

# 膳食营养与食疗

## 保健全书

【珍藏本】许宏 邱荣元 编著  
付文峰 主审



# Medicated Food

膳食是一门科学，也是一门艺术。它内涵丰富而深奥，学习、研究、掌握一些基本知识，并结合自身实际去应用。

这就要求我们去认真

大众保健丛书

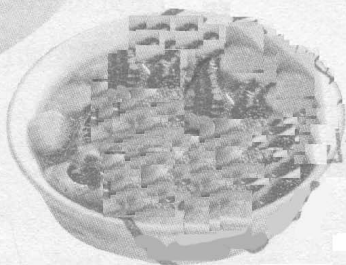
湖南科学技术出版社



# 膳食营养与食疗

## 保健全书

【珍藏本】许宏 邱荣元 编著  
付文峰 主审



膳食是一门科学，也是一门艺术。它内涵丰富而深奥，这就要求我们去认真学习、研究、掌握一些基本知识，并结合自身实际去应用。

## 图书在版编目 (C I P) 数据

膳食营养与食疗保健全书 珍藏本 / 许宏, 邱荣元  
编著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011. 8

(大众保健丛书)

ISBN 978-7-5357-6822-3

I. ①膳… II. ①许… ②邱… III. ①膳食—食品营  
养—基本知识②食物疗法—基本知识 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 152639 号

大众保健丛书

### **膳食营养与食疗保健全书 【珍藏本】**

编 著: 许 宏 邱荣元

主 审: 付文峰

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 湖南省众鑫印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙县榔梨镇工业园

邮 编: 410129

出版日期: 2011 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 700mm×880mm 1/12

印 张: 21

字 数: 300000

书 号: ISBN 978-7-5357-6822-3

定 价: 28.50 元

(版权所有·翻印必究)

# 前 言



人类对于如何延长自身寿命进行了漫长而艰难的探索，到如今已经有了比较全面而科学的答案。世界卫生组织将其概括为“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，并称之为健康四大基石。

在健康四大基石中合理膳食处于第一位。这与我国古代医学家李时珍的“饮食者，人之命脉也”观点相一致。2006年，我国现代著名养生家胡海牙已是90高龄，谈到健康问题时讲了4条，其中第一条讲的也是饮食；英国长寿学家莎利·比尔在《长寿人群的长寿奥秘》一文中讲了13条，全与饮食有关。这些都充分说明了膳食在人类健康长寿中的重要地位。

膳食是一门科学，也是一门艺术。其内涵丰富而深奥，这就要求我们去认真学习、研究并掌握一些基本知识，以结合自身实际去应用。只有这样，膳食对于健康长寿才会展示其实际价值。国际知名营养学家、美国学者阿林·坎贝尔博士说：“如果人们有良好的营养知识以及良好的膳食结构，不仅能够预防疾病，还能造就健康。”鉴于此，我们编写了这本关于食物营养与食疗方面的知识性通俗读物，以供广大读者参考。

《膳食营养与食疗保健全书》具有三大特点：一是内容较为全面。它将新的膳食理念、食物营养与食疗等基本知识进行了综合汇编，比较全面、通俗易懂。二是突出了重点。在食物方面以世界卫生组织以及各国营养保健专家们推荐的食物为重点，在食疗方面以多发病、常见病为关注重点，从而避免了泛泛而谈、不着边际和繁杂的弱点。三是引用了大量中外学者最新的研究成果，使得本书更具指导意义。

编写过程中，我们一直本着求师、求实、求简的原则。求师，是以专家、学者为师，以他们的研究成果为依据，不自以为是，不胡编乱造；求实，是从实际、实用出发，并去伪存真，力求做到资料准确无误；求简，是删繁就简，基本做到篇目条理清楚，叙述通俗简洁，便于广大读者阅读查找。

编写时我们参考了不少中外著名学者专著并引用其中有力的论证和精辟论述，同时也拜访了不少良师益友，得到了有关专家、学者的指教，并幸邀岳阳市第二人民医院主任医师付文峰为本书审稿。另外，本书还得到了湖南省岳阳市老干局领导的大力支持。在此，一并表示衷心的感谢！

