

吃

对

食物

Chiduishiwu
Jiankanglai

健康来

萧 毅 编著



航空工业出版社

吃对食物健康来

萧 毅 编著

航空工业出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物健康来/萧毅编著. —北京: 航空工业出版社,
2007. 1

ISBN 7 - 80183 - 870 - X

I. 吃... II. 萧... III. 常见病—食物疗法—基本知识
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139107 号

吃对食物健康来
Chiduishiwu Jiankanglai

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010 - 64919539 010 - 64978486

北京广益印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 24

字数: 443 千字

印数: 1—6000

定价: 32.80 元

前 言

在人们的一日三餐当中，也存在一个科学的饮食观问题；而人体的各脏腑之间是否能够协调、共济，以至于整个机体能否适应外在各种因素的变化，这是事关“和谐”与否的问题。

所谓科学的饮食观，就是要因人、因时、因地合理而恰当地安排一日三餐；所谓“和谐”，即是自然、均衡、良性互动，这里既指人体小环境（各脏腑之间）本身的良性互动，也指人体小环境与外在环境之间的良性互动。二者是因果关系。科学的饮食方式只是手段，通过调整饮食培养出健康、强壮的体魄，才是我们的目的。

天地生人，饮食为第一要务。关于饮食，两千多年前的《内经素问》中就明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”并且进一步指出合理饮食的基本原则是：“食养尽之，无使过之。”食物应全面，营养要均衡，这就是科学饮食观的核心内容。

通俗地讲，科学的饮食方式就是通过调整饮食来保养身体，亦即饮食养生。所谓养生，并非人们想象中的谬传种种——一定要去深山古寺访求仙丹妙药，或者拜伏在所谓大师的门下，习练长生不老之术。只要我们根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地合理地选择和摄取食物，就能够保证身体的健康，达到养生的目的。更何况，现在人们的收入日渐增多，各类食物供应充足，也为我们的饮食养生提供了充分的物质保证。

利用各种别具风味的食物达到祛病健体的目的，与服用苦口的良药给人的感受是迥然不同的，而心理作用、精神因素对人体的健康和病体的康复又有着极为密切的关系。正因为如此，历代医家和养生家们方竭尽心智，探求饮食养生的真知妙谛，几千年来盛传不衰、广为应用，并成为祖国传统文化中极具魅力的珍贵财富。

只有我们对自己的生命充满了爱心，对自己的亲友充满了爱心，也唯有如此，我们方能够营造出一个和谐的社会，一个生机盎然的美好社会。

编著者

2006年10月

目 录

内科病饮食宜忌

呼吸系统疾病	(3)
感冒	(3)
咳嗽	(7)
哮喘	(14)
慢性支气管炎	(17)
肺炎	(21)
肺结核	(24)
肺脓肿	(28)
咯血	(31)
消化系统疾病	(35)
呕吐	(35)
胃痛	(39)
消化不良	(46)
胃及十二指肠溃疡	(48)
腹泻	(53)
痢疾	(58)
便秘	(62)
便血	(66)
黄疸	(70)
肝炎	(74)
胆囊炎	(78)
肝硬化	(81)

循环系统疾病	(85)
高血压	(85)
冠心病	(90)
高脂血症	(95)
动脉硬化	(101)
心绞痛	(105)
缺铁性贫血	(108)
泌尿、生殖系统疾病	(111)
尿路结石	(111)
尿路感染	(115)
尿血	(117)
肾炎	(121)
阳痿	(126)
早泄	(131)
遗精	(136)
神经、运动系统疾病	(140)
眩晕	(140)
头痛	(144)
心悸	(150)
神经衰弱	(154)
失眠	(157)
老年痴呆症	(160)
腰痛	(163)
风湿性关节炎	(166)
其他疾病	(169)
肥胖症	(169)
糖尿病	(172)
水肿	(177)
甲状腺肿大	(182)
甲状腺机能亢进症	(184)
中暑	(188)
红斑狼疮	(191)

盗汗	(194)
自汗	(197)

妇科病饮食宜忌

月经量多	(203)
月经量少	(206)
月经先期	(210)
月经后期	(215)
痛经	(219)
闭经	(224)
崩漏	(228)
带下	(232)
妊娠呕吐	(237)
产后缺乳	(240)
产后恶漏不尽	(244)
盆腔炎	(248)
子宫脱垂	(251)
更年期综合症	(254)

