

谨以此书纪念《长寿》杂志创刊 20 周年

长寿

康复食疗

本书编写组
编



天津科学技术出版社



康 复 食 疗

本书编写组 编



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿·康复食疗/本书编写组编. —天津:天津科学技术出版社, 2001. 1(2001. 5 重印)

ISBN 7-5308-2935-1

I. 长… II. 长… III. ①食物养生 ②食物疗法

IV. R247-1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 52167 号

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 111 000

2001 年 5 月第 1 版第 3 次印刷

定价:8.00 元

内 容 提 要

食疗是利用食物的性味和功能来调整人体脏腑的机能,增强机体的抵抗力和免疫力,从而达到治病与补养的好方法。食疗多用性味平和、补益力和缓之品,因而经一段时间食用,可以安全达到康复人体的功效。本书共收集《华夏长寿》(原《长寿》)杂志刊登过的 57 篇文章,向读者介绍根据各种疾病的特点和个人生活习惯制定的色、香、味、形俱佳的菜肴、粥食、汤品、药酒等,寓药于食,有利于人体各种生理机能的恢复与完善,对于疾病治疗百益而无一害。

目 录

食疗用药膳, 健身又祛病	1
康复须忌口	4
病榻之上的饮食禁忌	9
九种病人不宜多吃糖	13
平时食补和病后食补	15
科学饮食法能防治高脂血症	18
高脂血症食疗方	20
高血压病人饮食三原则	23
高血压的粥疗	26
防治高血压的汤	30
为心血管病患者提供的食品单	34
养心宜服药酒	37
脑梗塞的预防与粥疗	40
糖尿病的粥疗	42
南瓜与糖尿病	46
食品交换单位在糖尿病饮食治疗中的应用	49
慢性胃炎患者吃什么	54
胃脘痛的粥疗	58
消化道溃疡重在食疗	63

和肝炎患者谈“三高一低”饮食	67
肝硬化病人也能吃得好	71
腹部手术前后的饮食要点	74
肺结核的粥疗	77
哮喘病人的饮食调理	81
家常便饭治哮喘	84
冬春咳病用食疗	88
食物疗法治感冒	94
感冒的粥疗	96
抗癌药粥十六款	100
抗癌防癌治癌水产品三十五种	104
抗癌防癌的汤品	112
国内外抗癌食物新发现	115
癌症和衰老的克星——维生素 E	119
鲨鱼软骨可以克癌	123
放疗后的辨证用膳	126
肾经保健食疗方	129
治老人夜尿频食疗八款	131
情绪紧张自疗术	133
失眠症自疗术	136
老人益智有药粥	138
头痛的粥疗	142
痛风自疗术	146
更年期综合证可以食疗	149

清除体内污染的饮食疗法	151
精力不足自疗术	153
骨质疏松者应该怎样吃	156
贫血的药膳保健	159
水肿的粥疗	162
预防白内障最好吃什么	167
鱼羊为鲜话食疗	170
药酒保健增君寿	178
“膏滋”润身心	182
果蔬防病治病新发现	185
十八种蔬菜的忌口	188
水果对症宜忌方	190
不妨试试饮水祛病法	193
茶能治病的新发现	197



食疗用药膳,健身又祛病

● 刘占文

食疗药膳,是在中医理论指导下,将食物和药物相结合,经过烹调加工,所制成的美味佳肴。药膳是一种具有营养作用和治疗功效的双重功能的特殊食品。它既含有人体代谢所必须的各种营养成分,又含有补益气血、协调阴阳、扶正固本、防治疾病的药物成分。如鸡、鸭、鱼、羊肉、猪肉、粳米与人参、黄芪、当归、枸杞、山药、阿胶、大枣等,只要有选择地配合,就可做出可口的菜肴。施用药膳的目的,是为了使病者得以治疗和有效康复,体弱者得以增强体质,健康者更加强壮,从而达到强身健体、延年益寿的目的。

食疗药膳,是中医药不可分割的组成部分,是保健食品中一枝奇葩。近年来,随着社会经济和科学技术的发展,受到越来越多人的重视和青睐。正逐步形成社会化、商品化,以供大众享用。

