



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUICEHUA GONGZUOSHU

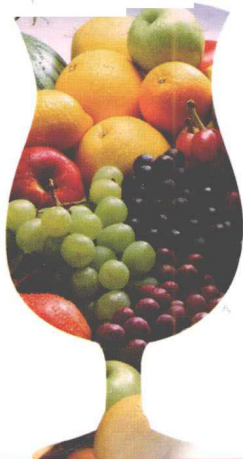
常见病家庭养愈书系

本书献给勇于自我管理健康的朋友！

常见病调养新方案

CHANGJIANBING TIAOYANG XINFANGAN

主编 李新春 吴飞燕



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

您一生必读的健康索引

常见病调^心养新方案

CHANGJIANBING TIAOYANG XINFANGAN

主 编 李兴春 吴飞燕

副主编 王丽茹 霍鹏峰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病调养新方案 / 李兴春, 吴飞燕主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5091-4040-6

I. ①常… II. ①李…②吴… III. ①常见病—保健 IV. ①R4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 141419 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 郁 静 张长义 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 16.75 字数: 293 千字

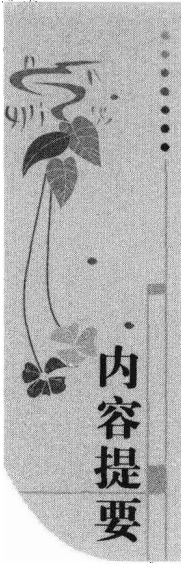
版、印次: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 33.00 元

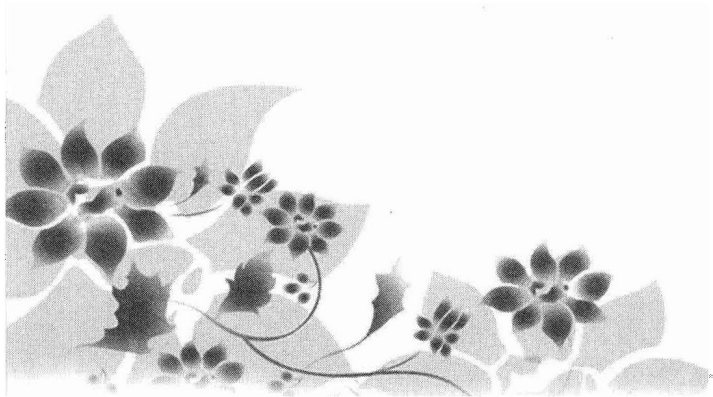
版权所有 侵权必究

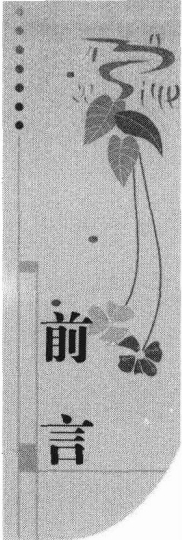
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书主要是帮助患者在治疗疾病、积极用药的过程中，要在饮食、运动、休息等多方面加以调养。提倡对于一些常见病要做到自测、自疗、自我保健，使治疗疾病起到事半功倍的效果。全书列举了近 100 种疾病，介绍了每种疾病的症状以及自疗保健的基本知识，可供患者参考，以尽早恢复健康。本书是常见疾病患者的辅助参考书，也是无病防病的日常保健知识读物，适合大众阅读。





前言

人患病需要治疗,治疗疾病包括就医用药、手术及生活调养两方面。《现代汉语词典》对调养的解釋为:“调节饮食起居,必要时服用药物,使身体恢复健康。”俗有“三分治七分养”之说,说明治病要注重调养。

