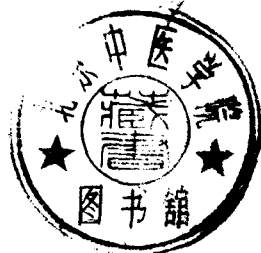


老年病饮食疗法

刘国普 曾德环



上海科学普及出版社
香港上海书局

1213871

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 谢慈迁

老年病饮食疗法

刘国普 曾德环

上海科学普及出版社 出版
香港上海书局

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行

上海科学普及出版社电脑照排部排版

上海印刷七厂一分厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.125 字数 88000

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-5427-0596-2/R·35 定价:3.10 元

前 言

饮食疗法,是中医药学宝库中的瑰宝之一。中医认为:医食同源。食物也是药物,用之得当,也可以治病。我们在临床医疗工人中,经常接触到患者及其家属提出各种有关疾病的饮食调养及宜忌问题,为了普及这方面的知识,更好地为老年人的保健事业服务,故我们广泛收集了民间有关老年病的饮食疗法,参考了国内各家食疗专著,并结合自己的临床实践经验,编写成这本书。

本书简要介绍饮食疗法的基本原则与注意事项、饮食疗法常用的食物与中药、老年人平时保健方药及药膳,着重介绍老年常见病证三十种的饮食疗法,每种病症,除说明它的症状、病因、治法外,还重点阐述该病的饮食疗法的辨证分型配方,以及饮食宜忌。所选配方均以安全有效,简单经济,取材容易为原则。由于辨证分型配方,

故便于读者对症选方。这样不仅有明确的针对性,可取得最佳的疗效,而且可防止不分疾病寒热虚实和食物寒热温凉属性而乱用,以免引起不良后果。

本书内容丰富,方法简便易行,实用性强,是老年人做好老年保健的得力参谋,亦可供临床各级医护人员参考。

由于我们水平有限,误漏之处在所难免,敬请指正。

编 者

1991年6月

目 录

饮食疗法的基本原则及注意事项	1
一、重视辨证施食	1
二、讲究食物性味	2
三、注意饮食宜忌	5
四、其它	8
老年常见病症	10
感冒	10
慢性支气管炎	12
肺气肿	17
高血压	20
低血压	24
高血脂症	26
冠心病	29
头痛	33
失眠	38
眩晕	41
颈椎病	45
中风	47
慢性胃炎	52
胃与十二指肠溃疡	55
胆囊炎与胆石症	59

慢性泄泻	62
慢性便秘	66
腰痛	70
虚性浮肿	73
老年尿频	76
前列腺肥大	79
糖尿病	82
贫血	87
痴呆	90
白内障	93
耳聋	95
皮肤搔痒症	97
痔疮	99
脱肛	102
癌症	104
老年保健益寿方药及药膳	113
附录:饮食疗法常用的食物及中药	124
粮油类	124
豆类	126
蔬菜类	127
瓜果类	130
食用菌类,藻类	131
水果类	132
干果类	135
畜肉类	136
禽肉类	139
奶蛋类	140
水产品 & 蛇蛙类	141

调味品类.....	145
食疗常用中药.....	147

饮食疗法的基本原则及注意事项

老年病应如何进行饮食疗法？简单说来，必须在中医理论指导下，根据不同的病证及疾病的性质，结合食物的性味功效，而选物配方，这样则能取得最佳疗效。具体说来，应注意以下几个原则。

一、重视辨证施食

根据不同疾病及疾病的性质，结合病人的体质，而选用相应的食物，这就叫做辨证施食。它是中医治病的基本原则。食物也和药物一样，各有自己的性能作用，而疾病性质亦有表里、寒热、虚实的不同。因此，食物的选择，要与疾病的性质相适应，带有针对性，才能达到调治疾病的目的。若随便乱进食，非但治不了病，且有害无益。例如感冒有风寒感冒与风热感冒之分。饮食治疗时，风寒感冒要选用能够起到“祛风散寒”作用的食物或中药，如葱、大蒜、生姜、韭菜、芫荽、豆豉、苏叶、荆芥等。因为以上各物，其性皆为辛温之品，辛温能疏散风寒，祛邪外出的作用，故可以治疗风寒感冒。风热感冒则要选择能够起到

