



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

血液病饮食调理

XUEYEBING YINSHI TIAOLI

血液病防治专家献给读者的食疗指南

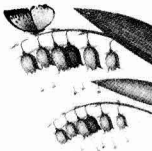
主编◎黄衍强



人民军医出版社



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA



血液病饮食调理

XUEYEBING YINSHI TIAOLI

血液病防治专家献给读者的食疗指南

主编◎黄衍强

编者◎王永瑞 黄飞 仇毅 袁栋 张利锋



人民军医出版社



图书在版编目(CIP)数据

血液病饮食调理/黄衍强主编. —北京:人民军医出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5091-4830-3

I. ①血… II. ①黄… III. ①血液病—食物疗法 IV. ①247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 098760 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:段莹 责任审读:伦踪启

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)51927288

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

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:14.5 字数:215千字

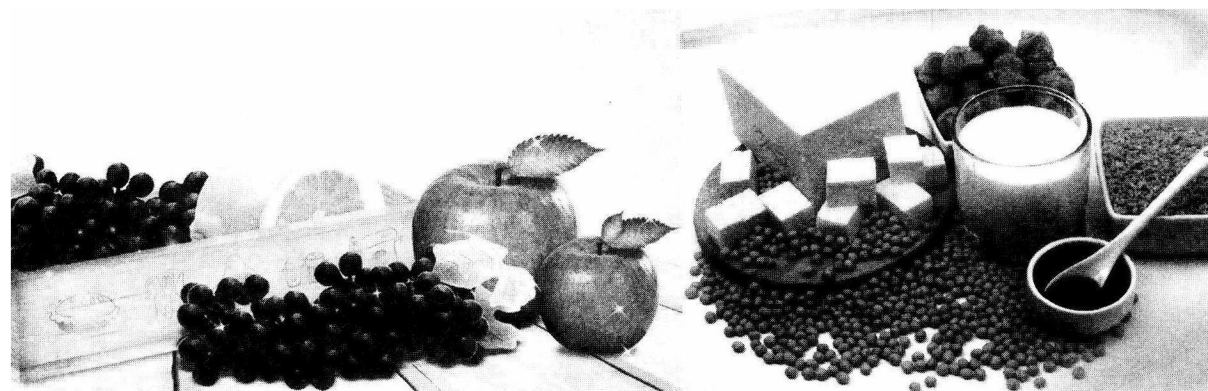
版、印次:2011年11月第1版第2次印刷

印数:4501—6000

定价:26.00元

版权所有 侵权必究

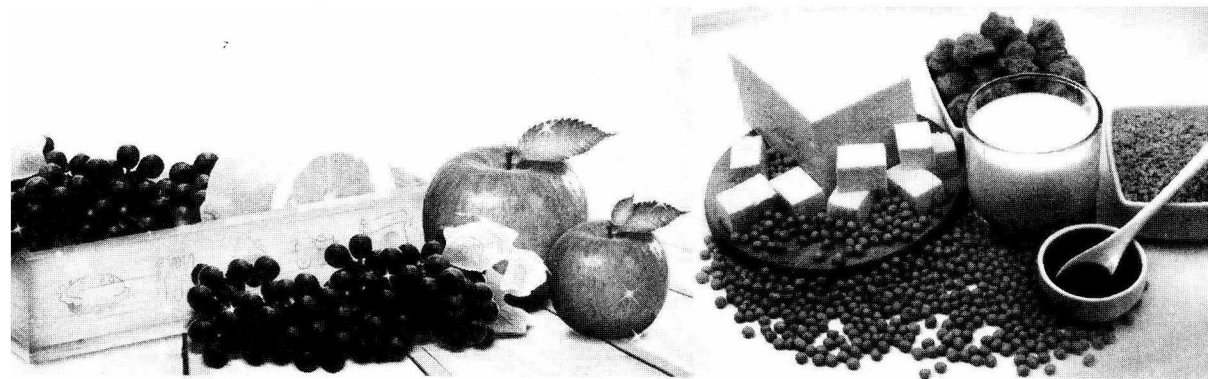
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

