

YINSHI YIJI

QUANSHU

饮食 宜忌 全书



[下卷]

王浩 编著

每个中国家庭必备的健康知识读物

关于饮食宜忌的最全面、最系统的百科全书

融合中华传统饮食养生理论精华与现代医学、营养学的最新研究成果

黑龙江科学技术出版社

QUANSHU

飲食

宜忌

全書

（下冊）

中國醫藥出版社
（北京）

（上海）

饮食 宜忌

全书

[下卷]

王 浩 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

目 录

下 卷

第二篇 常见病饮食宜忌

(一) 眼耳鼻喉疾病

夜盲症	392
青光眼	394
红眼病	394
近视眼	397
中耳炎	398
慢性鼻炎	398
鼻 衄	400
口 疮	401
牙 痛	403
龋 齿	404
失 音	405
咽喉炎	407
扁桃体炎	408

(二) 神经及心脑血管疾病

头 痛	409
心 悸	411
失 眠	413
健 忘	414
神经衰弱症	416
癫 痫	418
老年性痴呆症	419
眩 晕	420
休 克	423
脑出血	423
中风后遗症	424

高血压	425
冠心病	428
心绞痛	431
心肌梗死	432
动脉硬化	433
血栓闭塞性脉管炎	435

(三) 呼吸系统疾病

发 热	437
感 冒	440
咳 嗽	442
咯 血	446
虚 喘	448
哮 喘	449
支气管哮喘	451
慢性支气管炎	454
支气管扩张	455
肺 炎	457
肺 痿	458
矽 肺	459
肺结核	461
肺脓疡	463

(四) 消化系统疾病

肠胃病	465
胃 痛	466
慢性胃炎	471
溃疡性结肠炎	473
胃及十二指肠溃疡	473

腹 胀	474
腹 泻	476
痢 疾	479
伤 寒	481
便 秘	481
痔 疮	484
肝 病	486
脂肪肝	488
肝炎及肝硬变	490
病毒性肝炎	492
黄 疸	493
胆结石	495
胆囊炎	496

(五) 泌尿及生殖系统疾病

尿 频	498
尿 血	499
尿路感染	500
泌尿系统结石	502
肾酸痛	504
肾 炎	506
急性乳腺炎	508
乳腺癌	509
经前紧张综合征	509
月经不调	510
痛 经	512
闭 经	515
崩 漏	517
带 下	519

盆腔炎 521
 子宫脱垂 522
 不孕症 525
 妊娠高血压 527
 妊娠呕吐 528
 妊娠水肿 529
 妊娠贫血 531
 产后恶露不绝 533
 淋病 536
 阳痿 536
 遗精早泄 540
 精液异常症 543
 前列腺肥大症 544

(六)血液及内分泌系统疾病

贫血 545
 白细胞减少症 546
 猩红热症 548
 肥胖症 549
 单纯性肥胖症 551
 高脂血症 553
 水肿 557
 糖尿病 558
 胰腺病 562
 单纯性甲状腺肿 ... 563
 甲状腺功能亢进症 . 565
 干燥综合征 567
 女性更年期综合征 . 569
 男性更年期综合征 . 571

(七)其他疾病

疝气 573
 脚气病 574
 淋巴结核 576
 痈疖疔毒 578
 红斑狼疮 580

癌症 583
 痤疮 587
 湿疹 589
 雀斑 592
 白癜风 593
 牛皮癣 593
 皮肤瘙痒症 594
 头屑与脂溢性皮炎 . 595
 脱发 596
 痹症 596
 痛风 598
 风湿性关节炎 600
 颈椎病 602
 骨折 602
 骨质疏松症 604
 烧伤 605
 醉酒 606
 阴虚 607
 阳虚 609
 脾虚 610
 肾虚 612
 气虚 614
 血虚 615
 肺虚 617
 小儿百日咳 619
 小儿肺炎 621
 小儿感冒 624
 小儿麻疹 625
 小儿水痘 628
 小儿腮腺炎 630
 小儿疳夏 634
 小儿汗症 637
 小儿猩红热 638
 小儿疳积 639
 小儿呕吐 642
 小儿腹泻 643

