

从饮食入手，深度解读如何以“食”驭“病”

慢性病 饮食这样吃就对了

主
编

于雅婷

高级药膳食疗师、全营养辨证施膳专家

陈飞松

中国中医科学院研究员，国家级保健专家

食在好健康
对症饮食宜忌
疾病一扫而光
权威奉献

科学饮食，合理搭配，
不吃药的慢性病调理方法！



吃什么？忌什么？
战胜慢性病，
从健康饮食开始！

学会对症膳食做法，
守护家人健康，
做合格的家庭医生，
与健康零距离！

慢性病 饮食 这样吃 就对了

主 编 于雅婷 陈飞松



图书在版编目 (CIP) 数据

慢性病饮食这样吃就对了 / 于雅婷, 陈飞松主编

— 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1(2016.5重印)

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-4528-2

I. ①慢… II. ①于… ②陈… III. ①慢性病-食物
疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 101158 号

慢性病饮食这样吃就对了

主 编	于雅婷	陈飞松
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任监制	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	400 000	
版 次	2016年01月第1版	
印 次	2016年05月第2次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4528-2
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录



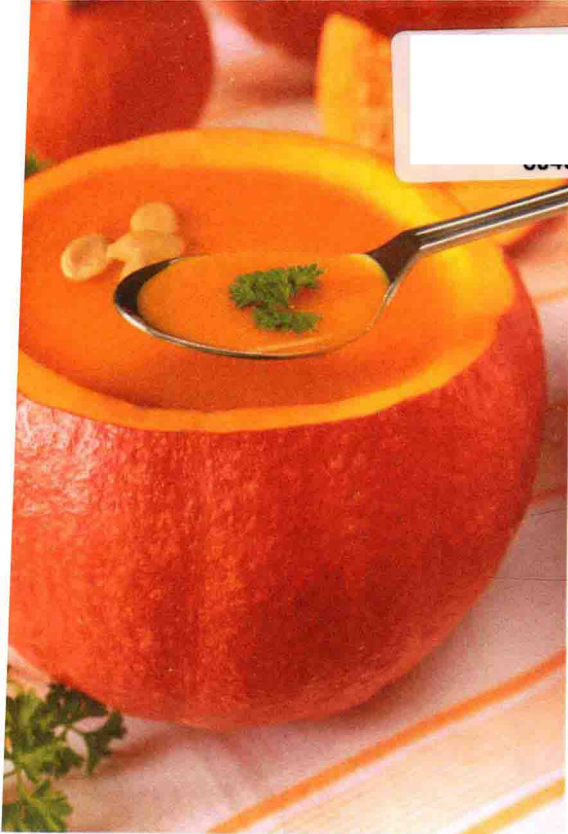
难以根治的慢性病

- 10 阅读导航
- 12 慢性病，三分治七分养
- 14 吃吃喝喝预防慢性病
- 16 八种体质易患的慢性病调理方案

第一章

- 22 现代人与现代文明病
- 24 慢性病不怕治，就怕不当事
- 26 慢性病=生活习惯病
- 28 哪些人容易患上慢性病





24种慢性病症的家疗说明

第二章

- 32 慢性胃炎的家疗说明
- 34 胃及十二指肠溃疡的家疗说明
- 36 慢性肠炎的家疗说明
- 38 痔疮的家疗说明
- 40 慢性支气管炎的家疗说明
- 42 哮喘的家疗说明
- 44 慢性肺炎的家疗说明
- 46 头痛的家疗说明
- 48 神经衰弱的家疗说明
- 50 冠心病的家疗说明
- 52 高血压的家疗说明
- 54 心律失常的家疗说明
- 56 高脂血症的家疗说明
- 58 糖尿病的家疗说明
- 60 甲亢的家疗说明
- 62 慢性盆腔炎的家疗说明
- 64 慢性前列腺炎的家疗说明

