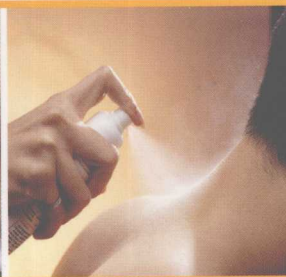
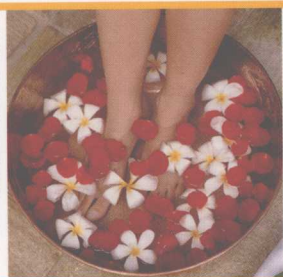
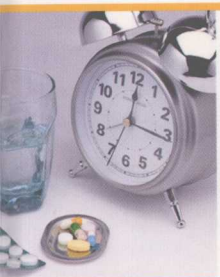


健康一生

JIANKANGYISHENG

新编家庭医生手册

◎ 本书编委会 编



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

新编家庭医生手册

下卷



本书编委会 编

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭医生手册. 下 / 《新编家庭医生手册》编委会编. —北京: 中国广播电视出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5043-5334-4

I. 新… II. 新… III. 家庭医学 - 基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089246 号

新编家庭医生手册

| | |
|------|-----------------------------------|
| 编 者 | 本书编委会 |
| 责任编辑 | 王振令 |
| 封面设计 | 刘迎春 |
| 责任校对 | 王冬平 |
| 监 印 | 赵 宁 |
| 出版发行 | 中国广播电视出版社 |
| 电 话 | 86093580 86093583 |
| 社 址 | 北京市西城区真武庙二条9号(邮政编码 100045) |
| 经 销 | 全国各地新华书店 |
| 印 刷 | 北京智慧源印刷有限公司 |
| 开 本 | 787 毫米×1092 毫米 1/16 |
| 字 数 | 1700 千字 |
| 印 张 | 42.75 |
| 版 次 | 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5043-5334-4 |
| 定 价 | 260.00 元(上、下卷) |

