

健康饮食顾问



常见病

Changjianbing Jiating Jiankang Yinshi

家庭健康饮食

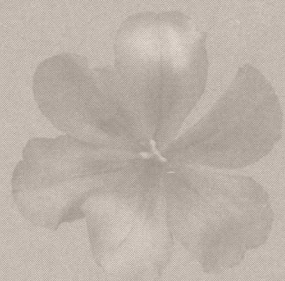
主编 执云



智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥和补养身体，并且能够医治一些简单的疾病。

北京燕山出版社

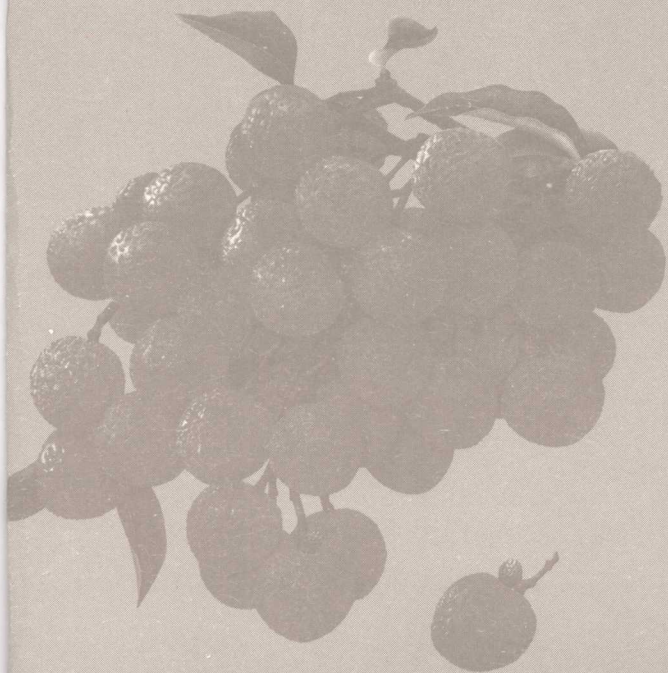
健康饮食顾问



常见病

Changjianbing Jiating Jiankang Yinshi

家庭健康饮食



图书在版编目(CIP)数据

常见病家庭健康饮食 / 执云主编. —北京: 北京燕山出版社, 2008. 1

(健康饮食顾问)

ISBN 978-7-5402-1939-0

I. 常… II. 执… III. 常见病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 180113 号

常见病家庭健康饮食

编 译: 执云

责任编辑: 亦耕

封面设计: 艺平工作室

出版发行: 北京燕山出版社

社 址: 北京市灯市口大街 100 号 100006

电 话: 86-10-65240236 (发行部)

86-10-65240430 (总编室)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 1000×720 毫米 1/16 开本 印 张: 130

字 数: 1000 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5402-1939-0

定 价: 298.00 元 (全十册)

目 录

第一章 呼吸系统疾病

第一节 急性支气管炎	2
第二节 慢性气管炎	4
第三节 肺气肿	7
第四节 肺炎	9
第五节 发热	11
第六节 咳嗽	14
第七节 支气管扩张	16
第八节 支气管哮喘	18
第九节 肺结核	21
第十节 流行性感冒	24

第二章 消化系统疾病

第一节 胃十二指肠溃疡	28
第二节 急性胃炎	31
第三节 慢性胃炎	33
第四节 胃下垂	36
第五节 胃痛	38
第六节 腹痛	41
第七节 腹泻	43
第八节 痢疾	46
第九节 便秘	48
第十节 肝硬化	51
第十一节 慢性肝炎	54
第十二节 病毒性肝炎	56

第三章 心血管系统疾病

第十三节	风湿性心脏病	59
第十四节	高血压病	61
第十五节	心悸	64
第十六节	脑血管意外	67
第十七节	冠心病	69

第四章 泌尿生殖系统疾病

第一节	水肿	73
第二节	急性肾炎	75
第三节	慢性肾炎	77
第四节	泌尿系统感染	79
第五节	前列腺增生症	81
第六节	慢性肾功能衰竭	83
第七节	遗精	85
第八节	阳痿	87

第五章 血液系统疾病

第一节	缺铁性贫血	90
第二节	血小板减少性紫癜	93

第六章 内分泌系统疾病

第一节	单纯性甲状腺肿	96
第二节	甲状腺功能亢进症	98
第三节	糖尿病	101
第四节	干燥综合征	105
第五节	肥胖症	107
第六节	胶原性疾病	110
第七节	类风湿性关节炎	111

