

饮食治病精华

杜惠芳 卢晓玲 编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

饮食疗法，源远流长。斯法取材方便，容易掌握，安全可靠，而且治疗范围广泛，疗效高，所以一直受到医生、患者的欢迎。

本书集作者多年临床经验，就饮食和人体需要、人体营养和补充以及人在各个生理阶段对营养的不同要求作了简述，并较全面地对各种疾病的食疗名方作了介绍，很有参考价值。

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食治病精华/杜惠芳，卢晓玲编著，—北京：
中国医药科技出版社，1996

ISBN 7-5067-1575-9

I. 饮… II. ①杜… ②卢… III. 食物疗法
IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 08247 号

中国医药科技出版社 出版

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

新华书店北京发行所 发行

北京云浩印刷厂 印刷

开本：787×1092mm¹/₃₂ 印张 7¹/₈

字数 164 千字 印数 1—5000

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

定价：12.00 元

前 言

用食物治病的方法，在我国源远流长，并且一直为广大人民群众和许多医生所喜用。食物治病，不仅取材方便，来源广泛，而且容易掌握，安全可靠，绝少出现大的偏差。

多年来，我们在实际工作中，配合食物治病，有的甚至以食物为主，药物为辅，取得了很好的疗效，受到了广大患者的欢迎。

最近几年来，我们将这方面的经验、体会整理出来，并参考了不少有关资料，同时援引了一些同道们的经验和食疗处方，编著成此书。本书采用通俗的，已为群众所接受的现代医学病名，分别列出常见的症状和辨证方法、原则、指征、说明，记述出处方所用的食物，便于读者择用。今天，我们将此不大成熟的作品奉献给读者，殷切地希望能得到进一步的指教，并向许多原资料的提供者，以及协助我们整理的冯建英同志，致以衷心的感谢。

作 者

1996年4月20日于北京

序

食疗之法，源远流长。2000多年前，周朝即设“食医”之职，《内经》亦载：“谷肉果菜；食养尽之”；“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”；“气味合而服之，以补益精气”。意即药物（古代谓为“毒药”），是攻邪、治病的；食物，是用以补益养正的。人体正气旺盛，无病能预防，有病会减轻。所以，宋代名士王介甫说：“味，养精者也；谷，养形者也；药则治病者。”

尝闻古今许多大医学家，都善于用饮食代药。唐代“药王”孙思邈，认为人的“安身之本”就在于饮食。人患疾病，服药若多，消化功能就会受到影响，中医称为“败胃”，如果停药，胃气便可渐苏，此时再用药物，疗效便会提高。曾见三晋名医顾兆农老先生用鲜藕汁治吐血，用酱油治饮酒过多的呕吐不止，用苹果和绿茶煎汤治饮食不和、大便溏泻；用香油拌粥治习惯性便秘；用石榴治妇女月经过多等，患者常不经受任何痛苦，在品尝美味中疾病霍然而愈。由是知从百科诸病，直至疑难杂症，无不可用食物疗法一试。对于某些病症的疗效，可与药物之功用相媲美，甚至还可能有药物所不及之处。

食疗用品，价格低廉，取材方便；食疗方法，掌握容易，使用安全，不仅一直为人们所善用，而且蕴含着很大的潜力和生命力，有待进一步发掘和培植。

本书内容比较丰富，作者邀为序，这类的小书，便于普及，易懂而又可靠，所以愿意向广大读者推荐。

卢祥之

1996年5月于北京

目 录

第一章	饮食和人体的需要	(1)
第二章	人体营养和补充	(12)
第三章	人在各个生理阶段对营养的不同要求	(37)
第四章	疾病的特殊饮食和食疗	(48)
第五章	各种疾病的食疗名方	(57)
	高血压	(57)
	冠心病	(59)
	风湿性心脏病	(62)
	感冒	(64)
	慢性气管炎	(66)
	支气管哮喘	(69)
	急性肾炎	(72)
	慢性肾炎水肿	(75)
	糖尿病	(78)
	慢性肝炎	(80)
	消化道溃疡	(83)
	急性胃肠炎	(86)
	慢性结肠炎	(87)

