

10 Ten Minutes
分钟养生保健

张伟杰·教授◎主编

Ten minutes Health Protection

● 科学的食疗养生，贵在传统饮食与人体所需营养结构的不谋而合。

食疗养生堂



健康家庭生活百科

“药补不如食补”，“食物”便是最好的养生素材。在平日简单地吃喝中调养身体，在实用方便的食疗中轻松养生。

▲
中医古籍出版社

 Ten minutes
Health Protection

食疗养生堂



健康的饮食结构不仅能维持正常的生理功能，更能祛病强身。现代营养学研究认为，传统饮食与人体所需的营养结构有很多不谋而合之处，进一步证实了中医食疗养生的科学性。

健 康 家 庭 生 活 百 科

ISBN 978-7-80174-520-0



9 787801 745200 >

定价：160.00 元（全十册）

张伟杰 教授◎主编

《食疗养生堂》目录索引正在编

《食疗养生堂》系列丛书之一《食疗养生堂》主编：张伟杰，副主编：李俊

ISBN 7-309-05121-2

《食疗养生堂》系列丛书之一《食疗养生堂》主编：张伟杰，副主编：李俊

ISBN 7-309-05121-2

《食疗养生堂》系列丛书之一《食疗养生堂》主编：张伟杰，副主编：李俊



食疗养生堂



主编：张伟杰

副主编：李俊

中医古籍出版社

《食疗养生堂》系列丛书之一《食疗养生堂》主编：张伟杰，副主编：李俊

ISBN 7-309-05121-2

《食疗养生堂》系列丛书之一《食疗养生堂》主编：张伟杰，副主编：李俊

ISBN 7-309-05121-2

《食疗养生堂》系列丛书之一《食疗养生堂》主编：张伟杰，副主编：李俊

《食疗养生堂》系列丛书之一《食疗养生堂》主编：张伟杰，副主编：李俊

ISBN 7-309-05121-2

《食疗养生堂》系列丛书之一《食疗养生堂》主编：张伟杰，副主编：李俊

ISBN 7-309-05121-2

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

十分钟养生保健/张伟杰主编. —北京:中医古籍出版社,2007.7
ISBN 978-7-80174-520-0

I. 十… II. 张… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识
IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 061734 号

十分钟养生保健

食疗养生堂

张伟杰 主编

责任编辑:高福庆

封面设计:创品牌设计机构

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京正道印刷厂

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张:55

字 数:1500 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001~5000 册

书 号:ISBN 978-7-80174-520-0

全套定价:160.00 元(本册定价:16.00 元)

前言

食物能滋养肌体、供给能量，食物也是最好的药物，疾病不但要用药物治疗，也要有食物的辅助调养，有时食物的疗效甚至好于药物，疾病初起时可用食物疗法祛除症状，慢性病可用食物调养。本书介绍了常见病的食物疗法和保健方法，是您饮食、生活、保健的好顾问。

编者

2007年6月

目 录

一、呼吸系统疾病食疗方法	1
感 冒	1
慢性支气管炎	2
支气管哮喘	5
肺结核	7
二、消化系统疾病食疗方法	11
呃 逆	11
胃和十二指肠溃疡	13
慢性胃炎	15
便 秘	16
腹 泻	18
溃疡性结肠炎	19
病毒性肝炎	23
胆囊炎 胆石症	25
肝硬化	27
三、循环系统疾病食疗方法	29
高血压	29
冠状动脉粥样硬化性心脏病	32
慢性肺原性心脏病	34

肾炎性心脏病	35
充血性心力衰竭	37
四、泌尿生殖系统疾病食疗方法	40
尿路感染	40
急性肾炎	41
肾盂肾炎	42
慢性肾炎	44
尿毒症	46
肾结石	48
遗精	49
早泄	51
阳痿	52
男性不育症	54
五、血液系统疾病食疗方法	56
缺铁性贫血	56
再生障碍性贫血	57
白细胞减少症	59
过敏性紫癜	60
特发性血小板减少性紫癜	61
六、内分泌系统疾病食疗方法	63
肾上腺皮质功能减退症	63
皮质醇增多症	64
甲状腺机能亢进症	66
甲状腺机能减退症	67
地方性甲状腺肿	68
糖尿病	69

