



保健与食疗

编著

李清亚 王晓慧

夏之岷 陈连庆

中国中医药出版社



保 健 与 食 疗

李清亚 王晓慧 编著
夏之岷 陈连庆

中国计量出版社



图书在版编目(CIP)数据

保健与食疗/李清亚等编著. —北京:中国计量出版社,
2002.6

ISBN 7-5026-1585-7

I. 保… II. 李… III. ①常见病-保健②常见病-食物疗
法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004830 号

内 容 提 要

病后保健是疾病痊愈的重要手段。本书选取严重影响人类健康的 21 种常见病和多发病,详细介绍了其病后保健要求及食疗原则,并分附药膳方选,对所用药物与食物的功效、主治及适应症亦做了简要说明。本书适宜有关疾病患者及家属和保健爱好者阅读。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话(010)64275360

北京迪鑫印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

787 mm×1092 mm 32 开本 印张 7.375 字数 167 千字

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

*

印数 1—3 000 定价:12.00 元

前 言

人的一生是在与疾病作斗争中度过的。任何人都不敢断言,自己一生不得病。得病并不可怕,关键是应该知道得病后怎么办。常言道:“病后三分治,七分养。”这话是我国老百姓在历经与疾病作斗争千百年后得出的结论。“养”,也就是现在所说的“保健”。古人说过:“百病始生也,皆出于风雨、寒暑、阴阳、喜怒、饮食、居处。”现代医学也认为,疾病的发生原因既有生物、化学、物理因素,也有心理与社会因素。所以,也就应该依照以上这些方面,有针对性地采取病后保健措施。古人还曾说过:“夫为医者,当须先晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”可见,古人将食疗看得非常重要。

本书作者依据以上观点,择选了严重影响人们健康的21种常见病和多发病,对病后保健、食疗原则在书中进行了比较详细的叙述,后面附有药膳方选,并对方中所使用的药物与食物的功效、主治及适应症作了适当介绍,也就是讲清了该方为什么能治这种病。

药膳方中所选用的药物和食物基本上对人体都是无毒无害的。在各种药物的配伍、药物与食物的搭配组合,甚至在药膳的制作工艺等方面,既以祖国传统医学理论及烹调技艺为指导,又参考了现代医学科学及营养科学的新进展、新成果,使每个药膳方的功效更加全面。这些药膳方不但可以对有关疾病起到治疗作用,如果在没病的情况下食用,还会起到防病

作用。这正是中医药膳的优势所在。

本书的目的是使患者本人或其家属能够学会这些疾病的病后保健及食疗方法,以便将疾病尽快消除,使病体尽快康复。

书中所选药膳方,突出科学性和实用性,用料简单、配伍合理、功效全面、标本兼治、疗效确切,并且操作简便、易于掌握,读者可根据自身情况灵活选用。

作 者

2002 年 1 月

目 录

一、感冒	(1)
二、哮喘	(8)
三、肺结核	(19)
四、慢性支气管炎	(32)
五、高脂血症	(45)
六、高血压	(67)
七、冠心病	(78)
八、中风	(89)
九、病毒性肝炎	(97)
十、慢性胃炎	(115)
十一、胃溃疡	(126)
十二、胃癌	(138)
十三、脂肪肝	(144)
十四、肝硬化	(153)
十五、胆囊炎	(165)
十六、肾脏病	(180)
十七、泌尿系感染	(188)
十八、阳痿	(194)
十九、女性更年期综合征	(212)
二十、功能性子宫出血	(220)
二十一、痛经	(226)

一、感 冒

感冒，中医称伤风，是病毒外邪引起的常见外感病，包括流行性感冒。病情轻者叫伤风，病情重者称重伤风。

风寒暑湿燥火等六淫病邪，均可引起感冒。气温的变化、过劳及营养不良、变态反应等可成为诱因。现代医学认为，所谓六淫致病，包括自然界气候变化的物理因素，也包括与时令有关的生物性因素（病毒、细菌、寄生虫、真菌等）。

此病常见症状为流涕、鼻塞等鼻炎症状，咽喉痛、声音嘶哑、咳嗽、痰多等呼吸道症状，其表现及程度不完全相同。或伴有发烧、头痛、头重、腰痛、关节痛、全身无力等症状，或伴有腹泻、腹痛、呕吐等消化道症状。流感的传染性很强，一旦被感染，数小时之内即可发作，多数患者会突然感到全身发冷、发烧，其它症状也都比较重。

