

吃

苏云
李丽娜 编著

掉常见病

*chidiao
changjian
bing*

女性
nvxing

延边大学出版社

吃

苏云
李丽娜 编著

掉常见病

*chidiao
changjian
bing*

女性

nuxing

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃掉常见病. 女性/苏云, 李丽娜编著. —延吉: 延边大学出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2761 - 1

I. 吃… II. ①苏…②李… III. 女性 - 常见病 - 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 067554 号

吃掉常见病——女性

编著: 苏云 李丽娜

责任编辑: 赵辉

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435

传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001

传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开本: 720 × 990 毫米 1/16

印张: 30

字数: 299 千字

印数: 1—8000

版次: 2009 年 6 月第 1 版

印次: 2009 年 6 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2761 - 1

定价: 38.00 元

前言

FOREWORD

随着生活水平的进一步提高,我们的健康状况却越来越差了,许多朋友罹患上了各种让人苦恼甚至恐惧的疾病,使自己和家人的生活质量大打折扣。生活中的许多疾病实际上都和我们的生活方式,尤其是饮食方式有很大的关系,有些疾病甚至就是“病从口入”的结果。

一旦得了病,吃西药怕副作用,吃中药又怕效果来得慢,而且病来如山倒,光是心理上的压力就够我们头痛的。如果我们能够对各种身边的保健食品和常用中草药有一个大概的了解,在患病初期或患病前就能对各类常见病的食疗方和简单实用的偏方有一个大概的了解,就可以有效防止病情的恶化,不但省了钱,还避免了遭更大的罪。

本书的编写从我们的实际需要出发,不单介绍了各种常见疾病的食疗方和实用偏方,还介绍了一些有关食材和常用中草药的知识,每个方子都详细地介绍了其配方、制用法、功效,对某些需要注意的问题还注有专门的说明,以方便读者的查阅和使用。

古今许多医药名家都十分重视汲取民间经验,以不断提高自己的医术,本书资料翔实,简单实用,各个方子的材料均常见和廉价,有些方子还是难得的美味,实用性很强。因此本书不仅是医务工作者、医学爱好者的良师益友,同时也是广大城乡家庭不可或缺的自我医疗保健必备读物。

作者

目 录

CONTENTS

第一章 有关“吃”掉疾病的基础知识

一、古代食疗取材的配伍禁忌	1
二、不宜空腹吃的食物	2
三、不宜同时吃的食物	3
四、不宜吃的“异形”食物	4
五、宜常吃的 6 种食物	6
六、有助于清除体内毒素的食物	6
七、按血型进食理论	7
八、常用中药补品	8

第二章 食疗方和偏方的主要材料

一、常见食物	10
二、中医补益类药材	40
补气药材	40
补血药材	42
补阴药材	44
补阳药材	47



第三章 偏方药膳

内 科

一、感 冒	52
二、发 热	62
三、咳 嗽	66
四、哮 喘	74
五、支气管炎	83
六、肺结核	89
七、高血压	94
八、低血压	103
九、冠心病	108
十、心绞痛	113
十一、动脉硬化	116
十二、呕 吐	121
十三、胃 炎	125
十四、胃下垂	137
十五、胃、十二指肠溃疡	140
十六、胃 痛	144
十七、急性肠炎	150
十八、呃 逆	152
十九、消化不良	155
二十、痢 疾	161
二十一、便 秘	164
二十二、腹 泻	170
二十三、肝 炎	174
二十四、肝硬化	179
二十五、脂肪肝	183
二十六、急性胆囊炎	185
二十七、慢性胆囊炎	188
二十八、胆石症	190
二十九、肺 炎	193
三十、肺气肿	198

三十一、胸膜炎	202
三十二、急性肾炎	205
三十三、慢性肾炎	208
三十四、肾结石	215
三十五、肾病综合症	217
三十六、膀胱炎	220
三十七、性欲低下	223
三十八、糖尿病	225
三十九、肥胖症	233
四十、头 痛	237
四十一、眩 晕	243
四十二、失 眠	248
四十三、神经衰弱	254
四十四、中 风	258
四十五、癫 痫	264
四十六、贫 血	267
四十七、风湿性关节炎	275
四十八、类风湿性关节炎	280

