



民间食疗药典

常见病

CHANGJIANBING
DUIZHENGSHILIAOZHINAN

对症食疗

指南

“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七，小毒，十去其八，无毒治病，十去其九，谷肉果蔬，食勿使过之，伤其正也。”

——《黄帝内经·素问》

桓 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



「民间食疗药典」

常见病

CHANGJIANBING
DUIZHENGSHILIAOZHINAN

对症食疗

指南

常见病家庭养愈书系



选用对疾病有治疗作用或有辅助治疗作用的
食物，对调节人体功能，控制与稳定病情，减少
并发症，减轻患者的痛苦，以达到疾病的治愈或
带病工作生活的目的。

主编 贾书桓

编者（以姓氏笔画为序）

马晶晶 牛志朴 付丽玲

关志刚 李涛 李凤英

李同军 李娟 张金燕

郑玉巧 铁书军 崔红英



人民军医出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

常见病对症食疗指导/贾书桓主编. —北京:人民军医出版社,2011.8

(常见病家庭养愈书系)

ISBN 978-7-5091-4852-5

I. ①常… II. ①贾… III. ①常见病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115254号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王月红 责任审读:黄栩兵

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:北京京海印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:16.25 字数:222千字

版、印次:2011年8月第1版第1次印刷

印数:0001-4500

定价:29.80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

作者依据我国传统医学的“药食同源”和现代医学合理饮食可以缓解疾病的论述,依次举例阐述了心脑血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、内分泌及代谢性疾病、泌尿系统疾病、外科手术及外科、儿科、五官科等疾病和抗癌防癌的日常食疗方法和日常饮食应注意的问题。本书内容通俗易懂,科学实用,是普通百姓对常见病进行食疗的科普读物。

前言

随着科学进步和发展,食物中所含的营养与功效得到了进一步发掘,人们不仅对怎样吃感兴趣,而且对吃什么有营养、吃什么可以预防和治疗疾病更感兴趣。许多疾病的发病、治疗、预防与饮食有着十分密切的关系。通过合理的营养支持和科学的膳食结构调整完全可以减轻症状,控制与稳定病情,减少并发症和带病长寿。用最小的药物剂量达到最有效的治疗效果,从而可以节省医疗费用,减少门诊和住院的次数。在一定程度上缓解看病难和看病贵的现象。

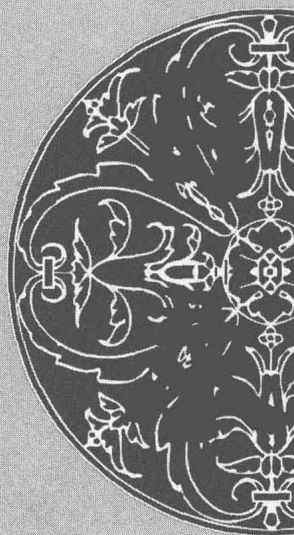
在日常生活中,许多食物的药用价值已被医家和百姓采用,如常食用的生姜,具有辛散发汗、解表散寒的功效,对风寒感冒患者有很好的疗效;大葱具有发表生阳、祛风解毒的功效,对风寒所引起的头痛、鼻塞很有疗效;胡萝卜性平味甘,具有降低血脂、促进肾上腺素合成、改善冠状动脉血流量的功效,是治疗高血压、冠心病、高脂血症的有效食物等。

“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”这是《黄帝内经·素问·五常正大论》中记载的,由此我们可以知道,早在战国时期,就有了对食疗的高度评价,这也反映出古人对食物和药物功用的探索。人们熟知的“是药三分毒”“药补不如食补”等俗语,也说明了食物有食疗调补的功效。现代医学对此也有精辟的论述。基于此,我们根据患者的需求,按照科学实用、通俗易懂、操作简便、疗效确切的原则,编写了此书。

