

# 协和医院

专家教你吃对不生病

# 常见病


## 吃什么宜忌速查



50种常见病专家饮食调养方案

50种常见病饮食宜忌速查

李宁/主编



协和医院专家教你吃对不生病

# 常见病吃什么

## 宜忌速查

李宁 主编



化学工业出版社

·北京·

全案策划:



逗号张文化创意

### 编写人员名单

主 编: 李 宁

编写人员: 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 张 冰 陶 勇 周昀亮 刘文娟 邹 燕  
吴 卫 何宪云 兰文辉

摄 影: 张腾方 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 胡 文

菜品制作: 蒋晟群 王乾文 周孝春 王凤鸣 陈 丽 许 婷 蒲雪梅 姚 海 岳 芳

### 图书在版编目(CIP)数据

常见病吃什么宜忌速查 / 李宁主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.2

(协和医院专家教你吃对不生病)

ISBN 978-7-122-19333-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 305334 号

责任编辑: 杨骏翼 高 霞 装帧设计: 逗号张文化创意  
责任校对: 陈 静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 14 字数 260 千字 2014 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

## 前言

“病从口入”这句老话很有道理，我们生活中很多病症都是吃出来的，像高血压病、高脂血症、糖尿病、痛风、脂肪肝，甚至癌症的发生都与饮食不当有很大关系。这也是为什么有人说吃对比吃好更重要。

既然好多病症都是吃出来的，那么想要消除病症，就要从饮食上进行调整。除了要把好入口关，不吃那些具有致病因素的食物，还需要知道吃什么、怎么吃对病症有辅助治疗的作用。古人讲药补不如食补，药疗不如食疗，食物本身也有“药效”。本书从中医的五色四性五味以及食物营养学的双重角度，对常见病症的饮食提出了建议。

书中详细阐述了 60 多种常见病症的饮食调养方案，包括中老年人、上班族、小儿等的各种常见疾病。每种病症都给出了详细的营养原则指导，指出忌吃食物和宜吃食物，并且提供了多种食疗处方以及经典有效的老偏方。所有食疗处方都采用家常的食材；所有老偏方都是药店能买到的普通中药，而且操作起来非常简单，让你在日常就餐和饮茶过程中，就能获得祛病养生的效果。

