

病家百宜

贾河先 刘德炎 编著



西南师范大学出版社

宜百家病

贾河先 刘德炎 编著

1987/03

西南师范大学出版社

一九八八年·重庆



B. 5

编者的话

人总是要生病的。生了病应注意些什么,应该吃些什么,除了服药治疗外还有哪些自己能办得到的治疗措施,怎样预防疾病的复发,等等,这些问题都是广大病员十分关注的问题。为了解答这些问题,重庆市中医研究所主治中医师贾河先、副主任医师刘德炎编写了这本《病家百宜》,供广大医务人员向病家作解释时参考,更可以供广大病员直接阅读,积极配合药物治疗,加快康复进程。

愿《病家百宜》成为广大病员的良师益友。

愿《病家百宜》进入每一个家庭。

编者

一九八八年三月

病家百宜

贾河先 刘德炎 编著

西南师范大学出版社出版

(重庆 北碚)

新华书店重庆发行所经销

中国科学技术情报研究所重庆分所印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.25 字数: 95千

1989年7月第一版 1989年7月第一次印刷

印数: 1—13000

•

ISBN7-5621-0235-X/R·4

定价: 1.60元

目 录

1. 儿童近视眼患者宜纠正偏食习惯…………… (1)
2. 小儿夏季热患者宜调整饮食和物理降温…………… (1)
3. 儿童预防“流脑”六宜…………… (3)
4. 婴幼儿腹泻患者宜吃胡萝卜汤…………… (4)
5. 蛔虫病患者服驱虫药后宜多吃高纤维食物…………… (5)
6. 多动症患儿宜多吃高蛋白和高磷脂食物…………… (6)
7. 小儿贫血患者宜注意饮食安排…………… (7)
8. 儿童缺铁性贫血患者宜常吃猪血…………… (8)
9. 智能低下患儿宜多吃健脑食品…………… (8)
10. 儿童食欲不振及异嗜癖患者宜多吃……………
 含锌食物…………… (10)
11. 老年性痴呆患者宜减少铝的摄入…………… (19)
12. 老年水肿病人饮食四宜…………… (13)
13. 防脑衰老十宜…………… (11)
14. 老年人宜多吃虾皮…………… (15)
15. 老年斑患者宜多吃新鲜蔬菜…………… (15)
16. 老年性白内障患者宜多饮茶…………… (13)
17. 老年性便秘患者宜增加粗纤维摄入…………… (17)
18. 老年糖尿病人宜选择低糖、低脂肪、高蛋白、
 高纤维食物…………… (19)
19. 冠心病患者宜适当多吃含铜食物…………… (20)
20. 冠心病心绞痛患者生活宜有规律…………… (21)
21. 冠心病患者宜多吃含水溶性纤维素食品…………… (22)
22. 冠心病患者宜坚持长跑或慢跑…………… (23)

23. 冠心病患者宜戒烟..... (26)
24. 高血压病患者宜练太极拳..... (27)
25. 高血压患者宜常作“气健运动”..... (29)
26. 高血压、冠心病、胃溃疡及消化道疾病患者
宜制怒..... (30)
27. 高胆固醇血症患者宜多吃富含多链不饱和脂
肪酸的食物..... (32)
28. 高胆固醇血症患者宜坚持慢跑..... (36)
29. “糖致高脂血症”患者宜少吃糖..... (38)
30. 高胆固醇患者宜常吃红辣椒、牛奶和鱼..... (39)
31. 动脉粥样硬化症患者宜多吃含铬食物..... (39)
32. 动脉硬化症患者宜保持乐观情绪..... (41)
33. 单纯性肥胖症患者宜晚餐吃得少..... (41)
34. 单纯性肥胖症患者宜多吃醋..... (43)
35. 慢性支气管炎患者宜常吹笛..... (44)
36. 支气管哮喘患者宜重视饮食调理..... (45)
37. 阻塞性肺气肿患者宜坚持慢跑..... (47)
38. 胃下垂患者宜作简易保健操..... (49)
39. 内分泌紊乱、胃肠功能失调、神经衰弱等患者
宜克服嫉妒心理..... (51)
40. 胃、十二指肠溃疡病人宜注意饮食调理..... (54)
41. 胆结石患者宜常吃能抑制胆结石的食物..... (57)
42. 胆石症患者宜重视早餐..... (60)
43. 胆结石患者宜少吃糖..... (60)
44. 肝炎患者宜节制性生活..... (61)
45. 早期肝硬化患者宜坚持慢跑..... (62)
46. 易疲劳患者宜注意饮食调理..... (63)

