

普及医学保健知
识促进家庭健康

陈敏章

九四年三月

书 名： 家庭食疗保健
主 编： 许秀平
出 版： 江西高校出版社（南昌市洪都北大道 16 号）
发 行： 各地新华书店
经 销： 江西震华公司照排中心
照 排： 南昌市印刷五厂
印 刷： 787×1092 1/36
开 本： 9
印 张： 180 千
字 数： 6001—11000 册
印 数： 1995 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
版 次： 1996 年 4 月第 1 版第 2 次印刷
定 价： 6.50 元
ISBN 7-81033-423-9
R · 13

邮政编码：330046 电话：8331257、8332093、8329894
(江西高校版图书凡属印刷、装订错误、请随时向承印厂调换)

前 言

当今人类医学科学的发展，已由临床医学发展到预防医学和康复医学。据国内外专家学者预测，到21世纪，自我保健医学将广泛兴起。随着医学知识技能的普及和医学科学的自身发展，医疗、卫生、保健工作的重点，也将会逐渐地从医疗卫生单位转移到家庭，这样，家庭的自我医疗、自我护理和自我保健，将会成为人们防治疾病、维持健康、延年益寿的主要手段。为了适应未来医学的发展和人们对健康的需求，我们编写了这套《现代家庭医疗保健实用丛书》奉献给读者，旨在向广大群众普及医学知识与技能，提高人民的自我保健意识和自我保健能力，为实现我国到2000年“人人享有卫生保健”、“人人健康”的目标，奠定医学知识与技能基础，使医学更好地为维护人民健康和“四化”建设服务。

全套丛书共分十个分册，主要从以下几个方面实际情况和需要编写。其一，鉴于不同年龄段患者疾病表现、诊断、治疗、预防和护理的特殊性，依照年龄顺序，编写了《小儿家庭医疗保健》、《中青年家庭医疗保健》和《老年家庭医疗保健》三个分册；其二，鉴于目前防治手段和保健方法除药疗、手术之外，又增加了食疗、理疗、气功、按摩和护理等新手段，编写了《家庭食疗保健》、《家庭气功按摩与理疗保健》和《家庭护理保健》三个分册；其

三，鉴于女性生理特点和疾患的特殊性，编写了《妇女家庭医疗保健》分册；其四，鉴于读者家庭用药的需要，编写了《家庭用药指南》分册；其五，鉴于人的健康状况，除与生物、理化因素直接相关外，还受心理、社会因素的影响和制约这一现实，编写了《家庭心理卫生保健》分册，以使人们注重心理卫生，防治心身疾病；其六，鉴于目前广大已婚者普遍缺乏性知识，因性生活不协调而引起的心身疾病日渐增多的现象，编写了《家庭夫妻性生活保健》分册。各分册由其主编负责组织编写并审定修改，全套丛书最后由丛书编委会主任委员黎正良、副主任委员刘五云审稿、统稿和定稿。

这套丛书的编写，得到了国家卫生部陈敏章部长的大力支持和关怀，陈敏章部长还亲自为丛书题了词。此外，这套丛书的出版也得到了江西高校出版社、江西医学院及其附属医院、江西妇幼保健院、江西医院、南京浦口医院和南昌市《家庭医生报》社等单位的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

本丛书在编写过程中，尽管吸取了近年来国内外医家和学者研究的最新成果，坚持了通俗性、实用性、科学性、前沿性、贴近性和独特性原则，但由于时间仓促，加上我们学术水平所限，书中不足之处在所难免，诚恳地期望同行和读者批评指正。

《现代家庭医疗保健实用丛书》编委会
一九九四年九月于南昌

目 录

第一章 食疗概述

- 一、食疗的源流 (1)
- 二、食疗的作用 (3)
- 三、食疗的特点 (5)

第二章 保健食疗与食方举例

- 一、四季保健食疗 (9)
- 二、不同体质者的食疗 (31)
- 三、不同年龄者的食疗 (38)
- 四、妇女的保健食疗 (48)
- 五、肥胖与消瘦者的保健食疗 (56)
- 六、脑力劳动者与体力劳动者的保健食疗 (60)
- 七、特食的选择 (62)

第三章 常用食物的保健治疗作用

- 一、谷、豆类 (65)
 - (一)谷类(共 12 种)
粳米 糯米 粟米 小麦 大麦 麦片 荞麦
高粱 玉蜀黍 薏苡仁 芝麻 大麻
 - (二)豆类(共 10 种)

黄豆 黑大豆 赤小豆 绿豆 四季豆 豌豆
蚕豆 扁豆 红豆 刀豆

二、肉类..... (81)