膳疗慢性病，多多益『膳』

- 66 慢性肾炎的家疗说明
- 68 骨质疏松的家疗说明
- 70 肩周炎的家疗说明
- 72 风湿性关节炎的家疗说明
- 74 慢性咽炎的家疗说明
- 76 皮肤瘙痒症的家疗说明
- 78 湿疹的家疗说明

第三章

- 82 膳疗慢性胃炎
- 83 膳疗胃及十二指肠溃疡
- 84 膳疗慢性肠炎
- 85 膳疗痔疮
- 86 膳疗慢性支气管炎
- 87 膳疗哮喘
- 88 膳疗慢性肺炎
- 89 膳疗头痛
- 90 膳疗神经衰弱
- 91 膳疗冠心病
- 92 膳疗高血压
- 93 膳疗心律失常
- 94 膳疗高脂血症
- 95 膳疗糖尿病
- 96 膳疗甲亢
- 97 膳疗慢性盆腔炎
- 98 膳疗慢性前列腺炎
- 99 膳疗慢性肾炎



- 100 膳疗骨质疏松
- 101 膳疗肩周炎
- 102 膳疗风湿性关节炎
- 103 膳疗慢性咽炎
- 104 膳疗皮肤瘙痒症
- 105 膳疗湿疹



汤疗慢性病，固若金『汤』

第四章

- 108 汤疗慢性胃炎
- 109 汤疗胃及十二指肠溃疡
- 110 汤疗慢性肠炎
- 111 汤疗痔疮
- 112 汤疗慢性支气管炎
- 113 汤疗哮喘
- 114 汤疗慢性肺炎
- 115 汤疗头痛
- 116 汤疗神经衰弱
- 117 汤疗冠心病
- 118 汤疗高血压
- 119 汤疗心律失常

- 120 汤疗高脂血症
- 121 汤疗糖尿病
- 122 汤疗甲亢
- 123 汤疗慢性盆腔炎
- 124 汤疗慢性前列腺炎
- 125 汤疗慢性肾炎
- 126 汤疗骨质疏松
- 127 汤疗肩周炎
- 128 汤疗风湿性关节炎
- 129 汤疗慢性咽炎
- 130 汤疗皮肤瘙痒症
- 131 汤疗湿疹





粥疗慢性病，同『粥』共济

第五章

- 134 粥疗慢性胃炎
- 135 粥疗胃及十二指肠溃疡
- 136 粥疗慢性肠炎
- 137 粥疗痔疮
- 138 粥疗慢性支气管炎
- 139 粥疗哮喘
- 140 粥疗慢性肺炎
- 141 粥疗头痛
- 142 粥疗神经衰弱
- 143 粥疗冠心病
- 144 粥疗高血压
- 145 粥疗心律失常
- 146 粥疗高脂血症
- 147 粥疗糖尿病
- 148 粥疗甲亢

- 149 粥疗慢性盆腔炎
- 150 粥疗慢性前列腺炎
- 151 粥疗慢性肾炎
- 152 粥疗骨质疏松
- 153 粥疗肩周炎
- 154 粥疗风湿性关节炎
- 155 粥疗慢性咽炎
- 156 粥疗皮肤瘙痒症
- 157 粥疗湿疹

饮疗慢性病，『饮』而不发

第六章

- 160 饮疗慢性胃炎
- 161 饮疗胃及十二指肠溃疡
- 162 饮疗慢性肠炎
- 163 饮疗痔疮
- 164 饮疗慢性支气管炎
- 165 饮疗哮喘
- 166 饮疗慢性肺炎
- 167 饮疗头痛
- 168 饮疗神经衰弱
- 169 饮疗冠心病
- 170 饮疗高血压
- 171 饮疗心律失常
- 172 饮疗高脂血症
- 173 饮疗糖尿病
- 174 饮疗甲亢



- 175 饮疔慢性盆腔炎
- 176 饮疔慢性前列腺炎
- 177 饮疔慢性肾炎
- 178 饮疔骨质疏松
- 179 饮疔肩周炎
- 180 饮疔风湿性关节炎
- 181 饮疔慢性咽炎
- 182 饮疔皮肤瘙痒症
- 183 饮疔湿疹



