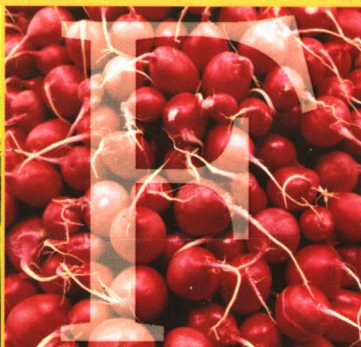


百病 防治食典



推介 1000 种体贴又实用的食疗方案、方便又有效的家庭保健方法



从普及中医药科学知识出发，引导读者学医用医，提高自我保健能力



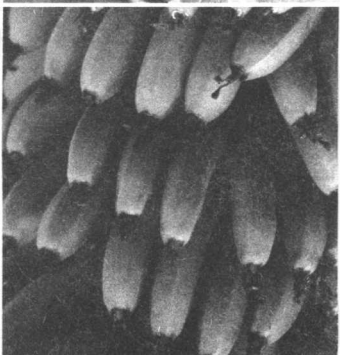
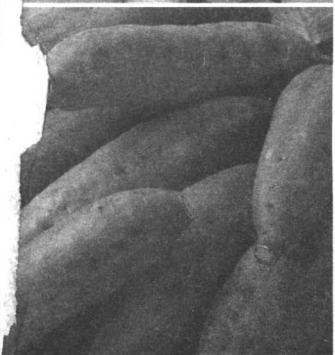
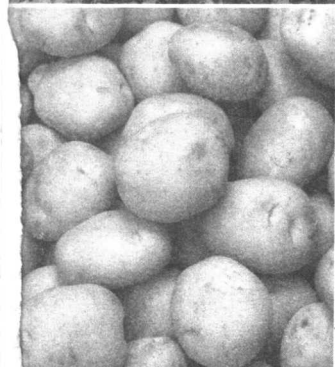
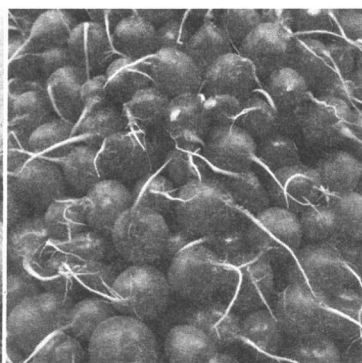
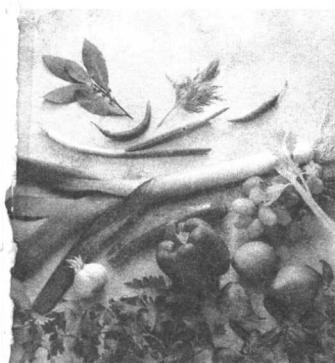
生活
工场

百病

主 编 严泽湘



防治食典



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病防治食典/严泽湘主编. - 上海:上海文化出版社,2005
ISBN 7-80646-821-8

I. 百… II. 严… III. ①中年人-常见病-食物疗法-食谱
②老年人-常见病-食物疗法-食谱 IV. TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059981 号

责任编辑 赵志勤

装帧设计 周艳梅

书 名 百病防治食典

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 苏州文艺印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 9.25

字 数 198,000

版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 7-80646-821-8/TS·286

定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 0512-66063782

主 编 严泽湘

副主编 韩秀亭 刘建先

编写人员 严新涛 刘 云 严清波 齐宝元

李道林 严新武 罗 科 杨晓梅

严泽湘 刘建先 朱学勤 张 云



前言

我国传统医学历来重视食物疗法。唐代名医孙思邈在《千金要方》中就有“食治”专篇。他认为，“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”确实如此，很多慢性疾病采用食物疗法，都可取得满意的效果。食物疗法原料广泛，取材方便，经济实惠，无毒副作用，因而可以大力提倡。

本书较全面地分析了中老年人容易发生的各种疾病的症状及危害，并“对症下药”地介绍了许多种实用而有效的食疗菜点及食疗验方。患者可以根据自身的症状查找病症以及选取食疗方法，许多疾病可以得到预防、缓解，甚至治愈。即使是较重的疾病，也可以配合医生的治疗，选用一些食疗方法作为辅助治疗。



