



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

健康生活图书编委会编著

饮食营养内参系列

临床主任医师 赵丽纯 宗敏茹◎主审

吃药不如 吃对食物



食物不仅能充饥，还能治病。吃得对，能够病自渐愈，不对也没有坏处。书中包含了多种外科疾病、内科疾病、妇科疾病、男科疾病、儿科疾病、五官科疾病、皮肤科的食疗方法，是适合家庭使用的食疗百科工具书。现在只需**29.90元**，就能把“家庭营养师”请回家。





饮食营养内参系列

吃药不如 吃对食物



临床主任医师 赵丽纯 宗敏茹◎主审

健康生活图书编委会◎编著



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

吃药不如吃对食物 / 健康生活图书编委会编著. --
长春 : 吉林科学技术出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5384-4936-5

I. ①吃… II. ①健… III. ①食物疗法—基本知识
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第149099号

吃药不如吃对食物

主 审	赵丽纯 宗敏茹
编 著	健康生活图书编委会
编 委	赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜 王 亮 陈晓娇 王一然 宋文静 尹冬冬
出 版 人	张瑛琳
选题策划	李 梁
责任编辑	隋云平
封面设计	长春茗尊平面设计有限公司
制 版	长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本	820mm×1170mm 1/16
字 数	250千字
印 张	27.5
印 数	1-8000册
版 次	2011年4月第1版
印 次	2011年4月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话 / 传真	0431-85677817 85635177 85651759 85651628 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-86037698
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-4936-5
定 价	29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE



养生在于平时的一点点

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的版式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年11月

目录/CONTENTS

第一章 外科疾病

一、阑尾炎	11
二、扁桃体炎	13
三、血栓闭塞性脉管炎	20
四、肋软骨炎	23
五、肩周炎	27
六、颈椎病	30
七、足跟痛	34
八、骨质增生	37
九、腰椎间盘突出	44
十、骨 折	47
十一、急性腰扭伤	56
十二、跌打损伤	59
十三、腰肌劳损	63
十四、股骨头坏死	69

第二章 内科疾病

一、感 冒	73
二、肺 炎	78
三、慢性支气管炎	82



四、高血压.....	89
五、低血压.....	93
六、冠心病.....	95
七、心律失常.....	100
八、心绞痛.....	102
九、中 风.....	106
十、高脂血症.....	111
十一、糖尿病.....	116
十二、肥胖症.....	120
十三、痛 风.....	124
十四、脂肪肝.....	127
十五、肝 炎.....	129
十六、慢性胃炎.....	134
十七、胃十二指肠溃疡.....	138
十八、便 秘.....	141
十九、偏头痛.....	146
二十、更年期综合征.....	150

第三章 妇科疾病

一、经前期紧张综合征.....	153
二、痛 经.....	157
三、闭 经.....	163
四、倒 经.....	169
五、月经过少.....	172
六、月经过多.....	174

七、月经先期	179
八、月经后期	182
九、带 下	185
十、功能性子宫出血	191
十一、阴道炎	194
十二、宫颈炎	197
十三、宫颈糜烂	200
十四、子宫内膜异位症	203
十五、子宫脱垂	204
十六、子宫肌瘤	211
十七、外阴瘙痒	214
十八、女性性冷淡	217
十九、不孕症	221
二十、外阴炎	223
二十一、乳腺炎	226
二十二、乳腺增生	230
二十三、附件炎	235
二十四、多囊卵巢综合征	238
二十五、慢性盆腔炎	241

第四章 男科疾病

一、阳 痿	244
二、遗 精	250
三、早 泄	255
四、阴茎异常勃起	260



五、精囊炎.....	262
六、睾丸炎.....	264
七、睾丸鞘膜积液.....	268
八、附睾炎.....	269
九、包皮龟头炎.....	271
十、前列腺炎.....	273
十一、前列腺增生.....	277
十二、不射精症.....	280
十三、精液不液化症.....	282
十四、精索静脉曲张.....	285
十五、阴囊湿疹.....	287

第五章 儿科疾病

一、小儿麻疹.....	290
二、小儿疳积.....	292
三、小儿惊风.....	295
四、小儿腹泻.....	298
五、小儿遗尿症.....	300
六、百日咳.....	303
七、蛔虫病.....	307
八、蛲虫病.....	312

