

“一招灵”
系列

饮食治病

一招灵

YIN SHI ZHI BING
YI ZHAO LING

主编 张 娜

一看便懂
一学便会
一用便灵

科学技术文献出版社



饮食治病一招灵

主 编 张 娜

编 者 张大昕 胡英兰

龚文明 杨福恒

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

饮食治病一招灵/张娜主编. -北京:科学技术文献出版社,2007.4
(一招灵系列)

ISBN 978-7-5023-5614-9

I. 饮… II. 张… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031310 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 王亚琪
责 任 编 辑 王亚琪
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 139 千
印 张 5.875
印 数 1~6000 册
定 价 9.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

“一招灵”系列丛书为医疗、养生、保健类普及读物,内容简单易学,却又近乎神奇,包含着许多医疗、养生、保健类科技知识和生活常识,充满知识性、趣味性。考虑到大众人群的特点、兴趣爱好、获取知识的方式和途径,在进行了深入的市场调研后,该书摒弃了只注重理论的传统写作模式,内容尽量简单易学,让读者一看便懂,一学便会,一用就灵。

《饮食治病一招灵》为该丛书的一个分册,汇集了我国民间形式多样的各种饮食治病的良方效法,适合有志于提高未来生活质量,对大众医疗、养生、保健感兴趣的读者阅读。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一——
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了
使您增长知识和才干。

前 言

随着人们生活水平的提高,越来越多的人开始关心自己的生活质量。医疗、养生、保健已成为大众生活的一个重要组成部分,医学回归大众,养生回归自然,保健回归自我,已是社会发展的必然趋势。“一招灵”系列丛书正是为适应这一需求而编写。

该书为医疗、养生、保健类普及读物,以老百姓为读者对象,内容简单易学,却又近乎神奇,包含许多医疗、养生、保健类科技知识和生活常识,充满知识性、趣味性。

如今图书市场充斥着各种医疗、养生、保健类普及读物,内容、形式五花八门,莫衷一是,但这些图书大多缺少特点,或只重外表,缺乏知识性,或理论性太强,内容乏味,难以引起读者的共鸣。“一招灵”系列丛书充分考虑到大众人群的特点、兴趣爱好、获取知识的方式和途径,在进行了深入的市场调研后,结合丛书每一位作者多年的实践经验,策划者精心设计安排了有关内容。该系列丛书摒弃了只注重理论的传统写作模式,内容尽量简单易学,让读者一看便懂,一学便会,一用就灵。

作为普及读物,“一招灵”系列丛书适合基层医生及

医疗、养生、保健爱好者阅读。

首批出版的该系列丛书包括以下分册：

1. 偏方治病一招灵
2. 饮食治病一招灵
3. 百病自查一招灵
4. 心理治疗一招灵
5. 拔罐治病一招灵
6. 药浴治病一招灵
7. 妙法减肥一招灵

为您的幸福生活提供点点滴滴的帮助，是我们编写此书的目的。

编 者

目 录

第 1 站 饮食治病面面观	(3)
一、饮食为什么能治病?	(4)
二、饮食治病的原则	(6)
三、用于治病的家常饮食种类	(9)
四、把准饮食治病的脉——四季饮食大攻略	(11)
五、饮食治病的误区	(15)
第 2 站 饮食治疗传染病及寄生虫病	(19)
一、饮食“打败”流行性感冒	(19)
二、饮食“打败”流行性脑脊髓膜炎	(21)
三、饮食“打败”流行性乙型脑炎	(22)
四、饮食“打败”白喉	(23)
五、饮食“打败”伤寒	(24)
六、饮食“打败”病毒性肝炎	(27)
七、饮食“打败”痢疾及细菌性痢疾	(29)
八、饮食“打败”蛔虫病	(32)
九、饮食“打败”蛲虫病	(34)
十、饮食“打败”绦虫病	(35)
十一、饮食“打败”钩虫病	(36)
十二、饮食“打败”姜片虫病	(37)
十三、饮食“打败”血吸虫病	(38)
十四、饮食“打败”霍乱	(38)

