



家庭医生诊治全书

家庭必备 贴近生活 准确实用

GOOD
HEALTH

- 根据季节气候变化安排饮食
- 根据食物特点安排饮食
- 常见食物滋补功效
- 冠心病患者的饮食防治
- 癌症患者应如何挑选食物
- 中医对饮食保健的认识
- 饮食治疗的主要原则

- 糖尿病患者的饮食防治
- 一般饮食禁忌
- 副食品应有所取舍
- 婴幼儿期的生长发育
- 肥胖症的防治
- 血瘀证的防治
- 甲状腺功能亢进
- 肾功能减退

Baojian

JIATINGYISHENGZHENZHIGUANSHU

中华传统饮食宜忌宝典

ZHONGHUACHUANTONGYINSHIYIJI

家庭必备 生活起居 预防保健 一看就懂 准确实用

NEIMENGGURENMINCHUBANSHE

家庭医生诊疗全书

中华传统饮食宜忌宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

JIA TING YI SHENG ZHEN ZHI QUAN SHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(二)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07558-7/R·212
定 价	460.00 元 本册:23.00元

目 录

第一章 中华传统饮食保健观念	(1)
第一节 饮食保健方法	(1)
一 根据季节气候变化安排饮食	(1)
二 根据食物特点安排饮食	(2)
三 根据机体阴阳、虚实、脏腑功能情况安排饮食	(3)
四 根据活动情况安排饮食	(4)
第二节 日常饮食禁忌	(5)
一 人们的一般饮食禁忌	(5)
二 饮食有序	(6)
三 配搭要得宜	(9)
四 忌暴饮暴食	(12)
五 烹调要恰当	(15)
六 “补”不能滥	(18)
七 不以荤素论寿命	(21)
八 古代的饮食禁忌	(25)
第三节 中医对饮食保健的认识	(27)

一 整体观念	(27)
二 辨证施治	(28)
三 食性	(29)
四 五味	(29)
五 配伍禁忌	(30)
六 发物	(32)
七 食物的升降浮沉	(33)
八 食物的归经	(34)

第二章 常见食物滋补功效

(36)

第一节 瓜果类	(36)
第二节 蔬菜类	(51)
第三节 水产鱼肉类	(77)
第四节 谷豆类	(92)
第五节 油脂调味品类	(108)
第六节 饮品类	(121)
第七节 中草药类	(132)

第三章 常见病症饮食防治

(144)

第一节 失眠患者的饮食防治	(144)
一 失眠患者的食物选择	(144)
二 失眠患者的饮食原则	(145)
第二节 哮喘病的饮食防治	(146)

一	哮喘病患者的食物选择	(147)
二	患者饮食治疗原则	(148)
第三节	冠心病患者的饮食防治	(149)
一	冠心病患者应如何挑选食物?	(149)
二	饮食治疗原则	(151)
三	冠心病患者最好吃哪些食物?	(152)
第四节	癌症患者的饮食防治	(153)
一	患者饮食保健原则	(153)
二	影响癌症病变的饮食因素	(154)
第五节	胆结石患者的饮食防治	(157)
一	胆结石患者的食物选择	(158)
二	饮食治疗的原则	(159)
第六节	前列腺肥大症患者的饮食防治	(161)
一	患者饮食保健原则	(161)
二	饮食方面导致前列腺肥大的因素	(162)
第七节	糖尿病患者的饮食防治	(163)
一	糖尿病患者的食物选择	(163)
二	糖尿病患者的饮食原则	(165)
第八节	高血压患者的饮食防治	(166)
一	高血压患者的食物选择	(166)
二	高血压患者饮食宜忌原则	(167)
第九节	性功能障碍患者的饮食防治	(169)
一	阳痿患者的食物选择	(169)