由于笔者水平有限,对书中的错误和疏漏之处,敬祈广大读者朋友不吝赐教,以待再版时修正,在此表示衷心的感谢。

贾书桓

2011年2月10日



第1章 吃对食物医对病 /1

第一节 食物可以帮助治病 /3

- 一、食物可以医病 /3
- 二、中医食疗的基本概念 /4
- 三、现代科学对食物研究的新进展 /4
- 四、现代医学对饮食营养的观点 /5

第二节 要了解食物的一些特性 /6

- 一、食物有双向作用 /6
- 二、食物有四性 /6
- 三、食物分五味 /7
- 四、食物的简廉性 /7
- 五、食物有地域性 /8

第三节 食物相克相宜与忌口 /8

- 一、生活中哪些食物相克 /9
- 二、哪些食物最相宜 /10
- 三、关于忌口 /11

第四节 要辨证运用食物医病 /12

- 一、虚证选用食物的原则 /13
- 二、实证选用食物的原则 /14

第五节 人们平常该怎样吃 /15

- 一、食物多样,谷类为主 /15
- 二、多吃蔬菜、水果和薯类 /16
- 三、常吃奶类、豆类或其制品 /17

会无十太
养毒去毒
尽治其治
之病七病
。 。 。
无十小十
使去毒去
过其治其
之九病六
。 。 。
伤谷十常
其肉去毒
正果其治
也菜八病
。 。 。

- 四、经常适量吃鱼、禽、瘦肉,少吃肥肉和荤油 /18
- 五、食量与体力活动要平衡,保持适宜体重 /18

第六节 许多病是吃出来的 /19

- 一、动物食品还是少吃一点好 /19
- 二、吃盐多了有哪些害处 /20
- 三、多吃油也会生病 /20
- 四、经常过饱的人为什么会短命 /21

第2章 心脑血管病——吃是很好的医生 /23

第一节 冠心病——限制脂肪的摄入 /25

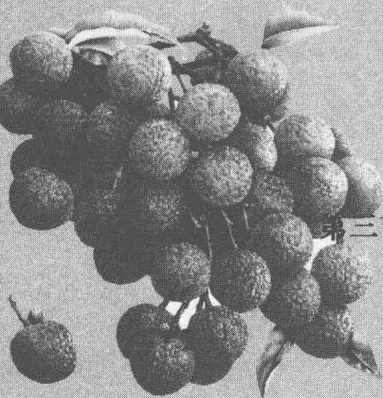
- 一、专家建议:每天喝上3杯水 /25
- 二、以下食物有治疗作用,可以适量多吃 /26
- 三、日常饮食总原则 /27
- 四、一日三餐的食谱举例 /29
- 五、不可暴饮暴食和饱餐 /29
- 六、介绍一些常用的食疗方 /30

第二节 高血压——每天食盐摄入量要少于6克 /33

- 一、卫生部专家组提出的建议 /33
- 二、注意测量血压的姿势和时间 /34
- 三、都是盐多惹的祸 /34
- 四、芹菜是天然降压珍品 /34
- 五、燕麦是一种降压良药 /35
- 六、常食苹果有益于治疗高血压 /35
- 七、给您介绍一种有效的中草药——荠菜 /36
- 八、一日三餐该怎样吃(举例) /36
- 九、教你第一招:如何自制降压饮料 /37
- 十、教你第二招:芹菜的两种做法 /38

第三节 高脂血症——多吃含纤维素丰富的食物 /39

- 一、血液中哪些脂肪最“伤心” /39





- 二、降血脂是一场持久战 /40
- 三、多食用含膳食纤维丰富的食物 /41
- 四、可以放心吃的食物 /41
- 五、需要计算着吃的食物 /43
- 六、令人望而却步的食物有哪些 /44
- 七、我是怎样给患者看病的 /46

第四节 脑卒中——限制脂肪、胆固醇的摄入 /47

- 一、卒中患者的饮食原则 /47
- 二、脑出血患者的饮食原则 /48
- 三、可以适当多吃的6种食物 /48
- 四、脑卒中患者应该少吃或不吃的食物 /49
- 五、协和医院高大夫推荐的食疗方 /51

第3章 消化系统疾病——它们和吃最有缘 /55

第一节 消化性溃疡——适当增加优质蛋白的摄入 /57

- 一、将生活水平提高一个档次 /57
- 二、供给充足的维生素、矿物质 /58
- 三、要少吃有刺激性的食物 /58
- 四、如何进行分期食物治疗 /59
- 五、病情稳定时可适当多吃些蜂蜜和鸡蛋 /60
- 六、要做到不饮酒、不吸烟 /60
- 七、消化性溃疡患者的滋补佳品 /60
- 八、消化性溃疡患者宜用食谱举例 /61