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

目 录

第二卷 生活方式与健康

第一章 肥胖 327

一、认识肥胖 328

1. 什么是肥胖? 肥胖有哪些类型? ... 328

2. 为什么会肥胖? 328

3. 肥胖会给我们带来那些健康问题? ... 329

4. 什么年龄最容易出现肥胖? 330

5. 如何区分青春期正常发育和肥胖? ... 330

6. 什么是局部肥胖, 如何判断是否有局部肥胖? 330

二、健康减肥快乐生活 331

1. 工作场合的减肥机会 331

2. 吃饭多咀嚼可助减肥 332

3. 脂肪燃烧大提速的 21 招 332

4. 有效消耗脂肪的跑步方式 335

5. 减肥在于攻心 337

6. 心理减肥效果好 337

7. 最适合女性的六项减肥运动 338

8. 均衡营养饮食减肥方法 340

9. 专家谈减肥霜的正确使用 340

10. 酸奶减肥法的详细指导 341

第二章 睡眠 343

一、认识睡眠健康 344

1. 什么是睡眠? 344

2. 什么是失眠? 344

3. 睡眠不足有哪些危害 344

4. 睡眠应睡多长时间 344

5. 呼噜响就是睡得香吗? 345

6. 每天睡眠 8 小时的说法有根据吗 ... 345

7. 早醒亦是失眠症 346

8. 什么是梦魇, 梦魇是怎样产生的? ... 346

二、关注睡眠健康 347

1. 失眠与预期性焦虑 347

2. 呼噜睡眠综合症 348

3. 鼾症与“脑意外”关系密切 349

4. 睡眠与健康 350

5. 睡眠障碍 350

6. 睡眠中出汗为什么称盗汗, 有何表现?
..... 352

7. 引起睡眠时小腿抽筋的原因是什么?
..... 352

8. 晨练后能再睡“回笼觉”吗? 353

9. 睡眠与性的关系 353

第三章 电磁辐射 355

一、认识辐射 356

1. 什么是辐射? 356

2. 辐射离我们有多远? 356

| | | | |
|----------------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 3. 电磁波检测随手DIY | 356 | 二、烹调对食物的影响 | 379 |
| 4. 电磁辐射和电磁辐射污染的区别? ... | 357 | 1. 营养素损失的原因 | 379 |
| 5. 手机基站辐射对人的身体有什么影响? | 357 | 2. 减少食物营养素损失的方法 | 381 |
| 6. 辐射有什么用途 | 357 | 三、各类人群的营养 | 381 |
| 二、辐射的危害 | 358 | 1. 婴幼儿营养与膳食 | 382 |
| 1. 电磁辐射对人体有哪些危害呢? | 358 | 2. 儿童、青少年营养与膳食 | 389 |
| 2. 空中柔情杀手——电磁辐射 | 359 | 2. 孕妇、乳母营养与膳食 | 393 |
| 3. 电脑操作者:警惕电磁辐射 | 360 | 3. 中老年人营养与膳食 | 396 |
| 4. 电磁辐射6大危害 | 360 | 四、食品的选购与贮存 | 400 |
| 5. 电磁辐射会失忆 | 361 | 1. 糕点糖果 | 400 |
| 6. 电磁污染——现代家庭的隐患 | 361 | 2. 蔬菜 | 403 |
| 7. 家用电器电磁辐射可导致妇女不孕 | 362 | 3. 干菜 | 404 |
| 8. 四类人群要当心电磁辐射 | 363 | 4. 干果 | 406 |
| 9. 孕妇用电脑新生儿易耳聋 | 363 | 5. 水果 | 409 |
| 10. 电脑辐射可致19种疾病 | 363 | 6. 肉类 | 411 |
| 三、正确防治电辐射 | 364 | 7. 水产 | 412 |
| 1. 如何避免电脑辐射 | 364 | 8. 蛋类 | 413 |
| 2. 如何避免手机辐射 | 364 | 9. 糟醉食品 | 414 |
| 3. 如何来防止受到日常家电的电磁辐射侵 害? | 365 | 10. 炒货 | 414 |
| 4. 常用电脑者的注意事项 | 366 | 11. 其他 | 416 |
| 5. 常用电脑者的合理膳食 | 367 | 第五章 生活习惯 | 419 |
| 6. 防电脑辐射有妙招 | 367 | 不要忽视居室的色彩作用 | 420 |
| 7. 防辐射的六大误区 | 368 | 不可忽视的“家庭污染” | 420 |
| 第四章 营养 | 371 | 选择高度适宜的枕头 | 420 |
| 一、平衡膳食 | 372 | “凉席皮炎”及预防 | 421 |
| 1. 什么是平衡膳食 | 372 | “拖鞋皮炎”及预防 | 421 |
| 2. 平衡膳食的内容 | 373 | 别忘了厨房卫生 | 421 |
| 3. 膳食中的微量元素 | 375 | 谨防不锈钢餐具危害健康 | 422 |
| 4. 平衡膳食的实施 | 376 | 不能用洗衣粉洗食品和餐具 | 422 |
| | | 高压锅与食物营养 | 423 |
| | | 孕妇少看电视 | 423 |
| | | 少儿久看电视有危害 | 423 |

- 忌立即使用新买的电冰箱 424
- 冰箱卫生三忌 424
- 使用电风扇禁忌 424
- 忌用电冰箱存放药材 425
- 忌用开水冲调洗涤剂 425
- 忌用保温杯沏茶 425
- 忌电话机忽视擦洗消毒 425
- 忌使用油漆筷子 426
- 使用电子按摩器的禁忌 426
- 婴儿室夜间应关灯 426
- 小儿哮喘与尘螨 427
- 婴儿不宜食蜂蜜 427
- 勿给婴儿剃胎毛 427
- 父爱更有益于女孩 427
- 减少婴儿夜啼的方法 428
- 最好使用两把牙刷 428
- 普通牙膏更宜齿 428
- 使用药物牙膏的“四不要” 428
- 牙膏不宜久贮存 429
- 酒醉不宜浓茶解 429
- 喝醋不能“化”鱼刺 429
- 凡士林的妙用 429
- 洗发用品的选择与使用 430
- 睡前洗脚去疲劳 430
- 洗澡的学问 430
- 如何驱散午餐后的困倦 430
- 第六章 运动** 431
- 体育助长身高 432
- 运动可降血脂 432
- 体育锻炼能增强自制力 432
- 运动可预防糖尿病 432
- 交替运动可预防骨折 433
- 锻炼能促进戒烟 433
- 体育运动能使性生活更美满 433
- 乒乓球运动能矫正假性近视 434
- 运动可降低结肠癌发病率 434
- 弹性跑步增进老人健康 434
- 锻炼能改善妇女雌激素水平 434
- 老年人的锻炼及注意事项 435
- 忌过早晨练 435
- 运动时忌偶尔做剧烈运动 436
- 忌快跑、长跑后马上停下来 436
- 晨练前宜先饮水 436
- 如何判断合适的晨练运动量 436
- 跑步的环境选择 437
- 晨跑后不宜再睡觉 437
- 中老年人不宜空腹晨跑 437
- 冠心病患者的冬季锻炼 437
- 早餐前的三项活动 438
- 散步气功 438
- 游泳的持续时间和距离 438
- 女子锻炼应注意膝关节保护 438
- 肥胖者不宜做登梯锻炼 439
- 老年人关节功能锻炼操 439
- 忌忽视傍晚锻炼 439
- 忌睡前做剧烈运动 439
- 青春期健身锻炼禁忌 440
- 夏季锻炼禁忌 441
- 忌锻炼后立即洗澡或游泳 441
- 忌饭后马上运动 442
- 第七章 疾病预防** 443
- 一、各种疾病的日常预防 444
- 谨防颈动脉硬化 444
- 警惕动脉硬化的合并症 444

| | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 中风的信号——眩晕 | 444 | 忌以价钱高低来区分药物的好差 | 465 |
| 警惕高血脂 | 445 | 忌口服注射针剂 | 465 |
| 降脂应防意外 | 445 | 忌长期服用布洛芬 | 466 |
| 警惕无痛性心肌梗塞 | 445 | 多酶片、麦迪霉素肠溶片忌嚼服 | 466 |
| 缺铜易患冠心病 | 445 | 服用鱼肝油的禁忌 | 466 |
| 冠状动脉硬化的预防与冷水浴 | 445 | 服用乳酶生禁忌 | 466 |
| 高血压病应随时治疗 | 446 | 使用止泻片禁忌 | 467 |
| 酒后低血糖症及其预防 | 446 | 使用泻药禁忌 | 467 |
| 缺铁者易患胃癌 | 447 | 不宜与降压药合用的药物 | 467 |
| 结肠癌能遗传 | 447 | 服用痢特灵有六忌 | 468 |
| 体表色痣癌变的自我观察法 | 447 | 忌滥用抗心律失常药 | 468 |
| 耳聋与维生素 D 缺乏 | 447 | 忌滥用泼尼松 | 469 |
| 胆结石及其预防 | 447 | 忌滥用肤轻松 | 469 |
| 二、不同类型人群多发疾病的预防 | 448 | 服用四环素类抗生素的禁忌 | 469 |
| 1. 中年人多发疾病的预防 | 448 | 忌混用多种感冒药 | 470 |
| 2. 妇女多发疾病的预防 | 451 | 服用安乃近的禁忌 | 470 |
| 3. 儿童常见疾病预防 | 453 | 避孕药与抗生素忌同服 | 470 |
| 三、生活习惯与疾病 | 454 | 使用大剂量维生素 C 可引起急性肾功能衰竭 | 470 |
| 第八章 药物使用 | 461 | 维生素 C 不能和虾类食物同服 | 471 |
| 一、服用西药时的注意事项 | 462 | 忌在服维生素 C 时吃猪肝 | 471 |
| 服西药的禁忌 | 462 | 服用雷米封应忌食鱼 | 471 |
| 忌乱服非处方药 | 462 | 服用阿司匹林的禁忌 | 472 |
| 服药时忌随意加糖 | 462 | 忌睡前服降压药 | 472 |
| 忌同时服用的中西药 | 463 | 忌过多服用维生素 | 472 |
| 忌再用的药品 | 463 | 忌用滚开水冲服的药物 | 473 |
| 忌磺胺药单独服用 | 463 | 忌与食物同服的药物 | 473 |
| 忌用奶、茶、果汁送服药物 | 463 | 二、服用中药时的注意事项 | 473 |
| 忌没病乱吃药 | 464 | 择时服药八法 | 473 |
| 忌饭前服用维生素 | 464 | 忌乱服人参 | 474 |
| 忌突然停用的药物 | 464 | 忌用沸水煎中药 | 474 |
| 忌随便自行增减服药量 | 465 | 忌吃煎糊的中药 | 474 |
| 忌将小苏打作为治疗溃疡的常用药 | 465 | 忌滥用胖大海 | 474 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 忌将鹿茸当作万能的壮阳药 | 475 |
| 处理外伤的禁忌 | 475 |
| 忌以天麻做补药 | 475 |
| 颈椎病药枕自制法 | 476 |
| 三、不同类型人群的用药注意事项 | 476 |
| 老年人不宜服用大剂量维生素 E | 476 |
| 老年患者慎用复方新诺明 | 476 |
| 老年人服用利尿药的禁忌 | 477 |
| 老年人服激素类药物的禁忌 | 477 |
| 老年人忌轻易用氨茶碱 | 477 |
| 老年人忌轻易用安定类药物 | 477 |
| 中老年入临睡前忌服人参蜂王浆 | 478 |
| 服用冠心苏合丸的禁忌 | 478 |
| 孕妇不宜服用大剂量维生素 | 478 |
| 小孩不能滥用丙种球蛋白 | 478 |
| 前列腺肥大者勿用雌激素药物 | 479 |
| 糖尿病患者用药禁忌 | 479 |
| 冠心病患者用药禁忌 | 479 |
| 心脏病患者的用药科学 | 480 |
| 高血压患者的用药 | 480 |
| 肺气肿病人慎用安眠药 | 480 |
| 神经衰弱者不可乱服安眠药 | 481 |
| 支气管哮喘病患者忌服心得安 | 481 |
| 心率过缓者忌用三磷酸腺苷 | 481 |
| 腰腿病患者忌乱用激素药 | 481 |
| 胃疼忌服止痛片 | 481 |
| 镇咳平喘药的服用原则 | 482 |
| 忌服用药酒的人 | 482 |
| 忌服用消炎痛的人 | 482 |
| 忌服用含麻黄药的人 | 482 |
| 忌服用速效伤风胶囊的人 | 483 |
| 服用氯霉素的禁忌 | 483 |
| 忌刚发热就用退热药 | 484 |

| | |
|---------------------|-----|
| 第九章 美容 | 485 |
| 一、护发 | 486 |
| 保护秀发 | 486 |
| 护发禁忌 | 486 |
| 防止脱发 | 486 |
| 头屑过多怎么办 | 487 |
| 洗头的学问 | 487 |
| 忌长期使用同一种洗发水 | 487 |
| 梳头的正确方法 | 488 |
| 烫发次数不宜多 | 488 |
| 染发可致皮炎 | 488 |
| 忌染发的人 | 488 |
| 选择合适的发型 | 489 |
| 二、面部美容 | 489 |
| 如何保持面部青春 | 489 |
| 延缓和减少面部皱纹 | 490 |
| 如何使您的皮肤细嫩光洁 | 491 |
| 面部保健禁忌 | 491 |
| 洗面时香皂忌直接擦在毛巾上 | 491 |
| 忌让面部皮肤缺水 | 492 |
| 忌频繁洗脸 | 492 |
| 忌洗脸用肥皂 | 492 |
| 忌洗脸水夏冷冬温 | 492 |
| 选用洗面奶注意事项 | 492 |
| 日霜和晚霜忌混用 | 493 |
| 母女化妆品忌互用 | 493 |
| 忌使用含雌激素的润肤霜 | 493 |
| 中性肤质忌用热水洁肤 | 493 |
| 油性肤质的护肤禁忌 | 493 |
| 干性皮肤护肤禁忌 | 494 |
| 过敏性皮肤护肤禁忌 | 494 |
| 多吃肉皮可去皱 | 494 |