食疗药膳的主要功能是以药物、食物的性味和功能来调整脏腑机能的偏性,增强机体的抵抗力和免疫力。





例如：热证要选用寒性或凉性药物、食物为主，寒证要选用热性或温性的药物、食物为主。药膳的施用是以中医辨证施治的理论为依据，按因时因地因人治宜的原则而运用的。例如，同为虚证，气虚者宜选用党参、人参、白术、山药、牛肉、鸡肉、鸽肉、鱼肉等，血虚者宜选用当归、龙眼肉、何首乌、阿胶、羊肉、母鸡、龟肉等，这样才能达到补偏救弊、治疗保健的目的。

药膳的种类繁多，花样丰富，施用方便，例如，菜肴类、汤羹类、精汁类、饮料类、粥食类、糕点类、蜜饯类等。可根据体质，疾病性质、季节变化、个人喜恶，选择自己适合的品类。

根据药膳的作用，总体可分为治疗疾病类药膳和保健益寿类药膳。治疗类药膳主要是针对病人的具体情况而制作的一种有治疗作用的膳食，经过一定时间的食用而起到治疗疾病的作用。例如：解表药膳、泻下药膳、清热药膳、祛寒药膳、祛湿药膳、消导化积药膳、补益药膳、理气药膳、理血药膳、止咳药膳、熄风药膳、安神药膳等。

保健益寿类药膳主要适用于体质虚弱、年老体衰、慢性疾病的康复期和中老年的防病保健。这类食品是一种色、香、味、形俱佳的美味膳食，具有肥而不腻，补而不滞的优点。较长时间食用能起到调理脏腑、协理阴阳、疏通气血、滋补强身、抗衰老的作用。例如核桃鸭子、虫草红枣炖甲鱼、银耳羹、芡实粥等，都有强身健体、延年益寿的功效。又如，枸杞肉丝有补肝肾、降血糖的效益，可作



为慢性肝病、糖尿病、慢性肾病的辅助营养剂。补虚寒的当归炖鸡可用于因血虚引起的耳鸣耳聋、头晕眼花、食少乏力、夜尿频多等症的辅助治疗剂。

我国历代医学家和养生家对中老年保健,提倡先命以食疗,食之不愈,然后用药或用药食配伍进行调养。尤其老年保健用药更应因势利导,方法多样,以药效食品制成的菜肴、饮料、汤类、粥食、药酒等,美味可口而不失药效。这样既有利于健身治病延寿,又避免了药物损伤脾胃的作用,能治能补,寓药于食,养治两全,无疑是摄生保健的佳法。因此,食疗药膳保健,值得发扬光大。





康 复 须 忌 口

● 蒋福生

中医认为,食物和中药一样,也具有寒、热、温、凉四气和辛、甘、酸、苦、咸五味,而疾病则有虚实寒热、阴阳表里之别。病人进食时,不要认为“只要是想吃的、吃得下的就是好的”,而应符合“寒则温之,热则凉之,虚则补之,实则泻之”的原则。因此,要想早日康复,就要对病人加强护理,注意忌口。



