

名医珍藏

百病食疗

谢文英 编著

求医不如求己
吃药不如食疗

中医食疗是中草药与日常饮食完美结合的养生法宝。本书针对与老百姓息息相关的常见疾病，分门别类地精选了行之有效的食疗方案，内容丰富全面，语言通俗易懂。患者如能科学合理运用本书的食疗方，就能达到滋补强身、防病治病、保健延寿的目的。



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

MINGYI ZHENCANG BAIBING SHILIAO

谢文英
编著

百病食疗

名医
珍藏



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名医珍藏百病食疗/谢文英编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5318 - 5

I. ①名… II. ①谢… III. ①食物疗法—验方
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062994 号

名医珍藏百病食疗

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 22.5

字数 350 千字

版次 2014 年 5 月第 1 版

2014 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5318 - 5

定价 29.80 元



前言

FOREWORD

食物是人类治病最好的药品，食疗就是用食物代替药物而使疾病得到治疗、使细胞恢复功能、使人体恢复健康。西方药学之父希波克拉底说过：药物治疗，不如食物治疗，食物是人类治病的最好药品。

但如何通过食疗来达到强生健体的功效呢？相信大多数人在这方面的知识还是比较匮乏的。

食疗原则有利于人体健康和疾病的防治。要求人们在食疗的过程中要注意以下几个问题。

合理膳食首先要求人们饮食要多样化。如果长期偏食，就会影响正常生理状态甚至发生疾病。合理膳食也要求人们膳食的粗细、荤素搭配协调，尤其不能吃一味贪食含饱和脂肪酸过多的动物性膳食。饮食有节、饥饱适当也是保证合理膳食的重要内容之一。

处于妊娠期、哺乳期的妇女，由于生理情况比较特殊，也要特别注意饮食。总体来说，孕妇的饮食要多样化，并根据妊娠不同阶段拟定饮食。产妇因产时的体力消耗与出血，身体处于虚弱状态，又有哺乳的需要，因此应多食富含脂肪、蛋白质，容易消化，能补养气血的饮食，勿食生冷坚硬和过于肥腻味厚的食物，以免损伤胃气。





患有疾病时对饮食更应有所选择，由于疾病和证候的不同，饮食宜忌也不一样。一般来说，患病期间，都宜食性质温和、易消化、营养合理的食物，忌食坚硬、粘滞、腥臭和过于油腻的食物。在疾病初愈，食欲刚好转时宜以糜粥调养，不可骤进日常饭菜或肉食之类厚味的饮食，以免难于消化，使脾胃受累，甚至病难痊愈或疾病复发。尤其是胃肠道疾病更要注意。

编 者



第一章

“食”健康之道



什么是食物疗法	一	食物的归经	七
食疗的特点	一	食疗的配伍关系	七
食疗的基本原则	三	食疗膳食的类型	八
食疗的注意事项	四	食疗的宜忌	九
食物的“四性”	五	患病期间的饮食禁忌	一〇
食物的“五味”	六	服药期间的饮食禁忌	一〇

第二章

内科疾病



第一节 呼吸系统疾病	一一	肺脓肿	二三
感冒	一一	肺结核	二五
咳嗽	一四	痛风	二七
支气管炎	一六	第二节 消化系统疾病	二九
支气管哮喘	一八	胃痛	二九
肺炎	二一		



