

实用家庭医学 知识宝典 系列丛书

S 实用家庭食疗

Shiyong Jiating Shiliao

总主编/谭同来

编 著/魏高文 管 弦

Shiyong jiatingyixue
zhishibaodian

XILIECONGSHU

山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书

实用家庭食疗

江苏工业学院图书馆

藏书章

编著 魏高文
管弦

山西科学技术出版社

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭食疗 / 谭同来总主编. — 太原: 山西科学技术出版社, 2006.6

(《实用家庭医学知识宝典》系列丛书)

ISBN 7-5377-2711-2

I. 家... II. 谭... III. 食物疗法 - 基本知识

IV. R274.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 023011 号

实用家庭食疗

作 者: 谭同来总主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子邮件: cbszzc2643@sina.com

印 刷: 太原彩亿印业有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 553 千字

印 张: 22.75

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000 册

书 号: ISBN 7-5377-2711-2/R·997

定 价: 38.00 元

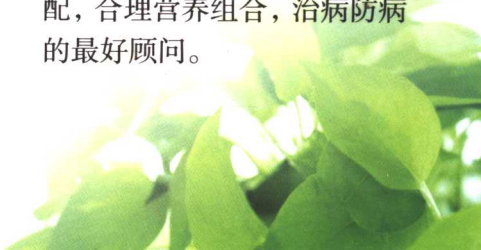
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

内容简介

随着人们生活水平的不断提高,饮食结构失衡的问题日渐突出。与营养、代谢相关的疾病在发病与死亡危险因素中所占比例越来越高。而且,绝大多数疾病的治疗和预防均与饮食有着非常密切的关系。

我们本着博采精取、古今并蓄、安全有效、家庭实用的宗旨,根据编者多年从事营养与防病保健工作的实践体会,并经充分考证、参考目前国内有关食疗方面的著作25部,编著成《实用家庭食疗》一书。

本书共收录目前我国城乡居民的常见病、多发病118种。介绍了临床常见病及多发病的基本知识。家庭中常用的羹汤、菜肴、粥食和茶饮等形式的食疗方组成、制作方法、服法和功用。所精选的1900种食疗方具有取材方便、制作简单、效果显著、毒副作用小等优点。对家庭尤为实用,是家庭每个成员如何正确饮食搭配,合理营养组合,治病防病的最好顾问。



《实用家庭知识系列丛书》

实用家庭医生	40.00 元
实用家庭食疗	38.00 元
实用家庭护理	26.00 元
实用家庭推拿	25.00 元
实用家庭验方	37.00 元
实用家庭辨病	26.00 元

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书编委会

总主编：谭同来

总策划：赵志春

副总编：何清湖 李 玄 魏高文

编 委：（按姓氏笔画排序）

王大海	尹跃兵	刘文琴	李 玄	李 静
何清湖	陈卫平	陈美仁	肖 凡	肖延龄
林 萍	张咏梅	郭 翔	夏晓凯	眭湘宜
雷建华	谭同来	管 弦	潘继荣	魏高文

编写作者：（按姓氏笔画排序）

王大海	王建明	尹跃兵	朱义国	李 玄
李 静	何清湖	陈卫平	陈 波	陈美仁
肖 凡	肖延龄	吴橙香	林 萍	杨述芝
张咏梅	郭 翔	唐兰英	晏建立	夏晓凯
袁晓红	袁锦波	眭湘宜	符逢春	雷建华
谭同来	管 弦	潘继荣	魏高文	

秘 书：刘文琴

序

健康是家庭的财富，是事业成功的基石。昔玄安先生云：“人受先人之体，有八尺之躯，而不知医事，此所谓游魂耳。”明初理学家方孝孺训诫人们：自身的养生之道尚且不通达，何况对于国家大事呢？这些掷地有声的“修身、齐家、平天下”的格言，在历史的长河中留下了一串串美谈……

随着我国人民的生活水平不断提高和物质条件的逐步改善，健康知识、健康行为、健康生活日益成为人们崇尚的新理念。以个人为中心、家庭为单位、社区为范围的预防、医疗、保健、康复的防病治病新模式正在全国城乡构建。为普及