SUMMARY

本书是一部以中医理论为基础，详细介绍白血病患者及其他疑难血液病患者如何进行饮食调理的专著。全书共分为：中医饮食疗法概述，白血病的食疗概述，急性、慢性白血病骨髓抑制期、浸润期和缓解期的食疗，特发性血小板减少性紫癜的食疗，再生障碍性贫血的食疗，骨髓增生异常综合征以及多发性骨髓瘤的食疗共九个部分。书中针对患者所关心的饮食调理问题进行了认真解答。通读本书可以了解到食物为什么能够治病，都有些什么治疗功效以及饮食的摄入原则和禁忌原则。本书针对各种血液病患者患病的不同时期，不同证型应该“吃什么”，精选了 400 余首食疗验方供患者选用。



前

言

PREFACE

笔者一直想编写一本能为血液病患者提供饮食指导的书。

我从事血液病中医临床诊疗工作 30 余年，几乎所有的血液病患者及其家属，都会问到同一个问题，那就是“血液病饮食上应该吃什么，应该忌讳什么？”每当遇到这样的提问我总是感觉到有些为难。根据我多年行医的经验，以病人当时症状和辨证分型，回答这个问题对我来说确实不是什么难事。但是从疾病的发展来看，这样简单直接的回答显然有些偏颇。因为病人的病情、用药、体质和所处的环境气候都在不断发生着变化，摄取食物也应该随之变化。“能吃什么，不能吃什么”并不是恒久不变的定式。笼统的回答，病人虽然遵照医嘱选择了食物，可是不能应变，反而对病情调养不利。如果要把辨证施食的原则方法都讲清楚，让病人能够达到自主科学调剂饮食的程度，又不是一两句话能讲清楚的。因此常常使自己陷入两难境地。我就想为血液病患者专门编写一本有关食疗指导的书，也许能够解决这个难题。

食疗，顾名思义就是通过饮食治疗疾病，食疗主要研究的课题是食物的治疗作用。根据对食物四性五味的研究成果，针对病症的阴、阳、虚、实，所用药物的温、热、寒、凉，辨证施食，达到强身健体、防病治病的目的。民以食为天，食物是维系人体生命的重要物质基础，但是人们如果饮食不合理、不科学将适得其反，非但不能治病强身，反而容易导致各种疾病的发生，

甚至加重原有的病情。

血液病患者一般都会出现发热、出血、瘀血、贫血等症状，这些症状出现的不同时期，摄入的食物、药物是完全不同的。单就白血病来说，“急性白血病应该吃什么，慢性白血病应该吃什么”是不准确，不科学的。另外在选择食物、药物的时候不少人存在着误区，认为“只要出重资，买贵药，就可以治大病”。有的人在白血病发热期，出血期吃人参，鹿茸，使本来属于热毒炽盛，应该清热解毒的病症热上加热，因而加重了病情。

为了便于血液病患者及其亲属准确掌握在什么症状情况下选择何种食物，笔者编写了这本书。在编写过程中我们尽量做到语言通俗易懂，道理深入浅出，问题针对性强，以实用为原则。书中简明扼要地介绍了食疗的基本知识，特别对食物的四性五味及其功效进行了讲解，启发患者将择食和病情二者联系起来思考，克服摄入食物的盲目性和饮食的心理障碍（处处谨小慎微，吃什么都怕加重病情），书中还介绍了食物禁忌的原则和血液病患者可能出现的各种症状及相应的食疗配方。为便于不同证型的患者查阅，本书将药膳处方与食疗处方混合归类，统称为食疗处方。

在编写过程中我们参考了童筱主编的《食疗与养生》，卢俊主编的《常见病食疗手册》，谢英彪、黄衍强主编的《放化疗毒副反应》、《防癌抗癌吃什么》、《造血系统疾病食物疗法》、《用果蔬防治白血病》，李浩、马丙祥主编的《中华药膳防治血液疾病》，黄衍强编著的《白血病患者的新生之路》等多部文献著作，本书有些食疗配方系从中摘选引用。在此向以上的专家、学者表示真诚致意，有时间还要当面请教致谢。

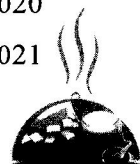
黄衍强

2011年6月1日



CONTENTS

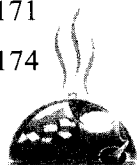
第1章 中医饮食疗法概述	001
第一节 中医食疗的基本知识	001
一、食物为什么能够治病	002
二、食物有哪些治疗作用	003
三、食物的四性五味及其功效	005
四、食疗应注意的几个问题	007
第二节 中医食疗的施食原则	009
一、饮食的摄入原则	009
二、饮食的禁忌原则	014
第2章 白血病患者的食疗概述	019
第一节 急性白血病临床症状及中医辨证	019
一、白血病细胞浸润骨髓	019
二、白血病细胞浸润骨髓以外的器官	019
三、中医辨证论述	020
第二节 慢性白血病临床症状及中医辨证	020
一、临床主要症状	021





