

慢性病 保健食疗

MANXINGBING BAOJIAN SHILIAO

田养年 主编



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

慢性病保健食疗

田养年 主编

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢性病保健食疗/田养年主编.—西安:陕西科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5369-6235-4

I. ①慢… II. ①田… III. ①慢性病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第209422号

慢性病保健食疗

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街147号 邮编710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001

印刷 陕西日报社印刷厂

规格 880mm×1230mm 32开本

印张 5.5

字数 100千字

版次 2014年10月第1版
2014年10月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5369-6235-4

定价 21.50元

版权所有 翻印必究

慢性病保健食疗编委会

主编 田养年

编委 张武智 田梦坤

田春阳 于春霞

吴儒延 鲜 蓉



田养年主任医师参加第二届世界传统医学大会



田养年主任医师为患者诊病



田养年主任医师在第二届中国名医大会上发言



田养年医学学术成就被载入《中国专家》《中国当代名人大典》等



田养年主任医师在办公室



田养年主任医师在香港

作者简介

田养年,男,汉族,出生于1938年9月,西安市人。西安市中医医院消化科主任医师,西安养年中医医院院长、西安中医消化病研究院院长。曾任中国传统医学委员会委员,中国中医研究院特约研究员。2010年被中国传统医学会评为“中医大师”。2012年被中华中医学学会聘请为“中华中医学学会中医难治病研究专家委员会委员及肿瘤研究协作组成员”。

在田养年主任医师主持下,研制出治疗胃、肠、肝、胆及消化道肿瘤的专药20多种。经几十万份病例临床观察疗效肯定,1994年完成了市科委科研攻关项目——消化病系列药品的开发。20多年来田养年先后发表医学论文78篇,并多次获得国内外奖励;出版专著四部(《素食与养生》《脾胃病纂要》《中医心病论治》《消化病名医田养年》)。

田养年等人所著《脾胃病纂要》一书获陕西省科技进步三等奖。“防变灵治疗萎缩性胃炎120例”被评为第一、第二届世界传统医学大会优秀成果奖。“中药软肝化瘀丸治疗肝硬化临床实验研究”获2000年国家中医药管理局与世界卫生组织联合举办的国际传统医药大会奖。田养年的科研成果和先进业绩进入《国际互联网世界名医数据库》,先后载入国家出版的《中国专家》《世界名医大典》《中国人才辞典》《世界名人录》《中国当代名人大典》等书籍。



前言

食疗又称食治,也称药膳。是在中医理论指导下利用食物的特性来调节机体功能,使其获得健康或愈疾防病的一种方法。通常认为,食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可食性物质。中医很早就认识到食物不仅能提供营养,而且还能疗疾祛病。如近代医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出食物病人服之,不但疗病,并可充饥。

食疗是中国人的传统习惯,通过饮食达到调理身体、强壮体魄的目的。食疗是一种长远的养生行为,食疗文化源远流长。食物是人类治病最好的药品,食疗就是用食物代替药物而使疾病得到治疗、使细胞恢复功能、使人体恢复健康。高级均衡的营养素,能增强细胞营养代谢功能,使细胞获得强大的能量,同时能激活细胞健康免疫基因,使细胞免疫的细胞数量成倍增加,能使免疫细胞有能力释放大量的特异性免疫球蛋白直接杀死侵入细胞的细菌病毒,直接中和清除被细胞吸收的物理化学物质。

强壮的免疫细胞可直接吞噬病死的细胞和废弃的代谢物,帮助功能低下的细胞恢复功能,以达到治疗疾病的目的。古代医学家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中,认为每种食物也具有“四性”“五味”。隋唐时期的《黄帝内经太素》一书中写道:“空腹食之为食物,患者食之为药物。”反映出“药食同源”的思想。

食疗(药膳)是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物,是以药物和食物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用;既具有营养价值,又可防病治病、强身健体、延年益寿,是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受,又在享受中使其身体得到滋补,疾病得到治疗。

本书汇集了各类慢性疾病一些健康保健采用的食物疗法,使读者能够获得一些食物疗法,并增加食物的保健知识以达到养生保健健康长寿的目的。但食物疗法仅起辅助作用,不能取代药物治疗,治疗疾病还需到正规医疗机构接受医生的诊疗以达到治疗疾病的目的。

本书得到了张武智研究员、吴儒延教授的大力支持,在此表示感谢!

田养年

2014年5月于西安



第一章 消化类

- 消化性溃疡患者的饮食调理····· (001)
- 溃疡病患者应增加蛋白质和脂肪的摄入····· (002)
- 胃黏膜脱垂患者的饮食调理····· (004)
- 胃下垂食疗三方····· (005)
- 胃下垂、浮肿患者食疗方····· (007)
- 胃石症的饮食疗法····· (007)
- 痢疾食疗简方····· (009)
- 菌痢患者的辨证食疗····· (010)

第二章 肝病类

- 肝炎恢复期的药粥疗法····· (011)
- 乌鱼药膳方····· (013)
- 乙肝病毒携带者的饮食调理····· (013)

肝硬化的膳食调理·····	(014)
肝窦状核变性患者的食物选择·····	(016)
肝炎食疗便方·····	(016)

第三章 呼吸类

老年慢性支气管炎的食疗法·····	(019)
哮喘食疗简方·····	(020)