健康人不注意“调养”,就会生病,同样,患者不注意“调养”,就会使病情加重,甚至吃药也无效。可以说,有了病吃药和“调养”两者都很重要,缺一不可。如便秘患者要适当吃泻药,同时也要调养,在饮食上吃些含纤维素较多的蔬菜,如芹菜、韭菜、萝卜及水果等,要忌吃温燥、辛辣刺激性食物;以及在日常生活中养成定时排便的习惯,早晨起床后喝一杯温开水,刺激胃肠运动,都可以辅助改善便秘;再者早晨起床后做些体育活动,如跑步、做操、打太极拳等也可以防治便秘。这些吃、动和习惯的“调养”,都有助于治疗便秘。再加上合理用药,治疗效果会明显提高。还有,如患了普通感冒,只要注意休息,多喝水,有七八天症状就可以缓解,这也是调养起到治疗疾病的作用。

我们提倡自然养生之道。自然养生是一种积极的防御疾病和主动治疗疾病的好方法。自然养生主要是通过环境卫生、饮食调理、运动锻炼、良好的生活习惯等方面来加强人体的防御机制,抵制疾病的入侵;同时也通过正确积极的日常生活,疏通人体的排毒渠道,排除体内废物,起到调养身体保健康的作用。

本书列举了近 100 种常见病,讲述了每种病的症状以及调养保健的基本知识,供患者参考,辅助治疗疾病,希望读者能从中受益。由于受个人学识所限,对本书的不足之处,恳请读者批评指正。

编 者

2010 年 2 月

一、呼吸系统疾病 1

(一) 感冒 / 1

1. 饮食调养方案 / 1
2. 宜吃的食物 / 2
3. 忌吃的食物 / 3
4. 精选膳食配方 / 3
5. 调理感冒两大法宝 / 4
6. 日常生活保养方案 / 4

(二) 哮喘 / 5

1. 饮食调养是关键 / 6
2. 饮食调养 4 点要求 / 6
3. 宜吃食物的选择 / 7
4. 忌吃食物大盘点 / 7
5. 精选膳食配方 / 8
6. 日常生活保健方案 / 9

(三) 支气管炎 / 10

1. 饮食调养宜吃食物 / 10
2. 忌吃的食物 / 11
3. 精选膳食配方 / 12
4. 日常生活调养 / 12

(四) 肺气肿 / 13

1. 饮食调养方案 / 14

2. 精选膳食配方 / 15

3. 肺气肿患者要注意环境 / 15

(五) 肺炎 / 16

1. 饮食调养方案 / 16
2. 忌食食物 / 17
3. 精选膳食配方 / 17
4. 环境与生活习惯调理 / 18
5. 肺炎防范 / 18

(六) 肺结核 / 19

1. 饮食调养方案 / 20
2. 宜吃的食物 / 20
3. 忌吃食物 / 21
4. 精选膳食配方 / 21
5. 生活调理方案 / 22

(七) 肺癌 / 23

1. 特异症状 / 24
2. 病因 / 24
3. 术前术后饮食方案 / 25
4. 精选膳食配方 / 26
5. 防癌抗癌就要戒烟防污染 / 26
6. 防癌抗癌饮食方案 / 27