二、临床表现	021
三、中医辨证论述	021
第三节 白血病患者食疗原则	021
第四节 白血病患者饮食禁忌	022
一、急性白血病中医辨证及饮食禁忌	023
二、慢性白血病中医辨证及饮食禁忌	024
第3章 骨髓抑制期出现各种症状时的饮食调理	025
第一节 骨髓抑制期的食疗通用方	025
第二节 白细胞减少症的食疗验方	030
一、中医辨证论述	030
二、精选食疗验方	030
第三节 各类感染症状的食疗验方	038
一、呼吸道感染	038
二、皮肤感染	039
三、肠道感染	039
四、口腔感染	040
五、食疗验方	040
第四节 血小板减少症的食疗验方	044
一、血小板减少症的食疗原则	044
二、血小板减少症的食疗验方	045
第五节 出血症的食疗验方	051
一、中医辨证论述	051
二、精选食疗验方	052
第六节 血瘀证的食疗验方	058
一、中医辨证论述	058
二、精选食疗验方	058
第七节 贫血症的食疗验方	062
一、中医辨证论述	062

二、精选食疗验方	063
第4章 白血病浸润期出现的各种症状时的饮食调理	077
第一节 神经系统受到浸润时的食疗验方	077
第二节 泌尿系统受到浸润时的食疗验方	083
第三节 消化系统受到浸润时的食疗验方	089
第四节 心脏受到浸润时的食疗验方	097
第五节 肝受到浸润时的食疗验方	102
第六节 肺部受到浸润时的食疗验方	110
第七节 浸润期月经失调食疗验方	118
第5章 白血病缓解期的饮食调理	122
第一节 补气益血食疗验方	122
第二节 补血养心食疗验方	128
第三节 调补阳衰食疗验方	138
第四节 滋补阴虚食疗验方	140
第6章 特发性血小板减少性紫癜患者的饮食调理	147
第一节 特发性血小板减少性紫癜的食物疗法概述	147
一、从中医角度认识本病	147
二、中医辨证分型	148
三、本病的食疗原则	148
第二节 特发性血小板减少性紫癜的食疗验方	149
一、本病的食疗通用方	149
二、适用于热盛迫血型患者的食疗验方	153
三、适用于气机瘀滞型患者的食疗验方	157
四、适用于气不摄血型患者的食疗验方	158
五、适用于肝肾阴虚型患者的食疗验方	164
六、适用于脾肾阳虚型患者的食疗验方	171
七、适用于阴阳两虚型患者的食疗验方	174



第7章 再生障碍性贫血患者的饮食调理	177
第一节 再生障碍性贫血的食疗法概述	177
一、从中医角度认识本病	177
二、中医辨证分型及论治	178
三、本病的食疗原则	178
第二节 再生障碍性贫血的食疗验方	179
一、适用于髓枯温热型患者的食疗验方	179
二、适用于肝肾阴虚型患者的食疗验方	181
三、适用于脾肾亏虚型患者的食疗验方	184
四、适用于气血两虚型患者的食疗验方	190
五、适用于肾阴阳两虚型患者的食疗验方	195
第8章 骨髓增生异常综合征患者的饮食调理	200
第一节 骨髓增生异常综合征的食物疗法概述	200
一、从中医角度认识本病	200
二、中医辨证分型	201
三、本病的食疗原则	201
第二节 骨髓增生异常综合征的食疗验方	202
一、适用于肾阴虚为主型患者的食疗验方	202
二、适用于脾肾阳虚为主型患者的食疗验方	206
三、适用于热毒炽盛型患者的食疗验方	210
四、适用于血瘀痰核型患者的食疗验方	211
第9章 多发性骨髓瘤患者的饮食调理	214
第一节 多发性骨髓瘤的食物疗法概述	214
一、从中医角度认识本病	214
二、中医辨证分型	215
三、本病的食疗原则	215
第二节 多发性骨髓瘤的食疗验方	216
后记	222



