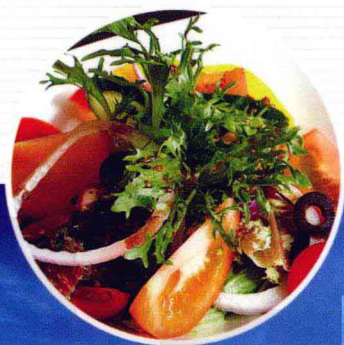


· 第2版 ·

300种病症 饮食防治法

300 ZHONG BINGZHENG YINSHI FANGZHIFA



主编 陈国珍 孟庆轩



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



300 种病症 饮食防治法

300 ZHONG BINGZHENG YINSHI FANGZHIFA

(第 2 版)

主 编 陈国珍 孟庆轩

副主编 赵晓军 郭勤英

编著者 穆丽霞 威国庆 林 菲

王汉勋 李海鸥 杜秋来

刘 娟 陈卫兵 晓 炜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,作者围绕饮食防治疾病这一主题,收集整理古今饮食和药膳配方约2 000首,按内科、外科、皮肤科、妇科、儿科、男科、五官科、老年疾病等分类编排,涉及病症约300种。所选配方包括原料、制作和服用法,均为取材容易、制作简便、经济实用,且经验证对防治疾病确有良效的食疗方。本书内容丰富,阐述简明,实用性强,对预防、保健和治疗疾病具有很好的指导作用,适于城乡居民、基层医务人员和常见病患者阅读参考。



第2版前言

本书自2007年7月出版以来,由于内容实用,受到读者较好的评价和欢迎。

为了使它更精练、更实用,使读者以较少的经济支出和时间占用获得更多、更大的收益,我们对第1版书稿进行了从头至尾、逐章逐节、逐句逐字的审读和修改。对2/3以上的章节进行了精简,删除了不便使用的、效用不太明显的饮食疗法1600余条,删除了不属于饮食疗法范畴的(如外用疗法、纯药物治疗等)400余条,共计删除约8万字。

同时,本着为读者着想、急患者所急的精神,我们还根据临床实践,对第1版中提供饮食疗法较少的病症,增加了一些方便好用的疗法150余条。

这样,本书的第2版比第1版更精练、更实用,图书定价也更低些,更便于读者选购和使用。

孟庆轩 陈国珍

2011年1月



第1版前言

随着改革开放的深入发展,人们的收入越来越多了,生活水平越来越高了,文化素质也有了很大的提高。然而,人们的健康状况却仍然令人担忧:不但癌症的患病率持续攀升,而且肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、高脂血症等“富贵病”发病率也急剧上升,越来越多的人因此过早地失去了自己的生命。

造成这种结果的原因固然与人们的生活节奏加快、竞争压力增大、精神紧张程度加剧、生活环境污染等客观因素有关,但是不能不说,人们的饮食不科学和用药不科学是更为重要的因素。

俗话说,“病从口入”。现代社会,人们对此的理解已不能仅仅局限于食品的清洁卫生好坏,而更重要的是必须改变不良的生活习惯,纠正以往各种错误的饮食观念,讲究饮食的科学:正确选择搭配食品,饮食必须均衡;定时定量,禁绝大吃大喝或不吃早餐、过量晚餐;提倡吃素、吃粗、吃杂,增加膳食纤维和功能食品的摄取;讲究饮食卫生,既不可吃不洁或污染食品,又不可偏食素食或肉食。

现代社会,人们的健康观念大大增强了,“多活几年”已

经成为大多数人所追求的目标,然而追求的方式却有待商榷。在经济条件大为改善的情况下,人们已经舍得花钱投资“买健康”。但是,不少人却往往把钱花在买“保健药”和“保健品”上。岂不知“是药三分毒”,大量、长期吃保健品和保健药,不但难以达到“保健康”“争长寿”的目的,反而会造成身体功能的不平衡,打乱身体的内分泌体系,“欲保健,反添乱”。据有关资料表明,近年来,每年我国因吃药或吃保健品不当而引发住院的病人多达几十万,有不少人甚至因为吃药不当或滋补不当而丢掉了性命,这种教训是十分深刻的。

