

据统计，中国居民有近三成患有甲状腺疾病，比糖尿病患者还多。



总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震

甲状腺疾病 中医食疗方

● 15种患病人数最多的甲状腺疾病

● 196种预防甲状腺疾病的食材

● 58种居家中医疗法

● 帮您全方位预防、调养甲状腺疾病





甲状腺疾病 中医食养方

总策划 杨建峰
主 编 柴瑞霞



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

甲状腺疾病中医食养方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5001-0

I. ①甲… II. ①柴… III. ①甲状腺疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045243号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014015

图书代码: D14022-101

甲状腺疾病中医食养方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5001-0

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-54

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



甲状腺疾病 中医食养方

总策划 杨建峰
主 编 柴瑞霞



 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

甲状腺疾病中医食养方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5001-0

I. ①甲… II. ①柴… III. ①甲状腺疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第045243号

国际互联网(Internet)地址:

http://www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014015

图书代码: D14022-101

甲状腺疾病中医食养方

柴瑞震主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京新华印刷有限公司

总策划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设计  松雪图文 王进

经销 各地新华书店

开本 787mm × 1092mm 1/16

字数 260千字

印张 16

版次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5001-0

定价 28.80元(平装)

赣版权登字-03-2014-54

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



Contents 目录



Part 1

被严重忽略的甲状腺疾病

什么是甲状腺

甲状腺的定义及位置..... 014

甲状腺的功能

促进生长发育..... 015

促进代谢作用..... 015

提高中枢神经系统的兴奋性..... 015

什么是甲状腺疾病

单纯性甲状腺肿..... 016

甲状腺功能亢进症..... 016

甲状腺功能减退症..... 016

甲状腺炎..... 017

结节性甲状腺肿..... 017

甲状腺肿瘤..... 017

引起甲状腺疾病的原因..... 018

甲状腺功能减退症给女性群体带来的影响

甲状腺功能减退症对女性自身的影响..... 019

甲状腺功能减退症对女性生育产生的影响..... 019

甲状腺功能减退症对下一代产生的影响..... 019

甲状腺疾病的危害

影响机体代谢..... 020

遗传性..... 020

导致矮小症..... 020

导致不孕不育..... 021

压迫食道、气管..... 021

影响形象，打击自信心..... 021

引起并发症..... 021

终身需要药物维持..... 021

甲状腺疾病的预防

保持身心愉快..... 022

预防摄碘过多或过少..... 022

远离有害化学物质..... 022

避免过度劳累..... 023

养成健康的饮食习惯..... 023

忌服某些药物..... 023

甲状腺疾病的高危人群

家族性甲状腺疾病者..... 024

女性群体..... 024

缺碘、多碘者..... 024

精神压力大的人群..... 024





Part 2

甲状腺功能亢进症与甲状腺功能减退症

甲状腺功能亢进症

甲状腺功能亢进症患者宜食高糖低碘

食物.....028

高筋面粉.....028

糙米.....028

小米.....029

红薯.....029

土豆.....030

甘蔗.....030

红枣.....031

荞麦.....031

甲状腺功能亢进症患者宜食高蛋白质低

碘食物.....032

青豆.....032

姬松茸.....032

腰果.....033

兔肉.....033

猪肚.....034

猪腰.....034

蚕豆.....035

泥鳅.....035

甲状腺功能亢进症患者宜食高脂肪低碘

食物.....036

花生.....036

芝麻.....036

鸭肉.....037

素鸡.....037

椰子.....038

葵花子.....038

白巧克力.....039

榛子.....039

甲状腺功能亢进症患者宜食高维生素E

低碘食物.....040

金针菇.....040

糯米.....040

甲状腺功能亢进症患者宜食高B族维生

素低碘食物.....041

扁豆.....041

奶酪.....041

黑米.....042

大米.....042

鸡肝.....043

猪瘦肉.....043

甲状腺功能亢进症患者禁食食物.....044

碘盐.....044

海带.....044

紫菜.....044

人参.....044

狗肉.....045

带鱼.....045

鹅肉.....045

猪油.....045

甲状腺功能亢进症患者居家中医疗法

.....046

可以经常按摩天突穴.....046

可以经常按摩颊车穴.....046

可以经常按摩风池穴.....047

可以经常按摩内关穴.....047

甲状腺功能减退症

甲状腺功能减退症患者宜食高蛋白质高

碘食物.....050

莲子.....050

鲤鱼.....050

松子.....051

黄豆.....051



鹌鹑蛋.....	052
豆腐.....	052
带鱼.....	053
鸡蛋.....	053
杏仁.....	054
金枪鱼.....	054
虾米.....	055
腐竹.....	055
鸽子肉.....	056
鸭蛋.....	056
平鱼.....	057
小黄鱼.....	057
甲状腺功能减退症患者宜食高维生素C 高碘食物.....	058
胡萝卜.....	058
橘子.....	058
小白菜.....	059
菠菜.....	059
柿子.....	060
榴莲.....	060
甲状腺功能减退症患者宜食高B族维生 素高碘食物.....	061
核桃.....	061

