

医食同源

——常见病膳食疗法



主 编 ● 彭先璧



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

医食同源 YISHI TONGYUAN

——常见病膳食疗法 CHANGJIANBING SHANSHI LIAOFA

主 编 彭先髦

编 者 庞凤君 黄 玲

庞继红 陈云峰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

医食同源-常见病膳食疗法/彭先髦主编. —北京:人民军医出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5091-4194-6

I. ①医… II. ①彭… III. ①常见病-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 015485 号

策划编辑:王 宁 文字编辑:谭 方 刘新瑞 责任审读:吴 然

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927297

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.625 字数:137千字

版、印次:2012年2月第1版第1次印刷

印数:0001—3500

定价:19.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

编者详细介绍了中医饮食养生原则与方法,包括饮食的合理配置、对身体产生特殊作用的食物、中医四季饮食养生宜忌,以及各系统疾病的饮食、药物搭配宜忌。在各系统疾病中又详细阐述了该病的宜食、忌食、养生方等内容。附录中补充说明了食物的基本制作方法。本书阐述细微,内容丰富,通俗易懂,指导性、实用性强,适合常见疾病患者和家属居家辅助治疗及食疗爱好者阅读参考。

前言

食养食疗是我们祖先的一大发明,《周礼·天官》就设有“食医”,掌管宫廷的“六食、六饮、六膳、百丑、百酱、八珍之齐”。《黄帝内经》中明确提出:“谨和五味,饮食有节”“膏粱厚味,足生大疔。”并且深入探讨了食物的性味归经。汉末《金匱要略》中指出:“饮食滋味,以养于人,食之有妨,反能为害。”魏、晋、隋、唐,食疗食养有关著作相继问世,《孙真人卫生歌》《千金翼方》提出了四季饮食宜忌要求。孟诜的《食疗本草》《千金·食治》,南唐陈仕良的《食性本草》、宋代蒲虔贯的《保生要录》、元代吴瑞的《食物本草》、忽思慧的《饮膳正要》、陈健儒的《养生肤语》、明代卢和的《食物本草》、敖英的《东谷赘言》均说明中国的食养食疗包孕深厚,效果卓著,具有丰富的理论和经验,对养生延寿具有重要的现实意义,也备受国外人们的青睐。17世纪中期,英国农民托马斯·佩尔,活了132岁,后被召进宫廷,终因饮食不节而死亡,当时著名的医家哈维为他做解剖,发现他的机体和内脏竟然没有十分衰老的现象。这位“寿翁”,倘若进宫后仍然按原来的生活习惯,谨和五味,饮食有节,一定还会活得更长久。

现代研究指出:人体内应该保持弱碱性,我们主食中米面及肉食在体内呈酸性反应,要维持体内酸碱平衡,只有多吃蔬菜,中和体内酸性,促进酸碱平衡。素食的人很少有血管硬化的忧虑。

药补不如食补,食物对人体细胞产生影响,花生、蜂王浆、芝麻、花粉、鸡肉等可以防止早衰,十字花科的植物红豆、圆白菜、苹果等食物可以有效地保护心脏,牛奶、豆浆、红苋菜、草莓等食

物可以加强骨骼的生长,豆浆、维生素 E、当归煮鸡蛋、山芋、莼丝子等食物可以提高女子性欲,蛤蚧、泥鳅、狗肉、鳖汤、牡蛎、冻豆腐是男性很好的助阳物,鱼、动物肝脏、黄花菜、小米、生姜、卷心菜、胡萝卜等食物可以健脑。

药疗不如食疗,治病不如防病。食物在人体细胞中新陈代谢,时时刻刻地改变着人体的健康。如无花果对肉瘤、肝癌、肺癌,抑瘤率分别是 41.8%、44.4%、48.8%。大豆、洋葱、番茄、柑橘、大蒜、萝卜、茶叶对癌细胞均有抑制作用,紫河车、香菇、骨头汤等均可提高人体的免疫力,醋豆、黑豆、南瓜、冬瓜、西红柿、海参、海带、韭菜、黑木耳等可以降脂减肥,小米、牛奶、糖水、面包、大枣可以促进睡眠,白果、柿子、龙眼肉、樱桃、白萝卜、茭白等各种蔬菜汁,可以美容。食物的防病治病作用真是不胜枚举。