| | | | |
|--------------------|-----|-----------------------|-----|
| 面容老化与阳光 | 494 | 苏打水浴身 | 505 |
| 面部皮肤按摩去皱法 | 495 | 干性和油性皮肤的保健 | 505 |
| 按摩面部禁忌 | 495 | 皮肤去脂法 | 505 |
| 去除假眼袋和黑眼圈 | 496 | 药用植物预防美容缺陷 | 505 |
| 消除老年人眼袋的妙法 | 496 | 用柠檬美容 | 506 |
| 面膜的清洁作用 | 496 | 西红柿的美容医疗价值 | 506 |
| 使用面膜禁忌 | 496 | 黄瓜减肥兼美容 | 506 |
| 蛋类面膜的制作方法 | 497 | 白嫩肌肤的蜂蜜紫苏酒 | 506 |
| 乳类面膜的制作方法 | 497 | 如何选择护肤润湿剂 | 506 |
| 酵母面膜的制作方法 | 498 | 自制润肤膏 | 507 |
| 瓜类美容法 | 498 | 手部护理注意事项 | 507 |
| 果汁美容法 | 499 | 如何防治“家庭主妇手” | 507 |
| 牛奶和芦荟美容法 | 499 | 美容与足部按摩 | 508 |
| 天然美容品的妙用 | 499 | 五、如何防治粉刺、黑斑、酒渣鼻 | 508 |
| 补血艳容的苹果汁 | 500 | 痤疮黑斑能消失吗 | 508 |
| 多吃樱桃增颜色 | 500 | 青春疮的预防 | 508 |
| 脸颊修长美容操 | 500 | 敷脸预防痤疮 | 509 |
| 调整脸部线条的美容操 | 500 | 痤疮的果菜汁液疗法 | 509 |
| 三、颈部美容 | 501 | 雄激素分泌量与痤疮治疗 | 509 |
| 不可忽视颈部美 | 501 | 为何有的人用锌剂治疗痤疮无效 | 509 |
| 颈脖健美操 | 501 | 治粉刺验方 | 510 |
| 保持颈脖皮肤弹性的压布法 | 501 | 忌乱挤粉刺 | 510 |
| 颈脖的涂擦增白法 | 501 | 摩面术治疗“橘皮脸” | 510 |
| 四、皮肤养护 | 502 | 雀斑可以根治吗 | 511 |
| 如何保护和保养皮肤 | 502 | 雀斑可用冷冻治疗 | 511 |
| 皮肤柔嫩有“六要” | 502 | 雀斑患者忌日晒 | 511 |
| 如何使皮肤滋润 | 503 | 汗斑的治疗 | 511 |
| 皮肤粗糙有良方 | 503 | 脸上为什么会出现黄褐斑 | 512 |
| 皮肤粗糙多皱食疗二方 | 503 | 合理膳食可除黄褐斑 | 512 |
| 保养肌肤的最佳时辰 | 504 | 黄褐斑和黑斑的蔬果疗法 | 512 |
| 气盛有损皮肤美 | 504 | 蝴蝶斑的病因及治疗 | 512 |
| 皮肤忌在强光下曝晒 | 504 | 蝴蝶斑的中药疗法 | 512 |
| 洗澡与护肤 | 504 | 酒渣鼻的中药疗法 | 513 |

- 婚后妇女酒渣鼻的食疗和药疗 513
- 六、四季美容禁忌 514
- 夏日皮肤漂白及去皱法 514
- 夏季如何保护面肤 514
- 夏季的皮肤保护 515
- 秋季护手最重要 515
- 冬季如何滋润您的皮肤 515
- 冬季护肤有妙法 515
- 七、美容手术禁忌 516
- 如何穿耳孔 516
- 做双眼皮手术者宜慎重 516
- 手术除皱须慎重 517
- 疤痕疙瘩如何治疗 517
- 忌随便除痣 517
- 八、美容常识 518
- 少女美容禁忌 518
- 中年妇女美容七忌 518
- 醋与美容 519
- 男青年留须好吗 519
- 男性美容三不宜 519
- 黄牙变白有妙法 520
- 清除牙垢烟渍二法 520
- 忌乱拔腋毛 520
- 忌乱拔胡须 520
- 忌随便拔眉毛 521
- 忌剪眼睫毛 521
- 使用丰乳剂禁忌 521
- 忌蒸汽美容时间过长 522
- 第十章 化妆** 523
- 化妆的基本原则 524
- 化妆习惯禁忌 524
- 哪些人要慎用化妆品 524
- 正确使用发用化妆品 525
- 几种日常的化妆用具 525
- 老年人化妆法 525
- 谨防化妆品斑疹 526
- 化妆品的成分与“化妆品病” 526
- 忌经常浓妆艳抹 527
- 夏季忌化浓妆 527
- 孕妇不宜化浓妆 527
- 忌看病时化妆 527
- 日常交往忌化妆过度 527
- 浴后忌即刻化妆 528
- 忌直接用手指挑用化妆品 528
- 忌使用搁置较久的化妆品 528
- 化妆品忌使用过量 529
- 根据年龄选择化妆品 529
- 根据皮肤选择化妆品 529
- 如何美化口唇 529
- 忌久用口红 530
- 唇膏使用禁忌 530
- 忌指甲留得太长 530
- 中年妇女如何使用唇膏 530
- 忌乱用粉底 530
- 粉质化妆品忌直接搽在脸上 531
- 忌不分季节地使用粉底液 531
- 忌将唇膏和唇彩直接涂在嘴唇上 531
- 粉底霜不会堵塞毛孔 531
- 涂抹粉底禁忌 531
- 有皱纹的女性忌多搽香粉 531
- 如何修饰眉毛 532
- 文眉是怎么回事 532
- 纹眼线者须审慎 532
- 眼线的画法 533
- 调整双目距离的眼线画法 533

