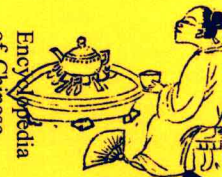


Encyclopedia
of Chinese
Medicated Diet



中华

药膳

良品编著

源于医典 保健必备
流传千年的中医智慧，取方古今药膳典藏
药食辨证配膳，祛病养生，防治并重

对症调养 吃出健康
精选特色药膳，各种常见病全面滋补理疗



食药材性味详解



吃得智慧，活得健康
药食同源，药食同步

选材配伍原理 · 饮食忌宜 · 烹饪技巧

成都时代出版社

中华

Encyclopedia
of Chinese
Medicated Diet



药膳



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华药膳 / 良品编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5464-0219-2

I. ①中… II. ①良… III. ①食物疗法—食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 168223 号

中华药膳

ZHONGHUA YAOSHAN

良品 编著

出品人	段后雷
责任编辑	干燕飞
责任校对	张旭
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	120千
版 次	2010年9月第1版
印 次	2010年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0219-2
定 价	15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

药食同源

前言

既饱口福，又强身体，满足饕客的大餐

快节奏、高强度、高效率的生活现状，使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不消，因而前所未有的重视起自身保健来。药膳食疗这一独特的中华饮食文化宝库中的奇葩，就显得越来越重要，也越来越发挥出其特有的光彩。

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹饪经验相结合的产物。药膳并不是食物与中药的简单加工，而是在中医阴阳、虚实等辨证理论指导下，由药物、食品和调料三者精制而成的一种既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿的食物。

本书从医学医理的角度出发，根据人体各个不同部位的需求，给予不同的药膳进行食疗，使人体机能得到更好的改善。

专家编写、名医指导、营养师分析、名厨料理是本书的最大特色。所有的菜例，食用者得到美食享受，又在享受中使其身体得到滋补、疾病得到治疗。所以说药膳是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。

我们精心编写的《中华药膳》，希望您能在获得美味可口佳肴的同时，滋补了身体，祛除了疾病，拥有健康、快乐的人生。



目录

[第一篇] 食疗文化概述

- 2 中国食疗文化源远流长
- 3 中医饮食营养观
- 4 食疗功效有几何
- 7 食物的“黄金搭档”
- 9 食疗的“地雷区”

[第二篇] 消化系统理疗篇

- 10 慢性萎缩性胃炎 胆囊炎与胆结石 便秘 病毒性肝炎
胃溃疡与十二指肠溃疡 肝硬化 结肠癌与直肠癌
- 13 清热泻火药膳系列 ◎野生金霍斛蝎子炖老鸡 ◎小米粳 ◎洋参双雪瘦肉汤
◎糯香排骨
- 15 健脾和胃药膳系列 ◎山药膏蟹煲 ◎山药鸡丝粥
- 16 消食化积药膳系列 ◎蜜汁山楂 ◎莲子淮山鸽子汤 ◎山药莲子猪肚汤
◎葛花苦瓜排骨汤 ◎生姜大枣汤 ◎番茄红薯牛肉汤

[第三篇] 神经系统调养篇

- 19 失眠 头痛 癫痫 三叉神经痛
- 21 安神补脑药膳系列 ◎脆银耳 ◎蘑菇氽羊肉丸 ◎莲子田鸡汤 ◎天麻枸杞猪
脑汤 ◎大蒜拌牡蛎
- 24 宁心镇静药膳系列 ◎酱炖雉鸡肉 ◎洋葱炒甜椒 ◎香菇糙米饭 ◎青葱炒虾米
◎党参大枣猪心汤

[第四篇] 呼吸系统调养篇

- 27 肺病 慢性支气管炎 急性支气管炎 哮喘性支气管炎
- 30 散风化痰药膳系列 ◎牛肉烩百合 ◎菜干猪肺汤 ◎白果青鱼丸
◎参苓大枣鸡汤
- 32 清热利咽药膳系列 ◎药材煮三色蛋 ◎橄榄木耳炖猪肉 ◎菊花北芪炖鹌鹑
◎金霍斛虫花炖乳鸽 ◎清补凉乌鸡汤
- 35 止咳平喘药膳系列 ◎川贝雪梨炖鹌鹑 ◎苦瓜干贝炖龙骨 ◎沙参玉竹炖乳鸽

