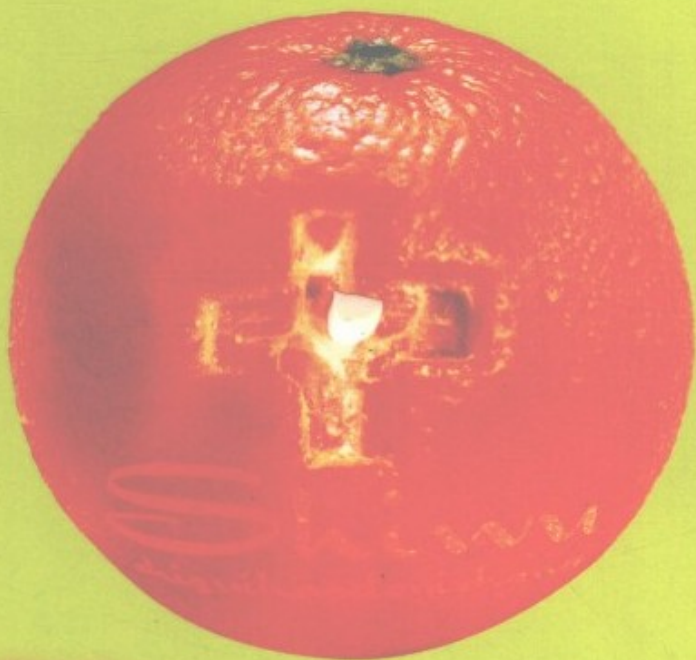




食物是最好的医生

是药三分毒，健康食中寻

人以食为天，我们每一天都必须进食，因为食物是我们生命活动能量的唯一来源。只有摄入充足，并能保证均衡的营养，我们的身体就是健康的，我们的快乐。

是，虽然每天都在进食，我们吃的食物已经非常的熟悉，但是我们依然无法让食物更好地为我们服务。为什么会造成这种情况？很简单，我们不了解食物，我们不知道如何科学进食……当我们的身体因为种种原因而出现不良状况的时候，我们并不知道除了医院里的医生，还有一个更好的医生——食物。

食物可以治疗疾病，这已经是一个早已形成的共识。在我成了历史悠久的食疗文化。按照食疗理论，任何一种食物，只要合理食用，都会有助于健康，甚至帮助我们已经生病的身体更快地恢复健康。比如针对自己的饮食习惯，食用用某种食物制成的粥、羹汤、醃制品、糖果以及肉类、菜肴等等，就会有助于身体康复。

策划编辑：梁 平
特约编辑：向 隽
装帧设计：宋双成



人以食为天，我们每一天都必须进食，因为食物是构成我们生命活动能量的唯一来源。只要食物充足，并能保证均衡的营养，我们的身体就是健康的，我们的生活就是充满快乐的。



可是，虽然我们每天都在进食，我们对食物已经非常的熟悉，但是我们依然会因为进食不当或者其他原因而生病，我们依然无法让食物更好地为我们服务。



为什么会造成这种情况？原因很简单，我们不了解食物，我们不知道如何科学进食……当我们的身体因为种种原因而出现不良状况的时候，我们并不知道除了医院里的医生，还有一个更好的医生——食物。

