

健康饮食顾问



慢性病

Manxingbing Jiating Jiankang Yinshi

家庭健康饮食

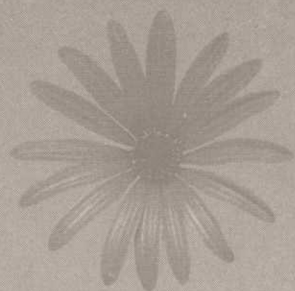
主编 执云



了解慢性病的防治方法，注意食物的合理搭配。从而有效控制疾病对人体的危害，享受健康人生。

北京燕山出版社

健康饮食顾问



慢性病

Manxingbing Jiating Jiankang Yinshi

家庭健康饮食



图书在版编目 (CIP) 数据

慢性病家庭健康饮食 / 执云主编. —北京: 北京燕山出版社, 2008. 1

(健康饮食顾问)

ISBN 978-7-5402-1939-0

I. 慢… II. 执… III. 慢性病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 180082 号

慢性病家庭健康饮食

编 译: 执云

责任编辑: 亦耕

封面设计: 艺平工作室

出版发行: 北京燕山出版社

社 址: 北京市灯市口大街 100 号 100006

电 话: 86-10-65240236 (发行部)

86-10-65240430 (总编室)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 1000×720 毫米 1/16 开本 印 张: 130

字 数: 1000 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5402-1939-0

定 价: 298.00 元 (全十册)

目 录

第一章 内科疾病

第一节	呼吸系统疾病	2
第二节	消化系统疾病	13
第三节	循环系统疾病	34
第四节	泌尿生殖系统疾病	56
第五节	内分泌系统疾病	73
第六节	神经、精神系统疾病	76
第七节	血液、内分泌、代谢系统疾病	89

