

适合中国人体质的疾病食疗全方案，荟萃中医饮食养生思想精髓和养生良方，传授远离医药、远离疾病的中华饮食养生智慧。最权威专家教你活用最正确、最健康的饮食养生之道，告诉您吃什么、吃多少、怎么吃才能不生大病，才能治好病。重视食疗，寓医于食，本套书将教会您从饮食中寻求让身体『长治久安』的治病方法，让您吃走疾病、多活几十年，从此全面掌握健康主动权。



红豆 Hongdou

坚果 Jianguo

梨 Li



枸杞 Gouqi



无花果 Wuhuguo

《健康大讲堂》编委会 主编



78种常见病+387种食疗方案+156条饮食禁忌大集合

你吃对了吗



芦笋 Lusun

芦笋被誉为“世界十大名菜之一”，长食芦笋对心脏病、高血压、疲劳症、水肿、膀胱炎等病症有一定的疗效。



——常见病 吃什么？禁什么？

核桃 Hetao



芹菜 Qincai

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

你吃对了吗

常见病 | 吃什么？禁什么？

不可不知的健康饮食细节，科学、权威、实用

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(你吃对了吗)
ISBN 978-7-5388-7632-1

I. ①常… II. ①健… III. ①常见病—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176137号

常见病吃什么? 禁什么?

CHANGJIANBING CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 闫海波 王 研
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 22
字 数 250千字
版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7632-1/R·2169
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

柴瑞震

著名中医药学者、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



饮食疗法是中国医学宝库中的瑰宝之一，它是中国人民在长期的防病疗疾、强身延寿的生活实践中积累的宝贵经验的结晶，“医食同宗”、“药食同源”的光辉思想在古代中医典籍中皆有体现。随着中医药的形成和发展，有关食疗专著也越来越多，饮食疗法也得到了多方面的发展和完善。历代先贤皆主张“食疗不愈，然后命药”。可见饮食疗法是中医药学宝库中重要的组成部分，是养生保健的重要方法之一。

本书精选了包括神经及精神科、五官科、消化科、呼吸科、心脑血管科、内分泌代谢科、泌尿科、妇科、儿科、骨科及皮肤科等各大系统的疾病，包括有八十多种日常生活中比较常见的疾病进行深入剖析，对每种病症探究其病因，分析其症状，并贴心为患者提供了每种疾病的民间秘方、饮食保健以及生活保健方法。根据疾病的性质，推荐多例适合疾病患者食用的菜例，并介绍其功效，每一种病症列出其相对应忌吃的食物，并罗列其原因，让患者清楚认识到宜吃食物对疾病的辅助治疗作用以及忌吃食物不能吃的原

因。

本书是您居家生活中必备的疾病速查手册。对症食疗让大病、小病在饮食中得以治疗，让您为家人的健康保驾护航。希望正确而健康的饮食伴随读者每一天的生活，早日驱赶疾病。衷心希望本书能为患者和家属提供一定的帮助，让读者真正领略到中医食疗的精华所在。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见。

