

S H I L I A O D A Q U A N

食疗大全 下

常见病药膳 食疗

[全国名老中医及营养学
专家推荐版本]

彩色图文本

张雪松 徐帮学 / 主编



人民卫生出版社

食疗大全

常见病药膳 食疗

[全国名老中医及营养学
专家推荐版本]

彩色图文本

张雪松 涂帮华/主编



图书在版编目(CIP)数据

常见病药膳食疗 / 张雪松,徐帮学主编

—北京:大众文艺出版社,2006.6

(食疗大全)

ISBN 7-80171-813-5

I. 常…

II. ①张…②徐…

III. 食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061370 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

北京中创彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 40 字数 700 千字 插页 48 页

2006 年 7 月北京第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-4000 册

ISBN 7-80171-813-5

定价:64.00 元(全二册)

版权所有,翻印必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009

QIANYAN 前言

随着科学的发展,食物中所食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。尤其在某些疾病的高发季节,积极及时地采取食补、食疗对防止疾病的发生具有重要的意义。

何谓“食疗”,顾名思义,食疗就是通过饮食治疗疾病,而“药膳”即是在普通食物中加入药物,来达到食疗目的的食品或菜肴。提起“食疗”和“药膳”,人们总喜欢把它们联系在一起,但严格的说,食疗与药膳之间还是有些区别的。

食疗主要研究食物的治疗作用,以食为主,也就是说,具有治疗作用的是食物;药膳则是研究药物与食物配合应用,选择针对性的药物,与常规食物一同烹制,既可作为常规食物食用,又可作为辅助食品服食或佐餐,其中的治疗作用由药膳方中的药物完成。不过,我国素有“药食同源”之说,因为很多食物具有治疗作用,又有许多药物的药

性相当平缓,对身体没有任何不良反应,可以像食物一样长期服食。也正因如此,药膳才更加显示出其独特的优势。

用药膳及食物治病的方法,在我们国家已经有很长的历史了,《黄帝内经》就提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补养精气”的膳食种类及配伍原则;东汉时期的本草学专著《神农本草经》中,已经有了对红枣、人参、枸杞、生姜、葱白等药食两用药物较为详细的论述。

运动保健,又叫中医健身术,是指运用传统的体育运动方式进行锻炼。我们的祖先很早就认识到宇宙生物界,特别是人类的生命活动具有运动的特征,因而积祖提倡运动保健。早在春秋战国时期,就已经出现体育运动被作为健身、防病的重要手段,如《庄子·刻意》云:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”说明当时用导引等方法运动形体来养生的人,已经为数不少了。

《吕氏春秋》中更明确指明了运动养生的意义:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”这里用流水和户枢为例,说明运动的益处,并从形、气的关系上指出了不运动的危害。动则身健,不动则体衰。

本书内容通俗易懂,实用性强,涵盖了药膳食疗方、常见病的饮食起居与运动治疗要点及其禁忌,对常见病症的预防与治疗有著十分积极的意义。另外,对每一药膳的配方、功数、适应证及制作方法都作了科学的说明,具有一定的参考价值与指导意义。

MULU

目录



- ◆ 感冒 □ 1
 - ☆ 饮食禁忌 □ 1
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 □ 2
 - ☆ 药膳食疗处方 □ 2
- ◆ 头痛 □ 9
 - ☆ 饮食禁忌 □ 9
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 □ 10
 - ☆ 药膳食疗处方 □ 10
- ◆ 腹泻 □ 16
 - ☆ 饮食禁忌 □ 16
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 □ 17
 - ☆ 药膳食疗处方 □ 18
- ◆ 扁桃体炎 □ 22
 - ☆ 饮食禁忌 □ 22
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 □ 22
 - ☆ 药膳食疗处方 □ 23
- ◆ 慢性支气管炎 □ 26
 - ☆ 饮食禁忌 □ 26





