

常见病饮食疗法

曹武君 刘展羽 编著

金盾出版社

1167533

内 容 提 要

本书主要介绍了100多种常见病症的辨证与饮食治疗(简称“食疗”),还介绍了部分疾病的饮食预防及1 000多条疗效较好的食疗处方。本书是作者积20多年临床实践经验,并参考国内外有关资料编写而成。

书中内容通俗易懂,方法简便易行,取材容易,经济实用,疗效可靠,可供广大医务人员和人民群众防治常见病症参考。

常见病饮食疗法

曹武君 刘展羽 编著

金盾出版社出版发行

社址:北京复兴路22号南门

电话:81 5453

北京海丰印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:10.375 字数:231千字

1985年12月第1版 1988年1月第2次印刷

印数:28001—68000册

统一书号:14308·92 定价 2.70元

ISBN 7—80022—019—2/R·6

前 言

饮食治疗（简称“食疗”），是祖国医药学宝库中的瑰宝之一。祖国医学认为：医食同源。食物也是药物，用之得当，可以治病。我们祖先在食疗方面积累了丰富的经验。早在战国时期成书的《黄帝内经》，就很重视饮食对人体健康的作用，它指出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”，简要地说明了饮食与健康的关系。唐代名医孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔”。清代医学家王孟英指出：食疗“药极简易，性最平和，味不恶劣，易办易服”。从现代医学的观点来看，食疗确有补充人体的营养物质，改善病人的体质，提高病人的抗病能力和防病治病的作用。但是，使用饮食治疗时，必须讲究食物的食性。所谓食物的食性，主要是指食物的四气五味、升降沉浮、食物归经和配伍禁忌等。

四气又称四性，就是食物的寒、热、温、凉四种属性。其中凉与寒类同而次于寒，温与热类同而次于热。还有一类食物，它的性质平和，称为平性食物，由于它偏温偏凉不明显，所以在药理上就没有单独把它称为一气。一般来说，寒凉食物，如苦瓜、西洋菜、西瓜、雪梨、薏米、小米、荞麦、绿豆、豆腐、豆豉、豆浆、苋菜、白菜、黄瓜、丝瓜、芋头、茄子、菱角、莲藕、白果、甘蔗、桔子、柿饼、兔肉、黑鱼、鳗鱼、田鸡和甲鱼等，多具有清热、泻火和解毒的作用，可以用来治疗热证和阳证。温热食物，如酒曲、蚕

豆、酒醋、生姜、大葱、大蒜、韭菜、茺荑、芥子、胡萝卜、荔枝、红枣、饴糖、沙糖、莲子、蜂蜜、胡桃、乌梅、木瓜、李子、橄榄、栗子、桃子、狗肉、羊肉、牛肉、猫肉、鹿肉、鸡肉、鸭肉、鲫鱼、海虾、鳝鱼和鲢鱼等，多具有温阳和散寒的作用，可以用来治疗寒证和阴证。平性食物，如粳米（大米）、糯米、黑豆、黄豆、豇豆、豌豆、山药、南瓜、葫芦、枇杷、青梅、花生、猪肉、雁肉、银鱼、鲤鱼和墨鱼等，对热证或寒证都可配用，尤其是对那些虚不受补、实不敢泻的病人，是十分适宜的。

五味，就是食物的酸、苦、甘、辛、咸五种味道。此外，还有一种淡味，由于它不偏不倚，就没有将它单独算作一味。食物的性味不同，其治疗作用也不一样。酸味食物，能收敛固涩。如青梅、石榴、山楂等能涩肠止泻，桃干可止虚汗，乌梅能敛汗止吐，石榴还可以疗下痢、止漏精等。苦味食物，能燥湿、清热、泻实，如苦瓜叶捣烂敷患处，或烘干研末用茶油调敷患处，可治疗湿疹。甘味食物，能补养身体，缓和痉挛，调和食物的性味。如桑椹能补血养颜，滋补肝肾；大枣补脾益阴，调和百味；葡萄能补血强志，利筋骨；蜂蜜能润肺补虚、调和百味和缓解心腹疼痛等。辛味食物，有发散和行气止痛的作用。如生姜、大葱能发表散寒，治疗风寒感冒；茺荑能透发麻疹；胡椒可散胃寒痛等。咸味食物，能软坚散结，滋润潜降。海蜇能软坚化痰，可治甲状腺肿等。淡味食物，能渗利小便。如薏米能通利小便等。另外，食物的五味与五脏也有一定的关系。一般来说，辛入肺，甘入脾，苦入心，酸入肝，咸入肾。因此，在利用食物治病的时候，应根据病情的需要，选用适当的食物。食疗的

