

Diet Therapy

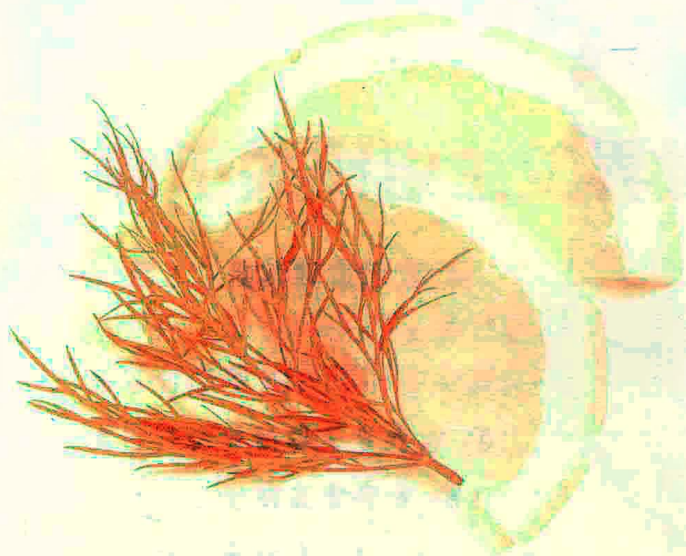


百病食疗

刘 文 李兰兰/主编



民主与建设出版社



Diet Therapy

百病食疗

主编 刘 文 李兰兰

编者 张 路 李 玉

赵青云

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病食疗 / 刘文、李兰兰主编, 一北京民主与建设出版社, 1998.

ISBN 7-80112-198-8

I. 百… II. 刘… III. 食物疗法 - 普及读物 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 00625 号

©民主与建设出版社, 2005

责任编辑 刘云华

封面设计 伊和轩

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 6552 3123 6552 3819

社 址 北京市朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京中印联印务有限公司

成品尺寸 217mm × 152mm

印 张 12

字 数 256 千字

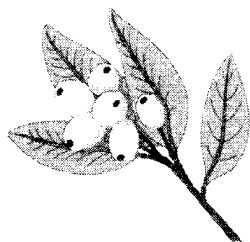
版 次 2005 年 6 月第 2 版 2005 年 6 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-198-8/G·079

定 价 22.80

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

目 录



第一章 传染病食疗方

- 感冒食疗方 /1
- 流行性脑脊髓膜炎食疗方 /6
- 流行性乙型脑炎食疗方 /8
- 肺结核病食疗方 /9
- 传染性肝炎食疗方 /12
- 细菌性痢疾食疗方 /15
- 疟疾食疗方 /17
- 麻疹食疗方 /19
- 百日咳食疗方 /21
- 流行性腮腺炎食疗方 /23
- 寄生虫病食疗方 /24



第二章 内科病食疗方

- 支气管炎食疗方 /27
- 支气管哮喘食疗方 /32
- 支气管扩张食疗方 /36
- 肺脓肿食疗方 /38



百
病
食
疗

- 肺炎食疗方 /40
矽肺食疗方 /42
高血压病食疗方 /43
低血压食疗方 /49
高脂血症和动脉硬化食疗方 /51
中风食疗方 /52
冠心病食疗方 /54
呃逆食疗方 /60
消化不良食疗方 /62
胃炎食疗方 /64
消化性溃疡食疗方 /68
胃酸过多食疗方 /71
胃下垂食疗方 /72
肝硬化食疗方 /73
肠炎食疗方 /76
便秘食疗方 /80
脱肛食疗方 /83
贫血食疗方 /84
再生障碍性贫血食疗方 /88
血小板减少性紫癜食疗方 /90
过敏性紫癜食疗方 /92
血友病食疗方 /93
甲状腺功能亢进症食疗方 /94
糖尿病食疗方 /96
肥胖病食疗方 /99



- 肾炎食疗方 /102
泌尿系统结石食疗方 /107
泌尿系感染食疗方 /109
遗精食疗方 /110
早泄食疗方 /112
阳痿食疗方 /114
不育症食疗方 /116
前列腺肥大食疗方 /119
神经官能症食疗方 /121
神经衰弱食疗方 /124
老年性痴呆食疗方 /127
癫痫食疗方 /130
眩晕食疗方 /132
自汗、盗汗食疗方 /134
防中暑食疗方 /137
风湿性关节炎食疗方 /140
骨质疏松症食疗方 /142

第三章 肿瘤食疗方

- 白血病食疗方 /147
食道癌食疗方 /149
胃癌食疗方 /152
肠癌食疗方 /154
肝癌食疗方 /157

- 肺癌食疗方 /158
乳腺癌食疗方 /160
子宫颈癌食疗方 /162

第四章 外科病食疗方

- 疝气食疗方 /165
阑尾炎食疗方 /167
胰腺炎食疗方 /168
胆结石食疗方 /168
痔疮食疗方 /170
脚气病食疗方 /173
肠梗阻食疗方 /175