☆ 运动锻炼与起居禁忌 27

☆ 药膳食疗处方 28

❖ 肺炎 33

☆ 饮食禁忌 33

☆ 运动锻炼与起居禁忌 34

☆ 药膳食疗处方 34

❖ 肺结核 37

☆ 饮食禁忌 37

☆ 运动锻炼与起居禁忌 37

☆ 药膳食疗处方 38

❖ 慢性胃炎 42

☆ 饮食禁忌 42

☆ 运动锻炼与起居禁忌 44

☆ 药膳食疗处方 44

❖ 急性胃肠炎 50

☆ 饮食禁忌 50

☆ 运动锻炼与起居禁忌 50

☆ 药膳食疗处方 51

❖ 胃、十二指肠溃疡 56

☆ 饮食禁忌 56

☆ 运动锻炼与起居禁忌 57

☆ 药膳食疗处方 58

❖ 肝炎 61

☆ 饮食禁忌 61

☆ 运动锻炼与起居禁忌 62

☆ 药膳食疗处方 63

❖ 脂肪肝 70

☆ 饮食禁忌 70



- ☆ 运动锻炼与起居禁忌 71
- ☆ 药膳食疗处方 71
- ❖ 肝硬化 74
 - ☆ 饮食禁忌 74
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 75
 - ☆ 药膳食疗处方 76
- ❖ 肾炎 83
 - ☆ 饮食禁忌 83
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 85
 - ☆ 药膳食疗处方 86
- ❖ 高血压 91
 - ☆ 饮食禁忌 91
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 92
 - ☆ 药膳食疗处方 94
- ❖ 低血压 103
 - ☆ 饮食禁忌 103
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 104
 - ☆ 药膳食疗处方 104
- ❖ 高脂血症 107
 - ☆ 饮食禁忌 107
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 108
 - ☆ 药膳食疗处方 109
- ❖ 冠心病 114
 - ☆ 饮食禁忌 114
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 115
 - ☆ 药膳食疗处方 116
- ❖ 脑血栓 120
 - ☆ 饮食禁忌 120



- ☆ 运动锻炼与起居禁忌 121
- ☆ 药膳食疗处方 123
- ❖ 糖尿病 126
 - ☆ 饮食禁忌 126
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 127
 - ☆ 药膳食疗处方 128
- ❖ 肥胖症 134
 - ☆ 饮食禁忌 134
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 135
 - ☆ 药膳食疗处方 136
- ❖ 老年性痴呆 141
 - ☆ 饮食禁忌 141
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 142
 - ☆ 药膳食疗处方 142
- ❖ 贫血 146
 - ☆ 饮食禁忌 146
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 146
 - ☆ 药膳食疗处方 147
- ❖ 风湿性关节炎 151
 - ☆ 饮食禁忌 151
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 152
 - ☆ 药膳食疗处方 152
- ❖ 类风湿性关节炎 156
 - ☆ 饮食禁忌 156
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 156
 - ☆ 药膳食疗处方 157
- ❖ 便秘 161
 - ☆ 饮食禁忌 161





- ☆ 运动锻炼与起居禁忌 162
- ☆ 药膳食疗处方 163
- ❖ 痔疮 166
 - ☆ 饮食禁忌 166
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 166
 - ☆ 药膳食疗处方 167
- ❖ 结膜炎 171
 - ☆ 饮食禁忌 171
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 172
 - ☆ 药膳食疗处方 172
- ❖ 青光眼 177
 - ☆ 饮食禁忌 177
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 178
 - ☆ 药膳食疗处方 178
- ❖ 白内障 181
 - ☆ 饮食禁忌 181
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 182
 - ☆ 药膳食疗处方 183
- ❖ 近视眼 185
 - ☆ 饮食禁忌 185
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 185
 - ☆ 药膳食疗处方 186
- ❖ 牛皮癣 188
 - ☆ 饮食禁忌 188
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 188
 - ☆ 药膳食疗处方 189
- ❖ 痤疮 191
 - ☆ 饮食禁忌 191