《健康大讲堂》编委会

神经及精神科常见疾病本草食疗方

抑郁症

抑郁症患者饮食保健

- 菠萝甜汤.....025
香附陈皮炒肉.....025

抑郁症患者饮食禁忌

- 禁食具有神经刺激性的食物026
禁食辛辣刺激、性温热的调料和食物.....026

帕金森病

帕金森病患者饮食保健

- 天麻地龙炖牛肉.....028
天麻川芎鱼头汤.....028

帕金森病患者饮食禁忌

- 禁食性温热的食物.....029
禁食富含拟胆碱、富含维生素B₆的食物.....029

坐骨神经痛

坐骨神经痛患者饮食保健

- 花椒猪脚冻.....031
附子蒸羊肉.....031
强筋党参牛尾汤.....032
龟板杜仲猪尾汤.....032

- 独活羊肉汤.....032

坐骨神经痛患者饮食禁忌

- 禁食生冷刺激性食物.....033
禁食肥厚油腻的食物.....033

五官科常见疾病本草食疗方

口腔溃疡

口腔溃疡患者饮食保健

- 赤小豆薏米汤.....037
莲子萝卜汤.....037
大米决明子粥.....038
蒜蓉菠菜.....038

- 黄连甘草饮.....038

口腔溃疡患者饮食禁忌

- 禁食性温热的食物.....039
禁食利尿作用较强的蔬菜水果.....039

鼻炎

鼻炎患者饮食保健

- 黄花菜鱼头汤.....041
丝瓜络煲猪瘦肉.....041
葱白红枣鸡肉粥.....042
金银花鱼腥草白芷茶.....042

- 苍耳辛夷薄荷饮.....042

鼻炎患者饮食禁忌

- 禁食生冷寒凉的食物.....043
禁食具有辛辣刺激性的食物.....043



咽炎

咽炎患者饮食保健

冬瓜薏米煲老鸭.....	045
甘草清咽汤.....	045
薄荷西米粥.....	046
香菇肉片汤.....	046
蒲公英罗汉果茶.....	046

咽炎患者饮食禁忌

禁食燥热食物、咸寒食物、甜腻食物.....	047
禁食炸、烤、爆的食物以及炒货.....	047

腮腺炎

腮腺炎患者饮食保健

黄连冬瓜鱼片汤.....	049
绿豆黄豆饮.....	049
丹参黄芪饮.....	050
金银板蓝根饮.....	050

板蓝根排毒茶.....	050
-------------	-----

腮腺炎患者饮食禁忌

禁食性温热的食物.....	051
禁食鹅肉、虾、蟹、带鱼、鲤鱼等发物.....	051

耳鸣、耳聋

耳鸣、耳聋患者饮食保健

熟地双味肠粉.....	053
归芪猪肝汤.....	053
山茱萸枸杞瘦肉汤.....	054
二参清鸡汤.....	054

河车鹿角胶粥.....	054
-------------	-----

耳鸣、耳聋患者饮食禁忌

禁食辛辣刺激性食物.....	055
禁食煎炸类食物以及冷饮.....	055

结膜炎

结膜炎患者饮食保健

花菜炒西红柿.....	057
黄花菜马齿苋汤.....	057
丝瓜猪肝汤.....	058
赤芍银耳饮.....	058

枸杞菊花茶.....	058
------------	-----

结膜炎患者饮食禁忌

禁食辛辣刺激性食物.....	059
禁食性热上火、肥腻助邪的食物.....	059

白内障

白内障患者饮食保健

黄瓜圣女果.....	061
凉拌虎皮椒.....	061
党参杞子猪肝粥.....	062
桑叶菊花汤.....	062
肝杞蒸蛋.....	062

白内障患者饮食禁忌

禁食热性和辛辣刺激性食物.....	063
禁食含乳糖丰富的乳制品.....	063



夜盲症

夜盲症患者饮食保健

枸杞叶猪肝汤.....	065
桑麻糖水.....	065
