

饮食强身要诀

赵章忠 主编

上海科学技术出版社

饮食强身要诀

赵章忠 主编

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 常熟第四印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张13.25 字数283,000

1996年11月第1版 1996年11月第1次印刷

印数 1—3,000

ISBN 7-5323-4250-6/R·1121

定价:19.00元

主 编 赵章忠
编写者 赵章忠 郭永洁 何 江
虞宜静 赵 坚

前 言

据《周礼·天官》记载，我国远在公元前5世纪就已有“食医、疾医、疡医、兽医”的设置和分工。其列首之食医就是精通食养与食疗的医官，“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、八珍之齐”，而列次的“掌养万民之疾病”的疾医也必须掌握饮食治病知识“以五味、五谷、五药养其病”。可见古人何等重视饮食与人体的关系。《灵枢·五味论》说：“五味之入于口也，各有所走，各有所病”，《金匱要略》亦说：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害”，又提醒人们饮食虽能补养机体，但食之不当，又足以致病。建立在中医学基础理论上的食养、食忌、食治等丰富知识为历代医家所积累，各类专著已汗牛充栋。随着现代营养学之兴起，养体疗病之道与西医理论紧密结合又有新说，论著亦相当可观。中西两说，各有特点；古今文献，精粗互见。尚能刻意运用，去芜存菁，皆可有利于人民健康。然篇章浩如烟海，医者思择要旨已觉不易，况民众欲得秘诀何所适从。

我任上海中医药大学《中医食疗学》课程讲授两年余来，对饮食宜忌诸说感触良多。适上海科学技术出版社编辑正考虑组织编写饮食保健指导之书，有意惠聘，欣然受命，即组织教研室同事，协力创作，耗时三年，编成是书，称之为《饮食强身要诀》。本书旨在融通传统食疗学和现代营养学，择其切于实用之理论精要和易于施行之饮食养体疗病方法，抛砖引玉，以供读者理论研究与日常生活参考运用。因限于水平，挂漏与错误在所难免，冀精于饮食之道者不吝赐教。本书编写中曾得陆嘉瑜、张军、彭嘉平等同志帮助，特此致谢。

赵章忠

1995年7月

目 录

第一章 饮食保健基本知识	(1)
第一节 人体与饮食的关系.....	(1)
一、饮食能够养生.....	(1)
二、饮食可以伤生.....	(3)
三、饮食也能愈疾.....	(6)
第二节 饮食保健疗病的主要原则.....	(8)
一、预防为主, 防治结合.....	(8)
二、整体为重, 全面协调.....	(9)
三、辨证辨病, 三因制宜.....	(10)
四、食养食疗, 掌握宜忌.....	(12)
第三节 食品养生基础知识.....	(16)
一、各类食品的食用价值和食用方法.....	(16)
二、各种营养素的功效和供需.....	(38)
三、平衡膳食和合理食谱的制订.....	(58)
四、食品的贮藏和烹调.....	(61)
第二章 各类人群养生要点	(66)
第一节 孕妇和乳母的饮食养生.....	(66)
一、生理特点.....	(66)
二、营养代谢特点.....	(68)
三、饮食养生要点.....	(71)
四、饮食养生方法.....	(74)

五、药膳撰要·····	(75)
第二节 婴幼儿的饮食养生·····	(77)
一、生理特点·····	(77)
二、营养代谢特点·····	(80)
三、饮食养生要点·····	(84)
四、饮食养生方法·····	(88)
五、药膳撰要·····	(89)
第三节 少年儿童的饮食养生·····	(90)
一、生理特点·····	(91)
二、营养代谢特点·····	(93)
三、饮食养生要点·····	(96)
四、饮食养生方选·····	(99)
五、药膳撰要·····	(100)
第四节 青年人的饮食养生·····	(101)
一、生理特点·····	(102)
二、营养代谢特点·····	(104)
三、饮食养生要点·····	(106)
四、饮食养生方选·····	(108)
五、药膳撰要·····	(109)
第五节 中年人的饮食养生·····	(110)
一、生理特点·····	(110)
二、营养代谢的特点·····	(112)
三、饮食养生要点·····	(114)
四、饮食养生方选·····	(116)
五、药膳撰要·····	(118)
第六节 老年人的饮食养生·····	(119)
一、生理特点·····	(120)

