

老人身边的医师

用药与饮食提示

LAOREN SHENBIAN DE YISHI

主编 苗明三 | 编委 石磊 苗明三 | 策划 李泰然



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

内 容 提 要

本书以表格的形式,介绍了老年人各种常见病症的临床表现,常用西药,常用中成药,宜食的食物和不宜食的食物,适合广大老年朋友阅读。

图书在版编目(CIP)数据

老人身边的医师用药与饮食提示 / 苗明三主编. - 北京: 人民军医出版社, 2007. 1
ISBN 7-5091-0558-7

I. 老... II. 苗... III. ①老年人-常见病-用药法②老年人-饮食-禁忌 IV. ①R452 ②R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第100734号

策划编辑: 贝 丽 于 岚 文字编辑: 余满松 责任审读: 李 晨
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮 编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/16

印张: 1 字数: 33千字

版、印次: 2007年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~6000

定价: 18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

编写说明

人体像一部机器,随着运转时间的延长,毛病会逐渐增多。许多老年性疾病的发生都有一个过程,有的疾病可能在青年时代已留下了病根,许多并不被注意的生活细节,都可能对老年人的健康产生重要影响。为了确保老年人的健康,应注重日常生活细节,及早发现异常,及早诊断,及早防治。通过饮食的综合调理可以健体,通过相关知识的普及可以避免误用药物。长寿需要保健,健康需要知识。但愿本书的出版能对老年人的健康生活有所裨益。由于以表格的形式编写属首次尝试,不合理之处请读者及时指正。本书篇幅有限,编写过程中参考借鉴的多部著作和文献未能一一列出,谨向相关文献的作者致以歉意和敬意。

苗明三

2006年10月

CONTENTS

目 录

老年骨质疏松·····	1	颈椎病·····	8
老年痴呆(阿尔茨海默病)···	1	类风湿关节炎·····	9
老年慢性支气管炎·····	2	腰椎间盘突出·····	9
老年性支气管哮喘·····	2	慢性胃炎·····	10
冠状动脉粥样硬化症·····	3	肝硬化·····	10
冠心病(冠状动脉粥样硬化性 心脏病)·····	3	脂肪肝·····	11
高血压·····	4	高脂血症·····	11
慢性肺源性心脏病·····	4	消化性溃疡·····	12
脑血栓(脑卒中)·····	4	脑出血·····	12
糖尿病·····	5	胆石症·····	12
老年性便秘·····	5	癫痫·····	13
老年性白内障·····	6	肺结核·····	13
老花眼·····	6	肩关节周围炎(肩周炎)·····	14
老年性耳聋·····	6	前列腺炎·····	14
心绞痛·····	7	神经衰弱·····	15
心肌梗死·····	7	老年抑郁症·····	15
心律失常·····	8	老年骨关节病·····	16
心肌病·····	8	老年肥胖症·····	16

用药与饮食提示

老年骨质疏松

临床表现	腰背疼痛、身高缩短或驼背、容易骨折，腰背疼痛由脊柱向两侧扩散，久坐久立疼痛加重，仰卧或坐位疼痛减轻
常用西药	乳酸钙、葡萄糖酸钙、活性钙、己烯雌酚、尼尔雌醇、雌三醇、降钙素、依降钙素、维生素D ₂ 、骨化二醇、氟化钠、单氟磷酸钠、伊普拉封、同化类固醇类（甾酮衍生物）、双磷酸盐类
常用中成药	六味地黄丸、右归丸、鹿角胶丸、骨疏康颗粒、血府逐瘀胶囊、人参归脾丸、金匮肾气丸、乌鸡白凤丸、补肾固冲汤、归脾汤、青娥丸、虚潜丸、骨松宝、仙灵骨葆
宜食	银耳、肉桂、枸杞子、山药、核桃、鸡、鱼、蛋类、银鱼、虾、田螺、蟹、绿叶蔬菜或黄红色蔬菜、紫菜、胡萝卜、芝麻、苔菜、海带、芝麻酱、花椒、菠菜、发菜、豆制品、干豆腐、黄豆、扁豆、花生、发酵谷类、麦麸、植物油、脱脂奶粉、全奶粉、牛奶
忌食	洋葱、酒、醋、酸菜、空心菜、茭白、竹笋、地龙、甘草、肉松、肥肉、羊肉、猪肝

老年痴呆（阿尔茨海默病）

临床表现	记忆力减退、判断力障碍、情绪低落、烦躁易怒、性格孤僻、语无伦次
常用西药	卵磷脂、他克林、尼莫地平、桂利嗪、氟桂利嗪、长春西汀、吡拉西坦、重酒石酸卡巴拉汀、石杉碱甲、多奈哌齐、盐酸赖氨酸、石杉碱甲、槟榔素、氟桂利嗪、双氢麦角碱（海特琴）、尼可占替诺（脑康）、吡硫醇（脑复新）
常用中成药	抗脑衰胶囊、还少丹、归脾丸、金匮肾气丸、清心滚痰丸、醒脑丸
宜食	清淡低脂食物、豆类和豆制品、水果、蔬菜、粳米、荞麦、核桃、葡萄、菠萝、荔枝、龙眼、红枣、百合、山药、黑木耳、黑芝麻、乌贼、深海鱼、猪、羊脑
忌食	猪油、牛油、奶油以及含胆固醇较高的食物如蛋黄、鱼子、动物内脏、肥肉，避免使用铝制炊具，减少铜的摄入，少吃肥肉、盐、糖、紫苏、黑胡椒

