

XINBIANJIATINGSHILIAOSHOUCE

关注家人身心健康 倡导科学饮食习惯



新 编

家庭食疗

手 册



中华食疗宝典

中西医结合

科学通俗实用

操作简单易行

健康长寿秘诀

W 世界图书出版公司

现代家庭医疗自助丛书

新编

家庭食疗手册

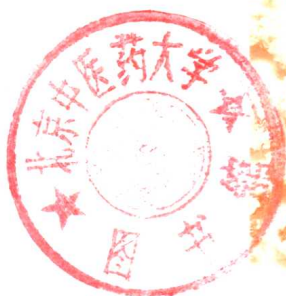
XINBIANJIATINGSHILIAOSHOUCE

主 编 王长海

副主编 宋宇虎 王中鸥

胡筱娟 马炳厚

中华食疗宝典
中西医结合
科学通俗实用
操作简单易行
健康长寿秘诀



0166244

W 世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

166244

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭食疗手册/王长海编著-西安:世界图书出版

西安公司,2000.8

ISBN 7-5062-4635-X

I. 新…

II. 王…

III. 食物疗法-手册

IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29613 号

现代家庭医疗自助丛书——

新编家庭食疗手册

主 编 王长海

责任编辑 方 戎

封面设计 王晓勇 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001

电 话 029-7279676 7233647(发行部)

029-7279677(总编室)

传 真 029-7279675

E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn

经 销 新华书店

印 刷 西北大学印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 34.625

字 数 1062 千字

印 数 0001—5000 册

版 次 2001 年 2 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5062-4635-X/R·470

定 价 58.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司调换☆

《现代家庭医疗自助丛书》编委会

策 划	张栓才		
主 编	张学庸		
副主编	朱壮涌	宋宇虎	
编 委	(按姓氏笔画为序)		
	王长海	朱壮涌	刘 彤
	刘亚民	任 军	任 超
	朱收员	宋宇虎	陈必良
	张仲萍	苏明权	周明利
	郭鹏举	郭教礼	郭天明
	梁 军	徐 渊	曹 健
	程延安	韩忠信	穆亚宏

《新编家庭食疗手册》编委会

主 编 王长海

副主编 宋宇虎 王中鸥 胡筱娟 马炳厚

编 者 (以姓氏笔画为序)

马 静	马炳厚	王 文	王 凌
王中鸥	王长海	龙 钢	史 健
田 耘	左亚新	成晓娟	行 利
孙小明	孙小葆	刘西京	宋宇虎
李军昌	李晶华	何元卓	杨兰文
信丽艳	姚菊峰	胡筱娟	常 江
梁 静	薛 妍		

前 言

食疗学是中华民族的宝贵文化遗产之一，是一门既古老又新兴的临床实用学科。自《黄帝内经》提出“药以祛之，食以随后”，经过数千年的发展提高，食疗和药物治疗一样，已成为临床治疗的一个重要组成部分，并且已逐渐深入各家庭，食疗甚至已成为一种时尚。

随着社会文明的进步和保健意识的不断增强，人们希望在药物之外，寻找一些能防病治病的新方法，以保持身体健康。为了实现“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标，我国已逐步推广建立了社区医疗服务。随着医疗体制改革的不断深入，如何使广大患者足不出户，即可享受良好的医疗服务，已成为一个迫切的问题之一。有鉴于此，我们编写了这本《新编家庭食疗手册》，希望充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法，为群众服务，把健康交给广大人民自己。从而尽可能地减少医疗开支，减轻广大患者的负担。

为了便于广大读者学习掌握，本书在编写中，贯彻了以下几个原则：

1. 中西医结合原则。各章节均以现代医学病名为主，简要介绍中医病名，在正文中尽量用现代医学术语描述，便于广大读者学习理解。

2. “科学性、实用性、可行性”三结合原则。在本

书的编写中，我们查阅了数10种文献，同时结合编者的临床与教学体会，选取内容科学、翔实，操作简单易行的食疗方或食疗法，尽可能全面真实地反映当前我国食疗学的发展状况和新进展。

