



Zhong Lao Nian
Chang Jian Bing

Yin Shi Yi Ji Yu
Shi Liao Miao Fang

中老年常见病

饮食宜忌与

食疗妙方

- 食疗的积极作用
- 日常饮食的宜与忌
- 哪些食疗妙方最有效
- 病患在食疗过程中
应注意什么



主编/吴宝康 主审/陈 熠

上海科学普及出版社

中老年常见病饮食 宜忌与食疗妙方

吴宝康 主编

陈 熠 主审

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年常见病饮食宜忌与食疗妙方/吴宝康主编. —上海:

上海科学普及出版社, 2004. 2

ISBN 7-5427-2171-2

I. 中… II. 吴… III. ①中年人—常见病—食物疗法

②老年人—常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122912 号

策 划 铭 政

责任编辑 刘瑞莲

中老年常见病饮食宜忌与食疗妙方

吴宝康 主编 陈 熠 主审

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 11.5 字数 312 千

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-2171-2/R · 183 定价: 16.00 元

内 容 提 要

本书是一本实用性很强、极具特色的关于中老年常见病饮食与食疗的读物。第一章“食疗概述”介绍中医食疗的基础知识,包括:什么是食物疗法,食物的性质和功能,中药和食物的配伍应用,食物的配方原则,食疗的基本原则,食疗的原材料,药膳的烹调和调味,饮食禁忌,病人饮食宜忌等。第二章“中老年常见病饮食宜忌与食疗妙方”的内容包括:各种中老年常见病的概述,辨证施食,饮食调养注意事项,宜食物品,忌食物品,药食配伍禁忌,食疗方等。

读者对象:中老年常见病患者及其家属,医务人员,营养师。

前言

中医食疗是博大精深的中国传统医学宝库中的瑰宝,在我国至少有三千年的历史。从西周到明清,历代都有大量的药膳食疗著作,论述十分精辟,形成了相当完整的理论体系,构成了我国在这一领域的优势,在中医药学中占有十分重要的地位,甚至放在药疗、针灸等疗法之首。

对治疗疾病来说,当以药物为主,但对于许多功能性疾病、慢性疾病或疾病的恢复期来说,食疗无疑是一种良好的辅助手段。食物疗法不同于药物治疗法,与普通的膳食也有很大的差别。食疗的特点之一,就是“有病治病,无病强身”,对人体基本上无毒副作用。

中医历来认为药食同源,食即是药,或者说食相当于药。我国最早的药学专著《神农本草经》中列为上品的大部分是日常食物,食物与药物之间没有截然的界限,只是一般称为食物的性味偏于平和。比如:大米、小麦、红枣、山药、干姜、茴香、花椒、胡椒、黄花、木耳、杏仁、百合、核桃、莲子、蜂蜜、香油、西瓜、大蒜等等,都是我们常吃的食物,又都是常用的中药。《本草纲目》中记载的食疗药物则有 400 多种,每一种食物除营养价值外,具有和药物一样的化学成分和性味功能。《神农本草经》中记载 365 种药,一半以上既是药物又是食物。

实际上我们平常的膳食多数都有药的功效。比如大家都很熟悉的红糖姜汤可以解表散寒,治风寒感冒初起;薏苡仁粥可以清热健脾,祛除面部黄褐斑;西瓜可以解暑消渴,被称为天然白虎汤;木耳可以解毒清热,清洗体内垃圾;白茅根花蕾与南瓜配制,可治鼻出血;鲜芦根汁与荞麦面混合后长期服用能达到清热化湿的目的;甘草与黄芪的汁和面粉混合,可达到行气补虚,改善虚汗、盗汗症状;还有茴香可以温胃散寒,百合可以宣肺止咳,等等。在不同的时令,针对不同的体质体态,吃不同的食品,可以起到防病、祛病的作用。

中医食疗是取药物之性(气),用食物之味,所谓“食藉药力,药助食威”(如姜糖、当归生姜羊肉汤),极为适宜年老体弱、病体虚损、某

些慢性疾病及常见多发性疾病的治疗保健。根据现代药理研究证明,中医食疗所选用的大部分滋补药膳,确有增强人体的生理功能,改善细胞的代谢和营养,并能增强免疫系统功能,改善心、肺和造血系统功能,促进血液循环,促进抗体形成的作用,其所含营养成分能有效地补充人体能量和改善人体的营养状态,调节人体内物质代谢平衡,达到滋补强身、防病治病、延年益寿的功效。