1

第1章 中医饮食疗法概述

“食疗”是通过调理日常食品的摄入来达到治病目的的简称。食疗是在中医理论指导下，选用具有一定治疗效果的食物，经过一定方法的搭配烹制，制成具有药用效果的食物，再通过日常饮食来达到防病治病、保健强身的一种方法。

第一节 中医食疗的基本知识

食疗古称“食治”，古人明确地阐明了食物可以用来治疗疾病。它属于中医学范畴，历代中医学著作中大都有关于食疗内容的记载。唐代的《备急千金要方》一书中设了“食治篇”，专门介绍食物在治疗疾病中的作用。“药王”孙思邈在该书中写道：“安身之本，必资于食，食能排邪而安脏腑，悦神而爽情志，以资气血，若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工也。”他还认为，医生在明确病因后，对致病邪气，应选用有针对性治疗作用的食物来治疗它；只有在食疗效果不显著时，才应考虑用药物来治疗。可见医家对食疗的信赖和推崇。

食疗作为一门学科，在现代医学理论的指导下，得到了更完善的发展，已成为现代医疗保健综合措施中的一个重要组成部分。从中医理论的分析与实践可以得知，我们所接触的食物几乎均可以防病治病。如家中常食用的“粳米”，在古代《食鉴本草》中就记载它有“补脾、益五脏、壮气力、止泻痢”的作用；又如“葱”，李时珍认为，它能“除风湿麻痹，通奶汁，散乳痈”。这些食物取材都十分方便。

自古以来有“良药苦口”之说。这说明治病药物是很难下咽的，而食疗方

001





法是把食物制作成汤、饮、粥、饭、面、饼、膏、酒、羹及各种可口的肴菜，即使配用了苦药，经巧妙烹制，也可变得可口欲食。如马齿苋，味酸略苦，把它与猪瘦肉同用，调配上味精、精盐，做包子食用，不仅有马齿苋的清热解毒、治疗胃肠炎和细菌性痢疾等功效，其味道也会变得鲜美可口。

一、食物为什么能够治病

食物之所以能够治疗疾病，主要是因为它具有和药物一样的功效和性能，也包括“性”“味”“归经”等内容。在中医理论的指导下，根据阴阳、五行、脏腑、病因、病机等来辨证施食，可以达到保健身体、防治疾病的目的。

食性：即食气，是指食物所具有的寒、热、温、凉4种性质。寒性和凉性的食物与具有寒、凉特性的药物一样，具有清热、泻火、解毒、滋阴等作用，如寒凉性质的西瓜、梨、绿豆、赤小豆等可以清热解毒。同理，热性和温性的食物，则具有温中、补虚、除寒等作用，如温热性质的狗肉、羊肉常常是冬令御寒的佳品，又是阳虚体质的人应该经常食用的保健品。此外，还有一类性质比较平和、寒凉温热不甚明显的食物，列为平性食物，如常用的牛乳、粳米、大豆、冬瓜等即属此列，具有健脾、开胃、补益身体的作用。

食味：即辛、甘、酸、苦、咸5种（习惯上把淡附于甘，把涩附于酸），其作用与药物五味的作用完全相同。①辛味，能宣散润燥、行气活血，用于治疗表证及气滞血瘀等病症。如葱、姜等辛味食品配制的姜糖苏叶饮，可以治疗风寒感冒；花椒、生姜、大枣水煎服，可以治疗寒凝气滞的痛经；酒味辛辣，各种酒剂能散行气瘀、活血通络。②甘味，能补益、和中、缓急，可以滋补五脏、气血阴阳等任何一方的虚损，也可以缓解拘挛疼痛。如糯米红枣粥能治疗脾胃气虚或胃阳不足等证；饴糖、蜂蜜可以缓急止痛；羊肝、牛肝等甘温之品，能够补血养肝，可以治疗目涩眼花、夜盲，腰膝酸软等虚损病症。③酸味及涩味，能收敛固涩，对于气虚阳虚所致的遗精、尿频等有辅助治疗作用，如常用乌梅来涩肠止泻。酸味和甘味相配，即“酸甘化阴”，可以滋阴润燥，如肺虚久咳可用五味子炖蜂蜜来治疗。④苦味能清泄、燥湿，治疗各种热证和湿证。如用苦瓜炒菜，可以治疗疮疡肿毒、目赤肿痛；茶叶性苦而凉，饮后可清利头目、

