

—— / 献给每一位关心家人身体健康及热爱生命的人 / ——

疑难病症 食疗宝典

YINAN BINGZHENG SHILIAO BAODIAN



YINAN BINGZHENG SHILIAO BAODIAN

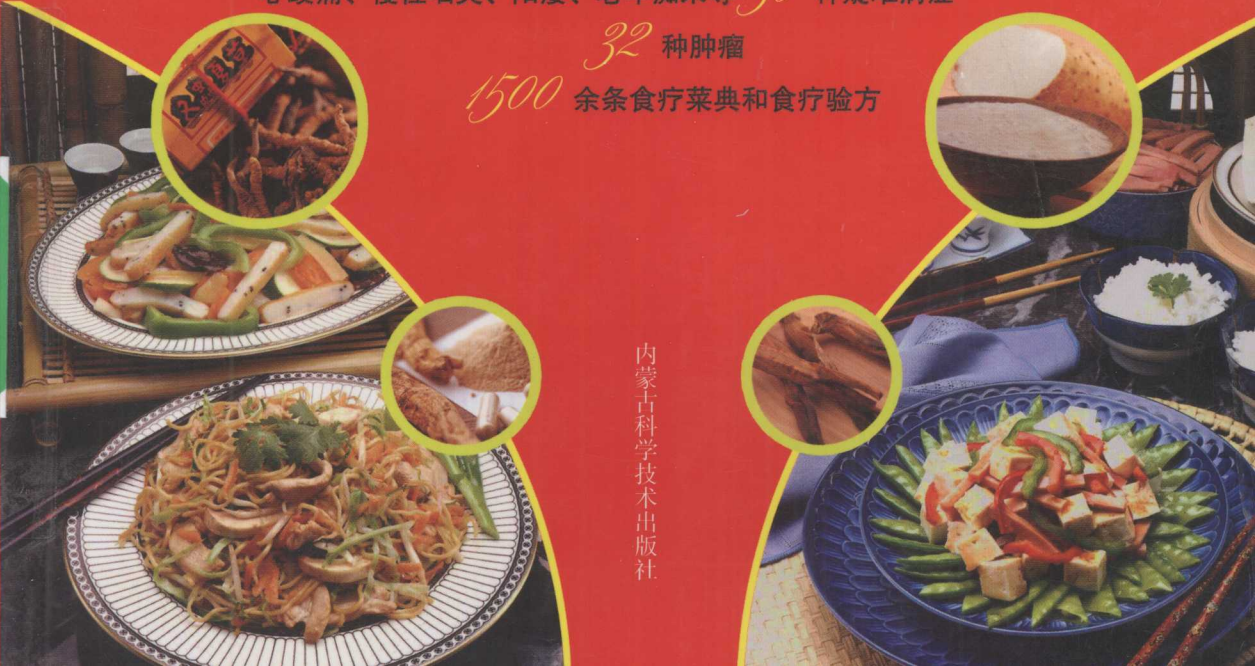
严泽湘 主编

低血压、高血压、高血脂、糖尿病、低血糖、脂肪肝、冠心病、
心绞痛、慢性咽炎、阳痿、老年痴呆等 30 种疑难病症

32 种肿瘤

1500 余条食疗菜谱和食疗验方

内蒙古科学技术出版社



—— / 献给每一位关心家人身体健康及热爱生命的人 / ——

疑难病症 食疗宝典



内蒙古科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

疑难病症食疗宝典 / 严泽湘主编. — 赤峰: 内蒙古
科学技术出版社, 2008. 8
ISBN 978 - 7 - 5380 - 1690 - 1

I. 疑… II. 严… III. 疑难病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 100837 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社
地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
邮 编: 024000
电 话: (0476) 8231924
订购电话: (0476) 8224547 8231843 (传真)
出 版 人: 额敦桑布
组织策划: 香 梅
责任编辑: 许占武
封面设计: 永 胜
印 刷: 赤峰金源彩色印刷有限责任公司
字 数: 360 千
开 本: 787 × 1092 1/16
印 张: 25.25
版 次: 2008 年 8 月第 1 版
印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 32.00 元



本书较全面系统地介绍了62种常见疑难病症的症状、危害、预防及食疗方法,实用性很强,适合众多患者和家属及医务工作者使用。所谓疑难病症,是指临床上较难诊断和治疗的某些病症(包括肿瘤)。如低血压与低血糖、冠心病与心绞痛、老年痴呆症与忧郁症、乳腺炎与乳腺癌等等。这些疾病由于发病早期在症状上有相似之处,难以区别,往往被误诊,而使患者失去治疗的良机,乃至危及生命。因此,在诊断时要特别细心,万万不可粗心大意!下面着重讲一讲与肿瘤(癌症)等疑难病症密切相关的问题。

