

维吾尔族百岁老人长寿秘诀

药补不如食补

维吾尔医饮食疗法

尼米提拉·艾拜都拉 / 编著
张宏超 / 译



新疆青少年出版社

药补不如食补

维吾尔医饮食疗法

尼米提拉·艾拜都拉 编著 张宏超 译



新疆青少年出版社

药补不如食补
维吾尔医饮食疗法



图书在版编目(CIP)数据

药补不如食补：维吾尔医饮食疗法 / 尼米提拉·艾拜都拉编著；
张宏超译。— 乌鲁木齐：新疆青少年出版社，2008.6
ISBN 978-7-5371-5866-4

I. 药… II. ①尼…②张… III. 维吾尔族—民族医学—
食物疗法 IV. R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 099229 号

Keeping fit by eating
Uygur memu for keeping healthy

药补不如食补 维吾尔医饮食疗法

尼米提拉·艾拜都拉 编著 张宏超 译

出版人	徐江
责任编辑	武红
助理编辑	康日峥
装帧设计	吾荣娜
插图	吾荣娜 刘欢
前言英译	施宽利
制作	薛思华
出版发行	新疆青少年出版社
地址	乌鲁木齐市胜利路二巷1号 830001
印制	乌鲁木齐大金马印务有限责任公司
开本	1/16
印张	8.75
版次	2008年10月第1版
印次	2008年10月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5371-5866-4
定价	22.00元





维吾尔医是维吾尔人民宝贵的文化遗产,经过一代又一代人的传承已有了几百年的历史,它在保健、预防疾病、治疗疾病、延年益寿等方面积累了非常丰富的经验,同时它又在维吾尔族极具民族特色的饮食文化的基础上探索总结出了有益于人体健康的食疗秘诀,从而创造了具有很高科学性的饮食疗法。

维吾尔族的传统饮食具有悠久的历史 and 鲜明的民族特色,它既有简洁粗犷的制作风格,又有原汁原味的口腹美感,还有各种营养的合理搭配和选择,它的很多饭食至今仍旧保留着几百年前的本来面貌,而这些饭食在四通八达的当今已被很多其他民族的人们所喜爱和接受,并流传到全中国甚至全世界的各个地方。

新疆是世界上四大长寿地区之一,早在1985年第三次人口普查时就有数据记录,全国百岁老人3765人,新疆就占了865人,居全国之首,最高年龄可达130岁,是世界上罕见的。之后的数次人口普查显示,新疆百岁老人的数字仍在增长。2008年10月,在揭晓的中国十大寿星榜单中,新疆有6位百岁老人榜上有名,其中维吾尔族老寿星包揽男女冠军。一些保持传统饮食习惯的维吾尔族老人,精神矍铄,鹤发童颜,年过古稀仍像年轻人一样充满活力。凡此种种都不是偶然的,其中包含了各种原因,饮食习惯肯定起了重要的作用。而维吾尔医饮食疗法正是在它传统饮食习惯的基础上结合一些医学原理归纳出来的。

维吾尔医饮食疗法主要采用的材料都是人们经常食用的一些天然食物,如各种肉类、谷物、蔬菜、野菜、水果、干果、蜂蜜、各种调料等,这些材料在经过不同方法的配制和简单的制作后有针对性的被人体摄入,不仅具有很高的营养价值,而且能够辅助治疗疾病,使人尽快恢复健康,没有任何副作用。

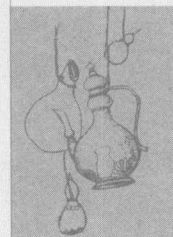
维吾尔医饮食疗法在强调各种食品材料药效的同时,也特别强调了在治疗疾病时需要禁忌的食物。

当前,对天然食品和疾病的关系、对天然药物优越性的研究已成为世界各国人们感兴趣的热点。饮食已不仅是生存的需要,它也为人们保养、保健、预防疾病、治疗疾病的需要服务。饮食疗法在很多国家已具有了相当高的研究水准和众多成果,并已经普及到了百姓的日常生活中。由于化学药物的负面影响已越来越多地造成对人体的伤害,因此人们对天然食物同时具有的对疾病的预防功能和一定的治疗功能更加向往和关注了。这种向往和关注已成为世界性的一个潮流。

