

袁立霞 刘刚 主编

◎

家庭防病治病怎么吃



- 不同体质的人如何进补
- 常见疾病的饮食禁忌
- 吃对水果不生大病
- 补气血怎么吃
- 补脾胃怎么吃
- 延年益寿怎么吃
- 四季养生怎么吃
- 常见病症调养怎么吃



化学工业出版社

袁立霞 刘刚 主编



家庭防病治病 怎么吃



化学工业出版社

北京·

古人说“食中有医，医中有食。”本书介绍了简单有效的家庭食疗方法。主要包括不同体质的人适合的不同食物类别，各种水果怎么吃更科学，春夏秋冬四季的不同饮食，不同体质居家进补的饮食方法。此外对各种常见病居家饮食调养法进行了详述，包括高血压、冠心病、糖尿病、痛风、感冒、肺炎、胃炎、便秘、肝炎、胆囊炎等约40种常见疾病患者都可以从书中找到适合自己的饮食和生活调养方法。本书是家庭生活饮食保健必备的通俗读物，也可供从事保健和食疗工作的人员参考。

图书在版编目（CIP）数据

家庭防病治病怎么吃 / 袁立霞，刘刚主编. —北京：化学工业出版社，2015.6

ISBN 978-7-122-23522-0

I. ①家… II. ①袁…②刘… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第066817号

责任编辑：陈燕杰

装帧设计：张 辉

责任校对：李 爽

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：三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数219千字 2015年6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

本书编写人员

主 编 袁立霞 刘 刚

副 主 编 张 群 孙红岩 张润田

编写人员 袁立霞 刘 刚 张 群

孙红岩 张润田 罗超华

张 雯 赵春梅 张 宇

健康的身体吃出来

健康的身体是人们生活和工作中开展一切行为活动的基础。一般人认为的健康是不生病。

其实不然，健康少不了三大要素，即心理健康、平衡饮食和适量运动。人每天离不了的就是吃，平衡的饮食对健康的作用格外重要。所谓“食中有医，医中有食。”可见健康可以吃出来，美丽可以吃出来。合适的、科学的食疗方法，才能带给您幸福健康的生活。

中医家庭食疗的历史悠久、源远流长，是我国传统膳食中的重要组成部分。中医家庭食疗既能饮食养身，又能以药疗疾，具有营养和疗疾的双重功效，历来为我国人民广泛应用于防病治病、养生健体、护肤美容等家庭生活中。中医家庭食疗是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。

辨证施治是中医调养身体和治疗疾病的原则，即在临床治疗时要根据病情的寒热虚实，结合人的体质给以相应的治疗。只有在正确辨证的基础上进行选食配膳，才能达到预期的效果。否则，不仅于病无益，反而会加重病情。

本书介绍的中医家庭食疗方针对性强、简单有效。首先介绍了各种水果怎么吃更科学，春夏秋冬四季的不同饮食，不同体质居家进补的饮食方法等。此外对各种常见病居家饮食调养法进行了详述，高血压、冠心病、糖尿病、痛风、感冒、肺炎、胃炎、便秘、肝炎、胆囊炎等约40种常见疾病患者，都可以从书中找到适合自己的饮食和生活调养方法。书中内容通俗易懂，既有理论价值，又有实用价值；既有传统医学宝库的内涵，又可推广作为药膳读物；既可供从事保健和食疗工作的人员参考，也可成为广大家庭生活保健必备的通俗读物。

