

刘继林 主编

家庭大全

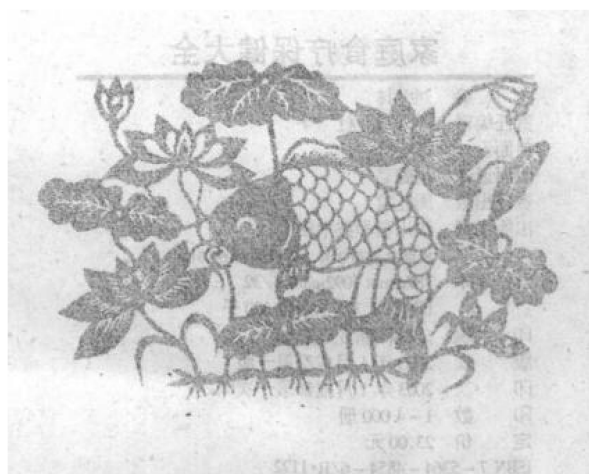
JIATING SHILIAO BAOJIAN
DAQUAN

食疗保健

四川科学技术出版社

家庭食疗保健大全

刘继林 主编



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗保健大全/刘继林主编. - 成都:四川科学技术出版社,2003.1

ISBN 7-5364-4854-6

I. 家… II. 刘… III. 食物疗法-基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 004155 号

家庭食疗保健大全

主 编 刘继林
责任编辑 钱丹凝 杜 宇
封面设计 韩建勇
版面设计 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都益道街3号 邮政编码 610012
开 本 787mm×1092mm 1/32
印张 14.375 字数 300 千
印 刷 成都高新龙江彩印厂
版 次 2003 年 1 月成都第一版
印 次 2003 年 1 月成都第一次印刷
印 数 1~4 000 册
定 价 23.00 元
ISBN 7-5364-4854-6/R·1122

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

电 话: 86671039 86672823

邮政编码/610012

前 言

当我们感到不舒适或有明显痛苦的时候,总会有些症状出现,如疲倦、心悸、食欲减退、腹泻、小便不利等,除了生理性的外,说明身体多少有了问题,不是疾病,便是亚健康状态。疾病是人们所关注的,而亚健康状态则容易为人们所忽视。亚健康状态介于健康与疾病之间,既可以向健康转化,也可能发展为疾病,应引起注意。

中医对于疾病的认识和记载,较多以症状为病名,从症状入手,根据就医者的主症,结合伴有的症状(包括舌脉),辨别出所属证型,然后确定治法、配方等,这就是中医的辨证施治,在本书则是辨证施食(通过辨别证型进行食疗);对于疾病的诊治也是如此。本书属于食疗保健类书籍,主要介绍常见症状和疾病的食疗保健知识。症状,是疾病或身体不适的单一表现,并无严格中、西医之分;而疾病,无论名称或内涵,中、西医已有明显不同,故本书采用西医病名。这也是人们普遍接受的。

虽然有了某种症状不一定形成疾病,但症状和疾病是互相联系的。症状可能是某种疾病的表现之一,除某种主症外,必然伴有其它相关的症状;反之,疾病也必然有某些症状。只是着眼点或入手处有所不同而已。故本书在介绍有关症状的食疗保健知识之前,首先指出见于何种疾病;而在介绍疾病的食疗保健知识之前,首先指出见于何种中医的病症。而最终



都统一到中医辨证施食的原则上,无论症状或疾病都指出与中医的何种病因病机有关。接下来的内容为“日常饮食须知”、“证型与食疗”。前者,介绍该症状或疾病适宜的饮食类型、不同情况特别适宜的食物种类,对于某些疾病还指出对食物的营养要求;与此同时,指出不适宜或禁忌的饮食。后者,是占本书篇幅较大的内容,它以中医的病因病机理论为依据,将症状或疾病分为若干证型,分别介绍该证型所表现的症状以及相应的食疗治法和食疗配方。食疗配方一般选2~4首,也有仅一首的,均依食疗的具体情况而定。凡不适合食疗的疾病和证型,则不加介绍。

食疗配方大多是日常饮食类型,故本书对配方的制备采取简要的写法,主要注明煎水、煮粥、凉拌、炒菜、煮汤、煨炖等基本方法,而对配方材料具体的洁净处理、炊具、容器、火候,加水多少等一般从略,以免文字繁琐和不必要的重复。因这些内容基本上可参照日常饮食的做法。每一配方的食用或饮用,主要指出该配方作一次用,还是分几次用,这是依配方用料剂量的大小、作用的强弱和制备是否方便而定的。例如做煨炖的配方,如用鸡通常是1只或半只,猪羊肉都在500g以上,与此相应,所用的中药或其它食疗材料的用量必然也要加大,因此要分多次食用,而绝不可能仅供一次食用。每一配方,除个别一日用1次外,一般用2~3次。使用时间的长短,可因健康状况或病情而定,用3日左右,或1~2周,或一月以上。这与服用药物的情况基本相似。