蛤蜊.....	061
叉烧.....	062
牛奶.....	062
鸡肉.....	063
牛肉.....	063
甲状腺功能减退症患者宜食高维生素E 高碘食物.....	064
核桃.....	064
皮蛋.....	064
甲状腺功能减退症患者禁食食物.....	065
包菜.....	065
油菜.....	065
开心果.....	065
奶油.....	065
牛油.....	066
火腿.....	066
羊肉.....	066
咖啡.....	066
甲状腺功能减退症患者居家中医疗法.....	067
经常饮用柚子茶.....	067
经常饮用川芎乌龙茶.....	067
经常饮用白芍茶.....	068
经常饮用浮小麦黑豆茶.....	068



Part 3

甲状腺肿

单纯性甲状腺肿

单纯性甲状腺肿患者宜食高蛋白质高碘 食物.....	072
海参.....	072
虾米.....	072
黄鱼.....	073
黑鱼.....	073
鸽子肉.....	074
鲢鱼.....	074

杏仁.....	075
鱼肚.....	075
莲子.....	076
猪血.....	076
单纯性甲状腺肿患者宜食高热量高碘 食物.....	077
海蜇.....	077
豆腐干.....	077
茶树菇.....	078



沙丁鱼.....	078
红豆.....	079
平鱼.....	079
海蜇皮.....	080
皮蛋.....	080
带鱼.....	081
腐竹.....	081
单纯性甲状腺肿患者禁食食物.....	082
包菜.....	082
木薯.....	082
白萝卜.....	082
黄豆.....	082
豌豆.....	083
土豆.....	083
花生.....	083
芥菜.....	083
单纯性甲状腺肿患者居家中医疗法.....	084
经常饮用竹叶茅根饮.....	084
经常饮用薏米黄芩酒.....	084
可以经常按揉肝俞穴.....	085
可以经常按揉天容穴.....	085
碘缺乏病	
碘缺乏病患者宜食高碘食物.....	087
海参.....	087
海带.....	087
淡菜.....	088
海蜇.....	088
虾皮.....	089
叉烧.....	089
豆腐干.....	090
牛肉.....	090
菠菜.....	091
羊肝.....	091
鸽子肉.....	092
金枪鱼.....	092
墨鱼.....	093

松子.....	093
鸡肉.....	094
南瓜子.....	094
核桃.....	095
小白菜.....	095
黄豆.....	096
羊肉.....	096
平鱼.....	097
豆腐.....	097
碘缺乏病患者禁食食物.....	098
豆浆.....	098
蕨菜.....	098
紫甘蓝.....	098
菜心.....	098
洋葱.....	099
茶叶蛋.....	099
韭菜.....	099
红豆.....	099
碘缺乏病患者居家中医疗法.....	100
经常饮用防风苦参饮.....	100
经常饮用山丹花清凉茶.....	100
经常饮用红花茶.....	101
长期饮用夏枯草菊花茶.....	101
结节性甲状腺肿	
结节性甲状腺肿患者宜食高矿物质低碘食物.....	103
银耳.....	103
扁豆.....	103
口蘑.....	104
鲛鱼.....	104
兔肉.....	105
鳗鱼.....	105
结节性甲状腺肿患者宜食高维生素A低碘食物.....	106
肉桂.....	106
鸡肝.....	106



结节性甲状腺肿患者宜食高维生素C低碘食物.....107

蕨菜.....	107
毛豆.....	107

结节性甲状腺肿患者宜食高B族维生素低碘食物.....108

枸杞.....	108
乌梅.....	108
陈皮.....	109
青豆.....	109
花生.....	110
鱿鱼.....	110

结节性甲状腺肿患者宜食高蛋白低碘食物.....111

猪心.....	111
猪蹄.....	111

结节性甲状腺肿患者禁食食物.....112

芥末.....	112
胡椒.....	112
浓茶.....	112
生姜.....	112
爆米花.....	113
黄豆.....	113
花菜.....	113
榨菜.....	113

