

家庭生活实用医疗丛书

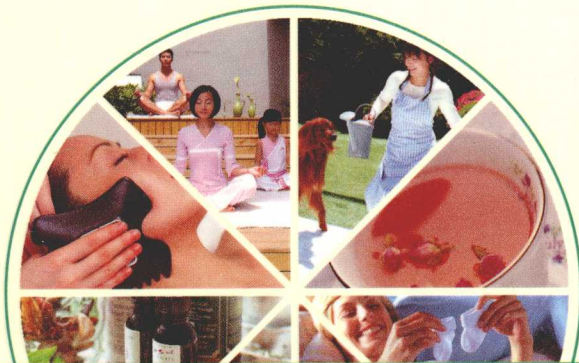
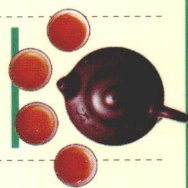
百姓健康课堂

家庭 生活宜忌全书

百姓生活中衣、食、住、行的“宜忌”科学指南

家庭
生活
实用
医疗
丛书

在每个人忙忙碌碌的生活道路上，到处都设有“红”灯、“绿”灯，正是这些红绿灯，时时告诉着我们应该怎样做？不应该怎样做？为了有效避免生活中的各种失误和祸患，我们采百家精华，集众人智慧，编写了这部《家庭生活宜忌全书》。



双色插图版
养医
生

杨 炎 主编

家用健康说明书
易懂易懂，易做易行
方法科学、简便

一线专家健康大讲堂

天 下 民 生 最 切 于 实 用 的 一 部 生 活 医 疗 大 典

做自己的健康顾问，一本家庭必备的家用医疗说明书。

本书着眼于家庭，重点在于实用。是家庭必备的生活用书，遵循方便实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗、健康常识，以便更好地维护自己和家人的健康。

延边人民出版社

家庭生活实用医疗丛书

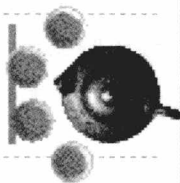
百姓健康课堂

家庭 生活宜忌全书

百姓生活中衣、食、住、行的“宜忌”科学指南

医实
疗用
丛书

在每个人忙忙碌碌的生活道路上，到处都设有“红”灯、“绿”灯，正是这些红绿灯，时时告诉着我们应该怎样做？不应该怎样做？为了有效避免生活中的各种失误和祸患，我们采百家精华，集众人智慧，编写了这部《家庭生活宜忌全书》。



双色插图版
医实
疗用
丛书

杨 炎 主编

家用健康说明书
易学易懂，易做易行
方法科学、简便

一线专家健康大讲堂

天下民生最切于实用的一部生活医疗大典

做自己的健康顾问，一本家庭必备的家用医疗说明书。

本书着眼于家庭，重点在于实用。是家庭必备的生活用书，遵循方便实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗、健康常识，以便更好地维护自己和家人的健康。

延边人民出版社

责任编辑:张光朝

责任校对:张光朝

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活宜忌全书/杨炎 主编. —延吉:延边人民出版社,
2009.8

(家庭生活实用医疗丛书)

ISBN 978 - 7 - 5449 - 0670 - 8

I. 家… II. 杨… III. 生活 - 禁忌 - 基本知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154177 号

家庭生活实用医疗丛书

杨炎 主编

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京凯通印刷有限责任公司

发行:延边人民出版社

开本:710 × 1000 1/16 印张:180 字数:3000 千字

书号:ISBN 978 - 7 - 5449 - 0670 - 8

版次:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数:5000 册 定价:290.00 元(全 10 册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编委会

吉林省肿瘤医院：
中西医结合科：张越 景年财 杨焱 吴荻
卢义 肖宏宇 周亚男 王军
李明晶 程林 贾艳华 杨吉利
孙守坤 唐海波 李众 程祺

主 编：杨 炎
副 主 编：程 林

前言

随着医疗水平和人们健康意识的日益提高，从前的很多“不治之症”已经被攻克，人们的生命保障也被进一步加强，也掀起了一股学习自我保健常识的热潮。茶余饭后，人们谈论更多的是如何能够生活的更健康的话题，人们都希望拥有健康的身体，享受美好舒适的生活。

