

前 言

多年的医疗工作，使我们深深的感到，不少疾病本来稍加注意就可以预防的；有些小病在家中用饮食调治则可痊愈的，大可不必到医院排队就医和喝不必要的苦药汤；有些大病也本不该拖的那么久那么重；还有些人，把吃药做为健康的法宝，赖药以济长生。这都是因为他们不懂得“药食同源”的道理，不知道用饮食调治疾病的方法。

饮食保健法，是通过调配膳食来保护健康，祛除疾病，或配合其他治疗，相辅相成，提高疗效，促进早日康复的食疗保健法。随着生活水平的提高，人们已不单纯是为填饱肚皮而吃饭，而是想通过合理的调配饮食，让其发挥更广泛的作用，使其更有益于健康长寿。因此，人们必须掌握一些家庭饮食保健知识。对每一位家庭主妇来说，一家人的身体健康，与您的厨房“艺术”，有着非常密切的关系，不知道您注意到这点了没有。

俗话说“病从口入”，而这本小册子将向您介绍一点“病从口除”的知识，给您提供一点不苦口的良药。希望您 在家庭生活中，通过调剂饮食来起到防病、祛病、保健的作用。若偶有小疾，不妨随时翻检，或许在您的菜篮子里正放着愈病的良药呢。

本书分上、中、下三篇，上篇主要论述饮食与健康的关系，如“饮食的营养”、“四季饮食之道”、“按病索食”、

“食物的寒、热、温、凉”等。中篇为本书重点，介绍了59种常见病的饮食调治方法，以利于人们对疾病的治疗，或配合治疗，提高疗效，争取早日康复。下篇为保健篇，根据不同年龄，不同的生理特点，介绍一些保健知识，从饮食起居这个角度，告诉人们该做什么，不该做什么，该吃什么，不该吃什么。最后附以“饮膳要旨”、“益寿歌诀”、“食疗歌诀”。

本书既言家庭饮食保健法，自然以食物调治疾病，且所用食物多家庭所备易得者。书中所选食方，亦是历代沿用，或今人所创，确有疗效者。

由于我们水平所限，加之时间仓促，错误和不妥之处，望广大读者指正。本书承蒙颜正华教授作序，深表感谢。

作者

1992.8

序

食以养生，药以祛病，世人皆晓。但是利用食物来防病、治病，或以食物配合药物来增强疗效，以利康复，以往不被人所重视。

食物何以能治病？以其具有寒、热、温、凉，酸、苦、甘、辛、咸之气味。况且，药之与食，有些时候也很难区分。如山药、莲子、核桃、山楂、桂圆、生姜、花椒、香菜、大葱等，既是日常很好的食品，又是临床常用之药品。以食物防治疾病，使未发者不发，已发者减轻，或消除。当然，病以药治是必不可少的。但是在利用药物治疗的同时，配以合理的膳食，相辅相成，增强疗效，加速康复，岂不是更好吗？而有些小病，通过简单的饮食调治便可全愈。

家庭，是人类生活的最基本的组成形式。人们的生活起居全赖于此。对每一个家庭来讲，家人的健康，以及病后的膳食调治，与您的“菜篮子”，“饭桌子”，是至关重要的。鉴于此，王伊明、张春荣二同志，集多年教学、科研、医疗之经验，博览群书，采众家之所长，撰写《家庭饮食保健法》一书。全书分上、中、下三篇，上篇主论四季饮食之道，食物之寒、热、温、凉。中篇为本书重点，以病为纲，论述饮食调治之法，涉及内、外、妇、儿、五官、皮肤诸科疾病，内容翔实，效果可靠，实为可取。下篇主论养生保健之道，根据不同的生理时期、生理特点，如小儿期、青春

期、月经期、妊娠期、更年期、老年期，论述其保健、养护知识及方法。有古人之经验，有今人之创新，科学、实际、可行。

本书集科学、理论、知识于一体，更突出实用性，为家庭保健不可多得者。该书行将付梓，爰搦管濡毫，喜而为之作序。

颜正华

1992. 8. 1

目 录

一、上篇 饮食之道

1. 什么食物最有营养·····(2)
2. 饮食习惯与人的觅食本能·····(5)
3. 谈谈“少食有益健康”·····(11)
4. 饮食的作用·····(14)
5. 四季饮食之道·····(17)
6. 饮食与人的性格情绪·····(19)
7. 食疗的关键在用量·····(20)
8. 按病索食，辨证用餐·····(22)
9. 常见食物的寒热温凉·····(25)
10. 忌口·····(27)