7. 合理饮食, 营养丰富是防癌的

硬方案 / 28

(八) 咳嗽 / 28

二、消化系统疾病

(一) 急、慢性胃炎 / 32

1. 急性胃炎患者宜吃食物 / 33

2. 慢性胃炎患者宜吃食物 / 33

3. 忌吃的食物 / 34

4. 精选膳食配方 / 34

5. 胃炎要有良好的饮食生活

习惯 / 35

(二) 胃下垂 / 36

1. 饮食调养方案 / 37

2. 精选膳食配方 / 37

3. 生活调理方案 / 38

(三) 消化性溃疡病 / 38

1. 饮食调养方案 / 39

2. 宜吃食物 / 40

3. 忌吃和忌多吃的食物 / 41

4. 按症状选食 / 41

5. 胃溃疡饮食调养 6 注意 / 42

6. 精选膳食配方 / 42

7. 溃疡患者要吃好早餐 / 43

8. 胃、十二指肠溃疡患者应禁忌

吸烟 / 44

9. 溃疡患者忌忧愁 / 44

10. 摇摆活动可治胃肠病 / 44

(四) 腹泻 / 45

1. 饮食调养建议 / 46

2. 宜吃食物 / 46

3. 忌吃食物 / 47

4. 精选膳食配方 / 48

1. 咳痰辨病 / 30

2. 咳嗽患者忌急于止咳 / 31

3. 咳嗽患者要防咽喉干燥 / 31

5. 生活建议 / 48

(五) 痢疾 / 48

1. 注意饮食调养 / 49

2. 有治疗作用的食物 / 49

3. 忌食食物 / 50

4. 精选饮食配方 / 50

5. 生活建议 / 50

(六) 便秘、痔疮 / 51

1. 饮食调养方案 / 52

2. 便秘患者食物宜与忌 / 52

3. 便秘患者膳食配方 / 52

4. 痔疮患者宜多吃的食物 / 53

5. 痔疮患者忌吃刺激性食物和腹胀食物 / 54

6. 痔疮患者膳食配方 / 54

7. 注意心理和运动调理 / 55

(七) 消化不良 / 55

1. 诱因 / 56

2. 宜多吃有助消化的食物 / 57

3. 精选膳食配方 / 57

4. 生活调理方案 / 58

(八) 肝炎 / 59

1. 饮食调养方案 / 60

2. 宜吃的营养食物 / 60

3. 忌吃食物 / 61

4. 慢性肝炎患者膳食配方 / 63

5. 急性肝炎患者膳食配方 / 63

6. 肝病患者要休息好、睡觉好 / 64



7. 肝炎患者活动须知 / 65	4. 禁食食物 / 73	
(九) 脂肪肝、肝硬化 / 66	5. 饮食配方 / 74	
1. 饮食调养方案为主 / 66	6. 胆结石患者不可左侧卧位 / 74	
2. 宜选食的食物 / 67	(十一) 胰腺炎 / 75	
3. 降脂最有效的食物 / 67	1. 诱因 / 75	
4. 忌多食的食物 / 68	2. 饮食调养方案 / 76	
5. 精选膳食配方 / 69	3. 精选膳食配方 / 77	
6. 脂肪肝、肝硬化患者的运动 要求 / 69	(十二) 肠道寄生虫 / 78	
(十) 胆结石、胆囊炎 / 70	1. 饮食调养方案 / 79	
1. 胆结石诱因 / 71	2. 忌食食物 / 79	
2. 饮食调养方案 / 72	3. 精选膳食配方 / 80	
3. 食物选择指导 / 72	4. 要注意卫生防寄生虫病 / 80	
三、泌尿系统疾病 81		
(一) 肾炎 / 81		
1. 肾病的信号 / 81	2. 每天喝果汁可以减少尿路 感染 / 89	
2. 营养调理方案 / 82	3. 精选膳食配方 / 89	
3. 宜多吃的调养食物 / 82	4. 注意外阴卫生和运动 / 90	
4. 食物的禁忌 / 83	5. 新婚女性预防尿路感染更 重要 / 90	
5. 精选膳食配方 / 84	(四) 尿毒症 / 90	
6. 要注意生活调养 / 85	1. 宜食食物选择 / 91	
7. 肾炎患者愈后要适当运动 / 86	2. 禁忌食物 / 91	
(二) 肾结石 / 86	3. 精选膳食配方 / 92	
1. 预防肾结石的饮食措施 / 86	4. 日常生活保健注意事项 / 92	
2. 精选膳食配方 / 87	(五) 膀胱炎 / 93	
3. 日常生活调理 / 88	1. 日常注意膀胱养护预防发炎 / 93	
(三) 尿路感染 / 88	2. 患者宜注意的日常调理 / 94	
1. 饮食调养 / 88		
四、血液循环系统疾病 95		
(一) 高血压 / 95		
1. 高血压患者宜多吃蔬菜、水果 / 96	2. 宜多吃豆类、荞麦和菌类食物 / 96	
	3. 忌多吃高盐、高脂肪、高热量食物 / 97	

