

编著 王作生
青岛出版社

疾病与食物的 相克与相宜

*Jibing yu Shiwu De
Xiangke yu Xiangyi*



图书在版编目 (CIP) 数据

疾病与食物的相克与相宜 / 王作生编著. - 青岛: 青岛出版社, 2005

ISBN 7-5436-3500-3

I. 疾... II. 王... III. ①饮食 - 禁忌 - 基本知识 ②食品营养 - 基本知识 IV. R15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 132258 号

- 书 名 疾病与食物的相克与相宜
编 著 王作生
审 稿 于俊生
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 13335059110 (0532) 85814611-8664
责任编辑 张化新
责任校对 周鸿媛
装帧设计 姜尚源
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年12月第1版 2005年12月1次印刷
开 本 16开 (710×1000毫米)
印 张 5
书 号 ISBN 7-5436-3500-3
定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)



疾病与食物的 相克与相宜

Jibing yu Shiwu de

*Xiangke yu
Xiangyi*

编著 王作生

● 青岛出版社



目录

疾病与食物的

相克与相宜

感冒·····	4
哮喘·····	5
慢性支气管炎·····	7
腮腺炎·····	9
百日咳·····	11
慢性咽炎·····	13
肝炎·····	14
肝硬化·····	15
脂肪肝·····	16
胃炎·····	18
十二指肠溃疡·····	19
胃癌切除术后·····	20

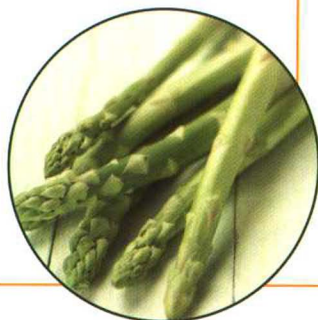
痢疾·····	22
腹胀·····	23
腹泻·····	25
便秘·····	26
痔疮·····	28
肥胖症·····	29
高血脂症·····	31
动脉硬化·····	33
冠心病·····	35
心悸·····	37
心绞痛·····	39
高血压·····	41
糖尿病·····	43



目录

尿毒症	45
尿频	46
肾小球肾炎	47
泌尿系结石	49
前列腺肥大	50
痛风	51
关节炎	53
骨折	55
骨质疏松症	57
痛经	58
闭经	60
妊娠呕吐	62

妊娠高血压	64
产后缺乳	65
更年期综合征	67
带下病	68
贫血	69
失眠	71
眩晕	72
老年痴呆症	73
粉刺、痤疮	75
牛皮癣	77
过敏症	78
性欲减退症	79



