

常见病

饮食+ 运动+ 中医调养

马洪莲 编著

全书

超值全彩
白金版
35.00

- 合理饮食养生
- 白菜、香菇、猪肝……吃对食物，吃出健康
- 坚持健康运动
- 跑步、游泳、跳绳……科学合理，强身健体
- 中医调养祛病
- 按摩、刮痧、针灸……传统方法，疗效显著



可随时请教的健康专家

200多种健康食材，20多种健身运动，
10余种中医疗法，治疗70多种常见疾病。

以科学饮食和健康生活为基础，专为
常见病患者量身打造的健康生活指南。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



常见病

饮食 + 运动 + 中医调养全书

马洪莲 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病饮食 + 运动 + 中医调养全书 / 马洪莲编著. --
天津: 天津科学技术出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5308-9405-7

I. ①常… II. ①马… III. ①常见病—食物疗法②常
见病—运动疗法③常见病—中医治疗法 IV. ① R247.1
② R455 ③ R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 152768 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 28 字数 570 000

2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元



现代人生活节奏紧张、工作压力大，生病了有时候觉得没那么严重，就会懒得去医院，结果是拖了又拖，忍了又忍，使小病拖成了大病，耽误了治疗。或者匆匆去医院看医生，吃药打针或者手术治疗，就觉得万事大吉了。

事实上，对于很多常见病，医生的治疗的确能缩短病程，缓解症状，但是还有一点需要大家知道的是：如果单纯地依赖医生和药物，自己不注意调节和保健，效果往往不尽如人意。在对抗疾病的过程中，起着主体作用的仍是患者自己。因为很多常见疾病人体可以通过自身的自愈能力来对抗，医生用药后可能会抑制身体本身的自愈能力，久而久之，人体会开始依赖医药。

生活中的有些常见疾病，都可以在初发阶段通过自身的调节，运用食疗、运动或者中医疗法可以起到更好的效果。当你患有一些常见病的时候，不仅要配合医生的治疗，更要根据自身体质和具体的疾病情况，分析当前的生活和运动方式，积极地进行适当的改变，并持之以恒地坚持下去，这才能真正达到防病治病的目的。患者只有长期坚持不懈地进行自我治疗和护理，才能真正控制病情，提高生活质量，延长寿命。

对于常见病患者而言，了解病症在饮食上潜伏的“祸根”并对症取食是食疗要掌握的重要原则。正确辨识疾病的病因，根据“虚则补之，实则泻之，寒者热之，热者寒之”的中医辨证施治原则，选择最合适的日常饮食法则和不同性能的食物进行调补，达到补益气血、泻实驱邪、平衡阴阳等效果，从而滋补身体、轻松防治常见病。

除了天然健康的饮食疗法之外，人们还可以通过运动方式来改善体质，无论是跑步、散步、登山、游泳，还是打羽毛球、太极拳、五禽戏、八段锦等，大家都可



以根据自己病情的具体情况选择适合自身条件的运动，来锻炼身体，治病强身。

人体自身所携带的自愈系统——经络和穴位也不容忽视。中医认为，不通则痛，就是说一旦经络不通就会表现为患病的症状，而各种病患都能从经络穴位上找到治疗方法。经络能“行气血、营阴阳、决生死、处百病”，只要掌握一套科学的中医疗法，无论是针灸、按摩或者刮痧拔罐，都可以做到小病自己医。

本书精选了包括神经及精神科、五官科、消化科、呼吸科、心脑血管科、内分泌科、泌尿科、妇科、儿科、骨科及皮肤科等各大系统的常见疾病，共计七十多种日常生活中比较常见的疾病进行深入剖析，对每个疾病探究其病因，分析其症状，并贴心地为患者提供了每种疾病的饮食保健、日常运动方式和中医对症疗法。根据疾病的性质，推荐多例适合患者食用的菜例，并介绍其功效，每一种病症列出其相对应忌吃的食物，并罗列出原因，；同时让患者可以根据自己的病情和身体条件，选择合适的运动和中医疗法，用来防病治病。