(一)畜肉(共8种)

猪肉 牛肉 羊肉 狗肉 兔肉 马肉 驴肉
猫肉

(二)禽肉(共10种)

鸡肉 乌骨鸡 鸭肉 鹅肉 野鸭肉 野鸡肉
鹌鹑肉 鸽肉 麻雀肉 燕窝

(三)兽肉(共3种)

野猪肉 鹿肉 鹿鞭

三、水产类..... (95)

(一)鱼类(共19种)

鲤鱼 鲢鱼 鲫鱼 鲳鱼 黄花鱼 青鱼 鳊
鱼 鲚鱼 鲈鱼 鲨鱼 鳊鱼 鳝鱼 泥鳅 带
鱼 银鱼 鲑鱼 草鱼 鳊鱼 鱼鳔

(二)甲壳及软体动物类(共17种)

河虾 海虾 螃蟹 墨鱼 青蛙 鳖(甲鱼)
乌龟 乌蛇 蛤蜊 河蚌 淡菜 蚶子 田螺
海螺 牡蛎 海参 海蜇

(三)海藻类(共4种)

海藻 海带 昆布 紫菜

四、果品类..... (111)

(一)鲜果(共40种)

椰子汁 芒果 菠萝 菠萝蜜 香蕉 苹果

梨 葡萄 无花果 柿子 桔 橙 金桔 柚
西瓜 香瓜 甘蔗 枇杷 石榴 桃 猕猴桃
阳桃 櫻桃 山楂 李子 杏 大枣 龙眼肉
荔枝 杨梅 橄欖 荸荠 柠檬 菱角 海棠
桑椹 罗汉果 木瓜 枸杞 槟榔

(二)干果(共 11 种)

胡桃 核桃 白果 松子 榧子 榛子 莲子
芡实 栗子 葵花子 花生

五、蔬菜类 (137)

(一)瓜果类(共 9 种)

茄子 番茄 葫芦 南瓜 冬瓜 丝瓜 苦瓜
黄瓜 辣椒

(二)茎叶、花类(共 13 种)

韭菜 白菜 菠菜 红花菜 芥菜 牛皮菜
蕹菜 苋菜 茼蒿菜 包心菜 芹菜 青菜 香
菜(芫荽)

(三)根茎类(共 21 种)

茭白 生姜 葱 大蒜 洋葱 洋生姜 苤蓝
甘薯 马铃薯 山药 芋头 胡萝卜 萝卜 地
瓜 茼蒿 竹笋 茭笋 藕 大头菜 慈菇 百
合

(四)菌类(共 7 种)

香菇 蘑菇 猴头菇 木耳 白木耳 石耳
地耳

(五)野菜类(共 10 种)

马齿苋 清明菜 苦菜 荠菜 苣荬菜 蕨
儿菜 葵菜 胭脂菜 马兰头 莼菜

六、蛋、乳、豆制品(共8种) (169)

鸡蛋 鸭蛋 鸽蛋 鹌鹑蛋 牛奶 羊奶 腐
竹 豆腐乳

七、调味品(共23种)..... (173)

胡椒 花椒 小茴香 桂皮 食盐 酱油 醋
味精 麻油 花生油 菜油 豆油 茶油 红糖
白糖 饴糖 冰糖 蜂蜜 酒 酒酿 红曲 咖
啡 酱

八、香花茶料(共5种) (184)

茉莉花 玫瑰花 桂花 茶菊花 茶叶

第四章 内科常见病的食疗

一、感冒 (189)

二、支气管炎 (190)

三、支气管哮喘 (192)

四、肺结核 (194)

五、胃、十二指肠溃疡..... (196)

六、慢性胃炎 (197)

七、便秘 (199)

八、腹泻 (201)

九、病毒性肝炎 (204)

十、高血压病 (206)

十一、冠心病 (208)

十二、淋证 (210)

十三、水肿	(212)
十四、阳痿	(214)
十五、遗精	(216)
十六、缺铁性贫血	(218)
十七、再生障碍性贫血	(220)
十八、血小板减少性紫癜	(221)
十九、甲状腺机能亢进症	(222)
二十、糖尿病	(224)
二十一、癫痫	(226)
二十二、头痛	(227)
二十三、神经衰弱	(231)
二十四、中暑	(233)

第五章 妇科常见病的食疗

一、痛经	(235)
二、闭经	(236)
三、功能性子宫出血	(238)
四、妇科炎症	(240)
五、妊娠呕吐	(242)
六、妊娠水肿	(244)
七、妊娠高血压	(245)
八、产后恶露不绝	(247)
九、产后大便难	(248)
十、产后汗出异常	(249)
十一、缺乳	(249)
十二、女性不孕症	(251)