慢性胃炎 三一

胃下垂

消化性溃疡 三五

消化不良 三七

呕 吐 三九

呃 逆 四一

腹 泻 四二

便 秘 四五

痢 疾 四七

肝 炎 四九

肝硬化 五一

胆囊炎 五四

胆石症 五六

第三节 循环系统疾病 五八

冠心病 五八

高血压 六一

高脂血症 六四

动脉硬化 六六

心 悸 六八

贫 血 七〇

水 肿 七三

第四节 泌尿系统疾病 七五

慢性肾炎 七五

急性肾炎 七七

肾功能不全 七九

肾病综合征 八二

第五节 内分泌系统疾病 ... 八四

糖尿病 八四

肥胖症 八六

骨质疏松症 八八

第六节 神经系统病 九〇

失 眠 九〇

神经衰弱 九三

头 痛 九五

眩 晕 九七

阿尔茨海默病 九九

中 暑 一〇一



第三章 外科疾病



前列腺炎	一〇三	肩周炎	一二一
前列腺肥大	一〇五	肾结石	一二三
胰腺炎	一〇七	痔疮	一二五
烧伤	一〇九	脱肛	一二七
风湿性关节炎	一一一	甲亢	一二九
类风湿性关节炎	一一三	颈淋巴结核	一三二
甲状腺肿大	一一五	尿路结石	一三四
腰扭伤	一一七	冻疮	一三六
骨折	一一九		

第四章 皮肤科疾病



疖	一三九	湿疹	一五二
痤疮	一四一	斑秃	一五四
荨麻疹	一四三	紫癜	一五六
带状疱疹	一四六	银屑病	一五八
皮肤瘙痒症	一四八	白癜风	一六〇
疣	一五〇	酒渣鼻	一六二



第五章 男科疾病



遗精	一六五	不射精症	一七二
早泄	一六七	不育症	一七四
阳痿	一六九	男性更年期综合征	一七六

第六章 妇科疾病



月经不调	一七九	妊娠呕吐	二〇一
带下	一八一	妊娠水肿	二〇三
痛经	一八四	产后缺乳	二〇六
闭经	一八六	产后腹痛	二〇八
子宫脱垂	一八八	产后血晕	二一〇
功能性子宫出血	一九一	产后恶露不净	二一二
盆腔炎	一九三	产后发热	二一四
不孕症	一九五	产后自汗、盗汗	二一六
先兆流产	一九七	更年期综合征	二一八
习惯性流产	一九九		



第七章 儿科疾病



小儿百日咳	二二一	小儿癫痫	二三七
小儿肺炎	二二三	小儿多动症	二三九
小儿支气管哮喘	二二六	小儿便秘	二四一
小儿腹泻	二二八	小儿麻疹	二四三
小儿厌食症	二三〇	小儿肥胖症	二四六
小儿夜啼症	二三三	流行性腮腺炎	二四八
小儿佝偻病	二三五	小儿遗尿	二五〇

第八章 五官科疾病



近视眼	二五三	慢性鼻炎	二六八
白内障	二五五	鼻出血	二七〇
青光眼	二五七	咽 炎	二七二
结膜炎	二五九	口腔溃疡	二七四
夜盲症	二六二	扁桃体炎	二七六
中耳炎	二六四	牙周炎	二七八
耳鸣、耳聋	二六六		



第九章

食疗原料之五谷类



粳米	二八一	小麦	二八五
糯米	二八二	高粱	二八六
籼米	二八三	玉米	二八七
荞麦	二八四		

第十章

食疗原料之蔬菜类



萝卜	二八九	黄瓜	二九七
芹菜	二九〇	胡萝卜	二九八
大白菜	二九一	洋葱	二九九
韭菜	二九三	黑木耳	三〇一
芥菜	二九四	银耳	三〇二
南瓜	二九五	香菇	三〇三
菠菜	二九六		