二、营养代谢特点	(121)
三、饮食养生要点	(124)
四、饮食养生方选	(127)
五、药膳撰要	(130)
第七节 妇女更年期的饮食养生	(132)
一、生理特点	(133)
二、营养代谢特点	(135)
三、饮食养生要点	(137)
四、饮食养生方选	(138)
五、药膳撰要	(139)
第八节 特殊环境的饮食养生	(140)
一、高温环境的饮食养生	(140)
二、低温环境的饮食养生	(147)
三、高空环境的饮食养生	(151)
四、潜水人员的饮食养生	(155)
五、矿工的饮食养生	(158)
六、放射线环境的饮食养生	(163)
七、运动员的饮食养生	(167)
八、脑力劳动者的饮食养生	(172)
第三章 各种病症的饮食疗法	(178)
第一节 传染病的饮食疗法	(178)
一、流行性感冒	(178)
二、麻疹	(180)
三、风疹	(181)
四、百日咳	(182)
五、流行性腮腺炎	(184)
六、流行性脑脊髓膜炎	(186)

七、流行性乙型脑炎·····	(187)
八、肺结核·····	(188)
九、病毒性肝炎·····	(190)
十、细菌性痢疾·····	(192)
十一、肠伤寒·····	(194)
十二、疟疾·····	(195)
十三、水痘·····	(196)
十四、蛔虫病·····	(198)
十五、蛲虫病·····	(200)
十六、丝虫病·····	(201)
十七、绦虫病·····	(203)
十八、钩虫病·····	(204)
第二节 呼吸系统病症的饮食疗法·····	(205)
一、急性支气管炎·····	(205)
二、慢性支气管炎·····	(206)
三、支气管哮喘·····	(208)
四、肺炎·····	(210)
五、肺气肿·····	(211)
第三节 消化系统病症的饮食疗法·····	(212)
一、急性胃肠炎·····	(212)
二、胃或十二指肠溃疡·····	(214)
三、慢性胃炎·····	(216)
四、胃下垂·····	(218)
五、上消化道出血·····	(219)
六、呃逆·····	(221)
七、嗝气·····	(223)
八、呕吐·····	(225)

九、泛酸·····	(227)
十、泄泻·····	(228)
十一、便秘·····	(230)
十二、腹痛·····	(232)
十三、腹水·····	(234)
十四、黄疸·····	(235)
十五、食欲不振·····	(237)
十六、肝硬化·····	(239)
第四节 心脑血管及血液系统病症的饮食疗法·····	(241)
一、高血压症·····	(241)
二、冠心病·····	(243)
三、病毒性心肌炎·····	(245)
四、心力衰竭·····	(246)
五、心悸·····	(248)
六、中风·····	(250)
七、贫血·····	(252)
八、紫癜·····	(254)
九、出血症·····	(257)
第五节 泌尿、生殖系统病症的饮食疗法·····	(259)
一、急性肾炎·····	(259)
二、慢性肾炎·····	(260)
三、尿路感染·····	(262)
四、尿路结石·····	(264)
五、乳糜尿·····	(265)
六、尿毒症·····	(266)
七、小便频数·····	(269)
八、癃闭·····	(270)

九、遗尿·····	(271)
十、淋证·····	(273)
十一、遗精·····	(274)
十二、阳痿·····	(276)
十三、不育症·····	(278)
第六节 精神神经及内分泌系统病症的饮食疗法·····	(279)
一、癫痫·····	(279)
二、神经衰弱·····	(281)
三、癔病·····	(283)
四、眩晕·····	(284)
五、头痛·····	(286)
六、口眼喎斜·····	(288)
七、失眠·····	(289)
八、单纯性甲状腺肿·····	(292)
九、糖尿病·····	(293)
第七节 新陈代谢和免疫系统病症的饮食疗法·····	(295)
一、水肿·····	(295)
二、肥胖病·····	(297)
三、自汗·····	(298)
四、低热·····	(300)
五、营养不良·····	(301)
第八节 其他内科病症的饮食疗法·····	(303)
一、恶性肿瘤·····	(303)
二、食物中毒·····	(306)
三、酒醉、酒毒·····	(307)
第九节 儿科病症的饮食疗法·····	(309)
一、新生儿黄疸·····	(309)

