

前 言

在临床医疗工作中，每天都接触到患者及其家属、亲友提出各种有关疾病的预防治疗、营养食疗、滋补强身等问题。为了满足这一要求，经广泛搜集整理，临床验证，编写了以内科疾病为主，包括外、妇、儿、皮肤、肿瘤等各科主要疾病的营养、食疗、食补与验方。集营养与治疗、药治与食治、治疗与补益为一体，在充分阐述现代医学科学诊治方法的前提下，根据祖国医学、药膳学、食疗学等理论，探讨了治疗常见病、多发病、慢性病的新方法。

饮食疗法简称食疗。食疗学就是研究与饮食有关的各种因素对促进健康、防病治病的影响的一门科学。我国的食疗学，与祖国医学一样，内容丰富，历史悠久，是我们祖先的独特创造，是具有辉煌成就的医学瑰宝，至今仍在对我国人民和世界人民的健康做着贡献。现在，国内外医学界、食品界的专家、学者，正在对其进一步挖掘、整理、提高和创新，使这一古老的学科不断焕发出新的光辉。

随着我国“四化”建设不断发展，人民的生活水平不断提高，过去被宫廷占有，只有皇帝、后妃和他们的大臣以及有钱的人才能享用的具有疗效的食品，现在一般的人民群众也吃得起、买得到。过去被少数人占有的所谓“宫廷秘方”、“名医秘方”、“祖传秘方”等各种有效食疗方剂，随着科学知识的普及，都面向广大人民开放。随着食品工业的发展，很多食

(陕)新登字004号

疾病的食疗与验方

温如玉 萧 波编著

陕西人民出版社出版发行

(西安长安路南段376号)

陕西省新华书店经销

陕西激光照排所排版 西安新华印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本 14.25印张 2插页 305千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数 1—3,000

ISBN 7-5419-3333-3/R·10

定 价：5.95元

疗产品已进入了市场，并不断地在研究、试制和生产新的具有治病作用的食物。所有这些都为提高我国人民的健康水平做着应有的贡献。

本书 1989 年在原“天则出版社”出版后，受到广大读者的欢迎，很快销售一空。近年，随着书的流传，不少读者群众纷纷来信求购。为满足广大读者的要求，作者结合新的临床经验，对全书作了较大幅度的修改，并补充、增添了一些常见病，多发病行之有效的秘方、验方，如胃肠道息肉、耳聋、白内障等病的治疗等。改请陕西人民教育出版社出版。

本书内容充实、验方丰富，方法简便易行，实用性强，疗效显著，是各阶层人士、患者及家庭保健必备的参考书，也可供各级医院医护人员临床使用。但在应用时，应视患者的病情轻重，体质情况差异，注意观察和掌握用药计量，以便获得最佳疗效，并请提出宝贵意见，以便再版时充实提高。

温如玉

于西安医科大学一附院

1992.4

目 录

第一章 消化系统疾病的食疗和验方	(1)
一、慢性胃炎患者的饮食调理、食疗及验方.....	(1)
二、胃痛患者的饮食疗法及验方.....	(9)
三、便秘患者的饮食调治、食疗及验方.....	(13)
四、溃疡病患者的膳食、食疗及验方.....	(19)
五、胃下垂患者的食疗及验方.....	(28)
六、胃肠息肉患者的饮食疗法.....	(32)
七、慢性结肠炎患者的食疗及验方.....	(33)
八、慢性胆囊炎患者的食疗及验方.....	(36)
九、胆石病患者的膳食、食疗及验方.....	(40)
十、胰腺炎患者的食疗及验方.....	(45)
十一、慢性肝炎患者的食疗及验方.....	(48)
十二、肝硬化腹水患者的饮食调理、食疗 及验方.....	(52)
十三、肝昏迷患者的膳食.....	(61)
第二章 呼吸系统疾病的食疗及验方	(63)
一、感冒的食疗与验方.....	(63)
二、慢性支气管炎患者的饮食调理、食补 及验方.....	(65)
三、支气管哮喘患者的食疗及验方.....	(73)
四、矽肺的食疗.....	(80)

第三章 循环系统疾病的食疗及验方..... (83)

