

养身之道系列丛书

“民以食为天”，科学合理的饮食调养有利于人体健康

常见疾病的 饮食调养

CHANGJIAN JIBING DE
YINSHI TIAOYANG

张 军/主编



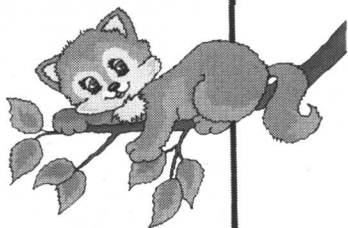
中国旅游出版社



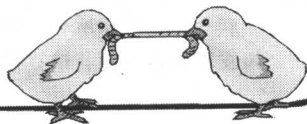
·养身之道系列丛书·

常见疾病的饮食调养

张 军 主编



中国旅游出版社



选题策划：孙素菊

责任编辑：孙素菊

责任印制：李崇宝

图书在版编目 (CIP) 数据

常见疾病的饮食调养/张军主编. —北京：中国旅游出版社，2006.7

ISBN 7-5032-2927-6

I. 常… II. 张… III. 常见病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 071433 号

书 名：常见疾病的饮食调养

作 者：张军

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话：010-85166507 85166517

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：河北省三河市灵山红旗印刷厂

版 次：2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

开 本：850毫米×1168毫米 1/32

印 张：10.125

印 数：1—5000册

字 数：210千

定 价：20.00元

I S B N 7-5032-2927-6

版权所有 翻印必究

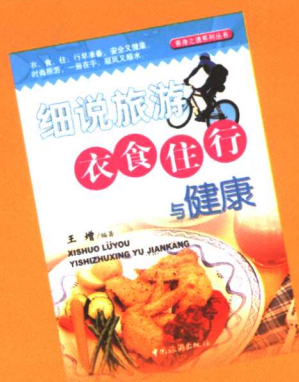
如发现质量问题，请直接与发行部联系调换



张 军，1965年5月出生，卫生部北京医院中医科副主任医师，从事中医医疗、教学、科研及干部保健工作。

1987年毕业于北京中医药大学中医系。1999年又在北京中医药大学中医内科学专业读在职研究生，获医学硕士学位。是全国著名中医药学专家米逸颖主任医师的学术继承人。现任世界中医药学会联合会内科糖尿病专业委员会理事。擅长中西医结合治疗糖尿病、肾脏病、心脑血管病等。

曾参加编写《中药别名辞典》、《伤寒论汤证论治》等11部医学著作。多次参加国内、国际学术会议，主持和参加多项院级、省部级和国家级科研课题，发表医学论文20篇，曾获北京市科技进步三等奖。



责任编辑: 孙素菊 封面设计: 吴 涛

编 委 会

主 编 张 军

审 校 李秋贵

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 凌 卫生部北京医院

王雪凤 山东省胶州市人民医院

王雅荣 卫生部北京医院

尹慧兰 中日友好医院

刘 震 卫生部北京医院

衣胜荣 卫生部北京医院

闫小光 卫生部北京医院

闫文浩 卫生部保健局

李 晔 卫生部北京医院

吴 星 北京航天总医院

张 军 卫生部北京医院

张 勤 中国协和医科大学

张淑艳 山西省临汾市尧都区疾病控制
预防中心

房继平 山西省襄汾县人民医院

赵建民 山西省襄汾县人民医院

黄 飞 卫生部北京医院



序

饮食调养也称饮食治疗，是祖国医药学宝库中的瑰宝之一。祖国医学认为，医食同源。食物也是药物，用之得当，即可以治病。从现代医学的观点来看，饮食调养具有补充营养物质，改善病人体质，促进疾病恢复的作用。

《常见疾病的饮食调养》一书，是由在卫生部北京医院从事中西医临床和高干医疗保健工作多年的张军副主任医师等人查阅和研究了现代营养学的大量资料，参阅中医饮食防治疾病的记载，结合临床实践体会，在中医辨证施治的思想指导下编著而成。系统介绍了130种常见疾病的饮食治疗原则、中医辨证食疗处方及制作方法。重点阐述了如何科学合理地进行饮食调养，能够指导患者和广大读者正确配合医生，合理选择饮食，而发挥协助治疗疾病的作用，达到健康长寿之目的。