结节性甲状腺肿患者居家中医疗法.....114

适当饮用白菊龙井茶.....	114
经常饮用半枝莲白花蛇舌草茶.....	114
可以经常按揉浮白穴.....	115
可以经常按揉天冲穴.....	115

胸骨后甲状腺肿

胸骨后甲状腺肿患者宜食高热量低碘食物.....117

燕麦.....	117
红薯.....	117

腊肠.....118

白巧克力.....	118
奶油.....	119
牛油果.....	119

胸骨后甲状腺肿患者宜食高糖低碘食物.....120

罗汉果.....	120
竹荪.....	120
鸡腿菇.....	121
甘蔗.....	121

胸骨后甲状腺肿患者宜食高B族维生素低碘食物.....122

鹅肉.....	122
奶酪.....	122
鳗鱼.....	123
黑豆.....	123

胸骨后甲状腺肿患者宜食高钙低碘食物.....124

鲫鱼.....	124
泥鳅.....	124
芥蓝.....	125
毛豆.....	125

胸骨后甲状腺肿患者禁食食物.....126

碘盐.....	126
桂皮.....	126
辣椒.....	126
牡蛎.....	126
蛤蜊.....	127
紫菜.....	127
带鱼.....	127
金枪鱼.....	127

胸骨后甲状腺肿患者居家中医疗法.....128

经常饮用银花丹参饮.....	128
长期饮用桑菊桃仁茶.....	128
可以经常按揉气舍穴.....	129



可以经常按揉人迎穴..... 129

高碘性甲状腺肿

高碘性甲状腺肿患者宜食高糖低碘食物..... 132

南瓜..... 132

豌豆..... 132

馒头..... 133

山楂..... 133

桂圆..... 134

荔枝..... 134

高碘性甲状腺肿患者宜食高钙低碘食物..... 135

芋头..... 135

雪里蕻..... 135

苋菜..... 136

芹菜..... 136

西葫芦..... 137

酸奶..... 137

高碘性甲状腺肿患者宜食高磷低碘食物..... 138

芝麻..... 138

腰果..... 138

马蹄..... 139

桑葚..... 139

高碘性甲状腺肿患者宜食高蛋白质低碘食物..... 140

鸭肉..... 140

鹌鹑肉..... 140

黑豆..... 141

蚕豆..... 141

高碘性甲状腺肿患者禁食食物..... 142

发菜..... 142

海带..... 142

海虾..... 142

裙带菜..... 142

大蒜..... 143

花椒..... 143

浓茶..... 143

咖啡..... 143

高碘性甲状腺肿患者居家中医疗法..... 144

可以经常按摩神阙穴..... 144

可以经常按揉水突穴..... 144



Part 4

甲状腺炎

急性甲状腺炎

急性甲状腺炎患者宜食高纤维素高碘食物..... 148

芸豆..... 148

松子..... 148

核桃..... 149

菠菜..... 149

小白菜..... 150

榴莲..... 150

柿子..... 151

红豆..... 151

急性甲状腺炎患者宜食高蛋白质高碘食物..... 152

裙带菜..... 152

紫菜..... 152

海参..... 153

虾仁..... 153

鹌鹑蛋..... 154

鳝鱼..... 154

羊肉..... 155



金枪鱼.....	155
黑鱼.....	156
羊肝.....	156
鸡蛋.....	157
鸭蛋.....	157
急性甲状腺炎患者禁食食物.....	158
肥肉.....	158
胡萝卜.....	158
蟹黄.....	158
大豆.....	158
韭菜.....	159
豌豆.....	159
奶油.....	159
啤酒.....	159
急性甲状腺炎患者居家中医疗法.....	160
长期饮用枇杷桑白茶.....	160
经常饮用柿叶清茶.....	160
长期饮用决明子红枣枸杞茶.....	161
长期食用葛根粉核桃芝麻糊.....	161
亚急性甲状腺炎	
亚急性甲状腺炎患者宜食高热量低碘食物.....	164
小米.....	164
花生.....	164
小麦.....	165
荞麦.....	165
榛子.....	166
香蕉.....	166
火腿.....	167
洋葱.....	167
亚急性甲状腺炎患者宜食高蛋白质低碘食物.....	168
牛尾.....	168
鲫鱼.....	168
鳊鱼.....	169

