

“名医名诊百病百问”系列丛书

# 常见病饮食疗法 150 问

章逢润 焦振廉

王 怡 王 耿 郭翠华

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

**(陕)新登字 014 号**

**常见病饮食疗法 150 问**

**章逢润 焦振廉 主编**

**唐娟莉 责任编辑**

**世界图书出版公司出版发行**

**(西安市西木头市 34 号 邮编 710002)**

**西北大学印刷厂印刷**

**各地新华书店经销**

**开本:787×960 1/32 印张:8.25 字数:125 千字**

**1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷**

**印数:00001-10000 册**

**ISBN 7-5062-3494-7/R · 154**

**Wx3494 定价:9.00 元**

“名医名诊百病百问”系列丛书

编委会名单

名誉主任委员 吴阶平

主任委员 陈敏章

副主任委员 巴德年

委员(按姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 牛汝楫 | 史轶繁 | 石景森 | 许贤豪 |
| 刘辅仁 | 陈灏珠 | 沈丽英 | 张乃峥 |
| 张之南 | 张学庸 | 李美玉 | 李蓉生 |
| 余斌杰 | 郎景和 | 林良明 | 杨光华 |
| 胡翔鹤 | 胡亚美 | 徐君伍 | 夏穗生 |
| 章逢润 | 梁劲荃 | 曹钟梁 | 傅贞亮 |
| 惠延年 | 鲁开化 | 裘法祖 | 黎磊石 |

“名医名诊百病百问”系列丛书

主编主审名单

- |     |                       |
|-----|-----------------------|
| 陈灏珠 | 上海市心血管研究所所长、教授        |
| 张学庸 | 第四军医大学西京医院消化内科主任、教授   |
| 沈丽英 | 第四军医大学西京医院呼吸内科主任、教授   |
| 牛汝楫 | 武汉同济医科大学附属一院呼吸内科主任、教授 |
| 余斌杰 | 广州中山医科大学附属一院内分泌科主任、教授 |
| 杨光华 | 成都华西医科大学校长、教授         |
| 梁劲荃 | 西安医科大学附属二院妇产科主任、教授    |
| 张乃峥 | 北京协和医院风湿内科主任、教授       |
| 许贤豪 | 卫生部北京医院神经内科主任、教授      |
| 林良明 | 首都儿科研究所保健科主任、研究员      |
| 李蓉生 | 北京协和医院血液内科主任、教授       |
| 胡翔鹤 | 首都医科大学佑安医院院长、教授       |
| 徐君伍 | 第四军医大学口腔医院修复科主任、教授    |
| 章逢润 | 陕西中医研究院副院长、教授         |
| 傅贞亮 | 陕西中医学院医疗系主任、教授        |
| 刘辅仁 | 西安医科大学附属二院皮肤科主任、教授    |
| 惠延年 | 第四军医大学西京医院眼科主任、教授     |
| 鲁开化 | 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授   |

## 出版说明

世界图书出版公司是国内唯一的一家国家级大型集团出版公司。世界图书出版西安公司近两年来,曾先后翻译出版了《西氏内科学》、《西氏内科学精要》、《克氏外科学精要》、《尼氏儿科学》、《尼氏儿科学精要》、《道氏英汉医学辞海》、《梅氏腹部手术学》、《威廉姆产科学》等一系列世界医学经典名著,在全国尤其是在医学界引起了很大反响,我们也通过此系列名著的翻译和出版,结识了全国医学界一大批著名专家教授。在这些专家教授的建议下,我们在调研图书市场的基础上,根据广大普通读者的要求,坚持“精品与普及”相结合的出版思路,组织全国近百名著名专家教授编写了“名医名诊百病百问”医学系列科普读物。

该套丛书采取一病一书、一书百问的形式,在参考国内外最新研究资料的基础上,在介绍各种疾病病因、发病机理、诊断治疗的新观点、新技术、新方法的同时,结合读者、患者的心理状况,重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。通过阅读本书,对于人们早期发现和早期预防疾病有着重要的指导价值,从而达到早期诊断

