

对症

张光宇◎主编



饮食养生

DUIZHENG YINSHI YANGSHENG

养生以饮食为基础 食疗以对症为关键

家庭保健必备参考 三餐调养最佳方案

传统饮食智慧与现代营养知识的完美结合

让全家人都能从饮食中获得健康



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

对症

张光宇◎主编

饮食养生

DUIZHENG YINSHI YANGSHENG



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目（CIP）数据

对症饮食养生 / 张光宇主编. --北京：中国纺织出版社，2015.6

ISBN 978-7-5180-0072-2

I. ①对… II. ①张… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第055765号

责任编辑：张天佐 责任印制：王艳丽
版式设计：水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：194千字 定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



CHAPTER

1

饮食和疾病有关系吗

- | | |
|---------|-----|
| 01 吃错致病 | 008 |
| 02 吃多致病 | 009 |
| 03 吃少致病 | 010 |

CHAPTER

2

对症饮食养生很重要

- | | |
|------------|-----|
| 01 食疗虽好勿盲目 | 013 |
| 02 饮食养生有规则 | 014 |
| 03 辨清症状很重要 | 014 |

CHAPTER

3

女性美容保健篇

- | | |
|-----------|-----|
| 01 美白 | 016 |
| 02 祛斑 | 021 |
| 03 除痘 | 027 |
| 04 痛经 | 033 |
| 05 更年期综合征 | 039 |
| 06 骨质疏松 | 044 |
| 07 白带异常 | 050 |
| 08 子宫肌瘤 | 055 |
| 09 子宫脱垂 | 061 |
| 10 乳腺炎 | 066 |

CHAPTER

4

亚健康饮食保健篇

- | | |
|---------|-----|
| 01 压力过大 | 073 |
| 02 慢性疲劳 | 078 |
| 03 腰背酸痛 | 083 |
| 04 用眼过度 | 089 |
| 05 精神紧张 | 095 |

06 头晕头痛	101
07 注意力不集中	107
08 失眠	113
09 颈项酸痛	118

CHAPTER

5

健胃整肠篇

01 便秘	125
02 食欲不振	131
03 腹胀	136
04 腹泻	141
05 胃炎	146

CHAPTER

6

日常保健篇

01 口腔溃疡	152
02 口臭	157
03 感冒	162
04 咳嗽	167
05 湿疹	173

CHAPTER

7

慢性病篇

01 高血压	179
02 糖尿病	184
03 高脂血症	191
04 冠心病	197
05 脂肪肝	202
06 痛风	207
07 尿路结石	212
08 抑郁症	217
09 甲状腺功能亢进	222
10 前列腺炎	227
11 癌症	233

C O N T E N T S

目录

对症

张光宇◎主编



饮食养生

DUIZHENG YINSHI YANGSHENG



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目（CIP）数据

对症饮食养生 / 张光宇主编. --北京：中国纺织出版社，2015.6

ISBN 978-7-5180-0072-2

I. ①对… II. ①张… III. ①食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第055765号

责任编辑：张天佐

责任印制：王艳丽

版式设计：水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：194千字 定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



序 言

吃的问题，是一个既古老而又现实、既简单而又高深的问题。吃是伴随人类的产生而产生，又是伴随着人类的发展而发展的。中国几千年前就开始对这个问题进行研究与实践，并总结出丰富的理论与实践技术。中国饮食在花样品种、制作工艺以及色、香、味等方面堪称世界之首。然而，饮食作为中华文化、中华养生的重要组成部分，其更深邃的内涵却远远不止这些。

《对症饮食养生》《四季饮食养生》二书的立意是新颖的，编写是符合时代要求的。它具有中国传统养生的特色，体现了中华文化深层次的精华，触及中华饮食养生最本质的内涵。与同类书籍相比，它具有两大特点：

其一，本书体现了“天人相应”的整体观。这是中国传统哲学、传统医学、传统养生学，乃至中华文化、东方文明的核心。这也是东西方文化、东西方养生观的分野点。本书较好地继承了中国传统文化理论体系和传统科学框架。为实现中华传统饮食文化的提高与普及打下了较好的理论基础，提供了传统科学依据。

其二，本书体现了中国传统饮食养生的辨证方法。中国传统科学认为：生命和万物都处于时刻不停的运动变化之中，这个运动变化又和天地阴阳二气的运动变化相依相连。古人讲“人能应四时者，天地为

之父母”“人法自然”“万物法自然”。天地自然的变化与人和万物的变化应该是同步进行的，此所谓“法于阴阳”。这和马克思主义哲学中关于世界是物质的，物质是运动的，世界上除了运动的物质和物质的运动，再没有任何其他东西的观点是完全一致的。本书突出了因方、因人、因症辨证施餐的时空观。将饮食养生提高到中华文化的高度去认识，再现了中华饮食的本质和哲学内涵，为人们的饮食养生提供了可遵循的规律和实践方法。

