

改善不适，
是对身体最温和而有效的方法！



长期在饮食、
生活习惯上的调养，
才是对疾病最有益的疗养方式。
而透过食疗中所含的营养来调整体质、

疾病食疗

「养生事典」

40种常见疾病的食疗锦囊



苏千田 医师

三采文化
台北慈惠大学附设医院 泌尿科

邱秀丽 药师

汕头大学出版社
林口长庚纪念医院 中药局

李育蓉 营养师

台北慈惠大学附设医院

审订

营养师

设计

200道食疗药膳

80道简易养生茶饮，为您的健康尽一份心力！

【本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权（许可）使用】



图书在版编目 (CIP) 数据

疾病食疗养生事典 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.4

(第一养生馆系列)

ISBN 7-81036-777-3

I. 疾… II. 三… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 011880 号

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

疾病食疗养生事典

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英

封面设计: 王勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 10.25

字 数: 150 千字

版 次: 2005 年 5 月第 1 版

印 次: 2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 39.80 元

ISBN 7-81036-777-3/R·94

发行 / 广州发行中心, 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室

邮编 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-22232999-6001

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-9056 3833 传真 / 603-9056 2833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

汕頭大學出版社

三采文化

編著

第一養生館

Dietary Cure Knowledge

疾病食疗养生事典



◎家庭必备的养生工具书！

拥有资讯，当个聪明的病人！

现代人其实很幸运！

随着生活水准品质的上升，人们的健康意识觉醒，健康议题也日益受到重视；加上传播科技的盛行，愈来愈多的人可以借由新科技获得医疗资讯。

这样的社会进步形态，让医疗资讯更为普及，也让病人变得更聪明，除了可以拥有自主性的消费行为外，对于疾病的看法也从以往的治疗，转变到现在的预防，以及更新的健康促进概念上。人们可以根据自己的身体状况去寻找资料；面对医师时，也能更明确地将自己的疑惑指出，同时提供更多医师在看诊时所需要的资讯，达到医病双赢的局面。

《疾病食疗养生事典》结合西医与中医的看法，提供常见疾病的说明与预防方式。尤其将疾病分为六大系统：呼吸、消化、心血管、泌尿生殖、内分泌代谢系统，并且结合妇幼科、皮肤科疾病与情绪系统等，说明疾病症状，唤起读者对病征的知觉，并提供预防方式及生活中应注意的事项，作为日常保健的方法，实为一本个人日常生活实用手册。

■台北医学大学附设医院 家庭医学科主任 苏千田 医师

万芳医院职业医学科主任 / 台湾家庭医学专科医师

台湾职业医学专科医师 / 美国哥伦比亚大学 博士候选人

美国哈佛大学 公共卫生硕士 / 台北医学大学 医学士



◎对症下厨、对症食补！

成为真正的养生专家！

李青蓉

现代人生活富裕，山珍海味应有尽有，这么多样的饮食应该会让人更健康才对；然而，现代人的精神与体力都不佳，问题出在哪里呢？就是饮食的质与量出了问题。饮食应该讲究质与量都符合身体的需求，才能真正吃出健康！

中医提出的“药食同源”，指的就是食物本身具有它的特性，如能正确地食用，久而久之自然可达到调和身体机能的功效。《疾病食疗养生事典》精选200道食谱，用最简单、容易取得的食材，制作出美味可口，且全家大小的健康都照顾得到的佳肴。看完本书，您不仅知道如何煮出好料理，更让您学会如何对症下厨、对症食补，成为真正的养生专家！

■台北医学大学附设医院 李青蓉 营养师

林口长庚医院新陈代谢科营养师

台北医学大学保健营养学研究所硕士 / 具药师、丙级厨师、营养师证照

糖尿病合格卫教师

◎针对疾病，找出最合适的养生方式！

最轻松的饮食养生妙方！

邱秀丽

养生，在现今社会是个日益受到重视的课题，尤其社会精致化之后，许多大自然的破坏，使得日常生活中的食物营养已经不再健全。《疾病食疗养生事典》本着老祖宗之药食同源的想法，整理出一些常见的症状，参考相对应西医的病名，来加以对症施治；在医师诊断、看诊之后，也可评估个人适合之体质，再审慎选择适合之养生方式，为自己的健康把关。尤其书中提供了一些食疗养生食谱、药茶等，让您可以在平日简单地调养身体，将之融入生活中轻松地养生，是一本值得推荐的好书！

