

- 
- 家庭保健必备图书
 - 日常饮食健康疗法

常见病食疗验方 中老年饮食保健 孕产妇营养食谱 肥胖症人群的健康疗法 高危人群的饮食宜忌 食物相宜与相克 日常食物的营养与功效

家庭常见病 饮食疗法

王国防◎主编

延边大学出版社



家庭常见病

饮食疗法

王国防◎主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病饮食疗法/王国防主编—延吉:延边大学出版社,2005.9

(家庭保健必备图书:1)

ISBN 7-5634-2133-5

I. 家... II. 王... III. 常见病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104965 号

家庭保健必备图书
家庭常见病饮食疗法

王国防 主编

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市业和印务有限公司印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 23
字数 450 千字 印数:1-5000
2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2133-5/R·60
全套定价:45.60 元(本册定价:22.80 元)

前言

饮食疗法亦称食疗,是中医学说中的重要组成部分,是东方文化中的瑰宝。在上古时代,食物与药物是分不开的,当时,人们生活中最重要的事情便是觅食,以维持人类的生存与繁衍。在漫长的觅食过程中,人们逐渐发现食物不仅可以填腹充饥、维持生命,而且还可以预防疾病,医治疾病,有其药用的功效,这就是中医学常说的“药食用源”。

后世虽然对食物和药物有所区分,但日常生活中的很多食物,仍然被医家所采用。例如我们日常食用的生姜,便具有辛散发汗,解表散寒之功效,对风寒感冒患者,有很好的疗效;大葱具有发表升阳、祛风解毒之功效,对风寒所引起的头痛、鼻塞很有疗效;胡萝卜性平味甘,具有降低血脂,促进肾上腺素合成,改善冠状动脉血流量的功效,是治疗高血压、冠心病、高脂血症的有效食物;南瓜中所含的成分可促进人体内胰岛素的分泌,对糖尿病的治疗,非常有效;狗肉性温,具有益肾壮阳,除湿祛寒的功效,对风湿性关节炎很有疗效;西瓜性寒味甘,具有清热解毒,止渴祛烦的功效,对小便不利、暑热烦渴很有疗效;香蕉具有滋阴润肠的功效,对便秘患者的治疗很有效,等等。

随着科学的发展,食物中所含的营养与功效得到进一步发掘,人们不仅对怎样吃感兴趣,而且对吃什么有营养,吃什么可以预防和治疗疾病更感兴趣。这充分说明了人们对饮食保健有了更深刻



的认识。为此,我们着手编著了《家庭常见病饮食疗法》一书。全书分为饮食疗法基础知识、常见病食疗处方、保健食疗处方和常用食物营养及药用功效四章,其中常见病食疗处方一章中又包括了内科、外科、妇科、小儿科、五官科、骨伤科、皮肤科、肛肠科等 77 种常见病症的食疗处方近千种。

中医食疗的内容博大精深,汗牛充栋,确有很多枕中之秘、囊中之珍。我们力求去粗求精,删繁就简,编写此书,以飨读者。相信本书既是家庭保健的必备之书,又可供基层医务工作者指导病人食疗时参考。但由于作者水平有限,书中错误和疏漏之处难免,敬祈广大读者指正。

编者于北京中医药大学

目 录

目 录

第一章 饮食疗法基础知识

一、饮食疗法的概念	1
二、食物为什么能治病	2
三、食疗的应用原则	3
四、饮食忌口论	4
五、食物配伍禁忌	5
六、四季饮食宜忌	6
七、常用中药补品	7
八、食疗膳食的类型	9
九、合理的膳食	11

第二章 常见病食疗处方

感冒	13
咳嗽	19
哮喘	23
头痛	28
眩晕	33
高血压	36
低血压	41

高脂血症	44
冠心病	47
动脉硬化	52
糖尿病	56
贫血	61
中风后遗症	66
便秘	69
失眠	73
风湿性关节炎	78
腰痛	82
胃痛	87
慢性胃炎	91
肠炎	94
肾炎	98
消化不良	102
小儿厌食症	107
小儿腹泻	111
百日咳	114
小儿感冒	118
小儿肺炎	122
流行性腮腺炎(炸腮)	125
小儿麻疹	128