和早期治疗的目的。

该套丛书语言通俗易懂,内容简明新颖,具有很强的科学性、针对性、趣味性和实用性,既可供城乡广大普通读者、患者阅读,也可供广大临床基层医生参考。

在此套丛书编写过程中,我们曾得到了著名医学教授、人大常委会吴阶平副委员长,卫生部陈敏章部长以及中国医学科学院巴德年院长的大力支持,我们在此深表谢意。同时,北京协和医院、上海第二医科大学、上海心血管病研究所、首都儿科研究所、首都医科大学、北京佑安医院、第四军医大学西京医院、第四军医大学口腔医院、陕西中医学院、西安医科大学、陕西省中医药研究院等单位的热情支持,在此也一并表示感谢。

## 目 录

---

1. 祖国医学是怎样应用粳米来治疗疾病的？ ..... ( 1 )
2. 糯米对人体有怎样的补养作用？ ..... ( 2 )
3. 为什么说多吃玉米有益大脑健康？ ..... ( 3 )
4. 粟米有什么食疗作用？ ..... ( 4 )
5. 多食荞麦会损伤脾胃吗？ ..... ( 5 )
6. 高粱有什么防病治病作用？ ..... ( 6 )
7. 夏季为什么要喝扁豆汤？ ..... ( 7 )
8. 蚕豆的食疗保健作用有哪些？ ..... ( 8 )
9. 绿豆只能消暑解渴吗？ ..... ( 10 )
10. 如何使用刀豆来疗疾保健？ ..... ( 13 )
11. 大豆有什么防病治病作用？ ..... ( 15 )
12. 为什么产妇宜喝豌豆汤？ ..... ( 16 )
13. 薏米对肿瘤有什么治疗作用？

- ..... ( 17 )
14. 为什么说莲子是补益之佳品?  
..... ( 18 )
15. 为什么霉变的花生米不能食用?  
..... ( 20 )
16. 为什么老人和婴幼儿适宜多吃芝麻?  
..... ( 22 )
17. 木耳仅仅是蛋白质含量高吗?  
..... ( 24 )
18. 为什么银耳最适合老人体弱者进补?  
..... ( 25 )
19. 为什么不宜食用鲜黄花菜? ..... ( 27 )
20. 芡实只能代粮而食吗? ..... ( 28 )
21. 百合有什么样的养生保健作用?  
..... ( 30 )
22. 为什么说山药是补益佳品? ..... ( 32 )
23. 茭白有什么食疗作用? ..... ( 34 )
24. 豆腐有哪些防病保健作用? ..... ( 34 )
25. 胡萝卜可以治疗什么病? ..... ( 36 )
26. 白萝卜有哪些食疗作用? ..... ( 38 )
27. 茄子只能作蔬菜吃吗? ..... ( 39 )
28. 韭菜是寒性的还是热性的? ..... ( 41 )
29. 为什么高血压病人适宜多吃洋葱?

- ..... ( 43 )
30. 番茄可以治疗什么病? ..... ( 44 )
31. 莴苣有什么食疗保健作用? ..... ( 46 )
32. 为什么甘蓝可医治胃溃疡? ..... ( 47 )
33. 油菜仅仅能当蔬菜吃吗? ..... ( 48 )
34. 怎样制做菠菜烧豆腐才有营养?  
..... ( 49 )
35. 空心菜为什么被称为“奇蔬”?  
..... ( 51 )
36. 芹菜能够降低血压是真的吗?  
..... ( 53 )
37. 马铃薯为什么能缓解胃痛? ..... ( 54 )
38. 芋头的疗疾保健作用有哪些?  
..... ( 56 )
39. 魔芋对养生保健有什么“魔力”?  
..... ( 58 )
40. 为什么脾胃虚寒的病人不宜多食  
莼菜? ..... ( 60 )
41. 荸荠有哪些防病治病作用? ..... ( 61 )
42. 莲藕生用熟用时效用有什么不同?  
..... ( 62 )
43. 雪里蕻只能当腌菜吃吗? ..... ( 64 )
44. 苜蓿有什么食疗作用? ..... ( 66 )