七、神经系统疾病食疗方法	72
偏头痛	72
脑血管意外	72
三叉神经痛	74
营养性脑发育不全	75
各种营养缺乏症	76
老年性痴呆	77
癲 癇	78
多发性硬化	79
八、小儿常见疾病食疗方法	81
婴儿湿疹	81
小儿感冒	82
小儿咳嗽	84
百日咳	86
婴儿腹泻	89
厌 食	92
遗 尿	94
汗 证	96
佝偻病	97
蛔、蛲虫病	98
九、女性常见疾病食疗方法	100
功能性子宫出血	100
妊娠呕吐	101
妊娠水肿	102
缺 乳	103
更年期综合征	104

十、外科疾病食疗方法	106
疔和疖	106
疔疮	107
丹毒	108
淋巴结核(瘰疬)	109
乳腺炎	110
冻疮	112
下肢溃疡	112
痔疮	113
十一、肿瘤食疗方法	115
胃癌	115
肺癌	118
肝癌	122
结肠、直肠癌	125
食管癌	127
乳腺癌	129
鼻咽癌	131
白血病	132
十二、眼病食疗方法	134
急性结膜炎	134
夜盲症	135
老年性白内障	136
原发性青光眼	138
视网膜静脉阻塞	141
近视眼	143
视疲劳	144

十三、五官疾病食疗方法	146
慢性咽炎	146
鼻 衄	147
慢性鼻炎	149
慢性化脓性中耳炎	150
牙 痛	151
牙龈出血	152
口腔溃疡	153
十四、其他疾病食疗方法	155
失 眠	155
苦 夏	156
瘰 疮	158
荨 麻疹	159
中 暑	160

一、呼吸系统疾病食疗方法

感 冒

感冒可见于一年四季，而以冬春两季为多。风寒感冒又可分轻重二型，轻症即普通感冒，症状是怕风，鼻涕清涕，头痛略咳嗽，舌苔薄白，脉浮。重症即重伤风，症状是怕冷，头痛发热而无汗，全身骨节酸痛，鼻塞流清涕，舌苔薄白，脉浮而数。

风热感冒则发热而不怕冷，有汗而不畅，口干咽痛，鼻塞流涕较稠，或有咳嗽带黄痰，舌苔薄白或薄黄，脉数。

暑湿感冒是身热而汗出不畅，身困头重，口淡胸闷而不思饮食，或有腹胀、大便溏薄干结不定。舌苔腻，脉濡软。

【食疗方法】

1. 感冒时宜食稀粥、烂面、新鲜蔬菜，少吃荤腥，不能以为抵抗力低而用滋补性食品，因为感冒是感受了风邪，中医认为受邪不宜用补法。
2. 风寒感冒可饮生姜、红糖茶发微汗，或以红枣、生姜汤饮服，可增强抵抗力。
3. 风热感冒有咽痛和内热症状，不能用生姜等辛辣食品，而宜用清淡饮食与饮料以清热与补充水分，如生梨、藕、荸荠、甘蔗都可以。

4. 暑湿感冒有胃肠不消化症状与舌苔腻,更应注意饮食清淡,不可食油腻、粘滞,酸腥之食物,如糯米饭、油炸品、煎炒薰炙的肉类,就是生冷的水果也要少吃,可以常吃薏米,薏米仁 30 克煎汤或烧粥,有助于化湿。

5. 感冒有了咳嗽,忌食黄鱼、毛笋、菠菜等。

慢性支气管炎

慢性支气管炎是指病人在两年以上的的时间里,每年咳嗽、咯痰或喘息的症状持续三个月以上者。

慢性支气管炎一旦形成,病人平时可因抵抗力下降及细菌感染而有急性发作。慢性支气管炎的急性发作,与急性支气管炎在治疗方法上是相同的。不同的是,急性支气管炎经有效治疗后可以痊愈,而慢性支气管炎的急性发作经控制后,就转入慢性迁延期或临床缓解期。

