

中 西 医 保 健 专 家 营 养 食 疗 专 家 推 荐

食疗与养生

中华民族食疗之瑰宝

姜梅芳◎编著

中华食疗

顺应四时阴阳消长 合理调配饮食方案



食疗 与养生

姜梅芳/著

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗与养生/姜梅芳著. —内蒙古:内蒙古文化出版社,

2007. 1

ISBN 7-5044-5549-0

I. 食… II. 姜… III. 常见病—食物疗法

IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 106466 号

书 名:食疗与养生

作 者:姜梅芳

责任编辑:李 城

出版发行:内蒙古文化出版社

社 址:内蒙古西土城路 10 号(100876)

北方营销中心:电话:012-62382585 传真:012-62383558

南方营销中心:电话:012-62482502 传真:012-63282755

E-mail:pub@bupt.edu.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:内蒙古印刷厂

开 本:880×1230 mm 1/32

印 张:17

字 数:155 千字

版 次:2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5044-5549-0/K · 145

定价:36.80 元



前 言

食疗与养生这本书是一般知识讲述,着重讲食疗对养生的重要。其内容包括老年膳食、家庭生活、抗衰益寿、科学饮食以及饮食与疾病的关系和常见疾病的防治等。因而它特别适合中老年朋友阅读。共选编了1136个条目,材料大部分摘自报刊文摘、文摘报、羊城晚报、新民晚报、北京晚报、老年文摘报、中国老年、天津老年报、中国食品报、南方周末、中国青年报等报刊。

健康受多种因素的影响,有社会因素,又有自身因素,诸如医学水平、社会环境、人的先天或后天因素,经济文化水平等都可能影响到人的健康,需要注意的问题很多。人的生命的提高是由于营养状况的改善和应用各种疫苗的预防,但生活饮食对健康的影响绝不可忽视,如营养过剩的明显后果是肥胖,肥胖会使心脏负担加重,血脂增高,易患高血压、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病。肥胖影响呼吸运动,易便秘、生痔疮。不管是营养不良还是营养过剩,从某种意义上说,都和膳食成分不平衡有关。如鲑鱼(马哈鱼)、金枪鱼中鳞介类含有多价不饱和脂肪酸,如果每周摄取一次,则患心脏病的危险率要下降50%。再如进食苹果、洋葱和富含类黄酮的食物,有助于预防冠心病。胡萝卜、草莓、南瓜、西红柿及茶和红葡萄也含有黄酮,都能保护心脏。研究还发现,黑芝麻有“四高”即高铁、高钙、高蛋白、高亚油酸。芝麻中含的芝麻素能有效降低胆固醇,预防冠心病。由此可见,合理安排饮食

※
食
疗
与
养
生
※

是很重要的。



治病不仅靠药物,有的还可用药物和食疗进行调整,如高血脂症,用山楂、荷叶水煎取汁冲泡适量绿茶饮用,能够清热降脂,扩张血管。食疗的效果是药物无法代替的,它的疗效往往超过药物,而且大多没有副作用。药物不可乱用,一定要在医生指导下服用。如有的人服小剂量阿司匹林可以扩张微血管,但有的人服用后造成内出血。食疗调整也不可有随意性,用什么疗法,要认真咨询。

※

身体要健康,必须注意饮食的多样化,既要以素为主,又要注意补充动物性蛋白质。身体肥胖不好,但过分消瘦也不好,会导致营养不良,抵抗力下降。因此,营养应该合理平衡,食品应多样化,以保证各种营养素得到充分供应。

食

疗

由于编者水平有限,经验不足,缺点在所难免,竭诚欢迎广大读者批评指正。

与

编者

养

生

※



目 录



(一)内分泌疾病

※

糖尿病缠身能否吃西瓜	45
花旗参可降血糖	46
乌骨鸡炖陈年醋治糖尿病	46
糖尿病人可以吃的水果	46
给糖尿病人的一道小菜	46
鲜萝卜汁治糖尿病	47
巧吃南瓜“降糖”	47
防糖尿病经常吃点荞麦	47
糖尿病人慎用豆制品	48
糖尿病的蔬菜疗法	48
姜豆醋治糖尿病	48
糖尿病人的夏令食谱	49
糖尿病人亦须忌咸	49
番薯叶冬瓜饮降血糖	49
苦瓜口含片——双管齐下,平稳控制血糖	50
鲜王浆与糖尿病	50
吃南瓜控制糖尿病	50
黄鳝治疗糖尿病	51
大米食品对糖尿病人有益	51
葱头、葡萄酒试治糖尿病	51
猪胰子山药汤治糖尿病	51

