



饮食养生小丛书

黄扬略 主编

饮食

Yinshi Liaobing

疗病

谭兴贵 廖泉清 编著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

饮食养生小丛书

黄扬略 主编

饮食疗病

Yinshi Liaobing



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：彭春红
封面设计：梁章彪
版式设计：友间文化

图书在版编目（CIP）数据

饮食疗病 / 谭兴贵，廖泉清编著. —深圳：深圳报业集团出版社，2009.1

（饮食养生小丛书 / 黄扬略主编）

ISBN 978-7-80709-240-7

I. 饮… II. ①谭… ②廖… III. 食物疗法—基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第000476号

饮食疗病

谭兴贵 廖泉清 编著

深圳报业集团出版社出版发行

（518009 深圳市深南大道6008号）

深圳市国际彩印有限公司印制 新华书店经销

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开本：787mm×620mm 1/32

字数：200千字 印张：9

ISBN 978-7-80709-240-7 定价：28.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

前言

Foreword

社会的发展，人类的进步，人民生活水平的不断提高，使人们对吃的要求、方法、目的发生了根本的改变，饮食结构也起了质的变化。人们对饮食要求已从“果腹消费”转向“口腹消费”，从“生理要求”转向“心理要求”；口味上追求新、奇、特，追求“品位”、“绿色”，追求“营养”，追求“休闲”等。本书用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何才能吃得好、吃得科学、吃得营养、吃得符合合理饮食的方法；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

该丛书分为《科学饮食》、《饮食美容》、《饮食益寿》、《饮食疗

病》4个分册。全书力求大众化、科学化，注重实用性、可操作性；做到通俗易懂、易学，一看就会，一用就灵。真可谓是人们美好生活的良师益友，人生健康的宝典。

朋友，您要想拥有健康的人生，首先便要从饮食开始，唐代医学家孙思邈说：“安谷则昌，绝谷则危”；“安民之本，必资于食”。明代大医药学家李时珍亦说：“饮食者，人之命脉也”，这是千真万确的。人们只有不断加强自我保健意识，掌握并运用健康饮食卫生知识，才能一生平安健康。本丛书的全体作者，凝聚着一个共同的美好心愿：希望通过该丛书，能让您吃出健康、吃出长寿。

我们在出版《中国传统文化养生小丛书》（《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》）之后，又推出本套小丛书，希望你能喜欢，希望你的生活更美好！

编者

2008年10月

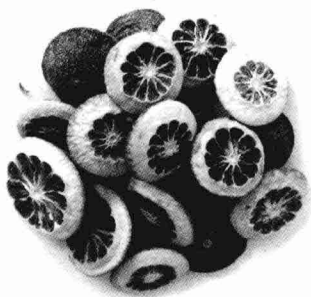
目 录

Contents

- 
- 2 不同感冒食防治
 - 6 浅谈支气管扩张食疗方
 - 8 支气管炎食疗9方
 - 11 咳嗽辨证食疗方
 - 15 哮喘病的对症饮食疗法
 - 18 胆囊疾病的饮食疗法
 - 20 餐桌上的降脂药
 - 23 脂肪肝患者的食疗
 - 26 酒精性脂肪肝的饮食疗法
 - 30 慢性病毒性肝炎的饮食调养
 - 34 肝硬化的饮食治疗
 - 38 胃下垂的饮食疗法
 - 40 慢性结肠炎的饮食调理
 - 43 6种消化道病症饮食调治
 - 48 消化道肿瘤患者的饮食保健
 - 52 消化不良 汤饮治疗
 - 55 痢疾的辨证与食疗
 - 57 便秘饮食疗法
 - 59 冠心病的饮食调理要点与食疗
 - 64 酒精性心脏病的饮食疗法
 - 69 低血压的食疗方

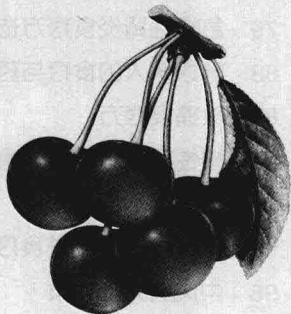
- 71 高血压病食疗方
- 73 动脉硬化粥疗方
- 75 肾炎蛋白尿的辨证食疗
- 79 急慢性肾炎食疗方选
- 83 糖尿病人的食疗与药膳
- 86 头痛食疗方
- 91 慢性疲劳综合征的食疗
- 93 失眠的辨证食疗
- 96 甲状腺功能亢进食疗方
- 98 中风病人的饮食
- 100 挑战贫血
- 105 为梅尼埃综合征择佳肴
- 107 电脑病的营养防治
- 110 减轻香烟危害的食疗
- 112 醉酒醒酒有便方
- 116 常看电视该吃啥？
- 118 手机族健康膳食
- 122 干燥综合征的饮食疗法
- 127 禽流感的药粥疗法
- 133 白血病的饮食疗法
- 138 防癌抗癌的食疗妙方