第二节 慢性胃炎——多吃高蛋白、高维生素食物 /63

- 一、慢性胃炎该怎样饮食治疗 /63
- 二、慢性胃炎患者宜吃的食物有哪些 /64
- 三、轻症胃病患者的饮食特点 /65
- 四、软食 /65
- 五、这些习惯可要改一改 /66
- 六、中医专家推荐的食疗方 /67

大会毒治其七病
 无十小十
 使去毒去其治其六
 过其治九病六
 之
 伤谷十常
 其肉去毒治
 正果其八病
 史菜八病

第三节 腹泻——急性期要禁食 /69

- 一、为什么会腹泻 /70
- 二、腹泻采用饮食治疗效果较好 /70
- 三、腹泻患者可以适当多吃的食物 /71
- 四、慢性腹泻的奇效良药——大蒜 /73
- 五、腹泻患者多吃马齿苋也有很好的辅助治疗作用 /73
- 六、食物治疗腹泻——食谱3例 /74

第四节 便秘——饮食中缺少纤维素 /75

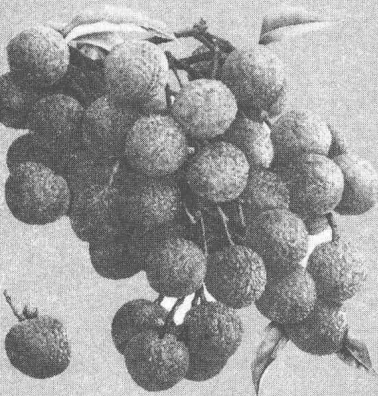
- 一、日常饮食中缺少纤维素是便秘的主要原因 /75
- 二、这样去做就不会发生便秘 /75
- 三、红薯——医治便秘的最佳良药 /76
- 四、蜂蜜——润肠通便之佳品 /76
- 五、便秘食疗小处方 /77

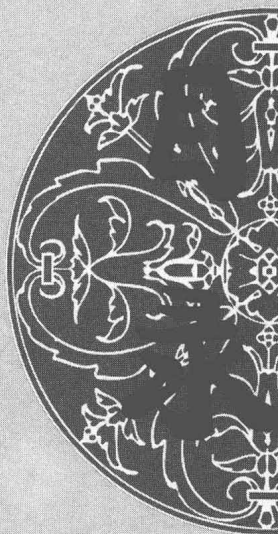
第五节 痔——多吃蔬菜多喝水 /78

- 一、多吃蔬菜多喝水 /79
- 二、多食高纤维食物 /79
- 三、多吃润肠和偏凉的食物 /79
- 四、每天睡前1小时吃1个苹果 /80
- 五、常食竹笋 /80
- 六、介绍两例食疗方 /81

第六节 病毒性肝炎——三分治七分养 /81

- 一、病毒是如何缠上肝的 /82
- 二、肝炎治疗要“三分药物，七分养” /83
- 三、苜蓿——这种蔬菜要经常吃 /84
- 四、茼蒿——可以增强肝功能 /84
- 五、根据自身的情况选择饮食 /85
- 六、饮食总原则是：少而精 /86
- 七、不吃肥肉、油腻食物 /86
- 八、绝对禁止饮酒 /86
- 九、中医专家马步勤推荐的食疗方 /87





第七节 肝硬化——绝对禁止饮酒 /90

- 一、乙醇和肝是一对冤家 /90
- 二、三高一适量的饮食原则 /91
- 三、这些食物可以适量多吃些 /92
- 四、肝病患者的佳肴——沙丁鱼 /92
- 五、可以试用一下这些中医药方 /93
- 六、多食一些菱角 /94

第八节 脂肪肝——控制能量减轻体重 /94

- 一、这个病是怎么患上的 /95
- 二、脂肪肝如何饮食治疗 /96
- 三、哪些食物可帮助治疗脂肪肝 /97
- 四、多食紫菜有很好的预防脂肪肝作用 /97
- 五、紫菜食谱 /98

第九节 胆囊炎——蛋白质供给需适量 /98

- 一、这样给机体供给营养最有效 /99
- 二、胆囊炎急性期和慢性期饮食方法不同 /99
- 三、西瓜巧治胆囊炎 /100
- 四、经常饮用酸梅汤 /100
- 五、食疗方两例 /100

