

临床食疗手册

主编 周小寒

顾问 张镜人 巫协宁



上海科学普及出版社

1227234

(沪)新登字第305号

责任编辑 丁有如

临床食疗手册

主编 周小寒

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟文化印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 21·插页 2 字数 558000

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-5427-0761-2/R·55 定价: 13.00 元

主 编 周小寒

顾 问 张镜人 巫协宁

编 委 (以姓氏笔画为序)

王佑民	倪合也	杨虎天	朱光斗	沈时霖	张 哲
邵安华	周小寒	周中介	柳秉乾	鄢豫增	

编写者 (以姓氏笔画为序)

王佑民	王国良	倪合也	叶正宝	乔 荫	朱光斗
江智文	杜晓建	杨虎天	吕正裕	何永德	沈时霖
张洪德	张 哲	张瑾宜	陈丽英	邵安华	周小寒
周中介	周芳军	周 柱	周 新	周琴慧	柳秉乾
骆成榆	顾子舫	徐琴君	郭行善	凌桂明	鄢豫增

序

中国是一个历史悠久的文明古国，饮食作为一种文化形态亦已存在五六千年了。上古时代的神农氏是开创我们中华民族饮食文化的祖始，《淮南子》曰：“神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒。”食物不仅可以饱腹，而且可以治病，这早已为医生和病家所了解并接受。中国的烹调技术堪称世界之最，中国又是医食同宗，药食同源的倡导者。运用食物来调养身体，我们的先辈们已为我们留下了宝贵的经验，并且形成了独特的理论。如我国最早的医学巨著《黄帝内经》中即称：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋；食气入胃，浊气归心，淫气于脉”。又曰：“五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾，久而增气，物化之常也。”这些论说充分阐明了食物进入人体后对调养身体，促进健康的重要作用。

现代营养学要求人们每天的食谱应当能保证人体摄入必要的糖、脂肪、蛋白质，并含有丰富的微量元素及维生素，这样才能满足正常的需要。当代科学包括医学，从模式到内涵都有巨大发展，医学已不是过去那种单纯的生物医学模式，而是生物-心理-社会医学模式，这就需要我们不能单纯靠药物防治疾病，而应该建立起包括食物文化在内的新的防治体系，从某种角度说，这种综合性的防治体系往往比单纯药物治疗更有效。由于饮食每日都要进入千千万万寻常百姓家，因此，积极指导人们建立合理的食谱，并把它与自己的健康状况联系起来，选择适宜的食品，采取科学的制作方

法,这不仅为促进人民的健康作出贡献,而且亦从一个方面开拓了医学科学的新领域,其意义无疑是重大的。鉴于此,我认为由周小寒教授主编的“临床食疗手册”是一部符合上述目标的新著。我十分荣幸地在该书完稿后阅读了部分内容,深感陈述科学,编写新颖,内涵丰富。可以预见,该书面世后将会受到千万读者的喜爱,而作者之功亦卓著也。于此付梓之时,谨叙数语以志对热心于民众健康的编著者之崇高精神表示敬意。

施 杞

一九九二年于上海中医学院

前 言

我国食疗不仅历史悠久，且在民间广为流传。若能根据我国历史特点，深入挖掘和发扬祖国医学食疗精华，再应用现代营养学理论，进一步完善食治食养在临床上的应用，使两者融为一体，无疑会在医学领域中创造出中西结合、疗效更著的食疗方法来。本书就是本着这一宗旨，试图在中西医结合和临床实用方面作一探索。

食疗的优点是取材方便，无副作用或副作用很少，易为人们所接受。但食疗毕竟不同于其他治疗方法，其疗效快慢不一，有些作用往往是在潜移默化中显示出来，有些只是诸多治疗方法中的配合措施，读者在试用中绝不能断章取义，摒弃最有效的治疗方法，单纯依赖食疗，而应该以食助药性，食借药威，药食同用，相辅相成，达到治疗目的。

参加本书编写的30多位专家、教授，均具有丰富的临床实践经验，但并非专搞食疗研究。特别是本人才疏学浅，对食疗研究尚未深化，又因是多人分工编写，虽经审改理顺，书中仍难免有错误和疏漏之处，望读者批评、指正。书中曾引用多家多方资料，谨对原作者深表谢意。

本书的策划和编写，承蒙何永德医师大力协助；部分稿件曾请张重华教授审阅；万政新、丁明珠、顾志福、钱正雯等同志花费大量精力，协助整理和校对稿件；又承王道民、张明岛、施杞等领导题词作序，谨在此一并表示衷心感谢。

周小寒

一九九二年八月于上海市第一人民医院

目 录

第一章 总论	1
第一节 食物疗法的起源和发展	1
第二节 食疗在医疗活动中的作用	3
第三节 常用食物的营养特点	5
一、谷类	5
二、豆类	6
三、蔬菜类	7
四、根茎类	7
五、菌菇类	8
六、油类	9
七、蛋类	9
八、水产类	10
九、肉类	11
十、水果、干果类	12
十一、饮料、调味料类	12
第四节 病员饮食的分类	15
一、基本饮食	16
(一) 正常饭菜	16
(二) 软饭菜	16
(三) 半流质饮食	16
(四) 流质饮食	17
二、特别饮食	17
(一) 高蛋白质饮食	17
(二) 高热量饮食	18
(三) 高糖饮食	18

