

一病一良方，吃好不吃药

Wang Huan hua

王焕华

怎样吃 最健康

How to eat
the most healthy

王焕华 倪慧珠 编著

附赠

食物营养成分
速查挂图

江苏科学技术出版社 | 凤凰文轩

汉竹 ● 健康爱家系列

王焕华 怎样吃 最健康

王焕华 倪慧珠 编著 汉竹 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹

出版编目 (CIP) 数据

王焕华 怎样吃最健康 / 王焕华等编著. —南京:江苏科学技术出版社,
2012.10

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-9919-4

I. ①王… II. ①王… III. ①慢性病—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 180531 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

王焕华 怎样吃最健康

编 著	王焕华 倪慧珠
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	张小平 沈燕燕 刘玉锋
编 辑 助 理	孔 敏 尤竞爽 邓子娟
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

集 团 地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

集 团 网 址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12

印 张 16

字 数 120 千字

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5345-9919-4

定 价 39.80 元 (附赠食物营养成分速查挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第一章 食疗不愈, 然后命药	11
食物的自然属性	12
• 食物有四性——寒、热、温、凉	12
• 中医分五味——酸、苦、甘、辛、咸	13
• 调五脏怎么吃	14
• 常见疾病的忌口	15
• 食物巧搭配更健康	16
封锁“病从口入”关	17
• 三“喝”——喝粥、喝汤、喝豆浆	17
• 两“少”——少蛋少脑	18
• 两“无”——无饥无饱	19
• 一“通”——通便排毒	20
• 三句警示语——忌膏粱厚味、晚饭过饱、烧酒一小杯	21

第二章 吃对食物不生病 23

01. 高血压	24	07. 失眠	48
• 宜吃: 苹果、香蕉、梨等	24	• 宜吃: 桂圆肉、灵芝、莲子心等	48
• 忌吃: 鸡肉、鸡蛋黄、肥猪肉等	26	• 忌吃: 茶叶、咖啡等	49
02. 高脂血症	28	08. 健忘	50
• 宜吃: 玉米、燕麦、芹菜等	28	• 宜吃: 黄鳝、鸡蛋、大豆等	50
• 忌吃: 肥猪肉、猪肾、虾等	30	• 忌吃: 大葱、香菜等	51
03. 冠心病	32	09. 眩晕	52
• 宜吃: 玉米、洋葱、红薯等	32	• 宜吃: 牛肉、荷叶、荸荠等	52
• 忌吃: 白酒、肥肉、啤酒等	34	• 忌吃: 芥菜、大枣、荔枝等	53
04. 糖尿病	36	10. 慢性支气管炎	54
• 宜吃: 丝瓜、冬瓜、南瓜等	36	• 宜吃: 花生、金橘、橘皮等	54
• 忌吃: 梨、芋头、红薯等	38	• 忌吃: 枇杷、柿子、竹笋等	56
05. 痛风	40	11. 支气管哮喘	58
• 宜吃: 芹菜、花菜、黄瓜等	40	• 宜吃: 花生、核桃仁、白果等	58
• 忌吃: 胡椒、桂皮、杏等	42	• 忌吃: 带鱼、枇杷、甘蔗等	60
06. 神经衰弱	44	12. 支气管扩张	62
• 宜吃: 小麦、玉米、芝麻等	44	• 宜吃: 山药、枇杷、竹笋等	62
• 忌吃: 茶叶、咖啡、烟草等	46	• 忌吃: 羊肉、白酒、桂皮等	63