小儿夜啼 645
 小儿遗尿症 646
 小儿微量元素缺乏症 647

第三篇 药物饮食宜忌

(一) 中药

人参 650
 西洋参 651
 太子参 652
 党参 652
 丹参 653
 何首乌 654
 白首乌 655
 乌头 655
 附子 656
 葛根 656
 当归 657
 地骷髅 657
 威灵仙 658
 牛膝 659
 白芍 659
 黄芪 660
 白芷 661
 百部 662
 板蓝根 662
 甘草 663
 麦冬 664
 大黄 664
 仙茅 665
 白茅根 665
 芦根 665
 黄精 666
 肉苁蓉 667
 石斛 667
 川芎 668
 天麻 668

白 术	669	花 粉	692	咖啡因	720
川贝母	670	松花粉	692	速 尿	721
锁 阳	670	蜂 蜜	693	双氢克尿塞	722
肉 桂	671	蜂王浆	694	眠尔通	723
半 夏	672	白 糖	695	利眠宁	724
厚 朴	673	红 糖	695	硝酸甘油	724
杜 仲	673	饴 糖	696	利血平	725
陈 皮	674	食 油	696	降压灵	726
橘 红	674	豆 浆	697	胰岛素	727
玉米须	675	药 酒	697	拜糖平	727
田 七	676	燕 窝	698	可的松	728
地 黄	676	鹿 茸	699	地塞米松	728
乌饭树叶	677	鸡内金	700	甲状腺素	729
啤酒花	677	紫河车	700	维生素 A	730
薄 荷	678	白木耳	701	维生素 B ₁	731
巴 豆	679	茯 苓	702	维生素 B ₂	732
白豆蔻	679	白 矾	703	维生素 B ₆	733
刀 豆	680	滑 石	704	维生素 B ₁₂	734
砂 仁	681			维生素 C	735
苹 拨	681	(二) 西药		维生素 D	736
草豆蔻	682	红霉素	704	维生素 E	737
苹澄茄	682	白霉素	705	维生素 K ₃	738
食茱萸	683	氯霉素	706		
胖大海	684	头孢菌素	707	第四篇 其他饮食宜忌	
金樱子	684	灭滴灵	708	(一) 药膳	
决明子	685	磺胺药	709	高血压药膳	740
枸杞子	685	依诺沙星	710	冠心病药膳	742
酸枣仁	686	痢特灵	711	心律失常药膳	743
桂 花	687	利福平	712	慢性肺原性心脏病药膳	
菊 花	688	阿司匹林	713		744
槐 花	688	消炎痛	714	急性胃炎药膳	745
兰 花	689	平喘药	716	慢性胃炎药膳	747
金银花	689	氨茶碱	717	胃及十二指肠溃疡药膳	
金莲花	690	胃蛋白酶	718		747
丁香花	691	乳酶生	719	胃下垂药膳	748
玫瑰花	691	多酶片	719	胃酸过多症药膳 ...	749

胃酸过少症药膳 ... 750
 胃癌药膳 751
 急性肠炎药膳 752
 溃疡性结肠炎药膳 . 753
 糖尿病药膳 754
 美容瘦身药膳 757
 滋阴养颜药膳 761
 妇女肥胖症药膳 ... 765
 老年肥胖症药膳 ... 766
 儿童肥胖症药膳 ... 767
 小儿厌食药膳 769
 小儿疳积药膳 769
 小儿腹泻药膳 770
 小儿遗尿症药膳 ... 771
 小儿惊风药膳 772
 小儿疳夏药膳 772

小儿咳嗽药膳 773
 婴幼儿其他杂症药膳 774
 (二) 四季
 春季饮食宜忌 775
 夏季饮食宜忌 778
 秋季饮食宜忌 781
 冬季饮食宜忌 784
 (三) 特殊人群
 婴幼儿饮食宜忌 ... 787
 女性月经期饮食宜忌 789
 孕妇饮食宜忌 791
 妊娠病症患者饮食宜忌 793
 产妇饮食宜忌 797
 产褥期与产后病症饮食宜忌 801
 老年人饮食宜忌 ... 805

(四) 器皿

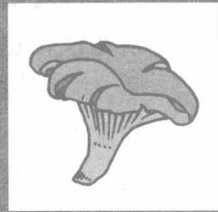
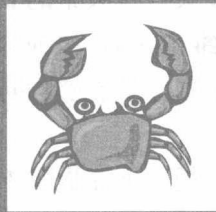
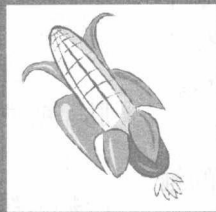
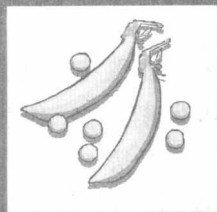
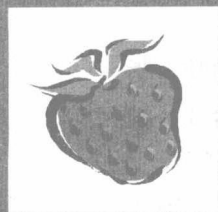
聚乙烯塑料 809
 酚醛塑料 810
 聚氯乙烯制品 810
 铝 器 810
 铁 器 811
 铜 器 812
 镀锌容器 813
 锡与白釉容器 813
 铅与彩釉容器 814
 不锈钢容器 815
 电饭锅 815
 微波炉 816

