

样 本 库

求医问药十万个为什么

饮食治病

主编 缪正来 项 平

编著 项 平 唐雪梅 潘 琳



山西科学技术出版社

1206598

晋新登字 5 号

饮 食 治 病

缪正来项 平等 编著

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路11号)
山西省新华书店发行 太原千峰科技印刷厂印刷

开本: 787×1092mm 1/32 印张: 5.25 字数: 113 千字

1991年10月第1版 1991年10月太原第1次印刷

印数: 1—5900册

ISBN 7-5377-0455-4/R·163
定价: 2.50元

前 言

饮食治病在我国有着悠久的历史，它为保障人民的健康发挥了重要的作用。唐代大医学家孙思邈在其代表作《千金要方》中明确指出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这说明饮食治病在疾病治疗中占有重要的地位。首先，食物之性多较平和，饮食治病绝对不会出现药物治疗疾病时的诸多副作用。其次，即便采用药物治疗，若按照病情需要配以相应的饮食疗法，可以增强疗效，减少药量，预防药物的副作用。另外，饮食是人们赖以生存的第一要素，任何人一天三餐，都离不开饮食，充分利用饮食的性味特点调治疾病，往往不药而愈，既简便易行，又使患者乐于接受。近代名医张锡纯在临床上推崇药粥、药饼，常以三宝粥（山药、三七、鸭蛋）治疗久痢，以山药粥治愈泄泻等，就是这个道理。

这本小册子针对广大群众关于饮食治病的实际需要，以问答的形式，融汇中医学和西医学的知识，向读者介绍饮食治病的原理、常用饮食的治病作用以及常见病证的饮食调治方法等。希望读者通过阅读这本小册子，能够了解掌握常见病证的饮食治疗手段，合理安排膳食，做到科学用膳，以达健身防病治病，促进病体康复的目的。我们编写本书的企望，只是为提高群众的健康水平作一点微薄的贡献。然而，由于我们的水平和实践经验有限，加之编写时间仓促，所写内容难免有不够准确之处，敬祈广大读者结合自己的实践体会提出宝贵意见。

编 者

1991年5月于南京

目 录

1. 饮食为什么能治病? (1)
2. 饮食疗法的特点和作用有哪些? (1)
3. 为什么饮食疗法应遵循一定的原则? (3)
4. 我国有哪些著名的食疗专著..... (4)
5. 什么叫做“营养素”? 它主要来源于哪些食物? (5)
6. 为什么患病之后常需忌口? (6)
7. 缺少蛋白质可引起什么疾病? (7)
8. 为什么说摄入脂肪量要适中? (9)
9. 为什么说糖是人体的燃料? (10)
10. 哪些疾病是由于缺乏维生素引起的? (11)
11. 具有抗癌作用的维生素有哪些? (13)
12. 为什么说锌是“生命之花”? (15)
13. 成年人和儿童为什么同样需要钙? (15)
14. 老年人尤其需要补充钙的说法正确吗? (16)
15. 为什么说硒是微量元素中的“抗癌之王”? (17)
16. 含磷的食物有哪些? (18)
17. 人体为什么需要铁? (18)
18. 你知道什么是饮食中的“防癌卫士”吗? (19)
19. 为什么说多吃五谷杂粮好? (20)

