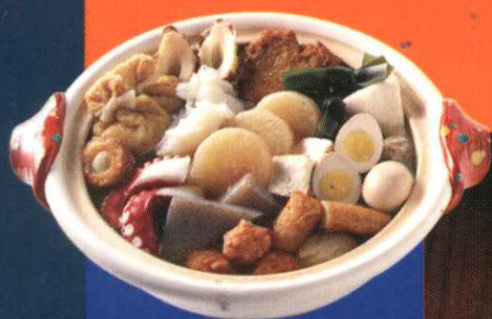
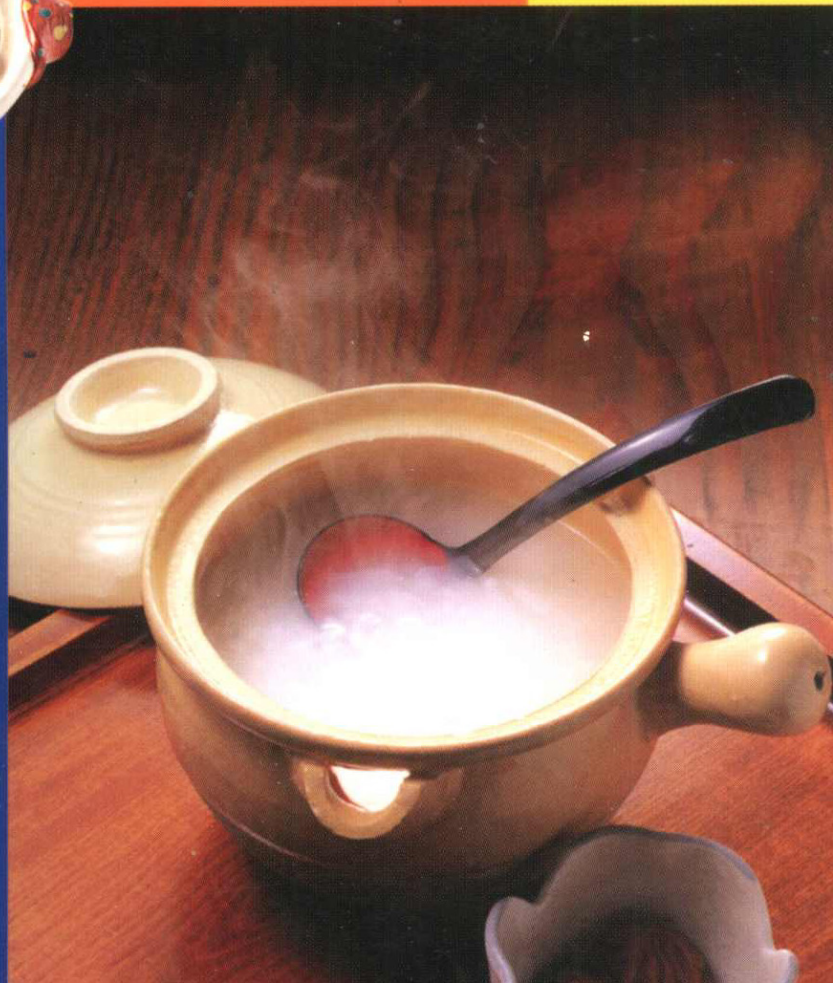


自然饮食治百病



主编
陈翔
杨苏安

主审
陈顺烈



人民卫生出版社

R247.1
C48

自然饮食治百病

主编 陈 翔 杨苏安

主审 陈顺烈

参加编写人员（以姓氏笔画为序）

王建忠 刘潭志 李卫真 李湘彬
杨光华 杨苏安 陈顺烈 陈 翔
周玉生 易华文 徐 晔 滕 华



A1028982

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自然饮食治百病/陈翔, 杨苏安主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-05159-0

I. 自... II. ①陈... ②杨... III. 常见病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 075115 号

自然饮食治百病

主 编: 陈 翔 杨苏安

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司 (四小)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10

