

JIA TING

刘泽萱 谢英彪 主编

家庭

百病食疗

BAIBING
SHILIAO

上海科学技术出版社

家庭百病食疗

主 编 刘泽萱 谢英彪

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭百病食疗/刘泽萱,谢英彪主编. —上海:上海
科学技术出版社,2006.9
ISBN 7-5323-8518-3

I. 家… II. ①刘…②谢… III. 食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061672 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
新华书店上海发行所经销
上海华成印刷装帧有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张 11
字数 273 000
2006 年 9 月第 1 版
2006 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—4 300
定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂调换

内 容 提 要

本书由食疗专家撰写,介绍了10个科目132种常见病的1271例适合家庭应用的食疗验方,这些食疗方取材容易、制作简单、口味良好、疗效确切,适合广大家庭选用。

本书是广大读者健身治病的良师益友,也是广大医务人员、营养师的较好参考书。

主 编	刘泽萱	谢英彪		
副主编	王天宇	沈朝萍		
编 著	王天宇	刘泽萱	许金彩	李健华
	沈朝萍	杨家强	徐 蕾	徐贞勇
	谢 春	谢英彪		

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,我们于1999年组织了有关专家,编著了这本《百病食疗》一书,此书出版后深受读者欢迎,并被评为2000年度华东地区科技优秀图书二等奖。为满足广大群众对食疗的迫切需求,我们对该书进行了修正,补充了新的内容并将书名改为《家庭百病食疗》,以进一步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。

在该书修订过程中,我们努力体现了以下特点:

1. 力求全面:本书介绍了132种常见疾病的食疗方法,涉及到内科、外科、妇科、儿科等10个科别,精选了1000多款食疗方,可满足各类家庭的食疗需求。

2. 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。

3. 突出特色:本书力求写出特色,保留了第一版所特设的男科疾病、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。

4. 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,作重点介绍,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《家庭百病食疗》能成为广大读者的良师益友。

南京中医药大学三附院暨谢英彪
南京市中医院教授、主任医师

2006年6月18日

目 录

一、内科常见疾病的食疗	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	6
4. 肺结核	9
(二) 呼吸系统疾病的食疗	12
1. 急性支气管炎	12
2. 慢性支气管炎	14
3. 支气管哮喘	17
4. 肺炎	19
5. 肺脓肿	21
6. 肺气肿	24
7. 慢性肺源性心脏病	27
(三) 消化系统疾病的食疗	29
1. 急性胃肠炎	29
2. 慢性胃炎	32
3. 消化性溃疡	34
4. 上消化道出血	37
5. 胃下垂	39
6. 脂肪肝	41
7. 慢性胆囊炎	43

8. 肝硬化	45
9. 慢性结肠炎	49
10. 慢性腹泻	51
11. 习惯性便秘	54
(四) 循环系统疾病的食疗	57
1. 高血压病	57
2. 慢性低血压病	61
3. 动脉粥样硬化	63
4. 心律失常	66
5. 冠心病	68
6. 风心病	70
7. 病毒性心肌炎	72
8. 慢性心功能不全	74
9. 血栓闭塞性脉管炎	77
(五) 血液系统疾病的食疗	80
1. 缺铁性贫血	80
2. 白细胞减少症	83
3. 血小板减少性紫癜	86
(六) 泌尿系统疾病的食疗	88
1. 尿路感染	88
2. 慢性肾小球肾炎	91
3. 老年性尿失禁	94
(七) 内分泌及代谢性疾病的食疗	97
1. 糖尿病	97
2. 单纯性消瘦症	100
3. 单纯性肥胖症	103
4. 高脂血症	105
5. 痛风	108
6. 单纯性甲状腺肿	110