癌症(亦称恶性肿瘤)是人类生命的第一杀手。最新数据表明:全世界每年新发癌症患者约700万,每年死于癌症的人为630万!在我国每年死于癌症的人为130万!其发病率有增无减,高居不下,全世界每年癌症患者的净增率约为2%。因此,人们“谈癌色变”,对癌症极为恐惧,给精神带来了巨大压力。一旦发生了此病,对患者、家庭、单位及国家均造成巨大经济损失,常常是“人财两空”,对人类生命财产威胁极大。

现代研究证明:癌症并非“不治之症”,它是可以预防、自愈、治愈、缓解及延长患者生命的一种较难治疗的疾病。只要我们有良好的生活习惯,注意生活环境的安全,改善营养条件,加强体育运动,保持乐观的精神状态,就可不患或少患癌症;即使患了癌症,只要早发现早治疗,也可得到康复和痊愈;或缓解症状,减轻痛苦,延长寿命。在现实生活中不乏这样的事例。因此,对此病不要过分担忧,要有战胜它的信心和决心。

对癌症及其他疾病的预防和治疗,除了药物外,在日常生活中采用某些食物来进行防治,往往可以收到事半功倍的效果。“药食同源”,这是中医界的一大公论。食物疗法在我国有着悠久的历史,早在远古的原始时代,人类在寻找食物充饥时,就发现有些食物有治病的功能。隋唐时期已有专门的食疗专著,如《食医心鉴》等。著名医学家孙思邈在《千金要方》中就列有“食治”专篇,并强调“夫为医者,当须洞晓病原,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”。他将“食疗”摆在“药疗”的前面,足见食疗地位之高矣。

“食疗”确有其特殊的重要性,它可治本,几乎无毒副作用;且材料来源广泛(已发现能治病的植物有2200多种),取用方便,经济实惠,这对经济条件较差的患者无疑具有极为重要的现实意义。

本书所选食疗菜点,即使对某些病症无显著疗效,也可改善患者的营养条件,增强机体的抗病能力,有百利而无一害。所选食疗验方,都是经过长期实践证明确有疗效的经验方,它既是药物也是食品,对身体有益无害,可以大胆使用。验方中有些为中草药,中草药实质上属食物范围,不过在用法和剂量上最好遵医嘱用,一般不要随意增加剂量,以防不测。

“食疗”属家庭式辅助疗法,重病患者要配合药疗在医生指导下进行,以免失去治病良机。

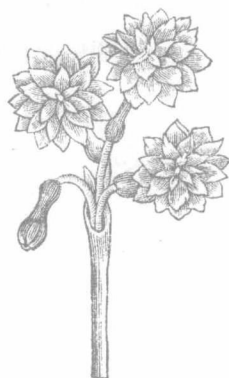
本书在编写时,参考和吸收了广大同仁的部分研究资料,因涉及面广,未能一一提及,敬请谅解,特在此表示谢意!

书中不妥之处,恳请专家学者批评指正!



目 录

 低血压的食疗	1
 高脂血症的食疗	5
 冠心病的食疗	13
 中风的食疗	18
 糖尿病的食疗	24
 咽喉炎的食疗	32
 哮喘的食疗	38
 慢性支气管炎的食疗	46
 胃石症的食疗	53
 脂肪肝的食疗	56
 肾结石的食疗	60
 胆结石的食疗	64
 胆囊炎的食疗	68
 阳痿的食疗	72
 前列腺炎的食疗	82
 痛风的食疗	86
 肩周炎的食疗	90
 乳腺增生的食疗	95
 宫颈糜烂的食疗	102
 带下的食疗	105
 痛经的食疗	110





膀胱癌的食疗	299
输尿管肿瘤的食疗	306
宫颈癌的食疗	309
子宫肌瘤的食疗	320
子宫体癌的食疗	323
卵巢癌的食疗	327
阴道癌的食疗	332
皮肤癌的食疗	335
乳腺癌的食疗	339
甲状腺癌的食疗	349
血癌的食疗	357
脑肿瘤的食疗	367
骨肉瘤的食疗	373
中枢神经系统肿瘤的食疗	378
癌症防治综述	383
主要参考文献	394



