

食养食疗与常见病

胡国庆 高忠梁 陆兰珍编著

云南人民出版社

前 言

老子说：“民以食为天。”饮食是人们日常生活的头等大事，科学的饮食，更是人体健康的保证，它给一个人带来的勃勃生机，使他（她）在工作、学习、生活、娱乐中保持充沛的精力。所以人们常说：“身体是革命的本钱。”给自己和亲人的健康“投资”，一般都是毫不犹豫的。

然而，“病从口入”。人们一日三餐，或粗茶淡饭，或美味佳肴，若能定时定量，讲究食疗食养的科学饮食方法，则这些“人间烟火”是足够保证我们的生存与健康的；反之，则有损害健康的可能，何况我们在日常生活中还处处要碰到环境污染等一系列问题呢。人一旦生了病，由于体质的受损或衰竭，就会对饮食的口味与营养等提出更高的要求，从而促使饮食结构作相应的改变。一般认为，增加高级滋补食品饮料的摄入量，是病后康复或延年益寿的最有效的手段，其实这种想法是片面的。饮食同中药一样，各有一定的特性，不仅要注意适时适量，还应根据自身健康状况或所患疾病情况的不同，以及季节、地域、物产的差异，注意科学地选用食谱与进食，使饮食达到预防与治疗各类慢性病乃至延年益寿的目的。这对于进入

中老年尤其是那些已患有各类慢性病的人来说，尤其至关重要。这正是近年来我国传统的食疗食养文化日益引起海内外各界人士普遍重视的原因。食疗食养讲究的是，即使是那些被临床证明是有益于疾病的稳定与康复，有益于健康长寿的各类饮食，仍然需要以科学的方法加以适当的选用，而对于无助、甚而有害于疾病康复或人体健康的饮食，即使“营养价值”再高、口味再好，病家也必须“忌口”，这正是食疗食养文化产生与发展的实践基础。

把祖国传统的食疗食养方法同常见各类慢性急性疾病的防治结合起来，使之以一种有机的统一协调的面目呈现在读者面前，这是我们的一种尝试。近年来，介绍食疗食养的书册也出过好几种，但把它同各类常见病结合起来，而又简明扼要的则比较少见，而从文化意义上来系统地整理阐述传统食疗食养方法的著述，更是凤毛麟角了。

作为我国优秀文化遗产组成部分的食疗食养文化，似乎总是在中国料理和祖国医药文化之间打擦边球，殊不知，这种边缘文化特色正是我国自古以来“医食同源”文化传统的具体生相。平时，我们的饮食是为了生存与健康；一旦患了病，求医求药，同样是为了生存与健康。科学实验表明，许多动物不仅天生具有觅食求生的本能，而且还具有自行寻找某些草药来疗伤治病的本领。因此可以说，人类从诞生的那天起，就已经在实践中蕴育着自己的饮食文化与医药文化，其中也包括与这两者关系密切的食疗食养文化。传说神农氏遍尝百草，在大自然中为人类寻找食品与医药的来源，既是农业之神，又是医药之神，其实也就是食疗食养文化的开拓者。

我们在长时期的对祖国医药学的研究与临床实践过程中，曾对古文献中有关食疗食养文化进行过认真的探索与发掘，深感这份文化遗产的珍贵。然而，当我们回到现实中四下环顾，却不无遗憾地发现，这份精深博大的财富如今仍在祖国烹饪文化与医药文化的沙龙之间徘徊游荡，远远没有在促进人们健康长寿方面起到应起的作用。近年来，确实也有不少人垂青于她的某些卓绝的不可替代的功能，可是多数又走向了另一极端，“精益求精”，把她捧到宾馆、饭庄豪华的筵席上，远远脱离了广大群众的日常生活。把祖先留传下来的食疗食养文化遗产进行科学的整理研究，去除其中某些神秘色彩，抹掉权贵们给她蒙上的种种渣滓与尘埃，使之发扬光大，为当今人民的健康长寿作出新的贡献，这确实是我们这些医务工作者的义不容辞的神圣职责。

