

白果

主治症：哮喘痰嗽、白带、遗精、尿频、无名肿毒、痲疹。内服：煎汤，300克；捣汁。外用：适量，捣敷；切片涂。



黄芪

主治症：气虚乏力、中气下陷、久泻脱肛、便血崩漏、表虚自汗、痲疹难溃、久溃不敛、血虚萎黄、内热消渴、慢性肾炎、糖尿病等。



芡实

性味：性平，味甘、涩。无毒。功效：补中益气、开胃止渴、滋养强身。主治症：神经痛、头痛、腰腿痛等。



专家教你做健康菜“常见病篇”

常见病怎么吃

TOPPING
★
大众食疗1
★
EDITION

《健康大讲堂》编委会 主编

当归

性味：性温，味辛、甘。功效：补血、活血、调经止痛、润燥滑肠。主治症：血虚萎黄、眩晕心悸、月经不调、经闭痛经等。



糙米

功效：提高人体免疫力、加速血液循环、消除烦躁情绪、促进肠道蠕动、通便、预防心脑血管疾病、可预防心、管疾病、便秘、泄泻、痢疾、肠癌等病。对治疗糖尿病

病、肥胖症有很好的食疗功效，其膳食纤维可与胆汁中的胆固醇结合，促进胆固醇的排出，帮助高血脂患者降低血脂。



甘草

功效：解毒、祛痰、止痛、解痉、抗癌。主治症：痲疹疮毒、咳嗽咽痛、脾胃虚弱、气虚少血、伤风、胃痛、肢体疼痛、黄痘病、牙周病等症。



桂圆

功效：补血安神、健脑益智、补养心脾、主治症：失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血、病后体虚、惊悸、怔忡、心虚头昏等症。



莲子

功效：补脾止泻、益肾涩精、养心安神。主治症：心烦失眠、脾虚久泻、大便溏泻、久痢、腰膝男子遗精、妇人赤白带下等。



益母草

功效：活血、祛瘀、调经、消水。主治症：月经不调、胎漏难产、产后血晕、瘀血腹痛、尿血等症。



冬瓜

功效：清热解暑、利水消肿、减肥美容。常吃冬瓜可令肌肤光洁，对慢性支气管炎、肠炎、肺炎等感染性疾病有一定的食疗效果。



大众食疗1

专家教你做健康菜 “常见病篇”

《健康大讲堂》编委会 主编



《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

广州中医药大学中医博士、

陈俊如

台北京禾中医诊所院长

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言

Preface

随着社会的发展，人们的生活水平也不断提高，但是由于紧张生活和不合理饮食等因素引起的疾病却在不断增多，使得人们对于生命和健康的关注度逐渐升温，也越来越注重养生，如用食疗的方法防治疾病。

食疗养生法简称“食养”，即利用食物来改善机体各方面的功能，使其获得健康或防治疾病的一种养生方法。所谓“药疗不如食疗”，“治病不如防病”，我们日常生活中的诸多食物有愈疾防病的作用，因此食疗在疾病的康复和治疗中发挥着重要的作用。食疗养生也需要讲究一定的原则，针对不同的人群、不同的年龄、不同的体质、不同的疾病以及疾病的不同阶段，食疗方法也有所不同，只有针对性辨证施膳，才能够达到食疗辅助治病和强身的目的。用食物辅助治病最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，也就是说利用食物性味方面的特性，能够有针对性地用于某些病症的辅助治疗，调整人体阴阳，使之趋于平衡，有助于疾病的恢复和身心的健康。食物还含有人体必需的各种营养物质，可以弥补人体气、血、阴、阳的不断消耗。名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说：“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”

本书编委会在医学专家胡维勤教授的指导下，参考《本草纲目》、《黄帝内经》等大量的医学典籍资料，针对日常生活中的常见病症进行深入剖析，详解其饮食宜忌，并附有对症食疗，希望对广大的读者有所裨益。