3. 通俗易懂原则。编写中我们力求用通俗易懂的语言表达，凡生僻字、深奥理论尽量不用，真正做到言简意赅，使广大读者能“看得懂，学得会，用得上”。努力使其成为各个家庭的必备书籍之一。

当然，食疗同其他各种疗法一样，不是也不可能是治疗疾病的惟一方法，尤其是一些重病患者，必须前往医院诊治。但是应当指出，在疾病的预防、治疗及康复中，须臾也离不开食疗食养。只有如此，才会收到事半功倍的效果。

我们真诚地希望，此书能给广大读者，尤其是广大疾病患者带来帮助。

本书在编写过程中，得到了第四军医大学西京医院中医科张仲海主任，陕西中医学院何养宁、刘实副教授，陕西省中医药研究院王怡、郭教礼副研究员等的大力协助，在此一并致谢！

由于我们水平有限，疏漏谬误之处在所难免，希望广大读者及同道指正。

编著者

2000年5月于西安

第一章	中国古代食疗发展史	(3)
第二章	家庭食疗基本原则	(8)
第一节	有节	(8)
第二节	清淡	(8)
第三节	杂食	(8)
第四节	食养	(9)
第五节	宜忌	(9)
[附]	表1 食物宜忌表	(10)
第三章	食物营养价值	(11)
第一节	各类食物的营养成分及合理利用	(11)
第二节	食物的性味与禁忌	(14)
[附]	表2 各类常用食物性味参考表	(16)
	表3 五味的所属、所走、多食所病及食物举例	(16)
第四章	食疗的应用范围	(18)
第一节	医疗方面的应用	(18)
第二节	保健方面的应用	(18)
第三节	丰富人类生活方面的应用	(19)
第五章	常用食品的营养成分与作用	(20)
第一节	谷物类	(20)
第二节	蔬菜类	(24)

第三节	果品类	(38)
第四节	禽肉类	(48)
第五节	畜肉类	(50)
第六节	水产品类	(54)
第七节	调味品	(59)
[附]	表 4 营养素功用简明表	(62)
	表 5 各类食物营养成分	(68)
	表 6 烹调方法对营养素的影响	(75)
	表 7 各种营养素功用、缺乏症与供给量简明表	(78)

中篇 各 论

第一章	常见症状的食疗	(87)
第一节	咳嗽	(87)
第二节	气喘	(87)
第三节	咳血	(87)
第四节	心悸	(88)
第五节	食欲减退	(89)
第六节	呃逆	(89)
第七节	噎膈	(90)
第八节	恶心、呕吐	(91)
第九节	腹胀	(91)
第十节	腹水	(92)
第十一节	腹痛	(92)
第十二节	黄疸	(93)
第十三节	呕血、便血	(94)
第十四节	便秘	(95)
第十五节	多尿	(95)
第十六节	少尿	(96)

第十七节	乳糜尿	(97)
第十八节	血尿	(97)
第十九节	水肿	(98)
第二十节	多汗	(98)
第二十一节	失眠	(99)
第二十二节	眩晕	(100)
第二十三节	头痛	(101)
第二十四节	甲状腺肿大	(101)
第二十五节	发热	(102)
第二章	传染性疾病	(104)
第一节	流行性感胃	(104)
第二节	流行性腮腺炎	(108)
第三节	麻疹	(112)
第四节	风疹	(116)
第五节	水痘	(117)
第六节	流行性脑脊髓膜炎	(119)
第七节	百日咳	(120)
第八节	流行性乙型脑炎	(126)
第九节	布氏杆菌病	(129)
第十节	血吸虫病	(131)
第十一节	病毒性肝炎	(135)
第十二节	肺结核	(144)
第十三节	细菌性痢疾	(157)
第十四节	疟疾	(166)
第十五节	蛔虫病	(173)
第十六节	蛲虫病	(178)
第十七节	钩虫病	(181)
第十八节	绦虫病	(183)
第十九节	白喉	(185)