让食物成为我们最好的贴心医生

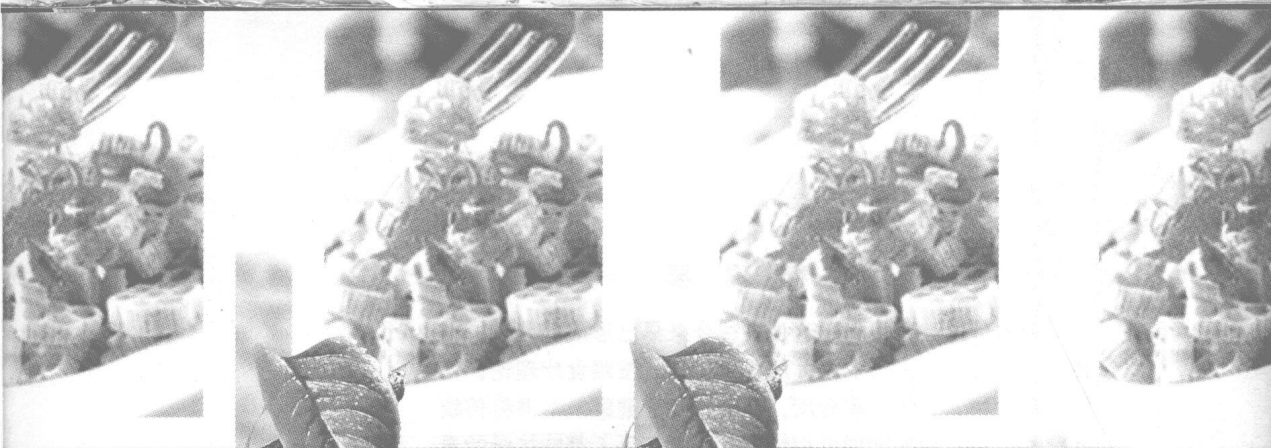
上架建议：生活类

ISBN 978-7-5064-4232-9



9 787506 442329 >

定价：25.80元



最好的医生

王 勇 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

食物可以治疗疾病，这是古往今来早已形成的共识。在我国，甚至形成了历史悠久的食疗文化。按照食疗理论，任何一种食物，只要合理食用，都会有助于健康。本书将传统食疗和中医自我平衡理论相结合，让我们每天都能接触的看似普通的食物，成为我们最贴心的医生。无论是感冒，还是失眠、高血压、糖尿病……都能在本书中找到非常有用的食疗方法，我们也衷心希望广大读者能够在本书的指导下远离病痛，拥有更多的健康与快乐。

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的医生 / 王勇主编. —北京: 中国纺织出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4232 - 9

I. 食… II. 王… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160388 号

策划编辑: 梁 平 特约编辑: 向 隽 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 15

字数: 278 千字 定价: 25.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

食物是最好的医生

+ 食物可以治疗疾病，这是古往今来早已形成的共识。在我国，甚至形成了历史悠久的食疗文化。按照食疗理论，任何一种食物，只要合理食用，都会有助于健康。本书将传统食疗和中医自我平衡理论相结合，让我们每天都能接触的看似普通的食物，成为我们最贴心的医生。无论是感冒，还是失眠、高血压、糖尿病……都能在本书中找到非常有用的食疗方法，我们也衷心希望广大读者能够在本书的指导下远离病痛，拥有更多的健康与快乐。

编委会:

王勇
徐铁成
关勇

赵玉君
姚熙坤
王晓波

刘莉
郑淑华

王勇◎主编

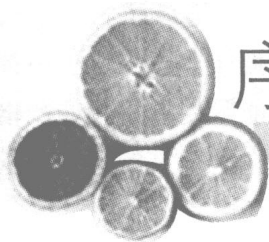


做自己的营养师

把健康把握在自己的手中



中国纺织出版社



序言

小食物，大健康

民以食为天，我们每一天都必须进食，食物是构成我们生命活动能量的唯一来源。只要食物充足，并能保证均衡的营养，我们的身体就是健康的，我们的生活就是快乐的。

可是，虽然我们每日都在进食，对食物已经非常的熟悉，但是依然会因为进食不当而影响健康，甚至生病，依然无法让食物很好地为我们服务。为什么会造成这种境况？原因很简单，我们不了解食物，不知道如何科学进食……当我们的身体因为种种原因而出现不良状况的时候，我们并不知道除了医院里的医生，还有一个更好的“医生”——食物。