DIWEYA

DE

SHITAO

低 血 压 的 食 疗

低血压是指收缩压低于12千帕，舒张压低于6.7千帕的一种病症。常有头晕、头痛、心悸、耳鸣、月经不调、倦怠乏力、精神不振、畏寒、四肢不温等症状。低血压症一般分为原发性、继发性和暂时性三种。较常见的低血压症多为原发性低血压，多见于身体瘦弱的男女青年和中老年人，药物治疗效果较差，加强体育锻炼和注意饮食疗法能取得满意的疗效。体育锻炼可使瘦弱的身体变强壮，提高脑和心血管系统的功能。平时多食莲子、桂圆、大枣、桑椹、赤豆、花生等干鲜果实，这些食物具养心补血，益脑健脾之功。既能增强血管功能，又能提高大脑神经中枢调节血压的功能，能显著纠正血压偏低的症状。





疑难病症食疗宝典



食疗菜点





低血压的食疗

入锅隔水蒸熟,吃肉喝汤。

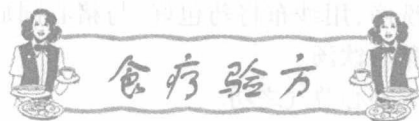
[功效]黄芪有补气养血之功,当归有补血活血之效。

天麻炖母鸡

[原料]嫩母鸡1只,黄芪30克,陈皮15克,新鲜天麻100克(干品15克),葱、姜、盐、胡椒粉、酒等调料适量。

[制法]将鸡宰杀理净入沸水中焯一下,用凉水冲洗。将天麻、黄芪切片装入鸡肚内,放砂锅中,加葱、姜、盐、酒、水适量,用文火炖至鸡烂熟,加胡椒粉2克,食用。

[功效]母鸡有补中益气之功,天麻可治头晕头痛。



● 牛肉适量,洗净剁碎,入锅煮汤,食肉饮汤。常服。

● 莲子20克,大枣6枚,生姜6片。水煎服,每日2次。

● 陈皮15克,核桃仁20克,甘草6克。水煎服,每日2次。

● 人参10克,莲子10克,冰糖30克。将人参、莲子洗净入碗,加入冰糖,隔水炖熟,吃莲子喝汤。

● 党参、黄芪、川芎、山药各20克,细辛3~5克,羌活、白芍各12克,莲仁、白芷各10克,五味子、薏苡仁各15克。每日1剂,分2次煎服。15天为一个疗程。可健脾养胃补气,散风止痛,防治低血压头痛症。

GACZ.M.TWEL.HENG

DE

M.T.L.T.A.O

高脂血症的食疗

高脂血症是人体血浆中脂类含量超标的一种疾病。人体血液中血浆内所含脂类，如胆固醇、甘油三酯、脂蛋白称为血脂。血脂超过正常范围，如胆固醇超过230毫摩尔/升；甘油三酯超过150毫摩尔/升，脂蛋白超过620毫摩尔/升以上者，即为高脂血症。这些物质长期高于正常范围，过多的脂类物质就会积蓄于皮下和腹腔中，使人发胖。如果过高的脂类物质沉积在肝脏、心脏的组织中，就会形成脂肪肝、冠心病、动脉硬化等疾病。



高脂血症的类型及饮食宜忌

① I型高脂蛋白血症,此类病人的血中甘油三酯浓度极高,饮食治疗原则是降低脂肪。每天摄入的食物中含脂肪量要低于35克(包括烹调油在内)。对蛋白质、胆固醇不限制,尽量减少烹调油,食物应清淡。但低脂肪饮食易导致铁、脂溶性维生素A、D、E、K等吸收不良,应注意补充。

② Ia型高脂蛋白血症,此类病人的血液中胆固醇含量高,饮食治疗原则以降低胆固醇为目的。每天摄入量应小于300毫克(相当于90克猪肝、60克猪肾)。动物脑、蛋类含胆固醇最高,其次为鱼籽、蟹籽等,再次是动物内脏;鱼肉含胆固醇最低。另外,要减少饮食中脂肪总量,增加不饱和脂肪酸的比例,使不饱和脂肪酸和脂肪酸的比值大于1.8,以减少肝脏、小肠等合成胆固醇的原料,抑制内源性胆固醇的生成。由于此型病人应为低胆固醇、低脂饮食,可使血浆中维生素A、E的水平降低,故应注意补充。