20. 人们常说小米是健胃滋肾的良物，为什么？……(21)
21. 为什么水肿病人适宜吃些玉米？玉米还可用于
治疗哪些病证？……(22)
22. 你知道什么是“营养之花，豆中之王”
吗？……(23)
23. 粳米与糯米的适应病症有什么不同？……(25)
24. 为什么说红薯有健身长寿之功？……(25)
25. 小麦、大麦、荞麦、燕麦有哪些食疗
作用？……(26)
26. 花生为什么又名长生果？……(28)
27. 为什么称黑芝麻为“仙家食品”？它有哪些
食疗作用？……(29)
28. 苹果既能止泻，又能通大便，为什么？……(30)
29. 为什么说梨是润肺生津的百果之宗？……(30)
30. 山楂为什么能够消食积、化淤血？……(31)
31. 有人说香蕉能滑肠，也有人说香蕉能止泻，究
竟哪种说法正确？……(33)
32. 桔子有哪些治病的作用？为什么说“桔子一
身都是宝”？……(33)
33. 开胃益脾的果中之王是指什么？……(34)
34. 菠萝也有消食止泻的作用吗？……(35)
35. 柿子的保健作用是什么？……(36)
36. 为什么说大枣是“活维生素丸”？……(37)
37. 滋补强身的核桃适用于哪些病证？……(38)
38. 为什么素有痰湿、胃火者不宜常吃桂圆？……(39)
36. 香蕉子有哪些治病功效？……(40)

40. 为什么说橙子消痰开胃好处多? (41)
41. 冬瓜、黄瓜为什么能减肥? (41)
42. 葵花籽有哪些治病作用? 润肠为什么必须
生用? (43)
43. 中医为什么称西瓜为“天然的白虎汤”? (44)
44. 为什么说莲藕全身都是宝? (45)
45. 丝瓜和南瓜适用的病证有什么异同? (46)
46. 新鲜蔬菜有哪三宝? (47)
47. 芹菜为什么可以治疗高血压病? (49)
48. 菠菜能够补血, 为什么?
它还有什么治病作用? (50)
46. 为什么说“常吃白菜保平安”? (51)
50. “十月小人参”是指什么食物? (52)
51. 芥菜能治哪些疾病? (53)
52. 韭菜能治哪些病? 它为何又名“起阳草”? (54)
53. 茄子能治多种疾病, 这种说法对吗? (55)
54. 山药为何能健脾? (56)
55. 大蒜疗病的功能知多少? (56)
56. 葱能杀菌祛邪吗? (57)
57. 生姜治病有哪些使用方法? (58)
58. 为什么说洋葱具有出色的食疗价值? (59)
59. 具有疗效的菌类食物主要有哪些? (60)
60. 豆腐用于食疗主要有哪些方法? (61)
61. 为什么暑天宜食绿豆汤? 绿豆适用于
哪些病证? (62)
62. 赤小豆可用于治疗哪些病证? (63)

63. 蚕豆可治哪些病？为什么会得蚕豆病？……………（64）
64. 黄豆和黄豆芽的营养及医疗价值哪个高？……………（65）
65. 豆浆的营养价值比牛奶差吗？……………（66）
66. 蜂蜜有哪些食疗作用？……………（67）
67. 哪些病人宜多喝茶？怎样喝茶才科学？……………（68）
68. 你知道食油可治哪些病吗？……………（70）
69. 为什么老人、产后、病后虚弱者都宜
吃海参？……………（71）
70. 缺糖会引起什么病？……………（72）
71. 吃糖过多好不好？……………（72）
72. 一般强调要少吃盐，可有时反而要多吃盐，
为什么？……………（74）
73. 紫菜、海带和海蜇的食疗作用有哪些？……………（75）
74. 兔肉为什么能美容？兔的药价值有
哪些？……………（76）
75. “猪下水”可治哪些病？……………（77）
76. 鸡肉的食疗作用有哪些？……………（78）
77. “一鸽胜九鸡”的道理在哪里？……………（79）
78. 为什么鹌鹑有“动物人参”之誉……………（80）
79. 为什么冬天吃羊肉好处多？……………（81）
80. 羊肝为什么能明目？……………（82）
81. 为什么肾虚患者吃了鹿肉后腰酸、怕冷的情况
会得到改善？……………（83）
82. 龟、鳖最适用于哪些病人？……………（84）
83. 鲫鱼、鲤鱼、乌鱼各有哪些
食疗作用？……………（84）