☆ 运动锻炼与起居禁忌 191

☆ 药膳食疗处方 192

❖ 湿疹 195

☆ 饮食禁忌 195

☆ 运动锻炼与起居禁忌 196

☆ 药膳食疗处方 196

❖ 脚气 198

☆ 饮食禁忌 198

☆ 运动锻炼与起居禁忌 199

☆ 药膳食疗处方 199

❖ 冻疮 202

☆ 饮食禁忌 202

☆ 运动锻炼与起居禁忌 202

☆ 药膳食疗处方 202

❖ 鼻炎 207

☆ 饮食禁忌 207

☆ 运动锻炼与起居禁忌 207

☆ 药膳食疗处方 208

❖ 中耳炎 212

☆ 饮食禁忌 212

☆ 运动锻炼与起居禁忌 212

☆ 药膳食疗处方 213

❖ 咽炎 216

☆ 饮食禁忌 216

☆ 运动锻炼与起居禁忌 217

☆ 药膳食疗处方 217

❖ 痛风 220

☆ 饮食禁忌 220



☆ 运动锻炼与起居禁忌 221

☆ 药膳食疗处方 222

❖ 颈椎病 225

☆ 饮食禁忌 225

☆ 运动锻炼与起居禁忌 225

☆ 药膳食疗处方 226

❖ 神经衰弱 228

☆ 饮食禁忌 228

☆ 运动锻炼与起居禁忌 228

☆ 药膳食疗处方 229

❖ 中暑 234

☆ 饮食禁忌 234

☆ 运动锻炼与起居禁忌 235

☆ 药膳食疗处方 235

❖ 阳痿 241

☆ 饮食禁忌 241

☆ 运动锻炼与起居禁忌 242

☆ 药膳食疗处方 242

❖ 早泄 247

☆ 饮食禁忌 247

☆ 运动锻炼与起居禁忌 248

☆ 药膳食疗处方 248

❖ 前列腺炎 253

☆ 饮食禁忌 253

☆ 运动锻炼与起居禁忌 253

☆ 药膳食疗处方 255

❖ 月经不调 263

☆ 饮食禁忌 264



- ☆ 运动锻炼与起居禁忌 ㊦ 264
- ☆ 药膳食疗处方 ㊦ 265
- ❖ 痛经 ㊦ 270
 - ☆ 饮食禁忌 ㊦ 270
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 ㊦ 271
 - ☆ 药膳食疗处方 ㊦ 271
- ❖ 带下病 ㊦ 274
 - ☆ 饮食禁忌 ㊦ 274
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 ㊦ 275
 - ☆ 药膳食疗处方 ㊦ 275
- ❖ 肿瘤病 ㊦ 278
 - ☆ 饮食禁忌 ㊦ 279
 - ☆ 运动锻炼与起居禁忌 ㊦ 279
 - ☆ 药膳食疗处方 ㊦ 280

- 附录一 健康人的饮食营养 ㊦ 289
- 附录二 食物配伍禁忌 ㊦ 296
- 附录三 药膳的配制方法 ㊦ 297
- 附录四 中医食疗治则 ㊦ 304



感冒可分为上呼吸道感染和流行性感冒两种病症。前者是由多种病毒或细菌引起的,主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咽喉痒、头痛、畏寒等;后者是流感病毒侵犯所致,主要表现为恶寒、高热、恶心呕吐、全身骨节酸痛,而上呼吸道症状较轻。感冒一年四季均可发生,但以春冬两季为多。由于引起感冒的病毒类型多,又容易变异,故国内外至今未有特效药物,一般采取对症治疗。

中医认为,感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病,而常与寒、热、湿、暑相杂致病,效又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