例如,老年人冬季常见、多发的老年慢性支气管炎(俗称老慢支)是一种常见病,主要症状有咳嗽、咯痰、胸闷、气喘等,常反复发作,迁延不愈而发展为肺气肿、肺心病。西医对本病发作期的治疗,以控制感染为主,辅以祛痰、镇咳、平喘药或应用抗胆碱药、激素等对症处理,虽有一定疗效,但治标不治本,年年治年年犯。且因祛痰镇咳平喘药多有不同程度的副作用,尤其激素副作用更大,药源性疾病时有发生。为解决老慢支问题,科研人员根据中医五行(金木水火土)生克制化等理论,选用药食两用天然中草药紫苏子、白芥子、莱菔子、甘草、陈皮、茯苓等研制出一种食疗料包,配合羊肉或猪肺共煮,吃肉喝汤。所用中草药既具古代治疗咳喘名方“三子养亲汤”、“二陈汤”之精妙,又符合国家卫生部有关药食两用中药之法规。

又如,“姜附炖羊肉”治疗肾阳虚弱,胃寒,四肢酸冷,夜间尿频、阳痿等;“归参炖母鸡”用以治疗肝脾血虚及老年虚弱,产后或病后血虚气弱引起的面色萎黄、头晕、心悸,肢体倦怠乏力等证。

我们编写了《中老年常见病饮食宜忌与食疗妙方》、《女性常见病饮食宜忌与食疗妙方》、《儿童常见病饮食宜忌与食疗妙方》、《癌症病人饮食宜忌与食疗妙方》等针对常见病、多发病的食疗读物。每种读物的内容大体由两部分组成,第一部分介绍中医食疗的基础知识,包括:什么是食物疗法,食物的性质和功能,中药和食物的配伍应用,食物的配方原则,食疗的基本原则,食疗的原材料,药膳的烹调 and 调味,饮食禁忌,病人饮食宜忌等。第二部分的内容包括:各种常见病的概述,辨证施食,饮食宜忌与饮食调养,宜食物品,忌食物品,食疗及药食配伍禁忌,食疗方等。

这套读物所收之食疗方,所选原料大多为市场易购之品,获取方便,且制作亦较简单,具有可操作性和实用性强的特点。大多数食疗方的组成较为简单,价格低廉,具有单方、验方的性质,有些食疗方广泛流传于民间,或由古方化裁而来,是被实践证明确有疗效的,具有

“简、便、验、廉”的特点。

本书分目虽然以西医病名,但具体施治又强调辨证分型,体现了传统中医辨证施治(食)的治病特点,食疗方的内容也比较丰富,可供读者选择使用。食疗方下的按语为正确使用该方提供了依据。

为了更好地发扬中医辨证论治的传统特色,本书选用了不少中药材充实到食疗中,实际上已具有药膳、药酒、药粥的性质。希望读者结合概述,合理地应用。

读者在使用这套食疗读物应注意下列事项:

* 读者若要采用食疗,必须先确诊病症,方有良效。读者如要了解所患病症的病因、症状、并发症、注意事项等,可以阅读所患病症的“概述”。

* 并非患了同一种病,不同读者就可以服同一种食疗方。要根据各自病情的寒热虚实,结合各人的体质,以及气候、环境等因素,综合分析,从而辨别出属于何种“证候”,然后根据不同的“证候”选食食疗方,才能达到预期的效果。否则,不仅于病无益,反而会加重病情。读者可以阅读所患病症的“辨证施食”,对证、辨证选择食疗方。若有不明白之处,可以向中医师求教。

* 读者的饮食调养是康复的必要措施,也直接影响食疗效果。读者应该阅读所患病症的“饮食调养注意事项”,并且尽量做到。书中详细列出了各种疾病的“宜食物品”、“忌食物品”,供读者查阅。

