养生和宜忌 / 王焕华编著. —广州: 广州出版社, 2007.4
(我的健康我做主)

ISBN 978-7-80731-490-5

I. 常… II. 王… III. ①常见病—食物养生②常见病—饮食—禁忌
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 044313 号

策 划 林 德 吴为华

编 著 王焕华

责任编辑 高旭正

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 黄瑞英

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

印 刷 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

(地址: 广州市增槎路 1113 号 邮政编码: 510435)

规 格 889mm × 1194mm 24 开 1370 千字 37.5 印张

版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80731-490-5

定 价 132.00 元 (全六册)

版权所有, 翻印必究

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

“食药同源”说

在上古时代，食物与药物是分不开的。当时人们处于一种以觅食为生的原始生活方式中，人们在寻找食物的过程里，也发现了一些药物。不仅如此，他们也认识到许多食物不仅可以食用，还可以作为药物，不但能补养身体，填腹充饥，还能医治一些简单的病症。也有一些中药，同时具有食养作用，至今仍被视为药食兼用之品。成书于东汉的《神农本草经》记载：“上品 120 种为君，主养命以应天……中品 125 种为臣，主养性以应人……下品 125 种，为佐使，主治病以应地……”在上品之中，就有大枣、葡萄、酸枣、海蛤、瓜子等 22 种食品。中品内有干姜、海藻、赤小豆、龙眼、粟米、螃蟹等 19 种常食之物。下品中也有 9 种可食物品。由此不难看出，在上古时期，食物与药物之间有时很难严格区分。这就是“食药同源”。

所以，从广义的角度来说，食物也是药物，它不仅与药物一样，来源于大自然，同时很多食物也具有四气五味的特性，也能治疗疾病。直到今天，仍有很多食物被医家当做中药来广泛使用，如大枣、百合、莲子、芡实、山药、山楂、桑葚、生姜等。同样，有不少中药，人们也常当做食品来服用，如枸杞子、首乌粉、冬虫夏草、薏苡仁、金银花、西洋参等。正因为如此，台湾省卫生主管部门还根据民众习俗，特地将人们经常食用的 45 味中药列入食品管理范畴。

正是由于食物也是药物，药物也作食用，食物又有性味归经之分，有着良好的食养食疗效果，所以，古代医家也常把食物的功用主治与药物等同起来，甚至一味食物当做一首名方来看待。例如，牛肉作为食品，能补脾胃，益气血，古代医家就把牛肉的功效与中药黄芪画上等号。羊肉甘温，益气补虚，名医李东垣认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”将羊肉之功与人参并列。近代也有学者将海参、狗肉的功用比作红参。还有把甲鱼、鸭肉、燕窝的作用喻为西洋参，将鸡肉（或乌骨鸡）的功效比作党参等。民间还俗称鹌鹑为“动物人参”。至于将一味食物喻为一首名方，古人也多有评述。如清代医家张璐在《本经逢原》中说：“西瓜能解太阳、阳明中喝热病大

渴，故有天生白虎汤之称。”这是将一味西瓜比作清热名方“白虎汤”。清代名医王孟英曾说：“甘蔗，榨浆名为天生复脉汤。”这又是将一味甘蔗汁的功用比作益气滋阴的名方“复脉汤”。梨甘寒生津，润燥止渴，《随息居饮食谱》云：“绞汁服，名天生甘露饮。”