“药补不如食补”。采用饮食方法防病治病,是我国传统医学的宝贵财产,在我国有着悠久的历史。通过合理配方,科学饮食,对医疗保健和防病治病发挥着不可估量的作用。本书紧密围绕“饮食防治疾病”这一主题,立足于科学和实用,不讲过多的理论,重点讲做法,既科学继承古代的传统方剂,又科学采纳现代研究的最新成果,以通俗易懂的语言、简明扼要的文字,共荟萃了日常生活中约 300 种病症近 3 000 个饮食防治配方,可以供读者方便地阅读、选择和参考使用。

由于本书知识面广泛,涉及问题较多,虽经认真编写、反复核查,仍恐有疏漏不当之处,诚祈专家和广大读者发现后不吝指正,谨此深致谢意。

陈国珍 孟庆轩

2007 年 3 月



目 录

一、呼吸系统疾病的饮食防治	(1)
风寒感冒饮食防治 7 法	(1)
风热感冒饮食防治 7 法	(1)
暑邪感冒饮食防治 4 法	(2)
暑湿感冒饮食防治 5 法	(2)
咳嗽饮食防治 10 法	(3)
化痰止咳饮食防治 10 法	(4)
哮喘饮食防治 10 法	(5)
支气管炎饮食防治 4 项原则	(6)
急性支气管炎饮食防治 4 法	(7)
慢性支气管炎饮食防治 10 法	(7)
肺炎饮食防治 7 法	(8)
二、循环系统疾病的饮食防治	(10)
冠心病饮食防治 8 法	(10)
心绞痛饮食防治 9 法	(11)
风湿性心脏病饮食防治 5 法	(11)
动脉硬化饮食防治 8 法	(12)
高血压饮食防治 18 法	(14)
低血压饮食防治 15 法	(15)



病毒性心肌炎饮食防治 7 法	(17)
心律失常饮食防治 12 法	(17)
肺心病饮食防治 7 法	(19)
降血脂及胆固醇饮食 15 法	(20)
三、消化系统疾病的饮食防治	(22)
急性胃炎饮食防治 6 法	(22)
慢性胃炎饮食防治 7 法	(22)
胃溃疡饮食防治 10 法	(24)
十二指肠溃疡饮食防治 10 法	(25)
胃痛(胃脘痛)饮食防治 12 法	(25)
胃酸过多饮食治疗 6 法	(26)
反胃恶心饮食治疗 3 法	(28)
消除胃肠胀气饮食治疗 4 法	(28)
消化不良饮食防治 4 法	(29)
急性肠炎饮食防治 5 法	(29)
伤食饮食治疗 10 法	(30)
胃阴虚证饮食防治 3 法	(30)
血瘀胃络证饮食防治 3 法	(30)
食积食滞证饮食防治 3 法	(31)
胃肠湿热证饮食防治 3 法	(31)
脾胃寒湿证饮食防治 2 法	(31)
血虚肠燥证饮食防治 3 法	(32)
脾肾阳虚证饮食防治 4 法	(32)
脾胃虚寒证饮食防治 3 法	(32)
急性腹泻饮食防治 6 项原则	(33)
慢性腹泻饮食防治 5 法	(33)
慢性肝炎饮食防治 8 法	(34)
脂肪肝饮食防治 9 法	(35)
肝硬化饮食治疗 7 法	(36)



胰腺炎饮食防治 9 法	(37)
恶心呕吐饮食治疗 16 法	(38)
腹痛饮食治疗 9 法	(39)
一般性便秘饮食防治 15 法	(40)
习惯性便秘饮食防治 13 法	(42)
更年期便秘饮食防治 5 法	(42)
神经性便秘饮食防治 3 法	(44)
糖尿病性便秘饮食防治 5 法	(44)
痔疮饮食防治 15 法	(45)
痔疮出血饮食治疗 6 法	(46)
脱肛饮食治疗 7 法	(47)
大便失调饮食防治 4 法	(47)
四、泌尿系统疾病的饮食防治	(49)
急性肾炎饮食防治 6 法	(49)
慢性肾炎饮食防治 8 法	(50)
肾盂肾炎饮食防治 10 法	(51)
肾衰竭饮食防治 8 法	(51)
肾虚腰痛饮食治疗 7 法	(53)
蜜月饮食补肾 5 法	(53)
成年男性饮食补肾壮阳 10 法	(54)
尿毒症饮食调理法	(56)
肾结石饮食防治 9 法	(57)
感染性肾结石饮食防治 3 法	(58)
尿频饮食防治 13 法	(59)
减少夜尿饮食 8 法	(60)
肾虚夜尿多饮食防治 4 法	(60)
血尿饮食治疗 7 法	(61)
膀胱炎饮食防治 6 法	(62)
尿路感染饮食防治 4 法	(62)



