

药.食.与.健.康.手.册

bin hou jin bu yu bao jian

病后进补 与保健



病后怎样合理进补

刘强 主编

清气血阴阳，掌握脾胃功能
恰当的剂量，切忌滥用补药
因人而异，掌握季节时机

常见病进补食谱

进补常识

- 什么叫“冬病夏治”
- 进补后出现副作用的应变措施
- 服补期间要不要忌口



青海人民出版社

病后进补与保健

刘强 主编

青海人民出版社

责任编辑：李 清

封面设计：阿 森

药食与健康手册

刘强 主编

出 版 行	青海人民出版社（西宁市同仁路 10 号）
	邮政编码 810001 电话 6143426
经 销：	新华书店
印 刷：	中山市新华印刷厂
开 本：	850 × 1168mm 1/32
印 张：	50
字 数：	1000 千
版 次：	1998 年 6 月第 1 版
印 次：	1998 年 6 月第 1 次印刷
印 数：	1 - 5000 册

书 号： ISBN 7 - 225 - 01542 - 7/R·67
定 价： 85.00 元（分册定价：17.00 元）

版权所有 翻印必究

（书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系）

内容提要

“病则药医”是大家俱认同的道理，“病则食医”亦为民众所接受，此外，病则保健也很重要，事实上，药石、食物、保健对疗疾治病俱有重要的作用，比如如保健得法，则可减少病人药石之苦等等。

本书介绍了病后如何进补、如何保健，是病人及其家属、医生必备的好书。

目 录



病后进补篇

一、概述

关于“进补”	(3)
病后“进补”的特点	(4)
(1) 重视整体观念, 强调因人而异	(4)
(2) 讲究辨证论治、分清气血阴阳	(5)
(3) 提倡精神调摄, 注意运化功能	(7)
病后怎样合理进补	(8)
(1) 掌握脾胃功能	(8)
(2) 掌握适当的剂量	(8)
(3) 掌握季节时机	(9)
(4) 掌握正确的煎服方法	(9)
(5) 切忌滥用补药	(9)
有哪些常用的补法	(10)
(1) 温补法	(10)
(2) 清补法	(10)

(3) 平补法	(11)
(4) 峻补法	(11)
(5) 缓补法	(11)
病后进补的几个常识问题	(12)
(1) 什么叫“冬病夏治”	(12)
(2) 服补期间要不要忌口	(13)
(3) 舌苔厚腻的人可不可以服补药	(14)
(4) 进补后出现副作用时有哪些应变措施	(15)
(5) “药补不如食补”的说法对不对	(16)

二、常见病进补食谱

感冒	(19)
(1) 风寒感冒	(19)
(2) 风热感冒	(21)
(3) 夏季感冒	(22)
咳嗽	(23)
(1) 风寒咳嗽	(24)
(2) 风热咳嗽	(25)
(3) 风燥咳嗽	(26)
(4) 痰湿咳嗽	(27)
(5) 阴虚咳嗽	(28)
(6) 气虚久咳	(29)
喘息	(30)
高烧	(32)
眩晕	(33)
头痛	(35)

心痛	(37)
心悸	(38)
食欲不振	(40)
消化不良	(41)
胃脘痛	(43)
呕吐	(45)
腹泄	(47)
痢疾	(50)
便秘	(51)
胁痛	(53)
黄疸	(55)
风湿痹痛	(56)
消渴	(57)
小便不利	(59)
水肿	(61)
咯血	(62)
吐血	(63)
鼻出血	(65)
尿血	(66)
便血	(68)
贫血、紫癜	(69)
低烧	(71)
寒热	(72)
阳痿、遗精、早泄、男性不育	(74)
神衰	(77)
脏器下垂	(79)
癭瘤、瘰癧	(80)

肿瘤	(81)
痛经	(84)
月经不调	(85)
带下	(87)
女性不孕症	(88)
妊娠食少	(90)
妊娠恶阻	(90)
先兆流产	(92)
产后奶水足	(93)
产后浮肿	(94)
产后出血	(95)
产后惊悸	(96)
麻疹、水痘	(96)
疔腮	(97)
小儿急惊风	(98)
百日咳	(99)
疳积	(100)
小儿发育不良	(101)
儿童遗尿	(102)
疳疮	(103)
乳疮	(105)
痔疮	(106)
外伤肿痛	(107)
麻疹	(108)
目赤肿痛	(109)
目生翳障	(111)
视弱、夜盲	(112)