- 47.慢性腹泻患者的饮食四宜…………… (64)
- 48.糖尿病患者宜多吃苦瓜和葱…………… (65)
- 49.糖尿病患者宜常吃桃、梨、菠萝、杨梅、樱桃
等水果…………… (67)
- 50.糖尿病人宜戒烟酒…………… (67)
- 51.糖尿病患者宜穿跑鞋…………… (68)
- 52.缺铁性贫血患者宜常吃菠菜、猪肝等含铁食物
…………… (69)
- 53.缺铁性贫血患者宜动植物食品混合食用…………… (70)
- 54.过敏性紫癜患者宜常吃红枣…………… (71)
- 55.失眠者宜调整生物钟…………… (72)
- 56.失眠患者宜掌握“睡得好的秘诀”…………… (73)
- 57.失眠和记忆力减退患者宜练健身球…………… (74)
- 58.失眠多梦患者宜坚持睡前洗脚…………… (75)
- 59.神经衰弱患者宜笑口常开…………… (75)
- 60.神经衰弱患者宜多吃含锌、铜的食物…………… (77)
- 61.神经衰弱、失眠患者宜常喝自酿蜂蜜酒…………… (78)
- 62.神经衰弱患者宜常参加园艺劳动…………… (79)
- 63.癫痫病人宜多吃酸性食物…………… (79)
- 64.慢性头痛患者宜用“笑疗”…………… (81)
- 65.记忆力减退症患者宜注意用脑卫生…………… (82)
- 66.记忆力减退患者宜在念书后立即吃饭…………… (86)
- 67.脑血管意外后遗症——中风后瘫痪病人宜坚
持功能锻炼…………… (87)
- 68.抑郁症患者宜选用自我疗法…………… (88)
- 69.腓肠肌痉挛(脚抽筋)患者宜注意保暖和作
自我按摩…………… (90)

70. 下肢静脉曲张患者宜作爬行运动…………… (92)
71. 颈椎病患者宜长跑、练功和做“五分钟颈健操”…………… (92)
72. 足跟痛患者宜采取自我捶击治疗…………… (95)
73. 肩周炎患者宜坚持自我锻炼…………… (96)
74. 风湿性关节炎患者宜穿氯纶内衣和坚持游泳锻炼…………… (97)
75. 骨质疏松症患者宜多吃含钙食物…………… (98)
76. 骨质疏松症患者宜多吃含锰、硼的食物…………… (100)
77. 男性性功能减退(阳痿)患者宜常吃助阳食品…………… (101)
78. 阳痿早泄患者宜消除紧张心理…………… (103)
79. 遗精患者宜常吃补肾食物…………… (105)
80. 慢性铅中毒患者宜常食驱铅解毒食物…………… (106)
81. 矽肺、尘肺患者宜常吃猪血…………… (107)
82. 尘肺患者宜常饮茶…………… (108)
83. 中暑患者宜迅速降温…………… (108)
84. 白癜风患者宜多吃猪肝…………… (109)
85. 烧伤烫伤患者宜立即用冷水浸泡患处…………… (110)
86. 夜盲症患者宜多吃含维生素A食物…………… (110)
87. 乳腺癌患者宜常自我检查乳房…………… (112)
88. 急性乳腺炎患者宜作热敷和自我按摩…………… (113)
89. 产后缺乳患者宜多吃含维生素E的食物…………… (114)
90. 痤疮患者防病六宜…………… (115)
91. 癌症患者宜采用“生食疗法”…………… (116)
92. 癌症病人宜多吃绿叶蔬菜…………… (118)
93. 癌症病人宜常吃苡仁、蜂乳、海带…………… (119)