老年慢性支气管炎

临床表现	咳嗽：初咳嗽有力，晨起咳多，白天少，睡前常有阵咳，合并肺气肿后咳嗽多无力；喘息：见于喘息型，支气管痉挛伴有哮鸣音；咳嗽、咳痰或伴喘息，反复发作，每年患病至少3个月，并持续2年以上
常用西药	青霉素、红霉素、螺旋霉素、复方新诺明、氨基糖苷类、喹诺酮类、头孢菌素类、氯化铵、溴己新（必嗽平）、碘化钾、 α -糜蛋白酶、氨茶碱、二羟丙茶碱（喘定）、沙丁胺醇（舒喘灵）、胎盘多糖、糖皮质激素
常用中成药	甘草片、蛇胆川贝液、鲜竹沥、固本咳喘丸、四佛合剂、十味贝砂散、化痰平喘片、复方蛤蚧散、百合固金丸、消咳喘、安喘舒片、杏苏露、痰咳净、牡荆油丸、板蓝根片、蜜川贝枇杷膏、川贝止咳糖浆、川贝枇杷露、止嗽定喘口服液、杏仁止咳糖浆
宜食	大蒜、食醋、鸡蛋、鸡肉、瘦肉、牛奶、动物肝、豆制品、维生素C、维生素A、白果、枇杷、柚子、冬瓜、山药、栗子、百合、海带、紫菜、白萝卜、胡萝卜及绿叶蔬菜、鲜藕、梨子、刀豆、马兰头、蘑菇、菠菜、油菜、西红柿、梨、荸荠、橘子、莲子、核桃、蜂蜜
忌食	烟、酒及刺激性食物，避免接触变应原（过敏原），禁食异种蛋白，忌食生冷、过咸、辛辣、油腻，少吃海鲜、动物内脏

老年性支气管哮喘

临床表现	发作时张口抬肩，喉中痰鸣、咳嗽，咳大量白色泡沫痰，不能平卧，呼吸困难，带有哮鸣音的呼气性呼吸困难
常用西药	氨茶碱片、异丙肾上腺素、氯化铵、苯海拉明、氯苯那敏（扑尔敏）、地塞米松、红霉素、沙丁胺醇、特布他林、丙卡特罗、福莫特罗、班布特罗、氨茶碱、二羟丙茶碱、异丙托溴铵、布地奈德、倍氯米松、氟替卡松
常用中成药	小青龙冲剂、寒喘丸、橘红丸、清气化痰丸、利肺片、补肺丸、参苓白术丸、六君子丸、金匱肾气丸、济生肾气丸、蛤蚧定喘丸、定喘膏、止咳定喘片、蠲哮片、降气定喘丸、二母宁嗽丸、利肺片、固肾定喘丸、止喘灵气雾剂、清肺消炎丸、祛痰灵口服液、固本咳喘片、慢支固本颗粒、人参保肺丸、理气定喘丸、百合固金口服液（丸）、橘红化痰丸（片）、金水宝胶囊（片）、补肾防喘片、痰饮丸
宜食	莲藕、莲子、核桃、无花果、黑芝麻、冬虫夏草、山药、芡实、老母鸡、乌骨鸡、甲鱼、鲤鱼、炖猪肺、蛤蚧、胎盘、菠菜、刀豆、栗子、白果、丝瓜、冬瓜、萝卜、柑橘、枇杷、桑椹、杏仁、梨、橘子、香蕉、蜂蜜、红枣、薏米、糯米、白米
忌食	葱、蒜、辣椒、酒、牛肉、羊肉、狗肉、肥肉、黄鱼、海鱼、鲑鱼、白鲢、虾、螃蟹、蚌肉、田螺、鸡蛋、韭菜、荸荠、生菜、芥菜、黄豆、红薯、土豆、绿豆、花生、南瓜、西瓜、橙、香蕉、柿子、梨、汽水、牛奶、糖、米糟、咸寒油腻食物

冠状动脉粥样硬化症

临床表现	本病可引起心绞痛、心肌梗死、心律失常、心力衰竭，甚至猝死；还可引起脑缺血、脑萎缩、脑卒中，可有眩晕、头痛、恶心、呕吐、偏瘫、失语、痴呆等
常用西药	血管扩张药、胆酸螯合树脂、普罗布考、新霉素、他汀类、弹性酶、贝特类、烟酸类、不饱和脂肪酸、泛硫乙胺、右旋糖酐硫酸酯、谷固醇、藻酸双酯钠、维生素C、维生素B ₆ 、阿司匹林、双嘧达莫、磺吡酮（苯磺唑酮）、噻氯匹啶、芬氟咪唑、硫酸软骨素A和C、冠心舒、尼莫地平、曲克芦丁（维脑路通）
常用中成药	复方丹参片、软脉灵、乐脉颗粒、参芍片、通心络，心可舒胶囊、茵陈五苓散
宜食	富含维生素C和植物蛋白、低胆固醇、低动物性脂肪食物，瘦肉、鸡、鸭、鱼肉、蛋白、豆制品、生姜、酸奶、萝卜、香菇、南瓜、冬瓜、番茄、芝麻、橘子、橄榄、黑木耳、玉米、燕麦、山楂、大蒜、洋葱、竹笋、青芦笋、茭白、草莓、无花果、香蕉、苹果、荸荠、金针菇、平菇、猴头菌
忌食	过多的动物性脂肪和含饱和脂肪酸的植物油，如肥肉、猪油、骨髓、奶油及其制品、椰子油、可可油等，避免多食含胆固醇较高的食物，如肝、脑、肾、肺等动物内脏，鱿鱼、牡蛎、墨鱼、鱼子、虾子、蟹黄、蛋黄等，蔗糖和含糖食物，食盐和含钠食物