[第五篇] 循环系统调养篇

- 37 具有降脂作用的食物 高脂血症患者如何合理饮食
- 39 清热凉血药膳系列◎清炒藕片 ◎绿豆沙 ◎牛肉萝卜豆腐火锅
◎归芪生姜羊肉汤 ◎黄芪鲜菇炖黄鳝
- 42 降压排毒药膳系列◎五味双参炖鲫鱼 ◎天麻炖鹌鹑
- 43 养心除脂药膳系列◎什锦火锅汤煲 ◎三色兔丁 ◎牛肉莲子红枣汤 ◎五子养心粥

[第六篇] 运动系统调养篇

- 46 运动系统疾病的分类 运动系统疾病的临床表现 运动系统疾病的饮食禁忌
- 49 强壮筋骨药膳系列 ◎五香牛肉 ◎牛大力炖鹿蹄 ◎归参山药炒猪腰 ◎山药牛筋
◎人参牛肉冻 ◎牛杂萝卜汤
- 53 养血生肌药膳系列◎人参鸡丝冷盘 ◎荷香红枣蒸甲鱼 ◎红糟羊肉汤 ◎蜜汁莲藕
◎花生煲猪尾 ◎草菇炒田鸡 ◎松仁枸杞炒饭

[第七篇] 内分泌系统调养篇

- 55 内分泌的概念及分类 常见内分泌疾病的调理
- 61 清热燥湿药膳系列 ◎银芽炒鳝丝 ◎红枣炖兔肉 ◎芹菜拌腐竹 ◎干炒苦瓜
- 63 降糖解毒药膳系列 ◎黑豆党参煲塘虱 ◎什锦瓦罐汤 ◎蟹棒韭菜花 ◎白菜煮豆腐
- 66 平肝润肤药膳系列 ◎蛤蚧冬瓜盅 ◎姜丝乌梅蒸草鱼

[第八篇] 泌尿与生殖系统调养篇

- 68 阳痿 早泄 遗精 月经不调 痛经 阴道炎
- 70 除湿利尿药膳系列◎巴戟花胶炖鲜鹿尾巴 ◎人参甲鱼炖老鸽 ◎白切羊肉
◎羊肾红枣汤
- 72 滋阴助阳药膳系列◎巴戟苁蓉炖鹿鞭 ◎极品蒸大虾 ◎牛鞭姜汤
◎鳗鱼枸杞汤◎苁蓉黄精氍骨汤
- 75 补气养血药膳系列◎汁淋菠菜猪肝 ◎四物鸡汤 ◎老姜炖鸭 ◎人参红枣炖乌鸡
- 78 调经止带药膳系列◎池底参炖羊胎 ◎墨鱼黄花菜炖五花肉 ◎墨鱼汁炒饭
◎蔬菜炒刺参

[第九篇] 美容明目调养篇

- 80 饮食美容法的概念 饮食明目
- 82 美容养颜药膳系列 ◎花菇炖竹荪 ◎冰糖燕窝炖鸽肉 ◎姜酒土鸡汤
◎阿胶龙眼芝麻糊 ◎红萝卜橙香鸡 ◎芙蓉蒸蛋 ◎青瓜拌牛柳
- 86 乌发明目药膳系列 ◎家常胡萝卜片 ◎青菜干贝烩洋菇 ◎凤梨炒肉片
◎松子胡萝卜
- 88 增强免疫力药膳系列 ◎花雕黄鱼 ◎醉鲜长江鲥鱼 ◎山药炖牛肉
◎冬虫夏草炖鸭汤 ◎花胶猪腰烩牛蛙 ◎凉拌山药丝



中华药膳

中华药膳 ● 第一篇

食以疗

文化概述

食疗文化是中国饮食文化中不可分割的一部分，它既融合于饮食文化的一般发展过程之中，又在历史的积淀中逐渐独立出来，成为中国饮食文化中的一朵奇葩。

中国食疗文化源远流长

中国食疗文化的最大特点是浑然天成，效法自然。于日常人生必需的饮食之时，在不知不觉、有意无意之间，调和鼎鼐，强身益寿，治疗疾病。它无毒无害，使人置身于美食文化的高度享受之中。