鸭肉.....	169
亚急性甲状腺炎患者宜食高糖低碘食物.....	170
大米.....	170
燕麦.....	170
山楂.....	171
银杏.....	171
腰果.....	172
香菇.....	172
绿豆.....	173
玉米.....	173
亚急性甲状腺炎患者禁食食物.....	174
咖啡.....	174
炸鸡腿.....	174
浓茶.....	174
海带.....	174
生姜.....	175
肥肉.....	175
牛肉.....	175
海蜇.....	175
亚急性甲状腺炎患者居家中医疗法.....	176
长期饮用罗汉果杏仁猪肺饮.....	176
经常饮用玉竹麦门冬雪梨饮.....	176
经常饮用百合菊花茶.....	177
经常饮用苏子牛蒡子茶.....	177
慢性淋巴细胞性甲状腺炎	
慢性淋巴细胞性甲状腺炎患者宜食高维生素C低碘食物.....	180
橙子.....	180
猕猴桃.....	180
芥蓝.....	181
木瓜.....	181
慢性淋巴细胞性甲状腺炎患者宜食高蛋白质低碘食物.....	182
豆角.....	182
高粱米.....	182



蚕豆.....	183
银鱼.....	183
鸡肝.....	184
豌豆.....	184
慢性淋巴细胞性甲状腺炎患者宜食高叶 酸低碘食物.....	185
包菜.....	185
南瓜.....	185
猪肝.....	186
芦笋.....	186
油菜.....	187
芒果.....	187
慢性淋巴细胞性甲状腺炎患者禁食食物	188
紫菜.....	188
大蒜.....	188
金枪鱼.....	188
核桃仁.....	188
芝麻.....	189
咸蛋.....	189
可可.....	189
柿子.....	189
慢性淋巴细胞性甲状腺炎患者居家 中医疗法.....	190
经常饮用黄连甘草饮.....	190
经常饮用夏枯草丝瓜络茶.....	190
经常饮用白芍甘草排毒茶.....	191
经常饮用党参菊花枸杞茶.....	191
产后甲状腺炎 产后甲状腺炎患者宜食高维生素高碘 食物.....	194
菠菜.....	194
橘子.....	194
核桃.....	195
鸡肉.....	195

赤小豆.....	196
黄豆.....	196
产后甲状腺炎患者宜食高蛋白质高碘 食物.....	197
紫菜.....	197
虾皮.....	197
黄鱼.....	198
芸豆.....	198
海藻.....	199
鹌鹑蛋.....	199
鱼翅.....	200
鸡蛋.....	200
牛肉.....	201
豆腐干.....	201
产后甲状腺炎患者禁食食物.....	202
花生仁.....	202
核桃仁.....	202
葵花子.....	202
芥末.....	202
香菜.....	203
鸭蛋.....	203
咖喱.....	203
泡菜.....	203
产后甲状腺炎患者居家中医疗法.....	204
经常饮用桂圆酸枣仁红枣饮.....	204
经常饮用小蓟生地黄饮.....	204
经常饮用黄芪红枣茶.....	205
经常饮用当归补血茶.....	205
慢性纤维性甲状腺炎 慢性纤维性甲状腺炎患者宜食高蛋白质 高碘食物.....	208
蛤蜊.....	208
豆腐皮.....	208
牛奶.....	209
干贝.....	209



牛肉.....	210
鸽子肉.....	210
杏仁.....	211
虾米.....	211
慢性纤维性甲状腺炎患者宜食高维生 素A高碘食物.....	212
鸭蛋.....	212
鹌鹑蛋.....	212
慢性纤维性甲状腺炎患者宜食高B族 维生素高碘食物.....	213
莲子.....	213
海带.....	213
松子.....	214
南瓜子.....	214
菠菜.....	215
墨鱼.....	215
慢性纤维性甲状腺炎患者宜食高维生 素C高碘食物.....	216

小白菜.....	216
橘子.....	216
青椒.....	217
柿子.....	217
慢性纤维性甲状腺炎患者禁食食物	218
韭菜.....	218
牡蛎.....	218
芥末.....	218
荔枝.....	218
芒果.....	219
浓茶.....	219
榴莲.....	219
薯条.....	219
慢性纤维性甲状腺炎患者居家中医 疗法.....	220
经常饮用薏米半夏饮.....	220
经常饮用香附丹参茶.....	220



Part 5

甲状腺结节与甲状腺肿瘤

甲状腺结节

甲状腺结节患者宜多食高蛋白食物

.....	224
猪瘦肉.....	224
鹅肉.....	224
鸡肉.....	225
黄花菜.....	225
甲状腺结节患者宜多食高维生素C食物.....	226
樱桃.....	226
荔枝.....	226
黄瓜.....	227
南瓜.....	227
甲状腺结节患者禁食食物.....	228