第十节 胰腺炎——饮食调控减少发病 /102

- 一、急性胰腺炎饮食治疗方法 /102
- 二、慢性胰腺炎饮食治疗方法 /103
- 三、慢性胰腺炎食谱举例 /104

第4章 呼吸系统疾病——吃可以帮助治疗 /105

第一节 感冒——多饮水,饮食宜清淡 /107

- 一、多饮开水 /107
- 二、饮食宜清淡、稀软 /107

食无大
养毒去
尽治其
之病七
，，；
无十小
使去毒去
过其治其
之九病六
，。；
伤谷十常
其肉去毒
正果其治
也菜八病
。；；

三、要多吃蔬菜、水果等富含营养素的食物 /108

四、大葱是风寒感冒的克星 /108

五、生姜治感冒咳嗽 /108

第二节 肺炎——忌食辛辣食物 /109

一、饮食治疗原则 /109

二、萝卜——镇咳化痰良药 /110

三、枇杷——润肺镇咳佳果 /110

四、罗汉果——清肺健喉良药 /111

五、肺炎患者不宜食用的食物 /111

第三节 慢性支气管炎——增加营养修补机体组织 /112

一、慢性支气管炎患者可以适当多吃的食物 /113

二、饮食治疗的总原则 /113

三、慢性支气管炎患者多食梨 /114

四、柿子——清热润肺的佳品 /115

五、中医专家介绍的食疗方 /115

第四节 肺结核——适当高蛋白高能量饮食 /117

一、总体营养要求 /117

二、肺结核患者普通膳食举例 /119

三、肺结核患者饮食1周食谱举例 /120

四、多喝牛奶 /121

五、鸡肉——滋养五脏的佳品 /121

六、羊肉——结核患者的最佳滋补品 /121

第五节 支气管哮喘——远离过敏原,饮食辅助治疗 /122

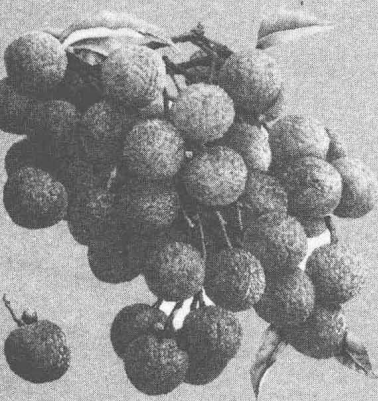
一、用人参、核桃和胎盘粉进行预防 /122

二、食用南瓜可控制症状 /123

三、怎样用食疗方法平喘 /123

四、猕猴桃可阻止哮喘发作 /123

五、医学专家这样告诉您 /124



第5章 内分泌及代谢性疾病

——吃十分重要 /125

第一节 肥胖症——每天必须限制热量的摄入 /127

- 一、标准体重测算方法 /127
- 二、肥胖会给您带来什么危害 /128
- 三、改变不良的饮食习惯 /129
- 四、减肥专家给出的饮食方案 /130
- 五、多食黄瓜有减肥效果 /131
- 六、魔芋——肥胖症的克星 /131
- 七、节日期间避免肥胖的技巧 /132

第二节 糖尿病——饮食治疗是重要的方法之一 /132

- 一、严格控制饮食 /133
- 二、限制总能量 /134
- 三、保证糖类的摄入 /134
- 四、适量摄入蛋白质 /135
- 五、限制脂肪的摄入 /135
- 六、保证膳食纤维的摄入 /136
- 七、在日常饮食中如何计算能量的摄入 /136
- 八、坚持定时、定量、少量多餐 /137
- 九、一日三餐怎样吃 /137
- 十、糖尿病患者1周食谱(1) /139
- 十一、糖尿病患者1周食谱(2) /140
- 十二、特殊情况下的饮食原则 /142
- 十三、南瓜——能促进胰岛素分泌 /142
- 十四、山药能降低血糖 /143
- 十五、麦麸是糖尿病患者的理想食品 /143