【食疗方法】

一、急性发作期的止咳化痰

慢性支气管炎在急性发作期应该治标。病人若是痰呈稀薄如水沫,舌苔白而润,此为寒痰,应用热性的药和饮食。若痰黏稠,黄色如脓,口干舌红苔薄黄,此为热痰,应用凉性的药和饮食。其实,临床上看到的慢性支气管炎急性发作多属热痰。

1. 鲜蓬蒿菜 90 克,水煎去渣,加入冰糖适量,分两次饮服。可治热咳。

2. 萝卜子、白芥子(白芥菜的子)、菠菜籽,冬瓜子、白茄子(茄又名落苏,有白茄与紫茄之分)、苏子(紫苏的子)、枇杷核等,可选用 2~3 味,各以文火炒黄,研成细末服用,每日服用量以每味不超过 6 克为宜,也可煎汤后服用,每味可用至 10 克,枇杷核以煎服为好。具有化痰作用。

3. 松果(俗称松塔,白皮松、马尾松的松塔都可用)250克(不带松子),洗净切碎,加水2,000毫升,煎至400毫升,分两天服完,每天两次,饭后用。可治咳嗽。

4. 广西的罗汉果,属凉性,每日用9克煎服。有清热解暑、润肺止咳之功效。

5. 柚子1只,取皮,削去内层白髓,切碎放于有盖的碗中,加入适量饴糖或蜂蜜,隔水蒸至烂熟。每日早晚各服一匙,用温热水或少许热黄酒冲服。

6. 鲜香橼或佛手1~2个,取皮切碎,如上述制法。可治疗咳嗽、气喘。

7. 在秋季南瓜败蓬后,于离根二尺处剪断藤茎,剪下的藤茎插入干净的玻璃瓶中,让茎中汁液流入瓶内,从傍晚至次日晨可收取较多的汁液。汁液经隔水蒸后,一日服两次,每次服30~50毫升。也有人收取丝瓜、冬瓜和南瓜藤茎的混合汁液服用。可清肺热而治咳嗽。

二、慢性迁延期的食疗

急性期已过,脓性痰已消失,但咳、痰仍频多,还有热性症状,如口干、痰黏稠,或干咳无痰。

1. 川贝梨 川贝母5克、冰糖15克(也有用百合30克、蜂蜜一匙)与梨同蒸,将梨与汁同服。可用于热咳、热痰。

2. 三仙饮 生萝卜250克、鲜藕250克、梨2个,切碎绞汁,加蜂蜜250克,热咳者可生服,寒咳者须将汁蒸熟并加入3~5滴生姜汁后服用。也可将萝卜(红皮萝卜更好)洗净,切成薄片,不用去皮,放于碗内,上面放饴糖2~3匙,待搁置一夜溶成萝卜糖水后,即可频频饮服。

3. 寒咳者和阳虚咳痰甚多的老人,若胸胁牵引疼痛,多涕流口涎,可以试用“燠梨方”。即将黄梨刺50小孔,每孔放入蜀椒一粒,再以湿面粉裹梨,放在炉灰中暖熟,空腹吃梨。

三、临床缓解期的食疗

临床缓解期指经治疗后仅有轻微咳嗽和少量咯痰,但慢性支气管炎的病根未除,容易复发。

慢性支气管炎中老年患者较多,故有老慢支之称;而且随着年龄的增长,病情多逐渐加重。按中医辨证,老慢支病人以肾虚型为多,特别是肾阳虚型。老慢支的发作季节为冬天,多在第一个寒潮。按照《内经》所说冬病夏治以养其阳的方法,采用温补肾阳法对慢性支气管炎病人进行预防。

1. 紫河车(人的胎盘)所含有的胎盘脂多糖能调整和增强人体免疫力,兴奋肾上腺皮质功能。每年临冬前服用紫河车粉,每日3~6克,饭后服,连服一段时间,可预防慢性支气管炎的复发。