本书作者在长年的医疗实践过程中,结合专业工作从事维吾尔饮食学研究,出版过《我们的饮食》一书,受到广大读者的欢迎。此后通过几年整理和收集材料,加上他的医疗实践经验,又编写出了这本《药补不如食补:维吾尔医饮食疗法》一书,目的是向更多的读者和家庭介绍维吾尔医食疗的知识和方法。他非常愿意把自己民族的宝贵经验贡献出来,帮助大家,使每个人都能用最安全、方便的办法达到健康长寿的目的。

编者

Preface



Uyghur medicine is a precious cultural heritage of Uyghur people, through several hundreds of years, it has been proved to be effective in healthy-keeping, disease prevention and keeping longevity. The Uyghur people, through combination of the medicine with their traditional cuisine, created a highly scientific diet.

Uyghur traditional diet has a long history and distinctive ethnic characteristics, it has concise style, good taste, and pristine beauty and all kinds of nutrition. There are a lot of restaurants still retains the original appearance several hundreds of years before. The Uyghur cuisine enjoys high popularity and now spread all over the world. This is reasonable. For example, The Uyghurs in the southern Xinjiang remains strong and healthy when they are 100-years old by eating their traditional food.

Uyghur medicine diet, as long as the materials used, are often natural products, such as different types of meat, grain, vegetables, herbs, fruit, honey, various spices, etc. These materials, after the targeted intake by the body, not only nutritionally valuable, but also helping to support treatment of disease, especially, all these materials have no side effects.

Currently, the research to the natural foods and their functions to the treatment of

disease has become the world's hot issue. Keeping fit by eating becomes more and more popular.

The Author of the book, in the course of medical practice, through the combination of professional work in the Xinjiang Uygur diet study, has published *Our diet*, This book is another contribution of the author. *Keeping fit by eating — Uygur menu for keeping healthy* will surely help all readers to live a safe, and healthy long-life.

Editor's Note

2008 . 8

目录
CONTENTS

饮食疗法的种类 / 1

- 有营养的饭食 / 3
- 味道 / 10
- 调料 / 11
- 忌口 / 15
- 应注意的事项 / 17

头、大脑和神经疾病 / 19

- 头痛 / 19
- 头晕 / 24
- 神经衰弱 / 25
- 失眠 / 26
- 癫痫 / 27
- 抑郁症 / 27

心血管疾病 / 29

- 心脏功能衰弱 / 29
- 心脏刺痛、胸憋闷 / 30
- 高血脂 / 30
- 高血压 / 31
- 动脉硬化 / 33
- 贫血 / 34

呼吸道疾病 / 36

- 咳嗽 / 36
- 咽喉炎 / 40
- 肺炎 / 41

- 吐血 / 42
- 憋气 / 42
- 哮喘 / 43
- 肺结核 / 44
- 百日咳 / 45

肠胃疾病 / 47

- 积食 / 47
- 胃功能衰弱 / 47
- 胃痛 / 49
- 胃、十二指肠溃疡 / 50
- 恶心、呕吐 / 50
- 肚子痛 / 51
- 腹泻 / 52
- 痢疾 / 54
- 便秘 / 55
- 肠虫疾病 / 57
- 肛门疾病 / 58
- 痔疮 / 58
- 食道疾病 / 59

肝、胆、肾疾病 / 61

- 肝炎 / 61

目录
CONTENTS

肝硬化 / 62
脾脏肿 / 63
胆囊炎 / 63
胆结石 / 63
肾炎 / 64
肾结石 / 64
尿道结石 / 65
膀胱结石 / 65
糖尿病 / 66

