

实用食疗与宜忌丛书

内科病

叶振宇 黄霖 主编

食疗与 宜忌手册

SHIYONG SHILIAO YU YANJI GUSHU

院士推荐
名方简方
居家实用
临床卓效



羊城晚报出版社

实用食疗与宜忌丛书

内科病食疗与宜忌手册

叶振宇 黄霖 主编

羊城晚报出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

内科病食疗与宜忌手册/叶振宇, 黄霖主编. —广州: 羊城晚报出版社, 2002.3

(实用食疗与宜忌丛书)

ISBN 7-80651-104-0

I. 内... II. ①叶... ②黄... III. ①内科—疾病—食物疗法—手册②内科—疾病—饮食—禁忌—手册 IV. R505 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 092737 号

内科病食疗与宜忌手册

Neikebing Shiliao Yu Yiji Shouce

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编:510085)

发行部电话:(020) 87776211 转 3824

出 版 人/张唐生

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东惠阳印刷厂(惠州市南坛西路17号 邮编:516001)

规 格/850毫米×1168毫米 1/32 印张7 字数188千

版 次/2002年3月第1版 2002年3月第1次印刷

印 数/1~5000册

书 号/ISBN 7-80651-104-0/R·17

定 价/16.00元

版权所有 违者必究(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

内 容 简 介

该套实用食疗与宜忌丛书由广州医学院、广州中医药大学等院校及其附属医院的黄霖主任医师等专家，为了满足广大人民群众的需要，根据各人群的特点，运用中医学传统的辨证理论，参考了国内外最新的营养学知识，结合编者的多年临床经验编写而成。

该书是实用食疗与宜忌丛书中的一本，主要介绍了42种常见内科疾病或病证的临床表现、饮食疗法、饮食宜忌。在各种疾病的饮食疗法中，不乏经济实惠的简方验方，又有强身健体的名方，具有较高的使用价值。

该书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、一般患者及其家属、医学院校师生,对丰富一般群众的医疗保健知识,提高国民身体素质也有重要价值。

1955

本书编委会

主 编：叶振宇 黄 霖

主要编写人员（按姓氏笔画顺序）：

尹利华 叶振宇 冯天保

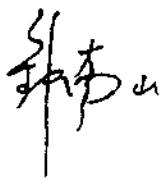
刘 华 杨 辉 陈小清

黄 霖 喻清和

作 序：钟南山

序

广州医学院院长
中国工程院院士



中医学是我国劳动人民所创造的优秀民族文化的一部分，其独特的理论体系和动态整体的研究思路，自立于世界医林。饮食疗法是中医学的一个重要组成部分，在《周礼·天官》中就有“五味、五谷、五药以养其病”的记载，汉代医学家张仲景在《金匮要略》中提到：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜益体，害则成疾。”这些都说明饮食的重要，饮食适宜可以促进健康，饮食不当则导致疾病。食物配合药物，可以加强药物的治病作用，适当的饮食有利于脏器功能的恢复，强身健体，延缓衰老，延年益寿。

学中医，习中药，治病救人；读经典，求创新，药食相成。广州医学院第一附属医院中医科等单位的中青年医师勤求古训，刻苦钻研，临证探索，不断进取，探求治病防病饮食疗法药方，著成丛书，实属难得。他们历经多年的努力，把临床诊疗心得，撰写了100余万字的实用食疗与宜忌丛书，包括《老年病食疗与宜忌手册》、《内科病食疗与宜忌手册》、《外科病食疗与宜忌手册》、《妇科病食疗与宜忌手册》、《儿科病食疗与宜忌手册》、《美容保健食疗与宜忌手册》，在继承、发扬祖国医学遗产中做了大量工作。

该套丛书以食物为载体，以药物为主导，以辨证施治为原则，用以治疗疾病、调养身体、防病保健。丛书对内、外、妇、儿、老年等科的常见病的饮食疗法与饮食宜忌在理论上作了较为详尽叙述，既有经济实用的简方验方，又有滋补强身健体的名方。丛书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、医学院校师生，对丰富人民群众的医疗保健知识，提高国民健康素质也大有裨益。

看年轻一代医师为发展祖国优秀文化而努力，学古而不泥古，不断总结进取，运用现代研究技术，开展中医药研究，编著成该套丛书，我感到十分欣慰。望年轻一代为进一步发挥祖国医学遗产，不断进步，有所创新，更好地服务民众。

前 言

饮食疗法是祖国医学的宝贵遗产，是中医学的重要组成部分。饮食疗法可以作为治疗疾病、调养身体、防病延年的一种手段，具有简便易行，可以长久应用，无害有效的特点。同时，饮食疗法又可配合药物治疗疾病，两者相辅相成，相互促进，促进身体健康。当今随着经济的发展、人们生活质量的提高，人们的健康意识逐渐加强，由于饮食疗法具有确切的疗效，日益受到国内外医学界的重视和关注。