书中如有疏漏或错误，还望广大读者批评指正。

编者

# 目 录

## 上篇 膳食与营养篇

### 第一章 膳食与健康新说

003

- 1 限食延长寿命说 ..... 003
- 2 欧米伽膳食防病说 ..... 004
- 3 带状饮食抗衰老说 ..... 004
- 4 改善肠道年龄说 ..... 005
- 5 弱碱性体质健康说 ..... 005
- 6 自由基导致衰老说 ..... 007
- 7 高半胱氨酸致病说 ..... 007
- 8 膳食金字塔 ..... 008
- 9 改变旧的饮食习惯, 建立新的膳食观念 ..... 009

### 第二章 生命必需营养素

011

- 1 水 ..... 011
- 2 蛋白质 ..... 012
- 3 脂肪 ..... 014
- 4 糖类 (碳水化合物) ..... 017
- 5 膳食纤维 ..... 018

### 6 维生素 ..... 019

- 6.1 维生素 A /019
- 6.2 B族维生素 /020
- 6.3 维生素 C /025
- 6.4 芸香苷 (芦丁) /026
- 6.5 维生素 D (钙化醇) /026
- 6.6 维生素 E (生育醇) /027
- 6.7 维生素 K (凝血维生素) /028

### 7 矿物质 ..... 029

- 7.1 钙 /029
- 7.2 磷 /030
- 7.3 镁 /030
- 7.4 钠 /031
- 7.5 钾 /031
- 7.6 氯 /032
- 7.7 硫 /032
- 7.8 铁 /033
- 7.9 碘 /034

|          |               |            |
|----------|---------------|------------|
| 7.10     | 铜             | /034       |
| 7.11     | 锰             | /035       |
| 7.12     | 铬             | /035       |
| 7.13     | 钴             | /036       |
| 7.14     | 锌             | /036       |
| 7.15     | 钼             | /037       |
| 7.16     | 硒             | /037       |
| 7.17     | 氟             | /038       |
| <b>8</b> | <b>其他营养知识</b> | <b>039</b> |
| 8.1      | 植物化学物（生物活性物质） | /039       |
| 8.2      | 胡萝卜素          | /040       |
| 8.3      | 胆固醇           | /041       |
| 8.4      | 卵磷脂           | /041       |
| 8.5      | 核酸            | /042       |
| 8.6      | 谷胱甘肽          | /042       |
| 8.7      | 褪黑素与脑白金       | /043       |
| 8.8      | 酶             | /044       |
| 8.9      | 辅酶 Q-10       | /044       |
| 8.10     | 超氧化物歧化酶（SOD）  | /045       |
| 8.11     | 益生菌           | /045       |
| 8.12     | 甲壳素           | /046       |
| <b>9</b> | <b>附录</b>     | <b>046</b> |
| 9.1      | 低密度脂蛋白与高密度脂蛋白 | /046       |
| 9.2      | 嘌呤            | /046       |
| 9.3      | 能量            | /047       |

|          |            |            |
|----------|------------|------------|
| <b>1</b> | <b>谷类</b>  | <b>051</b> |
| 1.1      | 玉米         | /051       |
| 1.2      | 糙米         | /052       |
| 1.3      | 稻米         | /052       |
| 1.4      | 有色稻米       | /052       |
| 1.5      | 糯米         | /053       |
| 1.6      | 燕麦         | /053       |
| 1.7      | 荞麦         | /054       |
| 1.8      | 大麦         | /054       |
| 1.9      | 小麦         | /054       |
| 1.10     | 小米         | /055       |
| 1.11     | 薏米         | /055       |
| <b>2</b> | <b>薯芋类</b> | <b>056</b> |
| 2.1      | 红薯         | /056       |
| 2.2      | 马铃薯        | /057       |
| 2.3      | 魔芋         | /058       |
| 2.4      | 芋头         | /058       |
| <b>3</b> | <b>豆类</b>  | <b>058</b> |
| 3.1      | 大豆         | /058       |
| 3.2      | 豌豆         | /060       |
| 3.3      | 绿豆         | /061       |
| 3.4      | 赤豆         | /062       |
| 3.5      | 扁豆         | /062       |
| 3.6      | 蚕豆         | /062       |
| 3.7      | 发酵大豆制品     | /063       |
| 3.8      | 纳豆         | /063       |
| <b>4</b> | <b>蔬菜类</b> | <b>064</b> |