小便不利饮食防治 5 法	(63)
小便不通饮食治疗 6 法	(63)
尿潴留饮食治疗 2 法	(64)
五、血液系统疾病的饮食防治	(65)
一般性贫血饮食防治 11 法	(65)
再生障碍性贫血饮食防治 8 法	(67)
缺铁性贫血饮食防治 7 法	(68)
肾虚贫血饮食防治 1 法	(69)
血小板减少饮食防治 8 法	(70)
过敏性紫癜饮食防治 6 法	(71)
血小板减少性紫癜饮食防治 7 法	(71)
咯血饮食防治 5 法	(72)
呕血饮食防治 4 法	(72)
便血饮食防治 5 法	(73)
血友病饮食治疗 3 法	(73)
六、内分泌和代谢疾病饮食防治	(74)
甲状腺功能亢进饮食防治 8 法	(74)
甲状腺肿大饮食治疗 6 法	(75)
糖尿病饮食防治 20 法	(77)
低血糖饮食防治 7 法	(78)
高脂血症饮食防治 10 法	(79)
肥胖症饮食防治 8 项原则	(80)
肥胖症饮食防治 15 法	(82)
一般痛风症饮食防治 4 法	(84)
急性痛风症饮食防治 6 项原则	(85)
慢性痛风症饮食治疗 3 法	(86)
七、结缔组织病的饮食防治	(87)
风湿性关节炎饮食防治 10 法	(87)
类风湿关节炎饮食防治 4 法	(88)



风湿病辨证饮食防治 18 法	(89)
系统性红斑狼疮饮食防治 15 法	(93)
八、神经系统疾病与精神疾病的饮食防治	(96)
脑动脉硬化饮食防治 7 法	(96)
脑卒中饮食治疗 9 法	(97)
记忆力减退饮食防治 3 法	(98)
脑功能减退饮食防治 8 法	(98)
头痛饮食治疗 8 法	(99)
偏头痛饮食治疗 6 法	(100)
头晕目眩饮食治疗 4 法	(100)
癫痫饮食治疗 6 法	(101)
三叉神经痛饮食治疗 5 法	(102)
震颤麻痹饮食防治 6 法	(103)
神经衰弱饮食治疗 10 法	(103)
失眠饮食防治 12 法	(104)
九、传染病的饮食防治	(107)
病毒性肝炎饮食防治 10 法	(107)
流行性感胃饮食防治 9 法	(108)
细菌性痢疾饮食防治 8 法	(109)
伤寒饮食防治 5 法	(111)
麻疹饮食防治 9 法	(112)
肺结核饮食防治 7 法	(113)
十、外科疾病的饮食防治	(114)
骨折饮食治疗 7 法	(114)
股骨头坏死饮食治疗 5 法	(116)
椎间盘突出症饮食治疗 7 法	(117)
强直性脊柱炎饮食治疗 3 法	(118)
颈椎病饮食治疗 10 法	(118)
骨质疏松症饮食防治 10 法	(119)



脉管炎饮食防治 10 法	(121)
十一、皮肤科疾病的饮食防治	(123)
脂溢性皮炎饮食防治 6 法	(123)
神经性皮炎饮食防治 10 法	(123)
接触性皮炎饮食防治 9 法	(124)
真菌感染性皮肤病饮食防治 2 法	(125)
湿疹饮食治疗 5 法	(125)
荨麻疹饮食防治 10 法	(125)
痤疮饮食防治 10 法	(126)
酒渣鼻饮食防治 7 法	(128)
银屑病(牛皮癣)饮食治疗 8 法	(129)
头癣饮食防治 2 法	(130)
体癣饮食防治 2 法	(130)
手足癣饮食防治 3 法	(130)
白癜风饮食治疗 9 法	(131)
皮肤瘙痒饮食治疗 8 法	(132)
脓疱疹饮食防治 2 法	(133)
扁平疣饮食防治 5 法	(133)
寻常疣饮食防治 2 法	(134)
疖的饮食防治 6 法	(134)
疔的饮食防治 7 法	(135)
丹毒饮食防治 6 法	(136)
疥疮饮食防治 4 法	(137)
手足皲裂饮食防治 3 法	(137)
脚气饮食治疗 5 法	(138)
十二、五官科疾病的饮食防治	(139)
近视眼饮食防治 10 法	(139)
青光眼饮食防治 8 法	(140)
老花眼饮食防治 8 法	(141)