为了让广大医务工作者和人民群众了解掌握一定的卫生保健知识，运用中医传统的辨证理论，指导饮食，从而达到治疗疾病、食疗养生、防病保健、延年益寿的目的，我们编著了这套实用食疗与宜忌丛书。该套丛书以实用为原则，着重介绍了临床疗效显著的食疗方，其制作简便，经济实惠，强调因人制宜，可以自行选择使用，也可在中医师的指导下选服。

实用食疗与宜忌丛书共分为《老年病食疗与宜忌手册》、《内科病食疗与宜忌手册》、《外科病食疗与宜忌手册》、《妇科病食疗与宜忌手册》、《儿科病食疗与宜忌手册》、《美容保健食疗与宜忌手册》等。该套丛书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、家庭保健人士、医学院校师生，对丰富一般群众的医疗保健知识，提高国民身体素质也有重要价值。

该套丛书为了适合广大人民群众的需要，根据各人群的特点，参考了国内外最新营养学的知识，重点介绍各病种的临床表现、饮食疗法、饮食宜忌。各种疾病的饮食疗法中，不乏经济实惠的简方验方，又有强身健体的名方，具有较高的使用价值。

该套丛书涉及内容多，书中如有疏漏、不妥之处，恳请读者给予批评指正！

该套丛书的编著出版，得到钟南山院士的亲切关怀与指导，并为该书作序。在此表示衷心的感谢！

编著者





目 录

序

前 言

第一章 概 述	1
一、饮食疗法先知道	1
二、饮食禁忌通论	2
第二章 常见内科病的食疗与宜忌	5
一、伤风感冒	5
二、过敏性鼻炎	8
三、慢性咽炎	12
四、哮 喘	17
五、慢性支气管炎	23
六、大叶性肺炎	29
七、肺结核	32
八、支气管扩张症	40
九、急性胃炎	42
十、慢性胃炎	45
十一、消化性溃疡	53
十二、功能性消化不良	58
十三、慢性腹泻	62
十四、痢 疾	71
十五、便 秘	75
十六、慢性肝炎	85
十七、肝硬化	90
十八、黄 疸	104

十九、原发性高血压·····	111
二十、低血压·····	115
二十一、脑血管意外·····	119
二十二、隐匿型冠心病·····	122
二十三、心绞痛·····	136
二十四、心肌梗塞·····	140
二十五、神经衰弱·····	144
二十六、癲 癇·····	148
二十七、糖尿病·····	151
二十八、肥胖症·····	156
二十九、高脂血症·····	162
三十、单纯性甲状腺肿大·····	166
三十一、甲 亢·····	170
三十二、痛 风·····	174
三十三、缺铁性贫血·····	176
三十四、地中海贫血·····	182
三十五、紫 癜·····	186
三十六、风湿性关节炎·····	189
三十七、类风湿性关节炎·····	196
三十八、食管癌·····	199
三十九、肺 癌·····	202
四十、肝 癌·····	206
四十一、结肠癌·····	209
四十二、化疗放疗致虚·····	212

第一章 概 述

一、饮食疗法先知道

现代生活节奏越来越快速，人类的各种旧有疾病种群逐渐消失，而心血管、糖尿病、肥胖病以及肿瘤等的发病率却逐年提高。而这些疾病往往与饮食密切相关。饮食疗法源远流长，早在古代就有“药食同源”的讲法，在中医药的浩如烟海的宝库中，富含药膳的文字，为中国广大劳动人民的保健发挥着重要作用。

1. 中医饮食疗法

饮食疗法是以中医药学的基础理论为指导，以食物为素材，按照其中药的药性、功效，调配成膳食，达到食、疗并举的目的。药膳是饮食疗法的一个组成部分，是一种特殊的食品，既有食物的色、香、味、形，又具有治疗的功效。在制作的过程中，利用食物的美味、营养，与药物的性能互相配合，达到“食借药力，药助食威”，两者配合，相辅相成，相得益彰，使药膳成为一种具有保健和防病治病的无副作用的天然食物。

2. 现代饮食疗法

现代医学往往强调平衡膳食。所谓平衡膳食，是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例恰当，膳食中所供给的营养素与机体的需要保持平衡。平衡膳食不仅能满足机体的各种生理需要，也能预防多种疾病的发生，是人类最合理的膳食。

要进行合理的膳食平衡，需要注意多种食物相互搭配。人体需要各种营养素，不是几种食物就能包含人体所需的全部营养素。对饮食的长期偏嗜，就不能满足人体对多种营养素的需要。长期吃较