- 4.1 芦笋 /064
- 4.2 卷心菜 /065
- 4.3 花菜 /066
- 4.4 西兰花 /066
- 4.5 芹菜 /067
- 4.6 茄子 /067
- 4.7 胡萝卜 /068
- 4.8 芥菜 /069
- 4.9 大白菜 /070
- 4.10 菠菜 /070
- 4.11 韭菜 /071
- 4.12 南瓜 /071
- 4.13 洋葱与葱 /072
- 4.14 番茄 /073
- 4.15 甜椒与辣椒 /074
- 4.16 大蒜 /075
- 4.17 蒜苗 /076
- 4.18 黄花菜 /076
- 4.19 牛蒡 /077
- 4.20 苋菜 /077
- 4.21 马齿苋 /078
- 4.22 油菜 /078
- 4.23 莴笋与生菜 /078
- 4.24 小白菜 /079
- 4.25 白萝卜 /079
- 4.26 苦瓜 /080
- 4.27 黄瓜 /080

- 4.28 蕹菜 /081
- 4.29 生姜 /081
- 4.30 莲藕与莲子 /082
- 4.31 竹笋 /083
- 4.32 百合 /083
- 4.33 雪里蕻 /084
- 4.34 苤蓝菜 /084
- 4.35 甜菜 /084

## 5 水果类 ..... 085

- 5.1 木瓜 /085
- 5.2 草莓 /086
- 5.3 柑橘 /086
- 5.4 猕猴桃 /087
- 5.5 芒果 /088
- 5.6 柿子 /088
- 5.7 苹果 /089
- 5.8 西瓜 /089
- 5.9 葡萄 /090
- 5.10 红枣 /091
- 5.11 枸杞子 /092
- 5.12 桂圆 /093
- 5.13 荔枝 /094
- 5.14 香蕉 /094
- 5.15 桃 /095
- 5.16 梨 /095
- 5.17 石榴 /096
- 5.18 桑葚 /096



