

慢性病

饮食+ 运动+ 中医调养 全书

张清 编著

超值全彩
白金版
35.00

- 健康饮食指导
- 菠菜、鲤鱼、核桃……吃对食物，吃出健康
- 科学运动养生
- 游泳、慢跑、散步……科学合理，强身健体
- 中医调养治病
- 推拿、拔罐、针灸……疗效显著，治病强身



可随时请教的养生专家

300多款饮食搭配，70多种针对性锻炼，12种中医疗法，让患者安享健康生活。

以科学的饮食习惯为基础，专为慢性病患者打造的养生祛病指南。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



慢性病

饮食 + 运动 + 中医调养全书

张清 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

慢性病饮食 + 运动 + 中医调养全书 / 张清编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5308-9407-1

I . ①慢… II . ①张… III . ①慢性病 - 食物疗法②慢性病 - 运动疗法③慢性病 - 中医疗法 IV .
① R247.1 ② R455 ③ R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 087877 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 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元

前言

慢性病全称是慢性非传染性疾病，不是特指某种疾病，而是对一类起病隐匿，病程长且病情迁延不愈，缺乏确切的传染性生物病因证据，病因复杂，且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称，以心脑血管疾病（高血压、冠心病、脑卒中等）、糖尿病、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺部疾病（慢性气管炎、肺气肿等）、精神异常和精神病等为代表，具有病程长、病因复杂、健康损害和社会危害严重等特点。统计数据显示，这些慢性病已成为危害我国人民健康的主要公共卫生问题，据世界卫生组织统计得知，从2005年到2015年的10年中，我国仅由糖尿病、心脏病等慢性病导致的国民经济损失已达5500多亿美元。由此可见，对慢性病的防治，刻不容缓。

加强自我健康管理是防治慢性病的重要手段，而食疗是进行自我管理的一项重要内容。研究发现，慢性病患者如果科学饮食，将对慢性病起到积极的防治作用。控制慢性病的关键在于让更多的人意识到必须逐渐养成科学、文明、健康的生活方式，其中科学、合理、适度的健身活动也是防治慢性病的重要一环。慢性病的病程较长，一般需要较长时间的治疗。有相当多的慢性病患者，如高血压、糖尿病等

需要长期服药，甚至需要终生服药。而西医的化学药品毒副作用较大，较长时间服用对人体所造成的药源性伤害又是产生许多新的慢性病的重要因素之一。因此，寻找毒副作用少、疗效肯定、操作简便的自然替代疗法便显得格外重要。而中医具有上述优势，所以成为全世界慢性病自然替代疗法的重要选择。中医在治疗慢性病及西医难以治疗的一





些疾病中起着决定的治疗作用。

本书参考了《本草纲目》《黄帝内经》等大量的古代医学典籍资料，结合现代中医学、西医学对一些常见慢性疾病的认识编撰而成，内容涵盖慢性病患者的饮食调养、运动调养和中医调养三个部分。在饮食调养部分，根据中医学辨证论治的观点，对所介绍的每一种慢性病都做了详细的中医分型，分别从症状、治疗原则、对症药材和食材、饮食禁忌、民间秘方、饮食宜忌、生活保健等方面进行了简明扼要的阐述。并针对具体的慢性病，介绍了宜吃食物和简易食疗方、忌吃的食物和原因。读者朋友不但可以一目了然地了解到食物对该病的主要食疗功效，还可以学习到如何运用食材制作具有对症食疗功效的美味佳肴。运动调养部分主要介绍运动疗法对慢性病的作用机制、慢性病患者在运动中的锻炼原则、如何选择适合自己的运动疗法、运动疗法中的一些注意事项以及一些常见慢性病的运动疗法。中医调养部分主要介绍中医治疗慢性病的作用机制、慢性病的常用中医疗法（按摩、拔罐、针灸、气功等）、一些常见慢性病的具体治疗方法。

