

AI SHI LIAO

中
医
支
招
百
病
消

爱食疗

总主编 陆嘉惠 朱凌云
主 编 王培珍 徐 军

张 钦

上海科学技术出版社



◎ 促平衡
◎ 调免疫
◎ 保肝脏
◎ 美肤发

- 儿童的饮食调养
- 糖尿病患者的饮食疗法
- 痛风的饮食疗法
- 嗓子嘶哑黏痰，光喝水不够
- 海鲜同样能抗癌
- 美白皮肤的食材



中 医 支 招 百 病 消

爱 食 疗



总主编 陆嘉惠 朱凌云

主 编 王培珍 徐 军 张 钦

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书由多位上海市中医医院具备专业知识的优秀医务人员编写。全书用通俗易懂、生动形象的文字,以“疾病与食疗”为主题,介绍了常见疾病的特点以及常用的药膳食疗方法,并且总结前人的应用经验,提倡辨证用药,因人施膳,因时施膳。

本书融实用性、科学性、趣味性于一体,可供中医药爱好者,以及关注自身健康,希望了解医学科普常识的读者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

爱食疗 / 王培珍,徐军,张钦主编. —上海:上海科学技术出版社,2017.8

(中医支招百病消 / 陆嘉惠,朱凌云总主编)

ISBN 978-7-5478-3668-2

I. ①爱… II. ①王… ②徐… ③张… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 189582 号

爱食疗

主编 王培珍 徐 军 张 钦

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

印刷

开本 787×1092 1/16 印张 15.5

字数 180 千字

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3668-2/R·1416

定价: 45.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向工厂联系调换

“中医支招百病消”丛书

编委会名单

专家委员会顾问

王霞芳 沈丕安 虞坚尔

专家委员会主任

徐 建 陆嘉惠

专家委员会委员(以姓氏笔画为序)

于永春 王小平 朱凌云 刘 毅

纪 清 苏 晓 李 勇 李 萍

李 雁 陈 平 郭 裕 董耀荣

总主编

陆嘉惠 朱凌云

编 委(以姓氏笔画为序)

卜建宏 张 钦 罗 云 殷晓聆

“中医支招百病消”丛书

《爱食疗》编委会名单

主 编

王培珍 徐 军 张 钦

副主编

卜建宏 连 强 殷晓聆 罗 云

编 委(以姓氏笔画为序)

王 骞	王炜为	卞 青	邓剑青	石克华
朱剑敏	朱海青	江雯雯	汤志奇	祁 方
许 良	李文涛	李毅平	闵伟福	宋辰斐
张 敏	张 毅	张长明	张立超	张亚楠
张红玉	陈 易	陈 敏	陈东林	林 洁
林外丽	赵凡尘	赵永汉	赵杜鹃	胡 琦
秦 嫣	袁喆平	夏以琳	倪晓容	徐伟祥
高文澜	郭 英	唐 烨	黄宁静	龚学忠
蔡 希	薛 征			

丛书前言

为推进“健康中国”建设,提高人民健康水平,中共中央、国务院于2016年10月25日印发并实施《“健康中国2030”规划纲要》,将“共建共享、全民健康”作为战略主题,坚持政府主导,动员全社会参与,推动社会共建共享,实现全民健康。

健康是促进人的全面发展的必然要求,也是广大人民群众的共同追求。一个健康的人不仅要有一个强壮的体魄,能抵御各种疾病侵袭,还应具备健全的精神状态、心理平衡和调节能力,以应付各种不良的心理刺激,提高在现代社会中的适应能力。在追求健康的过程中,人们往往过多依赖于医生、药物、检查和医疗设施,很容易忽视自身在恢复、保持、增进健康中的主导作用。

通过健康教育和健康促进,帮助公众学到保持或恢复健康的知识,自觉地培养关心健康的态度,形成健康的行为,达到最佳的健康状态,是上海市中医医院全体医务人员共同的心愿。医务人员除了完成常规的医疗工作以外,还重视健康管理,延伸医疗服务,近年来,他们撰写并发表了大量的医学科普文章,宣传和普及中医药的基础知识、养生保健方法,以及中医药防治常见病、多发病的方法。

因此,我们从近十年来医务人员撰写的科普文章中精挑细选,整理、编写、出版本套“中医支招百病消”丛书,分为《少生病》《善养生》



《爱食疗》三个分册。本丛书的作者是上海市中医医院数十位长期工作在临床一线的资深中医医师，他们结合多年的临床经验和诊疗心得，用通俗易懂的语言阐述了一个个晦涩难懂的医学问题，将临床多发病和常见病的防治要点、中医养生之道、食疗药膳等一一呈现在读者面前，是一套覆盖面广、实用性强、中医特色浓的医学普及读本。希望读者阅读后，对增强自我体质、减少疾病发生、保持健康状态有所帮助。

限于水平有限和时间仓促，不足之处在所难免，望广大读者批评指正！

陆嘉惠 朱凌云

2017年6月

编写说明

随着人们生活水平的提高,养生越来越受到重视。所谓养生就是通过精神调养、食疗药膳、养生功法等整体综合措施达到增强体质、防治疾病、延缓衰老、延长生命的目的。

俗话说“民以食为天”,食疗药膳在养生文化中占据了举足轻重的地位。古人有“医食同源”“药食同源”之说。几千年来,中国传统医学就十分重视饮食调养与健康长寿的辩证关系,它包括食疗,即用饮食调理达到养生防病治病作用;以及药膳,即用食物与药物配伍制成膳食达到养生防治疾病的作用。在中医药长期的医疗实践中,“药膳食疗”已形成了独特的理论体系,是中医药学的组成部分之一。