历代养生家强调饮食宜淡。1978 年华北地区城市调查高血压患病率达 7.5%,西藏某地居民高血压患病率高达 20%,他们吃得过咸,甚至茶水里都放盐。而西北某地居民一向有嗜酸少盐的饮食习惯,那里高血压病患者就很少。

“五谷宜为养,失豆则不良;五畜适为益,过则害匪浅;五菜常为充,新鲜绿黄红;五果当为助,力求少而数;气味合则服,尤当忌偏独;饮食贵有节,切记勿使过”,体现了饮食多样化这一特点。所好之物不可偏耽,偏耽度超过则偏嗜,这时疾病就会不知不觉地渐渐到来。《孙真人卫生歌》中说:“饮食要有节,不宜过饱过多,太饱伤神伤胃,太渴伤血并伤气,饱餐渴饮勿太过,免致膨脝伤心肺,醉后强饮饱强食,未有自生不成疾。”

我们应该发扬祖国的养生优良传统,日常生活中做到饮食多样,平衡适量,以达合理膳食的目的。同时还必须指出,食养食疗不能替代药物,养生不能替代治疗,已经患病的人群还要积极寻求治疗,在治疗期间切不可擅自停药。

彭先髯

2010 年 7 月于海口

目 录

第一章 中医饮食养生原则与方法	1
一、饮食的合理配制	1
1. 搭配相宜的食物和药物	1
2. 彼此相忌的食物和药物	8
二、对身体产生特殊作用的食物	15
1. 按体质选择食物	15
2. 防癌抗癌的食物	17
3. 健脑的食物	24
4. 提高免疫力的食物	27
5. 保护视力的食物	29
6. 调节不良情绪的食物	31
7. 助长身高的食物	32
8. 男性壮阳的食物	33
9. 预防早衰的食物	35
10. 降脂的食物	37
11. 对心脏有益的食物	39
12. 加强骨骼生长的食物	39
13. 催眠的食物	40
14. 能清理体内垃圾的食品	41
15. 促使血管年轻化的食物	41
16. 美容的食物	42
17. 减肥的食物	44
18. 延缓皮肤衰老的食物	46



19. 护发的食物	47
20. 按职业选择食物	48
21. 应考前吃的食物	48
22. 夏暑宜忌的食物	49
23. 新婚夫妇宜忌的食物	50
24. 献血后吃的食物	51
25. 小儿吃的食物	51
26. 更年期妇女宜吃的食物	52
27. 孕妇宜忌的食物	53
28. 产后妇女的膳食	54
29. 老年人宜吃的食物	54
30. 不宜多吃的食物	55
31. 儿童不宜吃的食物	56
32. 饥饿时不宜吃的食物	57
33. 易引起中毒的蔬菜	58
34. 就诊中医前不宜吃的食物	60
三、中医四季饮食养生宜忌	60
1. 春季饮食养生	61
2. 夏季饮食养生	64
3. 秋季饮食养生	66
4. 冬季饮食养生	69

第二章 饮食-药物搭配宜忌

一、呼吸系统疾病	72
1. 流行感冒	72
2. 慢性支气管炎	76
3. 支气管哮喘	77
4. 肺结核	79
5. 肺炎	81
二、泌尿系统疾病	82

1. 慢性肾炎	82
2. 前列腺炎和前列腺增生	84
3. 泌尿系统结石	85
4. 慢性肾衰竭	86
5. 尿路感染	87
三、循环系统疾病	88
1. 高血压病	88
2. 冠心病	90
3. 血脂异常症	92
4. 动脉硬化	94
5. 中风	95
6. 心力衰竭	97
7. 心肌梗死	98
8. 心肌炎	99
四、内分泌系统疾病	100
1. 糖尿病	100
2. 女性更年期综合征	102
3. 肥胖症	103
4. 甲状腺功能亢进症	104
5. 痛风	105
五、骨科疾病	107
1. 风湿症	107
2. 骨质疏松症	109
3. 腰椎间盘突出症	110
4. 肩周炎	111
六、消化系统疾病	112
1. 胃病	112
2. 腹泻	118
3. 便秘	120
4. 胆石症	122





