

JIATING
YISHENG
CONGSHU
家庭医生丛书

◎刘正才 编著

常见慢性病 饮食调养法

CHANGJIAN MANXINGBING YINSHI TIAOYANGFA

江西科学技术出版社



家庭医生
JIATING
YISHENG
CONGSHU
家庭医生丛书

◎刘正才 编著

常见慢性病 饮食调养法

CHANGJIAN MANXINGBING YINSHI TIAOYANGFA

江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

常见慢性病饮食调养法/刘正才编著. —南昌:江西科学技术出版社, 2006. 6

ISBN 7-5390-2861-0

I. 常… II. 刘… III. 慢性病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 057427 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjchs.com>

选题序号:KX2006055

赣科版图书代码:06079-101

常见慢性病饮食调养法

刘正才编著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	江西省政府印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	230千字
印张	8.75
印数	5000册
版次	2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2861-0/R·708
定价	20.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



前 言

慢性病家庭调养法,曾在《家庭医生报》连载并汇编成册,颇受读者欢迎,虽一再重印,仍供不应求。现应广大读者要求,报社责成作者修订,交出版社正式出版。

这次修订,增加了近三年国内外防治慢性病的新理念、新成果、新经验,增加了老花眼、乳腺增生两个常见病。涉及疾病达上百种且每个病都在原有的基础上增加了原料易得、便于操作、疗效确切的食疗药膳方和验方,更突出了实用性。同时修正了一些错漏。

据权威部门通报:我国每天约有 1.3 万人死于慢性病,占全国总死亡人数的 70% 以上。又据上海有关部门调查,发现近八成老年人患有各种慢性病。2004 年底,卫生部公布慢性病已成为主导疾病。

导致这些慢性病的主要原因与环境污染和不良生活方式有关,如膳食不当、缺少体力活动、吸烟、过量饮酒、沉溺夜生活等危险因素。其中不良生活方式在致病因素中占 44.7%。常言说的“三分治疗,七分调养”,尤其对慢性病适合。为降低慢性病的发病率、死亡率,促使其康复,特针对其危险因素,介绍慢性病的家庭调养法,着重介绍饮食调养法、食疗药膳方和偏方验方。不少读者来电来信反映:这些



常见慢性病饮食调养法

CHANGJIAN MANXINGBING YINSHI TIAOYANGFA

调养法特别是食疗方确实帮助他们治好了慢性病。一些老年大学还将《慢性病家庭调养法》用作教材,得到学员的一致好评。社区医护人员也觉得该书对他们很有帮助。但限于作者水平,本书漏误仍在所难免,诚恳请求同道不吝赐教。