十五、饮食“打败”疟疾·····	(40)
第3站 饮食治疗呼吸系统疾病 ·····	(43)
一、饮食“打败”感冒·····	(43)
二、饮食“打败”咳嗽·····	(46)
三、饮食“打败”支气管炎·····	(51)
四、饮食“打败”支气管哮喘·····	(55)
五、饮食“打败”肺炎·····	(58)
六、饮食“打败”肺气肿·····	(61)
七、饮食“打败”肺病·····	(64)
八、饮食“打败”肺萎·····	(65)
九、饮食“打败”肺结核·····	(66)
十、饮食“打败”胸膜炎·····	(67)
十一、饮食“打败”咯血·····	(67)
第4站 饮食治疗循环系统疾病 ·····	(69)
一、饮食“打败”冠心病·····	(69)
二、饮食“打败”高血压病·····	(70)
三、饮食“打败”低血压病·····	(72)
第5站 饮食治疗消化系统疾病 ·····	(74)
一、饮食“打败”呕吐·····	(74)
二、饮食“打败”呃逆·····	(75)
三、饮食“打败”胃炎·····	(76)
四、饮食“打败”急性胃肠炎·····	(78)
五、饮食“打败”胃及十二指肠溃疡病·····	(81)
六、饮食“打败”胃下垂·····	(82)
七、饮食“打败”胆囊炎及胆石症·····	(83)
八、饮食“打败”肝硬化·····	(85)
九、饮食“打败”慢性结肠炎·····	(86)
十、饮食“打败”慢性腹泻·····	(87)

十一、饮食“打败”消化道出血·····	(88)
十二、饮食“打败”便秘·····	(89)
十三、饮食“打败”便秘·····	(90)
第 6 站 饮食治疗泌尿系统疾病 ·····	(93)
一、饮食“打败”肾炎·····	(93)
二、饮食“打败”前列腺炎·····	(95)
三、饮食“打败”尿路结石·····	(96)
四、饮食“打败”尿血·····	(97)
五、饮食“打败”小便失禁及尿闭·····	(98)
第 7 站 饮食治疗造血系统疾病 ·····	(100)
一、饮食“打败”贫血·····	(100)
二、饮食“打败”原发性血小板减少性紫癜·····	(101)
三、饮食“打败”白血病·····	(102)
四、饮食“打败”动脉硬化·····	(103)
第 8 站 饮食治疗代谢及内分泌疾病 ·····	(105)
一、饮食“打败”糖尿病·····	(105)
二、饮食“打败”高脂蛋白血症及肥胖症·····	(106)
第 9 站 饮食治疗神经系统疾病 ·····	(108)
一、饮食“打败”脑梗塞·····	(108)
二、饮食“打败”中风·····	(109)
三、饮食“打败”癫痫·····	(110)
四、饮食“打败”血管神经性头痛·····	(111)
五、饮食“打败”神经衰弱·····	(112)
六、饮食“打败”内耳眩晕症·····	(113)
七、饮食“打败”坐骨神经痛·····	(114)
八、饮食“打败”三叉神经痛·····	(115)
第 10 站 饮食治疗老年性疾病 ·····	(117)

一、饮食“打败”老年痴呆症	(117)
二、饮食“打败”老年前列腺肥大	(118)
三、饮食“打败”老年白内障	(119)
四、饮食“打败”老年性皮肤瘙痒	(120)
第 11 站 饮食治疗男科疾病	(122)
一、饮食“打败”阳痿	(122)
二、饮食“打败”遗精	(123)
三、饮食“打败”疝气	(124)
第 12 站 饮食治疗肿瘤疾病	(126)
一、饮食“打败”食管癌	(126)
二、饮食“打败”肝癌	(127)
三、饮食“打败”胃癌	(129)
四、饮食“打败”乳腺癌	(129)
五、饮食“打败”阴道癌	(131)
六、饮食“打败”肺癌	(132)
七、饮食“打败”肠癌	(133)
八、饮食“打败”前列腺癌	(133)
第 13 站 饮食治疗妇科疾病	(135)
一、饮食“打败”月经不调	(135)
二、饮食“打败”带下病、宫颈糜烂	(136)
三、饮食“打败”习惯性流产	(137)
四、饮食“打败”乳腺炎	(138)
五、饮食“打败”血崩	(139)
第 14 站 饮食治疗外科疾病	(140)
一、饮食“打败”疝肿	(140)
二、饮食“打败”急性淋巴管炎	(141)
三、饮食“打败”肛裂	(141)