儿科病饮食宜忌

百日咳	(261)
麻疹	(267)
水痘	(272)
猩红热	(276)
流行性腮腺炎	(280)
小儿疳积	(284)
小儿夏季热	(288)
小儿厌食症	(291)

外科病饮食宜忌

痈	(297)
丹毒	(301)

颈淋巴结核（瘰癧）	(304)
下肢溃疡	(308)
血栓闭塞性脉管炎	(312)
脱肛	(316)
痔疮	(320)
急性阑尾炎	(324)

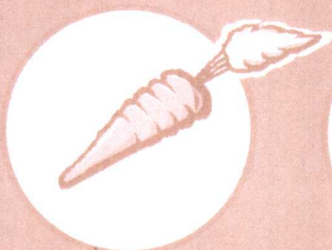
皮肤科病饮食宜忌

湿疹	(329)
脂溢性皮炎	(333)
接触性皮炎	(337)
神经性皮炎	(341)
皮肤瘙痒症	(345)
银屑病（牛皮癣）	(350)

五官科病饮食宜忌

急性结膜炎	(357)
青光眼	(360)
夜盲症	(363)
耳鸣	(366)
鼻出血	(369)
口腔溃疡	(373)

参考文献	(376)
------------	-------



内科

病

饮食宜忌



忌

呼吸系统疾病

感冒

中医论饮食



一般情况下，感冒多为外邪侵犯人体所致，因此，饮食原则应以清淡稀软等易消化食物为宜，忌食滋补、油腻、黏滞等不易消化的食物，以免使外邪缠绵体内，加重病情。凡感冒患者，应分清是风寒感冒、风热感冒，还是暑湿感冒，再根据病因的不同而选择相应的食物。

风寒感冒患者应进食辛温散寒、发汗解表之品，忌食生冷寒凉之物。

风热感冒患者应进食辛凉清热、疏风解表之品，忌食辛温助热之物。

中医推荐



香菜：性温，味辛，功能消食下气、醒脾调中、壮阳助兴，适宜风寒感冒患者食用。

葱白：性温，味辛，功能解表散寒、通阳开窍，适宜风寒感冒患者食用。葱白可使人体汗腺的排汗功能正常工作，因此具有调节体温的作用。

生姜：性温，味辛，功能温中散寒，发汗解表，和胃止呕，适宜风寒感冒患者食用。

辣椒：性热，味辛，功能温中散寒，开胃消食，祛湿通络，尤其适其风寒感冒恶寒无汗时食用。

大蒜：性温，味辛，功能温中消食，解毒杀虫，破瘀除湿，适宜风寒感冒及流行性感患者食用。

豆豉：性辛，味甘苦寒，功能解表退热，和胃除烦，风寒感冒及风热感冒患者均宜食用。豆豉为温病表剂之主药。

薄荷：性凉，味辛，功能发汗散风、解热透疹，适宜风热感冒患者食用。

菊花：性寒，味甘苦，功能清热祛风，明目解毒，适宜风热感冒患者食用。

金银花：性寒，味甘，功能清热解毒，适宜风热感冒患者食用。

橄榄：性平，味涩酸甘，功能清热解毒、生津利咽、润肺祛痰、开胃降气、除烦醒酒，适宜风热感冒患者食用。

西瓜：性寒，味甘，功能清热解暑、除烦止渴、通利小便，适宜风热感冒患者食用。风热感冒患者食之，可缓解发热口干、咽痛等症。西瓜有利尿、强心的作用，夏季饮用，可清凉解暑。

绿豆：性寒，味甘，功能祛热解毒，降压明目，利尿消肿，适宜风热感冒及流行性感患者食用。暑季风热感冒患者食之最宜。

萝卜：性凉，味辛甘，功能宽中下气、消积化痰，适宜风热感冒引起的咳嗽痰多者食用。

梨：性凉，味甘酸，功能生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳，适宜风热感冒引起的发热口渴、咳嗽痰黄者食用。