5. 肝炎	124
6. 脂肪肝	126
7. 胰腺炎	127
七、眼科疾病	128
1. 老花眼	128
2. 白内障	129
3. 青光眼	131
八、耳鼻口腔科疾病	132
1. 耳鸣与耳聋	132
2. 眩晕	133
3. 牙周病	134
4. 鼻出血	135
九、妇科疾病	136
1. 阴道炎	136
2. 妊娠呕吐	137
3. 产后缺乳	138
十、神经与精神科疾病	140
1. 神经衰弱(失眠)	140
2. 老年痴呆症	141
3. 脑出血	142
4. 脑血栓	143
5. 躁狂抑郁症	144
十一、皮肤科疾病	145
1. 老年性瘙痒症	145
2. 天疱疮	146
3. 老年性雀斑性痣	147
4. 白癜风	148
5. 痤疮	149
十二、儿科常见病	150
1. 儿童麻疹	150



2. 儿童水痘	152
3. 儿童暑热症	153
4. 儿童痘夏症	153
5. 儿童盗汗症	153
6. 小儿疳腮	154
7. 小儿暑期热疹	154
8. 小儿蛔虫、绦虫、蛲虫	154
9. 小儿泄泻	155
10. 小儿消化不良	156
十三、其他疾病	158
1. 瘰疬	158
2. 痔疮	162
3. 疝气	163
附录 A 食物的基本制作方法	165



第一章 中医饮食养生原则与方法

一、饮食的合理配制

科学配食不花钱,健康状况可改善。

营养平衡防疾病,饮食宜忌思在先。

1. 搭配相宜的食物和药物

某些食物通过体内代谢为磷、硫、氯、碘等元素的为酸性食品,如肉类、鱼类、蛋类、谷类、糖类、油脂、白酒、花生、核桃等均属于酸性食品。某些通过体内代谢为钾、钠、钙、镁等元素的为碱性食品,如水果、蔬菜、豆类及豆制品、奶类及奶制品,一般为碱性食品。

食品在体内发生化学反应的最终结果可以分为酸性食品、碱性食品和其他(如软水蒸馏水),虽然这些食品都是人体需要的,但适当多吃一些碱性食品,使人的体液略微偏于碱性,可以提高人体的免疫功能,有利于防病抗病。倘若体液偏于酸性,将会降低人体免疫功能,使人容易生病。多吃碱性食品,并不是一味地专吃碱性食品,不吃酸性食品。人体体液若过度偏于碱性,反而容易招致某些疾病,如癌症、中风等。

食物与食物或食物与药物搭配在一起能够增强营养,起到健身防病的作用,这就叫做相宜,反之则不相宜。

(1)食物与食物彼此相宜:两种或两种以上食物彼此搭配较为适宜,列举以下若干种仅供参考。



▲ 肉类或动物内脏+大蒜、葱、韭菜

肉类或动物内脏与大蒜、葱、韭菜等共同炒食或煮食，可消除肉类或动物内脏的腥味。蒜、葱、韭菜等均含有葱、蒜辣素，肉类或动物内脏则含维生素 B₁ 较丰富。大蒜等与维生素 B₁ 合在一起能补脑，并可延长维生素 B₁ 停留于体内的时间，增强吸收。