耳鸣	(113)
咽喉肿痛	(114)
食物中毒	(116)

病后保健篇

一、概述

1. 病后保健的内容	(121)
(1) 预防保健	(121)
(2) 康复保健	(121)
2. 病后保健方法	(122)
(1) 病后起居	(122)
(2) 病后饮食	(125)
(3) 病后劳逸与运动	(130)
(4) 病后怡情	(133)
(5) 家庭传染病人物品的处理	(136)

二、常见病病后保健

哮喘	(138)
(1) 起居调节	(138)
(2) 饮食调摄	(139)
(3) 运动训练	(140)
(4) 避免精神刺激和劳累	(141)

(5) 绝对戒烟	(142)
低血压	(142)
(1) 生活起居	(142)
(2) 饮食调摄	(144)
(3) 运动锻炼	(145)
肺结核	(146)
(1) 合理用药	(146)
(2) 饮食调摄	(147)
(3) 节欲养精	(149)
(4) 生活起居	(150)
病毒性肝炎	(152)
(1) 饮食调摄	(152)
(2) 休息起居	(155)
(3) 节房劳、慎生育	(156)
(4) 家庭隔离	(156)
肝硬化	(157)
(1) 饮食调摄	(157)
(2) 生活调理	(160)
脂肪肝	(161)
(1) 饮食调治	(161)
(2) 运动锻炼	(164)
(3) 精神调养	(165)
高脂血症	(165)
(1) 饮食原则	(165)
(2) 运动锻炼	(168)
(3) 不要盲目限制饮食	(170)
慢性胆囊炎、胆石症	(170)

(1) 饮食禁忌	(170)
(2) 饮食调摄	(171)
(3) 休息起居	(172)
胃下垂	(173)
(1) 改善体质	(173)
(2) 精神调养	(175)
(3) 治疗并发症, 调理气血阴阳	(175)
慢性胃炎	(176)
(1) 饮食调摄	(176)
(2) 饮食禁忌	(177)
(3) 避免精神紧张	(178)
(4) 积极治疗并发症	(178)
(5) 运动锻炼	(179)
返流性食道炎	(179)
(1) 合理饮食, 减轻体重	(179)
(2) 休息起居	(180)
(3) 精神调养	(180)
溃疡病	(181)
(1) 饮食调摄	(181)
(2) 精神调养	(184)
(3) 慎起居, 重锻炼	(185)
习惯性便秘	(186)
(1) 慎用泻剂和灌肠术	(186)
(2) 培养排便习惯	(186)
(3) 增加体育锻炼	(187)
(4) 饮食调摄	(187)
痔疮	(189)

(1) 生活调理	(189)
(2) 饮食宜忌	(190)
(3) 运动锻炼	(191)
高血压病	(191)
(1) 坚持合理用药	(191)
(2) 改善体质	(193)
(3) 饮食调摄	(196)
中风	(198)
(1) 注意中风先兆和诱发疾病	(198)
(2) 防止复发	(199)
(3) 谨防褥疮	(200)
(4) 功能锻炼	(201)
冠心病	(205)
(1) 精神调养	(205)
(2) 生活起居	(206)
(3) 运动锻炼	(209)
(4) 饮食调摄	(212)
肾脏病	(213)
(1) 饮食宜忌	(213)
(2) 生活起居	(216)
(3) 锻炼宜忌	(217)
泌尿系感染	(218)
(1) 用药规律, 治疗彻底	(218)
(2) 生活宜忌	(218)
(3) 精神调养	(220)
泌尿系结石	(220)
(1) 饮食宜忌	(220)

