

编著 王焕华 倪慧珠

教你吃掉 慢性病

凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社



教你吃掉慢性病

编著 王焕华 倪慧珠

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你吃掉慢性病/王焕华编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 8

ISBN 7-5345-4942-6

I. 教... II. 王... 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 052420 号

教你吃掉慢性病

编 著 王焕华 倪慧珠

责任编辑 钱路生

责任校对 苏 科

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 20.875

字 数 520 000

版 次 2006 年 8 月第 1 版

印 次 2006 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4942-6/R·966

定 价 38.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

作者题词

医乃仁术，
不为谋财而行医；
善是福根，
但求积善以延年。

——王焕华

内 容 提 要

根据传统食医原理,突出祖国饮食文化,发挥中医食疗食养特色,对最为常见的 60 多种慢性病,分别从病情须知、病从口出、食物推荐、教你几招、饮食警示、用药忠告等六个方面,详细为慢性病患者提供切实可行、有效有益的具体办法方案,最终达到“吃掉慢性病”的目的。

前 言

在当今全民奔小康的时期,我国人民比以往富裕了,加上高科技的发展,又给老百姓带来了丰富的饮食资源,正是由于有了经济基础和物质基础,因此写就了我国有史以来最为盛行的吃喝新篇章。然而,大吃大喝并未增强国人的素质,反而导致了很多慢性现代文明病。据我国最新媒体报道,在死亡人口中,死于各种慢性病患者占60%以上,而且是以病从口入的慢性富贵病为最多。正因如此,不少有识之士呼吁要进行一场“饮食革命”,或称“膳食革命”,也就是提倡科学饮食,合理用膳,通过食物,将“病从口入”转变为“病从口出”。为此,我又第三次接受了江苏科学技术出版社资深编辑钱路生之邀,再写一部《教你吃掉慢性病》的医药科普读物,普及并弘扬中国优秀的传统饮食文化。这又是一件造福人类的大事善事,仍当努力为之。

富裕的生活导致了富贵病,问题出在饮食观念上。一方面错误地认为,吃好吃饱,有益健康。也有一些人认为过去穷得想吃没有吃,现在富了想吃大胆吃。另一方面,也是最主要的一方面,那就是缺乏对饮食养生保健的知识。

更为可怕的是,绝大多数人又错误地认为:生了病就一定要吃药!似乎不吃药就不叫治病,不吃药就会被人说你是“讳疾忌医”。实际上,对于有些疾病,一是可以自愈的,称为“自愈性疾病”,二是可以通过食物来治疗,称为“饮食疗法”,实在是迫不得已,才去选择药物。

对待药物,我们也要有一个正确的认识。2500多年前,在古希腊的科西嘉岛上,有一位满面胡须的医学教师,后被人类称为

“医学之父”——希波克拉底，坐在山边一棵亚洲筱悬木的树阴里，以他最简扼而精确的格言“你的食物就是你的医药，不适当的食物可以引起疾病，适当的食物却可以治病”来训诲绕在他身边的医学生。公元前半世纪时，帕理士·西勒斯就曾有严肃的评论：“有些药比疾病更毒。”当代美国亨利·G·比勒是位七十多岁的著名医学博士，做了五十多年的医生，他写了一本《食物是最好的药物》一书，他在书中说：“研读医药史，我愈来愈信服医药并不是恢复健康之道，大部分的药是不必要的，甚至是有害的。特效药往往是毒药，神药说是愚弄世人，万灵丹是后遗症的元凶。我决定把药抛给狗，我不要用它们，而我发觉狗真是聪明的动物，它们只是闻一闻就快步走开。”说得的确妙极了！

在中国，也有很多医家主张食疗在先，药疗在后。唐代名医孙思邈在《千金要方》中早就指出：“以食治之，食疗不愈，然后命药。”宋代邹铉在《寿亲养老新书》中也强调：“以食治疾胜于用药。”古语说得好：是药三分毒！特别是西医所用的化学合成药物，对于很多慢性病人来说，长期服药，在收到药物疗效的同时，久而久之，也必然会受到药物之害。

当然，如何通过食物来“吃掉慢性病”，这也不是人人皆知的事。我作为中医本科出身而兼懂西医的医生，有感于祖国灿烂的饮食文化，又热衷于中国传统食疗食养之道，也就乐此不疲，结合自己三十多年的医疗实践，写了这本书，殷切期盼广大读者们能从中获益，吃掉慢性病，还给你健康！也希望能与读者们保持联系（210028，江苏省南京市 2805 信箱 19 分箱），相互交流，听取宝贵意见和建议，共同为增强中国人的体质而做些有益的贡献。