■林口长庚医院中药局 邱秀丽 中药师

台湾医药学院药学系学士 / 台湾阳明大学传统医学研究所硕士



疾病食疗养生事典 目录

第一篇 食疗养生的智慧

最温和的养生方式！

什么是食疗？有何好处？———— 14

流传已久的养生知识！

食物真的能治疗疾病吗？———— 16

这样养生才正确！

认识体质，养生更全面！———— 18

顺时养生最健康！

顺应四季来养生！———— 22

健康的大功臣！

均衡饮食、补充营养，身体更健康！23



CONTENTS

第二篇 疾病食疗养生馆

呼吸系统 30

- ◎感冒 / 31 ◎咳嗽 / 38
- ◎气喘 / 45 ◎过敏性鼻炎 / 52
- ◎慢性支气管炎 / 59

消化系统 66

- ◎慢性腹泻 / 67 ◎便秘 / 74
- ◎消化性溃疡 / 81

心血管系统 88

- ◎高血压 / 89 ◎低血压 / 96
- ◎冠心病 / 103 ◎脑中风 / 110

泌尿生殖系统 117

- ◎阳痿 / 118 ◎泌尿道感染 / 125
- ◎遗精 / 132 ◎前列腺炎 / 139

内分泌代谢系统 146

- ◎糖尿病 / 147 ◎高血脂症 / 154
- ◎痛风 / 161
- ◎类风湿性关节炎 / 168



CONTENTS

第二篇 疾病食疗养生馆

肝胆系统 ————— 175

- ◎肝炎 / 176 ◎肝硬化 / 183
- ◎胆结石 / 190

妇科科疾病 ————— 197

- ◎痛经 / 198 ◎月经失调 / 205
- ◎白带 / 212 ◎更年期症候 / 219
- ◎遗尿 / 226 ◎营养不均衡 / 233

皮肤科疾病 ————— 240

- ◎青春痘 / 241 ◎荨麻疹 / 248
- ◎湿疹 / 255

情绪系统 ————— 262

- ◎压力 / 263 ◎忧郁 / 270
- ◎躁郁 / 277

其他 ————— 284

- ◎失眠 / 285 ◎益智补脑 / 292
- ◎眼睛疲劳 / 299 ◎体力不振 / 306
- ◎贫血 / 313



CONTENTS

第三篇 Index附录索引

笔画索引 322

营养素总整理 323

特别感谢

衷心感谢这些医师专家，于此书制作过程中提供诸多指导
与咨询，因为你们，这本书才能如此完整地诞生！

（依笔画顺序排列）

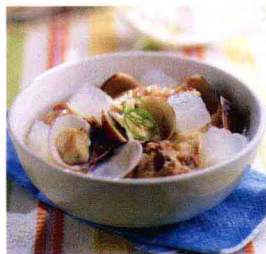
王健宇（民生实和诊所家医科医师）
吴建良（台北万芳医院眼科主任）
吴建隆（台北中医医院内科主治医师）
李信谦（台北医学大学附属医院身心科医师）
李青蓉（台北医学大学附属医院营养师）
柯建新（慈济医院中医科医师）
邱秀丽（林口长庚纪念医院中药局咨询药师）
郭忠祯（长庚纪念医院中医分院内二科医师）
陈志芳（台湾中医临床医学会理事长）
陈国华（陈国华身心诊所院长）
陈潮宗（陈潮宗中医诊所院长）
廖丽兰（台北中医医院内科主治医师）
郑岁宗（台湾中医内科医学会理事长）
谢瀛华（台北泰安医院社区医学部主治医师）
苏千田（台北医学大学附属医院家庭医学科主任）

导读 How To Use

生活步调过于快速的现代人，总是容易产生一些症状、疾病；像是一些必须长期调养慢性疾病，如糖尿病、高血压、过敏性鼻炎等，或者如女性常出现的痛经、贫血等症状。在看过医生之后，更需要的是长期在饮食、生活习惯上的调养，才是对疾病最有益的疗养方式；而透过食疗中所含的营养来调整体质、改善不适，是对身体最温和而有效的方法喔！