菠菜玉米枸杞粥.....	066
何首乌炒猪肝.....	066
鳗鱼冬瓜汤.....	066

夜盲症患者饮食禁忌

禁饮含有酒精、咖啡因的 饮品.....	067
禁食某些可引起夜盲症的 蔬菜.....	067

青光眼

青光眼患者饮食保健

蝉花熟地猪肝汤.....	069
枸杞牛肉汤.....	069
凉拌马齿苋.....	070
枸杞叶糯米粥.....	070

茉莉紫罗兰茶.....	070
-------------	-----

青光眼患者饮食禁忌

禁食辛辣、刺激性食物..	071
限制饮水, 慎食刺激血管的 酒精、咖啡因、茶碱类食物	071

消化系统常见疾病本草食疗方

慢性胃炎

慢性胃炎患者饮食保健

牛奶木瓜甜汤.....	075
山药白术羊肚汤.....	075
淮山五宝甜汤.....	076
韭菜子蒸猪肚.....	076

生姜米醋炖木瓜.....	076
--------------	-----

慢性胃炎患者饮食禁忌

禁食辛辣刺激性食物.....	077
禁食性凉、生冷的食物..	077

胃及十二指肠溃疡

胃及十二指肠溃疡患者饮食保健

椰子鸡汤.....	079
白芍山药鸡汤.....	079
田七郁金炖乌鸡.....	080
糖蜜红茶饮.....	080

麦芽槐花茶.....	080
------------	-----

胃及十二指肠患者饮食禁忌

禁食味酸的食物.....	081
禁食辛辣刺激及生冷的食物	081

胃下垂

胃下垂患者饮食保健

补胃牛肚汤.....	083
山楂肉丁汤	083

枣参茯苓粥.....	084
------------	-----

白术猪肚粥.....	084
------------	-----

姜韭牛奶.....	084
-----------	-----



胃下垂患者饮食禁忌

禁辛辣刺激性食物.....085

禁食过冷、过热的食物..085

脂肪肝

脂肪肝患者饮食保健

柴胡白菜汤.....087

赤豆薏苡炖鹌鹑.....087

泽泻枸杞粥.....088

橙汁冬瓜条.....088

山楂薏米荷叶茶.....088

脂肪肝患者饮食禁忌

禁食高胆固醇食物.....089

禁食辛辣、刺激性强的食物.....089

肝硬化

肝硬化患者饮食保健

溪黄草泥鳅汤.....091

茯苓玉米须鲫鱼汤.....091

猪苓垂盆草粥.....092

玉米车前大米粥.....092

莪术粥.....092

肝硬化患者饮食禁忌

禁食高蛋白食物.....093

禁食辛辣刺激性食物以及容易引起消化道出血的食物..093

便秘

便秘患者饮食保健

黄连杏仁汤.....095

五仁粥.....095

菠菜拌核桃仁.....096

土豆炒蒜薹.....096

大黄通便茶.....096

便秘患者饮食禁忌

禁食辛辣温燥的食物.....097

禁食爆炒煎炸、伤阴助火的食物.....097

痢疾

痢疾患者饮食保健

猪肠莲子枸杞汤.....099

莲子糯米羹.....099

黄连白头翁粥.....100

大蒜银花茶.....100

苹果番荔枝汁.....100

痢疾患者饮食禁忌

禁食性寒、生冷的食物..101

禁食辛热刺激性的、质地坚硬的食物.....101

痔疮

痔疮患者饮食保健

地黄乌鸡汤.....103

鱼肚甜汤.....103

核桃仁拌韭菜.....104

槐花大米粥.....104

生地绿茶饮.....104

痔疮患者饮食禁忌

禁食容易引起痔疮的食物..105

禁食辛辣刺激性食物.....105





胃癌

胃癌患者饮食保健

西洋参无花果甲鱼汤.....	107