内科疾病

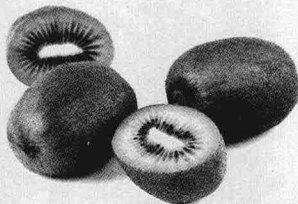


- 144 肩关节周围炎的饮食疗法
- 146 颈椎病食疗方
- 148 腰椎间盘突出症的辨证食疗
- 151 骨头断了吃什么
- 153 饮食调理骨质疏松症
- 156 根痛症的饮食疗法
- 160 痛风患者如何选择低嘌呤食品
- 162 血栓闭塞性脉管炎的食疗
- 167 坐骨神经痛食疗方
- 169 中医食疗防治前列腺炎
- 172 药膳疗痔疮
- 175 痤疮的食疗
- 177 皮肤瘙痒话食疗

外科、皮肤科疾病



五官科疾病



- 182 急性扁桃体炎的饮食疗法
- 187 慢性咽炎的药膳食疗方
- 190 牙痛的食疗
- 193 牙周病的饮食疗法
- 197 眼部疾病食疗方选
- 201 视疲劳的饮食疗法
- 205 鼻出血食疗方

210 更年期最佳菜谱——汤类

216 闭经的饮食疗法

220 饮食调养治疗痛经

223 月经过少 食疗有方

226 妇女性冷淡食疗灵验方

228 带下病的食疗

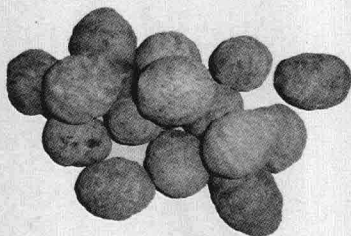
230 女性避孕与流产后的食疗

235 人流后综合征的食疗

妇科疾病



儿科疾病



240 小儿复感 食疗有方

242 小儿百日咳食疗法

245 小儿疳积食疗8方

249 小儿风疹的饮食疗法

252 小儿麻疹的饮食疗法

254 小儿菌痢药膳食疗方

258 小儿生长痛的饮食疗法

261 小儿“流口水”的饮食疗法

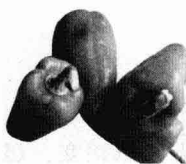
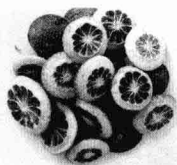
265 小儿中耳炎的饮食疗法

267 小儿肾病综合征的饮食疗法

273 小儿腹泻的中医食疗

内科疾病

Neike Jibing





不同感冒食防治

感冒是一种常见病，一年四季都发生。四季不同病邪，患者体质各异，使其临床表现也有所不同。大体上可分为风寒、风热、挟暑和挟湿型以及流行性感冒。根据症状，及早防治，大为有益。

1. 风寒型

症状表现为发热恶寒，鼻塞无汗，流清涕，打喷嚏，头痛身疼，舌苔薄白，脉浮紧。治宜疏风散寒，宣肺解表。

① 生姜30g切碎，加红糖适量，以开水冲泡，趁热服后，盖被出汗即愈。

② 鲜生姜10g切片，葱白25g，加水煎温服，每日2次。

③ 荆芥10g，苏叶10g，茶叶6g，姜10g，共入锅加水煎沸，加30g红糖，取汁饮服。

④ 生姜10g洗净切碎，葱白30g，加水500ml煮沸，再加杏仁15g研末，红糖15g，趁热饮服，服后盖被发汗。

⑤ 生姜3g，苏叶3g，红糖15g。将姜洗净切丝，同洗净的苏叶放入茶杯内，加开水冲泡，盖上盖，浸泡10分钟后，加红糖搅匀，趁热饮服。



⑥ 葱白30g，淡豆豉15g。将豆豉放入锅内，加水500ml煮10分钟，再把洗净的葱白放入锅内，继续煮5分钟。然后加黄米酒100ml，立即出锅，趁热服用。

⑦ 粳米50g，紫苏叶6g。将粳米加水煮成粥，再用适量的水另煎紫苏叶。煮开后，去渣取汁，调入粥内，加糖服用。

⑧ 白萝卜200g，生蜜30g，白胡椒5粒，麻黄少许，放碗内蒸熟服用。

2. 风热型

症状表现为头痛发热，鼻塞流涕，咳嗽痰稠，咽喉肿痛，舌苔薄黄，脉浮数。治以疏风散热为主。

① 黄豆50g，干香菜3g，白萝卜20g切片，水煎温服。

② 薄荷粉30g，红糖500g。将红糖放入锅内加少量水文火熬稠，加薄荷粉调匀，再继续熬至拉起丝状即停火，将薄荷糖倒在有熟菜油的搪瓷盘内稍冷，先切成条状，再切成小块即成。随时食用。