四、饮食“打败”痔疮	(142)
五、饮食“打败”甲状腺瘤	(143)
第 15 站 饮食治疗皮肤科疾病	(145)
一、饮食“打败”带状疱疹	(145)
二、饮食“打败”疥疮	(146)
三、饮食“打败”神经性皮炎	(146)
四、饮食“打败”湿疹	(147)
五、饮食“打败”荨麻疹	(148)
六、饮食“打败”腋臭	(148)
第 16 站 饮食治疗骨伤科疾病	(150)
一、饮食“打败”肩周炎	(150)
二、饮食“打败”风湿性关节炎	(151)
三、饮食“打败”腰椎间盘突出症	(152)
四、饮食“打败”骨质增生	(152)
第 17 站 饮食治疗眼科疾病	(154)
一、饮食“打败”麦粒肿	(154)
二、饮食“打败”结膜炎	(155)
三、饮食“打败”白内障	(156)
四、饮食“打败”青光眼	(157)
五、饮食“打败”视神经萎缩	(157)
六、饮食“打败”干眼病	(158)
第 18 站 饮食治疗口腔科疾病	(160)
一、饮食“打败”口疮	(160)
二、饮食“打败”口臭	(161)
三、饮食“打败”牙痛	(162)
四、饮食“打败”嘴唇干裂	(163)
第 19 站 饮食治疗耳鼻喉科疾病	(165)

一、饮食“打败”中耳炎	(165)
二、饮食“打败”鼻炎	(166)
三、饮食“打败”鼻出血	(166)
四、饮食“打败”咽炎	(167)
五、饮食“打败”扁桃体炎	(168)
第 20 站 饮食治病美容	(170)
一、饮食“打败”青春痘	(170)
二、饮食“打败”雀斑	(171)
三、饮食“打败”少白头	(172)
四、饮食养颜	(173)
结束语	(175)
附录：中医食疗保健歌	(176)

登上饮食健康快车

中国人一贯讲究“医食同源”，中国的饮食文化的确博大精深、源远流长。且不说八大菜系及每个菜系下的诸多做法，光是各地的街边小吃就足以让中国人引以为荣了。孙中山先生在他的《建国方略》中对中国人的饮食做出了精彩的评价：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”遍及世界各地的中餐馆则实实在在地印证了孙先生这一评价的正确性。

但现在的事实是：70%的中国人处于亚健康状态；中国是全球缺乏维生素 A、铁最严重的国家之一——正常人每人每天必需的维生素 A 数量为 1200 微克、铁 12~14 毫克，而中国人每天正常的饮食却只能达到其必需数量的 1/3。

现代的中国人难道不会吃了吗？“寓医于食”难道完全让位于现代化的治病方法了吗？

现代治病方法是五花八门，各领风骚。但有一点是肯定的，饮食治病是最简单、最方便的治病方法，原因很简单：我们每天都得吃饭！

既然每天都得吃饭，何不边吃饭、边健康呢？本书将和大家一起将最普通的日常饮食巧制作、巧搭配，一起实践老祖宗“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后仍用药尔”（孙思邈《千金方》）！

第1站 饮食治病面面观

“民以食为天”。随着生活水平的提高,人们对一日三餐的要求不再局限于“吃饱”,而是要求“吃好”了——寓健康于饮食之中,吃饱的同时强身健体、防病治病,既要享受食物的色、香、味,又要在不知不觉中达到防病治病的目的。

中华民族是非常讲究“吃”的民族,光菜系就有八大种,每种菜系又有热烹、冷制、甜调三大类烹调技法,每类技法又少则分为几种,多则分为几十种、上百种,如此丰富的饮食方法,是不是让中国老百姓“吃好”了呢?