五官疾病 / 69

口腔疾病 / 69
眼睛疾病 / 71
鼻腔疾病 / 73
耳朵疾病 / 74
咽喉疾病 / 75
牙齿疾病 / 77
颈部疾病 / 79

男性疾病 / 81

胆囊功能衰弱 / 81
胆囊功能衰弱引起的疲
乏 / 82
精液缺少 / 83
性功能衰弱 / 83
多遗精 / 85
前列腺炎 / 85

女性疾病 / 87

月经疾病 / 87
妊娠疾病 / 88
分娩疾病 / 88
乳房疾病 / 89
绝经期的精神紧张 / 90

儿童疾病 / 91

小儿的咳嗽、咽喉炎 / 91
婴儿的便秘 / 91
腹泻 / 92
软骨病 / 93
夜尿症 / 93
其他 / 94

关节疾病 / 97

关节炎 / 97
小关节痛 / 98
瘫痪 / 99
其他 / 99

目录
CONTENTS

皮肤养护和皮肤病护理 / 101

- 皮肤养护 / 101
- 消除疙瘩和皱纹 / 102
- 护发 / 103
- 牛皮癣 / 104
- 白癣 / 104
- 疱疹 / 104
- 湿疹 / 105
- 脚癣 / 105
- 风疹 / 105
- 带状疱疹 / 106
- 疥疮 / 106
- 白癣风 / 106
- 癣、痱 / 107
- 痤疮(粉刺) / 108
- 疣(瘰子) / 108
- 多汗 / 109
- 脱发 / 109
- 生头屑 / 110
- 生白发 / 110

外科病 / 111

- 各种创伤 / 111
- 受伤引起的炎症 / 112
- 骨折 / 112
- 出血 / 112

- 皮下组织破裂 / 113
- 甲沟炎 / 113
- 冻疮 / 113
- 烧伤、烫伤 / 114

中毒和其他 / 116

- 中毒 / 116
- 高烧 / 117
- 感冒 / 118
- 中暑 / 119
- 受寒 / 120
- 毒虫叮咬 / 120
- 消肿 / 122
- 醒酒、解醉 / 122

药汁 / 124

药粥 / 129



饮食疗法的种类

YINSHILIAOFADEZHONGLEI

饮食疗法是根据每个人身体的实际情况，制订对预防和治疗疾病有益的各种饮食方法，从而使人体各个器官的工作正常化，尽快恢复体力，为身体的痊愈创造条件。

我们为此借助的食品分为三种：

1. 只满足饥饿和营养需求的食品。

我们所说的只满足饥饿和营养需求的食品，是指人们一般在日常生活中所摄取的各种饭食。这些饭食一般可分为以下两种：

(1) 容易消化的饭食

容易消化的饭食通常为稀的、软的，例如，奶、糊糊、肉汤、果汁、用麦面或大米做的稀饭等；嫩的新鲜的蔬菜也容易被人体消化吸收。营养学家根据食物被人体易消化的程度，列出了容易消化并有营养的十种食品：苹



果、香蕉、芹菜、鸡肉、鱼、土豆、橘子（橙子、柠檬等）、梨、面包、脱脂奶。

(2) 营养好的结实的饭食

结实的饭食，指的是有营养但较难消化吸收的食品，例如：炒鸡蛋、老羊肉、牛肉、带馅的食物、头蹄、肠等。

营养学家根据食品被人体消化的难易程度，也列出了难消化的十种食品：咸肉、糖、巧克力、肥肉、罐头或咸牛肉、马肠、蛋黄、熏肉、油炸土豆、奶油（酥油）。


以上十种食品对于消化功能差、体质弱的人来说不是不能吃，而是应该少吃；与此同时这些食品会使血液变稠、血脂血压升高，所以有血液血压方面疾病的人，应该尽可能少吃上面所列出的这十种食品。

从营养学家分析整理出来的十种易消化和十种不易消化的食品名单中我们可以看出：最易消化的十种食品中，九种是天然食品；最不易消化的十种食品中，八种为加工食品。而且如果食品加工不适当，除了不利于消化，还有可能导致其他方面的疾病。所以，应该尽可能地食用天然食品。当然，这种例举并不全面，因为除了那十种最易消化的食品外，还有许多容易消化的好食品没有被例举。但总之，越是天然的食物，越能给人体带来好的营养。

2. 有一定治疗作用的食物。

例如，各种蔬菜和水果不仅为人体提供各种维生素和矿物质，满足人体





的营养需要，而且又对人体因缺乏这些物质而引起的疾病起治疗作用，与此同时还有开胃、使大小便通顺、调节性情、去火制怒、保证人体正常的新陈代谢等功能。这些食物适合于那些直接用药身体不能吸收或容易产生副作用的人。

在采用食物治疗时应根据病人的情况，先让病人吃一些有一定治疗作用的食物，以增强病人的体力和肠胃吸收能力，之后再让病人食用药性较强的食物，这样循序渐进，才能产生较好的效果。