除烦止渴、利尿解毒，是我国传统的保健饮品。⑤咸味能软坚、散结、润下，多用于治疗痰核瘰癧、小便不利。如海带、紫菜味咸，可以治疗甲状腺肿；猪肾味咸，可治腰酸遗精，小便不利。

归经：是指药食对于机体某些部分的选择性效用，即药物或食物仅对某些经络、某些脏腑有明显效应，而对其他经络和脏腑则作用较小。例如梨和香蕉同属清热泻火的食物，梨偏于泻肺热，而香蕉则偏于泻肠热。

综上所述，食物治疗疾病是有科学根据的，食物的四气、五味、归经等理论是中医食疗的重要依据。食疗是根据病证、病位、病的性质以及病人的年龄、天时、地理等诸多因素，结合食物性味、归经来辨证施食，治疗疾病。

二、食物有哪些治疗作用

食物和药物一样，都有治疗疾病的作用，所不同的是食物每天都要吃，而药则不然。所以历代医家都认为药疗不如食疗方便快捷。

（一）饮食在临床中的治疗作用有三方面

1. 增强机体的抗病能力 所有的疾病都会增加人体组织的消耗，尤其是一些慢性病，如结核、肿瘤等消耗性疾病更是如此。结核所致的长期低热，肿瘤后期的癌性发热，均可增加机体消耗。平均体温每升高 1°C ，基础代谢率即增高 13%。众所周知，营养缺乏可导致人体的免疫功能下降，容易感染疾病，而疾病使机体的免疫功能进一步遭受损失。如此恶性循环导致机体的免疫能力下降，不利于疾病的治疗。因此，患者必须及时补充能量以及必需的营养素，以增强抗病能力，促进早日康复。

2. 调节营养素不足 有些疾病和并发症的发生，与营养有着直接、密切的关系。通过调整饮食，采用增加或减少热能及某些营养素的供给达到治疗目的。如因缺乏蛋白质引起的水肿，即可通过调节饮食，进食富含蛋白质的食物，从而达到预防和治疗的目的。又如因维生素 D 缺乏而引起的小儿佝偻病，成年人的骨质软化症，都可以通过进食富含维生素 D 的食物（如蛋黄、奶油、鲑鱼、鲱鱼）来达到预防和治疗的目的。

3. 促进组织代谢的修复 营养物质的新陈代谢是生命活动的基础。一种



或几种营养物质长期代谢异常，必将导致全身代谢的紊乱。因此，必须通过饮食，合理地摄入一定的营养物质，以保证机体代谢的平衡。如糖尿病是糖代谢异常而导致的一种疾病，因此，必须控制饮食，尤其要控制饮食中糖类的摄入。目前对于糖尿病的治疗，控制饮食已经成为治疗和康复的首要因素。

（二）饮食的治疗作用由三方面来体现

1. 补 即指补养脏腑。中医把因人体组织器官和整体功能低下导致的疾病状态称为“正气虚”，属于虚证。五脏均可亏损，可有心虚、肺虚、脾虚、肾虚、肝虚。中医提倡用血肉有情之品来补养身体，扶正以补虚。如产后体虚、血亏，可多食鸡汤、当归生姜羊肉汤、胎盘粉等；猪骨髓可以补脑益智。米面果菜也具有补益脏腑的作用，如久病脾虚用陈仓米熬粥食用；银耳益气生津，可以治疗脾肺两虚；黑芝麻可以补血乌发等。

2. 泻 即泻实祛邪。中医把由外邪侵袭人体，或内脏功能紊乱和亢进所导致的疾病称为“实”，即“邪气实”。治疗此类疾病应该“祛邪安脏”。如山楂消食积，多用于肉食积滞；藕汁清热凉血，治疗热病之血、衄血；赤小豆解毒消肿，用于疮痈、肿毒、疥癩等，疮痈、肿毒可用赤小豆以蛋清和蜂蜜调外敷，疥癩用赤小豆捣烂外敷。