冠心病（冠状动脉粥样硬化性心脏病）

临床表现	冠状动脉粥样硬化致管腔狭窄或闭塞，心脏缺血缺氧，出现胸闷、气短、心悸、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心力衰竭及心脏扩大等
常用西药	阿司匹林、异山梨酯（消心痛）、地尔硫草（合心爽）、氨氯地平（络活喜）、辛伐他汀（舒降之）、非诺贝特（立平脂）、阿托伐他汀钙（立普妥）、硝酸甘油、亚硝酸异戊酯、四硝酸戊四醇酯、二硝酸异山梨醇酯、卡托普利（开搏通）、依那普利、硝苯地平（心痛定）
常用中成药	速效救心丸、复方丹参滴丸、地奥心血康、心脑血管通胶囊、益心口服液、山海丹胶囊、生脉饮、消栓再造丸、舒胸片、熊胆救心丸、心灵丸、心宝丸、活心丸、益心复脉冲剂、炙甘草合剂、心元胶囊、养心片、补心气与滋心阳口服液、冠心苏合丸、麝香保心丸、心可舒片、步长脑心通、山海丹、银杏天宝、心达康、金泽冠心胶囊
宜食	全麦面包、大米、面条、馒头、麦片、玉米、红薯、土豆、芋头、鸡蛋白、菠菜、苋菜、芥菜、大蒜、洋葱、马铃薯、蘑菇、木耳、银耳、紫菜、香菇、海带、水果、山楂、苹果、豆类、豆制品、鱼、瘦肉、玉米、高粱、小米、麦麸、植物油、茶叶、果汁、菜汤、藕粉、豆浆
忌食	动物内脏、动物脑、墨鱼、鱿鱼、蚌、螺、蟹黄、蛋黄、猪油、肥肉、咖啡、酒、浓茶、糖类、奶油、巧克力，富含胆固醇的油膩或高糖食物、果糖、葡萄糖、蔗糖

高血压

临床表现	头昏、头痛、失眠、心悸、记忆力减退、疲乏无力；连续3次（非同日）测血压，老人收缩压大于160 mmHg，舒张压大于95 mmHg
常用西药	复方降压片、硝苯吡啶、地西泮（安定）、卡托普利、拉贝洛尔（柳胺苄心安）、硝酸甘油、氯沙坦、缬沙坦、哌唑嗪、可乐定、甲基多巴、多沙唑嗪、乌拉地尔、酚妥拉明、依那普利、西拉普利、培哚普利、福辛普利、缬沙坦、厄贝沙坦、硝普钠、吲达帕胺、氨氯地平、非洛地平、尼卡地平
常用中成药	牛黄降压丸、脑立清、延寿丹、知柏地黄丸、全鹿丸、济生肾气丸、半夏天麻丸、加味道遥丸、当归芦荟丸、养阴降压胶囊、清脑降压片
宜食	橘子、柠檬、西瓜、山楂、苹果、香蕉、梨、桃、樱桃、石榴、葡萄、柿子、木耳、银耳、香菇、青萝卜、胡萝卜、黄瓜、西红柿、土豆、菜花、芹菜、菠菜、紫菜、茭白、大蒜、马兰头、竹笋、荸荠、绿豆、葵花子、瘦肉、鱼、虾、海蜇、海带、豆制品、鲜豆类、骨粉、花生、红枣、决明子、大麻、菊花、食醋、蜂蜜、蜂乳、牛奶、豆浆、茶
忌食	刺激性及高盐食物、辣椒、酒、蛋黄、蟹黄、动物内脏、泥鳅、火腿、狗肉、动物脑、动物油、白薯、南瓜子、糖类、咖啡、浓茶、小蓟、花椒、芋头、马齿苋、使君子、麦冬、生姜、白芍、甘草、桂枝

慢性肺源性心脏病

临床表现	肺心功能代偿期主要有慢性咳嗽、咳痰，稍活动即有心悸、气短、乏力和发绀；肺心功能失代偿及急性发作期，表现为呼吸衰竭和心力衰竭
常用西药	氢氯噻嗪（双氢克尿塞）、氨苯蝶啶、复方磺胺甲噁唑（复方新诺明）、氯化铵、溴己新（必嗽平）、氨茶碱、沙丁胺醇（舒喘灵）、红霉素、青霉素、庆大霉素、螺内酯（安体舒通）、酚妥拉明、硝普钠、硝苯地平（心痛定）、卡托普利、肾上腺皮质激素
常用中成药	济生回生丸、小青龙合剂、寒喘丸、金匱肾气丸、玉屏风散、人参蛤蚧散、六君子丸、人参养荣丸、平喘丸、二陈丸、利肺片、养阴清肺膏、二母宁嗽丸
宜食	猪心、红枣、白菜、菠菜、油菜、萝卜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、冬瓜、猪肺、牛肺、羊肺、橘子、梨、百合、莲子、杏仁、核桃、蜂蜜、咖啡、白果、枇杷、柚子、山药、栗子、海带、紫菜
忌食	海产品、生冷、过咸、辛辣、油腻及烟、酒等刺激性的物品

脑血栓（脑卒中）

临床表现	头痛、呕吐、意识障碍、偏瘫、失语
常用西药	那屈肝素钙（速避凝）、曲克芦丁（维脑路通）、肠溶阿司匹林、维生素E、维生素C
常用中成药	人参再造丸、回天再造丸、华佗再造丸、心达康、舒风再造丸、活络丸、大活络丸、人参搜风丸、麝香抗栓丸、醒脑再造丸、银杏叶片、松龄血脉康、全天麻胶囊、脉络宁注射液
宜食	清淡低盐食品、瘦肉、芹菜、油菜、黑木耳、银耳、鱼、蛋清、豆类、去脂牛奶、牡蛎、绿叶蔬菜、蘑菇类、麦芽、果汁、菜汁、米汤、小米、燕麦、荞麦、山楂等含维生素B、维生素C多的食物
忌食	高盐食物、高脂食物、高热量及高糖食物、烟、酒、狗肉、鹌鹑蛋

