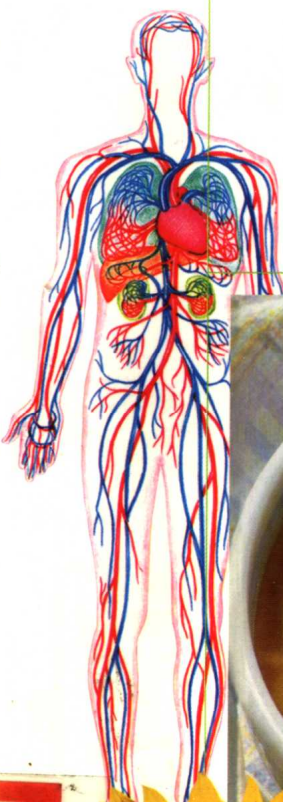


家庭医疗保健百科文库

中华 传统饮食宜忌 全书

大众健康图书

学了就会 会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

中华传统饮食宜忌全书

主编 程文超 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科文库/张弘编著. - 北京:中国画报出版社,2003.4

ISBN 7-80024-665-5

I.家... II.张... III.常见病-诊疗-指南 IV.R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科文库

责任编辑 张宝义

出 版 中国画报出版社
社 址 北京海淀区车公庄西路33号
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市印务有限公司
规 格 850×1168毫米 1/32
印 张 180
字 数 3650千字
印 次 2003年8月第1版第1次印刷
印 数 1—1000套

书 号 ISBN 7-80024-665-5

定 价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：程文超 张 弘

编 委：高 磊 张 弘 程文超

刘 超 岳 鑫 刘成刚

李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科文库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全书》、《健康四大基石》、《30 天使体质强健》、《提高免疫力全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·

拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕40周》。

本书为《中华传统饮食宜忌全书》，书中系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验，根据祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料，详细地介绍了中华传统饮食保健观念、常见食物滋补功效、常见病症饮食防治、生命各阶段饮食保健、体虚进补饮食选择、四季饮食滋补等方面的知识。告诉人们怎样有选择地食用各类饮食，并能有利无弊，从而达到健康长寿的目的。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.6

目 录

第一章 中华传统饮食保健观念 (1)

第一节 中医对饮食保健的认识 (3)

一、食 性 (3)

二、五 味 (4)

三、食物的升降浮沉 (4)

四、食物的归经 (5)

五、发 物 (6)

六、整体观念 (7)

七、辨证施治 (8)

八、配伍禁忌 (9)

第二节 饮食保健方法 (11)

一、根据食物特点安排饮食 (11)

二、根据活动情况安排饮食 (11)

三、根据季节气候变化安排饮食 (12)

四、根据机体阴阳、虚实、脏腑功能情况安排饮食
..... (12)

第三节 日常饮食禁忌 (14)

一、古代的饮食禁忌 (15)

二、人们的一般饮食禁忌 (16)

三、忌暴饮暴食 (17)

四、不以荤素论寿命 (21)

五、“补”不能滥 (24)

六、饮食有序 (27)

七、烹调要恰当	(29)
八、配搭要得宜	(32)
第二章 常见食物滋补功效	(35)
第一节 谷豆类	(39)
第二节 瓜果类	(53)
第三节 蔬菜类	(66)
第四节 水产鱼肉类	(89)
第五节 饮品类	(102)
第六节 油脂调味品类	(112)
第七节 中草药类	(124)
第三章 常见病症饮食防治	(135)
第一节 冠心病患者的饮食防治	(137)
一、饮食治疗原则	(137)
二、冠心病患者最好吃哪些食物?	(138)
三、冠心病患者应如何挑选食物?	(139)
第二节 肥胖症患者的饮食防治	(140)
一、肥胖症患者饥饿疗法	(140)
二、肥胖症患者最好吃哪些食物?	(141)
三、肥胖症患者的食物选择	(142)
第三节 胆结石患者的饮食防治	(143)
一、饮食治疗的原则	(143)
二、胆结石患者的食物选择	(144)
第四节 糖尿病患者的饮食防治	(146)
一、糖尿病患者的饮食原则	(146)
二、糖尿病患者的食物选择	(147)
第五节 高脂血症患者的饮食防治	(148)