本书可供慢性病患者、家庭主妇、食疗药膳师、社区医生以及老年大学师生参考。

编者 刘正才

2005.8.1



目录

Contents

第一章

心脑血管疾病饮食调养法

高血压	2
冠心病	8
低血压	16
慢性心衰	20
心律失常	23
心肌病	27
风湿性心脏病	30
脑动脉硬化	33
中风恢复期	39

第二章

代谢内分泌疾病调养法

糖尿病	44
肥胖症	50
高脂血症	55
高黏血症	63
痛风	69
脂肪肝	72
甲状腺机能亢进症	75
甲状腺机能减退症	77

第三章

消化系统疾病调养法

慢性胃炎	84
胃、十二指肠溃疡	92
慢性肠炎	96
慢性胆囊炎、胆石症	100
慢性胰腺炎	106
慢性肝炎	109
肝硬化	115
习惯性便秘	118

第四章

呼吸系统疾病调养法

慢性气管炎	124
哮喘	127
肺气肿、肺心病	131
肺结核	135





第五章 |

泌尿生殖系统疾病调养法

慢性肾炎	140
慢性肾盂肾炎	145
肾病综合征	148
慢性尿毒症	151
尿路结石	155
慢性前列腺炎	157
前列腺肥大	161
性功能障碍	165

第六章 |

造血系统疾病调养法

缺铁性贫血	172
血小板减少性紫癜	175
白细胞减少症	178
再生障碍性贫血	181

第七章 |

神经、精神疾病调养法

神经衰弱	186
------	-----

抑郁症	189
老年痴呆	192
帕金森病	194
癫痫	197

第八章 |

骨关节疾病调养法

骨质疏松症	202
风湿性关节炎	207
类风湿关节炎	210
颈椎病	214
肩周炎	217
慢性腰腿痛	219

第九章 |

五官口腔疾病调养法

慢性咽、喉炎	224
复发性口腔溃疡	227
龋齿与牙痛	230
老花眼	234
白内障	237
青光眼	240





老年耳鸣耳聋 242

慢性鼻炎 247

第十章 |

妇科疾病调养法

慢性盆腔炎 252

原发性痛经 255

功能性子宫出血 257

乳腺增生 260

第十一章 |

其他疾病调养法

皮肤瘙痒症 264

疲劳综合征 266

NO.1 第一章

心脑血管疾病

饮食调养法





高血压

我国现有高血压患者 1.6 亿,且有逐年上升的趋势。高血压既是一个独立的心血管疾病,又是引起冠心病、脑卒中(中风)、肾功能衰竭的最危险因素。

世界卫生组织(WHO)和国际抗高血压联盟(ISH)共同制定了诊断高血压的新标准:

理想血压:低于 120/80 毫米汞柱(16/10.6 千帕尔)

正常血压:低于 130/85 毫米汞柱(17.3/11.3 千帕尔)

正常高值:130 ~ 139/85 ~ 89 毫米汞柱(17.3 ~ 18.5/11.3 ~ 11.8 千帕尔)

1 级高血压:140 ~ 159/90 ~ 99 毫米汞柱(18.6 ~ 21.1/12 ~ 13.1 千帕尔)

2 级高血压:160 ~ 179/100 ~ 109 毫米汞柱(21.3 ~ 23.8/13.3 ~ 14.5 千帕尔)

3 级高血压:等于或大于 180/110 毫米汞柱(23.9/14.6 千帕尔)

单纯收缩期高血压:收缩压等于或大于 140 毫米汞柱,舒张压小于 90 毫米汞柱。

如果医生确诊你患有高血压,请采用如下调养法:



(一) 合理膳食

每日喝一袋牛奶以补充蛋白和有降压作用的钙；主食米、面控制在 300 克左右以防体重增加；任选吃一种富含蛋白质的食物（50 克瘦肉、100 克鱼肉、25 克黄豆、1 个鸡蛋、100 克豆腐），最好动植物蛋白搭配食用；400 克蔬菜，100 克水果，以补充足够的维生素、纤维素和微量元素；少量饮酒，每天饮红葡萄酒 50 ~ 100 毫升，以降压和防止动脉硬化；吃一些富含钾的蔬果如土豆、香蕉、苋菜、芹菜、芋头、番茄、豌豆等，钾既降血压，又能保护心肌；吃一些富含镁的豆类、坚果、莴苣叶、萝卜缨、土豆等，镁能降血压和血脂；盐要严格控制，长期吃高盐饮食者易患高血压，每天食盐应控制在 6 克以下。忌食辣椒、胡椒；忌饮浓茶、浓咖啡等刺激性饮料。

(二) 适量运动

中老年高血压患者不宜做剧烈的无氧运动如举重、角斗、百米赛跑等，而提倡有氧运动。每天步行 3 公里，时间在半小时以上；或打太极拳、慢跑、体操、骑车、游泳等运动，每周不得少于 5 次。最好每天上午步行半小时，晚餐后散步半小时，中午午睡半小时以上，可以降低高血压、冠心病的死亡率。