《疾病食疗养生事典》将生活中最常出现、可借由食疗改善的40种症状，详细介绍、整理出来，还将其主要症状、形成原因、建议就诊科别、可改善症状的营养素及食材、忌食食物、生活注意事项等一一为你列出；还有穴位按摩自疗法、日常保健小秘方等生活小常识，更有200道营养师专为各种疾病设计而成的

食谱！此外，如果没有时间亲自动手没关系，本书根据疾病提供多种可改善症状的中药材，还有80道的药茶，让你即使忙碌，也能利用简单的养生药茶，健康DIY喔！如此，让正确而健康的饮食方式，为你在日常生活中调养身体，将这些烦人的疾病赶出体内！



本书的八大特色



1. 整理出40种常见，或可借由食疗调养的症状。

如感冒、冠心病、失眠、高血压等，详述其主要症状、形成原因、建议就诊科别，以及日常保健小秘方等。

2. 提供针对疾病设计的200道食疗食谱。

请专业营养师设计了200道食谱，在平时也可动手做养生料理，为健康尽一份心力！

3. 各种疾病所需补充的营养素及食材大整理。

每种疾病症状都有其所需要摄取的营养素，而这些营养素富含在哪些食物中呢？整理出易查阅的表格，让你使用时更方便！

4. 这些忌食食物，你一定要知道！

当疾病或症状产生时，你不能吃这些食物喔！否则会不利于身体的恢复！

5. 穴位疗法，健康自己来！

平时按按捏捏就可以改善不适，是一种最方便的养生方式。

6. 整理出可以改善此疾病的中药材。

将传统医学中可以改善疾病的中药材整理出来，提供你更多的选择！

7. 提供80道中药茶饮！

如果因忙碌而无法自己准备料理，可以利用方便的中药茶饮，来改善不适的症状。

8. 版面设计清楚好用，让阅读更顺畅！

实用的版面设计，让你的使用查阅更方便！



导读 How To Use

1 清楚方便的插画刊头设计

让你一眼就知道这篇的内容。

2 基本资料

此项症状的英文名称，
及建议就诊科别。

4 形成原因

这种疾病到底是
怎么形成的呢？

妇科疾病 ■ 痛经 Dysmenorrhea

痛经

英文名/Dysmenorrhea
建议就诊科别/精神科、身心内科、身心医学科、脑神经内科

★ 主要症状

除了生孩子的痛之外，在月经来时，女人特有的痛经也是男人无法体会的。而痛经在妇女的发生比例很高。所谓“痛经”是指月经来潮或经行前后，出现下腹痛为主的症状。是妇女的常见疾病。痛经的发生多发生在经前一二天或月经来潮的第一天开始。月经来后才逐渐减轻或消失，且常伴有其他症状，如乳房胀痛或腰痛、恶心、呕吐、腰酸、疲倦、腹泻、甚至腹部绞痛不适等。严重时甚至会影响日常生活。

？ 形成原因

痛经是因为月经来时，子宫内膜剥离，大量分泌的物质导致子宫肌肉收缩及缺血所致，可分为“原发性痛经”和“继发性痛经”两类。

1 原发性痛经：是指患者盆腔内生殖系统没有明显病变，没有明确原因的痛经，称为原发性痛经。很常见，受此影响的女性可能在50%以上，比较严重的约有5%~15%。
2 继发性痛经：大约占痛经女性的1/4，原因与月经来潮时脱落的子宫内膜组织经过子宫腔时疼痛加重有关，如子宫内腺异位、子宫腔内

结垢、慢性盆腔炎等。而其他一些因素，如子宫后倾、缺乏运动，以及精神紧张、压力大都都有可能使疼痛加剧。

痛经的发生以年轻女性为多见，原则上随的时间愈长，痛的程度愈高。医学上怀疑有继发性痛经的可能性愈大。痛经不仅是下腹部疼痛，也会波及腰部和大腿，有时是痉挛性疼痛，有时是持续性钝痛，并常伴有头痛、恶心、便秘、腹泻和尿频、尿急等。