单调的食物，对生长发育和身体健康是不利的。只有尽量使各种食物合理搭配，才能满足人体对各种营养素的要求。在日常膳食搭配中，饮食必须均衡，各种食物的比例必须合理。人体中蛋白质、脂肪、糖这3种营养能量的主要食品是互相补充、互相替代的。若所吃的糖和脂肪不足，人体内的热量供应不够，就会分解体内的蛋白质来释放能量以补充糖和脂肪的不足。但蛋白质是构成人体的“建筑材料”，体内缺少了它，会严重影响健康。若在吃蛋白质的同时又吃进足够的糖和脂肪，就可以减少蛋白质的分解，用它来修补和创造新的细胞和组织。现代生物化学已经揭示，只有人体摄入足量的维生素D才能保证人体消化吸收足量的钙，而维生素D是脂溶性维生素的一种，只有人体进食一定数量的脂肪后，维生素D才能被吸收。脂肪的消化吸收，必须靠胆汁的作用，这就需要肝脏的分泌功能，要使肝脏分泌胆汁，又必须保证蛋白质的供给。

所以，人体体内各种微量元素和营养物质是相互关联、相互影响的。在饮食中，既要注意各种营养素的种类齐全，还必须注意各种营养素比例恰当。对于各种营养素的比例，中国营养学会提出了权威的意见：每日蛋白质占12%~15%，还要有新鲜蔬菜500克和适量的水果，这样的膳食结构基本上可以达到平衡。

二、饮食禁忌通论

1. 药物配伍禁忌

药膳的主要原料之一是中药。目前临床应用的5000多种常用中药中，有500余种可作为药膳原料，例如冬虫夏草、人参、当归、天麻、杜仲、枸杞子等。这些药物在与食物配伍、炮制和应用时都需要遵循中医理论，使它们之间的作用互相补充、协调，否则就会出现差错或影响效果。因此，中国传统医学对药膳应用有严格的禁忌。

药膳的药物配伍禁忌，遵循中药本草学理论，一般参考“十八

反”和“十九畏”。“十八反”的具体内容是：甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白及；藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、苦参、细辛、芍药。“十九畏”的具体内容是：硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏赤石脂，人参畏五灵脂。

以上配伍禁忌，可作为用药参考，但非绝对。在古今配方应用中，也有一些反畏同用的。例如，在甲状腺肿大治疗中，往往海藻与甘草同用，疗效更佳。但这样的配合应用需要在有经验的临床医师的指导下应用。

2. 药物与食物配伍禁忌

药物与食物的配伍禁忌是古人的经验总结，后人多遵从此。其中有些禁忌虽还有待于科学证明，但在没有得出可靠的结论以前还应参照传统说法，以慎用为宜。一般用发汗药应禁生冷，调理脾胃药禁油腻，消肿理气药禁豆类，止咳平喘药禁鱼腥，止泻药禁瓜果。这些禁忌主要包括：猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡芡黄、百合、苍术；羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂；狗肉反商陆，忌杏仁；鲫鱼反厚朴，忌麦冬；猪血忌地黄、何首乌；猪心忌吴茱萸；鲤鱼忌朱砂；雀肉忌白术、李子；葱忌常山、地黄、何首乌、蜜；蒜忌地黄、何首乌；萝卜忌地黄、何首乌；醋忌茯苓；土茯苓、威灵仙忌茶……这些可供临床应用参考。

3. 食物与食物配伍禁忌

古人对食物与食物的配伍也有一些忌讳，其道理虽不充分，但在药膳应用中可作参考。这些禁忌是：猪肉忌荞麦、鸽肉、鲫鱼、黄豆；羊肉忌醋；狗肉忌蒜；鲫鱼忌芥菜、猪肝；猪血忌黄豆；猪肝忌荞麦、豆酱、鲤鱼肠子、鱼肉；鲤鱼忌狗肉；龟肉忌苋菜、酒、果；鳝鱼忌狗肉、狗血；雀肉忌猪肝；鸭蛋忌桑椹子、李子；鸡肉忌芥末、糯米、李子；鳖肉忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋……这些禁忌的应用主要是以防气滞、生风、生疮、发病等。

4. 病人忌口

忌口是中医理论与实践的一个内容。主要包括2类：(1) 某种病忌某类食物。例如，肝病忌辛辣；心病忌咸；水肿忌盐；骨病忌酸甘；胆病忌油腻；寒病忌瓜果；疮疖忌鱼虾；头晕、失眠忌胡椒、辣椒、茶等。(2) 某类病忌某种食物。例如，凡症见阴虚内热、痰火内盛、津液耗伤的病人，忌食姜、椒、羊肉之温燥发热饮食；凡外感未除、喉疾、目疾、疮疡、痧痘之后，当忌食芥、蒜、蟹、鸡蛋等发风动气之品；凡属湿热内盛之人，当忌食饴糖、猪肉、酪酥、米酒等助湿生热之饮食；凡中寒脾虚、大病、产后之人，西瓜、李子、田螺、蟹、蚌等积冷损之饮食当忌之；凡各种失血、痔疮、孕妇等人忌食慈姑、胡椒等动血之饮食；妊娠期禁用破血通经、剧毒、催吐以及辛热、滑利之品。忌口之说有些已被证明是有道理的，有些则不合实际，在药膳应用中可资参考。