我祝愿本书能早日走进千家万户，成为人们饮食养生合理化、科学化的良师益友，为人类的健康长寿做出我们的新贡献！

张光宇

2014年10月 于北京



CHAPTER

1

饮食和疾病有关系吗

- | | |
|---------|-----|
| 01 吃错致病 | 008 |
| 02 吃多致病 | 009 |
| 03 吃少致病 | 010 |

CHAPTER

2

对症饮食养生很重要

- | | |
|------------|-----|
| 01 食疗虽好勿盲目 | 013 |
| 02 饮食养生有规则 | 014 |
| 03 辨清症状很重要 | 014 |

CHAPTER

3

女性美容保健篇

- | | |
|-----------|-----|
| 01 美白 | 016 |
| 02 祛斑 | 021 |
| 03 除痘 | 027 |
| 04 痛经 | 033 |
| 05 更年期综合征 | 039 |
| 06 骨质疏松 | 044 |
| 07 白带异常 | 050 |
| 08 子宫肌瘤 | 055 |
| 09 子宫脱垂 | 061 |
| 10 乳腺炎 | 066 |

CHAPTER

4

亚健康饮食保健篇

- | | |
|---------|-----|
| 01 压力过大 | 073 |
| 02 慢性疲劳 | 078 |
| 03 腰背酸痛 | 083 |
| 04 用眼过度 | 089 |
| 05 精神紧张 | 095 |

06 头晕头痛	101
07 注意力不集中	107
08 失眠	113
09 颈项酸痛	118

CHAPTER

5

健胃整肠篇

01 便秘	125
02 食欲不振	131
03 腹胀	136
04 腹泻	141
05 胃炎	146

CHAPTER

6

日常保健篇

01 口腔溃疡	152
02 口臭	157
03 感冒	162
04 咳嗽	167
05 湿疹	173

CHAPTER

7

慢性病篇

01 高血压	179
02 糖尿病	184
03 高脂血症	191
04 冠心病	197
05 脂肪肝	202
06 痛风	207
07 尿路结石	212
08 抑郁症	217
09 甲状腺功能亢进	222
10 前列腺炎	227
11 癌症	233

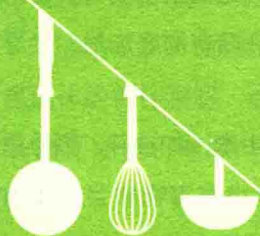
C O N T E N T S

目录

HEALTH
Food

CHAPTER 1

饮食和疾病 有关系吗



俗话说：病从口入，疾病与饮食有着密不可分的关系。英国的《柳叶刀》杂志甚至指出，全球早逝的人群中，有47%源于饮食失衡，如果能坚持合理的饮食，人均寿命将增加9岁，在发展中国家则可增加16岁。

01 吃错致病

吃错了食物会导致食源性疾病，就是细菌、病毒、寄生虫，甚至有毒物质随饮食进入人体，导致消化系统症状，是与饮食关系最为密切、最为直接的一类疾病。

1.吃了有毒的食物 也称为食物中毒，是指食用了被有毒有害物质污染或含有有毒物质的食品后，导致的疾病。比如食用了未能破坏或除去有毒成分的食物，如木薯、苦杏仁等；食用的方法不当，如食用鲜黄花菜、发芽马铃薯、未腌制好的咸菜或未烧熟的扁豆等；误食含有毒素的食物，如有毒蘑菇等。

2.食物导致过敏反应 也称为食物变态反应或过敏性胃肠炎，除了食物本身含有的蛋白等物质，加工食品中含有的食品添加剂也会导致过敏反应。出现哮喘、腹痛、口咽部水肿、湿疹，以及过敏性紫癜、头痛眩晕等症状。常见的食物有富含蛋白质的食物，如牛奶、鸡蛋，海产品如鱼、虾、蟹等；有特殊气味的食物，如洋葱、韭菜、羊肉等，种子类食物如豆类、花生等。

3.吃了被污染的食物 一些食品因为久置、生熟没有分开、加热不彻底等原因，导致被细菌污染，可引起寄生虫病、肠道传染病等。比如生吃没有洗净的蔬菜、瓜果，会导致急性痢疾；误食被感染的动物，或肉食没有彻底加热，会导致口蹄疫、布氏病等人畜共患病或寄生虫病。

4.慢性中毒 长期摄入某些有毒有害物质会导致慢性中毒，如被砷、镉等重金属污染的大米、贝类，被农药污染的韭菜、豆角等。此类有害物质会在体内沉积，通过循环系统进入全身各个器官，损伤呈持久性。