3. 药性较强的食品。

这种食品首先起的是治疗作用，同时也是营养物。例如，用玫瑰、藿香、罗勒等植物的花、叶制作成的酱；用无花果、石榴、樱桃、苹果、梨、木瓜、胡萝卜等制成的浆和汁；用巴旦木、核桃、鹰嘴豆、杏仁儿等制成的炒面。这些食品进入人体后首先对疾病起到一定的治疗效果，与此同时还分解出蛋白质、油和碳等，变成能量，为人体提供营养。以玫瑰酱为例，它除了能改善消化功能和肝功能，还能补心润肺，使呼吸通畅。这种食物的治疗价值比它的营养价值要高，特别适合肠胃功能较好的病人。



有营养的饭食

维吾尔族人的饭食种类很多，制作方法简单，营养价值高，味美而又容易被消化吸收。这些饭食除了能满足人体的营养需要外，还可以起到预防疾病和治疗疾病的作用。

在维吾尔医中，哪些病人应该吃哪些饭食都有明确的规定，具体情况如下：

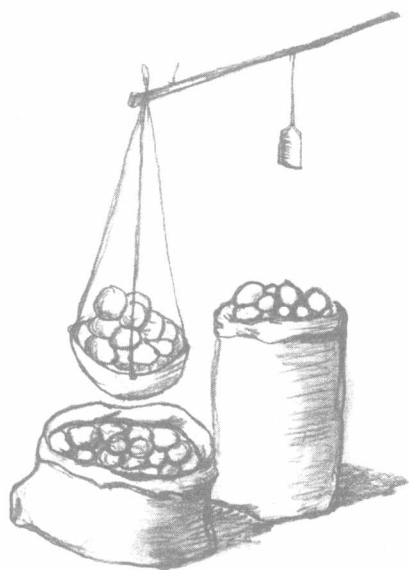
1. 肉饭

这是指用各种动物的肉做成的饭食。在维吾尔医中，除了鱼肉之外所有的肉都被认为是热性的。但是，根据这些动物的年龄、性别、生存环境的不同等又有所区别。例如，羊肉是热性的，但是公羊肉是潮热性的，母绵羊肉是虚热性的；羊羔肉或两岁以下的绵羊肉容易被消化吸收，老公羊肉或公山羊肉不易被消化吸收；牛犊肉是温性的，老牛肉和牦牛肉是虚寒的等等。

动物肉虽说是热性的，但其热性的级别也有区别；同时根据烹饪方法和调料的不同，对人体的影响也不同。所以对患不同病症的病人，要做不同种类的饭。

肉的质量也决定肉的营养价值。如果肉新鲜、没污染、没变味儿的话，就能保持本来的性能和营养。而肉变老，品质则会下降，甚至会产生不好的作用。例如，长期保存的老陈肉会引起痔疮；咸肉会引起疥疮等等。

鸡肉容易被消化吸收，对任何病人都有益。



而牛肉纤维粗并且硬，虽然营养高，但不易被体质差的人消化吸收，很容易引发寒症，所以病人最好不要食用牛肉。

在维吾尔医中，老陈肉、瘦老牛肉、老山羊肉、老母绵羊肉、瘦鸡肉被认为是无益的；病死的动物肉被认为是有毒的。

飞鸟的蛋和肉在特点和性能上相同，但是同量的蛋的营养比肉要高些。

下面我们介绍一些有营养的肉饭的种类和制作方法：

肉沫汤 取适量的羊肉，除去腺和

硬筋，剁成馅状放入凉水中进行烧煮，放适量的盐、葱、皮芽子（洋葱）、西红柿、菠菜，有时也可放藿香。这种肉沫汤适用于不发高烧、不具有传染性的慢性病病人和过分虚弱的人，例如有胃溃疡、贫血、体弱、无食欲等症状的人。

薄皮馄饨 取适量的羊肉，剔除筋，剁制成肉泥状，再放入少许孜然、藿香、盐，搅和好包成馄饨。煮时将少许切好的葱、西红柿、菠菜同时放进锅里。可和汤一起食用。有时把细面条和大米放进去煮烂也可以。这种饭容易消化吸收，营养高，适合于消化不良或不能咀嚼食物的病人，也适合于缺少食欲、体弱、营养不良和有肠胃病的人。