外 科

一、痔 疮	283
二、脱 肛	289
三、肛 裂	293
四、肛 痿	295
五、疝 气	297
六、疮 疡	300
七、疔 疮	301
八、疥 疮	304
九、颈淋巴结结核	306
十、慢性阑尾炎	308
十一、破伤风	311

肿瘤科

一、食道癌	314
二、胃 癌	317



三、肠 癌	321
四、肝 癌	324
五、肺 癌	327
六、鼻咽癌	330
七、乳腺癌	333
八、宫颈癌	336
九、白血病	338
十、膀胱癌	342

妇 科

一、痛 经	344
二、月经不调	351
三、闭 经	359
四、子宫脱垂	364
五、子宫颈炎	369
六、白带增多症	371
七、外阴瘙痒	374
八、盆腔炎	376
九、宫颈糜烂	379
十、功能性子宫出血	381
十一、乳腺炎	383
十二、产后恶露	386
十三、缺 乳	391
十四、回 乳	397
十五、产后诸症	399
十六、避 孕	400
十七、不孕症	402
十八、更年期综合征	409

五官科

一、沙 眼	412
二、红眼病	413
三、青光眼	415
四、老年性白内障	418
五、耳 鸣	420

六、耳 聾	422
七、鼻 炎	424
八、酒渣鼻	428
九、扁桃体炎	430
十、咽喉炎	432
十一、牙 痛	437
十二、牙周病	442
十三、口 疮	444
十四、口 臭	447
十五、失 音	448

皮 肤 科

一、冻 疮	450
二、瘰 疮	453
三、荨麻疹	458
四、湿 疹	460
五、脱 发	464
六、白 发	466
七、雀 斑	468

第一章 有关“吃”掉疾病的基础知识

靠中草药和常见食材治疗疾病,是中华先民对世界医学的一大贡献。古医倡导医食同源,在漫长的历史岁月中总结出了无数有关中药疗法、药膳疗法的宝贵经验,一些食物和药材间的搭配理论至今仍有着深远的影响。

食疗药膳具有丰富饮食、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,应正确对待食疗与药物的关系。纯药物是除病救疾的,见效快,重在治病;食疗多用以养身防病,见效慢,重在养与防。食物疗法一般不能代替药物疗法,但是食疗在保健、养生、康复中却有很重要的地位。食疗要有针对性,针对不同疾病和疾病的不同阶段,采用不同的食疗方案,对症立方用膳。但对于不同年龄层次的人的保健、补养却要针对其生理特点和病理特点,有针对性地辨证施膳。



一、古代食疗取材的配伍禁忌

食疗药膳,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“药食同源”。食疗取材的配伍禁忌,在古代和现在都是十分严格的,我们现将古代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. 鳝鱼 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是否有科学道理,有待今后进一步研究。



二、不宜空腹吃的食物

有的食物空腹吃下去,也许会被很快消化吸收掉,但是有些食物空腹吃下去会刺激肠胃引起身体不适,甚至引发一些疾病。医学和饮食常识提示我们以下食品就不宜空腹吃:

1. 柿子 空腹吃柿子易和胃酸结合凝成难于溶解的硬块,引起心口痛、呕吐、胃扩张、胃溃疡,甚至胃穿孔、胃出血等。
2. 香蕉 香蕉中富含镁,空腹吃香蕉,会使血液中含镁量骤然升高,血液中镁与钙的比例失调,对心血管产生抑制作用,不利于健康。
3. 番茄 番茄中含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分,容易与胃酸产生化学反应,凝结成不易溶解的块状物。这些硬块,可将胃的幽门堵塞,易造成急性胃扩张而感到胃胀疼痛。
4. 橘子 橘子汁含有大量糖分和有机酸。空腹吃橘子,会刺激胃黏膜,使脾胃满闷、胃酸。
5. 山楂 山楂味酸,能行气消食,若空腹食用,不仅耗气,而且会增加饥饿感并加重胃痛。
6. 白薯 白薯中含有单宁和胶质,会刺激胃壁分泌更多胃酸,造成胃酸过多而烧心。
7. 大蒜 大蒜含有大蒜素,其辣味会刺激肠壁,使肠壁血管充血,水肿和组织液分泌过多,引起急性肠炎。
8. 牛奶、豆浆 牛奶和豆浆富含蛋白质,只有在摄入一定量淀粉食品后饮用,才能被吸收到起滋补作用。
9. 糖 空腹吃糖易引起蛋白质聚糖作用,有损于各种蛋白质的吸收,导致动脉粥样硬化症,影响肾与血液循环的正常机能。再者空腹吃糖可使血液中血糖暂时