一、高脂血症的分类	(148)
二、不同类型的高脂血症的饮食治疗方案	(148)
三、高脂血症患者的食物选择	(150)
第六节 高血压患者的饮食防治	(151)
一、高血压患者饮食宜忌原则	(151)
二、高血压患者的食物选择	(152)
第七节 肾结石患者的饮食防治	(154)
一、饮食方面容易诱发肾结石的因素	(154)
二、饮食治疗的主要原则	(155)
三、肾结石患者的食物选择	(155)
第八节 胃肠病患者的饮食防治	(157)
一、胃肠病患者的饮食原则	(157)
二、寒性胃痛患者的食物选择	(158)
三、热性胃痛患者的食物选择	(159)
四、气虚胃痛、阴虚胃痛患者的食物选择	(160)
五、气滞胃痛、食积胃痛患者的食物选择	(160)
六、血瘀胃痛患者的食物选择	(161)
第九节 哮喘病的饮食防治	(162)
一、患者饮食治疗原则	(162)
二、哮喘病患者的食物选择	(163)
第十节 便秘患者的饮食防治	(165)
一、便秘患者的饮食原则	(166)
二、便秘患者的食物选择	(167)
第十一节 甲状腺功能亢进患者的饮食防治	(169)
一、患者饮食保健原则	(169)
二、甲状腺功能亢进患者的食物选择	(170)
第十二节 失眠患者的饮食防治	(172)

目 录

一、失眠患者的饮食原则	(172)
二、失眠患者的食物选择	(172)
第十三节 骨质疏松症患者的饮食防治	(174)
一、影响骨质疏松的饮食因素	(174)
二、患者饮食保健原则	(175)
第十四节 神经衰弱症患者的饮食防治	(176)
一、中医学对神经衰弱症的分类	(176)
二、各类患者最佳保健食品	(177)
第十五节 癌症患者的饮食防治	(178)
一、影响癌症病变的饮食因素	(178)
二、患者饮食保健原则	(180)
第十六节 贫血症患者的饮食防治	(181)
一、容易导致贫血的饮食方面的因素	(181)
二、患者饮食保健原则	(182)
第十七节 前列腺肥大症患者的饮食防治	(183)
一、饮食方面导致前列腺肥大的因素	(183)
二、患者饮食保健原则	(183)
第十八节 病毒性肝炎患者的饮食防治	(185)
一、急性肝炎	(185)
二、慢性肝炎	(186)
三、重症肝炎	(186)
第十九节 性功能障碍患者的饮食防治	(187)
一、性功能障碍类型	(187)
二、阳痿患者的食物选择	(188)
三、遗精早泄患者的食物选择	(190)
四、男子精少患者的食物选择	(191)
五、补肾壮阳常用药物与食物	(191)