实践证明，肝病忌辛味，肺病忌苦味，心、肾病忌咸味，脾、胃病忌甘酸；孕妇老幼宜淡味，热性疾病宜苦味，清泻宜淡味，滋补宜甜味。但甜而不能浓，淡而应带微咸。对四气的应用来说，阳虚宜温补，阴虚宜清补；寒证忌冷食，热证忌辛燥，春季宜升补，夏季宜清补，秋季宜平补，冬季宜滋补。总之，对四气五味的应用，都不宜太热太寒，太麻太辣，太酸太咸，过辛过苦等。

食物进入人体之后，由于其食性的不同，故能分别产生上升、下降、发散和泻利等作用，这就是食疗的升降浮沉作用。临床上就是利用这些作用，来祛除一些在上、在下、在表和在里的病邪，以及纠正一些病势上逆或下陷的偏向，从而达到治病的目的。如用西瓜清热利尿，帮助排毒等；用山药、大枣调养中气防其下陷，帮助治疗胃下垂等。升降浮沉的性质，主要决定于食物的味道厚薄和质地轻重。厚是指食物的味道浓厚，薄是指气味清淡。一般来说，升浮食物多为辛甘温热，沉降食物多为苦酸咸凉。食物质轻者升，质重者降。食物的花叶多能升浮，籽实多能沉降。食物升降浮沉的性质，可因配伍或加工制作，使之发生变化，如身体虚寒的病人，一般以食用温热性食物为宜。如果想吃寒凉的食物，就可在寒凉食物中加些升浮温热的食物，如姜、葱、酒、醋、芥末等，以改变或减弱寒凉食物的性质，使病人食后亦无恙。反之，如想改变温热食物的性质，就可在温热食物中加些沉降寒凉的食物，如辣椒中加入苦瓜，可使辣椒的热性大减。另外，有的食物经过酒炒则升，姜炒则散，醋炒则敛，盐水炒则下行。总之，使用饮食治疗方法，必须掌握食物的不同食性和食物的升降浮沉作用，才能取得良好疗效。

食物归经，是指某些食物对某些脏腑经络的疾病有特殊

治疗作用。如神经衰弱，可经常吃些动物的**脑髓**；肝脏病，可经常吃些动物肝脏；肺病，可经常吃些动物的**肺脏**；贫血或机体抵抗力较差，可经常吃些猪血或动物骨髓，等等。因为哪一个脏腑有病，都会使这个脏腑的物质基础和功能受到损害。采用“以脏补脏”的办法，不仅为病人增加了营养物质，而且多少可以补充其损害的物质和功能，从而达到辅助治病的目的。例如：动物骨髓中含有能增加免疫力的T细胞，经常食用，对于提高机体抵抗力大有功效。又如：动物脑髓中含有能加强神经功能的卵磷脂，常吃些鸡头、鱼头之类，对于增加脑细胞的功能甚为有益。

配伍禁忌，一是指利用食物间的相互协同或拮抗作用，来控制短处，发挥长处，以期取得更好的治疗效果。二是指某些病人或某种疾病，对某些食物必须加以“忌口”，否则，就会使病情加重或者复发，以至造成不良的后果。配伍方面，大致有以下几种方法：

