

慢性病

专家建议 防治慢性病，欲速则不达

专家忠告 慢性病，别太依赖药物

专家提醒 慢性病，三分靠治七分靠养

专家推荐 会吃 + 会喝 + 会调养 = 最好的医药

如何吃喝调养

李国霞 林敬 ● 编著 土荣华（主任医师） ● 审定



内容丰富，治病防病又保健
图文并茂，好懂好用还好看
实用简单，疗效奇特又方便
细心贴心，健康礼品更省钱



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

慢性病

如何吃喝调养

李国霞 林敬 ● 编著 土荣华 (主任医师) ● 审定



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢性病如何吃喝调养/ 李国霞,林敬编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2010.10

ISBN 978-7-5375-4117-6

I. ①慢… II. ①李…②林… III. ①慢性病—食物疗法 ②慢性病—穴位疗法 IV. ①R247.1 ②R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 196548 号

慢性病如何吃喝调养

李国霞 林 敬 编著

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷:北京集惠印刷有限责任公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:18

字 数:150 千字

版 次:2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

远离慢性疾病，享受美好生活

随着生活水平的提高，营养状况的改善，公共卫生、居住环境、医疗技术与设备的改善和进步，人类寿命逐年延长。而与之不相协调的是，慢性病的患病率却在逐年增高。排除意外伤害等伤亡原因，心脑血管疾病（高血压、冠心病、高脂血症等）、消化系统疾病（慢性胃炎、胃溃疡等）和神经系统疾病等相关疾病已经严重威胁人类生命安全。

探究慢性病的发生原因，可以发现许多疾病都与不良生活习惯有关，比如饮食不均衡、生活无规律、滥用药物等诸多问题。具体说来，酒喝多了患慢性病，甜食吃多了患慢性病，口味太重、吃得太咸会患慢性病，烟抽得过多也会患慢性病。此外，用药不当也会患上慢性病。这些归结起来都是人们太过娇惯自己。喜欢来两口的，一日三餐都会喝点酒，饭前饭后都喜欢抽支烟；口味重的不是甜就是咸，总觉得那样吃才过瘾，不知不觉就让慢性病找上门来，如高血压、高脂血症、心脏病、糖尿病、痛风、慢性胃炎、胃溃疡等疾病，有的人占全了，一人身兼数病。

怎么办呢？早预防是根本出路，换句话说，就是日常生活不娇惯自己，合理搭配，科学饮食，秉承良好的生活习惯，远离病患；早发现是防治慢性病的基本手段，可以在这些病还没有成气候的时候就扼杀病魔于萌芽状态；早调理是顺应慢性病的特点而采取行之有效的方略，因为慢性病多是一种生活方式病，解铃还需系铃人。所以，通过生活方式的改变来调理慢性病更是从源头上予以根治的方法。预防疾病的发生，就要从吃、喝、调、养四方面抓起。为了帮助广大慢性病患者早日摆脱疾患，我们特请有关专家精心编写了这本《慢性病如何吃喝调养》。本书涉及几十种常见的慢性病，患者对号入座，定能方便快捷地找到关于病症的食物疗法、饮品疗法、经穴疗法及日常护理调治方法。

本书图文并茂、内容全面、语言简练、科学实用，是慢性病患者的必备手册。

编 者

Part **1** [第一章]
慢性病三分治七分养

01

慢性病是长期娇惯出来的 \ 002

酒，喝得太多患上慢性病 \ 003

糖，吃得太甜患上慢性病 \ 005

盐，吃得太咸患上慢性病 \ 007

食，晚餐太饱患上慢性病 \ 009

烟，抽得太多患上慢性病 \ 010

眠，睡得太少患上慢性病 \ 012

行，动得太少患上慢性病 \ 013

02

用药不当为慢性病埋下祸根 \ 015

错，用错药为慢性病埋下祸根 \ 016

量，用药过量为慢性病埋下祸根 \ 018

时，过时补误为慢性病埋下祸根 \ 020

配，配伍不当为慢性病埋下祸根 \ 022

002 慢性病 如何吃喝调养

ManXingBingRuHeChiHeTiaoYang

0.3

吃喝调养防治慢性病 \ 025

粥，喝粥调治慢性病 \ 026

汤，喝汤调治慢性病 \ 027

茶，喝茶调治慢性病 \ 029

菜，瓜果调治慢性病 \ 031

动，运动调治慢性病 \ 033

养，经穴调治慢性病 \ 036

Part 2

[第二章] 心脑血管疾病

01

高血压 \ 040

膳食疗法：几种食物降血压 \ 041

饮品疗法：茶汤平稳降血压 \ 048

经穴疗法：按压穴位降血压 \ 052

预防护理：日常保健降血压 \ 053

02

低血压 \ 056

膳食疗法：几种食物治低血压 \ 057

饮品疗法：茶汤有效治低血压 \ 060

经穴疗法：按压穴位治低血压 \ 061

预防护理：日常保健治低血压 \ 062

03

高脂血症 \ 064

膳食疗法：几种食物降血脂 \ 065

饮品疗法：茶汤平稳降血脂 \ 072

经穴疗法：按压穴位降血脂 \ 074

预防护理：日常保健降血脂 \ 075

冠心病 \ 078

膳食疗法：几种食物治冠心病 \ 079

饮品疗法：茶汤有效治冠心病 \ 082

经穴疗法：按压穴位治冠心病 \ 084

预防护理：日常保健治冠心病 \ 085

Part

3

[第三章]

