



现代家庭生活  
实用百科

# 百病 食疗

谢英彪 主编  
王天宇



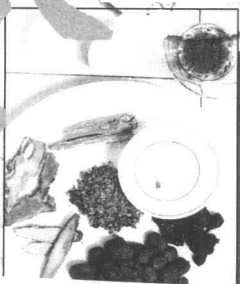
上海科学技术出版社

现代家庭生活实用百科



R289.9  
700

食



# 百病食疗

谢英彪 王天宇 主编

上海科学技术出版社

FQ54/3605

# 《现代家庭生活实用百科》策划

周星娣 吴洁 胡伟民 裘小刚 陈春福

本书责任编辑 金锦美

封面设计 陈蕾

现代家庭生活实用百科

百病食疗

谢英彪 王天宇 主编

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 上海长阳印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 12.25 插页 4 字数 264 000

1999年12月第1版 2000年5月第2次印刷

印数 8001—14000

ISBN 7-5323-5117-3/R·1301

定价:20.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

## 内 容 提 要

采用简便灵验、色香味美的食疗方法来治疗疾病,是人们的迫切愿望。本书突出了知识性、科学性和实用性,介绍了 10 个科目的 127 种常见病的 1 284 例适合家庭运用的食疗经验方,可使患者在大饱口福的同时,又能消除或减轻疾病的痛苦。

本书是广大读者的良师益友,也是中西医临床医生、营养师的理想参考书。

主 编 谢英彪 王天宇  
副主编 皮 璐 刘泽萱  
编 著 王天宇 皮 璐 刘泽萱  
纪国安 赵小寅 胥京生  
杨家强 徐 蕾 徐贞勇  
谢 春 谢英彪 戴玲华  
责任编辑 金锦美

## 出版者的话

生活中蕴涵着科学。

生活中的科学含量,决定着人们的生活质量。随着我国经济的发展和科技的进步,大大地丰富了我们的生活内容,也不断提高着我们家庭生活的质量。为满足日益提高的家庭生活对科学知识和技术的需求,我们编辑出版了《现代家庭生活实用百科》,企望成为人们生活中的良师益友。

《现代家庭生活实用百科》是一套系列书,分册出版。从现代家庭生活的实际需要出发,这套书包罗了衣、食、住、行、保健、家电、娱乐、家教、美化、礼仪、休闲等等,覆盖家庭生活的方方面面,也包括了进入家庭生活的高科技知识。

每种书均以应用知识和实用技术为主,都是人们生活中所需要了解的知识 and 需要掌握的技术。在作者选择上,我们都约请实践经验丰富的专业人员编写,而且力求文字精练,通俗易懂,图文并茂,使广大读者看得懂,用得上。是否这样,您看了用了就知道。

我们热切希望读者对书的内容提出宝贵意见,使之日臻完善。

**上海科学技术出版社**

1999年1月

# 前 言

通过食物及药食兼用之品来解除病痛,防治疾病,强身延年,是人们的迫切愿望。化学药物的毒副作用及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量出现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便价廉而灵验的食疗方法越来越受到人们的欢迎。既能大饱口福,又能防治疾病的“寓医于食”的饮食疗法,已成为寻常百姓乐于接受的治病方法。食疗这一独特的中华文化宝库中的奇葩,越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩。鉴于人们对食疗方法的迫切需求,我们组织了有关专家,编著了这本《百病食疗》,以推动食疗的研究和交流,指导人们应用饮食疗法来防治疾病,强身健体。

在撰写过程中,我们努力体现了以下特点:

一、力求全面:本书介绍了127种常见疾病的食疗方法,涉及到内、外、妇、儿等10个科别,共选择了1284则食疗方,可满足各类家庭的食疗需求。

二、强调实用:本书所介绍的食疗经验方,货源充足,取材方便,制作简便,价格低廉,疗效确切,尽量



突出实用性,贴近生活,适合一般家庭使用,使寻常百姓能看得懂、学得会、用得上。

三、突出特色:本书力求写出特色,所选病种增设了男科疾病、损容疾病等科目,填补了其他食疗书籍的空白;所选食疗方均以组成简洁、配伍精良、色香味形质俱佳、安全可靠者为首选;所选食疗方大多为经临床反复验证,效果显著,值得推广。