本书是您居家生活中必备的疾病速查手册。针对具体病症的饮食、运动和中医疗法，让大病、小病在自我保健中得以康复，让您为家人的健康保驾护航。希望正确而健康的生活方式伴随读者每一天的生活，早日祛除疾病。衷心希望本书能为患者和家属提供一定的帮助，让读者真正领略到中医的精华所在。





· 常见病的饮食调养 ·



五官科常见疾病本草食疗方

【口腔溃疡】

口腔溃疡又称为“口疮”，是发生在口腔黏膜上的表浅性溃疡，多发生于口腔黏膜无角化或角化较差的区域，如唇内侧、舌尖、舌缘、舌腹、颊、软腭、前庭沟等处黏膜。



发病原因

原发性口腔溃疡的诱因可能是局部创伤、精神紧张、上火及维生素或微量元素缺乏等。复发性口腔溃疡常与缺乏 B 族维生素以及消化道疾病有关，如与胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性肝炎、肠炎等有关。



临床症状

- **轻型口疮** 溃疡呈圆形或椭圆形，大小、数目不等，分布比较分散，溃疡面边缘整齐，周围有红晕，有疼痛感，愈后不留瘢痕，常反复发作。
- **疱疹样口疮** 溃疡小且数目可多达 20 个以上，分布较广泛，不成簇，无融合现象。患者有疼痛及伴有头痛、低热等全身症状，愈后不留瘢痕。
- **腺周口疮** 溃疡好发于唇内侧及口角区黏膜，多单个发生，且大而深，呈“弹坑”状，边缘隆起，底不平，微硬。病程较长，愈后易留下瘢痕。

治疗原则

大多数口腔溃疡与饮食上火有关，治疗宜清热泻火。其次，缺锌也会导致或加重溃疡，影响创面愈合，因此缺锌的口腔溃疡患者宜补锌。复发性口腔溃疡常与缺乏 B 族维生素有关，此类口腔溃疡患者，治疗时宜补充足够的 B 族维生素。

生活保健



过敏可能引起口腔溃疡，通常发生在换用了某种新牙膏或吃了某种从没吃过的食物之后，这时，要立即停用新牙膏、停吃会引起过敏的食物。

民间秘方



取决明子、牛膝各 10 克，沙参、枸杞子各 15 克，煎取药汁饮用，一日一次，有滋阴清热、养肝明目、抑制口腔细菌的功效，适用于口腔溃疡症。

◎ 口腔溃疡患者饮食保健

口腔溃疡患者宜多食赤小豆、薏米、苦瓜等清热泻火的食物，牡蛎、动物肝脏、瘦肉、蛋类、坚果等富含锌的食物，以及西红柿、胡萝卜、菠菜等富含维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 的食物。



【赤小豆】



【苦瓜】



【胡萝卜】

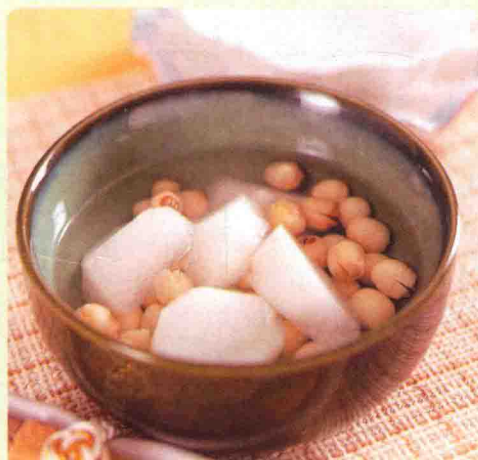


赤小豆薏米汤

◎ **材料** 赤小豆 100 克，薏米 100 克。

◎ **制作** ①赤小豆、薏米分别洗净，浸泡数小时。②置锅于火上，加水 500 毫升，大火煮开，再倒入赤小豆、薏米用文火煮烂即可。③可分 3 次食用。

◎ **功效** 本品具有清热解毒、健脾利尿的功效，适合口腔溃疡、小便涩痛、目赤肿痛等热性病症的患者食用。



莲子萝卜汤

◎ **材料** 莲子 30 克，白萝卜 250 克，白糖适量。

◎ **制作** ①将莲子去心，洗净；白萝卜洗净，切片，备用。②锅内加适量水，放入莲子，大火烧沸，改用小火煮 10 分钟，再放入萝卜片，小火煮沸 5 分钟。③最后调入白糖即成。