2. 喘息型慢性支气管炎,可在临冬前每晚就寝时,把1~3个生胡桃肉(连胡桃肉的紫衣)与1~3片生姜一同细嚼,嚼烂后咽下,若同时有1~2片生晒参同嚼则更佳,连服几个月。服用期间有感冒或支气管炎发作,应暂停。

3. 灵芝有显著的祛痰作用,抗过敏和调节免疫功能的作用。灵芝可发酵制成灵芝液或20%浓度的灵芝酊,每日用量相当于生药6克。家庭自用,可用灵芝20克连续煎服三天,第一天稍煎片刻,分两次服,煎后的渣不要倒掉,第二、三天再煎。由于灵芝还能治神经衰弱、失眠和消化不良,故多数人服后食欲增加,睡眠好转,体力增强。

4. 四仁鸡子粥 取白果仁、甜杏仁各1份,胡桃仁、花生仁各2份,一起研末和匀,每日清晨取20克,加鸡蛋1只,煮一小碗服下,连服半年,对缓解咳喘有一定效果。

【饮食宜忌】

1. 慢性支气管炎病人平时蔬菜宜食萝卜、刀豆、马兰头、蘑菇、冬瓜、丝瓜和豆腐皮等,水果中的梨、枇杷、荸荠、藕和西瓜也可多吃,有助于清肺热。烟、白酒、毛笋及一切辛辣刺激的食物(如辣椒、桂皮,咖喱等)和调味品要忌用,喘息型老慢支病人还要少吃海味鲜

腥,如黄鱼、带鱼、橡皮鱼、虾、蟹等。

2. 急性支气管炎和慢性支气管炎的急性发作期病人多由外邪引起,切忌用补性的药物和食物,如白木耳、川贝梨等。否则易于留邪或抑制人体正常的呼吸道清除功能,以致咳痰不畅。

支气管哮喘

支气管哮喘是一种过敏性疾病,它的产生同外界过敏原及病人本身的过敏体质有密切关系。有些哮喘病人怕对食物过敏,主动不吃很多食物,以致失去应有的营养而削弱了抗病能力。其实,哮喘病人饮食得当,对哮喘则有良好的防治作用。

【食疗方法】

一、寒喘

发作时,用温热性食物,如生姜和葱白同煎,乘热喝下,可散寒发汗,有助于平喘。

二、热喘

发作时,病人可多吃西瓜。西瓜清热生津,除烦利尿,虽不能直接平喘,但能清除内热而有利于平喘。

三、痰喘

发作时,小儿可用益脾饼。益脾饼的制作。将生芡实 100 克、半夏 25 克、陈皮 12 克、茯苓 12 克、生鸡肫皮 25 克、黑芝麻 30 克,各自碾细,小火焙熟,然后和以熟枣肉 200 克,一起捣烂如泥,做成小饼烘干成焦黄色即可。益脾饼可在空腹时作为点心细嚼。老人可用期颐饼,期颐饼的制作:先取生鸡肫皮 100 克烘干轧细,放入盆里用开水浸泡半天,然后再同轧细的生芡实 180 克、白面 250 克、白砂糖适量,和成薄饼,烙成焦黄色即成。期颐饼制成后,平时可随意吃,能健脾化痰,有助于平喘。

四、饮食治疗的单方：

1. 花椒的种子(又称椒目)将椒目研粉筛匀装入胶囊,每3克椒目可装7~8粒胶囊,一天三次,每次8粒,一般服3~7天为一个疗程。可以平喘。由于椒目味辛辣,服后有热感,故平时有阴虚火旺的病人不宜服用。