书中将日常生活中的常见病按照临床上的分科，分为十一个科别，分别是消化科、呼吸科、神经精神科、心脑血管科、内分泌科、泌尿科、男科、妇科、儿科、骨科和五官科、皮肤科疾病。在这些章节中，读者可以了解到每一种疾病的特点、常见的临床症状、可以用于该病的药材和食材、患病期间的饮食宜忌、日常生活中应该注意的保健事项，以及民间治疗这些疾病的有效小偏方等。此外，针对每一种疾病的特点和证型，我们选取了具有一定保健作用或辅助治疗作用的食物，通过科学合理的搭配和烹调加工，做成具有色、香、味、形、气、养的美味家常菜。本书采用了图文并茂的形式，详细讲解了每道家常菜的材料、做法及其功效，让读者轻松制作出既营养又美味的菜肴，吃出健康，延年益寿。

《健康大讲堂》编委会



第一章 消化科常见疾病家常食疗方

厌食	010
腹泻	011
腹胀	012
呕吐	013
呃逆	014
便血	015
便秘	016
腹水	017
慢性胃炎	018
胃及十二指肠溃疡	020
胃下垂	022
慢性病毒性肝炎	024
脂肪肝	026
肝硬化	028
胆结石	030
痢疾	032
痔疮	034

第二章 呼吸科常见疾病家常食疗方

鼻塞	036
打鼾	037
感冒	038
肺炎	040
慢性支气管炎	042
哮喘	044
肺结核	046
肺气肿	048
咳嗽	050



第三章 心脑血管科常见疾病家常食疗方

头晕	052
心悸	053
偏头痛	054
冠心病	056
心律失常	058
心肌炎	060
贫血	062
脑梗死	064

第四章 神经精神科常见疾病家常食疗方

失眠多梦	066
神经衰弱	068
抑郁症	070
帕金森病	072
坐骨神经痛	074
三叉神经痛	076





第五章 内分泌科常见疾病家常食疗方

肥胖	078
多汗	079
甲亢	080
痛风	082
系统性红斑狼疮	084

第六章 泌尿科常见疾病家常食疗方

少尿、无尿	086
尿血	087
尿失禁	088
水肿	089
尿石症	090
尿路感染	092
膀胱癌	094

第七章 男科常见疾病家常食疗方

性欲减退	096
少精、无精	097
前列腺炎	098
阳痿	100
早泄	102
遗精	104





第八章 妇科常见疾病家常食疗方

痛经	106
经前乳房胀痛	108
白带异常	109
气血虚弱	110
产后腹痛	111
月经不调	112
阴道炎	114
盆腔炎	116
宫颈炎	118
乳腺炎	120
乳腺增生	122
子宫脱垂	124
先兆流产	125
妊娠反应	127
产后缺乳	129
更年期综合征	131

第九章 儿科常见疾病家常食疗方

小儿发热	134
小儿感冒	135
小儿流涎	136
小儿厌食症	137
小儿腹泻	138
小儿遗尿	139
小儿惊风	140
小儿夏热	141
小儿单纯性肥胖	142



小儿自汗、盗汗.....	143
百日咳	144

第十章 骨科常见疾病家常食疗方

腰肌劳损.....	146
骨质疏松.....	147
骨质增生.....	148
肩周炎	149
风湿性关节炎	150
颈椎病	151
腰椎间盘突出	152

第十一章 五官科、皮肤科常见疾病家常食疗方

牙痛	154
耳鸣、耳聋	155
鼻炎	156
白内障	157
青光眼	158
痤疮	159
冻疮	160



第一章

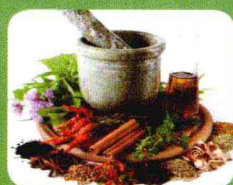
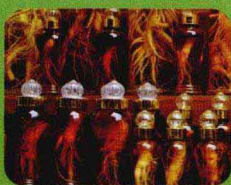
消化科

常见疾病家常食疗方

消化系统由消化道和消化腺两部分组成，消化道（由上往下）包括口腔、咽、食管、胃、肝、胆、小肠和大肠等。消化科疾病多为慢性病，病程较长，容易反复发作，对病人的影响较大。