慢性病饮食禁忌， 令行『禁止』止

第七章

- 186 慢性胃炎患者饮食禁忌
- 188 胃及十二指肠溃疡患者饮食禁忌
- 190 慢性肠炎患者饮食禁忌
- 192 痔疮患者饮食禁忌
- 194 慢性支气管炎患者饮食禁忌
- 196 哮喘患者饮食禁忌
- 198 慢性肺炎患者饮食禁忌
- 200 头痛患者饮食禁忌
- 202 神经衰弱患者饮食禁忌
- 204 冠心病患者饮食禁忌
- 206 高血压患者饮食禁忌
- 208 心律失常患者饮食禁忌

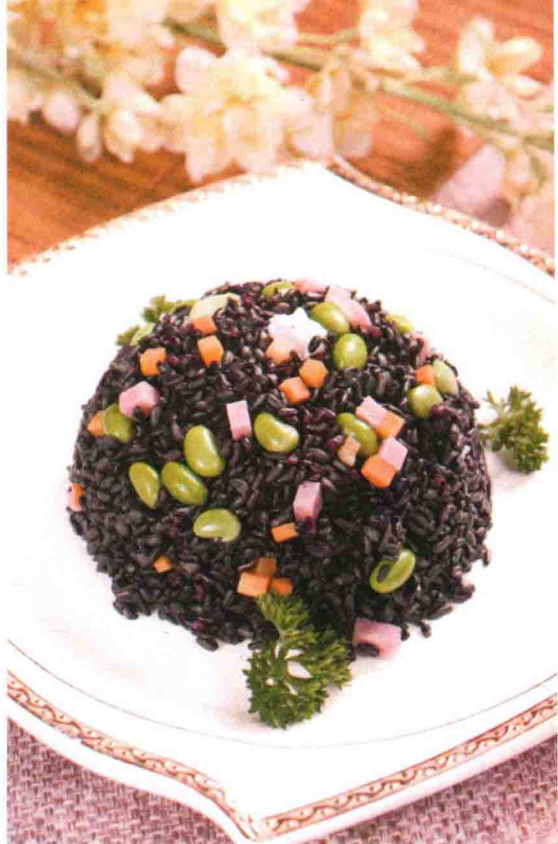
- 210 高脂血症患者饮食禁忌
- 212 糖尿病患者饮食禁忌
- 214 甲亢患者饮食禁忌
- 216 慢性盆腔炎患者饮食禁忌
- 218 慢性前列腺炎患者饮食禁忌
- 220 慢性肾炎患者饮食禁忌
- 222 骨质疏松患者饮食禁忌
- 224 肩周炎患者饮食禁忌
- 226 风湿性关节炎患者饮食禁忌
- 228 慢性咽炎患者饮食禁忌
- 230 皮肤瘙痒症患者饮食禁忌
- 232 湿疹患者饮食禁忌



特色疗法, 速治慢性病

第八章

- 236 人体八大系统对症按摩法
- 240 熏蒸疗法, 中药渗入皮肤更高效
- 242 刮痧疗法, 驱邪排毒除百病
- 244 三套瑜伽体式, 调理慢性病
- 246 沐浴疗法, 防治全身性疾病



附录

- 248 附录1 防治慢性病常见食材一览表
- 252 附录2 防治慢性病常见药材一览表



慢性病 饮食 这样吃 就对了

主 编 于雅婷 陈飞松



图书在版编目 (CIP) 数据

慢性病饮食这样吃就对了 / 于雅婷, 陈飞松主编

— 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1 (2016.5 重印)

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-4528-2

I. ①慢… II. ①于… ②陈… III. ①慢性病-食物
疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 101158 号

慢性病饮食这样吃就对了

主 编	于雅婷	陈飞松
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	400 000	
版 次	2016年01月第1版	
印 次	2016年05月第2次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4528-2
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

