

食补食疗

shibu shiliao

200 200 wen 问

房学贤 主编

饮食疗法，是运用具有药物特性的食品，经过合理烹调、科学配伍，以达到进补、治疗、预防疾病为目的的一种传统疗法。



安徽科学技术出版社

食补食疗 200 问

房学贤 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食补食疗 200 问/房学贤主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2004.6

ISBN 7-5337-2979-X

I. 食… II. 房… III. 食物疗法-问答
IV. R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079674 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥星光印务有限责任公司印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 4.75 字数: 115 千

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 4 000

定价: 9.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

食补食疗 200 问

编 委 会

主 编	房学贤	余养居		
副 主 编	江德胜	张守杰	王绍颖	房 燕
	程颖樵	肖统海	赵广健	赵广华
主 审	何宗德	赖 恒	史文海	储可学

编写人员(以姓氏笔画为序)

丁 杉	丁心平	王子刚	王世纪	王华启
王建民	王新力	王晓莉	水向东	刘 芸
刘 林	刘亚男	刘学钦	<u>刘盟利</u>	刘筱英
丛 林	孙红莉	孙临颖	孙彩侠	汝子杰
闫雪梅	余 力	吴友平	张丹蕴	张亚洲
张华珍	张国栋	张云同	张景轩	李 超
李云霞	李忠民	沈世平	杨宏亮	沈宏光
邱书华	陈 刚	陈东泉	陈丽华	陈秀华
陈秀芳	汪炳林	陈怀勤	岳 蕾	房 贺
郑红梅	娄玉琴	宫光显	赵中元	赵金宇
赵清华	赵德宣	胡 伟	胡桂民	班向芳
姜俊芝	贾揪荣	高学中	常王玉	曹化之
蒋祥兰	韩桂亭	翟丽侠	穆如云	魏金鑫

《食补食疗 200 问》序

随着现代化的逼近,小康生活的逐步实现,人们对延年益寿、合理饮食、生活质量、健康水平的要求越来越高。“富而思乐”、“富而思寿”、“富而思健”、“富而思防”,已成为日益迫切的需求。人们对“住楼房、吃细粮、日三餐、图温饱”已经不满足了,追求的是“吃的周全、吃的合理、吃的科学、吃的放心、吃的健康,吃的防病”。顺应形势的需要,房学贤、余养居、储崇华诸君编撰《食补食疗 200 问》,旨在弘扬祖国传统医学、发掘《食疗本草》、《饮膳正要》等精髓、采撷筛选民间验方、总结现代食品科学、生物化学和临床营养学的新成果,在前人食养、食补、食疗、食防的基础上,针对本地常见病、多发病乃至富贵病,努力探索饮食疗法治病防病、强身健体的新医学——饮食治疗学。这是十分可喜的成果,也是非常艰辛的探索,更是难能可贵的创新。

饮食疗法,是运用具有药物特性的食品,经过合理的烹调、科学地配伍以达到进补、治疗、预防疾病的一种传统的疗法。古人云:“民以食为天”。食物是人类营养物质的来源,是人类生存繁衍的基础,是人体系统、组织、细胞、分子完成新陈代谢的物质保证。唐代孙思邈在《千金要方》中说:“古养性者,不但饵药餐霞,其在兼于百行。百行周备,虽绝药饵,足以遐年。”百行周备,其中包含了



食补食疗等饮食疗法。这说明,饮食得当,就能保证营养适量,否则就对健康不利,产生疾病,这就是《素问·生气通天论》所说的,“阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味。”因此,“药补不如食补”。饮食疗法具有扶正祛邪、调正阴阳,疗疾治病,强身健体,预防疾病,提高抗病、抗手术能力,减少并发症,促进康复,延年益寿等多种功效,是中医的传统疗法之一。中医认为“医食同源”、“药食同根”,寄医于食,寓药于食。以药攻邪,以食补益,两者密切配合,休戚相关,相得益彰。这是传统医学独具的特色。但在当今医学模式逐步向中医辨证整体观靠拢的过程中,不少人多重视“天人合一”,却忽视了“药人合一”;多重视“医源于易”,忽视了“医源于药”;多重视了“医药同源”,忽视了“药源于食”。古神农为百姓尝百草一日逾七十二毒,指的就是发现了药食同源解决了人类的食物和疗疾的问题。孙思邈还指出,“夫为医者,当须先洞晓病源,如其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”。充分说明饮食疗法在防病治病中的重要地位和不可估量的意义。

