



上海食疗研究会

迷你书系

食物疗法

minishuxi minishuxi minishuxi minishuxi



花最少的钱 买最实惠的书



迷你书系

食物疗法

minishuxi minishuxi

上海食疗研究会

浙江人民出版社

封面设计 王义钢

责任校对 张谷年

食 物 疗 法
上海食疗研究会

*

浙江人民出版社出版
(杭州武林路125号)

浙江新华印刷厂印刷
(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

开本787×960 1/32 印张10.875 插页1 字数17.9万

1990年7月第 1 版

1990年7月第1次印刷

印数: 1--427200

ISBN 7-213-00508-1

G·9 定 价: 3.65 元

前 言

食物疗法，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，习久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，因此辩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理或机理的探讨上，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置上，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！

本书（原名《食疗》）出版后深受读者的好评，此次重印作了较大的修订、补充。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		冠状动脉粥样硬	
呼吸系疾病		化性心脏病	56
感冒	1	慢性肺原性心脏病	63
支气管炎	4	肾炎性心脏病	66
支气管哮喘	9	高血压	69
肺结核	13	泌尿生殖系疾病	
消化系疾病		肾盂肾炎	76
胃和十二指肠		尿路感染	79
溃疡	19	急性肾炎	81
慢性胃炎	22	慢性肾炎	83
便秘	25	肾结石	86
腹泻	27	阳痿	88
呃逆	32	早泄	91
溃疡性结肠炎	35	遗精	93
病毒性肝炎	41	男子不育症	95
肝硬化	46	血液系疾病	
胆囊炎 胆石症	49	缺铁性贫血	97
循环系疾病		再生障碍性贫血	99
充血性心力衰竭	52	白细胞减少症	102

过敏性紫癜	104	妇产科常见疾病	
特发性血小板减少性紫癜	106	功能性子宫出血	165
内分泌系疾病		痛经	167
肾上腺皮质功能减退症	109	白带异常	170
皮质醇增多症	111	子宫脱垂	173
甲状腺机能亢进症	113	先兆流产	174
甲状腺机能减退症	115	妊娠呕吐	177
地方性甲状腺肿	117	妊娠水肿	179
糖尿病	119	缺乳	180
小儿食疗		更年期综合征	182
感冒	129	外科疾病	
咳嗽	131	疖和痈	184
哮喘	134	疔疮	187
厌食	137	丹毒	188
婴儿腹泻	139	淋巴结结核(瘰疬)	190
疳证	143	乳腺炎	192
佝偻病	146	冻疮	194
遗尿	147	下肢溃疡	196
汗证	150	痔疮	197
水痘	152	肿瘤	
流行性腮腺炎	153	胃癌	200
百日咳	156	肺癌	205
蛔、蛲虫病	160	肝癌	211
婴儿湿疹	161	食管癌	216
		结肠、直肠癌	220
		乳腺癌	223
		鼻咽癌	226

白血病	228	脓耳	285
胰腺癌	231	口腔疾病	
膀胱癌 肾癌	232	牙痛	288
伤骨科		牙龈出血	290
骨折	236	口腔溃疡	291
脱位	239	皮肤病	
软组织损伤	241	湿疹	294
头部内伤	243	遗传过敏性湿疹	297
胸肋内伤	245	荨麻疹	299
腰部内伤	246	痤疮	301
颈椎病	248	酒渣鼻	305
膝骨关节炎	250	特殊工种食疗	
骨质疏松	251	铅	307
痛风	253	汞	308
类风湿性关节炎	254	苯	309
氟骨症	256	高温中暑	312
眼病		放射性物质	316
急性结膜炎	258	室内工作	319
角膜软化症	260	其他	
老年性白内障	263	自汗	323
原发性青光眼	266	盗汗	325
视网膜静脉阻塞	271	失眠	327
近视眼	274	疰夏	330
视疲劳	276	胃呆	332
耳、鼻、咽、喉疾病		脑卒中	334
慢性咽炎	279	虚证与药粥	336
鼻咽	281	出血与药粥	338
慢性鼻炎	284		

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。

〔 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、生姜煎汤饮服，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。

〔附：药粥〕

风寒感冒

1.生姜粥 鲜生姜10克，切成薄片或细末，粳米或糯米75克，葱白2枚，同煮为粥。寒冬季节服食生姜粥，全身会有温热的感觉，能起散寒保暖作用，即所谓“冬有生姜，不怕风霜。”

2.葱白粥 新鲜连根葱白50克，切断，粳米75克加水先煮，待粥煮到半熟，入葱白。一般风寒感冒者，服食葱白粥后出汗即愈。另外，在秋冬之季，服食葱白粥还能起到预防感冒的作用。

3.紫苏粥 新鲜紫苏叶500克，捣烂取汁。粳米75克加水煮粥，待粥将成时入紫苏汁，煮一二沸即可。

风热感冒

1.薄荷粥 新鲜薄荷30克或干品15克，开水浸泡5分钟，捞出薄荷留汁。粳米75克，加水先煮，待粥将成时入薄荷汤及少许冰糖，煮一二沸便可。

2.菊花粥 干菊花10克，烘干磨成细末。粳米75

克，加水先煮，待粥将成时入菊花末，煮一二沸便可。菊的品种近千，以毫菊、滁菊、杭菊为佳。

暑湿感冒

1. 藿香粥 新鲜藿香50克，或干品20克，切碎加少量水煮沸2~3分钟，去渣留汁。粳米75克加水先煮，待粥将成时，入藿香汁煮沸即可。暑天感冒者服食藿香粥非常合适。

2. 石膏粥 生石膏100克，加水煎煮，除去药渣后，入粳米75克煮粥。暑湿感冒发热为主者，特别是老年人服食更适宜。

(正文 沈自尹 附 陆兰珍)

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。

〔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2000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. 鲜香橡或佛手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,若胸胁牵引疼痛,多涕流口涎,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和增强人体免疫力,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