食物可以治疗疾病，这是古往今来早已形成的共识，在我国，甚至形成了历史悠久的食疗文化。按照食疗理论，任何一种食物，只要合理食用，都会有助于健康，甚至帮助我们生病的身体尽快恢复健康。比如针对自己的身体状况，食用某种食物制成的饮料、蜜饯、羹汤、酿制品、糖果或者米饭、粥类、菜肴等，就会有助于身体康复。

此外，让食物与药物相配合，通过烹饪或加工而制成美味的食品，也对

人体健康具有非常重要的作用，常见的品种有菜肴、茶、饮、露、膏、粥、饭、酒、汁以及羹汤等。

在食物中加入人体所必要的营养素，如维生素类、无机盐及微量元素等，也可以有效加强人体欠缺的某方面的营养，或者对某种疾病起到辅助治疗的作用。

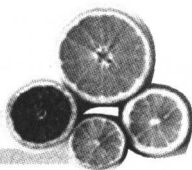
.....

以上这些方法，笼而统之，就是食疗，就是通过食物来治疗身体上的疾患，让我们每日都接触的看似普通的食物，成为我们最好的也是最贴心的“医生”。为了达到这一目的，我们特意编写了这本《食物是最好的医生》，希望能够对大家有所帮助，无论是感冒，还是失眠、高血压、糖尿病……都能在这本书中找到对你非常有用的食疗方法。（动物不能随便捕杀，应严格执行国家动物保护条例）我们也衷心希望广大读者能够在这本书的指导下远离病痛，拥有更多的健康与快乐。

编 者

2006年10月24日

目录



第一章 感冒患者的食物调理

打喷嚏、鼻塞、流鼻水、咳嗽、咽喉痛、发烧、头痛、腹泻……这严重危害到你的身体健康，照理说这些症状是由病毒引起的，只要吃一些药就可以把病毒杀死，可问题是目前人类还没发现真正安全高效的可以完全杀死病毒的药物，因此……

一、感冒是什么	2
二、人为什么会反复感冒	2
三、感冒的预防	2
1. 食醋熏蒸法	3
2. 姜糖茶法	3
3. 蒸汽吸入法	3
4. 涌泉贴药法	3
5. 冷水洗面法	3
6. 双掌推腮法	3
四、能帮助人们战胜感冒的食物	3
五、感冒患者的食物调理	4
1. 石膏豆豉粥	4
2. 生姜粥	5
3. 防风粥	6
4. 薄荷粥	6
5. 葱白粥	7
6. 竹叶菜粥	8



7. 广东凉茶	8
8. 茶豆饮	9
9. 菊花粥	9
10. 茅姜稀饭	10
11. 白胡椒面汤	10
12. 咸柠檬茶	11
13. 柠檬汁	12
14. 葱姜红糖汤	12
15. 黄豆香菜葱卜汤	13

第二章 失眠患者的食物调理

该睡觉时却睡不着，总是辗转反侧，久久不能入眠，脑中不断地浮现过去、现在、未来的事，有悲伤、气愤、忧虑、害怕……愈是不想它，却愈缠绕着不放。不失眠的人，不了解失眠的痛苦，在漫漫长夜里，失眠的人多么企求一个香醇、高枕无忧、心情宁静的夜晚……

一、什么是失眠	16
二、失眠的危害	16
三、失眠的原因是什么	16
四、失眠的预防	16
五、失眠患者的食物调理	17
1. 酸枣仁粥	17
2. 枸杞莲心鸡汤	18
3. 柏子仁粥	19
4. 龙眼猪脑	19
5. 五味鸽蛋	20
6. 枣仁莲子粥	20
7. 桑椹大枣汤	21
8. 珍珠汤圆	21
9. 玫瑰蜜炙羊心	22



10. 两仁酥	22
11. 猪心枣仁汤	23
12. 龙眼冰糖茶	24
13. 远志枣仁粥	24
14. 百麦安神饮	25
15. 桂圆芡实粥	25
16. 绞股蓝红枣汤	26
17. 秫米粥	27
18. 远志莲粉粥	27