(1) 用功能相同或不同的食物互相配伍，使之产生协同作用，借以提高治疗效果。如用辣椒与醋各适量配伍煲酸辣汤预防或治疗风寒感冒，其作用比单味使用要强得多。

(2) 用一种食物制约另一种食物的性能，使之产生拮抗作用，或改变其性能，更好地发挥治疗作用。如河蟹，虽有除热解结、散血通络和治疗膝疮之效，但因为其性咸寒，所以对那些有肢冷、便溏、畏寒等阳虚的人，则不宜食用。如果在吃河蟹时，放点生姜，就可以抵消或减轻河蟹的咸寒性质，使那些阳虚的人，吃了它不但没有副作用，而且会起到很好的治疗效果。

(3) 单味食物，增加分量，以发挥其专有的作用。如

用绿豆汤解毒，干姜治疗脾胃虚寒证等，往往可以收到良好的效果。

食物的“忌口”，主要根据病人的体质和疾病的性质来决定。一般来说，热证和阴虚的病人，要忌辛热的食物；寒证和阳虚的病人，要忌咸寒或甜腻食物；患痛肿热毒的人，要忌鱼虾类等腥味食物和一些辛燥食物，因腥属肺走皮毛。

还有一点要注意的是，必须讲究烹调方法。凡是用来治病的食物，一般不应采取炸、烤、熬、爆等烹调方法，以免其有效成分遭到破坏，或者使其性质发生变化，而失去其治病作用。应该采取蒸、炖、煮或者煲汤等烹调方法，以保持食物的食性。再就是进食的数量，每次不宜过多。这是因为食疗应该少量多餐，细水长流，长期食用才能收到好的效果。切忌一次食得过多，以免消化吸收不良，而达不到治疗目的。另外，一次烹制也不要太多，以免一次吃不完，造成食物发馊变质，而改变其食性和治病的功能，使得疗效下降，甚至会引起食物中毒。

饮食治疗再要强调的是，必须讲究辨证施治。所谓辨证，就是运用中医的“四诊”“八纲”，对各种病症进行综合分析，以作出正确的诊断；施治，就是根据正确的诊断，采取相应的治疗原则和治疗措施。对各种病症只有进行辨证施治，才能取得良好的治疗效果。因为食物也是药物，所以，在使用饮食治疗时，一定要讲究辨证施治的原则。否则，就会影响治疗效果。

近几年来，由于人们生活条件的改善和诊治水平的不断提高，以及人们寿命的增长，使医学发展的方向在原来临床

医学的基础上，逐渐向预防医学和康复医学的方向发展。食疗就是其中的重要组成部分。虽然食疗从处方数量、制用方法和防治范围等方面，都有了很大的发展，越来越受到人民群众的欢迎，但它还在继续发掘和深入研究之中。我们深信，随着现代科学技术的不断发展，一门古老而新兴的科学——饮食治疗学将会产生。

当然，饮食治疗只是防治疾病中的方法之一，有其一定的局限性，更不可能包罗万象，有的只能当作辅助治疗。因此，对一些重症病人除了食疗之外，还应根据具体情况，积极进行药物或其他治疗，以期达到相辅相成的防治效果。我们之所以提倡饮食治疗，是因为它来源容易、价格低廉、副作用小、制作简便、疗效可靠，而且可长期服用调养，尤其是对一些老年病、妇幼病、慢性病和急性病的恢复期患者更为合适。

为使饮食疗法更好地为人民群众的健康服务，现根据我们多年来的临床实践，并参考国内外有关资料，将一些能用饮食防治的常见病症的临床表现、辨证分型、相应的食疗处方、制用的方法以及食物药物的功能与主治范围等，汇编成书，以供广大医务人员和人民群众用作防治常见病症的参考。

本书写出初稿后，承蒙北京中医研究院广安门医院的有关专家和广东省保健食品协会理事、《饮食疗法》的作者，广州中医学院附属广东省中医院梁剑辉主任详加审阅和提出宝贵意见，在此，表示衷心的感谢。