明白了“食药同源”的道理，就可以使人们进一步加深对食性的理解，对中国人的传统饮食宜忌观有深一层的认识。

王焕华

于金陵不漏居



王焕华，1946年7月生，江苏省南京市人。

其代表性学术论著有：

《常见综合征中医治疗》（人民卫生出版社）

《中医疗法指南》（香港读者文摘远东有限公司）

《中国药话集》（台湾旺文社股份有限公司）

《中药趣话》（百花文艺出版社）

《药粥疗法》（人民卫生出版社）

对中医养生学尤其是中医食疗食养理论颇多研究，其代表性著作有：

《实用健儿药膳》（江苏科学技术出版社）

《长寿药粥谱》（天津科学技术出版社）

《新编长寿药粥谱》（江苏科学技术出版社）

《家庭保健饮料》（江苏科学技术出版社）

《中国传统饮食宜忌全书》（江苏科学技术出版社，全国优秀畅销书）

《完全健康饮食手册》（台湾旺文社股份有限公司）

《教你活到100岁》（江苏科学技术出版社）

《中华食物养生大全》（广东旅游出版社）

目录 Contents

常见病食养参考

第一节 心血管疾病 3」

1. 高血压病（附：中风后遗症） / 3
2. 冠心病及动脉粥样硬化症 / 5

第二节 呼吸疾病 6」

1. 慢性支气管炎 / 6
2. 支气管扩张 / 7
3. 支气管哮喘 / 8
4. 肺结核 / 10
5. 矽肺 / 11
6. 肺痿 / 12
7. 肺脓疡 / 14
8. 感冒 / 15
9. 咳嗽 / 16
10. 咯血 / 18

第三节 消化疾病 19」

1. 慢性胰腺炎 / 19
2. 胃痛 / 20
3. 黄疸 / 24
4. 脂肪肝 / 25
5. 肝炎及肝硬化 / 26
6. 便秘 / 27
7. 痢疾 / 28
8. 腹泻 / 30

第四节 泌尿疾病 33」

1. 尿路感染 / 33

2. 尿血 / 34
3. 肾下垂 / 35
4. 肾炎 / 36
5. 泌尿系结石 / 39
6. 老年性尿频 / 40

第五节 内分泌疾病和风湿病 41」

1. 单纯性甲状腺肿 / 41
2. 甲状腺机能亢进症 / 42
3. 单纯性肥胖症 / 43
4. 高脂血症 / 44
5. 干燥综合征 / 45
6. 糖尿病 / 46
7. 低血糖 / 47
8. 痛风 / 48
9. 红斑性狼疮 / 49

第六节 神经精神疾病 50」

1. 神经衰弱 / 50
2. 健忘 / 51
3. 失眠 / 52
4. 老年性痴呆 / 53

第七节 外科疾病 54」

1. 淋巴结核 / 54
2. 痈疖疔疮丹毒 / 55
3. 慢性胆囊炎和胆石症 / 56
4. 胆道蛔虫病 / 57

5. 痔疮 / 58

6. 口疮 / 59

第八节 男科疾病 60」

1. 遗精、早泄 / 60

2. 前列腺增生 / 62

3. 阳痿（附：男子性欲减退） / 63

4. 精液异常症 / 64

第九节 妇产科疾病 65」

1. 月经病 / 65

2. 妊娠病 / 68

3. 哺乳期及缺奶 / 70

4. 带下病 / 71

第十节 儿科疾病 72」

1. 小儿疳积 / 72

2. 百日咳 / 73

3. 疳夏 / 74

第十一节 眼耳鼻咽喉口腔科疾病 75」

1. 目赤肿痛 / 75

2. 夜盲症 / 76

3. 耳鸣耳聋 / 77

4. 炸腮 / 78

5. 鼻衄 / 79

6. 咽喉肿痛 / 80

第十二节 皮肤科疾病 81」

1. 皮肤湿疹 / 81

2. 水痘 / 83

3. 带状疱疹 / 84

4. 麻疹 / 85

第十三节 其他疾病 86」

1. 心悸 / 86

2. 更年期综合征 / 88

3. 发热 / 89

4. 痹证 / 92

5. 汗证 / 93

6. 水肿 / 96

7. 醉酒 / 97

8. 腰酸痛 / 98

9. 癌症 / 99

10. 白细胞减少症 / 101

11. 体质虚弱症 / 102

营养素食养参考

第一节 蛋白质、脂肪和糖 110」

第二节 维生素 114」

第三节 无机盐和微量元素 128」



常见病食养参考

CHANGJIANBING
SHIYANGCANKAO



“饮食之味，有与病相宜，有与病为害。若得宜则益体，害则成疾。”