由于编者水平有限，成书时间仓促，疏漏之处在所难免。希望大家提出宝贵意见，以便今后继续完善。

主 编

2015年3月



目 录



第一章 食疗保健基本知识 1

第一节 家庭食疗需注意哪些面 / 3

一、常见疾病的日常饮食禁忌 / 3

二、食物与中药搭配禁忌 / 4

第二节 不同体质的人如何进补 / 5

第三节 吃对水果不生病 / 6

第二章 营养补益怎么吃 9

第一节 补气怎么吃 / 10

第二节 养血怎么吃 / 13

第三节 滋阴怎么吃 / 16

第四节 助阳怎么吃 / 19

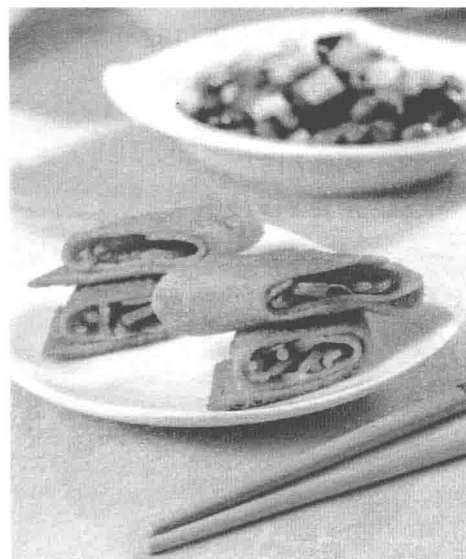
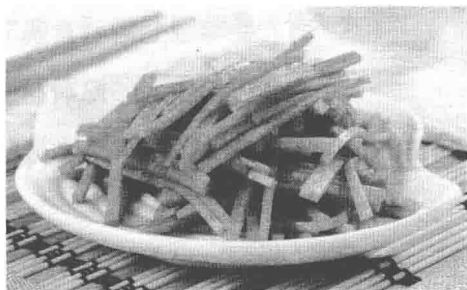
第五节 气血阴阳双补怎么吃 / 22

第六节 补脾胃怎么吃 / 24

第七节 延年益寿怎么吃 / 26

第八节 美容养颜怎么吃 / 28

第九节 益智健脑怎么吃 / 30



第三章 四季养生怎么吃 32

第一节 春季养生防病怎么吃 / 33

一、春天天气特点 / 33

二、春天补养原则 / 33

三、饮食原则 / 33

第二节 夏季养生防病怎么吃 / 36

一、夏天天气特点 / 36

二、夏天补养原则 / 36

三、饮食原则 / 36

第三节 秋季养生防病怎么吃 / 39

一、秋天天气特点 / 39

二、秋天补养原则 / 39

三、饮食原则 / 39



第四节 冬季养生防病怎么吃 / 42

- 一、冬天天气特点 / 42
- 二、冬天补养原则 / 42
- 三、饮食原则 / 42

第四章 常见病的食疗 45

第一节 呼吸系统疾病 / 46

- 一、感冒 / 46
- 二、咳嗽 / 50
- 三、慢性支气管炎 / 56
- 四、支气管哮喘 / 61
- 五、肺炎 / 66
- 六、肺结核 / 70

第二节 心血管系统疾病 / 74

- 一、高血压 / 74
- 二、低血压 / 78
- 三、高脂血症 / 82
- 四、冠心病 / 86

第三节 消化系统疾病 / 91

- 一、慢性胃炎 / 91
- 二、胃下垂 / 95
- 三、消化性溃疡 / 99
- 四、慢性肠炎 / 104
- 五、便秘 / 108

第四节 肝胆疾病 / 113

- 一、病毒性肝炎 / 113
- 二、肝硬化 / 117

三、胆囊炎 / 121

四、结石症 / 125

第五节 泌尿系统疾病 / 130

- 一、泌尿系感染 / 130
- 二、肾盂肾炎 / 134

第六节 内分泌代谢系统疾病 / 137

- 一、糖尿病 / 137
- 二、肥胖症 / 140
- 三、类风湿性关节炎 / 143
- 四、痛风 / 147

第七节 神经系统疾病 / 151

- 一、头痛 / 151
- 二、眩晕 / 157
- 三、失眠 / 161

第八节 儿科疾病 / 169

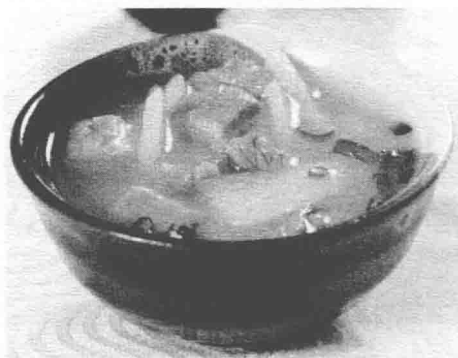
- 一、小儿厌食症 / 169
- 二、流行性腮腺炎 / 172
- 三、遗尿症 / 174
- 四、百日咳 / 177

第九节 女性疾病 / 181

- 一、痛经 / 181
- 二、闭经 / 185
- 三、不孕症 / 189
- 四、更年期综合征 / 192

第十节 男性疾病 / 195

- 一、前列腺炎 / 195
- 二、阳痿 / 197
- 三、阴囊湿疹 / 201





第一章 食疗保健基本知识

第一节 家庭食疗需注意哪些方面

第二节 不同体质的人如何进补

第三节 吃对水果不生病



食物为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素。健康正确的饮食能帮助患病人群早日康复，也能缓解人的亚健康状态。而不正确的饮食则会加重疾病和亚健康状态，或者使人从健康变成亚健康。处于亚健康状态的人，往往会出现精神活力、适应能力和反应能力下降，如果这种状态不能得到及时纠正，非常容易引起身心疾病。