第二章 外科疾病

第一节	普外科疾病	103
第二节	骨伤外科疾病	115
第三节	皮肤科疾病	119

第三章 妇、儿科疾病

第一节	妇科疾病	131
第二节	儿科疾病	148

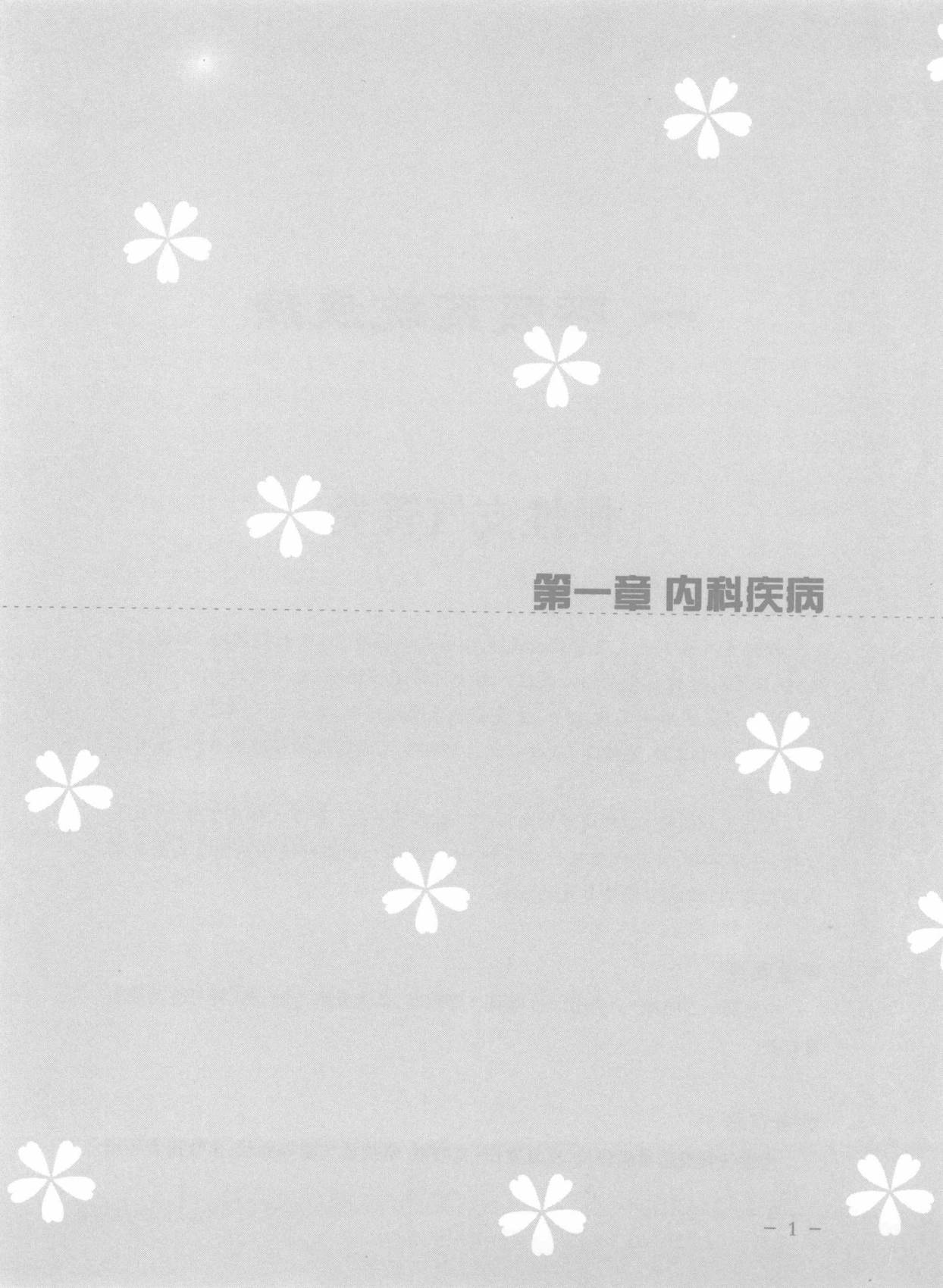
第四章 头面器官疾病

第一节	眼病	157
第二节	耳鼻咽喉口齿疾病	164

第五章 肿瘤

第一节	喉癌	169
-----	----------	-----

第二节	乳管癌	171
第三节	食管癌	173
第四节	肠癌	175
第五节	胰腺癌	178
第六节	阴茎癌	180
第七节	恶性淋巴瘤	182
第八节	肺癌	184
第九节	胃癌	187
第十节	肝癌	190
第十一节	宫颈癌	192
第十二节	骨髓癌	195
第十三节	甲状腺癌	197
第十四节	鼻咽癌	199



第一章 内科疾病

一、呼吸系统疾病

慢性支气管炎

慢性支气管炎是支气管经受反复细菌或病毒感染,或长期刺激,如粉尘吸入、吸烟等引起的支气管黏膜炎症。为一种常见多发病,发病率为4%,50岁以上的中老年人发病率高达13%。主要症状是慢性咳嗽、咯痰或干咳伴有气喘,每年发作3个月以上,连续2~3年以上。肺部可无体征或肺部呼吸音粗,或有散在干罗音。

本病发病缓慢,四季均可发病,以冬、春季节多见。老年人体质下降,易反复发作、迁延不愈,可导致阻塞性肺气肿、肺心病等。如能对慢性支气管炎患者调养护理得当,将减少病情复发的加重。

中医观点

中医属于"咳嗽"、"痰饮"、"喘证"等范畴,认为发病与肺、脾、肾三脏功能失常有关。

饮食宜忌

慢性气管炎患者病程长,反复发作;有咳嗽、咯痰或气喘等症状;多数患者年纪

大,体质比较虚弱。咳嗽排痰,实际就是消耗体内的能量贮备,蛋白质缺乏,抵抗力降低。因此,需要采用高蛋白饮食及时补充。可选用鸡肉、鸡蛋、猪瘦肉、鱼类,豆制品等,以补充蛋白质分解的消耗,增强人体免疫功能;还应多摄取富含维生素C、维生素A、B族维生素的食物。

维生素C能提高人体的抵抗力,增强免疫功能。宜选用健脾补肾,益肺祛痰,理气止咳的食物,如梨子、橘子、枇杷、百合、莲子、白木耳、核桃、蜂蜜,这些食物既能强身,又有助于减轻临床症状。增加水分供给量:大量喝水有助于痰液稀释,有利于清洁呼吸道内的痰液。还可以选用花生、橘饼、金橘、百合、胡桃仁、石耳、山药、芥菜、燕窝、灵芝、冬虫夏草、紫河车、猪肺、佛手柑、栗子、马兰头、羊肉、橘皮、萝卜、生姜、饴糖等。

