

中華

飲食

養生宜忌

上

建康 編著



北京燕山出版社

中华饮食养生宜忌

卷 一

建 康 编著

责任编辑：张 颖

中华饮食养生宜忌

张 颖 编

北京燕山出版社
北京市西城区和平门内大街20号(100005)
电话：66011111

北京燕山出版社印刷厂

287×1032毫米 16开本 60印张
2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华饮食养生宜忌/建康编. —北京:北京燕山出版社,
2007.9

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1903 - 1

I. 中… II. 建… III. 食物养生 - 禁忌 - 基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 125366 号

责任编辑:亦耕

中华饮食养生宜忌

建 康 编著

北京燕山出版社出版发行
北京东城区府学胡同 36 号(100007)
新华书店经销



北京威灵彩色印刷有限公司印刷

787 × 1092 毫米 16 开本 60 印张 900 千字
2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
印数:1 - 3000 册

前 言

会要编订本

民 国 辛 酉 年

中华民族历史悠久、源远流长，其形成的养生文化内容丰富，博大精深。为了指导人们用科学的方法养生，实现延年益寿、幸福生活的美好理想，我们特别组织国内医学和养生专家，从浩如烟海的中华传统医典中，发掘养生秘法，采撷养生精华，结合目前国内养生保健和医学研究方面的最新成果，从养生宜忌方面着手，发掘养生秘方，采撷养生精华，综合这部中华民族传统养生精粹和现代医学成果的科学结果，是您养生益友和全家的健康顾问。

养生宜忌是我国养生文化中非常重要的部分，历代养生宜忌的内容包罗万象，十分浩繁，有的传承于古代经典药籍，有的源自现代营养学的科学研究，有的来自民间杂书野记，有的出于日常生活的经验积累，为了帮助人们系统了解日常生活中经常可以遇到的种种“宜”与“忌”，有效避免生活中的各种失误和祸患，我们采天地之精华，集众人之智慧，编写了这部《中华饮食养生宜忌》。本书主要由“日常生活宜忌”、“食品保健宜忌”和“疾病疗养宜忌”三部分组成，内容基本涉及了生活的方方面面。同时，本书还重点介绍了饮食保健、时令进补、常见病的防治、生活保健、锻炼等方面的知识。本书科学生动，方便实用，是目前内容最为丰富的养生宜忌读本，它不但符合人们居家生活对日常饮食生活与疾病防治的科学要求，也非常符合人们对健康生活的目标追求，愿您通过阅读本书成为自己的健康专家！

本书是一部养生科普读物，具有三个特点：

一是科学性，它以祖国传统医学为基础和立论依据，又充分吸收现代医学的论点论据，可以称得上是融古今为一炉；

二是实用性，本书不仅注重理论上的科学和系统，还注重实际可操作性，书中的许多养生技巧和方法几乎都是拿来可施，施之有效的；

三是通俗性，本书语言通俗，不同年龄、不同层次的读者都能够读懂。

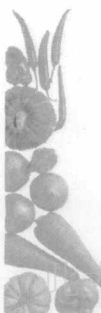
中
华
饮
食
养
生
宜
忌

总之，这是一部人人都需要的自我保健、延年益寿的必读之书，是一部深入浅出、内容丰富的雅俗共赏之书。由于编写时间仓促，本书难免存在挂一漏万之处，希望广大读者在学习使用过程中不吝提出修改意见，以便再版时进一步修订。