——东汉·张仲景

无论是患有急性病还是慢性病，食物养生保健都是极为重要的，因为这直接关系到病情的控制和及早的康复。正如东汉医家张仲景所言：“饮食之味，有与病相宜，有与病为害。若得宜则益体，害则成疾。”

以最为常见的感冒咳嗽为例，根据中医理论，若属于风寒感冒咳嗽，理应及时吃些辛温散寒，宣肺化痰的食物，如生姜、葱白、萝卜汤之类，有利于病情尽快好转和消失。而



◎葱白

切勿不可食用荸荠、柿子、梨、香蕉之类性凉之物，以免寒

邪不得发散，咳嗽缠绵不已。

慢性疾病的食物养生更是如此，食之不当，或使旧病复发，或使迁延难愈。如慢性皮肤湿疹，多属湿热之邪内蕴，理当常吃清淡利湿之物，以使湿热之邪彻底清除而愈。若误以甘肥滋腻食物盲目补养，或滥食辛辣香燥助

热上火之品，甚至各类荤腥发物恋邪助湿食物，必然是终生难愈，或愈而又发。



◎生姜

食物犹如药物，食性有寒、热、温、凉、平之别，食味有辛、甘、苦、咸、酸之异，归经各有不同，功效更有补泻之分。善于食物养生者则于病有益，促使痊愈；无视食物养生者，犹如药不对症，轻者使病情反复，重者使疾病恶化。食物养生，不可不慎！



◎香蕉

常见病者的食物养生，必须以中医理论为指导，分清病情，了解食物，辨证选择。在此，列选出最常见的几十种疾病，并以列表形式，分为“饮食原则”、“推荐食物”和“禁忌食物”三个方面，简明扼要地阐述，供读者参考。



◎柿子

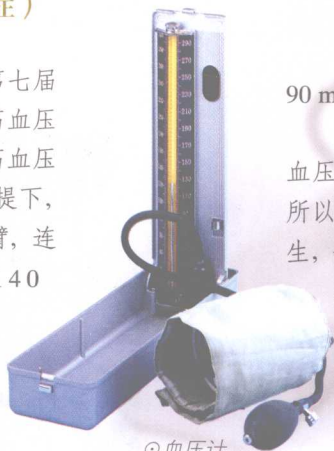
第一节 心血管疾病

1. 高血压病（附：中风后遗症）

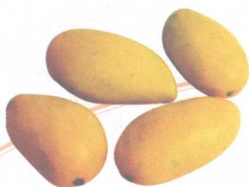
1998年9月29日至10月1日，第七届世界卫生组织/国际高血压病联盟的高血压病大会在日本召开，大会明确了新的高血压病诊断标准：在未用任何降压药的前提下，经多次测量血压（一般是测量同一上臂，连续3日），如果收缩压大于或等于140 mmHg（毫米汞柱），舒张压大于或等于

90 mmHg（毫米汞柱），即为高血压。

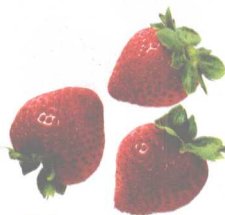
中风，又称脑血管意外，大多是在高血压病或高脂血症的基础上诱发引起的。所以，这类病人及中风后遗症者的食物养生，也可参照高血压病或高脂血症者的养生原则，选用相应的食物。