二、中篇 食疗祛病

1. 感冒·····(34)
2. 头痛·····(36)
3. 咳嗽·····(39)
4. 咽喉疼痛·····(46)
5. 音哑·····(49)
6. 口干口渴·····(50)
7. 口臭·····(53)
8. 口鼻生疮·····(54)

9. 牙痛	(55)
10. 鼻出血	(56)
11. 红眼病	(59)
12. 两目干涩, 视物昏花	(61)
13. 耳鸣耳聋	(62)
14. 脱发	(63)
15. 纳差 (食欲不振)	(64)
16. 恶心呕吐	(66)
17. 胃痛	(68)
18. 腹胀	(71)
19. 腹泻	(73)
20. 泛酸 (吐酸水)	(77)
21. 痢疾	(78)
22. 便秘	(80)
23. 泌尿系感染	(83)
24. 荨麻疹	(84)
25. 湿疹	(86)
26. 气短	(88)
27. 血虚	(90)
28. 腰腿痛	(93)
29. 水肿	(95)
30. 阳痿	(97)
31. 早泄	(101)
32. 遗精	(103)
33. 性冷淡	(106)
34. 小儿虫症	(109)

35. 小儿疳积·····	(114)
36. 紫癜·····	(116)
37. 痈肿疮毒·····	(117)
38. 跌打损伤·····	(123)
39. 水火烫伤·····	(125)
40. 阴道炎·····	(127)
41. 白带过多·····	(129)
42. 阴痒·····	(132)
43. 遗尿·····	(134)
44. 尿血·····	(135)
45. 崩漏(子宫功能性出血)·····	(137)
46. 闭经 痛经·····	(139)
47. 产后缺乳·····	(141)
48. 不孕 不育·····	(143)
49. 脚气(脚癣)·····	(145)
50. 醉酒·····	(146)
51. 自汗、盗汗·····	(148)
52. 肺结核·····	(150)
53. 慢性肾炎·····	(152)
54. 慢性肝炎·····	(154)
55. 高血压·····	(156)
56. 糖尿病·····	(159)
57. 失眠多梦·····	(161)
58. 中暑·····	(162)
59. 痔疮·····	(164)

三、下篇 保健康寿

(一) 儿童保健·····	(168)
1. 新生儿期·····	(168)
2. 婴儿期·····	(168)
3. 幼儿期·····	(168)
4. 幼童期·····	(169)
5. 儿童期·····	(169)
6. 生理常数·····	(169)
7. 小儿喂养·····	(171)
8. 小儿的预防接种·····	(172)
9. 儿童易患疾病的护理与调养·····	(173)
(二) 老年保健·····	(179)
1. 老年人的生理特点·····	(179)
2. 老年人的心理特点·····	(180)
3. 老年人的饮食起居·····	(181)
(三) 经期保健·····	(183)
(四) 孕期保健·····	(185)
1. 生活中的宜忌·····	(185)
2. 流产与安胎·····	(189)
(五) 产后保健·····	(192)
1. 恶露的护理·····	(192)
2. 饮食的调养·····	(193)
3. 起居与锻炼·····	(194)
4. 乳房的护理·····	(196)
5. 催奶与回奶·····	(197)
6. 调畅情志·····	(197)
7. 产后病的养护·····	(197)

8. 人工流产后的养护·····	(199)
(六) 更年期保健·····	(200)
1. 生理和心理特点·····	(200)
2. 更年期的养生指导·····	(222)
(七) 不孕症保健·····	(204)
(八) 精神保健·····	(206)
1. 精神活动与健康·····	(206)
2. 精神因素对人体各系统的影响·····	(207)
3. 精神因素对妊娠及胎儿的影响·····	(209)
4. 情志与衰老·····	(210)
5. 精神情绪的调节·····	(211)
(九) 性保健·····	(215)
1. 正常的性生理·····	(216)
2. 性心理的有关认识·····	(219)
3. 健康和谐的性生活·····	(220)
4. 房事中的禁忌·····	(224)
(十) 中风的预防与保健·····	(228)
1. 病前预防·····	(228)
2. 病后的养护·····	(230)
四、饮膳要旨·····	(233)
五、益寿歌诀	
(一) 十叟长寿歌·····	(235)
(二) 三老养生之道·····	(236)
六、食疗歌诀·····	(237)