十三、更年期综合症	(253)
-----------------	-------

第六章 儿科常见病的食疗

一、新生儿黄疸	(255)
二、婴儿湿疹	(256)
三、麻疹	(257)
四、水痘	(259)
五、流行性腮腺炎	(260)
六、百日咳	(261)
七、小儿寄生虫病	(263)
八、小儿腹泻	(265)
九、小儿厌食症	(268)
十、小儿营养不良	(270)
十一、佝偻病	(271)
十二、小儿肺炎	(273)
十三、小儿夏季热	(274)
十四、小儿鼻出血	(276)
十五、小儿遗尿	(277)
十六、小儿汗症	(278)

第七章 外伤科常见病的食疗

一、疖肿疔疮	(280)
二、丹毒	(281)
三、急性乳腺炎	(281)
四、烧伤	(282)
五、疔疮	(283)

六、痔疮	(283)
七、脱肛	(284)
八、单纯性甲状腺肿	(285)
九、骨折	(285)
十、老年骨质疏松症	(286)

第八章 五官科常见病的食疗

一、急性结膜炎	(287)
二、老年性白内障	(287)
三、夜盲症	(288)
四、视疲劳	(289)
五、中耳炎	(289)
六、耳鸣	(290)
七、慢性鼻炎	(291)
八、慢性咽炎	(292)
九、慢性扁桃体炎	(292)
十、声音嘶哑	(293)
十一、牙痛	(294)
十二、口腔溃疡	(295)

第九章 皮肤科常见病的食疗

一、接触性皮炎	(297)
二、手足皲裂	(298)
三、青年扁平疣	(298)
四、荨麻疹	(299)
五、带状疱疹	(300)

六、湿疹	(300)
七、寻常痤疮	(301)
八、脓疱疮	(302)

第十章 肿瘤科常见病的食疗

一、鼻咽癌	(303)
二、肺癌	(304)
三、食管癌	(304)
四、胃癌	(305)
五、结肠、直肠癌	(306)
六、肝癌	(307)
七、乳腺癌	(308)
八、子宫颈癌	(308)
九、白血病	(309)

第一章 食疗概述

食物是人类赖以生存的物质,它不仅仅是用于充饥,更重要的是通过食用吸收其营养成分,达到祛病强身,延年益寿的作用。所谓食物疗法,就是通过饮食来达到防病治病的目的,是在中医理论指导下形成的一门科学,是中华民族宝贵的科学文化遗产。它为中华民族的繁衍昌盛作出了很大的贡献。

一、食疗的源流

我们的祖先为了生存与繁衍,在自然界觅食的过程中,认识到一些动、植物既可饱腹充饥,又能治病,逐步积累了饮食健身、治病的经验,开创了食疗的先河。商朝宰相伊尹精于烹调,通晓药性,所著《汤液论》就是采取烹调方法治疗疾病。到了周朝,中医已有食医、疾医、疡医、兽医的分科,并设有“食医”的官职,专事饮食营养保健。战国时期的医学专著《黄帝内经》提出“凡欲诊病,必问饮食居处”的观点,总结出“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”的饮食配制原则。全书共收载药方 13 首,属食疗者居 6 首。汉代名医张仲景所著《伤寒杂病论》中用“猪肤汤”和“当

归生姜羊肉汤”治疗少阴咽痛和产后腹痛,都是典型的食疗方剂。并提出“所食之味,有与疾相宜,有与疾为害,若得宜则益体,害则成疾”的饮食宜忌观点,把辨证食治纳入中医辨证论治的理论和实践体系之中,为中医食疗学奠定了重要的基石。

秦汉以后,食疗有了进一步的发展,不少食疗专著不断问世,如南北朝刘诩的《食经》、谢讽等的《淮南王食经》和东晋张湛的《养生要集》等。据隋书经籍志所载,在隋以前,有关食疗的专书有 27 种,但多已失传。到了唐代,食疗已成为一门专门的学问,著名医学家孙思邈在其所著的《千金要方》中专辟“食治”一卷,分果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门来叙述,并提出“为医者,当晓病源,为其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”的观点。其弟子孟诜,总结了唐以前的食疗成果,编著成《补养方》,后又经张鼎增补,改名为《食疗本草》,该书的问世,大大推进了食疗的发展。