食

疗

与

养

生

※



糖尿病人“会吃会算”	51
睡眠不足易患糖尿病	52
浴足也能降血糖、降血压	53
糖尿病患者生活十忌	53
糖尿病六药膳	54
糖尿病良药——参芪消渴丸	55
应用非降糖药物治疗糖尿病	56
治糖尿病秘方	57
※ 牛蒡子降血糖作用强	58
糖尿病人胃轻瘫的治疗	58
夜来香花籽可治糖尿病	59
桂皮可防糖尿病	59
常做呼吸操可治糖尿病	59
降血糖中西药合用要慎重	60
体育锻炼预防糖尿病	60
糖尿病人拔牙须知	60
仙人掌能抑制糖尿病、肥胖症	61
治疗糖尿病验方二则	61
长时间看电视会患糖尿病	61
糖尿病人降脂保护大血管	61
糖尿病为什么久治不愈?	62
糖尿病会影响哪些部位?	63
糖尿病人的血糖控制要力争达标	63
※ 防止糖尿病带来的“心病”	64
中老年糖尿病患者的保健与治疗	64
治疗糖尿病的新途径	65
治疗糖尿病的最佳时机	66
糖尿病人皮肤感染危害大	66
糖尿病患者不要拒绝胰岛素	67
糖尿病——隐性的流行疾病	67

糖尿病及并发症能否预防	68
减少糖尿病并发症的发生	69
高血糖可能发生在——	69
什么叫糖耐量异常?	70
肥胖会引起糖尿病吗?	70
以“糖尿病”露面的胰腺癌	71
糖尿病能彻底根治吗?	71
新方法预防糖尿病并发症	71
大米摄入有益糖尿病人	73
糖尿病人也要谨防低血糖	73
血糖过低会做噩梦	74
低血糖可能发生在——	74
低血糖治疗	74
糖尿病饮食控制的意义	75
不可忽视的糖尿病视网膜病变	75



※

食

疗

与

(二) 高血压病

多食纤维保心脏	77
合理饮食可降压	77
菠菜粥治高血压	77
芹菜煮鹅蛋治高血压	77
偏方治高血压	78
吃山楂和黄瓜降血压	78
高血压患者常吃蜂蜜好	78
高血压患者的夏季茶	78
高血压患者多食鱼	78
银杏叶治脑血栓、高血压效果很好	79
向日葵叶子可治高血压	79
穴位刺激降血压	79

养

生

※





捏指降血压	79
花生壳可治高血压	80
柿叶茶降脂、降压	80
与高血压患者谈保健	80
高血压性脑出血的家庭救护	81
走出高血压病的误区	82
高血压病人如何服药	83
高血压病因新说	84
※ 患了高血压一定要治疗	85
哪些抗高血压药能升高血脂?	85
十分钟降压保健操	85
食 高血压怎么练?	86
高血压患者慎用抗炎药	87
疗 预防高血压患者——失眠的七大措施	87
人体脉压差	88
如何看待高血压药物的副作用	88
与 新法改善餐后高血压	89
钾可预防和治疗高血压	89
养 高血压患者勤验尿	90
寒冬之季谨防高血压病	90
临睡慎服降压药	91
生 不服药物的八种降压法	91
老年人降压三忌	92
※ 高血压患者要做哪些临床检查?	92
选降压药勿顾此失彼	93
老年人治疗高血压应注意的问题	94
高血压伴心绞痛的症状是什么?	94
老年高血压患者排便宜坐位	94
高血压病人忌用哪些药?	95
高血压患者反复鼻出血警惕中风	96

不吃药的降压方法	96
高血压患者应保持昼夜血压稳定	97
肥胖、饮酒、盐与高血压	97
夏防高血压	98
易被忽视的几种高血压	99
餐后当心低血压	100
治低血压三法	100
开水焐鸡蛋可治低血压	100
慢性低血压的防治	100
葡萄皮可降血压	101
高血压的食疗	102
高血压防治小知识	102
高血压病人应该了解的数字	106
高血压病人饮食宜忌	107
高血压患者的生活起居	107
比划之中降血压	108
控制高血压享受健康生活	109
降血压并非越低越好	109
高血压和失眠	110
洗耳恭听有助降血压	110
血压降下来后可以停药吗?	110
老年性高血压的特点	111
维生素 C 也可助你降血压	111
高血压患者易患老年痴呆症	112