(四) 多维生素饮食	19
(五) 多渣饮食	19
(六) 高钙饮食	20
(七) 高钾饮食	20
(八) 低热量饮食	21
(九) 低蛋白饮食	21
(十) 少油饮食	22
(十一) 少盐、无盐或少钠饮食	22
(十二) 少渣饮食	23
(十三) 低钙饮食	24
(十四) 低钾饮食	25
(十五) 低胆固醇饮食	25
(十六) 低草酸饮食	25
(十七) 冷流质饮食	26
(十八) 厚流质饮食	26
(十九) 清流质饮食	26
(二十) 清淡饮食	27
(二十一) 管喂饮食	27
(二十二) 麦淀粉饮食	28
(二十三) 要素饮食	30
(二十四) 称重饮食	31

第二章 常见中医证候食疗

一、咳嗽、咳痰	32
二、哮喘	33
三、纳呆	35
四、胃痛	36
五、呕吐	37
六、泄泻	39
七、痢疾	41
八、便秘	42

九、黄疸	44
十、水肿	45
十一、腹水	47
十二、腹胀	49
十三、吐血、黑便	50
十四、咯血	51
十五、衄血	53
十六、便血	54
十七、尿血	56
十八、少尿	57
十九、多尿	58
二十、遗尿	59
二十一、阳萎	61
二十二、遗精	62
二十三、不寐	63
二十四、惊悸怔忡	67
二十五、癫狂	68
二十六、痫证	69
二十七、中风	70
二十八、痹证	72
二十九、胸痹	74
三十、眩晕	75
三十一、头痛	77
三十二、腰痛	78
三十三、腹痛	80
三十四、多汗(自汗、盗汗)	81
三十五、痿证	82
三十六、呃逆	84

第三章 内科疾病食疗 86

第一节 营养缺乏疾病 86

一、蛋白质缺乏及营养不良性水肿·····	86
二、维生素A缺乏症·····	87
三、维生素B ₁ 缺乏症·····	89
四、核黄素缺乏症·····	91
五、维生素B ₂ 缺乏症·····	93
六、菸酸缺乏症·····	94
七、维生素C缺乏症·····	95
八、维生素D缺乏症·····	97
九、维生素E缺乏症·····	98
十、维生素K缺乏症·····	99
十一、缺钙症·····	100
十二、缺磷症·····	102
十三、缺铁症·····	103
十四、缺碘症·····	104
十五、缺锌症·····	106
十六、缺铜症·····	107
十七、缺硒症·····	109
十八、缺铬症·····	110
第二节 新陈代谢疾病·····	110
一、糖尿病·····	110
二、高脂血症和高脂蛋白血症·····	117
三、痛风·····	122
四、单纯性肥胖症·····	124
五、血卟啉病·····	128
六、血色病·····	129
七、低血钠症·····	130
八、高血钾症·····	133
九、低血钾症·····	134
十、高血钙症·····	135
第三节 传染病·····	136

一、病毒性肝炎	136
二、流行性乙型脑炎	140
三、散发性病毒性脑炎	142
四、流行性脑脊髓膜炎	143
五、细菌性痢疾	144
六、伤寒	145
七、细菌性食物中毒	146
八、疟疾	148
九、血吸虫病	148
十、蛔虫病	150
十一、钩虫病	151
十二、绦虫病	152
十三、姜片虫病	153
十四、丝虫病	154
第四节 呼吸系统疾病	155
一、急性支气管炎	155
二、慢性支气管炎	156
三、支气管哮喘	157
四、支气管扩张	159
五、慢性阻塞性肺气肿	160
六、肺炎	162
七、肺脓肿	163
八、肺结核	165
第五节 循环系统疾病	166
一、高血压病	166
二、动脉粥样硬化和冠心病	170
三、心肌梗塞	174
四、充血性心力衰竭	177
第六节 消化系统疾病	180
一、急性胃炎	180

二、慢性胃炎	181
三、溃疡病	182
四、胃下垂	187
五、克隆病	189
六、溃疡性结肠炎	191
七、肠道易激综合征	193
八、慢性腹泻	194
九、便秘	196
十、乳糖吸收不良症	198
十一、脂肪肝	201
十二、肝硬化	203
十三、肝昏迷	205
十四、胆囊炎、胆石症	206
十五、急性胰腺炎	209
十六、慢性胰腺炎	211
十七、上消化道出血	212
十八、下消化道出血	214
第七节 造血系统疾病	215
一、缺铁性贫血	215
二、巨幼细胞性贫血	217
三、再生障碍性贫血	219
四、白细胞减少症	221
五、血小板减少性紫癜	222
六、血友病	223
第八节 内分泌系统疾病	225
一、单纯性甲状腺肿	225
二、甲状腺机能亢进症	226
三、皮质醇增多症	228
四、慢性肾上腺皮质机能减退症	229
第九节 泌尿生殖系统疾病	231