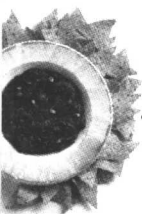
本书推荐的食疗菜点和食疗验方中,基本上取材于平时生活中常常食用的食物,也有一部分是中草药。从广义上讲,中草药也属于食物范畴,很多中草药常作食物使用,如大枣、山药、天麻、茯苓、灵芝、虫草、首乌、党参、沙参、桃仁、金银花、枸杞子、马齿苋、桂皮等等,即使这些食物对某些疾病无显著疗效,也可增加营养,提高机体免疫力,有益无害,可以大胆使用。

本书介绍的食疗方法属于家庭式辅助疗法,凡重症病人,应先到正规医院就诊并遵医嘱。使用中草药方剂时,最好在当地中医的指导下进行,尽量避免发生意外。

本书还针对各种常见病介绍一些简单有效的家庭防治方法,以供读者选用。

本书在编写过程中参阅并吸收了广大同仁的部分研究资料,因涉及面广,未能一一提及,在此一并表示谢意!书中不妥之处,恳请批评指正!

主编 严泽湘



目 录

高血压	1
低血压	12
高血脂症	16
冠心病	26
心肌梗塞	31
中风	38
糖尿病	48
咽喉炎	59
哮喘	65
慢性支气管炎	74
肺结核	79
胃下垂	85
胃溃疡、十二指肠溃疡	91
胃石症	95
肝炎	97
肝硬化	103
脂肪肝	107
肾炎	110
肾结石	119
胆结石	122
胆囊炎	126
尿结石	130
便秘	132
便血	139
痔疮	142
阳痿	148
早泄	155

遗精	159
前列腺炎	166
乳腺增生	172
阴道炎	177
宫颈糜烂	179
妇女带下	181
痛经	187
子宫脱垂	192
更年期综合征	
(附:男性更年期综合征)	198
神经衰弱	205
抑郁症	211
老年痴呆症	214
肩周炎	220
颈椎病	225
坐骨神经痛	231
骨质疏松症	235
慢性腰痛	241
痛风	247
牙痛	251
白内障	256
青光眼	264
老年性耳鸣耳聋	269
老年皮肤瘙痒症	274
老年麻痹症	278
老年眩晕症	283

目 录



GaoXueYa

高血压

► 症状及危害

人体血液在血管内流动时,对血管壁产生的一种压力称为血压,人的血管分为动脉管和静脉管两种,因此血压也有动脉血压和静脉血压之分。动脉血压包含收缩压和舒张压两个数值,收缩压低于 18.67 千帕(140 毫米汞柱),舒张压低于 12 千帕(90 毫米汞柱)时,为正常压。当收缩压高于或等于 21.33 千帕(160 毫米汞柱),舒张压高于或等于 12.67 千帕(95 毫米汞柱)时,则称为高血压。如果连续 3 天测量血压都超过正常标准,就可确定患了高血压症。

高血压是中老年的一种常见病和多发病。此病通常没有特别的症状,少数人有头晕、头痛、鼻出血和记忆力减退等症状。一旦发现有高血压症状,应及时进行确诊和治疗。高血压的危险性在于损害心、脑、肾等人体重要器官,引起中风、心肌梗塞、肾功能衰竭,严重时导致尿毒症而致残、致死。因此患者应常食一些有降压作用的食物,如芹菜、菠菜、茄子、花生、枸杞子等。

