

家庭保健百科全书



弘扬源远流长的国医精粹

探寻健康长寿的善法良方

百病食疗

速查图典

BAIBINGSHILIAO
SUCHATUDIAN



谢文英 / 编著

浙江科学技术出版社

家庭保健百科全书



弘扬源远流长的国医精粹
探寻健康长寿的善法良方

百病食疗

速查图典

谢文英 / 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病食疗速查图典 / 谢文英编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012. 3

(家庭保健百科全书)

ISBN 978-7-5341-4341-0

I. ①百… II. ①谢… III. ①食物疗法—图解
IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 269877 号

百病食疗速查图典

谢文英 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85060965

排 版 北京天马同德排版公司
印 刷 北京佳明伟业印务有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 710 × 1 000 1/16
字 数 310 000
印 张 23.5
版 次 2012 年 3 月第 1 版
印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4341-0
定 价 29.80 元

责任编辑 胡 水

封面设计 一品坊

前言

FOREWORD

食物是人类赖以生存的物质基础，科学合理的饮食结构对人体的健康发挥着重要作用。在过去很长一段时间内，人们更多的是解决温饱，而今随着生活水平的提高，吃得健康才成为人们的追求。

俗话说，民以食为天。现代生活的快节奏使“食”的质量大打折扣，不良饮食习惯让我们的身体不堪重负。正因为如此，许多疾病便有了可乘之机。其实，吃不仅是解决我们的温饱，而且还可以吃出健康，这就是食疗带给我们的益处。

因此，推广和普及科学的饮食知识，介绍各种食物的性味、营养功效等，是营养保健工作的重要任务。为此，我们编写了《百病食疗速查图典》。本书分别介绍内科、五官科、外科、妇科、男科、儿科、皮肤科七大科疾病的上百个食疗方，其中包括家常菜、药膳、羹汤、果汁等，每个食疗方都详细介绍了制作方法和食疗功效。这些精选的食疗方还具有常见易得、操作简单、安全绿色三大特点。

需要说明的是，为了让食疗的功效更显著，本书推荐的食疗方包括部分中草药，因为中医向来强调“药食同源”。食疗不能包治百病，更不能代替药物治疗，若病情过重，还是应当请医生诊断治疗。当然，也不能因为食疗显效缓慢而放弃食疗，因为食疗可以强身健体，只要长期坚持，肯定会收到意想不到的效果。

愿本书能给各位读者带来健康幸福！

编者



目 录

CONTENTS

第一章 本草养生

——吃出健康，远离疾病

第一节 食疗文化传千年	001
第二节 顺应四季话食疗	003
第三节 因人而异使食疗事半功倍	006

第二章 内科疾病

——养好脏腑才能百病不生

第一节 呼吸系统疾病	009
感 冒	009
支气管炎	012
肺 炎	014
支气管扩张	016
肺脓肿	018
肺气肿	020
胸膜炎	022
痛 风	024
肺结核	025
咳 血	028



百病食疗速查图典

脓 胸	029
第二节 消化系统疾病	030
慢性胃炎	030
胃下垂	033
消化性溃疡	034
消化不良	037
胃 痛	039
急性胃肠炎	041
慢性结肠炎	042
肝 炎	044
肝硬化	046
上消化道出血	048
痢 疾	050
食欲不振	052
呃 逆	054
腹 泻	055
呕 吐	057
便 秘	059
便 血	062
第三节 循环系统疾病	063
高血压	063
低血压	066
高脂血症	068
动脉粥样硬化	070
风湿性心脏病	073
冠心病	073
肺心病	076
心律失常	078
心 悸	080



脑血栓	082
血栓闭塞性脉管炎	084
水 肿	085
贫 血	088
中 风	090
白细胞减少症	092
第四节 泌尿系统疾病	093
肾 炎	093
肾盂肾炎	096
肾功能不全	097
肾病综合征	099
泌尿系感染	101
淋 病	102
血 尿	103
第五节 内分泌系统疾病	105
糖尿病	105
甲 亢	108
骨质疏松症	110
肥胖症	112
第六节 神经系统疾病	114
癲 痫	114
神经衰弱	115
失 眠	117
老年性痴呆	120
面神经麻痹	122
歇斯底里症	123
三叉神经痛	124
坐骨神经痛	125
中 暑	126



百病食疗速查图典

头 痛	128
眩 晕	130
第七节 寄生虫病	132
蛔虫病	132
蛲虫病	134
第八节 传染性疾病	135
伤 寒	135
白 喉	136
猩红热	137
麻 疹	138
流行性脑脊髓膜炎	140
流行性乙型脑炎	141
水 痘	142
流行性腮腺炎	144