常人偶患感冒，只要能积极治疗，注意休息，三五天即可痊愈。但年老、婴幼儿、身体虚弱者，可出现高热，甚至昏迷，惊厥抽搐、汗出肢冷等危重症状。或邪毒内陷，变生肺炎诸症。反复感冒，失于调治，则可并发扁桃体炎、鼻炎、中耳炎、支气管哮喘、肺气肿等。扁桃体反复感染，有

的可诱发急性肾炎、心肌炎。早孕妇女患流感，有致畸胎的危险。

1. 病后保健

(1) 适当休息。轻症者除避免重体力劳动和剧烈运动外，一般不需要休息。症状较重或伴有发热的，应卧床休息。居室要温度适中，夏天宜凉，冬天宜暖，保持空气流通。衣服应常晒，以达到消毒目的。服药发汗，热盛和体虚汗出渗湿内衣时，及时擦干并更换内衣，换衣时应避免风吹，以免受凉后加重感冒。

(2) 服药勿滥。市售的感冒药，主要以解热镇痛、化痰止咳制剂为主，只是缓解感冒各种症状的对症治疗药物。因此，不要一患感冒，就一味地依赖药物治疗，应先调整饮食，这样可以使感冒自愈。

对于伴有发热的病人，发热是正气奋发抗病的防卫反应，发热在一定的限度内，可使白细胞吞噬活动增强，抗体生成增多，肝脏解毒能力提高，有利于消除致病因素，促进机体康复。但发热过高，时间持续过长，可因耗伤津液而引起抽搐等并发症。所以，对发热要适当掌握用药原则。发热在 38°C 以上，一般先考虑物理降温，如擦冷水浴。也可服解表中药，喝些热粥，以微微汗出，表解则热退。

(3) 自我疗法。①按摩疗法：自我按摩印堂、太阳、迎香、风池、曲池、合谷等穴。②刮痧疗法：取陶瓷汤匙蘸香油，在胸部、上肢肘窝、下肢腘窝处，反复刮 20 次，至局部出现深红色斑点或紫色片为止。适用于重感冒周身酸疼者。③擦姜疗法：取生姜 1 片，蘸温水在胸部、腘窝及肘窝

处反复推擦，至皮肤发红为止。适用于风寒感冒。

2. 食疗原则

(1) 感冒发生时，身体抵抗力降低，体内消耗较大，而食欲又往往较差，饭量减少。所以，要注意补充营养，特别是要有充足的蛋白质和维生素。感冒时，味觉和嗅觉功能减退，消化和吸收能力下降，食物应做到软烂，或采用软食和半流质膳食。同时，配膳宜清淡，因为高脂肪饮食，不仅对心血管不利，还会降低机体免疫细胞的抗病毒功能；吃盐过量，会使唾液分泌减低，口腔的溶菌酶也相应减少，致使病毒在口腔有滋生的机会。而且，由于钠盐的渗透，口腔和咽喉部上皮细胞的防御功能被抑制，十分有利于感冒病毒侵入人体；吃糖过多，又常使人小便频数，口干舌燥，还会加重缺钙，消耗维生素 B₁，致使人体体质下降，免疫力减低。因此，高脂、高盐、高糖饮食，对于感冒的防治，是不可取的。

(2) 患感冒后，宜多喝白开水或淡茶水，这样可加速体液循环，增加尿量，以利于有害物质尽快排出体外，也有助于泄热退烧，补充体内水分，对于风热感冒及有发热者尤其需要。

(3) 蔬菜和水果含有大量的水分，有很好的清热去火作用，又富含各种维生素，特别是维生素 C，对增强身体的抗病能力十分有益，还含有丰富的纤维素，能使大便通畅，有利于有害物质的排出。但必须辨别疾病与食物的寒热属性，或采取合适的烹调方法，才能达到治病目的。辛温的蔬菜和水果，如姜、葱、蒜、大枣等可用于风寒感冒；辛凉的蔬菜和水果，如萝卜、白菜、黄瓜、冬瓜、西瓜、荸荠、梨、香蕉等可用于风热感冒。

(4) 感冒后，常常会并发咳嗽。此时，一般不宜多吃非药用性的甜品以及肥腻和刺激性食物。凡热咳、燥咳，尤其不要进食厚味、肥甘、煎炸辛燥之品，如牛奶、鸡蛋、韭菜、辣椒、油条、糕点等；寒咳、久咳，不宜进食冷冻寒凉的食物。没有食欲时，或伴有恶心、呕吐者，不必勉强进食，待有饥饿感时，再从米汤开始，逐步恢复食量。

