

雷医生食疗保健丛书

风湿性关节炎食疗

雷永乐 编著



清淡得宜、科学全面的食疗，能有效预防风湿性关节炎；在用药物治疗风湿性关节炎时配合相关食疗，可以弥补药物治疗的不足和抑制药物的毒副反应，于治疗十分有益

广东省出版集团

广东科技出版社 广东人民出版社

雷医生食疗保健丛书

风湿性关节炎食疗

雷永乐 编著



NLIC2970817602

广东省出版集团

广东科技出版社 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

风湿性关节炎食疗/雷永乐编著. —广州: 广东科技出版社: 广东人民出版社, 2012. 6

(雷医生食疗保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 5359 - 5698 - 9

I. ①风… II. ①雷… III. ①风湿性关节炎—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 090932 号

Fengshixingguanjieyan Shiliao

风湿性关节炎食疗

雷永乐 编著

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 陈 兵 金炳亮

责任编辑: 马霄行 钟 菱 陈启欣

封面设计: 蔡为州

责任技编: 周 杰 黎碧霞

出版发行: 广东科技出版社 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 广东省新闻出版高级技工学校河东彩印厂

书 号: ISBN 978 - 7 - 5359 - 5698 - 9

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 110 千

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83791487 83790604 邮购: (020) 83781421

序



风湿性关节炎是一种病机较为复杂的全身性结缔组织炎症，是风湿热的关节表现。风湿热是一种与 A 族乙型溶血性链球菌感染有关的免疫性疾病。以心脏、关节和皮肤损害最明显。中医将其归类于痹证。

食疗也是治疗风湿性关节炎的一种方法。在临床治疗过程中，可辨证施食：风寒湿痹者应祛风除湿，温经通络，宜食黑豆、葱、姜、胡椒、黄鳝、蛇肉、狗肉、羊肉等，慎食滋腻碍胃食物如猪脂；湿热痹者宜食有助于清热除湿宣痹的食物，如豆芽、赤小豆、莲子、平菇、冬瓜、丝瓜、薏苡仁、绿豆等，忌食辛辣温燥之品，如葱、姜、胡椒、牛肉、羊肉等。

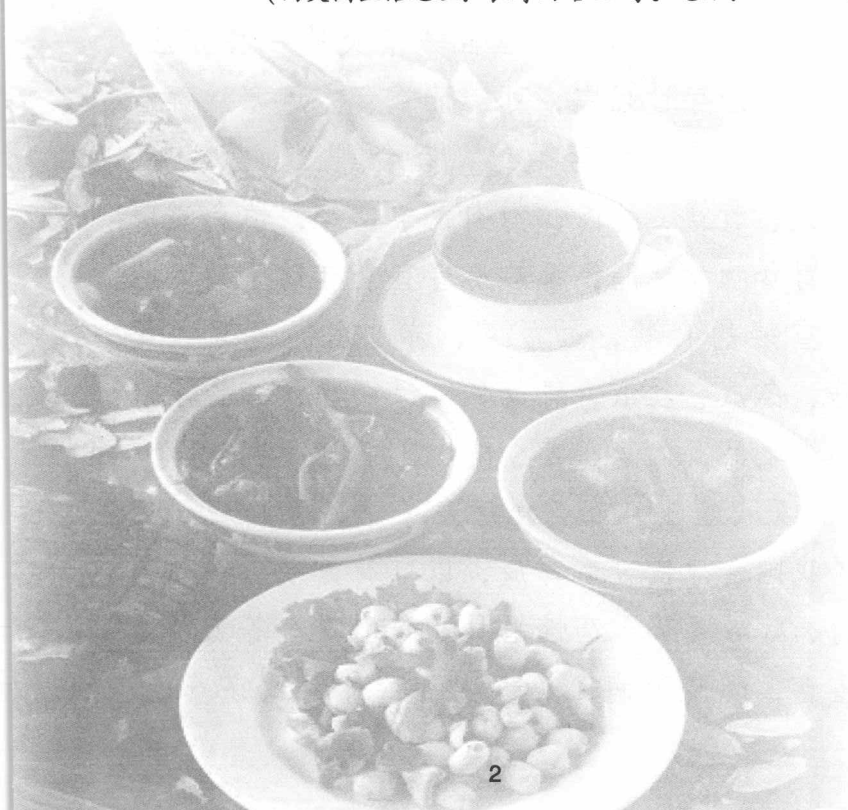
《风湿性关节炎食疗》一书，系作者研究了我国食疗良方后写成，以取材方便、简单易行、疗效显著、药性平和及食用安全等为收载重点，既能治病，又可增加营养，适宜养生。