过高,引起眼病。

10. 饮酒 空腹饮酒会刺激黏膜,久之易引起胃炎、胃溃疡等多种病变。

11. 饮茶 空腹饮茶会稀释胃液、降低消化功能,且容易引起“茶醉”,导致头晕、心慌、四肢无力、心神恍惚等。

12. 吸烟 空腹吸烟会促使胃酸分泌增加,产生饥饿感,还容易引起“烟醉”,出现头晕、乏力、心悸、头痛等症状。



三、不宜同时吃的食物

许多食物单独来看,很有营养,药用价值也很高,但将它们同时食用的时候,或丧失营养,或发生疾病,甚至引起中毒。以下是根据常识对一些不能同时食用的几组材料的列举,希望能给大家提供参考。

1. 红萝卜和白萝卜 二者同煮,红萝卜抗坏血酸酵酶会破坏白萝卜的维生素 C。

2. 黄瓜和西红柿 西红柿和黄瓜配在一起很好看,但从营养的角度看是不科学的,因为西红柿含有丰富的维生素 C,黄瓜却含有一种能分解维生素 C 的酶,如果将这二种蔬菜放在一起食用,等于什么营养也没有得到。另外,青椒及油菜里也含有较多的维生素 C,因此也尽量不要把它们与黄瓜凑在一起吃。

3. 鸡和天麻 人们习惯用天麻与鸡同炖服食,以治疗头晕、头痛,其实这种做法不科学。因为天麻性平,是治疗头晕的常用药,而阴虚火盛者,不宜食用鸡,对肝阳上亢引起的头晕头痛,本应用天麻配加一些平肝潜阳、清风息火之类的药物才对,如果用天麻和鸡同食,则会影响天麻本身的功效。

4. 豆浆和鸡蛋 豆浆冲鸡蛋,鸡蛋中黏液性蛋白与豆浆中胰蛋白酶结合,就会失去原来的二种营养。

5. 牛奶和糖 煮牛奶时放糖,牛奶中的赖氨酸与果糖产生有毒果糖基赖氨酸,该物质对人体有害。

6. 牛奶和巧克力 牛奶中的钙与巧克力中的草酸结合,形成不溶性的草酸钙,会导致缺钙,并会腹泻。

7. 猪肝和维生素 C 维生素 C 是一种烯醇结构物质,易被氧化破坏。如同时进食猪肝,由于二者相互作用,会使前者的作用降低或无效,猪肝的营养也消失,故在使用维生素 C 治疗时,不要食用猪肝。

8. 菠菜和香蕉 二者均有润肠作用,同时食用可导致腹泻。

9. 甘薯和柿子 二者相聚会形成难溶性的硬块即胃柿石,引起腹胀、腹痛、呕吐,严重时可导致胃出血,甚至危及生命。



10. 菠菜和柿子 柿子里含有“单宁”,妨碍饮食中铁质的吸收。故缺铁性贫血的病人,在食用菠菜等富含铁质的食物来补血时,一定要注意不能同时食用柿子。

11. 萝卜和橘子 人们大都知道,甲状腺肿——大脖子病是由于缺碘造成的,而对萝卜与橘子同时食用,也会诱发甲状腺肿却知之者甚少。

科学家通过大量的临床实验发现,萝卜等十字花科蔬菜被摄食到人体后,可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质,并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多少与这类蔬菜的摄入量成正比。此时,如果同时摄入含有大量植物色素的橘子,橘子中的类黄酮物质在肠道被细菌分解,转化成羟苯甲酸及阿魏酸。这两种酸可加强硫氰酸抑制甲状腺功能,从而诱发或导致甲状腺肿。