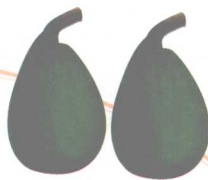
◎ 血压计



◎ 芒果



◎ 草莓



◎ 无花果



◎ 苹果



◎ 西瓜

高血压病食物养生参考

食 养 原 则

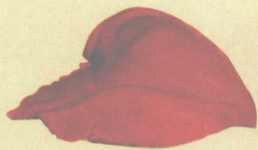
可选择植物油及低盐、低热量、低脂、低胆固醇食物，保持清淡饮食；常吃多吃新鲜蔬菜瓜果；适量补充蛋白质饮食。应当限制脂肪摄入量，尤其是动物性脂肪和高胆固醇食物；勿食过咸食物；戒烟酒。

推 荐 食 物

苹果、山楂、柿子、荸荠、梨、香蕉、葡萄、橘子、草莓、无花果、猕猴桃、芒果、金橘、西瓜、核桃、花生、芝麻、莲子心、番茄、大蒜头、芹菜、茄子、萝卜、茭白、洋葱、蕹菜、马兰头、枸杞头、菊花脑、茼蒿、菠菜、青芦笋、黄瓜、冬瓜、丝瓜、海带、海蜇、紫菜、裙带菜、淡菜、发菜、羊栖菜、香菇、草菇、金针菇、平菇、猴头菇、木耳、灵芝、蜂蜜、白菊花、槐花、绿豆、兔肉、蚌、甲鱼、蛙肉、乌鱼、鳊鱼、鸽肉、蚕蛹、决明子、枸杞子、黄精、何首乌、天麻、西洋参、杜仲及豆制品和海产等。



禁 忌 食 物



◎猪肝

狗肉、羊髓、牛髓、猪肥肉、猪油、猪肝、猪肾、鸡肉、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹅蛋黄、鹌鹑蛋黄、醍醐、虾、猪脑、鸭脑、鸡脑、兔脑、胡椒、辣椒、桂皮、食盐、烟草、酒、人参等。

2. 冠心病及动脉粥样硬化症

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是指心脏的冠状动脉管壁内，有大量胆固醇沉积所形成的一种病理变化。而动脉粥样硬化症简称动脉硬化症，是指全身大、中动脉的管壁内，沉积大量的胆固醇而形成的病理变化。两者的病理实

质是相同的，所以，他们的食物养生内容也是一样的。国内外学者大多认为，饮食、遗传和精神紧张是影响冠心病的三大因素。所以，食物养生对冠心病和动脉硬化者来说，至关重要。

冠心病及动脉粥样硬化症食物养生参考

食 养 原 则	应当选择植物蛋白及淀粉类食物；选择富含维生素C和高纤维素的食物；经常吃些水产藻类食物(中医认为这类食物有软坚散结和软化血管的作用)；应选择植物油和低盐饮食。勿食高脂肪高胆固醇食物；勿抽烟喝酒；切勿饮食过饱。
推 荐 食 物	 ◎玉米 玉米、燕麦、马铃薯、山药、番薯、南瓜、山楂、橘子、橄榄、猕猴桃、无花果、草莓、香蕉、苹果、荸荠、花生、番茄、萝卜、旱芹、大蒜头、洋葱、竹笋、青芦笋、冬瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、瓠子、茭白、葱、香菇、金针菇、猴头菇、平菇、草菇、灵芝、黑木耳、海藻、海带、紫菜、海蜇、牛奶、羊奶、马奶、酸奶、蜂蜜、蜂王浆、香醋、淡菜、海参、干贝、鲍鱼、泥鳅、蛙肉、蛤蜊、牡蛎、青鱼、鳙鱼、马肉、鸽肉、兔肉、雉肉、槐花、白菊花、何首乌及豆制品等。
禁 忌 食 物	羊髓、猪肥肉、猪肝、猪肾、鹅肉、醍醐、猪油、鸡肉、鸡油、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹅蛋黄、鹌鹑蛋黄、猪脑、鸭脑、兔脑、鸡脑、虾、虾皮、鱿鱼、乌贼鱼、蟹黄、凤尾鱼、白酒、啤酒等。  ◎虾