4. 忌饮酒、喝浓茶、喝鸡汤 / 97

5. 精选膳食配方 / 98

6. 日常生活宜忌 / 98

(二) 动脉粥样硬化 / 100

1. 饮食原则 / 100

2. 宜多吃的食物 / 101

3. 忌多食的食物 / 102

4. 精选膳食配方 / 103

5. 要适当运动和保持情绪平静 / 103

(三) 冠心病 / 104

1. 饮食原则 / 104

2. 对冠心病有治疗作用的食物 / 105

3. 冠心病患者要喝“安全水” / 106

4. 饮食禁忌 / 107

5. 精选膳食配方 / 108

五、内分泌及新陈代谢疾病.....119

(一) 肥胖症 / 119

1. 防止肥胖饮食原则 / 120

2. 有减肥效果的食物 / 120

3. 不可多食盐、多饮水、多吃糖、
多吃脂肪 / 121

4. 精选膳食配方 / 122

5. 细嚼慢咽不吃过饱 / 123

6. 运动减肥效果好 / 124

7. 中医减肥法 / 124

(二) 糖尿病 / 125

1. 糖尿病患者应控制主食 / 125

2. 学会科学吃水果 / 126

3. 糖尿病患者不宜吃糖 / 127

4. 忌多吃盐 / 128

5. 糖尿病患者应忌酒 / 128

6. 忌食麦乳精、蜂蜜、咖啡 / 129

6. 冠心病患者要防春寒 / 109

7. 冠心病患者性生活注意事项 / 109

8. 冠心病患者不要上午锻炼 / 110

(四) 脑卒中 / 111

1. 饮食原则 / 111

2. 脑卒中患者宜多吃的食物 / 112

3. 脑栓塞和脑出血患者忌吃
食物 / 112

4. 脑卒中膳食配方 / 113

5. 日常生活保健 / 114

6. 脑卒中患者要注意护理 / 115

(五) 缺铁性贫血 / 116

1. 补铁宜多吃的食物 / 117

2. 贫血患者忌吃食物 / 117

3. 精选膳食配方 / 118

7. 精选膳食配方 / 129

8. 适当运动对糖尿病有治疗
作用 / 130

9. 糖尿病患者的运动原则 / 130

10. 糖尿病患者运动时间的
选择 / 131

11. 糖尿病患者运动要防止
低血糖 / 131

12. 糖尿病患者运动方式的
选择 / 132

13. 糖尿病患者要保持良好的
睡眠 / 133

14. 糖尿病患者要稳定情绪 / 133

15. 糖尿病患者要过好性生活 / 134

16. 起居规律对糖尿病患者的保健很重
要 / 135



17. 糖尿病患者要注意个人

卫生 / 135

(三) 高脂血症 / 136

1. 宜多吃含膳食纤维和多不饱和

脂肪酸的食物 / 136

2. 宜常吃降血脂特别有效的

食物 / 137

3. 高黏血症饮水疗法 / 138

4. 忌吃高脂、甜、咸食物 / 138

5. 精选膳食配方 / 139

6. 运动降血脂 / 140

六、神经系统疾病 146**(一) 神经衰弱、失眠 / 146**

1. 宜吃食物 / 146

2. 忌食食物 / 147

3. 精选膳食配方 / 148

4. 调节睡眠良方 / 149

5. 失眠患者不要依赖催眠药 / 150

