

饮食疗法系列丛书

老年常见病饮食疗法

刘爱民 李玉贞 编著



中国三峡出版社

饮食疗法系列丛书

老年常见病饮食疗法

刘爱民 李玉贞 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病饮食疗法/刘爱民等编著. 北京:中国三峡出版社,1996.7

ISBN 7-80099-205-5

I. 常… II. 刘… III. 常见病-食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 13620 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区万寿路甲 12 号院 3 号楼)

北京管庄永胜印刷厂印刷 新华书店经销

1996 年 8 月第 1 版 2000 年 9 月第 2 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:13.5

字数:292 千字 印数:20001—25000 册

全三册定价:18.00 元 (每册定价:6.00 元)

前 言

“饮食疗法”是中国医学体系中的一个重要组成部分。“民以食为天”，是人类文明进步、最高文化的体现。具有数千年历史的文明古国中国又是个美食的王国，自古有“医食同源”，“寓医于食”之说。中国的饮食疗法，历史悠久，文献丰富。“药食同源”之说，反映了食物的起源与药物的发现是密切联系的。从古人类寻找食物充饥的过程中，认识到有一定治疗作用的食物。如《淮南子·修务训》记载“神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”就证明了这一点。“百草”就包括了某些食物。商汤时期，伊尹创汤液，是中国最早熟悉食物特性的医生。在周朝的医事管理制度中，就设置了专司王公们饮食保健的“食医”，相当于现代的营养医生（见《周礼·天官》）。战国时期，是我国医药学理论体系初步形成的时期，从《汉书·艺文志》中著录有《神农黄帝食禁》七卷，说明先秦时期对于饮食禁忌已经做出了初步的总结。我国现存最早的医学医著《黄帝内经》就提出“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”（《素问·脏气法时论》）。以及“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”（《素问·五常政大论》）。提倡合理饮食。强调饮食在疾病的治

疗和康复过程中的重要作用。为后世饮食疗法的建立，奠定了基础。

东汉时期成书的《神农本草经》记载了许多食物，包括米、谷、果、木、草、鱼、兽等。著名医学家张仲景所著《伤寒杂病论》中记载有脂肤汤、苦酒汤、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等疗效卓著的食疗方。

唐代著名医学家孙思邈所著《备急千金要方·卷二十六》有“食治”专篇，记载食物 154 种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽（附虫、鱼）等四类。强调“安身之本必资于食……食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平苛释情遣疾者，可谓良工”。孙氏已认识到食物具有营养、预防、治疗、保健等方面的综合作用。唐代著名医学家孟诜撰写的我国也是世界上第一部饮食疗法专著《食疗本草》（原名《补养方》，记载食物 138 种，张鼎又增补食物 89 种）三卷，记载食物 227 种。从食物的营养、治疗等方面进行了论述，并提出了妊娠、产妇的饮食禁忌。此后咎殷撰写了《食医心鉴》，陈士良撰写了《食性本草》，饮食疗法作为一门学科，已初具雏型。

宋代陈直《养老奉亲书》、元代贾铭《饮食须知》、吴瑞《日用本草》、忽思慧《饮膳正要》、娄居中的《食治通说》等饮食疗法著作相继问世。尤以《饮膳正要》价值较高，记载单味食物 230 种，附图 168 幅，饮膳方 238 首。将食物分为米、谷、兽、禽、鱼、果、菜、料物等七类。并分别系统的介绍了食物的性味、功效、主治、宜忌等内容。并在《养身避忌》一文中指出：“善摄生者，薄滋味，省思虑，节嗜欲、戒喜怒、惜元气，简言语，轻得失，

破忧阻、除妄想、远好恶、收视听，勤内固，不劳神，不劳形，神形既安，病患何由而致也。故善养生者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过，食欲数而少，不欲顿而多。盖饱中饥，饥中饱，饱则伤肺，饥则伤气。若食饱不得便卧，即生百病。”此书注意从营养、烹饪技术、饮食卫生、饮食宜忌及治疗等方面加以论述，被誉为我国现存最早的营养学专著。

明清以来，饮食疗法作为中医临床治疗中的重要方法之一，明代李时珍的《本草纲目》中记载食物约 500 余种，且多数附有验方，朱棣的《救荒本草》、卢和的《食物本草》、清代费柏雄的《食鉴本草》、王世雄的《随息居饮食谱》等都具有较高的学术及实用价值。

纵观古今，以中医理论为指导的饮食疗法，具有取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，将饮食营养与药物治疗完美的融为一体，用以保健治病，使之相得益彰。加之取材方便，无副作用或很少副作用，乐于为人们所接受。让人们在享受具有民族特色的中式膳食色、香、味的同时，达到强身、防疾、去病的功效，已为世界瞩目。