94. 癌症患者宜常吃红枣…………… (120)
95. 癌症患者宜常吃富含维生素A 的食物…………… (121)
96. 癌症患者宜常吃富含维生素C 的食物…………… (122)
97. 癌症病人宜常吃卷心菜、花菜等抑癌食物… (124)
98. 癌症患者宜常吃真菌类抗癌食物…………… (125)
99. 癌症病人宜多吃大蒜、白萝卜、菱、
莼菜、箬竹等抗癌食物…………… (126)
100. 癌症病人宜坚持康复锻炼…………… (128)

1. 儿童近视眼患者宜纠正偏食习惯

儿童近视眼的致病原因,包括不注意用眼卫生,长时间连续看书或做作业,写字看书姿势不当,光线过暗,等等。除此而外,还与过量吃糖和偏食有关。

过量吃糖或其他精制碳水化合物如精面、精米等,会促进近视眼的形成和发展,人体内铬质的缺乏,也是引起近视眼的原因之一。

孩子吃甜食过多,就会影响摄入其他食物,体内糖份多了、就使铬减少,还会大量消耗体内的碱性物质和钙,从而影响眼睛的视觉。

儿童近视眼患者宜纠正偏食习惯。要让儿童常吃粗粮(麸皮、低档面粉含铬量高)等含铬的食物,并多吃含钙的食物如瘦肉、鱼虾、蛋类、骨头汤、韭菜、胡萝卜及其他新鲜蔬菜和水果等。

要有效地防治儿童的近视眼,需从多方面注意(如注意用眼卫生等等),而彻底地纠正儿童偏食的习惯,就是其中的一个方面。

2. 小儿夏季热患者宜调整饮食和

物理降温

小儿夏季热,是儿科常见病,中医称为“疰夏”。

盛夏来临,有些婴幼儿经常发热不退,有时还伴有食欲减退、疲乏无力、烦渴等现象,去医院检查也无明显异常。到了秋凉后,或者把小孩移至阴凉地区居住,体温就会自然

下降，恢复正常。这种病就是小儿夏季热，或称小儿暑热症。

小儿夏季热（小儿“疰夏”）多见于6个月～3岁婴幼儿，这与患儿中枢神经系统发育不完善，体温调节功能不健全，汗液排泄功能差，出汗少，不易散热有关。小儿发热不退，机体代谢加快，消耗增加，使机体抵抗力下降，很容易引起其他疾病。为此，家长也抱着孩子到处就医，弄得疲惫不堪。

对小儿夏季热患者、除了服中药治疗外，宜调整饮食和进行物理降温。

一、调整饮食：对持续发热，口渴的患儿，要及时补充液体，可让小孩多喝一些淡盐凉开水。饮食应给予高热量、高蛋白和富含维生素C、B的易消化的食物，和鸡蛋、牛奶、新鲜水果、新鲜蔬菜等，还要让小孩吃一些绿豆汤、绿豆百合汤等清凉饮料或西瓜汁等。

二、进行物理降温：可采用温水浴。温水浴能使小儿皮肤表面毛细血管扩张，血流加快，加速散热，从而达到降低体温的目的。水温可控制在34—36℃左右，每次洗20分钟，每天洗2～3次。如小儿体温很高，可改用温水酒精擦浴，用两份温水掺一份90%的酒精，也可用白酒一份，温水一份和匀，水温以30～35℃为宜，擦浴的顺序是先擦四肢，从近端至远端，从内侧向外侧各擦一遍，并反复擦洗腋下、腹股沟和颈部大血管处。胸部则不宜进行酒精擦洗。

