

健康营养百科

作者：刘彬

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康营养百科 / 刘彬 编著. —延吉: 延边人民出版社, 2007. 6

(家庭健康生活; 1)

ISBN 978—7—80698—961—6

I. 心… II. 刘… III. 心理卫生—基本知识 IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096329 号家庭健康生活(健康营养百科)

编著: 刘彬

责任编辑: 许正勋

封面设计: 揽胜视觉

出版发行: 延边人民出版社

印刷: 三河市南阳印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 700×1000 1 / 16 开

印张: 23

字数: 357 千字

版次: 2007 年 8 月第 1 版

印次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

书号: ISBN 978—7—80698—961—6

定价: 38. 00 元

目录

第一章 常见疾病的营养治疗.....	1
白内障.....	1
口腔溃疡.....	5
口臭.....	9
牙及牙周病.....	13
脱发.....	19
感冒.....	24
容易诱发的因素.....	25
偏头痛.....	29
失眠.....	33
哮喘.....	38
贫血症.....	44
便秘.....	50
矿物质.....	53
慢性腹泻.....	56
消化不良.....	60
消化性溃疡.....	65
胆结石.....	71
糖尿病.....	77
胰腺炎.....	84
腕管综合症.....	89
痛风.....	92
中风.....	107
冠心病.....	113
高血压病.....	121
膀胱炎.....	131
前列腺肥大.....	134
阳痿.....	138
痛经.....	143
容易诱发的因素.....	143
经前期综合症.....	148
更年期综合症.....	153
记忆力减退.....	160
老年痴呆症.....	166
骨质疏松症.....	170

痤疮.....	178
牛皮癣.....	184
癌症.....	192
第二章 营养素的保健作用及食物来源.....	206
维生素 A.....	207
维生素 B1.....	208
维生素 B2.....	209
烟酸.....	210
泛酸.....	211
维生素 B6.....	211
维生素 B12.....	212
生物素.....	213
胆碱.....	214
叶酸.....	215
肌醇.....	215
维生素 C.....	216
维生素 D.....	217
维生素 E.....	218
维生素 K.....	219
维生素 P.....	219
钙.....	220
镁.....	221
铬.....	222
铜.....	223
碘.....	223
铁.....	224
锰.....	225
磷.....	226
钾.....	227
锌.....	228
硒.....	229
钠.....	230
色氨酸.....	230
苯丙氨酸.....	231
DL—苯丙氨酸.....	231
赖氨酸.....	232
精氨酸.....	232
鸟氨酸.....	233

甲硫氨酸.....	233
天冬酰胺酸.....	234
半胱氨酸.....	234
胱氨酸.....	234
甘氨酸.....	235
酪氨酸.....	235
第三章 天然食物的营养成分及药效.....	237
粳米.....	237
糯米.....	237
黑米.....	238
小麦.....	238
玉米.....	239
薏米.....	240
荞麦.....	240
小米.....	241
大豆.....	241
豆腐.....	242
蚕豆.....	242
豌豆.....	243
绿豆.....	244
赤小豆.....	244
刀豆.....	245
扁豆.....	245
芹菜.....	246
卷心菜.....	246
菠菜.....	247
竹笋.....	248
洋葱.....	248
韭菜.....	249
莴笋.....	250
茭白.....	250
辣椒.....	250
萝卜.....	251
胡萝卜.....	252
藕.....	252
百合.....	253
红薯.....	253
马铃薯.....	254

山药.....	254
冬瓜.....	255
丝瓜.....	255
黄瓜.....	256
苦瓜.....	256
南瓜.....	257
西红柿.....	258
茄子.....	258
蘑菇.....	259
香菇.....	259
猴头菇.....	260
金针菇.....	260
草菇.....	261
鲜菇.....	261
平菇.....	261
黑木耳.....	262
银耳.....	262
海带.....	263
紫菜.....	263
荔枝.....	264
大枣.....	264
桂圆.....	265
栗子.....	265
山楂.....	266
松子.....	267
石榴.....	267
杨梅.....	268
樱桃.....	268
杏及杏仁.....	269
葡萄.....	270
梅.....	270
李.....	271
菠萝.....	271
苹果.....	272
橙子.....	272
橘.....	273
柠檬.....	274
草莓.....	274