上海市中医医院是上海药膳协会的挂靠单位,前后几任会长均为我院资深中医老专家,在他们的带领和耳濡目染下,许多临床医师注重在临床诊疗工作中进行食疗药膳防病治病的有益探索与实践,还开设有食疗药膳门诊。

本着继承传统中医食疗药膳治病健身的精髓,我院数十位临床中医药工作者结合多年行医经验,精心编写了这本《中医支招百病消——爱食疗》。书中围绕“疾病与食疗”的主题,介绍常见疾病的特点、解决该疾病的一般方法、常用的药膳食疗方法,总结前人的应用



爱 食 疗

经验但又不拘泥于前人,始终以中医理论为指导,提倡辨证用药,因人施膳,因时施膳。希望本书能给广大读者的疗疾保健带来帮助。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏之处,敬请各位专家和读者批评指正!

编 者

2017 年 6 月

目 录



疾 病 食 疗

食疗濡心脑.....	3
帕金森病的饮食疗法	3
中风后遗症的饮食疗法	5
癫痫患者的饮食疗法	7
眩晕病的饮食疗法	10
这些食物让睡眠更香甜	12
得了高血压,中药有办法	13
心功能减退,中药来帮忙	15
药食两用降血脂	16
 食疗保肝脏	19
春季食疗宜养肝	19
消灭脂肪肝有妙招	20
 食疗护脾胃	23
清补肠胃,从调理开始	23



玉竹、怀山药春季护脾胃	25
季节转换如何养胃	26
胃食管反流病的饮食疗法	29
春季调理便秘正当时	30
秋季腹泻治疗与调理	32
 食疗清肺脏	 35
“多事之秋”防燥咳	35
止咳的“八卦”菜谱	41
肺功能减退的简易药膳	42
 食疗补肾脏	 43
慢性肾功能衰竭的饮食疗法	43
肾小球肾炎的饮食疗法	45
糖尿病肾病的饮食疗法	47
痛风性肾病的饮食疗法	49
复发性尿路感染的饮食疗法	51
肾功能减退的中医药简便方	53
 食疗促平衡	 56
糖尿病患者的饮食疗法	56
痛风的饮食疗法	58
桥本甲状腺炎的饮食疗法	63
内分泌功能下降,中药来帮忙	65
 食疗调免疫	 68
免疫功能应该怎样调节	68

喝汤、品茶、涂蜂蜜,口腔溃疡“自然”好	69
骨质疏松切勿乱补钙	70
食疗抗肿瘤	73
肿瘤患者吃什么	73
海鲜同样能抗癌	75
胃癌术后怎么吃	77
大肠癌患者能吃点啥	80
白血病化疗后的饮食调养	82
食疗养气血	84
溶血性贫血的辨证食疗方	84
血小板减少的饮食疗法	86
下肢动脉硬化闭塞症	88
食疗护嗓音	91
嗓音疾病的预防和诊治	91
嗓子嘶哑黏痰,光喝水不够	93
食疗养肤发	96
湿疹的饮食疗法	96
皮肤瘙痒症的饮食疗法	97
黄褐斑的饮食疗法	99
日光性皮炎的饮食调理	101
治疗冻疮的药膳	102
“足癣”缠身的应对妙招	104



脱发的饮食疗法	106
食疗与减肥	108
减肥中药来帮忙	108
减肥常用药膳	109
胖,真的没办法吗	112
食疗护女性	114
经行通畅不痛苦	114
急性盆腔炎的饮食疗法	115
更年期综合征可用食疗调理	117
乳腺炎吃什么好	118
食疗育幼儿	120
儿童体质与中医“治未病”	120
小儿六种体质的中医调理	123
小儿脾胃养护讲究章法	126
小儿呼吸道感染的饮食疗法	128
呼吸道疾病易感儿冬病夏治“五注意”	130
小儿调皮捣蛋,试试食疗药膳	133
小儿“夏季热”	134
上火那点事儿	138
儿童饮食调养防秋燥	142
小儿秋季常见病及防治要点	144
小儿秋季多汗怎么治	149
儿童的饮食调养	153

小儿缺铁性贫血的饮食疗法	157
--------------------	-----

养 生 食 疗

美食佳肴,养生为道	161
春天到了,该补什么	162
秋季应该怎样养肺	163
四季养生药膳	165
抗衰老的饮食疗法	171
“减龄秘方”,这样吃老得慢	175
美容常用药膳	177
美白皮肤的食材	180
乌发黑须有妙招	182
养生药膳治未病	183

药 食 同 源

药食同源,能以药代食吗?	197
“一门六进士”,中药界的养生鼻祖——人参	199
火眼金睛辨冬虫夏草	202
来自天堂的味道——西红花	205
灵芝泡酒治百病	207
前世今生活天麻	209
你不知道的水中人参——芡实	212
四季美味——木耳	215
民间草根三兄弟	220



闽南地区特色药膳	222
异域风味——抗疲劳的美味“肉骨茶”	225
滋阴散结的甲鱼	227
冬季温暖的羊肉	229
清热消滞化痰的萝卜	232



疾病食疗