药物的本义是指有毒的东西，而食物是无毒的。用无毒的食物保护身体健康、祛除疾病，当然是最佳选择，也最符合回归自然的标准。大自然为人类提供了生命动力之源，人通过呼吸、饮食而得到它，故食疗寄寓于日常的饮食之中，也是顺理成章的。

普通的饮食文化之“调和鼎鼐”，就在不知不觉、有意无意之间为我们提供了最好的食养、食疗之健康食品。这是因为“五味”代表着人体对各种各样营养物质的需求，人宜食杂，不应偏嗜。中国饮食文化不但菜品、食肴种类繁多，而且每种食品的烹制都应五味调和。这样不仅适应了口味的享受，同时又合乎身体气血的需求，故它们作为健康食品和保健食品，其价值也是不言而喻的。我们所以说“不知不觉”“有意无意”，即是指中国传统的饮食烹调原则“调和五味”与中医学的以“四气五味”原理为指导的用药原则相一致。

此外，中国几千年来传统的饮食文化环境、美食美器的搭配、诗词歌赋的协调以及酒茶等的消遣，其本身所具有的愉悦对于促进人体身心健康的作用，也不可低估。现代医学也有采用音乐、环境治病等辅助疗法的。然而，饮食文化环境本身不是为治病而设，并不刻意营造，而是与饮食文化共生。野餐有山水之美，令人心旷神怡；酒楼饭馆有繁华之美，让人感受温暖和热烈；茶室酒肆有朴实之美，使人如卸重担、歇足气力……有时餐室屏风的一幅画，或是墙上的一副对联，也没准儿正对上了某位食客的思想病根，或生愉悦，或开心扉，能起到辅助治疗的作用。文人士子聚在一起饮酒吟诗，更足以发泄郁闷，排遣烦恼，这好比一些餐馆内设卡拉OK，让人们有机会吼出胸中不快，也可调节情绪，愉悦身心。

所以，中国食疗文化的第一大功能机制，正是传统的饮食文化大背景的赐予，融合氛围，出之自然，让人们在享受中获得养生的益处。

中医饮食营养观

中医最显著的特点是整体观念和辨证论治，主张药疗与食疗相结合，讲究『天人合一』『阴阳协调』『食药同源』。

1. 天人相应 整体营养观

中医常结合“天人合一”的整体营养观运用食物来达到补虚、泻实、调整阴阳的目的。自古以来，以养生益寿、防治疾病为宗旨的古代佛、道、儒、医、武各家学说，无不用人体内部与自然界的协调统一的理论来阐述人体的生、老、病、死规律。同时也应用“天人相应”的法则来制订各种休息劳作、饮食起居措施，对于息息相关的饮食内容以及进食方式提倡要注意全面膳食“合而服之”，主张因时、因地、因人、因病之不同，饮食内容亦有所变化，做到“审因用膳”和“辨证用膳”。

2. 调理阴阳 营养观

掌握阴阳变化规律，围绕调理阴阳进行食疗活动，使机体保持“阴平阳秘”，此乃传统营养学理论核心所在。中医理论认为，机体发生疾病，究其根源，皆因阴阳失调。因此，饮食养生、治疗与康复手段，以及药物疗法、针灸、气功、按摩、导引等一样，都将调理阴阳作为基本原则。《素问·骨空论》说：“调其阴阳，不足则补，有余则泻。”对于饮食的宜与忌，中医也以“阴阳平衡”作为出发点，有利于“阴平阳秘”则为宜，反之为忌。

3. 食药一体 营养观

中医学历史表明，食物与药物同出一源。食物与药物的性能相同，具有同一的形、色、气、味、质等特性。因此，中医使用食物或药物，或食物与药物相结合来进行营养保健、治疗康复的情况是极其普遍的。在《内经》所载的十三个方剂中，有一半是食物成分，这也是最早的“药膳”方。

食疗功效有几何

『药疗』与『食疗』是中国饮食文化中的一大特色，食疗的功效到底怎么样，你又如何知道呢？其实饮食的作用是由它自身所固有的偏性（性能）如『性』『味』『归经』『升降浮沉』以及『补泻』等特性决定的。它体现在以下几个方面。