有感于此，我们萌发了编集一本介绍常见病的食疗食养方法的专书的念头。为此，我们广泛地汇集考证了古往今来散见于古代典籍和当今各类医药杂志及报刊中各地的食疗食养偏方土方及有关文章，结合长期临床实践的体会与理论探讨的心得，“去粗取精，去伪存真”，整理编写了这本小册子，务使其既具有现代实用价值和实际疗效，又有一定的文化内涵。旨在为病家及一般读者指明一条通过切实可行的食疗食养科学方法来达到自身康复长寿目的的途径。

全书按常见病的科属种类编目，考虑到病家有男女老少不同层次，所患疾病往往具有各自不同的症候与程度，某些疾病好发或流行的季节与地域各有不同等等各种因素，我们力争有针对性地提供具体的食疗食养配方和服用方法，以及配

伍禁忌等问题,以便病家根据自己病情的实际需要查阅本书,使食疗食养方法收事半功倍之效。我们相信,这样一本以实用价值为目的而同时又注意文化内涵的小册子,是能为各层次的读者所接受,所欢迎的。

具体而言,食疗食养的内容大致包括三个方面,一是补充营养,二是食物治疗,三是食物宜忌问题。所谓补充营养,即由于疾病的消耗、内外科手术治疗或药物的副作用这三个因素造成体内某些成份的缺少,以及在疾病康复过程中所需补充的营养物质。一般来说,这种缺失应主要通过食补来弥补,用药补非上策,有时是出于不得已,例如因为病后体质过份虚弱而使消化功能一时不能恢复正常。

食补有个原则,缺啥补啥,例如急性细菌性痢疾(菌痢),多因频繁的腹泻造成体内水份、钾盐等组织液与营养成分的大量损失,这就需要患者及时进食新鲜蔬菜瓜果、果汁类饮料等等,因为这类饮食含有丰富的钾盐和水份。

所谓食物治疗,其本来的含意就是通过进食甚至美食的手段,使日常的、美味可口的食品起到治疗或辅助治疗疾病的作用,例如痢疾杆菌和大肠杆菌是引起急性腹泻的主要原因,此时的食养就应选择对此具有治疗功效的食品,例如大蒜含有大蒜素,对上述二种杆菌具有直接的杀灭作用,故菌痢患者应适量地食用一些大蒜。

当然,不同的病程、不同的体质,甚至不同的季节和地域,所选用的具有疗效的食物及其进食量与进食方法也不尽相同,而应该有所选择,有时要有所禁忌,这就是食养食疗的宜忌问题。仍以菌痢为例说明这个问题。菌痢患者的饮食应以

清淡、低脂、易消化且无刺激性的流质、半流质食品为宜，如米汤、藕粉、汤面、粥、菜泥等，而应禁食牛奶、蔗糖，以免产生肠胀气，至于多渣食物，则应等到大便基本恢复正常后才能进食。食物的宜忌方面，还应注意食品之间的配伍禁忌，如牛奶营养丰富，但不宜与酸性食物一起食用，因为它所含丰富的磷蛋白与酪蛋白，遇酸就会产生某种化学反应，形成较大的凝块，既不利于消化，而且也有碍人体对营养成分的吸收。由此可见，食养运用得当与否，对疾病的康复有直接的影响。

综上所述可知，所谓食疗食养，顾名思义，就是利用食物的保健和治疗功效，换言之，即把我们一日三餐的美食过程在无形中转化为养身或治病的过程。例如，食醋中含有的醋酸、琥珀酸可抑制流感病毒的繁殖与蔓延，进食适量醋，可预防或治疗流感；又如山楂有强心、降压、降血脂功效，对冠心病、高血压、动脉硬化等症有辅助治疗作用；西瓜中维生素和钾盐含量丰富，利于补充组织液，并有清热利尿作用，适于急性腹泻、高热或水肿病人进食。上述三类日常饮食，其食养食疗功效都可在不知不觉的进食过程中发挥其作用，不象服用药物那样麻烦，更不会增加肠胃的负担，这就是食养食疗的优势。其实，家常饮食或多或少都具有某种程度的治疗功效，故祖国的医药学历来有“医食同源”的说法。从这个意义上来说，可以说生活中处处有食养食疗，处处可进行食养食疗，食养食疗就在我们中间，关键的问题是，您是否注意从中加以发现和发掘，运用时是否得当。