干眼病饮食防治 5 法	(142)
眼疲劳饮食防治 4 法	(142)
急性结膜炎饮食治疗 6 法	(143)
慢性结膜炎饮食防治 5 法	(144)
夜盲症饮食防治 8 法	(144)
头晕眼花饮食防治 8 法	(146)
肾虚耳鸣饮食治疗 6 法	(147)
耳聋耳鸣饮食治疗 13 法	(148)
药物性耳聋耳鸣饮食防治 6 项原则	(149)
鼻出血饮食治疗 12 法	(150)
急性鼻炎饮食治疗 4 法	(151)
慢性鼻炎饮食防治 6 法	(152)
萎缩性鼻炎饮食防治 5 法	(152)
慢性鼻窦炎饮食防治 4 法	(153)
口疮饮食防治 11 法	(154)
口腔溃疡饮食治疗 7 法	(155)
口臭饮食防治 6 法	(156)
牙痛饮食治疗 15 法	(156)
牙周病饮食防治 7 法	(158)
一般咽炎饮食治疗 5 法	(159)
慢性咽炎饮食治疗 8 法	(160)
慢性喉炎饮食治疗 7 法	(161)
咽喉肿痛饮食治疗 14 法	(161)
十三、儿科疾病的饮食防治	(163)
鹅口疮饮食防治 6 法	(163)
小儿疳积饮食治疗 8 法	(164)
小儿伤食饮食治疗 6 法	(165)
小儿腹泻饮食治疗 20 法	(166)
小儿呕吐饮食治疗 10 法	(168)



小儿流涎饮食治疗 7 法	(168)
小儿厌食饮食治疗 15 法	(169)
小儿慢性胃炎饮食治疗 9 法	(171)
小儿急性胃炎饮食治疗 6 法	(172)
小儿肝炎饮食治疗 6 法	(173)
小儿感冒饮食防治 13 法	(173)
小儿咳嗽饮食治疗 18 法	(174)
儿童久咳饮食治疗 6 法	(176)
小儿百日咳饮食防治 10 法	(177)
小儿腮腺炎饮食防治 9 法	(177)
小儿肺炎饮食防治 9 法	(178)
小儿暑热症饮食治疗 6 法	(179)
小儿哮喘饮食治疗 5 法	(180)
小儿肥胖饮食防治 7 法	(181)
小儿糖尿病饮食治疗 7 法	(181)
小儿缺铁性贫血饮食防治 5 法	(182)
小儿营养性贫血饮食防治 14 法	(182)
小儿缺锌饮食治疗 4 法	(183)
小儿佝偻病饮食治疗 8 法	(184)
小儿癫痫饮食治疗 6 法	(185)
小儿惊风饮食治疗 4 法	(186)
儿童多动症饮食防治 6 法	(187)
小儿急、慢性喉炎饮食治疗 10 法	(188)
婴儿湿疹饮食治疗 5 法	(189)
婴幼儿尿道感染饮食治疗 4 法	(189)
小儿遗尿饮食治疗 12 法	(190)
婴幼儿夜啼饮食治疗 10 法	(192)
小儿口疮饮食治疗 8 法	(192)
小儿鼻血饮食治疗 13 法	(193)