| | |
|-------------------|-----|
| 中年妇女如何描眼线 | 533 |
| 眼影的画法 | 533 |
| 中年妇女如何擦眼影 | 534 |
| 几种常见脸型的化妆法 | 534 |
| 戴上太阳镜后的脸部化妆 | 534 |

第三卷 食疗与药膳

第一章 食疗与药膳认知篇

一、食疗与药膳知识总览

| | |
|----------------------------|-----|
| 1.什么是食疗? | 536 |
| 2.什么是药膳? | 536 |
| 3.药膳的特点是什么? | 537 |
| 4.药膳的应用原则 | 538 |
| 5.食物疗法为什么适宜于慢性病? | 538 |
| 6.食物疗法对慢性病人究竟能起什么作用? | 539 |

| | |
|----------------------|-----|
| 7.膳食要分清食品的“性状” | 539 |
|----------------------|-----|

二、药膳的制作工艺

| | |
|-------------|-----|
| 1.熬 | 540 |
| 2.炒 | 540 |
| 3.炖 | 540 |
| 4.烤 | 541 |
| 5.凉菜 | 541 |
| 6.卤 | 541 |
| 7.焖 | 541 |
| 8.烧 | 541 |
| 9.甜菜 | 541 |
| 10.煨 | 541 |
| 11.药酒 | 542 |
| 12.饮料 | 542 |
| 13.炸 | 542 |
| 14.蒸 | 542 |
| 15.粥 | 543 |

| | |
|------------|-----|
| 16.煮 | 543 |
|------------|-----|

三、制作药膳的禁忌

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 1.病人的忌口 | 544 |
| 2.药食同源品,可用于保健食品的物品及保健食品禁用物品 | 544 |
| 3.药物与食物之间的配伍禁忌 | 545 |
| 4.食物与食物的配伍禁忌 | 545 |
| 5.药物之间的配伍禁忌 | 546 |

四、制作药膳的注意事项

| | |
|--------------|-----|
| 1.注意水量 | 546 |
| 2.注意火候 | 546 |
| 3.注意时间 | 546 |
| 4.选择容器 | 546 |

第二章 常见食品药性简介

一、叶类

| | |
|--------------|-----|
| 1.葱 | 548 |
| 2.大蒜 | 548 |
| 3.香菜 | 548 |
| 4.芹菜 | 549 |
| 5.韭菜 | 549 |
| 6.空心菜 | 549 |
| 7.芥菜 | 549 |
| 8.碎米芥 | 549 |
| 9.蕨菜 | 549 |
| 10.稻槎菜 | 550 |
| 11.葵菜 | 550 |
| 12.包心菜 | 550 |
| 13.清明菜 | 550 |
| 14.莼菜 | 550 |
| 15.油菜 | 551 |
| 16.蜜花豆 | 551 |
| 17.胭脂菜 | 551 |

- | | | | |
|--------------|-----|------------------|-----|
| 18.刺儿菜 | 551 | 6.豆豉 | 557 |
| 19.睡莲 | 552 | 7.糠粿 | 557 |
| 20.囊荷 | 552 | 8.饴糖 | 557 |
| 21.竹叶菜 | 552 | 9.酒酿 | 558 |
| 22.鹅肠菜 | 552 | 10.锅粿 | 558 |
| 二、果实 | 553 | 11.红曲 | 558 |
| 1.桑椹 | 553 | 四、动物类 | 558 |
| 2.胡颓子 | 553 | 1.鸡 | 558 |
| 3.桂圆 | 553 | 2.鸭 | 558 |
| 4.荔枝 | 553 | 3.雀 | 558 |
| 5.葡萄 | 553 | 4.燕窝 | 558 |
| 6.枸橼 | 554 | 5.鹅 | 559 |
| 7.亚麻 | 554 | 6.羊 | 559 |
| 8.番石榴 | 554 | 7.牛 | 559 |
| 9.八月瓜 | 554 | 8.马(蹄甲、马宝) | 559 |
| 10.柏子仁 | 554 | 9.鹿 | 560 |
| 11.食茱萸 | 554 | 10.驴皮胶 | 560 |
| 12.覆盆子 | 555 | 11.猪服 | 560 |
| 13.苦瓜 | 555 | 12.狗 | 560 |
| 14.木半夏 | 555 | 13.刺猬皮 | 560 |
| 15.椰子 | 555 | 14.兔 | 560 |
| 16.杨桃 | 555 | 15.鲤鱼 | 560 |
| 17.菠萝 | 555 | 16.黄花鱼 | 561 |
| 18.木瓜 | 556 | 17.鲥鱼 | 561 |
| 19.槟榔 | 556 | 18.鲫鱼 | 561 |
| 20.黄瓜 | 556 | 19.鲈鱼 | 561 |
| 21.油橄榄 | 556 | 20.青鱼 | 561 |
| 三、加工类 | 556 | 21.乌贼鱼 | 561 |
| 1.食盐 | 556 | 22.黑鱼 | 561 |
| 2.酒 | 557 | 23.鳊鱼 | 561 |
| 3.醋 | 557 | 24.鳗鲡 | 562 |
| 4.酱 | 557 | 25.黄鳝 | 562 |
| 5.酱油 | 557 | 26.鲇鱼 | 562 |