本书内容广泛，全面准确，简明扼要，重点突出，通俗易懂，是一本面向社会和家庭的医疗保健读物，对临床医生也不失为一本较有价值的参考书。

全国政协委员
卫生部北京医院主任医师

2005年12月15日



前 言

随着国民经济的发展，人们生活文化水平的提高，“向健康投资”的意识越来越强。饮食调养已被看做是“向健康投资”的一项重要手段。

“民以食为天”，科学合理的饮食调养有利于人体的健康，可起到两方面的作用。一是提高生活质量，预防疾病的发生；二是正确配合医生，协助治疗和控制疾病的发展和加重。特别是患病以后的饮食调养尤为重要。若饮食不当则可使病情加重。饮食调养始终是治疗糖尿病的一项主要措施，并置于其他治疗手段之首，已为众人皆知。饮食调养对于其他疾病而言，普通人则知之不多，但在整个治疗过程中亦是不可或缺的。如：何种疾病应选择何种饮食？什么饮食在什么样的情况下能起到协助治疗的作用？普通饮食及补益食品如何分寒热属性？什么疾病或在什么情况下选择寒凉或温热类食物？食疗处方如何制作和选择应用等？因此，如何进行科学合理的饮食调养，成为人们普遍关注的问题。我们认为，不仅要吸取现代营养学有关饮食与保健的知识，而且还要总结祖国医学有关饮食与保健的宝贵经验，使二者有机地结合在一起，服务于人类的健康事业。

为此，我们查阅和研究了现代营养学的大量资料，参



阅了许多古代医家名著对于中医饮食防治疾病的记载，并根据多年的中西医结合临床和高干医疗保健体会编写成《常见疾病的饮食调养》一书。本书从疾病简介、现代膳食营养要求、中医辨证食疗处方及制作方法等方面，系统介绍了130种常见疾病的饮食调养知识。本书内容广泛，以内科疾病为主，并涉及外科、五官科、皮科、常见肿瘤和传染病，具有一定的科学性和知识性，是一本面向社会、面向家庭的科普读物。在编写过程中，力求做到全面准确、简明扼要、通俗易懂，使广大读者对各种常见疾病有个全面的了解，并掌握一定的饮食调养知识，达到防治疾病、延年益寿的目的。

本书在编写过程中，得到了全国政协委员、卫生部北京医院肿瘤专家米逸颖主任医师和卫生部北京医院糖尿病专家李秋贵主任医师的大力支持和热情帮助，米逸颖主任又为本书作序，李秋贵主任则进行了审校。在此一并表示衷心的感谢！

由于我们水平有限，可能会有不妥之处，敬请专家和广大读者指正。

编者

2005年12月26日

养身之道系列丛书

书 名	开本	定价	出版日期
健康人生	大 32	20.00	2004. 5
家庭养生秘诀 500 题	大 32	25.00	2005. 1
四季养生宜忌 460 题	大 32	20.00	2005. 1
细说旅游衣食住行与健康	大 32	18.00	2006. 1
科学养生食话食说全书	大 32	32.00	2006. 1
长寿养生秘诀解读 300 题	大 32	18.00	2006. 1
中华实用养生宝典 (精装)	大 32	估价 48.00	待定

读者服务部：010-65139047 010-85166503

健康图书出版咨询：010-85160707 Sunsujv@126.com



目 录

第一章 内科疾病	1
急性上呼吸道感染	1
急性支气管炎	2
慢性支气管炎	4
支气管哮喘	7
支气管扩张症	9
阻塞性肺气肿	11
肺源性心脏病	12
肺炎	14
冠心病	17
风湿性心脏病	21
高血压病	22
高脂血症	24
低血压症	28
心律失常	29
慢性胃炎	31
急性胃肠炎	33
胃及十二指肠溃疡	35
溃疡性结肠炎	38
习惯性便秘	41