改善痛经，按摩有妙方！

女性正逢痛经时，若疼痛难耐可用针灸的方式急救，缓和痛经症状！

三阴交穴：位于膝盖内侧上方，触及胫骨内缘，为脾经是阴穴，也是肾经和肝经的交会穴。有一个凹陷处即是此穴。

中极穴：位于耻骨下方约两横指处。

气海穴：耻骨下方约三横指处，比中极穴宽1寸半（比大拇指握宽）处。

3 主要症状

这种疾病所表现出来的各种症状。

5 穴位按摩，健康DIY！

可改善此症状的穴位按摩疗法！

⑥ 可改善症状的营养素及食材大整理！

整理出此症状所需的营养素，及告诉你这些营养素富含在哪些食材中！

⑦ 生活注意事项

这些症状、慢性疾病都有一些生活注意事项，从生活中调理，才是最健康的！

⑨ 系统分类索引，让你好查阅！

根据疾病所产生的部位、器官等，依系统作分类索引。

⑧ 自疗小秘方

提供可以改善不适症状的小秘方，让你多管齐下，快速改善症状！

10 养生料理食堂

提供200道营养师设计的养生食谱，从饮食中调养，健康又无副作用！

⑪ 可改善症状的中药材！

每种症状都提供了10多种
可以改善症状的中药材！

12 养生药茶DIY！

共有 80 道的中药茶饮，是最简单便利的养生方式。

[illegible][illegible]

100% 99% 98% 97% 96% 95% 94% 93% 92% 91% 90% 89% 88% 87% 86% 85% 84% 83% 82% 81% 80% 79% 78% 77% 76% 75% 74% 73% 72% 71% 70% 69% 68% 67% 66% 65% 64% 63% 62% 61% 60% 59% 58% 57% 56% 55% 54% 53% 52% 51% 50% 49% 48% 47% 46% 45% 44% 43% 42% 41% 40% 39% 38% 37% 36% 35% 34% 33% 32% 31% 30% 29% 28% 27% 26% 25% 24% 23% 22% 21% 20% 19% 18% 17% 16% 15% 14% 13% 12% 11% 10% 9% 8% 7% 6% 5% 4% 3% 2% 1% 0%

世界百道名菜

炒时蔬

【原料】青豆、红菜薹、蒜、油、盐、鸡精

【烹制】①将青豆洗净，红菜薹洗净，切丝；②将蒜切末；③将青豆、红菜薹放入沸水中焯熟；④将蒜末放入热油中炒香，加入焯好的青豆、红菜薹翻炒均匀，加入盐、鸡精调味即可。