3. 药膳方选

核桃葱姜茶

【组成】核桃仁、葱白、生姜各 25 克，茶叶 15 克。

【制法】将核桃仁、葱白、生姜共捣烂，同茶叶一同放入砂锅内，加水一碗半煎煮，去渣留汁。

【用法】顿服。

【功效】解表散寒，发汗退热。

【说明】《药品化义》指出：葱辛温通窍，专主发散。凡一切表邪之病，大能发汗逐邪，疏通关节。盖风寒湿之气，感于皮肤经络之间，而未深入脏腑之内，宜速去之，开发毛窍，放邪气出去，则营卫通畅。诸味配伍主治感冒发烧、头痛无汗。

薄荷甘草茶

【组成】薄荷 9 克，菊花 15 克，生甘草 3 克，白糖适量。

【制法】将甘草洗净，加水 500 毫升，煎沸 10 分钟，再加入薄荷、菊花，煮沸片刻，去渣取汁，加入白糖搅匀，待凉后饮用。

【用法】代茶饮用。

【功效】清肺止咳，解毒利咽。用于治风热感冒，咽喉痒痛，声嘶等。

【说明】薄荷疏风热，利咽喉，治风热感冒，头痛目赤，咽喉肿痛，声音嘶哑。菊花疏风，散热，清利头目。生甘草清热解毒，止咳化痰。药理研究证明，甘草含有镇痛、镇咳和解毒成分，与薄荷配伍，适用于夏感暑热，咳嗽，痰多黄稠，口渴，尿赤等。

荆芥香薷茶

【组成】荆芥、薄荷各5克，土香薷6克。

【制法】将上药洗净，冲入200毫升滚开水，浸泡片刻即成。

【用法】代茶饮用。

【功效】辛凉解表。治风热感冒，头晕头痛，咽喉肿痛等。

【说明】荆芥疏风解表，与薄荷配伍，有辛凉解表发汗的功效。薄荷长于清热解表。土香薷又名小叶薄荷，有解表、理气、化湿之功效，用治感冒、发热、呕吐、腹泻等。本方有解表祛湿作用，尤其适于暑夏季节的感冒暑湿表证。

桑菊薄荷饮

【组成】桑叶10克，竹叶15克~30克，菊花10克，白茅根10克，薄荷6克。

【制法】将以上5味药洗净，放入茶壶内，用沸水浸泡10分钟。

【用法】代茶饮用。

【功效】疏散风热，利咽生津。主治风热感冒，症见发

热、头痛、咽痛、口渴。

【说明】方中菊花、桑叶，二药既协同疏散卫分风邪，又能清泄肺中之热，长于清头目、利咽喉，且菊花尚有清热解毒之功，桑叶有润肺止咳之效。薄荷则善外散风热，透汗解表，明显增强桑、菊宣散风热之力。竹叶、茅根为清热生津之品，用于清泄肺胃心胸郁热，以除烦止渴。

姜糖苏叶饮

【组成】紫苏叶 5 克，生姜 3 克，红糖适量。

【制法】将紫苏叶洗净，切丝，生姜洗净，同放入茶杯中，冲入沸水，闷泡 10 分钟，加入红糖搅匀即成。

【用法】趁热饮服。

【功效】发表散寒，理气止咳。用于恶寒发热、咳嗽等。

【说明】紫苏叶解肌发表，行气宽中，多用于外感风寒症见恶寒发热，咳嗽多痰，胸闷呕恶等。其药理有微弱解热作用，能促进消化液分泌，缓解支气管痉挛。生姜温中散寒，对风寒感冒、痰多清稀等有治疗作用，并能发表散寒。红糖一则温中和胃，调营止痛，二则缓和药味，使之成为甘甜适口的饮料。

葱姜汤

【组成】葱 3 克，生姜 2 克，胡椒粉少许。

【制法】将葱段、姜片洗净，拍松，放入茶杯中，撒入胡椒粉，冲入沸水，闷泡 3 分钟即成。

【用法】趁热饮服。

【功效】发汗解表，散寒止痛。用于风寒感冒轻症，脘腹冷痛，呕吐等。

【说明】葱有发汗解表、散寒通阳之功效，与生姜配伍，

能增强发汗解表作用，可治里寒外热证。生姜善理中焦，散胃寒，止呕逆，用于胃寒呕吐。胡椒温中散寒，健胃止痛，用于治疗脾胃虚寒，脘腹冷痛，呕吐，食欲不振等。三者合用，温中散寒，发表，用于感受寒邪之证。