小儿慢性鼻炎饮食治疗 6 法	(194)
小儿中耳炎饮食治疗 8 法	(195)
小儿水肿饮食防治 22 法	(196)
小儿汗证饮食防治 16 法	(198)
小儿发热饮食防治 7 法	(200)
十四、妇产科疾病的饮食防治	(201)
乳腺炎饮食防治 8 法	(201)
乳腺增生饮食防治 8 法	(203)
真菌性阴道炎饮食治疗 6 法	(203)
月经不调饮食防治 10 法	(204)
月经提前饮食治疗 4 法	(205)
月经后期饮食治疗 4 法	(206)
妇女闭经饮食治疗 16 法	(206)
经前紧张症饮食防治 4 法	(208)
崩漏饮食治疗 10 法	(209)
白带异常饮食防治 7 法	(209)
带下病饮食防治 15 法	(210)
痛经饮食治疗 12 法	(212)
功能性子宫出血饮食防治 8 法	(214)
妇女更年期综合征饮食治疗 10 法	(215)
妇女更年期潮热汗出饮食治疗 3 法	(216)
子宫脱垂饮食治疗 8 法	(217)
子宫肌瘤饮食治疗 7 法	(218)
女性阴冷饮食防治 10 法	(219)
妊娠呕吐饮食治疗 10 法	(220)
妊娠水肿饮食治疗 6 法	(220)
妊娠中毒症饮食治疗 6 法	(221)
妊娠合并心脏病饮食治疗 4 法	(222)
先兆性流产饮食防治 9 法	(223)



习惯性流产饮食防治 3 法	(224)
人工流产后的饮食 6 法	(225)
产后腹痛饮食治疗 8 法	(225)
产后进补饮食 9 法	(226)
产后催奶饮食治疗 5 法	(227)
产后贫血饮食防治 9 法	(228)
产后恶露不绝饮食治疗 8 法	(229)
产后便秘饮食防治 5 法	(230)
女性不孕症饮食防治 10 法	(230)
十五、男科疾病的饮食防治	(233)
早泄饮食治疗 12 法	(233)
遗精饮食治疗 12 法	(234)
不射精症饮食治疗 5 法	(235)
血精饮食防治 7 法	(236)
男性不育症饮食防治 9 法	(237)
性功能减退饮食防治 18 法	(238)
阳痿饮食防治 12 法	(242)
房劳肾虚饮食治疗 12 法	(244)
前列腺炎饮食治疗 16 法	(245)
前列腺增生饮食治疗 15 法	(246)
固精乌发饮食防治 3 法	(248)
十六、老年疾病的饮食防治	(250)
老年性瘫痪饮食治疗法	(250)
老年高血压饮食防治 6 法	(251)
老年心悸不宁饮食防治 4 法	(252)
老年肝病饮食防治 5 法	(253)
老年贫血饮食防治 5 法	(253)
老年头晕目眩饮食防治 3 法	(254)
老年头痛饮食防治 3 法	(255)



老年偏头痛饮食防治 9 法·····	(255)
老年失眠饮食防治 6 法·····	(255)
老年哮喘饮食防治 6 法·····	(256)
老年慢性支气管炎饮食防治 5 法·····	(257)
老年皮肤瘙痒饮食防治 4 法·····	(257)
老年体虚乏力饮食防治 4 法·····	(258)
老年痴呆症饮食治疗 12 法·····	(259)
老年性脂肪肝饮食防治 7 法·····	(260)
老年人感冒饮食治疗 6 法·····	(261)
老年人消化不良饮食治疗 3 法·····	(262)
老年人脾虚水肿饮食治疗 3 法·····	(262)
老年人肾虚遗精饮食防治 3 法·····	(263)
老年性白内障饮食防治 5 法·····	(264)
老年性脱发饮食防治 9 法·····	(264)
老年慢性腰腿痛饮食防治 3 法·····	(265)
老年人习惯性便秘饮食防治 9 法·····	(266)
老年人痔疮出血饮食治疗 3 法·····	(266)
老年人暑热烦渴饮食防治 3 法·····	(267)
老年人肾虚夜尿饮食防治 4 法·····	(267)
老年人肾虚耳鸣饮食防治 3 法·····	(268)
老年人肺燥干咳饮食防治 4 法·····	(269)
老年人足肿饮食治疗 3 法·····	(270)
老年人脚气病饮食治疗 2 法·····	(270)
十七、癌症的饮食防治 ·····	(271)
预防癌症的 3 项饮食策略·····	(271)
防癌抗癌的 13 项饮食原则·····	(271)
饮食防癌抗癌 16 法·····	(272)
胃痛饮食防治 10 法·····	(276)
胃痛术后调养饮食 5 法·····	(277)