5.19 无花果 /096

5.20 橙子 /097

## 6 坚果种子类 ..... 097

6.1 葵花子 /098

6.2 杏与杏仁 /098

6.3 核桃仁 /099

6.4 松子 /100

6.5 花生 /101

6.6 南瓜子 /102

6.7 西瓜子 /102

6.8 腰果 /103

6.9 栗子 /103

6.10 榛子 /103

6.11 开心果 /104

## 7 畜禽类 ..... 104

7.1 鹅肉 /104

7.2 鸭肉 /105

7.3 鸡肉与母鸡汤 /105

7.4 禽蛋 /106

7.5 禽蛋白 /108

7.6 猪肉 /108

7.7 猪血 /108

7.8 猪蹄 /109

7.9 猪肺 /109

7.10 猪肾 /109

7.11 猪脑和骨髓 /109

7.12 猪骨 /109

7.13 猪肝 /109

7.14 羊肉 /110

7.15 牛肉 /110

7.16 牛肝 /111

7.17 牛奶 /111

7.18 酸奶 /112

7.19 兔肉 /113

7.20 狗肉 /113

7.21 骨头汤 /114

## 8 鱼类 ..... 114

8.1 海鱼 /114

8.2 鲑鱼 /115

8.3 鲍鱼 /115

8.4 墨鱼 /115

8.5 青鱼 /116

8.6 花鲢 /116

8.7 鲫鱼 /116

8.8 鲤鱼 /117

8.9 草鱼 /117

8.10 鳊鱼 /117

8.11 泥鳅 /118

8.12 鳖 /118

8.13 黄花鱼 /118

8.14 鳗鱼 /119

8.15 桂花鱼 /119

8.16 沙丁鱼 /119

## 9 虾蟹贝类 ..... 120

|      |       |      |
|------|-------|------|
| 9.1  | 虾     | /120 |
| 9.2  | 海参    | /120 |
| 9.3  | 牡蛎    | /121 |
| 9.4  | 螺蛳    | /121 |
| 9.5  | 蛤蜊    | /122 |
| 9.6  | 螃蟹    | /122 |
| 10   | 菌菇类   | 122  |
| 10.1 | 香菇    | /123 |
| 10.2 | 金针菇   | /123 |
| 10.3 | 灵芝    | /124 |
| 10.4 | 木耳    | /124 |
| 10.5 | 红曲    | /125 |
| 11   | 藻类    | 126  |
| 11.1 | 海带    | /126 |
| 11.2 | 紫菜    | /127 |
| 11.3 | 螺旋藻   | /128 |
| 12   | 油脂类   | 128  |
| 12.1 | 米糠油   | /128 |
| 12.2 | 芝麻    | /129 |
| 12.3 | 芝麻油   | /129 |
| 12.4 | 玉米油   | /130 |
| 12.5 | 橄榄油   | /130 |
| 12.6 | 茶油    | /130 |
| 12.7 | 改良菜子油 | /130 |
| 13   | 其他类   | 131  |
| 13.1 | 红酒    | /131 |
| 13.2 | 绿茶    | /131 |

|       |       |      |
|-------|-------|------|
| 13.3  | 蜂蜜    | /132 |
| 13.4  | 蜂胶    | /134 |
| 13.5  | 红糖    | /134 |
| 13.6  | 食盐    | /134 |
| 13.7  | 食醋    | /135 |
| 13.8  | 味精与鸡精 | /136 |
| 13.9  | 酱油    | /136 |
| 13.10 | 料酒    | /136 |
| 13.11 | 胡椒    | /136 |
| 13.12 | 花椒    | /137 |
| 13.13 | 桂皮    | /137 |

## 下篇 食疗篇

### 第四章 食疗总论

141

|     |            |      |
|-----|------------|------|
| 1   | 食疗简介       | 141  |
| 1.1 | 食疗与药物治疗的关系 | /141 |
| 1.2 | 食疗与药膳      | /142 |
| 1.3 | 食疗食品与普通膳食  | /142 |
| 2   | 食疗基本原则     | 142  |
| 2.1 | 辨证施膳       | /142 |
| 2.2 | 全面膳食       | /143 |
| 2.3 | 饮食有节       | /143 |
| 3   | 患病期间的饮食禁忌  | 144  |
| 3.1 | 一般饮食禁忌     | /144 |
| 3.2 | 不同病证的饮食禁忌  | /145 |
| 4   | 服药期间的饮食禁忌  | 145  |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 5 孕期和产后的饮食禁忌 ..... | 145 |
|--------------------|-----|

## 第五章 呼吸系统疾病食疗方案 146

|            |     |
|------------|-----|
| 1 感冒 ..... | 146 |
|------------|-----|

- 1.1 风寒型 /146
- 1.2 风热型 /146
- 1.3 暑湿型 /147
- 1.4 体虚型 /147

|                |     |
|----------------|-----|
| 2 慢性支气管炎 ..... | 148 |
|----------------|-----|

- 2.1 阴虚痰热型 /148
- 2.2 痰浊壅肺型 /148
- 2.3 寒饮伏肺型 /149
- 2.4 肺脾气虚型 /149
- 2.5 肺肾气虚型 /149

|               |     |
|---------------|-----|
| 3 支气管哮喘 ..... | 150 |
|---------------|-----|

- 3.1 寒哮型 /150
- 3.2 热哮型 /150
- 3.3 肺气虚型 /151
- 3.4 脾气虚型 /151
- 3.5 肾气虚型 /151

|             |     |
|-------------|-----|
| 4 肺结核 ..... | 152 |
|-------------|-----|