食疗采用的材料主要是食物,必要时则配合使用中药。食物,有广义和狭义之分,广义的食物,包括一切可食用和饮用的东西,除粮食薯芋、禽畜肉类、蛋奶、鱼虾、水果和硬果、蔬



菜之外,也包括野菜、茶和代茶饮品、调味品等。狭义的食物主要是指谷肉果菜之类。本书的食物指前者。食物主要含蛋白质、氨基酸、脂肪、碳水化合物(糖类)、维生素、矿物质(无机盐和微量元素)、水等,有的食物还含具有药效的成分,如葱、蒜、蕺菜(鱼腥草)的挥发油,大蒜的大蒜甙,芹菜的芹菜素,蕺菜的槲皮甙,山楂的黄酮类解脂酶,茶叶的咖啡因、茶碱、多糖、酚类等。食物的营养素有多种功能,有的食物还含有具有药效的成分(即药食两用之品),加之食疗配方可添加中药,增加了药物的某些功能,因而较普通膳食功能广泛,故食疗是防病治病,强身健体行之有效的方法。由于食疗添加的中药必须是无毒、气味不难接受的,故食疗配方的功能不如中药配方广泛。所以有不适合食疗的疾病和证型。

中医食疗不是单纯的饮食营养疗法,食疗配方一般以食物为主,以营养补益见长,而添加的中药既是安全无毒的,同时又增加或加强了防治疾病的作用,故有独特的优点;食疗不仅适合于养生健体,对亚健康状态也尤为适宜,对许多病证也有预防和治疗作用,所以颇受人们的欢迎。

本书可供高中以上文化水平的读者参考,有一定医药知识的人读来更会得心应手。此外,医务工作者,也可作为饮食咨询之用。希望本书对人们在食疗保健方面给与切实的帮助。

作 者

2002年4月

《家庭食疗保健大全》编委名单

主 编 刘继林

编 者(以姓氏笔画为序)

王华秀 冯全生 刘继林

刘 军 刘咏松 蒋通荣



目 录

上篇 常见症状与食疗

发热	1	胃痛	60
畏寒	8	腹胀	63
多汗	11	腹痛	65
咳嗽	15	腹泻	68
气喘	21	便秘	71
头痛	25	胁痛	74
眩晕	30	黄疸	76
失眠	32	腰痛	78
健忘	37	水肿	83
疲倦	40	尿频	86
心悸	43	遗尿、小便不禁	89
胸闷胸痛	47	小便不利	91
口渴	49	尿浊	94
食欲减退	52	遗精	97
恶心呕吐	54	阳萎	99
呃逆	57	早泄	102



关节痛	104	吐血	116
肥胖	108	尿血	117
齿衄	111	便血	120
咯血	113		

下篇 常见疾病与食疗

一、传染性疾病

流行性感胃 ...	122
病毒性肝炎	124
流行性脑脊髓膜炎	127
流行性乙型脑炎 ...	128
细菌性痢疾	130
肺结核	132
肠道寄生虫病	134