2005 年 12 月 王煥华
于金陵不漏居

目 录

上篇 总 论

第一章 现代营养学的困惑	3
1. 科学的六大营养素	4
2. 实践者困惑之一——狭隘的营养学	7
3. 实践者困惑之二——荒唐的营养学	9
4. 实践者困惑之三——机械的营养学	16
第二章 传统食养学的奥妙	20
1. 食物的自然特性	21
2. 独特的四气理论	24
3. 有趣的五味学说	28
4. 神奇的食物归经	31
5. 食性的升降浮沉	35
6. 形象的以脏补脏	36
7. 民间的发物忌口	39
8. 科学的食物配伍	42
9. 食疗食养辩证法	45
10. 天人合一饮食观	48
第三章 封锁“病从口入”关	50
1. 三个“喝”字——喝粥喝汤喝豆浆	51
2. 两个“少”字——少蛋少脑	60
3. 两个“无”字——无饥无饱	64

4. 一个“通”字——通便排毒	70
5. 三句警示语	74
第四章 吃掉病魔,还我健康	79
1. 慢性病的由来	80
2. “食疗不愈,然后命药”	81
3. 坚信“病从口出”	83

下篇 各 论

第五章 慢性心脑血管疾病	89
1. 高血压病	90
2. 冠心病及动脉粥样硬化症	100
3. 高脂血症	110
4. 中风后遗症	121
5. 心律失常	127
6. 低血压	134
7. 慢性心功能不全	140
第六章 慢性血液系统疾病	151
1. 慢性贫血	152
2. 白细胞减少症	160
3. 慢性血小板减少性紫癜	169
第七章 慢性呼吸系统疾病	177
1. 慢性支气管炎	178
2. 支气管哮喘	187
3. 支气管扩张	197
4. 肺结核	206
5. 矽肺	215
6. 肺气肿与肺心病	224

第八章 慢性消化系统疾病	233
1. 慢性胃炎与溃疡病	234
2. 慢性胆囊炎与胆结石	255
3. 慢性肝炎与肝硬化	263
4. 脂肪肝	276
5. 慢性腹泻	285
6. 慢性痢疾	297
7. 慢性便秘	306
8. 痔疮	317
第九章 慢性泌尿系统疾病	326
1. 慢性肾炎与肾病综合征	327
2. 泌尿系结石	339
3. 慢性尿路感染	348
第十章 免疫、代谢与内分泌疾病	357
1. 糖尿病	358
2. 痛风	377
3. 甲状腺机能亢进症	386
4. 单纯性甲状腺肿	396
5. 单纯性肥胖症	402
6. 红斑性狼疮	413
7. 干燥综合征	426
8. 癌症	434
9. 骨质疏松症	459
第十一章 慢性神经系统疾病	469
1. 神经衰弱症	470
2. 失眠症	479
3. 健忘症	486
4. 眩晕症	493

5. 老年性痴呆	502
第十二章 慢性儿科疾病	512
1. 小儿夏季热	513
2. 小儿疳积	519
3. 小儿遗尿症	526
4. 儿童多动症	531
第十三章 慢性妇科疾病	538
1. 慢性带下病	539
2. 月经不调症	548
3. 女子更年期综合征	559
第十四章 慢性男科疾病	567
1. 阳痿与性欲减退症	568
2. 遗精与早泄	579
3. 精液异常症	588
4. 男子更年期综合征	596
5. 前列腺肥大症	606
第十五章 慢性皮肤科疾病	613
1. 皮炎湿疹	614
2. 淋巴结核	625
附录 食物性味、归经、功效一览表	635

上篇 总论



第一章 现代营养学的困惑

西方营养学用分析法对食物进行了研究,得知食物中有蛋白质、脂肪、糖、维生素、微量元素、粗纤维和水七大营养要素,过与不及都将影响人体健康。这是西方营养学对人类的一大贡献。但应知道,食物中除上述七大营养要素之外,还含有大量的、数以万计的所谓“非营养性”化学物质,这些物质恰恰具有明显的潜在药理作用,可以调整体质和治疗疾病。

——上海中医药大学匡调元教授
(录自《中医杂志》1997年10期)

1. 科学的六大营养素

营养素具有维持机体正常生长发育、新陈代谢、保健强身的作用,可分为六大类,即碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质和水,也有人将纤维素列入其中,称为七大营养素。到目前已知人体所必需的营养素,至少有 40 种以上,包括蛋白质中的 9 种必需氨基酸,微量元素中的 8 种元素,糖与脂肪等宏量营养素,以及常量矿物质、水和多种维生素类,这些都是人类缺一不可的。

其实,人类对六大营养素的认识、重视和研究,时间并不久远,大约也只有六七十年光景,或者说只是近代史中的事情。在 20 世纪 40 年代,各类维生素的发现与人工合成已在全球基本完成。60 年代人们已将大部分机体需要的微量元素作为研究重点。70 年代后,人们开始认识均衡膳食对健康和疾病的重要性。80 年代末期,人类已经意识到膳食营养素与引起人类死亡的疾病(心血管疾病、癌症、糖尿病、退行性病等)密切相关。随着科学的进步,当前营养学者们已经考虑到合理应用营养素的调节来防治各种慢性病。