由于现代社会的信息传播途径的多元化，人们在了解和掌握一些健康知识的过程中，很可能会得到错误的信息，所以也就导致了很多不健康的因素出现，还可能会危害到人们的健康。所以我们有必要更多的掌握一些生活上的健康常识。

如何处理好生活中的方方面面，点点滴滴，吃、穿、住、行等细枝末节，都是一种追求健康的体现。而往往人们在日常生活中忽略了很多微小之处，依照许多约定俗成的生活常识，不假思索地照做，机械地认为这些生活常识理所当然的是正确的和有益的，久而久之成为习惯，所以才会有这样那样的问题出现。

我们要科学，正确的对待生活，了解生活宜忌，健康的生活，才能拥有高质量生活。

目 录

第一章 家庭食疗宜忌

第一节	食疗概述	2
第二节	食疗的新方法	6
第三节	采用食疗的常识	7
第四节	食疗宜忌	9

第二章 食疗在疾病中的应用

第一节	治疗疾病的食疗方法	12
第二节	食疗小百科	50
第三节	常见病防治食谱	66

第三章 家庭健康知识储备

第一节	不同人群的饮食禁忌	70
第二节	季节饮食禁忌	83
第三节	生活误区	89
第四节	健康生活必备	100
第五节	家庭日常养护	121

第四章 家庭常见疾病

第一节 常见病	130
第二节 流行病	152

第五章 日常生活紧急状况的防御与救治

第一节 食物中毒的急救措施	194
第二节 国际对安全食品的规范	201
第三节 传染病的防治	202
第四节 生活饮食注意事项	212

第六章 营养学与人体健康

第一节 基本营养元素	218
第二节 常见食品的营养结构	232
第三节 饮食与保健常识	251

第一章

家庭食疗宜忌

家庭食疗宜忌



食疗又称食治，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病的一种方法。通常认为，食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可食性物质。也就是说，食物最主要的是营养作用。其实不然，中医很早就认识到食物不仅能营养，而且还能疗疾祛病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”二方面的作用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。

食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体，强壮体魄的目的。食疗文化源远流长，食疗是一种长远的养生行为。以前的人通过食疗调理身体，现在的人通过食疗减肥、护肤、护发。食疗是一种健康的健体之道。

第一节 食疗概述

食疗的历史

原始人类在与自然界斗争的过程中，逐渐发现了有些动、植物既可充饥又可保健疗疾，积累了很多宝贵的经验。随着社会的进步，人们认识并开始利用火。《礼含文嘉》中记载：“燧人氏钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”可见火的发现是人类饮食营养养生保健的一次进步，具有深远的意义。

随着陶器的出现和使用，食物的泡制不仅限于“火匕燔肉”和“石上燔谷”，烹调方法日益多样化，食物的味道也更加可口。此时期还出现了酒，在《吕氏春秋》中就已有“仪狄作酒”的记载，但最初只限于粮食作物和果实自然发酵而成的酒，此后又出现了复合成分的食用酒和药用酒。

商代的大臣伊尹改革了烹饪器具，并发明了羹和汤液等食品，开创了煮食和去渣喝汤的饮食方法。公元前5世纪的周代，出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。此后，醋、酱、糖、豆腐等调料及食品也相继出现。

战国时期的《内经》是我国第一部医学理论专著，《素问·五常政大论》主张：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”书中高度评价了食疗养生的作用，也是食疗养生理论的重大进步。