现代药理研究证明：合理的药膳配伍具有增强机体生理功能，改善细胞代谢和营养。对神经、内分泌的调节功能和自卫机制有一定的作用，具有增强机体自稳状态，提高疾病免疫力等多种保健治疗作用。越来越受到人们的青睐。

随着社会的不断进步，人们生活水平日益提高，大家愈来愈重视饮食疗法，称之为“自然疗法”。人们对医学饮食知识要求越来越迫切，都希望能依其做到未病先防，既

病防变，小病自疗的目的，使得身体健康、精力充沛、延年益寿。渴望有一本通俗易懂，深入浅出又有科学依据，行之有效的日常食谱作为保健医疗指导。因此，我们发皇古义，融合新知，根据“不但可口，且可疗疾”的原则，广为搜集古今文献及流传民间的有效食疗方，编写了这套丛书，以飨读者。

应当说明，饮食疗法，只是防病治疗的一种方法，不是包治百病的灵丹妙药。诚如“药王”孙思邈所说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”读者在使用本书时，要讲究辨证施治的原则。特别是一些重症病人，在进行饮食疗法时，应视病情积极进行药物和其它治疗。若能如此，方能达到一册在手，防病治病，健康长寿的目的。

本丛书在编写过程中，虽尽努力，但由于水平所限，不足甚至错谬之处在所难免，在此诚恳地希望广大读者提出意见，予以指正，以待再版时加以修改、完善，和提高。

编者

目 录

前 言	(1)
第一篇 衰老与老年人的饮食	(1)
一、对衰老的认识	(1)
(一) 衰老的征象	(2)
(二) 引起衰老的原因	(2)
(三) 食物为什么可以防病、治病	(5)
(1) 营养素	(6)
(2) 食味	(7)
(3) 食性	(8)
二、老年人的饮食宜忌	(9)
(一) 宜软嫩 忌肥甘厚味饮食	(9)
(二) 宜饮食多样化 忌偏嗜	(10)
(三) 宜节制 忌暴饮暴食	(11)
(四) 宜清淡 忌过咸饮食	(11)
(五) 宜新鲜易于消化 忌过冷过热	(12)
(六) 宜适当饮茶 忌烟及过量饮酒	(12)
第二篇 常见老年病与饮食疗法	(14)
第一节 老年性慢性支气管炎	(14)
一、饮食原则	(14)
二、中医辨证分型与食疗方	(15)
(一) 脾肺气虚证	(15)
(二) 肺肾气虚证	(19)
(三) 气阴两虚证	(23)

第二节 冠心病	(27)
一、饮食原则	(28)
二、中医辨证分型与食疗方	(30)
(一) 气虚证	(30)
(二) 气阴两虚证	(37)
(三) 心肾阳虚证	(41)
(四) 肝肾阴虚证	(44)
第三节 高血压	(45)
一、饮食原则	(46)
二、中医辨证分型与食疗方	(47)
(一) 阴虚阳亢证	(47)
(二) 肝肾阴虚火旺证	(52)
(三) 脾肾阳虚证	(55)
第四节 脑血管意外(中风)	(58)
一、饮食原则	(59)
二、中医辨证分型与食疗方	(59)
(一) 痰热内结证	(59)
(二) 肝火炽盛证	(61)
(三) 正气欲脱证	(62)
(四) 肾虚络阻证	(63)
第五节 糖尿病(消渴)	(64)
一、饮食原则	(64)
二、中医辨证分型与食疗方	(66)
(一) 肺胃阴虚证	(66)
(二) 气阴两虚证	(70)
(三) 肝肾阴虚证	(75)

(四) 阴阳两虚证	(78)
第六节 前列腺增生	(83)
一、饮食原则	(83)
二、中医辨证分型与食疗方	(84)
(一) 肾阳虚惫、开关不利证	(84)
(二) 湿热下注、膀胱失以气化证	(87)
第七节 老年性痴呆	(89)
一、饮食原则	(90)
二、中医辨证分型与食疗方	(90)
(一) 脾虚湿浊蒙蔽脑窍证	(90)
(二) 瘀血阻塞脑窍证	(91)
(三) 气虚不足，脑失所养证	(92)
(四) 精血亏损，脑髓不足证	(94)
第八节 老年性便秘	(96)
一、饮食原则	(96)
二、中医辨证分型与食疗方	(97)
(一) 阴虚便秘证	(97)
(二) 血虚便秘证	(99)
(三) 气虚便秘证	(102)
(四) 阳虚便秘证	(104)
第九节 老花眼(远视)	(106)
一、饮食原则	(106)
二、中医辨证分型与食疗方	(107)
(一) 肝阴不足证	(107)
(二) 肝肾精血亏损证	(109)
第十节 老年性耳聋	(112)