饮食疗法源远流长,起于远古、奠基于春秋战国。《周礼·天官》有最早的记载。马王堆出土了药粥疗病。《内经》中对食疗有详尽的阐述,指出“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”。这些都为后世的饮食疗法奠定了精辟的理论基础。到了东汉食疗已广泛应用于临床,唐孟诜的《食疗本草》、元忽思慧的《饮膳正要》均对食疗作了系统的总结和发展,对后世影响深远,标志着食疗医学的初步形成。到了明清

又有新的发展,《本草纲目》就列疗病食物 400 多种,仅饮用水就达 43 种之多。近现代,更是多有创新,对国际影响很大。今日所谓中医走向世界,实乃中药首先走向世界,而自然疗法中的饮食疗法如同气功针灸一样,深受国际青睐。目前,北京、上海、天津、武汉、广州等沿海城市已开了食疗餐厅、药膳馆,食疗已开始步入寻常百姓家。所有这些,充分显现出饮食疗法在人们的日常生活与卫生事业中的重要性。相信,《食补食疗 200 问》的出版,必将对“振兴中医,弘扬岐黄”,推进饮食疗法的普及,提高人们的健康水平起到积极的作用。

饮食治疗学是研究合理利用食物,促进生长发育,增强健康、提高机能、防治疾病和延缓衰老的综合性边缘学科,与生理学、生物化学、病理学、药理学、临床医学、食品科学、农业科学等有密切交叉关系,尤以生化与营养学最为重要,在临床医学,预防医学,康复医学和健康教育中占有重要地位,具有强大的生命力。历代医家对饮食疗法的论著极多,是我国伟大中医学库中的一颗明珠,也是优秀传统文化遗产之一。多年来,房学贤、余养居、储崇华诸先生秉承传统医学古训,结合现代医学知识,钻研岐黄之术,积极探索食疗之机理,注重用于临床之实践,为人民解除疾病之痛苦,挽回生命何止百千。但饮食疗法博大精深,鲜为人知。且病种繁多、病因复杂、病情多变,食物药性难以驾驭,不易为常人所用,不利于传播普及。有鉴于此,房学贤、余养居、储崇华诸先生博览医典,广搜民间单方,结合临床经验,编集成《食补食疗 200 问》一书,以殚

社会，无疑是奉献给民众的“炙口大餐”，实为病家之急需。全书以科为纲，以病为目，以食为方，以实为契，有问必答，易于记诵，方便查询，且内容丰富，疗效确实，深入浅出，通俗易懂，实乃健康长寿之宝鉴。是书付梓刊印了，值得庆贺，特拟拙言，是以为序，并兼论饮食疗法，以期抛砖引玉，广为流传。

洪乃敏
于阜阳

序

营养学是研究饮食对生命进行维护、保证生命活动的一门科学，对生命的延续和人类的进化起着重大作用。人体患病后，根据病理变化，研究饮食的忌宜，调节饮食的种类和成分，充分提供水、淀粉、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素及特殊元素等，促使病态消失、生命活动（新陈代谢）恢复正常，是为食疗学。一些中药饮片和药饮，也可以食疗的形式用于病人，即所谓“药膳同源”。改革开放以来，人民生活水平显著提高，食疗学大有发展，有关资料充塞书肆，广告铺天盖地，令人眼花缭乱，莫所适从。今房学贤、余养居、储崇华三位主任于百忙之中，邀请上海、安徽、四川、黑龙江等地的专家、学者，凭各自之长，集中精力，将历代食疗的精华，按少儿、妇女、中老年、老年、肿瘤、美容等篇章，依疾病次序，用问答形式介绍给广大读者和患友，既有面广的一面，也有便于查询和实用的优点，更有实效的一面。全书文笔流畅，通俗易懂，是一本不可多得的科普读物。值此出版之际，略赘数语，聊以为志，是为序。