第四章 常用食物营

养及药用功效

大米	349
黑米	349
粟米	349
糯米	350
小麦	350
高粱米	350
玉米	351
黄豆	351
绿豆	352
绿豆芽	352
红小豆	352
豇豆	353
豌豆	353
扁豆	354
蚕豆	354
黑豆	354
豆腐	355
韭菜	355
菠菜	355
芹菜	356
荠菜	356
苋菜	357
空心菜	357
油菜	357
大白菜	358
藕	358
白萝卜	359

莴苣	359
胡萝卜	360
西红柿	360
南瓜	360
冬瓜	361
苦瓜	361
丝瓜	362
黄瓜	362
茄子	362
葡萄	363
梨	363
樱桃	364
柿子	364
桑椹	364
甘蔗	365
杨梅	365
菠萝	366
橘子	366
甜瓜	367
石榴	367
西瓜	367
芒果	368
柚子	368
无花果	369
橄榄	369
猕猴桃	369
香蕉	370
大枣	370
荔枝	371
龙眼	371
山楂	372

金橘	372	海参	382
桃子	373	带鱼	382
苹果	373	对虾	383
鸡肉	373	栗子	383
鸡肝	374	花生	383
鸭肉	374	榛子	384
鹅肉	374	核桃	384
鹌鹑	375	莲子	385
鸽肉	375	芝麻	385
鸭蛋	376	松子	385
鸡蛋	376	杏仁	386
鸽蛋	376	南瓜子	386
鹌鹑蛋	377	葵花子	387
猪肉	377	西瓜子	387
猪肝	377	紫菜	387
猪肚	378	香菇	388
猪心	378	蘑菇	388
猪皮	378	银耳	389
猪肺	379	木耳	389
猪蹄	379	海带	389
牛肉	379	醋	390
牛蹄筋	380	大葱	390
羊肾	380	大蒜	391
兔肉	380	生姜	391
泥鳅	381	辣椒	392
鲫鱼	381	胡椒	392
鲢鱼	381	红糖	393
鲤鱼	382	茶叶	393

第一章 饮食疗法基础知识

一、饮食疗法的概念

饮食疗法亦称食疗,是根据中医理论,选用食物,或配合某种药物,经过烹调加工,制作成具有药用效果的食品,以达到养生保健、治病防病的目的。

在上古时代,食物与药物是分不开的。当时人们处于一种以觅食为生的最原始的生活方式,人们在寻找食物的过程中,发现了许多食物既可以食用,还可以作为药用,这类食物不但能补养身体,填腹充饥,还能医治一些简单的病症。也有一些能治病的中药,同时具有食养作用,至今仍被视为药食兼用之品。这就是“食药同源”的缘故。所以,从广义的角度来说,食物也是药物,它不仅与药物一样,来源于大自然,同时很多食物也具有四气五味的特性,也能治疗疾病。直到今天,仍有很多食物被医家当作中药来广泛使用,如大枣、百合、莲子、芡实、山药、白扁豆、茯苓、山楂、桑椹、生姜、葱白、肉桂等。同样,也有不少中药,人们也常当作食品来服用,如枸杞子、首乌粉、冬虫夏草、薏仁米、金银花、西洋参等。

现代,食疗作为一门学科,在中医学理论的指导下,得到了更进一步的发展,已成为现代医疗保健综合措施中的重要组成部分。

食疗被人们广泛的应用,这与它有着取材方便、制作简单、美味可口、价格低廉、药副作用小等特点是分不开的。



二、食物为什么能治病

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、遗精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”，可以滋润润燥，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。如苦瓜炒莱食用，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，





多用于治疗痰核瘰癧、小便不利。海带、紫菜咸寒，可以治疗瘰癧（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、鲫鱼、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。