现代营养学的主体就是六大营养素,每当人们说起饮食与健康,马上想到的就是六大营养素,无论报刊杂志、学术论著、科普讲座、电视广播,一提到养生保健,还是离不开六大营养素。为什么呢?因为这是科学的六大营养素。六大营养素的科学性可以体现在以下三个方面。

一是揭示了营养学的本质。

经过无数科学家大半个世纪的不懈探索,人们逐渐弄清了六大营养素的本质,包括它们的立体结构、生理作用、代谢过程等。仅以蛋白质为例。

蛋白质是由 20 多种氨基酸结合而成的高分子化合物,是生物

体的主要组成物质之一,也是生命活动的基础。例如,具有催化作用的酶,具有免疫功能的抗体,起运输作用的血液蛋白,有运动功能的肌肉蛋白,生物膜的结构蛋白,以及某些激素都是蛋白质。各种蛋白质中氨基酸的组成、排列顺序和肽链的立体结构也已完全弄清。1965年,我国首先人工全合成具有生物活力的蛋白质——胰岛素。

蛋白质按分子形状可分为纤维状蛋白和球状蛋白;按溶解度可分为白蛋白、球蛋白、醇溶蛋白和不溶的硬蛋白;按组成可分为简单蛋白和复合蛋白,前者除氨基酸外不含其他物质,后者由简单蛋白与其他物质结合而成,以所含其他物质的不同分为磷蛋白、糖蛋白、脂蛋白、色素蛋白、核(酸)蛋白等。

蛋白质是食物营养的重要成分,含有全部9种必需氨基酸的蛋白质,称为“完全蛋白质”,如酪蛋白、卵白蛋白、大豆球蛋白等;组成中缺少一种或几种必需氨基酸的,称为“不完全蛋白质”,如用它做为惟一的蛋白质食料会引起营养缺乏症。

二是阐明了营养素的原理。

六大营养素在人体内起着不同的生理作用,对其作用原理,现代营养学做出了科学的阐明。仅以维生素为例。

维生素(Vitamin)一词是波兰生物化学家卡西米尔·芬克于1912年命名的,他从米糠中找到一种能治疗脚气病的碱性胺化合物,后来又证实了该物质是维持生命所必需的,因此取名维生素,或维他命。

维生素与蛋白质、糖类、脂类一样重要,是维持机体的必需营养物质,在营养学中占有重要的地位。维生素的种类很多,自然界存在的常见重要维生素大约有几十种,有维护身体健康、调节机体代谢和促进生长发育作用的一类低分子量的有机化合物,这类物质不同于糖、脂肪和蛋白质,因为维生素既不是用于提供机体能量的物质,也不是组织细胞的结构成分,但它参与机

体代谢,促进机体吸收能量,在营养学物质中有其独特的生理功能和重要地位。

绝大多数维生素不能在体内合成,必须经常不断地由食物供给,如果长期摄入不足,体内维生素的量逐渐减少,势必引起代谢失调,引发一类特殊的疾病,称“维生素缺乏症”。由于人体利用营养素的过程,是一系列酶促化学变化的过程,这些过程都是在人体的细胞内进行,已知每个细胞有 500 种以上的能促进生物化学变化的酶,通过绝大多数水溶性维生素作为辅酶或辅基来参与物质代谢,在增进酶催化反应中起传递电子、原子或基团的作用,或者充当代谢物的载体。如果机体维生素不足或缺乏,这些化学变化就无法进行,物质代谢受阻后的中间产物聚集于体内,或代谢作用朝向另一方向。在多数情况下,体内中间产物的堆积和代谢方向的改变,正是缺乏某种维生素的疾病。比如脚气病、夜盲症、癞皮病、口角炎、舌炎、佝偻病、坏血病等就是这样形成的。

三是掌握了营养素的大量数据。

人体所需要的六大营养素必须从食物中来,我们的饮食物有数百种之多,无数科学家为此付出了漫长的辛勤劳动,终于掌握了有关营养素的大量数据。这些科学数据,包含了三种含义。一方面弄清了每种食物中六大营养素的含量各是多少?以黄豆为例,每 100 克干黄豆中,含有蛋白质 36.3 克,脂肪 18.4 克,碳水化合物 25.3 克,维生素 B₁ 0.25 毫克,维生素 B₂ 2.1 毫克,维生素 PP 0.79 毫克,胡萝卜素 0.40 毫克,钙 367 毫克,铁 11 毫克……另一方面,还弄清了每个人,包括婴儿到少年,成人到老年,孕妇到产妇,男性与女性,每人每天所需要的六大营养素又是多少?如一位 10 岁男童,每日需要从膳食营养素中供给量为蛋白质 70 克,维生素 A 750 微克,维生素 D 10 微克,维生素 E 7 微克,维生素 B₁ 1.2 毫克,维生素 B₂ 1.2 毫克,维生素 C 50 毫克,钙 1 000 毫克,铁 12 毫克,锌 15 毫克,硒 50 微克,碘 120 微