| | | | |
|----------------------------|------------|---------------------------|------------|
| 27.蛇 | 562 | 10.何首乌 | 573 |
| 28.泥鳅 | 562 | 11.枸杞子 | 573 |
| 29.河蟹 | 562 | 12.龙眼肉 | 574 |
| 30.虾 | 562 | 13.沙参 | 575 |
| 31.蛤蚧 | 563 | 14.麦冬 | 575 |
| 32.蛙 | 563 | 15.玄参 | 576 |
| 33.蟾蜍 | 563 | 16.玉竹 | 576 |
| 34.乌龟 | 563 | 17.百合 | 577 |
| 35.鳖 | 563 | 18.女贞子 | 578 |
| 36.鲍鱼 | 563 | 19.灵芝 | 578 |
| 37.河蚌 | 563 | 20.五味子 | 579 |
| 38.田螺 | 564 | 21.巴戟天 | 580 |
| 39.蛤蜊 | 564 | 22.肉苁蓉 | 580 |
| 40.蚶子 | 564 | 23.锁阳 | 581 |
| 41.牡蛎 | 564 | 24.淫羊藿 | 581 |
| 42.淡菜 | 565 | 25.菟丝子 | 582 |
| 43.海参 | 565 | 26.沙苑子 | 583 |
| 44.海蜇 | 565 | 27.补骨脂 | 583 |
| 45.海马 | 565 | 28.山茱萸 | 584 |
| 46.蝗虫 | 565 | 29.杜仲 | 584 |
| 47.蚕蛹 | 560 | 30.冬虫夏草 | 585 |
| 48.蜂蜜 | 560 | | |
| 第三章 食疗常用中草药简介 | 567 | 第四章 家庭食疗补益药膳 | 587 |
| 1.人参 | 568 | 1.归参鸡 | 588 |
| 2.黄芪 | 568 | 2.二参红枣饮 | 588 |
| 3.党参 | 568 | 3.虫草蒸鹌鹑 | 588 |
| 4.白术 | 569 | 4.红枣洋参饮 | 588 |
| 5.山药 | 569 | 5.蛤蚧煨乌鸡 | 588 |
| 6.大枣 | 570 | 6.归芪蒸鳗鱼 | 588 |
| 7.甘草 | 570 | 7.灵芝鲍鱼 | 589 |
| 8.当归 | 571 | 8.红花丹参蒸鱼翅 | 589 |
| 9.生地黄 | 572 | 9.山楂炒肉条 | 589 |
| | | 10.桃仁旋覆花鸡 | 590 |

- | | | | |
|------------------|-----|---------------------------|-----|
| 11.白萝卜煨羊肉 | 590 | 44.百合煮豆腐 | 598 |
| 12.冰糖甲鱼 | 590 | 45.党参天冬炖萝卜 | 598 |
| 13.陈皮牛肉 | 590 | 46.洋参益气饮 | 598 |
| 14.肉苁蓉炖羊肾 | 590 | 47.山茱萸炖甲鱼 | 599 |
| 15.枸杞山药蒸鸡 | 591 | 48.巴戟煮大虾 | 599 |
| 16.野山人参炖鲍翅 | 591 | 49.核桃油烫鸭 | 599 |
| 17.橘皮炖鸡 | 591 | 50.菟丝鸡肠饼 | 600 |
| 18.地黄蒸鸭 | 591 | 51.沙苑烧牛肉 | 600 |
| 19.芡实烧鸭 | 592 | | |
| 20.黄芪煨甲鱼 | 592 | 第五章 家庭食疗补益药粥 | 601 |
| 21.田七郁金蒸乌鸡 | 592 | 1.刀豆粥 | 602 |
| 22.山楂炖兔肉 | 592 | 2.韭菜西葫芦粥 | 602 |
| 23.人参炖鸡 | 593 | 3.菊花蜂蜜粥 | 602 |
| 24.枸杞三七蒸鸡 | 593 | 4.大蒜粥 | 602 |
| 25.桂圆肉炖甲鱼 | 593 | 5.银杏粥 | 602 |
| 26.枸杞炖牛肉 | 593 | 6.艾叶粥 | 602 |
| 27.甘草绿豆炖白鸭 | 593 | 7.花椒粥 | 603 |
| 28.虫草鸡 | 594 | 8.防风粥 | 603 |
| 29.茯苓银耳鸽蛋 | 594 | 9.吴茱萸粥 | 603 |
| 30.黄芪烧鲤鱼 | 595 | 10.葶拔粥 | 603 |
| 31.百合炒虾仁 | 595 | 11.附子粥 | 603 |
| 32.白果烧鸡肘 | 595 | 12.草果羊肉粥 | 603 |
| 33.莲子猪肚 | 595 | 13.草菇肉丝粥 | 604 |
| 34.白术黄花面 | 596 | 14.桂花糖粥 | 604 |
| 35.健脾汤圆 | 596 | 15.山楂荸荠粥 | 604 |
| 36.山药鸡蛋面 | 596 | 16.薤白粥 | 604 |
| 37.红枣炖兔肉 | 596 | 17.竹叶沙参粥 | 604 |
| 38.果仁排骨 | 597 | 18.竹笋粥 | 605 |
| 39.南沙参炖猪肺 | 597 | 19.茄子粥 | 605 |
| 40.北沙参炖鹌鹑 | 597 | 20.空心菜粥 | 605 |
| 41.黄精炖龟肉 | 597 | 21.苦瓜粥 | 605 |
| 42.天冬炖乌鸡 | 598 | 22.茭白粥 | 605 |
| 43.洋参燕窝 | 598 | 23.银桔粥 | 605 |