一、上 篇

饮 食 之 道

1. 什么食物最有营养

随着生活水平的提高，人们都想吃点有营养的东西，什么食物最有营养呢？我们可以听到不少有关饮食营养的说法：“牛肉最有营养”，“鸡蛋营养最全”，“胡萝卜营养价值高”，“常喝牛奶好”，“菠菜有营养”，“应该多吃水果”，“多吃豆类就能获得较多的蛋白质”，“赖氨酸添加食物能给你必要的精力和智慧”……如果再看看各种食品广告，那真要使人无所适从了。那么究竟什么食物最有营养呢？

判断食物是否有营养最主要的根据是：你是否需要它和它能否被你利用。

从人的需求来说，糖、脂肪、蛋白质、无机盐、水、微量元素等都是人体必需的，哪一种都不能缺乏。而自然界给我们提供的食物却没有哪一种是含量完全，仅进食某一种或几种就足够的。例如，鸡蛋所含的营养成分全面，有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂和维生素A、D、B以及钙、磷、铁等矿物质。但鸡蛋中V_C的含量却很少，人如果缺乏V_C就容易感染疾病，还会产生牙龈出血等症状。

若仅从V_C来说，西红柿中含量很高，500克中含有52毫克，相当于1250克苹果、1500克香蕉或2200克梨中V_C的含量，有人因此比喻“一个西红柿的营养价值相当于2—3个苹

果”，其实这是不对的，因为西红柿中脂肪、糖类、枸橼酸、鞣酸含量就不如苹果多。

有人说“茄子没什么营养”，确实，茄子中所含糖、蛋白质、脂肪等比其它蔬菜少，但它所含的维生素P却是其它蔬菜中少有的，而人如果缺乏维生素P，微细血管就会变得脆弱，因为维生素P能增强人体细胞间的粘着力，提高微细血管对疾病的抵抗力，防止小血管出血，对微小血管有保护作用。

牛肉含有优质氨基酸，但决不是仅吃牛肉就能得到充分的人体所需蛋白，因为为了把牛肉的蛋白变成人所需要的氨基酸，牛肉之外的许多营养素的摄取都是必要的。

前苏联医学科学院营养研究所饮食治疗所所长萨姆索诺夫曾说：“食品无所谓有益或有害，只要吃多样的食品，对于健康人来说都是有好处的，如果偏食一种食品，那就弊多利少了。”

即使“没什么营养价值”的粗纤维也是人体所必需的，它可以促进消化液的分泌，增强肠蠕动，促进消化过程的废物、毒物排出体外，甚至消灭某些致癌物质。健康人如果仅进食高、精、细”的食物，那是十分有害的，可能造成便秘、肠中粪便滞留，而这恰是多种疾病的诱因，同时，还可能导致人体消化机能的退化。已有研究表明，大肠癌等某些癌症与高脂肪、低纤维的饮食习惯有关。

食物的营养价值与它的进食量也是密切相关的。例如，我们不能禁食糖类，因为糖是大脑必需的最佳热能来源。但吃糖太多是发胖的主要原因，而且糖太多还会不时刺激胰腺，容易引起糖尿病。所以再有营养的东西，吃得过多也是

有害健康的。

正确的饮食观点应该是杂食多样、适中。

人们的不同体质对物质的需求是不同的，阴虚有热的人需要较多的滋阴清热的食物，例如：大米、黄瓜、玉竹、百合，慎食或禁食助阳生热的食物，例如：羊肉、狗肉、无鳞海鱼等；阳虚有寒的人需要较多的助阳温脏的食物，例如：韭菜、茴香、姜、羊肉等，慎食冷饮、冷食、寒凉性质的水果、蔬菜，例如：梨、黄瓜、西瓜等；痰湿偏重的人应多吃些益气理气、芳香化痰的食物，例如：山药、扁豆，少食肥肉、油煎食品和乳制品等；肺气虚弱体质的人宜多吃些补气的食物，例如鸡、羊肉等，少食破气的食物，如萝卜等；心阴虚体质的人宜多吃养心安神的食 物，例如：大枣、桂圆，少食易使人兴奋的食物，如咖啡、浓茶等……