因此,在食用萝卜等十字花科蔬菜后,不宜马上吃橘子。尤其在甲状腺肿流行的地区,或正在患甲状腺肿的人,更应注意。

12. 有些水果和海鲜 人们喜欢吃海鲜,又喜欢吃水果,特别是儿童,更是如此。但是应该引起注意的是:在吃海鲜的同时,若再吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果,会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等现象。因为这些水果中含有鞣酸,遇到水产品中的蛋白质,会沉淀凝固,形成不容易消化的物质。

鞣酸还有收敛作用,能抑制消化液的分泌,使凝固物质长时间滞留在肠道内,进而引起发酵。所以,海鲜不但不宜与上述水果同食,而且吃海鲜后,应间隔4小时以上再吃这类水果,以确保食用安全。

13. 牛奶、酸奶、乳酪和花椰菜、黄豆、菠菜、苋菜、蕹菜 因为前者含有丰富的钙质,后者所含的化学成分却影响钙的消化吸收。

值得提醒的是,以下的食物也不宜合并食用,否则会引起中毒:螃蟹与柿子、苋菜与甲鱼、兔肉与芹菜、狗肉与绿豆、羊肉与西瓜、鲤鱼与甘草、花生与黄瓜、豆腐与蜜糖、香蕉与芋头、鸡蛋与消炎片、皮蛋与红糖、山芋与柿子、糖精与鸡蛋。



四、不宜吃的“异形”食物

食品研究人员发现,有些“异形”食品不宜吃,否则会危害人体健康。

1. 长斑的红薯 红薯长黑斑是感染黑斑菌所致。这种斑菌可产生毒素,吃后易中毒。轻者出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕,重者可出现高烧、抽搐及昏迷,甚至导致死亡。

2. 发芽马铃薯 马铃薯的嫩芽和变绿的皮中,龙葵碱含量很高,食用后易发生中毒。中毒症状常见有恶心、呕吐,重者可引起发热、气促、抽搐、昏迷等。因此,发芽和皮发绿的马铃薯不能吃。如要食用,应先用冷水浸泡,并将芽胚和发绿部分

彻底削掉,烹调时加入少量食醋并充分加热。

3. 烂的生姜 腐烂的生姜会产生一种毒性很强的黄樟素,人吃了这种物质,极易引起肝细胞中毒、变性,甚至引起肝功能下降。

4. 鲜黄花菜 鲜黄花菜中含有秋水仙碱,进入人体后有较强的毒性,可引起嗓子发干、胃部灼烧感、恶心呕吐,严重时还会出现血便、血尿或尿闭等症状。若先将黄花菜在开水中焯一下,然后再用凉水浸泡2小时(中间需换一次水),即可放心食用。

5. 未煮熟的四季豆 生四季豆中含有皂素和凝集素,这些物质有较强的刺激性和凝血作用,如烹调不当,毒素未被破坏时,人吃了可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、出冷汗等。因四季豆中所含的皂素和凝集素遇到高温和水时易被破坏,故烹调时应加水焖炒至熟透。

6. 烂白菜 白菜腐烂后,其中所含的硝酸盐就会变成亚硝酸盐。亚硝酸盐能使血液里的低铁血红蛋白氧化变成高铁血红蛋白,从而丧失携带氧气的能力,导致缺氧,引起头痛、头晕、恶心、呕吐、腹胀、心率加快,严重时还会出现抽搐、昏迷,甚至有生命危险。

7. 未腌透的腌菜 萝卜等腌菜均含有一定量的硝酸盐,腌菜时,如果放盐量不足,或腌制时间短(一般最少需8天左右),还原性细菌大量繁殖,使无毒的硝酸盐变成有毒的亚硝酸盐,人吃了就会出现口唇、指甲及全身皮肤青紫,呼吸急促,心跳加快,头晕头痛等症状,严重时还会出现呼吸衰竭,甚至危及生命。所以,腌菜时要适当多放些盐,而且要腌透了再吃。