随着人类物质文明的发展，具有食养食疗功效的食品及其配制方法日益增多了。除了传统的药膳、药粥、药酒、药茶、

养身糕点与某些保健饮料以外,其他人造肉、低钠、低脂、补血、无乳糖食品也一个个随着爆炸的信息接踵而现,可谓丰富多彩、琳琅满目。这些食品多侧重于帮助人体多方面吸收营养、以利预防或治疗某些常见慢性病,选用得当,也是一些具有食养食疗作用的新食品。

众所周知,我国的食养食疗文化源远流长,据成书于先秦的儒家经典《周礼》记载,远在西周,王室就设有食医,专门负责周天子及王室成员的食物营养调配,以利于他们的防病强身。我国古代的医学典籍,也对食养食疗予以高度重视,并广泛地用于临证治疗。东汉名医张仲景,史称医圣,他在《伤寒论》中说,人们所吃的美味佳肴,有的适宜疾病的康复,有的对身体健康有害,相适宜的就有利于身体,有害的则容易酿成疾病。隋唐之际的药学家、人称药王的孙思邈也在他的名著《千金方》中明确指出,做医生为人治病,首先应当深入探究发病的根源;了解了犯病原因,就用食疗方法进行治疗,进食后还不能痊愈,再用医药来治。又据史载,东汉末年名医华佗,就用蒜泥加醋治愈了严重的蛔虫呕吐症,这一食疗方法,沿用至今已达一千七百余年。历代的名医,都十分注重“医食同源”,注重食养食疗,强调食养食疗方法的防疾患于未然、善养浩然正气以祛病健身的功能,他们对我国传统的食养食疗文化的发展各自作出了应有的贡献。

我国的食养食疗文化,往往又具有鲜明的民族或地方特色,是我国绚丽多彩的俗文化的组成部分。我国幅员宽广、历史悠久、民族众多、各地方各民族的风俗与物产也各具特色,加上由此而形成的生活习性的差异,久而久之,又形成了各

具民族风情与地方特色的食养食疗文化。象元代医书《饮膳正要·聚珍异馔》记载的食谱与药膳谱，具有浓厚的蒙古族特色，而清代的《随息居食谱》，则不时透出一阵阵清丽的江南风味。就饮食而言，一般来说，南方多尚清淡，北方讲究滋腻，而西北西南则嗜好麻辣之品。食养食疗文化也是这样，同样是治疗感冒，南方人多用辛凉食物，北方侧重于辛温散寒之品，而西北西南之地又多喜用辛辣之食来治疗。

我国的食养食疗文化，又往往因节气的不同而有所变化，从而成为节令风俗的一个有机部分，我国的南方及台湾地区就有当令饮用药酒以防病祛邪的习俗，如除夕饮屠苏酒、椒柏酒，端午饮雄黄酒、艾叶酒，重阳节饮茱萸酒、菊花酒，入冬饮腊酒等。再如食粥，差不多各地都有春食菜粥、夏吃绿豆粥、秋食藕粥、冬吃羊肉粥、腊八粥的习俗。当然还有许多其他的饮食风俗，限于篇幅，不多列举。仅就上述数例，也可以从这些地方风俗中看出其中包含的食养食疗文化。总之，我国的食养食疗文化因为历史悠久，实用简便，丰富多彩，具有鲜明的中国特色，因此当今已随同整个中国文化遗产一起，逐步引起外部世界的高度重视，而且常常被作为祖国医药学的一部分被介绍出去。作为一种反馈，国内各界人士对它的认识也日益普遍和深刻起来。

因为“医食同源”的缘故，我们日常的食养食疗，又往往是在祖国医药学的理论指导下施行的，在此情况下，食养食疗之品，往往就被视为中药材或补品，故其性有寒热温凉之分，其味有酸甜苦辣咸之异，而其功效则有祛邪保养攻泻之别了。所以，具体施行食养食疗时，首要的一点就是要确诊所患疾病的

寒热虚实,或确定自己身体的阴阳盛衰,然后有针对性地选用一些食养食疗的处方,这才能收到事半功倍的效益。举例来讲,如患者虚弱畏寒,可以服食一些温热补品,而一些热性疾病患者则应选择寒凉性的食疗处方。