每个食疗方分为用料、制作、功效、注解等内容。读后让人有“最大的财富是健康，最好的医药是食物”之感。本书不仅可供临床医务人员、各级营养专业人员、医学院校师生参研选用，还对丰富大众的医疗保健知识、提高国民健康素质大有裨益。

广州市荔湾区中医院副院长
麦家强
广州市西关国医馆馆长

(西关国医馆地址：长寿西路85号。电话：81395634)



前言



风湿性关节炎是一种常见病，临床以关节不适、酸痛、麻木、活动障碍为主要症状，关节疼痛呈游走性，即某处的关节炎症消失，而他处关节继之发炎，急性炎症消退后，关节功能完全恢复，但常反复发作。常因气候变化、寒冷刺激，劳累过度等为诱因而发作。发作时患部疼痛剧烈，有灼热感或自觉烧灼而扪之不热。本病迁延日久，可致关节变形甚至弯腰驼背，渐至足不能行，手不能抬，日常生活不能自理，严重者危及心脏，可引起风湿性心脏瓣膜病，应引起高度重视。

中医学认为，风湿性关节炎是由于机体内在正气虚，阳气不足，卫气不能固表，以及外在风、寒、湿三邪相杂作用于人体，侵犯关节所致。临床症状为肢体关节、肌肉、筋骨发生疼痛、酸麻、沉重、屈伸不利，受凉及阴雨天加重，甚至关节红肿、发热等。风湿性关节炎



患者在治疗用药的同时，配合饮食疗法，有相得益彰之功。

医生在诊疗过程中，往往因病人多，时间有限，医生来不及告诉病人一些辅助食疗方，因此病者及其家属很需要一本适合风湿性关节炎辅助食疗的书供参考，正如宋·陆游《枕上作》所说：“病须书卷作良医”，读书不但可以启智、医愚，而且还能学会辅助食疗的一种辅助疗法。本书介绍汤、炖品、茶、粥、药酒、食谱及便方等项食疗方，以科学性、实用性、取材易、可操作性及有效性为选方原则，各个食疗方尽可能用中医及现代药理解释，使初学者也能学懂及运用，希望本书能为读者的健康长寿加分。

