

SHILIAO

食療



食 疗

上海食疗研究会

浙江人民出版社

封面设计 杨钧天

食 疗

上海食疗研究会

浙江人民出版社出版 浙江龙游印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张10 插页1 字数211 000 印数12 301—24 300

1986年3月第1版 1988年5月第2次印刷

ISBN 7-213-00153-1/R·1 定价：1.60 元

前 言

食疗，顾名思义，就是研究饮食起到治疗作用的一门科学。实际上，食疗涉及的内容还要广泛得多，既研究饮食对防治疾病和延年益寿的作用，也研究食物与健康的关系。近代的发展，使食疗深入到改造天然食物的领域，并通过加工，创造出丰富多采、脍炙人口的各种食疗制品，以满足人们对现代文明生活的要求。

食疗在我国已有数千年的悠久历史，有“医食同源”之说，食疗与医学随人类的进步而得到发展。传说神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”，反映出古代劳动人民寻找食物的生动史实。当然，有些能充饥，有益于健康的百草，很早就作为日常生活的食物；另一些能起到治病作用的就作为治病的药物；还有一些是既能作食物，又能作药物的也屡见不鲜。战国名医扁鹊曾说：“君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”可见食疗在我国早期的历史地位是很高的。

食疗的理论历代都有发展，文献也很丰富，有许多观点

也为现代的科学所肯定。我国现存的最早医学经典著作《内经》中写道：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这一见解，就非常接近现代的“平衡膳食”观点。“饮食有节，食养尽之，无使过之，伤其正也”，这些讲法，也是符合科学膳食的真谛。近代社会的许多“文明病”（包括肥胖和冠心病等），有可能是“营养过剩”带来的恶果。

由于中医理论长期指导食疗的发展，因此辨证论食也是我国传统食疗的一大特点，许多食疗方法就地取材，因人而异，适得其所。唐代药王孙思邈寿长一百多岁，他灵活运用食疗方法行医就诊，善于总结民间的经验，他曾指出“不知食宜者，不足以生存也。”医圣张仲景也指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”这些摄食原则已为医家所公认。

我国食疗的另一个特点，就是十分重视饮食宜忌，讲究食物的四性五味。民间流传“发物”的观点，也曾指导着一些病人的忌口。例如，对于过敏性疾病（如湿疹、荨麻疹、哮喘等）的患者，要禁食鱼虾海鲜之类的食物，以防诱发疾病。这些都是老少皆知的常识之谈了。

理论来源于实践，食疗的丰富理论都记载在历代医药文献之中。唐代孟诜的《食疗本草》、孙思邈的《千金要方》、宋代陈士良的《食性本草》、元代营养学家忽思慧的《饮膳正要》、明代李时珍的《本草纲目》等等，都对食疗的发展作了肯定的评价，食疗为我国中华民族的繁衍作出了贡献。

这几年来，许多科技工作者纷纷指出，必须着重于把古代的食疗与现代科学技术结合起来，才能开创一个新的局面。另一方面也要把精力集中在食疗基础或机理的探讨上，

不但要知其然，而且还要知其所以然。有人指出食疗的研究不能侧重在化学成分的配伍上，而要放在对天然食物的提高利用率和改造上，要围绕科学膳食和平衡膳食为中心，才能使食疗沿着健康的方向不断发展。

本书是科普读物，介绍了许多常见病和多发病的食疗方法。这些方法都体现了“简”（简单易行）、“便”（取材方便）、“验”（行之有效）、“廉”（少花钱或不花钱）的原则，想必会受到广大读者的欢迎。

当前，抗生素的发展，基本上控制了危害人民健康与生命威胁最大的多种传染病，留下的许多慢性疾病，还可以辅治以食疗。食疗是预防疾病、治疗慢性病、增强体质、健康长寿的方法之一，但不是唯一的方法。有了疾病固然要就医，但有指导的、适宜的食疗配合医疗就能使患者早日恢复健康。人们要长寿还需要运动和锻炼，适宜的工作环境和愉快的心情，掌握一些卫生医学常识，在此基础上配上食疗，无疑将使您延年益寿。

总之，食疗是中华民族的宝贵遗产之一，有人称之为“寿世异宝”，愿您通过阅读本书，灵活掌握食疗知识的精华，有助于您的健康和家庭幸福，为祖国的四化建设多作贡献！

刘瑞珍同志为此书做了不少工作，在此表示谢意！

上海食疗研究会理事长 王玉润

目 录

前言

呼吸系疾病

- 感冒……………(1)
- 支气管炎……………(3)
- 支气管哮喘……………(7)
- 肺结核……………(11)