我们殷切希望本书能给慢性病患者及其家属提供一定的帮助，也祝愿所有的慢性病患者能够早日康复。





目录

· 慢性病的饮食疗法 ·



患消化系统疾病吃什么？禁什么？

慢性胃炎/2

慢性胃炎患者宜吃的食物及其简易食疗方/4

慢性胃炎患者忌吃的食物及原因/8

胃及十二指肠溃疡/12

胃及十二指肠溃疡患者宜吃的食物及其简易食疗方/14

胃及十二指肠溃疡患者忌吃的食物及原因/18

慢性肠炎/24

慢性肠炎患者宜吃的食物及其简易食疗方/26

慢性肠炎患者忌吃的食物及原因/30

痔疮/34

痔疮患者宜吃的食物及其简易食疗方/36

痔疮患者忌吃的食物及原因/40



患呼吸系统疾病吃什么？禁什么？

慢性支气管炎/44

慢性支气管炎患者宜吃的食物及其简易食疗方/46

慢性支气管炎患者忌吃的食物及原因/50

哮喘/54

哮喘患者宜吃的食物及其简易食疗方/56

哮喘患者忌吃的食物及原因/60

慢性肺炎/64

慢性肺炎患者宜吃的食物及其简易食疗方/66

慢性肺炎患者忌吃的食物及原因/70



患神经科及精神科疾病吃什么？禁什么？

头痛/74

头痛患者宜吃的食物及其简易食疗方/76

头痛患者忌吃的食物及原因/80

神经衰弱/84

神经衰弱患者宜吃的食物及其简易食疗方/86

神经衰弱患者忌吃的食物及原因/90



患心脑血管疾病吃什么？禁什么？

冠心病/94

冠心病患者宜吃的食物及其简易食疗方/96

冠心病患者忌吃的食物及原因/100

高血压/104

高血压患者宜吃的食物及其简易食疗方/106

高血压患者忌吃的食物及原因/114

心律失常/120

心律失常患者宜吃的食物及其简易食疗方/122

心律失常患者忌吃的食物及原因/126

高脂血症/130

高脂血症患者宜吃的食物及其简易食疗方/132

高脂血症患者忌吃的食物及原因/140



患内分泌血液系统疾病吃什么？禁什么？

糖尿病/146

糖尿病患者宜吃的食物及其简易食疗方/148

糖尿病患者忌吃的食物及原因/156

痛风/162

痛风患者宜吃的食物及其简易食疗方/164

痛风患者忌吃的食物及原因/168

甲亢/172

甲亢患者宜吃的食物及其简易食疗方/174

甲亢患者忌吃的食物及原因/178

贫血/182

贫血患者宜吃的食物及其简易食疗方/184

贫血患者忌吃的食物及原因/188



患妇科疾病吃什么？禁什么？

慢性盆腔炎/190

慢性盆腔炎患者宜吃的食物及其简易食疗方/192

慢性盆腔炎患者忌吃的食物及原因/196

子宫脱垂/198

子宫脱垂患者宜吃的食物及其简易食疗方/200

子宫脱垂患者忌吃的食物及原因/204

更年期综合征/208

更年期综合征患者宜吃的食物及其简易食疗方/210

更年期综合征患者忌吃的食物及原因/214



患泌尿生殖系统疾病吃什么？禁什么？

慢性前列腺炎/218

慢性前列腺炎患者宜吃的食物及其简易食疗方/220

慢性前列腺炎患者忌吃的食物及原因/224

慢性肾炎/226

慢性肾炎患者宜吃的食物及其简易食疗方/228

慢性肾炎患者忌吃的食物及原因/232

尿路结石患者宜吃的食物及其简易食疗方/238

尿路结石/236

尿路结石患者忌吃的食物及原因/242



患骨科疾病吃什么？禁什么？

骨质疏松/246

肩周炎患者忌吃的食物及原因/260

骨质疏松患者宜吃的食物及其简易食疗方/248

风湿性关节炎/264

骨质疏松患者忌吃的食物及原因/252

风湿性关节炎患者宜吃的食物及其简易食疗方/266

肩周炎/254

风湿性关节炎患者忌吃的食物及原因/270

肩周炎患者宜吃的食物及其简易食疗方/256



患五官科、皮肤科疾病吃什么？禁什么？

慢性咽炎/274

痤疮/290

慢性咽炎患者宜吃的食物及其简易食疗方/276

痤疮患者宜吃的食物及其简易食疗方/292

慢性咽炎患者忌吃的食物及原因/280

痤疮患者忌吃的食物及原因/294

皮肤瘙痒/282

湿疹/296

皮肤瘙痒患者宜吃的食物及其简易食疗方/284

湿疹患者宜吃的食物及其简易食疗方/298

皮肤瘙痒患者忌吃的食物及原因/288

湿疹患者忌吃的食物及原因/302

· 慢性病的运动调养 ·



运动疗法治疗慢性病的优势

运动疗法的作用机制/306

慢性病患者的锻炼原则/307



慢性病运动疗法有讲究