广州市荔湾区中医医院副院长、广州市西关国医馆馆长麦家强乐意为本书写序，在此表示衷心感谢。书中错误之处，盼望读者指正，以便再版时改正。

雷永乐

2012年3月29日于广州市

目录



序 / 1

前言 / 1

风湿性关节炎的治疗 / 1

【汤谱】

老桑枝煲乌鸡汤 / 9

猪脚伸筋汤 / 10

鸡软骨汤 / 12

猪蹄筋汤 / 13

牛筋汤 / 14

归芪薏枣蛇肉汤 / 15

鹿筋鸡脚雪莲花汤 / 16

雪莲三七炖鸡 / 17

参膝牛骨汤 / 18

独活黑豆汤 / 20

防己黄芪汤 / 21

甘草附子汤 / 22

木瓜汤 / 23

麻黄牛蒡子乌鸡汤 / 24

威灵仙狗骨汤 / 25

巴戟狗肉汤 / 26

细辛川乌鸡肉汤 / 27

附子鸡肉汤 / 28

寻骨风鸡肉汤 / 30

入地金牛鸡蛋汤 / 32

雪莲花鸡汤 / 33

牛肉薏苡仁汤 / 34

龙凤汤 / 35

桂枝狗肉汤 / 36

鳝鱼强筋汤 / 38

九里香根猪尾骨汤 / 39

千斤拔鸡脚蹄筋汤 / 40

黑豆蛇肉羹 / 41

赤豆花蛇汤 / 43

黄芪桂枝蛇肉汤 / 44

川牛膝羊肉汤 / 45

鳝鱼鸡肉鸡蛋汤 / 47

黄豆煎 / 48

小茴香根白土茯苓煨汤 / 49

桂皮附子当归猪骨汤 / 50

- 桂防千斤拔蛇汤 / 51
千斤拔鸡脚汤 / 53
三白草牛膝汤 / 54
猪尾骨碎补鸡血藤汤 / 55
健耳追地风汤 / 56
猪尾狗脊千斤拔汤 / 57
鸡脚马胎千斤拔汤 / 58
两面针鸡蛋汤 / 60
鸡脚章鱼汤 / 61
鲳鱼伸筋草当归汤 / 62
寄生归芪胎膝鳝汤 / 64
无花果猪瘦肉汤 / 66
无花果根瘦肉蛋汤 / 67
松叶蚕沙汤 / 68
桑葚汤 / 69
海松子归枝活汤 / 70
桑枝老鸭汤 / 71
天香炉猪瘦肉汤 / 72
节瓜薏苡仁鳝鱼汤 / 73
栗子猪腰汤 / 75
五加巴戟蛇肉汤 / 76
寄生当归蕲蛇汤 / 78
乌蛇汤 / 79
桑寄生煲鸡蛋 / 80
藤筋汤 / 81
【炖品】
巴戟炖牛鞭 / 83
老鹳草炖猫肉 / 84
胡椒根炖蛇肉 / 85
胡椒根猪骨汤 / 86
胡椒根炖猪脚 / 87
香菇炖鳝鱼 / 88
豨薟草炖羊肉 / 89
鹿筋炖母鸡 / 90
薏苡仁炖猪蹄 / 92
乌鸡彩凤会龙虎 / 93
藤菜炖猪蹄 / 94
三白草根茎炖猪蹄 / 95
金针炖猪蹄 / 96
雪莲花三七炖鸡 / 97
千斤拔炖猪手 / 98
黄芪碎补炖猪手 / 99
茯苓狗脊炖龟 / 100
土茯苓炖猪肉 / 102
大青根炖猪脚 / 102
白叶刺根炖瘦肉 / 103
地桃花鲜根炖猪脚 / 104
双菇炖南蛇 / 104
黄芪炖南蛇肉 / 106
牛膝石斛炖蹄筋 / 107
【茶谱】
川芎茶 / 109
金银菊花茶 / 110
玄参麦冬茶 / 111
芪参茶 / 111
复方桑枝茶 / 112