③ 金银花30g，山楂10g，蜂蜜250g。将金银花、山楂放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，3分钟后，将药液滗入盆内，再熬1次滗出药液，将两次药汁合并，放入蜂蜜，搅拌均匀即可服用。

④ 粳米50g，金银花20g，菊花15g。先将粳米煮成粥，再另用水煎金银花、菊花，煮开后5分钟，去渣取汁，调入粥内，加糖后服用。

⑤ 白菜根50g洗净切片，加绿豆30g煎汤，加糖适量饮服。



3. 挟暑型

症状表现为发热头痛，口渴心烦，不思饮食，小便短赤，舌苔黄腻，脉濡滑。治宜疏风解表，祛暑散热。

① 粳米50g，鲜荷叶1片，扁豆花20g。将粳米和扁豆花放进锅内，荷叶盖于上边，加水适量，慢火煮成粥，去掉荷叶，加糖调服。

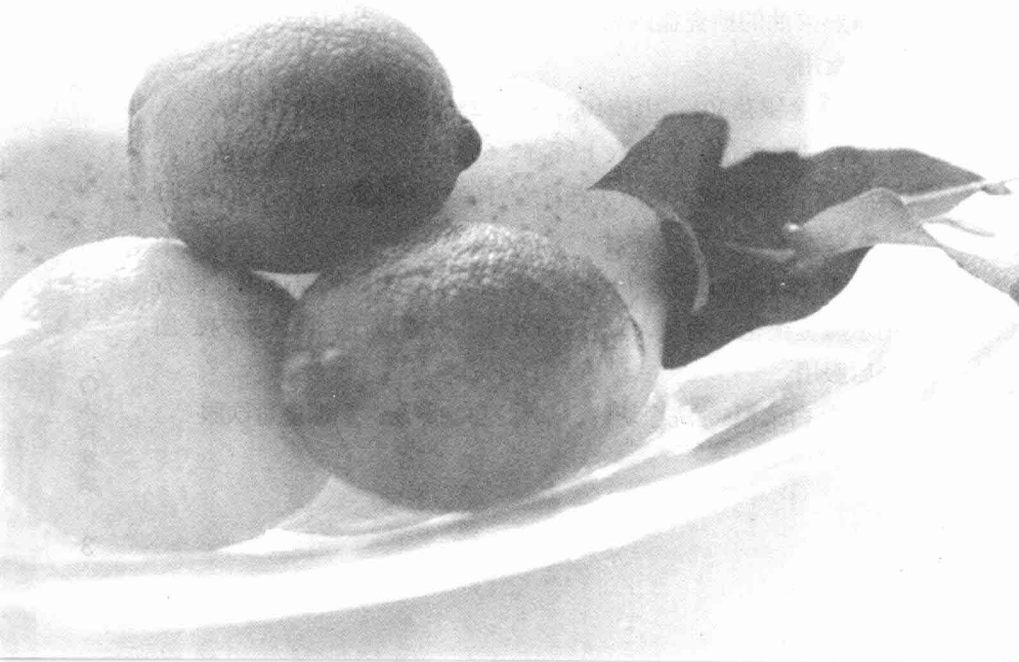
② 绿豆50g熬汤，加白糖随时饮用。

4. 挟湿型

症状主要表现为恶寒，身热，头重如裹，关节酸痛，舌淡苔腻，脉濡缓。治以清热化湿为主。

① 将整个带皮橘子放火钳上，距焰一定距离，不断翻动，待橘子冒气有橘香味时即可取食，吃时去皮，不剥橘络。

② 干玫瑰茄5枚，开水沏泡，加白糖适量饮用。



5. 流行性感冒

流感是流感病毒引起的急性呼吸道传染病。主要症状是发热恶寒，热度较高，严重者可有寒战，剧烈头痛，或呕吐腹泻，周身酸痛，咽喉痛。

① 板蓝根15g，薄荷10g，生姜10g，胡椒5g，加水煎煮，去渣饮汤。

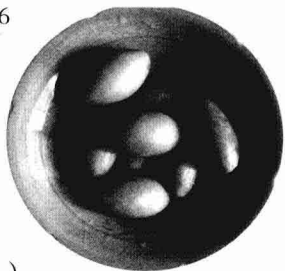
② 白萝卜、青橄榄各15g，煎水代茶饮。

③ 薄荷15g，大蒜15g，鲜姜20g，葱10g，加水煮熟，食时加胡椒粉适量，食后流涕自愈。

④ 干白菜根50g切片，红糖50g，生姜10g，水煎服。

⑤ 茶叶3g，盐1g，葱花5g，放入杯中
以开水冲泡7分钟即可饮，每日饮4~6次。

⑥ 红葡萄酒50g，入锅烧开，在酒里打上1个鸡蛋，用筷子稍加搅动即停止加热，凉后饮用，疗效极佳。



(阎晓海)