84. 为什么说泥鳅是消肿、保肝的营养品? (85)
85. 为什么说鸡蛋是“人类理想的营养库”? (86)
86. 醋蛋为什么能治病? (87)
87. 牛奶能治什么病? 哪些人不宜喝牛奶? (88)
88. 酸牛奶为什么对食滞、便秘、慢性胃肠炎有
良好的辅助治疗功效? (89)
89. 食醋能治哪些病? (90)
90. 为什么说花粉是“微型营养库”? (92)
91. 常见的健脑食品有哪些? (93)
92. 哪些水果有美容护肤的作用? (94)
93. 防治白发的食物有哪些? (95)
94. 抗衰老的常用食物有哪些? (96)
95. 老年人常用的保健食品有哪些? (97)
96. 怎样预防“癌从口入”? (99)
97. 癌症患者的饮食调护要求是什么? (100)
98. 患了感冒能不药而愈吗? (101)
99. 慢性支气管炎患者可采用哪些食疗方? (103)
100. 防治支气管哮喘的常用食疗方有哪些? (104)
101. 肺结核病人重在饮食调养, 为什么? (105)
102. 高血压病人可采用哪些食疗法? (106)
103. 用于防治高脂血症的饮食主要应注意哪些
问题? (108)
104. 冠心病病人应怎样进行食疗? (109)
105. 中风病人的食谱是什么? (110)
106. 治疗慢性胃炎有哪些食疗方? (111)
107. 哪些食疗方可用于治疗溃疡病? (112)

108. 腹泻病人有哪些常用食疗方?..... (114)
109. 食疗治便秘有哪些常用方?..... (115)
110. 胆囊炎、胆石症患者怎样进行食疗?..... (116)
111. 为什么肝炎病人饮食营养宜充足?..... (117)
112. 哪些食物可治肠道寄生虫病?..... (118)
113. 肾炎病人食疗方法有哪些?..... (119)
114. 泌尿系结石病人怎样进行食疗?..... (120)
115. 食疗治头痛有哪些常用方?..... (121)
116. 血小板减少性紫癜多吃什么好?..... (123)
117. 遗精病能采用食疗方法治愈吗?..... (123)
118. 阳痿病人的饮食应怎样选择?..... (124)
119. 有哪些食疗方可用于治疗乳糜尿?..... (125)
120. 糖尿病人如何进餐好?..... (125)
121. 糖尿病有哪些常用食疗方?..... (127)
122. 肥胖病人怎样合理安排自己的饮食?..... (127)
123. 单纯性甲状腺肿以饮食调治的方法有哪些?..... (129)
124. 贫血病人多吃什么食物好?..... (130)
125. 功能性腰痛的食疗方有哪些?..... (131)
126. 急性乳腺炎有哪些食疗方?..... (132)
127. 为什么痔疮患者要合理进食?..... (133)
128. 孕妇怎样选择合理的饮食?..... (134)
129. 妊娠呕吐如何用饮食调治?..... (135)
130. 为什么说“产后一块冰”?
 产妇宜选用哪些滋补品?..... (136)
131. 哺乳妇女乳汁不足, 应采用哪些食疗方?..... (137)
132. 产后恶露不尽应选用什么食疗方?..... (138)

133. 白带过多可采用哪些食疗方?..... (139)
134. 妇女更年期综合征应怎样进行饮食调护?..... (141)
135. 哪些饮食解除妇女痛经之苦?..... (142)
136. 为什么闭经也可用饮食调治?..... (143)
137. 什么样的饮食可帮助你早孕育?..... (144)
138. 女性性功能障碍与饮食有关吗?..... (146)
139. 采用怎样的饮食可以防治小儿“疳夏”?..... (147)
140. 怎样采用饮食疗法治疗小儿厌食症?..... (148)
141. 小儿患了疳证怎样以饮食进行调治?..... (149)
142. 哪些饮食疗法治疗小儿遗尿效果好?..... (151)
143. 患流行性腮腺炎的儿童宜采用怎
样的饮食疗法?..... (152)
144. 常见眼疾有哪些食疗法?..... (153)
145. 牙痛的食疗验方有哪些?..... (154)
146. 慢性咽炎有哪些有效的食疗方?..... (155)
147. 治疗口腔溃瘍的食疗方法有哪些?..... (155)
148. 鱼骨鲠喉怎么办?..... (156)