高血压:不宜吃冷饮、香蕉、花生、肥肉、辣椒、白薯、浓茶、咖啡、糖,忌食盐过多,副食宜淡,不宜吸烟。

冠心病:不宜食人参、巧克力、螃蟹等。

心脏病:忌饮酒,忌食盐过多,副食宜淡,不宜饮浓茶。

动脉硬化:不宜吃冷饮、花生。

心血管病:不宜吃螃蟹及饮咖啡。

心肌梗塞:忌多食苹果。

心脏功能不好:不宜喝啤酒。

低血压:忌服人参蜂王浆。



低血糖:忌服人参蜂王浆。

高血脂:不宜吃冷饮、甜点、糖。

出血性疾病:如血友病、败血症、血小板减少等病人应少吃鱼;大吐血者忌服人参蜂王浆。近期内有咯血、呕血、便血或其他出血倾向的病人不宜食木耳。

肝炎:不宜吃冷饮、甲鱼、山芋、芋头、海味、羊肉、辛辣品(生姜、辣椒等)、油炸食品、高脂肪食物,不宜饮酒吸烟。

肝硬化:只宜淡食,不宜喝酒。

肝病:不宜饮酒、茶。

慢性气管炎:不宜吃海腥、油腻食物,如黄鱼、带鱼、蟹、虾和肥肉,不宜吃刺激性食物,如辣椒、胡椒、葱、蒜、韭菜,不宜喝啤酒。

支气管哮喘:不宜进食冷饮、花粉食品、海味食品、蟹、虾、鲑鱼、肥肉、南瓜、芥菜、雪菜、米糟、腐乳、辛辣及油腻食品,不宜饮酒吸烟。

支气管炎:不宜吃冷饮。

肺结核:不宜吃辣椒、洋葱、韭菜、生姜,不宜饮酒吸烟。

肾结石:少食动物蛋白和含钙量高的食物以及竹笋、草莓、咖啡、可可、巧克力,不宜喝啤酒。

肾炎:不宜食香蕉、鸡蛋、皮蛋、咸蛋、咸菜、酱菜、腐乳、海味、猪头肉、雄鸡、雄鹅、辣椒、酒、苹果、糖及含动物蛋白质的食物,不宜吸烟。



胆结石:不宜吃冷饮、糖、酒,少食动物内脏、鱼卵、蛋黄等含胆固醇高的食物及富含动物脂肪的油腻食物。

胆囊炎:不宜吃冷饮、高脂肪食物、酒。

胆道病:不宜吃花生。

黄疸病:忌服人参蜂王浆。

十二指肠溃疡:不宜吃生冷、油炸食物、硬粗食物、腐乳、辣椒、咖喱、八角香料、酸食、甜食、蚕豆、土豆、芋头、山芋、蟹、蚌、咖啡、牛奶、酒,不宜吸烟。

胃病:不宜吃冷饮、萝卜、芋艿、辣椒、菠萝、咖啡、糖。

胃溃疡:不宜吃菠萝。

慢性胃炎:忌食柿子、啤酒。

胃及十二指肠溃疡并发呕血、黑便:不宜食银耳。

胃肠病:禁酒。

溃疡病:不宜饮茶。

慢性腹泻和腹冷痛:不宜吃梨和生大蒜。

肠道功能紊乱:忌服人参蜂王浆。

肠炎:不宜吃冷饮。

消化道溃疡:不宜饮啤酒。

便秘:忌食柿子、芋艿、大蒜、银耳、鹿鞭。

痔疮:忌食辣椒、生姜、大蒜、竹笋、酒。

糖尿病:不宜吃冷饮、西瓜、香蕉、苹果、梨、荔枝、柠檬、糖、酒。

各种结石患者:禁烟酒,少吃肉食,避免吃过咸及油腻食物。其中患有泌尿系统结石病者中的尿酸盐结石



者,应少吃动物内脏、海产品、咖啡、豆角、花生;草酸盐结石者,少吃竹笋、菠菜、苹果、番茄、土豆、龙须菜、红茶、可可、巧克力、榨菜、海带、虾皮、牛奶、奶酪。

偏头痛:不宜饮酒,不宜吃香肠、腊肉、火腿、熏鱼、柑橘、鲜橘汁、菠菜、洋葱、西红柿,少用或不用味精。

神经衰弱和神经痛:不宜吃糖、咖啡。

癫痫病:禁饮酒。

精神抑郁病:忌饮酒。

感冒:不宜吃冷食、冷饮、油腻黏滞食物、油炸食物及酸、腥、辣味刺激性食物,不宜饮酒吸烟。

结核病:忌多吃糖。

水肿症:忌食香蕉、限食盐。

急性传染病:不宜多吃糖。