本书编委会

2007 年 9 月

中華飲食養生宜忌



目 录

第一篇 饮食养生宜忌

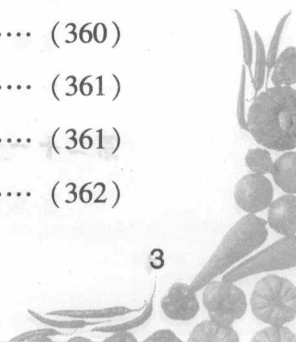
(185)	第一章 各类饮食养生	(3)
(185)	第一节 谷类饮食养生	(3)
(185)	第二节 肉类饮食养生	(14)
(185)	第三节 果类饮食养生	(57)
(185)	第四节 菜类饮食养生	(81)
(185)	第五节 其他饮食养生	(112)
(185)	第二章 各类饮食禁忌	(143)
(185)	第一节 日常饮食禁忌	(143)
(185)	第二节 饮食烹调禁忌	(205)
(185)	第三节 水果食用禁忌	(226)
(185)	第四节 饮品食用禁忌	(238)
(185)	第五节 常见食物搭配的禁忌	(254)
(185)	第六节 社交饮食禁忌	(270)

第二篇 疾病调理宜忌

本篇综合特定患者人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见的疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，通过书中疾病调理宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

第一章 发热		(281)
宜忌原则		(281)
宜食物品		(281)
忌食物品		(289)
第二章 咳嗽		(292)
宜忌原则		(292)
(1) 宜食物品		(292)
(2) 忌食物品		(300)
第三章 虚喘		(303)
(12) 宜忌原则		(303)
(18) 宜食物品		(303)
(21) 忌食物品		(305)
第四章 咯血		(307)
(24) 宜忌原则		(307)
(25) 宜食物品		(307)
(26) 忌食物品		(311)
第五章 感冒		(313)
(27) 宜忌原则		(313)
(28) 宜食物品		(313)
忌食物品		(316)

第六章 肺癌	(320)
(878) 宜忌原则	(320)
(878) 宜食物品	(320)
(878) 忌食物品	(324)
第七章 肺脓肿	(326)
(888) 宜忌原则	(326)
(888) 宜食物品	(326)
(888) 忌食物品	(329)
第八章 慢性支气管炎	(331)
(898) 宜忌原则	(331)
(898) 宜食物品	(331)
(898) 忌食物品	(334)
第九章 支气管扩张	(336)
(908) 宜忌原则	(336)
(908) 宜食物品	(336)
(908) 忌食物品	(338)
第十章 肺结核	(341)
(918) 宜忌原则	(341)
(918) 宜食物品	(341)
(918) 忌食物品	(346)
第十一章 支气管哮喘	(348)
(928) 宜忌原则	(348)
(928) 宜食物品	(348)
(928) 忌食物品	(352)
第十二章 矽肺	(356)
(938) 宜忌原则	(356)
(938) 宜食物品	(356)
(938) 忌食物品	(360)
第十三章 胃痛	(361)
(948) 宜忌原则	(361)
(948) 宜食物品	(362)

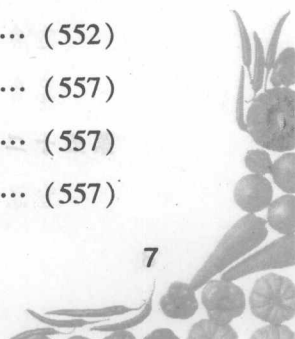


(058) 忌食物品	(373)
第十四章 腹胀	(378)
(058) 宜忌原则	(378)
(458) 宜食物品	(378)
(058) 忌食物品	(380)
第十五章 腹泻	(383)
(058) 宜忌原则	(383)
(058) 宜食物品	(384)
(188) 忌食物品	(388)
第十六章 痢疾	(392)
(188) 宜忌原则	(392)
(488) 宜食物品	(392)
(088) 忌食物品	(398)
第十七章 便秘	(400)
(088) 宜忌原则	(400)
(888) 宜食物品	(400)
(148) 忌食物品	(404)
第十八章 痔疮	(405)
(148) 宜忌原则	(405)
(048) 宜食物品	(405)
(848) 忌食物品	(410)
第十九章 黄疸	(411)
(848) 宜忌原则	(411)
(528) 宜食物品	(411)
(028) 忌食物品	(415)
第二十章 慢性胆囊炎和胆石症	(417)
(028) 宜忌原则	(417)
(008) 宜食物品	(417)
(108) 忌食物品	(419)
第二十一章 脂肪肝	(422)
(508) 宜忌原则	(422)