消化系统疾病

慢性胃炎 \ 088

膳食疗法：几种食物治慢性胃炎 \ 089

饮品疗法：茶汤有效治慢性胃炎 \ 092

经穴疗法：按压穴位治慢性胃炎 \ 093

预防护理：日常保健治慢性胃炎 \ 094

消化性溃疡 \ 097

膳食疗法：几种食物治消化性溃疡 \ 098

饮品疗法：茶汤有效治消化性溃疡 \ 101

经穴疗法：按压穴位治消化性溃疡 \ 102

预防护理：日常保健治消化性溃疡 \ 103

慢性腹泻 \ 105

膳食疗法：几种食物治慢性腹泻 \ 106

饮品疗法：茶汤有效治慢性腹泻 \ 109

经穴疗法：按压穴位治慢性腹泻 \ 111

预防护理：日常保健治慢性腹泻 \ 112

慢性便秘 \ 114

膳食疗法：几种食物治慢性便秘 \ 115

饮品疗法：茶汤有效治慢性便秘 \ 118

经穴疗法：按压穴位治慢性便秘 \ 120

预防护理：日常保健治慢性便秘 \ 122

Part 4

[第四章] 神经系统疾病

头 痛 \ 126

膳食疗法：几种食物治头痛 \ 127

饮品疗法：茶汤有效治头痛 \ 130

经穴疗法：按压穴位治头痛 \ 133

预防护理：日常保健治头痛 \ 134

失 眠 \ 136

膳食疗法：几种食物治失眠 \ 137

饮品疗法：茶汤有效治失眠 \ 140

经穴疗法：按压穴位治失眠 \ 142

预防护理：日常保健治失眠 \ 143

抑郁症 \ 145

膳食疗法：几种食物治抑郁症 \ 146

饮品疗法：茶汤有效治抑郁症 \ 149
经穴疗法：按压穴位治抑郁症 \ 150
预防护理：日常保健治抑郁症 \ 151

眩 晕 \ 157

膳食疗法：几种食物治眩晕 \ 158
饮品疗法：茶汤有效治眩晕 \ 160
经穴疗法：按压穴位治眩晕 \ 162
预防护理：日常保健治眩晕 \ 163

Part 5

[第五章] 内分泌代谢疾病

糖尿病 \ 166

膳食疗法：几种食物降血糖 \ 167
饮品疗法：茶汤平稳降血糖 \ 174
经穴疗法：按压穴位降血糖 \ 177
预防护理：日常保健降血糖 \ 178

痛 风 \ 181

膳食疗法：几种食物治痛风 \ 182
饮品疗法：茶汤有效治痛风 \ 185
经穴疗法：按压穴位治痛风 \ 186
预防护理：日常保健治痛风 \ 187

Part 6 [第六章]
生殖系统疾病

01 阳 痿 \ 190

膳食疗法：几种食物治阳痿 \ 191

饮品疗法：茶汤有效治阳痿 \ 195

经穴疗法：按压穴位治阳痿 \ 196

预防护理：日常保健治阳痿 \ 197

02 遗 精 \ 200

膳食疗法：几种食物治遗精 \ 201

饮品疗法：茶汤有效治遗精 \ 206

经穴疗法：按压穴位治遗精 \ 207

预防护理：日常保健治遗精 \ 208

03 月经失调 \ 210

膳食疗法：几种食物治月经不调 \ 211

饮品疗法：茶汤有效治月经不调 \ 214

经穴疗法：按压穴位治月经不调 \ 216

预防护理：日常保健治月经不调 \ 217

04 更年期综合征 \ 219

膳食疗法：几种食物治更年期综合征 \ 220

饮品疗法：茶汤有效调理更年期综合征 \ 223

经穴疗法：按压穴位治更年期综合征 \ 225

预防护理：日常保健治更年期综合征 \ 226

Part 7

[第七章]
骨关节疾病

01 关节炎 \ 230

膳食疗法：几种食物治关节炎 \ 231

饮品疗法：茶汤有效治关节炎 \ 233

经穴疗法：按压穴位治关节炎 \ 236

预防护理：日常保健治关节炎 \ 237

02 骨质疏松症 \ 240

膳食疗法：几种食物治骨质疏松症 \ 241

饮品疗法：茶汤有效治骨质疏松症 \ 244

经穴疗法：按压穴位治骨质疏松症 \ 246

预防护理：日常保健治骨质疏松症 \ 247

Part 8

[第八章]