佛手娃娃菜.....	107
西蓝花双菇.....	108
养血止痛粥.....	108

麦芽乌梅饮.....	108
------------	-----

胃癌患者饮食禁忌

禁吃坚硬、粗糙、多纤维、 油腻、黏滞不易消化的食物	109
禁食辛辣刺激性食物.....	109

食道癌

食管癌患者饮食保健

北沙参芥菜汤.....	111
南瓜百合甜点.....	111
莱菔子大米粥.....	112
沙参竹叶粥.....	112

薏米诃子粥.....	112
------------	-----

食管癌患者饮食禁忌

禁吃坚硬、粗糙的食物..	113
禁食辛辣刺激性食物.....	113

直肠癌

直肠癌患者饮食保健

白菜海带豆腐汤.....	115
银花茅根猪蹄汤.....	115
芦荟炒马蹄.....	116
山药大蒜蒸鲫鱼.....	116
二白饮.....	116

直肠癌患者饮食禁忌

禁食可引起直、结肠癌 病情加重的食物.....	117
禁食辛辣、刺激性的 食物.....	117



呼吸系统常见疾病本草食疗方

感冒

感冒患者饮食保健

白芷鱼头汤.....	121
菊豆枸杞汤.....	121
苦瓜排骨汤.....	122
石膏退热粥.....	122
白扁豆山药粥.....	122

感冒患者饮食禁忌

风热型感冒患者禁食性凉 温补、辛辣刺激性食物..	123
暑湿型感冒患者禁食辛辣 燥热、香燥助火的食物....	123



慢性支气管炎

慢性支气管炎患者饮食保健

半夏桔梗薏仁汤.....	125
--------------	-----

果仁鸡蛋羹.....	125
------------	-----

蜜心雪梨.....	126
-----------	-----

桑白杏仁茶.....126

苏子牛蒡茶.....126

慢性支气管炎患者饮食禁忌

禁食可引起慢性支气管炎
的发物.....127

禁吃辛辣刺激、过咸的
食物.....127

哮喘

哮喘患者饮食保健

菊花桔梗雪梨汤.....129

紫菀款冬猪肺汤.....129

果仁粥.....130

天南星冰糖水.....130

蛤蚧酒.....130

哮喘患者饮食禁忌

禁食容易引发哮喘的
“发物”.....131

禁食辛辣、生冷刺激性食物131

肺炎

肺炎患者饮食保健

白前扁豆猪肺汤.....133

四仁鸡蛋粥.....133

银杏炖鹧鸪.....134

白果扒草菇.....134

复方菊花茶.....134

肺炎患者饮食禁忌

禁食甘温水果.....135

禁食辛辣、生冷刺激性
食物.....135

肺结核

肺结核患者饮食保健

猪肺花生汤.....137

百合玉竹瘦肉汤.....137

沙参煲猪肺.....138

冬瓜白果姜粥.....138

鸡蛋银耳浆.....138

肺结核患者饮食禁忌

禁食温补发物.....139

禁食温补海鲜发物及某些
温补药材.....139

肺癌

肺癌患者饮食保健

党参百合粥.....141

补肺阿胶粥.....141

加味绿茶.....142

冬虫夏草养肺茶.....142

白及玉竹养肺饮.....142

肺癌患者饮食禁忌

禁吃油煎、烧烤类食物..143

禁吃辛辣、刺激性食物..143

肺气肿

肺气肿患者饮食保健

旋覆花乳鸽止咳汤.....145

杏仁菜胆猪肺汤.....145

五味子炖肉.....146



复方鱼腥草粥.....146	食物.....147
枇杷桑白茶.....146	禁食腥臊发物及含咖啡
肺气肿患者饮食禁忌	因的食物.....147
禁食辛热刺激、油腻的	