“疏风清热”作用的食物或中药，如薤菜、丝瓜、西瓜、茶叶、杨桃、绿豆、豆腐、银花、菊花、桑叶、薄荷等。因为以上各物，皆属辛凉或凉性之品，有疏散风热的作用，故可以治疗风热感冒。这样选择食疗，才符合中医学辨证论治的观点。如果不管疾病的性质和食物的性能作用，用治风寒感冒的食物或中药来治疗风热感冒，用治风热感冒的食物或中药来治风寒感冒，不但不能治好感冒，而且往往产生相反的效果。故“辨证施食”是饮食疗法的基本原则。

二、讲究食物性味

不同的食物有不同的性与味，性味不同，其功效作用亦不同。故饮食疗法，必须讲究食物的性味。性是指食物的四气，味是指食物的五味。

(一) 四气：四气又称四性，就是指食物的寒、热、温、凉四种属性。其中凉与寒类同而次于寒，温与热类同而次于热。还有一类食物，它的性质平和，称为平性食物，由于它偏凉偏温不明显，故在药理上没有单独把它称为一气。由于性味不同，功效作用有异，故饮食疗法选择食物时，应注意其性味要符合疾病的性质，才能获得预期的效果。

1. 凉性与寒性食物：多具有清热泻火和解毒的作用，可以用来治疗热证和阳证。症见面红目赤，口干口苦，喜欢冷饮，手足温，小便短黄，大

便干结，舌红苔芡而干燥，脉数。食物如苦瓜、苦菜、蕹菜、茄子、白萝卜、莲藕、番茄、竹笋、冬瓜、西瓜、丝瓜、黄瓜、油菜、菠菜、苋菜、荸荠、甘蔗、西洋菜、白菜、绿豆、豆腐、小米、荞麦、大麦、芋头、香蕉、柑、苹果、梨、枇杷、橙子、芒果、桔、薏仁、紫菜、海藻、海带、慈菇、柚、甜瓜、田螺、茶叶、猪皮、鸭蛋、兔肉、田鸡、甲鱼等。

2. 温性与热性食物：具有温阳散寒的作用，适用于寒证和阴证。症见面色苍白，口淡，喜热饮，畏寒肢冷，小便清长，大便稀烂，舌淡润，脉沉迟。食物如生姜、葱、韭菜、小茴香、刀豆、芥菜、大蒜、芫荽、芥子、高粱、龙眼肉、杏子、桃、樱桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、胡桃仁、蚕豆、莲子、辣椒、花椒、紫河车、鹿肉、雀、鲢鱼、虾、蚶、鲢鱼、熊掌、鸡肉、鸭肉、羊肉、羊乳、狗肉、牛肉、猪肝、猪肚、火腿、猫肉、鹅蛋、海参、薤白、饴糖等。

3. 平性食物：多为一般营养保健之品。对热证和寒证都可配用，尤其是对那些虚不受补的病人，是十分适合的。食物如大米、糯米、黄豆、黑豆、山药、花生、猪肉、银鱼、牛奶、苹果、扁豆、胡萝卜、白菜、玉米、白果、百合、白砂糖、黑芝麻、无花果、葡萄、白木耳、木耳、黄鱼、泥鳅、塘虱鱼、猪肺、龟肉、鳖鱼、鲫鱼、鸡蛋、鸽蛋、燕窝、鹌鹑、蜂乳等。

(二) 五味：是指食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道。此外，还有一种淡味，由于它不偏不倚，就没有将它单独算作一味。与食物的性一样，由于食物有不同的味，便有不同的功效。

1. 辛味（辣味）：有发散、行气、行血作用。多用于治疗表证。如生姜、葱、白萝卜、洋葱、芥子、大蒜、大头菜、芹菜、辣椒、花椒、茴香、茺白、芫荽、胡椒、酒等。

2. 甘味：有补益、和中、缓急等作用。一般用于治疗虚证。如蜂蜜、蕃茄、莲藕、丝瓜、竹笋、土豆、菠菜、黄花菜、南瓜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、冬瓜、黄瓜、豆腐、黑豆、绿豆、赤小豆、黄豆、薏仁、蚕豆、高粱、大米、糯米、玉米、小米、大麦、木耳、蘑菇、白薯、蜂乳、白木耳、牛奶、羊乳、甘蔗、柿子、苹果、柑、西瓜、甜瓜、香蕉、桃、罗汉果、桑椹、荔枝、龙眼肉、黑芝麻、橘、柚、栗子、大枣、无花果、葡萄、胡桃子、百合、黄鱼、泥鳅、鲢鱼、鲫鱼、龟肉、鳖肉、塘虱鱼、鲤鱼、田螺、鳝鱼、虾、猪肉、羊肉、鹿肉、鸡肉、牛肉、雀、狗肉、猫肉、大枣等。