何宗德

于上海



目 录

婴幼儿食疗篇

- | | |
|--------------------------------|---|
| 001 小儿夜哭不停如何食疗? 2 | 019 小儿维生素 B ₁ 缺乏如何
食疗?9 |
| 002 小儿夜汗症如何食疗? 2 | 020 小儿肺炎如何食疗? ...10 |
| 003 小儿急惊风如何食疗? 2 | 021 小儿肾病综合征如何
食疗?10 |
| 004 小儿慢惊风如何食疗? 2 | 022 小儿癫痫如何食疗? ...10 |
| 005 小儿哮喘如何食疗? ...3 | 023 儿童多动症如何食疗? 11 |
| 006 小儿湿热症如何食疗? 3 | 024 小儿糖尿病如何食疗? 11 |
| 007 小儿肠炎如何食疗? ...3 | 025 婴儿玫瑰疹如何食疗? 12 |
| 008 婴儿马牙如何食疗? ...4 | 026 小儿雪口病如何食疗? 12 |
| 009 小儿荨麻疹如何食疗? 4 | 027 龋齿如何食疗?13 |
| 010 小儿支气管炎如何
食疗?4 | 028 小儿口角炎如何食疗? 13 |
| 011 小儿腹泻如何食疗? ...5 | 029 小 儿 带 状 疱 疹 如 何
食疗?13 |
| 012 小儿厌食症如何食疗? 6 | 030 婴儿湿疹如何食疗? ...14 |
| 013 小儿疳积如何食疗? ...7 | 031 小 儿 麻 疹 各 期 如 何
食疗?14 |
| 014 小儿口疮如何食疗? ...7 | 032 小儿水痘如何食疗? ...15 |
| 015 小儿遗尿症如何食疗? 8 | 033 流行性腮腺炎如何食疗?
.....15 |
| 016 小儿夏季热如何食疗? 8 | |
| 017 小儿维生素 A 缺乏如
何食疗?9 | |
| 018 小儿维生素 D 缺乏如
何食疗?9 | |



食补食疗 200 问

青少年食疗篇

- | | | |
|-----|-----------------|---------------------|
| 034 | 甲型肝炎如何食疗?···18 | 食疗?·····25 |
| 035 | 乙型肝炎如何食疗?···18 | 049 营养性缺铁性贫血如何 |
| 036 | 菌痢如何食疗?·····18 | 食疗?·····26 |
| 037 | 蛔虫病如何食疗?·····19 | 050 营养性大细胞性贫血如 |
| 038 | 蛲虫病如何食疗?·····19 | 何食疗?·····27 |
| 039 | 绦虫病如何食疗?·····19 | 051 过敏性紫癜如何食疗?27 |
| 040 | 疟疾如何食疗?·····20 | 052 血小板减少性紫癜如何 |
| 041 | 水痘如何食疗?·····20 | 食疗?·····28 |
| 042 | 上呼吸道感染如何食疗? | 053 血友病如何食疗?·····29 |
| | ·····21 | 054 急性肾炎如何食疗?··29 |
| 043 | 便秘如何食疗?·····21 | 055 慢性肾炎如何食疗?··30 |
| 044 | 呃逆如何食疗?·····22 | 056 肾盂肾炎如何食疗?··31 |
| 045 | 带状疱疹如何食疗?··23 | 057 胆囊炎如何食疗?····31 |
| 046 | 神经性皮炎如何食疗?24 | 058 肾结石如何食疗?····32 |
| 047 | 风湿性心脏病如何食疗? | 059 膀胱结石如何食疗?··32 |
| | ·····24 | 060 输尿管结石中药如何排 |
| 048 | 再生障碍性贫血如何 | 石?·····32 |

中老年食疗篇

- | | | |
|-----|-----------------|--------------------|
| 061 | 高血压病如何食疗?···34 | 068 头痛如何食疗?·····38 |
| 062 | 冠心病如何食疗?·····35 | 069 偏头痛如何食疗?····39 |
| 063 | 高脂血症如何食疗?···36 | 070 眩晕如何食疗?·····39 |
| 064 | 肥胖症如何食疗?·····36 | 071 老年性痴呆症如何食疗? |
| 065 | 痛风如何食疗?·····37 | ·····40 |
| 066 | 三叉神经痛如何食疗?37 | 072 神经衰弱如何食疗?··40 |
| 067 | 面瘫如何食疗?·····38 | 073 失眠症如何食疗?····40 |

