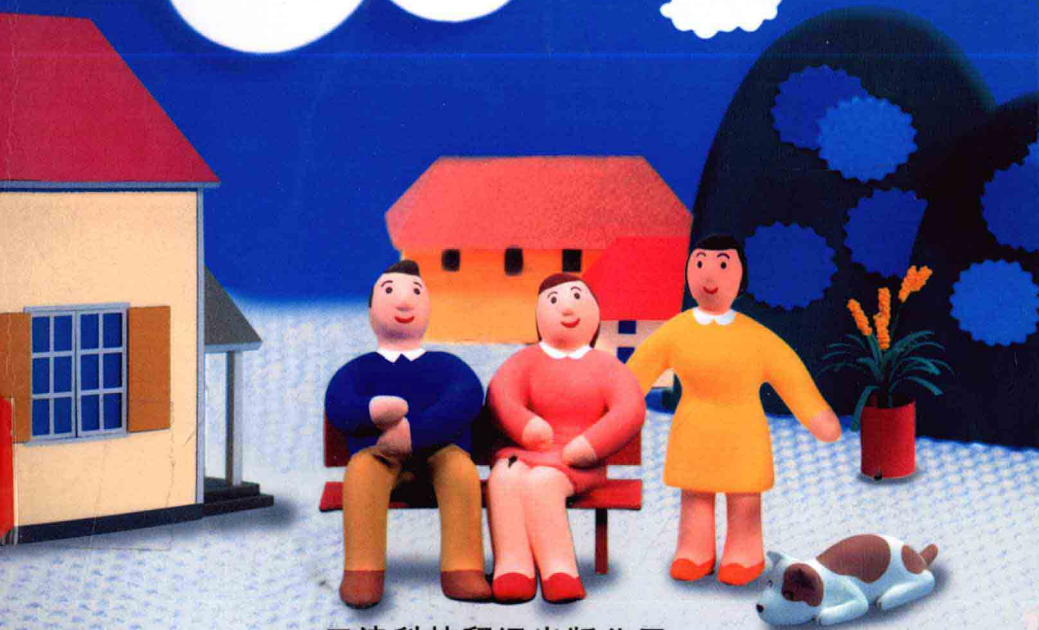




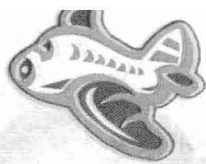
健康配方

专为成年人准备的

健康配方就如食物一样天天都需要，
花点心思想一想，做一做，
你会对结果惊讶万分……



天津科技翻译出版公司



健康配方

专为成年人准备的

刘武翘
丁效曾 编著

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

专为成年人准备的健康配方/刘武翹,丁效曾编著.2版.一天津:天津科技翻译出版公司,2002.8

ISBN 7-5433-1093-7

I.专… II.①刘… ②丁… III.食物疗法-食谱 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 041677 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 6.25 印张 156 千字

2002 年 8 月第 2 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数:3000 册 定价:14.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序 言

现代的医疗条件,已较从前优越,除了完善的医务人员教育培训,更增添了各种精密的医疗器材,缩短了诊断的时间,亦可较准确的得知检查结果。相反地,过去视为珍宝的食疗法却广为西药所取代。但别忘了,自然的食疗法,除了减轻长期药物的蓄积作用及对肝脏、肾脏、胃所造成的伤害以外,还可从其中获得养分的滋补,从而达到恢复健康的目的。参读本书所叙述的内容,即可得知疾病本身所造成的症状、感染途径和自我的观察及疾病的护理,而且对食疗的处理及功效也会有进一步了解。健康是众人所追求的,但确切地了解失去健康的原因及所造成的后果,以及对疾病做进一步的预防才是最为重要的。

知识领域的扩充固然是件好事,但对疾病的原因未深层的了解而妄加自我诊断,甚至延误就医时机,反而失去了广为汲取医学常识的意义。参阅本书,除了能正确了解疾病的来龙去脉,还有医生建议,提醒您何时该立即就医以防止延误病情。

天然食品是大自然中最珍贵的药材,如何善加利用,并借由天然食疗法来强健体魄,就需靠您仔细的参读本书了。

刘武翹 谨识
丁致曾

2001 年 10 月

人物介绍

同事甲

苏小芬 王小惠 郑阿美



总经理

小萍



吴科长

小江



林吉祥

如意



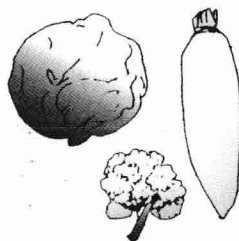
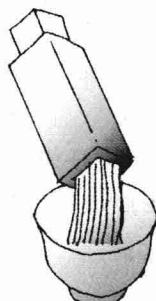
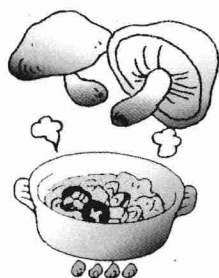