| | | | |
|--------------------|-----|---------------------------|-----|
| 24. 莴苣粥 | 606 | 57. 凌霄花粥 | 611 |
| 25. 栀子仁粥 | 606 | 58. 白及粥 | 611 |
| 26. 白芨粥 | 606 | 59. 安胎鲤鱼粥 | 611 |
| 27. 夏枯草粥 | 606 | 60. 藕丁白及粥 | 611 |
| 28. 马齿苋粥 | 606 | 61. 无花果粥 | 611 |
| 29. 黄芪皂刺粥 | 606 | 62. 益母草粥 | 611 |
| 30. 丝瓜粥 | 607 | 63. 双豆百合粥 | 612 |
| 31. 参芪地黄粥 | 607 | 64. 山药鸡蛋黄粥 | 612 |
| 32. 苇茎薏米粥 | 607 | 65. 百合花粥 | 612 |
| 33. 迎春花粥 | 607 | 66. 远志枣仁粥 | 612 |
| 34. 茄子粥 | 607 | 67. 夜交藤粥 | 612 |
| 35. 杏仁粥 | 607 | 68. 人参蛤蚧粥 | 612 |
| 36. 山药扁豆粥 | 608 | 69. 菖蒲粥 | 613 |
| 37. 赤小豆粥 | 608 | 70. 石决明粥 | 613 |
| 38. 桑葚桑枝粥 | 608 | 71. 龙骨粥 | 613 |
| 39. 黄瓜土茯苓乌蛇粥 | 608 | 72. 紫石英粥 | 613 |
| 40. 黄连白头翁粥 | 608 | 73. 人参茯苓粥 | 613 |
| 41. 牛膝茎叶粥 | 608 | 74. 大枣薯蓣粥 | 614 |
| 42. 苡仁薄荷粥 | 608 | | |
| 43. 莱菔子粥 | 609 | 第六章 家庭食疗补益药酒 | 615 |
| 44. 紫藤花粥 | 609 | 1. 蜜脂酒 | 616 |
| 45. 千日红花粥 | 609 | 2. 米腊参酒 | 616 |
| 46. 枸杞羊肾粥 | 609 | 3. 西洋参酒 | 616 |
| 47. 荸荠粥 | 609 | 4. 叶酸桑椹酒 | 616 |
| 48. 罗汉果粥 | 609 | 5. 百部酒 | 616 |
| 49. 胡桃芡实粥 | 610 | 6. 香橼酒 | 616 |
| 50. 枇杷粥 | 610 | 7. 龟肉酒 | 616 |
| 51. 桑皮粥 | 610 | 8. 阿胶黄酒 | 616 |
| 52. 黄精粥 | 610 | 9. 桃仁酒 | 616 |
| 53. 橄榄粥 | 610 | 10. 芝麻茶叶酒 | 617 |
| 54. 山药桂圆粥 | 610 | 11. 核桃黄酒 | 617 |
| 55. 贝母粥 | 610 | 12. 花椒侧柏酒 | 617 |
| 56. 玉竹粥 | 611 | 13. 鳗鱼黄酒 | 617 |