▲ 胡萝卜、洋葱、西红柿+肉类

胡萝卜、洋葱、西红柿分别与肉类共同炒食或煮食，可以多溶解胡萝卜素，便于人体吸收，提高其营养价值。

▲ 生姜+羊肉、牛肉

生姜、羊肉或牛肉共同煮食或炖食，其味道更鲜美，同时还能增强其温补作用。

▲ 土豆+牛肉

土豆、牛肉共同煮食或炖食，所含膳食纤维柔软而不伤胃，所含叶酸又有保护胃黏膜的作用。

▲ 猪肚+莲子

猪肚、莲子两者煮食，有补虚益肾及滋补脾胃的功效。

▲ 鸡肉+栗子

鸡肉、栗子两者炖食，味道更鲜美，营养更丰富，可补血养胃。

▲ 猪肉+蘑菇、香菇

猪肉、蘑菇或香菇，两者炒食或煮食，味道鲜美，营养价值更高，滋补健身作用更强。

▲ 猪腰+木耳

猪腰、木耳两者搭配对肾虚腰痛或久病体虚有良好的食疗作用。

▲ 洋葱、西红柿+鸡蛋

洋葱、西红柿均含胡萝卜素，鸡蛋营养非常丰富，将洋葱或西红柿分别与鸡蛋共同炒食，可提高胡萝卜素的利用率，其营养价值更高。



▲ 鱼或鱼头+豆腐

豆腐的植物蛋白和钙,鱼或鱼头的动物蛋白和维生素D,两者共同炖食,不但可使营养成分互补,而且对于儿童防治佝偻病和中老年人骨质疏松症很有帮助。

▲ 鲫鱼+黑木耳

鲫鱼、黑木耳均含蛋白质而脂肪含量低,两者共同煮食,补虚、减肥、润肤、美容实为良好的保健佳品。

▲ 苦瓜+猪肝

猪肝、苦瓜两者炒食,有利于提高免疫功能和防癌、抗癌。

▲ 猪肝+豆芽

猪肝、豆芽共同煮食能补虚健脾,防治心血管疾病并抗癌。

▲ 鸡蛋+韭菜

鸡蛋、韭菜两者共同炒食,有利于补肾壮阳,对防治阳痿、尿频、肾虚、痔疮及胃痛等颇有帮助。

▲ 牛肉+鸡蛋

牛肉、鸡蛋共同煮食,有利于延缓衰老。

▲ 豆浆+牛奶

豆浆、牛奶混合饮用可弥补豆浆中氨基酸、钙及脂溶性维生素含量的不足,营养成分更加丰富。

▲ 萝卜+豆腐

豆腐、萝卜两者共同煮食,有助于人体消化吸收豆腐中的各种营养成分。

▲ 海带+豆腐

豆腐、海带两者同食有助于维持体内碘元素的平衡。

▲ 豆腐+蘑菇

豆腐、蘑菇共同煮食,可帮助提高人体免疫功能,有利于调节血脂,降低血压和防癌抗癌。

▲ 油菜+豆腐

油菜、豆腐两者共同煮食,可养阴生津、清热解毒和清肺止咳。





▲ 栗子+大枣

栗子、大枣两者同食，有利于防治肾虚腰痛、腿脚无力及小便频数等症。

▲ 大枣+核桃

大枣、核桃两者合用，补益作用更是相得益彰。

▲ 花生+红葡萄酒

花生、红葡萄酒，前者能抗氧化，后者有防止血栓形成的作用。饮用红葡萄酒时兼吃一点花生，就能帮助降低心脏病的发病率。

▲ 芝麻+海带

芝麻、海带同食，具有美容和抗衰老的功效。

▲ 青椒+苦瓜

青椒、苦瓜共同炒食比单吃味道更美，维生素C、铁、辣椒素等更为丰富，是理想的健美、抗衰老菜肴。

▲ 黄豆、木耳+大枣

黄豆、木耳、大枣三者共同煮粥食用，可使补益作用更全面。

▲ 猕猴桃+酸牛奶

猕猴桃、酸牛奶同食，可以帮助肠内有益菌群的生长，有利于缓解便秘。

▲ 青椒+鲭鱼