一、心血管疾病患者的饮食..... (83)

二、高血脂症患者的饮食、降血脂的食物和 药物及验方 (86)

三、冠心病患者的膳食、食补及验方..... (90)

四、高血压与心脏病患者的膳食、食疗、食补 及验方 (97)

五、急性心肌梗塞患者的饮食调理及验方..... (109)

六、风湿性心脏病患者的食疗及验方..... (112)

七、心力衰竭患者的膳食调理及验方..... (114)

八、血栓闭塞性脉管炎患者的食疗及验方..... (117)

九、肢端动脉痉挛症患者的饮食疗法..... (122)

第四章 泌尿系统疾病的食疗及验方..... (125)

一、肾炎患者的食疗、食补及验方..... (125)

二、尿毒症恢复期的营养及验方..... (132)

三、尿路结石患者的饮食、食疗及验方..... (134)

四、水肿患者的食疗及验方..... (138)

五、前列腺肥大患者的食疗及验方..... (143)

六、老年人尿频的食疗与验方..... (146)

七、性功能障碍患者的食疗及验方..... (148)

八、不孕(育)症患者的食疗及验方..... (155)

九、食物、年龄、季节与生儿育女的关系..... (161)

第五章 内分泌系统疾病的食疗及验方..... (166)

一、更年期的饮食及更年期综合症的食疗 与验方..... (166)

二、糖尿病患者的饮食、食疗、食补及验方..... (171)

三、甲状腺机能亢进症患者的食疗与验方·····	(185)
四、单纯性甲状腺肿的食疗及验方·····	(189)
五、乳腺炎的食疗与验方·····	(191)
第六章 血液病的食疗及验方·····	(194)
一、贫血病患者的膳食原则、食疗和食补·····	(194)
二、再生障碍性贫血病患者的饮食调养、食疗 及验方·····	(202)
三、血小板减少性紫癜患者的食疗及验方·····	(206)
四、弥散性血管内凝血患者的饮食调理·····	(209)
第七章 理化因素所致疾病的膳食及验方·····	(211)
一、铅、苯、汞等毒物接触者的膳食·····	(211)
二、各种中毒的治疗验方·····	(212)
三、接触放射性物质人员的膳食安排·····	(215)
第八章 神经系统疾病的食疗及验方·····	(218)
一、催眠饮食、食疗、食补及验方·····	(218)
二、抗疲劳的饮食·····	(228)
三、老年性痴呆症患者的饮食与防治·····	(229)
四、中风患者的膳食及验方·····	(234)
五、癔病患者的日常饮食与验方·····	(240)
六、癫痫病患者的日常饮食、食疗与验方·····	(241)
七、头痛的食疗与验方·····	(243)
八、肝窦状核变性患者的饮食·····	(247)
第九章 传染病的食疗与验方·····	(249)
一、肺结核患者的食疗、食补及验方·····	(249)
附：颈淋巴结核的食疗及验方·····	(259)
二、伤寒病患者的食疗及验方·····	(263)

三、痢疾病患者的饮食调理、食疗及验方·····	(265)
四、流行性乙型脑炎患者的食疗与验方·····	(270)
五、传染性肝炎患者的饮食营养与验方·····	(273)
六、黄疸患者的忌糖和食疗·····	(285)
第十章 妇科疾病的食疗及验方·····	(289)
一、妇女月经病的食疗与验方·····	(289)
二、带节育环妇女的饮食·····	(297)
三、妊娠呕吐的食疗·····	(298)
四、妊娠水肿的饮食疗法·····	(300)
五、先兆流产的饮食疗法及预防验方·····	(301)
六、习惯性流产的食疗与预防验方·····	(303)
七、妊娠合并肝炎患者的饮食·····	(305)
八、产妇缺乳的食疗、食补·····	(307)
第十一章 儿科疾病的食疗及验方·····	(310)
一、婴幼儿的饮食调理·····	(310)
二、儿童厌食症的饮食调治·····	(313)
三、小儿佝偻病的膳食防治及验方·····	(316)
四、小儿疳疾的食疗与验方·····	(318)
五、小儿发烧时的饮食及验方·····	(323)
六、小儿百日咳的药膳疗法及验方·····	(325)
七、小儿支气管哮喘的食疗便方及验方·····	(327)
八、小儿遗尿症的食疗及验方·····	(328)
第十二章 癌症患者的饮食方法、防癌膳食	
及验方·····	(331)
一、癌症患者的饮食方法·····	(331)
二、防癌膳食·····	(336)