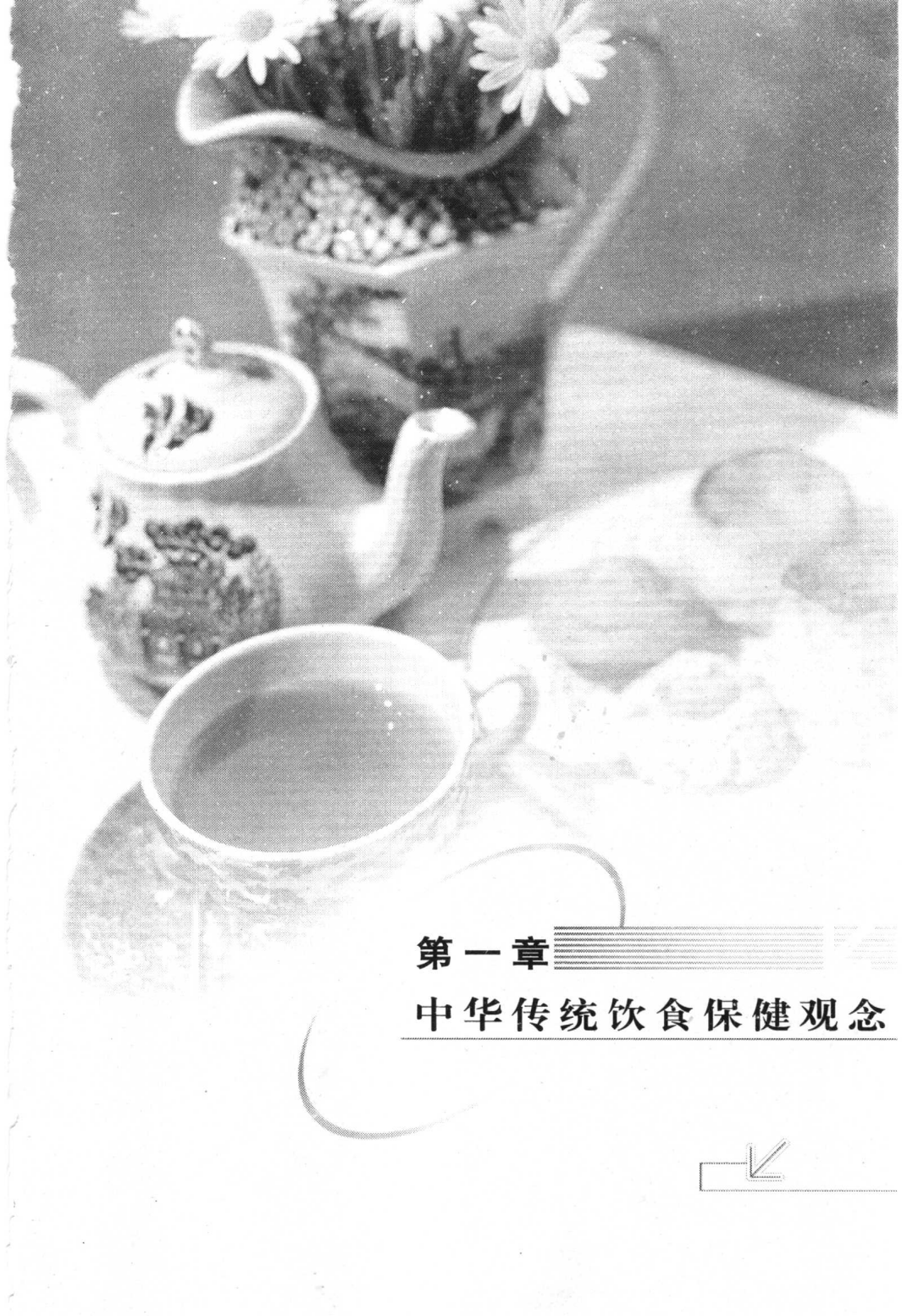
第二十节 咳嗽患者的饮食防治	(193)
一、咳嗽患者的饮食原则	(193)
二、风寒咳嗽患者的食物选择	(194)
三、风热咳嗽患者的食物选择	(194)
四、肺燥咳嗽患者的食物选择	(195)
第二十一节 感冒患者的饮食防治	(196)
一、感冒患者的饮食原则	(196)
二、感冒患者的饮食禁忌	(196)
三、感冒患者的食疗验方例举	(196)
第二十二节 风湿病患者的饮食防治	(198)
一、中医对风湿病的治疗方法	(198)
二、风湿病患者的最佳食物选择	(199)
第四章 生命各阶段饮食保健	(201)
第一节 婴儿期的饮食保健	(203)
一、满足婴儿期的营养素最大需求	(203)
二、添加副食品应有所取舍	(204)
第二节 幼儿期的饮食保健	(206)
一、幼儿期的生理特点	(206)
二、幼儿全日食品量及膳食举例	(207)
第三节 儿童学龄前期的饮食保健	(208)
一、学龄前期儿童营养注意事宜	(208)
二、4~6岁儿童全日食品量及膳食举例	(210)
第四节 儿童学龄期的饮食保健	(211)
一、学龄期儿童饮食注意事宜	(211)
二、6~12岁儿童全日食品量及膳食举例	(212)
第五节 青少年时期的饮食保健	(213)
一、青少年生理特点	(213)

二、青少年饮食注意事宜	(213)
第六节 妊娠期的饮食保健	(215)
一、妊娠期妇女生理特点	(215)
二、合理设计营养食谱	(215)
第七节 授乳期的饮食保健	(217)
一、授乳期的生理特点	(217)
二、授乳期的饮食注意事宜	(218)
第八节 更年期	(220)
一、更年期生理特点	(220)
二、更年期饮食注意事宜	(221)
第九节 老年期的饮食保健	(222)
一、老年人膳食组成	(222)
二、老年人饮食注意事宜	(223)
第五章 体虚进补饮食选择	(225)
第一节 气虚进补饮食选择	(228)
一、对补气有益和不利的食物	(228)
二、气虚进补食谱例举	(229)
第二节 血虚进补饮食选择	(235)
一、对补血有益和不利的食物	(235)
二、血虚进补食谱例举	(236)
第三节 阴虚进补饮食选择	(239)
一、对阴虚体质者有益和不利的食物	(239)
二、阴虚进补食谱例举	(240)
第四节 阳虚进补饮食选择	(247)
一、对阳虚体质者有益和不利的食物	(247)
二、阳虚进补食谱例举	(248)
第五节 脾虚进补饮食选择	(251)