13. 矽肺	64	20. 低血压	92
• 宜吃：冬瓜、萝卜、木耳等	64	• 宜吃：牛肉、羊肉、肉苁蓉等	92
• 忌吃：胡椒、砂仁、杏等	66	• 忌吃：薄荷、萝卜叶等	93
14. 慢性胃炎与溃疡病	68	21. 慢性心功能不全	94
• 宜吃：羊肉、生姜、鲫鱼等	68	• 宜吃：红小豆、玉米、燕麦等	94
• 忌吃：豆腐、茭白、甜瓜等	70	• 忌吃：大蒜、柿子等	95
15. 慢性腹泻	72	22. 慢性贫血	96
• 宜吃：粳米、白扁豆、荔枝等	72	• 宜吃：牛肉、乌贼鱼、海参等	96
• 忌吃：柿子、香蕉、苦瓜等	74	• 忌吃：萝卜叶、大蒜、荸荠等	98
16. 慢性痢疾	76	23. 慢性血小板减少性紫癜	100
• 宜吃：荞麦、白扁豆、茶叶等	76	• 宜吃：阿胶、木耳、海参等	100
• 忌吃：鹅肉、甜瓜、柿子等	78	• 忌吃：胡椒、韭菜、桂皮等	101
17. 慢性便秘	80	24. 肺结核	102
• 宜吃：核桃仁、红薯、芋头等	80	• 宜吃：大蒜、花生、芝麻等	102
• 忌吃：豇豆、芡实、莲子等	82	• 忌吃：桂皮、辣椒、花椒等	104
18. 痔疮	84	25. 肺气肿与肺心病	106
• 宜吃：蛤蜊、泥鳅、杨桃等	84	• 宜吃：灵芝、海马、白果等	106
• 忌吃：胡椒、芥菜、白酒等	86	• 忌吃：山楂、萝卜等	107
19. 心律失常	88		
• 宜吃：大枣、莲子、小麦等	88		
• 忌吃：茶叶、蚌肉、柿子等	90		

26. 慢性胆囊炎与胆结石	108	32. 甲状腺机能亢进症	124
• 宜吃：萝卜、茭白、杨梅等	108	• 宜吃：菠菜、土豆、冬瓜等	124
• 忌吃：胡椒、羊肉等	109	• 忌吃：桂皮、鹅肉等	125
27. 慢性肝炎与肝硬化	110	33. 单纯性甲状腺肿	126
• 宜吃：大枣、番茄、葡萄等	110	• 宜吃：海带、海藻、海虾等	126
• 忌吃：猪肥肉、胡椒、竹笋等	112	• 忌吃：西兰花、芥菜等	127
28. 脂肪肝	114	34. 单纯性肥胖症	128
• 宜吃：玉米、芹菜、冬瓜等	114	• 宜吃：冬瓜、黄瓜、萝卜等	128
• 忌吃：大枣等	115	• 忌吃：鸡肉等	129
29. 慢性肾炎和肾病综合征	116	35. 干燥综合征	130
• 宜吃：蚕豆、红小豆、黑大豆等	116	• 宜吃：猪肉、银耳、沙参等	130
• 忌吃：竹笋、鹅肉、黄鱼等	118	• 忌吃：胡椒、生姜等	131
30. 泌尿系结石	120	36. 癌症	132
• 宜吃：葡萄、冬瓜、红小豆等	120	• 宜吃：大蒜、土豆、苹果等	132
• 忌吃：菠菜等	121	• 忌吃：虾、猪头肉等	133
31. 慢性尿路感染	122	37. 皮炎湿疹	134
• 宜吃：芹菜、猕猴桃、绿豆等	122	• 宜吃：红小豆、冬瓜、丝瓜等	134
• 忌吃：木瓜等	123	• 忌吃：鲢鱼等	135