饮 食 宜 忌 全 书

第二篇

常见病饮食宜忌

CHANGJIANBING YINSHI YIJI



(一) 眼耳鼻喉疾病

1 夜盲症

【症状】

夜盲又称雀目、雀盲。患者双目外观正常，每到夜晚光线不足时，即视物不明，而白天目力如常。

【主治原则】

中医认为，夜盲多因先天禀赋不足，或病后失养，以致肝肾亏损。肝开窍于目，瞳仁属肾，肝肾不足，两目失养，故而夜盲。

根据中医理论，肝肾亏损的夜盲症患者，宜吃具有滋补肝肾、养肝明目作用的食物和含维生素A比较丰富的食物；忌吃辛辣刺激性食物，忌吃香燥伤阴、性热助火的食物，忌烟与酒。

【宜食】

患有夜盲症的病人最适宜食用的食物有如下几种。

1. 菠菜：菠菜含有大量的β胡萝卜素和铁，也是维生素B₆和钾的极佳来源。丰富的维生素含量能够预防夜盲症的发生。

2. 胡萝卜：胡萝卜能提供丰富的维生素A，具有保持视力正常、治疗夜盲症等功能。胡萝卜中所含的胡萝卜素，在高温下能保持不变，易被人体吸收利用。胡萝卜素摄入人体后，会转化为维

生素A，每1个胡萝卜素分子可以转化为2个维生素A分子，所以，维生素A缺乏所引起的夜盲症患者，最宜常吃胡萝卜。

3. 番薯：含有丰富的胡萝卜素，其含胡萝卜素的量在块根类食物中名列前茅，除低于胡萝卜外，比马铃薯、芋头、山药高50~100倍。大量的胡萝卜素能够在体内转化为维生素A，维生素A具有维持眼睛在暗处的视觉能力，所以，夜盲症患者宜常吃些番薯。

4. 羊肝：具有益血、补肝、明目的作用，可以有效治疗肝虚目暗、昏花雀目。

5. 牛肝：具有养血、补肝、明目之功效。《本草经疏》中记载：“牛肝补肝，治雀盲。”牛肝中含有丰富的维生素A，所以适用于小儿疳眼、夜盲。

6. 枸杞头：性凉，味甘苦，具有补虚益精、清肝明目之功效，夜盲患者适宜服用。《陆川本草》有治疗视力减退及夜盲的记载，就是用枸杞头同猪肝等煎服。

7. 海带：海带含丰富的维生素A原，能促进眼视紫质的合成，对夜盲症有防治功效，可将海带洗净，用开水烫一下即捞出，以白糖腌3日后，每日食30克。

8. 韭菜花：韭菜花富含蛋白质、脂肪、糖类及维生素A原、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，适宜夜盲症及干眼病人经常食用。这是因为韭菜花中所含大量的维生素A原可维持视紫质的正常效能，故宜常食之。

9. 马齿苋：中医学认为，马齿苋能明目。《开宝本草》说它“主目盲白翳”。

据现代科学研究,马齿苋含有丰富的维生素A原物质,故能维持上皮组织如角膜及结合膜的正常功能,参与视紫质的合成,增强视网膜感光性能。所以,夜盲症患者常吃些马齿苋,尤为适宜。

此外,夜盲症患者还宜食用无花果、何首乌、番茄、桑葚、核桃、红枣、芝麻、黄豆、山药、黑木耳、蘑菇、甲鱼、黄花菜、马兰头、菊花脑、苋菜、鸭肝等。

【忌食】

患有夜盲的病症者为了能够减轻或抑制病情加重,需要忌食下列食物。

1.芥菜:俗称雪里蕻。性温,味辛,易助热上火,损人元气。如《本草纲目》中指出:“芥菜,久食则积温成热,辛散太甚,耗人真元,肝木受病,昏人眼目。”由此可见,体弱夜盲者应忌食之。