45. 茼蒿适合哪类高血压患者食用?  
..... ( 67 )
46. 为什么说荠菜是野菜中的珍品?  
..... ( 68 )
47. 苋菜对青少年发育有何好处?  
..... ( 70 )
48. 为什么民间喜食马齿苋? ..... ( 71 )
49. 焯菜家用能治哪些病? ..... ( 74 )
50. 薄荷怎样用于食疗保健? ..... ( 75 )
51. 茯苓最适宜哪些水肿患者食用?  
..... ( 76 )
52. 为什么腮腺炎患者应多食石花菜?  
..... ( 77 )
53. 紫菜有哪些养生保健作用? ..... ( 78 )
54. 为什么海带能治疗缺碘而致的甲  
    状腺肿大? ..... ( 79 )
55. 黄瓜有哪些养生保健作用?  
..... ( 80 )
56. 为什么发热的病人宜吃地瓜?  
..... ( 82 )
57. 丝瓜的疗疾保健作用有哪些?  
..... ( 83 )
58. 如何在炎热的夏季用冬瓜来疗疾

- 保健? ..... ( 85 )
59. 为什么说南瓜有防止癌变的作用?  
..... ( 88 )
60. 用苦瓜辅助治疗糖尿病有道理吗?  
..... ( 91 )
61. 为什么呃逆病人要吃点白糖?  
..... ( 93 )
62. 为什么红糖有益于心脑血管疾  
病的治疗? ..... ( 94 )
63. 冰糖对呼吸系统疾病的病人有  
什么益处? ..... ( 95 )
64. 蜂蜜仅仅能润肺通肠吗? ..... ( 96 )
65. 喝茶对身体健康有何益处? ..... ( 99 )
66. “百味之长”(盐)有什么防治疾病  
作用? ..... (101)
67. 醋除了能调味以外,还有什么作用?  
..... (103)
68. 生姜的养生保健作用有哪些?  
..... (105)
69. 大葱除治疗感冒外,还能用来做什  
么? ..... (107)
70. 大蒜仅仅能佐餐调味吗? ..... (109)
71. 辣椒的养生保健作用有哪些?

- ..... (113)
72. 花椒只能做为调料使用吗? ..... (115)
73. 为什么阴虚体质的人忌用胡椒?  
..... (117)
74. 怎样用丁香来治疗龋齿? ..... (118)
75. 茴香有哪些防病治病作用? ..... (120)
76. 怎样用八角茴香来治疗寒性腹痛?  
..... (122)
77. 高良姜有何保健价值? ..... (123)
78. 猪肉是凉性的还是热性的? ..... (125)
79. 为什么说牛肉的营养价值更高一些?  
..... (126)
80. 羊肉仅仅能暖胃吗? ..... (127)
81. 兔肉为什么适合心血管病人食用?  
..... (129)
82. 狗肉的药用价值有哪些? ..... (130)
83. 鸡肉有什么食疗作用? ..... (131)
84. 为什么乌骨鸡被人称为大补之品?  
..... (132)
85. 怎样在家中用鸡蛋来疗疾保健?  
..... (134)
86. 为什么体质虚弱的人适宜食用  
    鸽肉? ..... (136)