第七章 神经系统疾病

第一节 中风后遗症	114
第二节 失眠	116
第三节 健忘	118
第四节 眩晕	121
第五节 神经衰弱	124

第八章 儿科疾病

第一节 麻疹	128
第二节 百日咳	130
第三节 流行性腮腺炎	132
第四节 水痘	135
第五节 小儿遗尿症	138
第六节 小儿腹泻	140
第七节 口腔炎	142
第八节 幼儿湿疹	143

第九章 外科疾病

第一节 疔与疖	146
第二节 蜂窝组织炎	149
第三节 急性乳腺炎	151
第四节 丹毒	153
第五节 骨折	155
第六节 淋巴结核	158

第十章 皮肤与风湿性疾病

第一节 银屑病	162
第二节 痤疮(粉刺)	164

第三节	风湿性关节炎	167
第四节	皮肤湿疹	169

第十一章 妇产科疾病

第一节	外阴炎	172
第二节	外阴瘙痒症	174
第三节	子宫颈炎	176
第四节	子宫肌瘤	178
第五节	子宫脱垂	181
第六节	妊娠剧吐	184
第七节	妊娠高血压综合征	186
第八节	产后子宫复旧不良	189
第九节	产褥感染	191
第十节	更年期综合征	193
第十一节	闭经	195
第十二节	痛经	197

第十二章 眼耳鼻咽喉疾病

第一节	急性结膜炎	200
第二节	夜盲症	202
第三节	近视	204
第四节	角膜炎	207
第五节	青光眼	209
第六节	白内障	211

呼吸系统疾病

急性支气管炎

支气管炎是病毒和细菌感染、物理、化学性刺激或过敏反应所致引起的支气管黏膜急性炎症。

食疗食补

杏仁豆腐

原料：甜杏仁 120 克 大米 30 克、白糖 240 克。

制作：甜杏仁用开水略泡片刻，剥去红衣，放入冷水中浸泡，大米淘洗干净；把杏仁和大米捞在一起，加入 650 克清水，磨成浆，过滤去渣，锅置火上，加入 500 克清水，加白糖，待糖溶化后，将杏仁浆慢慢倒入锅内，随倒随搅（以防糊锅），全部搅成浓汁，不要大开锅，以免起沫，熟后盛入碗内即成。

功效：止咳定喘，润肠通便。适宜于急、慢性支气管炎，肺结核等患者食用。也可作为癌症病人的辅助食疗。



中医观点

中医多称为“咳嗽”“痰饮”“哮喘”等。急性支气管炎多为风寒型和风热型。

风寒型：咽痒咳嗽，咳痰稀薄色白，常伴恶寒、发热、无汗、鼻塞、流清涕、头痛肢体酸痛等症，苔薄白、脉浮或浮紧。

风热型：咳嗽，喉燥咽痛，咯痰不爽，痰粘稠或稠黄，常伴恶风、发热、口渴，汗出，鼻流黄涕，头痛等症，苔薄黄。脉浮数或浮滑。

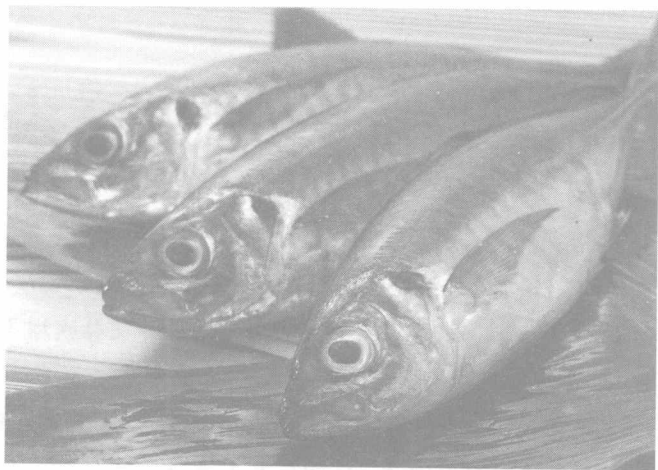
宜食

富含维生素 A 和胡萝卜素食物，如动物肝脏、肾脏、蛋黄、鱼类，及胡萝卜、番茄、各种绿叶蔬菜类。容易消化吸收的饮食，如有发烧，可食用清淡的流质饮食或半流质饮食，如米汤、面汤、牛奶、藕粉、蒸蛋羹等。

