

CHANGJIANBING YINSHIYIJI  
SUCHASHOUCE

张仲源 林敬◎主编



# 常见病 饮食宜忌

## 速查手册



◎**实用** 详述了常见病饮食宜忌及食疗验方，内容科学实用。



◎**通俗** 内容深入浅出，通俗易懂，一看就会，非常适合常见病、患者食疗养生。

CHANGJIANBING YINSHIYIJI  
SUCHASHOUCE

张仲源 林敬◎主编



# 常见病 饮食宜忌

速查手册



上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

常见病饮食宜忌速查手册/ 张仲源, 林敬主编. -上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5439-5179-2

I. ①常… II. ①张… ②林… III. ①常见病-食物-疗法-手册②常见病-饮食-禁忌-手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第276257号

责任编辑: 忻静芬

## 常见病饮食宜忌速查手册

张仲源 林敬 主编

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销  
北京振兴源印刷有限公司印刷

\*

开本710×1020 1/16 印张19.75 字数300千字  
2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-5179-2

定价: 28.00元

<http://www.sstlp.com>



## 前言 食物是最好的医药

食物是最好的药。既是如此，吃错了会得病，吃对了自然能治病。那么，对错有什么样的标准呢？博大精深的传统食养之道为我们提供了很多具有指导性的养生方略。以五味应五脏为例，以斑窥豹，洞悉食物博大精深的养生之道。

(1) **酸入肝**：中医讲“酸生肝”。酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用，常吃以酸味为主的乌梅、山萸肉、石榴、番茄、山楂、橙子等，可防癌、抗衰老，防治动脉硬化。

**特别提醒**：食醋为酸性物质，而碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、乳酶菌、胰酶素、红霉素、磺胺类药物等属于碱性药物，服用上述药物同时食醋，会使药性中和，失去药效。

(2) **苦入心**：中医学认为“苦生心”，“苦味入心”。能泄、能燥、能坚阴，具有除湿和利尿的作用。像橘皮、苦杏仁、苦瓜、百合等；如苦瓜，常吃能治疗水肿病。

**特别提醒**：酒属苦味，与降压药合用，易出现低血糖休克；与阿司匹林合用，易引起消化道大出血。

(3) **甜入脾**：中医学认为，甜入脾。食甜有补养气血，补充热量，解除疲劳，调胃解毒、和缓解痉挛等作用，如红糖、桂圆肉、蜂蜜、米面食品等。



**特别提醒：**有些人吃中药怕苦，常加糖矫味，其实吃中药不能滥加糖。某些苦味药就是靠其苦味刺激消化腺，促进消化液的分泌，这就是良药苦口利于病的道理。

(4) 咸入肾：中医学认为“咸入肾”，咸味有泻下、软坚、散结和补益阴血等作用，如盐、海带、紫菜、海蜇等。

**特别提醒：**盐的主要成分是氯化钠，起着调整体液和细胞之间酸碱平衡的作用。食盐可抑制降压药、利尿药、肾上腺素等药物的疗效。酱油不宜与帕吉林（优降宁）、四环素同用，易致不良反应。

(5) 辣入肺：中医学认为，辣入肺。有发汗、理气之功效。常吃这些食物既能保护血管，又可调理气血、疏通经络。经常食用，可预防风寒感冒。但患有痔疮便秘、神经衰弱者不宜食用。

**特别提醒：**辛包括葱、蒜、辣椒、花椒等。辣椒会增加氨茶碱和降压药的吸收率，增加药物不良反应。这类食物气味辛辣，其性燥热，能耗津动火，伤阴化燥，与地黄、何首乌滋阴养血功能相反，故应禁配食。

人的口味千差万别，但离不开酸、甜、苦、辣、咸五味，在日常膳食中，五味调配得当，能增进食欲，有益健康。反之则有弊端，带来不必要的病痛。本书正是秉承“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”的食养大道，在介绍食养基本原则、食养与体质、食养与不同人群之间关系的基础上，着力对内科病、妇科病、男科病、儿科病、五官科病、皮肤科病作了食物调治说明，融科学性、权威性和现实指导性于一体，是居家食养的必备宝典。

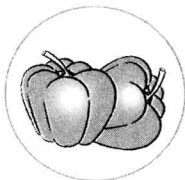
编者



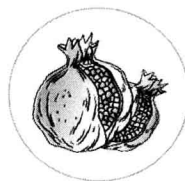
# 目录 Contents

## 目录

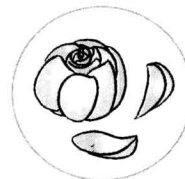
### 第一章 食道至简，若要活得好先要吃得对



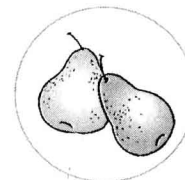
- “五”字诀，解读中华食疗智慧 / 004
- 食物四性，身体缺什么就补什么 / 008
- 不时不食，什么时候产就什么时候吃 / 009
- 细嚼慢咽，若要身体壮，饭菜嚼成浆 / 015
- 营养均衡，食物配好对营养翻一倍 / 017
- 虚则补之，食物是最好的“补药” / 021
- 食味勿过，食养不可“口味太重” / 024