目 录

1. 发烧	1
2. 咳嗽	7
3. 腹痛	12
4. 浮肿	17
5. 感冒	22
6. 扁桃腺发炎	29
7. 支气管炎	33
8. 肺炎	40

9. 气喘	44
10. 胃炎	49
11. 胃溃疡、十二指肠溃疡	57
12. 胃下垂、胃弛缓	66
13. 肠炎	69
14. 心搏(呼吸困难)	76
15. 心脏病	82
16. 高血压	90

17. 低血压	98
18. 动脉硬化症	102
19. 脑中风	106
20. 肝脏病	110
21. 胆结石	117
22. 肾脏病	121
23. 糖尿病	128
24. 结膜炎	137
25. 外耳炎、中耳炎	140
26. 鼻炎	143
27. 口腔炎	148
28. 牙周病	151
29. 神经痛	154
30. 关节炎	160
31. 类风湿性关节炎	164
32. 脚气病	169
33. 荨麻疹	173
34. 湿疹	177
35. 香港脚	180
36. 痔疮、脱肛	184
37. 心理疾病	189



1. 发烧

保温,发汗,补充水分

还有下次



热是疾病的信号,安静是首要之道



医生建议

发烧源于体温调节失去平衡。最常见的情况是由于细菌或病毒入侵造成,如感冒或流行性感冒、扁桃腺发炎、肾盂炎、肾脏炎等而并发的。

医生必须通过观察病人的发烧程度、变化情形及有无畏寒、头痛等其他症状,来判断它是单纯的感冒或有其他潜伏的疾病。

在家护理方面,保持安静是最重要的。发烧时体力消耗极大,因此必须使身体保持暖和、出汗,烧才会退。此时,水分流失较多,必须补充水分,并补充失去的营养。食用能保温、易于消化且营养价值高的食品较为理想。

退烧药主要作用是刺激中枢神经,迫使发汗。原则上,要在了解病因后,经医生指导,才能服用。情况恶化,高烧不退时,需尽早就医,接受治疗。

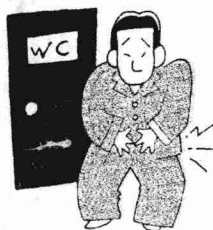
发烧的护理



日常生活注意事项



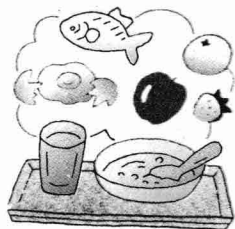
发颤哆嗦是发烧的先兆。此时,最好不要让病人出汗,需保持暖和,安静休养。



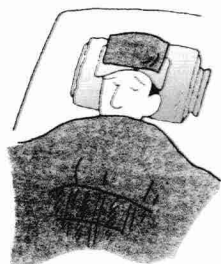
看其是否有发烧以外的症状,如脸色或皮肤有无异常,有没有不停呕吐或腹痛、头痛等。此外,还要注意粪便、尿是否正常。若有上述两种以上的症状,就要到医院就诊。



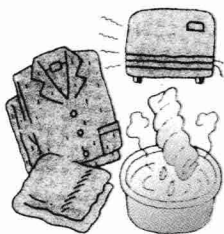
流汗可将热释放到体外，但体内的水分也会流失，水分不足，就很难退烧，因此补充足够的水分是十分重要的。可多喝茶、凉开水和果汁等。



由于容易消耗体力，因此营养的补充很重要。生病时肠胃消化较差，需吃些易消化的东西。可加些米汤、清汤或牛奶等较易入口的食物，并补充鱼、肉、蛋等蛋白质丰富的食品。水果及维生素也有助于补充体力。