小贴士

“WHO食品安全五要点”是防治食源性疾病最有效、最简易的措施，分别是保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保持食物的安全温度、使用安全的水和原材料。其中生熟分开虽然是老生常谈，但仍是发生家庭食源性疾病的主要原因，必须提高警惕。

02 吃多致病

如果把食源性疾病理解为吃错了，那么吃多了同样会导致疾病，而且致病的种类更多，危害更大。

1.糖吃多了 糖（各种食用糖和谷类）能提供能量，但如果摄入过多，不仅会导致龋齿、肥胖，还会导致血脂过高、动脉血管硬化、肝脏负担加重等。大量的糖在体内代谢，需要消耗维生素B₁，导致丙酮酸、乳酸在体内蓄积，还会产生情绪变化，更容易罹患高血压、冠心病等。另外，高糖饮食与乳腺癌、大肠癌等癌症也有着密切的关系。

2.盐吃多了 高盐饮食能够升高血压已为人们所熟知，而高血压又是脑卒中、心脏病死亡的最大独立原因。食盐经过尿液排出体外，因此，高盐饮食还会增加肾脏的负担，甚至造成肾脏损伤。另外，摄入盐分过多还会导致骨质疏松、肾结石，甚至引起女性的黄褐斑增多。

3.油脂吃多了 油脂包括油和脂肪，一般把常温下是液体的称作油，而把常温下是固体的称作脂肪。油脂摄入过多使体内的能量过剩，引起肥胖、高脂血症、动脉粥样硬化、糖尿病等。油脂堆积于肝脏，还会造成肝细胞坏死，引发肝硬化。

小贴士

“管住嘴，迈开腿”是防止营养过剩的根本方法，坚持低脂、低糖、低盐的清淡饮食，多吃豆制品及蔬菜水果，运动以快步走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动为主，长期坚持，对于疾病的预防甚至康复至关重要。

03 吃少致病

在饮食与疾病的关系中，还有一类不可忽视，即营养缺乏症，可以将其理解为吃少了。营养缺乏可以发生于任何人群，尤其以儿童、孕妇、老人三类人群多见，危害不可小视。

1. 儿童营养缺乏 儿童因为生长发育迅速，代谢旺盛，所需要的能量和各种营养素相对成人较高。如果出现喂养不当、疾病或者偏食，就会出现营养缺乏。以钙、铁、锌元素的缺乏最为常见，儿童主要表现为注意力不集中，记忆力降低，贫血、盗汗，甚至身高增长受限。其次，各类维生素的缺乏，如维生素A、B族维生素、维生素C等，同样需要进行有针对性的补充。

2. 孕妇营养缺乏 怀孕期间对营养的需求增加，这是因为胎儿的发育需要更多的营养，以及母体本身重要脏器的能量需求增加所致，再加上妊娠反应导致的胃口不佳，所以孕妇的营养缺乏问题更为突出。应注意补充钙、铁、锌，以及蛋白质、维生素等营养物质。但应注意，营养补充剂不能替代膳食营养源，应在医生指导下服用，否则容易导致摄入过量，甚至中毒。

3. 老人营养缺乏 随着年龄的增长，老人身体器官的功能逐渐退化，牙齿脱落、味蕾数量减少、胃肠功能降低，都会导致老人在营养的摄取、吸收等方面受到影响，导致营养不良。老人营养不良的防治要因人而异，采取有效、可行的措施。比如鼓励老人参加社交活动和体育锻炼，多摄入富含蛋白质、维生素的食物，戒烟戒酒，补充营养品，等等。

小贴士

“对症增加，均衡饮食”是防止营养缺乏的原则。对于高危人群，比如婴幼儿、孕妇、有慢性病的老人等，需要对症增加营养素的摄入，而正常人则需要均衡饮食，不能偏食，以保证各种营养素的合理摄入。另外要注意，不良的饮食习惯同样可以诱发疾病，比如许多人习惯不吃早餐，会造成胆汁淤积，引发胆结石；运动后吃一些大鱼大肉，会导致体内产生大量乳酸物质，加重疲劳；烧烤肉类不经过提前腌制，会导致杂环胺等致癌物质的大量释出，等等。

小结

汉代医家张仲景提出：“安身之本，必资于食。然食有宜者，不宜者，不知食宜者，不足以存生也，若忽而不学，诚可悲也。”由此可以看出，饮食与健康密切相关，只有了解什么是合理的饮食，避免不合理的饮食，才能起到增进健康、预防疾病的目的。

HEALTH
FOOD

CHAPTER 2

对症饮食养生 很重要