(八) 关节及结缔组织疾病的食疗	113
1. 风湿性关节炎	113
2. 类风湿性关节炎	116
(九) 神经及精神系统疾病的食疗	119
1. 失眠症	119
2. 偏头痛	121
3. 老年性神经症	123
4. 自发性多汗	125
5. 短暂性脑缺血	128
6. 脑卒中	130
7. 震颤麻痹综合征	133
8. 老年性痴呆	135
 二、儿科常见疾病的食疗	138
(一) 传染性疾病的食疗	138
1. 麻疹	138
2. 流行性腮腺炎	140
3. 百日咳	141
(二) 消化系统及营养性疾病的食疗	143
1. 营养不良	143
2. 小儿腹泻	145
3. 小儿厌食症	147
4. 维生素 D 缺乏性佝偻病	150
(三) 其他小儿疾病的食疗	152
1. 小儿遗尿症	152
2. 小儿夏季热	154
3. 儿童多动症	156

三、妇产科常见疾病的食疗 159

(一) 月经失调的食疗 159

1. 月经不调 159
2. 闭经 162
3. 痛经 164
4. 功能性子宫出血 166

(二) 生殖系统炎症的食疗 170

1. 老年性阴道炎 170
2. 慢性盆腔炎 171

(三) 妊娠期疾病的食疗 173

1. 妊娠呕吐 173
2. 妊娠水肿 175
3. 先兆流产 177

(四) 产褥期疾病的食疗 180

1. 子宫复旧不全 180
2. 乳汁不足 183

(五) 其他妇产科疾病的食疗 186

1. 不孕症 186
2. 更年期综合征 189

四、男科常见疾病的食疗 193

(一) 性功能障碍的食疗 193

1. 阳痿 193
2. 早泄 196
3. 不射精 199
4. 遗精 201
5. 性欲低下 203
6. 阴茎异常勃起 206

(二) 不育症的食疗 208

(三) 前列腺疾病的食疗	212
1. 急性前列腺炎	212
2. 慢性前列腺炎	214
3. 前列腺增生	217
(四) 其他男科疾病的食疗	220
1. 附睾及睾丸炎	220
2. 阴囊湿疹	223
五、外科常见疾病的食疗	226
(一) 一般外科疾病的食疗	226
1. 疔、疖、痈	226
2. 丹毒	228
3. 急性乳腺炎	230
4. 乳腺小叶增生	231
(二) 肛肠疾病的食疗	233
1. 肛裂	233
2. 痔疮	234
3. 直肠脱垂	236
六、骨伤科常见疾病的食疗	239
(一) 伤科病的食疗	239
1. 扭挫伤	239
2. 腰肌劳损	241
(二) 骨科病的食疗	243
1. 骨折	243
2. 退行性关节病	246
3. 骨质疏松症	249
4. 颈椎病	251

七、眼、耳、鼻、口腔科常见疾病的食疗	255
(一) 眼病的食疗	255
1. 急性结膜炎	255
2. 原发性青光眼	256
3. 老年性白内障	258
4. 老花眼	260
5. 夜盲症	262
(二) 耳病的食疗	265
1. 老年耳聋症	265
2. 眩晕综合征	268
(三) 鼻病的食疗	271
1. 单纯性慢性鼻炎	271
2. 鼻出血	273
(四) 口腔病的食疗	275
1. 牙周病	275
2. 复发性口腔溃疡	278
(五) 咽喉病的食疗	279
1. 扁桃体炎	279
2. 慢性咽炎	281
3. 单纯性喉炎	283
 八、皮肤科常见疾病的食疗	285
1. 痱子	285
2. 带状疱疹	286
3. 皮肤瘙痒症	288
 九、常见损容性疾病的食疗	291
1. 痤疮	291
2. 黄褐斑	292

3. 老人斑	294
4. 少白头	296
5. 脂溢性脱发	298

十、常见肿瘤的食疗

1. 胃癌	301
2. 原发性肝癌	305
3. 肺癌	309
4. 食管癌	313
5. 大肠癌	316
6. 宫颈癌	319
7. 鼻咽癌	323
8. 乳腺癌	327
9. 膀胱癌	330
10. 白血病	333

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饮料。少食荤腥之物,忌食油腻厚味、煎炒熏炙之类的食品,忌烟、酒。风热型流感症见咽喉肿痛者,宜食清淡、性凉饮食,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。