第三节 痛风——限制高嘌呤食物的摄入量 /144

- 一、一定要限制嘌呤食物的摄入 /144
- 二、控制热量,限制蛋白质、脂肪的摄入 /144
- 三、多食用富含维生素E的食物 /145



食无十大大
 养麦生麦
 尽治其治
 之病七病
 ；
 无十小小
 使生麦生
 过其治其
 之九病六
 ；
 伤谷十常
 其肉生麦
 正果其治
 也菜八病
 。

四、痛风患者平时宜用和禁用哪些食物 /145

五、痛风急性发病期膳食举例 /146

六、慢性痛风患者食谱举例 /147

第四节 骨质疏松症——多吃含钙的食物 /147

一、骨质疏松症患者应多吃含钙高的食物 /148

二、骨质疏松症患者食谱举例 /149

三、补充维生素 D /149

四、骨质疏松症患者多食虾 /150

五、骨质疏松症患者多食羊栖菜 /150

第五节 甲状腺功能亢进症——吃含高能量高蛋白质食物 /151

一、吃含高能量、高蛋白质、高维生素食物 /151

二、适当补充钙、磷、钾 /152

三、忌碘 /152

四、民间常用的食疗偏方 /153

五、甲状腺功能亢进症患者膳食食谱举例 /154

第六节 甲状腺功能减退症——多食用含碘的食物 /155

一、食用含碘盐、含碘高的食物 /155

二、不食或少食能致甲状腺肿的食物 /156

三、补充蛋白质 /156

四、限制脂肪 /156

五、海带——天然碘库 /157

六、多食用裙带菜 /157

七、甲状腺功能减退症患者膳食举例 /158

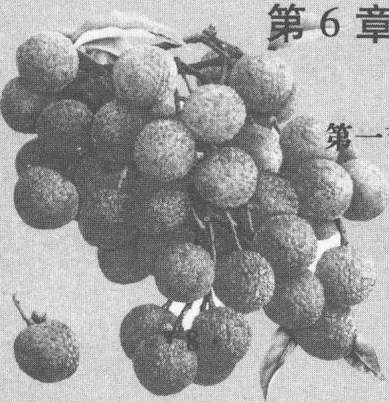
第6章 泌尿系统疾病——吃不容被忽视 /159

第一节 尿路结石——增加饮水量,促进结石排出 /161

一、大量饮水 /161

二、少吃盐 /162

三、不同结石患者的饮食结构 /162



四、补充对尿路结石有抑制作用
的微量元素 /162

五、如何自制消石茶 /163

六、尿路结石患者膳食举例 /164

第二节 慢性前列腺炎——适当多食西瓜、甜瓜 /164

一、饮食治疗措施 /165

二、可以适量多吃的食物 /165

三、多食甜瓜 /166

四、多食西瓜 /166

第三节 肾炎——注意蛋白质和食盐的摄入量 /167

一、急性肾炎患者日常饮食要求 /167

二、急性肾炎患者食谱举例 /168

三、慢性肾炎患者日常饮食要求 /168

四、慢性肾炎患者食谱举例 /169

五、多吃有治疗作用的食物 /169

六、不宜过多地饮水 /170

七、冬瓜——天然利尿剂 /171

八、如何自制食疗粥 /171

第四节 肾衰竭——少食黄豆及其豆制品 /172

一、急性肾衰竭饮食治疗原则及要求 /173

二、急性肾衰竭患者食谱举例 /174

三、慢性肾衰竭日常饮食要求 /175

四、慢性肾衰竭患者食谱举例 /175

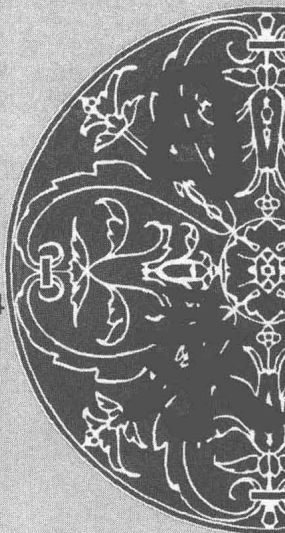
五、如何自制食疗粥 /176

六、慢性肾衰竭患者注意事项 /178

第7章 外科手术及外科疾病——饮食调理很重要 /179

第一节 外科手术——不容忽视的营养支持 /181

一、术前营养饮食调理 /181



大毒治七病
去其病
元十
养毒
尽治
之病

十去其六病
小毒治六病
元十
使去
过其
之九

常毒治病
谷十
其肉去其八病
正果其
也菜

二、术后饮食调理 /182

三、腹部一般手术营养调理 /182

四、胃大部切除术后的营养支持 /183

五、口腔疾病术后营养调理 /183

六、小肠切除后饮食调理 /184

七、直肠及肛门手术后饮食调理 /184