关注健康，从饮食开始

慢性病是指“慢性非传染性疾病”，是对一类起病隐匿、病程长且病情迁延不愈，病因复杂，且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称，以慢性胃炎、慢性肠炎、慢性支气管炎、慢性肺炎、慢性咽炎、哮喘、冠心病、高血压和糖尿病等为代表。统计数据显示，慢性病已成为危害我国人民健康的主要公共卫生问题，其中糖尿病、心脑血管疾病等已跃居我国居民死亡原因的最前列。据世界卫生组织预测，从2005年到2015年的10年间，我国仅由糖尿病、心脏病等慢性病导致的国民经济损失将达5580亿美元。由此可见，慢性病防治，刻不容缓。加强自我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，慢性病的发生与消化系统有重大关联，如果患者饮食科学，将会对慢性病起到积极的防治作用。

本书编委会参考了《本草纲目》《黄帝内经》等大量的古代医学典籍资料，结合中医学、现代医学对一些常见慢性疾病的认识编著了本书，为广大慢性病朋友选择合适的食材进行科学有效的食疗提供重要的参考。本书根据中医学辨证论治的观点，把每一种慢性病都做了详细的中医分型，并分别从症状、治疗原则、对症药材和食材、饮食禁忌等方面进行了简明扼要的阐述。在宜食的食材中，针对每一种慢性病，我们分别从膳疗、汤疗、粥疗、饮疗四个方面向大家介绍防治慢性病的食材和制作方法，读者朋友不但可以一目了然地了解到该食材针对该疾病的主要食疗功效，还可以学习到如何运用该食材制作出具有对症食疗功效的美味佳肴。而在忌食的食材中，我们通过“忌食关键词”“生活保健指南”和“忌食食物大解析”等版块给患者朋友们解惑答疑。

编者衷心希望本书能为慢性病患者及其家属提供一定的帮助，同时，本书在编撰的过程中，难免出现瑕疵，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有的慢性病患者能够早日康复。