1. 饮食为什么能治病？

大家知道，饮食是维持人体生命活动的物质基础。可是，饮食不节能令人致病，而合理地调节饮食却能治病。

饮食为什么能治病呢？这首先得从疾病本身谈起。疾病是指人体在一定条件下，由致病因素所引起的一种复杂而有一定表现形式的病理过程。此时，在不同程度上，人体正常生理过程遭到破坏，表现为对外界环境变化的适应能力降低，劳动能力受到限制或丧失，并出现一系列的临床症状。祖国医学认为，疾病的发生，是由于外邪的入侵和人体自身的阴阳失去平衡所导致的。治疗的目的，就是要驱除外邪，纠正人体的阴阳失调，使之恢复到正常的生理状态。这就要凭借药物的四气（寒、热、温、凉）、五味（酸、苦、甘、辛、咸）和升降浮沉的特性发挥作用。食物同药物一样，也具有寒、热、温、凉和升降浮沉等用以治病的基本性能和多种治疗作用。例如，羊肉、牛肉、狗肉等能补虚壮阳，桂圆、大枣能益气补血，辣椒、大蒜、生姜、葱白能驱散寒邪，猪肉、鸭肉、蛇肉、兔肉、豆腐、豆浆等有甘凉滋润的作用，而绿豆、苋菜、茭白、莴苣、梨、香蕉、蚌肉、田螺等则具有良好的清热解毒作用，冬瓜、西瓜、玉米须等还能清热利尿。所以唐代孙思邈在《备急千金要方》中说：“食能排邪而安五脏，悦神爽志以资气血。”

2. 饮食疗法的特点和作用有哪些？

饮食疗法是利用食物预防和治疗疾病的方法。在我国有着悠久的历史，数千年来，为炎黄子孙的繁衍和昌盛作出了

重要的贡献。

饮食疗法为什么能一直流传下来，并为人们所喜用呢？这是由它的特点所决定的。饮食疗法具有简便易行、安全无毒、易于被患者接受等特点。饮食疗法，就是讲求吃得合理，吃得有营养，而且有利于治病。饮食疗法在医疗实践中往往具有相当重要的作用。

(1) 治疗疾病或辅佐药物治疗。如对某一种疾病来说，只要选用一、二种合适的食物，经一定的加工制作之后，就变成了一张行之有效的良方。例如：胡萝卜炒猪肝，能治夜盲症；芹菜根煎汤代茶饮，可治高血压病；冬瓜汤代茶饮可治水肿等。既食用可口，又简易有效，用之得当，可免除求医的麻烦。

(2) 增加或减轻体重。根据实际的需要，用合适的膳食，增加或减轻病人的体重，以减轻症状及并发症。如肥胖症患者通过适当控制饮食，以减轻体重；过于消瘦导致内脏下垂者，则可通过加强营养可以增加体重。

(3) 使身体某一器官得到休息。例如，盐是需要由肾脏排泄的，肾炎病人，可在食物中少用或不用盐，以减轻肾脏的负担。油脂需要胆汁参与消化，胆囊炎、胆石症的患者，通过在食物中减少油脂成分，使胆囊得到休息。

(4) 调节营养成分。通过调节饮食，可以限制某种营养的供应，以适应患者代谢某种营养素的能力。如糖尿病患者，因其对糖代谢的能力下降，所以必须限制饮食中糖类物质的含量。通过调节饮食，还可以增加某种营养素的供应，以解除因该种营养素缺乏所引起的症状。如夜盲症病人，可通过增加食物中维生素A的含量以缓解症状。