8. 变质的银耳 银耳保存不当,可发生变质,变质是因黄杆菌污染所致。吃了这种银耳可引起头晕、腹痛和腹泻等,严重时可发生尿血、吐血、抽搐,甚至昏迷。有的商贩为使银耳色泽纯白而卖出好价钱,在塑料大棚内对培育的银耳使用硫磺燃烧来熏蒸,人吃了这种纯白的银耳对健康也是有害的。

9. 无根豆芽 在生产无根豆芽的过程中,多需施用除草剂,而除草剂中含有使人致畸和致突变的有害物质。因此,施用除草剂的无根豆芽不能吃。

10. 畸形瓜果 畸形瓜果往往是受有毒物质污染所致,人吃了以后易引起中毒。

11. 变质的甘蔗 变质甘蔗呈黑色或棕褐色,吃起来有一股酒精味,这是甘蔗受串珠镰刀菌感染后产生毒素所致。人吃了这种甘蔗,会出现头晕、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,有的还会出现四肢活动受限、抽搐、昏迷、流涎等神经系统症状,严重者可导致死亡。

12. 发霉的茶叶 保管不善的茶叶被青霉菌、曲霉菌或镰刀霉菌污染后容易发霉,这些霉菌能产生菌青霉素、环氯酸等霉菌毒素。倘若喝了发霉的茶叶泡的



茶,可引起头晕、眼花、腹痛、腹泻等。

13. 青番茄 未成熟的青色番茄含有生物素,可被酸水解生成番茄次碱,人吃后口腔会感到苦涩,严重的可导致中毒。



五、宜常吃的6种食物

1. 豆类 豆类含有丰富的优质蛋白,还含有许多种人体必需的其他营养素,如不饱和脂肪酸、钙及B族维生素。豆类中又以大豆营养最丰富,它的蛋白质是瘦猪肉的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍,每100克大豆含有200毫克的钙以及丰富的磷脂。每人每天吃50克大豆,就可提供人体100毫克左右的钙,还可弥补谷类食物赖氨酸的不足。

2. 蜂蜜 每天早晨空腹吃1匙蜂蜜,能安五脏、止痛解毒,常吃能防血管硬化,久服能延年益寿。

3. 生姜 每天早饭时以数片生姜佐餐,能促进血液循环,帮助消化,对止牙痛、预防胆结石、消除老年斑、解芋头毒均有良效。常吃还可抗衰老、抗肿瘤。

4. 花生 含有人体所需的多种氨基酸,经常食用能增强记忆、延缓衰老。

5. 大枣 大枣营养丰富,含有较多的糖、维生素、矿物质,有“天然维生素丸”之称。

6. 大蒜 大蒜有很强的杀菌、抗癌作用,人们把它誉为“地里长的青霉素”和“天然抗生素”。



六、有助于清除体内毒素的食物

现代医学认为,人体所患的过敏症、机能减退症和癌症等疾病,都与机体内的器官、血液等受到各种污物毒素的侵染有关。这些污毒侵染来自各方面,如:受到有害气体、粉尘和金属微粒的侵染;受到饮食中的各种毒素的感染;由于皮肉受到辐射的刺激或者因体内新陈代谢失调或受便秘、宿便的影响等。那么,下列食物可以清除体内毒素。

1. 绿豆 传统医学认为,绿豆性寒味甘,能解金石、砒霜、草木诸毒。现代医学也证实绿豆对重金属、农药中毒以及其他各种食物中毒均有防治作用,可加速有毒物质在体内的代谢转化并向外排泄,是最好的解毒食粮。因此,经常接触铅、砷、镉、化肥、农药的人,在日常饮食中应多吃些绿豆汤、绿豆粥或绿豆芽等。

2. 动物血液 中国传统医学认为,动物血液有利肠通便、清除肠垢的功效。这些动物血液包括鸡血、鸭血、鹅血、猪血等,尤以猪血为佳。现代医学证实,动物血

液中的血浆蛋白,经过人体胃酸和消化液中的酶的分解后,能产生一种解毒和滑肠物质,这种物质可与侵入肠道的粉尘以及有害金属微粒发生生化反应,使其变为不易被人体吸收的废物而排泄掉。

