

主编 赵章忠

百病饮食指南



BAI BING YIN SHI ZHI NAN

- 胃与十二指肠溃疡
- 脂肪肝 糖尿病
- 高脂血症 高血压
- 肥胖症 湿疹
- 痛经 更年期综合征



上海科学技术出版社



百病饮食

指南

主 编 赵章忠

编写者 (以姓氏笔画为序)

刘 俊 赵 坚

赵章忠

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病饮食指南/赵章忠主编. —上海:上海科学技术出版社, 2003.1

(健康屋)

ISBN 7-5323-6605-7

I. 百... II. 赵... III. 常见病-食物疗法-指南

IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 077953 号

上海科学技术出版社出版、发行¹

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州望电印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 9.625 字数 254 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

定价.17 00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内容提要

本书以传染性疾病开篇,进而按系统论述常见疾病和症状一百六十余种,每种病症除简要讨论其基本概念、临床表现、主要治疗方法等外,均扼要地指明宜食要点与禁忌原则,并详细介绍精选的食疗方。内容通俗易懂、切于实用,可供广大患者实际运用,也有益于医务工作者、科技工作者临床和科研参考。

前 言

饮食与健康之道博大而精深,人体赖天地之精气充养而生长发育。应如何因人、因时、因地制宜而施膳以强身体、增智益寿?如何制作饮食及采用何法食用有利健康?饮食不当又为何能损体伤生、致疾增病?种种食物之间、食物与药物之间有何相辅或相忌关系?饮食为何可以平疴去疾,其性味、功效与主治存在何种联系?各种病症的患病过程及恢复期当如何掌握饮食宜忌、适食疗养以释病复康?等等问题,古今中外论著甚众,已积为宏大宝库。吾侪若能广览典籍及综观民间运用,细心搜求,引而施行,自可处处受益。然饮食理法奥秘无穷,有待挖掘与发明之处不胜其多,尚望贤达不断探索,以冀人类寿命更为延长,健康水平有更大提高。

人在患病之际宜食何物,当如何进食,禁食何物,忌如何进食,为患者必询之问;掌握传统食治法和现代饮食疗法,以及选用适当食疗方而达到“以食治之”,是医者当求之术。在长期医疗实践中,我们深深体会到向患者讲明每一病症的饮食宜忌和食疗方法甚为必要,然临证匆忙之间所嘱略而不详,而患者随时欲行饮食疗病之法又多求而无据;食疗之书虽汗牛充栋,然精而且详、执简驭繁、切于实用者并不容易得,以致每或舍本逐末而致耽误病机。《百病饮食指南》由此而决心编写。此书力求系统而全面地归纳临床各常见疾病及其主要症状,除分别简述其名义、临床表现、治疗方法等外,一一指明宜食要点和禁忌原则,并罗列数则有一定实效且制作方便的食疗方以供选用。临床医生和广大患者若能人手一册,则指导与施行皆有所凭藉而可免临时疏误。惜限于水平及时间仓促,挂漏肯定不少,诚望广大读者不吝赐教。

上海中医药大学教授 赵章忠

2002年3月

目 录

一、 传染性疾病 1

- 流行性感冒 / 1
- 麻疹 / 3
- 风疹 / 5
- 水痘 / 7
- 百日咳 / 9
- 流行性腮腺炎 / 11
- 流行性脑脊髓膜炎 / 13
- 流行性乙型脑炎 / 14
- 肺结核 / 16
- 病毒性肝炎 / 18
- 伤寒 / 20
- 细菌性痢疾 / 23
- 疟疾 / 25

二、 呼吸系统病症 27

- 急性气管炎和支气管炎 / 27
- 慢性支气管炎 / 29
- 支气管哮喘 / 31
- 支气管扩张 / 33
- 肺炎 / 35
- 肺气肿 / 36
- 矽肺 / 38

三、 消化系统病症 41

- 急性胃肠炎 / 41

反流性食管炎 / 43
胃及十二指肠溃疡 / 45
慢性胃炎 / 47
胃下垂 / 49
胆囊炎 胆石病 / 51
上消化道出血 / 53
慢性肠炎 / 55
呃逆 / 57
暖气 / 58
呕吐 恶心 / 60
泛酸 / 62
大便秘结 / 64
腹痛 / 66
黄疸 / 68
脂肪肝 / 69
肝硬化 / 71
食物过敏与中毒 / 73
酒醉 酒毒 / 75