荆苏姜片茶

【组成】荆芥 10 克，紫苏叶、生姜各 9 克，茶叶 6 克，红糖 30 克。

【制法】将红糖加少量水煮沸备用。取荆芥、紫苏叶、生姜洗净，生姜切片，与茶叶同放砂锅中，加水适量，煮沸后加入红糖水取汁饮用。

【用法】代茶饮用。

【功效】散寒解表。用于风寒感冒。

【说明】荆芥配紫苏叶，辛温解表。生姜配红糖，温中散寒。经药理试验证明，口服荆芥水煎剂，能增强皮肤血液循环，促进汗腺分泌，有发汗作用。紫苏叶亦能扩张皮肤血管，刺激汗腺。紫苏叶和生姜共煎服，也可治慢性气管炎。茶叶兼有消食和清热解毒作用。故饮用荆苏茶既可防治风寒感冒，还有增加食欲的作用。

淡豉葱白煲豆腐

【组成】豆腐 250 克，淡豆豉 12 克，葱白 15 克。

【制法】先将豆腐略煎，然后放入淡豆豉，加水 300 毫升，煎至 200 毫升，再加入葱白，稍煎后取出。

【用法】趁热连汤食用，盖被微出汗即可。

【功效】治外感风寒，伤风鼻塞，流清涕，打喷嚏，咽喉咳嗽等证。

【说明】豆腐富含蛋白质。感冒后身体消耗较大，需要

补充营养尤其是蛋白质，但是患者食欲低下，难以摄入动物蛋白，大豆蛋白为优质蛋白，并且此菜肴滋味清淡，所以非常适合于感冒患者食用。豆豉可促进食欲。葱白有发散解表之功能。此方可加快感冒病愈。

参苏茶

【组成】党参 15 克，紫苏叶 12 克。

【制法】将党参、紫苏叶洗净，放入茶壶中，用沸水冲泡。

【用法】代茶饮用。

【功效】益气解表。用于气虚感冒。

【说明】党参补气，托邪外出。据现代药理研究，党参可提高机体适应能力，增强机体抵抗力。紫苏叶解表散寒，适用于老年或体虚感冒，慢性支气管炎咳嗽、痰多，并能改善消化功能。

二、哮喘

哮喘是一种突发性，以呼吸困难、喉间哮鸣有声为临床特点的病证，属变态反应性疾病。本病病因复杂，大多在遗传的基础上受到体内外某些因素激发，引起支气管痉挛所造成。据医学资料统计，我国目前哮喘发病率为 1%，南方明显高于北方，接近 2%。经济越发达，本病的发病率越高，例如香港达 5%。联合国世界卫生组织已将哮喘病列为重点防治的疾病之一。

本病在冬季、春季发病率较高，感冒时会使哮喘加重。患哮喘病严重的人，多数采用坐位，两手前撑，两肩耸起，额冒冷汗，痛苦异常。

中医认为，“哮”与“喘”在概念上有所区别。喘多并发于多种急慢性疾病的过程中，哮则为一个独立的疾病。“喘以气息言，哮以声响名”，二者以此为辨。现代医学的支气管哮喘、慢性喘息性支气管炎、过敏性肺炎、心脏性哮喘都属于本病范围。

中医认为，哮病的病因为痰浊内伏，此为宿根，再因气候突变、情绪因素、饮食不当或劳倦过度等诱发。如《证治汇补·哮喘》说：“哮即痰喘之久而常发者，因内有壅塞之气，外有非时之感，膈有胶固之痰，三者相合，闭拒气道，搏击有声，发为哮病。”

治疗哮喘，首先要避免诱发因素，避免接触致敏原，并进行抗过敏及增强免疫力等治疗，改善呼吸困难，解痉、平喘、定哮是对症处理的方法。

哮喘病程短者，经恰当治疗，可及时控制发作，在缓解期若能注意养护，消除宿根，可延缓发作，部分病人可望根除。若反复发作，缠绵不已，日久转为虚证，虚实夹杂，可发展为痼疾，终身不愈，预后不良。哮喘发作 24 小时以上不能缓解，称为哮喘持续状态，属急重症，应及时救治。婴幼儿患病，有根治的可能；中年以后发病，由于肾气日衰，多预后欠佳。