3. 菌类 菌类食物含有较多的类似清洁液和有解毒功能的物质。这些食物包括香菇、平菇、草菇、金针菇、黑木耳、白木耳、茯苓菌、猴头菌、冬虫夏草和灵芝等,尤其是黑木耳的解毒功能最为显著。凡在水泥厂、石棉厂、矿山、纺纱厂等与粉尘和纤维接触较多的人,都应当经常吃一些食用菌。

4. 海藻 中医认为海藻中的海带性寒味咸,能软坚散结、清热利水、祛脂降压。其余的海藻类食物如紫菜、发菜、螺旋藻、石花菜、石莼、葛仙米和海蒿子等,也均具备海带的上述功能。海藻类食物呈碱性,所含胶原物质能促使体内放射物质随同大便排出体外,并能有效地防治高血压;所含褐藻酸能使放射性元素锶被肠道吸收的速度放慢并排出体外,对体内的镭也有排泄作用,因此有预防白血病的作

用。5. 洋葱 在各种蔬菜中,仅发现洋葱含有前列腺素 A,这种物质有舒张血管、降低血压的功能;还含有烯丙基二硫化合物及少量硫氨基酸,除可降低血脂外,还可预防动脉硬化。

6. 胡萝卜 胡萝卜不仅含有丰富的胡萝卜素(维生素 A 原),而且还含有大量的果胶。果胶是一种解毒物质,能与体内的汞结合,有效地降低血液中汞离子的浓度,加速体内汞离子的排出,故有驱汞的特殊作用。

7. 无花果 无花果为果中佳品,富含有机酸和多种酶,具有清热润肠、助消化和保肝解毒的功效。无花果还对二氧化硫、三氧化硫、氯化氢及苯等有毒物质有一定的抗御能力。

8. 鲜果汁和鲜菜汁 鲜果汁和不经煮炒的鲜菜汁,是人体内的“清净剂”,它们能解除体内堆积的毒素和废物。其解毒机理是:当一定量的鲜果汁或鲜菜汁进入人体消化系统后,便会使血液呈碱性,这样即可将积聚在细胞中的毒素溶解,再经过排泄系统排出体外。

9. 茶叶 现代医学认为,茶叶具有加快体内有毒物质排泄的作用,这与其所含的茶多酚、多糖和维生素 C 的综合作用是分不开的。

10. 玉米 在粮类作物中除了绿豆的解毒作用最为明显外,其次就是玉米了。玉米含有丰富的钙、磷、硒、卵磷脂和维生素 E 等,均具有降低血清胆固醇的作用。美洲的印第安人几乎没有高血压病和冠心病,主要得益于常吃玉米。



七、按血型进食理论

医学专家提出,按血型制定食谱,可达到健康及健美的目的,因为人的血型可



决定人体如何利用摄入的食物。

O型血的人 非常容易适应高蛋白的食物,但对于谷物胃口极差,对蔬菜和瘦肉却消化得非常好,而且可以由吃瘦肉、肝脏、海鲜和绿叶蔬菜而减轻体重;如果吃谷物、豆类、玉米和卷心菜、土豆之类的蔬菜则对减肥没有功效。

A型血的人 适合以蔬菜为主的食物,某些植物蛋白质,如大豆蛋白质是较佳的健康食品,可以从中得到减少患癌症和心脏病的发病率。A型血的人减肥的最好方法是控制饮食。

B型血的人 对肉类、奶类、蔬菜类相当适应,但鸡肉、玉米、番茄及大部分坚果和种子类食物对其并不是健康食品。

AB型血的人 既需要肉质蛋白质,也需要植物蛋白质,但AB型血的人消化系统很敏感,因此应每次少吃蛋白质食物,可以少吃多餐。此外,鱼、豆、绿叶蔬菜、奶制品也是其健康食品。



八、常用中药补品

药补要根据具体情况,予以分析,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;常用中成药有金匱肾气丸等。

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。