第三章 吃出一家人的健康 137

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 38. 老年人与老年病症 138 | 44. 小儿疳积 152 |
| • 宜吃：黑芝麻、羊肉、燕麦等 138 | • 宜吃：糯米、锅巴、白扁豆等 152 |
| 39. 老年骨质疏松症 140 | • 忌吃：栗子、羊肉等 153 |
| • 宜吃：黑芝麻、葡萄、莲子等 140 | 45. 小儿遗尿 154 |
| • 忌吃：菠菜、香烟、咖啡等 142 | • 宜吃：芡实、海马、栗子等 154 |
| 40. 老年性痴呆 144 | • 忌吃：绿豆、西瓜等 155 |
| • 宜吃：黑芝麻、红薯、花生等 144 | 46. 儿童多动症 156 |
| • 忌吃：大葱、香菜等 145 | • 宜吃：柏子仁、玉米、莲子等 156 |
| 41. 老年前列腺肥大症 146 | • 忌吃：茶叶、咖啡等 157 |
| • 宜吃：栗子、鸡肉、山药等 146 | 47. 慢性带下病 158 |
| • 忌吃：玉米须、西瓜、冬瓜等 147 | • 宜吃：猪肚、豇豆、山药等 158 |
| 42. 婴儿期与幼儿期 148 | • 忌吃：桂皮等 159 |
| • 宜吃：苹果、葡萄、猪肉等 148 | 48. 月经期与月经不调 160 |
| 43. 小儿夏季热 150 | • 宜吃：荠菜、阿胶、海参等 160 |
| • 宜吃：西瓜、丝瓜、冬瓜等 150 | • 忌吃：柿子等 161 |
| • 忌吃：桂皮、胡椒等 151 | |

49. 怀孕期与妊娠病症	162
• 宜吃：紫苏叶、萝卜、冬瓜等	162
50. 产褥期和产后病症	164
• 宜吃：鸡肉、鸡蛋、山楂等	164
51. 哺乳期与乳汁缺乏	166
• 宜吃：猪蹄、黑芝麻、鲫鱼等	166
52. 女性更年期综合征	168
• 宜吃：银耳、莲子、桑葚等	168
• 忌吃：桂皮等	169
53. 阳痿与性欲减退	170
• 宜吃：虾、花椒、韭菜等	170
• 忌吃：芝麻等	171
54. 遗精与早泄	172
• 宜吃：山药、核桃仁、豇豆等	172
• 忌吃：虾等	173
55. 男性更年期综合征	174
• 宜吃：山药、黑芝麻、枸杞子等	174
• 忌吃：蛤蚧等	175

第四章 不同体质的人吃出健康 ... 177

测一测你是哪种体质	178
56. 气虚体质	179
• 宜吃：牛肉、鸡肉、大枣等	179
57. 血虚体质	180
• 宜吃：牛肉、羊肉、阿胶等	180
58. 阴虚体质	181
• 宜吃：鸭肉、猪肉、鸡蛋等	181
59. 阳虚体质	182
• 宜吃：羊肉、干姜、茴香等	182
60. 脾虚体质	183
• 宜吃：糯米、粳米、红薯等	183
61. 肾虚体质	184
• 宜吃：黑芝麻、猪肾、桑葚等	184
62. 肺虚体质	185
• 宜吃：银耳、花生、西米等	185

附录 常见食材性味归经速查表 186

汉竹 ● 健康爱家系列

王焕华 怎样吃 最健康

王焕华 倪慧珠 编著 汉竹 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹





前言

餐桌上的食物，随时影响着你的健康。正如汉代医圣张仲景所说：“饮食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾。”明代养生家贾铭也指出：“不知物性有相宜相忌，杂然丛进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”那么，到底该怎么吃才能吃得健康呢？本书作者王焕华总结前人经验，结合自己四十多年从医实践，从食物的性味、归经，人的不同体质以及各种疾病的饮食宜忌入手，教你怎样吃最健康。

本书一共介绍了 300 多种食材，50 余种常见疾病的饮食调养方法，每一种病症都列举了多种宜吃和忌吃的食物，并给出了切实可行的饮食建议，指导读者在日常生活中通过食物对自身疾病进行有效防治。另外，全书还针对婴幼儿、老人、成年男性、成年女性等不同人群的不同特点，指导读者在没有生病的情况下进行健康调养，预防疾病的发生。不管是治病、防病，还是调养身体，强壮体质，本书都会给你满意的答案。