* 读者还必须了解,所选食疗方不能与哪些中药、西药、食物在同一期间并用,以及哪些中药、西药、食物不能在同一期间并用,才不至于影响康复,或者酿成不良后果。读者应该而且必须阅读所患病症的“药食配伍禁忌”。

上述内容决定了这套读物的实用价值,也是这套读物的独到之处,相信读者的慧眼会认识这一点。

这套读物由吴宝康主编,陈熠主审。参加编写工作的还有周裕民、武琦、王玉霞、季晓红、张力、徐成业、许敬业、凌向春、张恒等。

希望读者提出宝贵意见,以便改进不足之处。

编者

2004年2月

目 录

第一章 食疗概述	(1)
一、什么是食物疗法	(1)
二、食物的性质和功能	(2)
1. 食物的四气五味	(2)
2. 食物的升降浮沉	(4)
3. 食物的归经	(4)
4. 以脏补脏	(5)
三、中药和食物的配伍应用	(5)
1. 中药的相互配伍与配伍禁忌	(5)
2. 中药的相畏、相反	(6)
3. 食物的相互配伍与配伍禁忌	(6)
四、食物的配方原则	(7)
五、食疗的基本原则	(7)
1. 辨证施膳，食气相投	(8)
2. 辨体（质）施膳	(8)
3. 五味相调，性味相胜	(9)
4. 全面膳食，饮食多样	(9)
5. 食贵有节，定量定时	(10)
6. 食疗四法	(11)
六、食疗的原材料	(11)
1. 食疗原材料的分类	(11)
2. 食疗原材料的选择	(12)
七、药膳的烹调 and 调味	(13)
八、饮食禁忌	(14)
1. 患病期间的饮食禁忌	(14)
2. 服药期饮食禁忌	(15)
第二章 中老年常见病的饮食宜忌与食疗妙方	(16)
一、上呼吸道感染	(16)

1. 概述	(16)
2. 辨证施食	(17)
3. 饮食调养注意事项	(17)
4. 宜食物品	(18)
5. 忌食物品	(18)
6. 药食配伍禁忌	(18)
7. 食疗方	(19)
二、急性支气管炎	(24)
1. 概述	(24)
2. 辨证施食	(24)
3. 饮食调养注意事项	(24)
4. 食疗方	(25)
三、慢性支气管炎	(26)
1. 概述	(26)
2. 辨证施食	(27)
3. 饮食调养注意事项	(28)
4. 宜食物品	(29)
5. 忌食物品	(29)
6. 药食配伍禁忌	(29)
7. 食疗方	(30)
四、咳嗽	(35)
1. 概述	(35)
2. 辨证施食	(35)
3. 饮食调养注意事项	(35)
4. 宜食物品	(35)
5. 忌食物品	(36)
6. 食疗方	(36)
五、肺气肿	(40)
1. 概述	(40)
2. 辨证施食	(41)
3. 饮食调养注意事项	(41)
4. 药食配伍禁忌	(42)
5. 食疗方	(42)
六、慢性肺原性心脏病	(46)

1. 概述	(46)
2. 辨证施食	(46)
3. 饮食调养注意事项	(47)
4. 药食配伍禁忌	(47)
5. 食疗方	(48)
七、肺炎	(50)
1. 概述	(50)
2. 辨证施食	(52)
3. 饮食调养注意事项	(52)
4. 药食配伍禁忌	(52)
5. 食疗方	(54)
八、支气管哮喘	(55)
1. 概述	(55)
2. 辨证施食	(56)
3. 饮食调养注意事项	(57)
4. 宜食物品	(58)
5. 忌食物品	(59)
6. 药食配伍禁忌	(59)
7. 食疗方	(60)
九、肺结核	(64)
1. 概述	(64)
2. 辨证施食	(65)
3. 饮食调养注意事项	(65)
4. 宜食物品	(66)
5. 忌食物品	(66)
6. 药食配伍禁忌	(66)
7. 食疗方	(68)
十、动脉粥样硬化和冠心病	(72)
1. 概述	(72)
2. 辨证施食	(73)
3. 饮食调养注意事项	(74)
4. 宜食物品	(75)
5. 忌食物品	(75)
6. 药食配伍禁忌	(75)