另外，本书还专门针对五脏保养、四季养生，尤其是中医体质养生，提出了详细的饮食调养方案，让你根据不同的体质、不同的季节，有针对性地选择养生方式。

李宇





## 第一章 食物是最好的药……11

认识食物……12

吃对食物才健康……12

四性食物怎样吃……14

食物的五味……15

五色食物养五脏……16

食补人体必需的营养素……18

蛋白质……18

水……19

脂肪……19

碳水化合物……20

膳食纤维……20

维生素……21

矿物质……24

吃好一日三餐，防止病从口入……26

不能省略的早餐……26

午餐才是“重头戏”……26

晚餐要保证“七八分饱”……26

食疗的原则及注意事项……27

儿童饮食应多样化……27

老年人不能盲目进补……27

上班族良好饮食习惯最重要……27

## 第二章 常见病就要这样吃……29

中老年常见病这样吃

让老年人安享晚年……30

高血压病……30

糖尿病……34

高脂血症……38

痛风……42

冠心病……46

脑卒中……48

老年性痴呆……50

骨质疏松……52

## 生活常见病这样吃

### 小病一扫光...54

感冒...54

咳嗽...58

慢性咽炎...60

牙痛...62

口腔溃疡...64

口臭...66

腹泻...68

便秘...70

消化不良...72

痔疮...74

慢性胃炎...76

胀气...78

慢性肾炎...80

痤疮...84

湿疹...86

过敏性鼻炎...88

肥胖...90

## 妇科常见病这样吃

### 让女人幸福一生...94

痛经...94

白带异常...98

月经不调...100

妊娠呕吐...102

乳腺炎...104

产后缺乳...106

## 男科常见病这样吃

### 解决“男”言之隐...108

遗精...108

阳痿...110

前列腺炎...112

前列腺增生...114

## 小儿常见病这样吃

### 给孩子最好的呵护...116

小儿腹泻...116

小儿发热...120

小儿便秘...122

小儿厌食...124

小儿咳嗽...126

小儿肥胖...128

## 上班族亚健康这样吃

### 笑对职场生涯...130

失眠...130

疲劳...134

醉酒...138

抑郁症...142

熬夜...146

## 保养五脏这样吃

### 由内打造健康体魄...148

养心护心...148

补肾强身...152

滋阴润肺...156

健脾开胃...160

养肝护肝...164



### 第三章 不同体质不同吃法……169

看看自己是哪种体质…170

不同体质怎么吃…172

平和体质…172

气虚体质…174



湿热体质…176

阴虚体质…178

气郁体质…180

阳虚体质…182

痰湿体质…184

血瘀体质…186

特禀体质…188



### 第四章 四季养生这样吃……191

春养阳 补肝正当时…192

夏解暑 养心健脾胃…196

秋滋阴 润肺最重要…200

冬藏精 养肾是根本…204

### 附录……209

附录1 常见病经典老偏方速查表…210


附录2 常见食物热量排行…218

附录3 常见高蛋白食物一览表…220

附录4 常见高脂肪食物一览表…221

附录5 常见高胆固醇食物一览表…222





协和医院专家教你吃对不生病

# 常见病吃什么

## 宜忌速查

李宁 主编



化学工业出版社

·北京·





全案策划:



逗号张文化创意

### 编写人员名单

主 编: 李 宁

编写人员: 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 张 冰 陶 勇 周昀亮 刘文娟 邹 燕  
吴 卫 何宪云 兰文辉

摄 影: 张腾方 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 胡 文

菜品制作: 蒋晟群 王乾文 周孝春 王凤鸣 陈 丽 许 婷 蒲雪梅 姚 海 岳 芳

### 图书在版编目(CIP)数据

常见病吃什么宜忌速查 / 李宁主编. —北京: 化学工业

出版社, 2014.2

(协和医院专家教你吃对不生病)

ISBN 978-7-122-19333-9

I. ①常… II. ①李… III. ①常见病—食物疗法

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 305334 号

---

责任编辑: 杨骏翼 高 霞 装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 陈 静

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 14 字数 260 千字 2014 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



## 前言

“病从口入”这句老话很有道理，我们生活中很多病症都是吃出来的，像高血压病、高脂血症、糖尿病、痛风、脂肪肝，甚至癌症的发生都与饮食不当有很大关系。这也是为什么有人说吃对比吃好更重要。

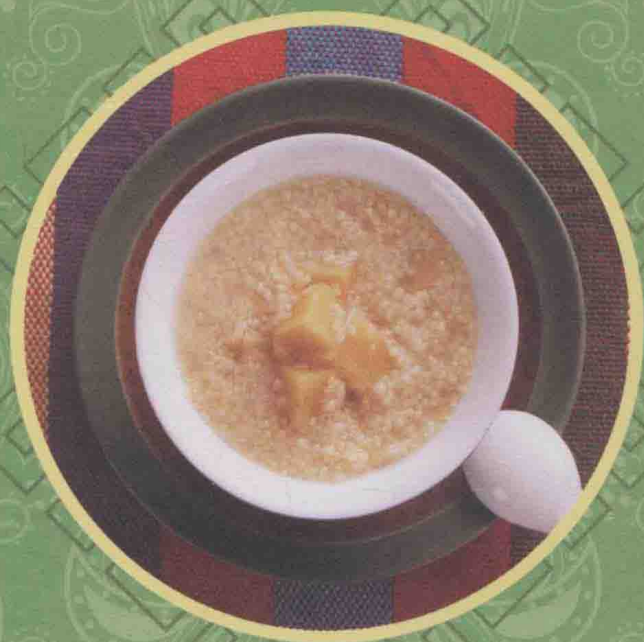
既然好多病症都是吃出来的，那么想要消除病症，就要从饮食上进行调整。除了要把好入口关，不吃那些具有致病因素的食物，还需要知道吃什么、怎么吃对病症有辅助治疗的作用。古人讲药补不如食补，药疗不如食疗，食物本身也有“药效”。本书从中医的五色四性五味以及食物营养学的双重角度，对常见病症的饮食提出了建议。