目录

第一章 食疗不愈, 然后命药	11
食物的自然属性	12
• 食物有四性——寒、热、温、凉	12
• 中医分五味——酸、苦、甘、辛、咸	13
• 调五脏怎么吃	14
• 常见疾病的忌口	15
• 食物巧搭配更健康	16
封锁“病从口入”关	17
• 三“喝”——喝粥、喝汤、喝豆浆	17
• 两“少”——少蛋少脑	18
• 两“无”——无饥无饱	19
• 一“通”——通便排毒	20
• 三句警示语——忌膏粱厚味、晚饭过饱、烧酒一小杯	21

第二章 吃对食物不生病 23

01. 高血压	24	07. 失眠	48
• 宜吃：苹果、香蕉、梨等	24	• 宜吃：桂圆肉、灵芝、莲子心等	48
• 忌吃：鸡肉、鸡蛋黄、肥猪肉等	26	• 忌吃：茶叶、咖啡等	49
02. 高脂血症	28	08. 健忘	50
• 宜吃：玉米、燕麦、芹菜等	28	• 宜吃：黄鳝、鸡蛋、大豆等	50
• 忌吃：肥猪肉、猪肾、虾等	30	• 忌吃：大葱、香菜等	51
03. 冠心病	32	09. 眩晕	52
• 宜吃：玉米、洋葱、红薯等	32	• 宜吃：牛肉、荷叶、荸荠等	52
• 忌吃：白酒、肥肉、啤酒等	34	• 忌吃：芥菜、大枣、荔枝等	53
04. 糖尿病	36	10. 慢性支气管炎	54
• 宜吃：丝瓜、冬瓜、南瓜等	36	• 宜吃：花生、金橘、橘皮等	54
• 忌吃：梨、芋头、红薯等	38	• 忌吃：枇杷、柿子、竹笋等	56
05. 痛风	40	11. 支气管哮喘	58
• 宜吃：芹菜、花菜、黄瓜等	40	• 宜吃：花生、核桃仁、白果等	58
• 忌吃：胡椒、桂皮、杏等	42	• 忌吃：带鱼、枇杷、甘蔗等	60
06. 神经衰弱	44	12. 支气管扩张	62
• 宜吃：小麦、玉米、芝麻等	44	• 宜吃：山药、枇杷、竹笋等	62
• 忌吃：茶叶、咖啡、烟草等	46	• 忌吃：羊肉、白酒、桂皮等	63

13. 矽肺	64	20. 低血压	92
• 宜吃：冬瓜、萝卜、木耳等	64	• 宜吃：牛肉、羊肉、肉苁蓉等	92
• 忌吃：胡椒、砂仁、杏等	66	• 忌吃：薄荷、萝卜叶等	93
14. 慢性胃炎与溃疡病	68	21. 慢性心功能不全	94
• 宜吃：羊肉、生姜、鲫鱼等	68	• 宜吃：红小豆、玉米、燕麦等	94
• 忌吃：豆腐、茭白、甜瓜等	70	• 忌吃：大蒜、柿子等	95
15. 慢性腹泻	72	22. 慢性贫血	96
• 宜吃：粳米、白扁豆、荔枝等	72	• 宜吃：牛肉、乌贼鱼、海参等	96
• 忌吃：柿子、香蕉、苦瓜等	74	• 忌吃：萝卜叶、大蒜、荸荠等	98
16. 慢性痢疾	76	23. 慢性血小板减少性紫癜	100
• 宜吃：荞麦、白扁豆、茶叶等	76	• 宜吃：阿胶、木耳、海参等	100
• 忌吃：鹅肉、甜瓜、柿子等	78	• 忌吃：胡椒、韭菜、桂皮等	101
17. 慢性便秘	80	24. 肺结核	102
• 宜吃：核桃仁、红薯、芋头等	80	• 宜吃：大蒜、花生、芝麻等	102
• 忌吃：豇豆、芡实、莲子等	82	• 忌吃：桂皮、辣椒、花椒等	104
18. 痔疮	84	25. 肺气肿与肺心病	106
• 宜吃：蛤蜊、泥鳅、杨桃等	84	• 宜吃：灵芝、海马、白果等	106
• 忌吃：胡椒、芥菜、白酒等	86	• 忌吃：山楂、萝卜等	107
19. 心律失常	88		
• 宜吃：大枣、莲子、小麦等	88		
• 忌吃：茶叶、蚌肉、柿子等	90		