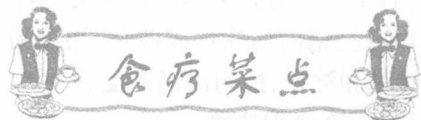
③ IIb型及III型。IIb型病人低密度脂蛋白、极低密度脂蛋白含量增高;III型病人的血浆中甘油三酯可达165毫摩尔/升以上。因此,其饮食治疗原则为限制碳水化合物,限制并调整脂肪、胆固醇摄入。具体方法是:(1)限制总热量,控制体重至理想水平。(2)限制碳水化合物,特别是蔗糖、蜂蜜、甜食等的摄入,使其小于总热量的60%。(3)控制脂肪和胆固醇摄入。脂肪摄入量应小于总热量的20%。胆固醇摄入量每天要低于300毫克。因这种饮食可能会造成缺铁,故应多吃含铁多的食物和蔬菜,如芝麻、豆制品、芹菜、菠菜、海带、木耳、茶叶等,必要时以药物补充。

④ IV型高脂蛋白血症,是一种较常见的高脂血症,其特点为血管病发病率很高,糖耐量低,甘油三酯增高,高尿酸。饮食治疗原则是控制碳水化合物、脂肪,适当限制胆固醇。具体方法是:(1)控制体重至标准体重。(2)控制碳水化合物为总热量的50%~60%,不吃甜食。(3)胆固醇摄入量为每天300~500毫克。(4)多食用含不饱和脂肪酸的食物,严禁饮酒。

⑤ V型高脂蛋白血症,实际上此型是I型和III型兼有的一种病症,胆固醇可增高或正常。食疗原则是:(1)限制食量,保持正常体重。(2)限制脂肪在总热量的20%以下。(3)碳水化合物摄入量占总热量的50%~60%。(4)胆固醇摄入量为每天300~500毫克。(5)蛋白质占总热量的20%~24%。此种饮食可能会出现缺铁,应注意补充。

不论是那类高脂血症,常食些有降血脂、降血压功能的食物,对防治此病有良

好疗效。



清炒芹菜

〔原料〕鲜芹菜 150 克,植物油 50 克,食盐适量。

〔制法〕将芹菜连根茎叶洗净切断,按常规入锅炒熟,佐餐食用。常食。

〔功效〕芹菜有降血脂和降血压作用。

清炒蘑菇

〔原料〕鲜蘑菇 200 克,植物油 50 克,精盐适量。

〔制法〕将蘑菇洗净切片,入锅按常规炒熟。佐餐食用。常食。

〔功效〕蘑菇中含有腺嘌呤衍生物,有降血脂的特殊功效。

菠菜豆腐汤

〔原料〕菠菜 150 克,豆腐 100 克,香油 50 克,精盐适量。

〔制法〕将菠菜洗净入沸水烫下捞起,豆腐切小块入锅,加水适量,烧开后下菠菜、精盐略煮,起锅入碗,淋入香油食用。

〔功效〕此菜有降低血脂和胆固醇的作用。

凉拌海带丝

〔原料〕海带 100 克,大蒜 5 瓣,精盐和香油适量。

〔制法〕将海带泡发洗净切丝,入沸水中焯透,捞入碗中,加精盐、蒜泥、香油拌匀,佐餐食用。

〔功效〕海带具有降血脂和软坚消结作用。

海带木耳肉汤

〔原料〕海带、黑木耳各 15 克,瘦猪肉 60 克,味精、精盐、淀粉适量。

〔制法〕将海带、木耳切丝,猪肉切成丝或薄片,用淀粉拌好,与海带丝、木耳丝同入锅,煮沸后加入盐、味精和淀粉,搅匀出锅入盘食用。

〔功效〕海带、黑木耳均有降血脂功效。

百合芦笋汤

〔原料〕百合 50 克,罐头芦笋 250 克,黄酒、味精、精盐和素汤适量。

〔制法〕先将百合发好洗净,锅中加入素汤,将发好的百合放入汤锅内,加热烧几分钟,加黄酒、精盐、味精调味,倒入盛有芦笋的碗中即成。

〔功效〕百合、芦笋均可降低血脂。

山楂鲤鱼汤

〔原料〕鲤鱼一条约 500 克,山楂片 25 克,面粉 150 克,黄酒、葱段、姜片、精盐、白糖各适量,鸡蛋一个。

〔制法〕(1)将鲤鱼洗净切块,加入黄酒、精盐浸泡 15 分钟。将面粉加入清水和白糖适量,打入鸡蛋搅成糊将鱼块入糊中浸透,取出后沾上干面粉,入爆过姜片的油中炸 3 分钟捞起。