由于编写时间仓促，加之编者水平有限，书中难免有错误之处，望读者批评指正。

编 者

一九八五年三月于广州

目 录

第一章 常见传染病的辨证与食疗	(1)
一、流行性感冒的辨证与食疗	(1)
二、麻疹的辨证与食疗	(3)
三、百日咳的辨证与食疗	(5)
四、流行性腮腺炎的辨证与食疗	(8)
五、肺结核的辨证与食疗	(9)
六、急性黄疸型肝炎的辨证与食疗	(11)
七、细菌性痢疾的辨证与食疗	(13)
八、蛔虫病的饮食治疗	(16)
九、蛲虫病的饮食治疗	(17)
十、绦虫病的饮食治疗	(18)
十一、流行性乙型脑炎的辨证与食疗	(19)
十二、疟疾的辨证与食疗	(21)
十三、水痘的辨证与食疗	(24)
第二章 常见内科病症的辨证与食疗	(26)
一、感冒的辨证与食疗	(27)
二、慢性支气管炎的辨证与食疗	(28)
三、支气管哮喘病的辨证与食疗	(30)
四、矽肺的辨证与食疗	(32)
五、冠心病的辨证与食疗	(34)
六、心绞痛的辨证与食疗	(38)

七、风湿性心脏病的辨证与食疗	(41)
八、高血压病的辨证与食疗	(43)
九、再生障碍性贫血的辨证与食疗	(46)
十、血小板减少性紫癜的辨证与食疗	(48)
十一、过敏性紫癜的辨证与食疗	(51)
十二、急性胃肠炎的辨证与食疗	(53)
十三、慢性胃炎的辨证与食疗	(55)
十四、溃疡病的辨证与食疗	(57)
十五、慢性肠炎的辨证与食疗	(60)
十六、便秘的辨证与食疗	(62)
十七、呃逆的辨证与食疗	(65)
十八、慢性肝炎与早期肝硬化的辨证与 食疗	(67)
十九、单纯性甲状腺肿的辨证与食疗	(71)
二十、甲状腺机能亢进症的辨证与食疗	(73)
二十一、糖尿病的辨证与食疗	(75)
二十二、急性肾炎的辨证与食疗	(77)
二十三、慢性肾炎的辨证与食疗	(79)
二十四、头痛的辨证与食疗	(83)
二十五、神经衰弱的辨证与食疗	(86)
二十六、维生素B ₁ 缺乏病的饮食治疗	(90)
二十七、维生素C缺乏病的饮食治疗	(91)
二十八、风湿性关节炎的辨证与食疗	(93)
二十九、中暑的辨证与食疗	(96)
第三章 婴幼儿病症的辨证与食疗	(98)
一、小儿支气管炎的辨证与食疗	(98)

二、小儿腹泻的辨证与食疗	(100)
三、小儿厌食症的辨证与食疗	(103)
四、小儿疳积(营养不良)的辨证与食疗	(106)
五、小儿疱疹性口炎(口疮)的辨证与 食疗	(108)
六、鹅口疮(雪口病)的辨证与食疗	(110)
七、小儿遗尿症的辨证与食疗	(112)
八、小儿低热的辨证与食疗	(114)
九、夏季热(暑热症)的辨证与食疗	(116)
第四章 外科病的辨证与食疗	(118)
一、疔病的辨证与食疗	(118)
二、疔的辨证与食疗	(120)
三、丹毒的辨证与食疗	(123)
四、颈淋巴结结核的辨证与食疗	(125)
五、臁疮(下肢溃疡)的辨证与食疗	(127)
六、急性乳腺炎的辨证与食疗	(129)
七、胆道蛔虫病的辨证与食疗	(131)
八、痔疮的辨证与食疗	(133)
九、直肠脱垂(脱肛)的辨证与食疗	(135)
十、遗精的辨证与食疗	(138)
十一、阳痿的辨证与食疗	(140)
第五章 常见皮肤病的辨证与食疗	(143)
一、接触性皮炎的辨证与食疗	(143)
二、湿疹的辨证与食疗	(145)
三、荨麻疹的辨证与食疗	(147)
四、神经性皮炎的辨证与食疗	(151)