◎ **功效** 本品具有抑制口腔细菌、宽中下气、清热润肺、解毒的功效。适合口腔溃疡、胃肠食积的患者食用。



大米决明子粥

◎ **材料** 大米 100 克，决明子适量，盐 2 克，葱 8 克。

◎ **制作** ①大米泡发，洗净；决明子洗净；葱洗净，切花。②锅置火上，倒入清水，放入大米，以大火煮至米粒开花。③加入决明子煮至粥呈浓稠状，调入盐拌匀，再撒上葱花即可。

◎ **功效** 本品可以抑制口腔细菌，对口腔溃疡有食疗作用。同时还有润肠通便的功效。



蒜蓉菠菜

◎ **材料** 菠菜 500 克，蒜蓉 50 克，香油 20 毫升，盐 4 克。

◎ **制作** ①将菠菜洗净，切段，焯水，捞出装盘待用。②炒锅注油烧热，放入蒜蓉炒香，倒在菠菜上。③加入香油和适量盐搅拌均匀即可。

◎ **功效** 本品具有消炎杀菌、补充 B 族维生素的功效，可有效防治口腔溃疡。



黄连甘草饮

◎ **材料** 黄连 8 克，甘草、连翘、玄参、玉竹各 5 克，白糖适量。

◎ **制作** ①将上述黄连、甘草、连翘、玄参、玉竹洗净，放入炖盅内，然后加入适量的清水，用小火蒸煮大约 5 分钟。②取汁倒入杯中加入适量糖水，搅拌均匀等稍凉后即可饮用。每日 3 次，温热服食。

◎ **功效** 本品清热泻火、生津止渴，可辅助治疗口腔溃疡、目赤肿痛、热泻腹痛、肺结核、咽喉肿痛等症。

◎ 口腔溃疡患者饮食禁忌

口腔溃疡患者应忌食干硬食物，如槟榔、炒黄豆、老玉米粒等，因这些食物太硬，咀嚼时会摩擦到口腔的溃疡面，引起出血，加重疼痛，不利于病情的康复；槟榔还有一定的刺激性，容易造成口腔黏膜高度充血、疼痛。此外，硬食不易消化，易造成腹胀，从而加重患者的厌食症状。除以上食物，口腔溃疡患者也不宜食用以下两类食物。

① 禁食性温热的食物

禁吃原因

这些食物都是燥热伤阴之品，而中医认为，口腔溃疡的主要原因是阴虚内热、虚火上扰，食用羊肉、狗肉、牛肉无疑是助长了“内热”和“虚火”，使口腔溃疡的病情加重，而且羊肉、狗肉、牛肉均为高蛋白食物，如100克羊肉中含蛋白质20.5克，100克狗肉中含蛋白质16.8克，100克牛肉中含蛋白质20.2克，口腔溃疡患者食用后容易造成消化不良，加重胃的消化负担。



② 禁食利尿作用较强的蔬菜水果

禁吃原因

这些蔬菜水果含有丰富的维生素C，可在一定程度上缓解和治疗口腔溃疡的病情，但是由于它们均有较强的利尿作用，使体内的水分大量排出，从而出现相对缺水的状态，加重了口腔溃疡患者“阴虚”的状态，而且它们均属于性凉之品，多食容易损伤脾胃，引起腹胀、腹泻等症状。西瓜的含糖量很高，也会延长溃疡面的愈合时间。



【鼻炎】

鼻窦炎是鼻窦黏膜的炎症性反应，为一种鼻科常见病。以鼻塞、流脓涕、头痛为主要表现，可伴有轻重不一的鼻塞、头痛及嗅觉障碍。



发病原因

西医认为是机体因受凉、过劳、抵抗力降低或鼻腔黏膜防御功能受到破坏时，病毒侵入机体生长繁殖而产生的鼻腔黏膜炎症。中医认为，鼻炎是脾肺虚弱、肺气不足，不能抗御外邪，易感受风热、风寒之邪所致。