1. 病后保健

(1) 起居调节。哮喘病者若起居失慎，则旧病复发，所以《时方妙用》亦谓：“哮喘之病……内外相应，一遇风寒暑湿燥火六气之伤即发。”因此，在气候变化、节气转换时应特别注意防止受凉感冒，免引动宿根而发作。

哮喘发作很多是由于尘螨或真菌孢子所引起的。为此，减少室内尘螨和真菌孢子的存在量，是积极预防哮喘发作的

关键措施。

哮喘多在夜间发作，原因之一是与患者接触床铺有关。所以，患者的床铺应不要铺草垫；不要以毛毯作卧具；不要用鸭毛一类的动物羽毛装枕芯。被褥、枕头要经常在阳光下晾晒，被套、床单、枕芯等每周要清洗一次，枕芯内容物至少每月要更新一次，或倾倒出来暴晒后再次使用。

尽量减少居室内可存污藏垢的装饰品，墙上的壁挂、镜框、壁钟要垂直悬挂，不要倾斜，以免积存灰尘，利于尘螨、真菌孢子的生长繁殖。室内不要摆插鲜花，不少患者哮喘发作与花粉有关。

每平方厘米地毯上可储藏尘螨数千只，真菌孢子更不计其数。因此，哮喘病者房内不宜铺地毯。

沙发内有弹簧、棉花或泡沫塑料，起坐时其伸缩范围较大，伴随压力对沙发的伸缩，大量尘螨、真菌孢子可以远距离播散开来。因此，沙发是哮喘患者房间忌放的家具之一。

拉动窗帘时，可脱落灰尘、花粉、真菌孢子等污染空气。因此，窗帘应以薄纱制品为好，每2周清洗1次，避免挂长绒毛窗帘。

儿童哮喘患者，原则上不宜玩布制或毛制的各种玩具。

哮喘患者因体质弱，运动能力差，习惯于每天呆在家里，很少参加户外活动，形成所谓“哮喘生活方式”。这样身体状况更差，发作将更频繁，而更少户外活动，形成恶性循环。所以，一定要改变这种被动的生活习惯，适当锻炼，增强体质，才能减少发作。

(2) 运动训练。近年医学界采用了运动训练来协助治疗哮喘。

方法：哮喘病患者在运动时，支气管先是舒张，这时通气量增加，摄入的氧也随之增加。但五六分钟后，病变的支气管开始收缩，通气量锐减，摄氧量随之下降，使人上气不接下气，全身无力，只能终止运动，如仍坚持运动，很快会诱使哮喘发作。支气管这种舒张与收缩大幅度变化的现象，是哮喘病患者的特征，尤其是儿童患者。研究发现，如果有意识地让哮喘者先反复多次做轻微的运动后，再让其进行较大量的运动，就不会诱发哮喘。

方式：每一个哮喘病患者选择一种运动方式，最好既有兴趣，又适于长期坚持，且花费不大。但要注意避免容易诱发哮喘的运动项目，如耐力项目中的长跑和主要由上肢肌肉参加的运动，这些运动医学上称为“哮喘性运动”。一般适宜的项目，如散步、骑自行车等比较适合于儿童；篮球、排球类属中等强度运动，适合于成年人。这类运动参加人员多，运动和休息可以交替进行，只要注意平时运动量不过大，便可坚持较长时间的锻炼。游泳是最适合哮喘者的项目，如能坚持，对增强体质、减少发作效果颇佳。

注意事项：每次训练开始时，要做准备活动，训练后要做恢复活动，防止诱发哮喘；在干燥、寒冷季节训练时，应戴口罩，可使冷空气经过预热，体内呼出的水分不会损失过多，因冷刺激和呼吸道干燥是诱发哮喘的重要因素；初期开始阶段，运动前可适当服些平喘药；应避免运动时张嘴呼吸，因为张嘴呼吸是诱发哮喘的危险动作；平时作呼吸动作训练，吸气要慢，呼气要让气体从口中吐出，同时颈部和喉头上部肌肉要放松。

(3) 避免精神刺激和劳累。当今医学界已公认，心理因素、过敏源、感染为诱发哮喘病的三大因素。情绪诱因包括过度紧张、焦虑不安、忧愁、委屈和恼怒等。这些虽然不是