第三章 五官科疾病

——精致护身从五官做起

结膜炎	147
白内障	149
青光眼	151
近 视	153
麦粒肿	155
干眼病	157
夜盲症	158
视网膜色素变性	159
视网膜静脉周围炎	161
角膜软化症	162

沙 眼	164
中耳炎	165
牙 痛	167
扁桃体炎	168
咽喉炎	170
失 声	173
耳鸣、耳聋	174
慢性鼻炎	176
萎缩性鼻炎	178
副鼻窦炎	179
鼻出血	181
口腔炎	183
口腔溃疡	184
牙周炎	186

第四章 外科疾病

——大手法让你远离病痛的折磨

前列腺炎	189
前列腺肥大	191
胰腺炎	193
风湿性关节炎	195
类风湿性关节炎	197
腰扭伤	199
烧 伤	200
胆囊炎	201
胆结石	203
肾结石	205
骨 折	205



百病食疗速查图典

腹 痛	207
痔 疮	208
脱 肛	210
冻 疮	212
尿路结石	214
疝 气	216
肩周炎	218
甲状腺肿大	219
丹 毒	221
淋巴结结核	223

第五章 妇科疾病

——健康的女人最美丽

月经不调	225
功能性子宫出血	227
子宫脱垂	229
慢性宫颈炎	231
带 下	232
闭 经	235
痛 经	237
外阴瘙痒	240
外阴白斑	241
急性乳腺炎	243
慢性盆腔炎	245
妇女性冷淡	246
女性更年期综合征	248
先兆流产	250
习惯性流产	252



妊娠水肿	255
妊娠贫血	257
妊娠呕吐	259
产后缺乳	262
产后身痛	264
产后头晕	266
产后体虚	266
产后腹痛	268
产后便秘	270
产后自汗、盗汗	272
产后出血	274
产后发热	274
产后恶露不净	276
不孕症	279

第六章 男科疾病

——男人要学会关爱自己

阳 痿	281
遗 精	283
早 泄	286
男性白浊	288
不射精症	289
不育症	290
男性更年期综合征	293



第七章 儿科疾病

——让孩子畅游在健康的海洋

小儿癫痫	295
小儿腹泻	296
小儿湿疹	298
小儿支气管哮喘	300
小儿肺炎	301
小儿贫血	303
小儿肥胖	304
小儿佝偻病	306
小儿夜啼	308
小儿厌食症	309
小儿遗尿症	312
小儿多动症	314
小儿夏季热	316
小儿便秘	317
小儿麻疹	319
小儿自汗、盗汗	321
小儿呕吐	322
小儿百日咳	323

第八章 皮肤科疾病

——以自然之道还你完美肌肤

疣	325
湿 疹	326
神经性皮炎	329

荨麻疹	330
皮肤瘙痒症	332
斑 秃	335
白癜风	336
紫 癜	337
疖	339
痈	341
痤疮	343
雀斑	345

第九章 美食养生

——驱散健康的阴霾

减肥瘦身	347
明目美眼	350
美肤护肤	352
滋润头发	354
香口爽身	357
益寿延年	358



第一章 本草养生

——吃出健康, 远离疾病

第一节 食疗文化传千年

食疗源远流长, 内容广博, 功效独特, 流传至今已有 3000 多年的历史, 是我国医学宝库中的瑰宝。以药物和食物为原料, 经过烹饪加工制成食品, 人们食用之后, 可以起到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。

说到食疗的传承, 夏禹时就懂得如何种水稻, 造酒的杜康是夏朝的国君, 夏朝有虞氏为庖正, 专司烹饪, 是一名不折不扣的厨师。

饮食文化真正起源于商朝的伊尹。在商朝, 已经出现五谷、五畜、烧烤和酿酒, 并使用青铜器将食物进行氽、炸、煎、炒。商朝人喜欢饮酒, 那时制作的盛酒器具非常精美。商纣王造酒池肉林, 重视物质享受, 说明当时的饮食水平已经达到相当的高度。

早在公元前 1000 多年的周朝, 就有了类似于现在的营养医生, 当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四科。食医在《周礼》中有比较详细的记载。食医主要掌管调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百飧”、“百酱”的滋味、温凉和分量。食医所从事的工作与现代营养医生类似。同时书中还涉及一些有关食疗的其他内容。《周礼·天官》中还记载疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”; 疡医则主张“以酸养骨, 以辛养筋, 以咸养脉, 以苦养气, 以甘养肉, 以滑养窍”等。这些主张已经是很成熟的食疗原则。