三、食疗的应用原则

食疗具有丰富饮食、保健养生、治病防病等多方面的作用，在应用中应遵循一定的原则，不应滥用。

应正确对待食疗与药物的关系。药物是去病救疾的，见效快，重在治病；食疗多用以养身防病，见效慢，重在养与防。食物疗法不能代替药物疗法，但是食疗在保健、养生、康复中却有很重要的地位，尤其是慢性病、老年病，部分妇、儿疾病能在享受美味的同时，得到保养调理与治疗。中医治病之法不一而足，如药物、食疗、针灸、按摩、气功、心理、音乐、药浴等都是中医治病之法，各有所长，各有不足，应视具体人与病情而选定合适之法，不可滥用。

食疗要有针对性，针对不同疾病、疾病的不同阶段，采用不同的食疗，对症立方用膳。但对于不同年龄层次的人的保健、补养却有一些相同的生理特点和不同的病理变化，应注意有针对性地辨证施膳。

少年儿童 少儿与成人比在生理上最主要的区别是少儿处在不断的生长、发育阶段，尚未成熟与完善，属于稚阴稚阳，脏腑娇嫩，易虚易实。根据小儿的生理特点易于出现热症、阳症，处于生长期需较多的营养物质，且小儿脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不良。因此小儿的饮食应少温补，多样化，富有营养，易于消化，且尤其应注意时时呵护脾胃，以补后天之本。

中年人 青年时期人体脏腑功能旺盛,各器官组织都处于鼎盛时期。中年期是一个由盛而衰的转折点,脏腑功能逐渐由强而弱,而这个时期的许多人又肩负工作、生活两副重担,往往抓紧时间拼命工作,自恃身体好而忽视了必要保养。中医认为过度劳体则伤气损肺,长此以往则少气力衰,脏腑功能衰败,加速衰老;而过度劳心则阴血内耗,出现记忆力下降,性功能减退,气血不足,久而久之出现脏腑功能失调,产生各种疾病。而中年人的身体状况本身不如青年时期,所以中医很注重中年人的保健调养。《景岳全书》指出“人于中年左右,当大为修理一番,则有创根基,尚于强半”。中年时的补养不但使中年时期身体强壮,也可防治早衰。通过食疗选用补肾、健脾、舒肝等功效的食物,可达到健肤美容、抗疲劳、增智、抗早衰、活血补肾强身的作用。

老年人 老年人由于大半辈子的忙碌奔波,过度劳心劳体,出现脏腑功能的不足,随着年龄的增长也出现了脏腑功能的减退和气血津液的不足,加之青壮年时期所遗留的一些病根,往往虚实夹杂,以虚为主,出现心、肝、脾、肺、肾的不足,表现出体力下降、记忆力减退、头晕、失眠、性功能减退、腰酸腿软、腹胀、纳差、便秘等。又夹有实证,血脉不通畅,痰湿内阻,出现骨质增生、动脉硬化、组织增生等。此时的饮食治疗应以补养为主。但老年人的补养与年轻人不同,不是一时能达到疗效,应长期坚持,应清淡,熟软,易于消化、吸收,可适当多服用具有健脾开胃、补肾填精、益气养血、活血通脉、通便及延年益寿作用的药粥、汤等药膳。

四、饮食忌口论

忌口是中医理论与实践的一个内容。主要包括两类:一是某种病忌某类食物。如:肝病忌辛辣;心病忌咸;水肿忌盐;骨病忌酸甘;胆病忌油腻;寒病忌瓜果;疮疖忌鱼虾;头晕、失眠忌胡椒、辣椒、茶等。另一类是指某类病忌某种食物。如凡证见阴虚内热、痰火内盛、津液耗伤的病人,忌食姜、椒、羊肉之温燥发热饮食;凡外感

未除、喉疾、目疾、疮疡、痧痘之后，当忌食芥、蒜、蟹、鸡蛋等发风动气之品；凡属湿热内盛之人，当忌食饴糖、猪肉、酪酥、米酒等助湿生热之饮食；凡中寒脾虚、大病、产后之人，西瓜、李子、田螺、蟹、蚌等积冷损之饮食当忌之；凡各种失血、痔疮、孕妇等人忌食慈菇、胡椒等动血之饮食，妊娠期禁用破血通经、剧毒、催吐及辛热、滑利之品。