(2) 适当运动	(222)
(3) 生活起居	(223)
阳萎	(223)
(1) 精神调养	(223)
(2) 夫妇共同治疗	(224)
(3) 忌急功近利	(225)
(4) 忌滥用药物, 过早纵欲	(225)
(5) 重建性反应	(226)
(6) 积极治疗各种疾病	(226)
(7) 生活起居	(227)
痛风	(227)
(1) 饮食调摄	(227)
(2) 生活起居	(229)
糖尿病	(230)
(1) 运动锻炼	(230)
(2) 饮食调摄	(232)
(3) 生活起居	(235)
甲状腺机能亢进症	(238)
(1) 饮食调摄	(238)
(2) 精神调养	(240)
(3) 生活起居	(241)
贫血	(241)
(1) 饮食调摄	(241)
(2) 生活调理	(244)
血小板减少性紫癜	(245)
(1) 生活起居	(245)
(2) 饮食调摄	(246)

(3) 精神调养	(247)
痹证	(247)
(1) 饮食调摄	(247)
(2) 生活起居	(249)
(3) 康复疗法	(250)
骨质疏松综合症	(251)
(1) 饮食调摄	(251)
(2) 运动锻炼	(253)
(3) 多晒太阳	(254)
(4) 生活调理	(254)
神经症	(255)
(1) 精神调养	(255)
(2) 劳逸结合	(256)
(3) 饮食宜忌	(257)
(4) 运动锻炼	(258)
癫痫	(259)
(1) 精神调养	(259)
(2) 正确服药	(260)
(3) 饮食调摄	(261)
(4) 休息起居	(262)
癌症	(262)
(1) 饮食调摄	(262)
(2) 体育锻炼	(265)
(3) 精神调养	(267)
(4) 生活起居	(267)

三、常见病病后自疗

感冒	(270)
(1) 成药自疗法	(270)
(2) 验方自疗法	(270)
头痛	(271)
(1) 成药自疗法	(271)
(2) 验方自疗法	(271)
咳嗽	(272)
(1) 成药自疗法	(272)
(2) 验方自疗法	(272)
哮喘	(273)
(1) 急性发作期内治法	(273)
(2) 急性发作期外治法	(273)
(3) 缓解期内治法	(274)
慢性支气管炎	(274)
(1) 成药自疗法	(274)
(2) 验方自疗法	(275)
流行性腮腺炎	(275)
(1) 成药自疗法	(275)
(2) 验方自疗法	(276)
胃、十二指肠溃疡	(276)
(1) 成药自疗法	(276)
(2) 验方自疗法	(277)
上消化道出血	(278)
(1) 成药自疗法	(278)
(2) 验方自疗法	(278)

胃下垂	(278)
(1) 成药自疗法	(278)
(2) 验方自疗法	(278)
慢性胃炎	(279)
(1) 成药自疗法	(279)
(2) 验方自疗法	(279)
呃逆	(280)
(1) 成药自疗法	(280)
(2) 验方自疗法	(280)
痔疮	(281)
(1) 成药自疗法	(281)
(2) 验方自疗法	(281)
便秘	(281)
(1) 成药自疗法	(281)
(2) 验方自疗法	(282)
便血	(282)
(1) 成药自疗法	(282)
(2) 验方自疗法	(283)
痢疾	(283)
(1) 成药自疗法	(283)
(2) 验方自疗法	(283)
慢性腹泻	(284)
(1) 成药自疗法	(284)
(2) 验方自疗法	(284)
肝炎	(285)
(1) 成药自疗法	(285)
(2) 验方自疗法	(285)

肝硬化	(285)
(1) 成药自疗法	(285)
(2) 验方自疗法	(286)
胆囊炎	(286)
(1) 成药自疗法	(286)
(2) 验方自疗法	(286)
胆石病	(286)
(1) 成药自疗法	(286)
(2) 验方自疗法	(287)
心绞痛	(287)
(1) 急救成药	(287)
(2) 按穴急救	(287)
(3) 成药自疗法	(288)
(4) 验方自疗法	(288)
忧郁症	(288)
(1) 成药自疗法	(288)
(2) 验方自疗法	(288)
失眠	(289)
(1) 成药自疗法	(289)
(2) 验方自疗法	(289)
贫血	(290)
(1) 成药自疗法	(290)
(2) 验方自疗法	(290)
眩晕	(290)
(1) 成药自疗法	(290)
(2) 验方自疗法	(291)
高血压病	(291)