6. 运动是治疗神经衰弱的好方法 / 150

(二) 偏头痛 / 151

1. 饮食要求 / 152

2. 精选膳食配方 / 152

3. 缓解偏头痛的简单方法 / 153

4. 头晕、眩晕、晕厥 / 154

5. 食物选择及膳食配方 / 154

七、骨科疾病 164**(一) 骨质疏松、骨折 / 164**

1. 骨质疏松患者要补钙和磷 / 164

2. 骨质疏松要补充维生素 D / 165

3. 多吃含氟、锰、锌丰富的食物

可补钙 / 165

4. 精选膳食配方 / 166

(四) 甲状腺功能亢进 / 140

1. 饮食选择 / 140

2. 饮食禁忌 / 141

3. 精选膳食配方 / 141

4. 甲亢患者生活禁忌 / 142

(五) 痛风 / 142

1. 饮食控制 / 143

2. 宜食食物 / 144

3. 精选膳食配方 / 144

4. 痛风患者不可过度进食或饥饿 / 145

6. 日常保健 / 155

(三) 抑郁症 / 156

1. 食物选择与膳食配方 / 156

2. 加强运动改善精神状态 / 157

3. 日常生活注意事项 / 157

4. 家人多关照, 防止患者自杀 / 158

(四) 老年痴呆症 / 158

1. 饮食原则 / 159

2. 食物的宜与忌 / 159

3. 精选膳食配方 / 160

4. 生活建议 / 160

5. 运动健脑 / 161

6. 娱乐健脑 / 162

5. 防治骨质疏松要运动 / 167

(二) 风湿性关节炎 / 168

1. 饮食调养 / 168

2. 精选膳食配方 / 169

3. 运动锻炼方法 / 169

4. 浴疗 / 170



(三) 类风湿关节炎 / 171

1. 营养调养 / 172

2. 精选膳食配方 / 172

3. 日常生活保健 / 173

八、皮肤科疾病.....175

(一) 湿疹 / 175

1. 饮食选择 / 175
2. 精选膳食配方 / 176
3. 自治外用 / 176
4. 洗浴注意事项 / 177

2. 精选膳食配方 / 185

3. 外用 / 186

4. 日常生活保健 / 186

(二) 皮肤瘙痒症 / 177

1. 饮食调理选择 / 177
2. 精选膳食配方 / 178
3. 草药洗浴 / 179
4. 皮肤瘙痒忌用热水洗和手抓 / 180

(五) 脚癣 / 187

1. 饮食调养及膳食配方 / 187
2. 中药足浴 / 188
3. 日常保健 / 188

(三) 痤疮 / 180

1. 宜多吃富含维生素和锌、硒的食物 / 181
2. 忌多食油腻、糖、腥发、辛辣食物 / 181
3. 精选膳食配方 / 182
4. 中药泡脚足疗法 / 183
5. 日常生活保健 / 183

(六) 脱发、秃顶、斑秃 / 189

1. 饮食要求 / 189
2. 宜多吃有利健发、美发的食物 / 190
3. 精选膳食配方 / 191
4. 运动美发、护发 / 191
5. 正确洗头是护发关键 / 192
6. 正确梳理头发有利头发健康 / 192
7. 不要多烫发、染发、留长发 / 193