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书

医学知识，让患者及其家属掌握更多的家庭医学知识、了解自己的身体、了解常见病的诊疗要点和康复操作，山西科学技术出版社刻意推出一部知识性、通俗性、操作性强的丛书——《实用家庭医学知识宝典》。

《实用家庭医学知识宝典》分实用家庭医生、实用家庭辨病、实用家庭护理、实用家庭食疗、实用家庭验方、实用家庭推拿六部书，共计 260 余万字。以家庭定位，一书一体例，简要介绍常见病、多发病的含义、临床特点、总的病因病机；详细叙述病证的辨病、治疗、护理、食养、操作，力求达到读后能明医理、识病证、通食养、善护理、知处措，普遍提高人们的防病治病能力，提高生命的质量，使家庭成员幼有所抚、壮有所趋、妇有所养、老有所安。

“青山不墨千秋画，绿水无言万古诗。”健康是人们永恒的追求，不仅仅是医学专家奋力求解的“方程式”，也是人们自身不可推卸的职责。行动起来吧！面对千变万化的疾病，推而行之，化而裁之，塞其涓涓细流，遏其滔滔之势；灭其荧

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书

荧之光，止其炎炎之焰；忘欢而后乐足，遗生而后身存。愿千家万户的家庭成为和谐的栖巢，仁人志士的人生拥有风平浪静的港湾。

谭同来 于湘江之滨
丙戌季春

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

实用家庭食疗



编写说明

随着人们生活水平的不断提高,饮食结构失衡的问题日渐突出,与营养、代谢相关的疾病在发病与死亡危险因素中所占比例越来越高,而且,绝大多数疾病的治疗和预防均与饮食有着非常密切的关系。采取食疗手段,既可以辅助临床治疗、促进机体康复,又可以大大降低因大量使用化学药物而可能带来的毒副作用,还可以预防各种营养代谢性疾病的发生。因此,食疗便成为人们更加追捧的绿色自然疗法。我们本着博采精取、古今并蓄、安全有效、家庭实用的宗旨,根据编者多年从事营养与防病保健工作的实践体会,并经充分考证、参考目前国内有关食疗方面的著作 25 部,编著成《实用家庭食疗》一书。

《实用家庭食疗》一书分内科病证、传染病与寄生虫病、儿科病证、外科病证、五官科病



编写说明

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆



实用家庭食疗

证、妇产科病证、男科病证及恶性肿瘤等八章，其中第三章和第五章由管弦同志编写，其余内容由魏高文同志编写。本书以章为纲，章下设题论述，共收录目前我国城乡居民的常见病、多发病 118 种，介绍了临床常见病及多发病的基本知识，家庭中常用的羹汤、菜肴、粥食和茶饮等形式的食疗方组成、制作方法、服法和功用，所精选的 1900 种食疗方具有取材方便、制作简单、效果显著、毒副作用小等优点。

由于编者的水平有限，在材料的取舍上可能受到个人的阅历和观点的限制而有所偏颇，再加上时间较为仓促，错误之处在所难免，敬请广大读者在阅读和应用过程中提出宝贵的批评意见，以便编者予以修正，在今后能奉献广大读者更好的读物。

编者

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

实用家庭 食疗



目录

第一章 常见内科病症的食疗

1. 感冒 / 2
2. 急性支气管炎 / 14
3. 慢性支气管炎 / 21
4. 支气管哮喘 / 45
5. 肺炎 / 58
6. 急性胃炎 / 68
7. 慢性胃炎 / 72
8. 消化性溃疡 / 84
9. 肝硬化 / 100
10. 上消化道出血 / 109
11. 慢性结肠炎 / 114
12. 慢性胆囊炎 / 120
13. 高血压病 / 123
14. 冠心病 / 134
15. 风湿性心脏病 / 143
16. 中风 / 148
17. 缺铁性贫血 / 157
18. 再生障碍性贫血 / 162
19. 原发性血小板减少性紫癜 / 171