※

食

疗

与

养

生

※

(三) 心脑血管病

饮石榴汁可预防心脏病	113
心血管病人不可忽视早餐	113
心脏病病人不可多食菜子油	113





偏方治心动过速	114
夏季午睡与心脏保护	114
咳嗽——心脏病人的自救法宝	114
心脏搭桥术同样适宜老年人	114
缓解心脏早搏三法	115
耳鸣可能与心脏病有关	115
心动过速的简易救助	115
心脏病患者慎拔牙	115
※ 适量饮酒对心脏病患者有益	116
猝死的急救要领	116
食 多吃豆制品少患心脏病	117
莲子治心慌	118
流感后心慌心悸怎么办?	118
疗 酷似心绞痛的病痛	118
左心衰竭的早期现象	119
食用甜杏仁有益心脏	120
与 防心脏病,柿有奇效	120
黑芝麻治心脑血管疾病	120
养 食用胡桃可降胆固醇	120
吃核桃可预防心脏病	121
每周吃鱼一次心脏病发病率可降低	121
生 苹果洋葱能保护心脏	121
心脏病人多吃马铃薯	122
※ 常吃芝麻身体好	122
冠心病人的饮食调理	122
防治冠心病的常用中成药	123
鱼油与心脏病	123
治疗冠心病要对症用药	124
谁更适合用阿司匹林预防冠心病	125
服用抗生素预防冠心病	125

心血管病也从口入	126
超级阿司匹林可防心血管病	126
冠心病老人慎用空调	126
发牢骚易患心脏病	126
久坐不动是心脏病的主因	127
治肺心病效方	127
七、八月冠心病高发期	127
冠心病患者也能长寿	128
正确认知冠心病	129
高血压病人为何易患冠心病	130
冠心病病人长寿有方	131
左肩疼请查心电图	132
冠心病加重的信号	132
冠心病的常见诱因	132
冠心病病人伴高血压如何处理?	133
发怒与冠心病	133
治疗心脏病的积极方法	133
运动时头痛可能患心脏病	134
老年呛咳须防心病	134
冠心病的信号——耳垂皱褶	135
治冠心病有新途径	135
冠心病患者怎样选用中成药?	136
常食酒浸大蒜防脑血栓	137
多吃豆豉可防脑血栓	137
脑血管病人忌吃狗肉	137
脑动脉硬化食疗法	138
洋葱能解除脑血管硬化头痛症	138
预防脑血栓有良方	138
秋天谨防脑血栓	138
脑梗塞要抓住治疗“时间窗”	139



※

食

疗

与

养

生

※



脑血管疾病的七大危险因素	139
老年防止脑缺氧昏倒	140
如何预防心脑血管病	141
心脑血管病的预防保健	141
心脑血管病防治“秘诀”——三个半分钟与三个半小时	142
脑血栓约 60% 为低血压造成	143
脑血栓与溶血栓	144
脑溢血病人的现场急救	145
※ 脑血管病后遗症患者的家庭护理	145
哪些检查能判断脑动脉是否硬化?	146
食 心脑血管病患者采取什么睡姿好?	147
血稀释法治疗缺血性心脑血管病	147
脑血管病防治知识	148
疗 老年环——脑动脉硬化的信号	152
脑血管疾病的健康处方	153
与 昼饮红茶夜饮水可防中风	153
多吃水果可减少中风	154
妇女吃鱼可降低中风危险	154
养 喝牛奶防中风	155
老人不吃早饭易中风	155
生 中风后的膳食	155
常耸双肩防中风	156
容易发生中风的人	156
※ 如何护理中风病人	156
中风患者的“镜子疗法”	157
中风未必适宜急做 CT	157
高个子不易中风	158
哪些人易患中风?	158
不能轻视“小中风”	159
中风伴高血压怎么办?	160