字 数: 181 千字

版 次: 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05159-0/R · 5160

定 价: 16.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

我国有五千多年历史的饮食文化，有“世界饮食王国”的誉称。饮食与人体生长、发育、健康及长寿息息相关。自古以来，我国劳动人民就十分重视用食物防治疾病和延年益寿，正如我国明代伟大的药物学家李时珍所说：“饮食者，人之命脉也”。

我们祖先——中国农业鼻祖神农氏，为了开发食物的资源，遍尝百草滋味，日遇百毒，不惜性命，终于找到了丰富的动植物食物，并加以培植、畜养、不断扩充，给后人留下了宝贵的饮食财富，经过世世代代的制作改进，形成了丰富的传统饮食食品。

祖国医药学中有着“药食同源”、“亦药亦食”之说。亦药亦食的食物能防病治病，健体强身，延年益寿。中医尚有“药补不如食补”的说法。食补法是通过饮食来强身的方法。患者在病后或手术后，消化、吸收功能减弱，常须调整饮食，以促进消化功能的恢复。用食补来扶助正气，增强机体抵抗力，比单纯用药效果更好。

食物治疗简称食疗，现存的我国最早的医学经典著作《内经》中记载“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保持正气”；《神农本草经》是我国最早的一部药学专著，记载了用大枣，莲子，蜂蜜，薏苡仁，芝麻，核桃，山药，赤小豆，

桂圆肉等食物治病，并记载了这些食物有“轻身延年”的功效。《肘后方》上最早用海藻治瘰病，羊肝治雀盲。另外，用大豆治脚气，猪胰治消渴，乌鱼治水肿，鳗鲡治癆瘵，乌梅治蛔厥，干姜驱胃寒，山楂消内积，鹅血治噎膈等食治验方，更是不计其数，据统计，从汉代到清代，我国有名的食疗著作有300多种，这是历代医药学家和劳动人民的智慧的结晶，在防治疾病，保障健康方面起到过重要的作用。

合理饮食是健康之本，我国古时医药学家、营养学家又给我们留下符合华夏民族的强身健体需求的食物结构雏型。在两千多年前，我们祖先在《内经》里就提出了“平衡膳食”构成内容。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”与现代营养学所主张的膳食模式相吻合，这是中华民族对人类的又一重大贡献。

选用食物应与时间、季节协调，春宜凉，夏宜寒，秋宜温，冬宜热。也应因人而异，人有体质强弱之分，男女老少之异，应区别对待。根据辨证用膳的传统理论，膳食寒、热、温、凉四味必须保持平衡。同中药一样，食物同样有上述“四性”之分，如绿豆性寒无毒，清热解毒，生津止渴；菊花苦平无度，清热明目；羊肉甘苦大热无毒，补虚祛寒。中医忌口即按食物四性来决定，凡体质偏热者应忌羊肉、狗肉等热性食物，凡体质虚寒者特别是胃寒、哮喘病者应忌食鸭肉、绿豆、竹笋等凉性食物，以防伤身。民间常吃螃蟹时佐以姜末，因螃蟹寒性，生姜热性，搭配食用达到寒热平衡之目的。

中医学主张饮食的五味要调和，相得益彰。甘、酸、苦、辛、咸五味调配要得当，可增加食欲，有益健康。酸味

可增加食欲，健脾开胃；苦味可除湿利尿；辛味能刺激胃肠蠕动；甘味有补血解毒作用，但五味不能偏嗜。《素问·五脏生成论》中说“是故多食咸则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝肘而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”

当今世界，人们希望有强身、益寿、美容、补肾壮阳之法，保持青春，延缓衰老，充满活力。本书编写的目的就是想通过食疗方法使人健美，延年益寿，同时通过食疗方法达到防病治病，奠定良好的身体健康基础，实现周恩来总理的遗训——“为祖国健康工作五十年”！

为了对饮食与保健的关系有一个全面的了解，本书特分为姐妹篇《自然饮食保健康》和《自然饮食治百病》两册。前后两册既有密切联系，又是各自独立。前者介绍自然饮食200余种并以不同年龄组中如何起到保健作用，较详尽地介绍一些民间常用的方法。后者是以疾病系统作基础，介绍了162种疾病常用的自然饮食治疗的方法。使读者对这些疾病有一个基本了解，同时在家庭里便于操作。全书内容丰富，通俗易懂，既适用于广大中老年、青壮年朋友，又适用于广大妇女、儿童，既对城市居民、乡村村民有用，又对社区医务工作人员有用，达到老少妇孺皆宜。