2.莴苣:据古代医家经验,夜盲之人不宜吃莴苣。如《本草衍义》中有“多食昏人眼”的记载。《滇南本草》也认为:“素有目疾者切忌。”近代也有报道发现因吃莴苣太多而引起夜盲症的病例。莴笋中的某种物质对视神经有刺激作用,因此有眼疾特别是夜盲症的人不宜多食。

3.胡椒:性大热,味大辛,是一味辛辣刺激性强烈的调味食品,有“动火燥液,耗气伤阴”之弊。《本草备要》认为:“多食目昏。”《随息居饮食谱》也说:“多食损目,目疾者忌之。”因此,夜盲之人食之弊多利少,法当忌食。

此外,夜盲者还应当忌吃花椒、辣椒、洋葱、大蒜、桂皮、丁香、茴香、砂

仁、大葱、白酒等。

食疗偏方

首乌猪肝

原料:鲜猪肝400克,首乌15克,料酒、大料、白胡椒、花椒、姜、葱、大蒜、麻油、盐各适量。

制法:先将首乌用清水洗净装入一大碗中,用黄酒蒸1小时左右,取出与大料、花椒、胡椒一道入纱布袋中扎好,猪肝厚的部位用刀切成刀口,用清水漂洗干净,放入锅中,加入药袋和葱、姜、蒜,加水适量,用旺火烧开,再改用小火煨烧,边烧边用竹签刺猪肝,直至不出血水为止。

用法:猪肝捞出沥水,外表抹上香油,切片蘸蒜泥食。佐餐食。

功效:滋补肝肾,养血活血。适用于夜盲症。

羊肚番薯叶汤

原料:羊肝200克,番薯叶、姜丝各适量。

制法:将羊肝切成薄片,加清水400毫升,烧开后再将番薯叶洗净和姜丝、精盐一起放入,煮至熟透,下味精,淋麻油。

用法:分1~2次趁热服。

功效:补肾明目。适用于因缺乏维生素A引起的夜盲症。

胡萝卜粥

原料:新鲜胡萝卜100克,粳米250克。

制法:胡萝卜切碎,同粳米煮粥。

功效:健胃补脾,助消化。可用于

维生素A缺乏引起的夜盲症。

胡萝卜炖猪肝

原料：猪肝100克，胡萝卜200克，盐适量。

制法：将猪肝、胡萝卜洗净，切片，共放锅内，加盐和水适量，煮熟食。

用法：食肝、胡萝卜，饮汤，日服2~3次，每日1剂。

功效：滋阴补肾。适用于夜盲症、视力减退。

2 青光眼

【症状】

青光眼是一种严重危害视力、可造成失明的常见眼疾。青光眼急性发作，眼压增高，有剧烈的眼胀痛和偏头痛或全头痛。视力骤然下降，恶心，甚至呕吐，夜间看灯光有一彩虹圈。

【主治原则】

眼压升高的主要原因是眼内房水流出受到阻碍。青光眼治疗的关键在于通过加速房水的排出，减少房水的生成等来降低眼压。在短期内大量饮水，会造成血液稀释，使渗透降低而房水增加，从而导致眼压升高，症状加重。青光眼患者宜多食健脾、养心、安神的食物，而忌食辛辣、酸性及温热的食物。

【宜食】

1. 青光眼患者宜多食赤小豆、薏苡

仁、黄花菜、丝瓜等健脾、养心、安神的食物，这些食物具有明显的健脾作用，可减少眼球内液体的滞留。

2. 青光眼患者宜食蜂蜜、甘油等高渗剂，服后能使血液渗透压增高，加快眼内水分吸收，促使眼压降低，起到缓解症状和治疗的效果。所以，青光眼患者宜适当食用蜂蜜和甘油。

3. 青光眼患者还宜食用蘑菇、海带、蚕豆、绿叶蔬菜和水果等富含纤维素的食物，以避免便秘的发生。这主要是因为便秘会引起全身中毒，影响正常血液循环，同时也会促使眼内房水分泌量增加而引起眼压升高。

