

现代
居家生活
必备
XIANDAI JIJI
SHENGHUO BIBI

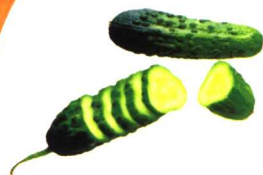


卜玉洁◎编写

常见病饮食调理手册

CHANGJIANBING YINSHI TIAOLI SHOUCE

药补不如食补·养生也靠食疗



十分病七分养
调理饮食利健康

延边人民出版社

常见病饮食调理手册

CHANGJIANBINGYINSHITIAOLISHOUCE

卜玉洁 主编

延边人民出版社



CHANGE IN RING INSHIT LAD L EQUID

责任编辑:张光朝

封面设计:杨 群

图书在版编目(CIP)数据

常见病饮食调理手册/卜玉洁编. —延吉:延边人民出版社, 2005.1

(现代居家生活必备/范金霞主编)

ISBN 7-80698-368-6

I. 常... II. 卜... III. 常见病—食物疗法 IV. R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第137723号

常见病饮食调理手册

卜玉洁 编写

(现代居家生活必备/范金霞主编)

延边人民出版社

出版

北京海德印务有限公司

印刷

延边人民出版社 发行

印数:1-10000册

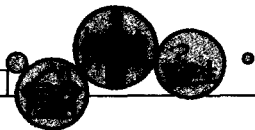
850×1168毫米 大32开 10.5印张 字数:1500(千字)

2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

ISBN 7—80698—368—6/Z · 8

定价:150.00元(全套十册)



前 言

随着国民经济的飞速发展和生活水平的不断提高，人们越来越重视自身的健康和生命的质量了。而对食物的选择，人们已从简单的吃饱、吃好一跃到吃出营养，吃出健康这一高要求上来了。自古便有“药补不如食补”这一说法，采用饮食调理的方式来保健或治病是历代医家所推崇的，也是当代人所愿意接受的。

食疗被人们广泛地应用，这与它取材容易，制作方便、美味可口等特点是分不开的。从中医理论分析与实践总结可知，几乎所有的食物均可用来治病祛疾。如今饮食调理在医学理论的指导下，得到了进一步的发展，已成为现代医疗保健综合措施中的一个重要组成部分。

为了使大家了解多种常见病的饮食调理方法，我们编写了这本《常见病饮食调理手册》，希望读者朋友们能够从中找到适合自己情况的方法。

由于水平有限，书中疏漏和欠妥之处在所难免，还望广大读者批评指正。

编 者



目 录

第一章 食疗与治病之源

第一节	食疗概念	1
第二节	食物能治病	2
第三节	食物的治疗作用	4
第四节	食物的五味与食疗的关系	6
第五节	食物的性味	9
第六节	食物的归经	11
第七节	辨证施食	12
第八节	食疗的整体观	13
第九节	中医食疗治则	17

第二章 春季常见病食疗

第一节	春季感冒	23
第二节	急性支气管炎	28
第三节	过敏性哮喘	35

第四节	风疹	41
第五节	大叶性肺炎	46
第六节	流行性腮腺炎	52
第七节	流行性脑脊髓膜炎	57
第八节	急性肾小球肾炎	62
第九节	支气管肺炎	68
第十节	过敏性鼻炎	74
第十一节	鼻衄	79
第十二节	麻疹	85
第十三节	小儿惊风	91
第十四节	咳血	97
第十五节	猩红热	103
第十六节	水痘	108
第十七节	百日咳	114
第十八节	高血压	121
第十九节	风湿热	129
第二十节	中风	135
第二十一节	哮喘	141
第二十二节	带状疱疹	149
第二十三节	荨麻疹	153
第二十四节	结节性红斑	157

第三章 夏季常见病食疗

第一节	中暑	164
第二节	暑湿感冒	170

第三节	夏季小儿热	175
第四节	细菌性痢疾	182
第五节	急性腹泻	187
第六节	乙型肝炎	193
第七节	乙脑	199
第八节	尿路感染	203
第九节	呕吐	209
第十节	鼻衄	213
第十一节	蛔虫病	219
第十二节	暑疖	222
第十三节	脓疱疮	227

第四章 秋季常见病食疗

第一节	秋季感冒	234
第二节	咳嗽	239
第三节	甲型肝炎	245
第四节	冠心病	257
第五节	口腔溃疡	264
第六节	慢性咽炎	266
第七节	萎缩性胃炎	272
第八节	肺结核	277
第九节	肺燥咳血	281
第十节	秋燥鼻衄	287