食疗有时还具有“异病同治”的作用,例如有些老年人患有慢性结肠炎,每日大便2—4次不等,且不成形,有明显的神疲乏力之感;但他们往往同时会有长期失眠,时而心慌的症候。析而言之,这些老年人同时患有两种性质不同的疾病,但临床的诊断,可确定病根在于心脾虚弱。在日常生活起居中,他们应经常食用莲子粥来进行食疗食养,这是因为莲子粥具有健脾止泻、宁心安神的功效,对上述的这种老年慢性病能起到明显的治疗或辅助治疗作用。

我国传统的食养食疗,简便易行,经济实惠,因地制宜,实用性很强,而且安全可靠,长期服用无毒副作用。它能做到“有病治病,无病健身”,可以充饥,可为美食,无形地溶入一日三餐之中。它也可以当点心、当补品,使你在不知不觉中得到它的好处。它具有这么多优点,因此千百年来一直受到人民群众的欢迎,现在又正在逐步走向世界;因此,民间历来风行“药补不如食补”的说法,并以大量的食养食补成功的实例来不断充实发展传统的食养食疗文化。当前,不仅我国传统的医学界在不断总结提高食养食疗的临床实践,甚至一些现代科研手段也加入了进来。

当然,由于各方面的历史原因,由于现代科研手段的介入还仅仅只有了个开头,我们现在对食养食疗的某些功效甚至特效的理解或解释还常常仅是经验性的,一些规律性的,

深入的科学道理还在探索之中。我国传统的食养食疗文化，其修身养性，祛病健身的道理，正有待于有识之士运用现代科研手段与科学理论加以发掘与整理。正因为如此，我们在实际生活中就不应把食养食疗看成灵丹妙药，而应看到它的局限性。曾有一位肾炎患者，买了本食疗的书，见书中介绍赤小豆粥能治疗肾炎。他正在为每天要按时按顿服用很多的药大伤脑筋，见此正中下怀，于是便片面地停药所有药物，一日数餐，都吃赤小豆粥。历经半月有余，他见病情未有好转，于是就诊于医院，向医生提出自己的疑问。有关医师了解了情况后，一方面要求仍按原来的要求坚持服药，一方面继续进食赤小豆粥，作为辅助治疗手段。这样又经过十余日，疗效果然很明显。由此可见，在某些情况下，食养食疗只能作为辅助治疗手段。那些认为食养食疗无足轻重的观点固然是错误的，而过份强调食养食疗的作用，甚至用食疗取代医疗，同样也是片面的，对于食养食疗文化，同样必须坚持辩证唯物主义的态度。食养食疗同体锻体疗、气功养身治疗法等等一样，是人类养身学与医学的组成部分，它使我们经常能以简单易行的方法治愈一些常见病，有时还能对某些疑难杂症产生一些难以想象的特殊疗效。但是一般说来，它对于某些急性的、复杂的危重性疾病，主要只起辅助治疗作用。因此在很多情况下，我们在进行食养食疗的时候，药物治疗和其他治疗方法也不应有所偏废。在某些特定情况下，还应让食养食疗当好“配角”。对于一些病情相对稳定的慢性常见病，食养食疗的比重应逐步上升，甚至可以发展到让药疗处于辅助地位。总之，食养食疗是否能收效，关键在于实施得是否合理，配伍是否得当，是

否把它同医药治疗或其他养身治疗方法有机地结合起来。

进行食养食疗，还应该注意因人而异，即根据对象的年龄、身体状况等因素而施用。譬如老年人，由于全身各组织器官都趋向老化，胃与肠的消化液分泌量减少，加上牙齿脱落等因素，整个消化系统的功能比较衰弱。他们所选用的食养食疗之品，同他们平时的饮食一样，首先应该考虑的一点就是容易消化吸收。在烹调肉类、家禽类等食品时，要注意用文火煮烂；进食时，要坚持细嚼慢咽，不要暴饮暴食。平时，多选用些粥类、汤茶类、补膏类等易消化吸收的食养食疗剂型。同时，还必须注意兼顾食疗品种的周全和彼此间的配伍禁忌等问题。切忌进食那些难以被消化吸收以及具有明显刺激性的食养食疗之品，无论它们可能具有多么“高”的疗效。因为一旦增加了老年人肠胃的负担，不仅达不到祛病养身之目的，反而会导致或者加重消化系统的疾病。