- 4.1 阴虚肺热型 /152
- 4.2 阴虚火旺型 /153
- 4.3 气阴两虚型 /153
- 4.4 阴阳两虚型 /153

## 第六章 心血管系统疾病食疗方案 155

|                |     |
|----------------|-----|
| 1 原发性高血压 ..... | 155 |
|----------------|-----|

- 1.1 肝阳上亢型 /155
- 1.2 痰浊内阻型 /155
- 1.3 肝肾阴虚型 /156
- 1.4 阴阳两虚型 /156

|             |     |
|-------------|-----|
| 2 冠心病 ..... | 157 |
|-------------|-----|

- 2.1 气血不足型 /157
- 2.2 气滞血瘀型 /157
- 2.3 气阴两虚型 /158
- 2.4 痰瘀闭阻型 /158
- 2.5 寒凝气滞型 /159

|              |     |
|--------------|-----|
| 3 动脉硬化 ..... | 159 |
|--------------|-----|

- 3.1 肝肾不足型 /160
- 3.2 阴虚火旺型 /160
- 3.3 痰瘀阻滞型 /160
- 3.4 脾气虚弱型 /161

## 第七章 消化系统疾病食疗方案 162

|              |     |
|--------------|-----|
| 1 慢性胃炎 ..... | 162 |
|--------------|-----|

- 1.1 肝胃不和型 /162
- 1.2 脾胃虚寒型 /162
- 1.3 中焦湿困型 /163
- 1.4 胃阴不足型 /163

|               |     |
|---------------|-----|
| 2 消化性溃疡 ..... | 164 |
|---------------|-----|

- 2.1 肝郁气滞型 /164
- 2.2 脾胃虚寒型 /165
- 2.3 脾虚血瘀型 /165
- 2.4 寒热错杂型 /166

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 3   | 腹泻 .....     | 166 |
| 3.1 | 寒湿型 /166     |     |
| 3.2 | 湿热型 /167     |     |
| 3.3 | 伤食型 /167     |     |
| 3.4 | 脾虚型 /167     |     |
| 3.5 | 肾虚型 /168     |     |
| 3.6 | 肝郁型 /168     |     |
| 4   | 便秘 .....     | 169 |
| 4.1 | 实热型 /169     |     |
| 4.2 | 气滞型 /169     |     |
| 4.3 | 气虚型 /170     |     |
| 4.4 | 血虚型 /170     |     |
| 4.5 | 阳虚型 /170     |     |
| 5   | 慢性胆囊炎 .....  | 171 |
| 5.1 | 肝胆气郁型 /171   |     |
| 5.2 | 肝胆血瘀型 /171   |     |
| 5.3 | 肝胆湿热型 /172   |     |
| 5.4 | 肝胃不和型 /172   |     |
| 6   | 肝炎与肝硬化 ..... | 173 |
| 6.1 | 肝气郁结型 /173   |     |
| 6.2 | 肝胆湿热型 /173   |     |
| 6.3 | 肝肾阴虚型 /174   |     |
| 6.4 | 水湿内停型 /174   |     |
| 6.5 | 脾肾阳虚型 /174   |     |
| 6.6 | 瘀血停滞型 /175   |     |

**第八章 泌尿生殖系统疾病食疗方案 176**

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 1   | 泌尿系统感染 ..... | 176 |
| 1.1 | 湿热型 /176     |     |
| 1.2 | 血热型 /176     |     |
| 1.3 | 气虚型 /177     |     |
| 1.4 | 阴虚型 /177     |     |
| 1.5 | 脾肾两虚型 /177   |     |
| 2   | 慢性肾炎 .....   | 178 |
| 2.1 | 脾虚水泛型 /178   |     |
| 2.2 | 脾肾阳虚型 /179   |     |
| 2.3 | 气阴两虚型 /179   |     |
| 2.4 | 肝肾阴亏型 /179   |     |
| 2.5 | 肺肾两虚型 /180   |     |
| 3   | 前列腺增生 .....  | 180 |
| 3.1 | 膀胱湿热型 /181   |     |
| 3.2 | 中气不足型 /181   |     |
| 3.3 | 肾阳虚衰型 /181   |     |
| 3.4 | 阴虚火旺型 /182   |     |
| 3.5 | 瘀血阻滞型 /182   |     |