消化系疾病

- 胃和十二指肠溃疡……………(17)
- 慢性胃炎……………(20)
- 便秘……………(22)
- 腹泻……………(25)
- 呃逆……………(29)
- 溃疡性结肠炎……………(32)
- 病毒性肝炎……………(37)
- 肝硬化……………(41)
- 胆囊炎 胆石症……………(44)

循环系疾病

- 充血性心力衰竭……………(47)
- 冠状动脉粥样硬化性心脏病……………(51)
- 慢性肺原性心脏病……………(59)
- 肾炎性心脏病……………(62)
- 高血压……………(65)

泌尿生殖系疾病

- 肾盂肾炎……………(71)
- 尿路感染……………(74)
- 急性肾炎……………(75)
- 慢性肾炎……………(77)
- 慢性肾功能不全——尿毒症……………(79)
- 肾结石……………(82)
- 阳痿……………(84)
- 早泄……………(87)
- 遗精……………(89)
- 男子不育症……………(91)

血液系疾病

- 缺铁性贫血·····(94)
- 再生障碍性贫血·····(96)
- 白细胞减少症·····(99)
- 过敏性紫癜·····(101)
- 特发性血小板减少性紫癜·····(103)

内分泌系疾病

- 肾上腺皮质功能减退症·····(106)
- 皮质醇增多症·····(108)
- 甲状腺机能亢进症·····(110)
- 甲状腺机能减退症·····(112)
- 地方性甲状腺肿·····(114)
- 糖尿病·····(116)

神经系统疾病

- 脑发育不全·····(126)

- 癫痫·····(128)
- 脑卒中·····(131)
- 多发性硬化·····(134)
- 偏头痛·····(136)
- 三叉神经痛·····(138)
- 重症肌无力·····(139)
- 周期性瘫痪·····(141)
- 肝豆状核变性·····(142)
- 遗传性代谢性疾病·····(143)
- 各种营养缺乏症·····(144)
- 老年性痴呆·····(146)

小儿食疗

- 婴儿湿疹·····(150)
- 感冒·····(152)
- 咳嗽·····(155)
- 百日咳·····(158)
- 婴儿腹泻·····(162)
- 厌食·····(167)

遗尿.....(170)

汗证.....(173)

佝偻病.....(175)

蛔、蛲虫病.....(178)

妇产科常见疾病

功能性子宫出血.....(181)

妊娠呕吐.....(183)

妊娠水肿.....(185)

缺乳.....(187)

更年期综合征.....(188)

外科疾病

疔和疖.....(191)

疔疮.....(193)

丹毒.....(195)

淋巴结结核(瘰癧).....(197)

乳腺炎.....(199)

冻疮.....(201)

下肢溃疡.....(203)

痔疮.....(204)

肿瘤

胃癌.....(207)

肺癌.....(211)

肝癌.....(216)

食管癌.....(221)

结肠、直肠癌.....(225)

乳腺癌.....(228)

鼻咽癌.....(230)

白血病.....(232)

伤骨科

脑震荡.....(235)

胸肋内伤.....(237)

骨折.....(238)

软组织损伤.....(240)

腰痛.....(241)

痛风症.....(243)

氟骨症.....(244)

骨质疏松症.....(245)

眼病

急性结膜炎.....(247)
角膜软化症.....(249)
老年性白内障.....(252)
原发性青光眼.....(254)
视网膜静脉阻塞.....(259)
近视眼.....(262)
视疲劳.....(265)

耳、鼻、咽、喉疾病

慢性咽炎.....(268)
鼻衄.....(270)
慢性鼻炎.....(273)
脓耳.....(274)

口腔疾病

牙痛.....(276)
牙龈出血.....(278)

口腔溃疡.....(279)

皮肤病

湿疹.....(283)
荨麻疹.....(286)
痤疮.....(289)

化学、物理因素疾病

高温中暑.....(293)
铅、汞、砷.....(296)
振动.....(300)

其他

自汗.....(302)
盗汗.....(304)
失眠.....(306)
疰夏.....(308)
胃呆.....(310)

呼吸系疾病

感 冒

感冒是一种最常见的病,有些人因抵抗力差而经常感冒,感冒以后时间又拖得很长,经常吃药,效果不好且已厌烦,希望通过饮食来治疗感冒,于是自己找一些滋补的饮食来提高抵抗力。殊不知适得其反,感冒不见好,有些症状反而加重。说明饮食选择不当,可以加重感冒的病情,而感冒时,正确注意饮食则可以减轻病情,缩短病程。