发烧且全身发烫时，可睡冰枕及温水拭浴帮助解热。不过，要注意颈、肩不可着凉。



出汗后要勤换衣服，更衣时要小心不要让身体着凉，屋里保持温暖。用热水沾湿毛巾擦拭身体，再以干毛巾擦干身体，换干净的内衣及睡衣。



生病时细菌易繁殖，更要保持口腔清洁，饭后必须刷牙漱口。



便秘时，更易高烧，要特别注意。无法排便时，可按顺时针方向按摩腹部。

出汗退烧可多吃葱



饮食治疗

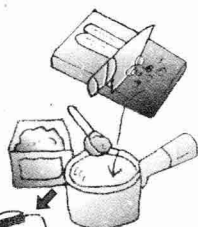
葱常被人们当做药用，它的辛辣会促使发汗，绿色部分虽然较有营养但就药用而言，还是使用白色部分为佳。

葱对于发烧、畏寒及感冒初期的症状极为有效，但不适用于发烧且又盗汗口渴的情况。

煮成葱汤饮用，效果不错。

葱汤

- 1 将两根葱的白色部分切成细细的一段一段，放入锅里，加入一大汤匙的咸酱。



咸酱



- 2 倒入适量的水均匀搅拌，直至沸腾，并趁热饮用。

糙米治疗发烧引起的身体酸痛有效



饮食治疗

糙米中的B类维生素B群营养价值丰富，具有净化血液的作用。

发烧时，糙米汤是极为适合的食品。高烧而食欲不振时，大概都只想喝些清汤，营养是不够的，若能加糙米一起食用，就有足够的营养。感冒初期，将少许生姜切丝加入汤里，可保持身体温暖，更具效果。





糙米汤的做法

材料(一碗份)

糙米…………… 5 克(2 小汤匙)
水…………… 200 克(1 杯)
盐…………… 少许

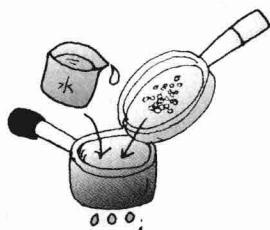
- 1 将糙米放平底锅中煮出香味,等到糙米稍微变色,就以中火慢慢地煮。
- 2 出现微焦时就放盐,再加水煮 15 分钟,即可食用。

☆制作心得

若只想做少量的糙米汤,可以少加点水,但糙米易吸水,若水太少就做不成汤了。所以水还是加多一点较好。

☆饮用感言

糙米汤香味十足且浓淡合宜,是很好喝的汤。而且糙米松软,更易入口。除非只能喝汤,否则最好连糙米一起食用。



发烧、口渴时可吃莲藕



饮食治疗

新鲜的莲藕汁对于治疗出血、咳嗽及发烧口渴效果显著。做法是先把莲藕洗净，剥去外皮，用纱布过滤挤汁。若加入梨子汁，效果更好。可将莲藕汁及梨子汁各半掺杂成一杯饮用。

此外，莲藕粥也一样具有疗效。同样先去皮再与米一起慢慢地煮。



伴随喉咙痛的发烧可用牛蒡的种子



饮食治疗

牛蒡的种子有解热作用，在汉药上也称为牛蒡子、大力子，自古沿用至今。牛蒡种子所煎之汁对于消炎极具效果，特别是喉咙发炎、疼痛等一类的扁桃腺炎、咽喉炎等。

牛蒡子可在中药店买到。煎 10 克的牛蒡子汁，当做漱口水使用，喉咙清爽，疼痛自然消除，即可退烧。此外，还可加入橘梗和甘草各 3 克，效果更好。



其他推荐食品

- 蒜粥对于发烧也极具疗效。因发烧而感觉口渴时，可配萝卜干一起吃，效果不错。
- 菊花茶在欧洲自古即为常喝的茶之一。具有暖和身体的效果，对于畏寒颤抖的发烧也有疗效。摘取开花期的花，晒干放入茶叶滤网中，再注入热开水。干燥菊花每次用 5~7 克左右即可。
- 开花前的蒲公英，洗净风干后效果更好。在 6~8 月时采其茎叶，阴干后，以 10 克的茎叶加 400 克的水，煎成半量，一日饮用两次。另外可揉搓其叶子，贴在太阳穴，可治疗头疼、发烧。