3. 为什么饮食疗法应遵循一定的原则？

合理的饮食营养，是维护人体健康的重要因素，也是防治疾病的重要手段。相反，不适当的或没有选择性的饮食非但不能达到防病治病的目的，甚至对人体产生危害。

因此，饮食疗法必须遵循一定的原则。

(1) 食不偏嗜。各种饮食物都有各自的性能，其所含的营养成分不尽相同，如肉类食品含有较多的脂肪、蛋白质，谷类食物含较多的糖类，新鲜蔬菜和水果则含有较多的维生素、矿物质和膳食纤维。而人体对饮食营养的需求则是多方面的，所以食物中应该含有人体所需要的一切营养素，它包括糖类、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐以及水和膳食纤维等。切不可凭自己的好恶，嗜食某些食物，而放弃另一些食物。

(2) 饮食有节。古人说：“善养性者，先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过；食欲数而少，不欲顿而多”，这是非常科学的。饮食不足，会导致营养素的供给不足，影响机体的生长、发育和完成正常的生理功能，从而产生许多疾病。例如，人体长期缺乏蛋白质可引起营养不良性水肿或发育迟缓；缺乏维生素D可使儿童患佝偻病；食物中缺乏膳食纤维可引起便秘。但是，饮食过量，营养素供给过多，也会给人体带来不良影响。如动物性蛋白、脂肪摄入过多，容易引起高血压病、高脂血症、冠心病等，糖类摄入过多则易引起肥胖。因此，营养素的供给要适量，一般来说以供给量略高于身体对营养素的需要量为宜。

4. 我国有哪些著名的食疗专著？

饮食疗法在我国有着悠久的历史，历代医家有很多关于食疗的论述。其中著名的食疗专著有：

(1) 《食疗本草》系唐·孟洗、张鼎撰著。全书共3卷。原书已佚，散见于《证类本草》、《嘉佑本草》等书中，谢海洲教授等将其辑校，于1984年7月由人民卫生出版社出版。本书不仅内容丰富，而且很有实用价值，每味食（药）物之下均记明性味、功效、禁忌及单方等，是一本研究中药和营养学的重要文献。

(2) 《饮膳正要》系元·忽思慧著，这是一部药膳专著，共3卷。书中记述了元代皇室贵族的饮食谱，将记载的各种食物分为米谷、兽、禽、鱼、果、菜和料物七类，共203种，分别介绍其性味和主治。书中还阐述了许多饮食营养与健康的关系，如饮食卫生、养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌、四时所宜、五味偏走等，堪称是比较完备的营养学专著。

(3) 《随息居饮食谱》系清·王士雄著。本书收录供食疗的药物330种，分为水饮、谷食、调和、蔬菜、果食、毛羽、鳞介七类，对各药的性能及其医疗用途、处方等均有较详细的说明。

(4) 《食鉴本草》系清·费伯雄著。本书首论各种食物的功用、主治、宜忌；其次分述风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚、实十类病因所用的食品和治法。

除上述的专著之外，李时珍的《本草纲目》中所收录的谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等类的食物甚多，附方也不

少，很值得参考。

5. 什么叫做“营养素”？它主要来源于哪些食物？

生物体为了生存和繁殖的需要，须从体外摄取各种必需的营养分，通过消化、吸收和新陈代谢，以维持正常的生理功能和身体的生长、发育。科学家把这一连续过程称为营养。

所谓“营养素”，就是人体为了维持正常的生理活动所必需的营养物质。概括起来说，除水和膳食纤维外，共有五大类：蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质。它们在人体内的功能是供给人体各种活动所需要的能量，提供人体生长发育和修补体内各组织所需要的原料，调节生理功能。人体本身不能制造这些营养素，需要从每日摄入的食物中吸收，所以饮食对人体的健康是至关重要的。其中蛋白质、脂肪和糖类物质的营养作用尤为重要，又被称为人体的三大营养素。