另外，中医学还认为，营养固属重要，如果摄入不当或过多，非但不能取得预期效果，甚而还会出现病态反应，故文献中又有“酸走筋，多食之令人癰；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人洞心；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人悦心”等论述。尽管某些论点可能出自“偶然性”的经验总结，但在未得到科学实验证明其是否有误以前，似乎不该轻易加以否定。对历代本草学所记载的各种“禁忌”，最好持谨慎与研究的态度。

五、食物配伍禁忌

药膳的配伍禁忌，无论是古代和现在都是十分严格的，我们现将中药与食物配伍禁忌介绍如下：

(1)猪肉 反乌梅、桔梗、黄连；合苍术食，令人动风；合荞麦食，令人落毛发，患风病；合鸽肉、鲫鱼、黄豆食，令人滞气。

(2)猪血 忌地黄、何首乌；合黄豆食，令人气滞。

(3)猪心 忌吴茱萸。

(4)猪肝 同荞麦、豆酱食，令人发痼疾；合鲤鱼肠子食，令人伤神；合鱼肉食，令人生痼疽。

(5)羊肉 反半夏、菖蒲；忌铜、丹砂和醋。

(6)狗肉 反商陆；忌杏仁。

(7)鲫鱼 反厚朴；忌麦门冬、芥菜、猪肝。

(8)鲤鱼 忌朱砂、狗肉。

(9)龟肉 忌酒、果、苋菜。

(10)鱈鱼 忌狗肉、狗血。

(11)雀肉 忌白术、李子、猪肝。



(12) 鸭蛋 忌李子、桑椹。

(13) 鳖肉 忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋。

以上中药与食物配伍禁忌是古人的经验,值得重视。我们在烹调药膳时,应当加以注意。至于这些中药与食物的配伍禁忌的科学道理,有待今后进一步研究。

六、四季饮食宜忌

四时调食,即顺应自然界四时之变化,适当调节自己的饮食。这种四时调食的观点是建立在中医养生学整体观念的基础之上的。饮食是人体与外界联系的一个方面,所以在饮食方面也应适应自然界四时气候的变化,而做相应的调整。

丘处机《摄生消息论》分四季论养生之道,他说“当春之时,食味宜减酸益甘以养脾气”,“当夏饮食之味宜减苦增辛以养肺”,“当秋之时,饮食之味,宜减辛增酸以养肝气”,等等。

春三月,人体肝气当令,所以饮食宜减酸益甘,以免肝气生发太过,特别是素体肝阳偏亢者,春季最易复发,故除了注意饮食调节外,最好以药物预防,可用甘味食物养脾气。

夏三月,气候暑热,人体消化机能下降,故宜吃清淡、易消化的食物,特别要注意多吃些营养丰富的蔬菜、水果等。夏天出汗较多,津液相对亏乏,故适量饮用“绿豆汤”等冷饮,补充水分、清热解暑。但冷饮不宜过量,否则有害无益。正如丘处机《摄生消息论》所说:“夏季心旺肾衰,虽大热不宜吃冷淘、冰雪、蜜冰、凉粉、冷粥,饱腹受寒,必起霍乱。”

我国人民自古就有饮茶解暑的习惯。《神农本草经》说:“茶味苦,饮之使人益思、少堕、轻身、明目。”近代名医蒲辅周也认为:“茶叶微甘、微寒而兼芳香辛散之气,清热不伤阳,辛开不伤阴。芳香微甘,有醒胃悦脾之妙。”现代研究证明,茶叶除含有粗纤维、胶质、叶绿素外,还含有生物碱、黄酮类、鞣质、维生素、麦角甾醇、挥发油,以及少量的烟酸、硫胺、叶酸、蛋白质、矿物质等。饮茶能提神