【特点】青豆、红菜薹，脆爽可口，营养丰富。

2. 将青豆洗净，红菜薹洗净，切丝；③将蒜切末；④将青豆、红菜薹放入沸水中焯熟；⑤将蒜末放入热油中炒香，加入焯好的青豆、红菜薹翻炒均匀，加入盐、鸡精调味即可。

【特点】青豆、红菜薹，脆爽可口，营养丰富。

世界百道名菜

柚子饭

【原料】熟米饭、柚子、盐、油、鸡精

【烹制】①将熟米饭放入锅中，加入盐、油、鸡精，翻炒均匀；②将柚子切块，放入锅中翻炒均匀即可。

【特点】柚子、熟米饭，清香可口，营养丰富。

1. 将熟米饭放入锅中，加入盐、油、鸡精，翻炒均匀；②将柚子切块，放入锅中翻炒均匀即可。

世界百道名菜

豆腐鱼汤

【原料】豆腐、鱼、盐、油、鸡精

【烹制】①将豆腐切块，鱼洗净，切块；②将鱼放入沸水中焯熟；③将豆腐放入热油中炒香，加入焯好的鱼翻炒均匀，加入盐、鸡精调味即可。

【特点】豆腐、鱼，清香可口，营养丰富。

1. 将豆腐切块，鱼洗净，切块；②将鱼放入沸水中焯熟；③将豆腐放入热油中炒香，加入焯好的鱼翻炒均匀，加入盐、鸡精调味即可。

世界百道名菜

炒时蔬

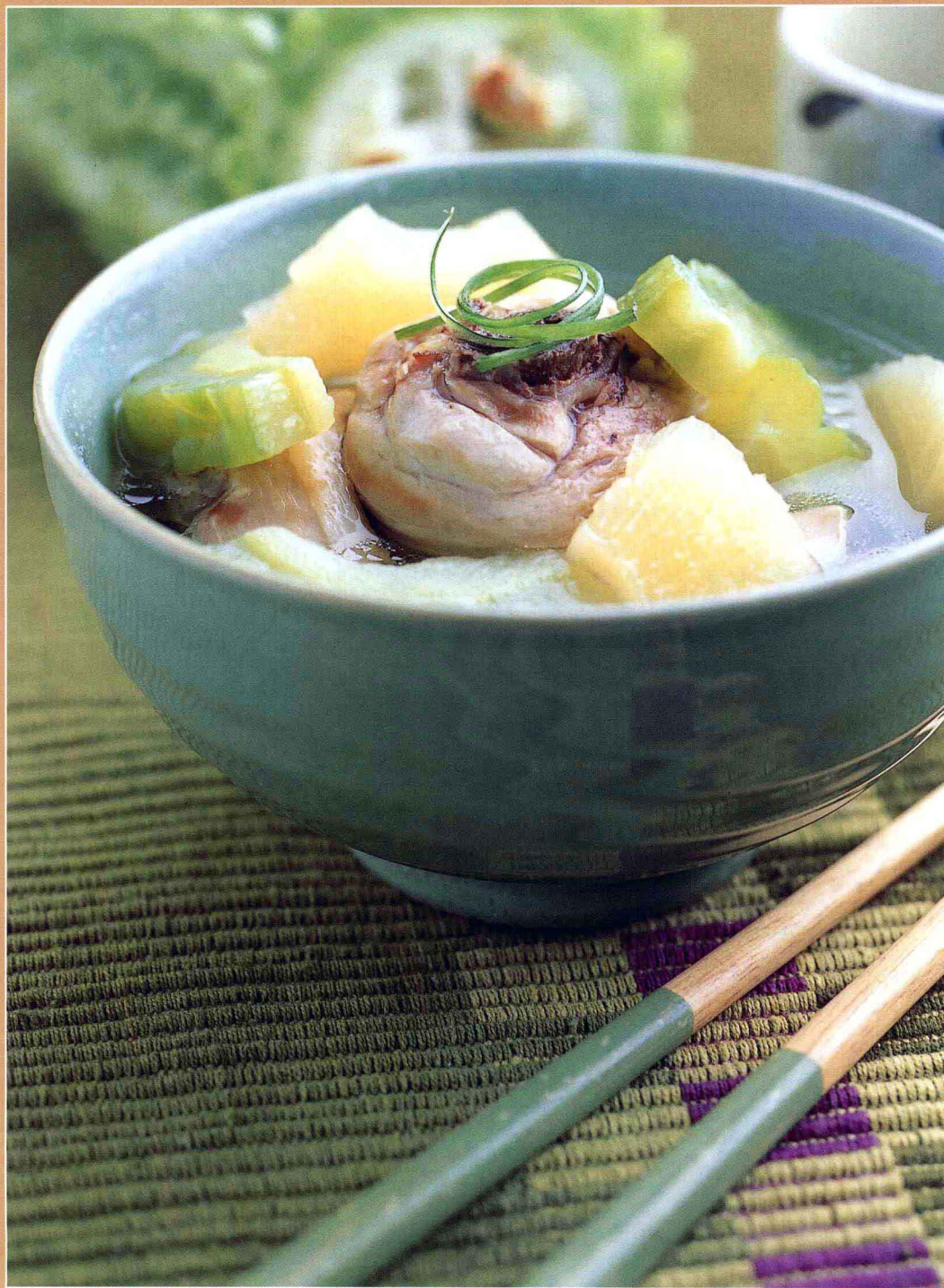
【原料】青豆、红菜薹、蒜、油、盐、鸡精

【烹制】①将青豆洗净，红菜薹洗净，切丝；②将蒜切末；③将青豆、红菜薹放入沸水中焯熟；④将蒜末放入热油中炒香，加入焯好的青豆、红菜薹翻炒均匀，加入盐、鸡精调味即可。

