

古今家庭食疗方法精选

——治病、美容、健身

万德芬 编

天津科学技术出版社

内 易 简 介

本书简明扼要地阐述了一些常见食物对人体的作用，并收集了古今天然食物治病、美容、健身的名方、验方、偏方共三千余种。各种常见病、多发病、疑难病症以及同种疾病的不同症状均有选方。美容食物有抗皮肤衰老，防皱，治雀斑、粉刺、青春痣、皮肤黑黝、酒糟鼻，乌发生发，减肥之功效。健身食物可抗癌，除疾，延年益寿，助长儿童身体发育，增强记忆，提高智商。

本书中食疗方法取材方便，制作简单，对广大人民群众防病、治病、美容、健身，广大医务人员进行辅助治疗，广大保健饮料工作者研制新产品有一定的参考价值。

古今家庭食疗方法精选 ——治病、美容、健身

万德芬 编

责任编辑：胡振泰

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张18.25 字数386 000

1990年9月第1版

1991年4月第2次印刷

印数 13 631—18 940

ISBN 7-5308-0873-7/Z·53 定价：7.35元

前 言

人类的生存，除完成自身的新陈代谢以外，还要与周围环境中的物理、化学、生物等因素相互作用和斗争，在人体抵抗不住这些因素的毒性和毒力影响时，便发生不适和疾病。长期以来，治病主要依赖药物。而近年来，随着环境的变异，药物治疗由于某些副作用的影响，其疗效远远达不到预期的效果。为此，世界各国的科学家们正在积极地寻找天然食物养身的有效方法。

天然食物养身方法主要包括食物治病、美容、健身三个方面。食物治病是通过食物的基本营养素和某些微量元素对人体的作用，调动机体的免疫力来防御和抵抗疾病。它不仅对一些常见病、多发病有治疗作用，而且对一些疑难病症也有比较理想的疗效。象心血管疾病、癌症等，如采用食物进行调养和治疗，可以达到某种程度的效果，或缓解一些症状，减轻病人的某些痛苦。

容貌美是人们的一种朴实而自然的追求，美容也是人们的一种艺术享受。然而如何才能使自己美起来？有人误认为采用化妆品就可以增添自己的容貌美，这是对美容的一种狭隘的认识。要使人自然美起来，从出生以后，特别是在步入发育阶段起，就要开始注意食物的调养。科学地选用不同的食物搭配，可以达到非常满意的美容效果。

食物健身涉及的范围很广。从一个婴儿诞生起，父母就

要为他的健康和聪明才智费尽心血。如果父母能够掌握孩子各年龄阶段的食物调养方法，他们的一番苦心可以得到满意的回报。根据新陈代谢规律，人进入老年后，由于身体生理机能的变化，往往感到心身有许多不适。采用天然食物科学地搭配饮食，可调理老年人自身的生理功能，达到治疗老年疾病和长寿的效果。人的智慧和才能，一方面取决于学习方法，另一方面取决于大脑胶质细胞的数量和神经递质乙酰胆碱的释放量。采用合理的食物来增加机体这方面的营养，有助于增强记忆，提高智商。人们无论是从事脑力和体力劳动，只要这种劳动达到一定的极限，就会出现疲劳。运动员也不例外。他们在运动场上奋力拼搏时，特别需要消除疲劳，增加运动耐受量。如在饮食上采取一定的食物配方，则可推迟疲劳期的到来，从而提高比赛成绩。

鉴于食物养身的诸多益处，笔者编写了这本书，将三千余种食物养身的方法献给亲爱的读者。由于编者水平有限，书中不免存在缺点和错误，希望广大读者批评指正。

本书在编写过程中得到了深圳市医学情报所王金昌副教授的指导，部分省辖市医学情报网梅俊武、许和平、蔡维国、陈书瑛、宋修山、刘小卿、王敬芝、任清云、徐宇文、邓可刚、张葆真、罗迪昌、郑志新和南昌医学科学研究所部分同志的协助，在此表示衷心地感谢。

罗国华同志也参加了本书部分章节的编写工作，在此深表谢意。

编者于江西省南昌市医学科学研究所

1990年3月20日

目 录

第一部分 食物对人体的作用

(一) 蔬菜对人体的作用	(2)
(二) 瓜果类食物对人体的作用	(13)
(三) 肉蛋类食物对人体的作用	(26)
(四) 其他类食物对人体的作用	(34)
(五) 食物中的矿物质和微量元素对人体的作用	(45)
(六) 食物的抗癌作用	(50)