► 食疗方法

(一) 食疗菜点

1. 韭菜炒鲜虾

用料:韭菜 150 克,鲜虾 250 克,食盐适量。

方法:鲜虾去壳,韭菜洗净切段,按常规炒熟食用。

功效:韭菜有活血、散淤、行气等功效,可防止动脉硬化。

2. 水芹炒肉丝

用料:水芹 250 克,瘦猪肉 150 克,食盐、酱油、葱各适量。

方法:水芹、猪肉洗净,水芹切段,猪肉切丝,葱切段,按常规炒食。

功效:水芹有降低血压之功。

3. 双丁拌香椿

用料:香椿芽 100 克,五香豆腐干 100 克,皮蛋 1 只,麻油、食

盐、味精、食醋各适量。

方法:香椿芽入沸水烫 5 分钟,取出切碎;豆腐干、皮蛋(去壳)切成粒,三味同入碗,加调料拌匀食用。

功效:香椿、豆干有利尿润燥、除湿降压之功。

4. 凉拌枸杞

用料:枸杞嫩叶芽 100 克,麻油、酱油各适量。

方法:枸杞叶芽洗净,入沸水中烫一下,捞出切碎入盘,加调料拌匀食用。

功效:枸杞芽有清热凉血之功。

5. 凉拌蕨菜

用料:蕨菜 200 克,食盐、蒜泥、米醋、味精、胡椒粉、麻油各适量。

方法:蕨菜洗净入沸水氽一下,捞起切段入碗中,加调料拌匀

食用。

功效:蕨菜有清热解毒、下气降压之功。

6. 凉拌菠菜海蜇

用料:菠菜(连根)100克,海蜇皮150克,麻油、食盐、味精各适量。

方法:菠菜、海蜇皮洗净热烫,捞起沥水入碗,加麻油、食盐、味精拌匀食用。

功效:海蜇有清热解毒、软坚消结之功,可扩张血管、降低血压。

7. 凉拌海带丝

用料:海带200克,麻油、食盐、食醋适量。

方法:海带泡发洗净,入锅中煮开,捞起沥水切丝,放入盘中,加入麻油、食醋和少许食盐,拌匀食用。

功效:海带能软坚化结,可有效控制动脉硬化、高血压。

8. 番茄烧牛肉

用料:番茄250克,牛肉100克,麻油、食盐各适量。

方法:番茄、牛肉洗净,番茄切块,牛肉切薄片,先将牛肉入锅炒至八成熟,加入番茄同炒熟,起锅入盘食用。

功效:番茄含有黄酮类等物质,有显著降压之功。

9. 绿豆海带汤

用料:绿豆100克,海带50克,冰糖适量。

方法:绿豆、海带洗净,海带切丝,与绿豆入锅加水1000毫升同煮至熟烂,加冰糖适量搅溶食用。

功效:绿豆有清热凉血之功。

10. 蒸芹菜

用料:鲜芹菜500克,面粉、食盐、麻油、味精、蒜汁各适量。

方法:芹菜洗净沥水,切成2厘米

长的细段(较粗的芹菜茎可先剖开再切),加入适量面粉搅拌,使芹菜表面裹上一层薄薄的面粉(一段段互不黏连),然后上笼蒸15分钟,取出倒入盘内,趁热搅拌并加入适量食盐、麻油、味精、蒜汁,调拌后即可食用。

功效:芹菜有清热利尿、解毒消肿、润燥降压之功。

11. 花生糖藕

用料:花生仁200~300克,新鲜藕4~6节(重约1000克),白糖适量。

方法:鲜藕洗净,在近藕节处切断(藕节留用),将花生仁灌入藕孔内,灌满后,盖上藕节,用竹签固定住;把藕放入锅内,加冷水浸没,用中火烧煮2~3小时,至藕酥熟,取出用刀切成厚片食用。喜甜者可蘸白糖食之。