消化系统常见的不适症状有：厌食、腹胀、呃逆（打嗝）、呕吐、便秘、腹泻、便血、腹水等。常见的消化系统疾病有：慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、慢性病毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化、胆结石、便秘、痢疾、痔疮、胃癌、食道癌、直肠癌等。

本章针对消化科的一些常见不适症状，讲解了引起该症状的原因，并且针对原因列举改善症状的食物以及家常食疗方；对于一些常见的疾病则详细地分析了引起此病的原因、发病的典型症状、饮食方面应该注意的问题以及推荐了对此病的辅助治疗有特效的药材和食材，并建议搭配合理的膳食进行调理，辨证论治，以帮助患者早日康复。



厌食

YAN SHI



厌食是指由过度疲劳、情绪紧张、不良习惯和药物刺激等因素引起的一种对食物缺乏需求的状态。除上述原因之外，各种身体疾病也会引起厌食。中医认为身体虚弱是产生厌食的根本原因，如胃阴不足、脾阳不振，或中气下陷、肝肾亏虚、气滞血瘀等。患者除厌食之外，常伴有头晕眼花、疲倦乏力、腹痛腹泻和营养不良等症状。

厌食主要与脾胃虚弱有着密切关系，体虚患者平日可食用党参、白术、山药、猪肚、牛肚、土鸡、乌鸡等来补中气、健脾胃。改善厌食症状，采用按揉合谷穴的方法也能收到良效，患者用拇指指腹按揉合谷穴（位于手虎口间，略偏食指的凹陷处），力量由轻渐重，每次掐揉30秒至1分钟，重复操作30~50次。



对症食疗方



山楂瘦肉汤

材料 山楂15克，猪瘦肉200克，食用油30毫升，姜5克，葱10克，鸡汤1000毫升，盐适量

做法 ①山楂洗净备用。②瘦猪肉洗净，余去血水，切片；洗净的姜拍松；洗净的葱切段。③锅置火上，加油烧热，下入姜、葱爆香，倒入鸡汤，下入猪肉、山楂、盐，小火炖50分钟即成。

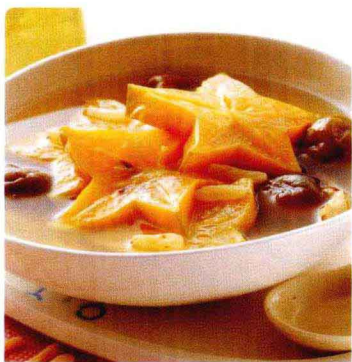
功效 本品能化食消积，适合厌食、厌油腻、腹胀的患者食用。



杨桃紫苏梅甜汤

材料 杨桃1颗，紫苏梅4颗，麦门冬15克，天门冬10克，紫苏梅汁、冰糖各1大匙

做法 ①将麦门冬、天门冬放入棉布袋；杨桃表皮以少量的盐搓洗，切除头尾，再切成片状。②将杨桃、棉布袋、紫苏梅放入锅中，小火煮沸，加入冰糖。③取出装药材的布袋，加入紫苏梅汁拌匀，待降温后即可食用。



腹泻

FU XIE



腹泻是一种常见症状，是指排便次数明显超过平日习惯的频率，粪质稀薄，水分增加，每日排便量超过200克，或含未消化食物或脓血、黏液。腹泻常伴有排便急迫感、肛门不适、失禁等症状。腹泻分急性和慢性两类。急性腹泻发病急剧，病程在2~3周之内。慢性腹泻指病程在两个月以上或间歇期在2~4周内的复发性腹泻。

急性腹泻者宜多食马齿苋、大蒜、马蹄、苋菜、丝瓜、藿香、砂仁等清热解毒、消炎杀菌、化湿止泻的食物。慢性腹泻多因脾肾气虚引起，因此饮食宜多食补脾肾之气的食物，如芡实、莲子、扁豆、鲫鱼、猪肚、猪肠、薏米等。