糖尿病

临床表现	身体疲乏无力，口渴欲饮，小便次数多，尿量增加，易饥能食，喜食甜味食品；短时间内不明原因肥胖，随后开始出现身体快速消瘦，“三多一少”症
常用西药	双胍类（二甲双胍、苯乙双胍），磺脲类（甲磺丁脲、氯磺丙脲、格列本脲、格列吡嗪、格列齐特、格列奎酮、格列波脲），葡萄糖苷酶抑制剂（阿卡波糖）、胰岛素、罗格列酮
常用中成药	消渴丸、玉泉丸、渴乐宁胶囊、金芪降糖片、清胃黄连丸、消渴灵片、麦味地黄丸、糖尿乐、消渴通脉口服液、降糖舒胶囊、糖脉康颗粒、降糖甲片、消糖灵胶囊、消渴平片、养阴降糖片、参芪降糖颗粒（片、胶囊）、消渴安胶囊、芪蛭降糖胶囊
宜 食	藕、莲子、枸杞子、西洋参、人参、玉竹、菟丝子、白木耳、黑木耳、牛肉、猪胰、鸽肉、狗肉、鸡脯肉、雄鸭、鸡蛋、鸭蛋、鱼类、甲鱼、对虾、海参、海带、豆类、嫩豆腐、高纤维的蔬菜、紫菜、韭菜、大蒜、大白菜、油菜、黄瓜、冬瓜、南瓜、鲜豌豆荚、芹菜、苦瓜、丝瓜、萝卜、胡萝卜、白薯叶、菠菜根、蘑菇、富含果胶的水果、香菇、乌梅、玉米、麦麸、燕麦、绿豆、荞麦、薏米、粳米、山楂、大枣、山药、地黄、玉米须
忌 食	酒、乌鸡、田螺、藕粉、土豆、蚕豆、罗汉果、山芋、红薯、白薯、水果、甘蔗、荸荠、红糖、白糖、糕点、含糖高的饮料、蜂王浆、蜂蜜、淀粉、糯米、高粱，控制大米、面粉等主食餐量；胡萝卜、猪油、羊油、奶油、黄油、花生、核桃、葵花子、蛋黄、动物肝肾和脑

老年性便秘

临床表现	大便燥结不通，粪便在肠内停留过久，水分被吸收过多，粪质干燥而坚硬，以致排便困难，经常3~5天或6~7天、甚至更长时间才解大便一次；伴见腹部胀满、腹痛、食欲不振
常用西药	甘油、液状石蜡、硫酸镁、开塞露或甘油栓（外用）、双歧杆菌、活菌制剂（回春生、丽珠肠乐）、培菲康、聚乙二醇4 000、比沙可啶（便塞停）、乳果糖（杜秘克）
常用中成药	便秘通、胃肠复元膏、麻仁滋脾丸、苁蓉通便口服液、神功丸、麻仁丸、大黄苏打片、槐角丸、麻仁润肠丸、四消丸、四君子丸、通幽润燥丸、润肠丸、香砂六君子丸、五仁丸、通乐果粒、导便栓
宜 食	酸奶或红茶菌、甘薯、蜂蜜、芝麻、核桃、荸荠、果汁、豆浆、香蕉、鲜桑椹、麦芽糖、海蜇、菜汤、芝麻油、花生油、菜油、黄豆、绿豆、豇豆、豌豆、土豆、白萝卜、菠菜、糙米、粗粮、蔬菜、水果、麦麸、猪或羊血
忌 食	辣椒、生葱、生姜、大蒜、韭菜、狗肉、羊肉、鸡肉、香菜、芹菜、白薯、柿子、炒制的瓜子、酒、咖啡、浓茶、糖、高粱、糯米、莲子、橄榄、香料

老年性白内障

临床表现	年龄多在 50 岁以上，初起可为单眼或双眼视物模糊，逐渐视力减退，乃至失明
常用西药	外用滴眼药：白内停眼药水、卡林-U 眼药水、谷胱甘肽眼药水、昆布眼药水、视明露眼药水、白可明滴眼液、氨肽碘滴眼液；内服药：维生素 C 片、维生素 B 片、维生素 E 片、维生素 B ₂ 片
常用中成药	障眼明片、石斛夜光丸、石斛明目丸、明目地黄丸、障翳散、明目羊肝丸、麝香明目滴眼液、珍珠明目液、杞菊地黄丸
宜 食	莲子、银耳、人参、山药、薏苡仁、枸杞子、桑椹、水果、动物肝、羊肾、猪肾、鸡肝、羊肉、麻雀、蛋、瘦肉、鱼类、蔬菜、黄瓜、西红柿、白菜、洋葱、菠菜、淡豆豉、芹菜、扁豆、红薯、山楂、奶、蜂蜜、糯米、粳米
忌 食	干姜、胡椒、葱、蒜、辣椒、韭菜、肥肉、油炸及香燥食物、烟、酒、高糖

老花眼

临床表现	感觉视近不清，较远处才能看清，以后逐渐地远处也不能看清；可有长时间阅读后眼胀、眼痛伴头痛等症状
常用西药	维生素 C 片、维生素 E 片
常用中成药	杞菊地黄丸
宜 食	富含维生素 A、维生素 E 和维生素 B ₂ 的食品，动物肝脏、牛奶、蛋黄、蟹黄、黑木耳、黄豆、黑芝麻、黑豆、胡萝卜、豆豉、桑椹、枸杞子、蜂蜜、葡萄、柠檬、香蕉、苹果、杏、西红柿等
忌 食	烟、酒和辛辣油腻的食物

老年性耳聋

临床表现	鼓膜正常，中年以后两耳进行性对称感音性耳聋；伴有高音耳鸣；先由 3 000Hz 开始下降，逐渐波及 4 000~6 000Hz 中频，亦可因基底膜破裂而高频音突然丧失；一般谈话中男人声比女人和小儿语言易听懂，纯音测听根据上述四种病理变化，可有平坦、下降等不同感音性耳聋曲线，语言识别率差，有音衰
常用西药	山莨菪碱、桂利嗪（脑益嗪）、倍他司汀、双密达莫（潘生丁）、维生素 B、三磷酸苷（ATP）
常用中成药	耳聋左慈丸、六味地黄丸、杞菊地黄丸、复方丹参片、耳聋丸、通窍耳聋丸
宜 食	宜食温热之物，多食枸杞子、龙眼肉、桑椹子、核桃仁、黑豆、猪肾等
忌 食	雪糕、肥猪肉、肥鸡、肥鸭等冰冻、寒凉、生冷、肥腻助湿生痰之物