第三章 高血压患者的食物调理

经常头晕、头胀痛、失眠、健忘、多梦、耳鸣、易激动、心跳加快……为什么？不明所以，直到出现剧烈头痛、头晕、恶心、心悸、视力障碍、昏迷、抽搐才想到治疗，这时，大夫往往会告知，在药物治疗的同时还要进行非药物的辅助治疗……

一、什么是高血压	30
二、高血压的危害	30
1. 动脉粥样硬化	30
2. 脑血管意外	30
3. 视网膜功能减退	30
4. 肾脏损害	30
5. 左心室肥厚	31
三、高血压的临床症状	31
1. 头晕、眩晕	31
2. 头痛、头胀、颈项强紧	31
3. 其他症状	31
四、高血压的致病因素	32
1. 遗传	32
2. 肥胖	32



3. 盐的摄入量过多	32
4. 膳食结构不均衡	32
5. 抽烟	33
6. 酗酒	33
五、高血压的预防和治疗	33
六、高血压患者的食物调理	33
1. 山楂麦冬饮	34
2. 凉薯葛根饮	34
3. 苹果西芹茼蒿汁	35
4. 红枣芹菜根汤	36
5. 枣菊汤	36
6. 香蕉玉米须汤	36
7. 海带决明饮	37
8. 海带菠菜汤	38
9. 紫菜决明饮	39
10. 海蜇糯米粥	39
11. 杞菜糯米粥	40
12. 芹菜粥	41
13. 洋葱粥	42
14. 山楂粥	42
15. 桃仁粥	43
16. 胡萝卜粥	43
17. 降压茶	44
18. 冰糖食醋茶	45

第四章 糖尿病患者的食物调理

想安静地进入梦乡，可是口中干渴；正在做着美梦，却感觉尿急；食量日益增大，却感觉全身乏力；本打算稍事休息，却沉入梦乡……这些现象频繁出现，折磨着身体看似健康的人，哎！什么时候才能与之说拜拜呢？



一、糖尿病是什么	48
二、人为什么会得糖尿病	48
三、糖尿病的症状	48
四、糖尿病的预防	49
五、糖尿病患者的食物调理	49
1. 猪肉炒苦瓜	49
2. 灵芝南瓜羹	50
3. 南瓜天粉茶	51
4. 清蒸茶鲫鱼	51
5. 笋米粥	52
6. 土茯苓猪骨汤	53
7. 菠菜根粥	54
8. 山药炖猪肚	54
9. 小黄米“油”	55
10. 玉米须煮猪胰	55
11. 苦瓜蚌肉汤	56
12. 山药粥	56
13. 鲜萝卜炖鲍鱼	57
14. 生山药知母汁	58
15. 枸杞炖兔肉	58
16. 南瓜汤	59
17. 炒苦瓜	59
18. 木耳粥	60

第五章 贫血患者的食物调理

头晕、乏力、心悸、气短、眩晕、耳鸣、烦躁不安、记忆力减退、面色苍白……怎么办？治！这些症状若长期不引起注意。不进行治疗，必将形成恶性循环，从而引起免疫力下降，许多疾病会因此而乘虚而入，健康必将……

一、什么是贫血	62
---------------	----



二、人为什么会贫血	62
1. 营养缺乏	63
2. 出血	63
3. 慢性疾病	63
4. 药物引起的溶血性贫血	63
三、贫血的预防	63
四、贫血患者的食物调理	64
1. 黄芪鸡汁粥	64
2. 猪肝粥	65
3. 红枣黑木耳汤	66
4. 荔枝干大枣汤	66
5. 豆腐猪血汤	67
6. 红枣莲子粥	67
7. 猪肝花生粥	68
8. 龙眼枸杞粥	68
9. 桑椹菠菜粥	68
10. 姜丝牛肉	69
11. 莲子桂圆汤	69
12. 当归羊肉汤	70
13. 枸杞红枣煲鸡蛋	70
14. 鸡汤粥	71
15. 蒸鸭血	71
16. 蜂蜜桑葚膏	72