忌食蚌肉、螃蟹、蛤蜊、螺蛳、柿子、香蕉、西瓜、罗汉果、石榴、荸荠、丝瓜、薄荷等食物。腥膻油腻食物,如黄鱼、带鱼、蟹类、虾和肥肉等。刺激性食物如辣椒、大蒜、香葱、韭菜、芥末等,会直接刺激呼吸道,导致支气管平滑肌痉挛,使咳嗽、气喘加重,痰液增多,

食疗食补

山药薏米柿饼粥

原料:鲜山药 150 克,薏米 60 克,柿饼 24 克。

制作:将鲜山药洗净,去皮,切片。薏米洗净,捣成粗粉。将以上 2 味入锅煮至熟烂,再将柿饼切碎,加入溶化。温热服食,每日 1 次,30 日为 1 个疗程。

功效:健脾润燥,化痰止咳,退虚热。适用于慢性支气管炎。





蟹肉豆腐粥

原料:蟹肉 50 克,豆腐 100 克,大米 100 克,生姜丝 2 克,精盐 1 克,味精 1 克。

制作:将豆腐洗净,切成小块;大米淘洗干净,备用。锅内加水适量,放入大米、豆腐、精盐煮粥,八成熟时,加入蟹肉,再煮至粥熟,调入味精即成。每日 1 次,连食 10~15 天。

功效:蟹肉清热滋阴、通经散血,与豆腐配伍,可滋阴润肺。适用于慢性支气管炎。

花生粥

原料:花生米 50 克,大米 100 克,蜂蜜 30 克。

制作:将花生米去杂,洗

不利病情恢复。奶制品可引起痰液变稠,感染加重,故应限制食用。烟、酒会使支气管扩张,呼吸道黏膜充血、水肿,分泌物增加;烟尘会破坏气管和肺的生理功能和防御能力,因此应当戒烟限酒。腌渍及味咸食物,如腌渍食物、味咸的食物容易积湿生痰,痰浊阻遏肺气,会加重病情;过冷过热食物,会刺激气管,引起阵发性咳嗽,应限制食用。

生活提示

1.锻炼身体,提高抗病能力。提高人体呼吸道抗病能力的措施主要是“三锻炼”,即通过体育锻炼、耐寒锻炼和呼吸锻炼,增强体质,达到少发病或不发病的目的。老年人较为适宜的体育锻炼是气功、太极拳、体穴按摩和一些简单的保健操,根据体力逐渐增加活动量。老年人的耐寒锻炼可从用冷水擦洗鼻子开始,逐步扩大到用冷水擦洗脸

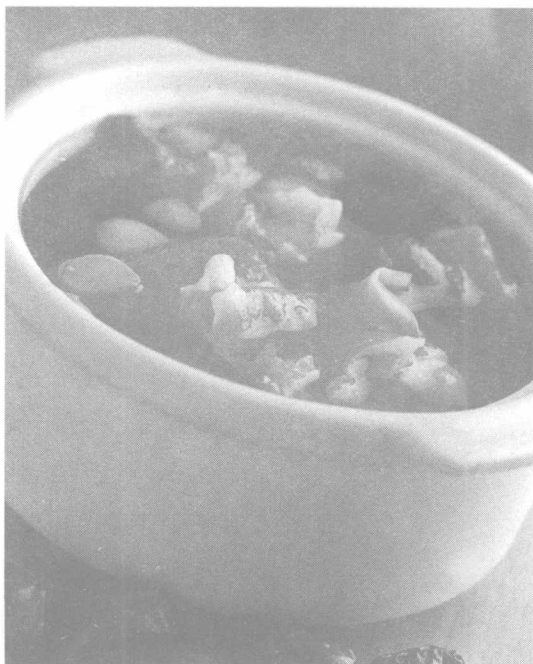
和颈部。呼吸锻炼主要指腹式呼吸的锻炼。

2.戒烟。对于慢支患者来说应该戒绝吸烟,戒烟后一般可使症状减轻或消失,病情缓解,甚或痊愈。

3.改善环境及工业卫生。做好通风防尘工作,消除有害的粉尘,烟雾及刺激性气体等对呼吸道的刺激。

4.防寒保暖,预防感冒。寒冷季节,着衣以保暖为度,但也不可穿得太厚实。因为衣服过多不利于耐寒锻炼,而且稍一活动就会出汗,反而容易招致感冒。

5.注意饮食营养。适当增加一些营养丰富,蛋白质和维生素含量较高的食物,如豆类、瘦肉、蛋类。病人的饮食应清淡些,不要吃得太咸或太甜,酸辣等刺激性食物和油腻食物应少吃。