心绞痛

临床表现	冠状动脉供血不能满足心肌代谢的需要，引起心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧，即产生心绞痛；疼痛位于胸骨后或左胸前区，每次发作部位相对固定；持续时间3~5分钟；疼痛为钝痛，常有压迫、发闷、紧缩、烧灼等不适感
常用西药	地尔硫革、硝苯地平、单硝酸异山梨酯、硝酸异山梨酯、戊四硝酯、硝酸甘油、普萘洛尔、阿普洛尔、维拉帕米、硫氮革酮、曲美他嗪、卡维地洛
常用中成药	速效救心丸、丹参片、麝香酮片、三七冠心宁、毛冬青片、黄杨宁片、心乐片、地奥心血康、冠心苏合丸、银可络片、毛冬青甲素、丹七片、愈风宁心片
宜食	蔬菜水果、牛奶、奶制品、虾皮、核桃、蒜苗、鲜雪里蕻、瘦肉、鱼类、豆类、豆制品、茄子、洋葱、香菇、木耳、玉米、小米等
忌食	吸烟、饮酒及喝浓茶、咖啡、肥肉、肥鸡、蛋黄等高脂食物

心肌梗死

临床表现	有冠状动脉粥样硬化史，发生血栓形成、动脉内膜下出血或动脉持续性痉挛，使管腔迅速发生持久而完全闭塞，在该处动脉还没有与其他动脉间充分建立侧支循环的情况下，该处动脉血供区严重持久缺血，导致心肌坏死；患者常烦躁不安、出汗、恐惧，或有濒死感，出现胸痛、发热、心动过速、频繁恶心呕吐、呼吸困难、咳嗽、发绀、烦躁等症状
常用西药	阿司匹林、硝苯地平、硝酸甘油、吗啡、可待因、硝酸异山梨酯、尿激酶、链激酶、美托洛尔、阿替洛尔、普萘洛尔、依那普利、雷米普利
常用中成药	麝香保心丸、苏合香丸、生脉注射液、速效救心丸、葛根素注射液、冠心苏合丸
宜食	低盐、低脂、低胆固醇，多食谷物、蔬菜、水果及豆制品、宜食莲心、桂圆、核桃仁、百合、羊血、羊心、鸡汁、鸭汤、海藻、韭菜、洋葱、大蒜、冬瓜子、苹果、大枣、酸枣、乌龙茶、酸奶、蜂蜜、燕麦、荞麦
忌食	动物内脏、蛋黄、脂肪、白酒、咖啡、鲑鱼、黄花鱼、土豆、葱、辣椒、蒜等刺激或壅滞食物，忌食肥肉、腌肉、香肠、咸菜、豆酱、可可、浓茶，忌烟

心律失常

临床表现	心脏搏动失去正常的节律，出现过快、过慢或搏动不整的现象；还伴有心慌、气短、胸闷、心前区不适、气促、呼吸困难、咳嗽、咳粉红色泡沫样痰，不能平卧，双下肢水肿等
常用西药	阿托品、氨茶碱、胆茶碱、普萘洛尔（心得安）、维拉帕米（异搏定）、胺碘酮、利多卡因、苯妥英钠、普罗帕酮（心律平）、洋地黄制剂、奎尼丁、普鲁卡因胺、乙吗噻嗪、阿替洛尔、美托洛尔、艾司洛尔、比索洛尔、索他洛尔
常用中成药	附子理中丸、归脾丸、柏子养心丸、天王补心丹、补中益气丸、生脉饮口服液、复方丹参片、通心络、知柏地黄丸、冠心苏合丸、心脉通、通脉养心丸、朱砂安神丸、扶本增脉冲剂、加味生脉饮、血府逐瘀丸（口服液）、速效救心丸、稳心颗粒
宜食	蔬菜、水果、猪心、蜂蜜、大枣、无花果、核桃仁
忌食	吸烟、饮酒、浓茶、咖啡、动物内脏、动物油、肌肉、蛋黄、螃蟹、鱼子等含高脂肪、高胆固醇食物

心肌病

临床表现	乏力、疲倦、头晕、气短、呼吸困难，右心衰竭的症状表现为肝脏大、下肢水肿；心脏扩大，充血性心力衰竭
常用西药	普萘洛尔、维拉帕米、硝苯地平、硫氮革酮、克朗宁、曲美他嗪（冠脉苏）、胺碘酮
常用中成药	丹参片、丹参滴丸、复方丹参片、通心络胶囊、心舒丹、维奥欣、补阳还五散
宜食	桂圆肉、远志、莲子心、甘草、酸枣仁、粳米、薏苡仁、豆腐、青菜、水果等清淡类食物
忌食	猪油、鸭肉、肥肉、肥鹅等油腻的食物

颈椎病

临床表现	颈椎间盘向后外突出，颈部过伸、咳嗽、喷嚏可使疼痛加重，颈痛、头痛、眩晕、耳鸣、听力下降、记忆力和智力下降
常用西药	硫酸软骨素A、维生素E，止痛、镇痛类药物如吲哚美辛（消炎痛）、阿司匹林、卡达明（炎痛静）、烟酸、血管舒缓素、地巴唑、布洛芬、氯唑沙宗、烟酰胺、贝诺酯（扑炎痛）、泼尼松。有麻木症状的神经根型及脊髓型患者，可选择维生素B ₁ 、维生素B ₁₂ 和三磷酸苷等营养神经的药物辅助治疗

颈椎病

常用中成药

丹参片、骨刺丸、健步虎潜丸、健身全鹿丸、木瓜丸、舒筋活血片、疏风定痛丸、颈复康、颈痛灵、伸筋丹、天麻杜仲丹、大活络丹、养血荣筋丸、颈速灵丸、木瓜酒、史国公药酒；外用药有骨刺消痛液、正骨水、骨刺一帖灵