〔病因病机〕

感冒是由多种病毒引起的常见的呼吸道传染病,因为主要侵犯上呼吸道,所以常称之为上呼吸道感染,简称“上感”。常见病原体为鼻病毒、流行性感冒病毒、副流感病毒等。病原体存在于病人的唾沫和鼻涕等分泌物中,通过咳嗽或打喷嚏传染给别人。当然,接触感冒病人用过的毛巾、手帕或茶杯、食具等也可以传染得病,而一般虽没有接触病人,由于受凉、淋雨或过度疲劳时,原来潜伏在上呼吸道的病毒繁殖

起来也容易发病。

中医称感冒为伤风，认为感冒是感受了风邪而引起。感冒有风寒、风热的不同。风寒多发生在冬季，风热则多发生于春季。若在夏季则往往多挟暑邪，而暑邪又多挟湿，所以若在夏秋之交患感冒，病情就比较复杂。

〔主要症状〕

感冒可见于一年四季，而以冬春两季为多。潜伏期大约一天左右。开始病变局限于鼻咽部，引起鼻塞，流清水样鼻涕，频频打喷嚏，咽干而发痒或者疼痛，可以有发热，体温升高不显著，大多在38℃左右，约3—4天热退，也可以不发热。病变若向下发展，影响喉部、气管、支气管，可以有咳嗽、胸闷等症状。此外，病人还有全身酸痛、乏力、头痛、胃口不好、腹胀、便秘等症状。

风寒感冒又可分轻重二型，轻症即普通感冒，症状是怕风，鼻流清涕，头痛略咳嗽，舌苔薄白，脉浮。重症即重伤风，症状是怕冷，头痛发热而无汗，全身骨节酸痛，鼻塞流清涕，舌苔薄白，脉浮而数。

风热感冒则发热而不怕冷，有汗而不畅，口干咽痛，鼻塞流涕较稠，或有咳嗽带黄痰，舌苔薄白或薄黄，脉数。

暑湿感冒是身热而汗出不畅，身困头重，口淡胸闷而不思饮食，或有腹胀、大便溏薄干结不定。舌苔腻，脉濡软。

〔治疗方法〕

1. 感冒时宜食稀粥、烂面、新鲜蔬菜，少吃荤腥，不能以为抵抗力低而用滋补性食品，因为感冒是感受了风邪，中医认为受邪不宜用补法。

2. 风寒感冒可饮生姜、红糖茶发微汗，或以红枣、生姜

汤饮服，可增强抵抗力。

3. 风热感冒有咽痛和内热症状，不能用生姜等辛辣食品，而宜用清淡饮食与饮料以清热与补充水份，如生梨、藕、荸荠、甘蔗都可以。

4. 暑湿感冒有胃肠不消化症状与舌苔腻，更应注意饮食清淡，不可食油腻、粘滞、酸腥之食物，如糯米饭、油炸品、煎炒薰炙的肉类，就是生冷的水果也要少吃，可以常吃薏米仁30克煎汤或烧粥，有助于化湿。

5. 感冒有了咳嗽，忌食黄鱼、毛笋、菠菜等。

(沈自尹)

支 气 管 炎

由于急性支气管炎病人的饮食宜忌与慢性支气管炎急性发作期基本相同，下面就着重介绍慢性支气管炎病人的饮食。

〔病因病机〕

慢性支气管炎的病因极为复杂，外在因素，如大气污染、化学气体和各种烟尘等，可刺激支气管粘膜，使得肺纤维组织增生，损害肺的清除功能，从而导致细菌入侵引起炎症；内在因素，一般认为慢性支气管炎病人多有过敏病史，细胞与体液免疫功能多有紊乱。有人做了动物实验发现，肾上腺皮质功能与慢性支气管炎的发病也有重要关系。此外，还有许多因素至今不够明了。

〔主要症状〕

慢性支气管炎是指病人在两年以上的时间里，每年咳嗽、咯痰或喘息的症状持续三个月以上。当然，这种咳嗽、咯痰、喘息症状要排除心肺疾病的因素。

慢性支气管炎一旦形成，病人平时可因抵抗力下降及细菌感染而有急性发作。慢性支气管炎的急性发作，与急性支气管炎在治疗方法上是相同的。不同的是，急性支气管炎经有效治疗后可以痊愈，而慢性支气管炎的急性发作经控制后，就转入慢性迁延期或临床缓解期。

〔食疗方法〕

一、急性发作期的止咳化痰

慢性支气管炎在急性发作期应该治标。病人若是痰呈稀薄如水沫，舌苔白而润，此为寒痰，应用热性的药和饮食。若痰粘稠，黄色如脓，口干舌红苔薄黄，此为热痰，应用凉性的药和饮食。其实，临床上看到的慢性支气管炎急性发作多属热痰。