梨.....	275
香蕉.....	275
西瓜.....	275
甜瓜.....	276
花生.....	276
莲子.....	277
甘蔗.....	278
猪肉.....	278
猪蹄.....	279
猪肝.....	279
猪皮.....	279
牛肉.....	280
羊肉.....	280
兔肉.....	281
驴肉.....	281
鸡肉.....	282
鸡蛋.....	282
鸭肉.....	283
鹅肉.....	283
鹌鹑.....	284
鹌鹑蛋.....	284
鸽肉.....	284
鸽蛋.....	285
鲤鱼.....	285
鲫鱼.....	286
青鱼.....	286
鲢鱼.....	287
草鱼.....	287
桂鱼.....	287
带鱼.....	288
黄花鱼.....	288
乌贼鱼.....	288
鳊鱼.....	289
甲鱼.....	289
海蜇.....	290
鲍鱼.....	290
海参.....	291
鳗鲡.....	291

乌龟.....	292
银鱼.....	292
虾.....	292
河蟹.....	293
食盐.....	293
酱油.....	294
醋.....	294
酒.....	295
八角茴香.....	295
胡椒.....	296
白糖.....	297
红糖.....	297
冰糖.....	298
蜂蜜.....	298
茶叶.....	298
芝麻.....	299
葵花子油.....	300
菜籽油.....	300
花生油.....	301
大豆油.....	301
葱.....	301
姜.....	302
蒜.....	302
第四章 药草功效及食疗建议.....	304
人参.....	304
党参.....	306
太子参.....	307
黄芪.....	308
黄精.....	310
白术.....	311
山药.....	313
熟地.....	314
何首乌.....	315
当归.....	317
阿胶.....	319
枸杞子.....	320
白芍.....	322
桂圆肉.....	322

冬虫夏草.....	324
麦冬.....	326
天冬.....	326
玉竹.....	328
沙参.....	329
百合.....	330
灵芝.....	331
女贞子.....	332
补骨脂.....	333
杜仲.....	334
肉苁蓉.....	335
巴戟天.....	337
淫羊藿.....	337
菟丝子.....	338
山萸肉.....	339
五味子.....	339
附子.....	341
续断.....	342
茯苓.....	343
薏米.....	344
第五章 合理饮食建议.....	346
基本饮食原则.....	346
素食疗法原则.....	348
低脂肪饮食.....	348
高纤维饮食.....	348
无糖饮食.....	348
高蛋白饮食和低蛋白饮食.....	349
低嘌呤饮食.....	349
糖尿病饮食.....	349
碱性饮食.....	351
第六章 日常保健食谱.....	352
粥类.....	352
羹汤类.....	364

第一章 常见疾病的营养治疗

白内障

在我们的双眼中各有一个透明的水晶体——晶状体。晶状体犹如一副能自动调节厚度和起聚光作用的双凸透镜。白内障就是晶状体发生混浊的一种致盲性眼科疾病。

白内障的典型表现是视力下降，且随着晶状体混浊程度的加重，视力下降逐渐加重，直至全盲；其次是近视力改善，远视力模糊，有些老花眼看近物比原来清楚了，可能是白内障的表现；还可能出现重影及眼前固定不动的并逐渐加重的黑点。以上都是白内障常见的表现。

到目前为止，还没有防治白内障的特效药，一旦形成白内障，其治疗方法就是手术摘除病变晶体，并植入人工晶体。所以从缓解白内障发展的角度考虑，我们可以在日常生活调理及加强某些营养素的摄入诸方面多下些功夫。

容易诱发的因素

饮食因素

- 乳摄入过多由于遗传基因的关系，一些人对牛奶中半乳糖的代谢能力较低，另外半乳糖又可干扰维生素 B2 的利用，所以如果摄入过多的乳糖类食物，就会增加白内障的患病机会。

- 新鲜蔬菜及水果摄入不足新鲜蔬菜及多种维生素中的抗氧化剂有很强的保护作用，能对抗白内障，平时这类食品摄入不足，使得体内抗氧化剂不足，对抗白内障的能力则较低。如有这些原因存在，就容易患白内障。

其他原因

- 遗传因素一些白内障患者，其家族中可能有多人患有白内障，这类患者的白内障的发生原因，恐怕与其遗传基因有关，上面所提到的乳糖代谢障碍，即是遗传因素之一。

- 紫外线照射过强的紫外线照射也会损害晶状体，形成白内障，大多数患者的白内障形成都在一定程度上与紫外线照射损伤、发生氧化作用导致细胞破坏有关。我国高原地区如西藏及广东、广西等地白内障的发病率高，就与其紫外线照射过强有关。