五、皮肤瘙痒症的辨证与食疗	(153)
六、牛皮癣(银屑病)的辨证与食疗	(155)
七、酒渣鼻的辨证与食疗	(158)
八、带状疱疹的辨证与食疗	(160)
九、脂溢性皮炎的辨证与食疗	(162)
十、寻常痤疮的辨证与食疗	(163)
十一、疖子的辨证与食疗	(165)
十二、疣的饮食治疗	(167)
第六章 常见妇产科病的辨证与食疗	(168)
一、月经先期的辨证与食疗	(169)
二、月经后期的辨证与食疗	(171)
三、月经先后无定期的辨证与食疗	(173)
四、月经过多的辨证与食疗	(174)
五、月经过少的辨证与食疗	(176)
六、经前紧张症的辨证与食疗	(177)
七、痛经的辨证与食疗	(179)
八、倒经的辨证与食疗	(182)
九、闭经的辨证与食疗	(184)
十、功能性子宫出血的辨证与食疗	(187)
十一、更年期综合症的辨证与食疗	(190)
十二、带下症的辨证与食疗	(191)
十三、慢性盆腔炎的辨证与食疗	(194)
十四、子宫脱垂的辨证与食疗	(195)
十五、妊娠呕吐的辨证与食疗	(198)
十六、妊娠水肿的辨证与食疗	(200)
十七、产后胎衣不下的辨证与食疗	(202)

十八、产后出血的辨证与食疗	(203)
十九、产后贫血的饮食治疗	(205)
二十、产后腹痛的辨证与食疗	(206)
二十一、产后身痛的辨证与食疗	(207)
二十二、恶露不绝的辨证与食疗	(209)
二十三、产后缺乳的辨证与食疗	(211)
二十四、乳汁自出的辨证与食疗	(213)
二十五、回乳的饮食治疗	(214)

第七章 常见眼、耳、鼻、喉、口腔科病症的辨证与

食疗	(215)
一、急性结膜炎的辨证与食疗	(215)
二、翼状胬肉的辨证与食疗	(216)
三、老年性白内障的辨证与食疗	(218)
四、青光眼的辨证与食疗	(220)
五、夜盲症的饮食治疗	(222)
六、中耳炎的辨证与食疗	(223)
七、耳鸣的辨证与食疗	(225)
八、美尼尔氏综合症的辨证与食疗	(227)
九、慢性鼻炎的辨证与食疗	(228)
十、鼻出血的辨证与食疗	(230)
十一、鼻窦炎的辨证与食疗	(232)
十二、咽炎的辨证与食疗	(233)
十三、鱼骨梗喉的饮食治疗	(234)
十四、牙龈出血的辨证与食疗	(235)
十五、口腔溃疡的辨证与食疗	(237)

第八章 常见肿瘤的辨证与食疗

一、胃肠息肉病的饮食治疗	(238)
二、鼻咽癌的辨证与食疗	(239)
三、食管癌的辨证与食疗	(240)
四、肺癌的辨证与食疗	(242)
五、胃癌的辨证与食疗	(243)
六、乳腺癌的辨证与食疗	(246)
七、肝癌的辨证与食疗	(247)
八、宫颈癌的辨证与食疗	(248)
第九章 部分疾病的饮食预防	(251)
一、流行性感冒的饮食预防	(251)
二、流行性脑膜炎的饮食预防	(252)
三、麻疹的饮食预防	(253)
四、白喉的饮食预防	(254)
五、流行性腮腺炎的饮食预防	(255)
六、肠道传染病的饮食预防	(256)
七、冻疮的预防	(257)
八、中暑的饮食预防	(258)
九、癌症的饮食预防	(259)
第十章 食物药物的功用与主治简介	(261)