第六章 便秘患者的食物调理

急着想要大便，偏偏就是便不出来，急得人抓耳挠腮，坐立不安。排便时全身用力，直憋得脸红脖子粗，浑身冒虚汗，可依然排便不畅……面对这种疾病的痛苦，你该如何应对？

一、什么是便秘	74
---------------	----



二、人为什么会便秘	74
1. 进食量过少	74
2. 进食的食品过于精细	74
3. 过量食用辛辣食品	75
4. 饮水量不足	75
5. 不良的情绪也容易引发便秘	75
6. 过于疲劳会造成便秘	75
三、便秘的症状	75
四、便秘的预防	76
五、便秘患者的食物调理	76
1. 冰糖炖香蕉	76
2. 糯米粥	77
3. 松仁粥	77
4. 芝麻粥	78
5. 桃花粥	78
6. 五仁粥	79
7. 胡桃粥	80
8. 桑椹芝麻糕	80
9. 桂花核桃冻	81
10. 猪油蜜膏	82
11. 红薯粥	82
12. 煮猪肠	83
13. 蜂蜜香油汤	84
14. 炒竹笋	84
15. 姜汁菠菜	85

第七章 痔疮患者的食物调理

民间有“十人九痔”的说法，因此，人们便有了治不治无所谓的想法，实际上这是一种错误的观点，现代医学认为，没有症状可以不必治疗，如果有了症状就属于一种疾病，就应当及时治疗，否则就会损害身体健康。



一、痔疮是什么	88
二、人为什么会得痔疮	88
三、痔疮的症状	88
四、痔疮的预防	89
1. 加强锻炼, 保持身体健康	89
2. 预防便秘的发生	89
3. 保持肛门周围的清洁	89
五、痔疮患者的食物调理	90
1. 木耳汤	90
2. 鳝鱼汤	90
3. 柿饼汤	91
4. 无花果汤	91
5. 荸荠汤	92
6. 苦参鸡蛋汤	93
7. 桑耳粥	93
8. 苍耳粥	94
9. 熘肥肠	94
10. 槐花牛脾汤	95
11. 香蕉粥	95
12. 无花果炖猪蹄	96
13. 首乌鸡汤	96
14. 虾仁鸡腿菇	97
15. 蚕蝎鸡蛋	98
16. 柿饼粉	98
17. 酒炒田螺	99
18. 杏仁大米酪	99
19. 白糖炖鱼肚	100

第八章 咽炎患者的食物调理

咽喉有异物, 咳一咳, 却什么也咳不出来; 嗓子干燥、灼热, 喝水, 不



起作用；咽喉胀痛，不敢咳，咳时带有血丝……怎么啦？患上咽炎了！这时你应该怎么办？不用过分紧张，但也不能掉以轻心，而应该及时治疗、保养，因为一旦炎症持续……

一、咽炎是什么	102
二、人为什么会得咽炎	102
1. 病原微生物引起	102
2. 物理或化学性刺激	102
3. 气候因素的影响	102
4. 其他器官病变引起	103
5. 长期生活不规律	103
三、咽炎的症狀	103
四、咽炎的预防	103
五、咽炎患者的食物调理	104
1. 萝卜青果代茶饮	104
2. 解表利咽粥	104
3. 白萝卜煮青果	105
4. 银花蜂蜜粥	105
5. 胖大海茶	106
6. 葛菜生鱼汤	107
7. 雪梨罗汉汤	107
8. 川贝雪梨猪肺汤	108
9. 糖腌海带	109
10. 玄参萝卜清咽露	109
11. 知母玉竹蜜	110
12. 竹叶麦冬茶	110
13. 青龙白虎汤	111
14. 银耳西红柿羹	111
15. 沙参玉竹蒸鸭	112
16. 益寿银耳汤	113
17. 橄榄茶	113