二 补肾壮阳常用药物与食物	(171)
三 遗精早泄患者的食物选择	(172)
四 性功能障碍类型	(173)
五 男子精少患者的食物选择	(174)
第十节 胃肠病患者的饮食防治	(176)
一 气虚胃痛、阴虚胃痛患者的食物选择 ...	(177)
二 寒性胃痛患者的食物选择	(178)
三 气滞胃痛、食积胃痛患者的食物选择 ...	(179)
四 胃肠病患者的饮食原则	(180)
五 血瘀胃痛患者的食物选择	(181)
六 热性胃痛患者的食物选择	(182)
第十一节 肥胖症患者的饮食防治	(183)
一 肥胖症患者最好吃哪些食物?	(183)
二 肥胖症患者饥饿疗法	(184)
三 肥胖症患者的食物选择	(185)
第十二节 感冒患者的饮食防治	(187)
一 感冒患者的饮食禁忌	(187)
二 感冒患者的食疗验方例举	(187)
三 感冒患者的饮食原则	(189)
第十三节 甲状腺功能亢进患者的饮食防治 ...	(190)
一 甲状腺功能亢进患者的食物选择	(190)
二 患者饮食保健原则	(191)
第十四节 神经衰弱症患者的饮食防治	(193)

一	各类患者最佳保健食品	(193)
二	中医学对神经衰弱症的分类	(194)
第十五节	病毒性肝炎患者的饮食防治	(196)
一	慢性肝炎	(196)
二	重症肝炎	(197)
三	急性肝炎	(197)
第十六节	咳嗽患者的饮食防治	(199)
一	风热咳嗽患者的食物选择	(199)
二	咳嗽患者的饮食原则	(200)
三	肺燥咳嗽患者的食物选择	(201)
四	风寒咳嗽患者的食物选择	(202)
第十七节	肾结石患者的饮食防治	(203)
一	饮食治疗的主要原则	(203)
二	饮食方面容易诱发肾结石的因素	(204)
三	肾结石患者的食物选择	(205)
第十八节	风湿病患者的饮食防治	(206)
一	风湿病患者的最佳食物选择	(206)
二	中医对风湿病的治疗方法	(207)
第十九节	骨质疏松症患者的饮食防治	(208)
一	患者饮食保健原则	(208)
二	影响骨质疏松的饮食因素	(209)
第二十节	贫血症患者的饮食防治	(211)
一	患者饮食保健原则	(211)

二 容易导致贫血的饮食方面的因素	(212)
第二十一节 便秘患者的饮食防治	(214)
一 便秘患者的食物选择	(215)
二 便秘患者的饮食原则	(217)
第二十二节 高脂血症患者的饮食防治	(218)
一 高脂血症患者的食物选择	(218)
二 高脂血症的分类	(219)
三 不同类型的高脂血症的饮食治疗方案 ...	(220)

第四章 生命各阶段饮食保健

第一节 婴儿期的饮食保健	(222)
一 添加副食品应有所取舍	(222)
二 满足婴儿期的营养素最大需求	(224)
第二节 幼儿期的饮食保健	(226)
一 幼儿全日食品量及膳食举例	(226)
二 幼儿期的生理特点	(227)
第三节 儿童学龄前期的饮食保健	(229)
一 学龄前期儿童营养注意事宜	(229)
二 4~6 岁儿童全日食品量及膳食举例	(231)
第四节 儿童学龄期的饮食保健	(232)
一 学龄期儿童饮食注意事宜	(232)
二 6~12 岁儿童全日食品量及膳食举例	(234)
第五节 青少年时期的饮食保健	(235)