第二部分 食疗方法

一、食物治病

(一) 各种疾病症状的食物疗法	(56)
1. 发热	(56)
2. 水肿	(60)
3. 出血	(70)
4. 盗汗	(84)
5. 耳鸣	(87)
6. 头痛、头昏、偏头痛、眩晕	(88)
7. 咳嗽	(98)
8. 打嗝	(111)
9. 呕吐	(112)

10. 黄疸	(118)
11. 腹痛	(119)
12. 腹泻	(122)
13. 便秘	(138)
14. 昏迷	(151)
15. 腰痛	(151)
16. 乳糜尿	(153)
17. 中暑	(154)
18. 中毒	(160)

(二) 内科疾病的食物疗法 (163)

1. 麻疹	(163)
2. 天花	(166)
3. 水痘	(167)
4. 感冒、流感	(168)
5. 腮腺炎	(177)
6. 肝炎	(180)
7. 回归热	(186)
8. 脑脊髓膜炎	(187)
9. 流行性乙型脑炎	(188)
10. 肠炎	(188)
11. 饮食中毒	(191)
12. 伤寒	(194)
13. 细菌性痢疾	(195)
14. 霍乱	(205)
15. 百日咳	(205)
16. 白喉	(206)
17. 破伤风	(210)
18. 结核病	(211)

(1) 肺结核	(211)
(2) 肾结核	(216)
(3) 喉头结核	(216)
(4) 颈部结核	(217)
(5) 淋巴结核	(217)
19. 一般的寄生虫病	(218)
20. 蛔虫	(219)
21. 漆虫病	(221)
22. 蛲虫病	(223)
23. 钩虫病	(225)
24. 丝虫	(225)
25. 疟疾	(225)
26. 心脏病	(226)
27. 动脉硬化	(228)
28. 高血压	(230)
29. 血栓性闭塞性脉管炎	(243)
30. 贫血	(246)
31. 血友病	(252)
32. 血小板减少性紫癜	(252)
33. 白细胞减少症	(252)
34. 过敏性紫癜	(253)
35. 淋巴结炎	(253)
36. 呼吸与胸部一般性疾病	(253)
37. 肺脓肿	(254)
38. 胸膜炎	(256)
39. 气管——支气管炎	(258)
40. 支气管哮喘	(266)
41. 肺气肿	(271)

42. 食欲不振	(272)
43. 胃病	(274)
(1) 胃消化不良	(276)
(2) 胃石症	(283)
(3) 胃痛	(285)
(4) 胃炎	(288)
(5) 胃和十二指肠溃疡	(290)
(6) 胃下垂	(293)
44. 胃肠疾病	(294)
(1) 急性胃肠炎	(295)
(2) 胃肠下垂	(296)
(3) 肠溃疡	(296)
45. 肝脏疾病	(296)
46. 胆囊炎、胆石症	(297)
47. 急性胰腺炎	(298)
48. 甲状腺肿胀	(298)
49. 糖尿病	(299)
50. 汗腺分泌过多	(302)
51. 痛风	(302)
52. 体质性疾病	(304)
53. 老年病	(309)
54. 营养缺乏性疾病	(313)
55. 风湿病	(313)
(1) 关节炎	(314)
(2) 风湿痛	(316)
(3) 类风湿性关节炎	(319)
(三) 外科疾病的食物疗法	(321)
1. 痔疮	(321)

2. 脱肛	(323)
3. 疝	(324)
4. 阑尾炎	(325)
5. 神经性疼痛	(326)
6. 感染	(327)
7. 创伤	(327)
(1) 跌打损伤	(327)
(2) 外伤异物残留	(330)
(3) 烫伤	(330)
8. 骨折	(333)
9. 关节扭伤	(334)
(四) 泌尿科疾病的食物疗法	(335)
1. 肾小球肾炎	(335)
2. 泌尿道感染	(337)
(1) 尿路感染	(337)
(2) 膀胱炎、尿道炎	(341)
(3) 小便不畅	(341)
3. 夜尿	(344)
4. 泌尿系结石	(345)
(五) 生殖系统疾病和性病的食物疗法	(346)
1. 男性白浊	(346)
2. 前列腺肥大症	(346)
3. 阳萎	(349)
4. 副肾泌尿生殖器疾病	(351)
5. 遗精	(352)
6. 早泄	(355)
7. 淋病	(359)
(六) 妇产科疾病的食物疗法	(360)