醒脑,解除疲劳,增强记忆力。因此,夏季饮茶解暑要比冷饮效果更好。

秋三月,是胃肠道疾病的好发季节,此时尤应注意饮食卫生,以防“病从口入”。此外,立秋之后,不可贪吃冷饮凉食,以免损伤脾胃。

冬三月,阴盛阳衰,是身体虚弱者进补的较好时机。冬季进补的关键是食补,补益之品甚多,可因人而宜。气虚者,表现乏力、气短、头晕、出虚汗等症时,可用人参炖鸡汤;血虚者,表现面色萎黄、头晕眼花、手足麻木时,可以多吃红枣、桂圆、动物的血和肝脏;阴虚者可吃团鱼、乌龟和淡菜等;阳虚者可进补牛、羊肉及狗肉等温中补虚、和血暖身的食品。

七、常用中药补品

药补要根据具体情况,予以辨证,选用相应的药物补益。

常用滋阴药:有沙参、天冬、麦冬、玄参、石斛、玉竹、百合、枸杞子、女贞子、旱莲草、龟板、鳖甲;常用中成药有六味地黄丸、大补阴丸等。

助阳药 有鹿茸、海狗肾、蛤蚧、冬虫夏草、巴戟天、淫羊藿、仙茅、肉苁蓉、补骨脂、胡桃、杜仲、菟丝子、韭菜子等;常用中成药有金匮肾气丸等。

补气药 有人参、党参、太子参、黄芪、山药、白术、甘草、大枣、黄精等;常用中成药和方剂有四君子汤、补中益气汤、参苓白术散、生脉散等。

补血药 有熟地黄、何首乌、当归、白芍、阿胶、桂圆肉、桑椹子等;常用中成药和方剂有四物汤、归脾汤、当归补血汤等。

心阴虚 常用药物有天冬、麦冬、玉竹、玄参、生地、丹参、当归、柏子仁、首乌、枸杞子、龟板等;常用中成药或方剂有天王补心丹。

心阳虚 常用药物有人参、附子、肉桂、黄芪、白术、炙甘草等;常用中成药和方剂有参附汤、四逆汤。



心气虚 常用药物有党参、黄芪、茯苓、炙甘草、人参、五味子等；常用中成药或方剂有四君子汤、养心汤等。

心血虚 常用药物有当归、熟地、白芍、桂圆肉、枣仁、柏子仁、紫河车等；常用中成药或方剂有归脾汤、朱砂安神丸等。

肺阴虚 常用药物有麦冬、天冬、生地、沙参、玉竹、黄精、百合、阿胶、天花粉；常用中成药或方剂有沙参麦冬汤、百合固金汤等。

肺气虚 常用药物有人参、党参、太子参、黄芪、紫河车、蛤蚧、胡桃仁、冬虫夏草、炙甘草等；常用中成药或方剂有六君子汤、人参蛤蚧散等。

脾气虚 常用药物有人参、党参、太子参、黄芪、白术、山药、扁豆、薏苡仁、茯苓、大枣、炙甘草等；常用中成药或方剂有参苓白术散、补中益气汤等。

脾阳虚 常用药物有干姜、附子、益智仁、肉豆蔻、砂仁、白豆蔻、川椒等；常用中成药或方剂有桂附理中汤、附子理中丸等。

肝阴虚 常用药物有生地、熟地、白芍、首乌、山萸肉、女贞子、旱莲、枸杞、龟板、黑芝麻等；常用中成药或方剂有一贯煎、杞菊地黄丸等。

肝血虚 常用药物有生地、熟地、白芍、首乌、阿胶、紫河车、鸡血藤、枸杞子、酸枣仁、川芎、大枣等；常用中成药或方剂有四物汤、归芍地黄汤。

肾阴虚 常用药物有熟地、首乌、生地、枸杞、五味子、女贞子、旱莲草、天冬、玄参、山萸肉、龟板、鳖甲、紫河车等；常用的中成药或方剂有六味地黄丸、左归丸、知柏地黄丸等。

肾阳虚 常用的药物有附子、肉桂、鹿茸、仙茅、淫羊藿、菟丝子、巴戟天、肉苁蓉、杜仲、海狗肾等；常用的中成药或方剂有金匱肾气丸、右归丸等。