中医食疗文化源远流长，中医很早就认识到食物不仅能提供营养，而且还能疗疾祛病。食疗是中国人的传统习惯，通过饮食可以达到调理身体、强壮体魄的目的。

日常饮食中的瓜果蔬菜、五谷杂粮都有自己的性味，不同体质的人适合的食物也是不同的。中医以五味代表日常饮食中各种食物，食物按其“味”可分为辛、甘、酸、苦、咸五类。各种食物的摄取不能有偏，如果长期偏食，就会影响正常生理状态甚至发生疾病。《黄帝内经》中说：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨以劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘喘，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”都说明了这一问题。

食疗药膳“寓医于食”，既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。因此，食疗药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是现代所称的“功能性食品”，可以充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性。正如名医张锡纯所说“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

食物药膳适应范围广泛，主要针对亚健康人群，其次才是患者。中医食疗作为药物或其他治疗措施的辅助手段，随着日常饮食生活水平的不断提高，现在被不同家庭所广泛接受。



第一节 家庭食疗需注意哪些方面

一、常见疾病的日常饮食禁忌

饮食忌口是中医营养学中一个很重要的方面。针对疾病的寒、热、虚、实、表、里、五脏六腑等各方面，结合食物的性、味需全面加以考虑。凡对疾病不利的饮食皆为所忌。

现代医学亦很重视忌口，尤其是对一些常见病、急性病有着非常严格的饮食禁忌。如，冠心病患者要严格限制高胆固醇、高脂肪食物的摄入，尤其是蛋黄、猪脑、动物内脏；肝硬化在伴有腹水时，要吃无盐饮食，并控制入水量，严格忌酒和辛辣刺激品、生硬食物，以防引起食道静脉破裂出血。

下面介绍一些常见疾病的食物禁忌。

常见疾病	饮食禁忌
病毒性肝炎、脂肪肝	辛辣
高血压、冠心病	咸、辛辣
慢性肾炎	盐
关节炎	酸甘
胆囊炎	油腻
腹泻	生瓜果、生蔬菜
湿疹	鱼虾
头晕、失眠	胡椒、辣椒、茶
妊娠期	辛热、滑利
慢性胃炎	寒凉、生冷
咳嗽	辛辣、鱼虾、甜酸
肥胖	肥甘厚味

二、食物与中药搭配禁忌

药膳的主要原料之一是中药。目前临床应用的5000多种常用中药中,500余种可作为药膳原料。如冬虫夏草、人参、当归、天麻、杜仲、枸杞子等。这些药物在与食物配伍、炮制和应用时都需要遵循中医理论,使它们之间的作用互相补充、协调,否则就会出现差错或影响效果。因此,中国传统医学对药膳应用有严格的禁忌。

药物与食物的配伍禁忌是古人的经验总结,后人多遵从于此。其中有些禁忌虽有待于科学证明,但在没有得出可靠结论以前还应参照传统说法,以慎用为宜。一般用发汗药时尽量不要吃生冷食物,服用调理脾胃药不要吃油腻食物,服用消肿理气药尽量少食豆类,服用止咳平喘药不要吃鱼腥食物,服用止泻药不要吃瓜果。常见食物的饮食禁忌如下。

食物	饮食禁忌
猪肉	反乌梅、桔梗、黄连;合苍术食,令人动风;合荞麦食,令人落毛发,患风病;合鸽肉、鲫鱼、黄豆食,令人气滞
猪血	忌地黄、何首乌;合黄豆食,令人气滞
猪心	吴茱萸
猪肝	同荞麦、豆酱食,令人发痼疾;合鲤鱼肠子食,令人伤神;合鱼肉食,令人生痼疽
羊肉	反半夏、菖蒲;忌铜、丹砂和醋
狗肉	反商陆;忌杏仁
鲫鱼	反厚朴;忌麦冬、芥菜、猪肝
鲤鱼	忌朱砂、狗肉
龟肉	忌酒、果、苋菜
鳝鱼	忌狗肉、狗血
雀肉	忌白术、李子、猪肝
鸭蛋	忌李子、桑椹子
鳖肉	忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋
鸡肉	忌兔肉、芥末、李子