对症食疗方



白术猪肚粥

材料 白术20克，升麻10克，猪肚100克，大米80克，盐3克，葱花5克

做法 ①大米淘净；猪肚洗净切细条；白术、升麻洗净。②大米入锅，加水适量，大火烧沸，下入猪肚、白术、升麻，转中火熬煮。③待米粒开花，改小火熬煮至粥浓稠，加盐调味，撒上葱花即可。

功效 此粥补脾益气、涩肠止泻，适合脾胃虚弱、久泻不愈的患者长期食用。



莲子糯米羹

材料 糯米100克，红枣10颗，莲子50克，冰糖适量

做法 ①莲子洗净、去莲心；糯米淘净，加6杯水以大火煮开，转小火慢煮20分钟。②红枣洗净与莲子加入已煮开的糯米中续煮20分钟。③等莲子熟软，加冰糖即可。

功效 本品健脾止泻、涩肠止痢，适合痢疾、腹泻恢复期的患者食用。



腹胀 FU ZHANG



腹胀，中医称之为“痞满”，是指患者自觉胃脘痞塞，满闷不舒，按之柔软，压之不痛，望之无胀形。常见于西医的慢性胃炎、功能性消化不良、胃下垂等以上腹胀满为主症的疾病。

中医认为腹胀多因内伤饮食、情志失调、脾胃虚弱所造成，分为虚实两端，实证多为痰湿、食积、气滞，实证患者宜吃具有促进胃肠食物消化、减轻腹胀的药材和食材，如山楂、麦芽、神曲、鸡内金、苹果、南瓜、芹菜、韭菜、豆浆等。虚证为脾胃虚弱，宜吃党参、西洋参、白术、玉竹、猪肚、牛肚、鱼肉、牛奶、豆奶及菌菇类等健脾益气的药材和食物。

腹胀患者平时可用双手手掌的大小鱼际按顺时针方向绕肚脐按摩腹部，可促进胃肠蠕动，缓解腹胀、便秘等症状。



对症食疗方



山楂猪肉汤

材料 山楂15克，陈皮、枳壳各10克，猪瘦肉100克，盐适量

做法 ①先将猪肉洗净，切块，用盐腌渍待用；陈皮、枳壳洗净备用。②山楂、陈皮、枳壳入锅，加水煮30分钟。③下入猪肉块，煮至熟，调入盐即可。

功效 本品具有行气除胀、健脾和中、消食化积的功效，可有效减轻胃肠负担，消除腹胀。

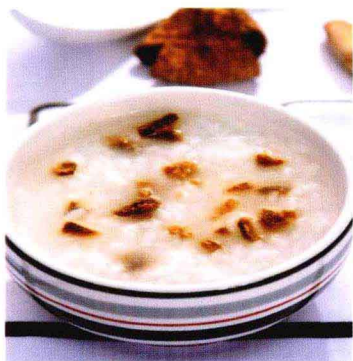


陈皮白糖粥

材料 陈皮8克，大米100克，白糖适量

做法 ①陈皮洗净，剪成小片；大米泡发洗净。②锅置火上，注水后，放入大米，用大火煮至米粒开花。③放入陈皮，用小火熬至粥成闻见香味时，放入白糖调味即可。

功效 陈皮具有行气健脾、消食除胀的作用，对腹胀、食积不化有较好的疗效。



呕吐

OU TU



呕吐是胃内容物反入食管，经口吐出的一种反射动作。可分为三个阶段，即恶心、干呕和呕吐，但有些呕吐可无恶心或干呕的先兆。频繁而剧烈地呕吐可引起脱水、电解质紊乱等并发症。

治疗呕吐应以健脾止呕为主，建议患者多进食具有健脾胃、止呕吐的食物，如砂仁、生姜、白扁豆、猪肚、鲫鱼等。因呕吐剧烈导致脱水的患者，宜多喝水，补充体液。采取少食多餐的进食原则，饮食宜清淡、易消化，忌食肥甘厚味以及辛辣刺激食物，如肥肉、辣椒、胡椒等。

