

百病

饮食宜忌 和 食疗药膳

张謨瑞 编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

百病饮食宜忌和
食疗药膳

张漠瑞 编著



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

百病饮食宜忌和食疗药膳/张漠瑞编著. —北京: 中国中医药出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5132-3151-0

I. ①百… II. ①张… III. ①常见病—忌口 ②常见病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 010520 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 251 千字
2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-3151-0

*

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

内容提要

中医看病，一是望闻问切，辨证论治，处方开药；二是注意饮食宜忌，合理调膳，食疗搭配。得病后吃该注意些啥？什么能吃？什么不能吃？能吃的怎样吃，不能吃的又为什么？问医生虽然只有短短数语，但这都是患者最关心的。

张謨瑞为浙江名中医，20世纪60年代初毕业于上海中医药大学，从医50多年，尤其重视疾病的饮食宜忌和食疗药膳，积累了丰富的经验。本书据其临床体会撰写，介绍了近百种常见病症患者的饮食宜忌、食疗，并专列章节分述了肿瘤患者、老年患者的饮食宜忌和食疗，以及预防老年痴呆症的食疗和药膳。

本书共三章200余专题，一题一论，实用可读，主要供广大患者及家人阅读参考。





亲爱的读者，您看过中医吗？当您患病请中医师看病时，中医师会以和蔼热情的态度，详细询问您的病情，察色按脉，望诊舌苔，分析病情，运用辨证施治的方法给您开一张中医处方，并告诉您患的是什么病？饮食宜吃什么？要忌什么？怎样食疗？有什么药膳？虽短短数语，但道理很深刻。笔者从事中医临床、教育、科研工作 50 多年，从实践体会出发，在本书对内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、眼科、五官科、口腔科、皮肤科等近 100 种常见病证的饮食宜忌、食疗做了通俗的叙述。并列专门章节对癌肿患者、老年患者的饮食宜忌和食疗，以及预防老年痴呆症的食疗和药膳做了专题介绍。本书参考和引用了蔡东联主编的《现代饮食治疗学》（人民军医出版社，1996）中的部分资料，特向作者表示谢意！书中若有不当之处，敬希批评指正。

张謨瑞

2015 年 8 月



第一章 疾病的饮食宜忌	(1)
第一节 饮食宜忌	(1)
饮食宜忌与疾病的关系	(1)
饮食宜忌与食物之间的关系	(2)
饮食宜忌与食物、药物的关系	(2)
食物与个体的适应性	(2)
食物与疾病的关系	(3)
食物与药物的关系	(3)
第二节 忌口的道理	(6)
第三节 合理膳食	(9)
第四节 疾病膳食	(11)
外感热证	(11)
高血压、冠心病	(11)
脾胃虚弱	(11)
肠道病	(11)
水肿病	(11)
肝胆疾病	(12)
糖尿病	(12)
疮疡及皮肤病	(12)
外科手术前后	(12)
附：孕妇	(12)
第五节 常见证候的饮食宜忌	(13)
食欲减退	(13)
呃逆	(13)
噎膈	(13)



恶心呕吐	(14)
腹胀	(14)
腹水	(14)
水肿	(14)
呕血、黑粪及便血	(15)
便秘	(15)
多尿	(15)
少尿	(16)
乳糜尿	(16)
血尿	(16)
咳嗽	(16)
喘促	(16)
咯血	(17)
贫血	(17)
甲状腺肿大	(17)
发热	(18)
肌肉关节痛	(19)
多汗	(19)
第六节 服药时的忌口	(19)
服药不能用茶水	(19)
服人参不可吃萝卜	(20)
服清热凉血及滋阴药物不宜吃辣物	(21)
服四环素类抗生素不宜同服牛奶、黄豆及制酸药	(21)
服用红霉素的注意事项	(21)
服药期间禁止饮酒的药物	(22)
合理应用微生态制剂	(22)
乳酶生（表飞鸣）不能和抗菌消炎药同时服用	(23)
科学把握服药间隔时间	(23)
果导片宜睡前服	(23)
中药代茶饮辨证有宜忌	(24)
第二章 疾病的食疗和药膳	(26)
第一节 食疗	(28)