1. 鲜蓬蒿菜90克，水煎去渣，加入冰糖适量，分两次饮服。可治热咳。

2. 萝卜子、白芥子（白芥菜的子）、菠菜子，冬瓜子、白茄子（茄又名落苏，有白茄与紫茄之分）、苏子（紫苏的子）枇杷核等，可选用2~3味，各以文火炒黄，研成细末服用，每日服用量以每味不超过6克为宜；也可煎汤后服用，每味可用至10克；枇杷核以煎服为好。具有化痰作用。

3. 松果（俗称松塔，白皮松、马尾松的松塔都可用）250克（不带松子），洗净切碎，加水2,000毫升，煎至400毫升，分两天服完，每天两次，饭后用。可治咳、喘。

4. 广西的罗汉果，属凉性，每日用9克煎服。有清热解

暑、润肺止咳之功效。

5. 柚子1只，取皮，削去内层白髓，切碎放于有盖的碗中，加入适量饴糖或蜂蜜，隔水蒸至烂熟。每日早晚各服一匙，用温热水或少许热黄酒冲服。

6. 鲜香橼或佛手1~2个，取皮切碎，如上述制法。可治疗咳嗽、气喘。

7. 在秋季南瓜败蓬后，于离根二尺处剪断藤茎，剪下的藤茎插入干净的玻璃瓶中，让茎中汁液流入瓶内，从傍晚至次日晨可收取较多的汁液。汁液经隔水蒸后，一日服两次，每次服30~50毫升。也有人收取丝瓜、冬瓜和南瓜藤茎的混合汁液服用。可清肺热而治咳痰。

二、慢性迁延期的食疗

急性期已过，脓性痰已消失，但咳、痰仍频多，还有热性症状，如口干、痰粘稠，或干咳无痰。

1. 川贝梨 川贝母5克、冰糖15克(也有用百合30克、蜂蜜一匙)与梨同蒸，将梨与汁同服。可用于热咳、热痰。

2. 三仙饮 生萝卜250克、鲜藕250克、梨2个，切碎绞汁，加蜂蜜250克；热咳者可生服，寒咳者须将汁蒸熟并加入3~5滴生姜汁后服用。也可将萝卜(红皮萝卜更好)洗净，切成薄片，不用去皮，放于碗内，上面放饴糖2~3匙，待搁置一夜溶成萝卜糖水后，即可频频饮服。

3. 寒咳者和阳虚咳痰甚多的老人，若胸肋牵引疼痛，多涕流涎，可以试用“燠梨方”。即将黄梨刺50小孔，每孔放入蜀椒一粒，再以湿面粉裹梨，放在炉灰中暖熟，空腹吃梨。

三、临床缓解期的食疗

临床缓解期指经治疗后仅有轻微咳嗽和少量咯痰，但慢性支气管炎的病根未除，容易复发。

慢性支气管炎中老年患者较多，故有老慢支之称；而且随着年龄的增长，病情多逐渐加重。按中医辨证，老慢支病人以肾虚型为多，特别是肾阳虚型。老慢支的发作季节为冬天，多在第一个寒潮。按照《内经》所说冬病夏治以养其阳的方法，采用温补肾阳法对慢性支气管炎病人进行预防。

1. 紫河车(人的胎盘) 胎盘所含有的胎盘脂多糖能调整 and 增强人体免疫力，兴奋肾上腺皮质功能。每年临冬前服用紫河车粉，每日3~6克，饭后服，连服一段时间，可预防慢性支气管炎的复发。

2. 喘息型慢性支气管炎，可在临冬前每晚就寝时，把1~3个生胡桃肉(连胡桃肉的紫衣)与1~3片生姜一同细嚼，嚼烂后咽下；若同时有1~2片生晒参同嚼则更佳，连服几个月。服用期间有感冒或支气管炎发作，应暂停。

3. 灵芝 有显著的祛痰作用，抗过敏和调节免疫功能的作用。灵芝可发酵制成灵芝液或20%浓度的灵芝酊，每日用量相当于生药6克。家庭自用，可用灵芝20克连续煎服三天，第一天稍煎片刻，分两次服，煎后的渣不要倒掉，第二、三天再煎。由于灵芝还能治神经衰弱、失眠和消化不良，故多数人服后食欲增加，睡眠好转，体力增强。

4. 四仁鸡子粥 取白果仁、甜杏仁各1份，胡桃仁、花生仁各2份，一起研末和匀，每日清晨取20克，加鸡蛋1只，煮一小碗服下，连服半年。据说对缓解咳喘有一定效果。

四、饮食宜忌

1. 慢性支气管炎病人平时蔬菜宜食萝卜、刀豆、马兰