1. 预防作用

身体早衰和疾病发生的根本原因在于人体自身，人体正气旺盛，而又能避免邪气的侵袭，就会保持健康状态，反之则发生疾病。一切有利于维护正气、抗御邪气的措施都能预防疾病；一切损害正气、助长邪气的因素都能引起疾病，从而导致早衰和死亡。预防是中医理论体系中的重要内容之一。

中医学早在一千多年以前，就有用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿大，用谷皮、麦麸预防脚气病，用水果和蔬菜预防坏血病等记载。

除了从整体观出发的饮食全面调理和有针对性地加强摄入某些营养物质来预防疾病外，中医学还发挥某些食物的特异性作用，直接用于某些疾病的预防。例如：葱白、生姜、豆豉、芫荽等可预防感冒；甜菜汁或樱桃汁可预防麻疹；鲜白萝卜、鲜橄榄煎服可预防白喉；大蒜可预防癌症；绿豆汤可预防中暑；荔枝可预防口腔炎、胃炎引起的口臭症状；红萝卜粥可预防头晕。

2. 滋养作用

饮食的滋养是人体赖以生存的基础。一个人一生中摄入的食物会超过自己体重的1000~1500倍。这些食物中的营养素几乎全部转化成人体的组织和能量，以满足生命运动的需要。

中医学认识饮食对人体的滋养作用是从整体观出发的。它认为各种不同的食品分别可以归某脏某经，从而滋养脏腑、经脉、气血，乃至四肢、骨骼、皮毛等。食物被摄入人体后，通过胃的吸收，脾的运化，然后输往

全身，成为水谷精微，滋养人体。这种后天的水谷精微再和先天的真气结合，形成人体的正气，从而维护正常的生命活动，抗御邪气（致病因素）。此外还形成维持机体生命的基本物质“精”。“精”藏于五脏，是脏腑功能活动和思维、意识活动，即“神”的基础。“气、精、神”为人体之三宝，生命之所系，而它们都离不开饮食的滋养。

3. 延缓衰老作用

生、长、壮、老、死，是人类生命的自然规律。生命的最终衰亡是不可避免的。但是，若注重养生保健，及时消除病因，使机体功能协调，就能延缓衰老，所谓“延年益寿”还是可能的。

中医在应用饮食调理进行抗衰防老方面，除因时、因地、因人、因病之不同，做到辨证用膳，虚则补之，实则泻之外，还常注意对肺、脾、肾三脏的调理。因为这三脏在生命过程中，特别在机体与自然界的物质交换、新陈代谢过程中，起着极为重要的作用。早在两千年前，古人就认识到，肺“司呼吸”、“天气通于肺”，脾为“水谷之海”、“气血生化之源”，肾为机体的“先天之本”，因为“肾藏精”，“受五脏六腑之精而藏之”。

4. 治疗作用

食物与药物都有治疗疾病的作用。但食物每人每天都要吃，较之药物与人们的关系更为密切，所以历代医家都认为“药疗”不如“食疗”。古代医者如此想，也是如此做的。在治疗过程中，确实先以食疗，后以药疗。只有食疗不能奏效时，才以药疗。古时人们称能用食物治病的医生为“上工”。例如宋代《太平圣惠方》中有这样一段记载：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。”



饮食治疗作用有三个方面

①**补一补益脏腑** 中医主张体质虚弱或慢性虚症患者可用血肉之品来滋补。例如：鸡汤用于虚劳，当归羊肉汤用于产后血虚，牛乳用于病愈后调理，胎盘粉用于补肾强身，猪骨髓用于补脑益肾，动物脏器用于滋补相应的脏腑等。

米面果菜等也有改善人体机能、补益脏腑气血的作用。例如：粳米可补脾、和胃、清肺；荔枝甘温能益血，益人颜色，身体虚弱、病后津伤都可用它来滋养调补；花生能健脾和胃，滋养调气，营养不良、乳汁缺乏皆可用以补虚益气；黑芝麻有补血、生津、润肠、乌发的作用；银耳有益气生津等作用，可用于肺脾两虚、津亏阴虚体弱之人等。