第二十节 脊髓灰质炎	(186)
第二十一节 猩红热	(191)
第三章 心脏内科疾病	(196)
第一节 心肌病	(196)
第二节 多发性大动脉炎	(201)
第三节 病毒性心肌炎	(204)
第四节 克山病	(209)
第五节 心脏瓣膜病	(213)
第六节 心包炎	(223)
第七节 雷诺综合征	(228)
第八节 感染性心内膜炎	(230)
第九节 心功能不全	(237)
第十节 风湿热	(246)
第十一节 心律失常	(252)
第十二节 高血压病	(263)
第十三节 冠状动脉硬化性心脏病	(276)
第十四节 低血压症	(288)
第四章 消化内科疾病	(294)
第一节 胃下垂	(294)
第二节 腹泻	(297)
第三节 溃疡性结肠炎	(304)
第四节 慢性胰腺炎	(309)
第五节 肝硬化	(314)
第六节 反流性食管炎	(321)
第七节 慢性胃炎	(325)
第八节 急性胃炎	(335)
第九节 食管贲门失弛缓症	(337)
第十节 消化性溃疡	(342)
第十一节 慢性胆囊炎	(350)

第十二节 胆道蛔虫症	(353)
第十三节 上消化道出血	(354)
第十四节 肝脓肿	(358)
第十五节 便秘	(360)
第五章 吸呼内科疾病	(367)
第一节 上呼吸道感染	(367)
第二节 急性气管炎和支气管炎	(372)
第三节 慢性支气管炎	(376)
第四节 肺炎	(381)
第五节 肺脓肿	(384)
第六节 支气管扩张症	(388)
第七节 胸膜炎	(392)
第八节 慢性阻塞性肺气肿	(397)
第九节 慢性肺原性心脏病	(402)
第十节 支气管哮喘	(407)
第十一节 弥漫性肺间质纤维化	(411)
第十二节 矽肺	(413)
第六章 肾脏泌尿科疾病	(416)
第一节 急性肾小球肾炎	(416)
第二节 慢性肾小球肾炎	(419)
第三节 肾病综合征	(427)
第四节 尿路感染	(432)
第五节 慢性肾盂肾炎	(438)
第六节 慢性肾功能衰竭	(439)
第七节 糖尿病肾病	(443)
第八节 过敏性紫癜性肾炎	(447)
第九节 IgA 肾病	(449)
第十节 泌尿系结石	(451)
第十一节 肾结核	(454)

第十二节	前列腺炎	(456)
第十三节	前列腺肥大	(458)
第十四节	阳痿	(460)
第十五节	早泄	(464)
第十六节	不育症	(469)
第十七节	老年性尿频	(474)
第七章	代谢及内分泌疾病	(477)
第一节	糖尿病	(477)
第二节	单纯性肥胖症	(487)
第三节	痛风	(495)
第四节	尿崩症	(501)
第五节	单纯性甲状腺肿	(507)
第六节	甲状腺机能亢进症	(514)
第七节	甲状腺机能减退症	(526)
第八节	肾上腺皮质机能减退症	(537)
第九节	皮质醇增多症	(540)
第十节	高脂蛋白血症	(542)
第八章	血液及风湿性疾病	(547)
第一节	缺铁性贫血	(547)
第二节	再生障碍性贫血	(550)
第三节	白细胞减少症和粒细胞缺乏症	(554)
第四节	原发性血小板减少性紫癜	(555)
第五节	过敏性紫癜	(561)
第六节	血友病	(562)
第七节	类风湿性关节炎	(564)
第八节	白塞病	(578)
第九节	系统性红斑狼疮 (SLE)	(588)
第十节	硬皮病	(600)
第十一节	干燥综合征 (SS)	(604)

第十二节 强直性脊椎炎 (AS)	(612)
第九章 神经精神科疾病	(616)
第一节 头痛	(616)
第二节 眩晕	(620)
第三节 面神经炎	(624)
第四节 脑血管疾病	(625)
第五节 癫痫	(632)
第六节 痴呆	(634)
第七节 震颤麻痹	(636)
第八节 肝豆状核变性	(639)
第九节 神经衰弱	(642)
第十节 癔症	(645)
第十一节 周期性麻痹	(650)
第十二节 重症肌无力	(653)
第十三节 多发性肌炎及皮肤炎	(656)
第十四节 急性感染性多发性神经根炎	(659)
第十五节 躁狂抑郁症	(661)
第十章 妇产科疾病	(670)
第一节 功能失调性月经紊乱	(670)
第二节 闭经	(677)
第三节 痛经	(681)
第四节 经前期紧张综合征	(686)
第五节 更年期综合征	(688)
第六节 不孕症	(695)
第七节 外阴炎	(700)
第八节 阴道炎	(703)
第九节 子宫颈炎	(707)
第十节 外阴瘙痒	(711)
第十一节 子宫脱垂	(713)