一、急性肾炎	231
二、慢性肾炎	233
三、肾小球肾病	239
四、急性肾衰竭	240
五、慢性肾功能不全	243
六、肾脏移植	246
七、尿路感染	247
八、肾下垂	249
九、泌尿系结石	251
十、乳糜尿	254
十一、成人遗尿症	256
十二、多囊肾	259
十三、慢性前列腺炎	262
十四、前列腺增生	264
十五、男性性功能障碍	266
十六、男性不育症	270
第十节 结缔组织疾病	273
一、系统性红斑狼疮	273
二、类风湿性关节炎	275
第十一节 物理、化学、生物因素疾病	278
一、中暑	278
二、放射病	280
三、高频微波损伤	282
四、误吞异物	284
五、煤气中毒	286
六、氰化物中毒	288
七、强酸强碱类中毒	289
八、卤水中毒	291
九、砷中毒	292
十、铅中毒	293

十一、汞中毒	295
十二、酒精中毒	296
十三、河豚鱼中毒	298
十四、鱼肝中毒	299
十五、蟹中毒	300
十六、毒蕈中毒	301
十七、白果中毒	302
十八、半夏、南星中毒	303
十九、杏仁中毒	304
二十、含氰果仁与木薯中毒	305
二十一、巴豆中毒	305
二十二、乌头中毒	307
二十三、桐油中毒	308
第四章 神经科疾病食疗	310
一、面神经炎	310
二、癫痫	311
三、脑血管意外	313
四、神经衰弱	315
五、周期性瘫痪	317
六、进行性肌营养不良	318
七、重症肌无力	320
八、肝豆状核变性	321
第五章 儿科疾病食疗	323
一、小儿感染后综合征	323
二、小儿慢性腹泻	325
三、小儿便秘	327
四、夏季不明热	329
五、发疹性热病	330
六、麻疹	332
七、水痘	333

八、流行性腮腺炎	335
九、百日咳及类百日咳综合征	336
十、猩红热	338
十一、小儿贫血	340
十二、疳积	341
十三、佝偻病	343
十四、厌食	345
十五、夜啼	347
十六、汗症	348
十七、小儿遗尿症	350
十八、儿童单纯性肥胖症	352
十九、小儿多动症	353
二十、生长发育迟滞	354
二十一、流涎	357
第六章 妇产科食疗	359
一、女子青春期	359
二、妊娠剧吐	360
三、中期及晚期妊娠	361
四、妊娠高血压综合征	362
五、妊娠合并贫血	366
六、妊娠合并心脏病	367
七、妊娠合并慢性肾炎	368
八、妊娠合并糖尿病	370
九、乳汁不足	371
十、回乳	373
十一、更年期	373
十二、子宫肌瘤	375
十三、子宫脱垂	376
十四、白带异常	377
第七章 外科疾病食疗	379

一、疖	379
二、痈	380
三、急性蜂窝组织炎	381
四、急性淋巴管炎和急性淋巴结炎	383
五、结核性淋巴结炎	384
六、丹毒	385
七、急性乳腺炎	386
八、痔	388
九、肛裂	390
十、软组织闭合性损伤	391
十一、灼伤	393
十二、骨折	395
十三、血栓闭塞性脉管炎	396
十四、外科手术前后	398
第八章 皮肤科疾病食疗	402
一、带状疱疹	402
二、疣	403
三、脓疱疮	405
四、毛囊炎	406
五、头癣	407
六、体癣	409
七、花斑癣	410
八、手足癣	411
九、疥疮	412
十、银屑病	414
十一、接触性皮炎	415
十二、湿疹	417
十三、婴儿湿疹	419
十四、荨麻疹	421
十五、多形红斑	423

十六、过敏性紫癜	425
十七、寻常痤疮	426
十八、酒渣鼻	429
十九、脂溢性皮炎	430
二十、早年白发	432
二十一、斑秃	434
二十二、脂溢性脱发	436
二十三、神经性皮炎	437
二十四、皮肤瘙痒症	439
二十五、白癜风	441
二十六、黄褐斑	443
二十七、手足皲裂	446
二十八、冻疮	447
二十九、蔬菜-泥螺日光性皮炎	449
三十、痱子	450
三十一、鱼鳞病	452
三十二、肠病性肢端皮炎	453

第九章 眼科疾病食疗

一、急性结膜炎	456
二、慢性结膜炎	456
三、角膜炎	457
四、青光眼	458
五、白内障	459
六、玻璃体混浊	460
七、视网膜色素变性	460
八、中心性视网膜炎	461

第十章 耳鼻咽喉科疾病食疗

第一节 耳部疾病	463
一、外耳湿疹	463
二、耳廓冻疮	464