第六章 五官科疾病

一、睑腺炎（麦粒肿）.....	314
二、急性结膜炎.....	317



三、夜盲症.....	320
四、青光眼.....	324
五、近视眼.....	327
六、老花眼.....	331
七、沙 眼.....	334
八、电光性眼炎.....	336
九、眼底出血.....	337
十、眼干燥综合征.....	341
十一、老年黄斑变性.....	344
十二、老年性白内障.....	346
十三、耳 鸣.....	349
十四、美尼尔综合征.....	355
十五、化脓性中耳炎.....	358
十六、慢性鼻炎.....	361
十七、慢性鼻窦炎.....	365
十八、过敏性鼻炎.....	367
十九、鼻息肉.....	370
二十、鼻出血.....	372
二十一、口 臭.....	374
二十二、口腔溃疡.....	377
二十三、牙周炎.....	379
二十四、牙 痛.....	382
二十五、慢性咽炎.....	385
二十六、声音嘶哑、失音.....	388
二十七、声带息肉.....	391



第七章 皮肤科疾病

一、痤疮.....	393
二、雀斑.....	397
三、黄褐斑.....	399
四、鸡眼.....	400
五、白癜风.....	402
六、疥疮.....	403
七、冻疮.....	406
八、手足皲裂.....	408
九、神经性皮炎.....	410
十、脂溢性皮炎.....	413
十一、红斑狼疮.....	415
十二、硬皮病.....	417
十三、带状疱疹.....	419
十四、皮肤瘙痒症.....	421
十五、斑秃.....	423
十六、腋臭.....	425
十七、痱子.....	427
十八、荨麻疹.....	430
十九、湿疹.....	435



第一章

外科疾病

一、阑尾炎

1. 疾病简述

阑尾是盲肠内侧的一个细长盲管，功能已经退化。阑尾炎则是阑尾发生的炎症，是一种非常常见的急腹症，通常分为急性和慢性两种。阑尾炎主要是由于阑尾腔内存留有结石、寄生虫、粪便等异物，因而造成阑尾腔内物体引流不畅。特别是因为阑尾动脉为终末动脉，供血功能比较差，一旦因某种原因引起血液循环障碍，就很容易造成阑尾缺血坏死而发炎。

2. 食疗选方

(1) 冬瓜仁苦参汤

原料：冬瓜籽仁15克，苦参30克，甘草10克，蜂蜜适量。

做法：水煎。调蜂蜜适量，饮服。



功效：可治疗急性阑尾炎。

(2) 薏米粥

原料：薏米50~100克。

做法：用清水煮烂成粥，稀稠适度。分1~2次服食，每天1剂。

功效：可治疗急、慢性阑尾炎。

(3) 桃仁薏米粥

原料：桃仁10克（去皮尖），薏米30克，粳米50克。

做法：将以上材料加水一起煮粥，直到熟烂为止。每天服用。

功效：辅助治疗阑尾炎。

(4) 芹菜瓜仁汤

原料：芹菜30克，冬瓜籽仁20克，藕节20克，野菊花30克。

做法：用水煎。每天分2次服食。

功效：辅助治疗阑尾炎。

(5) 绿豆马苋饮

原料：新鲜马齿苋120克（或干品30克），绿豆30~60克。

做法：煎汤饮用。分2~3次服下。

功效：对急性阑尾炎患者有辅助治疗作用。

(6) 香瓜食疗方

原料：香瓜籽15克，炒全当归30克，蛇蜕3克。

做法：将以上材料晒干研成末。每服10克，每日3次。

功效：可治疗阑尾炎。

3. 生活建议

(1)养成良好的卫生习惯，吃东西前一定要先洗手。因为每天我们都会用双手干很多事情，接触各种各样的东西，因此手上难免会沾染



病菌、病毒和寄生虫卵等致病原。在吃东西之前，要认真用肥皂将双手洗净，这样可以减少“病从口入”的可能性。

(2)平时多吃新鲜的蔬菜水果。多吃绿色蔬菜、新鲜水果，比如芹菜、菠菜、韭菜、黄花菜、苹果、桃、杏，以及瓜类等富含丰富纤维素的食物。多食用这些食物可以增加胃肠蠕动，起到润肠通便、排出肠道有害物质和致癌物质的作用。

(3)生吃瓜果时，一定要将它们清洗干净。瓜果蔬菜在生长的过程中，会沾染到病菌、病毒、寄生虫卵等致病原，还有残留的农药、杀虫剂等有毒物质。如果清洗不干净，则有可能染上疾病，甚至引起食物中毒。

(4)进行体育锻炼，增强体质，提高身体免疫力。人体的免疫力提高了，身体抗病能力也提高，遇到病毒入侵时，会自发产生抗体来杀灭病毒。免疫力强的人不易生病，而免疫力弱的人一遇到病毒侵袭，就易诱发各种病症的发生。