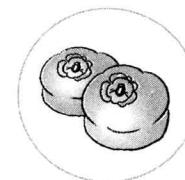
### 第二章 日食而不知，小食物决定大健康



- 谷物——4种主食养生宜与忌 / 028
- 蔬菜——11种家常菜养生宜与忌 / 031
- 瓜果——7种瓜果养生宜与忌 / 042
- 鱼肉——9种肉食养生宜与忌 / 050
- 蛋类——2种蛋品养生宜与忌 / 060
- 豆食——4种豆类食品养生宜与忌 / 062



### 第三章 体质有别：辨清体质选对吃法



- 四肢冰冷，阳虚体质饮食宜忌 / 070
- 烦躁易怒，阴虚体质饮食宜忌 / 072
- 懒言乏力，气虚体质饮食宜忌 / 075
- 大腹便便，痰湿体质饮食宜忌 / 077
- 多痘多疮，湿热体质饮食宜忌 / 080



淤滞成斑，血瘀体质饮食宜忌 / 083

郁闷不舒，气郁体质饮食宜忌 / 085

过敏连连，特禀体质饮食宜忌 / 087

## 第四章 怎么吃，小宝贝健康又聪明

营养原则：多吃粗粮，孩子要穷养 / 092

一年四季：春夏秋冬孩童护养宜忌 / 093

因人而异：纠正偏食让孩子乖乖吃饭 / 096

聪明佳食：让宝宝更聪明的几种食物 / 097

## 第五章 怎么吃，女人健康又美丽

营养原则：中年女性应中和酸性体质 / 104

一年四季：春夏秋冬靓汤养出俏女人 / 105

因人而异：健康美丽要管好“更年期” / 108

美丽秘籍：经期吃水果要“精挑细选” / 110

## 第六章 怎么吃，男人健康又强壮

营养原则：补肾气，熄肝火，吃出健康来 / 114

一年四季：春夏秋冬男人护养宜忌 / 115

因人而异：五色食疗法补肾保健康 / 118

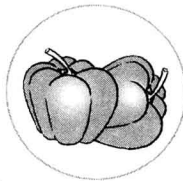
强身健体：强身更强“肾”的几种食物 / 119

## 第七章 怎么吃，老人健康又长寿

营养原则：银发族老人饮食三原则 / 126

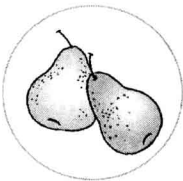
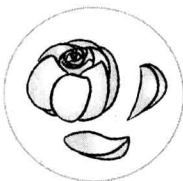
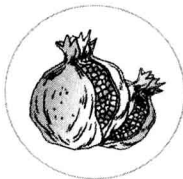


- 一年四季：春夏秋冬老人护养宜忌 / 127  
因人而异：银发族如何保护心脑血管 / 129  
长寿秘籍：有助老人长寿的几种食物 / 130



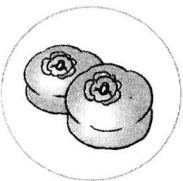
## 第八章 管好一张嘴，调治内科病

- 感 冒 / 144  
糖 尿 病 / 147  
高 血 压 / 150  
高 脂 血 症 / 152  
冠 心 病 / 155  
动 脉 硬 化 / 157  
脂 肪 肝 / 160  
胃 痛 / 162  
慢 性 胃 炎 / 165  
便 秘 / 168  
肾 炎 / 170  
哮 喘 / 173  
脑 卒 中 后 遗 症 / 176  
风 湿 性 关 节 炎 / 178