(四) 银屑病 / 184

1. 饮食调理 / 185

(七) 少白头 / 194

1. 饮食保健 / 194
2. 精选膳食配方 / 195
3. 保持按摩和心情舒畅 / 195

九、五官科疾病.....197

(一) 近视 / 197

1. 饮食调理 / 197
2. 精选膳食配方 / 198
3. 日常生活保健 / 198
4. 配镜矫正视力 / 199

(三) 夜盲症 / 202

1. 饮食调理 / 202
2. 治疗夜盲症特效食物 / 202
3. 精选膳食配方 / 203
4. 生活中的注意事项 / 204

(二) 红眼病 / 200

1. 病因 / 200
2. 生活中的注意事项 / 201

(四) 白内障 / 205

1. 饮食建议 / 205
2. 精选膳食配方 / 206



3. 日常生活保健 / 206

(五) 青光眼 / 207

1. 日常饮食调养 / 207
2. 精选膳食配方 / 208
3. 预防及注意事项 / 209
4. 日常保护眼睛注意事项 / 209

(六) 鼻炎 / 210

1. 注意饮食调养 / 210
2. 精选膳食配方 / 210
3. 日常生活注意事项 / 211
4. 日常自疗 / 211
5. 日常鼻子保健 / 212

(七) 中耳炎 / 212

1. 饮食要求 / 213
2. 生活保健 / 214
3. 日常耳朵保护操 / 214

(八) 耳鸣 / 215

十、生殖器官疾病 227

(一) 外阴瘙痒 / 227

1. 瘙痒病因 / 227
2. 注意饮食调养 / 228
3. 要保持阴部卫生 / 229

(二) 阴道炎 / 229

1. 饮食注意事项 / 230
2. 精选膳食配方 / 230
3. 注意个人卫生是关键 / 231
4. 阴道的日常保健 / 231

(三) 痛经 / 232

1. 痛经患者宜吃和忌吃食物 / 233
2. 精选膳食配方 / 234
3. 日常生活中的注意事项 / 234

(四) 月经不调 / 235

1. 饮食调养 / 236

1. 饮食调理 / 215

2. 简便自疗 / 216

3. 日常耳朵保健 / 216

(九) 口腔溃疡、口疮、口臭 / 217

1. 口腔卫生是基本应对口腔疾病的措施 / 218
2. 口腔溃疡、口疮要注意饮食 / 218
3. 精选膳食配方 / 219
4. 用温水漱口、喝酸奶可清除口腔内细菌 / 220

(十) 牙周炎、牙龈出血、龋齿、牙痛 / 220

1. 饮食调理 / 221
2. 精选膳食配方 / 222
3. 辅助防治牙病 / 223
4. 日常保护牙齿的注意事项 / 224

2. 精选膳食配方 / 236

3. 月经不调的生活调理 / 237

(五) 闭经 / 238

1. 饮食调理 / 238
2. 精选膳食配方 / 239

(六) 乳腺炎 / 239

1. 饮食调理 / 240
2. 精选膳食配方 / 240
3. 自疗 / 241
4. 乳房的日常保养 / 241

(七) 阳痿 / 242

1. 饮食调养是关键 / 242
2. 忌食阴寒燥热食物 / 243
3. 精选膳食配方 / 244
4. 注意运动壮阳 / 245



5. 中药浴身、足壮阳配方 / 245

(八) 遗精 / 246

1. 饮食调养 / 246
2. 忌吃生冷寒凉、温热动火食物 / 247
3. 精选膳食配方 / 247
4. 按摩穴位和中药浴缓解遗精 / 248

(九) 早泄 / 249

1. 饮食调养 / 249

2. 日常生活调理 / 250

(十) 前列腺肥大 / 251

1. 饮食调养 / 251
2. 忌吃食物 / 252
3. 精选膳食配方 / 252
4. 生活调养事项 / 253

一、呼吸系统疾病

(一) 感 冒

感冒又称“上呼吸道感染”。感冒分为普通感冒和流行性感冒两种。

普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒等引起的上呼吸道感染性疾病。此病有一定的传染性，主要通过人与人之间的直接接触和飞沫进行传播。

流行性感冒通常称为“流感”，是呼吸道传染性病毒性感染。感染首先出现在上呼吸道，然后可出现肺部感染。流感的传染性很强。

感冒症状常有打喷嚏、流鼻涕、咽喉痛干、音哑咳嗽，并有全身发热，伴有全身酸痛、头痛、乏力等症状。



发热超过 38.3°C 流感会伴有腹痛、恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。有的出现鼻窦炎、气管炎、肺炎等并发症。持续 3 天或发热 39.4°C 以上，小孩发热在 24 小时内应到医院就诊，在医生指导下用药。如果有咽痛、咳浓痰、扁桃体化脓或剧烈咳嗽症状应防止流感发展成支气管炎、肺炎和扁桃体炎症。

1. 饮食调养方案

(1) 饮食要适量。感冒之后，往往食欲减退，有发热时更为突出。如果多食，常会出现腹部饱胀等消化不良的表现，加重胃肠的负担，不利于机体抗御外邪，不仅可能延缓感冒的痊愈，甚至会加重病情，所以病中适当少吃些是有益的。



(2) 吃清淡易消化的食物，如蔬菜、米粥、面条等。避免吃煎炸、油腻食物。这样可提高食欲，并有利于消化吸收。

(3) 少吃甜食和脂肪类食物。感冒发热时身体不适，消化液分泌减少，消化酶活力降低，胃运动缓慢，消化功能失常，常表现为食欲下降，再吃甜食和脂肪多的食物会抑制食欲。另外，多吃甜食会消耗体内维生素，维生素减少会使口腔内唾液分泌减少，使食欲和消化力更差。