中风康复操	160
单验方治疗中风	161
深秋小心中风	162
老人要防热中风	162
中风的先兆及预防	163
心肌梗塞后的康复保健	164
急性心肌梗塞病人的现场救护	165
心肌梗塞的防与治	167
如何判定突发心肌梗塞	167
谨防老年人非典型性心肌梗塞	168
急性心肌梗塞和心律失常的家庭救助	169
警惕危险疾病的早期信号	170
急性左心衰的家庭自救	170
硝酸甘油正确用	171
心率与寿命	172
掐中指甲根可缓解心绞痛	173
当心药物性心绞痛	173
红苋菜预防心肌梗塞	174
腹泻引发的心梗	174
老人腹泻要防心梗和中风	174
心衰宜择时防治	175
黑芝麻可治心绞痛	175
治心绞痛验方	176
胆囊炎也会引起心绞痛	176
频发心绞痛千万莫大意	176
血脂紊乱——健康的大敌	177
高脂血症可造成双目失明	177
γ ——亚麻酸与高脂血症	178
高脂血症的非药物疗法	179
几种血脂紊乱的药物疗法	179



※

食

疗

与

养

生

※



要想健康长寿,请注意血脂	180
哪些人易患高血脂症	180
化验血脂前应注意什么?	181
为什么高血脂不能只靠单纯降脂?	181
高血脂症的食疗	182
香菇可降血脂	182
老年人胆固醇不宜过低	183
降低胆固醇的一剂良方	183
※ 果胶可降胆固醇	184
多吃豆蛋白可降胆固醇	184
降胆固醇药切勿滥用	185
胆固醇与动脉硬化	185
导致动脉硬化的原因	186
治动脉硬化症	187
何首乌可治血管硬化	187
动脉硬化食疗二款	187
防止动脉硬化食疗方	188
动脉硬化的粥疗方	188
每天三杯水解头晕症	188
高粘度血症患者的自我康复	189
吃酒浸葡萄防血栓	189
吃蛋黄会使胆固醇升高吗?	189
动脉硬化的健康处方	190
※ 动脉硬化的形成	190
早搏也分良与恶	191
良性早搏不需要治疗	192
早搏病人的自我保健	192
心动过速的体育疗法	192
早搏的家庭护理	193
老年人心动过缓不可大意	193

黄连素治房颤	194
巧治心动过速	195
高血脂症的健康处方	196



(四) 感冒

什么是感冒?	197	
不可轻视“流感”	197	
感冒初期忌食西瓜	198	※
睡眠——感冒的良药	198	
分清感冒类型选中药	198	食
感冒的自我疗法	199	
荸荠治感冒	199	
“神仙粥”治感冒	199	疗
常吃香菇可预防感冒	199	
预防感冒六法	200	与
红色食品防感冒	200	
预防感冒操	200	养
搓耳防感冒	201	
类风湿病人要预防感冒	201	生
防感冒诀窍	201	
中老年防流感	201	
感冒发热不要捂着	202	※

(五) 呼吸系统疾病

老年慢性支气管炎食疗	203
治咳嗽、气管炎	203
治疗支气管炎验方	203
慢性支气管疗法	203



枇杷的药用	204
酸石榴、蜂蜜治愈气管炎	204
潘生丁可治疗上呼吸道感染	204
羊胆加蜂蜜治气管炎	204
糖腌杨梅治气管炎	205
支气管扩张症的药膳调理	205
百合汤治支气管扩张	206
治疗气管炎的家传方	206
※ 烧梨巧治气管炎	206
老年人慎用氨茶碱	206
换季——哮喘病人要当心	207
食 核桃、芝麻治哮喘	207
治哮喘病方	207
疗 哮喘病的冬病夏治	207
白胡椒粉敷贴治疗哮喘	208
治哮喘病一良方	208
与 白果治气管炎哮喘	208
哮喘食疗方	208
养 冰糖杏仁粥治咳嗽	208
治疗支气管哮喘一法	209
感冒咳嗽偏方四则	209
生 止咳宜缓不宜急	209
鲫鱼白萝卜汤治咳嗽	210
※ 醋煎鸡蛋治咳嗽	210
葡萄、姜汁止咳	210
枇杷叶、紫苏叶、薄荷叶治咳嗽	210
治咳两方	210
烧萝卜可治咳嗽	211
治疗干咳民间方	211
巧治感冒后久咳不愈	211