第二节 不同体质的人如何进补

人们居家饮食进补时首先要了解自己的体质，不同体质的人适合的食物不同，只有吃对了才能为健康加分。通过自身的常见症状可以判断自己的体质。根据不同的体质选择下面介绍的不同补益药膳进行对症进补。

体 质	常见症状	宜食食物	忌食食物
气虚证 (适合补气类药膳进补)	少气懒言，全身疲倦乏力，声音低微，动则气短，易出汗，头晕心悸，面色萎黄，食欲不振，虚热，自汗，脱肛，子宫下垂，舌淡而胖，舌边有齿痕，脉弱	牛肉、鸡肉、猪肉、糯米、大豆、山药、大枣、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、黄鳝、虾、蘑菇等	山楂、佛手柑、槟榔、大蒜、苤蓝、萝卜缨、芫荽(香菜)、胡椒、苡苳、紫苏叶、薄荷、荷叶等
血虚证 (适合养血类药膳进补)	面色萎黄苍白，唇爪淡白，头晕乏力，眼花心悸，失眠多梦，大便干燥，妇女经水后期量少色淡，舌质淡，苔滑少津，脉细弱	乌骨鸡、黑芝麻、胡桃肉、龙眼肉、鸡肉、猪血、猪肝、红糖、赤豆等	荸荠、大蒜、海藻、草豆蔻、荷叶、白酒、菊花、槟榔、生萝卜等
阴虚证 (适合滋阴类药膳进补)	怕热，易怒，面颊升火，口干咽痛，大便干燥，小便短赤或黄，舌少津液，五心(两只手心、两只脚心与头顶心)烦热，盗汗，腰酸背痛，梦遗滑精，舌质红，苔薄或光剥，脉细数	甲鱼、燕窝、百合、鸭肉、黑鱼、海蜇、藕、金针菇、枸杞子、荸荠、生梨等，可经常交替选服	胡椒、肉桂、狗肉、羊肉、雀肉、海马、海龙、獐肉、锅巴、炒花生、炒黄豆、炒瓜子、爆米花、荔枝、龙眼肉、佛手柑、杨梅、大蒜、韭菜、芥菜、辣椒、薤白、生姜、砂仁、苡苳、草豆蔻、花椒、白豆蔻、大茴香、小茴香、丁香、薄荷、白酒、红参、肉苁蓉、锁阳等
阳虚证 (适合温阳类药膳进补)	耳鸣目眩，腰膝酸软或冷痛，阳痿早泄，女子不孕，小便清长，大便溏泻，面色白，精神不佳，舌淡白，脉沉细无力	牛肉、狗肉、羊肉、牛鞭、海参、胡桃肉、桂圆、鹌鹑、鳗鱼、虾、韭菜、桂皮、茴香等	鸭肉、兔肉、獭肉(水狗肉)、甜瓜、西瓜、青苦瓜、地瓜、菜瓜、生藕、生萝卜、丝瓜、冬瓜、紫菜、地耳、金针菇、草菇、发菜、君达菜、罗汉果、荸荠、菊花脑、薄荷、金银花、菊花、槐花等

第三节 吃对水果不生病

杏

甘、酸、温。成熟后食用能润肺生津、清热去毒。多食则生痰热，动宿疾。产妇、小儿患病时不宜食用。

桃

甘、酸、温。熟透时食用补心活血，解渴充饥。多食则生热，可引起痢疮、虫证、痢疾等病症。其中水蜜桃生津涤热，适宜食用。

李

甘、酸、凉。熟透食之清肝涤热，活血生津。多食则助湿生痰，诱发病疾、痢疾。脾胃虚弱者忌食。

苹果

甘、凉。能生津开胃，润肺悦心，充饥醒酒，益脾止泻。过量服用损伤脾胃，忌与水产品同食，可导致便秘。

枣

鲜则甘、凉，利肠胃。晒干则甘、温，补脾养胃、滋阴充液、润肺安神。色赤者名红枣，开胃养心，健脾补血。多食则生虫、生痰、助热、损齿。

梨

甘、凉。润肺，清胃，凉心，涤热，息风，化痰，平嗽，养阴润燥，散结通肠，消痈疽，止烦渴。治中风不语、痰热、惊狂、暑温等症。其汁为“天生甘露饮”，脾胃虚弱之常感腹中冷及久泄者忌食。