第五章 妇科病食疗方

- 月经不调食疗方 /177
痛经食疗方 /181
闭经食疗方 /182
白带过多食疗方 /184
先兆流产食疗方 /187
习惯性流产食疗方 /188
妊娠恶阻食疗方 /189
妊娠水肿食疗方 /191
妊娠合并心脏病食疗方 /192





- 恶露不绝食疗方 /193
产后便秘食疗方 /194
产后诸虚症食疗方 /196
通乳食疗方 /199
回乳食疗方 /202
子宫脱垂食疗方 /203
更年期综合症食疗方 /205
女子不孕症食疗方 /207

第六章 小儿科病食疗方

- 小儿咳喘食疗方 /211
小儿厌食食疗方 /213
小儿腹泻食疗方 /216
小儿疳积食疗方 /219
小儿遗尿食疗方 /221
小儿便秘食疗方 /222
小儿伤暑食疗方 /224
佝偻病食疗方 /225

第七章 五官科病食疗方

- 咽炎食疗方 /229
治疗口角炎的良方 /232
眼结膜炎食疗方 /232

夜盲症食疗方 /234
近视眼食疗方 /236
老年性白内障食疗方 /238
牙痛食疗方 /240
治鼻出血方 /242

第八章 皮肤病及美容食疗方

带状疱疹食疗方 /243
寻常疣食疗方 /244
腋臭食疗方 /244
痱子食疗方 /245
神经性皮炎食疗方 /247
牛皮癣食疗方 /248
各种癣食疗方 /249
治老年性皮肤瘙痒症食疗方 /251
白癜风食疗方 /252
荨麻疹食疗方 /253
冻疮食疗方 /254
表皮血肿食疗方 /257
湿疹食疗方 /257
斑秃食疗方 /259
早白头食疗方 /261
脓疱疮食疗方 /263
雀斑与色斑的防治 /263





治“粉刺”食疗方 /263

美容食疗方 /264

第九章 补益养生食疗方

消瘦者食疗方 /273

脾虚食疗方 /275

肾虚食疗方 /280

阳虚食疗方 /285

阴虚食疗方 /288

气虚食疗方 /293

血虚食疗方 /297

养生延年食疗方 /302

第十章 食补与食疗

阴虚、阳虚的区别和滋补 /305

冬令时节的进补 /306

五谷五菜五果五肉皆为补养之物 /309

吃补药要对症 /310

人参滥用综合症 /310

羊肉御寒科学析 /311

各种肉的食疗效用 /312

天然美容良药——蜂蜜 /313

水果、蔬菜、鸡蛋美容法 /313



- 饮茶有益于健康 /314
解酒妙方 /314
食物催眠 /315
红糖的治疗效用 /315
药粥种种 /316
健康益友——粥 /316
有益于老年人健康的食疗粥 /317
大蒜可治病 /318
大蒜与防癌 /319
美味佳蔬可入药——黄瓜的药用 /319
蚕豆的药用 /321
黄花菜的功效 /322
豆芽菜与疲劳 /323
韭菜及其医疗功效 /323
萝卜的妙用 /324
漫话香椿 /325
马铃薯的神奇功能 /325
牛奶疗法 /326
牛奶可催眠 /327
喝牛奶可降低人体胆固醇 /328
苦瓜妙用 /328
解暑佳蔬——冬瓜 /329
吃生姜的好处 /330
紫菜的药用价值 /330
辣椒吃多了易得胃病吗 /331



- 肝炎病人不宜吃罐头 /331
- 高血压病人吃哪些水果好 /332
- 山楂治高血压和消化不良 /332
- 苹果食疗 /333
- 吃梨治咳嗽要因症而宜 /334
- 吃柿子要防柿胃石 /335
- 常吃大枣有益健康 /336
- 红枣药用 /336
- 杨梅与保健防病 /337
- 说乌梅 /337
- 樱桃的丰富营养与医疗保健功能 /338
- 热带珍果——波罗蜜 /338
- 甘蔗既能补血又能治病 /339
- 荸荠的药用 /339
- 葵花籽的中医验方 /339
- 荷叶的妙用 /340
- 盐水治喉痛 /341
- 干海带中的碘 /341
- 失眠食疗方 /342
- 水果蔬菜食疗法 /343
- 醋蛋的食疗作用 /344
- 芹菜药用 /345
- 西红柿的保健功能 /345
- 柿子药用 /346
- 葱的特殊疗效 /346

生姜汁的药用 / 347
橘子药用 / 347
桂圆可治疗孕期小腿痉挛 / 347
用葡萄滋补治病 / 348
香瓜药用 / 348
蔬菜·镁·防病治病 / 349
蜂皇浆的功效与鉴别 / 349

第十一章 家庭医疗方

家庭急救常识 / 351
西医也讲忌口 / 352
服药期间的饮食 / 353
病人吃水果的禁忌 / 354
皮肤病与饮食 / 354
警惕五官变化 / 355
最佳服药时间 / 355
吞药的方法 / 356
食糖对药物疗效的影响 / 356
用药八忌 / 357
服用中成药都用开水吗 / 357
止痛药的正确服用 / 357
哪些药物不宜用开水冲服 / 358
哪些原因可以引起粪便黑色 / 358
这些中药是什么 / 359