运动疗法的项目选择/310

运动疗法的注意事项/310



常见慢性病的运动疗法

消化系统疾病运动方/312

慢性肠胃病/312

痔疮/313

呼吸系统疾病运动方/313

慢性支气管炎/313

哮喘/315

慢性肺炎/316

神经科及精神科疾病运动方/317

头痛/317

神经衰弱/318

更年期综合征/319

心脑血管疾病运动方/320

冠心病/320

高血压/322

贫血/323

心律失常/324

高脂血症/325

内分泌代谢疾病运动方/327

糖尿病/327

痛风/328

泌尿生殖系统疾病运动方/329

慢性盆腔炎/329

子宫脱垂/330

慢性前列腺炎/330

慢性肾炎/331

尿路结石/332

骨科疾病运动方/333

骨质疏松/333

肩周炎/334

风湿性关节炎/336

五官科、皮肤科疾病运动方/337

慢性咽炎/337

慢性鼻炎/339

痤疮/340

· 慢性病的中医调养 ·



中医治疗慢性病的优势

中医治疗慢性病的作用机制/342

中医治疗慢性病的诊治要诀/343

中医治疗慢性病的注意事项/345



慢性病的常用中医疗法

推拿：古老的医治伤病方法/346

元老医术——推拿/346

中式推拿的特点/347
推拿基本手法/347
推拿异常情况处理/351
拔罐：最优秀的物理疗法/353
拔罐是最优秀的物理疗法/353
中医对拔罐治病原理的解析/353
拔罐疗法的罐法大全/354
拔罐疗法的常用体位/356
家常拔罐的注意事项/357
刮痧：传统的自然疗法/357
刮痧是一种传统的自然疗法/357
何为“痧证”/358
刮痧的治病疗疾与保健功效/360
刮痧的用具和基本手法/361
刮痧的注意事项及禁忌/364
针灸：中医学中的瑰宝/365
中医针灸养生的传承价值/365

针灸疗法的应用范围/366
针灸讲究补和泻/367
针灸异常情况预防处理/367
针灸时的几点禁忌/370
气功：中国特有的健身养生术/371
调适身心的古老养生法——气功/371
中国气功的九大特色/372
以气功导引为基础的五禽戏/373
练气功出现偏差的原因及预防/375
中医其他自然疗法/376
药浴保健法/376
火疗保健法/377
敷贴保健法/378
放血保健法/379
热敷保健法/380
药枕保健法/380
脐疗保健法/381



常见慢性病良方妙治

消化系统疾病/383
慢性胃炎/383
胃及十二指肠溃疡/384
慢性肠炎/386
痔疮/387
呼吸系统疾病/388
慢性支气管炎/388
哮喘/390
慢性肺炎/392
神经科及精神科疾病/393
头痛/393

神经衰弱/395
更年期综合征/397
心脑血管疾病/398
冠心病/398
高血压/400
贫血/402
心律失常/403
高脂血症/404
内分泌代谢疾病/407
糖尿病/407
痛风/408

甲亢/409

泌尿生殖系统疾病/410

慢性盆腔炎/410

子宫脱垂/412

慢性前列腺炎/413

慢性肾炎/416

尿路结石/417

骨科疾病/418

骨质疏松/418

肩周炎/419

风湿性关节炎/422

五官科、皮肤科疾病/423

慢性咽炎/423

慢性鼻炎/424

近视/427

皮肤瘙痒/429

痤疮/430

湿疹/431

附录 手部按摩保健法/433





· 慢性病的饮食疗法 ·



患消化系统疾病吃什么？禁什么？



慢性胃炎

◎慢性胃炎多由感染幽门螺杆菌，胃酸分泌不足，长期饮烈酒，过食刺激性食物损伤胃黏膜以及胆汁反流等因素所致。多数慢性胃炎病人常无特殊症状，部分病人会出现上腹饱胀不适、隐痛、胃灼热、嗝气、反酸、食欲不振等消化不良症状。

中医分型

① 脾胃气虚型

· **症状剖析** 胃隐隐作痛，时轻时重，食欲差、神疲乏力、少气懒言、大便溏稀，伴有腹胀、恶心、呕吐，舌质淡，苔薄白。

· **治疗原则** 益气健脾、补虚养胃。

· **饮食禁忌** 忌食寒凉生冷食物。

对症药材

- | | |
|-------|-------|
| 1. 党参 | 2. 黄芪 |
| 3. 白术 | 4. 茯苓 |



对症食材

- | | |
|-------|-------|
| 1. 猪肚 | 2. 牛肚 |
| 3. 粳米 | 4. 小米 |
| 5. 红枣 | 6. 山药 |
| 7. 银耳 | |