书中详细阐述了 60 多种常见病症的饮食调养方案，包括中老年人、上班族、小儿等的各种常见疾病。每种病症都给出了详细的营养原则指导，指出忌吃食物和宜吃食物，并且提供了多种食疗处方以及经典有效的老偏方。所有食疗处方都采用家常的食材；所有老偏方都是药店能买到的普通中药，而且操作起来非常简单，让你在日常就餐和饮茶过程中，就能获得祛病养生的效果。

另外，本书还专门针对五脏保养、四季养生，尤其是中医体质养生，提出了详细的饮食调养方案，让你根据不同的体质、不同的季节，有针对性地选择养生方式。

李宇







## 第一章 食物是最好的药……11

认识食物……12

吃对食物才健康……12

四性食物怎样吃……14

食物的五味……15

五色食物养五脏……16

食补人体必需的营养素……18

蛋白质……18

水……19

脂肪……19

碳水化合物……20

膳食纤维……20

维生素……21

矿物质……24

吃好一日三餐，防止病从口入……26

不能省略的早餐……26

午餐才是“重头戏”……26

晚餐要保证“七八分饱”……26

食疗的原则及注意事项……27

儿童饮食应多样化……27

老年人不能盲目进补……27

上班族良好饮食习惯最重要……27

## 第二章 常见病就要这样吃……29

中老年常见病这样吃

让老年人安享晚年……30

高血压病……30

糖尿病……34

高脂血症……38

痛风……42

冠心病……46

脑卒中……48

老年性痴呆……50

骨质疏松……52

## 生活常见病这样吃

### 小病一扫光...54

感冒...54

咳嗽...58

慢性咽炎...60

牙痛...62

口腔溃疡...64

口臭...66

腹泻...68

便秘...70

消化不良...72

痔疮...74

慢性胃炎...76

胀气...78

慢性肾炎...80

痤疮...84

湿疹...86

过敏性鼻炎...88

肥胖...90

## 妇科常见病这样吃

### 让女人幸福一生...94

痛经...94

白带异常...98

月经不调...100

妊娠呕吐...102

乳腺炎...104

产后缺乳...106

## 男科常见病这样吃

### 解决“男”言之隐...108

遗精...108

阳痿...110

前列腺炎...112

前列腺增生...114

## 小儿常见病这样吃

### 给孩子最好的呵护...116

小儿腹泻...116

小儿发热...120

小儿便秘...122

小儿厌食...124

小儿咳嗽...126

小儿肥胖...128

## 上班族亚健康这样吃

### 笑对职场生涯...130

失眠...130

疲劳...134

醉酒...138

抑郁症...142

熬夜...146

## 保养五脏这样吃

### 由内打造健康体魄...148

养心护心...148

补肾强身...152

滋阴润肺...156

健脾开胃...160

养肝护肝...164



### 第三章 不同体质不同吃法……169

看看自己是哪种体质……170

不同体质怎么吃……172

平和体质……172

气虚体质……174



湿热体质……176

阴虚体质……178

气郁体质……180

阳虚体质……182

痰湿体质……184

血瘀体质……186

特禀体质……188



### 第四章 四季养生这样吃……191

春养阳 补肝正当时……192

夏解暑 养心健脾胃……196

秋滋阴 润肺最重要……200

冬藏精 养肾是根本……204

### 附录……209

附录1 常见病经典老偏方速查表……210

附录2 常见食物热量排行……218

附录3 常见高蛋白食物一览表……220

附录4 常见高脂肪食物一览表……221

附录5 常见高胆固醇食物一览表……222







常见病吃什么

宜忌速查