第二节 呼吸疾病

1. 慢性支气管炎

慢性支气管炎是老年人的常见病，故又称老年慢性支气管炎。其主要表现为慢性咳嗽或咳痰，往往缠绵不已，反复发作。若病情迁延日久，后期会发生慢性阻塞性肺气肿，甚至是肺源性心脏病。

中医认为，慢性支气管炎大多为寒痰阻肺，咳嗽痰多，痰白而黏，或咳痰清稀，受凉即发，平素怕冷，四肢欠温，舌苔白腻。

慢性支气管炎食物养生参考

食养原则

大多数老年慢性支气管炎，都是阳气不足，寒痰阻肺所致。因此，食物养生应当选择温热性食物；选择健脾养肺、补肾化痰的食物。勿食油腻黏糯、助湿生痰的食物；勿食性寒生冷之物；应当戒烟。

推荐食物



◎花生

花生、橘饼、金橘、百合、核桃、栗子、佛手柑、白果、柚子、山药、燕窝、灵芝、猪肺、羊肉、狗肉、生姜、大葱、萝卜、冰糖、红糖、银耳、冬虫夏草、人参、黄芪等。

禁忌食物

蚌、蚬、田螺、蟹、柿子、香蕉、西瓜、猕猴桃、石榴、荸荠、薄荷、金银花、莼菜、生萝卜、甜瓜、生沙葛、生黄瓜、生菜瓜、苦瓜、芹菜、绿豆芽、豆腐、绿豆等。



◎黄瓜

2. 支气管扩张

支气管扩张的特点是反复咳嗽、吐脓痰和咯血，这主要是因为支气管管壁和管腔扩张，而且

往往伴有支气管黏膜慢性炎症和分泌物过多，故常并发化脓性感染。

支气管扩张食物养生参考

食 养 原 则

根据中医理论，支气管扩张的病理是痰热蕴肺，或是肺中燥热，伤及肺经脉络所致。因此，食物养生时应当选择具有清肺化痰、养阴降火的食物。勿食辛辣温热、炒爆煎炸、肥腻温补、助热上火的食物。

推 荐 食 物

梨、柿子、枇杷、荸荠、无花果、罗汉果、橄榄、萝卜、生藕、菊花脑、茼蒿、青菜、羊栖菜、蕺菜、海蜇、紫菜、发菜、竹笋、丝瓜、冬瓜、绿豆、甘蔗、花生、冰糖、豆腐、燕窝、柿饼、藕、山药、银耳、鸭肉、荷叶、金银花等。

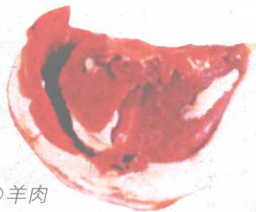


◎ 绿豆



◎ 绿豆

禁 忌 食 物



◎ 羊肉

狗肉、羊肉、鸡肉、鹅肉、猪头肉、核桃、荔枝、龙眼、杏、石榴、樱桃、山楂、桃子、生姜、胡椒、辣椒、芫荽、大蒜、大葱、香椿头、洋葱、芥菜、韭菜、茴香、豆蔻、砂仁、桂皮、人参、黄芪、烟草、酒等。