(三) 心理平衡

所有保健措施中，心理平衡是最关键的一项。要始终保持平静的心态，快乐的心境。切忌发怒和情绪激动使血压飙升。务使心情开朗，全身放松，有利于血压下降。

(四) 戒烟限酒

研究表明，吸烟与血压升高成正比。对不能彻底戒烟者，每日不得超过 5 支烟。若吸烟量大 1 倍，危害则为 4 倍，吸烟量大 2 倍，危



常见慢性病饮食调养法

CHANGJIAN MANXINGBING YINSHI TIAOYANGFA

害达9倍。白酒量每天不得超过50毫升。少量饮酒可降压,过量则使血压升高。

(五) 辅以食疗

高血压患者除坚持服西药降压药外,辅以饮食疗法可降低西药的毒副作用,增强降压效果,防止并发症。以下食疗方供您选用。

1. 代茶饮:可用生山楂2枚或干槐花6克或决明子15克或玉米须30克或莲子心10克,白菊花3克,任选一种泡开水当茶,天天饮用。

2. 降压粥:选用胡萝卜150克或大蒜10枚或绿豆、海带各30克或连根芹菜120克与粳米100克煮成粥,每日食用。

3. 降压酒:生杜仲35克切碎加入白酒500毫升中浸泡1周,每次饮15毫升,每日3次,有降压和调节心血管的功能。

4. 凉拌芹菜叶:取鲜芹菜叶100克,洗净后在开水中烫2分钟后捞起,用适量醋、少许白糖拌匀,淋上芝麻油即佐餐食用,每日2~3次。芹菜是众所周知的降压食物。为什么能降压呢?因为芹菜含有水芹素,水芹素有直接降压的功效。还含有胡萝卜素、维生素C等有降胆固醇、软化血管、辅助降压的作用。水芹素和维生素主要含在叶和根中。据科学家分析研究,叶所含胡萝卜素是茎的88倍、维生素C是茎的13倍,维生素B₁是茎的11倍,水芹素是茎的2倍。有的人吃芹菜只用茎而将叶去掉,十分可惜。其叶含有甘露醇,味道比茎鲜美。

5. 莴苣茎叶汁:取鲜莴苣茎叶500~1000克,洗净后榨取汁液。于睡前饮1~2汤匙。再配合吃凉拌莴苣叶(做法与凉拌芹菜叶相同)。莴笋叶富含钾,而且钾是钠的27倍,从而减轻心房的压力和



心脏的负担,有利于维持血压的正常。经临床观察证实,神经紧张、失眠、高血压合并心律失常的患者,白天吃凉拌莴笋叶或茎叶生吃,晚上再饮鲜莴笋茎叶榨的汁1~2汤匙,对缓和紧张情绪、安眠、降血压和控制心律失常,都有显著效果。

6. 雪羹汤:将海蜇120克漂净。若是鲜海蜇需用盐、白矾反复浸泡,脱去水和毒性蛋白;荸荠360克削去粗皮;将海蜇、荸荠放入锅中,加水1000毫升,熬取250毫升。空腹分早、晚2次饮完。每日1剂,连饮一个月以上。海蜇皮富含钾,利尿降压;荸荠富含钾和维生素C,降胆固醇又降血压。两者合用相得益彰,效果更好。有人曾用雪羹汤治疗200例高血压患者,显效率达82.6%,对1级高血压疗效最好,连服1个月可以痊愈。对2级以上高血压也有辅助治疗作用。

7. 醋泡花生仁:选未发霉、无虫蛀的生花生仁500克连红皮,淘洗净后,晾干;将花生仁浸泡在米醋1000毫升中(山西老陈醋最好)1周即成。每天早、晚空腹吃10粒醋花生仁。现在研究,花生含亚麻酸,亚麻酸有降胆固醇、软化血管的作用。花生还富含维生素E,每百克花生油含维生素E高达42.06毫克。维生素E可抗脂质氧化,防止动脉硬化。醋泡花生仁更增强了降胆固醇、软化血管、降血压的功效。

8. 醋泡黑大豆:将黑大豆500克淘洗干净后,沥干水分,在锅中微火炒熟;将炒热的黑大豆放入米醋1000毫升中浸泡20天,取出晾干。早、晚空腹各嚼服20~30粒。吃醋黑豆15~25天血压开始下降。对1、2级高血压疗效肯定。