3. 酸味：有收敛、固涩作用。用于治疗虚汗、泄泻、尿频、精滑、出血等证。如乌梅、木瓜、醋、柑、橙子、柠檬、杏、枇杷、山楂、橘、芒果、李子、葡萄、桃、石榴、橄榄、番茄等。

4. 苦味：有清热、泻火、燥湿、降气、解毒

等作用。用于治疗热证、湿证等。如苦瓜、苦菜、慈菇、茶叶、酒、醋、苦杏仁、橘皮、百合、海藻、白果等。

5. 咸味：有软坚散结、泻下、补益阴血作用。用于治疗瘰癧、痰核、痞块、热结便秘、阴血亏虚之证。如盐、海带、紫菜、海蜇、龟肉、海参、田螺、猪肉、猪血、淡菜等。

6. 淡味：有渗湿、利尿作用。用于治疗水肿、小便不利等证。如薏仁、扁豆等。

食物的五味与五脏也有一定关系，一般说来，辛入肺，甘入脾、苦入心，酸入肝，咸入肾。因此，在利用食物治病的时候，应根据病情的需要，选用适当的食物。实践证明，心、肾之病忌咸味，脾胃病忌酸味，肝病忌辛味，肺病忌苦味；孕妇及老幼宜淡味，热性疾病宜苦味，清泻宜淡味，滋补宜甘（甜）味，但甜而不浓，淡而应带微咸。

总之，饮食疗法，必须掌握食物的不同性与味，才能应用确切，以便取得预期疗效。

三、注意饮食宜忌

医生在临床中常遇到病人提这样的问题：“我能吃什么东西？不能吃什么东西？”这就是饮食宜（可以吃）忌（不能吃）的问题。俗话说：“三分吃药，七分养。”其中饮食宜忌就是病中调养极为重要的一环，亦是中医饮食疗法特点之一。饮食

宜忌一般是根据疾病的寒热虚实、阴阳偏胜，结合食物的性与味加以确定。即凡对疾病无不良影响的饮食，或对所服之药无不良影响的食物，均可以服食。相反，则应禁忌。根据文献记载和平常的临证实践，中医的一般宜忌的食物可分为七类：温燥食物、生冷饮食、油腻饮食、发物、荤腥、盐糖调料、烟茶酒等。

一般说来，热证病人，宜食寒凉平性的食物，忌食温燥伤阴食物（如生姜、大蒜、辣椒、荔枝、羊肉、狗肉等）。寒证病人，宜吃温性热性食物，忌用寒凉性食物（如绿豆、苦瓜、西瓜、雪梨、芋头、薤菜、冬瓜等）。虚证（包括阳虚、阴虚）病人，阳虚者宜温补，忌用寒凉，不宜吃生冷瓜果、性偏寒凉的菜肴食物；阴虚者宜滋补、清淡，忌用温热，不宜吃一切辛辣刺激性食物，如葱、酒、大蒜、辣椒、生姜之类。由于虚证患者多数有脾胃功能的减退，难于消化吸收，因此也不宜吃肥腻、油炸、质粗坚硬的食物，食物应采用清淡而富于营养为宜。实证病人，主要是指病邪实而言，热证、寒证中都有实证，在虚证中也有正虚邪实的，故其饮食宜忌应根据具体情况而定。如常见实证水肿应忌盐；患肿痛热毒的人，忌鱼虾类等腥味食物和一些辛燥食物；病表现为实热者，则应忌食油腻温热之物。诸般病证，不胜枚举。总之，中医学所讲的病中宜忌，必须与治疗原则紧密结合，病中所用膳食，必须与治疗原则相顺应，

而不能违背治疗原则。正如汉代医学家张仲景所说：“所食之味，有与病相应，有与身为害，若得宜则宜体，害则成疾，乃此致危，便是此理。”后世医家极拥护这种观点，甚至有所发挥，如唐代医家孙思邈说：“安生之本，必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也”。因此，品评饮食的营养价值，不管是用于食补，还是食疗，都不应以其珍、奇、名、贵出发，而应着眼于其使用是否得当。生活和临床治病中都要注意宜与忌。