四、心血管及造血系统病症

77

高血压 / 77
冠心病 / 79
病毒性心肌炎 / 81
心力衰竭 / 83
脑动脉硬化 / 85
脑卒中 / 86
心悸 / 88
贫血 / 90

紫癜 / 92

出血 / 93

五、泌尿及生殖系统病症

97

急性肾炎 / 97

慢性肾炎 / 99

尿路感染 / 101

尿路结石 / 102

乳糜尿 / 104

尿毒症 / 106

癃闭(小便不通) / 108

遗尿 / 109

遗精 / 111

阴茎勃起障碍 / 112

男性不育症 / 114

六、神经、精神及内分泌系统病症

117

癫痫 / 117

神经衰弱 / 119

癔病 / 121

头痛 / 122

眩晕 / 123

口眼喎斜 / 125

单纯性甲状腺肿 / 127

甲状腺功能亢进症 / 128

甲状腺功能减退症 / 130

糖尿病 / 132

七、代谢性疾病和免疫系统病症 135

- 肥胖症 / 135
- 高脂血症 / 137
- 营养不良 / 139
- 水肿 / 140
- 自汗 盗汗 / 142
- 低热 / 143
- 类风湿关节炎 / 145
- 痛风 / 147

八、恶性肿瘤病症 151

- 白血病 / 151
- 恶性淋巴瘤 / 153
- 脑瘤 / 155
- 鼻咽癌 / 156
- 肺癌 / 158
- 食管癌 / 160
- 胃癌 / 162
- 肠癌 / 164
- 胰腺癌 / 166
- 泌尿系肿瘤 / 167
- 乳腺癌 / 169
- 子宫颈癌 / 171

九、儿科病症 175

- 新生儿黄疸 / 175
- 小儿夏季热 / 177
- 婴幼儿营养不良 / 178
- 佝偻病 / 180
- 鹅口疮 / 181
- 婴幼儿腹泻 / 183
- 小儿厌食症 / 185
- 小儿多动症 / 187

十、妇科病症 191

- 月经经期不调 / 191
- 闭经 / 193
- 痛经 / 195
- 月经过多 / 197
- 功能性子宫出血 / 199
- 更年期综合征 / 201
- 带下 / 203
- 慢性盆腔炎 / 205
- 妊娠剧吐 / 206
- 先兆流产 / 208
- 子宫脱垂 / 210
- 产后腹痛 / 212
- 恶露不绝 / 213
- 产后出血 / 215
- 产后缺乳 / 216

不孕症 / 218

十一、外科及伤科病症 **221**

疖 / 221

痈 / 223

小腿慢性溃疡 / 224

丹毒 / 225

颈淋巴结结核 / 227

腹外疝 / 229

脱肛 / 230

痔疮 / 232

烧伤 / 234

蛇虫咬伤 / 235

骨折 / 237

风湿性关节炎 / 239

十二、皮肤科病症 **243**

湿疹 / 243

真菌性皮肤病 / 245

疥疮 / 246

荨麻疹 / 247

接触性皮炎 / 249

带状疱疹 / 250

神经性皮炎 / 252

银屑病 / 254

痤疮 / 255

皮肤瘙痒 / 257

酒渣鼻 / 259
皸裂 / 260
冻疮 / 261
脂溢性皮炎 / 263
疣 / 265

十三、眼、耳鼻喉、口腔科病症 **267**

原发性青光眼 / 267
急性结膜炎 / 269
病毒性角膜炎 / 270
夜盲症 / 271
老年性白内障 / 273
中耳炎 / 275
耳鸣 耳聋 / 276
慢性单纯性鼻炎 / 278
慢性化脓性鼻窦炎 / 280
鼻出血 / 281
复发性口腔溃疡 / 283
慢性咽炎 / 285
咽喉肿痛 / 286
声音嘶哑 / 287
牙周病 / 289
牙痛 / 291

一、传染性疾病

流行性感冒

流行性感冒是由流行性感冒病毒引起的以呼吸道症状为主的急性传染病,常可造成暴发流行或世界性大流行。中医属“时行感冒”范畴,俗称伤风。起病急剧,高热、畏寒、头痛、背痛、四肢酸痛、乏力、面颊潮红、结膜充血,2~3天后,热退而有鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛、食欲减退、精神不振等症状。病程1~2周,甚至更长。

本病的治疗,除卧床休息、注意保暖和室内通风、隔离患者等外,应在医生指导下服用药物治疗。西药有镇静解热药和吗啉胍、三氮唑核苷、金刚烷胺等抗病毒药。中药则多需据四时分风热、风寒、暑湿、秋燥等常证及变证论治。