三、抗癌食物.....	(339)
四、鼻咽癌的食疗.....	(352)
五、胃癌的食疗及验方.....	(353)
六、乳腺癌的食疗及验方.....	(356)
七、宫颈癌的食疗及验方.....	(358)
八、肺癌的食疗及验方.....	(360)
九、食管癌的饮食、食疗及验方.....	(362)
十、肝癌的食疗及验方.....	(366)
十一、白血病患者饮食与治疗验方.....	(368)
十二、其它癌症的治疗验方.....	(370)
第十三章 皮肤科疾病的食疗、食补及验方.....	(373)
一、脱发的食疗、食补及治疗脱发、白发的验方	(373)
二、痤疮患者的食禁、食疗与验方.....	(382)
三、蝴蝶斑患者的食疗及验方.....	(386)
四、美容的食疗、食补及验方.....	(391)
五、减肥食品与验方.....	(396)
六、白癜风的食疗与验方.....	(399)
七、干燥综合症的食疗.....	(400)
八、多形红班的饮食防治与验方.....	(403)
九、神经性皮炎的食疗与验方.....	(406)
十、牛皮癣的食疗与验方.....	(408)
十一、阴囊湿疹患者的食疗与验方.....	(411)
第十四章 外科及其他疾患的食疗及验方.....	(413)
一、胃切除患者的饮食调理.....	(413)
二、肾切除患者的饮食疗法.....	(414)

三、脾切除患者的饮食调理.....	(416)
四、胆囊切除患者的饮食原则.....	(417)
五、风湿痛患者的食疗与验方.....	(418)
六、痔疮患者的食疗与验方.....	(426)
七、脱肛患者的食疗、食补及验方.....	(431)
八、鼻炎患者的食疗及验方.....	(434)
九、嗓音嘶哑患者的食疗及验方.....	(438)
十、美尼尔氏综合症患者的食疗与验方.....	(441)
十一、青光眼患者的食疗与验方.....	(443)
十二、老年性白内障病人的膳食与验方.....	(445)
十三、耳聋的中西医结合治疗.....	(447)

第 一 章

消化系统疾病的食疗和验方

一、慢性胃炎患者的饮食调理、 食疗及验方

(一) 慢性胃炎患者的饮食调理

伴有腹泻、呕吐症状的急性胃炎，因失水较多，应大量补足水分。要以流质食物为主，辅以少渣、少油腻、易消化的软食。应少量多餐。在膳食中忌用或少用易胀气的蔗糖，禁食一切生菜和水果等粗糙多纤维食物。使胃部得到充分休息，以防止发生慢性病变。

长期中枢神经功能失调，加上由于急性胃炎致使胃粘膜受到损伤，如经久不愈，可能转为慢性胃炎。

慢性胃炎是一种常见病。其发病率在各种胃病中属首位。年龄越大，发病率越高。自从纤维胃镜应用于临床以来，对本病的认识更加深化。慢性胃炎的实质是：胃粘膜的上皮遭到反复损害之后由于粘膜特异的再生能力导致粘膜发生了改变，以致最终引起不可逆的固有胃腺体的萎缩，甚至

消失。按胃镜下所见与组织病理学上的发现，分为（1）慢性浅表性胃炎；（2）慢性萎缩性胃炎；（3）慢性糜烂性胃炎；（4）慢性肥厚性胃炎（胃粘膜皱襞肥厚）等4类。

慢性胃炎的病因尚未完全阐明，可能与下列因素有关：

（1）从急性胃炎演变而来；（2）鼻、口、咽喉等局部病灶的细菌或其毒素侵入胃内造成长期对胃的刺激；（3）习惯性服用对胃粘膜有刺激的烈酒、浓茶、咖啡、泡菜及过烫（冷）饮食；（4）过度吸烟；（5）长期服用对胃有刺激的药物如阿司匹林等；（6）幽门括约肌功能失调，十二指肠液包括胆汁经常返流入胃；（7）胃酸缺乏，使细菌易於在胃内繁殖；（8）营养不良，如长期缺乏蛋白质、维生素B族等；（9）心力衰竭或门脉高压，使胃长期处于瘀血和缺氧状态；（10）免疫因素，在某些萎缩性胃炎病例的血清中，可测得壁细胞抗体和/或内因子抗体。（11）检查发现，幽门螺旋杆菌是一个重要的致病因素。