26. 慢性胆囊炎与胆结石	108	32. 甲状腺机能亢进症	124
• 宜吃: 萝卜、茭白、杨梅等	108	• 宜吃: 菠菜、土豆、冬瓜等	124
• 忌吃: 胡椒、羊肉等	109	• 忌吃: 桂皮、鹅肉等	125
27. 慢性肝炎与肝硬化	110	33. 单纯性甲状腺肿	126
• 宜吃: 大枣、番茄、葡萄等	110	• 宜吃: 海带、海藻、海虾等	126
• 忌吃: 猪肥肉、胡椒、竹笋等	112	• 忌吃: 西兰花、芥菜等	127
28. 脂肪肝	114	34. 单纯性肥胖症	128
• 宜吃: 玉米、芹菜、冬瓜等	114	• 宜吃: 冬瓜、黄瓜、萝卜等	128
• 忌吃: 大枣等	115	• 忌吃: 鸡肉等	129
29. 慢性肾炎和肾病综合征	116	35. 干燥综合征	130
• 宜吃: 蚕豆、红小豆、黑大豆等	116	• 宜吃: 猪肉、银耳、沙参等	130
• 忌吃: 竹笋、鹅肉、黄鱼等	118	• 忌吃: 胡椒、生姜等	131
30. 泌尿系结石	120	36. 癌症	132
• 宜吃: 葡萄、冬瓜、红小豆等	120	• 宜吃: 大蒜、土豆、苹果等	132
• 忌吃: 菠菜等	121	• 忌吃: 虾、猪头肉等	133
31. 慢性尿路感染	122	37. 皮炎湿疹	134
• 宜吃: 芹菜、猕猴桃、绿豆等	122	• 宜吃: 红小豆、冬瓜、丝瓜等	134
• 忌吃: 木瓜等	123	• 忌吃: 鲢鱼等	135

第三章 吃出一家人的健康 137

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 38. 老年人与老年病症 138 | 44. 小儿疳积 152 |
| • 宜吃：黑芝麻、羊肉、燕麦等 138 | • 宜吃：糯米、锅巴、白扁豆等 152 |
| 39. 老年骨质疏松症 140 | • 忌吃：栗子、羊肉等 153 |
| • 宜吃：黑芝麻、葡萄、莲子等 140 | 45. 小儿遗尿 154 |
| • 忌吃：菠菜、香烟、咖啡等 142 | • 宜吃：芡实、海马、栗子等 154 |
| 40. 老年性痴呆 144 | • 忌吃：绿豆、西瓜等 155 |
| • 宜吃：黑芝麻、红薯、花生等 144 | 46. 儿童多动症 156 |
| • 忌吃：大葱、香菜等 145 | • 宜吃：柏子仁、玉米、莲子等 156 |
| 41. 老年前列腺肥大症 146 | • 忌吃：茶叶、咖啡等 157 |
| • 宜吃：栗子、鸡肉、山药等 146 | 47. 慢性带下病 158 |
| • 忌吃：玉米须、西瓜、冬瓜等 147 | • 宜吃：猪肚、豇豆、山药等 158 |
| 42. 婴儿期与幼儿期 148 | • 忌吃：桂皮等 159 |
| • 宜吃：苹果、葡萄、猪肉等 148 | 48. 月经期与月经不调 160 |
| 43. 小儿夏季热 150 | • 宜吃：芥菜、阿胶、海参等 160 |
| • 宜吃：西瓜、丝瓜、冬瓜等 150 | • 忌吃：柿子等 161 |
| • 忌吃：桂皮、胡椒等 151 | |