把食养食疗文化看作是一种文化知识修养，还应注意到这种文化具有常识性的一面，即它往往包含在民间流传的许多偏方、土方、秘方之中，这正是传统的食养食疗文化能不断发展的深厚的土壤。一次，在一辆从北京直达上海的特快列车上，一个八岁男孩睡到半夜突然腹痛起来，直痛得面色苍白、浑身冷汗淋漓，他的父母在一旁急得手足无措、一筹莫展，孩子的呻吟声传遍车厢。列车员用广播从别的车厢的旅客中请来了医生，经他诊断，孩子患的蛔虫症，急需安蛔驱蛔之药。可列车一路上不再靠站，而且又是深夜，一时无法搞到药物。正在危难之际，又走来一位旅客。他先声明自己不是医生，但有一个土办法，可以试试。他请列车员到餐车取来醋

和食油,先让孩子服食适量的醋,一刻钟后,孩子的腹痛竟然止住了。这时,他又让孩子喝适量的食油,并嘱咐让孩子安睡。三小时后,这孩子一下子排出好多条长长的蛔虫,人马上又活蹦乱跳起来。由此可见,掌握了一些食养食疗的知识,不仅有利于自己的身体的健康和疾病的治疗,而且还能帮助他人,有时甚至能起到救急的作用。

食养食疗实际上是一个非常博大精深的实用文化体系,牵涉到多方面的知识。这本小书的任务,只是从人民大众保健强身的需要出发,结合一些常见病特别是慢性病,介绍部分经过实践检验、行之有效的菜肴、粥品和点心,以供广大读者选用。全书按病种分目,以便检索,并简略介绍多种疾患的发病机理,证候特征,以利保健养生。读者或可按照各自情况,从中撷取食谱,付诸实践,或可作为保健读物,浏览翻阅,增益卫生知识,当都会有所收益。

祝大家健康长寿!

1991, 8月

目 录

前言(1)

内科疾患及老年病的食疗食养(附抗衰老食养)

感冒(1) 支气管炎(6) 哮喘(12) 肺结
核(16)

病毒性心肌炎(21) 冠心病(24) 肺原性心脏病
(附肺气肿)(29) 高血压病(31) 中风(36)

传染性肝炎(39) 肝硬化(附腹水)(43) 胆囊炎
和胆石症(47) 慢性胃炎(50) 胃与十二指肠
溃疡(54) 慢性非特异性溃疡性结肠炎(58)

细菌性痢疾(61)

急性肾炎(64) 慢性肾炎(附肾功能衰竭)(67)

贫血(71) 白细胞减少症(75) 血小板减少性紫
癜(78)

神经衰弱及失眠(81)

糖尿病(84) 前列腺肥大(88) 性功能障碍
(91) 更年期综合征(97)

骨质增生(100) 类风湿性关节炎(103)

肿瘤(106)

抗衰老食养(111)

小儿调理及儿科常见病的食疗食养

小儿营养不良(119) 小儿遗尿(122) 小儿寄生虫病(125) 小儿腹泻(127) 百日咳(131) 流行性腮腺炎(135) 麻疹(137) 猩红热(141)

妇科常见病的食疗食养和妊娠及产后食养

月经不调(144) 痛经(149) 闭经(153) 阴道炎(158) 子宫脱垂(162)

妊娠期食养(165) 妊娠剧吐(169) 妊娠高血压综合征(173)

产后食养(177)

五官科常见病的食疗食养

龋病(183) 牙周病(186) 复发性口疮(189) 口臭(192) 咽炎(195) 梅核气(198) 失音(200)

三叉神经痛(203) 面神经麻痹(面瘫)(205)

急性结膜炎(红眼睛)(207) 白内障(210)

化脓性中耳炎(213) 耳源性眩晕(美尼尔氏症)(215) 耳鸣(218)

鼻炎(221) 鼻出血(224)

外科常见病的食疗食养

毛囊炎·疖·痈(229) 急性乳腺炎(232) 痔疮(234) 水火烫伤(237) 痤疮(青春刺)——附美容(240)

内科疾患及老年病的食疗食养

(附抗衰老食养)

感 冒

感冒俗称“伤风”，如在一个时期内广泛流行的，又称时行感冒即流行性感冒。人的一生患过多少次感冒，大概谁也难以讲清。调查资料表明，人类约有 85% 平均每年要得 3 次感冒。