室内要保持阴凉、通风，但不宜用电风扇对着患儿吹，这样吹会导致患儿感冒。

这种病往往第二年夏天再度发作，可在第二年盛夏来临之前，将小儿移居阴凉的地区，常给小儿喝清凉饮料或水果汁，以增强体质，预防这种病的发生。

3. 儿童预防“流脑”六宜

流行性脑脊髓膜炎（简称“流脑”），在城乡并不少见。这种病常在冬春季发生，儿童发病比较多。

“流脑”是通过空气传染的。当病人（或带菌者）在咳嗽、打喷嚏时，病菌就随着鼻咽部的分泌物散布在空气中，身体弱、抵抗力差的人（尤其是儿童）吸入这种病菌，就可能得病。

得了这种病的症状有：突然高烧，头痛，呕吐，皮肤和眼睑有出血点，颈项强直，昏迷，胡言乱语，治疗不及时可能造成死亡。

家庭中一旦发现有这种症状的病人应赶快送往医院抢救，不要拖延时间。有些症状轻微的“流脑”病人，很象感冒，但头痛得厉害，吃了感冒药头痛不减轻，要及时到医院诊治。

“流脑”有没有办法预防呢？

“流脑”虽病情凶猛险恶，但它的病菌（脑膜炎双球菌）对外界的抵抗力差，这种病菌既怕热，又怕冷，在阳光照射下，在低温、干燥的环境中很快就死亡。掌握了这一特点，就容易预防这种病的发生和流行。

一直接种“流脑菌苗”以增强对这种病的抵抗力。

二宜搞好环境卫生，室内要经常打扫，常擦洗地板，常洒水扫地，常开窗户，保持室内空气流通。

三宜搞好个人卫生，勤洗澡、勤换衣服，多作户外活动，多晒太阳。

四宜用醋消毒。方法是：家庭中用醋放在炉子上蒸（不要加盖），让醋蒸发，在空气中起消毒作用。

五宜常用盐水漱口。

六宜常吃葱、蒜、姜、生萝卜等。

4. 婴幼儿腹泻患者宜吃胡萝卜汤

婴幼儿最容易得腹泻，其原因大都是喂养不当和饮食失调所致。对于这些患儿一般不需要打针吃药，家长只要及时进行饮食调整，自己制作胡萝卜汤给孩子吃，就能很快起到止泻的作用。

胡萝卜是一种碱性食物，富含果胶，果胶可使大便成形并吸附肠道内的细菌和毒素。胡萝卜中的挥发油也能起到增进消化和杀菌的作用。此外，胡萝卜中还含有一定量的人体必需的矿物质和微量元素，能补充因腹泻从大便中丢失的大量无机盐和微量元素。给腹泻的婴幼儿吃胡萝卜汤，能减轻患儿的胃肠道负担，帮助患儿及早恢复消化功能，并利用胡萝卜中的果胶起到止泻的功效。

胡萝卜汤的制作方法：将市场上买回的新鲜胡萝卜洗净，切成二片，剔除中心白茎，切成丝或切成小块，放在锅内，加水煮烂后，用纱布挤压过滤，去掉纤维等残渣，然后将胡萝卜泥状物加米汤（按一斤胡萝卜加二斤米汤的比例）。放糖再煮沸，即成胡萝卜汤，装入奶瓶即可食用。

食用方法：轻度腹泻，可在两餐之间喂胡萝卜汤，每天3—4次，每次100—150毫升（按年龄不同而适当增减）。中度腹泻，胡萝卜汤与奶交叉食用，即隔顿喂用胡萝卜汤，量同平时的奶量。重度腹泻，在结合药物治疗的同时，给孩子喝胡萝卜汤也能起到协同治疗的作用。病儿应在1—2日内停止食用其他食物，全部用胡萝卜汤代替。一般轻度或中度腹泻的

患儿，食用胡萝卜汤，大都2—3天就能止泻。病孩腹泻控制后，就应逐渐减少食用胡萝卜汤的量，直至完全痊愈后停服胡萝卜汤。

这个方法简便易行，值得推广。

5. 蛔虫病患者服驱虫药后

宜多吃高纤维食物

蛔虫病是蛔虫寄生于人体所造成的疾病，除肠道症状外，有时蛔虫可钻入胆道引起胆道蛔虫病。

无论城市和农村，蛔虫的感染都比其他寄生虫为高，儿童的感染高于成人。这是因为：蛔虫排卵多，虫卵对外界抵抗力强；蛔虫卵的传播方式很广泛；病从口入，不注意个人卫生，很容易感染。