宜食要点

1. 病程中宜多饮水。畏寒无汗时给予充足热饮以取汗散热。整个病程中水分补给以超过排尿量1升为度,可多摄入淡茶、水果汁、青菜汤、清肉汤。

2. 食物滋味需清淡,质地宜清稀。如稀粥、面条、藕粉糊等。
3. 热量应适当增加,适当给予蛋、奶、豆制品等高蛋白饮食。宜给予比正常值高的维生素供应量。酌情多食蔬菜、水果。
4. 发热期应予半流质甚至全流质饮食。重症者可去医院给予补液。
5. 当区分不同证型择食。属风热、燥热口渴、咽干、唇燥、苔薄黄者,宜予凉性食品青菜、黄瓜、萝卜、豆腐等;属风寒、凉燥恶寒、口燥、苔薄白者,宜予辛温之物葱叶、生姜、大蒜、红糖、米醋等;暑热、口渴喜饮、苔黄腻者,宜予清暑之品大白菜、绿豆、冬瓜、白扁豆等。

禁忌原则

1. 不宜食油腻、荤腥之物。限制脂肪摄入量。
2. 不宜食坚硬难消化食物。风热型、燥热型、暑热型忌辛辣温热之品,风寒型、凉燥型忌寒凉生冷之物。
3. 适当限制食盐,以每天不超过 5 克为妥。
4. 不可进滋补品。
5. 禁烟酒。

食疗方选

1. 葱豉鲜姜汤:鲜葱白 10 克,豆豉 10 克,生姜 10 克。水煎服。每日 1 剂,连饮 3~5 天。适于发热恶寒重、无汗、头痛身痛、鼻塞声重、时流清涕,或更有喉痒、咳嗽、口不渴之风寒型流感及普通感冒。见有发热重、恶寒轻、咽痛、口渴、咳嗽痰黄等症状之流感或普通感冒则不宜。

2. 萝卜蔗浆饮:白萝卜 250 克,甘蔗汁 30 克。萝卜洗净,切块,煎汤。取汤加甘蔗汁调匀。每日 1 剂,分 2 次服,连饮 3~5 天。适于恶寒轻而发热重、口渴、咽痛、头痛、鼻塞流涕、无汗,或有咳嗽痰黄等症状之各种感冒,而不宜于恶寒重而发热轻、口不渴、鼻流清涕、咳嗽痰稀色白的各种感冒。

3. 菜根白糖饮:白菜根 100 克,白糖 15 克。白菜根洗净,切片,水煎 20 分钟,去菜根,加入白糖调服。每日 2 剂,连饮 3~5

天。适于夏季高热、汗多、口渴引饮、头痛头胀、面目红赤或烦闷喘咳之暑热型流感及普通感冒，而不宜用于夏季恶寒无汗、鼻流清涕、渴不喜饮之各种感冒。

4. 蛋清冰糖煎：鸭蛋 2 只，冰糖 30 克。鸭蛋打开，去蛋黄。冰糖用开水化开，调入蛋清。每日 1 剂，连服 3~5 天。适于发热重而恶寒轻、咽干口燥、咽痛、痰黄之风热型流感，或发热、面目红赤、口唇干燥、干咳无痰或痰中带血之燥热型流感。不宜用于恶寒重、口不渴、鼻流清涕、咳嗽稀痰或无痰之各型感冒。

5. 扁豆糖菊饮：白扁豆 30 克，白菊花 15 克，白糖 15 克。白菊花煎汤，去菊花，加入白扁豆煎至烂熟，加白糖调服。每日 1 剂，连食 3~5 天。适于发热不扬、恶寒无汗、渴不喜饮、不思饮食、倦怠乏力之暑热夹湿型流感。不宜于高热、口渴引饮、汗多、面目红赤之暑热型感冒。

6. 葱白烧豆腐：鲜葱白 15 克，豆腐 250 克。豆腐切块，葱白切粒。豆腐加少量水烧开后，加入葱白，再沸后调味服食。每日 1 剂，连食数日。适于各种感冒辅助治疗。

7. 神仙粥：糯米 50 克，连须葱白 10 克，生姜 10 克，米醋 10 毫升。糯米淘净与生姜同煮数沸，加入葱白，煮至粥将成，再入米醋再沸，趁热顿食，食后盖被取汗。适于发热轻而恶寒重、头痛、无汗、口不渴等症状的风寒型感冒。不宜用于身热重、不畏寒或恶寒轻、汗多、口渴等症状的春天风热、夏季暑热、秋季燥热等型感冒。

麻 疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病。好发于 5 岁以下小儿，以冬春两季为流行高峰。前驱期急起发热，体温逐日升高，伴全身不适、精神不振、食欲减退，继即出现流涕、喷嚏、咳嗽、流泪、怕光、眼结膜充血、眼睑浮肿，并可有声音嘶哑。发病后 2~3 天口腔黏膜或咽部出现针尖大小灰白色小点，周围绕以红晕，小点很快互相融合成口腔黏膜斑。出疹期紧接前驱期，起病 3~4 天后开始出疹，皮疹始为浅玫瑰色皮疹，大小不等，散在分布，逐渐融合成鲜红色，再转变为暗红色，皮疹间可见正常皮肤。皮疹一般首