慢性胃炎	(89)
胃痛	(90)
痢疾	(92)
呃逆	(94)
便秘	(96)
神经衰弱	(98)
贫血	(102)
过敏性紫癜	(104)
血小板减少性紫癜	(105)
坏血病	(107)
头痛	(108)
眩晕	(111)
肺癆	(113)
矽肺	(114)
中暑	(115)
癰闭	(117)
阳痿	(118)
遗精	(120)
单纯性甲状腺肿大	(122)
甲状腺机能亢进	(124)
风湿性关节炎	(125)
胆道蛔虫症	(127)
乳腺炎	(129)
痛经	(130)
皮肤瘙痒症	(133)
神经性皮炎	(135)

荨麻疹·····	(136)
湿疹·····	(139)
接触性皮炎·····	(141)
脂溢性皮炎·····	(142)
牛皮癣·····	(143)
带状疱疹·····	(145)
痔疮·····	(146)
脱肛·····	(148)
颈淋巴结结核·····	(149)
丹毒·····	(151)
痢·····	(153)
疖·····	(155)
下肢溃疡·····	(157)
小儿夏季热·····	(159)
小儿低热·····	(160)
小儿遗尿症·····	(162)
小儿支气管炎·····	(165)
小儿百日咳·····	(168)
小儿厌食症·····	(169)
小儿营养不良·····	(171)
小儿腹泻·····	(174)
小儿麻疹·····	(177)
小儿鹅口疮·····	(179)
小儿盗汗症·····	(181)
小儿急性肾炎·····	(183)
小儿缺铁性贫血·····	(185)

小儿佝偻病·····	(187)
小儿癫痫·····	(190)
口疮·····	(191)
口腔溃疡·····	(193)
牙龈出血·····	(194)
咽炎·····	(195)
鱼骨鲠喉·····	(197)
鼻窦炎·····	(198)
鼻出血·····	(200)
慢性鼻炎·····	(202)
酒糟鼻·····	(204)
耳鸣·····	(205)
中耳炎·····	(207)
夜盲症·····	(208)
急性结膜炎·····	(209)
翼状胬肉·····	(210)
白内障·····	(212)
青光眼·····	(213)
口臭·····	(214)
醉酒·····	(215)

第一章 饮食和人体的需要

一、饮食宜清淡

饮食清淡，包括以下两方面的内容：

1. 多食素而少食肥甘厚味：《吕氏春秋·尽数》说：“凡食无疆厚味。”孙思邈《千金要方·道林养性》亦说：“故每学淡食”，“每食不用重肉，喜生百病，常须少食肉，多食饭”。元代朱震亨《格致余论》中有“茹淡论”专编，主张少食肉，多食天赋之味和自然之物，以为“天之所赋者，若谷、菽、菜、果，自然冲之味，有食（si 饲，供养）人补阴之功”。明代万全在《养生四要》卷一中指出：“五味稍薄，则能养人，令人神爽；稍厚随其脏腑，各有所份。”可见，古人是十分强调多食素，少食肥甘厚味的。因为饮食清淡自然则补益之功卓著，厚味甘肥则易于偏伤脏腑。

基于上述论点，古代养生家主张用食粥来求长寿，其方法是每日清晨空腹时，食淡稀饭一碗。《老老恒言·晨兴》说：“每日空腹，食淡粥一碗，能推陈致新，生津快胃，所益非细。”又引陆游诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆放翁便是前人食粥求寿的典型。

现代医学认为，主食中的米、面、杂粮等，人吃后在体内多呈酸性反应；副食中肉、鱼、禽、蛋等，人吃后经过消化分解，也呈酸性反应。只有蔬菜，经过消化分解后呈碱性反应，多食蔬菜就可中和酸性，维持体内的酸碱平衡。特别注意要在老年人的血液里维持微碱性，经常使肠胃清洁，减少粪便中毒素的吸收，这样有益身体健康。否则，即使锻炼再勤，由于肠胃不清，血流不畅，也容易早衰。