- 先天缺陷先天性缺陷，可导致先天性白内障。

- 老年退化大部分白内障都是晶状体老化所致，这是老年退化的结果。晶状体老化后弹性逐渐消失，不能随意地调节其厚度，同时其透明度也逐渐下降，一旦晶状体出现明显混浊(变白)，就会造成视物障碍，所以称为老年性白内障。老年性白内障属于退行性病变，也是导致老年人失明的主要原因。75 岁以上的老人，约一半患有白内障。

- 外伤因事故损伤晶状体，也可形成外伤性白内障。

- 内分泌及代谢紊乱如糖尿病、肥胖症和高脂血症，其血糖、血脂代谢紊乱，均可引起晶状体营养障碍，使晶状体发生混浊，所以这三类疾病患者，其白内障患病率也高，尤其糖尿病患者白内障发病率明显升高。

- 药物及重金属某些药物及重金属中毒后，也会导致晶状体损害，而发生白内障。

生活建议

生活调理

- 遮着双眼为了避免紫外线伤害眼睛，出门请戴太阳镜，不只是夏天如此，整年都应这样。此外，戴宽边帽子也可以阻挡 50% 的紫外线，同时也有助于预防皱纹的产生。避免置身于不必要的紫外线下——如日光浴之类，因为紫外线可以破坏晶状体细胞，并促进晶状体氧化。

- 积极治疗相关疾病如果患有糖尿病、肥胖症和高血脂症，应积极治疗这些疾病。恰巧这三种疾病都可以通过控制饮食来协助治疗，请你参考有关这三种疾病的章节，选择合适的饮食。

- 避免眼都受伤无论是外力或药物等损伤眼部都有可能伤及晶状体，所以为了保护你的眼睛，请回避这些危害因素。

饮食建议

- 基本饮食原则对于仅是想预防白内障发生的人，你遵守基本饮食原则即可，这样可保证身体的营养平衡，也可减少有影响的危险因素。对于近亲中已有人患白内障的人，可考虑低乳饮食，当然如果能请医生做一下酶测定更好。

- 低乳糖食物是你遵守的饮食原则对于白内障患者及有白内障家族史的人，应限制饮食中乳糖含量丰富的乳制品，如牛奶、奶油、奶酪、冰淇淋等。它们都含有大量乳糖，容易加重或诱发白内障。

- 多吃蔬菜水果据有关专家研究，患白内障的老人，蔬菜和水果的摄取量偏少。事实上，每天的蔬菜水果摄取量低的人，患有白内障的几率是其他多食蔬菜

水果的摄入的 5 倍。白内障患者血液中的类胡萝卜素和维生素含量均较低，而蔬菜和水果里含有丰富的这两种化合物，因此，得出上述结论也就不足为奇了。

- 少食动物脂肪血脂升高不利于白内障的治疗，所以为避免血脂升高应少食动物脂肪。

你应该了解的营养素

● 维生素

- 抗氧化维生素当氧分子受到光线照射时会转变为自由基，这是一种非常不稳定的物质，极易和细胞中的分子结合而伤害细胞，同时由于晶状体暴露于阳光和氧气中，也就特别容易受到自由基的伤害。抗氧化的维生素如维生素 C、维生素 E 和胡萝卜素，可以对抗这种伤害，同时也有一些临床资料报道有早期白内障患者在其补充维生素 C 后病症消失的例子，所以最好增加这三种维生素的摄入，以期预防或治疗轻症的白内障。含有这三种维生素的食物见“第二部分”。

- 维生素 B2 目前已知，维生素 B2 缺乏和白内障发生有关。有初期白内障患者试用维生素 B2，结果在 48 小时内，视力就有明显改善，9 个月后白内障完全消失了。因此白内障患者每天可服用 15 毫克的维生素 B2。

● 矿物质

- 锌与同龄人相比较，白内障患者较正常人血液中锌含量偏低。当给白内障患者补充含锌的食物时，67% 的人视力有所改善。因此白内障患者应每天补充 30 毫克的锌。

营养治疗药膳

● 药草

- 枸杞子枸杞子含胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、维生素 A、烟酸及钙、磷、铁、锌、亚油酸等营养素。枸杞子久服有滋肾、润肺、养肝、明目、强筋健骨、延年益寿等功效。中医常用其治疗头晕眼花、耳鸣、遗精、腰膝酸软、视力减退等病症。大诗人陆游到老年，因两目昏花，视物模糊，常吃枸杞子治疗，因此而做“雪霁茅堂钟磬清，晨斋枸杞一杯羹”的诗句。