忌食

油煎炸食物和不发酵面食，如油条、麻球、麻花、油饼等；这些食物不易消化，食用后会影响到脾胃消化功能，生热胀气，助湿生

痰,使得咳嗽、咳痰的症状加重。生冷食物,如生冷的瓜果、拌凉菜、冷饮、海鲜等,因容易被细菌污染,如太凉可引起气管痉挛,黏膜上皮细胞活动减慢,使得咳嗽加重,痰不容易排出。辛辣刺激性食物,如辣



椒、大蒜、韭菜、洋葱,以及胡椒粉、芥末等,食用后刺激气管,可引起呛咳,甚至引起黏膜破裂出血。有兴奋作用的食物,如咖啡的咖啡因有兴奋作用,会影响呼吸道的正常生理功能,可引起痰液积聚;浓茶也有同样的作用,可能会减低治疗药物的效果。痰多者不宜食用白萝卜,食用后会加重症状;支气管炎痰湿较盛者,不宜食用海蜇,食用则使痰湿加重;气管炎等呼吸系统疾病痰多者,不宜食用橘子;石榴性味甘酸,有收敛津液的作用,助湿生痰,支气管炎痰湿较盛者不宜食用;乌梅味酸,助湿生痰,气管炎、支气管炎及痰湿较盛者不宜食用;桂圆肉味甘性温,助湿生痰,支气管炎患者不宜多食;呼吸系统疾病患者忌睡前饮酒类,因可能会影响睡眠中的呼吸,甚至抑制呼吸。

生活提示

急性支气管炎,在儿童和青壮年时期易患病,不及时治疗,容易合并肺炎和转变成慢支。

菠萝鸡片

原料:鸡脯肉 300 克、菠萝 150 克、香菇 15 克、水发玉兰片 15 克、火腿 15 克、蛋清 1 个、调料适量。

制作:鸡脯肉去皮、筋,洗净,切片,用鸡蛋清、料酒、味精、盐少许浆好;香菇、玉兰片、火腿切成片;鸡脯片用温油滑开,将香菇、玉兰片、火腿一同下锅,稍滑一下即倒入漏勺内控油。在另一灶上坐锅,加油少许,放清汤 150 克,加入调料,用湿淀粉勾芡,再将鸡片和配料下锅,加入菠萝,点上豆浆,淋上鸡油即成。

功效:清热解暑,生津止渴。适宜于炎暑季节作解暑之品,且可用以治疗肾炎、支气管炎以及肠炎腹泻等症。

慢性气管炎

慢性气管炎是老年人常见病,故俗称老年慢性支气管炎。由感冒和急性气管炎治疗不及时,病程迁延而引起,长期接触刺激性尘埃或受到污染的气体,也可能引起。由于患者支气管壁黏膜充血,水肿及黏膜增生,纹理变大增粗,分泌亢进,过多的黏膜分泌物,使气管和支气管内痰量增多,长期反复咳嗽,不但影响呼吸的通畅,而且容易造成其他感染。其主要症状为慢性咳嗽或咳痰,反复发作。如果病情迁延日久,后期会发生慢性阻塞性肺气肿,或肺源性心脏病;除咳嗽外,兼有气喘、气短等症状。

食疗食补

滋肺五汁饮

原料:荸荠、鲜藕、白萝卜各250克,梨500克。

制作:上述原料榨汁,加蜂蜜250克,混匀,置冰箱内保存。每日服2~3次,每次30毫升。

功效:于慢性支气管炎属痰热或阴虚者。

四仁鸡子粥

原料:白果仁、甜杏仁、核桃仁、花生仁各适量。

制作:上述原料按1:1:2:2比例,混合,研末,和匀,每日清晨取20克,加鸡子1只,煮1小碗服下,连服半年。

功效:对缓解慢性支气管炎喘咳有效。

中医观点

慢性支气管炎中医又称为“久咳”,多属“内伤咳嗽”范围,其病因病机大多为寒痰犯肺,主要症状为咳嗽痰多,痰白而黏,或咳痰清稀,受凉即发,平常怕冷,四肢欠温,舌苔白腻。