第五章 冬季常见病食疗

第一节	风寒感冒	292
第二节	慢性支气管炎	294
第三节	风湿性关节炎	300
第四节	肺心病	306
第五节	脱疽	310
第六节	糖尿病	316

附录：抗癌防癌食疗	323
-----------------	-----



第一章 食疗与治病之源

第一节 食疗概念

食疗，就是食物疗法，即在中医理论指导下选用食物（包括配合采用药物），经过一定方法的烹制，制作成具有药用效果的特殊食品，用来达到保健强身、祛病延年的目的。

食疗古称“食治”，即明确地说明了采用食物来治疗疾病。它属于中医学范畴，历代中医学著作中大都有食疗内容的记载。唐代的《千金要方》一书中专设“食治篇”，介绍食物在治疗疾病中的作用。“药王”孙思邈在该书中写道：“安身之

本必资于食，食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”他还认为，医生治病时，在明确病因后，对这一致病邪气，应选用有针对性治疗作用的食物来治疗它，只有在食疗效果不显著时，才考虑用药物来治疗。可见医家对食疗的推崇程度。

现代，食疗作为一门学科，在医学理论的指导下得到了进一步的发展，已成为现代医疗保健综合措施中的一个重要组成部分。

食疗被人们广泛地应用，



这与它有着取材方便、制作方便、美味可口等特点是分不开的。从中医理论分析与实践总结可知，几乎所有的食物均可用作治病祛疾。如最常见的食物粳米，《食鉴本草》就说它有“补脾，益五脏，壮气力，止泄痢”的作用；又如常用调味品葱，李时珍认为能除风湿，麻痺，通奶汁，散乳痈。这些食物随处可得，取材十分方便。

食疗方的制作大都非常方便。如《本草纲目》介绍用糯米与小麸茨同炒，研作粉末，每次取9克，用米汤送下，治疗自汗出不止病症。方法简便，一般家庭即可制作。

历来有“良药苦口”之说，说明作为治病良药难免苦口。但食疗方以食物为主，可制作成汤、饮、粥、饭、面、饼、膏、酒、羹及各种可口的菜肴，即使配用了苦药，经巧妙烹制，也可变得可口味美，尤为小儿所

乐于接受。如马齿苋，味酸略苦，把它与猪瘦肉同用，调配上味精、精盐，做包子食用，则不仅有清热解毒、治疗胃肠炎和细菌性痢疾等效用，且其味变得鲜美。

食疗的作用和制作方法我们将会在下章节中作详细的介绍。

第二节 食物能治病

食物之所以能够治疗疾病，主要是因为它具有药物的功能，并且具有和药物一样的性能，也包括“性”、“味”、“归经”等内容。在中医理论的指导下，根据阴阳、五行、脏腑、病因、病机等来辨证施食，以达到保健身体、防治疾病的目的。

食性，即食气，是指食物所具有的寒、热、温、凉四种性质。寒性或凉性的食物同具有

寒、凉特性的药物一样，食后具有清热、泻火、解毒、滋阴等作用。例如：寒凉性质的西瓜、梨、绿豆、赤小豆等用之可以清热解毒。同理，热性和温性的食物，则具有温中、补虚、除寒等作用。例如温热性质的狗肉、羊肉常常是冬令御寒的佳品，又是阳虚体质的人应该经常食用的保健品。此外，还有一类性质比较平和、寒凉温热不甚明显的食物，另列为平性食物，日常用的牛乳、粳米、大豆、冬瓜等即属此列，具有健脾、开胃、补益身体的作用。

食味，即辛、甘、酸、苦、咸五味（习惯上把淡附于甘，把涩附于酸），其作用与药物五味的作用相同。辛味能宣散润燥、行气活血，用于治疗表证及气滞血瘀等病症。如葱、姜等辛味食品配制的姜糖苏叶饮，可以治疗风寒感冒；花椒、生姜、

大枣水煎服，可以治疗寒凝气滞的痛经；酒味辛辣，各种酒剂能散行气瘀、活血通络；甘味能补益、和中、缓急，可以滋补五脏、气血阴阳等任何一方的虚损，也可以缓解拘挛疼痛。如糯米红枣粥能治疗脾胃气虚或胃阳不足等症；饴糖、蜂蜜可以缓急止痛；羊肝、牛肝等甘温之品，能够补血养肝，可以治疗目涩眼花、夜盲、腰膝酸软等虚损病症。酸味及涩味，能收敛固涩，对于气虚阳虚所致的自汗不止、遗糖尿频等有辅助治疗作用，常用乌梅来涩肠止泻。酸味和甘味相配，即“酸甘化阴”，可以滋阴润燥，肺虚久咳可用五味子炖蜂蜜来治疗。苦味能清泄、燥湿，治疗各种热症和湿症。如苦瓜炒菜食用，可以治疗疮疡肿毒、目赤肿痛。茶叶性苦而凉，饮后可清利头目、除烦止渴、利尿解毒，是我国传统的保健饮品。