第十二节	流产	(716)
第十三节	妊娠剧吐	(722)
第十四节	妊娠高血压综合征	(727)
第十五节	产后缺乳	(731)
第十六节	产褥感染	(734)
第十七节	晚期产后出血	(735)
第十一章	儿科疾病	(737)
第一节	小儿发热	(737)
第二节	小儿肺炎	(741)
第三节	小儿感冒	(747)
第四节	小儿泄泻	(751)
第五节	小儿呕吐	(757)
第六节	小儿惊风	(761)
第七节	小儿厌食	(765)
第八节	小儿遗尿	(769)
第九节	佝偻病	(772)
第十二章	肿瘤	(775)
第一节	肺癌	(775)
第二节	胃癌	(783)
第三节	食管癌	(790)
第四节	结肠癌和直肠癌	(798)
第五节	原发性肝癌	(804)
第六节	乳腺癌	(812)
第七节	宫颈癌	(817)
第八节	鼻咽癌	(821)
第九节	白血病	(824)
第十节	淋巴瘤	(827)
第十一节	膀胱癌	(829)
第十二节	肾癌	(831)

第十三章	眼科疾病	(835)
第一节	眼轮匝肌痉挛症	(835)
第二节	睑缘炎	(837)
第三节	麦粒肿	(839)
第四节	夜盲症	(842)
第五节	虹膜睫状体炎	(844)
第六节	急性闭角型青光眼	(846)
第七节	老年性白内障	(948)
第八节	视网膜色素变性	(853)
第九节	视网膜静脉周围炎	(855)
第十节	视神经萎缩	(858)
第十一节	近视眼	(860)
第十四章	耳鼻喉科疾病	(865)
第一节	鼻窦炎	(865)
第二节	慢性鼻炎	(867)
第三节	萎缩性鼻炎	(868)
第四节	过敏性鼻炎	(870)
第五节	扁桃体炎	(871)
第六节	急、慢性咽炎	(872)
第七节	慢性喉炎	(875)
第八节	急、慢性化脓性中耳炎	(879)
第九节	耳聋、耳鸣	(881)
第十节	急、慢性中耳炎	(884)
第十五章	口腔科疾病	(887)
第一节	口腔溃疡	(887)
第二节	牙周病	(889)
第三节	牙痛	(893)
第十六章	皮肤及性传播疾病	(897)
第一节	湿疹	(897)

第二节	寻常性痤疮	(899)
第三节	荨麻疹	(901)
第四节	黄褐斑	(903)
第五节	药疹	(905)
第六节	遗传过敏性皮炎	(906)
第七节	带状疱疹	(908)
第八节	扁平疣	(909)
第九节	皮肤瘙痒症	(910)
第十节	白癜风	(912)
第十一节	痱子	(913)
第十二节	斑秃	(914)
第十三节	冻疮	(916)
第十四节	淋病	(917)
第十五节	艾滋病 (AIDS)	(919)
第十六节	非淋菌性尿道炎	(931)
第十七节	尖锐湿疣	(935)
第十八节	软性下疳	(938)
第十九节	梅毒	(940)
第十七章	外科疾病	(944)
第一节	疔	(944)
第二节	蜂窝组织炎	(950)
第三节	疖	(957)
第四节	颈结核性淋巴结炎	(963)
第五节	急性乳腺炎	(968)
第六节	化脓性腕关节炎	(971)
第七节	急性阑尾炎	(975)
第八节	疝气	(978)
第九节	动脉硬化性闭塞症	(983)
第十节	血栓闭塞性脉管炎	(985)