第四章 杂病类

高血压病人四季的食物选择·····	(021)
防治高血压症验方八则·····	(022)
半身不遂的食疗方笈·····	(023)
高胆固醇血症食疗方·····	(024)
减少夜尿的食疗·····	(025)
花卉入药治腰痛·····	(026)
老年人耳鸣、耳聋的饮食疗法·····	(027)
中老年人遗精的饮食疗法·····	(028)
中年肾虚食疗方·····	(028)
腰痛的辨证食疗·····	(031)
几种老年病症的食疗方·····	(032)

老年震颤性麻痹症的食疗·····	(033)
老年人饮食八忌·····	(033)
老年人的御寒饮料——姜枣汤·····	(034)
血液胆固醇含量高的人不易得癌症·····	(035)
胆固醇偏高的膳食调节·····	(036)
男性防早秃的饮食调理·····	(037)
头发早白的饮食调理·····	(038)
治疗白发早生的药膳方笈·····	(039)
四种虚症的饮食疗法·····	(041)
慢性前列腺炎的食疗方·····	(042)
前列腺肥大的辨证食疗法·····	(043)
长期失眠患者食疗便方·····	(046)
美尼尔综合征的饮食疗法·····	(047)
肝虚头晕的食疗方剂·····	(048)
痤疮患者的饮食调理·····	(050)
尿路感染的食疗与药膳方笈·····	(050)
中医论出血原因及食疗药膳方笈·····	(052)
淋巴结核食疗便方·····	(054)
血栓性闭塞性脉管炎的食疗·····	(055)
失血性贫血食疗方·····	(058)

慢性肾炎蛋白尿患者的饮食·····	(058)
慢性肾炎食疗方笺·····	(059)
肾炎病人的饮食调理·····	(062)
慢性肾炎患者宜选用低磷饮食·····	(063)
烧伤病人并发症的膳食要素·····	(064)
丹毒的饮食疗法·····	(065)
骨折患者的饮食调理·····	(066)
痛风病人的膳食治疗·····	(067)
类风湿性关节炎的食疗与药膳·····	(068)
再生障碍性贫血食疗方·····	(069)
再生障碍性贫血的药膳方·····	(070)
白血病的食疗方·····	(072)
肺脓肿的食疗八款·····	(074)
红斑狼疮病人的饮食疗法·····	(076)
各种皮肤病的饮食宜忌·····	(077)

第五章 妇科类

继发性闭经的食疗·····	(079)
青春期功血的饮食疗法·····	(080)
妇女阴冷的食疗方·····	(081)

防治习惯性流产的食疗·····	(083)
产后便秘的药粥疗方·····	(084)
妇女产后体虚食补·····	(085)
缺乳食疗方笺十种·····	(086)
孕妇肝内胆汁郁结症的饮食·····	(087)

第六章 五官类

红眼病食疗简方·····	(089)
青光眼的食疗·····	(090)
近视疾患的饮食调治·····	(091)
多饮茶可预防白内障·····	(092)
夜盲症食疗方·····	(093)
失音的饮食疗法·····	(094)
慢性喉炎的食疗方·····	(095)
咽炎、喉炎食疗方·····	(096)

第七章 小儿类

小儿肝炎的药膳配制急性期的食疗方·····	(097)
小儿肝炎的药膳配制慢性期的食疗方·····	(098)
小儿流行性腮腺炎的食疗方·····	(098)

小儿腹泻食疗方笺	(099)
食物治疗小儿寄生虫病	(101)
小儿疳积食疗验方	(102)
小儿麻疹食疗方	(104)
小儿夜啼的食疗验方	(104)
小儿消化不良食疗五例	(105)
治疗婴幼儿冬季腹泻简方	(106)
儿科疾病食疗方数则	(107)
夏季婴幼儿热症的辨证食疗	(109)
小儿苯丙酮尿症饮食治疗	(110)

第八章 食疗类

黑豆入药的民间验方	(111)
鸭蛋和鸡蛋营养价值哪个高?	(112)
谈鸡话食疗	(113)
怎样制作高钙豆浆	(114)
北京传统小吃酸豆汁的营养	(115)
花生米红衣有何保健作用	(116)
鲫鱼的药用	(117)
茄子的营养与药用方笺	(118)

现代食品新秀——功能性食品·····	(119)
食用菌的营养功能·····	(120)
不同动物肝脏的药用价值·····	(121)
糯米药用种种·····	(122)
黄鳝可治糖尿病·····	(124)
猪皮煎汤可治咽喉痛·····	(125)
醋和大蒜能治痢疾·····	(126)
鸡蛋蛋白的特殊功能·····	(127)
猪胆虽小用途大·····	(128)
吃猪血排尘说确有科学根据·····	(129)
黑白木耳的营养成分有何不同·····	(129)
鸡蛋壳能止胃痛·····	(131)
白萝卜食疗作用·····	(131)
食鱼可减少心脏病发作·····	(132)
小茴香食疗方·····	(134)
食物中的磷对人体有何作用·····	(135)
维生素K对人体的功能·····	(136)
哪些情况下应补充维生素C·····	(137)
矿物质与健康新说·····	(138)
锰与皮肤瘙痒·····	(140)