(5)盛夏时忌贪凉过度，尤其不宜过饮冰啤酒，以及其他冷饮。

(6)日常生活中注意不要过于食用油炸、肥腻的食物，并且要避免过食刺激性食物。

(7)饭后忌剧烈活动。饭后急走，容易发生腹痛。

(8)及时消灭肠道寄生虫。因为肠道寄生虫的危害性大，可能会引起消瘦和轻重不等的胃肠道疾病，如腹痛、呕吐等症状。

二、扁扁桃体炎

1. 疾病简述

扁扁桃体炎主要分为急性扁扁桃体炎和慢性扁扁桃体炎两种，多是由溶



血性链球菌或葡萄球菌感染所导致的疾病。

急性扁桃体炎是腭扁桃体的一种非特异性急性炎症，经常伴有一定程度的咽黏膜和咽淋巴组织的急性炎症。急性扁桃体炎患者多发热、口渴、畏寒，咽部干燥、灼热、疼痛，还会出现吞咽困难或疼痛、扁桃体肿大、颌下淋巴结肿大、有压痛等症状。当机体抵抗力因寒冷、潮湿、过度劳累、体质虚弱、有害气体刺激等因素而骤然降低时，就会加速细菌的繁殖并引发扁桃体炎。

慢性扁桃体炎是扁桃体的慢性炎症，多数情况下是由急性扁桃体炎反复发作而引起的，或是因为隐窝引流不畅，导致扁桃体发生慢性炎症病变，也可能发生于某些急性传染病之后。慢性扁桃体炎患者常会伴有扁桃体肥大，发生呼吸困难、吞咽障碍、语言不清等功能障碍的情况。

2. 食疗选方

(1) 黄精冰糖饮

原料：黄精、冰糖各30克。

做法：将黄精洗净，与冰糖一起放入锅内，加水，文火煮1个小时。饮汤，食黄精，每天1剂，分2~3次服用。

功效：补气，润肺，生津。适用于咽喉不适的扁桃体炎。

(2) 酸梅青果汤

原料：酸梅10克，青果（橄榄）50克。

做法：将酸梅、青果放砂锅内浸泡1天，然后小火煎煮，饮用时加适量白糖。

功效：日常饮用，具有清热解毒、止咳化痰的功效。适用于急性扁桃体炎、咽炎。



(3)青果糖水

原料：鲜青果10个，冰糖适量。

做法：取鲜青果捣烂，加冰糖和清水500毫升，水煎，去渣。每天1剂，分2次温服。

功效：具有清热解毒、生津解渴、清肺利咽的功效。适用于兼感冒症状扁桃体炎。

(4)无花果炖猪肉

原料：无花果20克，瘦猪肉120克，精盐少许。

做法：猪肉洗净，同无花果一起放入炖盅，入锅隔水炖半小时，出锅后加少许精盐调味，即可饮用。

功效：日常食用，具有健胃清肠、解毒消肿的作用。适用于急性扁桃体炎。

(5)川贝炖母鸭肉

原料：川贝10克，母鸭胸脯肉120克，精盐少许。

做法：鸭肉洗净，斩大块，清炖至八成熟时，加入贝母、精盐，再炖至熟即可。饮汤食肉，每天1次。

功效：具有化痰止咳、清肺解热、滋阴补血的功效。适用于燥咳无痰、咽喉不适的扁桃体炎。

(6)葱白萝卜煲

原料：白萝卜适量，葱白数段，白糖、精盐各适量，生姜1块（选用）。

做法：将萝卜洗净切片，用水煲熟后加葱白，再烧3分钟，略加调味剂，如白糖、精盐等，一同服下。可加生姜3片，以加强疏风祛寒之力，同时可以增加香味，熟后去姜或同服均可。每天3次。

功效：疏风散寒。适用于急性咽炎、扁桃体炎。



(7)牛蒡粥

原料：粳米30~50克，牛蒡根30克。

做法：将牛蒡根研滤取汁100毫升，粳米煮粥，粥成后兑入牛蒡汁。不拘时服，温凉均可。

功效：疏散风热，清热利咽。

(8)银花粥

原料：银花30克，粳米30克。

做法：银花入砂锅加水200毫升，浸泡半小时，用武火煎10分钟，取汁。粳米加水400毫升煮粥，粥成后兑入银花汁，再煮1~2沸。每天早晚温服。

功效：疏散风热，清热利咽。

(9)丝瓜花蜜饮

原料：干丝瓜花10克，蜂蜜适量。

做法：将干丝瓜花放入瓷杯中，沸水冲泡，温浸10分钟，调入蜂蜜，代茶饮。每天2次。

功效：清肺热，解毒。

(10)双果利喉饮

原料：罗汉果30克，青果4枚，冰糖50克。

做法：水煎罗汉果、青果，取汁500~800克，加入冰糖。每天服1次，7天为1个疗程。

功效：清热润肺，消炎止痛。

(11)橄榄酸梅汤

原料：橄榄60克，酸梅10克，白糖适量。

做法：将橄榄和酸梅稍捣烂，加清水1500毫升，煎至剩500毫升为止，去渣加白糖适量即可饮用。以上是一天的用量。