慢性支气管炎可分为痰湿、痰热及肺虚等类型。

痰湿型:痰多色白,粘腻或稠厚、胸脘痞闷,食少体倦,苔白腻,脉濡滑。

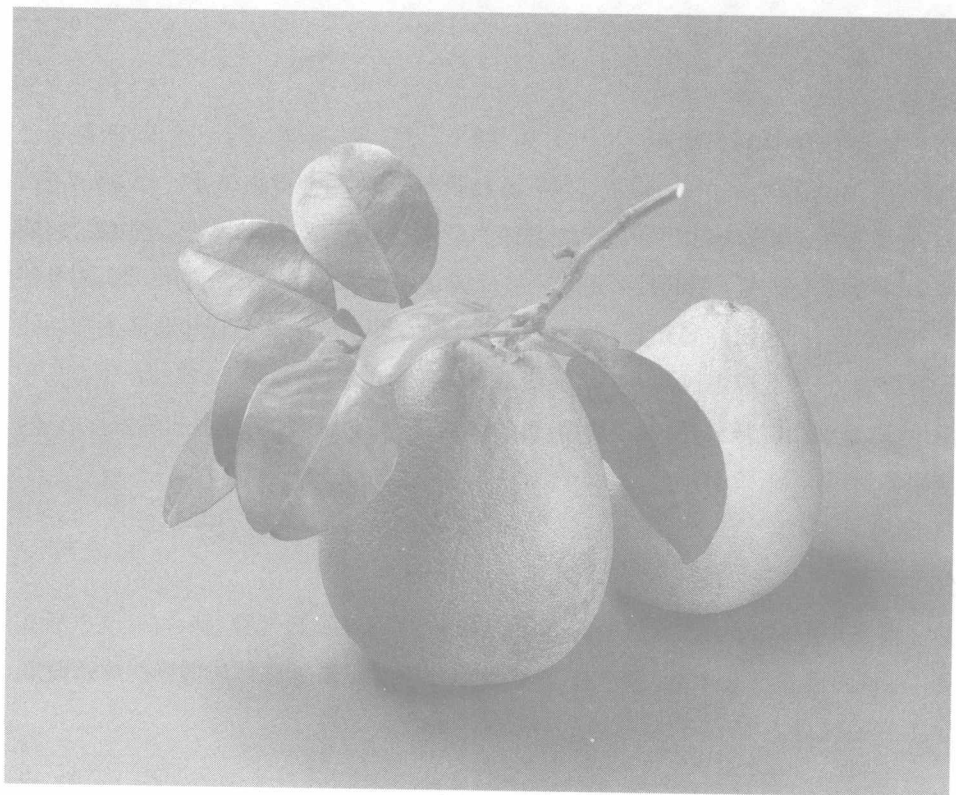
痰热型:痰多色黄,质稠或粘厚,气促胸闷,身热,口渴,舌质红,苔黄或黄腻,脉滑数。

肺虚型:咳嗽时作,气短声低,面色苍白,疲乏无力,舌质淡,苔薄白,脉细弱者属肺气虚。时作干咳,痰少或痰中带血,盗汗,口干咽燥,手足心热,或有低热,舌红少苔,脉细数者属肺阴虚。

宜食

高蛋白高维生素饮食。慢性气管炎患者病程长,反复发作;有咳嗽、咯痰或气喘等症状;多数患者年纪大,体质比较虚弱。咳嗽排痰,实际就是消耗体内的能量贮备,蛋白质缺乏,抵抗力降低。因此,需要采用高蛋白饮食及时补充。可选用鸡肉、鸡蛋、猪瘦肉、鱼类、豆制品等,以补充蛋白质分解的消耗,增强人体免疫功能;还应多摄取富含维生素 C、维生素 A、B 族维生素的食物。

维生素 C 能提高人体的抵抗力,增强免疫功能。宜选用健脾补肾,益肺祛痰,理气止咳的食物,如梨子、橘子、枇杷、百合、莲子、白木耳、核桃、蜂蜜,这些食物既能强身,又有助于减轻临床症状。增加水分供给量:大量喝水有助于痰液稀释,有利于清洁呼吸道内的痰液。还可以选用花生、橘饼、金橘、百合、胡桃仁、石耳、山药、芥菜、燕窝、灵芝、冬虫夏草、紫河车、猪肺、佛手柑、栗子、马兰头、羊肉、橘皮、萝卜、生姜、饴糖等。