食物的性味和作用	(28)
饮食调养的重要性	(29)
饮食营养与疾病	(30)
饮食调养的原则	(32)
食疗基本原则	(33)
食物宜忌表	(35)
饮食营养治疗原则	(36)
常用食物的治疗作用	(37)
常用食物营养成分表	(38)
食物胆固醇含量表	(40)
掌握食疗四项原则	(42)
对食疗的四大误解	(43)
第二节 药膳	(44)
药膳的定义和种类	(44)
药膳的配制原则及注意事项	(44)
按食品性状分类的药膳	(46)
药膳烹调方法	(46)
药露制作方法	(46)
保健药膳	(47)
常用治疗药膳	(50)
宴席药膳	(53)
法定药食两用动植物	(54)
第三章 常见病症	(56)
第一节 内科病症	(56)
感冒	(56)
支气管炎	(57)
慢性气管炎	(58)
支气管哮喘	(58)
肺源性心脏病	(60)
肺炎	(60)
高血压	(61)
冠心病、心绞痛	(63)



心肌梗死	(64)
心力衰竭	(64)
心力衰竭患者食物选择表	(66)
动脉硬化	(66)
各型高脂蛋白血症的饮食宜忌表	(68)
高脂血症	(68)
附：防治心血管疾病的食物	(69)
单纯性肥胖	(70)
中风	(73)
甲状腺功能亢进症	(75)
海产食物含碘量表	(76)
甲状腺功能减退症	(77)
单纯性甲状腺肿	(78)
慢性肾上腺皮质功能减退症	(78)
痛风	(79)
常用食物嘌呤含量表	(80)
附：食品中嘌呤含量分类	(81)
糖尿病	(82)
附：降血糖中药	(86)
病毒性肝炎	(88)
肝硬化	(90)
肝性昏迷	(92)
脂肪肝	(93)
肝豆状核变性	(94)
胆囊炎、胆囊结石和胆道感染	(95)
胰腺炎	(99)
急性胃炎	(101)
慢性胃炎	(102)
消化性溃疡	(103)
慢性非特异性溃疡性结肠炎	(106)
腹泻	(107)
痢疾	(109)

伤寒与副伤寒	(110)
结核病	(112)
肾脏疾病	(115)
附：透析的饮食治疗	(118)
类风湿关节炎	(119)
流行性出血热	(120)
贫血	(121)
附：矿物质、微量元素、维生素、蛋白质—热能营养不良与贫血	(126)
第二节 外科病症	(130)
疮疖	(130)
丹毒	(131)
破伤风	(131)
血栓闭塞性脉管炎	(131)
脓疱疮	(132)
褥疮	(132)
红斑狼疮	(132)
急性阑尾炎	(133)
溃疡病穿孔	(133)
肠梗阻	(134)
急性乳腺炎	(134)
痔（内痔、外痔、混合痔）	(134)
肛裂	(135)
第三节 妇产科病症	(136)
经期不适	(136)
痛经	(136)
崩漏	(137)
带下病	(137)
妊娠剧吐（妊娠恶阻）	(137)
妊娠高血压疾病	(138)
流产	(139)
宫外孕	(139)



产妇奶水不足	(140)
盆腔炎	(140)
产后风湿	(141)
附：妊娠期禁服的中药及饮食宜忌	(141)
第四节 儿科病症	(142)
麻疹	(143)
水痘	(144)
猩红热	(144)
流行性腮腺炎	(144)
百日咳	(144)
流行性乙型脑炎	(145)
小儿麻痹症（脊髓灰质炎）	(145)
小儿肺炎	(146)
感冒、支气管炎和哮喘	(146)
婴幼儿腹泻	(146)
厌食和疳证	(147)
肠道寄生虫病	(147)
佝偻病	(148)
小儿营养不良	(149)
小儿糖尿病	(149)
儿童锌缺乏症	(150)
小儿心衰	(151)
急性肾小球肾炎	(152)
肾病综合征	(152)
急性肾衰竭	(153)
苯丙酮尿症	(154)
第五节 手术后饮食	(155)
口腔手术后	(155)
口腔颌面外科术后	(156)
扁桃体切除术后	(157)
全喉切除术后	(157)
腹部一般手术后	(157)

