

家庭保健丛书之四

家庭食疗

王竹萃 王象礼 张丽君 编著

科学技术文献出版社重庆分社

家庭食疗

王仲举 王象礼 张丽君 编著

科学技术文献出版社重庆分社 出版

重庆市市中区胜利路132号

山西省新华书店 发行

太原千峰科技印刷厂 印刷

开本:787×960毫米1/32 印张:4.75 字数:74千字

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

印数:1—10200册

ISBN7-5023-1096-7/R·153 定价:1.93元

总 序

科学技术文献出版社重庆分社出版，卢祥之、梅虎两同志主编的《家庭保健丛书》今天发行问世，这对于广大人民群众日益浓厚的保健、长寿愿望，很有意义。

家庭，是社会结构中一个极重要的环节，而人的生、老、病、死，又是自然界的必然规律。人的一生，恐怕没有未生过病的，但对于疾病怎样极早发现、极早预防、极早治疗，人对疾病的特性和人体健康与不健康的界限怎样区分和了解，这其中，确实是有很多学问的，很值得细心地去揣摩。

《家庭保健丛书》，本着健身、祛病、小伤小病不出门，自查、自治，简便易行的宗旨，介绍了许多有益的知识和有效的治疗方法。其一《家庭按摩》，简要地介绍了按摩的历史，详述了不受任何条件限制的按摩手法、穴位，健身、治病、减轻痛苦的方法；其二《家庭偏方》，俗谚：偏方治大病，集诸多简、便、廉的小方小药，药源广泛，安全实用；其三《家庭急救》，介绍了日常生活可能遇到的外伤、骨折和急性疾病发作时应急处理方法，具备这

方面的知识,一旦发生意外,便会采取正确有效的处置办法;其四《家庭食疗》,“药补不如食补”,民以食为天,真正补益人体的,“五畜为养,五果为助”,而且许多慢性病,辅以饮食疗法,效果高于一般疗法。这已被越来越多的人所承认;其五《婴幼儿保健》,婴幼儿时期,是人的一生能否健康成长的最重要的一个决定时期,因此,切实作好婴幼儿保健工作,具有十分重要的意义。

这套丛书,文字浅显、流畅、通俗、易懂,从家庭实用角度出发,相信它的出版,对提高人民群众的健康水平,增多防病治病知识,会有很大裨益。

王 锚 深

一九九零年二月于山西太原

目 录

内科疾病食疗法

内科常见症

一、高热	(1)
二、胸痛	(1)
三、手足麻木	(2)
四、头痛	(2)
五、眩晕	(3)
六、盗汗、自汗	(3)
七、咯血	(4)
八、吐血	(5)
九、消化不良	(5)
十、恶心与呕吐	(6)
十一、便秘	(7)
十二、便血	(7)
十三、慢性腹泻	(8)
十四、尿血	(9)
十五、腹痛	(9)
十六、水肿	(11)

传 染 病

一、感冒	(13)
二、麻疹	(14)
三、百日咳	(15)
四、流行性腮腺炎(痒腮)	(16)
五、白喉	(16)
六、预防流行性脑脊髓膜炎	(17)
七、流行性乙型脑炎	(17)
八、痢疾	(18)
九、疟疾	(19)
十、蛔虫病	(19)
十一、蛲虫病	(20)
十二、钩虫病	(20)
十三、绦虫病	(21)
十四、丝虫病	(21)
十五、血吸虫病	(22)
十六、结核病	(23)
十七、传染性肝炎	(25)
十八、肝硬化腹水	(26)

呼吸系统疾病

一、气管炎	(27)
二、支气管哮喘	(28)
三、肺气肿	(29)

四、肺脓肿·····	(30)
五、矽肺·····	(31)

循环系统疾病

一、风湿性心脏病·····	(31)
二、冠心病·····	(31)
三、心力衰竭·····	(32)
四、高血压病·····	(32)
五、中风(脑血管疾病)·····	(34)
六、高脂血症·····	(35)

消化系统疾病

一、急性胃肠炎·····	(36)
二、慢性胃炎·····	(37)
三、胃、十二指肠溃疡·····	(38)
四、慢性非特异性溃疡型结肠炎·····	(39)

血液系统疾病

一、贫血·····	(39)
二、血友病·····	(41)
三、原发性血小板减少症·····	(42)
四、紫癜·····	(42)
五、坏血病·····	(43)

泌尿系统疾病

- 一、急性肾炎..... (43)
- 二、慢性肾炎..... (44)
- 三、膀胱炎..... (45)
- 四、尿潴留..... (47)

内分泌代谢疾病

- 一、甲状腺机能亢进..... (47)
- 二、甲状腺肿大..... (48)
- 三、糖尿病..... (43)

神经、精神疾病

- 一、神经衰弱、癔病..... (50)
- 二、癫痫(羊痫风)..... (52)
- 三、精神分裂症(癫狂)..... (54)
- 四、面神经麻痹(口眼歪斜)..... (55)

生殖系统疾病

- 一、遗精..... (56)
- 二、缩阳、阳痿、早泄..... (57)

妇科疾病食疗法

月 经 病

- 一、月经不调..... (59)
- 二、倒经..... (60)
- 三、痛经..... (60)
- 四、闭经..... (60)
- 五、功能性子宫出血 (崩漏) (61)

带 下 病

- 一、白带..... (62)
- 二、黄带..... (63)

胎孕、产后疾病

- 一、妊娠呕吐..... (64)
- 二、胎动不安..... (64)
- 三、习惯性流产..... (65)
- 四、难产..... (66)
- 五、产后出血..... (67)
- 六、产后血晕..... (67)
- 七、产后腹痛..... (67)
- 八、乳汁不足..... (68)