一、对脾虚体质者有益和不利的食物	(251)
二、脾虚进补者食谱食疗方例举	(252)
第六节 肾虚进补饮食选择	(257)
一、对肾虚体质者有益和不利的食物	(257)
二、肾虚进补者食谱食疗方例举	(258)
第七节 肺虚进补饮食选择	(262)
一、对肺虚体质者有益或不利的食物	(262)
二、肺虚进补者食谱食疗方例举	(263)
第六章：四季饮食滋补	(265)
第一节 根据季节和体质选择食物	(267)
一、春季的饮食滋补	(268)
二、夏季的饮食滋补	(269)
三、秋季饮食滋补	(271)
四、冬季饮食滋补	(273)
第二节 春天健康饮食	(275)
一、春季滋补药粥例举	(275)
二、早春韭菜降血脂	(276)
三、桃花可作药用又能美容	(276)
四、春天宜饮板蓝根	(277)
五、春天食大蒜好处多	(277)
六、春天吃生葱可预防呼吸道传染病	(278)
七、春天病后调理宜选锅巴	(279)
八、春天进补食谱例举	(280)
第三节 夏天健康饮食	(282)
一、高血压病人的夏季降压饮料	(282)
二、夏日宜养津液	(282)
三、夏季应如何进补	(283)

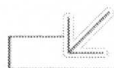
目 录

四、盛夏补充钠和钾	(284)
五、啤酒消暑勿过量	(285)
六、老人夏日饮食莫减少	(286)
七、夏来百合是佳品	(286)
八、炎炎夏日，慎食咸鱼	(287)
九、夏日生姜倍受宠	(287)
十、夏令药粥举例	(288)
十一、几款可防暑降温的药茶	(289)
第四节 秋季健康饮食	(290)
一、金秋黄鳝赛人参	(290)
二、秋季少食热性调料	(291)
三、秋季膳食贵润燥	(291)
四、夏末初秋养肺果蔬	(292)
五、秋天水果食疗佳	(293)
六、金秋食蟹须慎重	(294)
七、月饼并非人人都能吃	(295)
第五节 冬季健康饮食	(298)
一、冬季进补应辨证	(298)
二、四种人冬补最佳	(300)
三、冬天吃鸽最适宜	(301)
四、冬季发热病人宜食梨和甘蔗	(301)
五、冬令时节食水蛇	(302)
六、“三元汤”能防病祛病	(303)
七、冬补羊肉须得当	(304)
八、冬季吃火锅好	(305)
九、少食咸，多食苦	(306)



第一章

中华传统饮食保健观念



第一节 中医对饮食保健的认识

中医在饮食保健方面有丰富的理论，有的与现代医学相吻合，有的是现代医学无法比的。如中医学认为：食药同源，食物也是药物，味性各有宜忌，合理运用不仅能治病，还可保健和养生。下面简要介绍中医饮食保健的独特认识。

一、食 性

所谓的食性指的是四气、五味、升降浮沉、食物归经和配伍禁忌等。四气又称四性，指食物的寒热温凉四种属性。其中，凉与寒类同而次于寒，温与热类同而次于热。另一种性质平和者称平性食物。一般来说，寒凉食物如苦瓜、西洋菜、西瓜、雪梨、绿豆、豆腐、苋菜、白菜、青瓜、莲藕、柿饼、兔肉、田鸡、甲鱼等，多具清热、泻火、解毒作用。温热食物如酒曲、生姜、大葱、韭菜、茺荑、胡萝卜、荔枝、红枣、饴糖、砂糖、狗肉、牛肉、鹿肉、鸡鸭肉、鲫鱼、海虾等，多具有温阳散寒作用。平性食物如粳米、糯米、黑豆、豇豆、黄豆、山药、南瓜、花生、猪肉、银鱼等对热症和寒症都可配用，尤其对那些虚不受补、实不敢泻的病人更为适宜。