**第九章 神经系统疾病食疗方案 183**

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 1   | 中风后遗症 ..... | 183 |
| 1.1 | 气虚血瘀型 /183  |     |
| 1.2 | 肝肾亏虚型 /183  |     |
| 1.3 | 脾虚痰湿型 /184  |     |
| 2   | 神经衰弱 .....  | 184 |
| 2.1 | 肝气郁结型 /185  |     |
| 2.2 | 肝肾阴虚型 /185  |     |

|     |       |      |
|-----|-------|------|
| 2.3 | 心脾亏虚型 | /186 |
| 2.4 | 阴虚火旺型 | /186 |
| 2.5 | 肾阳不足型 | /186 |
| 3   | 失眠    | 187  |
| 3.1 | 心脾亏虚型 | /187 |
| 3.2 | 心肾不交型 | /187 |
| 3.3 | 肝郁化火型 | /188 |
| 3.4 | 痰热内扰型 | /188 |
| 4   | 头痛    | 189  |
| 4.1 | 风寒外袭型 | /189 |
| 4.2 | 风热犯上型 | /189 |
| 4.3 | 肝阳上亢型 | /190 |
| 4.4 | 气血亏虚型 | /190 |
| 4.5 | 痰浊闭阻型 | /191 |
| 4.6 | 瘀血型   | /191 |
| 5   | 老年性痴呆 | 192  |
| 5.1 | 肝肾亏虚型 | /192 |
| 5.2 | 脾肾不足型 | /192 |
| 5.3 | 痰气交阻型 | /193 |

## 第十章 血液系统疾病食疗方案 194

|     |         |      |
|-----|---------|------|
| 1   | 缺铁性贫血   | 194  |
| 1.1 | 脾气虚弱型   | /194 |
| 1.2 | 气血两亏型   | /194 |
| 1.3 | 肝肾亏虚型   | /195 |
| 1.4 | 脾肾阳虚型   | /195 |
| 2   | 再生障碍性贫血 | 196  |

|     |          |      |
|-----|----------|------|
| 2.1 | 气不摄血型    | /196 |
| 2.2 | 肝肾阴虚型    | /197 |
| 2.3 | 脾肾阳虚型    | /197 |
| 3   | 血小板减少性紫癜 | 197  |
| 3.1 | 气血亏虚型    | /198 |
| 3.2 | 肝肾阴虚型    | /198 |
| 3.3 | 脾肾阳虚型    | /198 |
| 3.4 | 气机郁滞型    | /199 |

## 第十一章 内分泌和代谢性疾病食疗方案 200

|     |       |      |
|-----|-------|------|
| 1   | 糖尿病   | 200  |
| 1.1 | 燥火伤肺型 | /200 |
| 1.2 | 胃燥津伤型 | /200 |
| 1.3 | 肝肾阴虚型 | /201 |
| 1.4 | 阴阳两虚型 | /201 |
| 2   | 肥胖症   | 202  |
| 2.1 | 痰湿困脾型 | /202 |
| 2.2 | 气滞血瘀型 | /202 |
| 2.3 | 脾胃热盛型 | /203 |
| 3   | 高脂血症  | 203  |
| 3.1 | 阴亏阳亢型 | /204 |
| 3.2 | 脾气虚弱型 | /204 |
| 3.3 | 痰浊内盛型 | /204 |
| 3.4 | 血瘀络痹型 | /205 |
| 4   | 骨质疏松症 | 205  |
| 4.1 | 肾阴亏虚型 | /205 |
| 4.2 | 肝肾阴虚型 | /206 |