第十一章

食疗原料之豆类



黄豆	三〇五	红豆	三〇六
----------	-----	----------	-----



绿豆	三〇七
黑豆	三〇九
扁豆	三一〇

蚕豆	三一—
豇豆	三一二
豌豆	三一三

第十二章

食疗原料之水果及干果类



苹果	三一五
樱桃	三一六
西瓜	三一七
香蕉	三一九
桃	三二〇
猕猴桃	三二一
柠檬	三二二

荔枝	三二三
柿子	三二五
橙子	三二六
花生	三二七
胡桃	三二八
榛子	三二九

第十三章

食疗原料之肉类及蛋类



猪肉	三三一
羊肉	三三二
牛肉	三三三

鸡蛋	三三四
鸭蛋	三三六
鹌鹑蛋	三三七



第十四章

食疗原料之水产类



鳊鱼	三三九
泥鳅	三四〇
鲤鱼	三四一
鲫鱼	三四三

带鱼	三四四
海带	三四五
虾	三四六
银鱼	三四八



第一章

“食”健康之道

什么是食物疗法

食物疗法是利用食物进行防病治病，或促进病体康复，是以食品的形式来具体应用。它既不同于药物疗法，也与普通的膳食有很大的差别。食物治病最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无不良反应。也就是说，能够将食物（谷肉果菜）性味方面的偏颇特性，有针对性地用于某些病证的治疗或辅助治疗，调整阴阳，使之趋于平衡，有助于疾病的治疗和身心的康复。食物含有人体必需的各种营养物质，主要在于弥补阴阳气血的不断消耗。即便是辨证不准确，也不会给人体带来太大的危害。因此，食物疗法适应范围较广泛，主要针对亚健康人群，其次才是患者。作为药物或其他治疗措施的辅助手段，随着日常饮食生活自然地被接受。

食疗的特点

1. 双向性

食疗是通过饮食的途径达到其目的，如孙思邈指出：“食能排邪而安五脏，悦神爽志以资血气”，最大特点是能起到既是饮食，又是药物；既能充饥，又能疗疾的双向作用。其双向作用多是偏于疗疾。从“药食同源”到“药食同功”。如百合粥，是以百合、大米、冰糖所组合，对胃阴亏虚患者有



养阴益胃之功效。百合在饮食谱中是一道具有地方特色的“土菜”，在药中是一味有养胃滋阴功效的药物，这就是它的双向作用，配以大米与冰糖做成粥，就是一个完整的食疗方。

2. 简廉性

饮食不仅是维系人体生命的必要手段，而且通过饮食渠道又能达到防治疾病的目的，可谓两全其美。所以应用食疗方法是提高身心素质、优化生活质量的最佳方式，并体现在“简”和“廉”两个字上。“简”就是简便，一日三餐的正常饮食即能得到补益身体的功效，无须再去求医问药。《素问·上古天真论》认为：“精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食……”“美其食”就是指“食疗”美，指的是饮食的“色、香、味、形”的协调统一，按不同需要，选用不同食疗方。所谓“廉”指的是经济上的省俭。既是食物，又是药物，如能持之以恒应用食疗方法，就省去了药费的支出。如：淮山药、苡仁、枸杞、核桃、龙眼、猪肝、羊肾、猪脊骨、乌龟肉等，都是日常生活中的餐中佳肴和食品。用之得法，可充饥健身，相得益彰。

3. 广泛性

推广和普及食疗是当今人们日常生活的需求。随着食疗作用日益明显，其运用范围也日益大众化，使人们易于接受，乐于接受。这是因为食疗具有“未病先防，未衰先养”的特点。时下，无论是家庭用餐，还是社会用餐，菜肴中的食疗谱得到了广泛应用。如糖尿病患者，规律地食用“山药苡肉粥”（淮山药、山茱萸、大米），就能起到滋阴固肾的作用。山药与茱萸都是可食药物，制作简单，食用方便。

4. 地域性

我国地大物博，风土人情、气候习性都有较大差异。如东南西北、春夏秋冬、寒热温凉、甜酸苦辣诸方面都在食疗谱中体现其地域的针对性。北方多寒，南方多湿，春寒夏炎，秋凉冬冷，这些因素都直接影响食疗的组方与制作。作料是食疗中不可缺少的，北方人以大蒜为主，而南方人则以辣椒为主。狗肉既是餐桌上的佳肴，又是食疗中的上品，它具有助阳补肾、强健体魄的功效。可是，无论南方人还是北方人，炎热节气都不能食，食则如火中添炭，但在冬天吃则如雪中送炭，恰合时宜。其时《素问》载：“北方者，天地所闭藏之域也……其民乐野处而乳食，藏寒生满病……南方者天地所长养，



阳之所盛处也……其民嗜酸而食跗，故其民皆致理而赤色，其病挛痹。”这就从地域寒湿的差异对食疗提出了区别对待的要求。

食疗的基本原则

1. 合理膳食

合理膳食又称为平衡膳食，是由多种食物合理搭配组合而成的膳食，这种搭配能使食物中所含的各种营养素配合适当，互相保持平衡而不过高或过低，完全符合人体对能量和各种营养素的需要。