二、痞积.....	(310)
三、小儿夏季热.....	(312)
四、佝偻病.....	(314)
五、婴幼儿腹泻.....	(316)
第十节 妇科病症的饮食疗法.....	(319)
一、月经不调.....	(319)
二、闭经.....	(321)
三、痛经.....	(323)
四、功能失调性子宫出血.....	(325)
五、带下.....	(328)
六、阴痒.....	(330)
七、子宫脱垂.....	(331)
八、更年期综合征.....	(333)
九、妊娠呕吐.....	(335)
十、胎动不安.....	(337)
十一、产后腹痛.....	(339)
十二、恶露不绝.....	(341)
十三、产后缺乳.....	(343)
十四、回乳.....	(344)
第十一节 外、伤科病症的饮食疗法.....	(345)
一、疔、疖、脓肿.....	(345)
二、下肢溃疡.....	(349)
三、丹毒.....	(350)
四、瘰癧.....	(352)
五、疝气.....	(353)
六、肠痈.....	(355)
七、脱肛.....	(357)

八、痔疮·····	(358)
九、烧烫伤·····	(360)
十、毒蛇(虫)咬伤·····	(362)
十一、骨折·····	(364)
第十二节 皮肤病症的饮食疗法·····	(366)
一、湿疹·····	(366)
二、癣病·····	(367)
三、疥疮·····	(369)
四、荨麻疹·····	(370)
五、接触性皮炎·····	(372)
六、带状疱疹·····	(373)
七、神经性皮炎·····	(375)
八、银屑病·····	(377)
九、皲裂·····	(378)
十、冻疮·····	(379)
十一、皮肤瘙痒症·····	(381)
十二、痤疮·····	(382)
第十三节 五官科病症的饮食疗法·····	(384)
一、急性结膜炎·····	(384)
二、病毒性角膜炎·····	(385)
三、原发性青光眼·····	(387)
四、夜盲症·····	(388)
五、老年性白内障·····	(389)
六、中耳炎·····	(391)
七、耳鸣、耳聋·····	(393)
八、鼻出血·····	(394)
九、鼻窦炎·····	(396)

十、复发性口腔溃疡·····	(397)
十一、牙痛·····	(399)
十二、咽喉肿痛·····	(401)
十三、声音嘶哑·····	(402)

第一章 饮食保健基本知识

第一节 人体与饮食的关系

人体与饮食之间存在着非常密切的关系。人的生存和活动，有赖于食物的供给，而食物的生产、运输、贮藏和加工，有赖于人的劳动。饮食适当，可使机体健康地发育、生长；饮食过量、不足或品种选择不当，会扰乱机体正常的功能而产生疾病。同时，食物的摄入，又可对病体产生有益的影响而治疗疾病、康复病体。

一、饮食能够养生

“民以食为天”，说明古人早就对人类有赖食物以生存有充分认识。食物通过其所含各种营养素供养机体，使机体随时获得生长、发育、保健的物质来源。因此，如何选择适当的食物，以利优生、优生、保健、延年而达到健康、长寿的目的，是人类自古以来特别重视研究的命题。

1. 饮食与优生 我国医家在很早以前就注意到食品与优生的关系。如北齐徐之才已倡导逐月养胎法，认识到饮食与胎儿在母体中的孕育有密切关系，必须按妊娠不同月份给予母体不同饮食。“妊娠一月……饮食精熟，酸羹受御，宜食大麦，每食腥辛，是谓挽正”、“妊娠二月……无食辛臊”、