四、注重科学:本着实事求是的精神,注意科学性,对于疟疾等一批食疗效果不佳的病种则不予介绍。部分病种的哪个阶段、哪些证型的食疗效果好,便重点介绍,这样做更贴近生活,更能解决群众关心的热点、难点问题,增加了可行性、可读性。

本书不仅适合一般家庭阅读,也可作为中西医临床医生、营养师的理想参考书。愿《百病食疗》能成为广大读者的良师益友。

谢英彪 王天宇

1999.8.18

# 目 录

一 内科常见疾病的食疗	..... (31)
..... (1)	
(一) 传染性疾病的食疗	
..... (1)	
1. 流行性感冒 ... (1)	
2. 细菌性痢疾 ... (4)	
3. 病毒性肝炎 ... (7)	
4. 肺结核 ..... (10)	
(二) 呼吸系统疾病的食疗	..... (13)
1. 急性支气管炎	..... (13)
2. 慢性支气管炎	..... (16)
3. 支气管哮喘... (18)	
4. 肺炎 ..... (21)	
5. 肺脓肿 ..... (24)	
6. 肺气肿 ..... (28)	
7. 慢性肺原性心脏病	..... (31)
(三) 消化系统疾病的食疗	..... (33)
1. 急性胃肠炎... (33)	
2. 慢性胃炎 ..... (36)	
3. 消化性溃疡... (39)	
4. 胃下垂 ..... (42)	
5. 脂肪肝 ..... (45)	
6. 慢性胆囊炎... (48)	
7. 肝硬化 ..... (50)	
8. 慢性结肠炎... (54)	
9. 慢性腹泻 ..... (57)	
10. 习惯性便秘... (60)	
(四) 循环系统疾病的食疗	..... (64)
1. 高血压病 ..... (64)	
2. 动脉粥样硬化	..... (67)
3. 冠心病 ..... (70)	
4. 病毒性心肌炎	..... (70)

..... (73)	6. 单纯性甲状腺肿
5. 慢性心功能不全	..... (115)
..... (75)	(八) 关节及结缔组织疾
(五) 血液系统疾病的食	病的食疗 ... (118)
疗 ..... (78)	1. 风湿性关节炎
1. 缺铁性贫血	..... (118)
..... (78)	2. 类风湿性关节炎
2. 白细胞减少症	..... (122)
..... (83)	(九) 神经及精神系统疾
3. 血小板减少性紫癜	病的食疗 ... (125)
..... (86)	1. 神经衰弱 ... (125)
(六) 泌尿系统疾病的食	2. 偏头痛 ..... (127)
疗 ..... (89)	3. 老年性神经症
1. 尿路感染 ..... (89)	..... (130)
2. 慢性肾小球肾炎	4. 短暂性脑缺血
..... (93)	..... (133)
3. 老年性尿失禁	5. 脑卒中 ..... (135)
..... (96)	6. 震颤麻痹综合征
(七) 内分泌及代谢性疾	..... (139)
病的食疗 ... (99)	7. 老年性痴呆
1. 糖尿病 ..... (99)	..... (142)
2. 单纯性消瘦症	<b>二 儿科常见疾病的食疗</b>
..... (102)	..... (145)
3. 单纯性肥胖症	(一) 传染性疾病的食疗
..... (106)	..... (145)
4. 高脂血症 ... (108)	1. 麻疹 ..... (145)
5. 痛风 ..... (112)	2. 流行性腮腺炎