成书于战国时期的《黄帝内经》载有：“凡欲诊病，必问饮食居处”，“治病必其本”，“药以祛之，食以随之”。并说：“人以五谷为本”，“天食人以五气，地食人五味”，“五味入口，藏于肠胃”，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五为充，气味合而服之，以补精益气。”与《黄帝内经》成书时间相近的《山海经》，也提到一些食物的药用价值：“櫟木之实，食之使人多力；枏木之实，食之不老；□食之善走，蓼服之不火。”上述医籍的记载，说明在先秦时期中国的食疗理论已经初雏形。《黄帝内经》共有13首方剂，其中8首属于药食并用的方剂，如乌鲔骨丸，茜草、乌鲔、麻雀蛋、鲍鱼制成。制作方法是将前三种食物研末为丸，以鲍鱼汤送服主要用于治疗血枯病。这说明当时食疗膳食的制作与应用比较成熟。

东汉末年成书的《神农本草经》载药365种，其中红枣、人参、枸杞子、五子、地黄、薏苡仁、茯苓、沙参、姜、葱白、当归、贝母、杏仁、乌梅、鹿茸、桃、莲子、蜂蜜、龙眼、百合、附子等，都具有药性，常作为配制食疗方剂的原料。汉代名医张仲景的《伤寒杂病论》、《金匱要略方论》不仅发展了中医理论，而且治疗上除了用药，还采用大量饮食调养方法配合治疗，如白虎汤、桃花汤、竹叶膏汤、瓜蒂散、十枣汤、阿胶鸡子黄汤、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等。在食方面，张仲景不仅发展了《黄帝内经》的理论，而且突出了饮食的调养及预防作用。开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，并记载食疗的禁忌，强调饮卫生。

东晋时期著名医学家葛洪所著的《肘后备急方》，是一部关于药疗与食疗的专著。极力主张饮食对疾病的调理作用。《食医心鉴》是一部比较完备的食疗专著，载食疗209首，其中用高粱姜粥治疗心腹冷痛，用牛乳治疗消渴，用鲤鱼、冬瓜子、赤小豆治疗水肿，以马齿苋为主治疗妇人崩漏、赤白带下等。

唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治”专篇，分果实、蔬、谷米、鸟兽、虫鱼共五部分，收载药用食物154种，载有食疗方117首。孙思邈指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志从资气血”，“凡欲治疗，先以食疗，既食疗愈，后乃用药耳。”认为“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”至此，食疗已经成为专门学问。孙思邈的弟子孟诜集前人之大成，成《食疗本草》，这是我国第一部集食物、中药于一体的食疗学专著，共收集食物24种，详细记载食物的性味、保健功效、过食偏食后的副作用及其独特加工烹调方法。还有医博士昝殷编著的《食医心鉴》、南唐陈士良的《食性本草》，都是在晋唐时期出的专门论述食疗的专著，将食疗、药膳作为专门学科进行详细论述。

到了北宋时期，社会稳定，文化繁荣，带动医学与食疗的发展。宋朝成立的校



医书局、大平惠民和剂局, 修订、新著了诸多医药著作。自《太平圣惠方》始, 共有 300 余种著作问世, 其中涉及食疗的专著有 50 多种, 如《圣济总录》、《普济方》、《奇效良方》、《世医得效方》、《古今医鉴》、《古今医统大全》、《万病回春》、《御药院方》等。其中《圣济总录》专设“食疗门”, 对食疗的用药、组方、剂型、制作、服法, 以及功能、主治、宜忌诸方面, 都做了系统的介绍。

元代宫廷饮膳御医忽思慧著的《饮膳正要》, 也是一部很有影响的食疗专著, 书中介绍了抗衰老食疗方 29 种, 其他治病的食疗方 129 种, 并绘图记述各种肉、果、菜、香料的形状、性味和功能, 对食疗保健学的发展起到了促进作用, 在皇宫贵族中兴起了一股食疗保健风。

明清时期, 中医食疗药膳学进入更加完善的阶段, 几乎所有关于本草的著作都注重本草与食疗的关系, 食疗膳食的烹调和制作也达到了极高的水平, 而且符合营养学的要求。明代李时珍的《本草纲目》为中医食疗提供了丰富的资料, 仅谷、菜、果三部就收有 300 多种, 其中专门列有饮食禁忌、服药与饮食的禁忌等。明代朱棣的《救荒本草》记载可供饥荒时食用的植物 414 种, 并描图详细讲述产地、名称、性味及烹调方法。此外, 还有徐春甫的《古今医统》、卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》等。比较著名的有贾铭的《饮食须知》、王孟英的《随息居饮食谱》等, 至今在临床和生活中仍然具有实用价值。这一时期的食疗学还有一个突出的特点, 就是提倡素食的思想得到进一步发展。如黄云鹄所著的《粥谱》、曹庭栋的《老老恒言》等均重视素食, 这对食疗学的发展均有帮助。