3. 调 即调整阴阳。“阴平阳秘”是人体正常状态，即阴阳协调。饮食具有维持阴阳调和的作用，并且可以利用食物的性味调节阴阳失调所致的疾病。调整阴阳，可以有扶阳抑阴、育阴潜阳、阴阳双补等多种方法。如羊肉、狗肉、羊乳、雀肉、鳝鱼多属温性，可以补益阳气，阳虚之人多食有益；而牛奶、甲鱼、银耳、蛋黄、葡萄等多属凉性或平性，具有滋阴生津作用，阴虚之人适宜食用；山药、莲子等甘淡之品，阴阳双调，更利于调理阴阳。

食物能调整全身功能，增强人体的抗病能力和适应能力，调整阴阳，纠正机体之盛衰，恢复脏腑功能的协调，从而预防和治疗疾病。

（三）食物中添加药物可增强食疗作用

食疗，顾名思义，就是仅仅通过饮食治疗疾病，而在食物中添加药物就成为了“药膳”，治疗效果会更好。人们常常把“食疗”和“药膳”相混淆。严格地说，食疗与药膳之间也有着细微的区别。食疗主要是通过食物达到治疗目的；药膳则是药物与食物配合应用，选择有针对性的药物，与常规食物一同烹制，



作为常规食物食用，其中的治疗作用由药膳中的药物来完成。不过，药物与食物之间并没有明显的界限，我国素有“药食同源”之说，因为很多食物本身也具有很明显的治疗作用，而有一些药物的药性相对平缓，对身体没有任何不良反应，可以像食物一样长期服食，因此，药膳会更加显示出其独特的治疗优势。

三、食物的四性五味及其功效

中医的营养学重视食物的性味和它的功能关系，就是用食物性味的偏胜来调整人体气血阴阳，扶正祛邪，以期“阴平阳秘，精神乃治”。

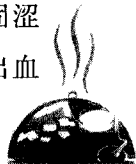
食物的性是指“四性”，即寒、热、温、凉 4 种食性。凉性和寒性、温性和热性，在作用上有一定同性，只是在作用大小方面稍有差别。此外，有些食物其食性平和，称为平性；能减轻和消除寒证的食物属温热性。一般认为，寒凉性食物大都具有清热、泻火、解毒作用，常用于热性病证；温热性食物大多具有温中、助阳、散寒等作用，常用于寒性病证；平性食物则有健脾、开胃、补益身体的作用。

食物的味，是指“五味”即辛、甘、酸、苦、咸 5 种。五味作用如下：辛，就是指辛辣或辛凉的滋味，有发散、行气、行血等作用，如胡椒等；甘，就是指甜的滋味，有滋补、和中、缓急作用；酸，指有酸的味道，具有收敛固涩作用；苦，指有苦的味道，具有泻火、燥湿、宣泄等作用；咸，指有咸的味道，具有软坚散结及润下通便作用。

必须指出中医食疗的作用绝非单纯营养素的作用，而是食物中的其他功能性物质和营养素同时起的作用。其效果较单纯的营养素治疗更为明显。因此，能把现代营养学与中医的食疗紧密结合起来，把营养素的生理功能合理地与调整机体的血管、神经、内分泌代谢的功能结合起来，会取得更好的保健效果。

（一）属酸食物的食疗作用

常用的属于酸味的食物有醋、番茄、马齿苋、赤豆、橘子、橄榄、杏、枇杷、桃子、山楂、石榴、乌梅、荔枝、葡萄、猫肉等。酸味食物有收敛、固涩的作用，可用于治疗虚汗、泄泻、小便频多、滑精、咳嗽经久不止及各种出血



病证。酸味固涩容易敛邪，感冒出汗、急性肠炎泄泻、咳嗽初起等均当慎食。

（二）属苦食物的食疗作用

常用的属于苦味的食物有苦瓜、茶叶、杏仁、百合、白果、桃仁等。苦味食物有清热、泻火、燥湿、解毒的作用，可用于治疗热证、湿证。热证表现为胸中烦闷、口渴多饮水、烦躁、大便秘结、舌红苔黄、脉浮数的，可选用苦瓜、茶叶；热证表现为午后潮热、两颧潮红、咳嗽胸胁作痛的，可食用百合；热证表现为发热不退、下部硬满的，可配用桃仁；湿证表现为四肢水肿、小便短少、气短咳逆的，可配用白果。苦味清火易耗气，不宜多吃，尤其脾胃虚弱者更宜审慎。