随着历史的发展,食疗已愈来愈趋于成熟,宋代《太平圣惠方》中,有 28 种病证专门论述了食疗方剂和食治方法。宋·陈直所著《养老奉亲书》,是一部用食疗治疗老年病的专著,书中载方 231 首,其中食疗方 162 首,占 70% 以上,这说明食疗在中医药学中已占重要的地位。元代太医忽思慧编著的《饮膳正要》是一部著名的食疗专著,该书继承了食、养、医结合的传统,对养生、妊娠禁忌、营养疗法、饮食卫生、食物中毒等都有论述。这些医著丰富了中医食疗的

内容。

明代李时珍的《本草纲目》中收载了谷物 73 种、蔬菜 105 种、果品 127 种,书中所载食疗方营养丰富,疗效明显。继此之后,又有不少载有食物、食疗本草的专著问世。如鲍山的《野草博录》、朱肱的《救荒本草》、王颖的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》、袁枚的《随园食单》和王孟英的《随息居饮食谱》等。这些书籍为食疗研究提供了宝贵的资料。

由上可知,历代中医学家通过长期的临床实践,在饮食疗法方面积累了丰富的经验,对指导人们养生抗老,却病延年起了很大的作用。

廿世纪七十年代,由于现代医学和营养学的发展,有关食疗的理论和方法更臻完善,营养学家们在传统食疗的基础上,研制出大量的保健强身食品,为国人的健康长寿带来了福音。

二、食疗的作用

食疗是预防疾病、治疗疾病、增强体质、健康长寿的方法之一。其作用主要有三:

(一)补充营养

俗话说:“民以食为天”。在人类生活中,首先需要食物的营养,供给各种营养素来维持生命,帮助生长发育,从事劳动生产和繁衍后代。由此可见,营养对人类的生存和种族的优劣有着极其重要的关系。

如何来获得最佳营养呢?实践证明,正确的运用食物疗法,即可达到调整脾胃功能,补充营养物质的作用。因为食疗可供给人体所需的各种营养素和热能,能提高人体的抗病能力。例如丝瓜不仅具有清热化痰,祛风通络的作用,而且经现代医学研究证明,丝瓜中含有生物碱、氨基酸、糖类、皂甙、脂肪、蛋白质、维生素 B、C 等营养素。它既是夏令佳蔬,又是治疗痰热咳嗽、大便秘结、经络阻滞、关节不利的良药。

(二)调整脏腑平衡,纠正阴阳气血的盛衰

人体脏腑功能的衰减,阴阳气血失去平衡是导致疾病发生的主要原因。食物疗法与药物治疗法一样,可以纠正人体阴阳气血的盛衰,调整脏腑功能的失衡。为什么这样说呢?因为药物和食物并无严格的区分,自古以来就是药食同用,许多药物都可以食用,许多食物亦可供药用,如莲子、红枣、百合、桂圆、核桃、山楂、生姜、葱、蒜、花椒,等等。不同的食物有不同的性味和功用,只要根据不同的疾病及其症状表现,结合病人的体质、性别、年龄等因素,选择适应于该种疾病的食物,即可达到调整阴阳气血、脏腑功能平衡的目的。如寒体寒证选择性味温补的食物;热体热证选用清补的食物;不寒不热的病人给予平补的食物;脏腑功能失调的人,选用以脏补脏的疗法。

(三)培补元气,提高免疫能力,延缓衰老

人体衰老是生命发展的必然过程,但由于个体差异及体质强弱的不同,衰老到来的迟早也就不同。

因此,探索人类延缓衰老,防止老年疾病,是目前各国医学界的重要课题。近年来,采用食物疗法来防止早衰,引起了不少老年学家的关注。我国古代已知用芝麻、核桃等食物来防止衰老。现代医学研究证明,芝麻中含有丰富的维生素E,它是一种有效的抗衰老成分。

随着年龄的增长,人的脏腑功能减弱,气血不足,阴阳失调,抗病能力降低,许多老年疾病接踵而来。根据这一特点,医学家们进行了研究,发现不少食物具有培补元气,调整阴阳,提高抗病能力的作用,如大枣、核桃、桂圆、白木耳、黑木耳、鸡、鸭、猪肉、羊肉等。人们只要合理选用,定可达到培补元气、延缓衰老的目的。已故现代名医沈仲圭先生,年青时因用脑过度而至早衰,后在上海坚持进食羊肉粥很有效果。

综上所述,食物疗法具有防病治病,促进健康,培补元气、延缓衰老的作用。食物疗法有益于人体,已被世人所共识。

三、食疗的特点

食物疗法的特点有二,一是辨证论食,二是重视饮食宜忌。

(一)辨证论食

由于食疗是中医药学的一个组成部分,因此在