功效:花生仁有润肺止咳、降血压之

功,藕有健脾通气之效,对高血压有较好的辅助治疗作用。

12. 夏枯草猪肉煲

用料:夏枯草20克洗净,瘦猪肉50克,盐、味精、香菜各适量。

方法:猪肉切成薄片,与洗净的夏枯草同入锅内,加入清水(1000毫升),用大火煮沸,改小火煮至肉熟烂,捞出夏枯草,酌加盐、味精、香菜等,离火即可食用。

功效:夏枯草能清热解郁、清肝明目、利尿降压,瘦猪肉富含蛋白质,能滋阴润燥;两者同煮,有清泄肝热、滋阴补虚之效;对高血压阴阳两虚者有良好的辅疗作用。

13. 菠菜拌芹菜

用料:菠菜、芹菜各250克,食盐、味精、麻油各适量。

方法:菠菜、芹菜洗净,入沸水中烫约2分钟,捞出切段,放入盘

中,加调料拌匀食用。

功效:菠菜有润燥通便之功,芹菜可防止血压升高。

14. 茼蒿炒笋丝

用料:茼蒿 150 克,冬笋 100 克,食盐、味精各适量。

方法:茼蒿去根,洗净切段;冬笋洗净切丝;将两者入锅加调料炒熟食服。

功效:冬笋可通肠排便,茼蒿能清热养心、通便;二者对高血压有良好的食疗效果。

15. 番茄炒海蜇皮

用料:番茄 150 克,海蜇皮 100 克,食盐、味精各适量。

方法:番茄洗净切片,海蜇皮洗净,将两者按常规加调料炒熟佐餐食用。

功效:番茄有清热利尿、消食降压之功。

16. 凉拌茄子

用料:茄子 250 克,蒜泥、食盐、麻

油、味精、米醋各适量。

方法:茄子去蒂、洗净,切两半放入盘中,隔水蒸熟,取出撕成细条,放入碗中,加调料拌匀,佐餐食用。

功效:茄子有清热解毒、宽肠利气、活血散淤等功效。

17. 蕨菜皮蛋汤

用料:蕨菜 200 克,皮蛋 1 个,清鸡汤 500 毫升,食盐、姜丝、味精、麻油各适量。

方法:蕨菜洗净,氽水,捞起切段后放入煮沸的清鸡汤中;皮蛋切丁,放入鸡汤中,加调料,烧沸后盛入碗服食。

功效:蕨菜有行气降压之功。

18. 番茄冬瓜粉丝汤

用料:番茄 150 克,冬瓜 100 克,粉丝 50 克,食盐、味精、麻油各适量。

方法:番茄、冬瓜洗净,连皮切片;粉丝泡发洗净;将三者同入

锅中,加沸水(400 毫升),煮至熟透,加调味拌匀,分 1~2 次服食。

功效:冬瓜有利尿消肿、降血压之功。

19. 番茄皮蛋粥

用料:番茄 100 克,皮蛋 1 个,瘦猪肉 50 克,粳米 100 克,发菜 10 克,食盐、味精、麻油各适量。

方法:先将粳米淘净,加水(1000 毫升)煮成粥;再将番茄、皮蛋(去壳)洗净切丁,猪肉剁成茸,发菜泡发切成碎末;将原料一起加入粥内,继续熬至肉糜、皮蛋等熟烂,加调味料拌匀,分早晚 2 次空腹食用。