- 木贼草木贼草含有硅酸、鞣质等成分。中医常将其与不同的药物配伍治疗各种眼疾。专门治疗眼疾的处方——神消散即是以木贼草为主要成分而制成的。

- 珍珠母珍珠母含多种氨基酸，如亮氨酸、谷氨酸、甘氨酸等。具有平肝潜阳、明目安神退翳的作用，适用于肝阳上亢、眩晕耳鸣等症。

- 其他谷精草、青葙子、密蒙花等，都有退翳明目的作用，可用于治疗自内

障。

白内障患者的生活饮食调理

◆避开紫外线，出门戴太阳镜

◆积极治疗相关疾病，如糖尿病、肥胖症和高血脂症

◆制乳制品摄入

◆吃蔬菜水果

◆充抗氧化维生素，如维生素 E、维生素 C 以及胡萝卜素

◆充维生素 B2

◆补充锌剂，每日 30 毫克

●药膳

• 木贼蝉衣茶木贼 15 克、蝉衣 10 克，煎汤取汁，代茶饮，每日一剂，可退翳明目。

• 杞子菟蒙茶枸杞子、青菟子、密蒙花各 10 克，煎汤取汁，代茶饮。不失为明目退翳之良方，可治各种白内障。

• 桂圆枸杞丸枸杞子 49 粒，桂圆肉 7 枚，每一枚桂圆肉中塞入了粒枸杞子，蒸服，每日七枚，有滋肾、润燥、补肝明目的功效，还适用于肝肾阴亏、头晕、目眩、头昏多汗等症。

• 杞菊珍珠茶珍珠母 20 克，菊花 3 克，枸杞子 9 克，水煎代茶饮，具有清热补肝、潜阳明目的作用。

• 柠檬茶柠檬切片，糖渍，每日冲茶泡饮，以助天然维生素的吸收。

• 西红柿每日一个，或多食绿色蔬菜以供应充足的维生素 C。

• 猕猴桃赤豆饮猕猴桃 100 克，山楂 100 克，赤小豆 100 克，白糖 100 克。前三味放入沙锅内，加水 1000 毫升，煎熬成浓汁后去渣，加白糖煮沸片刻，趁热加入黄酒，冷却贮瓶备饮。此汤重在利用日常饮水之机补充维生素 C。

• 银杞明目汤水发银耳 15 克，枸杞子 5 克，鸡肝 100 克，茉莉花 2 斗朵，料酒、姜汁、食盐、味精、水淀粉、清汤各适量，鸡肝洗净切片，加水淀粉、姜汁、料酒、食盐拌匀待用；银耳洗净，撕成小片，用水浸泡待用。茉莉花择去花蒂洗净，枸杞子洗净；锅内加清汤，入料酒、姜汁、食盐和味精，随即下入银耳，

鸡肝、枸杞子烧沸，撇去浮沫，待鸡肝刚熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗内即成。此汤具有补肝益肾、明目美颜的功效，还适用于肝肾阴虚所致视物模糊、两眼昏花、面色憔悴等症。

口 腔 溃 疡

口腔溃疡是一种非常多见的疾病。虽属小恙，但也给人们带来了诸多不便。口腔溃疡常反复发作。多数为复发性口疮，有周期性发作的特点，轻的 7—10 天可以自愈，发作间隔也较长；重的口舌糜烂此起彼伏，终年不断，复发性口疮的发病率很高，达 10% 左右。

口腔溃疡俗称“上火”，多见于青年。以女性为多，常表现为口腔内黏膜及唇的多处溃疡或者糜烂。呈孤立的圆形或卵圆形浅溃疡，患者感到轻微的疼痛。有的表现为剧烈的烧灼样疼痛。

是什么原因导致讨厌的口腔溃疡纠缠不休呢？对这个问题现在还没有明确的答复。但大多数专家认为，这可能与免疫功能紊乱有关，胃肠功能失调，疲劳、失眠；多吃辛辣油炸食物也有影响。还有 30% 的病人有家族遗传史。因为病因不是很明确，治疗也就没有特效办法。锡类散、维生素 B12，还有一些下火的中药，只是医者们穷于应付的常用武器，但也只能暂时止痛消炎，促进愈合。并不能防止复发。对于严重而顽固的反复口腔溃疡，除了局部用药，还必须整体治疗，这方面需要到医院请医生给你确立方案，我们在这里尝试着从生活营养的角度给读者提些建议。