宜食

豆制品、瘦肉、谷物、海带、紫菜、木耳、水果、蔬菜等营养价值高、富含维生素的食品；尤其新鲜的水果、蔬菜含维生素C多的食品

忌食

辛辣、生冷、坚硬、肥腻之物

类风湿关节炎

临床表现

关节疼痛，红肿，功能障碍，关节畸形；受累关节晨僵、疼痛、压痛、肿胀及活动受限，初呈游走性，以后固定；开始常为对称性多关节炎，但亦有单关节先发病、再波及其他关节者；受累部位以双手、腕、膝、足关节多见，其次为肘、踝、肩、髋等部位

常用西药

非甾体消炎镇痛药如阿司匹林、萘普生、吲哚美辛、布洛芬，来氟米特、硫唑嘌呤、环孢菌素、激素，青霉胺，环磷酰胺，甲氨蝶呤

常用中成药

芪鹿逐痹口服液、祖师麻片、雷公藤多苷片、湿热痹冲剂、风湿寒痛片、金冠片、舒筋活络酒、五加皮酒、麝香丸、昆明山海棠片、附桂骨痛胶囊、风湿马钱片、复方雪莲胶囊、风湿骨痛片、虎力散胶囊、防风丸、石楠散、活血丹、痹苦乃停片、痹隆清安片

宜食

核桃、芝麻、龙眼、大枣、薏苡仁、木瓜、排骨、瘦猪肉、牛骨汤、家禽、甲鱼、大米、绿豆、黑大豆、豆腐、梨、芦根

忌食

辣椒、生姜、桂皮、肥腻食物、海产品、过酸过咸食物、粳米、面粉、花生、白糖、白酒、鸡、鸭、鱼肉、蛋

腰椎间盘突出

临床表现

腰背部疼痛、下肢放射性疼痛、麻木及感觉异常、肌肉瘫痪、间歇性跛行、脊柱姿势改变

常用西药

急性期可采用短期内（三天）给予大剂量（20毫克）地塞米松； β -七叶皂苷钠、吲哚美辛（消炎通）、布洛芬、双氯芬酸钠、阿司匹林

常用中成药

静脉滴注丹参注射液。大活络丹、养血荣筋丸、健步虎潜丸、止痛紫金丸、腰息痛胶囊、腰椎间盘突出丸、木瓜丸、独活寄生丸

宜食

宜以清淡为主，新鲜蔬菜、水果、土豆和豆类食品、牛奶、鸡蛋、瘦肉、鲜鱼、海带、紫菜、薏苡仁、芡实、蛇肉、羊肉、狗肉、木耳、香菇、葛根、芹菜、黄花菜等

忌食

肥肉、虾、蟹、烧鸡、烤鸭等肥腻、燥热、油炸食物；烟、酒

慢性胃炎

临床表现	食欲减退、上腹部不适或隐痛、暖气、反酸、恶心、呕吐等，并呈持续或反复发作
常用西药	胃酸不足者可口服稀盐酸，消化不良者服用胃蛋白酶合剂、多酶片，饱胀、恶心、呕吐者可用甲氧氯普胺（胃复胺）、多潘立酮（吗丁啉），西沙必利可以抗胆汁反流；硫糖铝保护胃黏膜；还可服用西咪替丁、山莨菪碱、胃得乐、酵母片、复方胃舒平、氢氧化铝凝胶、胃舒平、阿托品、溴丙胺太林（普鲁本辛）、颠茄制剂、颠茄片
常用中成药	香砂养胃丸、陈香露猴头菌片、保和丸、越鞠丸、香砂六君子丸、三九胃泰颗粒、丁桂温胃散、开胃理脾丸、仲景胃宁片、虚寒胃痛颗粒、摩罗丹
宜食	藕粉、蔬菜、鸡、肝、瘦肉、海带、苋菜、牛奶、豆制品、豆浆、粥类、果汁、乌梅、酸类食物、面食，瘦肉、禽肉、鱼、鸡蛋、奶类等高蛋白低脂肪食物
忌食	酒、烟、辣椒、胡椒、芥末、洋葱、咖喱粉、丁香、芹菜、竹笋、韭菜、生胡萝卜、韭菜、黄瓜、香菇、葫芦、丝瓜、柚子、香蕉、浓茶、奶油、肥肉、炒米、炒花生、炒蚕豆、绿豆、汽水、咖啡、油煎食物、腌制食物

肝硬化

临床表现	疲劳、消瘦、蜘蛛痣、肝大、质地变硬、上腹饱胀，恶心，纳少，便溏等消化道症状，晚期可见腹水
常用西药	茵三硫（胆维他）、腺苷蛋氨酸（思美泰）、门冬氨酸钾镁、磷甲酸钠、熊去氧胆酸、葡醛内酯（肝泰乐）、甲硫氨基酸、肌苷、齐墩果酸片、葫芦素片、拉米夫定、胸腺肽
常用中成药	大黄廬虫丸、舟车丸、鳖甲煎丸、中满分消丸、健身全鹿丸、活血止痛散、子龙丸、复方鳖甲软肝丸、愈肝片、安络化纤丸
宜食	藕、猪心、猪腰、甲鱼、鲤鱼、鲫鱼、瘦肉、蛋、奶、豆腐、水果、李子、新鲜蔬菜、生菜、茭白、芹菜、苋菜、赤小豆、刀豆、花生衣、香菇、胡萝卜、红枣、葱、蒜、冬瓜、西瓜
忌食	油炸食物，烧烤、刺激性食物，肥腻多脂高盐食物，酒、辣椒、花椒、胡椒、芥末、味精、桂皮、茴香、核桃、杏仁、松花蛋、豆芽、黄豆、豌豆、豇豆、韭菜、蒜苗、菠菜、竹笋、肥肉、牛肉、乌鸡、羊肝、公鸡、猪肝、海鱼、鱿鱼、鲫鱼、虾、蟹、醋，肝昏迷时忌食高蛋白食物、鸡蛋等