人在不同的身体状况下对食物也有不同的生理需求。毫无疑问，对上甘岭的战士来说，牛肉和鸡蛋都不如一杯水的营养价值大。炎热的夏季吃西瓜恐怕对大多数人来说都是有益的。老年人，孕妇、儿童各自的生理需求也不完全一样。从这些方面来说，最有营养的食物应该是你当时最需要的。

另一个重要问题是，所吃的食物中的营养能否自己化，或说被你吸收，被你利用。你能给刚出生的婴儿喂牛肉吗？显然不能。

含有各种营养成分的食物不是进入人体就按照原样成为人们自身的东 西，而是在把它们分解之后，再改作为适合人体的，对人体有用的营养素。如果只想通过吃肉来“长肉”，那就错了。有人吃多少肉也不“长肉”，有人拚命节食，限制肉的摄入量，却仍然“长肉”。举个例子，牛一点肉也不

吃，只是吃草，却长了大量的蛋白质、脂肪，这当然全靠糖向脂肪、蛋白质的转化。人也有这个能力，不少人一生中素食为主，很少吃肉，不是仍然长了“一身的肉”吗？从这个意义来说，正常人是有能力把谷、肉、果、菜等转变为人体必需的蛋白质、脂肪，而不必服食任何氨基酸添加剂的。

随着现代营养过剩所带来的“文明病”的增加、慢性病呈上升趋势的现状，已经有人提出“让生活粗放一些”，“人类应该返朴归真”，不要过多地算什么卡路里、营养素，而应该坚持这个原则：“杂食多样，按需进食。”

2. 饮食习惯与人的觅食本能

提到按需进食，人们或许会问：什么是最需要的？还是要计算营养素吗？我们并不笼统地反对计算营养素，而是说“让生活粗放一些”，有不少科学家提出人类要“返朴归真”，粗放些就是把人放回到自然中去，尽量合于自然节律而生存。日本有位学者曾提出：想吃就吃，不想吃就不吃，完全根据内在的自然的要求而生活，他认为：正确的进食方法是根据身体要求而进食的方法。什么是最需要的，身体自身最明白，人应该在理性智慧的指导下，唤醒这种生理的智慧，顺从其要求。这种自然的进食要求，正是人的觅食本能。人类曾经主要靠这种觅食本能生活和繁衍，直到目前人的理性暂时也还赶不上本能。在炎热的夏季，您或许为了工作忘记多喝点水，但您的身体不会忘记，会用使您口渴难忍的方式提醒您喝水，这就是本能。从宏观上讲，觅食本能

正是人的生理需要。

不知您是否有过这种体验，有时口渴想喝甜饮料，如果子露、果汁；有时想饮乳品饮料，如牛奶、麦乳精；有时想喝酸的，如酸梅晶；有时想喝豆浆，不加一点儿糖的浓浓的豆浆；有时想喝淡茶，有时却只想喝白水，什么也不加的白开水。为什么人会有这些不同的要求？正是本能需要的反应，有时需要糖，有时需要蛋白质，有时都需要，有时却只需要水等等。一般情况下，应该满足人的这些并不过分的需求，这就是按需进食。

当然有时候人的食欲不是生理需求，而是疾病的反映，例如，血压高的人口重，喜食咸，糖尿病患者喜食甜等等。其实这种食欲也反映了人体的需要，如糖尿病患者正是由于胰岛素减少，糖聚集在血液中，不能被组织利用，肌肉及脂肪等组织中葡萄糖减少，能量不足，需要糖，所以本能地反映出想吃糖，只不过吃再多的糖也还是聚于血液中，升高血糖，而不能被组织利用。所以一旦发现自己有了异常的食欲时，要考虑身体出了什么变化，及时发现问题。