7. 食疗方	(76)
十一、心肌梗死	(79)
1. 概述	(79)
2. 辨证施食	(80)
3. 饮食调养注意事项	(81)
4. 食疗方	(81)
十二、高血压病	(83)
1. 概述	(83)
2. 辨证施食	(85)
3. 饮食调养注意事项	(85)
4. 宜食物品	(86)
5. 忌食物品	(86)
6. 药食配伍禁忌	(86)
7. 食疗方	(87)
十三、缺铁性贫血	(92)
1. 概述	(92)
2. 辨证施食	(93)
3. 饮食调养注意事项	(93)
4. 药食配伍禁忌	(94)
5. 食疗方	(95)
十四、便秘	(98)
1. 概述	(98)
2. 辨证施食	(99)
3. 饮食调养注意事项	(100)
4. 宜食物品	(101)
5. 忌食物品	(101)
6. 食疗方	(101)
十五、慢性腹泻	(106)
1. 概述	(106)
2. 辨证施食	(106)
3. 饮食调养注意事项	(107)
4. 宜食物品	(108)
5. 忌食物品	(108)
6. 食疗方	(108)

十六、慢性胃炎	(110)
1. 概述	(110)
2. 辨证施食	(111)
3. 饮食调养注意事项	(112)
4. 宜食物品	(113)
5. 忌食物品	(113)
6. 药食配伍禁忌	(113)
7. 食疗方	(114)
十七、消化性溃疡 (胃与十二指肠溃疡)	(117)
1. 概述	(117)
2. 辨证施食	(119)
3. 饮食调养注意事项	(119)
4. 药食配伍禁忌	(119)
5. 食疗方	(120)
十八、上消化道出血 (溃疡性结肠炎)	(124)
1. 概述	(124)
2. 辨证施食	(125)
3. 饮食调养注意事项	(125)
4. 药食配伍禁忌	(126)
5. 食疗方	(127)
十九、慢性胰腺炎	(130)
1. 概述	(130)
2. 饮食调养注意事项	(131)
3. 药食配伍禁忌	(131)
4. 食疗方	(132)
二十、慢性病毒性肝炎	(133)
1. 概述	(133)
2. 辨证施食	(134)
3. 饮食调养注意事项	(134)
4. 宜食物品	(135)
5. 忌食物品	(135)
6. 药食配伍禁忌	(135)
7. 食疗方	(136)
二十一、肝硬化	(139)

1. 概述	(139)
2. 辨证施食	(140)
3. 饮食调养注意事项	(141)
4. 宜食物品	(142)
5. 忌食物品	(142)
6. 食疗方	(142)
二十二、糖尿病	(145)
1. 概述	(145)
2. 辨证施食	(147)
3. 饮食调养注意事项	(147)
4. 宜食物品	(149)
5. 忌食物品	(149)
6. 药食配伍禁忌	(149)
7. 食疗方	(150)
二十三、糖尿病肾病	(155)
1. 概述	(155)
2. 饮食调养注意事项	(156)
3. 食疗方	(156)
二十四、肥胖症(单纯性肥胖)	(158)
1. 概述	(158)
2. 辨证施食	(159)
3. 饮食调养注意事项	(159)
4. 药食配伍禁忌	(160)
5. 食疗方	(160)
二十五、痛风	(163)
1. 概述	(163)
2. 辨证施食	(164)
3. 饮食调养注意事项	(165)
4. 宜食物品	(166)
5. 忌食物品	(166)
6. 药食配伍禁忌	(166)
7. 食疗方	(167)
二十六、高脂血症和高脂蛋白血症	(170)
1. 概述	(170)