|                       |       |            |
|-----------------------|-------|------------|
| 4.3                   | 脾肾阳虚型 | /206       |
| 5                     | 痛风    | 206        |
| 5.1                   | 湿热壅遏型 | /206       |
| 5.2                   | 痰湿阻滞型 | /207       |
| 5.3                   | 肝肾亏虚型 | /207       |
| <b>第十二章 妇产科疾病食疗方案</b> |       | <b>208</b> |
| 1                     | 痛经    | 208        |
| 1.1                   | 气滞血瘀型 | /208       |
| 1.2                   | 寒湿凝滞型 | /208       |
| 1.3                   | 气血虚弱型 | /209       |
| 1.4                   | 肝肾不足型 | /209       |
| 2                     | 闭经    | 210        |
| 2.1                   | 肝肾不足型 | /210       |
| 2.2                   | 气血虚弱型 | /210       |
| 2.3                   | 气滞血瘀型 | /211       |
| 2.4                   | 痰湿阻滞型 | /211       |
| 3                     | 妊娠水肿  | 211        |
| 3.1                   | 脾虚型   | /212       |
| 3.2                   | 肾虚型   | /212       |
| 3.3                   | 气滞水停型 | /212       |
| 4                     | 产后缺乳  | 213        |
| 4.1                   | 气血虚弱型 | /213       |
| 4.2                   | 肝郁气滞型 | /213       |
| 5                     | 带下病   | 214        |
| 5.1                   | 脾虚湿盛型 | /214       |
| 5.2                   | 肾气不足型 | /214       |

5.3 湿热下注型 /214

### 第十三章 皮肤科疾病食疗方案 216

|     |       |      |
|-----|-------|------|
| 1   | 湿疹    | 216  |
| 1.1 | 湿热蕴结型 | /216 |
| 1.2 | 阴伤湿恋型 | /216 |
| 2   | 痤疮    | 217  |
| 2.1 | 肺胃热盛型 | /217 |
| 2.2 | 热壅血瘀型 | /217 |
| 3   | 冻疮    | 218  |
| 3.1 | 寒湿侵袭型 | /218 |
| 3.2 | 气血两虚型 | /218 |