心脑血管常见疾病本草食疗方

冠心病

冠心病患者饮食保健

桂参大枣猪心汤.....151
参归山药猪腰汤.....151
天麻地龙炖牛肉.....152
丹参山楂大米粥.....152

玫瑰香附茶.....152

冠心病患者饮食禁忌

禁吃高糖食物.....153
禁吃使心率加快、增大大
脑耗氧量的食物.....153

心律失常

心律失常患者饮食保健

双仁菠菜猪肝汤.....155
当归黄芪乌鸡汤.....155
田七二仁乳鸽汤.....156
桂圆百合炖鹌鹑.....156

核桃莲子黑米粥.....156

心律失常患者饮食禁忌

禁食酒、浓茶、咖啡及辛
辣调味品.....57
禁食易引起胀气的食物.....157

心肌炎

心肌炎患者饮食保健

黄柏知母酒.....159
丁香绿茶.....159
防风苦参饮.....160
金银花莲心饮.....160
丹参赤芍生地饮.....160

心肌炎患者饮食禁忌

禁食高脂肪的食物及
腥臊发物.....161
禁饮含酒精、茶碱和咖啡
因的饮料.....161



贫血

贫血患者饮食保健

- 归芪补血乌鸡汤.....163
当归龙眼鸡肉汤.....163
猪肝汤.....164
红腰豆煲鹌鹑.....164

黄芪鸡汁粥.....164

贫血患者饮食禁忌

禁食生冷、性凉的食物..165
禁食辛温、刺激性强的食物.....165

高血压

高血压患者饮食保健

- 山楂降压汤.....167
海带豆腐汤.....167
蒜蓉丝瓜.....168
黑白木耳炒芹菜.....168

西瓜葡萄柚汁.....168

高血压患者饮食禁忌

禁食含钠高的食物.....169
禁食性温热、辛辣刺激性食物.....169

脑血管硬化

脑血管硬化患者饮食保健

- 薏米南瓜浓汤.....171
田七煮鸡蛋.....171
决明子苦丁茶.....172
桃仁苦丁茶.....172
菊花山楂赤芍饮.....172

脑血管硬化患者饮食禁忌

禁食高脂肪、高胆固醇食物.....173
禁食辛辣、刺激性强的食物.....173

脑梗死

脑梗死患者饮食保健

- 五灵脂红花炖鲑鱼.....175
桂枝莲子粥.....175
绞股蓝茶.....176
天麻川芎枣仁茶.....176

红花绿茶饮.....176

脑梗死患者饮食禁忌

禁食高脂肪、高胆固醇食物.....177
禁食辛辣、刺激性强的食物177



内分泌代谢常见疾病本草食疗方

糖尿病

糖尿病患者饮食保健

手撕兔肉.....	181
乌鸡银耳煲杞子.....	181
苦瓜海带瘦肉汤.....	182
鲫鱼炖西蓝花.....	182
西芹炖南瓜.....	182
银耳西红柿汤.....	183
凉拌苦瓜.....	183