肝胆手术后	(158)
胃肠大手术后	(158)
广泛肠切除术后	(161)
直肠及肛门术后	(163)
断肢再植和骨折术后	(163)
肾移植术后	(163)
人工流产后	(172)
第六节 骨伤科病症	(173)
第七节 眼科病症	(173)
急性结膜炎	(174)
泪囊炎	(174)
虹膜睫状体炎	(174)
青光眼	(175)
白内障	(175)
视神经萎缩	(175)
视网膜炎	(175)
第八节 五官科病症	(176)
鼻炎	(176)
鼻窦炎	(176)
中耳炎	(176)
咽炎、咽部异物感	(176)
扁桃体炎	(177)
五官科疾病的饮食宜忌原则	(177)
五官科疾病的六大忌口	(178)
第九节 口腔疾病	(178)
牙周病	(179)
龋病	(179)
口腔颌面部炎症	(180)
口腔黏膜疾病	(181)
第十节 皮肤科病症	(182)
荨麻疹	(182)
湿疹	(182)



带状疱疹	(183)
代谢性皮肤病	(183)
神经性皮炎	(184)
脂溢性脱发	(184)
皮肤瘙痒	(185)
寻常痤疮	(186)
小儿湿疹	(187)
银屑病	(187)
食物过敏	(188)
皮炎	(189)
糙皮病	(189)
第十一节 肿瘤	(190)
肿瘤患者的饮食忌口	(190)
肿瘤患者的饮食	(194)
肿瘤患者的术后饮食	(195)
肿瘤患者放射治疗后的饮食	(196)
肿瘤患者化学药物治疗后的饮食	(196)
附：抗癌的蔬菜瓜果	(197)
食管癌	(205)
胃癌	(206)
肝癌	(206)
胰腺癌	(207)
结肠直肠癌	(208)
鼻咽癌	(209)
乳腺癌	(209)
肺癌	(210)
第十二节 老年患者的饮食宜忌和食疗	(211)
老年期的生理变化	(211)
老年人的心理类型	(212)
老年患者的饮食宜忌	(212)
老年人的饮食原则	(215)
健体益寿食物	(218)

食疗药膳方选	(220)
预防老年性痴呆症的食物	(223)
预防老年性痴呆的药膳	(224)
第十三节 医院常用饮食	(224)

第一章 疾病的饮食宜忌

疾病的饮食宜忌是指用食物来防治疾病，促进健康长寿。在疾病治疗期间，某些食物配合药物可以促进病体康复。饮食宜忌的另一个重要内容包括有节制地合理地进食清洁无害的食物和“忌口”问题。服药进行治疗的患者存在饮食忌口问题，正常人在进补时也存在忌口问题，不同体质的人也有不同的忌口问题。

第一节 饮食宜忌

饮食宜忌与疾病的关系

食物有寒、热、温、凉之性，辛、甘、酸、苦、咸之味，而疾病亦有寒热虚实之辨，阴阳表里之别。食物的性味必须与疾病的属性相适应，否则会起反作用而影响治疗。患者的饮食常须根据患者体质、疾病的不同，而选择不同属性的食物，以达到“虚则补之”“实则泻之”“寒者热之”“热者寒之”的目的，使饮食调养配合治疗。

例如：寒证应忌生冷瓜果等凉性食物，宜食温性热性食物；热证应忌辛辣醇酒炙煨性食物，宜食凉性食物；阳虚者忌寒凉，宜温补类食物；阴虚者忌温热，宜淡薄滋润类食物。又如：“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”再如：“水肿病忌食盐，黄疸泄泻忌油腻，疮疗肿毒、皮肤瘙痒忌鱼虾蟹，经常头晕、失眠、性情急躁忌胡椒、辣椒、韭菜等。”这些就是汉代医药学家张仲景在《金匱要略》上所言“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾”的道理。

另外，还应注意患者脾胃强弱的问题，有些患者脾胃运化能力较弱，即使是相宜食物亦不能强迫进食；另一种是病后胃气初复，如贪图口福可导致食复的发生。即《景岳全书》所说“不欲食者，不可强食，强食则助邪；新



愈之后，胃气初醒，尤不可纵食。”

饮食宜忌与食物之间的关系

食物的性能各不相同，有相互协同作用，亦有相互克制作用。性能相似者，食之无妨，并可加强其调养作用。如当归生姜羊肉汤中的羊肉与生姜，二者可相互协同发挥作用，羊肉得生姜而加强温补，故可治疗虚证腹痛。食物性能的相克有两种情况，一是利用食物之间性能的相克，对人体有益。如水产品大都为寒性，可加葱、姜同煮，取其辛温而解其寒气；一是食物之间的性能各不相同，发生矛盾，影响人体健康。如一般习惯，蟹与柿子不同食，鳖鱼与苋菜不同食等，应当注意饮食的调配。