“妊娠四月……食宜稻粳，羹宜鱼雁”等(《校正济阴纲目·逐月养胎法》)，虽然有些具体提法还值得研究，但我国历代医家均强调注意孕期的饮食调摄是很有科学道理的。古人对孕妇的饮食调摄，其主要精神是重营养和谨宜忌。重营养体现在主张饮食不应过少，同时避免偏食，提倡适当多吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋及新鲜蔬菜。谨宜忌是指主张孕妇以可口、清淡饮食为宜，不宜过食生冷、辛辣、油腻等物，认为多食辛辣炙煨与肥甘厚味能助湿生热，往往导致胎动不安，或胎肥难产，甚至可令新生儿多发疮疡疹毒等疾病。现代营养学指出，人一生的体质和智力发育、成长基础决定于胚胎期。母体在孕期需要全面而充足的营养素，如果食品的热能、蛋白质不足，会造成婴儿发育不良，新生儿体重轻，甚至大脑发育不全，出现智力障碍。孕期缺碘、钙、铁、锌、铜等元素或维生素供应不足，可造成新生儿各种先天性营养缺陷症，如佝偻病、呆小病、畸形、角膜软化症、贫血等。

2. 饮食与优生 饮食对小儿保育的重要性也为我国历代医家所重视。对婴幼儿多主张“乳勿过量”、“宁饥勿饱”，以免造成婴儿消化不良，提倡由乳食过渡到饭食，“半年以后宜煎陈米稀粥，取粥而时时与之；十月以后，渐与稠粥烂饭”、“周岁断乳”。近代良好的育儿方法越来越引起学者们和广大人民的重视，坚持以母乳喂养婴儿，六个月后的小儿则适当增加易于消化的稀粥、米粉、藕粉、蛋黄、菜泥、鱼汤等，而限制肥甘之物。随着年龄的增长，应按学龄前、学龄期、青春期等不同生理发展要求而适当选择各类食物。近年调查发现，幼儿各年龄组都较普遍存在蛋白质、维生素A、B₂、钙、铁等摄入不足，因营养不足而出现“豆芽菜”型小儿；也有相当部分儿童热能过剩而形成小胖墩型小儿，亦有因维

生素 A、D 摄入过量而造成中毒。除少数地区由于经济尚未发展，因贫困进食不足而导致小儿营养不良外，大多均由偏食所致。故在保育中，除哺乳期特别重视母亲的营养摄入外，对小儿各年龄组均应严格按所要求的各种营养素摄入量而进食，忌暴饮暴食、饥饱无度、偏嗜偏废、生冷不洁。

3. 饮食与保健 成年人为了维持基础代谢、正常生理活动与劳动需要，亦需注意合理的饮食。营养不足，可使人体消瘦，体力下降，抗病力下降；营养过剩或营养不平衡，可造成各种病变，如肥胖病、糖尿病、心脑血管病及癌症等。特别是现代，由于生活水平的提高，不少人由于偏嗜肥甘，肥胖与高血脂、高血压、动脉硬化等所谓“文明病”应运而生，发病率有逐年上升之势，而高热能饮食亦往往是男性肠癌、女性卵巢癌等发病因素。因此，对成年人来说，注意饮食的合理摄入，尤需注意各种营养分配的平衡，以维护健康，减少疾病，显得甚为重要。

4. 饮食与长寿 饮食对老年人关系尤为密切，历代医家对老年人摄养之道、食治之法均甚重视。宋·陈直所著的《养老奉亲书》对饮食养老和疗病的方法已初具规模，就软食、硬食、饮料、菜肴各方面通过饮食保健和调理，以达到防衰延寿的目的。应继承传统的常食清淡益气强阴之品，不嗜肥甘厚味，结合现代营养学，从适当调配各营养素的比例，选进优质蛋白、易消化新鲜食品，精细烹调等方面，不断研究饮食对推迟衰老、延长寿命的作用。

二、饮食可以伤生

饮食不足、过饥过饱、过冷过热、暴饮暴食、偏嗜偏废、饮食生冷、不良进食习惯、饮食不洁等，均可导致疾病的