临床症状

- **间歇性和交替性鼻塞** 如在白天、天热、劳动或运动时鼻塞减轻，而夜间，静坐或寒冷时鼻塞加重。或侧卧时，居下侧之鼻腔阻塞，上侧鼻腔通气良好。
- **多涕** 鼻涕常为黏液性或黏脓性，偶成脓性，多有腥臭味。
- **嗅觉下降** 多由于鼻黏膜肿胀导致鼻塞，气流不能进入嗅觉区域，或是嗅区黏膜受慢性炎症长期刺激，导致嗅觉功能减退或消失。
- **头痛、头昏** 慢性鼻窦炎多表现为头沉重，说话呈闭塞性鼻音。
- **其他全身症状** 多数人有疲倦、记忆力减退、失眠、食欲不振等症。

治疗原则

单纯性鼻炎多因细菌感染引起，治疗应以消炎杀菌、通鼻窍，改善患者鼻塞、鼻痒、流脓涕等症状。而过敏性鼻炎的治疗应以抗过敏、抗变态反应为主，主要改善患者的敏感体质，缓解鼻痒、打喷嚏等症状。

生活保健



患者应常开窗，保持室内通风，注意家居卫生，避免过敏源，如螨虫、花粉等。平时应注意锻炼身体，参加适当的体育活动。鼻塞时不宜强行擤鼻涕，不要用手挖鼻。不宜长久使用具有收缩血管作用的滴鼻剂。

民间秘方



- ① 慢性鼻炎患者可将苍耳子12克、辛夷9克、白芷9克、薄荷4.5克、茶叶2克、葱白2根烘干并研成粉末，将粉末倒入杯中用沸水冲泡即可当茶饮用，1日1次，可宣肺通窍、消炎止痛、消肿排脓、抗癌、镇静，使通气顺畅。
- ② 将苍耳子5克、辛夷5克、冰片0.5克研成极细的粉末吹入鼻中，可治慢性鼻炎。

◎ 鼻炎患者饮食保健

鼻炎患者应选用辛夷、白芷、细辛、苍耳子、金银花、鱼腥草等清热通窍的药材；宜摄取鱼类、杏仁、核桃、豆腐等含蛋白质多的食物。多吃蘑菇、黄花菜等富含维生素及生物类黄酮的食物。



【杏仁】



【核桃】



【豆腐】



🍲 黄花菜鱼头汤

◎ **材料** 鳙鱼（又称胖头鱼）头 100 克，红枣、黄花菜各 15 克，苍耳子 6 克，白芷、白术各 8 克，细辛 5 克，生姜片、盐各适量。

◎ **制作** ①将鳙鱼头洗净沥水，锅内放油，烧热后把鱼头两面稍煎一下，盛出备用。②将所有材料放入砂锅中，加水适量，以小火炖煮 2 小时。③最后加盐调味即可。

◎ **功效** 本品具有消炎通窍的作用，适合鼻炎患者食用，可缓解鼻塞流涕、打喷嚏、头痛头昏、鼻痒的症状。



🍲 丝瓜络煲猪瘦肉

◎ **材料** 丝瓜络 30 克，猪瘦肉 60 克，细辛 10 克，盐 4 克。

◎ **制作** ①将丝瓜络洗净；猪瘦肉洗净，切块；细辛洗净，备用。②将丝瓜络、猪瘦肉、细辛放入锅内同煮。③最后加入少许盐调味即可。

◎ **功效** 本品具有清热消炎、解毒通窍的功效，适合风热感冒引起的鼻塞流涕以及鼻炎等症。



葱白红枣鸡肉粥

材料 红枣6颗，鸡肉、粳米各100克，生姜、葱白、香菜各10克。

制作 ①鸡肉洗净，切块；粳米、红枣、葱白、香菜洗净，备用；生姜去皮，洗净切片。②将粳米、鸡肉、生姜、红枣放入锅中煮成粥。③待粥成，再加入葱白、香菜，调味即可。

功效 本品具有补中益气、散寒通窍的功效，可用于体虚感冒所致的鼻窍不通、鼻炎流涕等症。



金银花鱼腥草白芷茶

材料 金银花15克，鱼腥草、白芷各10克，辛夷8克，白糖适量。

制作 ①将金银花、鱼腥草、白芷、辛夷洗净，备用。②将洗净的药材放入炖盅内，然后加入适量的清水，用小火煮大约5分钟。③取汁倒入杯中加入适量糖水，搅拌均匀等稍凉后即可饮用。