二、呼吸系统疾病

支气管炎	136
支气管哮喘	139
支气管扩张	141
肺脓疡	143
肺炎	146
矽肺	148
肺气肿	149

胸膜炎	152
-----------	-----

三、心血管系统疾病

高血压病	154
动脉粥样硬化	156
冠心病	158
充血性心力衰竭 ...	162
心血管神经官能症	163

四、消化系统疾病

胃与十二指肠溃疡	165
胃炎	168
胃下垂	171
溃疡性结肠炎	172
脂肪肝	175
肝脓肿	177



胆囊炎、胆石症····· 180

胰腺炎 ····· 182

五、泌尿生殖系统疾病

肾炎 ····· 184

泌尿系感染 ····· 188

泌尿系结石 ····· 190

前列腺炎 ····· 192

前列腺增生 ····· 194

男性性功能障碍 ··· 195

男性不育症 ····· 198

六、血液系统疾病

再生障碍性贫血 ··· 199

白细胞减少症 ····· 201

血小板减少性紫癜
····· 203

七、内分泌系统疾病

单纯性甲状腺肿 ··· 205

甲状腺机能亢进症
····· 207

甲状腺机能减退症
····· 209

慢性肾上腺皮质机能
减退症 ····· 211

皮质醇增多症 ····· 213

八、营养缺乏性疾病

蛋白质—能量营养不良
····· 215

维生素 A 缺乏病
····· 218

脚气病 ····· 221

核黄素缺乏病 ····· 223

烟酸缺乏病 ····· 225

坏血病 ····· 227

维生素 D 缺乏病
····· 229

九、代谢性疾病

糖尿病 ····· 230

单纯性肥胖 ····· 233

高脂血症 ····· 236

痛风 ····· 239

十、神经系统和精神疾病

多发性神经炎 ····· 242

脊髓空洞症 ····· 244

癫痫 ····· 246

重症肌无力 ····· 247

记忆障碍 ····· 249



神经衰弱 252

老年痴呆症 254

十一、妇科疾病

功能失调性子官出血
..... 258

闭经 262

痛经 265

经前期紧张综合征
..... 269

更年期综合征 273

慢性盆腔炎 276

先兆流产 279

习惯性流产 283

胎儿宫内发育迟缓
..... 284

妊娠高血压综合征
..... 286

羊水过多症 290

不孕症 292

子官脱垂 295

十二、儿科疾病

小儿支气管炎 297

支气管肺炎 299

小儿夏季热 301

流行性腮腺炎 303

麻疹 304

鹅口疮、口疮 306

婴幼儿腹泻 308

厌食症 310

营养性缺铁性贫血
..... 312

维生素 D 缺乏性佝
偻病 314

肾病综合征 315

精神发育迟滞 318

儿童多动综合征
..... 321

十三、外科与骨伤科疾病

疖 322

痈 324

淋巴结炎 326

淋巴结核 327

丹毒 329

乳腺炎 330

乳腺增生病 332

痔疮 334

冻疮 335

软组织损伤 336

骨质疏松症 338



骨折	340	原发性青光眼	369
脑震荡	341	中心性视网膜炎 ...	372
十四、皮肤科疾病		视网膜色素变性	374
湿疹	343	视神经萎缩	376
疣	345	近视	378
皮肤瘙痒症	346	牙周病	379
接触性皮炎	348	耳聋	381
荨麻疹	349	内耳性眩晕症	384
过敏性紫癜	351	鼻窦炎	386
脓疱疮	352	萎缩性鼻炎	388
寻常痤疮	354	慢性鼻炎	390
脂溢性皮炎	355	过敏性鼻炎	391
神经性皮炎	357	咽炎	393
斑秃	358	喉炎	395
黄褐斑	360	扁桃体炎	398
红色粟粒疹	361		
十五、五官科疾病		十六、癌症	
麦粒肿	362	肺癌	399
结膜炎	364	食管癌	403
角膜炎	366	胃癌	405
老年性白内障	367	结肠、直肠癌	408



附录 食疗配方功能分类

一、解表祛风类·····	412	·····	424
二、清热类·····	413	十三、安神益智类·····	426
三、通利大便类·····	417	十四、平肝类·····	427
四、温中与化湿类·····	417	十五、补气类·····	428
五、除风湿、寒湿类·····	418	十六、补肾温阳类·····	431
六、利水渗湿类·····	419	十七、补血类·····	433
七、行气宽中、疏肝类		十八、补阴类·····	434
·····	420	十九、收涩类·····	439
八、消食化积类·····	421	二十、祛风止痒类·····	439
九、驱除肠虫类·····	421	二十一、治五官病类	
十、止血类·····	421	·····	439
十一、活血类·····	423	二十二、其它类·····	440
十二、化痰止咳平喘类			
主要参考文献·····			443



上篇

常见症状与食疗

发 热

发热是指人体体温升高,或体温正常而病人自觉有发热感的症状。

本症多见于西医的各种感染、流行性感冒、流行性出血热、甲状腺功能亢进、植物神经功能紊乱等。

本症多见于中医的感冒、温病、阴虚、瘀血、脏腑热盛等病症。有实热和虚热证之分。感冒是由风邪侵犯肺卫皮毛所致,常因寒邪、热邪结合或夹暑、夹湿、夹燥等致病,故有外感风寒、风热、暑湿等不同。内伤发热者因脏腑阴阳、气血虚损或失调所致。其气虚、阳虚、血虚、阴虚发热者属虚证;感冒、肝郁、血瘀、伤食发热者属实证。亦有虚实夹杂者。