青椒、鲭鱼共同炒食，能降低血糖和尿糖，适合糖尿病患者食用。

▲ 桑椹+粳米

桑椹、粳米煮成粥食用，能补肝益肾，养血润燥，可消除疲劳，增强记忆力。

▲ 糯米+山药、黑芝麻

糯米、山药、黑芝麻煮成粥食之，能补脾胃、益肝肾。

(2)食物与药物彼此相宜：《药食同源》《饮食正要》记载了一大批药膳方。



▲ 三七+乌骨鸡

三七、乌骨鸡共同炖食，对因气血不足所引起的虚弱及面色萎黄、苍白等症，具有较好的补益作用。

▲ 黄芪+鸡肉

黄芪、鸡肉共同炖食，适用于内伤劳倦、脾虚泄泻、气衰血虚等症。

▲ 何首乌+鸡肉

何首乌、鸡肉一起炖食，能补肝养血、滋肾填精。适用于血虚、肝肾阴虚所引起的头晕眼花、失眠、脱肛、子宫脱垂等症。

▲ 羊肉+制附子或枸杞子

羊肉、制附子共同炖食，适用于肾阳虚所致的心悸、畏寒、手足不温、腰膝酸软、小便清长、关节冷痛及阳痿等症。羊肉与枸杞子一起炖食能补肾壮阳，适用于肾精衰败、腰脊疼痛、性功能减退等症。

▲ 猪肉+冬虫夏草、沙参

猪肉、冬虫夏草或沙参共同炖食，适用于久病体虚、久嗽咯血、肺虚燥咳、心烦失眠等症。

▲ 猪腰+当归、党参

猪腰、当归或党参一起炖食，适用于肾亏精损所致的心悸、气短、腰膝酸软、失眠、自汗等症。

▲ 兔肉+枸杞子

兔肉、枸杞子同食，对心血管疾病、糖尿病、头晕耳鸣等均有较好的食疗作用。

▲ 玉竹、沙参+鸭肉

鸭肉、玉竹或沙参同食，适用于肺阴虚型咳喘、糖尿病，胃阴虚型慢性胃炎。

▲ 山药或冬虫夏草+鸭肉

山药、鸭肉同食，适用于虚劳咳喘、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸软和久虚等症。



▲ 黄芪、山药、胡萝卜+猪肚

黄芪配以健胃的山药、猪肚、胡萝卜等，特别适合于脾胃虚弱、消化不良和身体消瘦者食用。

▲ 甲鱼+川贝母

甲鱼、川贝母一起炖食，适用于阴虚咳嗽、喘息、低热、盗汗等症。

▲ 鸡肝+肉桂

鸡肝、肉桂同食，适用于肾虚腰冷、夜尿多、小儿遗尿等症。

▲ 羊肉+肉苁蓉

肉苁蓉与同为温补之品的羊肉一起炖食，适用于阳痿、遗精、肾虚腰痛等症。

▲ 鲤鱼+天麻、川芎、茯苓

鲤鱼、天麻或川芎、茯苓共同煮食，适用于虚火头痛、眼黑肢麻、神经衰弱、高血压病、头晕等症。

▲ 鸡蛋、黑鱼+枸杞子

黑鱼、鸡蛋、枸杞子三者合用，既可滋阴补肾、健脑明目，又可补充各种营养，其补益作用更强。

▲ 蚌肉、鹌鹑蛋+当归

蚌肉、鹌鹑蛋营养丰富，当归能补血调经、润肠通便，三者合用对人体非常有益，尤其适宜妇女及老年人经常服用。

▲ 乳鸽+人参

鲜人参、乳鸽共同炖食，对气虚、津液不足、虚劳体弱、食少倦怠、虚汗气短以及形体消瘦之人，极具补益作用。

▲ 羊肾+枸杞叶

羊肾、枸杞叶一同煮食，适用于肾虚阳痿、腰痛耳鸣、夜尿频多、老人视物模糊等症。

▲ 山药、地黄+鸭肉

山药、地黄与鸭肉共同炖食，能健脾益胃、补血。

▲ 鳝鱼+当归、党参

鳝鱼、当归或党参一同煮食，适用于气血亏虚、久病体弱、疲