罗汉果：性凉，味甘，功能清热凉血、润肠通便、润肺化痰、生津止渴，适宜风热感冒患者食用。

甘蔗：性寒，味甘，功能清润肺胃、生津止渴，适宜风热感冒患者食用。

荸荠：性寒，味甘，功能清热凉肝、生津止渴、益气化痰，适宜风热感冒患者食用。

丝瓜：性凉，味甘，功能清热利肠、凉血解毒、活络通经，适宜夏季风热感冒患者食用。

冬瓜：性凉，味甘淡，功能清热解毒、利尿消肿、除烦止渴，适宜风热感冒患者食用。

小偏方



 取香菜 30 克，饴糖 15 克，米汤 500 毫升，煮沸后趁热服下，并卧床盖被取汗，为民间治疗风寒感冒的偏方。

 取葱白（连根须）50 克，生姜 1~2 片，精盐少许，加水煎汤，趁热服下，并卧床盖被取汗，治疗风寒感冒疗效颇佳。

若体弱及年老者，可取葱白 3~5 根，洗净切碎，与大米一同煮粥食用，亦有疗效。

 取生姜 15 克，红糖 20 克，加水煎汤，趁热服用，汗出即愈。

 取生大蒜 1 瓣，含于口中嚼食，生津则咽下，直至大蒜无味时吐掉，连用 3~4 瓣。

 将豆豉与葱白同煮名葱豉汤，适宜感冒初起，恶寒头痛、无汗者。

 外感风热之发热、头痛、少汗、鼻塞者，可取薄荷叶干品 6~9 克，开水冲泡，代茶饮用。

 菊花 6~9 克，开水冲泡，代茶饮用。

夏季炎热时饮用菊花茶，可有清热解暑之效。

 金银花 10~12 克，开水冲泡，代茶饮用，可治风热感冒之发热头痛咳嗽。夏季制成凉茶饮用，可预防中暑及感冒。

 取青橄榄 3~5 枚，鲜萝卜半个至 1 个，加水煎汤，代茶饮用，以治疗风热感冒之咽喉肿痛、咳嗽，疗效较好。

取鲜橄榄 12 枚，打碎，加冰糖适量，加水煎汤，代茶饮用。

 取红皮辣萝卜 1 个，洗净，连皮切成薄片，放入碗中，上面撒上 2~3 匙麦芽糖，搁置一夜，次日取萝卜糖水频频饮服，有止咳化痰的作用。

 取生梨数个，洗净，连皮切碎，加适量冰糖熬汤，凉服，可治风热感冒咳嗽。

 取荸荠 100 克，海蜇 60 克，加水煎汤服用，有清热化痰止咳的作用。

 取鲜冬瓜切碎捣烂，取汁饮服，可治夏季风热感冒之发热口渴。



忌食食物

感冒患者应忌食下列食物

风寒感冒者应忌食：柿子、猕猴桃、橙子、菱角、无花果、罗汉果、苹果、梨、西瓜、香蕉、草莓、枇杷、甘蔗、荸荠、萝卜、西红柿、黄瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、芹菜、菠菜、空心菜、莴笋、苋菜、豆腐、绿豆芽、蚌肉、螃蟹、鸭肉、猪肉、乌梅、芡实、百合、银耳、螺蛳、田螺、蛤蜊等。

风热感冒者应忌食：胡椒、花椒、辣椒、米醋、大蒜、韭菜、洋葱、南瓜、生姜、葱、丁香、茴香、羊肉、牛肉、鹅肉、鸡肉、甲鱼、海参、鸡蛋、狗肉、金橘、柠檬、佛手柑、桃、杏子、樱桃、山楂、荔枝、大枣、龙眼等。

