

你问我答

张 晔 | 编著

常见病 怎么吃

小毛病，问张晔



详解各种
常见小毛病

专家
问诊

传授最安全
有效调理方法

绿色
偏方

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

张晔



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

你问我答
常见病
怎么吃

张 晔 | 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

你问我答，常见病怎么吃 / 张晔编著. — 北京：电子工业出版社，2015.8

ISBN 978-7-121-06049-6

I. ①你… II. ①张… III. ①常见病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 075138 号

策划编辑：周 林

责任编辑：周 林

印 刷：三河市华成印务有限公司

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12.75 字数：204千字

版 次：2015年8月第1版

印 次：2015年8月第1次印刷

定 价：29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

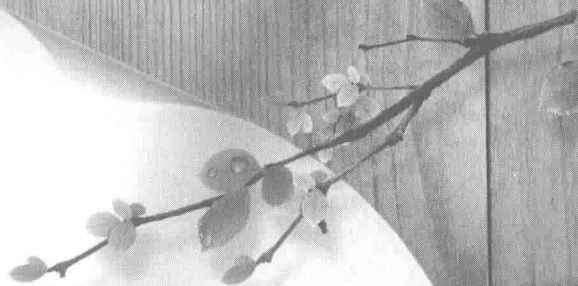


前 P R E F A C E 言

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人们的生活质量和身体素质得到了一定的提高，但快节奏的生活方式、紧张的工作，以及混乱的饮食习惯，在不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。

日常疾病的烦扰，慢性病的长期困扰，直接影响了我们的生活和工作。吃药能够缓解疾病的症状和发展，但是俗话说“药补不如食补”、“是药三分毒”，长期的药物治疗，不一定能从根本上解决问题，所以特别撰写了《你问我答，常见病怎么吃》，希望大家在身体不适时，可以通过本书查找疾病和症状，对症进行食疗。食疗讲究适当和适度，合理的选材、对症食用、合理的搭配以及科学的烹饪方法，都能对身体起到保健和辅助治疗的作用；反之，则会对健康造成不利的影响。





本书分为三大部分，第一章主要指出饮食与健康的关系、人们日常饮食中的误区，并强调食物选择和搭配的重要性；第二章主要针对日常生活中的常见疾病，通过饮食的对症调理，达到良好的预防和恢复效果；第三章则是针对慢性疾病的日常饮食调理，使慢性疾病能够得到病情的好转，减少或避免并发症的出现。

本书中，介绍了日常生活中常见病的病因和症状，以及患病的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍了几百种食疗方，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专业的提示，还有相应的食疗菜谱的介绍，全面告诉您如何科学食用可以有效控制这些常见疾病。

本书将常见疾病如何吃以最简单易懂的方式告诉您，介绍的食谱也是操作简单的家常菜。希望本书能为您及家人带来健康，使您的家庭幸福康乐！

张 晔





目 CONTENTS 录

CHAPTER

1

要想身体好，
吃对很重要

饮食能养身治病，也能伤身致病。饮食科学合理，能够保证生命机体正常运转；饮食习惯有悖于科学，则无异于慢性透支健康。所以，吃好≠身体好，在日常生活中，吃对很重要。

饮食与健康的关系	010
营养的误区	011
饮食习惯误区	012
食物的选择与搭配	013



合理饮食， 赶走日常病痛

生活中，我们常常被一些小病小痛所困扰。去医院，太贵不说还嫌麻烦。扛过去？太难受且拖的时间长。其实，我们日常所吃的大部分食物都具有药用的功效，只要合理选择，合理饮食，就能将这些病痛驱逐得无影无踪。

风寒感冒	016	老年性便秘	036
风热感冒	018	孕期便秘	038
流行性感冒	020	小儿便秘	040
急性腹泻	022	外痔	042
慢性腹泻	024	内痔	044
小儿消化不良	026	中暑	046
成人消化不良	028	重症中暑	048
胃胀痛	030	冻伤	050
急性咽喉炎	032	烫伤	052
慢性咽喉炎	034	烧伤	054



肾炎水肿	056	晕动症	078
孕期水肿	058	口腔溃疡	080
口臭	060	痛经	082
孕期口臭	062	肾虚	084
偏头痛	064	痤疮	088
更年期失眠	066	斑秃	090
产后焦虑	068	儿童斑秃	092
急性腰扭伤	070	阴道炎	094
踝关节扭伤	072	乳腺炎	096
腕关节骨折	074	妊娠剧吐	098
腰椎骨折	076	更年期综合征	100

CHAPTER
3

饮食调理， 远离慢性疾病

时下人们生活水平提高的同时，由不良生活方式引起的高血压、糖尿病、冠心病、肺癌、肝癌等慢性疾病也成为了国人健康的最大杀手。而这中间，膳食因素至关重要。所以，要想找回昔日的健康，必先合理膳食与营养。



CONTENTS

荨麻疹	106	肩周炎	178
干眼症	110	胆囊炎	180
过敏性鼻炎	114	骨质疏松症	182
鼻炎	116	肾结石	188
胃炎	118	胆结石	190
结肠炎	120	抑郁症	192
肥胖	122	慢性前列腺炎	194
贫血	124	阳痿	196
高血压	132	动脉粥样硬化	198
低血压	140	风湿病	200
糖尿病	144	阿尔茨海默病	
低血糖	156	(老年痴呆)	202
高血脂	162		
中风	164		
冠心病	166		
痛风	168		
肝炎	170		
脂肪肝	174		