第一章 常见传染病的辨证与食疗

常见传染病是指流行性感、麻疹、百日咳、流行性腮腺炎、肺结核、急性黄疸型肝炎、细菌性痢疾、蛔虫病、蛲虫病、绦虫病、流行性乙型脑炎、疟疾、水痘等疾病。对这些传染病在使用药物治疗的同时，如能配合辨证与饮食治疗，均可收到良好的治疗效果。

一、流行性感冒的辨证与食疗

流行性感冒是由病毒引起的传染病，中医称为“伤风感冒”或“时行感冒”。四季均可发病，尤以春冬两季发病较多。这种病具有很强的传染性，因此，要积极防治。

【临床表现】

病人常有发热、恶风、头痛、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏和全身酸痛等症状。

【辨证分型】

风寒袭表型：恶寒重，发热轻，头痛，无汗，鼻塞流涕，喉痒咳嗽，痰清稀，四肢酸痛。舌质正红，苔薄白而润，脉浮紧等。治宜辛温解表，宣肺散寒为主。

风热犯表型：发热高于恶风，咽喉肿痛，咳嗽痰黄，口干欲饮，身楚有汗。苔白而燥，脉浮数。治宜辛凉解表，宣肺清热为主。

暑湿伤表型：发热较高，头晕且胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有恶心呕吐，小便黄短，舌苔黄腻，脉象濡数。治宜清暑解表，芳香化浊为主。

【食疗处方】

风寒袭表型的食疗处方

方一：鲜葱白5节，淡豆豉9克，生姜9克。水煎服。每天1剂，连服4~5天。

方二：紫苏叶9克，生姜5片。水煎服。每天1剂，连服3~4天。

风热犯表型的食疗处方

方一：银花9克，淡豆豉9克，芦根15克，桑叶9克，粳米60克，白糖适量。前四味药布包煎水去渣，加粳米、白糖煮粥食。每天1剂，连服3~5天。

方二：豆腐250克，淡豆豉12克，葱白15克，调料适量。先将豆腐切成小块，放入锅中略煎，后将淡豆豉加入，放水1碗煎取大半碗。再入葱白，煎滚后取出，趁热内服，盖被取汗。每天1剂，连服4~5天。

暑湿伤表型的食疗处方

方一：大白菜根3个，菊花15克，白糖适量。大白菜根洗净切片，与菊花共煎汤加白糖趁热服，盖被取汗。每天1剂，连服3~4天。

方二：扁豆花9克，藿香9克，佩兰9克，银花9克，白糖适量。水煎后，用白糖调味服。每天1剂，连服3~5天。

方三：板蓝根18克，葛根15克，鲜芦根30克，白糖适量。水煎服。每天1剂，连服3~4天。

二、麻疹的辨证与食疗

麻疹是麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病。主要发生于儿童，四季均可发生，但以冬春季为多。属于祖国医学中的“温热病”的范围。中医临床上分为初热期、出疹期、退疹期等进行辨证施治。

【临床表现】

初热期：从发热到出疹为止，约3~5天。起病较急，出现发热、流涕、喷嚏、咳嗽、咽部及结膜充血和畏光等类似感冒症状，还可伴有食欲减退、呕吐、腹泻等。起病后2~3天，多数患儿可见两颊近磨牙处出现灰白色的麻疹粘膜斑。不少患儿在初热期第2~3天热稍下降，到出疹前又升高。

出疹期：在体温又升高的同时皮肤出现皮疹。体温39~40℃，平均3~4天逐渐退热，一般状况好转。出疹顺序先从耳后发际、口周，而后颈部、前额部，2~3天内从躯干到四肢、掌心、脚心均出齐。出疹期体温常继续升高，皮肤灼热，呼吸道症状加重，两眼结膜水肿畏光，泪水汪汪，常有腹泻。

退疹期：皮疹出齐后即按出疹顺序渐次消退，体温也开始下降，症状好转。疹退后留下棕褐色斑痕，经过2~3周才完全消退。典型麻疹自开始发热到疹退，全病程为10~14天，热程约为1周。

【辨证分型】

初热期：发热，微恶风寒、鼻塞、流涕、喷嚏、呵欠，