【忌食】

青光眼患者应该忌食姜、葱、蒜、辣椒、茴香、辣根、桂皮、花椒、胡椒、芥末、咖喱等辛辣类食物，也不宜食用醋、猪油等酸性食物，还应忌烟和酒等。

3 红眼病

【症状】

红眼病的主要症状表现为急性眼球充血、眼睑红肿，甚则不敢睁眼、怕光流泪。

【主治原则】

中医认为，本病多因外感风热之邪上犯，或因肝经火热上注于目，或因过食烟酒辛辣物品，以致内热上冲。所以患有红眼病之人，宜吃具有疏散风热作

用的凉性食物，宜吃清淡蔬菜及水果，宜吃具有清泻肝胆之火作用的凉肝物品；而忌吃辛辣刺激食品，忌吃性属温热的食品，忌吃煎炸炒爆、油腻助热、香燥上火的食物。

【宜食】

患有红眼病的人适宜食用下列食物。

1.田螺：性大凉，味甘、咸，具有清热、利水、明目之功效，故目赤肿痛者最宜食用。早在《名医别录》中即有记载：“田螺汁主目热赤痛。”

2.苦瓜：性寒，味甘苦，它既是一种佳蔬，又是一味良药。《泉州本草》认为：“苦瓜主治烦热消渴引饮，风热赤眼。”可用苦瓜做成凉茶饮用，治疗风热目赤肿痛。

3.药芹：性凉，味甘苦，具有平肝、清热之功效，适宜肝火目赤肿痛者食用。《随息居饮食谱》云：“甘凉清胃，涤热祛风，利口齿、咽喉、明目。”无论炒食，煎水代茶，或捣汁冲服皆宜。

4.荷叶：性平，具有清暑湿、散风热之功效。《滇南本草》说它能“上清头目之风热”。《本草再新》也说：“清凉解暑，解火热。”所以目赤肿痛者最为适宜，可用鲜荷叶煎水代茶频饮。

5.薄荷：性凉，味辛，具有疏散头面之风热的功效，适宜夏天风热目赤肿痛之人泡茶饮。李时珍说：“薄荷，辛能发散，凉能清利，专于消风散热，故头痛、头风、眼目……为要药。”可用鲜薄荷嫩叶3克，开水冲泡，供急性眼结膜炎者当夏天清凉饮料服用，颇多裨益。

6.金银花：性寒，味甘，具有清热、解毒之功效，它是一种天然广谱抗菌素，所以，眼科急性炎症目赤肿痛者，宜多泡茶频饮。急性结膜炎患者除了宜饮金银花茶外，同时还适宜用金银花茶熏洗患眼，起效更快，效果更好。

7.槐花：性凉，味微苦，具有清热、凉血之功效。《日华子本草》中即有槐花“治眼赤”的记载，无论是风热目赤或是肝火目赤肿痛，食之皆宜，可煎水代茶频饮，颇多裨益。

此外，红眼病患者还宜食用冬瓜、丝瓜、瓠子、黄瓜、白茅根、西瓜、绿豆芽、赤小豆、萝卜、水芹、青菜、白菜、藕、地瓜、芥菜、茭白、花菜、番茄、柿子、苹果、豆苗、梨子、草莓等。

【忌食】

患有红眼病的人应该忌食下列食物。

1.大蒜：长期大量地吃大蒜，对眼病患者是有害的。在夏秋季时吃大量大蒜，对眼的影响最大。中医认为，长期大量地食用大蒜，伤人气血，损目伤脑。《本草纲目》记载“久食伤肝损眼”，因此，眼病患者应尽量不要吃大蒜，特别是身体差、气血虚弱的眼病患者更应注意。

2.狗肉：性温，味甘，为温补之物，多食则易“发热动火”。《本草经疏》中说：“凡病人阴虚内热，多痰多火者慎勿食之。”目赤肿痛者为内热偏盛，或肝火上冲，或风热上犯，故温补食物均在忌食之列，狗肉不宜食。

3.羊肉：性温，味甘。《医学入门》

中指出：“素有痰火者，食之骨蒸。”羊肉偏温偏热，目赤肿痛者属热属火，热在上焦，故不宜食，否则有助热动火之弊。

4.胡椒：性热，味辛，纯阳之物，极易动火助热。目赤肿痛者为火热上冲之症，切忌服食胡椒。正如食医王孟英所言：“多食动火烁液，发疮损目……目疾者皆忌之。”《本草经疏》也强调：“其味辛，气大温，血有热，热气暴冲，目昏，切勿轻饵，误服之，能令诸病即时作剧，慎之慎之。”

5.花椒：性热，味辛，有小毒，为常用芳香调料品。易助热动火，耗气伤阴，凡阴虚火旺之疾皆当忌食。正如《本草经疏》所言：“一切阴虚阳盛，火热上冲，头目肿痛，……法所咸忌。”目赤肿痛乃火热实证，切勿多食花椒之类辛辣刺激食品。