柿

鲜品甘、寒，养肺、胃之阴。干品甘、平，健脾补胃、润肺涩肠、止血、充饥、消疳、疗痔。治反胃呃逆，疗肠风。多食易生柿石。

橘

甘、平。润肺，解渴。多食则生痰聚饮。风寒咳嗽及痰饮患者忌食。

核桃

甘、温。润肺，益肾，利肠，化虚痰，治劳喘，止虚痛。有健腰脚、暖肾脏、散风寒、通血脉、补产虚、泽肌肤等功效。但本品可助火生痰，若非虚寒，不宜多食。

猕猴桃

甘、酸、寒。具有解热止渴，和胃降逆，除烦通淋之功。脾胃虚寒、大便溏泻者不宜食用。

西瓜

甘、寒。清脾胃，解暑热，除烦止渴，醒酒凉营，有“天生白虎汤”之美名。能治疗喉痹、口疮、火毒、霍乱、泻痢等。多食则积寒助湿，大便滑泄，病后、产后均不宜食用。

甘蔗

甘、凉。清热，和胃，润肠，醒酒，化痰。可治痹证、暑痢、止热咳、虚呕。可大补脾阴，利咽喉，强筋骨，息风，养血。浆汁名“天生复脉汤”。皮青甘蔗功效佳，皮紫甘蔗性温。

龙眼(桂圆)

甘、温。补心气，安志定神，益脾阴，滋营生液。外感未清、内有郁火、饮停气滞、胀满不饥者不宜食用。

山楂

酸、甘、温。醒脾气，消肉食，破瘀血，散结，消胀，解酒，化痰，除痞积，疗泻痢。多食则耗气损齿，易饥。

橄榄(青果)

酸、甘、平。开胃生津，化痰涤浊，除烦止渴，凉胆息惊，清利咽喉。

枇杷

甘，平。润肺止咳，清热生津。多食则生痰助湿，故脾虚泄泻、糖尿病患者忌食。

火龙果

甘、平。解毒，保胃，健脾，尚有美容保健的双重功效。

香蕉

甘、寒。清热润肠，促进肠胃蠕动。还有生津止渴之功。脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜多食，生食，急慢性肾炎及肾功能不全者忌食。

木瓜

温、酸。消食，驱虫，清热祛风。孕妇、过敏体质者忌用。



第二章 营养补益怎么吃

- 第一节 补气怎么吃
- 第二节 养血怎么吃
- 第三节 滋阴怎么吃
- 第四节 助阳怎么吃
- 第五节 气血阴阳双补怎么吃
- 第六节 补脾胃怎么吃
- 第七节 延年益寿怎么吃
- 第八节 美容养颜怎么吃
- 第九节 益智健脑怎么吃

第一节 补气怎么吃

身体虚弱容易生病和总感觉疲劳的人、人生病和手术之后、老人，可能会出现气虚体质。具体病症和表现如下：

免疫力低下，习惯性感冒人群；

过敏性疾病包括皮肤过敏，过敏性鼻炎，过敏性哮喘人群；

慢性胃肠功能低弱紊乱及炎症人群；

血小板减少症人群。

出现气虚症状的人在饮食中通过补气饮食和药膳综合调理身体，可增加机体的抵抗力和免疫机能，增强体质，不易患疾病，提高身体对外界环境的适应能力，增强全身组织器官的功能。



人参炖鸡

材料：家鸡1只，人参5克。

制法：将人参切成小块，用清水浸泡40分钟，放入鸡腹内，再放入砂锅（或铝锅）内，先用武火煮开，后改用文火熬约2小时，饮汤食肉。

用法：早晚各食1次，常服有效。

功效：补中益气健脾。

专家点评：人参为东北“三宝”之首，被人们称为“百草之王”。本品味甘、微苦，性温，入脾、肺经，可以大补元气、固脱生津、安神。常用于因脾胃气虚、运化失职所致的饮食不香，腹部虚胀，大便溏薄，稍食寒凉则脘腹不适，甚至泄泻者。忌铁器，服粥期间忌食萝卜和茶。



补虚正气粥

材料：炙黄芪20克，党参10克，粳米100克，白糖适量。

制法：将黄芪、党参切片，用清水浸泡40分钟，按水煮提取法，提取黄芪、党参浓缩液30毫升。粳米洗净煮粥，粥将成时加入黄芪、党参浓缩液，稍煮片刻即可。

用法：早晚各食1次，服时酌加白糖。

功效：补正气，疗虚损，抗衰老。