一、饮食原则	(112)
二、中医辨证分型与食疗方	(113)
(一) 肾气不足证	(113)
(二) 肝阳上亢证	(115)
附：1、方剂索引	(117)
2、主要参考书目	(130)

第一篇 衰老与老年人的饮食

健康与长寿是人们普遍关心的问题。人类一直在不断地探索衰老的原因、寻找长寿的奥秘，以求达到延年益寿的目的。

科学家根据对生物进化的研究，提出人类的自然寿命为 120~150 岁左右。但因受自然与社会环境的影响，还远远没有达到这个境界。随着社会的进步，人民生活水平的提高，以及医疗卫生条件的改善，中国人口的平均寿命，已由 40 年代的 35 岁，上升到现在的 68 岁。“人生七十古来稀”的民间俗语，已成了历史的旧话。

中国是重视老年保健和延年益寿研究的国家。中国药医学曾为此做出过重大贡献，对与之有关的衰老及老年病的研究有其独到的见解。

一、对衰老的认识

人类整个生命过程都要经过生长、发育、成熟和衰退的不同阶段。人的衰老是生物发展的自然规律。衰老反映了机体细胞和器官以及免疫系统功能，随年龄增长而出现的生理或病理的退化过程。医学上称之为“生理性老化”。

这种生理性老化，表现出的精神思维、形体动作等的退化过程，称为“衰老”。

（一）衰老的征象

人到中年以后，机体各部分呈现生理或病理的退化过程而出现的形体衰老、功能衰退的征象，称之为“老化”或“老征”。元代名医朱丹溪在《格致余论·养老论》一节中指出“人生六十、七十以后，精血俱耗……头昏、目眩、肌痒、溺数、鼻涕、牙落、涎长、寐少、足弱、耳聩、健忘、眩晕、肠燥、面垢、发落、眼花，久坐兀睡、未风先寒、食则已饱、笑则有泪，但是老境，无不有此。”这里所谓的“老境”，是最常见的衰老的征象。

应该指出的是，衰老的过程是一个渐进的过程，这个过程因人而异，有的进展缓慢，有的进展较快。同时，机能的衰退，不是全部的同时出现，而是某一部分机能衰退，率先表现出老的征象。生理性老化，是人类生长过程不可避免的退行性变化；病理性老化，是由于患病而加速老化的到来。

（二）引起衰老的原因

由于各个人的身体条件、生活环境、运动锻炼不一样，因而他们的衰老和老化，也完全不一样。有的40岁，就进入了老化，有的人60~70，还没有进入老化。影响衰老的因素很多，其中有自然因素、社会因素及个人因素，如生活失调、起居失慎、工作劳累、疾病纠缠、不知节养、不

加锻炼，均可导致衰老的到来。中医学认为，衰老的主要原因有：

1、阴阳失调：阴阳在中医学的概念中，包涵了人的正常生理各要素的对立统一的两个方面。阴阳平衡是维持人正常生命的根本。《素问·生气通天论》谓“阴平阳秘，精神乃治，阴阳决离，精气乃绝”。说明人体只有在阴气平和，阳气密藏的情况下，才能保持身体健康，如果人体失去了阴平阳秘，就会发生疾病、衰老甚至死亡。阴阳调燮，则可防止衰老，延缓衰老的到来。《素问·阴阳应象大论》更明确指出“年四十，而阴气自半也，起居衰矣”。《千金翼方》谓“人五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰”就是这个道理。

2、肾气亏虚：“肾藏精”、“为先天之本”。肾藏的元气能激发和推动全身各组织器官的生理活动，与人体的生长、发育、衰老有密切关系。随着年龄的增长，肾精减少，肾气逐渐衰弱，因而不能营养其它脏器，故经脉空虚，记忆力减退，视物昏朦，听力下降。肾精亏乏，性欲减退，不能生育。肾的气化功能不足，则二便失调，夜尿增多。肾主骨，肾虚则骨质疏松、筋脉懈惰，故脊柱弯曲，身高变矮，牙齿脱落。精血不能上承，须发斑白、脱发。此外肾的气化功能在调节人体的阴阳中又起着主导作用。肺主宣发与肃降而司呼吸；脾主升清（吸收营养）与胃的降浊（消化传导）；心肾的阴阳相交，维持正常的睡眠与思维活动；水火既济，保持人体的水液代谢等气机的升降出入，无

不受肾的气化的主宰。肾是调节阴阳平衡的关键。现代医学研究，肾又是维持免疫平衡的重要器官，免疫功能的衰退，也是引起衰老的重要原因。所以说，肾气亏虚是衰老的重要原因。