目录

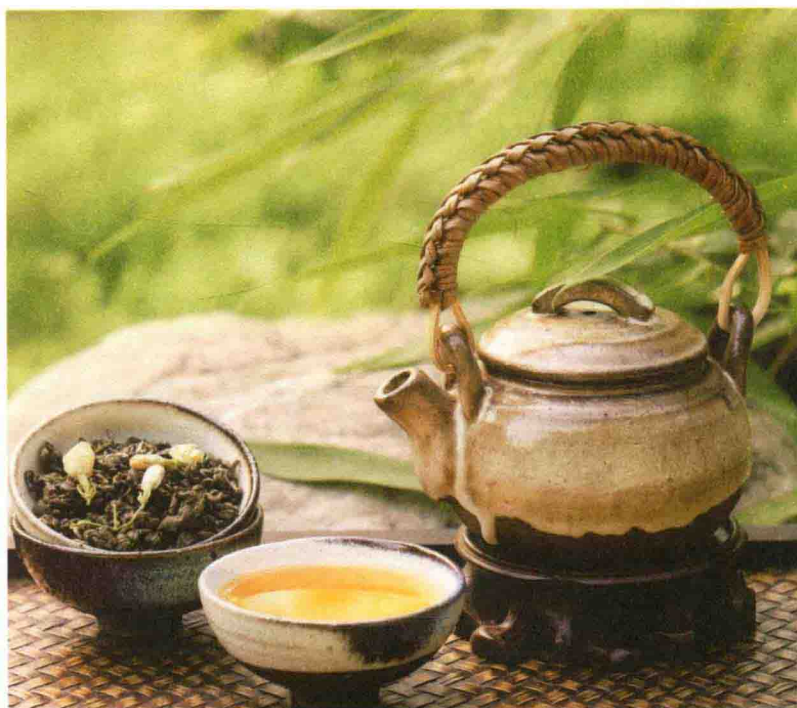


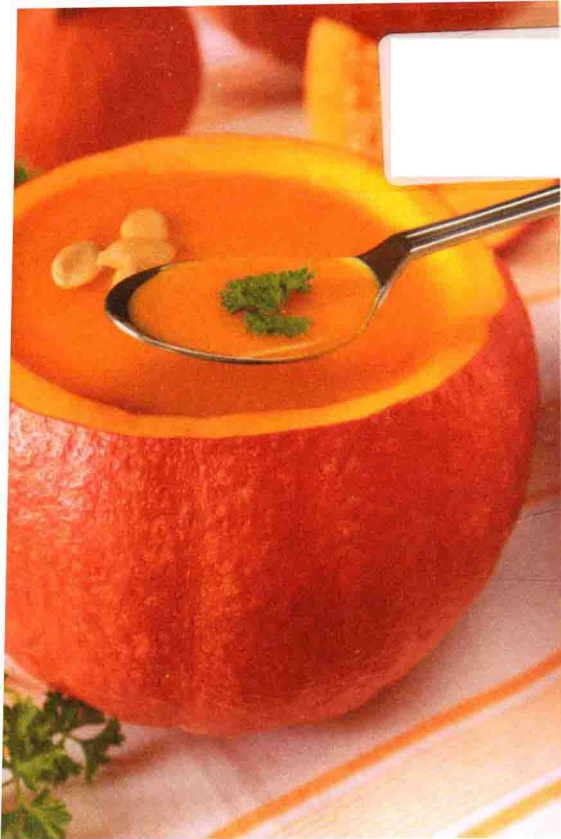
难以根治的慢性病

- 10 阅读导航
- 12 慢性病，三分治七分养
- 14 吃吃喝喝预防慢性病
- 16 八种体质易患的慢性病调理方案

第一章

- 22 现代人与现代文明病
- 24 慢性病不怕治，就怕不当事
- 26 慢性病=生活习惯病
- 28 哪些人容易患上慢性病





24种慢性病症的家疗说明

第二章

- 32 慢性胃炎的家疗说明
- 34 胃及十二指肠溃疡的家疗说明
- 36 慢性肠炎的家疗说明
- 38 痔疮的家疗说明
- 40 慢性支气管炎的家疗说明
- 42 哮喘的家疗说明
- 44 慢性肺炎的家疗说明
- 46 头痛的家疗说明
- 48 神经衰弱的家疗说明
- 50 冠心病的家疗说明
- 52 高血压的家疗说明
- 54 心律失常的家疗说明
- 56 高脂血症的家疗说明
- 58 糖尿病的家疗说明
- 60 甲亢的家疗说明
- 62 慢性盆腔炎的家疗说明
- 64 慢性前列腺炎的家疗说明

- 66 慢性肾炎的家疗说明
- 68 骨质疏松的家疗说明
- 70 肩周炎的家疗说明
- 72 风湿性关节炎的家疗说明
- 74 慢性咽炎的家疗说明
- 76 皮肤瘙痒症的家疗说明
- 78 湿疹的家疗说明

膳疗慢性病，多多益『膳』

第三章

- 82 膳疗慢性胃炎
- 83 膳疗胃及十二指肠溃疡
- 84 膳疗慢性肠炎
- 85 膳疗痔疮
- 86 膳疗慢性支气管炎
- 87 膳疗哮喘
- 88 膳疗慢性肺炎
- 89 膳疗头痛
- 90 膳疗神经衰弱
- 91 膳疗冠心病
- 92 膳疗高血压
- 93 膳疗心律失常
- 94 膳疗高脂血症
- 95 膳疗糖尿病
- 96 膳疗甲亢
- 97 膳疗慢性盆腔炎
- 98 膳疗慢性前列腺炎
- 99 膳疗慢性肾炎



- 100 膳疗骨质疏松
- 101 膳疗肩周炎
- 102 膳疗风湿性关节炎
- 103 膳疗慢性咽炎
- 104 膳疗皮肤瘙痒症
- 105 膳疗湿疹



汤疗慢性病，固若金『汤』

第四章

- 108 汤疗慢性胃炎
- 109 汤疗胃及十二指肠溃疡
- 110 汤疗慢性肠炎
- 111 汤疗痔疮
- 112 汤疗慢性支气管炎
- 113 汤疗哮喘
- 114 汤疗慢性肺炎
- 115 汤疗头痛
- 116 汤疗神经衰弱
- 117 汤疗冠心病
- 118 汤疗高血压
- 119 汤疗心律失常