浅谈支气管扩张食疗方

支气管扩张（简称支扩）是肺部的一种较为常见的疾病。早期症状不明显，后期往往出现黄痰，晨起或体位变动时咯痰增多，甚则部分病人反复咯血或痰中带血。临床上可分为急性期和慢性期。急性期主要是继发感染，表现为咳嗽加剧，痰黄稠或大量咯血；慢性期表现为反复咳嗽、痰多，平素易感冒。

祖国医学认为支扩属“咳嗽”、“血证”范畴，常因肺阴不足，感受风燥之邪，或肝火犯肺，肺络受损，以致咯血。故治疗可归纳为养阴润肺与清热平肝两方面。若能积极调补以增强机体免疫功能，可大大减少呼吸道感染：即使在急性发作期，科学合理的食疗对减轻肺部感染及痰液排出均有良好的效果。以下简要介绍几则常用的食疗方：

桃杏仁饮

原料：桃仁15g，甜杏12g，蜂蜜15g。

制法：将上三味放入蒸锅中蒸煮，食用前加入少量老姜汁，每日1次，连服20~30天，能对咳嗽治疗发挥很大作用。



功效：桃仁，性平，味苦，能活血祛瘀，润肠止咳。杏仁性温，味甘、苦，止咳，祛痰，定喘。蜂蜜性平，味甘，补中益气，安五脏，和百药，有缓解疼痛及较强杀菌力。

贝母汤

原料：川贝母12g，蜜糖15~30g。

制法：将川贝母碾碎，加入蜜糖，用水炖服，每日1次，连服20~30天。

功效：川贝母，性寒，味甘、苦，止咳化痰，清热散结，兼有润肺之功。适用于痰热恋肺，肺阴不足。

猪肺炒大蒜

原料：猪肺250g，大蒜120g。

制法：将猪肺洗净后切成小方块，待油锅热后倒入，在加入大蒜煸炒，猪肺炒熟后，放少许盐、味精，即可食用。

功效：采用“以脏补脏”之法。猪肺性平，味甜，有止咳、止血、润肺之功。大蒜含有挥发性的蒜辣素，有杀菌、化痰、健胃等作用。

麦门冬粥

原料：麦门冬30g，糯米30g，冰糖适量。

制法：将麦门冬煎汤待用，糯米煮粥，待粥半熟时加入麦门冬汁和冰糖，同煮成粥。

功效：麦门冬，性寒，味甘，清心润肺，养胃生津，药理研究证明其对白色葡萄球菌、大肠杆菌等有较强的抗菌作用。

以上浅析了几则常用的食疗方，对于支气管扩张病人在平常生活中保持大便通畅，对防治支扩继发感染具有重要作用，平素可多食润肠通便食品，多吃蔬菜水果；注意营养合理搭配与适当的体育锻炼；在发病期尤其注意忌食温性的食品，比如羊肉、海腥、油腻之品。

(董 盛)



支气管炎食疗9方

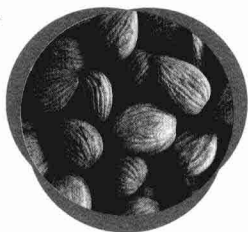
我国急、慢性支气管炎发病率很高，其中在我国北方的寒冷地区尤为突出。支气管炎是一种常见病，也是多发病。一般发病季节以冬春为多见。急性者可发生于任何年龄，慢性者以成年人最多。现将几种饮食疗法介绍给大家，供选择使用。

方一

原料：猪肺1具，白萝卜1个，杏仁6g。

制法：各料洗净，煮烂食之。1日吃完，每星期吃1次，共吃5星期。可放适量葱和盐。

适应证：久咳不止，胸闷，气短，气急，痰多。



方二

原料：柿饼3个，蜂蜜30g，百合10g。

制法：共煮烂，1次食完，1日1次，连吃1星期。

适应证：久咳不愈，身体虚弱，或便秘，或内热。

方三

原料：生梨1个，蜂蜜或冰糖30g。

制法：生梨去核，把蜂蜜或冰糖放梨内，蒸熟，吃梨喝糖汁。每日1次，连吃5天。

适应证：慢性气管炎干咳少痰，或口干舌红，或便秘。