儿科慢性疾病

01 小儿遗尿 \ 252

膳食疗法：几种食物治小儿遗尿 \ 253

饮品疗法：茶汤有效治小儿遗尿 \ 256

经穴疗法：按压穴位治小儿遗尿 \ 257

预防护理：日常保健治小儿遗尿 \ 258

02

小儿疳积 \ 260

膳食疗法：几种食物治小儿疳积 \ 261

饮品疗法：茶汤有效治小儿疳积 \ 263

经穴疗法：按压穴位治小儿疳积 \ 264

预防护理：日常保健治小儿疳积 \ 265

03

小儿多动症 \ 269

膳食疗法：几种食物治小儿多动症 \ 270

饮品疗法：茶汤有效治小儿多动症 \ 273

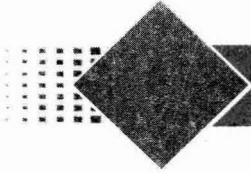
经穴疗法：按压穴位治小儿多动症 \ 274

预防护理：日常保健治小儿多动症 \ 275

part ①

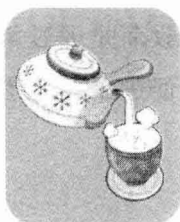
第一章 慢性病三分治七分养

为什么现在的生活条件越来越好，反而患慢性病的几率越来越高，患病人群越来越年轻化？问题出在生活方式上。“菜要好吃，多放油盐”、“烟要老了再戒，钙要缺时再补，嗜酒成瘾，溺爱甜食，晚餐太饱，懒得运动，盲目用药”，这成为很多人的生活方式。专家说，几乎所有的疾病都可以预防，而第一道防线就是良好的生活习惯。



慢性病是长期娇惯出来的

慢性病患者越来越多，其原因多是自己娇惯出来的。比如：嗜好喝酒，而酒伤肝，喝多了久而久之就会导致肝病、高血压等疾病；贪吃甜食，甜食吃多了会导致肥胖，而肥胖是多种疾病的根源，从而导致高血压、高脂血症、骨质疏松症等疾病缠身；爱吃咸食，而吃咸食过多正是诱发高血压的凶手……



酒， 喝得太多患上慢性病

时下，每逢佳节、举办婚礼、朋友聚餐、成功开业、洽谈业务，都少不了欢饮一场，以酒助兴，以酒联谊。适量饮酒，有治疗疾病、益身健体的作用。早在《黄帝内经》专篇中就有用酒制剂治病养生的记述；历代医家公认，酒能活血脉、通经络、振精神、祛寒邪。酒是中国传统文化中不可或缺的载体。酒中有文化，酒最能挥洒人的才气与气质，激发人的热情与胆气，因此，喝酒无可非议。

有人不禁要问，既然喝酒无可非议，那么，为什么在许多医生对患者的告诫里，在健康宣传册上，在家人的劝告里，都要人们少喝酒或不喝酒，在某些特定场合还要对喝酒亮出“黄牌”警告呢？这是因为，再好的东西，我们在享用它的时候，都应把握一个度，否则，健康会大打“折扣”。

嗜酒导致诸多慢性病，如酒伤肝，这点大家应该都知道。饮酒太多会导致心脑血管疾病。饮酒后，由于酒精的刺激，会使人兴奋，可使血压、血脂升高，血中胆固醇含量增加，心肌受损，冠状动脉硬化，冠心病发病率增加。长期大量饮酒，胃内酒精含量高，刺激胃黏膜，导致胃黏膜溃疡。酒精能刺激肠胃，使其减少消化液的分泌；或损伤胃壁组织，使消化细胞发生改变，造成各型胃炎，以致

胃酸缺乏，细菌得以繁殖，促进了致癌物亚硝胺类的合成，从而导致胃癌发生。此外，食物中某些致癌物本来不能吸收而是通过消化道排出体外，但酒精却是这些致癌物的良好溶剂，促进了胃肠道对某些致癌物的吸收。

嗜酒的人经常饭量很少，酒后不想吃东西。《张氏医通》称：“湿热伤损脾阴，致脾阴难于转输，而成痞胀。”痞胀即酒胀。积渐日久，故病臃腹大，称酒臃。

对此，现代人也日渐有了更为深刻的认识。我国居民膳食宝塔首次对饮酒作了明确说明，建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过 25 克，成年女性一天饮用酒的酒精量不超

过 15 克。当然，就日常生活而言，酒的品类不同，摄取量也应该不同。

专家认为，滴酒不沾倒不完全提倡，不过希望大家要有所节制。不要一味地喝酒论英雄，要控制酒量。一般情况下，男士每天喝啤酒别超过 800 毫升，女士每天不宜超过 600 毫升；男士每天喝红酒别超过 360 毫升，女士每天不宜超过 270 毫升；而以酒