(2)将山楂加少量水,上火煮透,加入生面粉少量,制成芡汁水,倒入炸好的鱼块煮 15 分钟,加入葱段、味精即成。

〔功效〕山楂、鲤鱼均有降血脂作用。

首乌黑豆炖甲鱼

〔原料〕首乌 30 克,黑豆 60 克,甲鱼 1 只,红枣 3 枚,生姜 3 片。

〔制法〕先将甲鱼洗净去内脏,切块,略炒。同黑豆、首乌、红枣(去核)、生姜 3 片一起放进盅内隔水炖熟。调味后,饮汤吃肉。

〔功效〕首乌有补精血、益肝肾之功效。黑豆活血、祛风利水解毒,能消瘀血。甲鱼能滋阴补益肝肾,散结消症。主治高血脂症、冠心病。



高脂血症的食疗

灵芝煲乌龟

〔原料〕乌龟 1 只,灵芝 30 克,红枣 5 枚。

〔制法〕先将乌龟放入装有清水的锅内煮沸,以去龟尿,宰杀去内脏,切块略炒。然后与去核的红枣和灵芝用瓦锅煲汤。食时调味,饮汤吃肉。

〔功效〕灵芝可防治多种慢性病。乌龟能滋阴潜阳,补益肝肾,含钙和蛋白质高,可降低胆固醇,主治高脂血症。

干煸茄丝

〔原料〕茄子 250 克,洋葱 50 克,瘦猪肉 100 克,甜面酱 50 克,蒜头 1 瓣,油盐适量。

〔制法〕(1)将茄子、洋葱、猪肉分别切细丝。茄丝加盐渍 10 分钟后挤干水。肉丝拌上甜面酱渍 10 分钟,用温油炒熟盛起待用。

(2)用热油爆香洋葱丝,加入茄丝翻炒,再推入肉丝,炒熟即可。

〔功效〕茄子有散血去淤的功能,是心血管患者的佳蔬。洋葱中的葱素可预防动脉硬化,主治冠心病、高脂血症。

凉拌海带与芹菜

〔原料〕芹菜梗 200 克,海带 100 克,黑木耳 50 克,调料适量。

〔制法〕先把黑木耳和海带用水洗净发透,切丝,用沸水焯熟;嫩芹菜梗切成 3 厘米长,用沸水煮 3 分钟捞起,原料冷却后加调料拌和即可食用。

〔功效〕芹菜具有良好的降压、降低胆固醇功效。黑木耳有活血消淤功能,海带含碘量高,可以减少脂肪在体内积存,预防高脂血症、冠心病、高血压的发生。对高脂血症、冠心病、高血压有良好食疗功效。

山楂首乌汤

〔原料〕山楂、何首乌各 15 克,白糖 60 克。

〔制法〕先将山楂、何首乌洗净,切碎,一同入锅,加水适量,浸泡 2 小时,再熬煮约 1 小时后去渣饮汤。

〔功效〕有降血脂功效。

山楂银花汤

〔原料〕山楂 30 克,金银花 6 克,白糖 20 克。

〔制法〕先将山楂、金银花放在锅内,用文火炒热,加入白糖,改用小火炒成糖钱。用开水冲饮。

〔功效〕可降低血脂。

山楂玉米粥

〔原料〕山楂 50 克,玉米 100 克。

〔制法〕将玉米粉碎,与山楂一起入锅加水适量煮成粥食。

〔功效〕可降低血脂和胆固醇。

山楂粳米粥

〔原料〕山楂 30~45 克(或鲜山楂 60 克),粳米 100 克,砂糖适量。

〔制法〕水煎山楂,取浓汁同洗净的粳米同煮,粥将熟时放入砂糖,稍煮沸即可,作点心热食。

〔功效〕山楂有健脾胃,助消化,降血脂作用。

〔禁忌〕不宜空腹及冷食。

泽泻粳米粥

〔原料〕泽泻 15~30 克,粳米 50~100 克,砂糖适量。

〔制法〕先将泽泻洗净,煎汁去渣,入淘净的粳米共煮成稀粥,加入砂糖,稍煮即成。温热食用。

〔功效〕泽泻可降血脂,泻肾火,消水肿等。

〔禁忌〕阴虚病人不宜食用。

菊花决明子粥

〔原料〕菊花 10 克,决明子 10~15 克,粳米 50 克,冰糖适量。

〔制法〕先把决明子放入砂锅内炒至微有香气,取出,待冷后与菊花煎汁,去渣