从总的方面来说，大部分动物脂肪均有使血胆固醇增高的弊端，而血胆固醇的浓度又直接关系到冠心病的发病和死亡率。例如，美国、芬兰等国民的膳食中，由脂肪所供热量的比例占膳食总热量的 32%~34%，其血胆固醇浓度平均为 244%~186%毫克；日本人脂肪能量占膳食总热量的 9%，其血胆固醇浓度仅为 178%毫克。由此可见，动物食品对人体的危害主要在于脂肪和胆固醇的含量较高。现在人们提倡“素食”的意义，也主要在于减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量。鱼肉禽蛋大都属于酸性食品，过多食用可以改变血液的酸碱度，从而使人易患急性肾炎和胃肠道疾病。据流行病学统计，膳食中动物性食品比例较大的民族，乳腺癌和结肠癌的发病率高。老年人消化腺的分泌功能紊乱易导致便秘。便秘又是高血压等心血管疾病患者的大敌，也常常可以置老年病患者于绝境。

吃素食的人，则很少有血管硬化的忧虑。这是因为植物脂肪中含不饱和脂肪酸较多，它可净化血液，强壮血管，使血脂和胆固醇降低。例如，存在于豆类、粮谷类和素油中的豆固醇、谷固醇类，不仅难于为机体吸收，而且还有抑制胆固醇吸收的作用。糙米和蔬菜中的纤维素及水果中的果胶，也

能阻止胆固醇的吸收，有利于防治心血管疾病。同时它们又可刺激胃肠蠕动，从而有助于食物消化吸收和保持大便通畅，减少便秘、痔疮等疾病的发生，对预防结肠癌还具有重要意义。此外，蔬菜和水果还是人体所需要的各种维生素和矿物质的主要来源。维生素C可加速胆固醇转化为胆酸，从而使血胆固醇降低；B族维生素与不饱和脂肪酸协同作用，可在人体内能合成卵磷脂，这是一种为中枢神经所需要的重要营养物质，它不仅有益于心血管病患者，而且可以增强人们的神智。水果、蔬菜中的无机盐，如钙、镁及微量元素铜、碘等，还对调节人体生理机能，防治中老年人的“文明病”（指肥胖症及冠心病等）及癌症有重要作用。

由此可见，在保证饮食营养全面、充分、合理调配的前提下，中老年人的饮食应当提倡以素食为主。但是，由于动物食品中蛋白质、B族维生素等营养素十分丰富，而且较易为人体消化和利用，有些人体所必需的氨基酸，又是果菜类无法取代的，所以适量食用含胆固醇低的肉食，如猪、牛、羊的瘦肉及鸡、鱼、肉等还是必要的。应当注意的是，在食肉的同时，为了防止血甘油三酯的增高，还必须适当控制果糖、葡萄糖和蔗糖等糖类的摄入量。

2. 饮食宜稍淡，而不宜过咸：盐是饮食中的主要调味品，也是人体必需的元素之一。历代养生家多强调饮食宜稍淡，而不可过咸。《素问·生气通天论》说：“味过干咸，大骨气劳，短肌，心气仰。”《素问·五脏生成论》篇又说：“多饮咸，则脉凝泣而变色。”以上说明饮咸太过，则会损伤心、脾、肾等脏。《老老恒言·饮食》说：“凡食物不能废咸，但少加使淡淡，则物之真味真性俱得。”因而主张饮食物中稍有盐味即可，

不必过多加盐。

现代医学认为，摄入食盐过多，细胞外液的渗透压增高，细胞内的水分就会渗透到细胞间液中，以维持体内渗透压的平衡。由此进而导致血管内血浆容量增多，回心血量增加，组织液亦增多。机体为了维持组织中血流量的平衡，一方面由于周转小动脉血管壁内钠、水潴留，亦导致小动脉收缩，使血管阻力增加，从而引起血压升高。同时，吸收的盐分愈多，肾脏对水和钠的排泄量也就越大，因而肾脏等脏器的负担亦随之加大。但是，由于高血压患者排钠功能低下，为了完成排钠重荷，机体就必须进一步增加肾脏工作量，如此恶性循环，从而使血压不断升高，肾脏日益受损。