呕吐推拿小偏方：推揉脾经100~300次（约3分钟），健脾和胃。推板门穴100~300次（约3分钟），降逆止吐。按揉外劳宫穴100~300次（约3分钟），温阳散寒止吐。直推天柱穴100~500次（约5分钟），降逆止呕。按摩腹部100~300次（约3分钟），消食和胃、降逆止呕。



对症食疗方



白扁豆山药粥

材料 白扁豆30克，山药50克，粳米100克，冰糖适量

做法 ①粳米用清水洗净备用；白扁豆用清水洗净，泡发备用；锅洗净，放入洗净的粳米、白扁豆，加水1000毫升，用大火烧开。②再将山药洗净放入，转小火慢煮成粥。③最后下入冰糖调匀即可。

功效 本品化湿止呕、和中健脾，可辅助治疗夏季中暑所致的呕吐、腹泻。



洋葱牛肚丝

材料 洋葱150克，牛肚150克，姜丝、蒜片、盐、味精、料酒各适量

做法 ①牛肚洗净去筋切丝，洋葱洗净切丝。②将牛肚丝用料酒、盐腌渍。③锅上火，加油烧热，放入牛肚丝旺火煸炒，再放入蒜片、姜丝，待牛肉炒出香味后加入剩余调料，放入洋葱丝略炒即可。

功效 洋葱、姜丝可温胃散寒，牛肉益气健脾，本品可开胃消食，对胃寒呕吐有一定疗效。



呃逆

E NI



呃逆俗称“打嗝”，是指喉间呃呃连声，声短而频，不能自制，并伴有胸膈痞闷、腹胀等症。中医认为寒热宿食、燥热内盛，或情志不和、气郁痰阻、脾胃虚弱皆会影响胃气的顺降，因而形成呃逆。

治疗呃逆，以理气和胃、降逆止呃为主，常用的药材和食材有：丁香、柿蒂、陈皮、竹茹、生姜、胡椒、核桃、萝卜、香蕉等。胃肠蠕动缓慢的呃逆患者应多食富含粗纤维的食物，如新鲜蔬菜、水果、豆浆等，可助消化，帮助缓解呃逆症状。此外，患者要少食芋头、蚕豆、炒货零食、糯米、板栗、红薯等易产气的食物。

推拿治疗呃逆：用左手扶住患者的手，右手用拇指蘸姜水，先推脾土（由拇指根部经大鱼际处至腕部横纹处），然后向上推三关（在前臂桡侧，从腕关节处到曲池穴）。



对症食疗方



白术内金红枣粥

材料 大米100克，白术、鸡内金、红枣各适量，白糖4克

做法 ①大米泡发洗净，红枣、白术均洗净；鸡内金洗净，加水煮好，取汁待用。②锅置火上，加入适量清水，倒入鸡内金汁，放入大米，以大火煮开。③再加入白术、红枣煮至粥稠，调入白糖即可。

功效 白术、鸡内金同用可降逆止呃、消食化积，对呃逆、腹胀均有疗效。

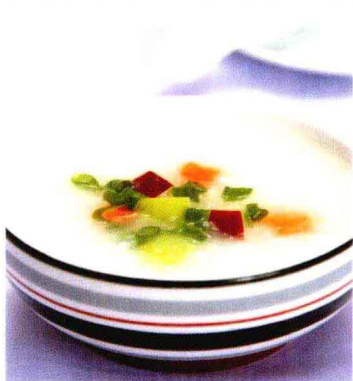


苹果胡萝卜牛奶粥

材料 苹果、胡萝卜各25克，牛奶100克，大米100克，白糖5克，葱花适量

做法 ①胡萝卜、苹果洗净，切成小块；大米淘洗干净。②锅置火上，注入清水，放入大米煮至八成熟。③放入胡萝卜、苹果煮至粥将成，倒入牛奶煮至粥成，加白糖调匀，撒上葱花即可。