那么，这些营养素究竟对人体有哪些作用呢？蛋白质是人体生长和维持正常生理功能所必需的重要物质，它的主要作用是供给机体氨基酸，人体利用这些氨基酸再合成自身的蛋白质。脂肪的主要功能是供给热量，保持体温稳定，此外，还提供人体所需的必需脂肪酸和脂溶性维生素。糖类物质也是人体热能的重要来源之一。维生素和矿物质的主要作用是促进新陈代谢，调节生理机能，其中有些矿物质还直接参与构成人体的组织，如骨骼中的钙、磷等。

这五类营养素的主要食物来源有哪些呢？蛋白质主要来源于肉、鱼、豆、蛋、奶，食用油脂、核果类则提供人体脂肪，谷类、面粉则是糖类物质的大本营，新鲜蔬菜和水果中

含有丰富的维生素和矿物质。

随着科学的发展，人们越来越清楚地了解到营养在生命过程中所起的重要作用，认识到合理的饮食结构是增进营养，维持身体健康所必需的，而且还关系到人类智力的开发与人口素质的提高。因此，科学的饮食已经成为人类现代生活的重要内容。

6. 为什么患病之后常需忌口？

患病之后，应注意避免食用不利于病情的食物，这就是通常所说的忌口。为什么患病之后要忌口？它有科学依据吗？

祖国医学认为，疾病的发生，是由于外邪的入侵或机体自身阴阳的失衡所导致的。我们平日所吃的大米、面粉、鱼肉、蔬菜、瓜果等，虽是普通食品，但中医学认为它们都具有寒热温凉和升降沉浮的特性，并有酸、苦、甘、辛（辣）咸等五种不同的口味。寒凉的食物具有清热泻火的作用，可用于热性病的治疗；温热的食物能温阳散寒，可用于寒性病证。辛味有发散和行气作用，酸味能收敛、固涩，甘味能补养与缓急和中，苦味能燥湿、泻下，而咸味能软坚和润下。

至于升、降、浮、沉则是指食物的作用趋向而言：凡是温热性和辛甘味的食物，多具有升浮性；凡是寒凉性和酸、苦、咸味的食物，多具有沉降性。饮食可以治病，但饮食太过也可以致病。如多食辛热的食物以后，会动风耗血、损伤正气；多食甘甜滋腻的食物会影响脾胃的消化。

举例说吧，对于有面红火升、五心烦热、口干便秘等阴虚火旺的人，就不宜食用姜、葱、蒜、韭菜、辣椒、鹅肉、

羊肉、桂圆、大枣等辛辣温热的食物，可适当吃一些甲鱼、鸡肉、兔肉、银耳等滋阴清火的食物。患疔疮、疖肿和热性病后，也要忌食辛热的食物。见有胃寒、肢冷、便溏等阳虚症状的病人，当忌食河蟹、田螺、河蚌、荸荠、柿子等寒凉的食物。

在我们日常生活中，还有许多类似例子值得注意。如慢性胆囊炎、胰腺炎的病人，油腻食品当属禁忌之列。因为进食大量的油腻食品后，可刺激胰腺分泌较多的胰液，同时引起胆囊强烈的收缩，当胆汁和胰液不能顺利到达十二指肠时，胆汁会刺激胰液里的消化酶，返流到胰脏而造成胰腺及其周围组织的自身消化而致病。再如慢性肾炎的病人，应当控制食盐的摄入量，以免加重肾脏的负担。

此外，食物之间也有相反相成的作用。如萝卜，性味甘微温，有理气、消食、健胃和化痰的作用，但不能与人参等补品合用，因为一补一消，就减弱了各自的作用。

总之，不同的食物各有其不同的性能，这些性能有些能促进病情好转，有些则对疾病有害，正如张仲景在《金匱要略》中所说的，“所食之味性有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾”。因此我们要根据病人的体质和疾病的性质来判断食物的利害，如果对疾病的治疗有害，就必须忌口。

7 缺少蛋白质可引起什么病？

蛋白质是促进人体生长和维持正常生理功能所必需的重要营养素。儿童、青少年和孕妇、乳母每日需要足够的蛋白质才能满足生长、发育及妊娠、泌乳等的生理需要。健康成人