你问我答 常见病 怎么吃

张 晔 | 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



前

P R E F A C E

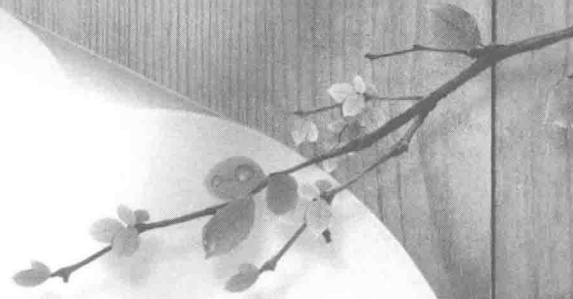
言

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人们的生活质量和身体素质得到了一定的提高，但快节奏的生活方式、紧张的工作，以及混乱的饮食习惯，在不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。

日常疾病的烦扰，慢性病的长期困扰，直接影响到了我们的生活和工作。吃药能够缓解疾病的症状和发展，但是俗话说“药补不如食补”、“是药三分毒”，长期的药物治疗，不一定能从根本上解决问题，所以特别撰写了《你问我答，常见病怎么吃》，希望大家在身体不适时，可以通过本书查找疾病和症状，对症进行食疗。食疗讲究适当

和适度，合理的选材、对症食用、合理的搭配以及科学的烹饪方法，都能对身体起到保健和辅助治疗的作用；反之，则会对健康造成不利的影响。





本书分为三大部分，第一章主要指出饮食与健康的关系、人们日常饮食中的误区，并强调食物选择和搭配的重要性；第二章主要针对日常生活中的常见疾病，通过饮食的对症调理，达到良好的预防和恢复效果；第三章则是针对慢性疾病的日常饮食调理，使慢性疾病能够得到病情的好转，减少或避免并发症的出现。

本书中，介绍了日常生活中常见病的病因和症状，以及患病的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍了几百种食疗方，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专业的提示，还有相应的食疗菜谱的介绍，全面告诉您如何科学食用可以有效控制这些常见疾病。

本书将常见疾病如何吃以最简单易懂的方式告诉您，介绍的食谱也是操作简单的家常菜。希望本书能为您及家人带来健康，使您的家庭幸福康乐！

张 晔





目 CONTENTS 录

CHAPTER

1

要想身体好， 吃对很重要

饮食能养身治病，也能伤身致病。饮食科学合理，能够保证生命机体正常运转；饮食习惯有悖于科学，则无异于慢性透支健康。所以，吃好≠身体好，在日常生活中，吃对很重要。

饮食与健康的关系	010
营养的误区	011
饮食习惯误区	012
食物的选择与搭配	013



合理饮食，
赶走日常病痛

生活中，我们常常被一些小病小痛所困扰。去医院，太贵不说还嫌麻烦。扛过去？太难受且拖的时间长。其实，我们日常所吃的大部分食物都具有药用的功效，只要合理选择，合理饮食，就能将这些病痛驱逐得无影无踪。

风寒感冒	016	老年性便秘	036
风热感冒	018	孕期便秘	038
流行性感冒	020	小儿便秘	040
急性腹泻	022	外痔	042
慢性腹泻	024	内痔	044
小儿消化不良	026	中暑	046
成人消化不良	028	重症中暑	048
胃胀痛	030	冻伤	050
急性咽喉炎	032	烫伤	052
慢性咽喉炎	034	烧伤	054



肾炎水肿	056	晕动症	078
孕期水肿	058	口腔溃疡	080
口臭	060	痛经	082
孕期口臭	062	肾虚	084
偏头痛	064	痤疮	088
更年期失眠	066	斑秃	090
产后焦虑	068	儿童斑秃	092
急性腰扭伤	070	阴道炎	094
踝关节扭伤	072	乳腺炎	096
腕关节骨折	074	妊娠剧吐	098
腰椎骨折	076	更年期综合征	100

CHAPTER
3

饮食调理， 远离慢性疾病

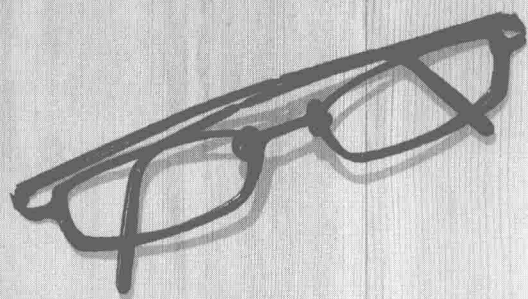
时下人们生活水平提高的同时，由不良生活方式引起的高血压、糖尿病、冠心病、肺癌、肝癌等慢性疾病也成为了国人健康的最大杀手。而这中间，膳食因素至关重要。所以，要想找回昔日的健康，必先合理膳食与营养。



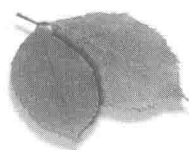
CONTENTS

荨麻疹	106	肩周炎	178
干眼症	110	胆囊炎	180
过敏性鼻炎	114	骨质疏松症	182
鼻炎	116	肾结石	188
胃炎	118	胆结石	190
结肠炎	120	抑郁症	192
肥胖	122	慢性前列腺炎	194
贫血	124	阳痿	196
高血压	132	动脉粥样硬化	198
低血压	140	风湿病	200
糖尿病	144	阿尔茨海默病	
低血糖	156	（老年痴呆）	202
高血脂	162		
中风	164		
冠心病	166		
痛风	168		
肝炎	170		
脂肪肝	174		





1



CHAPTER ►►