净;大米淘洗干净,备用。锅内加水适量,放入花生、大米煮粥,熟后调入蜂蜜即成。每日2次,可长期食用。

功效:花生米健脾养胃、润肺祛痰、清喉补气;蜂蜜清热解毒、润燥止痛。合而为粥适用于慢性支气管炎之咳嗽痰喘。

莲子豆腐汤

原料:莲子30克,豆腐150克,精盐、味精各适量。

制作:将莲子去心,用清水泡发。豆腐洗净,切成小块,一同放入锅内,加水煮至莲子熟烂,调入精盐、味精即成。每日1剂。

功效:健脾益肾,润燥止咳。适用于慢性支气管炎。

南瓜大枣汤

原料:鲜南瓜500克,大枣15~20克,红糖30克。

制作:将南瓜洗净,去皮切块。大枣洗净去核,一同放入锅内,加水煎煮,熟时加入红糖调匀即成。每日1剂,2~3次分食。

功效:健脾益气,化痰止咳。适用于脾虚痰湿型慢性支气管炎。

支气管扩张

支气管扩张是常见的慢性支气管化脓性疾病。大多数继发于呼吸道感染和支气管阻塞,如肺结核、肺炎、支气管哮喘等,它是由于支气管壁损坏而形成管腔扩张变形。支气管扩张的特点是长期反复咳嗽,吐脓痰和咯血,这主要是支气管管壁破坏和管腔扩张,而且往往伴有支气管黏膜慢性炎症和分泌物过多,故常并发化脓性感染。