饮食宜忌与食物、药物的关系

食物对药物的性能也有协同和相反之区别。协同相宜者如赤小豆配鲤鱼可加强利水作用；当归加生姜羊肉可加强补血作用；黄芪加薏苡仁可加强渗湿利水作用；紫苏叶加鱼蟹可解毒去腥味等。性能相反者如鳖甲忌苋菜；薄荷忌鳖肉；甘草忌鲤鱼，天冬忌鲤鱼，荆芥忌鱼蟹；土茯苓、使君子、铁屑忌茶；白术忌桃、李、大蒜；蜂蜜忌葱、黄连、桔梗；乌梅忌猪肉；地黄、参类忌萝卜等。

一般在服药期间，凡属生冷、油腻、荤腥类及不易消化、特别是有刺激性的食物，均应避免为宜。患者一定要了解食物与疾病的关系，食物与药物的宜忌，密切与医务人员配合，使饮食起到增加营养、配合治疗的作用。

食物与个体的适应性

通常食用的食物对大多数人来说不会引起什么不适，但对于某些人也可引起不适，最常见的情况就是食物过敏。如食物引起的日光性皮炎、菠萝过敏症等。婴儿常有对牛奶的变态反应，这是由于牛奶中较大的蛋白质颗粒可以渗入黏膜而引起过敏反应。如美国报道对 33 名偏头痛患者的调查，发现其中 23 人有食物过敏反应，停止摄入引起过敏的食物后，偏头痛即可消失。此后在长达两年的调查研究中，测试了牛奶、蛋白、巧克力、咖啡、水果、鱼类、小麦、水生贝壳、肉类等大量食物的影响，查明上述 23 个偏头痛患者，平均每人对其中三种食物有过敏反应。

食物与疾病的关系

某些食物对某些疾病是有利或有害，是涉及患病时饮食宜忌的重大问题。食物总是程度不等地含有不同的营养成分和理化性能，对人体的代谢功能、生理、生化过程起着不同的作用。如甜食（包括碳水化合物）与糖尿病、食盐（包括含钠盐类）与肾脏病的关系等。某些食物的摄入对某些先天性代谢疾病具有明显的影响。如苯丙酮尿症为先天性氨基酸代谢障碍引起，典型的病例，由于肝内缺乏苯丙氨酸羟化酶，而致苯丙氨酸不能正常代谢为酪氨酸，使大量苯丙氨酸及苯丙酮酸等在血、尿中积聚，从而引起中枢神经系统损害而致智力低下。此类患儿若能在出生后2个月内开始用低苯丙氨酸饮食，即大米、大白菜、菠菜、土豆、小米、羊肉等食品，则可以正常发育。又如半乳糖血症，因遗传性1-磷酸半乳糖尿苷转移酶缺陷而引起。临床上可见婴儿于出生一周出现黄疸，肝脾肿大，继之有肝硬化、肝功能衰竭、出血、肾损害及智力发育迟缓等症状。此类患儿要停止使用乳类食品，用谷类（糕干粉、代乳粉）喂养，另加维生素、无机盐，按时加辅食，症状可以控制。

饮食与动脉粥样硬化和冠心病有密切关系，目前已基本肯定饮食对脂质代谢紊乱及脂质在动脉壁的沉积有所影响。长期摄入过多的糖，能升高血清甘油三酯水平。

美国有报告称30%~40%的男性癌症和60%的女性癌症与膳食有关，认为改善膳食可以明显降低人体癌症的发病率。

食物与药物的关系

食物与药物之间的关系是很密切的，大概可分为三种情况。即药物与食物之间各自所含成分的相互影响；食物和药物在代谢过程中的相互影响；食物与药物在摄入时间上的影响。

药物功效与饮食所含成分有密切的关系，四环素族药物与钙、镁、铁等离子，可形成影响吸收的络合物，故与牛奶、豆腐等不宜同服；但豆腐中的镁离子与双香豆素类药物形成的结合物，却能加快吸收速度。

高蛋白饮食能降低抗震颤麻痹药左旋多巴的吸收。食谱中平衡的蛋白质能造成酸性尿，则加快苯丙胺的排泄，而食谱中低蛋白质饮食能造成碱性尿，则明显减少苯丙胺的排泄。

脂肪也可影响药物的吸收，如维生素A、维生素D及灰黄霉素，都因高