3、脾胃虚弱：“脾为后天之本”，脾主健运，胃主受纳。脾胃为气血生化之源。脾胃功能旺盛则体力健壮，精神充沛；脾胃气衰则化源不足，机体衰弱，而容易产生疾病。随着年龄的增长，脾胃功能逐渐虚弱，老年人生化因而衰减，皮肤渐渐失却濡润，故焦枯而多皱纹。脾胃功能减弱，易导致消化不良或大便秘结。脾主肌肉，由于脾气虚弱，所以肌肉消瘦，体重下降，体力活动从五十岁开始逐渐较差，六十岁以后表现更为衰退。中医的脾还可能保证身体有正常的生命活动和防御功能（即免疫功能），实际生活中常能看到，老年人能吃能喝、消化功能好，则体健年高。反之则肌肉消瘦、四肢乏力、多病多灾。

4、肺心肝与衰老：随着年龄的增长，肺、心、肝的功能也逐渐衰退，对人体的衰老有一定的影响。

“肺主气”，肺衰则气短、言微。“肺主皮毛”，肺气衰则出现皮肤不润、面部、手背、小腿及足背常出现老年性色素斑，同时也会出现毛发焦枯、脱落。皮肤腠理不密，抗病能力低下，畏风怯寒，易患感冒。

心气是保持人正常精神活动的重要物质。五十岁以前，精神生活活跃，五十岁以后逐渐下降、六十岁明显下降，表现为对新近事物记忆力明显减退，对过去事物记忆力较好，

生理睡眠时间缩短；对外界事物反应逐渐迟钝，这都是心气衰的表现。老年人容易发生胸闷、气短、喘气、叹气、心悸等，以及秋冬季节易患咳嗽、痰多、呼吸困难、喘促等疾病，都与心肺功能低下有着密切的关系。

“肝开窍于目”、“肝主筋”。老年人逐渐出现远视老花，视物昏朦、眩晕、目多眵易流泪，以及活动后容易筋肉疲劳、爪甲槁枯，都是老年人由于肝气虚而出现的衰老征象。

（三）食物为什么可以防病、治病

人每天都要摄取各式各样的食物，会尝到辛辣、甘淡、酸涩或甜苦的味道，会有寒凉、温热或不寒不热及平和的感觉，这些都是食物各自包含不同的成分造成的。

到目前为止，被认为既可充饥饱腹，又能防病治病从而起到延年益寿作用的动、植物约有八百多种，例如龟肉、鹿肉、蛇肉、芝麻、蜂王浆、人乳、牛乳、红枣、莲子等等，它们的性味多属甘平或甘温，能补气、补血、补阳（热能）或补阴（营养）。

蜂王浆能刺激大脑、脑下垂体和肾上腺，促进组织的供氧和血液循环，从而振兴渐衰的生命活动。

芝麻含有大量的维生素E，可防止过氧化脂质的生成，增加细胞分裂次数，延长细胞生命期，并可净化活细胞的外环境。

蛇肉含有能增强脑细胞功能的“谷氨酸”和能清除疲劳的“天冬氨酸”以及多种防止动脉硬化的不饱和脂肪

酸。

对食物可以防病、治病的认识，首先要了解食物的营养成分。

(1) 营养素

食物的成分中，对人体最有益处的就是“营养素”，它们大致上分为蛋白质、糖类（碳水化合物）、脂肪、维生素（维他命）和矿物质以及水分、食物纤维等七大类。

蛋白质可构成人体的骨骼、肌肉、神经系统、血液和皮肤，可决定食物的颜色、香气和味道。分为动物性蛋白质（完全蛋白质，多含有氨基酸）和植物性蛋白质。含动物性蛋白质的食物如肉类、鱼类和蛋类；含植物性蛋白质的食物如豆类制品及果仁等。

维生素和矿物质可维持人体正常的生理机能、构成身体组织且促进生长。维生素分为脂溶性维生素（A、D、E、K）和水溶性维生素（B群、C）。另外植物成份中的“胡萝卜素”被人体肝脏吸收后，能转化为维生素A，故称为“维生素A原”；维生素B群包括B₁、B₂、B₁₂、尼克酸、叶酸、泛酸、生物素等。矿物质主要有钙、磷、铁、碘、锌等。

人的新陈代谢活动一刻也不能缺少水，人体约含百分之六十的水分。食物中的纤维虽没营养，不能被消化，但边缘吸收水分后体积膨胀，能促进肠的蠕动，使及时排便，不让毒素停留体内；在治病时可发挥重要作用，有很好的保健功能。