葡萄生姜蜜茶 / 113

木瓜茶 / 115

槐子核桃茶 / 116

【粥谱】

木瓜薏苡仁粥 / 120

薏苡仁粥 / 122

薏苡仁豆豉粥 / 123

赤小豆粥 / 123

薏苡仁桂花粥 / 124

防风薏苡仁粥 / 125

川乌粥 / 125

木瓜生姜蜂蜜粥 / 127

补气粥 / 128

忍冬藤薏苡仁粥 / 129

苍术薏苡仁粥 / 131

石膏薏苡仁粥 / 132

鲮鱼粥 / 134

薏苡仁桃仁粥 / 135

樱桃粥 / 136

五加皮川乌粥 / 137

麻子粥 / 138

辣椒粥 / 140

栗子粥 / 141

葛根薏苡仁粥 / 141

黑豆粥 / 143

木瓜粥 / 144

松叶粥 / 145

牛膝叶粥 / 146

【酒谱】

樱桃独活威灵仙酒 / 147

樱桃酒 / 148

鹿筋酒 / 148

甜瓜子酒 / 149

五加皮酒 / 150

芝麻杜仲酒 / 151

凤仙花酒 / 152

木瓜寄生酒 / 153

威灵仙酒 / 154

蕲蛇酒 / 155

薏苡仁芡实酒 / 157

巨胜子酒 / 158

大风引酒 / 159

防己酒 / 160

乌蛇天南星羌活酒 / 161

羊骨木瓜杜仲酒 / 163

松叶枸杞酒 / 164

番薯酒 / 165

杜鹃花酒 / 166

雪莲花酒 / 167

鹿筋当归酒 / 168

桑葚酒 / 169

黑豆浸酒 / 170

牛膝薏苡仁酒 / 171

蟹络石藤酒 / 172

【食谱】

生姜鸡 / 175



参蒸鳝段 / 177

香菜炒鳝丝 / 178

辣椒煮田螺 / 179

蕲蛇煮花椒辣椒 / 181

大蒜木耳肉桂炒鸡肝 / 182

豆腐花椒大蒜煮猪肉 / 183

鸡脚焖洋葱 / 184

黄鳝焖栗 / 185

丁香风干鸡 / 186

土茯苓龟 / 188

木瓜羹 / 189

首乌全猫 / 190

龙虎凤 / 191

葡萄姜汁 / 192

乌鸡络石藤 / 194

【便方】

生姜葱 / 195

生姜汁黄明胶膏 / 195

干姜苍术当归糊剂 / 196

凤仙花散 / 197

一味黑豆散 / 198

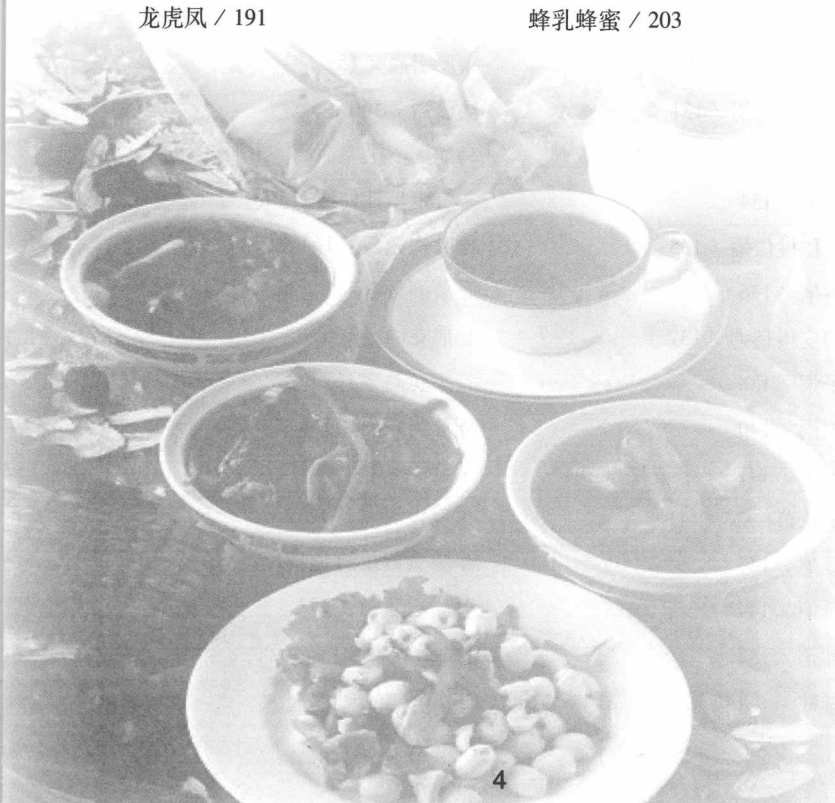
牛骨风衣菟丝散 / 199

羊骨散 / 200

狗骨散 / 201

桑葚膏 / 202

蜂乳蜂蜜 / 203



风湿性关节炎的治疗

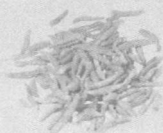


一、风湿性关节炎的用药

风湿性关节炎患者在发病初期有发热和明显的关节肿痛，应强调卧床休息，加强营养，补充足够的液体和多种维生素，保持精神愉快，要有充分的睡眠时间。

阿司匹林对风湿性关节炎有迅速止痛的疗效，剂量为每次0.9~1.2克，每日3次，饭后服。为了减少药物对胃的刺激，可将药片咬碎后咽下。疗程4~6周。在服药过程中要定期查凝血酶原时间及转氨酶，有出血倾向可加用维生素K。不能耐受阿司匹林者可选用扶他林，剂量为每次25~50毫克，每日3次；或萘普生，剂量为每次0.375克，每日2次；或其他非激素类抗炎药。

为了清除链球菌感染的影响，发病初期主张并用青霉素80万单位，肌注，每日2~3



次，疗程 10 ~ 14 天。对青霉素过敏者，可改用红霉素或乙酰螺旋霉素。

皮质激素不是治疗本病的必要药物。只有在关节炎患者伴有心脏炎时，才考虑使用。

二、风湿性关节炎的食疗

风湿性关节炎饮食疗法是利用食物预防和治疗该病的方法。中医学认为药食同源，食物也是药物，只要使用得当，配之得法，也能起到防治风湿性关节炎的作用。由于病程迁延，恢复缓慢，风湿性关节炎患者必须长期服药治疗，配合饮食调理不仅可以增加疗效，而且可以弥补药物治疗的不足和抑制药物的毒副反应，对风湿性关节炎的治疗与康复十分有益，应用时应掌握如下原则。

1. 辨证配食是食疗的基本原则

“虚者补之，实者泻之”及“寒者热之，热者寒之，温者清之，凉者温之”为治疗大法。配膳时要根据证的阴阳、虚实、寒热，分别给予不同的饮食治疗。一般而言，风痹者宜用葱、姜等辛温发散之品；寒痹者宜用胡椒、干姜等温热之品，而禁食生冷；湿痹者宜用薏

