

对症食疗

养生智慧



养生必知营养搭配
实用对症食疗宝典

樊岚岚◎编著

健康生活智慧

- 食疗的基本原则
- 食疗打造健康家庭
- 健康必知的食疗食物

从日常疾病
到四季养生

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

对症食疗

养生智慧



养生必知营养搭配
实用对症食疗宝典

樊岚岚◎编著

健康生活智慧

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对症食疗养生智慧/樊岚岚编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 12

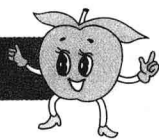
ISBN 978 - 7 - 5369 - 5260 - 7

I. ①对… II. ①樊… III. ①食物养生②食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256384 号

-
- 出版者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)
- 发 行 者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001
- 印 刷** 北京市业和印务有限公司
- 规 格** 710 × 1000 毫米 16 开本
- 印 张** 23.25
- 字 数** 260 千字
- 版 次** 2012 年 4 月第 1 版
2012 年 4 月第 1 次印刷
- 定 价** 28.80 元
-

版权所有 翻印必究



前言

营养学家发现，一个人要想维持机体的健康，每周应该摄入 30 种以上不同的食物和饮品；在更长的时期内，还要不断地作相对调整、更换食物群，种类越多且调和得越均衡越好。

但由于人体生理状态不同、患有疾病的不同以及从事工作的性质不同，每个人的营养需求也不一样。如何通过摄取不同的食物对身体的种种不适和潜在疾病起到调节和辅助治疗的作用，这就是我们所要讲的“食疗”。

中医历来强调“药疗不如食疗”，以食物为药物具有以下几大突出的特点：

一是食疗具有双重作用。它能起到既是饮食又是药物，既能充饥又能疗疾的双重作用；二是食疗具有简廉性特点。食疗所选食物大都是我们日常生活中的平凡之物，价格低廉，有的甚至不花分文，其制作简单，药效实用；三是食疗具有广泛性的特点。随着食疗作用日益明显，其运用范围也日益大众化，使人们易于接受，乐于接受；四是食疗具有地域性特点。我国幅员辽阔，各地风土人情、生活习性、气候都有较大差异。北方多寒，南方多湿，春寒夏炎，秋凉冬冷，这些因素都直接影响食疗的组方与制作。

科学饮食可使人健康长寿，饮食不当可使人致病。为了帮助广大读者掌握正确的饮食疗法，我们认真编写了《对症食疗养生智慧》一书，以指导大家科学饮食。

本书分为上下两篇。上篇讲述了如何利用食疗打造健康家庭，内容包括





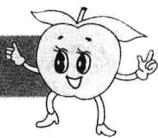
对症食疗养生智慧

食养之道、内科疾病的食疗方、外科疾病的食疗方、妇科疾病的食疗方、男科疾病的食疗方、儿科疾病的食疗方、老年疾病的食疗方、皮肤科疾病的食疗方、五官科疾病的食疗方、肿瘤疾病的食疗方以及生活习惯疾病的食疗方，下篇则讲述了有关食疗原料的相关知识。内容包括五谷类、豆类、蔬菜菌类、水果坚果类、禽畜蛋类、美味水产类、调味饮料类和中药类。

本书所精选的食疗方具有食材常见易得，烹饪步骤详细，操作方法的简单，容易学习，健康、绿色、安全等几大特点。内容丰富，通俗易懂，贴近生活，操作性强，经济实用。

我们期待本书能够走进每个家庭，成为一部寻常百姓家庭养生、防病、治病的必备读物。愿本书能够给大家带来健康，愿每一个家庭都生活幸福。

编者



上 篇

食疗打造健康家庭

第一章 食养之道保健康 003

我国的饮食文化发展历史	003
食疗的特点	004
食物的“四性”	006
食疗原料的合理配伍	007
食疗膳食的四大类型	008
食疗的基本原则	009

第二章 内科疾病 011

感 冒	011
支气管炎	013
支气管哮喘	016
肺 炎	018
慢性胃炎	020
胃下垂	022
病毒性肝炎	024
痢 疾	026
呃 逆	028
呕 吐	030
便 秘	032
低血压	034





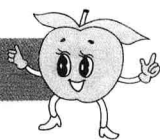
对症食疗养生智慧

高脂血症	036
动脉硬化	039
冠心病	041
心悸	043
贫血	044
水肿	046
神经衰弱	048
失眠	050
老年性痴呆症	052
肾炎	055
肾功能不全	057
甲亢	059
蛔虫病	061
肺结核	063
脑脊髓膜炎	065
头痛	066
眩晕	068
中暑	071

第三章 外科疾病

073

前列腺炎	073
前列腺肥大	075
风湿性关节炎	077
类风湿性关节炎	079
烧伤	082
胆囊炎	083
胆结石	085
骨折	088
痔疮	090
脱肛	092



冻 疮	094
尿路结石	096
血 尿	098
肩周炎	100
甲状腺肿大	102
丹 毒	104

第四章 妇科疾病 106

月经不调	106
痛 经	108
盆腔炎	110
产后体虚	112
产后缺乳	114
产后恶露不净	116
不孕症	118
妇女性冷淡	121

第五章 男科疾病 123

阳 痿	123
遗 精	125
早 泄	127
不育症	129
男性更年期综合征	132

第六章 儿科疾病 135

小儿癫痫	135
小儿腹泻	137
小儿湿疹	139
小儿支气管哮喘	140
小儿肺炎	142





对症食疗养生智慧

小儿厌食症	144
小儿肥胖症	146
小儿夜啼	148
小儿佝偻病	150
小儿贫血	152
小儿遗尿	154
小儿多动症	156
小儿夏季热	158
小儿百日咳	159
小儿便秘	161