值得注意的是，溃疡面积较大，中心凹陷，且长期不愈，应进一步做病理检查，防止发生癌变；另外，一些全身性疾病。也有口腔溃疡的表现(如白塞氏综合征、红斑狼疮等)，应由专科医生排除这些疾病后，才可以按单纯口腔溃疡治疗。

容易诱发的因素

饮食因素

虽然有许多报告指出某些食物与口腔溃疡有关联性，但系统的科学资料却不多。但是据临床观察可见。口腔溃疡的病人大多是在过食辛辣油炸食物后发病。国外有些资料报道，在患者的饮食中去除一些敏感食物，患者即可不再发病。再食用时，就又出现口腔溃疡。这些资料表明？口腔溃疡的发病还是与饮食有一定关系的，只是对此还没有科学统计及研究罢了。这只有靠每一个患者细心观察哪

些食品与你发病有关，就不要再食用它。另外有资料报道部分口腔溃疡患者的体内缺乏维生素 B12、叶酸及铁。这也许说明这些患者食物中缺乏这些营养素。在临床上还可以遇到一些病人，他们生活中几乎不吃蔬菜，水果吃得也很少，饮食中速食品、半成品占去了一大部分，同时生活也极不规律，这样家庭中的孩子，呈现出明显的营养不良面色。有这样生活方式的患者，他的口腔溃疡一定是由于某些营养素摄入不足所致了。

其他原因

生活中与口腔溃疡发作有关系的因素似乎只有精神紧张和情绪波动。俗话说着急“上火”，在门诊有时能碰到这样的病人：平时经常有口腔溃疡反复发作，近日因遇急事，心情紧张，结果老病再次发作。此外要在生活中再找到与口腔溃疡有关的因素，似乎不那么容易。

生活建议

生活调理

在这里有十二个字送给你：生活规律、遇事沉着、勿急勿躁。

饮食建议

- 戒除敏感食物 忌食敏感食物也许是避免发病的重要一环，所以应努力找到哪些饮食与你的口腔溃疡发作有关，从饮食中剔除它们，如果你的病不再发作，说明这就是病因，然后再一样一样地试着吃，鉴定一下你的判断是否正确，最后可根据情况在饮食中戒除敏感食物。

- 勿食辛辣烟酒及油炸食物都可形成对口腔黏膜的刺激，最好离它们远点。

- 多食蔬菜、水果 多食蔬果可保持大便通畅，而且我们体内所需的一大部分营养素需从蔬菜、水果中摄取，如果摄入不足势必会导致这些营养素缺乏而发病。维生素 B12 叶酸、铁、锌将是我们后面要提到的营养素，你可以在“第二部分”中查一下，哪些食物含这些营养素丰富，你可以多吃些。不过你要多注意烹调方法，烹调不当会造成许多营养素的丢失，尤其是水溶性维生素类。

应该了解的营养素

● 维生素

- 叶酸、维生素 B12、铁 常发口腔溃疡的人，有一部分缺乏这三种营养素，而这三种营养素缺乏往往正是造成贫血的原因，所以这部分人往往同时又患有贫血。有一项针对 130 位病人的研究证实，18%的人缺乏上述两种或三种营养素，当给予适当的营养素补充，一年后症状都有了改善，且 2 / 3 的人竟完全好了。

值得一提的是他们的贫血症状也得到了改善。

- 维生素 C、维生素 B1、维生素 B2 这三种营养素可以提高机体对创面的修复能力，促进溃疡愈合。这也是临床医生们常开给口腔溃疡患者的药物性制剂。作为患者本人，除了在日常生活中注意这些营养素的摄取外，当口腔溃疡发作时，你可以大剂量口服，以加速溃疡面的愈合。

● 矿物质

- 锌缺乏引起的一系列病症中，就有黏膜病变，这可能是由于锌是人体 100 多种酶的组成部分，对人体的生长发育等生命活动起着重要作用的缘故。事实上给口腔溃疡病人补充锌，对治疗口腔溃疡是非常有效的。但是对于血清锌浓度正常的患者，效果远不如血清锌浓度偏低者。