现代营养学认为人体所需要的各种营养素主要包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水和纤维素七大类物质。这几大类营养素分别存在于不同种类的食物中，如粮食类食物主要含有丰富的糖类，蔬菜、水果中含有大量的维生素、矿物质和纤维素，鱼、肉、奶、蛋类则是蛋白质的良好来源。合理膳食是现代营养学一个基本的观点，在中医食疗学中也早有类似认识，如《黄帝内经》中曾经明确提出膳食配伍的原则：“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。”五谷，为米、麦及其他杂粮类食物的泛称，五果、五菜则分别指古代的五种蔬菜和果品，五畜泛指肉类食品。谷、肉、果、菜这四大类食物，分别提供人体所需要的糖类、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、纤维素等，以满足人体功能活动的需要。

2. 辨证（体）施食

辨证施治是中医治疗疾病的指导原则，即在临床治疗时要根据病情的寒热虚实，结合病人的体质给予相应的治疗。只有在正确辨证的基础上进行选食配膳，才能达到预期的效果。否则，不仅于病无益，反而会加重病情。

中医认为，临床病证不外虚证、实证、寒证、热证。根据中医“虚者补之”、“实者泻之”、“热者寒之”、“寒者热之”的治疗原则，辨清虚证患者阴阳气血不同之虚，分别给予滋阴、补阳、益气、补血的食疗食品治之；实证患者应根据不同实证的证候，给予各种不同的祛除实邪的食疗食品，如清热化痰、活血化瘀、化湿利水等；寒性病证，给予温热性质的食疗食品治之；热性病证，给予寒凉性质的食疗食品治之。

另外，在辨证施食的时候，还必须考虑个人的体质特点。例如形体肥胖



之人多痰湿，宜多吃清淡化痰的食品；形体消瘦之人多阴虚血亏津少，宜多吃滋阴生津的食品。

食疗的注意事项

中医认为，对处于“未病”状态的人应该采取积极的防治措施。未病时，虽然有体虚、乏力、畏寒等表现，却无法通过医学检查为异常。看似健康，元气充沛，但并非没有隐忧。如有些体格结实有力、新陈代谢易亢进的未病者，随着年龄的增长，极易患高血压、糖尿病、痛风等疾病。未病的药膳要根据人的不同年龄、不同性别、不同季节、不同体征等进行合理选择。

1. 儿童应特殊对待

一般来说，小儿饮食应多样化，注意各种营养成分的搭配，发育健康的孩子不必服用药膳。注重食养，应认识到小儿脾胃功能尚未健全，又喜食冷饮，且不知节制，更易损伤脾胃而消化不良。因此要注意保护脾胃，可用白术、扁豆、红枣煮粥，也可用山药蒸熟蘸糖当点心吃，常食有良好的健脾作用。

人参、桂圆等滋腻之品不适合小儿服用，特别是含激素的补品更不宜服用，以免发生性早熟。

2. 老人食补应谨慎

患有慢性病的老人不能盲目进补。如老年心脑血管病患者体内多有瘀血和痰浊等一些应排出体外的代谢产物。尽管他们有心慌、面白、肢冷、气短、乏力等表现，但他们的“虚”是因为体内先有瘀与痰这些病理产物，造成气血流通受阻，从而导致的正气虚衰。

正确的方法是祛瘀化痰，清除这些致病因子，而后才可达到气通血活、恢复脏腑功能正常的目的。但一定要掌握体质、症状、季节的变化，审慎用药，绝不可滥用参、茸进补。常见的老年气虚血瘀证，可采用黄芪、丹参、生姜、红枣煮粥常服，从气血调理入手，缓缓收功。

3. 男女有别，方法各不同

女性月经不调或是想美容养颜，可以多服药膳滋补。传统中医认为“女子以肝为先天”，注重从肝经的气血来调治妇科疾病，用气血理论治疗女性的