条子红烧肉 取同量的羊尾巴油和羊肉，把肉切成片之后放入干锅里炒，肉完全熟了时放入同量的油和一些皮芽子接着炒，等皮芽子也熟了后便将肉取出，和软饅一起吃。这种食物可以健胃，并能使过分虚寒的病人恢复体力。

绿豆红烧肉 首先将 500 克绿豆放进热水里泡三四天，除去皮，切同量的羊肉、羊油放进锅里炒，变稀时放上绿豆，炒个把小时，等绿豆熟时，再切上同量的蒜、皮芽子放在一起炒，熟了时适量地放些砸软的草拨、姜黄、姜、香菜籽儿等，加盐，和软饅一起吃。这对胆功能衰竭、性功能衰弱的病人是灵丹妙药。

烤肉 将公羊肉剁碎，加上少许的胡椒、孜然、盐，搅匀。烧烤方法有三种：①制作成鸡蛋大的馅子滚圆，在平底锅里用油像炸薄油饼一样均匀地油炸；②制作成鸡蛋大的滚圆形或捻子形，排列在烤炉里均匀烧烤；③制作成鸡蛋大的捻子形，穿在扦子上，在烤肉炉上烧烤，注意不要糊了。

这种烤肉是给因呕吐和腹泻而引起消化器官虚弱、体温下降的病人吃的



食品；同时也可治疗男子胆虚弱、精子变凉、性功能下降等疾病。专门治疗性衰弱时，要给这种烤肉馅里加上蛋黄。

肉汤 用羊羔肉和油剁碎做成馅，把馅放进纱布袋里，在干净的盆子里放上温水捏。把肉捏得烂烂的使肉的营养转移到水中，这样重复几次，用文火煮肉水，取掉泡沫以后再煮上一两开，放好盐给病人喝。有时根据病人的口味，也可放上西红柿汁、小米壳、香菜、孜然等调料。

这种肉汤非常适合体力虚弱、对营养吸收消化能力差的重病人。这种肉汤用家禽的肉制作也可以。

羊羔肉汤 把羊羔肉剁碎放入蒸汽锅，用文火烧，可留与肉同量的汤汁。这种汤也可用飞鸟的肉制作。

这是人工制作能使肉的营养出来并易于消化的最好食物，适合于体力过分虚弱、难以消化肉的病人。

肉食汤 将麻雀、水鸽鸽、棕鸟、鹌鹑、雏鸽等鸟的肉和豆子放在水中一起烧煮，同时加些醋、香菜。这种食物可以开胃、恢复体力，除高烧外的任何病人吃后都能使身体强壮。

果味馅汤 给肉馅汤里加些葡萄干、杏干、大枣、李子、桃干等干果，同时加些孜然和少许藏红花烧煮。这种食物可以增加营养、开胃、驱寒气等，



适合于体弱、缺少食欲的病人。

2. 油 饭

维吾尔人食用的油可分为动物油和植物油两类。

(1) 动物油

包括：羊油、部分牛油、鸡油、鱼油、马油、酥油、鹌鹑油、獾油等，这些油均可内服或外用。

羊油热度高，属热性，可使人体体温升高、发胖，有润肠、祛斑、改善体质的功效。一般除血压高、血脂高、动脉硬化、心脑血管硬化和发高烧的病人外，其他人均可适量摄取。如果在食用时加上皮芽子、大蒜，还可以消除体内毒素。

鸡油可软化皮肤，疥疮、疥癣、皮肤皴裂的患者可外部搽抹。马、鹌鹑、獾、鹌鹑等动物的油由于极热，有关节炎、筋骨痛、抽筋和其他有受寒症状的病人可外部搽抹。

(2) 植物油

包括：橄榄油、核桃油、巴旦木油、芝麻油、杏仁油、胡麻油、菜籽儿油、苏子油、红花油、葵花油、大麻油、棉籽儿油等。从化学成分上说，所有的植物油都有少许微量元素和油化了的维生素，可为人体提供必要的营养，并能提高人体抗癌能力，预防骨折。但是，每种油的成分不同，其对人体的影响也有区别。

例如：芝麻油可强体，使人发胖，是治疗神经痛、瘫痪、半瘫痪、便秘、高血压等疾病的灵丹妙药，还能润化喉咙、减轻咳嗽。

胡麻油有降温、消肿、止痛、排除体内异物的作用。