9. 马齿苋炒肉:将鲜马齿苋250克洗净,切细;将鲜猪瘦肉100



克切成肉丝;将橄榄油入锅烧热,下猪肉丝炒至半熟,再下马齿苋炒熟后放酱油炒匀即成。每日吃1~2次,佐餐当菜。常吃对高血压合并冠心病、脑血栓引起的中风有良效。

10. 番茄炒菠菜:将新鲜番茄2个洗净,撕去表皮,将果肉撕成条块状;菠菜200克洗净,滤干;用橄榄油或花生油(不用菜籽油为好)先在锅中烧熟后,下菠菜、番茄速炒,再放少许酱油,炒匀即起锅。佐餐食用。常吃可预防高血压引起的中风。美国哈佛大学专家指出,多吃番茄、菠菜,可防止高血压患者中风。专家通过12年对859名高血压患者进行追踪调查,发现经常吃低钾饮食的人,中风死亡率高于经常吃高钾饮食者。如果每天饮食中增加10毫克钾,就可使中风死亡率减少40%。所以高血压和动脉硬化患者应多吃富含钾的食物。蔬菜中含钾最高的是菠菜,其次是番茄、土豆、山药、莴笋。水果则以香蕉、苹果、葡萄含钾高。豆类以大豆制品含钾最高。但所补充的钾或钙,一定要是食物中含有的。

11. 天麻炖鱼脑:将天麻15克浸润后切成薄片,鲜鱼脑髓1具洗净,一齐放入瓷盆内,加入姜汁、葱段、味精、食盐各少许,隔水炖熟即在。吃天麻、鱼脑,隔日吃此1剂,治高血压头昏脑胀者。

12. 鲍鱼杜仲鸭:将杜仲10克用酒炒,切成块,陈皮6克同装入纱布袋中;鲍鱼25克切片,鸭肉50克切块与药袋、料酒、葱、姜、盐各适量放入砂锅内,加水适量,大火煮沸后改小火炖至熟烂即成。吃时去药袋,佐餐食用。每日1次或1周吃3次,连吃3周以上,治肝肾阴虚阳亢(手脚心发热,头昏目眩,上重下轻,走路不稳)的高血压。

13. 苦瓜芹菜汤:用鲜苦瓜去籽切片取60克,与鲜芹菜200克洗净切成段,入锅加水煮成素汤。每日吃1剂,连吃10天。治胆固醇、



血压俱高者,有降胆固醇、降血压的功效。

14. 海带绿豆汤:用海带 30 克发涨后切成丝与绿豆加水煮成汤。每日 1 次,常吃。治高血压自觉口干火大者,有清热降火,降血压的功效。

15. 菊花龙井茶:用杭菊花 10 克,龙井茶(一般绿茶亦可)3 克,同入茶杯,开水冲泡,加盖焖 5 分钟即饮用。常饮,治高血压目胀头痛。

16. 橙汁、柠檬饮料:每天喝 1~2 杯鲜橙汁或柠檬饮料,因富含维生素 C,有助于血管扩张,减轻血管阻力,从而起降血压作用。

17. 糖醋蒜:将大蒜剥成瓣取 500 克,泡入米醋 800 毫升中,加白糖少许,1 周后每日早晨空腹吃大蒜 2 瓣,喝糖醋汁 10 毫升,能使血压持久地下降。

18. 野生山茶油、芝麻油:晨起空腹喝 10 毫升野生山茶油,能通便降血压。每天用芝麻油 20 克拌菜或放入汤中,常吃有显著的降血压作用。

(六) 其他简易疗法

1. 贴脐:川牛膝、川芎各 50 克,共研细末,先用酒精擦净肚脐窝,将药粉填满脐,外用纱布胶布固定。3 天换一次,连贴 3 次,即可取得降压效果。

2. 敷足心:将吴茱萸研细末,每次水调 5 克敷在足心(涌泉穴)上,外用胶布固定,三日更换一次,连敷 5 次即可降压。

3. 浴足:芥末 250 克分成三等份,每次取 1 份放入洗脚盆中,加半盆开水搅匀,待温后洗脚。每天早、晚各洗泡 1 次,三天即可降压。还可用川牛膝、钩藤各 30 克,加水煮成汤;也可用罗布麻叶 15 克,吴