○○○ 实用家庭食疗

20. 急性肾小球肾炎 / 176
21. 慢性肾小球肾炎 / 185
22. 糖尿病 / 189
23. 甲状腺机能亢进 / 198
24. 神经衰弱 / 205
25. 精神分裂症 / 209
26. 癔症 / 215
27. 老年性痴呆症 / 220

第二章 常见传染病与寄生虫病的食疗

1. 痢疾 / 225
2. 病毒性肝炎 / 232
3. 肺结核病 / 241
4. 血吸虫病 / 251
5. 疟疾 / 256
6. 淋病 / 264
7. 梅毒 / 270
8. 软下疳 / 276
9. 性病性淋巴肉芽肿 / 280
10. 生殖器疱疹 / 283
11. 尖锐湿疣 / 286
12. 非淋菌性尿道炎 / 290
13. 艾滋病 / 293

实用家庭食疗



第三章 常见儿科病症的食疗 目录

1. 小儿感冒 / 299
2. 小儿发热 / 306
3. 小儿咳嗽 / 320
4. 小儿哮喘 / 327
5. 小儿腹泻 / 337
6. 小儿贫血 / 345
7. 小儿汗症 / 351
8. 小儿遗尿 / 355
9. 小儿疳积 / 360
10. 小儿麻疹 / 368
11. 小儿夜啼 / 371
12. 小儿惊风 / 375
13. 小儿厌食症 / 377
14. 小儿佝偻病 / 384
15. 小儿皮肤病 / 390
16. 小儿营养不良症 / 393
17. 小儿肠道寄生虫病 / 400
18. 小儿流行性腮腺炎 / 404
19. 小儿多动症 / 408
20. 小儿肥胖症 / 413

第四章 常见外科病症的食疗

1. 疔痈 / 423
2. 丹毒 / 426
3. 湿疹 / 429
4. 痔疮 / 432
5. 胆囊炎与胆石症 / 434
6. 胆道蛔虫症 / 440
7. 腰肌劳损 / 444
8. 骨关节炎 / 447
9. 骨质增生症 / 449
10. 骨折 / 454
11. 骨髓炎 / 457

第五章 常见五官科病症的食疗

1. 流行性角结膜炎 / 462
2. 卡他性结膜炎 / 464
3. 麦粒肿 / 468
4. 白内障 / 471
5. 近视眼 / 474
6. 夜盲症 / 477
7. 老视 / 479
8. 耳鸣 / 481

实用家庭食疗



目录

9. 化脓性中耳炎 / 485
10. 鼻出血 / 488
11. 慢性鼻炎 / 491
12. 口腔溃疡 / 494
13. 牙痛与龋齿 / 497
14. 口臭 / 500
15. 口干 / 502
16. 慢性咽炎 / 504
17. 咽神经官能症 / 507
18. 慢性扁桃腺炎 / 509

第六章 常见妇产科病症的食疗

1. 月经不调 / 513
2. 痛经 / 519
3. 闭经 / 525
4. 带下 / 529
5. 功能性子宫出血 / 533
6. 妊娠呕吐 / 537
7. 妊娠水肿 / 542
8. 先兆流产 / 545
9. 产后缺乳 / 550
10. 产后恶露不尽 / 554
11. 急性乳腺炎 / 557

○○○ 实用家庭食疗

12. 不孕症 / 561
13. 子宫脱垂 / 564
14. 更年期综合征 / 568

第七章 常见男科病症的食疗

1. 阳痿 / 575
2. 早泄 / 592
3. 前列腺炎 / 602
4. 逆行射精 / 606
5. 精子异常症 / 610
6. 免疫性不育症 / 630

第八章 常见恶性肿瘤的食疗

1. 眼部癌症 / 636
2. 鼻咽癌 / 640
3. 肺癌 / 646
4. 食管癌 / 657
5. 胃癌 / 663
6. 肝癌 / 673
7. 结肠与直肠癌 / 681
8. 乳腺癌 / 693
9. 子宫颈癌 / 702

主要参考文献 / 709