功效 本品清热解表、通窍排脓，可辅助治疗风热感冒引起的鼻塞流黄涕，以及慢性鼻炎、鼻窦炎等症。



苍耳辛夷薄荷饮

材料 苍耳子、辛夷、薄荷各10克，连翘、桔梗各6克，白糖适量。

制作 ①将苍耳子、辛夷、薄荷、连翘、桔梗均洗净，放入锅内，加入适量的清水，大火煮开转用小火煮大约5分钟。②取汁倒入杯中加入适量白糖，搅拌均匀等稍凉后即可饮用。

功效 本品清热解毒、宣通鼻窍，对慢性鼻炎引起的鼻塞、流脓涕等症有很好的治疗效果。

◎ 鼻炎患者饮食禁忌

过敏性鼻炎患者应忌食容易引起过敏的食物，如虾、蟹、鸡蛋等，这些食物经由消化道进入人体，与相应的免疫球蛋白结合引起变态反应，从而引起过敏性鼻炎或加重过敏性鼻炎的病情。这些食物民间俗称为“发物”，古书中也有很详细的记载，如鸡蛋，“鸡子动风气，不可多食”。而虾，《随息居饮食谱》有记载：“虾，发风动疾，生食尤甚，病人忌之。”除此类食物外，以下两类食物鼻炎患者也不宜食用。

① 禁食生冷寒凉的食物



禁吃原因

中医认为，鼻炎是由于肾虚，气不归元，从而致脾气虚、肺气虚，肺气虚则卫表不固，风寒乘虚而入，侵入机体而致病。所以，中医常将鼻炎辨证为肺气虚，或肺脾两虚、肺肾两虚，又或肺、脾、肾三脏俱虚，而这些生冷寒凉的食物最容易损肺脾阳气，加重风寒之邪在体内的积聚，使虚寒症状加重。

② 禁食具有辛辣刺激性的食物



禁吃原因

辣椒、胡椒、芥末等食物均具有强烈的刺激性，可刺激鼻腔黏膜，使其充血、水肿，加重鼻炎的症状，而且辣椒、胡椒、芥末等食品均为燥热之品，多食会助热上火，对于感染风热之邪，致热毒浊涕阻鼻窍而致的鼻炎患者来说，食用后只会加重热毒的积聚，从而加重鼻炎的病情。

【咽炎】



咽炎多由病毒和细菌感染引起，主要致病菌为链球菌、葡萄球菌和肺炎球菌等。好发于长期吸烟者、长期遭受有害气体刺激者、多语、嗜酒或夜生活过度者。



发病原因

鼻部的疾病、扁桃体炎、龋病、粉尘及化学气体过敏、烟酒过度以及贫血、便秘、肝脏病、肾脏病也都可引起咽炎。



临床症状

• **急性咽炎** 起病急，初起时咽部干燥，灼热；继而疼痛，吞咽唾液时咽痛往往比进食时更为明显；可伴发热，头痛，食欲不振和四肢酸痛，大便干、口干渴；侵及喉部，可伴声嘶和咳嗽。如果咽痛剧烈，影响吞咽，还会造成体内营养、代谢失调。如果急性咽炎治疗不及时，会反复发作，转为慢性咽炎。

• **慢性咽炎** 咽部不适，干、痒、胀，分泌物多而灼痛，咽痒引起阵阵刺激性咳嗽，易恶心，咽部有异物感，咳之不出，咽之不下。尤其是在说话稍多、食用刺激性食物后、疲劳或天气变化时症状会加重。若是空气干燥，则咽干明显，讲话和咽唾液也感费劲，需频频饮水湿润，甚至夜间也需要起床喝几次水。