◎ 荔枝

3. 支气管哮喘

支气管哮喘是因支气管痉挛、黏膜水肿、分泌物增多而引起支气管阻塞的一种过敏性疾病，表现为阵发性气急、胸闷、呼吸困

难、哮喘、咳嗽和咯痰，除粉尘、花粉或冷空气、油烟、化学性气味等诱发因素之外，食物也常导致哮喘发作。

传统医学认为，哮喘的发生以痰为内因，

由于宿痰内伏，每因感受外邪或其他因素而诱发。由于成痰之因不同，所以，中医又分哮喘病为寒哮与热哮两大类型。

寒哮者呼吸急促，喉中有痰鸣声，咳痰清稀、色白、呈黏沫状，胸膈满闷如窒，面色晦滞带青，口不渴或喜热饮，舌苔白滑，经常是受凉感寒即发。

热哮者也是呼吸急促，喉中有哮鸣音，但咳痰浊黄、胶黏而稠、排吐不利，胸膈满闷不安，面赤自汗，口渴喜饮，舌红苔黄。



◎花生粥

◎西瓜



支气管哮喘食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
<u>寒哮</u>应当选择具有温肺、散寒、豁痰、利窍作用的温热性食物。勿食生冷性寒食物；勿食过咸油腻食物；勿食海腥及烟酒。	花生、黑芝麻、核桃、灵芝、柿饼、大蒜、白果、燕窝、银耳、冬虫夏草、蜂王浆、狗肉、羊肉、麻雀肉、鹌鹑蛋、生姜、葱白等。	橘子、枇杷、香蕉、甘蔗、荸荠、西瓜、柿子、螃蟹、蚌、蚬、蛤蜊、田螺、螺蛳、黄鱼、带鱼、甜瓜、苦瓜、豆腐、海带、莼菜、发菜、菠菜、茄子、竹笋、蕹菜、马兰头、茼蒿、蘑菇、金针菇、草菇、绿豆、鸭蛋、食盐等。
<u>热哮</u>应当选择具有性凉清热、清肺化痰作用的食物。勿食辛辣温燥、油煎炒爆、性热上火食物；勿食甘肥滋腻、助痰食物及烟酒。  豆腐	 丝瓜 豆腐、花生、梨、萝卜、灵芝、柿霜、冬瓜、丝瓜、白果、柚子、燕窝、海蜇、荸荠、百合等。	 黄鱼 鹅肉、虾、公鸡、猪头肉、鳗鱼、黄鱼、带鱼、鲚鱼、鲥鱼、鲤鱼、章鱼、鲢鱼、乌贼鱼、鲳鱼、芥菜、香椿头、茺荑、杏、石榴、樱桃、龙眼、荔枝、红枣、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、人参、烟草、酒等。

4. 肺结核

结核病是结核杆菌引起的一种慢性传染病，全身不少脏器和组织都能得结核病，但以肺结核最为多见常见，中医称之为“肺癆”、“癆瘵”。主

要表现为低热、盗汗、疲倦、乏力、精神欠佳、食欲减退、咳嗽带血等。

肺结核食物养生参考

食养原则

肺结核多属肺气虚弱、阴虚火旺的病情，其食物养生原则是应当选择具有益气、养阴、润肺、抗癆作用的食物；常吃些高蛋白营养滋补食物；多吃些新鲜乳类、蛋类、豆类食物。勿食辛辣香燥、伤阴耗气的食物；勿食炒爆助火、温补发物食品；严禁烟和白酒。

推荐食物



◎胡萝卜

◎胡萝卜

西谷米、白果、燕窝、银耳、百合、山药、糯米、花生、粳米、薏苡仁、玉米、燕麦、芝麻、黑木耳、猪肺、蛇肉、甲鱼、蚕蛹、鳗鱼、鳊鱼、鳊鱼、蛤蜊、龟肉、牡蛎、鸭肉、鹌鹑蛋、海参、乌骨鸡、猪肉、泥鳅、乌鱼、青鱼、鲫鱼、牛肉、鸡肝、羊奶、牛奶、鸡蛋、大蒜、梨、藕、胡萝卜、甘蔗、大枣、莲子、冬虫夏草、黄豆制品等。

禁忌食物

胡椒、辣椒、花椒、桂皮、狗肉、鹅肉、公鸡、黄鱼、鲈鱼、鲑鱼、鲳鱼、鲤鱼、带鱼、虾、螃蟹、猪头肉、羊肉、麻雀肉、驴肉、野鸡肉、香椿头、茺荑、芥菜、烟草、白酒等。



◎胡椒