美芹黄豆.....	183
荷叶甘草茶.....	184
玉米须燕麦黑豆浆.....	184
薏米黄芪粥.....	184

糖尿病患者饮食禁忌

禁食油厚肥腻的食物.....	185
禁食辛辣刺激性食物.....	185

高血脂

高血脂患者饮食保健

冬瓜玉米须饮.....	187
枸杞佛手柑粥.....	187
银耳枸杞汤.....	188
冬瓜排骨汤.....	188

豉汁苦瓜.....	188
-----------	-----

高血脂患者饮食禁忌

禁食胆固醇含量高的食物.....	189
禁食高糖食物.....	189

甲亢

甲亢患者饮食保健

香菇枣仁甲鱼汤.....	191
生地煲龙骨.....	191
玫瑰夏枯草茶.....	192
猪骨黄豆丹参汤.....	192

夏菇草脊骨汤.....	192
-------------	-----

甲亢患者饮食禁忌

禁食含碘量高的食物.....	193
禁食辛辣刺激性食物.....	193

甲状腺肿大

甲状腺肿大患者饮食保健

蛋花西红柿紫菜汤.....	195
昆布姜汤.....	195
薏米黄瓜拌海蜇.....	196
海带海藻瘦肉汤.....	196

马蹄海蜇汤.....	196
------------	-----

甲状腺肿大患者饮食禁忌

禁食油厚肥腻的食物.....	197
禁食辛辣刺激性食物.....	197

痛风

痛风患者饮食保健

苹果燕麦牛奶.....	199
-------------	-----

樱桃苹果汁.....	199
威灵仙牛膝茶.....	200



独活当归粥.....200
防风饮.....200

系统性红斑狼疮

系统性红斑狼疮患者饮食保健

灵芝丹参粥.....203
生地玄参汤.....203
桑葚橘子汁.....204
绿豆槐花镶藕节.....204
鱼腥草茶.....204

痛风患者饮食禁忌

禁食诱气发病的发物.....201
禁食辛辣助火的食物.....201

系统性红斑狼疮患者饮食禁忌

禁食引发某些不良反应的蔬菜.....205
禁食高脂肪、高胆固醇的食物.....205

泌尿生殖系统常见疾病本草食疗方

前列腺炎

前列腺炎患者饮食保健

竹叶茅根饮.....209
桑葚猕猴桃奶.....209
薏米瓜皮鲫鱼汤.....210
茯苓西瓜汤.....210

马齿苋荠菜汁.....210

前列腺炎患者饮食禁忌

禁食发物.....211
禁食性寒、生冷食物.....211

肾结石

肾结石患者饮食保健

金钱草煲蛙.....213
凉拌双笋.....213
马蹄茅根茶.....214
核桃海金粥.....214

鲜车前草猪肚汤.....214

肾结石患者饮食禁忌

禁食富含草酸盐的食物.....215
禁食嘌呤含量高的食物.....215

慢性肾炎

慢性肾炎患者饮食保健

车前空心菜猪腰汤.....217
螺片玉米须黄瓜汤.....217
玉米须鲫鱼煲.....218
茯苓鸽子煲.....218

赤小豆炖鲫鱼.....218

慢性肾炎患者饮食禁忌

禁食辛辣、油腻、难以消化的食物.....219
禁食嘌呤含量高的食物.....219



尿路感染

尿路感染患者饮食保健

苦瓜牛蛙汤.....	221
青螺煲鸭肉.....	221
通草车前子茶.....	222
石韦蒸鸭.....	222

车前子田螺汤.....	222
-------------	-----

尿路感染患者饮食禁忌

禁食容易引起胀气的食物..	223
禁食辛热刺激性食物以及	
酸性食物.....	223

阳痿

阳痿患者饮食保健

红枣鹿茸羊肉汤.....	225
牛鞭汤.....	225
虫草海马炖鲜鲍.....	226
当归牛尾虫草汤.....	226

杜仲鹌鹑汤.....	226
------------	-----

阳痿患者饮食禁忌

禁食性寒生冷的食物.....	227
禁食含咖啡因、茶碱和酒	
精的食物.....	227

早泄

早泄患者饮食保健

桑螵蛸鸡汤.....	229
北芪枸杞炖乳鸽.....	229
海螵蛸鱿鱼汤.....	230
豆蔻山药炖乌鸡.....	230
首乌核桃羹.....	230

早泄患者饮食禁忌

阳虚有便秘者还应禁食	
有加重便秘作用的食物..	231
阳虚有泄泻者应禁食有润	
肠通便作用的食物.....	231

遗精

遗精患者饮食保健

甲鱼芡实汤.....	233
五子下水汤.....	233
金锁固精鸭汤.....	234
莲子百合煲瘦肉.....	234

红枣柏子小米粥.....	234
--------------	-----

遗精患者饮食禁忌

禁食过于辛辣之物.....	235
禁食含有咖啡因和茶碱的	
饮品.....	235



膀胱癌

膀胱癌患者饮食保健

黄芪鲫鱼.....	237
佛手胡萝卜马蹄汤.....	237
西瓜汁.....	238
鸡肉炖蒿蓄.....	238
木瓜车前草滚猪腰汤.....	238

膀胱癌患者饮食禁忌

禁吃煎炸、烟熏、腌制的食物.....	239
禁食辛辣刺激、高糖高热量的食物.....	239

男性不育症

男性不育症患者饮食保健

杜仲狗肉煲.....	241
巴戟天黑豆鸡汤.....	241
当归苁蓉炖羊肉.....	242
龟肉鱼鳔汤.....	242

女贞子鸭汤.....	242
------------	-----

男性不育症患者饮食禁忌

禁食辛辣刺激性食物.....	243
禁食会破坏和影响精子的食物.....	243

妇科常见疾病本草食疗方

月经不调

月经不调患者饮食保健

益母土鸡汤.....	247
活血乌鸡汤.....	247
当归芍药多味排骨.....	248
赤芍桃仁饮.....	248
丹参桃红乌鸡汤.....	248

月经不调患者饮食禁忌

禁食性味辛辣、燥热、油腻的食物.....	249
禁食含咖啡因、茶碱、酒精的食物.....	249

阴道炎

阴道炎患者饮食保健

大芥菜红薯汤.....	251
鸡蛋马齿苋汤.....	251
半枝莲蛇舌草茶.....	252
苦瓜败酱草瘦肉汤.....	252

马齿苋瘦肉汤.....	252
-------------	-----

阴道炎患者饮食禁忌

禁食富含单糖的食物.....	253
禁食生冷、辛辣温热、刺激之物.....	253

乳腺炎

乳腺炎患者饮食保健

木香薏米牛蛙粥.....	255
--------------	-----

绿豆镶莲藕.....	255
------------	-----

蒲公英鱼腥草茶.....	256
--------------	-----