感冒

Gan mao

相宜

●功效

富含维生素A、C,天然免疫力强化剂,增加机体抵抗力,缩短病期,减轻感冒症状。

草莓、菜花、柳橙、哈密瓜、柿子



●功效

散寒发汗,解表祛风。

生姜



●功效

发汗解表。

葱白



●功效

疏风、散热、利咽喉。

薄荷



相克

肥肉、猪肠、羊肉、鸭肉、油炸食品



●原因

助湿生热,不利于病邪外解。



酒、咖啡、浓茶

●原因

使人兴奋,降低抵抗力,并可降低退热药的药效。

咸菜、咸鱼、鱈鱼

●原因

一寒一温功能相抵。



哮喘

Xiaochuan

相宜

● 功效

祛风下气，化痰，止喘。

刀豆、丝瓜、梨、白果



● 功效

补肾纳气，化痰平喘，润肠通便。

柑橘、柚、枇杷、核桃、芝麻、蜂蜜



● 功效

富含维生素A、C，增强身体的抵抗力。

大白菜、西红柿



● 功效

扩张支气管通道，防止或减少哮喘。

咖啡



● 功效

补虚扶正，消痰祛涎。

燕窝



● 功效

化痰定喘。

萝卜



● 功效

补虚损，益精气，止咳化痰。

冬虫夏草



相 克

鱼、虾、蟹等海产品



● 原因

含丰富蛋白质，易产生过敏，加重哮喘。

芋头、豆类、甘薯



● 原因

引起腹胀，加重气急。



盐

● 原因

增加支气管收缩，引发哮喘。



酒

● 原因

刺激呼吸道分泌物增加，加重哮喘。

葱、胡椒、芥菜、蒜



● 原因

刺激呼吸道，增加分泌物，加重气急。



味精

● 原因

诱发哮喘。

慢性支气管炎

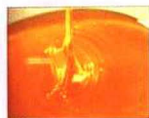
Manxing shiqiguanyan

相宜

●功效

补气清肺，止咳化痰，平喘。

梨、芝麻、百合、蜂蜜、核桃、山药



●功效

提高机体免疫力，对咳、喘、痰三症有明显改善作用。

灵芝



●功效

健胃消食，化痰止咳。

萝卜



●功效

提高机体免疫力。

羊肉



●功效

含茶碱，能松弛平滑肌，止咳止喘。

茶



相克

鱼、虾、蟹、肥肉



●原因

助湿生痰，加重病情。

辣椒、胡椒、咖喱、白酒



●原因

增加痰的黏稠度，不易咳出，伤肺。

慢性支气管炎

相 克



柿 子

● 原因

性寒味湿，易留邪生痰。



西 瓜

● 原因

伤阳气，易积液成痰，加重病情。



石 榴

● 原因

损肺气。



爱 心 小 贴 士

慢性支气管炎家庭治疗措施

慢性支气管炎以老年人发病率较高，患者可能会连续咳嗽好几个月。此外，由于肺部氧气与二氧化碳的交换空间减缩，心脏必须更努力工作，以维持足量的血液，这样就可能导致心脏疾病。具体的家庭治疗措施有：