1. 月经不调	(360)
(1) 闭经	(363)
(2) 痛经	(365)
2. 白带	(370)
3. 子宫出血	(376)
4. 不孕症	(379)
5. 子宫脱垂	(380)
6. 急性乳腺炎	(381)
7. 妇女更年期综合症	(385)
8. 避孕	(388)
9. 妊娠期反应	(388)
10. 流产	(390)
11. 胎动不安	(391)
12. 产后腹痛	(392)
13. 恶露	(395)
14. 乳汁不足	(400)

(七) 儿科疾病的食物疗法

1. 小儿营养性贫血	(406)
2. 小儿软骨病	(410)
3. 小儿内科的一般性疾病	(411)
(1) 小儿呼吸系统疾病	(412)
(2) 小儿消化系统疾病	(413)
4. 小儿泌尿系统疾病	(421)
(1) 小儿遗尿症	(421)
(2) 小儿少尿和无尿	(422)
(3) 小儿尿频	(423)
5. 小儿外科疾病	(423)
(1) 小儿疝病	(423)

(2) 婴幼儿湿疹	(424)
(3) 小儿丹毒	(425)
(4) 小儿天疱疮	(425)
(5) 小儿皮肤过敏	(425)
(6) 小儿口疮	(426)
(7) 小儿跌打伤	(426)
(八) 肿瘤病的食物疗法	(426)
1. 脂肪瘤	(426)
2. 肺癌	(427)
3. 消化道癌症	(427)
4. 妇科肿瘤	(427)
5. 各种癌症的辅助治疗	(428)
(九) 神经和精神病的食物疗法	(429)
1. 癫痫	(429)
2. 失眠	(430)
3. 神经官能症	(435)
(1) 神经衰弱	(435)
(2) 癔病	(436)
4. 精神病	(436)
(十) 皮肤疾病的食物疗法	(437)
1. 带状疱疹	(438)
2. 脓疱疮、脓疮	(442)
3. 丹毒	(443)
4. 瘰疬	(447)
5. 麻风	(447)
6. 癣	(448)
7. 脚气病	(450)
8. 带状疱疹	(452)

9. 疣	(453)
10. 冻疮	(454)
11. 鸡眼	(457)
12. 湿疹	(457)
13. 漆疮	(458)
14. 荨麻疹	(458)
15. 稻田皮炎	(459)
16. 神经性皮炎	(461)
17. 白秃疮	(464)
18. 蜈蚣咬伤	(464)
19. 蜂虫螫伤	(465)
20. 毒蛇咬伤	(465)
21. 狗咬伤	(466)
22. 其他家畜咬伤	(466)
23. 皮肤硬结	(467)
24. 皮炎	(467)
25. 肿毒	(468)
26. 手足皮肤病	(468)
(十一) 耳鼻科疾病的食物疗法	(469)
1. 副鼻窦炎	(469)
2. 萎缩性鼻炎	(469)
3. 鼻息肉	(469)
4. 中耳炎	(469)
(十二) 眼科疾病的食物疗法	(471)
1. 一般性眼病	(471)
2. 干眼病	(472)
3. 红眼病	(473)
4. 夜盲症	(477)

5. 青光眼	(478)
6. 白内障	(479)
7. 角膜疾病	(480)
(十三) 口腔疾病的食物疗法	(480)
1. 口腔炎	(480)
2. 咽喉炎	(482)
3. 失音	(488)
4. 声带息肉	(490)
5. 牙周疾病	(490)
6. 牙痛	(491)
7. 咽喉部异物	(494)
(十四) 其他疾病的食物疗法	(494)
1. 晕动病	(494)
2. 误吞异物	(495)

二、食物健身

(一) 健美保健	(496)
1. 美容	(496)
2. 乌发生发	(505)
3. 减肥	(511)
(二) 消除疲劳	(513)
(三) 增加体力	(519)
(四) 人体滋补	(523)
(五) 妇女滋补	(541)
(六) 老人滋补	(546)
(七) 小儿健身	(550)
(八) 健脑、增强记忆力	(553)

(九) 眼保健	(555)
(十) 健胃肠增营养	(556)
(十一) 助情感	(561)
(十二) 清除异味	(563)
(十三) 预防疾病	(565)
参考文献	(568)