辣椒.....	228
白酒.....	228
醋.....	228
大蒜.....	228
酸菜.....	229
煎饼.....	229
浓茶.....	229
肥肉.....	229
甲状腺结节患者居家中医疗法.....	230
经常饮用柴胡清肝饮.....	230
经常饮用桃红饮.....	230
经常饮用右归饮.....	231
经常饮用桂枝柴胡姜茶.....	231



甲状腺腺瘤

甲状腺腺瘤患者宜多食高蛋白食物

..... 233

燕麦..... 233

黄花菜..... 233

猪蹄..... 234

扇贝..... 234

豆腐皮..... 235

枸杞..... 235

甲状腺腺瘤患者宜多食高糖食物..... 236

香菇..... 236

山药..... 236

银耳..... 237

芝麻..... 237

莲子..... 238

菊花..... 238

粉丝..... 239

大麦..... 239

甲状腺腺瘤患者禁食食物..... 240

花椒..... 240

生姜..... 240

茴香..... 240

榨菜..... 240

桂皮..... 241

八角..... 241

香烟..... 241

冷饮..... 241

甲状腺腺瘤患者居家中医疗法..... 242

经常饮用三棱莪术饮..... 242

经常饮用金夏消癭饮..... 242

经常饮用四海疏郁饮..... 243

经常饮用半枝莲排毒茶..... 243

甲状腺癌

甲状腺癌患者宜多食高维生素C食物

..... 245

橙子..... 245

草莓..... 245

柠檬..... 246

菠萝..... 246

甲状腺癌患者宜多食高维生素E食物..... 247

苹果..... 247

口蘑..... 247

甲状腺癌患者宜多食高蛋白食物..... 248

驴肉..... 248

黑豆..... 248

甲状腺癌患者宜多食高硒食物..... 249

虾..... 249

鲍鱼..... 249

蟹..... 250

猪肝..... 250

人参..... 251

牡蛎..... 251

甲状腺癌患者禁食食物..... 252

咖啡..... 252

咸鸭蛋..... 252

熏肉..... 252

烤鸭..... 252

腊肉..... 253

油条..... 253

胡椒..... 253

芥末..... 253

甲状腺癌患者居家中医疗法..... 254

经常饮用紫罗兰甘草茶..... 254

经常饮用玫瑰夏枯草茶..... 254

经常饮用菊花桔梗雪梨饮..... 255

长期饮用金银花栀子清热茶..... 255

长期饮用丁香绿茶..... 256

长期饮用大蒜银花茶..... 256



被严重忽略的甲状腺疾病

近年来，甲状腺疾病愈发猖獗，已发展成为大众疾病。但很多人对于甲状腺疾病并不是很了解，往往忽视它，导致甲状腺发生病变，引发各种甲状腺疾病。

本章针对甲状腺疾病，详细地介绍了什么是甲状腺、什么是甲状腺疾病、甲状腺的功能以及甲状腺疾病的危害等，希望对想了解甲状腺疾病的您有所帮助。





什么是甲状腺



甲状腺的定义及位置

甲状腺是人体最大的内分泌腺，位于人体颈部前方紧贴着气管的第三、四软骨环前面的位置，即位于喉下部、气管上部前侧的软组织内。

甲状腺分为左、右两侧叶，中间则以峡部相连，呈英文字母“H”的形状，因其外形如盾甲，所以称为甲状腺。

甲状腺呈薄薄的一层，棕红色，每个侧叶长2.5~4.0厘米，宽1.5~2.0厘米，厚1~1.5厘米，上极尖细，下极圆钝，前凸后凹，峡部宽度约2厘米，高度约2厘米。成人甲状腺的平均重量为20~30克，女性的甲状腺比男性的略大一些。

甲状腺是由内层的固有被膜和外层的外科被膜包裹。其靠外科被膜固定在气管和环状软骨上，还借助左右两叶上极内侧的悬韧带吊附在后环状软骨上，所以我们在做吞咽动作时，腺体会随之上下移动。甲状腺很小、很薄，位于皮下，正常情况下，我们是不能清楚地看到或触摸到的。

甲状腺虽然很小，但却是人体不可缺少的最重要的腺体之一，它在人体的生长发育过程中发挥着不可替代的作用。

如果在颈部位置能够摸得到甲状腺，即使我们看不见，也都会认为是甲状腺肿大。不过，这种甲状腺肿大很多时候是生理性的，尤其是女性在青春发育期时。但也有可能是病理性的。

甲状腺与人的生长发育、新陈代谢有着密切的联系，它关乎着我们的人体健康。