得了蛔虫病有哪些临床表现呢？

短期内吞食大量感染性虫卵时，8—9天后即可出现发热、干咳、哮喘、痰带血丝、荨麻疹等症状。蛔虫移行至肝、脑、胸膜、眼等器官，可引起相应的局部症状。

蛔虫成虫引起的症状有：儿童患者常有脐周腹痛，反复发作，大便中常有蛔虫和不消化食物，少数病人可吐出蛔虫，甚至蛔虫从鼻孔或肛门爬出。严重感染者，可引起营养不良，智力迟钝和发育障碍，可有精神不安，烦躁易怒、失眠、磨牙、瘙痒、惊厥等。有的患者甚至伴发顽固性荨麻疹等过敏反应。蛔虫绞结成团可引起肠梗阻。蛔虫窜进胆道，可引起胆道蛔虫病。

蛔虫病患者在服驱虫药驱蛔时，要讲究饮食科学。

为了及时把被麻痹的虫体连同粪便一起排出，在饮食方

面，宜多吃有润肠通便作用的高纤维食物，如粗粮、含麸食品、芹菜、韭菜、小白菜、白萝卜、土豆、香蕉、苹果等。这些食物在肠道内吸收水分，膨胀后能够刺激肠道，增进肠蠕动，及时地将虫体随粪便排出体外。在服驱虫药时，还应少吃辛辣、燥热的食物，以防便秘而影响驱虫效果。

6. 多动症患儿宜多吃高蛋白和高磷脂食物

儿童多动症(又称多动综合症)，是指轻度的大脑功能失调所引起的一种儿童或少年精神障碍。其症状表现为：挤眉眨眼频繁，眼球不时转动，双日常瞬间同向斜视，目光呆滞，视物不能持久，注意力分散，双手腕、手指小动作不断、焦躁不安，难以静坐，走路步态不稳，行走时常扭头回顾或侧身转圈，症状时轻时重，睡眠和饮食无明显异常。无抽搐、惊叫、昏厥、流涎等表现。

儿童多动症的发病原因尚未阐明。有的病例是在受外伤后发病，可能受外界较强刺激，使患儿脑干网状结构抑制区出现不同程度的功能失调，对条件反射失去应有的调节，对大脑皮层运动区的兴奋（即运动效应）不能有效地控制，从而产生过多的运动效应所致。

对儿童“多动综合症”。除应用药物治疗外，食疗也很重要，特别是一些轻症患儿，单用饮食治疗，效果更佳。

一般认为，多动症患儿的饮食原则，应选择有助于大脑发育和营养的食物，即高蛋白和高磷脂（卵磷脂和脑磷脂）的食物，同时，应增加富含多种维生素的食物。

目前，有助于大脑生长发育的高蛋白和高磷脂食物很多，

如牛奶，鸡蛋，动物心、肝、肾、脑，瘦肉，鱼类，海产品，大豆，玉米，核桃等。但食用时，最好采用流食及半流食，如制成酸奶酪、蒸蛋羹、肝汤、肝泥、鱼粥、蟹松、豆浆、玉米粥、核桃汁等，不仅色、香、味等感官性状良好，而且易于消化吸收。同时，应配合吃一些富含多种维生素的食物，如青菜、豆芽、水果、果汁、大枣、核桃、五谷杂粮等，这些食物不仅含蛋白质，而且还含有大量的维生素C、A、B、D、E以及胡萝卜素等，同时还含有大脑新陈代谢过程中不可缺少的常量元素（如钙、磷）和微量元素。