咸味能软坚、散结、润下，多用于治疗痰核瘰病、小便不利。海带、紫菜咸寒，可以治疗瘰瘤（甲状腺肿）。猪肾味咸，可治腰酸遗精，小便不利。另外，淡味渗湿利水，可治湿满之病。白菜、鲳鱼、冬瓜是利尿消肿的药用之品。

归经，是药食对于机体某部分的选择性作用，主要对某经、某脏腑有明显作用，对其他脏腑作用较少。例如同属清热泻火的食物，梨偏于泻肺热，香蕉偏于泻大肠热。

综上所述，食物治疗疾病是有科学根据的，食物的四气五味归经等理论是中医食疗的重要依据。食疗是根据病症、病位、病的性质，以及病人的年龄、天时地理等诸多因素，结合食物性味、归经，辨证施食，治疗疾病。

第三节 食物的治疗作用

食物和药物一样，都有治疗疾病的作用，但是，我们每天都要吃食物，而且味美可口，所以历代医家都认为“药疗”不如“食疗”。

从现代医学的角度来看，饮食营养在临床中的治疗作用可以归纳如下：

（1）增强机体的抗病能力

所有的疾病都会增加人体组织的消耗，尤其是一些慢性病，如结核、肿瘤等消耗性疾病更是如此。结核所致的长期低烧，肿瘤后期的癌性发热，均可增加机体消耗，平均体温每升高1℃，基础代谢率即增高13%。众所共知营养缺乏可导致人体的免疫机能下降，容易感染疾病；而疾病使机体的免疫机能进一步遭受损失。如此恶性循环，导致机体的免疫能力

下降，不利于疾病的治疗。因此，患者必须及时补充能量以及必需的营养素，以增强抗病能力，促进早日康复。

(2) 调节营养素的不足，以治疗疾病

一些疾病的发生、并发症的发生，与营养有着直接而密切的关系。通过调整饮食，采用增加或减少热能及某些营养素的供给达到治疗目的。如临床上因缺乏蛋白质而引起的水肿病，即可通过调节饮食，进食蛋白质含量丰富的食物，从而达到预防和治疗的目的。又如维生素D缺乏引起的婴儿佝偻病，成年人的骨质疏松症，都可以通过进食含维生素D丰富的食物，如蛋黄、奶油、鲑鱼、鲑鱼等食品来预防和治疗。

(3) 促进组织代谢的修复

营养物质的新陈代谢是生命活动的基础。一种或几种营

养物质长期代谢异常，必将导致全身代谢的紊乱。因此，必须通过饮食合理摄入一定的营养素，以保证机体代谢的平衡。糖尿病是糖代谢异常而导致的一种疾病，因此必须控制饮食，尤其控制饮食中碳水化合物的摄入。目前对于糖尿病人的治疗，控制饮食列入首位。

从传统医学角度来讲，饮食的治疗作用分为补、泻、调三方面。

(1) 补

补即指补养脏腑。中医把人体组织器官和整体机能低下导致的疾病状态称之为“正气虚”，属于虚症。五脏均可亏损，可有心虚、肺虚、脾虚、肾虚、肝虚。中医提倡用血肉有情之品来补养身体，扶正以补虚。如产后体虚、血亏，可多食鸡汤、当归生姜羊肉汤、胎盘粉等。猪骨髓可以补脑益智；

米面果菜也具有补益脏腑的作用，如久病脾虚用陈仓米熬粥食用；银耳益气生津，可以治疗脾肺两虚；黑芝麻可以补血乌发等等。

(2) 泻

泻即泻实祛邪。中医把外邪侵袭人体，或内脏功能紊乱和亢进所导致的疾病称为“实”，即“邪气实”。治疗此类疾病应该“祛邪安脏”。如山楂消食积，多用于肉食积滞；藕汁清热凉血，治疗热病之吐血、衄血；赤小豆解毒消肿，用于疮痈、肿毒、疔腮等，疮痈、肿毒可用赤小豆以蛋清和蜂蜜调和外敷，疔腮用赤小豆捣烂外敷。

(3) 调

调即调整阴阳。“阴平阳秘”是人体正常状态，即阴阳协调。饮食具有维持阴阳调和的作用，并且可以利用食物的

性味调节阴阳失调所致之疾病。调整阴阳，可以有扶阳抑阴、育阴潜阳、阴阳双补等多种方法。如羊肉、狗肉、羊乳、雀肉、鲮鱼多属温性，可以补益阳气，阳虚之人应多食之。而牛奶、甲鱼、银耳、蛋黄、葡萄等多属凉性或平性，具有滋阴生津作用，阴虚之人适宜；山药、莲子等甘淡之品，阴阳双调，更利于调理阴阳。