6.桂皮：又称肉桂。大辛大热的调味佐料，历代医家都认为它能补火助阳。故凡火热之证，包括各种感染性疾病，皆不宜服。目赤肿痛亦属火热目疾，多由肝火或风热上扰，切勿食用桂皮，若食之，势必火上浇油，加剧病情。

7.人参：性温热，味甘苦，能大补元气，只宜虚证，不宜热证实证。目赤肿痛乃属火热之疾，人参温补，助热上火，理当忌之。

8.炒米花：或称爆米花。其性温燥，《随息居饮食谱》中说：“炒米虽香，性燥助火，非中寒便泻者忌之。”目赤肿痛为风热或肝火上犯，故当忌食之。

此外，红眼病患者还应当忌吃韭菜、茄子、洋葱、茴香、丁香、砂仁、草拔、香椿头、蒜薹、雀肉、牛肉、公鸡、

猪头肉、禽蛋、虾子、螃蟹、各种鱼腥发物、黄芪、紫河车、冬虫夏草、蜂蜜、大枣、龙眼肉、荔枝以及香烟酒类等。

食疗偏方

菊花茶

原料：白菊花200克，绿茶叶100克。

制法：共杵为粗末，用纱布袋分袋，每袋15克。每次用1袋，沸水冲泡，代茶频饮。

功效：疏风清热，明目解毒。白菊花疏风清热，清肝明目；茶叶清利头目，利尿解毒。二者合用，对风热犯目之白睛红肿、眼泪较多者最为适宜。

凉拌蒜黄瓜

原料：选鲜嫩黄瓜2条，大蒜头4瓣，调料适量。

制法：将黄瓜洗净，轻轻拍打致裂，切成小段，将蒜头拍打成碎块，共同加入调料拌匀食用。

功效：除热解毒，生津利水。适用于热毒型红眼病。

三花茶

原料：金银花20克，金莲花20克，白菊花20克。

制法：将3种花共杵为粗末，每包15克，分装入纱布袋中。每次1包，沸水冲泡。

功效：清热解毒，平肝祛风，除翳明目。可用于热毒壅盛之眼睑肿痛、白睛红赤肿胀、羞明流泪、目眵流脓等症。

4

近视眼

【症状】

近视眼的形成主要是环境因素、遗传因素及病理因素所致。其主要症状表现为：视近清晰，视远模糊，远视力明显减退；为视物清晰，不得不移近所视目标，或喜欢眯眼视物。

【主治原则】

近视眼患者，除了使用润眼药物及配戴眼镜或激光疗法外，还要在饮食上注意多食富含多种维生素和铬的食物以及各种动物的肝脏；而少食糖类食物和各种碳酸饮料等。

【宜食】

1. 宜多食动物肝脏。动物肝脏中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食物，能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳，维持健康肤色。

2. 宜食枸杞。枸杞含有丰富的胡萝卜素，维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和钙、铁等眼睛保健的必需营养物质，可明目，俗称“明眼子”。历代医家治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症，常常使用枸杞。民间也常用枸杞治疗慢性眼病，枸杞蒸蛋就是简便有效的食疗方法。

3. 宜食榧子。榧子对保护视力有益，因为它含有较多的维生素A等有益眼睛的成分，对眼睛干涩、易流泪、夜盲等症状有预防和缓解的功效。

4. 宜食蓝莓。它所含的花青甙色素

具有活化视网膜的功效，可以强化视力，减轻眼球疲劳。

5. 宜多食鱼。吃鱼可以防止由于年龄引起的黄斑恶化，而黄斑恶化是引起失明而无法治愈的主要原因之一。研究发现，只需吃适量的鱼，就可以起到保护眼睛的作用，一个月吃1~3次鱼，比不吃鱼的人黄斑恶化的可能性可减少一半。

6. 宜多食牛肉、粗面粉、糙米、葡萄、蘑菇、香菇、银耳和黑木耳等富含铬的食物。铬在人体内参与糖代谢过程，若其量不足，则可影响胰岛素调节糖的功能，从而使血浆渗透压和眼睛晶状体、房水渗透压上升，并因屈光度增加而导致近视。

【忌食】

1. 忌多食大蒜。中医认为，长期大量地食用大蒜，伤人气血，损目伤脑。《本草纲目》记载“久食伤肝损眼”，因此，眼病患者应尽量不要吃大蒜，特别是身体差、气血虚弱的眼病患者更应注意。