当代有关食疗、药膳的著作更是精彩纷呈。在人们的生活中, 食疗也得到空前的普及, 在国外也备受青睐, 甚至出现了一些专门的药膳餐馆。

食疗是中华民族饮食文化发展中的必然产物, 它的萌芽、形成、发展的全过程, 是食疗基本概念不断丰富完善的过程, 我们今天对食疗的认识已经相当成熟。食疗的理论基础源于饮食文化和中医学, 具有独特的针对性和整体的科学性。既不同于现代营养学, 也不是过去普遍认为的单纯饮食观, 而是一门理念系统、形式多样、方法独特、运作科学、使用方便、功能完备的学科。

第二节 顺应四季话食疗

春、夏、秋、冬是自然界生生不息的规律。就气候特征而言, 春天温和, 夏天炎热, 秋天干燥, 冬天寒冷。人们必须适应自然界的这一规律去选择食物。



百病食疗速查图典

(1) 春季养生三部曲 在春季,饮食应当注意以下三个“时”的不同。

早春阴寒渐退,阳气开始升发,乍暖还寒。根据祖国医学“春夏养阳”的理论,此时可以适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末,不仅能祛散阴寒,助春阳升发,而且这些所含的有效成分,还具有杀菌防病的功效。此时宜少吃寒性食品,以防阻遏阳气。

仲春时节肝气随万物升发而偏于亢盛,古人云,春应在肝,肝禀风木。按中医理论,春天是肝主令之时,此时养生,首要养肝。肝与脾互为母子关系,健肝先健脾,春季的饮食养生以养肝健脾为大原则。同样养肝健脾,不同体质也有不同食疗方案,中医学认为,肝亢可伤脾(木克土),影响脾胃运化。唐代药王孙思邈曾讲:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”春季人体肝气当令,因此,饮食宜少酸多甘,多吃酸味食物会使肝功能偏亢,故春季饮食调养,宜选辛、甘、温之品,忌酸涩,以免肝气生发太过。特别是素体肝阳偏亢者,春季最易复发,故除了药物预防,还要注意饮食调节,可以多食用甘味食物以养脾气,饮食宜清淡可口,忌油腻、生冷及刺激性食物。此时可以适当进食大枣、蜂蜜、锅巴之类滋补脾胃的食物,少吃过酸或油腻等不易消化的食物。这时正值各种既富含营养又有疗疾作用的野菜繁茂荣盛之时,如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜、竹笋、香椿等,应当不失时机地食用。

晚春气温日渐升高,此时应以清淡饮食为主,在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外,可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤、绿茶,防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅,辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品,以防邪热化火,变发疮痈疔肿等疾病。

(2) 夏季养生防“上火” 夏三月,气候暑热,人体消化机能下降,故宜吃清淡易消化的食物,特别要多吃些营养丰富的蔬菜、水果等。夏天出汗较多,津液相对亏乏,故宜适量饮用绿豆汤等冷饮,以补充水分,清热解暑。我国人民自古有饮茶解暑的习惯,饮茶能提神醒脑、解除疲劳、增强记忆。因此,夏季饮茶比喝冷饮更有益。

夏季人体往往表现为阳亢,即人们常说的“火气大”。反映在身体上,如口干舌燥、长面疮等。更常见的是心烦躁怒、情绪起伏大。为什么夏季特别容易烦躁呢?从中医学角度看,夏季属火,阴虚阳亢,阳亢火气就大,表示内热多,当阴阳不平衡时,身体和心理健康就会受到影响。夏季养生,重要的是从精神层面做到心胸开阔,乐观愉快,力戒暴怒和忧郁,使自己的精神状态与大自然相适应,充满勃勃生机,达到养生的目的。

夏季应当进食新鲜果蔬,以及药性平和而偏凉性的药物。如绿豆性寒味甘,清热解毒、利尿消肿,酷暑盛夏,喝点绿豆汤,可以消暑解渴;黄瓜性凉味甘,具有清热解毒、生津止渴、利尿消肿的功能,黄瓜的头部有点儿苦味,含有一种葫芦素,可以增强人体免疫功能,有抗肿瘤功效;西瓜性寒味甘甜,有清热解暑、除烦止渴的作用,