（三）属辛食物的食疗作用

常用的属于辛味食物有姜、葱、大蒜、香菜、洋葱、芹菜、辣椒、花椒、茴香、豆豉、韭菜、酒等。辛味食物有发散、行气、行血等作用，可用于治疗感冒表证及寒凝疼痛。

同是辛味食物，有属于热性的，也有属于寒性的。如生姜辛而热，适用于恶风寒、骨节酸痛、鼻塞流清涕、舌苔薄白、脉浮紧的风寒感冒；豆豉辛而寒，适用于身热、怕风、汗出、头胀痛、咳嗽痰稠、口干咽痛、苔黄、脉浮数的风热病证。辛味食物大多发散，易伤津液，食用时要防止过量。

（四）属甘食物的食疗作用

常用属于甘味食物很多，如莲藕、茄子、蕹菜、番茄、茭白、萝卜、丝瓜、洋葱、笋、土豆、菠菜、荠菜、黄花菜、南瓜、芋头、白扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、芹菜、冬瓜、黄瓜、豇豆、肉桂、豆腐、黑大豆、绿豆、赤小豆、黄豆、薏苡仁、蚕豆、刀豆、荞麦、高粱、粳米、糯米、玉米、大麦、小麦、木耳、蘑菇、白薯、蜂蜜、蜂乳、银耳、牛奶、羊乳、甘蔗、柿子、苹果、荸荠、梨、花生、糖、西瓜、菱、香蕉、桑椹、荔枝、黑芝麻、橘子、栗子、大枣、无花果、酸枣仁、莲子、核桃肉、龙眼肉、鲢鱼、鳊鱼、龟肉、鳖肉、鲤鱼、鲫鱼、田螺、鳝鱼、虾、羊肉、鸡肉、鹅肉、牛肉、鸭肉、麻雀、火腿、燕窝、枸杞子、芡实、香菇等。

甘味食物有补益、和中、缓和、拘急的作用，可用作治疗虚证。如表现为头晕目眩、少气懒于讲话、疲倦乏力、脉虚无力之气虚证，可选用牛肉、鸭肉、



大枣等；如表现为身寒怕冷、蜷卧嗜睡之阳虚证的，可选用羊肉、虾、麻雀等。甘能缓急，如出现虚寒腹痛、筋脉拘急的，可选用蜂蜜、大枣等。

（五）属咸食物的食疗作用

咸味食物常用的有盐、紫菜、海带、海蜇、海参、猪肉、大麦等。咸味食物有软坚、散结、泻下、补益阴血的作用，可用于治疗瘰疬、痰核、痞块、热结便秘、阴血亏虚等病证。在甲状腺瘤的治疗过程中，常配合采用海带、海藻，即依据“咸以软坚”的理论，以海带、海藻之咸来软化肿块。民间土法，采用食盐炒热，用布包裹，熨脐腹部，治疗寒凝腹痛，也即“咸以软坚”的实际应用。

四、食疗应注意的几个问题

人体是一个有机的整体，人体与自然环境存在有机的联系。进行食疗时应注意协调人体内部、人体与自然环境之间的相互关系，保持人体内外环境的协调性、统一性。

（一）调整阴阳

机体阴阳双方的协调统一，维系着人体正常的生理活动。疾病的发生和演变，归根结底是阴阳的相对平衡受到破坏。“阴盛则阳病，阳盛则阴病”“阴虚则热，阳虚则寒”是疾病发生的基本病机。食疗采用补偏救弊，损其余补其不足的方法调整阴阳，恢复机体阴阳的动态平衡。如阴热亢盛易于耗伤阴液的病证，食疗采用清热保津法，选食五汁饮、芹菜粥、绿豆粥等，是泻阳以和阴。如阳虚不能制阴，阴寒偏盛的病证，食疗采用温经散寒法，选食当归生姜羊肉汤、核桃仁炒韭菜、羊肉羹等，是补阳以制阴。食疗总是围绕调整阴阳、维系阴阳平衡而合理配制膳食。

（二）协调脏腑

脏腑之间、脏腑与躯体之间是一个统一的整体。脏腑病变可以反映到躯体某一局部，局部病变可以体现某一脏腑病变。一个脏腑发生病变，会影响其他脏腑的功能。食疗时应协调脏腑之间、整体与局部之间的关系，恢复机体相互间的生理平衡。如视物昏花，为肝血不足，表现于目，食疗应采用滋补肝肾法，