目 录



074	颈椎病如何食疗?.....41	094	食管炎如何食疗?.....55
075	前列腺肥大如何食疗?41	095	消化道溃疡如何食疗?56
076	老年人尿频如何食疗?42	096	恶心、呕吐如何食疗? 57
077	经常便秘如何食疗?...42	097	慢性结肠炎如何食疗?58
078	慢性泄泻如何食疗?...43	098	胆囊炎如何食疗? ...58
079	老年脱肛如何食疗?...44	099	食欲减退如何食疗?...59
080	老年性瘙痒症如何 食疗?.....44	100	老年性浮肿如何食疗?60
081	中老年干眼症如何 食疗?.....45	101	肾盂肾炎如何食疗?...60
082	心肌炎如何食疗?.....45	102	肾功能不全如何食疗?61
083	心功能不全病人如何 食疗?.....46	103	缺铁性贫血如何食疗?62
084	心律失常如何食疗?...47	104	白细胞减少症和粒细胞 缺乏症如何食疗?.....63
085	心肌病如何食疗?.....48	105	过敏性紫癜如何食疗?63
086	心脏神经官能症如何食 疗?.....48	106	甲亢如何食疗?.....64
087	经常咳嗽如何食疗?...49	107	甲减如何食疗?.....65
088	发热时如何食疗?.....50	108	老年人骨质疏松如何食 疗?.....65
089	支气管哮喘如何食疗?51	109	老年人鼻出血如何 食疗?.....66
090	肺炎病人如何食疗?...52	110	老年人漏肩风食疗应注 意什么?.....66
091	肺结核患者如何食疗?52		
092	胃下垂如何食疗?.....53		
093	慢性胃炎如何食疗?...54		



食补食疗 200 问

妇科疾病食疗篇

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 111 月经先期如何食疗?…69 | 127 产后腹痛如何食疗?…84 |
| 112 月经后期如何食疗?…70 | 128 产后身痛如何食疗?…85 |
| 113 月经先后无定期如何
食疗?……………71 | 129 产后缺乳如何食疗?…85 |
| 114 月经过多如何食疗?…72 | 130 乳汁自出如何食疗?…86 |
| 115 月经过少如何食疗?…73 | 131 妇女更年期综合征如何
食疗?……………87 |
| 116 经前紧张症如何食疗?
……………73 | 132 习惯性流产中医如何保
胎?……………87 |
| 117 痛经如何食疗?…………74 | 133 产后恶露不绝如何食
疗?……………88 |
| 118 倒经如何食疗?…………75 | 134 产后发热如何食疗?…88 |
| 119 闭经如何食疗?…………76 | 135 回乳如何食疗?…………88 |
| 120 功能性子宫出血如何
食疗?……………78 | 136 不孕症如何食疗?…88 |
| 121 妇女带下症如何食疗?
……………79 | 137 子宫脱垂如何食疗?…89 |
| 122 慢性盆腔炎如何食疗?
……………80 | 138 先兆流产中医如何保胎?
……………89 |
| 123 妊娠呕吐如何食疗?…81 | 139 羊水过多如何食疗?…90 |
| 124 妊娠水肿如何食疗?…81 | 140 乳腺炎如何食疗?…90 |
| 125 产后出血如何食疗?…82 | 141 乳腺增生症如何食疗?
……………90 |
| 126 产后贫血如何食疗?…83 | |

外科疾病食疗篇

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 142 疔病如何食疗?…………92 | ……………92 |
| 143 丹毒如何食疗?…………92 | 145 疔疮如何食疗?…………92 |
| 144 颈部淋巴结核如何食疗? | 146 胆道蛔虫病如何食疗?93 |



- | | | | |
|-----|--------------------------|-----|-----------------|
| 147 | 痔疮如何食疗?.....93 | 153 | 脑震荡后如何食疗?...96 |
| 148 | 脱肛如何食疗?.....94 | 154 | 颈椎病如何食疗?.....96 |
| 149 | 遗精如何食疗?.....94 | 155 | 肩周炎如何食疗?.....96 |
| 150 | 胆石症如何食疗?.....94 | 156 | 骨髓炎如何食疗?.....96 |
| 151 | 血栓闭塞性脉管炎如何
食疗?.....95 | 157 | 扭伤如何食疗?.....97 |
| 152 | 烧伤后如何食疗?.....95 | 158 | 伤筋如何食疗?.....97 |