忌食

蚌肉、螃蟹、蛤蚧、螺蛳、柿子、香蕉、西瓜、罗汉果、石榴、荸荠、丝瓜、薄荷等食物。腥膻油腻食物,如黄鱼、带鱼、蟹类、虾和肥肉等。刺激性食物如辣椒、大蒜、香葱、韭菜、芥末等,会直接刺激呼吸道,导致支气管平滑肌痉挛,使咳嗽、气喘加重,痰液增多,不利病情恢复。奶制品可引起痰液变稠,感染加重,故应限制食用。烟、酒会使支气管扩张,呼吸道黏膜充血、水肿,分泌物增加;烟尘会破坏气管和肺的生理功能和防御能力,因此应当戒烟限酒。腌渍及味咸食物,如腌渍食物、味咸的食物容易积湿生痰,痰浊阻遏肺气,会加重病情;过冷过热食物,会刺激气管,引起阵发性咳嗽,应限制食用。

生活提示

慢支是中、老年人的常见多发病,迁延日久,可以导致肺气肿、肺心病、支气管扩张等。预防慢支严重并发症的发生,除积极治疗慢支外,要加强体质锻炼的耐寒锻炼,预防感冒,戒烟酒,饮食宜吃易消化、富有营养的食品。

肺气肿

肺气肿多由于慢性气管炎、支气管哮喘、肺结核、支扩反复合并感染等慢性阻塞性的肺部疾患所导致,使气管的弹性减退,过度膨胀,充气和肺容积增大,或同时伴有气管壁破坏的病理状态。

中医观点

肺气肿属中医学“肺胀”的范畴。

宜食

采用少量多次的进餐方式;每天宜进食6~7次。多食用易于消化、吸收的食物,如牛奶、蛋类、猪瘦肉、豆类及其制品等。

忌食

油腻食物,如猪油、牛油、肥肉、烤鸡、烤鸭肉、烤乳猪等,因其性腻,易生痰湿,故应限制食用。腥膻食物,如黄鱼、带鱼、虾类、蟹等,可使



食疗食补

白果鸡丁

原料：嫩鸡肉 350 克、白果 100 克、柿子椒青红色各 1 个、蛋清 2 个、精盐 5 克、料酒 5 克、湿淀粉 25 克、葱段 10 克、清汤 50 克、香油 5 克、植物油 500 克、味精、白糖适量。

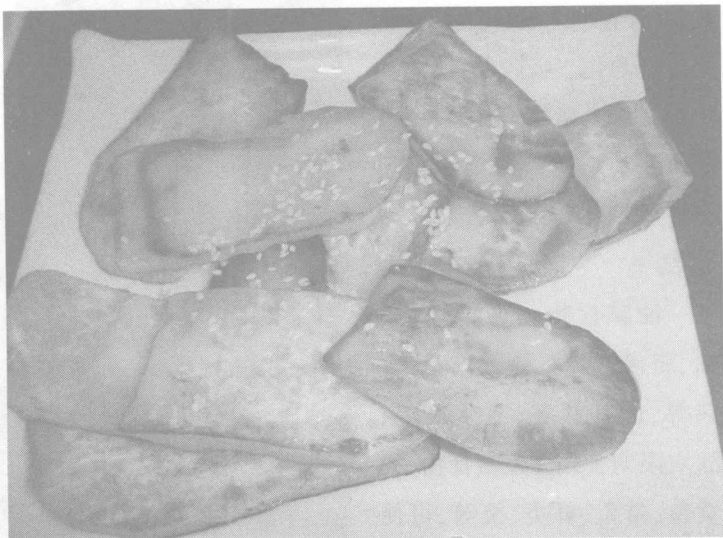
制作：鸡肉切成 1 厘米大小的丁，放入调好的蛋清中，加酱油与淀粉拌腌 30 分钟以上；白果一剖四半，青、红椒切成小方块；油烧七成熟，投下白果丁，以慢火炸成金黄色，不停地铲动，3 分钟后捞出；锅中油七八成熟时，鸡丁放入，用勺划散，熟后捞出，将油沥去；用净锅爆炒葱、姜、青椒等，尔后将鸡丁及白果丁下锅用大火炒匀，加调味品，翻炒几下即成。

功效：适宜于老年体虚湿重的久咳、痰多、气喘、小便频数，以及妇女脾肾亏虚、浊湿下注、带下量多、质稀等症，对于老年性慢性气管炎、肺心病、肺气肿及带下症患者，有良好的保健作用。