- | | | | |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 14. 红枣羊脂酒 | 617 | 47. 鸡蛋阿胶酒 | 621 |
| 15. 椿红白酒 | 617 | 48. 虫草酒 | 621 |
| 16. 麻黄姜椒酒 | 617 | 49. 桂圆酒 | 621 |
| 17. 葶荠海蜃酒 | 617 | 50. 枸杞地黄酒 | 621 |
| 18. 白芨猪肺酒 | 617 | 51. 首乌黑豆酒 | 622 |
| 19. 阿胶蛋黄酒 | 617 | 52. 乌发益寿酒 | 622 |
| 20. 蛤蚧参芪酒 | 618 | 53. 赤白首乌酒 | 622 |
| 21. 小叶杜鹃酒 | 618 | 54. 胡麻酒 | 622 |
| 22. 龙葵酒 | 618 | 55. 黄精酒 | 622 |
| 23. 桑白皮酒 | 618 | 56. 地黄年青酒 | 622 |
| 24. 灵芝人参酒 | 618 | 57. 菊花酒 | 623 |
| 25. 蛤蚧定喘酒 | 618 | 58. 枸杞石决明酒 | 623 |
| 26. 鳖蛋酒 | 618 | 59. 杞菊酒 | 623 |
| 27. 桑根白皮酒方 | 618 | 60. 首乌地黄酒 | 623 |
| 28. 虫草竹叶酒 | 619 | 61. 泽兰酒 | 623 |
| 29. 生姜白芥酒 | 619 | 62. 贞子旱莲酒 | 623 |
| 30. 鹤鹑红糖酒 | 619 | 63. 桑椹酒 | 623 |
| 31. 瓜蒌酒 | 619 | 64. 菊花黄酒 | 624 |
| 32. 鸡蛋蟾蜍酒 | 619 | 65. 枸杞木耳酒 | 624 |
| 33. 莲子朱砂酒 | 619 | 66. 地骨皮石决明酒 | 624 |
| 34. 五味子酒 | 619 | 67. 菊花首乌酒 | 624 |
| 35. 人头七酒 | 619 | 68. 苍术加味酒 | 624 |
| 36. 丹参米酒 | 620 | 69. 菖蒲桂心酒 | 624 |
| 37. 地黄当归酒 | 620 | 70. 苍耳防风酒 | 624 |
| 38. 茯苓柏仁酒 | 620 | 71. 桑椹柠檬酒 | 625 |
| 39. 龙眼酒 | 620 | 72. 牡荆子酒 | 625 |
| 40. 桃仁朱砂酒 | 620 | 73. 桑椹枸杞酒 | 625 |
| 41. 茯苓酒 | 620 | 74. 菖蒲浸酒 | 625 |
| 42. 莲子酒 | 620 | 75. 桑椹蜂蜜酒 | 625 |
| 43. 灵芝酒 | 620 | 76. 胡桃磁石酒 | 625 |
| 44. 四味滋补酒 | 621 | 77. 茴香菖蒲酒 | 626 |
| 45. 桂花灵芝酒 | 621 | 78. 秦椒加味酒 | 626 |
| 46. 核桃桂花酒 | 621 | 79. 苍耳愈聋酒 | 626 |

| | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 79.苍耳愈聋酒 | 626 | 113.鸡血藤酒 | 630 |
| 81.远志酒 | 626 | 114.穿山龙酒 | 630 |
| 82.合欢皮酒 | 626 | 115.五加酒 | 631 |
| 83.地黄酒 | 626 | 116.独活酒 | 631 |
| 84.李子酒 | 627 | 117.杞麦酒 | 631 |
| 85.归元仙酒 | 627 | 118.杞菊地冬酒 | 631 |
| 86.龙眼枸杞酒 | 627 | 119.杜仲丹参酒 | 631 |
| 87.羌活酒 | 627 | 120.络石藤酒 | 631 |
| 88.冬虫夏草酒 | 627 | 121.牛膝石斛酒 | 631 |
| 89.丹参杜仲酒 | 627 | 122.当归虎胫酒 | 632 |
| 90.杜仲酒 | 627 | 123.桃仁龙眼酒 | 632 |
| 91.虎骨地黄酒 | 628 | 124.石楠防风酒 | 632 |
| 92.鹿角酒 | 628 | 125.灵仙苍术酒 | 632 |
| 93.牛膝虎胫酒 | 628 | 126.独活牛膝酒 | 632 |
| 94.灵仙酒 | 628 | 127.牡丹酒 | 632 |
| 95.苍术豉酒 | 628 | 128.三七酒 | 632 |
| 96.狗脊酒 | 628 | 129.骨碎补酒 | 633 |
| 97.卫茅酒 | 628 | 130.玫瑰黄酒 | 633 |
| 98.虎杖酒 | 628 | 131.竹七酒 | 633 |
| 99.茜草酒 | 628 | 132.海马酒 | 633 |
| 100.复方当归酒 | 629 | 133.淫羊藿苁蓉酒 | 633 |
| 101.薏苡仁酒 | 629 | 134.巴戟淫羊酒 | 633 |
| 102.牛膝天门酒 | 629 | 135.鹿茸人参酒 | 633 |
| 103.伸筋草酒 | 629 | 136.薯蓣山茶酒 | 634 |
| 104.五加皮酒 | 629 | 137.银花虫草酒 | 634 |
| 105.青风藤酒 | 629 | 138.杞地参芩酒 | 634 |
| 106.肉桂杜仲酒 | 629 | 139.牛膝助阳酒 | 634 |
| 107.川芎杜仲酒 | 630 | 140.海狗肾酒 | 634 |
| 108.山茱萸酒 | 630 | 141.虾仁蛤蚧酒 | 634 |
| 109.沙苑酒 | 630 | 142.白果酒 | 634 |
| 110.菟丝杜仲酒 | 630 | 143.巴戟天酒 | 634 |
| 111.桑寄生酒 | 630 | 144.茯苓枣肉酒 | 634 |
| 112.炮附子酒 | 630 | 145.圆肉首乌酒 | 635 |