第七章 老年疾病

164

耳 聋	164
耳 鸣	166
白内障	168

第八章 皮肤科疾病

170

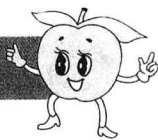
疣	170
荨麻疹	172
湿 疹	174
斑 秃	176
皮肤瘙痒	178
紫 癜	180
痤疮	182

第九章 五官科疾病

185

结膜炎	185
近视眼	187
青光眼	189
夜盲症	191





麦粒肿	193
干眼病	195
中耳炎	196
牙 痛	198
扁桃体炎	199
咽 炎	201
慢性鼻炎	202
牙周炎	204

第十章 肿瘤 207

鼻咽癌	207
食管癌	209
胃 癌	212
肠 癌	214
肝 癌	216
肺 癌	218
乳腺癌	220
膀胱癌	222

第十一章 生活习惯疾病 225

痛 风	225
糖尿病	227
高血压	229
胰腺炎	231

第十二章 四季养生 234

春季养生	234
夏季养生	235
秋季养生	237
冬季养生	239





对症食疗养生智慧

下 篇

食疗原料相关预知

第一章 粮食五谷类 243

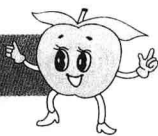
粳 米	243
粳 米	244
糯 米	245
燕 麦	246
荞 麦	247
玉 米	249
小 麦	250
高 粱	251
面 筋	253

第二章 豆类食物 255

黄 豆	255
红 豆	256
黑 豆	258
扁 豆	259
绿 豆	260
蚕 豆	262
豇 豆	263
豌 豆	264
豆 腐	265

第三章 蔬菜菌类食物 267

萝 卜	267
-----	-----



胡萝卜	268
山 药	270
红 薯	271
土 豆	272
大白菜	274
芹 菜	275
菜 花	277
黄 瓜	278
韭 菜	280
菠 菜	281
油 菜	283
空心菜	284
莴 笋	285
洋 葱	287
黑木耳	289
银 耳	290
香 菇	292
金针菇	293
猴头菇	295

第四章 水果坚果类食物 297

苹 果	297
梨	299
橙 子	300
桃	301
猕猴桃	303
樱 桃	304
荔 枝	305
柿 子	307
柠 檬	308
西 瓜	309





对症食疗养生智慧

花 生	311
葵花子	312
核 桃	313

第五章 禽畜蛋类 316

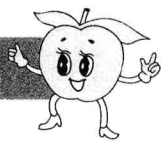
猪 肉	316
牛 肉	317
羊 肉	318
鸡 蛋	320
鸭 蛋	321
鹌鹑蛋	322

第六章 美味水产类 324

鲤 鱼	324
草 鱼	325
银 鱼	327
鲫 鱼	328
鲈 鱼	329
带 鱼	331
鳊 鱼	332
泥 鳅	333
海 带	334
虾	336

第七章 调味饮料类 338

大豆油	338
花生油	339
橄榄油	339
醋	341
酱 油	342

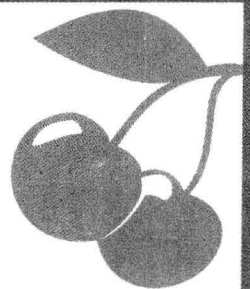


姜	343
蒜	344
葱	345
胡 椒	346
水	347
白 酒	349
黄 酒	350

第 八 章 中药类..... 351

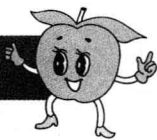
人 参	351
白 术	352
甘 草	353
黄 芪	354
麦 冬	355
茯 苓	356
当 归	357





食疗打造健康家庭

上篇



第一章

食养之道保健康

我国的饮食文化发展历史

我们的祖先在原始社会为了生存的需要，不得不在自然界到处觅食，久而久之，也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥，而且还具有某种药用的价值。据史料记载，到了夏、商、周三代的时候，已经开始出现饮食文化。迄今已有 2800 多年的历史，是中华大地孕育的传统文化之一。

在商朝，已开始出现了五谷、五畜、烧烤和酿酒，并使用青铜器将食物进行煮、炸、煎、炒。商朝人喜欢饮酒，那时制作的盛酒器具非常精美。

到了周朝就已经出现了类似于现在的营养医生，当时的宫廷医生被分为食医、疾医、疡医、兽医四科。食医主管周天子的“六食”“六饮”“六膳”“百飧”“百酱”的滋味、温凉和分量；疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”；疡医则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”等，这些已是很成熟的食疗原则。

夏商周三代以后，饮食文化继续稳步发展。

到了隋唐时期，由于进入太平盛世，饮食文化得到了更大的发展。食物品种多，烹饪技术高，山珍海味、奇肴异饌已毋庸细言。饮食已不仅是满足食欲的需要，而是与养生保健、治疗疾病紧密结合，把食疗、营养、文化联系在一起。