- 中药与过敏 /360
- 家存药物能否使用的外观鉴别 /361
- 服苦味健胃药不宜用糖 /361
- 发热疼痛不能随使用解热镇痛药 /362
- 怎样判断是否发生了骨折 /362
- 易患感冒怎么办 /363
- 感冒的自我理疗 /364
- 有些病床旁忌插鲜花 /365
- 对脑血管病恢复期患者的生活护理 /365
- 缺钙的几种特殊表现 /366
- 治高血压病六戒 /367
- 治轻度烫伤法 /368



第一章

传染病食疗方

感冒食疗方

感冒是四季最常见的一种外感病，尤其冬春季节为多见。以儿童、老人、体弱者居多。由感冒病毒引起的呼吸道传染病，有普通感冒和流行性感 冒之分。常见症状有头痛、发热、鼻塞、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、咽喉痒痛等。在病情上轻重程度不同，轻者称“伤风”；重者称“流行性感 冒”（简称“流感”）。流行性感 冒一般上述鼻咽部症状较轻，但全身症状明显，起病急，有高热，怕冷，头痛，全身酸痛，咳嗽痰少，恶心呕吐等；由流感病毒感染所引起，有很强的传染性，常可引起广泛流行。据病选方，配合食疗，不妨一试。

1. 新鲜生姜15克，红糖30克，加水约300毫升，煮20分



钟，趁热服下，微微出汗即愈。此方用于风寒感冒。

2. 治受凉感冒，用白胡椒末2克，醋2小杯，开水冲服。

3. 新鲜生姜末10克，大葱白5根切碎，水煎数分钟，趁热饮服。白天及睡前各服1次。

4. 葱白3根，淡豆豉30克，水煎服，出汗而愈，注意避风。

5. 用粳米60克，生姜末10克，清水两碗，于沙锅内煮1~2次滚开，放入带须大葱白6~7根，煮至米熟，再加米醋20毫升入内和匀，趁热吃粥，并在无风处安睡，以出汗为度。适用于老人、体虚之人。

6. 鲜橘皮30克(干者15克)，加水3杯，煎成2杯，加红糖适量，趁热喝1杯，过2小时，加热后再喝1杯。

7. 大枣5枚，生姜6克，葱白2根，水煎顿服，趁热饮后发汗。可治外感风寒及淋雨、受寒腹痛。

8. 辣椒1~2个，切碎，生姜末6克，红糖适量，水煎后加食醋一小杯服之。

9. 桑叶5克，菊花10克，薄荷10克，放入茶壶内，用开水浸泡10分钟后即成，可随时频饮服用。用于风热感冒。

10. 金银花30克，菊花10克，加水煎，煮沸3分钟后，取药汁去渣，再加蜂蜜调服。

11. 绿豆100克，白糖30克~50克，金银花30克。先将金银花煎汁，再与绿豆共煮熟，调白糖服食。能清热解毒，疏风散热。用于外感风热及热毒疮痍或温病初期等症。

12. 菊花10克，薄荷10克，淡豆豉30克，水煎服，每日1剂，分次饮服。

13. 取白菜1棵，洗净切片，绿豆50克。先煎绿豆三沸，然后再入白菜、姜末少许煎汤饮用，加适量白糖。



14. 荷叶1张，粳米100克。粳米煮粥，煮时将荷叶盖于粥上，然后另用水煮荷叶汁，调入粥内，加白糖适量，即可食用。亦可单用鲜荷叶1张，剪碎，煎汤代茶饮服，以解暑热感冒。

15. 绿豆50克，菊花15克。先煎煮绿豆熟烂，再入菊花煎煮二三分钟即成，加白糖适量，随时饮服。

16. 薏仁米30克，白薏仁5克，杏仁10克，荷叶1张，同煎汤饮服，每日3~4次。治暑湿感冒。

17. 黄芪50克，先煎去渣取药汁，加糯米100克，生姜3片，红枣7枚，同煎煮稀粥，待粥熟后，再加糖适量调味即可食用。适用于老年、气虚体弱患者。

18. 党参30克，干姜6克~10克，枣10枚，水煎汤，取药汁于碗中，再加红糖适量饮服。可治阳虚感冒。

19. 取热鸡汤汁，加胡椒粉、生姜末调味服用。或用鸡汤煮面条，加葱、蒜、醋调味，趁热食之，可治体虚感冒。

20. 黄芪50克，干姜10克，红枣7枚，红糖30克，水煎服，每日1剂，每日3次。

21. 羊肉100克，生姜10克，水煎煮熟后取羊肉汤1碗，配大蒜、葱花、胡椒粉少许调味，趁热服食。

22. 葱白6克，淡豆豉30克，生姜3片，红枣5枚，红糖30克，水煎服，早晚各1次。

23. 当归30克，羊肉100克，洗净切片，生姜6克，淡豆豉30克，葱白3根，同烧当归生姜羊肉汤，取汤热食。治血虚受寒感冒。

24. 龙眼肉20克，生姜6克，红枣5枚，淡豆豉30克，红糖适量，水煎饮用。