另外，据国外文献报道，咖啡可治疗儿童多动综合症，每日早饭和午饭前各饮咖啡一杯不仅可提神健胃助消化，而且还可提高患儿的自制力和注意力，对轻症患儿疗效明显。

7. 小儿贫血患者宜注意饮食安排

营养缺乏或喂养不当可造成小儿贫血。为了预防和治疗小儿贫血，宜注意饮食安排。

一、宜用母乳喂养。乳母膳食应含丰富的维生素C。

二、婴儿从第二个月起，宜于哺乳后加喂鲜桔汁或维生素C50毫克。

三、婴儿五至六个月后宜加喂粥、面、乳儿糕、菜泥等，与哺乳时间分开，每日喂1—2次。

四、6~7个月后宜在粥内加入肉末、鱼末或肝泥。

五、蛋和乳类食品宜单独喂食。

六、2—3岁的幼儿每天宜供给足够的动物性食物和豆类食物。鸡血、鸭血或猪血宜常吃，并宜选用荠菜、芹菜、紫菜、海带等制作菜肴。

七、宜于进餐时同时食用新鲜水果。

八、宜米、面、杂粮轮换吃。

8. 儿童缺铁性贫血患者宜常吃猪血

缺铁性贫血是我国儿童的常见病,发病率高达50~60%。贫血原因是由于膳食中铁主要来源于植物性食品,血红素型铁占的比重不足10%,故膳食铁的吸收率较低。猪血中含有容易吸收的血红素型铁。因此,儿童常吃猪血能防治缺铁性贫血。

猪血含有丰富的儿童生长所需要的营养物质。据测定,猪血的蛋白含量是猪肉蛋白含量的4倍,鸡蛋蛋白含量的5倍。每斤猪血蛋白质的营养价值相当于5斤瘦猪肉。此外,猪血还含有丰富的钾、钙、磷、铁、镁、锌、铜等十余种微量元素。

儿童常吃猪血,能补充儿童生长发育所必需的优质蛋白质和新陈代谢所需要的多种微量元素,能使儿童健康成长。

9. 智能低下患儿宜多吃健脑食品

智能是指人的各种能力的总和,包括观察力、记忆力、思维能力、想象力、注意力等等。小儿智能低下可因先天和后天等多种原因引起。现代医学目前对此尚无特效疗法,给家庭和社会都带来了极大的负担,成了一个社会性问题。

现代医学实验证明,成人脑神经原在胎儿第十二周已经形成。小儿出生时大脑皮层细胞达140~150亿个,出生后数目不再增多,以后的变化主要是细胞功能的日趋成熟和复杂

化。神经胶质细胞的增殖，髓鞘形成及树状连结器的发育，大都在二岁以内完成。髓鞘质的形成需要足够的脑甌及蛋白质，脑甌的形成需足够的必需脂肪酸。动物实验证明缺乏必需脂肪酸时，将出现缺乏脑甌的髓鞘质，脑重量降低，行为异常。

小儿智能低下除用中药治疗外，宜多吃健脑食品。

要使婴儿的大脑发育良好，就需要供给合理的和充足的营养物质，即健脑食品。

婴儿的健脑食品首推人乳。人乳有其他营养物质无法比拟的长处。人乳所含的脂肪颗粒小，不饱和脂肪酸比牛奶多三倍，并含足够的磷脂，帮助婴儿把脂肪转为热量，为身体新陈代谢的能源，满足婴儿神经系统发育和髓鞘形成及生长发育的需要。因此，婴儿在六个月以内应以乳类为主食，而母乳喂养应列为首选。

健脑食品还有：牛奶、鸡蛋、动物的心、肝、脑、鱼等。牛奶含丰富的蛋白质、必需氨基酸和磷脂、铁等。鱼和动物的心、肝、脑也含蛋白质、钙、磷、维生素，对脑的发育有重要意义。

健脑食品还有：大豆、玉米、松子、大枣、核桃等。大豆含丰富的植物蛋白。玉米含脂肪、磷、钙、铁等无机盐及谷氨酸，有促进脑细胞进行新陈代谢的作用。松子、大枣、核桃含丰富的蛋白质、脂肪、糖、磷等，能滋补大脑，有益神经。

以上健脑食品，健康儿童也应经常食用，吃了能使儿童更聪明、更健康。