## 第九章 管好一张嘴，调治男科病

- 阳 痿 / 184  
早 泄 / 186  
遗 精 / 189  
前 列 腺 增 生 / 192







## 第十章 管好一张嘴，调治妇科病



痛经 / 198

月经不调 / 200

崩漏 / 202

带下 / 205

闭经 / 207



不孕症 / 210

妊娠呕吐 / 213

妊娠水肿 / 215

妊娠贫血 / 218

产后恶露不绝 / 220

产后缺乳 / 223

子宫脱垂 / 225

急性乳腺炎 / 228

更年期综合征 / 231



## 第十一章 管好一张嘴，调治儿科病



小儿感冒 / 236

小儿发热 / 238

小儿呕吐 / 240

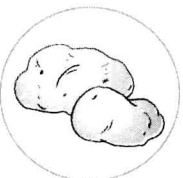
小儿厌食症 / 242

小儿腹泻 / 245

百日咳 / 247

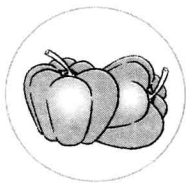
小儿支气管炎 / 249

小儿肺炎 / 251



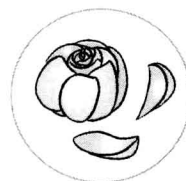


- 小儿疳积 / 254  
小儿遗尿 / 256  
儿童多动症 / 258  
小儿夜啼 / 260



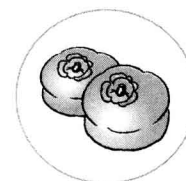
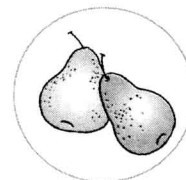
## 第十二章 管好一张嘴，调治五官科病

- 沙 眼 / 266  
青光眼 / 267  
牙周炎 / 270  
咽 炎 / 271  
扁桃体炎 / 274  
鼻 炎 / 277  
鼻窦炎 / 279



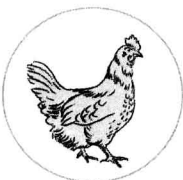
## 第十三章 管好一张嘴，调治皮肤科病

- 痤 疮 / 284  
荨麻疹 / 287  
湿 疹 / 289  
白癜风 / 291  
银屑病 / 293



## 第十四章 10种最容易犯的饮食错误

- 错误 01 拒绝荤腥，吃素就能享健康 / 298  
错误 02 拒绝食糖，吃太多易患糖尿病 / 299  
错误 03 鸡蛋豆浆，营养合一价值高 / 300



- 错误 04 烹调用油，用植物油多多益善 / 301
- 错误 05 咀嚼香糖，清洁口腔没蛀牙 / 302
- 错误 06 饭后乏困，一杯浓茶全解决 / 302
- 错误 07 探望病人，礼物最好是水果 / 303
- 错误 08 生吃蔬菜，原汁原味有营养 / 304
- 错误 09 蹲着吃饭，只是习惯无弊端 / 305
- 错误 10 煤气烧烤，方便实用味道好 / 305



CHANGJIANBINGYINSHIYIJI  
SUCHASHOUCE

据测算，假如一个人一生能活到75~80岁，那么粗略估算，女人一生可吃掉约25吨（1吨=1000千克）食物，喝掉3.7万升液体。男人一生可吃掉约22吨食物，喝掉3.3万升液体。如此巨大的量必然会产生正反两个方面的情況：一是吃对了，无病强身，有病治病；二是吃错了则贻害身体，疾病无中生有，有病更严重，甚至危及生命。食养，吃什么很重要，怎么吃也一样不可忽视。

## 食道至简， 若要活得好先要吃得对





## 本章看点



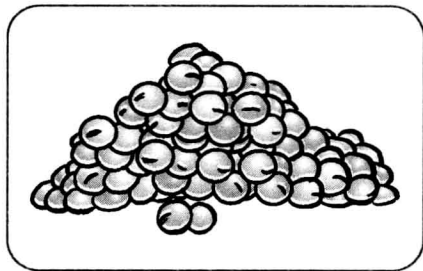
- ◆ “五”字诀，解读中华食疗智慧
- ◆ 食物四性，身体缺什么就补什么
- ◆ 不时不食，什么时候产就什么时候吃
- ◆ 细嚼慢咽，若要身体壮，饭菜嚼成浆
- ◆ 营养均衡，食物配好对营养翻一倍
- ◆ 虚则补之，食物是最好的“补药”
- ◆ 食味勿过，食养不可“口味太重”



# “五”字诀，解读中华食疗智慧

《素问·脏器法时论》中记载：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”这道出了一个养生智慧——在治疗疾病的时候，不仅要对症用药以祛病驱邪，还必须利用谷、肉、果、菜等食物以补益精气，营养身体。治病是如此，养生也是如此。

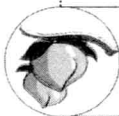
中医文献里就有“五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为宜，过则害非浅；五菜常为充，新鲜绿红黄；五果当为助，力求少而数，气未合则服，尤当忌偏独，饮食贵有节，切记勿使过”的记载，其养生



指导非常明显：五谷是养生的主要食物，但要适时补充，对肉类的摄入要适度，否则有害而无益，蔬菜要经常吃，并且要新鲜的，绿色的、红色的、黄色的都要多吃，日常生活中要适当多吃水果，每种水果不要吃得太多，但每种都要吃到，这样摄入的营养才均衡。归结起来看，食养讲究膳食平衡。