1. 适当多吃一些能保护和提高胃粘膜抵抗力的食品。维生素A、维生素B族、维生素C等具有这方面的功能。患者应经常吃富含维生素A的动物肝脏、鸡蛋、瘦肉和胡萝卜，富含维生素B族的酵母、标准粉、米汤以及富含维生素C的新鲜水果和蔬菜等。应多吃含蛋白质和铁质较高，又易于消化的鸡蛋、鱼类、乳类、鸡肉、兔肉和鲜嫩的猪牛羊肉。应讲究烹调方法，肉类切成细丝和肉末，做得软嫩些，以利消化。动物血是造血的上等原料，富含蛋白质和铁质，是慢性胃炎的保健佳品。

2. 慢性胃炎患者不能吃对胃粘膜有损害的食品，包括烈性酒、过硬、粗糙的食物以及过冷、过热、过酸、过辣、

过浓、过咸或冷热不均的食品。

高脂食品应少吃，尤其是油炸食品，更应少吃。米饭对于慢性胃炎病人来说，不如面食好，不宜常吃。大豆制品、生菜和蔗糖，食后容易产气，应尽量少吃。浓茶、咖啡也不宜饮用。

3. 慢性胃炎患者应注意用餐必须按时定量，节假日也不能例外，每日三餐，尤其不能不吃早餐。在急性发作期应少量多餐，每日4~5餐。少食可中和胃酸，减轻症状，有利于胃粘膜的康复。进食时一定要从容不迫，细嚼慢咽，使食物充分与唾液混合，以助消化并可减少对胃粘膜的刺激。

进餐时，应注意精神卫生，轻松稳定的情绪可促进消化液的分泌，有利于消化。切忌带气用餐，也不要用餐时议论家中难题，以免引起精神不快。

4. 不同情况对饮食的不同要求：

(1) 高酸性（即胃酸过高）慢性胃炎应减少糖类和蛋白质，并少吃酸性食物。

(2) 低酸性（即胃酸偏低）慢性胃炎应适当增加蛋白质的摄入，减少脂肪性食物，进食时可用少许醋类以易消化。

(3) 急性发作时，应严格控制饮食，必须进流质或无渣半流质饮食。病情好转症状消失后，可逐渐用软食代替。

(4) 上消化道出血时，按医生吩咐，禁食或进凉流质饮食，以利止血。

慢性胃炎大多数是由于饮食不当造成的，但也是合理的饮食能够治好的。离开饮食调理，单纯依靠任何仙丹妙药也难以奏效。故对慢性胃炎应当把饮食调理放在及其重要的位置上。

(二) 慢性胃炎的食疗食补

慢性胃炎属中医“胃脘痛”或“胃痛”病范围；若以痞满为主症者则属中医的“痞症”范围。

慢性胃炎属虚症者不少，亦有虚实夹杂之症。虚则常为气虚、阳虚、阴虚；实者多为血瘀、痰湿、食滞、气滞。

就临床所见，浅表性胃炎和肥厚性胃炎以脾胃气虚、阳虚、或兼气滞、食滞、郁热、湿痰者多见；萎缩性胃炎以胃阳虚、气阴两虚兼瘀血、热者多见。

1. 慢性胃炎属气虚症者，表现为胃脘经常隐痛，饥饿或疲倦时疼痛加重、乏力，面色黄而不泽，食后胃脘部不适或痞满，苔白润、舌质嫩、脉虚或脉乏力等。治宜补益脾胃，常用药为党参、黄芪、甘草、白术、粟米等。可选用：