还有个饮食习惯问题，健康人有不同的饮食习惯是正常的。但有些饮食习惯有损健康，例如，有人过于食甜造成身体肥胖，有人嗜食肥甘厚味而造成血脂高、血压高，有人过分纵欲，暴饮暴食，或过食冷物，而损伤脾胃，有人吃饭时狼吞虎咽，不注意细嚼慢咽，使得食物不能被充分消化……

我们应该克服各种不良的饮食习惯，良好的饮食习惯可以概括为八个字：节制、清洁、杂食、自然。

节制，是说人不可以纵欲暴食，而要定时定量，中医说：饮食自倍，脾胃乃伤。曾有人总结长寿老人的经验之一

是每顿只吃八成饱，从不让自己撑着，所谓“若要身体好，腹中八分饱”。

经常听到有的朋友说：不想吃饭，没食欲。这有几种情况，一种是有病了，如胃病、感冒等使消化功能减退了；另一种是您的身体暂时不需要食物了；当然也可能是某些心理因素影响了食欲。这时最好的办法是：不想吃就不要勉强吃，即使吃了也不能得到很好的消化。中医古籍《养生延命录》有这样一句话：“不渴强饮则胃胀，不饥强食则脾劳。”特别是现代文明过分注重加强营养，而忽略了营养过剩的危害。其实有不少病“饿一顿就好了”，有的同志每餐都吃到实在吃不下为止，然后又说没有食欲。如果试一试，每餐都只吃七、八成饱，看看您的食欲会不会好些。现代不少所谓的文明病是营养过剩造成的。所以近些年来，节制饮食的建议越来越多地受到了人们的重视。

清洁，不言而喻，就是干净，不洁饮食可导致肠道传染病、寄生虫病，另外还要注意清洗果菜上的农药，注意谷类是否霉变，肉类是否新鲜等。

杂食，主要指饮食要多样化，不要偏嗜。中医讲五味养五脏，酸、苦、甘、辛、咸五种性味的食物不可偏废。从食物的种类来说，谷肉果菜对人都是有益的，都可以适当搭配食用。清代医家熊笏在其《中风论》中提到：“食肉者勇……食谷者智……食草者力……”人类勇敢、智慧、力量都需要，所以要杂而食之，不可偏嗜。

偏嗜是多种疾病的根源，例如，高脂类食品可导致血压高、心脏病，长期食用含粗纤维过低的精细膳食可引起结肠癌、憩室炎、痔疮、糖尿病、冠心病等，甚至有人研究认为

粗纤维摄入量过低是某些“文明”国家少女月经初潮提前的原因之一，偏食高糖饮食是儿童肥胖症的重要原因，偏食酸性饮食是某些少女体型过瘦的原因等等。所以杂食多样，“不挑食”，是健康的饮食习惯。

自然，主要指按自然的身体需要进食，不要勉强饮食，而要听其自然。

有人不想吃饭，就用很多调味料，试图引起食欲，其实，正常的食欲是不需要过多过重的调味料的。说来好笑，膳食学仅仅注意从色香味等方面来诱发人们的食欲，使人们“想吃”，“多吃”，而吃多了的后果他们就不管了，而由医生来负责。饮食过量的危害我们下面还将谈到。

也有人对自己限制过严，吃肉怕血压高，吃盐怕得肾炎，吃糖怕糖尿病，甚至吃韭菜怕热，吃黄瓜怕凉，简直吃什么都怕，不知吃什么“最安全”。

人们“不敢吃……”，“怕得……病”，主要的根据是西方医学的研究结果。但不知您是否注意过，西方医学的这些看法不断变化，常会使人不知所措。

例如，人要不要进食脂肪，人们最早曾把脂肪当作最高的营养，甚至有的民族以衣袍上油多当作富贵的标志，至今人们仍把“有好处”，说成“有油水”；但是当发现冠心病、高血压病人血脂高的时候，又视脂肪如“毒素”了；进一步的研究发现脂类中有多不饱和脂肪和单不饱和脂肪，其中单不饱和脂肪（动物油中含量高）可导致血脂高，而多不饱和脂肪（植物油中含量高）能够预防心脏病，于是人们把真正的黄油（牛油）改造成人造黄油（植物油代用品）；最近剑桥大学临床药理学学科专家又证明了相反的结论：在从吃