- 120 汤疗高脂血症
- 121 汤疗糖尿病
- 122 汤疗甲亢
- 123 汤疗慢性盆腔炎
- 124 汤疗慢性前列腺炎
- 125 汤疗慢性肾炎
- 126 汤疗骨质疏松
- 127 汤疗肩周炎
- 128 汤疗风湿性关节炎
- 129 汤疗慢性咽炎
- 130 汤疗皮肤瘙痒症
- 131 汤疗湿疹





粥疗慢性病，同『粥』共济

第五章

- 134 粥疗慢性胃炎
- 135 粥疗胃及十二指肠溃疡
- 136 粥疗慢性肠炎
- 137 粥疗痔疮
- 138 粥疗慢性支气管炎
- 139 粥疗哮喘
- 140 粥疗慢性肺炎
- 141 粥疗头痛
- 142 粥疗神经衰弱
- 143 粥疗冠心病
- 144 粥疗高血压
- 145 粥疗心律失常
- 146 粥疗高脂血症
- 147 粥疗糖尿病
- 148 粥疗甲亢

- 149 粥疗慢性盆腔炎
- 150 粥疗慢性前列腺炎
- 151 粥疗慢性肾炎
- 152 粥疗骨质疏松
- 153 粥疗肩周炎
- 154 粥疗风湿性关节炎
- 155 粥疗慢性咽炎
- 156 粥疗皮肤瘙痒症
- 157 粥疗湿疹

饮疗慢性病，『饮』而不发

第六章

- 160 饮疗慢性胃炎
- 161 饮疗胃及十二指肠溃疡
- 162 饮疗慢性肠炎
- 163 饮疗痔疮
- 164 饮疗慢性支气管炎
- 165 饮疗哮喘
- 166 饮疗慢性肺炎
- 167 饮疗头痛
- 168 饮疗神经衰弱
- 169 饮疗冠心病
- 170 饮疗高血压
- 171 饮疗心律失常
- 172 饮疗高脂血症
- 173 饮疗糖尿病
- 174 饮疗甲亢



- 175 饮疔慢性盆腔炎
- 176 饮疔慢性前列腺炎
- 177 饮疔慢性肾炎
- 178 饮疔骨质疏松
- 179 饮疔肩周炎
- 180 饮疔风湿性关节炎
- 181 饮疔慢性咽炎
- 182 饮疔皮肤瘙痒症
- 183 饮疔湿疹



慢性病饮食禁忌， 令行『禁止』止

第七章

- 186 慢性胃炎患者饮食禁忌
- 188 胃及十二指肠溃疡患者饮食禁忌
- 190 慢性肠炎患者饮食禁忌
- 192 痔疮患者饮食禁忌
- 194 慢性支气管炎患者饮食禁忌
- 196 哮喘患者饮食禁忌
- 198 慢性肺炎患者饮食禁忌
- 200 头痛患者饮食禁忌
- 202 神经衰弱患者饮食禁忌
- 204 冠心病患者饮食禁忌
- 206 高血压患者饮食禁忌
- 208 心律失常患者饮食禁忌

- 210 高脂血症患者饮食禁忌
- 212 糖尿病患者饮食禁忌
- 214 甲亢患者饮食禁忌
- 216 慢性盆腔炎患者饮食禁忌
- 218 慢性前列腺炎患者饮食禁忌
- 220 慢性肾炎患者饮食禁忌
- 222 骨质疏松患者饮食禁忌
- 224 肩周炎患者饮食禁忌
- 226 风湿性关节炎患者饮食禁忌
- 228 慢性咽炎患者饮食禁忌
- 230 皮肤瘙痒症患者饮食禁忌
- 232 湿疹患者饮食禁忌