## 五谷宜为养

所谓“五谷”，说法不统一。《周礼》上的五谷，是指黍、稷、菽、麦、稻。黍指玉米，也包括黄米，稷指粟，菽指豆类。现代多用五谷泛指谷类和豆类，如米、谷、麦、豆类等五谷杂粮。五谷含的营养成分主要是碳水化合物，其次是植物蛋白质，脂肪含量不高。古代医学家们认为五谷能养五脏之真气。1997年中国营养学会通过了《中国居民膳食指南》第一条就是“食物多样，谷类为主”，它强



调人们日常所必需能量和蛋白质应主要由粮食供给，粮食是摄取营养素的主体和根本。

## ● 食养方略

粮食是热量的主要来源，最好坚持粗细搭配。粮食摄入量的多少跟个人自身体质、运动情况等都有关系，通常情况下，每人每天摄入 500 克谷类为宜，其余的热量可以由肉、蛋、脂肪和鱼等供应。可供参考的一个原则是：粮食摄入量应占到全部热量的 60%~70% 之间，约占膳食总量的 30% 左右。

### 五果为助

“五果为助”出自《黄帝内经》，这里的五果是指李、杏、枣、桃、栗。其实，“五”并非实指，而是泛指各种水果、坚果，它们富含营养物质亦能帮助消化，有助养身和健身之功。水果富含维生素、纤维素、糖类和有机酸等物质，还能帮助消化。它们辅助“五谷”、“五畜”，使人体获得更全面的营养，是平衡饮食中不可缺少的辅助食品。一句脍炙人口的谚语“遍尝百果能成仙”，道出了果品养生的功效。

“五果”尽量生吃才能保证养分中的维生素不受烹调的破坏。鲜果加工成干果，便于运输和储存，虽然水溶性维生素有损失，但蛋白质与碳水化合物反而因脱水而增多；硬果类如花生、核桃、瓜子、杏仁、栗子，所含蛋白质类似豆类，可弥补谷类蛋白质的不足。

## ● 食养方略

水果可以帮助消化，每人每天可摄取 150 克左右，一般不要超过 200 克，建议上午补充水果和坚果，最好在饭后 1 小时生吃。

此外，吃水果还应该牢记四点：一是不要空腹吃酸涩味太浓的水果，避免对胃部产生刺激，还可能与胃中的蛋白质形成不易溶解

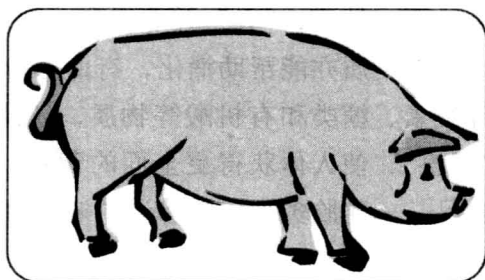




的物质；二是不要吃饱后立即吃水果，防止被先期到达的食物阻滞在胃内，胃内发酵引起腹胀、腹泻或便秘等症状；三是要注意水果的温度，吃水果应以常温为宜，不要贪吃刚从冰箱里拿出来的水果，以防胃里血管受冷收缩，影响消化吸收；四是选择水果品种应当考虑体质，如糖尿病患者应当选择糖分低、果胶高的水果，如草莓、桃等，贫血患者则应选择维生素 C 含量较高的桂圆、枣、草莓等，腹部容易冷痛腹泻者应当避免香蕉和梨等。

## 五畜为益

五畜是指牛、羊、猪、犬、鸡以及乳汁、禽蛋等各种动物性食品。益是增补之意，可补充增进主食的不足。中医学认为，五畜为“血肉有情之品，最为补人”，能滋养人体精血。肉类是人们的主要食品。禽、畜、鱼肉共有 100 余种。其主要成分为蛋白质，由于动物蛋白含有丰富的必需氨基酸，与主食相辅，更能促进人体健康。在瘦肉中，蛋白质为 20% 左右，其中以猪肉、牛肉、鸡肉、兔肉等营养价值较高；肉类脂肪含量 5%~50% 不等，是热量的重要供给来源。除肝脏外，一般肉类都缺乏糖类（碳水化合物）。肉类是维生素 B 和烟酸（尼克酸）的良好来源。肉汤一般含少量动物胶，少量的肉类蛋白与 B 族维生素，由于它具有特殊的香味和鲜味，能刺激胃液分泌，促进消化，所以，许多人对肉汤情有独钟。



## ● 食养方略

成人每天摄入 70~100 克的蛋白质食物，占总热量的 10%~15%，其中鱼、虾共 50 克，蛋约 35 克，理想的蛋白质摄入比例应是动物蛋白、谷物蛋白以及豆类蛋白 4:4:3，需要特别说明