① 戒烟。90%~95%的慢性支气管炎直接源于抽烟。戒烟后，你的支气管炎会逐渐好转。多喝一些浓茶，注意消除或避免烟雾和刺激性气体对呼吸道的影。

② 清除痰液。老年人治疗慢性支气管炎应注意喉中痰液的排除，以防痰液堵塞呼吸道造成窒息。

③ 适量运动。适当进行体育锻炼并尽量选择不太激烈的运动项目，以利改善呼吸系统的机能，增强对寒冷和疾病的抵抗力。

腮腺炎

Saixianyan

相宜

●功效

清热，解毒，消肿。

冬瓜



●功效

清热，解毒，清头目。

金银花



●功效

增强免疫力，抗菌消炎。

金针菇



●功效

增强免疫力，加速机体杀灭病毒的能力。

豌豆



●功效

清热、镇静、利尿，加强体内毒素的排出。

莴苣



相克

辣椒、胡椒、葱、蒜、韭菜



●原因

促进血液循环，扩大病灶，加重热象。

鸡、羊肉、狗肉、桂圆



●原因

性温热，加重病情。

腮腺炎

相 克

鱼、虾、蟹



● 原因

海腥发物，刺激炎性病灶，加重病情难以痊愈。

梅子、山楂、醋



● 原因

刺激腮腺分泌，加重肿痛。



爱心小贴士

仙人掌治疗腮腺炎

腮腺炎，俗称“痄腮”，是青少年期的多发病、常见病。这里有一个治疗腮腺炎的小药方推荐给你：

治疗方法：取仙人掌适量，去刺，带皮捣烂，涂在新白布上，外敷患处，每日一换，可治疗腮腺炎。

百日咳

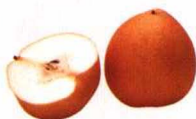
Bairike

相宜

●功效

清肺润燥，化痰止咳。

梨



●功效

理气，化痰，止咳。

金橘



●功效

清肺顺气，化痰，止咳。

橄榄



●功效

清热，消炎，去火气，止热咳，化浓痰。

冰糖



●功效

降气，消痰，止咳。

萝卜



●功效

清热化痰，止咳。

荸荠



相克

巧克力、奶油蛋糕、甜点心



●原因

助湿热，增加痰液分泌，加重病情，使病久不易愈。

棒冰、冰淇淋、冰汽水



●原因

寒冷食品，易伤脾胃，增加痰量，加剧咳嗽。

相 克

海虾、带鱼、鳗、蚌肉



● 原因

易致敏，加剧咳嗽。

大蒜、洋葱、辣椒、烟



● 原因

刺激气管黏膜，加重炎性改变，使病情加重。



爱心小贴士

百日咳一定要咳100天吗？

患儿在咳嗽时很痛苦，往往连续咳几十声，涨得面红耳赤，眼泪鼻涕一齐流出，直到黏痰咳出，或咳到引起呕吐，方才暂时缓解。在一天之内，日夜反复发作，少则几次，多则几十次。较严重的，一时难以缓解治愈，有时拖2~3个月，所以，西医称为百日咳。

百日咳应尽早治疗和加强护理，如此可缩短病程。如果任其自然发展，那就可能会咳嗽两三个月，患儿不仅会面目浮肿、脸色青暗、眼红、流鼻血，而且会因营养不良、抗病力下降，以致并发肺炎、脑炎等病。

百日咳有传染性，所以又称疫咳，在最初发病的半月内传染性最强，要注意病孩的隔离。不要到患儿家串门，也不要带患儿到健康小儿家或集体托幼机构去，以防传染。

在疾病流行期间，可采取以下药方进行预防：

取独头蒜2个、白菜根20克、白糖60克，煎汤当茶饮，有助于预防。

慢性咽炎

Manxing yanyan

相宜

● 功效

清热解毒，滋阴润肺。

萝卜、荸荠、白菜



● 功效

清热生津，利咽润喉。

草莓



● 功效

清肺利咽，生津，解毒。

橄榄



● 功效

清热泻火，利咽。

绿豆



● 功效

清热解毒，滋阴润肺。

苦瓜、冬瓜、百合



相克

烟、酒、辣椒、芥末、胡椒



● 原因

助热生火，分阴耗津，加重病情。

浓茶

● 原因

加重炎症病灶的刺激，加重炎症反应。



狗肉、羊肉

● 原因

温补食品，易发热动火，加重病情。



肝 炎

Ganyan

相 宜

● 功效

疏肝利胆，保肝养肝，帮助肝脏解毒。

大枣、苹果、葡萄、金橘、橘子、柑子、荔枝、石榴



● 功效

富含氨基酸、维生素，可治疗肝炎。

蘑 菇



● 功效

促进肝细胞的修复。

糖



相 克

鱼子、猪肝、猪脑



● 原因

富含脂肪，可使肝中脂肪堆积，形成脂肪肝。

鸡 蛋 黄

● 原因

助湿热，增加痰液分泌，加重病情，使病久不易愈。



生 姜

● 原因

含姜辣素，能使肝细胞发生坏死、变性以及炎症浸润、间质组织增生，从而使肝脏功能失常。



肝硬化

Gangyinghua

相宜

●功效

高蛋白质、高热能、低盐、低脂肪,补充体内蛋白质,增强肝脏生理功能和抵抗力,补血,增强凝血功能。

猪瘦肉、鱼、蛋、奶、豆制品、蹄筋、肉皮冻



●功效

含粗纤维素少,可预防食管静脉破裂出血。

藕、冬瓜、南瓜、茄子、蘑菇、莴笋



相克

松花蛋、牛肉、对虾、海参、乌鸡、羊肝



●原因

食后易发氨中毒和肝昏迷。

芹菜、韭菜、蒜苗、竹笋、毛笋、冬笋、豆芽、雪里蕻、香椿、茭笋



●原因

富含粗纤维,通过食管时,与食管曲张的静脉产生摩擦,易引起上消化道出血。

沙丁鱼

●原因

温补食品,易发热动火,加重病情。



酒

●原因

加重肝脏负担。