(604) 宜食物品	(422)
(604) 忌食物品	(424)
第二十二章 肝炎及肝硬化	(426)
(674) 宜忌原则	(426)
(674) 宜食物品	(426)
(674) 忌食物品	(430)
第二十三章 心悸	(433)
(674) 宜忌原则	(433)
(674) 宜食物品	(433)
(684) 忌食物品	(436)
第二十四章 失眠	(438)
(684) 宜忌原则	(438)
(684) 宜食物品	(438)
(684) 忌食物品	(440)
第二十五章 健忘	(441)
(684) 宜忌原则	(441)
(684) 宜食物品	(441)
(684) 忌食物品	(445)
第二十六章 眩晕	(446)
(684) 宜忌原则	(446)
(684) 宜食物品	(447)
(684) 忌食物品	(451)
第二十七章 神经衰弱	(453)
(692) 宜忌原则	(453)
(692) 宜食物品	(453)
(692) 忌食物品	(458)
第二十八章 白细胞减少症	(459)
(692) 宜忌原则	(459)
(692) 宜食物品	(459)
(692) 忌食物品	(462)
第二十九章 高血压病	(463)

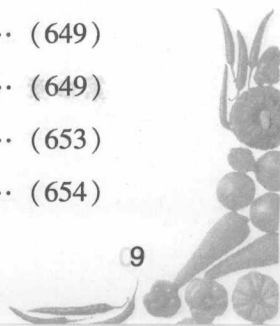
(554) 宜忌原则	(463)
(454) 宜食物品	(464)
(054) 忌食物品	(470)
第三十章 冠心病及动脉粥样硬化症	(472)
(054) 宜忌原则	(472)
(054) 宜食物品	(473)
(054) 忌食物品	(477)
第三十一章 高脂血症	(479)
(054) 宜忌原则	(479)
(054) 宜食物品	(480)
(054) 忌食物品	(487)
第三十二章 水肿	(490)
(054) 宜忌原则	(490)
(054) 宜食物品	(490)
(144) 忌食物品	(493)
第三十三章 尿频	(494)
(144) 宜忌原则	(494)
(244) 宜食物品	(494)
(044) 忌食物品	(497)
第三十四章 尿血	(498)
(244) 宜忌原则	(498)
(244) 宜食物品	(498)
(054) 忌食物品	(501)
第三十五章 肾炎	(502)
(054) 宜忌原则	(502)
(054) 宜食物品	(503)
(054) 忌食物品	(507)
第三十六章 泌尿系结石	(509)
(054) 宜忌原则	(509)
(054) 宜食物品	(509)
(054) 忌食物品	(511)

第三十七章 尿路感染	(513)
(513) 宜忌原则	(513)
(513) 宜食物品	(513)
(513) 忌食物品	(515)
第三十八章 单纯性甲状腺肿	(517)
(517) 宜忌原则	(517)
(517) 宜食物品	(517)
(517) 忌食物品	(520)
第三十九章 甲状腺机能亢进症	(521)
(521) 宜忌原则	(521)
(521) 宜食物品	(521)
(521) 忌食物品	(523)
第四十章 糖尿病	(525)
(525) 宜忌原则	(525)
(525) 宜食物品	(525)
(525) 忌食物品	(533)
第四十一章 痛风	(537)
(537) 宜忌原则	(537)
(537) 宜食物品	(537)
(537) 忌食物品	(540)
第四十二章 单纯性肥胖症	(542)
(542) 宜忌原则	(542)
(542) 宜食物品	(543)
(542) 忌食物品	(546)
第四十三章 红斑性狼疮	(548)
(548) 宜忌原则	(548)
(548) 宜食物品	(548)
(548) 忌食物品	(552)
第四十四章 干燥综合征	(557)
(557) 宜忌原则	(557)
(557) 宜食物品	(557)