● 其他

- 乳酸杆菌乳酸杆菌是对人体有益的细菌，通常存在于肠道内及阴道湿润的黏膜细胞上。据初步研究。它可以很有效地治疗口腔溃疡。我们日常饮食用的酸奶中就存在着大量的乳酸杆菌，你不妨一试。可以先将其涂在溃疡表面，之后再服用，这个方法虽并未经过科学证实。但却是安全的。

当你口腔溃疡时请选择以下营养素

- ◆ 叶酸。1 片/次，每日 3 次

- ◆ 维生素 B2，20 毫克/A，每日 3A

- ◆ 维生素 C，200 毫克/A，每日 3 次

- ◆ 锌制剂

- ◆ 铁制剂(如果缺乏)

营养治疗药膳

● 药草

- 甘草甘草是一味应用很广的中药，在它的传统功能上可益气，可清热解毒，用于气虚诸症及咽痛等，并没提它可治口腔溃疡。但近些年来人们研究用它治疗肠道及胃的黏膜溃疡。结果证实甘草提取物制剂对上述黏膜溃疡复原有作用。也有人将甘草做成漱口水，用于 20 位口腔溃疡病人，15 位获得完全的改善，而且改善的速度非常快，50%~75%的病人在一天内就痊愈了。在三天内全部都好了。

- 黄连黄连是一味名声极大的药，因为它有清心泻火的作用。历来也是“口疮”(口腔溃疡)的常用药。

- 鸡子黄即新鲜鸡蛋的卵黄。性味甘平，常用于阴虚不寐，产后虚痢等症，熬油后，即为蛋黄油，能润肤生肌，外搽可治疗口腔溃疡，乳头破碎及奶癣等。

- 凤凰衣即鸡蛋卵壳内膜，其主要成分由蛋白质构成。并含有胃激素，所以敷于溃疡表面可促进创面愈合。

- 苦瓜性寒味苦，具有清热解毒、消暑明目的功效，能治疗口疮、暑天或热后口渴多饮等病。现代研究发现苦瓜的维生素 C 的含量很高，居瓜类之冠。维生素能促进体内抗体生成，增强机体对疾病的抵抗力。苦瓜还含有一种能提高免疫功能的苦瓜蛋白，所以对免疫功能低下、机体修复功能较差的顽固口腔溃疡患者来说，确实是一味药食皆宜的佳品。

- 绿豆性凉味甘，具有清热解毒、消暑利尿等功效，可治疗暑热、小便不利、疮疖、腮腺炎和药物中毒等症，对口腔溃疡也能起到辅助治疗作用。

● 药膳

- 黄连蛋黄油川黄连末 6 克，蛋黄油适量，两味调和，涂口腔溃疡处。

- 一味凤凰衣凤凰衣膜依口腔溃疡大小而剪切，用淡盐水浸泡数分钟，敷患处。

- 蛋黄油蛋黄油加冰片少许，涂患处，每日 3 次。

- 蜜硼剂蜂蜜 30 克，硼砂末 3 克，拌匀涂患处。每日 3 次，连用 3—5 天。

- 西瓜汁西瓜半个，挖出西瓜瓢挤取汁液。瓜汁含于口中，约 2—3 分钟后咽下，再含新瓜汁，反复多次，具有清热解毒、促进溃疡病愈合之功效。

- 鲜石榴汁鲜石榴两个剥开取籽，捣碎，以开水浸泡，凉后过滤。每日含漱数次。有杀菌、消炎、消肿，促进溃疡愈合之功效。

- 萝卜汁萝卜洗净，切碎，捣烂取汁。以汁漱口，每日数次，具有除热毒、散瘀血、消积滞功用。

- 萝卜鲜藕汁生萝卜数个，鲜藕 500 克，两物洗净切碎捣烂绞汁，取汁含漱，每日数次，连用 3—4 天，可治疗心火旺盛所致的口腔黏膜溃疡。

- 莲子栀子饮莲子 3 克，栀子 9 克，连翘、甘草各 6 克，加开水浸泡代茶饮。每剂泡饮数次，连用 2—3 天。适用于有灼热、疼痛或脾胃湿热的口腔黏膜溃疡患者，亦可用于心肝火旺者。

- 绿豆粥绿豆 100 克，小米 50 克。先将绿豆用小火炖熟，再加小米，炖至极烂，放白糖适量，早晚各喝两碗，用于治疗口腔溃疡。

- 苦瓜炒肉猪肉 100 克，苦瓜 500 克。先将猪肉炒熟，再放入新鲜苦瓜和一