脂肪肝

临床表现	轻度患者大多无临床症状，部分患者偶有疲乏感觉，或仅觉近期腹部胀满感。中、重度患者绝大多数有一定的临床症状，主要表现为：疲乏、消化不良，恶心，厌食，腹胀，肝区胀闷，甚或疼痛
常用西药	消胆胺、亚油酸、利肝生片、阿卡明、甲硫氨基酸、肌醇、利肝能片、氯贝特、苯扎贝特、非诺贝特、氯化胆碱、复方胆碱、蛋氨酸、普伐他汀
常用中成药	脂肝乐胶囊、脂肝乐、肝脂平丸、益肾降脂片、通脉降脂胶囊、虎金丸、白金丸、康灵合剂、降脂片、月见草油胶丸、首乌冲剂、绞股蓝总苷片、大黄胶囊、泽泻浸膏片、脉康片
宜食	动物内脏、鱼、瘦肉、啤酒酵母、蔬菜、小麦胚芽、黄豆、水果、坚果、蛋类、奶类（去脂牛奶或酸奶）、燕麦、小米、黑芝麻、黑木耳、海带、发菜
忌食	猪油、肥肉、高糖、鱼子、蟹黄、鸡皮、酒、动物油、煎炸食品、巧克力

高脂血症

临床表现	体内血脂代谢异常、肥胖、动脉粥样硬化、脂肪肝、血黏度增高，出现头晕、胸闷、心悸、纳呆、神疲乏力、失眠健忘、肢体麻木等症状
常用西药	糖酐酶、洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、阿伐他汀、烟酸片、泛硫乙胺（潘特生）、氯贝特、阿昔莫司、普罗布特、弹性酶、多烯康胶丸、 $\Omega-3$ 脂肪酸（脉乐康）
常用中成药	脂可清胶囊、丹田降脂丸、通脉降脂片、脉安冲剂、玉楂冲剂、大蒜精油胶囊、天麻丸、白金降脂丸、冠心苏合丸、当归芦荟丸、防风通圣丸、复方丹参片、绞股蓝总苷胶囊、降脂灵片、血脂康胶囊、荷丹片、血滞通胶囊、通脉降脂片、山楂精降脂片、脂必妥胶囊、蜂蜡素胶囊
宜食	瘦肉、鱼、鲍鱼、鲫鱼、海蜇、海藻、海带、乌贼、蔬菜、芹菜、笋、香菇、黄豆、洋葱、大蒜、木耳、枸杞子、桑椹、黑枣、紫菜、鸡蛋、豆制品、豆腐、绿豆、水果、山楂、茶叶、牛奶、白糖、粗粮、玉米、粳米、苡米
忌食	蛋黄、肥肉、含糖高的食品、动物油、动物内脏、猪脑、猪肝、牛肉、松花蛋、鳗鱼、蟹黄、猪腰、鱼子、对虾、奶油、鱼肝油、牛肉、白糖、花生、浓茶、酒、咖啡，少食豆油、玉米油

消化性溃疡

临床表现	胃脘疼痛，隐痛、灼痛和钝痛，疼痛有规律性，与饮食关系密切，有时无疼痛而仅有上腹部不适或嘈杂，常伴有反酸、暖气、口水增多等
常用西药	枸橼酸铋钾、胶体果胶铋、复方铝酸铋、法莫替丁、奥美拉唑、碳酸氢钠、氢氧化铝、胃舒平、胃得乐、颠茄片、溴丙胺太林（普鲁本辛）、西咪替丁（甲氰咪胍）、雷尼替丁（呋喃硝胺）、丙谷胺、兰索拉唑、泮托拉唑、雷贝拉唑、多沙拉唑、柳氮磺吡啶、替普瑞酮
常用中成药	健胃愈疡片、胃乃安胶囊、胃可宁、安胃片、陇马陆胃药、陈香白露片、安胃疡、海洋胃药、黄腐酸钠口服液、紫地宁血散、健胃片、舒肝调气丸、溃疡宁胶囊、阴虚胃痛冲剂、参梅养胃冲剂、虚寒胃痛冲剂、丁蔻理中丸、百宝丹、云南白药胶囊、赛霉胶囊、气滞胃痛冲剂、四连散、虚气拈痛丸、乌贝散、香砂六君丸、理中丸、黄芪健中丸
宜食	藕粉、马铃薯汁、高蛋白食物、高维生素食物、猪肝、鸡血、瘦肉、豆浆、牛奶、奶油、蜂蜜、花生油、花生米、米粥、软面、糯米、嫩肉、鸡蛋、苏打饼干、细粮
忌食	干辣椒、咖喱粉、粗食、杂豆类及硬果类、竹笋、芹菜、韭菜、豆芽菜、生萝卜、胡萝卜、菠萝、草莓、山楂、咖啡、浓茶、汽水、酒、烟、油炸食物

脑出血

临床表现	脑血管非外伤性的破裂，血液进入脑实质内而发生的一种急性疾病，临床表现为突然剧烈头痛之后频频呕吐，深昏迷，鼾声呼吸、面色潮红、血压升高、大小便失禁、偏瘫等
常用西药	葡萄糖加维生素C、维生素B ₆ 静脉注射，20%甘露醇静脉滴注、浓缩血清蛋白静脉注射
常用中成药	安宫牛黄丸、清开灵注射液、苏合香丸、至宝丹、大活络丹、水蛭注射液、丹参注射液
宜食	鱼汤、鸡汤、骨头汤、牛奶、豆浆、蔬菜、水果、瘦肉、鱼、蛋类等营养丰富、易于消化、富含纤维素的食物
忌食	烟、酒、肥肉、蛋黄等油腻性、刺激性食物

胆石症

临床表现	平时大多无症状，或仅表现为一般的消化不良症状。发作严重时有剧烈绞痛，大多在餐后或进食油腻食物数小时后发作，疼痛多在中上腹或右上腹，为持续性疼痛，阵发性加剧，常伴有面色苍白、大汗淋漓、恶心呕吐、畏寒发热及黄疸
常用西药	硝酸甘油、阿托品、哌替啶、阿法罗定、氨苄西林、青霉素