20. 枸杞茎叶糯米粥

用料:枸杞嫩茎叶 100 克,糯米 50 克,白糖适量。

方法:枸杞茎叶洗净,入锅加水

(500 毫升)煮出汤汁(300 毫升),去除枸杞茎叶,加入淘净的糯米,再加入清水(300 毫升),用小火熬成粥,加白糖调匀,分 1~2 次空腹食用。

21. 枣参粥

用料:红枣 10 颗,沙参 30 克,百合 30 克,枸杞子 20 克,皮蛋 1 个,粳米 50 克。

方法:皮蛋去壳切成碎粒,与其他原料同煮成粥食用。

功效:沙参有清热凉血之功。

22. 海带粳米粥

用料:海带 20 克,粳米 100 克。

方法:海带用清水浸泡洗净,捞起切成细丝,与洗净的粳米同煮成粥服用。

23. 木耳糯米粥

用料:木耳 5 克,糯米 50 克。

方法:木耳用清水泡开,洗净切碎

粒,与洗净的糯米同煮成粥食用。

24. 大蒜粳米粥

用料:大蒜 30 克,粳米 100 克。

方法:大蒜去皮,放入沸水中煮片刻后捞起,放入洗净的粳米煮成粥,成粥时加入大蒜煮片刻,即可食服。

功效:大蒜有杀菌解毒、消积行气之功,可防动脉硬化血压升高。

25. 胡萝卜粳米粥

用料:鲜胡萝卜 120 克,粳米 100 克。

方法:胡萝卜洗净切碎,同粳米一起放入锅内,加适量清水,煮至米熟烂,即可食用。

功效:胡萝卜有强心、降压、抗炎之功。

26. 车前草粳米粥

用料:车前子 50 克,粳米 100 克。

方法:车前子用布袋包好,入锅,加适量清水煎煮 20 分钟,取出布袋留汁,加入粳米,添加适量清水,煮成粥,即可食用。

功效:车前子有清热利尿、消炎降压之功。

27. 荷叶粳米粥

用料:鲜荷叶 1 张,粳米 100 克。

方法:荷叶加适量清水煎 5~10 分钟,去掉荷叶留汤,加入粳米煮成粥,即可食用。

功效:荷叶有清热利尿降压之功。

28. 皮蛋淡菜粥

用料:皮蛋 1 个,淡菜 50 克,粳米 50 克。

方法:皮蛋去壳切粒,淡菜浸泡洗净;将皮蛋粒、淡菜与粳米同煮成粥,加少许食盐,空腹食用。

功效:有防治高血压功效。

29. 芹菜粥

用料:芹菜 120 克,粳米 200 克。

方法:芹菜洗净切小段,与粳米同煮成粥。分2次食用。

30. 首乌粥

用料:何首乌30~60克,粳米100克,红枣10颗,红糖少许。

方法:何首乌加水煎出浓汁,同粳米、红枣入沙锅内煮成粥,放入少许红糖,即可食用。

功效:适用于高血压、高血脂症等。

31. 白萝卜粥

用料:白萝卜250克,粳米100克。

方法:白萝卜洗净切碎块,同粳米煮成粥食用。

功效:白萝卜有通气行气、舒膈散结、降压之功。

(二)食疗验方

1. 取菊花、槐花、绿茶各5克,放入保温杯中,以沸水冲泡,盖上盖闷5~10分钟,即可饮用。
2. 取荸荠50克(连皮带芽洗净)、海蜇头(浸泡去盐水)100克,加水煎成浓汁,加冰糖饮用。主治老年人高血压病。
3. 取菊花5克、山楂20克、草决明(捣碎)20克,同入茶杯,以沸水冲泡,代茶饮用。主治高血压、冠心病。
4. 取山楂30克、荷叶12克,煎汤代茶饮,每日1剂。山楂有扩张冠状动脉、舒张血管、降脂降压的作用,荷叶有清热解暑之功效,常饮用对于高血压兼高血脂症者有良好的辅助疗效。
5. 取菊花15克、龙井茶适量,每日泡茶饮用。茶叶能增加血管弹性,降低胆固醇,防止脂肪在肝中积累,菊花能清肝明目,常饮

用对于肝阳上亢型高血压病有良效。

6. 取鲜荷叶适量,洗净切碎,用水煎后代茶饮。可清热解暑,有降血压的作用。
7. 取莲心(青绿色胚芽)12克,用沸水冲泡后代茶饮。除了降血压之外,还能清热、安神、强心。
8. 取25克玉米须泡茶饮用,一日数次。玉米须有很好的降压作用,可治疗因肾炎引起的高血压浮肿。
9. 取干菊花(以杭州大白菊或小白菊为佳)3克,用沸水冲泡代茶饮,每天3次,也可加金银花、甘草同煎代茶饮。除了降血压、血脂外,还有清肝明目之功效。
10. 取草决明30克、西瓜翠衣12克,煎汤代茶饮,每天1剂。有降血压、降血脂及清肝明目的作用。
11. 取晒干的槐花以沸水冲泡后代茶饮。有治疗高血压的奇特疗效。
12. 取玉米须60克、莲心5克,煎汤作茶饮。有降压、利尿及除烦作用。
13. 取山楂25克、茶叶10克,煎汤饮用。可降压降脂。
14. 取海带30克、冬瓜100克、苡米10克加水煮汤,加糖或少许盐,即可饮用。有降血压、降血脂、消暑解热及减肥作用。
15. 取芹菜30~60克,煎汤内服。有降血压及清热利湿的作用。
16. 取枸杞15克,冲开水浸泡后服之。有降血压、胆固醇、防止动脉硬化化的作用。
17. 取荠菜花50克、旱莲草50克,洗净入锅,加水500毫升,煎至汁水浓缩至250毫升,取汁分2次服用。