一	青少年饮食注意事宜	(235)
二	青少年生理特点	(236)
第六节	妊娠期的饮食保健	(237)
一	合理设计营养食谱	(237)
二	妊娠期妇女生理特点	(238)
第七节	授乳期的饮食保健	(239)
一	授乳期的饮食注意事宜	(239)
二	授乳期的生理特点	(241)
第八节	更年期	(242)
一	更年期饮食注意事宜	(242)
二	更年期生理特点	(243)
第九节	老年期的饮食保健	(245)
一	老年人饮食注意事宜	(245)
二	老年人膳食组成	(246)
第五章	体虚进补饮食选择	(248)
第一节	脾虚进补饮食选择	(250)
一	脾虚进补者食谱食疗方例举	(250)
二	对脾虚体质者有益和不利的食物	(255)
第二节	肾虚进补饮食选择	(257)
一	肾虚进补者食谱食疗方例举	(258)
二	对肾虚体质者有益和不利的食物	(262)
第三节	肺虚进补饮食选择	(264)

一	肺虚进补者食谱食疗方例举	(264)
二	对肺虚体质者有益或不利的食物	(265)
第四节 阴虚进补饮食选择		(267)
一	阴虚进补食谱例举	(267)
二	对阴虚体质者有益和不利的食物	(275)
第五节 阳虚进补饮食选择		(277)
一	阳虚进补食谱例举	(277)
二	对阳虚体质者有益和不利的食物	(280)
第六节 气虚进补饮食选择		(281)
一	气虚进补食谱例举	(281)
二	对补气有益和不利的食物	(287)
第七节 血虚进补饮食选择		(289)
一	血虚进补食谱例举	(289)
二	对补血有益和不利的食物	(293)

第六章 四季饮食滋补

第一节 春天健康饮食		(294)
一	春天吃生葱可预防呼吸道传染病	(294)
二	早春韭菜降血脂	(295)
三	春天宜饮板蓝根	(296)
四	春季滋补药粥例举	(296)
五	春天食大蒜好处多	(298)
六	春天病后调理宜选锅巴	(299)

七	桃花可作药用又能美容	(300)
八	春天进补食谱例举	(301)
第二节	夏天健康饮食	(303)
一	夏令药粥举例	(303)
二	夏日宜养津液	(304)
三	夏来百合是佳品	(305)
四	盛夏补充钠和钾	(305)
五	老人夏日饮食莫减少	(306)
六	夏季应如何进补	(307)
七	炎炎夏日,慎食咸鱼	(308)
八	啤酒消暑勿过量	(309)
九	夏日生姜倍受宠	(310)
十	几款可防暑降温的药茶	(311)
十一	高血压病人的夏季降压饮料	(312)
第三节	秋季健康饮食	(313)
一	秋季少食热性调料	(313)
二	月饼并非人人都能吃	(313)
三	秋季膳食贵润燥	(315)
四	秋天水果食疗佳	(317)
五	金秋黄鳝赛人参	(318)
六	金秋食蟹须慎重	(319)
七	夏末初秋养肺果蔬	(321)
第四节	冬季健康饮食	(322)

- 一 冬补羊肉须得当 (322)
- 二 四种人冬补最佳 (323)
- 三 少食咸，多食苦 (324)
- 四 冬季发热病人宜食梨和甘蔗 (325)
- 五 冬季进补应辨证 (326)
- 六 冬令时节食水蛇 (328)
- ★ 七 冬天吃鸽最适宜 (329)
- 八 “三元汤”能防病祛病 (330)
- 九 冬季吃火锅好 (332)
- 第五节 根据季节和体质选择食物 (333)
- 一 春季的饮食滋补 (334)
- 二 夏季的饮食滋补 (336)
- 三 秋季饮食滋补 (338)
- 四 冬季饮食滋补 (339)

第一章 中华传统饮食 保健观念

第一节 饮食保健方法

中华传统医学饮食保健内容归纳起来主要有几个方面：一是根据食物特点安排饮食；二是根据活动情况安排饮食；三是根据季节气候变化安排饮食；四是根据人体状态安排饮食。

一 根据季节气候变化安排饮食

一般来说春季宜升补，夏季宜清补，秋季宜平补，冬季宜滋补。传统主张，秋冬需养阴，春夏需养阳。因为在古代农业社会，人们冬天多无事，需静养；养阴可降低新陈代谢，使储存大于消耗，对夏天的损失进行调整修补，储备能量等春夏消耗。而且阴能转阳，阴足才能持久抗