风寒感冒的临床症状为恶寒重、发热轻、无汗、头痛、鼻塞流涕、声重、喉痒咳嗽、痰白清稀、四肢酸痛、苔薄白而润、脉浮。治宜辛温解表、宣肺效寒。

风热感冒的临床症状为发热重、恶寒轻、咽红肿疼、咳嗽痰黄、口干欲饮、身常出汗、苔白而燥。治宜辛凉解表、宣肺清热。

暑湿感冒的临床症状为发热重、头晕且胀、心中烦热、身倦无汗、口渴喜饮、时有呕恶、小便短黄、舌苔黄腻、脉濡数。治宜清暑解表、芳香化浊。

☆ 饮食禁忌

1.忌辛辣刺激之物。辣椒、胡椒、咖喱、芥末、过浓的香料香精等辛辣刺激物,会明显加重病情。

2.忌烟酒茶叶。香烟、浓茶、烈酒、咖啡、可可等对胃黏膜都有刺激性,尤其是酒,因酒精能溶解胃黏膜上皮的脂蛋白层,对胃黏膜的损害作用极大。

3.忌食辛温食品。食辛温食品能增热助火,多食可加重病情,故涮羊肉、狗肉、鹿肉、辣酱、麻辣豆腐等应忌食。

4.忌咸寒食物。咸菜、咸带鱼等食物性寒,味咸,而寒主收引,咸宜伤血,故食后易致病变部位黏膜收缩,加重鼻塞、咽喉不适的症状,病难痊愈。过咸食物还易生痰,会刺激局部引起咳嗽加剧,应忌食。

5.忌油韧性食物。油腻食物如猪油、肥猪肉、奶油、牛油、羊肋等,韧性食

物如田螺、螺丝、蚌肉、海蜇和未充分煮烂的猪爪、牛肉等，都属不易消化之物，食用后，会加重胃的负担和胃黏膜的损伤，故忌食。

☆ 运动锻炼与起居禁忌

要预防感冒的发生，提前采取有效的措施是很重要的。

1.平时要注意保暖，特别是气候冷热变化频繁时，要及时注意衣着的增减。平时宁可多穿些，保险些。季节变换时更要小心。

2.过度疲劳也是引起感冒的一个重要原因。有的人并无着凉，而是由于疲劳过甚，或焦虑不安、睡眠欠佳而引起感冒症状。因此时人体抵抗力低下，原来潜伏在鼻黏膜的病毒就活动起来了，从而引发感冒。

3.一旦家中有人感冒时，要防止和他人密切接触，病人的口鼻腔分泌物及污染物应随时消毒，以免传染。在感冒流行期间，少去人多拥挤的公共场所，提倡戴口罩，注意房屋开窗通风。

4.患了感冒应立即休息，多饮水。如果发烧且症状较重，应及时去医院就诊。

5.感冒后打球、跑步、游泳，出一些汗，感冒症状当时的确会减轻一些。这是因为人在运动时，交感神经兴奋，体内的白细胞和其他抗体所组成的防御系统的机能得以提高，再加上出汗时体内的毒素排出体外较快，能使感冒症状得到一些缓解。这种情况多见于少数体质较强、感冒初期、症状较轻的人，但对于多数人来说，尤其是儿童、体弱者和老人，感冒时参加体育锻炼是有害无益的。

☆ 药膳食疗处方

葱炒黄豆芽

【用料】 大葱 500 克，黄豆芽 350 克，花生油、精盐各适量。

【制作】 (1)将大葱去根须，剥去外皮，择去老叶，洗净，切成约 3 厘米的长段；豆芽去豆皮，冲洗干净。(2)锅上火，下入花生油，待油烧热后，先放入葱段煸炒出香味，再放入黄豆芽煸炒一会儿，放入盐，加入适量水，再用小火煨炖 3 分钟，出锅即成。

【功效】 大葱药用价值很高。《神农本草经》载：“葱作汤，治伤寒寒热、中风、面目浮肿，能出汗。”中医认为，葱味辛性温，治风寒感冒、身热恶寒无汗。

萝卜姜枣汤

【用料】 白萝卜1个,姜1块,红枣3枚,蜂蜜30克。

【制作】 (1)将萝卜、姜洗净,晾干,分别切成薄片。(2)取白萝卜5片、姜3片加红枣3枚,放入锅内加水1大碗,用中火烧沸后再烧20分钟,去渣留汤,加入蜂蜜再煮一沸,出锅即成。