(4) 多饮水。大量饮水有利排出体内毒素，感冒患者每天要喝 8~10 杯水。排尿和出汗都可以带出体内有毒物质，利于患者早愈。



2. 宜吃的食物

(1) 主食的选择：感冒患者多有食欲不振、消化不良等现象，故饮食应清淡稀软，易于消化。以大米粥、小米粥、面条等主食为宜。

(2) 豆类的选择：豆类食物营养丰富，如果加工成豆制品，更易于人体消化吸收。患病期间选择豆腐、豆腐皮、腐竹等品种是比较适宜的。

(3) 肉食的选择：肉食类包括禽肉类、畜肉类及水产品等诸多品种，也包括蛋类、乳类等动物蛋白质丰富的食物。这类食物以牛奶、蛋羹比较理想，既可补充因发热、汗出所失的水分，又可滋养身体。

(4) 蔬菜的选择：感冒患者多有发热、汗出等症状或因服用解表药而汗出。发热和汗出均伤津液，又使营养物质丢失，所以应多补充水分及营养物质，以充津液、壮身体、驱邪外达。蔬菜中含有大量水分、丰富的维生素和矿物质，用之颇宜。蔬菜类品种丰富，各具特色，比较而言，叶茎类可选大白菜、小白菜、苋菜、茼蒿；根茎类可选胡萝卜、生姜、马铃薯；瓜茄类可选冬瓜、黄瓜、苦瓜、西红柿。

(5) 水果的选择：果品按应用习惯和果品性质，可分为鲜果类，如苹果、梨等，含多量汁液；瓜类水果如西瓜、亦属鲜果类。另有坚果和干果类，果实外包有硬壳或由鲜果加工干燥而成，如核桃、白果、大枣等。感冒病人应选择汁液多的鲜果，如苹果、梨、荸荠、甘蔗等。

(6) 宜多吃大蒜和红色食品：经常食用大蒜能预防感冒。如果感冒处在最初的阶段，比如出现了嗓子痛、流鼻涕等症状，及时吃些大蒜还能够起到促使身体发汗的作用，将感冒病毒“扼杀在摇篮中”。

专家建议多吃红色食品，如胡萝卜、南瓜、西红柿、洋葱、山楂等红颜色的食品，因为其中所含的 β -胡萝卜素和维生素 C 可防治感冒，能增强人体抵抗力，缩短感冒周期。



3. 忌吃的食物

(1) 忌食甜腻食物：甘味甜腻食物妨碍脾胃正常运行，痰湿滋生，加重咳嗽、咳痰之症。故感冒患者不宜食甜点心、蛋糕、糯米类糕点等。

(2) 忌食辛热食物：辣椒、芥末等辛热食物易伤气灼津、助火生痰，煎熬津液，使痰变黏稠，不易咳出。火性炎上，热甚化火，使头痛、鼻塞加重。风热型感冒尤不适宜吃辛热食物。

(3) 忌食烧烤煎炸食物：烧烤、煎炸食物，诸如煎鱼、炸猪肉排、烤肉等，虽气香味美，但不易消化，使感冒康复延迟，不利于疾病早日痊愈。

(4) 忌食刺激性强的调味品：咖喱粉、胡椒粉、鲜辣粉都具有强烈的刺激性，对呼吸道黏膜不利，使之干燥、痉挛，引起鼻塞、呛咳等症，加重患者的症状，故感冒患者，不宜食之。



4. 精选膳食配方

(1) 奶汁白菜：白菜 250 克，鲜牛奶 250 克，盐、淀粉、油各适量。先将白菜洗净，切除老根，剥去老边皮，取用嫩心，切成约 2 寸长的段，整齐地摆放在锅内，加适量开水（以淹没白菜为度），煮熟捞出备用。锅放火上后入油，油热后放入葱花、料酒、高汤、盐，烧一会儿，即下白菜。烧开后改为小火烧至透味，放入牛奶、味精，略翻炒再勾入薄芡，浇上明油，盛入盘内即成。可清热除烦，健脾益气。