食疗食补

银耳鲜藕粥

原料:银耳 50 克,鲜藕 500 克(去节),糯米 50 克。

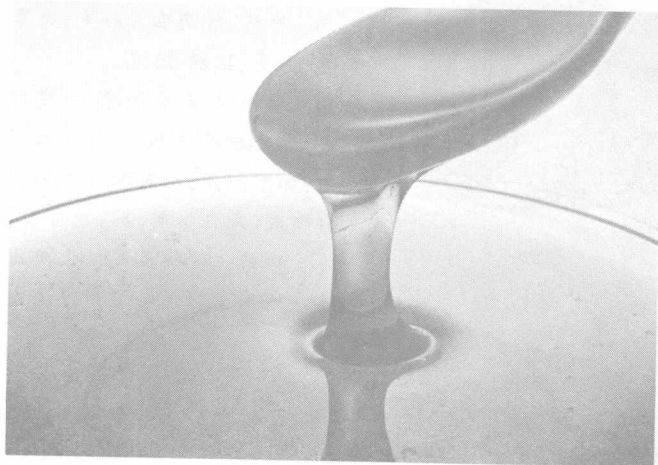
制作:藕洗净后榨汁,银耳和糯米加水如常法煮粥,粥将

中医观点

中医学中的“咳嗽”、“咳血”、“肺癰”等病证与此相似,是因肺有燥热,伤及肺系之脉络所致。

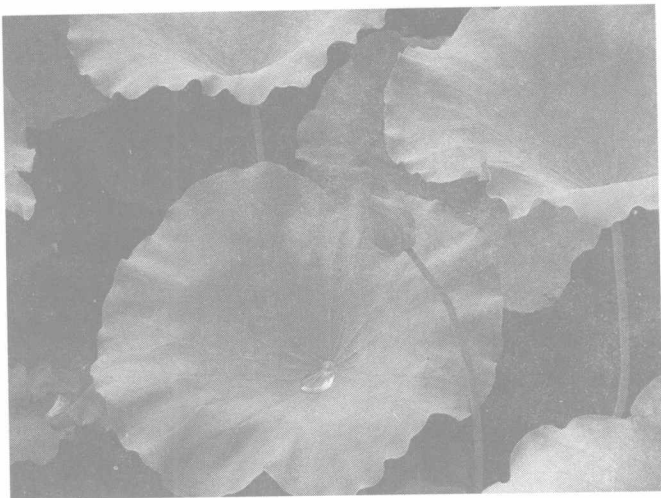
宜食

肝脏、阿胶、紫菜、冬瓜子、芦根、荷叶、藕节、柿饼、山药、燕窝、西洋参、发菜、竹笋、绿豆、柿霜、丝瓜、冬瓜、豆腐、慈姑等食物。



忌食

狗肉、羊肉、鸡肉、桂圆肉、荔枝、生姜、胡椒、肉桂、人参、香菜、白酒、杏子、石榴、胡桃肉、砂仁、小茴香等食物。



生活提示

每日清晨及临睡前将上半身探出床外,头往下俯,成头低足高位,每次 15 分钟。其间,间断做深呼吸后用力咳嗽(咯血多者,咳嗽用力不宜过大),同时用手轻拍患部,这样可使痰液顺体位引流而出。如果痰液积滞过多,体位排痰有困难,并出现呼吸困难或咯血时,应及时去医院诊治。平时应积极预防和治疗感冒及上呼吸道感染,以减少支扩急性发作。对于易感冒者,可肌肉注射免疫球蛋白或转移因子,进行预防。并要加强体育锻炼,增强抗病能力,如打太极拳、慢跑、散步等。绝对禁止烟酒。支扩急性发作期间,禁食虾、蟹、鱼、鸡等发物和姜、葱、胡椒、大料等调味品。缓解期,要加强营养,不必忌口。

稠时加入藕汁,至熟时加入冰糖适量。功效:适用于支气管扩张咯血、干咳少痰者。

丝瓜杏仁排骨汤

原料:丝瓜 3 条,排骨 250 克,杏仁 20 克,生姜 3 片。

制作:将上述用料一齐放入清水煲内,大火煲滚后,改小火煲 2 小时,下盐调味即可。

功效:去热除痰。适用于支气管扩张,身热,咳吐黄绿色腥臭痰,口干咽燥,舌红、苔黄者。

三汁蜂蜜饮

原料:生萝卜 250 克,鲜藕 250 克,梨 2 个,蜂蜜 25 克。

制作:将萝卜、藕、梨洗净后榨汁服。

功效:清热润肺。适用于支气管扩张症,咳嗽咳痰,痰中带血,口鼻干燥,舌红、苔少者。

支气管哮喘

简称哮喘。它是一种发作性的带有哮鸣音的呼气性呼吸困难。西医认为是由于过敏体质的人受过敏原刺激后,支气管痉挛所致。作为过敏原的物质很多,如灰尘、花粉、螨虫以及某些食物、药物等,因人而异。此病有一般哮喘与过敏性哮喘之分。一般的支气管哮喘,多半是慢性支气管炎发展到一定阶段出现的病征,而过敏性哮喘,多属于特异体质引起的变态反应性疾病。

食疗食补

鸡油丝瓜

原料:丝瓜 750 克,细盐 5 克,味精 5 克,黄酒 10 克,葱段适量,姜末适量,清汤 250 克,湿淀粉 20 克,食用油 500 克。

制作:丝瓜去皮,切去两头,洗净,顺长一剖为四,剔去瓢,切成 6 厘米长的条待用;锅内放油烧到六成热时,将丝瓜丝放入锅中略炸一下倒入漏勺。待沥去油后,仍倒回锅内,加清汤,烧熟后捞出,皮向上整齐地排列在盆内;趁热锅加油,放葱、姜末略爆一下,加清汤、细盐、味精、黄酒,将丝瓜丝入锅煨入味后,下湿淀粉勾芡,淋上鸡油端锅兜匀,盛起即可。

功效:止咳平喘。

中医观点

哮喘属于痰饮范围,认为痰伏肺中,外感风寒湿燥,内伤饮食劳倦,皆可诱发,又与气候变化密切相关。发作时肺中痰气交阻,升降失常。若反复发作,迁延不愈,每致肺脾肾三脏皆虚,出现本虚标现象。