食盐对高血压病的影响，已经通过调查得到了证实。例如：爱斯基摩人每日摄入食盐约4克，在那里几乎没有高血压病症；每日摄入7克食盐的马绍尔群岛居民，高血压发病率为6.9%；非洲一些地区的土著人每天吃食盐10克，高血压患病率为8.6%；美国人每日食盐15克者，高血压发病率为10%；日本北部居民每天消费26克食盐，其高血压发病率高达39%，死于高血压和脑溢血者所占比例也较大。在我国，南方有些地区习惯甜食，菜肴多以糖为调味料，所以高血压发病率较低，广东省调查仅为3.5%；北方人“口重”（吃盐较多），1978年华北城市调查结果，高血压患病率为75%；西北某些地区向有嗜酸传统，那里高血压患者较少；而西藏某些地区居民，甚至在茶水中也要放盐，那里高血压患病率达20%左右。由此可见，盐吃的越多，高血压发病率越高，说明古人提倡少咸多淡是有其科学道理的。

二、饮食宜多样

《内经》首先提出了多样化饮食的观点。《素问·脏气法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”所谓“五”即代表多种饮食物。宋代《保生要录·论饮食门》亦指出：“所好之物不可偏耽，偏耽则伤而生疾；所恶之味不可全弃，全弃则脏气不均。”由此可见，饮食偏嗜则五味不全，或太过，或不及，从而导致脏腑之气失调而为患；唯有饮食多样，五味全面，则脏腑之气调味，精气充足。

现代营养学认为，人类需要的营养素主要有蛋白质、糖类、脂类、维生素、无机盐和水等，而这些营养素又分别存在于谷类、畜类、菜类、果类等之中。因此，人要获得全面而充分的营养，就不能偏嗜偏食，而应当用多样化的饮食。

三、五味戒杂乱

《千金翼方·养老食疗》说：“每食必忌于杂，杂则五味相扰，食之不足，为人作患。”唐代司马承桢《天隐子》亦说：“五味太多勿食。”饮食太杂，五味太乱，则五味相互干扰，容易影响脾胃的运化功能，而产生病变，所以古人提倡戒之。这里的“五味戒杂乱”，与前面所说的“饮食宜多样”并不矛盾。在生活中可采用轮换饮食物的方法配餐，这样既能取得多方面的营养，又可避免每餐杂食的缺点。正如《按：老老恒言·饮食》说：“每食忌杂，……不若次第分顿失（按：失当为“食”之误）之，乃能各得其味，适于口，益于胃。”

此外，《论语·乡党》提出：“食不厌精。”对这一认识要

做科学的分析。现代科学认为，“脍不厌细”是对的，而“食不厌精”则不一定符合饮食科学。因为谷、麦中含的维生素、矿物质、粗纤维等营养素，大部分存在种子的皮层和胚芽内。在碾米和磨面时，上述的营养素会损失一部分，若米、面碾磨越精越白，其营养素的损失就越多，因而营养价值就越低。

四、饮食宜少

晋代葛洪《抱朴子·极言》提出：“不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多。”梁代陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》亦强调：“当少饮食，饮食多则气逆、百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。”均明确指出饮食宜少不宜多，饮食太多则会气滞气逆，百脉闭塞，导致疾病。

对于食，古人强调的更多，主要是从心、脾的功能上考虑的。晋代张华《博物志》指出：“所食愈少，心开愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。”《老老恒言·饮食》又说：“凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极易之物，多食反至受伤，故日少食以安脾也。”食多则脾胃难化，中气壅塞，气血阻滞，痰瘀由生，而心衰神疲。