治疗原则

慢性咽炎与患者自身免疫功能低下有直接关系，因此，只要增强患者的抗病能力，便可治愈此病。急性咽炎多由溶血性链球菌引起，症状较严重，咽喉部红肿化脓，治疗时以抗感染为主要治疗手段。

生活保健



咽炎患者要积极防治口鼻疾病，注意口腔卫生，坚持早晚及饭后刷牙；要戒烟戒酒，减少有害气体的刺激；要保持室内合适的温度和湿度，开窗通气，保持室内空气新鲜，加强锻炼，增强体质，预防呼吸道感染。

民间秘方



① 将麦冬15克、玄参10克、桔梗10克、甘草6克用水煎服，每日1剂，频频饮用，可滋阴润燥、清热利咽、化痰止咳，对慢性咽炎有较好疗效。

② 取马鞭草（叶子）10克，洗净捣成汁，加入人乳调和，分2~3次含服，1日1次，可清热、消炎、止痛，治疗咽喉疼痛。对抗生素不敏感的慢性咽炎患者有很好的疗效。

◎ 咽炎患者饮食保健

慢性咽炎患者应多食具有增强抗病能力的食材和药材，如香菇、猴头菇、老鸭、黑木耳、银耳、人参、灵芝等。急性咽炎可服用蒲公英、鱼腥草、薏米、薄荷等能杀灭溶血性链球菌的药材。



【银耳】



【香菇】



【灵芝】



冬瓜薏米煲老鸭

◎ **材料** 冬瓜 200 克，鸭 1 只，连翘 15 克，红枣、薏米各少许，姜、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量。

◎ **制作** ①冬瓜洗净切块；鸭清洗干净剁件；姜洗净去皮，切片；红枣、连翘洗净。②锅上火，油烧热，爆香姜片，加入清水烧沸，下鸭氽烫后捞起。③将鸭转入砂钵内，放入红枣、连翘、薏米、冬瓜煲至熟，调入盐、鸡精、胡椒粉，淋入香油即可。

◎ **功效** 本品清热解毒、滋阴利咽，适合咽喉干燥、喉间有异物感的患者食用。



甘草清咽汤

◎ **材料** 甘草 5 克，胖大海、玄参、玉竹各 10 克，白糖少许。

◎ **制作** ①将玄参、玉竹、甘草洗净放入锅内。②加清水煮沸 15 分钟后离火。③加入白糖，最后加入洗净的胖大海，凉后放入冰箱，食用时取出即可。

◎ **功效** 本品清热利咽、生津止渴，可解咽喉干燥，对干燥性咽炎有很好的疗效。



薄荷西米粥

材料 嫩薄荷叶 15 克，西米 100 克，灵芝 10 克，枸杞子适量，盐 3 克，味精 1 克。

制作 ①西米洗净，用温水泡至透亮；薄荷叶洗净，切碎；灵芝、枸杞子洗净。②锅置火上，注入清水后，放入西米用旺火煮至米粒开花。③放入薄荷叶、灵芝、枸杞子，改用小火煮至成粥，调入盐、味精即可。

功效 此粥具有清凉利咽、爽喉解毒的功效，适合咽喉肿痛、干咳等患者食用。



香菇肉片汤

材料 薄荷 8 克，香菇 100 克，猪瘦肉 150 克，葱花少许。

制作 ①将香菇洗净，用手撕成两半；瘦肉洗净切片；薄荷洗净备用。②将薄荷、香菇和肉片放入水中煮大约 8 分钟。③起锅后放入些许葱花即可。

功效 本品具有清热利咽、止咳化痰的功效，对急、慢性咽炎均有较好的疗效。



蒲公英罗汉果茶

材料 罗汉果 1 颗，胖大海 5 颗，蒲公英 10 克，冰糖适量。

制作 ①将罗汉果洗净后，拍碎；胖大海、蒲公英洗净，备用。②将罗汉果、胖大海、蒲公英放进锅内，加 1500 毫升水，煮开后小火再煮 20 分钟，滤渣。③加入适量冰糖调味即可。

功效 本品具有润喉爽声、化痰清热、益气补虚的功效，适合咽喉充血疼痛、口干咽燥、咳黄痰的患者饮用。