87. 鹌鹑适合哪种病人食用? ..... (137)
88. 怎样用燕窝来美容养颜? ..... (139)
89. 田鸡肉仅仅是酒宴佳肴吗? ..... (140)
90. 鲤鱼的食疗保健作用有哪些?  
..... (141)
91. 鲫鱼为什么能治疗角膜炎? ..... (143)
92. 怎样用鳝鱼治疗男子不育症?  
..... (144)
93. 青虾有什么疗疾保健作用? ..... (146)
94. 为什么说甲鱼全身都是宝? ..... (146)
95. 田螺有哪些疗疾保健作用? ..... (148)
96. 妇女产后无乳, 怎样用带鱼来治疗?  
..... (149)
97. 为什么缺钙患者宜食牡蛎? ..... (150)
98. 淡菜有哪些食疗保健作用? ..... (151)
99. 怎样食用海虾才能治疗男子阳痿?  
..... (152)
100. 怎样食用海参来疗疾保健?  
..... (153)
101. 海蜇有哪些食疗作用? ..... (155)
102. 怎样食用乌蛇才能治疗骨、关节  
结核? ..... (156)
103. 蝮蛇有毒, 能用于食疗保健吗?

- ..... (157)
104. 为什么说白菊是夏季饮用的佳品?  
..... (158)
105. 猕猴桃为何称“果中之王”?  
..... (160)
106. 樱桃为何称为“春果第一枝”?  
..... (162)
107. 李子对人体健康有益吗? ..... (164)
108. 杏子为什么不能多食? ..... (165)
109. 为什么不要轻易丢弃桃核?  
..... (168)
110. 梅子只能止渴吗? ..... (170)
111. 桑葚能够防治哪些疾病? ..... (172)
112. 葡萄有哪些保健作用? ..... (174)
113. 爱吃苹果的孩子为什么显得更  
聪明? ..... (176)
114. 怎样蒸梨食用来治疗支气管炎?  
..... (178)
115. 西瓜有什么养生保健作用?  
..... (180)
116. 怎样用甜瓜来疗疾保健? ..... (182)
117. 木瓜的养生保健作用有哪些?  
..... (183)

118. 无花果仅仅能当水果吃吗?  
..... (185)
119. 歌唱家和广播员为什么爱吃罗汉果?  
..... (187)
120. 凤眼果有什么养病疗疾作用?  
..... (189)
121. 石榴皮仅仅能止腹泻吗? ..... (190)
122. 为什么说柿子“美而益人”?  
..... (192)
123. 山楂只是作为消食用吗? ..... (195)
124. 大枣的药用价值有多大? ..... (197)
125. 为什么说栗子为“肾之果”?  
..... (199)
126. 榛子真是“运动食品”吗? ... (201)
127. 脑力劳动者是否应多吃胡桃?  
..... (202)
128. 食用银杏只能治疗咳嗽、气喘吗?  
..... (205)
129. 为什么把椰子称为奶糖?  
..... (207)
130. 吃菠萝时应特别注意些什么?  
..... (209)
131. 为什么老年人更宜食用香蕉?

- ..... (211)
132. “干咳不止用枇杷”有道理吗?  
..... (212)
133. 芒果为什么有益于胃病患者?  
..... (214)
134. 荔枝为什么称“果中牡丹”?  
..... (215)
135. 龙眼适合哪些病人食用? ..... (217)
136. 为什么说“橘子全身都是宝”?  
..... (219)
137. 为什么柑子不宜脾胃虚寒的人  
食用? ..... (221)
138. 为什么妊娠呕吐宜食柚子?  
..... (222)
139. 香橙有哪些疗疾保健作用?  
..... (224)
140. 橙子的营养价值有哪些? ..... (225)
141. 怎样用香橼治疗咳嗽? ..... (226)
142. 为什么把甘蔗叫“糖梗”? 它有哪些  
营养价值? ..... (227)
143. 柠檬酸是否是根据柠檬命名的?  
..... (229)
144. 橄榄仅仅是做蜜饯吗? ..... (231)

145. 怎样用酸枣仁治疗失眠?    ..... (233)
146. 沙棘对哪些病人有保健价值?  
..... (234)
147. 枸杞子都有哪些养生保健作用?  
..... (235)
148. 菱角有抗癌作用吗?    ..... (237)
149. 为什么人们都喜欢嗑葵花籽?  
..... (238)
150. 为什么老人和产妇都宜食用松子?  
..... (240)