一般支气管哮喘,在年老体弱者,多有慢性



支气管炎病史，或伴有肺气肿。表现为呼吸急促，心慌气短，张口抬肩，咳频而痰多，喉间有哮鸣音，此种多为虚症；也有形体素丰患者，痰湿内蕴，感受风寒或湿郁热蒸发为哮喘的，表现为痰鸣气粗，胸膈满闷，多为实证；若痰液稀白，怕冷不渴，舌苔白滑者为寒喘；痰液稠黏，口渴喜饮，发热面红苔腻舌黄者为热喘。

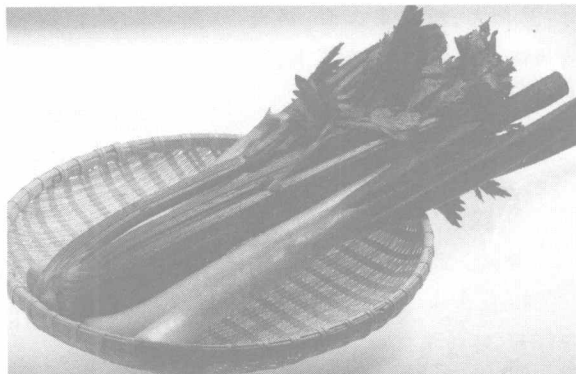
过敏性哮喘，往往起病骤急，多在夜间发作。患者呼吸困难(呼气困难更为显著)，烦躁不安，不得平卧，耸肩喘息，鼻翼扇动，甚至面色苍白唇甲青紫，冷汗淋漓，咳嗽剧烈。若迁延不愈，病久则虚。

宜食

年老体弱的虚哮喘者，宜食补肺益肾，降气平喘的食物，如老母鸡、乌骨鸡、甲鱼、猪肺等；有条件者，亦可用蛤蚧、胎盘配餐；蔬菜果品如莲藕、菠菜、刀豆、栗子、核桃、白果、柑橘、枇杷等。平时亦可用冬虫夏草蒸肉，白果炖猪肺，或山药、桑葚、萝卜、莲子、芡实、苡米煮粥，都有利于减轻症状，增强体质。

忌食

一切哮喘均禁忌烟酒及刺激性食物。热喘患者应忌热性食物，如羊肉、牛肉、狗肉、韭菜、



虾仁烧芹菜

原料：芹菜 200 克，虾仁 40 克，食用油 40 克，料酒 10 克，盐 5 克，味精 2 克，汤少许。

制法：芹菜洗净，去菜叶，将叶柄一破两半，顺刀切成 2 厘米长的段，放开水锅内焯一下，捞出沥去水分；锅放火上，入油，用热油炸一下虾仁，炸变色即可，不要炸老，随下入芹菜煸炒，放入料酒、味精、盐，炒匀，即可出锅。

功效：清热益肺。

木耳海蜇

原料：海蜇皮 150 克，黑木耳 50 克，白萝卜 500 克，食用油 50 克，糖 15 克，细盐 10 克，葱 10 克，味精 2 克，香油少许。

制法：海蜇皮发好后，洗净切成细丝；黑木耳发好备用；白萝卜去皮，切成细丝，用盐腌 2 小时后，把水挤干，与海蜇、木耳一起盛碗内，再撒少许盐拌

匀;葱切末,撒在菜上面;锅内放油烧至八成熟,浇在菜上,再加糖、味精拌匀即可。

功效:利肺平喘。

蒜苗炒冬瓜条

原料:蒜苗 100 克,冬瓜 300 克,花生油、酱油、精盐、醋、湿淀粉、味精适量。

制作:将蒜苗剥去外皮,切成 2 厘米长的段,冬瓜削去外皮,切成 0.5 厘米厚、1 厘米宽、2 厘米长的条,待用;锅中加入花生油,油热后先放蒜苗炒一下再放冬瓜条,等两者都炒熟后加入酱油、精盐、醋,调好口味,用湿淀粉勾芡,出锅前加上味精,盛入盘内即可。

功效:利肺化痰。

葱、蒜、辣椒等;寒喘患者应忌食生冷,如梨、荸荠、生菜以及海味,咸寒油腻食物。

过敏性哮喘,应忌容易引起过敏的食物,如鱼、虾、牛肉、牛奶、鸡蛋、公鸡肉、蜂蜜、巧克力、羊肉等,以免诱发疾病。但应经自身反复试验,确实能引起过敏的食物,才应忌口,不然禁食过多,会削弱抗病能力。