咳嗽

中医论饮食



饮食对咳嗽患者的病情至关重要。合理的饮食可以使咳嗽不药而愈，但如果饮食失当，则可导致病情加重。

风寒咳嗽的临床症状为咳嗽声重，气急，咽痒，咳痰稀薄色白等。饮食原则以辛温散寒、宣肺止咳为宜，忌食生冷苦寒、黏糯滋腻之品。

风热咳嗽的临床症状为咳嗽频剧，气粗，咽痛，咳痰黄稠等，饮食原则以疏风清热、宣肺止咳为宜，忌食辛热黏糯、煎炸炒爆及补益之品。



鲤鱼：性平，味甘，功能补中益气，利水消肿，下气通乳，适宜风寒咳嗽、风热咳嗽及痰湿咳嗽、痰热咳嗽患者食用。

芥菜：性温，味辛辣，功能宣肺豁痰，温中利气，适宜风寒咳嗽患者食用。

萝卜：性凉，味辛甘，功能宽中下气，消积化痰，适宜慢性咳嗽患者食用。

香菜：性温，味辛，功能消食下气，醒脾调中，壮阳助兴，适宜风寒咳嗽及阳虚咳嗽患者食用。

葱白：性温，味辛，功能解表散寒，宣肺止咳，适宜风寒咳嗽及阳虚咳嗽患者食用。

生姜：性温，味辛，功能温中散寒，发汗解表，和胃止呕，适宜风寒咳嗽及阳虚咳嗽患者食用。

紫苏叶：性温，味辛，功能发表散寒，行气宽中，解毒，适宜风寒咳嗽患者

食用。

紫苏叶为亦食亦药之物，又可作鱼菜的调味品，有除腥解毒的作用。

橘皮：性温，味辛苦，功能理气健脾，燥湿化痰，适宜风寒咳嗽及痰湿咳嗽患者食用。

橘饼：性温，味甘，功能宽中下气，化痰止咳，适宜风寒咳嗽患者食用。橘饼为橘子的果实用蜜糖渍制而成，但橘子性凉，不适宜风寒咳嗽患者。

金橘：性温，味甘辛，功能理气补中，散寒解郁，消食化痰，适宜风寒咳嗽患者食用。取适量金橘食用，或煎汤，或泡茶，皆可。

杏仁：性温，味苦，功能祛痰止咳，平喘润肺，适宜伤风感冒引起的咳嗽。

佛手柑：性温，味辛苦酸，功能理气，化痰，适宜风寒咳嗽患者食用。

鸭蛋：性凉，味甘，功能滋阴降火，清热化痰，适宜风热咳嗽、痰热咳嗽及阴虚咳嗽患者食用。

花生：性平，味甘，功能醒脾和胃，润肺止渴，适宜风热咳嗽及痰热咳嗽患者食用。

荸荠：性寒，味甘，功能清热生津，化痰消积，适宜风寒咳嗽患者食用。

罗汉果：性凉，味甘，功能清热凉血，润肠通便，生津止渴，润肺化痰，适宜风热咳嗽及痰热咳嗽患者食用。

无花果：性平，味甘，功能健脾理气，清热化痰，适宜风热咳嗽患者食用。

枇杷：性凉，味甘酸，功能清热润肺，止咳化痰，和胃止呕，生津利咽，适宜风热咳嗽及痰热咳嗽患者食用。可生食。

柿子：性寒，味甘涩，功能清热润肺，化痰止咳，涩肠止血，适宜风热咳嗽及痰热咳嗽患者食用。

梨：性凉，味甘酸，功能生津止渴，宽胸除烦，滋阴降火，泻热化痰，润肺止咳，适宜风热咳嗽及痰热咳嗽患者食用。

丝瓜：性凉，味甘，功能清热化痰，凉血解毒，活络通经，适宜风热咳嗽及痰热咳嗽患者食用。

冬瓜：性凉，味甘淡，功能清热消痰，利尿解毒，止渴除烦，适宜风热咳嗽及痰热咳嗽患者食用。暑季风热咳嗽及痰热咳嗽之咳痰黄稠者，食之最宜。另外，冬瓜子性凉味甘，功能清热化痰，亦可食用。

西瓜：性寒，味甘，功能清热解暑，生津利尿，适宜风热咳嗽患者食用。夏季感冒咳嗽及风热咳嗽，伴有烦渴痰稠者，食之最为相宜。另外，西瓜子仁性平味甘，功能清肺润燥，化痰和中，风热咳嗽痰多者食之相宜。

竹笋：性寒，味甘，功能清热化痰，和中润肠，适宜风热咳嗽患者食用。

鲜藕：性寒，味甘，功能清热润肺，凉血行瘀，适宜风热咳嗽及痰热咳嗽患者食用。熟藕性温，则不相宜。

茼蒿：性平，味辛，功能和脾利湿，清心养胃，利膈化痰，适宜风热咳嗽痰多者食用。

空心菜：性寒，味甘，功能清热解毒，凉血利尿，适宜风热咳嗽患者食用。

大白菜：性平，味甘，功能养胃利水，解热除烦，适宜风热咳嗽痰多者食用。

紫菜：性寒，味甘咸，功能清热利水，软坚化痰，适宜风热咳嗽及痰热咳嗽吐痰黄稠腥臭患者食用。