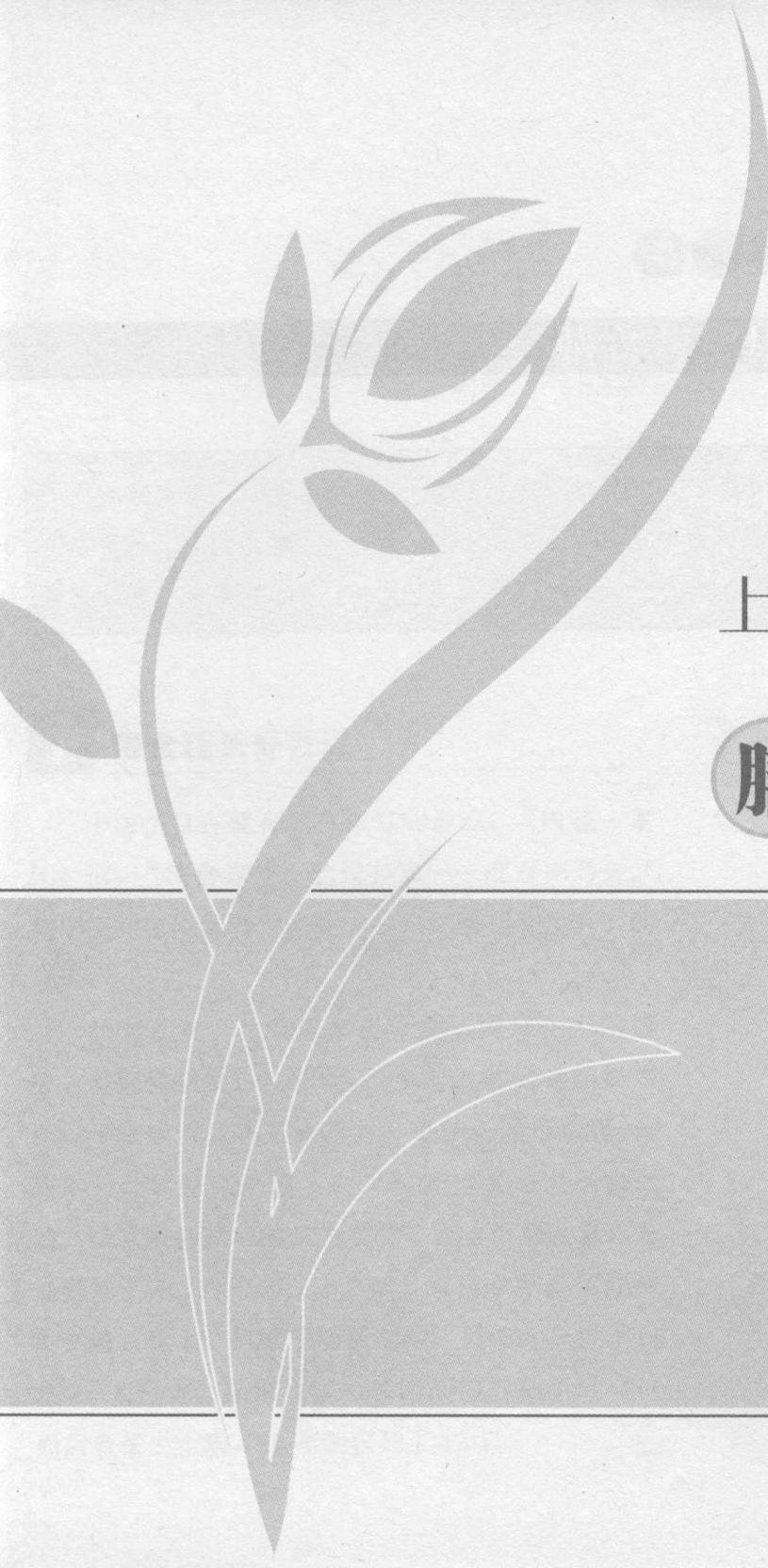
### 第十四章 儿科疾病食疗方案 220

|     |       |      |
|-----|-------|------|
| 1   | 小儿遗尿  | 220  |
| 1.1 | 肾气不足型 | /220 |
| 1.2 | 肺脾气虚型 | /220 |
| 1.3 | 肝经湿热型 | /221 |
| 2   | 小儿厌食症 | 221  |
| 2.1 | 脾气虚弱型 | /221 |
| 2.2 | 胃阴不足型 | /222 |
| 2.3 | 饮食积滞型 | /222 |

### 第十五章 眼耳鼻咽喉口腔科疾病食疗方案 224

|     |       |      |
|-----|-------|------|
| 1   | 慢性鼻炎  | 224  |
| 1.1 | 风寒型   | /224 |
| 1.2 | 风热型   | /224 |
| 1.3 | 气滞血瘀型 | /225 |
| 2   | 慢性咽炎  | 225  |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 2.1 肺阴不足型 /225                |  |
| 2.2 肾阴亏损型 /225                |  |
| 3 耳鸣耳聋 ..... 226              |  |
| 3.1 肝火上扰型 /226                |  |
| 3.2 痰火郁结型 /226                |  |
| 3.3 肾精亏损型 /227                |  |
| 3.4 脾胃虚弱型 /227                |  |
| 4 视力减退 ..... 228              |  |
| 4.1 肝肾不足型 /228                |  |
| 4.2 气血两虚型 /228                |  |
| 5 口腔溃疡 ..... 229              |  |
| 5.1 阴虚火旺型 /229                |  |
| 5.2 心火亢盛型 /229                |  |
| 附录 中国食物成分表 (2002 年) ..... 231 |  |

A stylized, light-colored illustration of a plant with a long, curved stem and several leaves, positioned on the left side of the page. The plant has a bulbous base and a large, rounded flower head at the top.

上篇

膳 食 与 营 养 篇