日常饮食须知

外感者宜食能发汗解表、祛邪的食物,如葱白、生姜、淡豆豉、芫荽、紫苏、薄荷等。内伤发热者,一般宜食清淡、易消化而富于营养的食物。



一般不宜食用干姜、辣椒、生蒜、白酒等辛辣燥热的食物，同时忌食油腻厚味。

证型与食疗

(一) 风寒表证

1. 症状 恶寒发热，无汗，头身疼痛，鼻塞流清涕，或

咳嗽，舌苔薄白，脉浮紧。

2. 食疗治法 辛温解表。

3. 食疗配方 (1)葱豉粥：葱白 10g，淡豆豉 10g，粳米 50g。葱白切段；粳米加水煮粥，近熟时下葱白、淡豆豉煮熟。趁热 1 次食，食后以微汗出为宜。

(2)生姜粥：生姜 6g，糯米 50g，葱白 2 根。生姜切薄片，葱白切段，糯米加水煮粥，粥近熟时加生姜、葱白一同煮熟。趁热 1 次食。

(3)生姜荆芥饮：生姜 6g，荆芥 10g，红糖适量。生姜切薄片，加水先煎，后下荆芥、红糖。代茶频饮。

(4)大蒜姜糖饮：大蒜、生姜各 15g，红糖适量。将大蒜、生姜加水煎煮，入红糖调味。分 3 次饮。

(二) 风热表证

1. 症状 发热，恶风，汗出，头痛，咳嗽，咽喉肿痛，口干口渴，舌边尖红，脉浮数。

2. 食疗治法 辛凉解表。

3. 食疗配方 (1)葛根大青饮：葛根 25g，大青叶 15g。加水煎煮，去渣取汁。分 2 次饮。

(2)菊花粥：白菊花 10g，粳米 50g。粳米加水煮粥，粥熟时加入菊花、冰糖再煮片刻。1 次食。



(3)银花茶:金银花 15g,茶叶 3g,白糖适量。用开水冲泡。代茶饮。

(4)牛蒡子茶:牛蒡子 200g。将牛蒡子置锅内,炒至其呈微黄色并略有香气出,取出放凉,研为细末。每次 10g,开水冲泡,代茶饮。

(三) 气分实热

1. 症状 发热,体温较高,面赤,心烦口渴,喜冷饮,汗出,舌质红,苔黄,脉数有力。

2. 食疗治法 清热泻火,生津。

3. 食疗配方 (1)竹叶石膏芦根饮:鲜竹叶 10g,石膏、鲜芦根各 15g。石膏捣碎,加水先煎,后下芦根、竹叶一同煎煮,去渣取汁,以蜂蜜调味。分 3 次饮,或代茶饮。

(2)石膏西瓜饮:石膏 15g,西瓜 500g。石膏捣碎,加水煎煮、取汁;西瓜绞取汁液,加入石膏水。分 2~3 次饮,或代茶饮。

(3)水牛角饮(粉):水牛角 15g。切片,加水煎煮,去渣取汁,以蜂蜜调味。分 3 次饮。或每次用水牛角粉 2g,用蜂蜜水或温开水送服。

(四) 肝郁发热

1. 症状 身热,热势常随情绪波动而起伏,精神抑郁或烦躁易怒,胸胁胀闷,口苦口干,妇女常见月经不调或痛经,舌质红,苔黄,脉弦数。

2. 食疗治法 疏肝泻热。

3. 食疗配方 (1)柴胡枸杞叶粥:柴胡 15g,鲜枸杞叶 100g,粳米 100g。柴胡、鲜枸杞叶加水煎煮,取汁,下粳米煮



粥,加白糖调味。分2次食。

(2) 银耳菊花鸡肝汤:银耳 15g,鸡肝 100g,菊花 10g,茉莉花 5g。银耳用水浸泡,鸡肝洗净切片;将水煮沸,入料酒、生姜汁、食盐,加入鸡肝、银耳共煮沸,去浮沫,入菊花、茉莉花,煮沸。分2次食。

(3) 佛手菊花饮:佛手 10g,菊花 10g。加水煎煮,取汁,加白糖调味。代茶饮。

(4) 柴胡丹皮炖肉:柴胡、刺蒺藜各 10g,丹皮 5g,白芍 15g,瘦猪肉 250g。猪肉切块,同其它4种加水炖熟,入盐调味。食肉喝汤。

(五) 瘀血发热

1. 症状 午后或夜晚发热,口干咽燥,但不欲饮,面色暗黑,或肌肤甲错,舌质紫暗,有瘀斑瘀点,脉涩。

2. 食疗治法 清热凉血,活血。

3. 食疗配方 (1) 芦桃浆:鲜芦根 30g,桃仁 9个。加水先煮芦根,去渣取汁,桃仁研烂,与芦根汁混合。含咽。

(2) 二鲜饮:鲜藕 120g,鲜茅根 120g。将鲜藕、鲜茅根加水煎煮,取汁。酌量饮。

(3) 桃仁白薇粥:桃仁、白薇各 10g,粳米 100g。桃仁去皮、尖,研碎,与白薇加水煎煮,去渣,入粳米煮粥。分2次食。

(4) 黑豆丹参红花糕:黑豆 30g,丹参 10g,红花 6g,糯米面 250g,红糖 50g。黑豆蒸熟,研成面;丹参、红花加水先煎,去渣,入红糖加热浓缩,合糯米面、黑豆面蒸糕。适量食。

(六) 伤食发热

1. 症状 潮热,手足心热,烦躁易怒,面黄肌瘦,纳呆厌