②**泻一泻实祛邪** 外部致病因素侵袭人体，或内部功能的紊乱和亢进，皆可使人发生疾病。如果病邪较盛，中医称为“邪气实”，其症候则称为“实证”。若同时又有正气虚弱的表现，则是“虚实错杂”。此时，既要针对病情进行全面的调理，又要直接去除病因，即所谓“祛邪安脏”。例如：大蒜治痢疾，山楂消食积，鳗鱼治肺癆，薏米祛湿，藕汁止咳血，赤豆治水肿，猪胰治消渴，蜂蜜可润燥等。

③**调一调整阴阳** 人体的生理机能只有在和谐协调的情况下，才能得以维持，从而处于健康状态，免受病邪的侵袭。生活中，饮食得当则可起到维持调和阴阳的作用。另外，对因为阴阳失调所导致的疾病状态，利用饮食的性味也可进行调节。根据阴阳失调的不同情况，可有扶阳抑阴、育阴潜阳、阴阳双补等很多方法。例如阳虚的人可用温补，选牛肉、羊肉、狗肉、干姜等甘温、辛热类食品补助阳气；而阴虚的人当用清补，选百合、淡菜、甲鱼、海参、银耳等甘凉、咸寒类食品养阴生津。



食物的『黄金搭档』

人们为了增强食物的功效和可食性，常常把不同的食物搭配起来食用。这种搭配关系，称为食物的配伍。最好的、最适合的配伍，通常称之为『黄金搭档』。



- ①**相需配伍** 以同类食物相互配伍使用，起到相互加强的功效。如百合与秋梨，百合与梨有清肺热、养肺阴之效。
- ②**相使配伍** 以一类食物为主，另一类为辅，使主要食物功效得以加强。如五加皮酒，辛散活血的酒，加强了五加皮祛风湿的功效。
- ③**相畏配伍** 一种食物的不良作用能被另一种食物减轻或消除。如扁豆中植物血凝素的不良作用能被蒜减轻或消除。
- ④**相杀配伍** 一种食物能减轻或消除另一种食物的不良作用。如上例，蒜能减轻扁豆中植物血凝素的不良作用。
- ⑤**相恶配伍** 一种食物能减弱另一种食物的功效。如萝卜减弱补气类食物（如鹤鹑、燕窝、山药、山鸡等）的功效。
- ⑥**相反配伍** 两种食物合用，可能产生不良作用，形成了食物的配伍禁忌。
- ⑦**升降并举** 升浮性质食物和沉降性质食物并用，以防止升降过偏之弊。如葱豉汤中加食盐，以防止葱、豉过于辛温发散之性。
- ⑧**散收同用** 补益类食物常调以发散性食物，以防滋腻之性。如芫爆里脊中的芫荽，可防止猪肉滋腻碍胃之性。
- ⑨**寒热并调** 即寒凉性质食物和温热性质食物并用，以防止寒、热过偏之弊。如炒苦瓜佐以少量辛热的辣椒，可防止苦瓜苦寒过偏之性。
- ⑩**攻补兼施** 即泻实祛邪性质食物和补虚扶正性质食物并用，以防止攻邪而伤正之偏。



食疗的『地雷区』

任何食物都有个度，『过犹不及』。盲目的进补或胡乱搭配对人体都是不宜的。为避免踩到饮食的『地雷区』，你应该注意以下两点。

1. 饮食节制

中医饮食节制，习称“食节”“食用”，是泛指饮食的方式、方法，包括饮食的合理习俗、饮食卫生制度等。它包括因时、因地、因人而异地正确选取饮食，且提倡全面膳食和节制饮食。

中医食节内容散于中医、中药、养生、民俗、民情、居家等学科中，它体现了中华民族的饮食文明和古代卫生学水平，是中国饮食文化和医药文化的结晶。

2. 饮食宜忌

中医饮食宜忌，习称“食忌”“食禁”。“宜”为常，故不多言，言“忌”较多。中医“食忌”内容十分丰富，有别于现代营养学内容。它主张，常人与病人的饮食内容不应该也不可能是一个固定的模式，应因人、因地、因时、因病而有所不同。它实际上是在强调饮食的针对性，得当则为宜，失当则为忌，在生活 and 临床中要做到“审因用膳”。例如《金匱要略》中所说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”后世医家孙思邈进一步提出“安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生也”。因此，在生活 and 临床中品评饮食的营养价值，不论是用于食补，还是用于食疗，都不应从珍、奇、名、贵出发，而应着眼于其使用是否得当。