但是，必须明确，古人所言的少饮食，乃相对过多而言，亦为纠偏之论，其实质是防止饮食太过。诚如《吕氏春秋·尽数》说：“凡食之道，无饥无饱，是之谓五葆。”亦如明代李梴《医学入门》所说：“常言吃的三碗，只吃二碗。”这些便是古人少饮食的含义。

现代医学专家认为，多食可致人体肥胖体重增加，肥胖的人又多易患冠心病、高血压等病。据国外统计，低于标准体重的15%者，死亡率低；超过标准体重30%~50%者，死亡

率高一倍。超重是由于摄入能量超过消耗所造成的，因此可以得出摄入过量会导致死亡率增高的推论。Ross 据动物实验指出，摄取低热量饮食而预期寿命较长，且自发性肿瘤和肾小球肾病的发生亦少。Brody 曾强调哺乳动物的性成熟速度越慢，生命期越长。还指出减量的膳食（与保证最大生长率的膳食相比），可能使生命延长 1/3。由于低代谢水平的生命，减低了细胞有丝分裂的频率，所以寿命得到延长。膳食随年龄的增长而摄入量要逐渐减少。老年人因能量所转化过多并加以储存的能力有限，过食则有患高血糖、高血脂症的危险。再者，每餐过饱会使血液集中在肠胃，心脑血管等重要器官长期缺血，以致困倦，工作效率低下，冠心病还会引起心绞痛发作。许多学者认为，连续长期饱食，会使人未老先衰，折损寿命，并易诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等，且对脑力劳动者影响更大。

五、晚饭宜少

对于晚饭，古人提倡以少食为优，尤其反对夜晚进餐。《老老恒言·饮食》指出：“释氏有过午不食之说。”又说：“《内经》曰：日中而阳气隆，日西而阳气虚。故早饭可饱，午后即宜少食，至晚更必空虚。”可见，根据《内经》阳气盛衰的理论，主张少吃晚饭，不吃夜食。此外，孙思邈亦反对夜食。《千金要方·道林养性》说：“人不得夜食。”《千金翼方·养老大例》亦说：“夜饱损一日之寿。”

六、病宜少食

病中往往脾胃的运化功能减弱，故宜少食养胃，以助元

气的恢复。《食色绅言》说：“四百四种病，宿食为根本，凡当得病；宜先减食。”《老老恒言·慎药》又说：“老年偶患微疾，……食亦宜少，使腹常空虚，则络脉易于转运，元气渐复，微邪自退，乃第一要诀。”病后多食，则易伤脾胃，阻滞气机，不仅饮食不化精微，于原病无益，而且还会造成饮食积滞，酿出新的疾患，所以古人提出了“病宜少食”或“减食”的饮食原则。这一原则不仅对老年人适用，就是青壮年人在患病之时也应当加以注意。

七、饮食宜温热熟软

元代邹铉《寿亲养老新书·饮食调治》指出：“老人之食，大抵宜其温热熟软，忌其粘硬生冷。”明代龚廷贤《寿世保元》亦强调：“凡以饮食，无论四时，常令温暖。夏月伏阴在内，暖食尤宜。”并主张：“饮温暖而戒寒凉，食细饮而远生硬。”脾胃喜暖而恶寒，饮食温热熟软则易消化，所以老年人应特别注意这一点。

现代烹饪学认为，通过烹调，除了对饮食物有杀菌消毒作用外，主要还在于它能促进营养物质分解，便于消化吸收。有许多食物不经过烹制是不易被人体消化和吸收的，因为食物中的某些营养成分，如蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素等包含在其组织内部，没有分解出来。而食物经过高温烹制，就会发生复杂的物理与化学变化，如组织成分经过初步分解，一部分蛋白质凝固了，另一部分蛋白质被溶解在汤内，形成胶质蛋白；一部分淀粉被分解为各种糖类；纤维组织松散了，脂肪被分解，植物中坚韧的细胞壁被破坏，维生素、无机盐也发生了变化。这一系列的变化，等于在人体外先对食