感冒的发生与人体抗病能力的强弱有密切关系。当人们劳累过度，或气候突然变化，如春应温反而寒，夏应热反而冷，秋应凉反而热，冬应寒反而温，这时若不能注意身体的寒暖保养，感冒病毒或细菌就会乘虚发作，使人体出现头痛脑胀，发热怕冷，鼻塞流涕，喷嚏咳嗽不断，痰多咽痛，周身疼痛，浑身

无力等证候。中医认为这主要是外邪侵犯人体所致。

有的人往往轻视感冒,认为这是小毛病,不吃药过上几天自然会好。殊不知感冒往往会引起支气管炎、肺炎等并发症。严重的流感甚至可能造成老年人或小儿以及肺气肿、心脏病、肾脏病等慢性疾病患者的死亡。流感的传播没有国界。它通过人类的活动广泛流传,特别是交通工具现代化的今天,它会“坐”火车、轮船、也会“乘”飞机,不论是滴水成冰的北国,还是骄阳如火的南疆,不分男女老少、不分富贵贫贱,如果在环境中感染了流感病毒,并且抵抗不住,就会发病。1957年的流感大流行,半年内传遍了世界五大洲,造成至少有10亿人患病。

祖国医学依据人们感冒时出现的症候,一般将其分为三种类型。发热怕冷、头痛、关节酸痛、鼻塞流清涕等属风寒感冒;发热怕冷、鼻塞流黄涕、咳嗽咽痛、痰多等属风热感冒;发热头痛、胸闷、心烦、汗出不畅、胃口欠佳等是暑湿感冒。感冒病人应多饮水,选择容易消化的食物,以清淡爽口的菜肴为主,并可多吃含维生素C的水果和蔬菜。

以下介绍几种治疗感冒各症候的食疗方法:

风寒感冒食疗

生姜粥 鲜生姜10克切成薄片或细末、与粳米或糯米75克、葱白2枚,同煮为粥。“冬有生姜、不怕风霜”,生姜含有姜辣素是治疗风寒感冒的良药。葱白通过所含有的挥发油刺激汗腺而发汗,并能杀灭呼吸道病菌。寒冬季节服食生姜粥,全身会产生温热感觉,起到散寒保暖作用。

辛荑花茶 辛荑花2克、苏叶6克,开水冲泡。风寒感冒、头痛鼻塞者可选用。辛荑花含有的挥发油能收缩鼻腔粘膜血

管、通鼻窍效果甚佳。

姜糖茶 生姜 10 克切丝，沸水盖泡 5 分钟，加适量红糖，趁热饮服。

桔皮茶 新鲜桔皮 30 克或干品 15 克泡茶。

龙眼叶茶 龙眼叶 30 克，洗净煎汤代茶，日服 3 次，连服 3 天。

葱豉酒 豆豉 15 克加水煎煮 10 分钟，入葱须 30 克再煮 5 分钟，加黄酒 50 毫升，煮沸趁热饮服。风寒感冒伴有呕恶、腹痛、腹泻者尤适宜。

葱菇乳饮 适宜于新生儿风寒型感冒。葱白 1 根，香菇 1 只，母乳 30~50 毫升，隔水烧熟、去渣后倒入奶瓶喂服。每日 1 剂，连服 2—3 日，不仅能治疗感冒，而且有开胃的功效。

葱白豆腐 豆腐 500 克略煎，放入葱白 15 克、淡豆豉 12 克，煮沸后趁热食用。微出汗即可。

蒜姜汤 大蒜头 15 克、生姜 10 克均切成片，加水 1 碗煮至半碗，加适量红糖，感受风寒而感冒者宜用。

香菜汤 香菜根一把，水煮喝汤。有发汗退热、散寒健胃的作用。

风热感冒食疗

薄荷粥 新鲜薄荷 30 克或干品 15 克，开水浸泡 5 分钟，除渣留汁。粳米 75 克，先煮粥，粥将成，入薄荷汁及少许冰糖，煮沸便可食用。薄荷含有薄荷醇，对上呼吸道炎症有良好的治疗作用，头痛、咽痛、痰液粘稠者尤适宜服用。

苍耳子茶 苍耳子 12 克、辛荑、白芷各 9 克、薄荷 4.5 克、葱白 3 根、茶叶 2 克，共研为粗末，开水冲泡，分 3 次服，连服