中医饮食营养学中，饮食禁忌内容在生活 and 临床应用方面有一些具体要求，如饮食与季节、与体质、与地域不同在应用方面的禁忌；食物之间、食物与药物之间的配伍禁忌；饮食调配方面的禁忌以及患病期间的饮食禁忌等。这些内容丰富了中医饮食营养学，具有一定的科学意义。



中华药膳

中华药膳 ● 第一篇

消化系统 理疗篇

消化系统由消化管和消化腺两部分组成。消化管是一条起自口腔延续为咽、食管、胃、小肠、大肠、终于肛门的很长的肌性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠）等部分。

消化系统的基本功能是食物的消化和吸收。食物在消化管内被分解成结构简单、可被吸收的小分子物质的过程就称为消化。这种小分子物质透过消化管黏膜上皮细胞进入血液和淋巴液的过程就是吸收。常见的消化系统疾病有以下几种：

Chronic Atrophic Gastritis

慢性萎缩性胃炎

慢性萎缩性胃炎为常见胃部疾病。萎缩性胃炎可用药物治疗，并应定期检查，以防癌变。

【食疗注意事项】

※所食食品要新鲜并富有营养，保证有足够的蛋白质、维生素及铁质摄入。按时进食，不暴饮暴食，不吃过冷或过热的食物，不用或少用刺激性调味品如酸辣粉等。

※节制饮酒，不吸烟，以避免尼古丁对胃黏膜的损害；避免长期服用消炎止痛药，如阿斯匹林及皮质激素类药物等，以减少对胃黏膜的损害。

※定期检查，必要时做胃镜检查。

Cholecystitis and Gall-stone

胆囊炎与胆结石

胆囊炎、胆结石是常见的疾病。大多数胆囊炎的发生，都因胆囊内存在着结石，阻塞了胆囊管，使胆汁排出不畅，继而发生细菌感染，形成胆囊炎。胆囊炎、胆结石的病人应忌脂肪饮食。

Constipation

便秘

便秘多见于中老年人，可分结肠便秘和直肠便秘。预防便秘应多吃蔬菜、治疗肛周疾病和酌情用通便药。

【食疗注意事项】

※老年人多便秘，应多食含纤维素高的蔬菜与水果。蔬菜中以茭白、韭菜、菠菜、芹菜、丝瓜、藕等含纤维素多，水果中以柿子、葡萄、杏子、鸭梨、苹果、香蕉、西红柿等含纤维素多。

※锻炼身体，如散步、慢跑、勤翻身等。若做腹部按摩可从右下腹开始向上、向左，再向下顺时针方向按摩，每天2~3次，每次10~20回，效果较好。

※便秘可为某种疾病的症状，要及时治疗痔疮等肛周疾病，警惕结肠癌。

※使用泻剂的原则是交替使用各种泻药，并避免用强烈的泻药。

※不用或少用易引起便秘的药物，如可待因、铁剂、铝剂、钙剂等。

Viral Hepatitis

病毒性肝炎

病毒性肝炎具有传染性较强、传播途径复杂、发病率较高等特点，对人体的健康危害甚大。肝炎病人应保持健康的生活方式，科学的自我保健对肝炎的顺利康复十分重要。

【食疗注意事项】

※饮食要注意食物富含营养、新鲜并易于消化。多吃含高蛋白、高维生素、适量脂肪和糖的食物。

※病人在急性期或慢性活动期要充分休息，有条件应住院隔离治疗。

※康复期须注意劳逸结合，合理安排工作、学习和生活，适当参加体育锻炼，不能过度疲劳。

※不要外出用餐，必要时应自备餐具，避免再次感染另一种肝炎。

※预防感冒、腹泻等感染因素，切忌饮酒，以防止肝炎复发或加重。适当服用保肝药，但不滥吃补品。

※定期检查肝功能。一旦出现疲乏、食欲减退、腹胀、肝区疼痛不适等症状，要随时就医检查。