第一部分 食物对人体的作用

食物和人们的生活是休戚相关的。人们每天都要摄入一定量的食物，并通过食物的消化、吸收和排泄的过程，进行人体自身的分解代谢和合成代谢，从而发挥机体的作用。由于人们的生活水平、生活习惯、机体营养吸收和利用的状况以及遗传等方面的条件不同，因此人的体质及适应能力的差异也随之产生。为了使人体保持健康水平，我们必须进行合理的营养调节和适当的身体锻炼。

营养调节的基础是食物，食物又是机体新陈代谢的能量基础和物质基础。机体的运动一般有三种：

（1）机械运动，如四肢、躯体的活动和做工；心脏日夜不断地跳动；进食后胃肠的蠕动。

（2）物质传送运动，如血液运输氧和营养；带走二氧化碳和代谢废物；细胞之间、细胞和人体体液之间的物质或信息交换等。

（3）化学运动，如机体将简单的化合物合成机体需要的复杂化合物，并将机体不能吸收和不需要的化合物分解代谢掉。机体的这些运动每天都在不停地进行，需要食物提供大量的能量。

机体本身的组织成分和一些必需的活性物质也要不断地更新，因此也要用吸收的食物来制造机体新的组织成分和必需的活性物质。

人体需要的能量和物质材料的主要成分是水、蛋白质、糖、脂肪、无机盐、维生素和某些微量元素。本篇着重从食物对人体的作用，特别是对某些疾病的特异作用来阐明进行人体营养调节的重要性。

(一) 蔬菜对人体的作用

1. 大白菜

大白菜性味甘温，含有蛋白质、脂肪、多种维生素、钙、磷、铁等矿物质以及大量的粗纤维。具有通肠利便，宽胸除烦、消食下气的作用。对气管炎、胃口不好、消化不良、牙床出血，皮肤瘀血等症有一定的疗效，也可防治感冒。

2. 小白菜

小白菜也称青菜，主要含有粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等。小白菜中的粗纤维有助于增加肠蠕动，清洁肠道。英国科学家已证实小白菜可以预防阑尾炎。

3. 芹菜

芹菜性味甘凉，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、粗纤维等。具有保血脉、益气、消热、利大小肠的作用，对高血压病症的作用更为显著。芹菜有一种芳香味，能健胃、兴奋神经，它的纤维素可帮助消除胃肠道的废物。

剧烈运动之后饮芹菜汁最合适，因为它含有一定量的盐份，有降低体温，防止中暑的作用。

4. 菠菜

菠菜性味甘冷，含多种维生素、铁、磷、纤维素、叶绿素等。具有利五脏、活血脉、通胃肠、开胸膈、调中气、解

酒毒和润肺的作用。

菠菜中的叶绿素对血液有清洁作用，铁质是红血球的重要成份。菠菜含有大量的植物纤维，多食对痔疮和习惯性便秘有利。菠菜能促进胰腺分泌，辅助消化，用来止鼻出血、牙出血，治疗贫血。菠菜籽对治疗慢性支气管炎有效。

5. 薤菜

薤菜又名空心菜，性味甘寒，含有蛋白质、维生素等。具有清热、解毒、止血的功能。可用来治疗便秘、痔疮、小便浑浊、疮痈肿毒等症。

6. 苋菜

苋菜性味甘凉，含有蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等。具有补气清热、明目、滑胎利大肠的作用。由于苋菜中含铁和钙质较多，是贫血患者、婴儿、手术后及骨折病人的佳菜之一。

慢性腹泻患者不宜食苋菜。

7. 荠菜

荠菜性味甘温，含有蛋白质、脂肪、糖、维生素、钙、磷、铁、叶绿素和纤维素，还含有多种药用成分，具有利尿、解热、收缩血管和止血作用，能轻度扩张冠状动脉，降低血压，收缩子宫，对高血压、冠心病、麻疹、肾炎及月经过多有一定的疗效。

8. 甜菜

甜菜味甘、微苦、性寒滑，含有丰富的营养物质。甜菜的根含蛋白质、碳水化合物，叶中含维生素B₁、维生素B₆、维生素P、维生素E和丰富的钙、磷，和多种微量元素，其中铁、铜、锰元素可治疗贫血、伤风。碘可预防和治疗甲状腺