由于水平有限，时间仓促，缺点与错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

2002年7月于温州

食能排邪而安脏腑，悦情
爽志以资气血。为医者，当晓
病源，如其所犯，以食治之。
食之不愈，然后命药。

——唐·孙思邈



目 录

第一章 食疗与药膳

1. 食疗——祖国医药学的宝贵资产之一..... 1
2. 药膳——中国传统饮食和医学不可
分割的组成 2
3. 不同类型的人应如何补益 5
4. 中药食药兼用品种知多少 12
5. 注意药食有别 14
6. 五味的“功”与“过” 15

第二章 心血管系统疾病

1. 高血压病 17
2. 冠心病 20
3. 高脂血症（高脂蛋白血症） 23
4. 动脉粥样硬化 29
5. 风湿性心脏病 31
6. 心律失常 31

第三章 呼吸系统疾病

1. 急性病毒性上呼吸道感染（病毒上感） 33

2.	慢性支气管炎及阻塞性肺气肿.....	36
3.	支气管哮喘	41
4.	大叶性肺炎	44

第四章 消化系统疾病

1.	消化性溃疡	46
2.	慢性胃炎	52
3.	食欲不振	54
4.	消化不良	56
5.	慢性腹泻	59
6.	呃逆	63
7.	恶心与呕吐	65
8.	便秘	65

第五章 泌尿系统疾病

1.	急性肾小球肾炎（急性肾炎）	68
2.	慢性肾小球肾炎.....	70
3.	肾病综合征（肾病）	72
4.	尿频尿急	75

第六章 血液系统疾病

1.	血管性紫癜	77
2.	血小板减少紫癜.....	79
3.	原发性血小板减少性紫癜	81
4.	白细胞减少症	82

5.	出血症	83
6.	再生障碍性贫血	84

第七章 神经系统疾病

1.	神经衰弱	86
2.	晕厥	92
3.	老年性痴呆症	94
4.	震颤麻痹（帕金森病）	96
5.	脑血栓形成	99
6.	癔病（歇斯底里）	100

第八章 内分泌代谢疾病

1.	糖尿病	101
2.	骨质疏松症	105
3.	单纯性甲状腺肿	107
4.	甲状腺功能亢进症（甲亢）	109
5.	甲状腺功能低下症	110
6.	苯丙酮尿症	111
7.	半乳糖血症	112
8.	糖原累积病	112
9.	高酪氨酸血症	113
10.	痛风	114

第九章 妇产科常见疾病

1.	月经不调	117
----	------------	-----

2.	功能失调性子宫出血	119
3.	痛经	121
4.	闭经	123
5.	带下	126
6.	流产（包括先兆流产、习惯性流产）	128
7.	产后补益	131
8.	催乳	133
9.	乳汁不回	136
10.	产后恶露不尽	137
11.	妊娠水肿	138
12.	妊娠呕吐	140
13.	胎盘滞留	141
14.	产后发热	142
15.	产后腹痛	143
16.	子宫脱垂	144
17.	急性盆腔炎	145
18.	女性不孕症	145
19.	妇女更年期综合征	146

第十章 外科常见疾病

1.	直肠脱垂	148
2.	胃下垂	150
3.	闭合性损伤	151
4.	急性乳房炎	154
5.	腹外疝	155

6.	尿路结石.....	156
7.	胆道蛔虫症	159
8.	胆石症	159
9.	胆囊炎	162
10.	腰肌劳损.....	162
11.	风湿性关节炎	163
12.	颈椎综合征	163
13.	血栓闭塞性脉管炎	164
14.	痔疮	165
15.	前列腺增生症	166
16.	肩关节周围炎	167