(812)忌食物品	(560)
第四十五章 痼症	(562)
(812)直忌原则	(562)
(212)直食物品	(563)
(712)忌食物品	(576)
第四十六章 目赤肿痛	(579)
(712)直忌原则	(579)
(052)直食物品	(579)
(152)忌食物品	(582)
第四十七章 夜盲症	(584)
(152)直忌原则	(584)
(252)直食物品	(584)
(252)忌食物品	(587)
第四十八章 鼻衄	(588)
(252)直忌原则	(588)
(882)直食物品	(588)
(752)忌食物品	(591)
第四十九章 失音	(593)
(752)直忌原则	(593)
(042)直食物品	(593)
(542)忌食物品	(595)
第五十章 口疮	(597)
(342)直忌原则	(597)
(042)直食物品	(597)
(842)忌食物品	(599)
第五十一章 咽喉肿痛	(601)
(842)直忌原则	(601)
(522)直食物品	(601)
(722)忌食物品	(604)
第五十二章 汗证	(606)
(722)直忌原则	(606)

(120) 宜食物品	(607)
(120) 忌食物品	(610)
第五十三章 痹证	(612)
宜忌原则	(612)
宜食物品	(612)
忌食物品	(615)
第五十四章 腰酸痛	(616)
宜忌原则	(616)
宜食物品	(616)
忌食物品	(620)
第五十五章 血栓闭塞性脉管炎	(621)
宜忌原则	(621)
宜食物品	(622)
忌食物品	(624)
第五十六章 淋巴结核	(626)
宜忌原则	(626)
宜食物品	(626)
忌食物品	(630)
第五十七章 痈疔疔毒	(633)
(100) 宜忌原则	(633)
(100) 宜食物品	(633)
(100) 忌食物品	(636)
第五十八章 皮肤湿疹	(641)
(257) 宜忌原则	(641)
(877) 宜食物品	(641)
(200) 忌食物品	(644)
第五十九章 脚气病	(649)
(122) 宜忌原则	(649)
(872) 宜食物品	(649)
(872) 忌食物品	(653)
第六十章 醉酒	(654)



(10)	宜忌原则	(654)
(01)	宜食物品	(654)
(51)	忌食物品	(658)
(51)		
(51)		
(21)	第三篇 四季养生宜忌	
(01)		
(01)		
(01)	“以鸟鸣春，以雷鸣夏，以虫鸣秋，以风鸣冬。”这四句古语，象征地道出了大自然四季交替的特征。人与自然是统一的整体，人体的脏腑功能活动和气血运行与季节的变化息息相关。因此，从古到今，中医养生家们十分重视四季养生。从中医学的角度讲，许多疾病都有明显的季节性。本篇以四季为主线，紧扣春、夏、秋、冬时序的更迭，温、热、凉、寒四季气候，分为四季养生之宜和四季养生之忌两大部分。所谓的“宜”，是指在养生方面应该这样做，才是科学的；而“忌”，则是指不宜这么做，其做法是错误的。同时，重点介绍了养生之道、科学饮食起居、时令进补、时令果蔬花卉的食疗和疾病的防治等方面的知识。	
(33)		
	第一章 春季养生宜忌	(661)
(33)	第一节 春季养生保健适宜	(661)
(03)	第二节 春季养生保健禁忌	(706)
	第二章 夏季养生宜忌	(725)
(11)	第一节 夏季养生保健适宜	(725)
(11)	第二节 夏季养生保健禁忌	(778)
	第三章 秋季养生宜忌	(806)
(01)	第一节 秋季养生保健适宜	(806)
(01)	第二节 秋季养生保健禁忌	(854)
	第四章 冬季养生宜忌	(878)
(22)	第一节 冬季养生保健适宜	(878)
(22)	第二节 冬季养生保健禁忌	(924)



第一篇



饮食养生宜忌