胆石症

常用中成药

胆石通胶囊、胆石清片、胆乐胶囊、利胆排石颗粒

宜食

高蛋白、高维生素、低脂肪、低胆固醇、莲藕、瘦肉、鸡肉、酸奶、鸡蛋、豆制品、新鲜蔬菜、白菜、马铃薯、豇豆、胡萝卜、莴苣、橘子、苹果、西瓜、梨、荸荠、蜂蜜、白糖、米粉、薏米

忌食

高脂肪、高胆固醇食物，刺激性食物，油炸、产气食物，动物内脏、猪肝、蟹、蚌、蛋黄、酸菜、萝卜、酒、烟、醋、胡椒、花椒、咖喱、咖啡、浓茶、山楂、杨梅、柠檬、高糖食品、冰激凌、牛奶、精米、精面

癫痫

临床表现

先有头昏、精神错乱、视听嗅觉障碍，约2秒钟后，突然尖叫一声，意识丧失，全身肌肉强直性收缩，呼吸暂停，两眼上翻，咬牙握拳，下肢伸直，口吐白沫等。清醒后对发作过程无记忆，感头痛、疲乏

常用西药

苯妥英钠、卡马西平、苯巴比妥（鲁米那）、丙戊酸钠、乙琥胺、氯硝西洋、扑米酮

常用中成药

羊痫风药、礞石滚痰丸、脑赛通、医痫丸、癫痫宁片、青阳参片、桂芍镇痫片、脑得生丸、滋补肝肾丸、左归丸、补脑丸、六君子丸

宜食

山药、粳米、山萸肉、枸杞子、鲜竹沥、羊脑、红枣、薏苡仁、扁豆、豆腐等清淡食物，鱼、牛奶、豆类、核桃、猪肉、牛肉、虾、新鲜蔬菜、水果

忌食

烟、酒、辣椒、花椒、洋葱、姜、萝卜、茴香等辛辣刺激食物

肺结核

临床表现

疲乏、消瘦、食欲不振、午后发热、夜间盗汗、咳嗽或咯血

常用西药

异烟肼、利福平、乙胺丁醇、链霉素、对氨基水杨酸，泼尼松

常用中成药

复方抗结核片、贝母二冬膏、玉露保肺丸、养阴清肺膏、贝母梨膏、白花膏、羊胆丸、罗汉果玉竹冲剂、金贞麦味地黄丸、补金片、麦味地黄丸，人参固本丸、天麻王浆、百部丸

宜食

牛奶、鸡蛋、鸭蛋、鸡、鸭、猪肺、瘦猪肉、牛肉、鱼肉、鱼肝油、海参、鳗鱼、黑鱼、蟹、淡菜、紫菜、青菜、豆制品、花生、芝麻、核桃、山药、百合、梨、荸荠、西红柿、莲子、藕、绿豆、黑木耳

忌食

辣椒、胡椒、芥末、生姜、洋葱、韭菜、羊肉、狗肉、猪头肉、肥肉、公鸡、鱼、虾、蟹、人参、熟地黄、白木耳、川贝、麦冬、五味子、山茱萸、毛笋、黄瓜、丝瓜、苦瓜、菠菜、樱桃、西瓜、柑、大枣、酒、咖啡、浓茶、含碳酸饮料、咸食

肩关节周围炎（肩周炎）

临床表现	病情发展缓慢，常有慢性劳损病史。最初肩部疼痛，为阵发或持续，严重者稍一触碰即疼痛难忍；或夜不成眠，或半夜痛醒；肩关节活动范围缩小，后期肿痛减轻，活动障碍反而逐渐加重，肩关节外展、外旋、后伸功能受限，被动持续外展，肩部随之高耸。严重者肩臂部肌肉萎缩、尤以三角肌为明显，疼痛较重，外展及内旋、外旋均受明显影响。
常用西药	阿司匹林、吲哚美辛、布洛芬、贝诺酯、泼尼松
常用中成药	木瓜丸、小活络丹、大活络丹、舒筋活络丸、昆明山海棠片、风湿寒痛片、风痛安胶囊、疏风定痛丸（外敷：关节止痛膏、狗皮膏、麝香虎骨膏）；外用膏药：肩贴灵、肩凝膏、消散膏、五枝膏；药敷疗法：肩周散、川乌散、吴蕙盐散
宜 食	骨头汤、豆制品、瘦肉、木耳、海带
忌 食	油腻、生冷、肥厚、辛辣之品

前列腺炎

临床表现	主要为尿频、尿痛、尿不尽感、疼痛常放射至阴茎头及会阴部。便后或尿后有白色分泌物自尿道口排出，常有辜丸、精囊、会阴、腰骶部疼痛，性功能障碍、早泄、勃起功能障碍及神经衰弱等。急性前列腺炎一般起病较快，常伴怕冷、恶心、呕吐，有时肉眼可见血尿。慢性前列腺炎的表现是反复发作，十分痛苦，甚至有患者继发头晕、头痛、失眠、脾气改变等
常用西药	增效联磺片、氧氟沙星、安灭菌、阿奇霉素、环丙沙星、左氧氟沙星、头孢曲松钠、青霉素、氨苄西林、米诺环素、多西环素（强力霉素）、特拉唑嗪（高特灵）、哌唑嗪、坦洛新（哈乐）
常用中成药	五淋化石胶囊、鱼鳔丸、金樱首乌汁、归羊冲剂、男康片、前列通胶囊、前列回春胶囊、野菊花栓
宜 食	芹菜、栗子、乌鸡、海马、猪瘦肉、白兰花、萝卜、蜂蜜、葡萄、藕、苹果、绿豆芽、鲜莴苣、丝瓜、黄瓜、荸荠
忌 食	烟、酒、大葱、生蒜、辣椒、胡椒、咖啡及辛辣等刺激食物