② 肝胃不和型

· **症状剖析** 胃脘部闷痛伴胸胁疼痛、时轻时重、长期心烦易怒，腹胀、嗝气吞酸、食欲不振、大便不畅、舌苔薄白。

· **治疗原则** 疏肝解郁、理气宽中。

· **饮食禁忌** 忌食易产气、腹胀的食物。

对症药材

- | | |
|-------|-------|
| 1. 佛手 | 2. 枳实 |
| 3. 白术 | 4. 陈皮 |
| 5. 山楂 | 6. 神曲 |



对症食材

- | | |
|--------|--------|
| 1. 鸽子肉 | 2. 甲鱼 |
| 3. 小米 | 4. 黑米 |
| 5. 香菇 | 6. 金针菇 |



③ 胃阴亏虚型

· **症状剖析** 胃隐隐作痛，偶有烧灼感，有饥饿感但不思饮食、口干咽燥、饮水多，大便干结，舌质红、苔少或无苔。

· **治疗原则** 滋阴润燥、养胃生津。

· **饮食禁忌** 忌食燥热伤阴食物以及辛辣刺激性食物。

对症药材

- | | |
|-------|-------|
| 1. 葛根 | 2. 麦冬 |
| 3. 百合 | 4. 石斛 |
| 5. 沙参 | |



对症食材

- | | |
|-------|-------|
| 1. 蛤蜊 | 2. 甲鱼 |
| 3. 牛奶 | 4. 冬瓜 |
| 5. 银耳 | 6. 杨梅 |
| 7. 米醋 | |



4 脾胃虚寒型

· **症状剖析** 胃隐隐作痛，喜温喜按，空腹时疼痛加重，饮食后疼痛减轻，神疲乏力，食欲不振，手足冰凉怕冷，大便稀、小便清长，舌淡苔白。

· **治疗原则** 温胃散寒、理气止痛。

· **饮食禁忌** 忌食寒凉生冷食物，忌冷饮。

对症药材

1. 肉桂
2. 附子
3. 干姜
4. 吴茱萸
5. 白术



对症食材

1. 羊肉
2. 狗肉
3. 胡椒
4. 荔枝
5. 板栗



5 肝胃郁热型

· **症状剖析** 胃痛偶有灼热感，伴有胸胁疼痛，烦躁易怒，有反酸、口苦咽干，口渴喜冷饮，大便干燥，舌红苔薄黄。

· **治疗原则** 清热泻火、调和肝胃。

· **饮食禁忌** 忌食燥热性以及辛辣刺激食物。

对症药材

1. 菊花
2. 栀子
3. 沙参
4. 黄连



对症食材

1. 木瓜
2. 兔肉
3. 鸭肉
4. 冬瓜
5. 阳桃
6. 西瓜
7. 南瓜



民间秘方

将山楂 15 克、白术 6 克、陈皮 3 克洗净，放入锅中，加水 600 毫升，煮沸即可关火。饭后当茶饮。可行气消食、宽中健脾，适合经常食后腹胀疼痛的胃炎患者食用。



饮食宜忌



- ✓ 饮食时要细嚼慢咽，有利于消化和减少胃部的刺激。
- ✓ 饮食宜按时定量，营养宜多样，多食维生素含量丰富的食物。
- ✓ 饮食宜清淡，晚餐不宜过饱。



- × 忌服浓茶、咖啡，少吃刺激性食物，戒烟忌酒。

生活保健

- ✓ 加强体育锻炼，增强体质，加强肠胃功能。
- ✓ 积极治疗口腔、鼻腔、咽部慢性感染灶，以防局部感染灶的细菌或毒素被长期吞食，造成胃黏膜炎症。
- ✗ 忌用或少用对胃黏膜有损害的药物，如阿司匹林、保泰松、吲哚美辛、利舍平、甲苯磺丁脲、激素类药等，如果必须应用这些药物，一定要饭后服用，或者同时服用抗酸药及胃黏膜保护药，以防止它们对胃黏膜的损害。

◎慢性胃炎患者宜吃的食物及其 简易食疗方

因慢性胃炎证型不同，所以饮食也有所不同。脾胃气虚者应多食健脾益气的药膳，如党参鳝鱼汤；胃阴亏虚者，应多食滋阴益胃的药膳，如冬瓜蛤蜊汤；肝胃不和者应多食疏肝和胃的药膳，如小米粥；脾胃虚寒者应多食温胃散寒的药膳，如山药肉片蛤蜊汤；肝胃郁热者应多食清热泻火的药膳，如木瓜银耳猪骨汤。

蛤蜊（软坚化痰+滋阴润燥）



🍲 冬瓜蛤蜊汤

◎材料 冬瓜50克，蛤蜊250克，姜10克，盐、胡椒粉、料酒、香油各少许。

◎制作 ①冬瓜洗净，去皮，切丁块状；姜切片。②蛤蜊洗净，用淡盐水浸泡1小时后捞出沥干水分备用；炒锅内加入开水，将冬瓜煮至熟烂。③放入蛤蜊、姜片及盐、胡椒粉、料酒，大火煮至蛤蜊开壳后关火，捞出泡沫即可。