..... (147)	..... (178)
3. 百日咳 ..... (149)	(二) 生殖系统炎症的食疗 ..... (182)
(二) 消化系统及营养性疾病的食疗 ..... (152)	1. 老年性阴道炎 ..... (182)
1. 营养不良 ... (152)	2. 慢性盆腔炎 ..... (184)
2. 小儿腹泻 ... (154)	(三) 妊娠期疾病的食疗 ..... (186)
3. 小儿厌食症 ..... (156)	1. 妊娠呕吐 ... (186)
4. 维生素 D 缺乏性佝偻病 ..... (159)	2. 妊娠水肿 ... (188)
(三) 其他小儿疾病的食疗 ..... (162)	3. 先兆流产 ... (190)
1. 小儿遗尿症 ..... (162)	(四) 产褥期疾病的食疗 ..... (193)
2. 小儿夏季热 ..... (164)	1. 子宫复旧不全 ..... (193)
3. 儿童多动症 ..... (166)	2. 乳汁不足 ... (196)
<b>三</b> 妇产科常见疾病的食疗 ..... (170)	(五) 其他妇产科疾病的食疗 ..... (200)
(一) 月经失调的食疗 ..... (170)	1. 不孕症 ..... (200)
1. 月经不调 ... (170)	2. 更年期综合征 ..... (204)
2. 闭经 ..... (174)	<b>四</b> 男科常见疾病的食疗 ..... (208)
3. 痛经 ..... (176)	(一) 性功能障碍的食疗 ..... (208)
4. 功能性子宫出血	1. 阳痿 ..... (208)

- 2. 早泄 ..... (212)
- 3. 不射精 ..... (215)
- 4. 遗精 ..... (218)
- 5. 性欲低下 ... (221)
- 6. 阴茎异常勃起  
..... (224)
- (二) 不育症的食疗  
..... (227)
- (三) 前列腺疾病的食疗  
..... (231)
- 1. 急性前列腺炎  
..... (231)
- 2. 慢性前列腺炎  
..... (234)
- 3. 前列腺肥大  
..... (237)
- (四) 其他男科疾病的食  
疗 ..... (241)
- 1. 附睾及睾丸炎  
..... (241)
- 2. 阴囊湿疹 ... (244)
- 五** 外科常见疾病的食疗  
..... (248)
- (一) 一般外科疾病的食  
疗 ..... (248)
- 1. 疖、疔、痈 ... (248)
- 2. 丹毒 ..... (250)
- 3. 急性乳腺炎  
..... (252)
- 4. 乳腺小叶增生  
..... (254)
- (二) 肛肠疾病的食疗  
..... (256)
- 1. 肛裂 ..... (256)
- 2. 痔疮 ..... (258)
- 3. 脱肛 ..... (260)
- 六** 骨伤科常见疾病的食疗  
..... (263)
- (一) 伤科病的食疗  
..... (263)
- 1. 扭挫伤 ..... (263)
- 2. 腰肌劳损 ... (265)
- (二) 骨科病的食疗  
..... (268)
- 1. 骨折 ..... (268)
- 2. 退行性关节炎  
..... (272)
- 3. 骨质疏松症  
..... (275)
- 4. 颈椎病 ..... (278)
- 七** 眼、耳、鼻、口腔科常见  
疾病的食疗 ..... (281)
- (一) 眼病的食疗

- ..... (281)
1. 急性结膜炎  
..... (281)
  2. 原发性青光眼  
..... (282)
  3. 老年性白内障  
..... (284)
  4. 老花眼 ..... (287)
  5. 夜盲症 ..... (290)
- (二) 耳病的食疗  
..... (293)
1. 老年耳聋症  
..... (293)
  2. 眩晕综合征  
..... (297)
- (三) 鼻病的食疗  
..... (300)
1. 单纯性慢性鼻炎  
..... (300)
  2. 鼻出血 ..... (302)
- (四) 口腔病的食疗  
..... (304)
1. 牙周病 ..... (304)
  2. 复发性口腔溃疡  
..... (307)
- (五) 咽喉病的食疗  
..... (309)
1. 扁桃体炎 ... (309)
  2. 慢性咽炎 ... (311)
  3. 单纯性喉炎  
..... (313)
- 八 皮肤科常见疾病的食疗**  
..... (316)
1. 痱子 ..... (316)
  2. 带状疱疹 ... (318)
  3. 皮肤瘙痒症  
..... (320)
- 九 常见损容性疾病的食疗**  
..... (323)
1. 痤疮 ..... (323)
  2. 黄褐斑 ..... (325)
  3. 老人斑 ..... (327)
  4. 头发早白 ... (329)
  5. 脂溢性脱发  
..... (331)
- 十 常见肿瘤的食疗**  
..... (334)
1. 胃痛 ..... (334)
  2. 原发性肝癌  
..... (339)
  3. 肺癌 ..... (343)
  4. 食管癌 ..... (348)
  5. 大肠癌 ..... (351)