五官科疾病食疗篇

- | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-------------------------|
| 159 | 急性结膜炎如何食疗?99 | 172 | 老年性干眼症如何食疗?
.....105 |
| 160 | 翼状胬肉如何食疗?...99 | 173 | 老年性耳聋如何食疗?
.....105 |
| 161 | 角膜炎如何食疗? ...100 | 174 | 鼻窦炎如何食疗? ...106 |
| 162 | 虹膜睫状体炎如何食疗?
.....100 | 175 | 慢性鼻炎如何食疗? 106 |
| 163 | 视神经萎缩如何食疗?
.....101 | 176 | 过敏性鼻炎如何食疗?
.....107 |
| 164 | 中浆病如何食疗? ...101 | 177 | 耳鸣如何食疗?107 |
| 165 | 睑缘炎如何食疗? ...102 | 178 | 中耳炎如何食疗? ...108 |
| 166 | 青光眼如何食疗? ...102 | 179 | 鼻出血如何食疗? ...109 |
| 167 | 玻璃体混浊如何食疗?
.....103 | 180 | 酒糟鼻如何食疗? ...110 |
| 168 | 糖尿病引起的眼底出血
如何食疗?103 | 181 | 慢性咽炎如何食疗? 110 |
| 169 | 老年性白内障如何食疗?
.....104 | 182 | 牙龈出血如何食疗? 111 |
| 170 | 老花眼如何食疗? ...104 | 183 | 口腔溃疡如何食疗? 112 |
| 171 | 夜盲症如何食疗? ...104 | 184 | 梅核气如何食疗? ...112 |
| | | 185 | 牙痛如何食疗?112 |



食补食疗 200 问

美容美发食疗篇

- | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|-----|-----------------------|-----|
| 186 | 头皮痒、头皮屑多用什么洗头好? | 115 | 195 | 雀斑如何食疗? | 118 |
| 187 | 头发缺乏光泽如何处理或食疗? | 115 | 196 | 化妆品引起的皮肤黑变如何食疗? | 119 |
| 188 | 青少年头发变白如何食疗? | 115 | 197 | 如何通过食疗进行减肥? | 119 |
| 189 | 高血压引起的白发如何食疗? | 116 | 198 | 扁平疣如何食疗? | 120 |
| 190 | 脱发如何食疗? | 116 | 199 | 白癜风如何食疗? | 120 |
| 191 | 脂溢性脱发如何食疗? | 116 | 200 | 黄褐斑如何食疗? | 121 |
| 192 | 斑秃如何食疗? | 117 | 201 | 面色枯黄如何食疗? | 121 |
| 193 | 如何食疗防治面部小皱纹? | 117 | 202 | 面色苍白如何食疗? | 122 |
| 194 | 青春痘(痤疮)如何食疗? | 117 | 203 | 黑眼圈如何食疗? | 122 |
| | | | 204 | 如何食疗使面部白嫩? | 122 |
| | | | 205 | 面容憔悴如何食疗? | 122 |

肿瘤疾病食疗篇

- | | | | | | |
|-----|------------------------|-----|-----|---------------------|-----|
| 206 | 肿瘤患者放疗期间应配合哪些食疗? | 124 | 211 | 止呕? | 126 |
| 207 | 肿瘤患者治疗中食欲不佳如何食疗? | 124 | 212 | 防治鼻咽癌可采用哪些药膳? | 126 |
| 208 | 晚期癌肿病人发热、口干吃什么好? | 125 | 213 | 食管癌患者吃什么药膳? | 127 |
| 209 | 肿瘤病人出血如何食疗? | 125 | 214 | 胃癌患者如何食疗? | 128 |
| 210 | 肿瘤病人如何用食疗来 | | 215 | 肺癌患者如何食疗? | 128 |
| | | | | 肺癌病人宜吃哪些药膳? | 129 |

目 录



216	乳腺癌病人如何食疗?	220	白血病人如何食疗?	133
	130	221	甲状腺癌病人术后吃什	
217	宫颈癌病人吃什么药膳?		么好?	133
	131	222	鼻窦癌病人如何食疗?	
218	肠癌病人吃什么药膳?		134	
	131	223	喉癌病人吃什么药膳?	
219	肾癌、膀胱癌病人用什么		134	
	食疗?			
	132			

婴幼儿食疗篇