脑中风:忌饮酒。

胰腺炎:忌饮酒。

肿瘤症:忌饮酒。

痛风病:禁食牛肉、猪肉、鹅、兔、鸽、肉汁、肉汤、动物内脏、鱼类、豆类、蘑菇、菜花、菠菜,禁饮酒(包括啤酒)、咖啡、浓茶。

手术后初期病人:忌服人参蜂王浆。

发热:不宜吃韭菜、生姜、辣椒、胡椒、肥肉、羊肉、狗肉、酒及油煎炸食物。

发高烧:忌服人参蜂王浆。

身体肥胖:不宜多饮啤酒。





剧烈运动和大汗之后:忌饮啤酒。

久病病人:忌食猪肉、鸭、鹅、荞麦面、红薯。

久病初愈,元气尚未恢复:少食或不食豆花、醪糟、
虾、蟹、蚌蛤、鲜蕈、竹笋、牛奶、油炸、油煎的肉类及腊肉、
年糕,忌食生韭菜。

骨折病人:不宜多吃多肉的骨汤。

皮肤瘙痒症:忌食鱼、虾、辣椒、生姜、大蒜、芫荽、竹
笋、黄花菜及饮酒。

化脓性皮肤病:不宜多吃糖。

脂溢性皮炎:不宜多吃糖。

过敏体质:忌食螃蟹、人参蜂王浆。

眼病:忌食大蒜、生姜、酒,近视眼不宜多吃糖。





病榻之上的饮食禁忌

● 晓 东

“药以祛之，食以随之”，病床之上，食物若真的“顺口”，的确有助身体的康复，反之同样的食品却会起到相反的作用，犹如雪上加霜。因此，想与老年朋友谈谈几种常见疾病的饮食要求。

胃溃疡的形成是对胃黏膜的保护因素和损害因素的关系失调所致，某些食品和饮料本身就可以对胃黏膜起物理性或化学性的损害作用。因此，胃溃疡患者的饮食主要是保证容易消化吸收，富于营养，并对溃疡面无刺激性的，以牛奶、鸡蛋、豆浆这些食品较适宜。胃溃疡患者不宜进食含纤维素多的食品，原因在于含纤维素多的食品较为粗糙，对黏膜有损害作用，所以在进食蔬菜和水果时，应尽量做成汤、粥状，以利吸收。在日常饮食中应避免过甜、过咸、过热、过冷的食物，以防止直接刺激溃疡面。

肝炎患者的饮食应掌握“三高一低”的原则，即高蛋白、高热量、高维生素和低脂肪。蛋白质能够保护肝细





胞,增强肝脏抵抗能力,所以在日常饮食中可以增加鸡蛋、牛奶、豆制品的摄入量。病情严重或出现血氨偏高时,应根据情况控制或禁食蛋白质,待病情好转后及时补充蛋白质含量。肝脏中存有肝糖原,对肝脏有一定的保护作用,因此对肝炎患者来说,多吃糖是很必要的,可以帮助受损的肝细胞及时修复和再生。另外,要食用新鲜的蔬菜、水果,提高维生素的摄入量,应戒酒,避免进食粗糙坚硬和刺激性的食物。

肾病患者的肾功能降低,没有出现氮质血症时,可进食高蛋白饮食,出现氮质血症时,要限制植物蛋白质的摄入量,多供给动物蛋白质,如牛奶、蛋类、鱼或瘦肉等。为保证体内有足够的热量,可以根据病情食用含糖和含适量脂肪的食品。肾病患者多有水肿,应控制钠盐的摄入,供给低钠饮食,同时液体的摄入量也不宜过多,一般控制在每日 500 毫升左右。对于水肿较明显的病人可以食用西瓜、冬瓜、赤小豆等,以利尿消肿。平时吃一些新鲜的蔬菜、水果,补充足量的维生素,促进细胞新生,提高对疾病的抵抗能力。

胆囊炎患者在进食时,最主要的是忌油腻、油炸食物,以控制脂肪的摄入量,又因为胆道疾患的形成与胆固醇代谢障碍有关,所以应给以低胆固醇饮食,少吃动物内脏、蛋黄、鱼子等,多吃些富含蛋白质和糖类食物,多食新鲜的蔬菜及水果,以保证有足够的维生素。同时要注意少食多餐,促进胆汁的分泌和排泄。