6. 宫颈癌	…… (355)	9. 膀胱癌	…… (368)
7. 鼻咽癌	…… (360)	10. 白血病	…… (372)
8. 乳腺癌	…… (365)		

# 一、内科常见疾病的食疗

## (一) 传染性疾病的食疗

### 1 流行性感冒

流行性感冒是指由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病。针对起病急,发热,全身酸痛乏力和轻度呼吸道症状,患者饮食宜清淡,宜食稀粥、面条、新鲜蔬菜、水果,并多饮开水和富含维生素类的饮料。少食荤腥之物,忌食油腻厚味、煎炒薰炙之类的食品。风热型流感症见咽喉肿痛者,宜食清淡、清热饮食,不宜食生姜、葱等辛辣之品;风寒型流感者可多食生姜、葱、红糖茶等,忌食寒凉生冷之品。忌烟、酒。

#### 【方一】板蓝根银花蜜饮

板蓝根 30 克,金银花 15 克,蜂蜜 20 克。先将板蓝根拣杂、洗净后晒干或烘干,切成片,与择洗干净的金银花同放入沙锅,加水浓煎 2 次,每次 30 分钟,合并 2 次滤汁,趁温热加入蜂蜜,拌和均匀即成。早晚 2 次分服。本食疗方适用于各型流行性感冒。

#### 【方二】板蓝根汁

板蓝根 30 克。将板蓝根拣杂,洗净,晒干或烘干,切成片,放入沙锅,加水适量,中火浓煎 2 次,每次 30 分钟,合并 2



次滤汁，即成。早晚2次分服。本食疗方适用于各型流行性感  
冒。

**【方三】大青叶贯众茶**

大青叶30克，贯众30克，绿茶3克。先将大青叶、贯众  
分别拣杂，洗净，切碎，与绿茶同入沙锅，加足量水浸泡片刻，  
大火煮沸，改用中火煎煮30分钟，用洁净纱布过滤，取滤汁即  
成。早晚2次分服。本食疗方适用于各型流行性感  
冒。

**【方四】芫荽茅根汁**

新鲜芫荽60克，鲜白茅根60克。先将新鲜芫荽、鲜白茅  
根分别洗净，放入洁净盆中，用温开水浸泡片刻，取出，切碎，  
捣烂，绞取其汁，并将芫荽汁、白茅根汁充分拌和均匀，即成。  
早晚2次分服。本食疗方适用于各型流行性感  
冒。

**【方五】菊花芦根茶**

甘菊花5克，鲜芦根20克。先将鲜芦根洗净，切成小段  
或切成片，与拣杂的甘菊花同放入沙锅，加足量水，中火煎煮  
20分钟，过滤，取汁备用。早晚2次分服，或代茶饮，频频饮  
用。本食疗方对风热型流行性感  
冒尤为适宜。

**【方六】银花芦根荸荠汁**

新鲜金银花20克，鲜芦根60克，鲜荸荠20个。先将新  
鲜金银花、鲜芦根、鲜荸荠分别洗净，芦根、金银花用温开水浸  
泡片刻，取出后切碎，捣烂，同绞取汁液。鲜荸荠连皮切碎，捣  
烂，绞压取汁，与芦根、金银花汁混合均匀，加冰糖粉少许，溶  
化即成。早晚2次分服。本食疗方对风热型流行性感  
冒尤为  
适宜。

**【方七】银花蒲公英汁**

新鲜金银花30克，鲜嫩蒲公英100克。先将新鲜金  
银花、鲜嫩蒲公英分别洗净，用温开水浸泡片刻，捣烂取汁，即