肝硬化	43
胰腺炎	46
急性肾炎	48
慢性肾炎	49
肾盂肾炎	52
肾病综合征	53
慢性肾功能不全	56
缺铁性贫血	58
再生障碍性贫血	60
白血病	62
特发性血小板减少性紫癜	65
过敏性紫癜	67
糖尿病	68
甲状腺机能亢进症	72
单纯性甲状腺肿	74
尿崩症	75
肥胖症	78
痛风	82
白塞氏病	84
类风湿性关节炎	87
系统性红斑狼疮	90
干燥综合征	93
雷诺氏综合征	95
神经衰弱	97
 第二章 外科疾病	 101
胆囊炎	101



胆石症	103
胆道蛔虫病	105
泌尿系结石	108
慢性阑尾炎	111
急性乳腺炎	112
乳腺增生症	113
前列腺炎	115
颈淋巴结结核	118
血栓闭塞性脉管炎	120
下肢静脉曲张	124
阳痿	126
早泄	129
男子不育症	132
痔疮	135
脱肛	138
丹毒	140
疖	141
痈	143
 第三章 妇科疾病	 145
痛经	145
闭经	149
月经不调	152
带下病	156
慢性盆腔炎	162
子宫脱垂	164
不孕症	166



妊娠呕吐	170
妊娠水肿	171
产后缺乳	173
乳汁自出	175
更年期综合征	176
第四章 儿科疾病	178
小儿支气管炎	178
小儿腹泻	182
小儿厌食	185
小儿疳积	187
小儿口疮	189
小儿遗尿	190
第五章 皮肤科疾病	193
湿疹	193
荨麻疹	195
银屑病	197
带状疱疹	200
神经性皮炎	202
皮肤瘙痒症	203
脂溢性皮炎	205
痤疮	207
酒渣鼻	210
痱子	212
斑秃	213



第六章 五官科疾病	216
急性结膜炎	216
老年性白内障	217
青光眼	218
夜盲症	220
中耳炎	222
耳鸣耳聋	224
美尼尔氏综合征	226
鼻出血	228
鼻窦炎	230
慢性鼻炎	232
咽炎	234
喉炎	235
口腔溃疡	238
牙龈出血	239
第七章 常见肿瘤	241
肺癌	241
胃癌	243
肝癌	247
喉癌	251
鼻咽癌	255
食管癌	257
大肠癌	261
乳腺癌	264
卵巢癌	267
宫颈癌	270



第八章 传染病	274
麻疹	274
疟疾	276
水痘	279
蛔虫症	280
破伤风	281
伤寒与副伤寒	282
流行性感冒	284
流行性腮腺炎	286
流行性乙型脑炎	288
流行性脑脊髓膜炎	290
细菌性痢疾	293
病毒性肝炎	296
肺结核	299
结核性胸膜炎	302
结核性脑膜炎	304
病名索引	307



第一章 内科疾病

急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染根据病因，分为病毒性感染和细菌性感染两种。病毒性感染主要表现为咽部不适或咽痛，继之出现咳嗽、流涕、鼻塞、喷嚏、头痛、乏力、肢体酸痛等，有时伴有不同程度的发热。细菌性感染主要表现为起病急，畏寒，寒战，高热，咽痛，头痛，乏力及肢体酸痛，其全身症状较重。

【现代膳食营养要求】

1. 宜多饮开水，少食油腻，年老和幼儿患者尤须注意饮食清淡。

2. 避免刺激性食物，如辣椒、油炸煎炒食品等。

【中医辨证食疗处方】

1. 风寒束表：恶寒重，发热轻，无汗，头痛，肢节酸痛，鼻塞声重，口不渴或渴喜热饮。舌质淡，苔薄白而润，脉浮或浮紧。治宜辛温解表。

(1) 姜糖葱白饮 生姜 15 克，葱白 3 厘米，红糖适量。生姜、葱白入水中煮沸，加入红糖即可。饮用，日 1 剂。

(2) 姜糖苏叶饮 生姜、苏叶各 3 克，红糖适量。生姜、苏叶洗净切成细丝，放入瓷杯内，加红糖，以沸水冲