功效 本品可开胃消食、促进胃肠蠕动，对呃逆、食欲不振均有疗效。



便血

BIAN XIE



便血是消化系统疾病的常见症状，多见于胃及十二指肠溃疡、痔疮、结肠息肉、结肠炎、肛裂、肠癌等。便血有的先血后便，有的先便后血，血色或鲜红或暗红如咖啡色，血量或多或少，血多时淋漓不尽。

中医认为便血多因胃肠积热、胃肠脉络受损所致，应多摄入具有润肠通便、滋阴润燥的药材及食物，如火麻仁、香蕉、芝麻、银耳、核桃、苹果、苦瓜、芹菜、菠菜等。出血较重者，可服用槐花、生地、白及、三七、莲藕、茄子等止血食物。忌辛辣刺激性食物以及燥热伤阴食物，如花椒、羊肉、狗肉以及油炸食物。

血热便血患者可取生地、藕节、火麻仁各10克，一起煎汤服用，可凉血止血、润肠通便，对血热型便血有较好的疗效。



对症食疗方



蒜蓉茄子

材料 茄子400克，大蒜50克，葱10克，盐、酱油、醋各适量

做法 ①茄子去蒂洗净，切成条；葱洗净切花；蒜切末。②将茄条摆好盘，用盐、酱油、醋做成味汁，淋在茄子上，撒上蒜末和葱花，再隔水蒸10分钟即可。

功效 茄子可凉血止血；大蒜杀菌解毒，清除肠道毒素和垃圾，两者合用，对便血有很好的食疗效果。



槐花大米粥

材料 槐花适量，大米80克，牛蒡15克，白糖3克

做法 ①大米淘洗干净，置于冷水中泡发半小时，捞出沥干水分；槐花、牛蒡洗净，装入纱布袋，下入锅中，加适量水熬取汁备用。②锅置火上，倒入清水，放入大米，以大火煮至米粒开花。③加入槐花牛蒡汁煮至浓稠状，调入白糖拌匀即可。

功效 此粥具有清热润肠、凉血止血之功效，适合痔疮出血、便血等出血患者食用。



便秘

BIAN MI



便秘是指排便不顺利的状态，包括粪便干燥排出不畅和粪便不干亦难排出两种情况。一般每周排便少于2~3次（所进食物的残渣在48小时内未能排出）即可称为便秘。中医认为，便秘主要由燥热内结、气机郁滞、津液不足和脾肾虚寒所引起。

便秘患者应选择富含粗纤维、具有润肠通便作用的食物，如芝麻、南瓜、香蕉、桑葚、松子仁、柏子仁、胡桃、蜂蜜、韭菜、苋菜、土豆、慈姑、空心菜、茼蒿、青菜、萝卜、牛奶、猪大肠、苹果、蜂蜜等。

患者应养成每日定时排便的习惯，忌长时间久坐。避免长期服用泻药和灌肠，否则易导致肠道蠕动功能减慢，形成习惯性便秘。



对症食疗方



白菜海带豆腐煲

材料 白菜200克，海带结80克，豆腐150克，高汤、盐、味精、香菜各少许

做法 ①将白菜洗净撕成小块；海带洗净；豆腐切块备用。②炒锅上火，加入高汤，下入白菜、豆腐、海带结，调入盐、味精煲至熟，撒入香菜即可。

功效 本品清热泻火，能有效促进胃肠蠕动，加速排便，尤其适合胃肠有热导致便秘的患者食用。



山药芝麻羹

材料 山药、黑芝麻各适量，小米70克，盐2克，葱8克

做法 ①小米泡发洗净；山药洗净，切丁；黑芝麻洗净；葱洗净，切花。②锅中注水烧开，放入小米、山药煮开。③加入黑芝麻同煮至浓稠状，调入盐拌匀，撒上葱花即可。

功效 本品润肠通便、健脾补肾，尤其适合脾虚食少、习惯性便秘的患者食用。