第二节 缺铁性贫血——除去病因，食补胜药补 /185

一、为什么会发生缺铁性贫血 /185

二、慢性失血也会造成贫血 /186

三、日常饮食原则及要求 /186

四、贫血患者不要喝牛奶、吃大蒜 /187

五、猪血——养血补血佳品 /188

六、贫血患者常食黑木耳 /188

七、猪肝——特效补血剂 /189

第三节 关节炎——常吃含锌食物能改善症状 /190

一、营养治疗措施 /190

二、营养治疗食谱 /191

三、常吃含锌食物可以改善关节炎症状 /191

四、常吃鱼油 /192

五、多吃樱桃 /192

第四节 腰椎间盘突出——多食能增强骨骼强度的食物 /193

一、营养治疗措施 /193

二、腰椎间盘突出患者饮食禁忌 /193

三、多食栗子 /194

四、饮食治疗食谱 /194

第五节 颈椎病——喝牛奶以补充钙质 /195

一、饮食要合理搭配 /195

二、根据病因调理不同的饮食 /196

三、适当多喝牛奶 /196

四、可以吃些芝麻 /197



五、如何自制食谱 /197

第8章 儿科疾病 /199

第一节 小儿发热——多饮水,食物清淡易消化 /201

一、不要盲目使用解热药 /201

二、营养治疗措施 /202

三、营养治疗食谱 /203

第二节 小儿腹泻——急性期应禁食 /203

一、急性腹泻 /204

二、慢性腹泻 /204

三、不要给腹泻患儿只喂白开水和白糖水 /205

四、患儿家长需要注意的事项 /205

五、营养治疗食谱 /205

第三节 小儿营养不良——补足优质蛋白及能量 /206

一、营养不良对大脑的影响 /206

二、营养治疗措施 /206

三、中度营养不良腹泻患儿食谱举例 /207

四、营养治疗食谱 /208

第四节 小儿肥胖——调整饮食结构,限制热量摄入 /208

一、营养治疗措施 /209

二、合理调整孩子的饮食结构 /209

三、鼓励孩子坚持长期锻炼 /210

四、改掉不良的生活习惯 /210

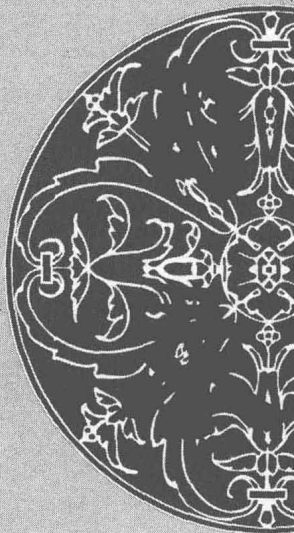
第五节 智力低下——经常食用鱼类 /211

一、多食鱼类和豆类食品 /211

二、多食蛋类食物 /212

三、给孩子多吃些新鲜的蔬菜 /212

四、不吃含铅的食物 /212



食无十大大
养毒生毒
尽治其治
之病七病
，，，，

无十小小
使生毒生
速其治其
之九病六
，，，，

伤谷十常
其肉生毒
正果其治
也果八病
，，，，

五、不吃含铝的食物 /213

六、不吃含糖精、味精较多的食物 /213

第9章 五官科疾病 /215

第一节 口臭——多吃水果和粗粮 /217

一、多吃水果和粗粮 /217

二、餐后刷牙 /217

三、饭后漱口 /217

四、营养治疗食谱 /218

五、薤菜——消除口臭的奇菜 /218

第二节 口腔溃疡——加强营养,均衡饮食 /219

一、营养治疗措施 /219

二、营养治疗食谱 /220

三、不吃敏感食物 /220

第三节 牙周炎——补充高蛋白饮食 /221

一、营养治疗措施 /221

二、不吃致龋齿的食物 /222

三、宜食豆浆、豆奶及牛奶 /222

第四节 青光眼——低盐饮食,少喝水 /222

一、饮食治疗原则 /223

二、吃这些食物有治疗作用 /223

三、多食用蜂蜜 /224

四、如何自制食疗粥和汤 /224

第五节 白内障——选食富含维生素的食物 /225

一、饮食治疗方案 /225

二、可以多吃的食物 /226

三、宜多食富含高蛋白的食物 /226

四、忌食油腻肥厚、高糖食物 /227