【功效】 萝卜营养丰富,民谚有“十月萝卜小人参”之说。《随息居饮食谱》载:“萝卜……治咳嗽失音、咽喉诸病,解毒。热者下气和中,补脾运食,生津液,御风寒。”

葱白香菜汤

【用料】 葱白15克,香菜15克。

【制作】 (1)将葱白剥去外皮,洗净,用刀切成小段;香菜择洗干净,切成段。(2)锅内放入清水适量,并放入葱白段、香菜段,上火烧沸,煮约30分钟成汤。

【功效】 葱可治风寒感冒。香菜又名芫荽,味辛,性温,芳香开胃。《嘉祐本草》说:“芫荽消食,治五脏,补不足,利大小肠,拔四肢热……”

对治风寒感冒有特效。此汤趁热顿服,能解表散寒,适用于外感风寒等症。

葱姜糯米粥

【用料】 葱白15克,姜15克,糯米100克,醋30克。

【制作】 (1)将糯米淘洗干净;葱白剥去外皮,切段;姜切片。(2)锅上火,下入清水适量,烧沸,放入糯米,用小火煮至米烂成粥,加入姜片、葱白再煮5分钟,倒入醋,立即起锅,趁热服用。

【功效】 葱、姜均有治风寒感冒的作用。醋有助于增加食欲,帮助消化,还可以预防流行性感胃。此粥辛温解表、益气健脾,适用于风寒型感冒。

姜糯苏叶饮

【用料】 生姜3克,苏叶3克,红糖适量。

【制作】 先将生姜、苏叶分别洗净切成细丝,放入保温杯中,再加入红糖约15克,用开水冲泡,盖上盖闷10分钟左右,即可趁热饮用。再饮时,可

再用开水冲泡。

【功效】 生姜可治风寒感冒。苏叶味辛、性温，有除痰降气、止咳嗽、平气喘的作用。适宜于治疗咳嗽痰喘、胸闷气逆等病症。

如能每天饮两次，连饮 2~3 日，对治疗风寒感冒会有明显功效。

当归生姜羊肉汤

【用料】 精羊肉 100~200 克，生姜 60 克，葱白 10 克，当归 15 克，精盐、素油各适量。

【制作】 (1)羊肉洗净，切薄片；生姜洗净切片；葱白剥去外皮，切段；当归洗净。(2)锅内加入素油烧热，下入羊肉片煸炒片刻，倒入汤汁 1500 毫升，加入姜片、葱段、当归，再煮 30 分钟左右，加入适量精盐，待羊肉熟烂入味后即可出锅。

【功效】 羊肉性味甘、温，能益气补虚、温中暖下，能治病后、产后虚冷。

当归味甘辛微苦、性温，能补血活血。葱、姜是治疗风寒感冒之佳品。

桑叶菊花饮

【用料】 桑叶、菊花、薄荷、甘草各 10 克。

【制作】 将以上各料同放入搪瓷杯内，用沸水冲泡，盖上盖闷 10~15 分钟，即可代茶饮。此一剂，可在一天内多次冲泡饮用。

【功效】 桑叶味甘苦、性寒，能疏散风热，可治疗外感风热的发热咳嗽、头痛目赤、头晕目眩等症。

菊花味甘苦、性微寒，有散风热、平肝阳、明目的功效，能治外感风热感冒、头晕目眩等症。

薄荷味辛、性凉，最能清脑目、散风热，治头痛、目赤、牙痛、咽喉肿痛等症。甘草味甘，能解火解毒、止咽喉肿痛。此饮能疏风散热、清肺止咳，对风热型感冒药力甚专，效果良好。

银花薄荷饮

【用料】 银花 30 克，薄荷 10 克，鲜芦根 60 克，白精适量。

【制作】 (1)先将银花、芦根放入沙锅加入清水 600 毫升用中火煮沸，再用小火煮 10 分钟，后下薄荷再煮 3 分钟，用纱布滤去药渣，留药汁。(2)在热药中加入适量白精，温服，每日 3~4 次。