【四君子汤加减】党参 15~20 克，炙甘草 3~6 克，白术 9 克，云苓 10 克。若胃部时有胀感或噯气，可加木香 3 克，砂仁 2 克（后入）；若返酸，加瓦楞子 15 克。每剂分 2 次，水煎服。

2. 慢性胃炎属气虚夹瘀者，在上述气虚症基础上，尚可见胃部疼痛位置固定，或刺痛，舌质夹有瘀斑。宜益气活血缓痛。可选用。

【党参灵脂汤】党参 20 克，五灵脂 9 克，叩仁 3 克。水煎服，每日 1 剂。

3. 慢性胃炎属阳虚症者，表现为胃部隐痛或冷痛，进食冷饮凉食则加剧，喜温热饮食，四肢不温，口淡不渴，时有返酸噯气，苔白滑，舌质淡嫩。宜温中健脾养胃。可选用：

【猪肚姜桂汤】猪肚 150 克，生姜 15 克，肉桂 3 克。放碗内及陶瓷盆内，加生姜、肉桂、少许盐及水，隔水炖熟后分 2 次食用。可温中健脾养胃，治疗胃阳虚所致胃脘隐痛、吐清水等。

【理中汤加减】炮姜 9 克，吴茱萸 6 克，焦白术 10 克，炙甘草 6 克，砂仁 3 克。水煎服，每日 1 剂，煎 2 次，分 2 次服用。

4. 慢性胃炎属胃阴虚者，表现为胃部隐痛或微灼痛，咽干口燥，饥不欲食和食欲不振，大便秘结或干，舌苔中剥，质嫩红，脉细数。多见萎缩性胃炎，治宜滋阴养胃缓痛。可选用：

【童参石斛滋胃汤】童参 15~24 克，石斛 12~15 克，玉竹 12 克，淮山药 12 克，乌梅 3 枚，大枣 6 枚。共水煎，分 2 次服用。滋阴健胃，用于治疗胃气阴不足所致的食欲不振，亦治萎缩性胃炎气阴不足所致的纳少和胃脘不舒。

【洋参灵芝香菇散】西洋参 30 克，灵芝 30 克，香菇 30 克，石斛 30 克，白木耳 30 克，淮山药 30 克。上药焙干共研细末，每服 2~3 克，1 日 2 次，温水送服。有益气滋阴，补益脾胃，和血抗癌之功能，用于治疗胃阴虚所致的胃脘痛、食欲不振。亦用于治疗萎缩性胃炎，并具有一定防止胃炎恶变的作用：

慢性胃炎的日常调养也很重要。按辨证施治原则可分为。

1. 脾胃气虚者，可食用具有补益脾胃之气的食品，如猪肚、羊肚、大枣、栗子、鲫鱼、莲子等。可选用：

【胡萝卜淮山内金汤】胡萝卜 250 克，淮山药 20~30

克，内金 10~25 克。洗净切块与内金同煮，半小时后加红糖少许，饮汤。健脾胃，助消化，用于脾胃气虚所致的纳差、消化不良等病症的治疗。

【党参粟米茶】党参 20~30 克，轧碎；小米 100 克，炒熟，加水 1000 克煮，煎约一半时，当茶饮。用于治疗脾胃虚弱，食欲不振，胃痛。可作慢性胃炎、萎缩性胃炎、胃及十二指肠溃疡具胃气虚者的辅助治疗。

2. 脾胃阳虚者，当食用温补脾胃之品，如狗肉、生姜等。选用：

【猪肚煨胡椒】猪肚 1 只，洗净；胡椒 9~15 克，粉碎放入猪肚内，用线扎紧，文火煨炖，熟后加调味品，饮汤食肚。2~3 日 1 次。温脾胃，去寒通脉。用于脾胃虚寒所致胃脘冷痛，亦治胃及十二指肠溃疡。