2. 青蛙、胡椒 这是民间传方。用青蛙1只(不分雌雄),打死,不去皮和内脏,将成粒的白胡椒7克塞入青蛙口中,用针线缝住。将青蛙放在有盖的口盅或茶缸内,加水一匙(约10毫升),隔水炖。水沸后连续炖12个小时(若锅中水将干,可加入适量沸水)。取出,趁温食胡椒、汤和部分青蛙肉,不吃内脏,吃时不加盐、油、糖,隔3~5天吃1次,5次为一疗程。可治哮喘。如服一个疗程未见好转,间隔10天后进行第二个疗程。因胡椒里含有胡椒碱、胡椒酯和挥发油,食用时会刺激哮喘症状,食后一小时才渐感舒适。服药期间忌烟、酒、茶、酸辣辛品及油腻生冷食物。

3. 取北瓜(亦称金瓜,学名桃南瓜)1,500克,饴糖1,500克,生姜汁60克。将北瓜去子洗净,切成小块,煮透去渣留汁,浓缩后渗入饴糖再熬10分钟,最后将姜汁倒入搅拌而成。北瓜生效比较缓慢,不能制止哮喘的急性发作,因此最好在哮喘好发季节前连服两个月,每日两次,早晚各15克,用开水冲服。可用于寒喘。若是热喘,每天用北瓜300~500克,在其顶部五分之一处切开(切掉部分作盖),然后取冰糖、生蜂蜜各30克装入瓜内,盖好盖,隔水蒸熟。趁热服食瓜瓢,连服7~10天为一疗程。第1~5天每晚睡前一次顿服,5天后可根据症状消失情况分2~3次服用,或服半量,食后喝些开水。

五、中西结合——补肾法

哮喘是一种慢性反复发作性疾病,中医的治疗原则是未发作时以扶正为主,发作后以攻邪平喘为主,总的治疗原则为“急则治其标,缓则治其本”。人们常用补肾法防治哮喘。

每逢好发季节发作的吸入型病人,提前两个月开始采用饮食疗

法。每晚临睡前将1~3只生胡桃的肉(连衣),同1~3片生姜一起细嚼,嚼烂后吞咽。如同时有一片生晒参同嚼,并吞服胎盘粉(或脐带粉)3克,则更佳。病人若是明显的热喘或阴虚火旺,生姜可改成白糖,若有痰火积热,咳吐黄痰,感染容易诱发哮喘,则不宜用本方。

【饮食宜忌】

哮喘病人的忌食要根据各人的不同情况。一般来说,儿童(尤其是婴幼儿)容易对麦类、蛋、牛奶,鲜的海鱼、虾、蟹,番茄、猪肉和巧克力等发生过敏。随着年龄增长,儿童对各种饮食物的耐受力渐渐增强,过敏反应逐渐减少,过敏物则渐渐由吸入物所替代。

孕妇也会对某些食物过敏。这些致敏食物经消化吸收后,从胎盘潜入胎儿血循环中,影响胎儿的某些结构(如肺和支气管)而导致过敏、故有过敏性疾病或过敏体质的孕妇应少吃有致敏性的异性蛋白类食物,如鲜的海鱼、蟹和蛋、牛奶等。

老人宜少吃生痰的食物,如鸡蛋、肥肉、花生和油腻不消化的食物。其他人除了忌食肯定会引起过敏的食物外,一般不必忌口,以免失去应有的营养。假如在发作时已明确是热喘就不能吃热性食物,如羊肉、鹅肉、韭菜、姜、桂、椒等辛辣物,而应多吃偏凉性食物,如马兰头、芹菜、生梨、荸荠等。至于容易诱发哮喘的海鲜鱼类,如黄鱼、带鱼等,蔬菜中的菠菜、毛笋,都应少吃。哮喘发作时,还应少吃胀气或不消化的食物,如豆类、芋艿、山芋等,避免腹部胀气向上压迫原已憋气的胸腔而加重气急症状。

肺结核

肺结核又称“肺癆”、“劳瘵”。古书认为气血不足的人忧思伤心脾以及过早结婚而色欲过度易招致本病。

结核是由结核菌引起,但人体感染结核菌不一定都发病,初次结核菌感染,大多能够自动痊愈,可以在儿童或青少年时期不知不