食物通过调整全身机能，增强人体的抗病能力和适应能力，调整阴阳，纠正机体之盛衰，恢复脏腑功能的协调，从而预防和治疗疾病。

第四节 食物的五味与食疗的关系

五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道。它是中药学基本理论的组成部分，是中医用来解释、归纳中药药理作

用和指导临床用药的理论根据之一。同理，食物的五味也是解释、归纳食物效用和食疗方选用的重要依据。

中药学重要著作《本草备要》说：“凡酸者能涩能收，苦者能泻能燥能坚，甘者能补能缓，辛者能散能横行，咸者能下能软坚。”药物的酸、苦、甘、辛、咸五味，分别有收、降、补、散、软的药理效用，食物的五味亦具有同样的功效。了解不同食物所具有的性味，有助于正确地选用食疗方中的食物，以取得预期的效果。

汉代“医圣”张仲景曾经说过，“所食之味，有与病相宜，有与身为害；若得宜则益体，害则成疾。”可见，食物的味还直接影响到机体的健康，应引起我们的重视。

(1) 食物属酸有何食疗作用

常用的属于酸味的食物有醋、番茄、马齿苋、赤豆、橘子、橄榄、杏、枇杷、桃子、山楂、石榴、乌梅、荔枝、葡萄、猫肉等。

酸味食物有收敛、固涩的作用，可用于治疗虚汗出、泄泻、小便频多、滑精、咳嗽经久不止及各种出血病症。

酸味固涩容易敛邪，如感冒出汗、急性肠炎泄泻、咳嗽初起，均当慎食。

(2) 食物属苦有何食疗作用

常用的属于苦味的食物有苦瓜、茶叶、杏仁、百合、白果、桃仁等。

苦味食物有清热、泻火、燥湿、解毒的作用，可用于治疗热证、湿证。热证表现为胸中烦闷、口渴多饮水、烦躁、大便秘结、舌红苔黄、脉浮数的，可选用苦瓜、茶叶；热证表现

同是辛味食物，有属于热性的，也有属于寒性的。如生姜辛而热，适宜于恶风寒、骨节酸痛、鼻塞流清涕、舌苔薄白、脉浮紧的风寒感冒病症；豆豉辛而寒，适宜于身热、怕风、汗出、头胀痛、咳嗽痰稠、口

甘即甜，这类食物甚多，常用的有莲藕、茄子、蕹菜、番茄、茭白、萝卜、丝瓜、洋葱、笋、土豆、菠菜、芥菜、黄花菜、南瓜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、芹菜、冬瓜、黄瓜、豇豆、肉桂、豆腐、黑大豆、绿豆、赤小豆、黄豆、薏苡仁、蚕豆、刀豆、荞麦、高粱、粳米、糯米、玉米、大麦、小麦、木耳、蘑菇、白薯、蜂蜜、蜂乳、银耳、牛奶、羊乳、甘蔗、柿子、苹果、荸荠、梨、花生、糖、西瓜、菱、香蕉、桑椹、荔枝、黑芝麻、橘子、栗子、大枣、无花果、酸枣仁、莲子、核桃肉、桂圆肉、鲢鱼、鳊鱼、鱼肉、蟹肉、鲤鱼、鲫鱼、

田螺、鳊鱼、虾、羊肉、鸡肉、鹅肉、牛肉、鸭肉、麻雀、火腿、燕窝、枸杞子、芡实、香菇等。

甘味食物有补益、和中、缓和拘急的作用，可用作治疗虚证。如表现为头晕目糊、少气懒于讲话、疲倦乏力、脉虚无力之气虚证的，可选用牛肉、鸭肉、大枣等；如表现为身寒怕冷、蜷卧嗜睡之阳虚证的，可选用羊肉、虾、麻雀等。甘能缓急，如出现虚寒腹痛、筋脉拘急的，可选用蜂蜜、大枣等。

(5) 食物属咸有何食疗作用

咸味食物常用的有盐、紫菜、海带、海蜇、海参、猪肉、大麦等。

咸味食物有软坚、散结、泻下、补益阴血的作用，可用于治疗瘰癧、痰核、痞块、热结便秘、阴血亏虚等病症。在甲状腺瘤的治疗过程中，常配合

海带、海藻，即依据“咸以软坚”的理论，以海带、海藻之咸来软化肿块。民间土法，采用食盐炒热，用布包裹，熨脐腹部，治疗寒凝腹痛，也即“咸以软坚”的实际应用。

第五节 食物的性味

性、味是食物性能中最重要的部分。

性，也称四性，即寒、凉、温、热。实际上是寒、热两个方面的性质。确定食物“性”的依据和药物是相似的，只是对象不同而已。也就是说，食物的性是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的，与食物的食用效果是一致的。这种效果主要反应在功效（作用）上，但也可反应在副作用方面。一般而言，有清热泻火、解毒和平肝安神等作用，或能抑制、损害人体阳气（如脾胃的阳气、