3. 脾胃阴虚或气阴两虚者，需常食滋胃阴或益气养阴之品，如莲子、百合、蜂乳、黄精等。选用：

【黄精鸡】黄精 100 克，鸡 1 只。将鸡去毛及内脏，切块，放于碗中，放上黄精，加适量水，蒸熟分数次食用。滋补肝肾，补益脾胃，用于肝肾虚者或脾胃虚者调补。

【糯米百合莲子粥】糯米 100 克，百合 25~50 克，莲子（去芯）20~25 克，红糖适量，共煮粥食，每日 1 次，连服 7~15 天。养胃缓痛，补心安神。用于治疗脾胃虚的胃脘痛，心脾虚或心阴不足，心烦不眠。

（三）治疗胃炎验方

【米炭散】粳米 100 克，用水浸泡后，用麻纸包 5~6

层，然后烧成炭、研末，每日分2次服完，早晚各服1次。1~3剂为1疗程。服药1周内以流食为主，勿食生冷油腻食物。

主治：慢性胃炎。轻者1剂，重者3剂见效。

【威灵仙蛋汤】威灵仙30克，加水200毫升，煎半小时去渣取汁，加生鸡蛋2个，去壳，兑入药汁，加红糖5克，共煮成蛋汤。每日服1剂，约30分钟见效。连服2剂。

主治：萎缩性胃炎之胃寒痛。

【猪胆汁】猪胆汁100毫升，加入绿豆粉500克，混合搅拌，成人每次6~9克，儿童每次0.9克，日服3~4次。曾治疗急性胃肠炎31例，治愈28例。

主治：急性胃肠炎。

【益中活血汤】主治：慢性萎缩性胃炎。

组成：黄芪30克，肉桂8克，丹参15克，乳香、没药各8克，生蒲黄13克，三棱10克，莪术10克，川芎12克，乌药10克。每日1剂，水煎，分2次温服。

轻度连服40天，中、重度连服60天。合并溃疡加用“溃疡片”，胆汁反流者加服“胃炎片”（自制），胃粘膜脱垂者加柴胡、升麻、党参、枳实等。

【维酶素】豆制剂。用于治疗萎缩性胃炎、浅表性胃炎、食管上皮细胞增生等，片剂0.2g，口服0.4—1.0，1日3次。

【摩罗丹】主治慢性萎缩性胃炎，由茵陈、鸡内金等合成，具有和胃降逆健胃消胀通络定痛的作用。丸剂9g，1日1次，每次2—3丸，3个月一疗程。

【三九胃泰】主治浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃

炎。由三桠苦、九里香、白芍、生地、木香等中药合成的颗粒剂，具有消炎、止痛、理气、健胃的功效，有改善微循环、促进核蛋白和 RNA 的合成代谢，故有增强组织修复和免疫调节作用，颗粒剂 20g（包）冲服，1 日 2 次，早晚各 1 包。由深圳南方制药厂生产，邮码 518026。

【丽珠得乐冲剂、片剂】每袋含胶态次枸橼酸铋按铋计 110mg。它对炎症和溃疡面形成覆盖性的保护膜，以利溃疡自身愈合。它能增加胃粘液的分泌，促进胃粘膜再生，对有癌变危险的慢性萎缩性胃炎有较好的疗效。是目前唯一能杀灭与溃疡和胃炎密切相关的幽门螺杆菌的胃药，因此治愈后复发率低。由珠海经济特区丽珠制药厂生产，邮码 519021。

（四）胃酸缺乏者的饮食

胃酸缺乏多见于萎缩性胃炎、胃溃疡、胃癌等病人；糖尿病、甲状腺机能亢进、恶性贫血、阿狄森氏病等；老年人由于胃分泌机能的减弱，均可出现胃酸缺乏。胃酸缺乏会导致消化不良、食欲减退、腹胀嗝气、肠鸣腹泻、疲乏消瘦等症状。

胃酸缺乏的患者，除口服稀盐酸合剂进行药物治疗外，还可经常选食酸性食物和调味品，如酸梅汤、山楂、酸枣、草莓、苹果酱、红果酱和醋等，同时多食含维生素 C 丰富的新鲜蔬菜和水果。避免吃油腻厚味食品，每餐蛋白质和脂肪的摄入量要适当控制，以免加重腹胀、腹泻。选食最宜消化、含高蛋白的食物。如瘦肉末、肉松、蛋清、猪肝、鲜鱼