见于耳后、发际，渐及前额、颜面、颈部、胸背、腹部、四肢，直达手足心。发疹时症状加重，体温更高。皮疹出齐后为恢复期，中毒症状和呼吸道症状迅速减轻，体温在 12~24 小时内降至正常，皮疹依透发顺序依次消退。

本病的治疗除注意护理外，西医仅行对症处理和并发症治疗。中医按初热期、见形期、疹没期分别给予辛凉透表、清热解毒、养阴益气等法及逆证行宣肺开闭、清心开窍、凉肝息风等法，可获明显疗效。

宜食要点

1. 需适量多饮水，尤于发热期应给予充足水分，包括菜汁、水果汁等。食欲甚差者，可考虑适当补液。
2. 应食富含多种营养，尤其含足够维生素之食品。
3. 饮食需清淡、细软、易消化。宜予多汁食品，如豆腐、蛋汤等。
4. 前驱期当予辛凉宣透之物，如芫荽、葱白、樱桃核等；出疹期予辛凉宣透中加清气凉营之品，如萝卜汁、藕汁、丝瓜等；恢复期则宜养阴清热饮食，如荸荠、生梨、蜂蜜等。

禁忌原则

1. 不宜食生冷、坚硬难消化食物。
2. 忌进油腻、辛辣、煎炸、炙博之食品。
3. 不可食过于温热如牛肉、羊肉、辣椒等食品，或过于寒凉如河蟹、蜗牛等及过酸、过咸食品。

食疗方选

1. 芫荽汤：芫荽 500 克。加水 2 000 毫升煎沸。熏蒸肌肤，待温洗之。适于麻疹前驱期发热、口渴、面目微肿、畏光羞明而皮疹透发不畅者。若疹透出齐、遍布全身者则不宜再用此方。
2. 桃核葱白汤：樱桃核 20 个，连须葱白 2 根，白糖适量。樱桃核捣碎，加水适量，入葱白同煎，滤取液汁，白糖调服。每日 2 剂，连饮 3~4 天。适于麻疹初起壮热、口渴、烦躁不安、咳嗽频剧

而皮疹透发不畅者。若皮疹已透，渐由面部向躯干、四肢布发者不宜用此法。

3. 丝瓜汤：丝瓜适量。煮汤调味服食。每日3次，连食3~5天。适于身热不退、烦躁不安、咳嗽频剧、口渴欲饮之麻疹出疹期。若透发不畅，可与第1方同施。皮疹尚未布发，仅见发热恶寒、喷嚏、咳嗽、泪水汪汪者不宜应用。

4. 鲫鱼炖豆腐：豆腐250克，鲫鱼250克。鲫鱼去内脏、鳃、鳞，洗净。豆腐切块。同入锅炖汤，调味服食。每日1剂，连食2~3天。适于壮热不退、口渴喜饮、烦躁不安、咳嗽频频之麻疹出疹期。不宜用于麻疹初起，皮疹未见或初见尚觉恶寒、鼻流清涕、无汗者。

5. 山药莲子炖生梨：鲜山药100克，鲜莲子50克，生梨1只。生梨去皮、核，切块。山药切块。三味同加水炖烂。每日分2次服食，连食3~5天。适于发热已退、咳嗽减轻、皮疹由上而下依次渐退之麻疹恢复期。不宜用于麻疹初起恶寒、流涕、无汗、咳嗽者，也不宜用于高热、汗多、口渴思饮、咳嗽频剧者。

6. 鸭头粥：腊鸭头60克，雪梨干15克，粳米50克。腊鸭头切碎，与雪梨干、粳米同煮粥，调味服食。早晚各1剂，连食5~6天。适于皮疹已退、皮肤有糠麸样脱屑、发热咳嗽等症已消除之麻疹恢复期。不宜用于尚有发热、咳嗽等症之麻疹前驱期或出疹期。

风 疹

风疹是由风疹病毒引起的急性传染病。好发冬、春两季，以5岁以内小儿为多发。潜伏期一般为10~21天。前驱期发热骤起，持续1~2天者为多，体温通常在38~39℃之间，仅有轻微喷嚏、流涕、咳嗽、咽痛、头痛、结膜炎、食欲不振等，腹泻、呕吐、鼻出血者较少见。发疹期出疹迅速，往往第一天即布满全身，但手掌、足跖大都无疹。皮疹多为浅红色斑丘疹，大小约2毫米，分布相当均匀。皮疹于持续2~5天即隐退，也有7~9天方退者，疹退后无色素沉着。出疹期多伴有枕后、耳后、颈部淋巴结肿大，腋下、腹股沟等处淋巴结也可肿大。肿大的淋巴结一般于病后迅即消退，存在