第十一章 儿科常见疾病

1.	维生素 D 缺乏性佝偻病	168
2.	维生素 A 缺乏症	170
3.	脚气病	170
4.	烟酸缺乏症（糙皮病）	171
5.	小儿贫血（包括缺铁性贫血、营养性巨 幼细胞贫血）	172
6.	疳积	176
7.	小儿腹泻.....	177
8.	小儿遗尿症	180
9.	小儿暑热症	181
10.	小儿厌食症	183
11.	小儿扁桃体炎	185

12.	小于胎龄儿	186
13.	极低体重儿	187
14.	脱水热	188
15.	小儿绦虫病	189
16.	热痉挛	189
17.	小儿癫痫	189
18.	小儿喘息性支气管炎	190

第十二章 皮肤科常见疾病

1.	脱发	192
2.	脂溢性脱发	193
3.	早秃	193
4.	斑秃	194
5.	少白头	195
6.	皮肤黄染及色斑	195
7.	扁平疣	198
8.	银屑病(牛皮癣)	199
9.	硬皮病	200
10.	夏季皮炎	201
11.	小儿皮肤病	202
12.	汗斑	203
13.	鸡眼	204
14.	冻疮	205
15.	神经性皮炎	206
16.	脚癣	206

17.	脓疱疮	206
18.	荨麻疹	207
19.	带状疱疹	208

第十三章 恶性肿瘤

1.	肿瘤是什么?	209
2.	饮食与癌症的关系	211
3.	防癌治癌谈膳食	212
4.	抗癌、防癌的食物有哪些?	213
5.	肿瘤的一般饮食治疗方	216
6.	原发性肺癌	219
7.	胃癌	219
8.	原发性肝癌	220
9.	乳腺癌	221

第十四章 性功能障碍疾病

1.	什么是性功能障碍?	222
2.	食物与性功能的关系	223
3.	阳痿	226
4.	遗精	229
5.	不射精症	230
6.	男性不育症	236
7.	精子减少	238
8.	阴缩	239
9.	阳强	239

第十五章 传染病

1.	病毒性肝炎	241
2.	麻疹	243
3.	百日咳	246
4.	流行性腮腺炎	248
5.	水痘	249
6.	肺结核	250
7.	流行性出血热	254

第十六章 寄生虫病

1.	蛔虫病	255
2.	蛲虫病	256
3.	钩虫病	257

第十七章 耳鼻喉科常见疾病

1.	急性鼻炎	258
2.	萎缩性鼻炎	259
3.	过敏性鼻炎	259
4.	急性喉炎	261
5.	慢性喉炎	262
6.	急性咽炎	263
7.	慢性咽炎	263
8.	急性化脓性中耳炎	264
9.	梅尼埃病	265

第十八章 眼科常见疾病

1.	急性结膜炎	268
2.	慢性结膜炎	270
3.	沙眼	271
4.	细菌性角膜溃疡	272
5.	睑缘炎	274
6.	睑腺炎	275
7.	睑板腺囊肿	276
8.	慢性泪囊炎	277
9.	急性泪囊炎	278
10.	老年性白内障	278

第十九章 其他

1.	自汗	280
2.	盗汗	281
3.	中暑	282
4.	老年多尿症	285

附 录

药膳中常用中药一览表	287
------------------	-----

第一章

食疗与药膳

1. 食疗——祖国医药学的宝贵 资产之一

唐代伟大的医学家孙思邈曾教诲“为医者，当晓病源，为其所犯，以食治之。食之不愈，然后命药。”食物也与药物一样，它的性味有寒热温凉四性，辛甘酸苦咸五味。根据中医诊论，五味可入五脏，即“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾”



之说。饮食调和才使五脏各得其味，维护平衡，发挥正常功能，方能有益于健康，如偏嗜五味则会造成机体的伤害。即“酸伤筋。苦伤气，甘伤肉，辛伤皮毛，咸伤血”等。老年人进补时一定要注意自身健康状况也就是生物的个体差异，适时适量进行补益。

《内经》有春“在味为酸”，夏“在味为苦”，秋“在味为辛”，冬“在味为咸”，长夏“在味为甘”的记载，《周礼·天官篇》提出“春发散宜食酸以收敛，夏解缓宜食苦以坚硬，秋收敛吃辛以发散，冬坚实吃