苡仁、黑豆等利湿之品；热痹者一般湿热之邪交织，药膳要求清中能利，而不宜食用辛辣刺激之品。

2. 饮食要节制

饮食要定时、定量，食物的软、硬、冷、热均要适宜。不可因担心体质虚弱、营养不够而暴饮暴食，以免增加脾胃负担，伤及消化功能。

3. 饮食宜清淡

食宜清淡，一则可以保持较好的食欲，二则可以保持较好的脾胃运化功能，增强抗病能力。患者经常受病痛折磨，又长期以药物为伴。病发作时，更是茶饭不香，因此制作风湿性关节炎食疗菜品，一般不采用炸、烤、熬、爆等烹调方法，以免有效成分被破坏，或使其性质发生改变而失去治疗作用。应该采取蒸、炖、煮、煲汤、酒浸、泡等方法。烹饪的目的在于既使食物味美可口，又能保持其药性。

风湿性关节炎病人，常见久病体虚，故饮食不可过量。进食要守时、适量，不可暴饮暴食，应以清淡为主，膳食应满足高蛋白、中脂肪、低糖、高维生素、中热量和低盐的要求，

少量多餐，少刺激性食物，多味佳可口易消化的食物。膳食中碳水化合物、蛋白和脂肪的比例以3:2:1为宜。多用植物油，少用动物油，动植物脂肪比例以1:2为宜。以色拉油、玉米油、橄榄油、葵花籽油和鱼油（不是鱼肝油）为佳。饮食中热量的分配以早餐30%、午餐40%、晚餐30%为宜。饮水量应根据病情和患者个人饮食习惯决定。

风湿性关节炎患者正确选食一般是选择味佳可口、增强食欲的饭菜，以素食为主，饭后食用水果类（苹果、葡萄等），饮料以不含任何添加剂的果汁等天然饮料为宜，少喝汽水等易引起胃酸过多的饮料。可适量选食富含维生素的蔬菜和水果等食物，如萝卜、豆芽、紫菜、洋葱、海带、木耳、干果（栗子、核桃、杏仁、葵花籽）、草莓、乌梅、香蕉以及含水杨酸的西红柿、柑橘、黄瓜等。

很多食物都可以起到缓解风湿性关节炎症状的作用，但我们选用食物时一定要对证，否则会影响效果。

苦瓜、苦菜、丝瓜等食物，具有清热解毒的功效，可以缓解局部发热、疼痛等。

薏苡仁、豆腐、芹菜、山药、扁豆等食物，具有健脾利湿的功效，可用于缓解肿胀症状。

蛇类、虫类等是活血通络、祛风止痛的食品，既可做菜，也可泡酒后饮用，可以缓解局部的红肿热痛症状，还可起到防止病变向其他关节游走的作用，因此是作用较强的食物。

刚开叫的公鸡，配 150 克生姜（切成片），在锅中焖炖，不放油盐，可放少量白酒，1 天内吃完。隔 1 周再服 1 次。公鸡仔具有补虚益肾、暖胃祛寒的作用，可缓解局部疼痛、肌肉无力。

多吃青菜、水果可以满足人体对维生素、微量元素和纤维素的需求，同时青菜、水果具有改善新陈代谢的功能，可起到清热解毒、消肿止痛作用，从而缓解局部的红肿热痛症状。

香菇、黑木耳等食品，具有提高人体免疫力的作用，可以缓解局部的红肿热痛等症状。

瘦猪肉 200 克，辣椒根 150 克，一起煮汤，调味后服用，每日分 2 次服。可以缓解剧烈疼痛症状。

风湿性关节炎患者可适量多食动物血、

蛋、鱼、虾、豆类制品、土豆、牛肉、鸡肉等富含组氨酸、精氨酸、核酸和胶原蛋白的食物等。

风湿性关节炎患者的饮食营养应注意全面，不要忌口和偏食。一些食物应限量，但不是禁食。

风湿性关节炎患者宜少食牛奶、羊奶等奶类和花生、巧克力、小米、干酪、奶糖等含酪氨酸、苯丙氨酸和色氨酸的食物，因其能产生致关节炎的介质前列腺素、白三烯、酪氨酸激酶自身抗体及 IgE 抗体等，易致过敏而引起关节炎加重、复发或恶化。

风湿性关节炎患者宜少食肥肉等高动物脂肪和高胆固醇食物，因其产生的酮体、酸类、花生四烯酸代谢产物和炎症介质等，可抑制 T 淋巴细胞功能，易引起和加重关节疼痛、肿胀、骨质疏松与关节破坏。

风湿性关节炎患者宜少食甜食，因糖类易致过敏，可加重关节滑膜炎，易引起关节肿胀和疼痛加重。

风湿性关节炎患者宜少饮酒和咖啡、茶等饮料，注意避免被动吸烟，因其都可使关节炎