(2) 姜汁豆瓣：鲜嫩蚕豆瓣 250 克，嫩生姜 50 克，盐、味精、芝麻油各适量。先将蚕豆瓣放入开水锅中氽熟后，捞出沥水，待用。另将生姜洗净，放在砧板上用力拍碎后，放在粗碗内用面棍捣烂，取洁净纱布包起，挤取姜汁（弃渣不用）放入碗内，加入精盐、味精、芝麻油调匀，将豆瓣放入拌后装盘即成。此配方辛散解表，健脾和胃，可治愈初期感冒。注意事项：本方适用于风寒型感冒，兼有胃肠不适的患者，如果是发热重、恶寒轻、咽喉痛的风热型感冒则不适宜。

(3) 青椒炒豆豉：青椒 250 克，淡豆豉 50 克，嫩生姜 100 克，盐、油各适量。将青椒、生姜洗净，切成细丝，备用，淡豆豉用温水浸泡。把锅烧热，放入适量油，待热时，加入淡豆豉煸炒。炒出香味后，加入青椒、生姜丝、盐，翻炒至熟。此配方辛温解表，健脾开胃。

(4) 熘绿豆芽：绿豆芽 500 克，葱 10 克，蒜 10 克，花椒适量。将豆芽放盆内，用水淘净，漂去根皮，捞出后沥净水分备用。锅放旺火上，入清油，油热



后先将花椒炸黄捞出不用，再入葱、姜、蒜片。然后将豆芽煸炒至熟，出锅前加盐及几滴醋。此配方可清热解表，消毒散火。

(5) 鸡蛋芫荽汤：鸡蛋 2 个，芫荽 10 克。先将鸡蛋破壳，搅匀蛋液，备用。至锅开时下鸡蛋液、切碎的芫荽及少许盐、植物油。此配方健脾益气，辛温发散。注意事项：鸡蛋健脾，扶助正气；芫荽发散，鼓邪外达，两者合用，最适于平素体虚、复感外邪之人和用药发汗过多伤正者。

(6) 绿豆粥：绿豆 50 克，粳米 100 克，冰糖适量。将绿豆、粳米洗净，如常法煮粥，临熟时加入冰糖，搅拌均匀。此配方清热解暑。注意事项：本品用于夏季暑湿感冒较好。



5. 调理感冒两大法宝

多饮水、多休息是感冒痊愈的两大法宝。

(1) 多饮水：每日除饮白开水 8~10 杯外，还要多吃汤类食物。汤类食物含水量多，可以补水，也可以为机体增加营养成分，有利尽快康复。

鸡汤：鸡汤所含脂肪中有一种特殊成分，可预防感冒，并可使已感冒的患者咽喉部血液循环加快，黏液分泌增强，及时消除呼吸道病毒，加速咽干、咳嗽症状缓解，缩短病程。

鱼汤：有抗炎作用，可防止呼吸道传染病的发生，并有效阻止哮喘发作。

菜汤：在蔬菜的汁液中病毒不易繁殖，因而蔬菜汤能起到增强人体抗病毒能力的作用。胡萝卜汤、芋头汤、菠菜汤等都是绝佳的食疗菜汤。

(2) 多休息：患感冒时应注意休息，睡眠要充足。睡眠可以使人不断获得新的精神和体力。因为人在熟睡时，除了心、肺、胃、肠、肾等内脏在活动外，许多组织器官都减少或停止了活动，肌肉得到了充分的放松，在抑制、安静的状态中，大部分神经细胞也得到休息，充分恢复了能量储备，有利于感冒的康复。即使睡不着，也应卧床休息。

一般感冒饮水加休息，即使不服药，七八天后也会好。



6. 日常生活保养方案

(1) 减少体育运动：有锻炼习惯的人，得了感冒时应暂停锻炼。如果生病时做剧烈运动，会增加机体的额外负担、对病情不利。当然，应该多到室外呼吸新鲜空气，比如散步都是有利康复的。

(2) 禁忌性生活：得了感冒，应暂停性生活。因为性生活既消耗能量，也