- 九、产后小便不通…………… (69)
- 十、鸡爪风…………… (69)

其 它

- 一、子宫脱垂…………… (69)
- 二、脏躁症…………… (70)

儿科疾病食疗法

- 一、婴儿湿疹…………… (70)
- 二、婴儿吐乳…………… (71)
- 三、婴儿腹泻…………… (71)
- 四、小儿消化不良…………… (72)
- 五、小儿疳积痞胀…………… (72)
- 六、小儿肺炎…………… (73)
- 七、小儿夜啼…………… (73)
- 八、小儿遗尿症…………… (73)
- 九、小儿夏季热…………… (75)
- 十、小儿惊风…………… (75)
- 十一、小儿流涎症…………… (76)
- 十二、小儿睾丸肿大…………… (76)
- 十三、小儿疝气…………… (76)
- 十四、小儿发育不良…………… (77)
- 十五、小儿佝偻病…………… (77)
- 十六、小儿癫痫…………… (77)

外科疾病食疗法

一、疖肿·····	(78)
二、疔疮·····	(79)
三、痈疽·····	(80)
四、丹毒·····	(82)
五、慢性溃疡·····	(83)
六、急性淋巴结炎·····	(84)
七、破伤风·····	(84)
八、急性乳腺炎·····	(85)
九、乳头皲裂·····	(86)
十、阑尾炎·····	(86)
十一、胆石症、胆囊炎·····	(87)
十二、肠梗阻(肠套叠)·····	(87)
十三、睾丸鞘膜积液·····	(88)
十四、痔疮·····	(88)
十五、脱肛·····	(89)
十六、肛裂·····	(90)
十七、泌尿系结石·····	(90)
十八、血栓闭塞性脉管炎·····	(90)
十九、跌打损伤·····	(91)
二十、脑震荡后遗症·····	(93)
二十一、骨折·····	(93)
二十二、骨髓炎·····	(93)

二十三、骨关节炎·····	(94)
二十四、骨质增生·····	(95)
二十五、腰肌劳损(腰痛)·····	(95)
二十六、风湿性、类风湿性关节炎·····	(96)

皮肤科疾病食疗法

一、皮肤保健·····	(97)
二、皮肤皲裂·····	(97)
三、雀斑·····	(98)
四、痤疮、酒糟鼻·····	(98)
五、白癜风·····	(98)
六、稻田皮炎·····	(99)
七、带状疱疹·····	(99)
八、疣·····	(100)
九、脓疱疮(黄水疮)·····	(100)
十、秃疮·····	(101)
十一、癣·····	(101)
十二、皮肤瘙痒症·····	(103)
十三、神经性皮炎·····	(103)
十四、过敏性皮炎·····	(104)
十五、天疱疮·····	(104)
十六、脚气·····	(105)
十七、疖子·····	(105)
十八、漆疮·····	(105)

十九、湿疹·····	(106)
二十、荨麻疹·····	(106)
二十一、疥疮·····	(107)
二十二、狐臭·····	(107)
二十三、斑秃、脱发·····	(108)
二十四、鸡眼、胼胝·····	(108)
二十五、手足灰指甲·····	(109)

五官科疾病食疗法

眼科

一、急性结膜炎（风火赤眼）·····	(109)
二、角膜白斑·····	(110)
三、角膜溃疡·····	(110)
四、白内障·····	(111)
五、青光眼（青盲）·····	(111)
六、夜盲症·····	(111)
七、迎风流泪·····	(112)
八、电光性眼炎·····	(112)

耳鼻喉科

一、耳鸣、耳聋·····	(112)
二、化脓性中耳炎·····	(113)
三、旋耳疮·····	(113)
四、鼻出血·····	(114)

五、鼻炎、鼻窦炎·····	(114)
六、鼻息肉·····	(115)
七、急慢性咽喉炎·····	(116)
八、失音·····	(116)
九、声带息肉·····	(117)
十、急性扁桃体炎·····	(117)

口腔科

一、口疮·····	(118)
二、口臭·····	(119)
三、牙痛·····	(120)
四、牙龈出血·····	(121)
五、牙本质过敏症·····	(121)

急症食疗法

一、食物中毒·····	(122)
二、酒精中毒·····	(123)
三、卤水中毒·····	(123)
四、杏仁中毒·····	(123)
五、砒霜中毒·····	(124)
六、有机磷农药中毒·····	(124)
七、六六六、滴滴涕中毒·····	(124)
八、水银中毒·····	(125)
九、铅中毒·····	(125)

十、误吞针及尖硬异物·····	(125)
十一、鱼骨梗喉·····	(126)
十二、昆虫入耳·····	(126)
十三、石灰入眼·····	(126)
十四、毒蛇咬伤·····	(127)
十五、疯狗咬伤·····	(127)
十六、蝎子螫伤·····	(127)
十七、蜈蚣咬伤·····	(128)
十八、蜂螫伤·····	(128)
十九、烧伤·····	(128)
二十、煤气中毒·····	(129)
二十一、中暑·····	(129)
二十二、冻疮·····	(129)
二十三、自缢急救·····	(130)
二十四、休克·····	(130)

肿瘤食疗法

一、食道癌·····	(131)
二、胃癌·····	(131)
三、肝癌疼痛·····	(132)
四、肺癌·····	(132)
五、乳腺癌·····	(133)
六、子宫颈癌·····	(133)

计划生育食疗法

- 一、避孕..... (134)
- 二、绝育..... (135)
- 三、妇女不孕症..... (135)
- 四、男子不育症..... (136)
- 五、优生..... (137)