◎功效 本品滋阴润燥、养胃生津，适合胃阴亏虚型的慢性胃炎患者食用。

米醋（活血化痰+消食化积）



🍲 生姜米醋炖木瓜

◎材料 蒲公英15克，木瓜100克，生姜5克，米醋少许。

◎制作 ①木瓜洗净，切块；生姜洗净，切片；蒲公英洗净备用。②将蒲公英加水先煎15分钟，取汁去渣，再将木瓜、生姜一同放入砂锅。③加米醋和蒲公英汁，用小火炖至木瓜熟即可。

◎功效 本品具有疏肝解郁、理气宽中的功效，适合肝胃不和型的慢性胃炎患者食用。

粳米（健胃补中 + 除烦止渴）



百合粳米粥

◎ **材料** 粳米及鲜百合各 50 克，麦芽糖 20 克。

◎ **制作** ① 先将粳米洗净，泡发，备用；鲜百合掰片，洗净。② 将泡发的粳米倒入砂锅内，加水适量，用大火烧沸后，改小火煮 40 分钟。③ 至煮稠时，加入百合片稍煮片刻，在起锅前，加入麦芽糖即可。

◎ **功效** 本品具有滋阴润燥、养胃生津的功效，适合胃阴亏虚型的胃炎患者食用。

白扁豆（滋阴利水 + 化痰软坚）



白扁豆粥

◎ **材料** 白扁豆 30 克，米 200 克，淮山 10 克，葱 5 克，盐 5 克。

◎ **制作** ① 将白扁豆、淮山加水先煲 30 分钟。② 再加入米和适量水煲至成粥。③ 调入盐，煲至入味，撒上葱花即可。

◎ **功效** 本品具有健胃补虚、健脾化湿的功效，适合脾胃气虚型的慢性胃炎患者食用。

小米（健脾和胃 + 镇静安眠）



小米粥

◎ **材料** 小米 1/2 杯，干玉米碎粒 1/4 杯，糯米 1/4 杯，砂糖少许。

◎ **制作** ① 将小米、干玉米碎粒、糯米分别用清水洗净，备用。② 洗后的原材料放入电饭煲内，加清水后开始煲粥，煲至粥黏稠时加入砂糖调味，倒出盛入碗内。

◎ **功效** 本品具有疏肝解郁、理气宽中的功效，适合肝胃不和型的慢性胃炎患者食用。

木瓜(健脾养胃+丰胸养颜)



木瓜银耳猪骨汤

◎材料 木瓜 100 克, 银耳 10 克, 猪骨 150 克, 盐 3 克, 生油 4 克。

◎制作 ①木瓜去皮, 洗净切块; 银耳洗净, 泡发撕片; 猪骨洗净, 斩块。②热锅入水烧开, 下入猪骨, 煲尽血水, 捞出洗净。③将猪骨、木瓜放入瓦煲, 注入水, 大火烧开后下入银耳, 改用小火炖煮 2 小时, 加盐、生油调味即可。

◎功效 本品清热泻火、调和肝胃, 适合肝胃郁热型的慢性胃炎患者食用。

山药(健脾补肺+益胃补肾)



山药肉片蛤蜊汤

◎材料 蛤蜊 120 克, 山药 25 克, 猪肉 30 克, 丹参 10 克, 盐、香菜末、香油各适量。

◎制作 ①将蛤蜊洗净; 山药去皮, 洗净, 切片; 猪肉洗净, 切片备用; 丹参洗净备用。②净锅上火倒入水, 调入盐, 下入肉片烧开, 打去浮沫, 下入山药、丹参煮 8 分钟。③下入蛤蜊煲至熟, 撒入香菜末, 淋入香油即可。

◎功效 本品益气健脾、补虚养胃, 适合脾胃气虚型的慢性胃炎患者食用。

党参(补中益气+健脾益肺)



党参鳝鱼汤

◎材料 鳝鱼 200 克, 党参 20 克, 红枣 10 克, 佛手 5 克; 盐适量。

◎制作 ①将鳝鱼去内脏, 洗净, 切段。②党参、红枣、佛手洗净, 备用。③把党参、红枣、佛手、鳝鱼段加适量清水, 大火煮沸后, 小火煮 1 小时, 以盐调味即可。

◎功效 本品具有温中健脾、行气止痛的功效, 适合脾胃气虚的胃炎患者食用。