生活提示

哮喘发作持续 24 小时不能缓解者,叫做哮喘持续状态,应到医院全面诊治。肾上腺素和糖皮质激素制剂要慎用,只宜在紧急情况下使用。患者平时要防止过度劳累,避免精神刺激,注意防寒保暖,加强耐寒锻炼,忌食烟酒、海鲜和辛辣饮食。



肺气肿

肺气肿是由于多种原因导致终末细支气管管腔狭窄,造成肺泡内积聚多量气体,肺泡明显膨胀的疾病,肺组织部分失去呼吸功能。病因多与吸烟、废气污染、慢性支气管炎及遗传性 α_1 -抗胰蛋白酶缺乏有关。

症状表现

临床表现多在慢性咳嗽、咯痰基础上加重出现呼吸困难、低氧血症,甚至不能平卧,只能端坐呼吸。查体可见呼吸运动减弱,桶状胸,触诊语颤减弱或消失;肺部叩诊清音,肺下界及肝浊音界下移,心浊音界不能叩出或缩小,心音遥远,呼气延长,呼吸音减弱等。肺气肿为不可逆的肺实质损害,易转为肺心病,目前对本病无特殊疗法,适当的调养对本病尤为重要。

中医观点

中医属于“喘症”、“痰饮”等范畴,因机体正气不足,邪气侵袭而发。

饮食宜忌

采用少量多次的进餐方式;每天宜进食6~7次。多食用易于消化、吸收的食物,如牛奶、蛋类、猪瘦肉、豆类及其制品等。

食疗食补

白果鸡丁

原料:嫩鸡肉 350 克、白果 100 克、柿子椒青红色各 1 个、蛋清 2 个、精盐 5 克、料酒 5 克、湿淀粉 25 克、葱段 10 克、清汤 50 克、香油 5 克、植物油 500 克、味精、白糖适量。

制作:鸡肉切成 1 厘米大小的丁,放入调好的蛋清中,加酱油与淀粉拌腌 30 分钟以上;白果一剖四半,青、红椒切成小方块;油烧七成熟,投下白果丁,以慢火炸成金黄色,不停地铲动,3 分钟后捞出;锅中油七八成熟时,鸡丁放入,用勺划散,熟后捞出,将油沥去;用净锅爆炒葱、姜、青椒等,尔后将鸡丁及白果丁下锅用大火炒匀,加调味品,翻炒几下即成。

功效：适宜于老年体虚湿重的久咳、痰多、气喘、小便频数，以及妇女脾肾亏虚、浊湿下注、带下量多、质稀等症，对于老年性慢性气管炎、肺心病、肺气肿及带下症患者，有良好的保健作用。

忌食油腻食物，如猪油、牛油、肥肉、烤鸡、烤鸭肉、烤乳猪等，因其性腻，易生痰湿，故应限制食用。腥膻食物，如黄鱼、带鱼、虾类、蟹等，可使肺气肿患者痰浊壅滞，出现咳嗽、气喘等症状，故应限制食用。滋腻补益品：肺气肿急性感染期，多由外邪所致，症状为咳嗽、咯痰、喘息、治疗以祛痰为主，切忌使用滋腻补品，如人参等。

生活提示

1. 重视原发病的治疗。积极防治慢性支气管炎、支气管哮喘、尘肺等慢性阻塞性肺部疾病，是预防阻塞性肺气肿的重要措施。

2. 增强体质，扶正固本。平时可根据病情选择气功、太极拳、体育运动等适当方式，加强锻炼，增强体质。在医生指导下服用扶正固本的药物，如玉屏风散、咳喘固本冲剂、香砂六君子丸、参蛤散等，提高机体抗病能力，防止病情进展。

3. 注意饮食及生活调摄。饮食以清淡为宜，禁忌辛辣生冷及过于甜咸之品；忌饮酒吸烟及避免接触刺激性气体，注意冷暖适宜，在冬春季节或天气转变时应注意保暖，避免感受风寒，注意室内通风、保持空气新鲜，常备氧袋，防止有害气体吸入，防止慢性支气管发生。