联合国儿童基金会执行主任贝拉米与中国卫生部联合发表的《中国维生素和矿物质缺乏危害评估报告》显示,中国人维生素和矿物质摄入不足和不均衡的现象普遍存在。12%的中国儿童成长过程中由于缺乏维生素A导致免疫功能降低、发育不良;约50%的6~24个月的儿童由于缺铁面临大脑发育迟缓的危险;中国是全球缺乏维生素A、铁最严重的国家之一。正常人每人每天必需的维生素A数量为1200微克、铁12~14毫克,而中国人每天正常的饮食却只能达到其必需数量的1/3。

国家中医药管理局、中国老教授协会医药专业委员会、中国老年保健医学研究会联合主办的中国国际亚健康学术成果研讨会的研究结果更进一步表明:中国人口中只有15%属于健康人群,其余15%属于非健康人群、70%属于亚健康人群。在庞大的亚健康人群中,大部分人的亚健康都起因于人体所需的维生素A、铁严重

匮乏,从而引起抵抗力低下,整个身体新陈代谢紊乱。

我们知道,自“燧人氏钻木取火,炮生为熟,令人无腹疾,有异于禽兽”后,早在公元前5世纪的周代,中国就出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”,中国人集饮食与养生保健于一体的历史源远流长。我们不必耗时去对古人的吃法做过多的探究和评述,我们要关注的是我们自身,无论自己是否处于亚健康状态,在满足肌体每天必须吃的同时,我们本着有病则寓治病于饮食中、无病则健体的原则,为大家推出《饮食治病一招灵》。

一、饮食为什么能治病?

1. 饮食治病的界定

我们讲的“饮食治病”指的是老百姓在日常饮食中,利用食物防病、治病,或促进病体康复。它既不是药物疗法,也不是由医生所为的食疗。

2. 水到渠成——饮食治病的可能性

饮食治病说白了就是我们日常饮食中边吃边健体,是人体自我调理最基本、最简单易行的措施。

◆食物是人体生命活动的物质基础,针对自己的身体状况选择食物,是人体自我调节的最基本措施,往往胜过吃药。如猪骨髓可补脑益智、山楂消食积、大蒜治痢疾、当归羊肉汤治产后血虚、赤小豆治水肿等。

◆选择适合自己身体状况的食物可维持生理平衡,对身体的健康起到改善作用。如米、面、肉、蛋多属酸性食物,蔬菜、水果则以碱性居多,在饮食中适当搭配两类食物,有利于人体代谢的酸碱平衡。

◆用日常饮食来调整有病的肌体。了解每种食品的基本营养成分和性味作用,用食平疴、怡情遣病。如肝病患者或兼有高血压、动脉硬化、肥胖的人应少食动物脂肪,食用肉类时宜选鱼、虾、

瘦肉；平素兼有脾胃虚弱的人可多吃白扁豆和豆制品等。

3. 几种饮食治病的同异

我们讲的饮食治病指的是老百姓在日常饮食中的防病治病，通过“吃”获取健康。

◆食疗

早在战国时期，《内经》就对食疗做了界定：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”享年101岁的唐代名医孙思邈在《千金要方》卷二十六专论食疗，主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

老百姓自己通过饮食方法强身治病和食疗的相同之处在于：其一，两者都是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无毒副作用。即便是辨证不准确，食物也不会给人体带来太大的危害。其二，两者都主要针对亚健康人群，其次才是作为药物或其他治疗措施的辅助手段。

◆食品治疗

食品治疗是选用有治疗作用的食物针对疾病进行治疗。食品治疗与我们讲的饮食治疗的相同之处在于：两者都是利用一定的烹调方法进行加工处理，符合食物的要求，具有色、香、味、形。但食疗食品需在中医理论指导下，有目的地选择某些食物，通过一定的搭配和烹调，达到防治疾病的目的。

◆药膳

药膳是近几年逐渐从食疗学中分化出来的一种特殊形式的食疗食品。它是把药物和食物合理配伍，运用中国传统的烹调技术，结合现代食品工艺流程，制作而成的有一定保健治疗作用、色香味形俱全的特殊食品。