【特点】青豆、红菜薹，脆爽可口，营养丰富。

2. 将青豆洗净，红菜薹洗净，切丝；③将蒜切末；④将青豆、红菜薹放入沸水中焯熟；⑤将蒜末放入热油中炒香，加入焯好的青豆、红菜薹翻炒均匀，加入盐、鸡精调味即可。

[illegible][illegible]



第一篇

这些使用前的知识，你一定要知道，
一起来为自己的健康尽份心力吧！

食疗养生的智慧

“医食同源”是中医的一个重要观念，中医认为食物具有改善疾病的功效，

是天然、无副作用的最好医药。但你知道什么是食疗吗？

食疗对身体有何好处呢？且饮食疗法必须搭配体质来实行，

自古以来中医学也十分注重身体与周遭环境的协调，

所以顺应时序、季节来养生，才是最正确而健康的！



- 14 / ◎最温和的养生方式！
什么是食疗？有何好处？
- 16 / ◎流传已久的养生知识！
食物真的能治疗疾病吗？
- 18 / ◎这样养生才正确！
认识体质，养生更全面！
- 22 / ◎顺时养生最健康！
顺应四季来养生！
- 23 / ◎健康的大功臣！
均衡饮食、补充营养，
身体更健康！



◎最温和的养生方式！

什么是食疗？有何好处？

食疗养生是中国流传已久的古老智慧之一，
利用食物来调养身体是最温和的养生方式喔！



现代人注重以中药材来养生，而药膳保健是古人留下的宝贵文化遗产，是中国医药学宝库中一个较为特殊的部分。在周代已有“食医”，被认为是世界最早的专职营养师。在古籍中也有许多有关食疗的宝贵书籍，如汉朝《神农黄帝食经》，唐朝《千金食治》、《食疗本草》，宋朝《养老奉亲书》、《本草纲目》，元朝《食疗方》等。其中《千金食治》是我国现存最早的一部食疗专书著作，是当时作者孙思邈感于时人不知食物对人之利害而作，认为食物用之得当则养生，用之不当则伤人。可知，“医食同源”、“药食同源”的观念是中国固有的传统思想，并深植民心。

●什么是食疗？

所谓“医食同源”，就是中国的医药及饮食文化讲究美食，也讲

究健康饮食。中国人向来关心食物对人体内脏性能所发挥的作用；相传神农尝百草而医药兴，神农采食物以养生，采药物以治病；在人们日常所吃的各种食品中，很多都有药用价值。而药膳食疗的原料大多是常见食材，如五谷杂粮、瓜果等，不仅色香味俱全，更易于吸收消化。而另一项优势是药膳食疗以吃为主，着重调补脾胃，所谓“脾胃为后天之本”，食物经口而入，如果配用强壮滋养的中药材，如人参、当归，便能强化疗效；若配用药效反应较强的药材，则可以加姜、粳米共煮，以缓和药物对肠胃道的刺激。且药膳素来有预防保健、防病于未然之效，如山楂防治高血脂症、绿豆防中暑等，都是食借药力，药借食助的佳例。



● 食疗有何好处？

食物是人们赖以生存的必要条件，是人体发育、生长、成熟等生命过程中不可或缺的原料和能源。各种食物在人体新陈代谢的过程中，有互相协调的作用；人吃进五谷杂物、感应天气寒暑，谁能永远无病？食物与身体的关系是，无病时可增强人体免疫能力，有防疾病的作用；而有病则可以治病，让患者药到病除，或不药（意指吃适当食品）而愈。如果人们懂得什么食物有什么样的药用价值、可以治什么病，那么，不仅可放心使用食品，也可于无形中愈吃愈健康。

什么人适合食疗养生？

食疗是一种很温和的养生方法，适合一般人有小症状时调养身体使用；或是有一些难缠的慢性疾病时，如需要长期调养及控制病情的糖尿病、高血压等疾病，除了看医生、吃药控制病情之外，利用一些对病情有益的食物来慢慢调理身体，加上随时留心关于此疾病的生活注意事项，对恢复身体健康都是很有帮助的喔！