中医对一般老年人的体质认为“阴常不足，阳常有余。”临床多表现为口干、舌燥、口渴、眩晕、面赤、烦躁、性急、肢麻、身颤、便秘等。因此，饮食的调养也应清淡为宜，补益多宜进食乳、蛋、豆制品类平补、清补之品，而狗肉、海虾、鹿胎、鹿茸、人参，以及各种“鞭酒”对无特殊病证的老人均应注意慎用。目前在临床中老人因营养不当，或过用辛热助阳之品，引起不良后果的现象也是不少见的。

在治疗某些疾病的过程中，还有一种“忌口”，就是平时所说的忌“发物”。什么叫“发物”呢？一般是指摄食后能引起旧病复发，新病增重的食物。如水产中的带鱼、黄鱼、鲤鱼、鲫鱼、蚶子、蛤蜊、螃蟹、虾；畜产肉类中的猪头、鸡头、牛肉、羊肉、驴肉、马肉；蔬菜中的韭菜、芹菜、茴香、笋；调味品中之葱、椒、姜之类属，还有酒类、酒酿之类都可算为发物。发物的范围

很广，有时将荤腥食物都看作发物。一般在外科疮疡肿毒发斑等疾病的治疗时，特别强调忌食发物。由于过食荤腥，可发病动风，炙煨厚味如辛辣、烟、酒等可以助火生痰，引起脾为湿热所困，使病加重。又某些过敏性疾病如湿疹、荨麻疹、癣疥、哮喘等都可因摄食鱼虾腥味而诱发或加重，忌食发物后，就可以使病情好转或痊愈。

还有一些值得注意的是食物与药物、食物与食物之间的禁忌。例如服食鳖鱼要忌苋菜；用荆芥后忌鱼蟹；天门冬忌鲤鱼；茯苓忌醋；白术忌桃及李子、大蒜；蜂蜜忌土茯苓、威灵仙；铁屑忌茶叶；服人参忌吃萝卜等。这些都是指服某些药后须忌吃某些食物的问题。另有是属于个别食物之间的禁忌问题，如食鳝鱼忌犬肉；食鲫鱼忌鹿肉及猪肝、芥菜；鲤鱼忌猪肝；雀肉忌白木耳；蜂蜜忌葱等。

四、其 它

（一）注意保护脾胃功能：中医认为，脾胃是后天之本，气血生化之源。由于老年人脾胃功能减弱，故尤须注意慎饮食以调护之。一般肥膩、煎烙、坚硬、生冷、粘滑不易消化之物，均应少食或不食。老年人牙齿脱落，咀嚼困难者，食物更宜细软多汁。有条件时，可常用大枣、山药、扁豆、莲子、芡实之类煮粥食用，以助脾胃。饮食

疗法也应注意不要因某些食物能治某种病，就急于取效，操之过急，一次进食量过多，则反而会损伤脾胃，出现消化吸收不良。故应该少量多餐，细水长流，长期食用，才能取得预期较好的效果。

（二）讲究烹调方法：凡是用来治病的食物，一般不应采用炸、烤、爆等烹调方法，以免使有效成分遭到破坏，或者使其性质发生变化，而失去其治病作用。应该采用蒸、炖、煮或者煲汤等烹调方法，以保持食物的食性。

老年常见病症

感 冒

感冒是老年人常见的疾病。主要症状表现有鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、咳嗽、怕冷、发热等。一年四季均可发病，以冬春二季发病率较高。

中医认为本病是由于外感风邪所致。可分为风寒感冒、风热感冒、气虚感冒三种类型。治疗主要用疏风解表之法。

【饮食疗法】

1. **风寒感冒**：鼻塞声重，喷嚏，流清涕，头痛，怕冷，或有发热，口不渴，咳嗽痰白，舌苔薄白，脉浮紧。

治法：疏风散寒。

(1) **姜糖茶**：生姜3片切成丝，红糖适量。共放碗内，以沸水冲泡，加盖焗五分钟，趁热服用。服后，盖被取汗。

(2) **姜葱粥**：生姜3片，葱白5枚，大米30克。将生姜、葱白洗净切碎，添少许调味料拌匀，同入沸米粥中煮片刻即成。服后盖被取汗。

(3) **大蒜葱白汤**：大蒜20克，葱白5枚，生姜3片。将大蒜、葱白、生姜洗净切碎，加水适