2. 咳嗽

需吃些止咳、消除喉咙痛及润湿身体的食物

家庭良药



久病不愈的咳嗽和喉咙含痰,必须查明原因



医生建议

咳嗽是气管遭受某种刺激所引起的防卫动作,痰则是细菌或灰尘和气管分泌物所形成的。咳嗽可分干、湿两种。

干咳,会有昏昏沉沉、灼热的感觉,又咳不出痰。经常见于感冒、支气管炎及肺炎初期。长时间持续的干咳,可能是肺结核。

湿咳的症状是咳个不停,且喉咙带痰。若干咳的症状加剧,会演变成湿咳。常发生于肺部疾病、支气管扩张及心脏瓣膜等疾病。

咳嗽严重或咳嗽时痰中带血或呈绿褐色,最好能尽快接受医生诊治。此外,也需留意有无胸痛、头痛、腹痛或发烧等症状。在家中静养时,尽量不要消耗体力,多留意饮食的营养。

有效及禁忌的食物

有效的食物

干咳带点痰,有黏液难清除时,可食用梨子、萝卜、蜂蜜、白木耳、百合根及枇杷叶等。枇杷叶的用法,是先用刷子刷去叶上的毛,洗净阴干后,用手细细揉搓,然后放进热开水中,当茶饮用。

湿性咳嗽且带痰的情况,则适合食用陈皮或柚子。

身体发热、痰呈黄绿色时,一般将此种情况称做热咳。此时,可摄食萝卜、冬瓜、梨子、海藻类、枇杷叶及柿子等具冷却作用的食物。萝卜以切块生吃较好,效果优于煮熟。

若是身体冰冷,时而畏寒,痰呈透明状,有寒冷感觉时,则属于寒性情况。适合的食物有大蒜、生姜、葱、陈皮、银杏、核桃等。将少许切好姜加入热开水中饮用,可保暖,银杏可治疗咳嗽气喘。不过,要注意食用生的银杏,会引起晕眩或痉挛。因此必须以火煮过,大人一天可吃 10 个,小孩则以 5 个为限。

需要煎煮再饮用的则有南天竹的果实和樱花树的树皮。南天竹的果实成熟后将其晒干,以一天分量而言,10 克的果实加 600 克的水,用慢火煮,除去渣滓,煮成半量。分三次,在两餐间饮用。

樱花树的树皮则要在 6~7 月时切割,除去外侧的硬皮和绿色的部分,再晒干。一天分量约在 5~10 克左右,煎法及服用的方法和南天竹果实相同。

枣子酒也有止咳化痰的效果。做法是用 35 度的烧酒 18 升,加上枣子 900 克(若是大枣子,则只需 300 克),置于阴暗处 3 个月,使其发酵,即可直接饮用,或加冰砂糖、蜂蜜混合饮用。

禁忌的食物

过度食用猪肉,常会产生痰。因此容易有痰者或发烧时,以不吃为妙。

痰多的人也不要多吃海参。气喘或易咳的人若食用生鱼片,则会出现发烧、有痰、呕吐等症状。烤鱼也只能吃少量。此外,糯米和笋子会使气喘或咳嗽加剧,有咳嗽症状者最好避免。

止咳化痰良药的葱



饮食治疗



葱对于治疗发烧效果良好,在抑止咳嗽上也有功用,葱大部分的营养都在绿色部分内,白色部分虽不含维生素成分,但却具有药效,可用以退烧、止咳、化痰。

将葱白色的部分,研碎或用果汁机打碎后,加蜂蜜和水,用小火煮成糊状(需时常搅拌)形成蜂蜜葱,一天吃两次,1 次 1 碗。可镇咳止痰。

紫苏是止咳兼有退烧、去寒的良药



饮食治疗

紫苏的叶子和果实对于止咳、镇静及止痛,效果良好。感染感冒,且有发烧和畏寒现象时,可服用紫苏或生姜的煎汁。

10 片的紫苏叶加入 5 克的生姜及 300 克的水,煎成半量,即可饮用。另外,也可用 10 片紫苏叶加陈皮(干橘子皮)和生姜各 3 克,以 600 克的水煎汁,分 3 次饮用,需热服。



润泽喉咙及肺的梨子



饮食治疗

发烧、咳嗽不断、喉咙有痰或疼痛干渴时,梨子汁非常有效。

梨子汁中加入姜汁和蜂蜜,可以止咳化痰。

切梨子 1 个,加入冷水,放置半天,再饮用,非常止渴。胃冷易下痢或畏寒者及生产后,不可喝太多。



对感冒剧咳有效的莲藕



饮食治疗

莲藕汤有止咳作用。

首先,莲藕不削皮直接风干,再切成一片片,以水煎,加入萝卜泥,等够甜后,即成莲藕汤。一日喝 3 次,可治疗最严重咳嗽。

另外,将生的莲藕切片,挤压其汁,直接饮用,效果也不错。不过,需将泥沙洗干净,且不削皮直接切片。因为带皮的莲藕,才具有药效。