2. 忌糖。其原因就是它可以把胶原蛋白粘在一起，产生“糖化”现象，使肌肉失去弹性。眼睛周围的肌肉由于糖化失去弹性后，不能灵活调节焦距，当近距离看书时间很长时，眼睛的肌肉可能固定在近焦距，而不容易改变到远焦距，因此看不清远处的东西。严重时，眼睛晶状体本身也可以被糖化，变得浑浊，形成白内障，甚至导致失明。过多摄取糖分也会降低体内的钙质，这会使眼球壁的弹力减弱，助长近视眼的发展。

5

中耳炎

【症状】

中耳炎是中耳黏膜化脓性炎症,其总体症状表现为耳膜穿孔、耳内流脓等。中耳炎可有急性、慢性之分。

急性中耳炎患者多表现为起病较急,耳内疼痛,并见耳鸣、听力障碍、耳内胀闷感、头痛,常于剧痛后,耳膜穿孔,流出脓液,流脓之后,耳痛及其他症状也随之缓解,且多伴有发热恶寒、口干咽干、大便秘结等全身症状。

慢性化脓性中耳炎患者表现为反复耳内流脓,伴听力减退、时重时轻、缠绵日久。

【主治原则】

本病中医认为属“脓耳”范围,病因病理多为风湿热邪所致。所以其治疗原则是除服用消炎除热驱邪的药物之外,在饮食方面要多食清淡、营养丰富的食物,而忌食辛辣刺激性、致敏性、油腻及生冷食物。

【宜食】

1. 宜食各种蔬菜、水果及豆制品。如白菜、香蕉、苹果、梨、豆腐、豆皮、豆浆、芹菜、萝卜等。

2. 宜食牛奶、奶粉、酸奶等高蛋白,营养丰富的食物。

【忌食】

1. 忌食辣椒、花椒、酒、麻辣烫等

辛辣刺激食物。辛辣食品辛散助热,可使内热加重,病情加重。

2. 忌食鱼、虾、蟹、公鸡、牛肉等发物。因这些食物有一定的致敏因素,可使人体发生过敏反应,能使中耳炎的炎症加重。

3. 忌食肥腻厚味食物。因这些食物易聚湿生痰,助热化火,可使体内湿热内盛,症状加深。

4. 忌食冰冻果品、冷饮等生冷食物。因冷冻食品易伤脾胃,使脾胃消化吸收功能受损,而降低人体免疫力,加重病情。

6

慢性鼻炎

【症状】

中医认为,慢性鼻炎是因气虚受邪、邪滞鼻窍所致,可分为肺脾气虚和气滞血淤两种证型。

肺脾气虚证型患者表现为交替鼻塞、鼻流清涕、遇寒加重、头胀不适、面白气短、咳嗽、食少倦怠、舌淡苔薄白、脉弱或缓;而气滞血淤证型患者表现为鼻甲肿胀、色暗红、持续鼻塞、涕稠黏、嗅觉迟钝、头胀刺痛、听力减退、舌质暗红、脉弦涩。