2. 辨证施食	(172)
3. 饮食调养注意事项	(172)
4. 宜食物品	(173)
5. 忌食物品	(174)
6. 药食配伍禁忌	(174)
7. 食疗方	(174)
二十七、脑血管意外后遗症	(180)
1. 概述	(180)
2. 辨证施食	(181)
3. 饮食调养注意事项	(181)
4. 药食配伍禁忌	(182)
5. 食疗方	(183)
二十八、妇女更年期综合征	(186)
1. 概述	(186)
2. 辨证施食	(187)
3. 饮食调养注意事项	(188)
4. 宜食物品	(188)
5. 忌食物品	(189)
6. 食疗方	(189)
二十九、男性更年期综合征	(197)
1. 概述	(197)
2. 辨证施食	(198)
3. 饮食调养注意事项	(198)
4. 宜食物品	(199)
5. 忌食物品	(199)
6. 食疗方	(199)
三十、老年性痴呆症	(204)
1. 概述	(204)
2. 辨证施食	(206)
3. 饮食调养注意事项	(206)
4. 药食配伍禁忌	(207)
5. 食疗方	(207)
三十一、尿路感染	(210)
1. 概述	(210)

2. 辨证施食	(211)
3. 饮食调养注意事项	(212)
4. 宜食物品	(212)
5. 忌食物品	(212)
6. 药食配伍禁忌	(212)
7. 食疗方	(214)
三十二、慢性肾功能衰竭	(216)
1. 概述	(216)
2. 辨证施食	(217)
3. 饮食调养注意事项	(218)
4. 药食配伍禁忌	(219)
5. 食疗方	(219)
三十三、尿频	(222)
1. 概述	(222)
2. 辨证施食	(223)
3. 饮食调养注意事项	(223)
4. 宜食物品	(223)
5. 忌食物品	(224)
6. 食疗方	(224)
三十四、肛裂	(225)
1. 概述	(225)
2. 辨证施食	(226)
3. 饮食调养注意事项	(227)
4. 药食配伍禁忌	(227)
5. 食疗方	(227)
三十五、痔疮	(228)
1. 概述	(228)
2. 辨证施食	(229)
3. 饮食调养注意事项	(229)
4. 宜食物品	(230)
5. 忌食物品	(230)
6. 食疗方	(230)
三十六、脱肛	(234)
1. 概述	(234)

2. 辨证施食	(235)
3. 饮食调养注意事项	(235)
4. 食疗方	(236)
三十七、胆囊炎、胆石症	(238)
1. 概述	(238)
2. 辨证施食	(240)
3. 饮食调养注意事项	(241)
4. 药食配伍禁忌	(242)
5. 食疗方	(243)
三十八、尿路结石	(246)
1. 概述	(246)
2. 辨证施食	(247)
3. 饮食调养注意事项	(247)
4. 食疗方	(248)
三十九、慢性前列腺炎	(250)
1. 概述	(250)
2. 辨证施食	(252)
3. 饮食调养注意事项	(252)
4. 药食配伍禁忌	(252)
5. 食疗方	(253)
四十、前列腺增生症(前列腺肥大)	(259)
1. 概述	(259)
2. 辨证施食	(260)
3. 饮食调养注意事项	(260)
4. 药食配伍禁忌	(261)
5. 食疗方	(261)
四十一、股骨颈骨折	(267)
1. 概述	(267)
2. 辨证施食	(268)
3. 饮食调养注意事项	(268)
4. 食疗方	(269)
四十二、类风湿性关节炎	(272)
1. 概述	(272)
2. 辨证施食	(272)

3. 饮食调养注意事项	(273)
4. 药食配伍禁忌	(273)
5. 食疗方	(274)
四十三、干燥综合征	(276)
1. 概述	(276)
2. 辨证施食	(277)
3. 饮食调养注意事项	(277)
4. 食疗方	(278)
四十四、骨关节病(膝关节骨关节炎)	(281)
1. 概述	(281)
2. 辨证施食	(282)
3. 饮食调养注意事项	(282)
4. 食疗方	(283)
四十五、骨质增生	(284)
1. 概述	(284)
2. 辨证施食	(286)
3. 饮食调养注意事项	(286)
4. 食疗方	(286)
四十六、腰痛	(290)
1. 概述	(290)
2. 辨证施食	(291)
3. 饮食调养注意事项	(292)
4. 宜食物品	(292)
5. 忌食物品	(292)
6. 食疗方	(292)
四十七、腰椎间盘突出症	(295)
1. 概述	(295)
2. 辨证施食	(297)
3. 饮食调养注意事项	(297)
4. 药食配伍禁忌	(297)
5. 食疗方	(298)
四十八、颈椎病	(300)
1. 概述	(300)
2. 辨证施食	(302)