【方一】 板蓝根银花蜜饮

板蓝根 30 克,金银花 15 克,蜂蜜 20 克。将板蓝根拣去杂质、洗净后晒干或烘干,切成片,与择洗干净的金银花同放入砂锅,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。将板蓝根拣去杂质,洗净,晒干或烘干,切成片,放入砂锅,加适量水,中火浓煎 2 次,每次 30 分钟,合并 2 次滤汁即成。早晚分服。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。将大青叶、贯众分别拣去杂质,洗净,切碎,与绿茶同入砂锅,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。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，绞压取其汁，并将芫荽汁、白茅根汁充分拌和均匀即成。早晚分服。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，再与拣去杂质的甘菊花同放入砂锅，加足量水，中火煎煮 20 分钟，过滤取汁备用。早晚分服，或代茶饮，频频饮用。本食疗方适用于风热型流行性感冒，症见发热重，恶寒轻，汗少，头胀痛，咽痛或红肿，咳嗽吐黄痰，口干苔薄黄。

【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。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，绞压取汁。鲜荸荠连皮切碎，捣烂，绞压取汁，与芦根、金银花汁混合均匀，加冰糖少许，溶化即成。早晚分服。本食疗方适用于风热型流行性感冒。

【方七】 银花蒲公英汁

新鲜金银花 30 克，鲜嫩蒲公英 100 克。将新鲜金银花、鲜嫩蒲公英分别洗净，用温开水浸泡片刻，捣烂取汁即成。早晚分服。本食疗方适用于风热型流行性感冒。

【方八】 银翘薄荷茶

金银花 15 克，连翘 10 克，薄荷 10 克。将金银花、连翘、薄荷择洗干净，同放入砂锅，加水煎煮 30 分钟，去渣取汁即成。代茶饮，早晚分服。本食疗方适用于风热型流行性感冒。

【方九】 葱豉饮

葱白 10 克，豆豉 10 克。将豆豉洗净，用刀切成碎米状，入锅，

加适量水，蒸煮 3 分钟后加入切碎的葱白，再煎煮 2 沸即成。上下午加热后分服，服后盖被，使出微汗。本食疗方适用于风寒型流行性感冒，症见恶寒重，发热轻，鼻塞流涕，头痛无汗，周身酸痛，苔薄白。

【方十】 羌活白芷茶

羌活 10 克，白芷 10 克，薄荷 5 克，茶叶 2 克。将羌活、白芷、薄荷洗净后与茶叶同放入锅，加适量水，煎煮 15 分钟，取汁即成。代茶，频频饮用。本食疗方适用于风寒型流行性感冒。

【方十一】 生姜大蒜枣

生姜 10 克，蒜头 30 克，红枣 20 克。将红枣洗净，放入温开水中浸泡片刻，备用。将生姜、蒜头（去外皮）分别洗净，生姜连皮切碎，与捣碎的蒜头同放入砂锅，加红枣及其浸泡水，视需要再加适量清水，大火煮沸后改用小火煨煮 30 分钟，过滤取汁即成。早晚分服。本食疗方适用于风寒型流行性感冒。

【方十二】 生姜红糖茶

生姜 30 克，红糖 30 克。将生姜洗净，连外皮切成薄片，与红糖同入砂锅，加水煎煮 30 分钟，即成。饮汤汁代茶，频频服食，生姜亦可一并嚼食咽下。本食疗方适用于风寒型流行性感冒。

【方十三】 绿豆薄荷粥

绿豆 30 克，薄荷 10 克，粳米 100 克。将薄荷择洗干净，切碎，放入砂锅，加水煎煮 20 分钟，滤渣取汁。将绿豆拣去杂质，淘洗干净，放入砂锅，加适量水，大火煮沸后改用小火煨煮 30 分钟，加淘洗干净的粳米，加适量温开水，大火煮沸，继续用小火煨煮至绿豆、粳米酥烂，粥将成时加入薄荷煎汁，拌匀即成。早晚分服。本食疗方适用于暑湿型流行性感冒，症见发热恶风，头重头痛，胸闷脘痞，恶心食少，大便稀，舌苔腻。

【方十四】 银荷西瓜皮茶

金银花 10 克，薄荷 6 克，荷叶 15 克，西瓜皮 60 克。将金银花、薄荷、荷叶拣去杂质，洗净，切碎，放入碗中。将西瓜皮洗净、切