总之,慢性鼻炎总体症状就是鼻塞时轻时重、反复发作、经久不愈,甚至嗅觉失灵。

【主治原则】

根据中医理论,本病在临床上可分

为肺脾气虚和气滞血淤两种证型。因此治疗也要分别对待。

对于肺脾气虚型患者治疗适宜补肺脾、通鼻窍；而对于气滞血淤型患者治疗适宜调和气血、行滞化淤。

【宜食】

慢性鼻炎患者可以参考“食疗偏方”进行食疗。

【忌食】

1. 忌食辣椒、花椒、茴香、咖喱、芥末、酒等辛辣刺激性食物。

2. 忌食各种动物油脂及油炸类食物。

3. 忌烟。

食疗偏方

柏叶猪鼻汤

原料：猪鼻肉60克，生柏叶30克，金钗石斛6克，柴胡10克，蜂蜜60克，30度米酒30毫升。

制法：将猪鼻肉刮洗干净，与生柏叶、石斛、柴胡同入锅内，加清水4碗，煎取1碗。

用法：取汁后冲入蜂蜜、米酒，和匀饮服，日服1剂，3~4剂为1疗程。

功效：清热通窍，养阴扶正。适用于慢性鼻炎。

枣姜汤

原料：红枣(焙干去核)500克，生姜50克，甘草60克(炒)，盐60克(炒)。

制法：四物合而为末，每日晨起空腹用滚开水冲服6~10克。

功效：散寒通窍。适用于慢性鼻炎肺脾气虚证患者。

桃仁粥

原料：桃仁10克(去皮、尖)，粳米50克。

制法：桃仁加清水研磨取汁，放入粳米煮粥食用。

功效：活血行气。适用于慢性鼻炎，属邪毒久留、气滞血淤型，鼻塞呈持续性，涕多或黄稠，或黏白，舌质红或有淤点。

山药芫荽粥

原料：山药60克，葱白、芫荽各10克，粳米100克。

制法：将山药研末，同粳米煮粥，葱白、芫荽切细，粥熟时放入，搅匀，煮沸。

用法：分1~2次食用。

功效：补益肺脾，散寒通窍。适用于慢性鼻炎，属肺脾气虚、邪滞鼻窍型，证见鼻塞时重时轻、流稀涕、遇寒时症状加重、头部不适者。

辛夷花鸡蛋汤

原料：辛夷花10克，鸡蛋2个。

制法：将辛夷花、鸡蛋共加水煮，至蛋熟后，去壳放汤中稍煮片刻即可。吃鸡蛋喝汤，每日1剂，连用5天。

功效：清热通塞。适用于风寒型慢性鼻炎。

7 鼻衄

【症状】

鼻衄属中医学中的衄血证之一，其症状主要表现为鼻孔流血不止，或动辄鼻中出血，反复发作等。中医认为，鼻衄可分为肺热型、胃热型、肝火型3种。各自症状表现为：肺热型鼻燥而衄、口干、咳少痰、舌红；胃热型口渴喜饮、欲饮冷水、鼻燥口臭、烦躁、舌红苔黄；肝火型头痛眩晕、口苦易怒、目赤有眵、舌红。

【主治原则】

中医认为，鼻衄是由肺热、胃热、肝火等引起的。所以在治疗上应个别对待：肺火旺者宜吃具有泄肺清热作用的食物；胃火盛者宜吃具有清胃凉血作用的食物；肝火旺者宜吃具有清肝泻火作用的食物。所有类型的鼻衄患者都要忌食辛辣刺激性、温热助火性、煎炸爆炒类以及海腥发物的食物与烟酒。

【宜食】

患有鼻衄病症的人适宜食用下列食物。

1. 西瓜：性寒，味甘，具有清热、生津、除烦、止渴之功效。鼻衄者宜多吃西瓜，尤其是胃热鼻衄者最宜。《丹溪心法》云：“治口疮甚者，用西瓜浆水徐徐饮之。”《滇南本草》还说：“西瓜治一切热症。”这是因为西瓜性属大凉，所以，肺热肝热而鼻衄者亦宜食西瓜。

2. 马兰头：性凉，具有清热、凉血、止血之功效。《日华子本草》载：马兰“止鼻衄，吐血……”。《本草正义》中还说：“马兰，最解热毒，能专入血分，止血凉血，尤其特长。”《福建民间草药》曾介绍：“治衄血不止：鲜马兰一握，用第二次淘米水洗净，捣烂取自然汁，调等量冬蜜加温内服。”

3. 韭菜：据《丹溪心法》记载：“经血逆行，或血腥，或吐血，或唾血，用韭菜服之。”《方脉正宗》还介绍，“治吐血、唾血、呕血、衄血、淋血、尿血及一切血证”，主要是用“韭菜十斤，捣汁”饮用。

4. 藕节：藕的节疤有很好的止血作用。是中医最为常用的止血之品，可用于多种衄血病症。《药性论》云：“藕节捣汁，主吐血不止，口鼻并皆治之。”《本草纲目》中就介绍：“治鼻衄不止：藕节捣汁饮。”

5. 米醋：具有散淤、止血之功效，凡鼻衄者皆宜，孙思邈《千金方》中早有食用醋“治鼻血出不止”的记载。

6. 胖大海：性凉，味甘淡，具有清热、泻肺火、利咽喉之功效，肺热鼻衄者宜之。《本草纲目拾遗》中就说它“治一切热症劳伤下血”。

7. 白茅根：性寒，味甘，具有凉血、清热、止血、利尿之功效，治鼻出血，古代医家亦多用之。鼻衄之人食之最宜，《本草经疏》云：“血热则妄行，溢出上窍为吐、为咯、为鼻衄齿断，凉血和血，则诸证自除。”《妇人良方》载：“治血热鼻衄：白茅根汁一合，饮之。”《圣惠方》也介绍：“治鼻衄不止：茅根为末，米泔水服二钱。”