肺气肿患者痰浊壅滞，出现咳嗽、气喘等症状，故应限制食用。滋腻补益品：肺气肿急性感染期，多由外邪所致，症状为咳嗽、咯痰、喘息、治疗以祛痰为主，切忌使用滋腻补品，如人参等。

生活提示

肺气肿往往是慢性咳嗽反复发作 10 年以上所形成的。因此，积极预防本病的发生，显得特别重要。预防的重点除积极治疗原发病外，平时要预防感冒，加强体质锻炼和耐寒锻炼，如跑步、跳老年迪斯科、凉水洗脸等。本病缓解期，应坚持服用中成药和饮食调养，避免发展成肺心病。肺气肿合并感染、发热、喘憋严重时，应到医院就诊。



肺炎

本病为常见的呼吸系统疾病,是由细菌、病毒、支原体、衣原体、立克次氏体、真菌等各种病原微生物感染所引起的肺部急性炎症。其中,以球菌和杆菌所致肺炎多见。好发于冬春。

中医观点

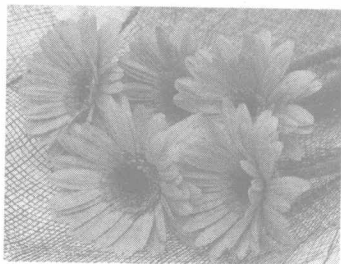
中医属于温病学范围——“风温”。多因肺卫不固,风热从鼻犯肺,以致热郁成疾。

主要症状是一般起病骤急,寒战高热,咳嗽胸疼,铁锈色痰,呼吸急促,有的鼻翼扇动。凡热性病皆有初期、极期、好转恢复期等几个阶段,病症由热转寒,人体由实转虚,故饮食宜忌亦有所不同。

风热犯肺:肺炎初期,发病较急,初起恶寒或寒战、发热、咳嗽、痰量少、色白而粘,胸闷或隐痛、口渴、无汗或少汗,舌边尖红,苔薄黄,脉浮数。

肺热壅盛:高热,烦渴多饮、咳嗽加剧、咯痰黄稠、面色红赤、或口唇微紫舌质红,苔黄、脉滑数。

气阴两伤:恢复期,热退、咳轻,痰量减少、如兼口干,心烦,低热、多汗、舌质红、脉细数,为肺阴耗伤。若兼气短懒言、自汗、倦怠乏力,为肺气亏虚。



食疗食补

复方银菊茶

原料:金银花 21 克,菊花、桑叶各 9 克,杏仁 6 克,芦根 30 克(鲜者加倍),蜂蜜 30 克。

制作:将金银花、菊花、桑叶、杏仁、芦根混合,加入适量清水,加热至沸腾后去渣,加入蜂蜜 30 克,代茶饮。

功效:适用于肺炎初起症属风热犯肺者。

芦根竹沥粥

原料：芦根 60 克（鲜者加倍）、竹沥 30 克、冰糖 15 克、粳米 50 克。

制作：芦根水煎、去渣后，加粳米和适量水，共煮为稀粥，加入竹沥 30 克，冰糖 15 克，稍煮后即可，每日 1~2 次。

功效：肺炎证属肺热壅盛者，可服此粥，作为辅助治疗。



五汁饮

原料：荸荠、鲜芦根、鲜藕、鸭梨、麦冬。

制作：取等量上述原料，榨汁后混合搅拌均匀，每次饮服 30 毫升，每日 3 次。

功效：适用于肺炎恢复期证属肺阳耗伤，表现为低热，口渴和心烦者。

宜食

高热病人宜进食清凉素淡，水分多，易吸收的饮料食物，如果汁、蔗浆，米汤、绿豆汤、藕粉等；热退后，病体大虚，如不呕吐、不腹泻的病人，可给流质，荤食如瘦肉、猪肝。汤类、新鲜水果、蔬菜，以迅速加强营养，促进恢复。如胃口初转食欲渐起者，可给半流质饮食如白粥（或药粥）、软面、菜泥、果泥等。病后伤阴，虚烦不寐，五心烦热者，可给予百合汤或荸荠、梨汁、蔗汁等温服。

忌食

忌食葱、韭、大蒜、辛辣、油腻、生冷、坚硬，多纤维、难消化食物。

生活提示

本病是急性病，来势猛，不宜进辛辣、肥甘饮食，戒酒戒烟，鼓励病人多饮水，防止受寒。后期宜静心养病，预防复感外邪。本病如果持续高热不退或合并脓胸、中毒性休克时，必须住院抢救治疗。