寒。春夏季机体新陈代谢加快，饮食中生冷食物较多，阳气外溢，较易损伤，所以要养阳。现代人的生活节奏与古代农业社会不一样，冬天不是静养休息，而是一年四季不停地忙于工作，参与竞争。所以，现代人喜欢秋冬补阳，抗寒、增强活力，而夏天多补阴，清热、降火。建议退休老人还是冬天以静养为主，适当补阴，夏天注意适当补阳为好，这符合生物钟规律。因为老年人生活自由度大，自己易掌握，而年轻人社会竞争激烈，不能自主。民间常说，冬吃萝卜，夏吃姜。冬天人活动少，消化功能差，易内热郁积，萝卜微凉，可健胃消食，清热解毒。夏日生冷食物多，易损脾胃，生姜微温，有暖胃肠、解毒等作用。但要注意，补阴补阳还是要以机体状况为依据，季节是考虑的其次因素。

二 根据食物特点安排饮食

古代经典著作《黄帝内经》中说：“五谷为养，五畜为益，五果为助，五蔬为充”。其内含说明了以下两点：第一，每种食物都各有作用，不能互相代替，饮食要多样化，食不厌杂。第二，多种粮食作物和多种蔬菜是生存的基本食物或主食，而肉类和水果是补益于健康、强壮的辅助食物。现代人心脑血管病很多，与主辅食品比例失调有密切关系。

三 根据机体阴阳、虚实、 脏腑功能情况安排饮食

这一道理深奥，但操作简单，例如：传统医学将人体用阴阳来划分，热为阳、冷为阴；动为阳，静为阴；快为阳，慢为阴；外为阳，内为阴；火为阳，水为阴；上为阳，下为阴；男为阳，女为阴等等。阴阳对立，阴阳依存，阴阳消长，阴阳转化，阴阳衍生（阴中有阳，阳中有阴），阴阳平衡。机体阴阳平衡失调就会导致疾病。食物也有阴阳，食物可以调节人体阴阳。例如，当机体心率快、血压高、新陈代谢强、兴奋性高，自己难以控制时，可以认为阳大于阴，阴阳平衡失调，需要食用一些补阴食品。如果心率慢、血压低、新陈代谢弱、兴奋性低、精神不振，可以认为阴大于阳，阴阳平衡失调，需食用一些补阳食品。但有时也要看具体人，有人虚不受补，要阴阳双补，细细调养；有人则因实泻之，才能保证阴阳平衡。

传统医学认为，人体有心、肺、脾、肝、肾五脏，胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦六腑。其心与小肠相表里，肝与胆相表里，脾与胃相表里，肾与膀胱相表里，肺与大肠相表里。心属火、肺属金、肾属水，脾属土，肝属木（火克金生水，金克木生水，水克火生木，木克土生

火，土克水生金)。传统医学还找出了食物与人体脏腑的对应关系，根据不同脏腑功能情况，调整饮食。如肝阳上亢，可以吃蛇、甲鱼、蟹等清热去火入肝的食物。再如，老年妇女多有肾阴不足，用枸杞则有很好的滋补作用；老年男性往往肾阳虚，则可用黄鳝、动物鞭补肾阳。脏腑功能多采取“虚则补之，实则泻之”，缓和一点即“实则泻其子，虚则补其母”（根据上述金木水火土相生相克关系）。平常多采取“强肾健脾”的进补原则，因为肾为人之本，脾主吸收运化。

四 根据活动情况安排饮食

传统气功是重要的古代养生文化，气功不单纯是一招一式，还解决心理问题，重要的还包含保健饮食文化内容。如静功要求吃素食和行气宁神的食品。