东汉名医张仲景治疗外感病时服桂枝汤后要“啜热稀粥一升余以助药力”，在服药期间还应禁忌生冷、粘腻、辛辣等食物，可见其对饮食养生及其辅助治疗作用的重视。

隋唐时期有很多食疗专著问世，如孙思邈的《千金要方》卷二十六专论食治，他主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“药治不如食治”的原则。此后《食疗本草》、《食性本草》等专著都系统记载了一些食物药及药膳方。宋代的《圣济总录》中专设食治一门，介绍各种疾病的食疗方法。宋代陈直著有《养老奉亲书》，专门论述老年人的卫生保健问题，重点讨论了饮食营养保健的重要作用。元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》一书，继承食、养、医结合的传统，对健康人的饮食做了很多的论述，堪称我国第一部营养学专著。明代李时珍的《本草纲目》收录了谷物、蔬菜、水果类药物300余种，动物类药物400余种，皆可供食疗使用。此外，卢和的《食物本草》、王孟英的《随息居饮食谱》及费伯雄的《费氏食养三种》等著作的出现，使食疗养生学得到了全面的发展。

食疗的分类

粥类：粥即用米加水煮制而成，如加入药物同煮便称作药粥，亦可将适量药汁兑入粥中供病人服用。它包括了食疗与药疗的双重效果。如干姜是中医用于温中散寒的药物，但无补养作用，只适用于里寒之症；粳米或糯米可以健脾益气，却没有散寒力量。若用干姜与米合煮粥服食，

就成为具有温补脾胃，治疗脾胃虚寒的食治良方。又如用糯米煮成粥，在煎煮时加入适量葱、姜，煮熟后兑入一小杯醋，既能治疗感冒，又能防感冒。由于谷米煮粥，加入药特别是补益性的药粥，可以正常当作早餐或点心食用，既可充饥，又作食治。粥类食品简便易行，在古今食疗中用的最多。

羹 类：羹又称汤，它是以肉、蛋、奶、海味等为主体原料，制成的较稠厚的汤液。可作为正餐，亦可作为佐餐食用。如百合银耳羹，用百合 50 克，银耳 25 克，冰糖 50 克，先将百合、莲子、银耳加水煮熟，用文火煨至汤汁稍粘，再加入冰糖，冷后即可食用。具有安神健脑之功，每晚睡前服，治失眠、多梦、焦虑、健忘。

茶 类：又称“代茶饮”，是指含有茶叶或不含茶叶的药物，经粉碎混合而成的粗末制品（有些药物不经粉碎亦可）。一般不用峻猛或过苦的药材。药茶用开水沏后或加水煮后，即可象日常饮茶一样频频饮之。如治疗风寒感冒的姜糖茶，即由生姜、红糖组成。又如菊花茶，即以中药菊花用水沏后频服，可治头晕、目眩，具有清热、明目之功。

酒 类：亦称“药酒”，即用中药与酒相结合的一种液体剂型，可用浸泡法或酿制法制备。中医认为，酒能通血脉，去寒气，行药势。常用的药酒有枸杞酒、人参酒、鹿茸酒、健美酒等。但这种药酒的缺点是不能饮酒的人或肝肾功能差的人不宜用。

食疗的优点

中医历来强调“药疗不如食疗”，以食物为药物具有以下几大突出的优点：

食疗不会产生任何毒副作用，而药物治疗则不然，长期使用往往会产生各种副作用和依赖性，而且还可能对人体的某些健康造成影响；

这些食物都是我们日常生活中的平凡之物，价格低廉，有的甚至不花分文，让我们在日常用餐中便可达到治病的目的，这又是昂贵的医药费所无法比拟的；

食物为药还具有无痛苦的优点，让人们在享受美食的过程中祛除病痛，避免了打针、吃药，甚至手术之苦。有此几大药物无法可比的优点，我们又怎能不以食物为药、以食疗治病呢？当然，食疗是最好的偏方，食疗确实时防病治病有很好的功效，有不同于药物治疗的优点，但不等于食疗能包治百病、也不能因此代替药物治疗。如果病情急重，或者应用食疗后疾病不减轻，应该请医生指导。

食疗的基础

低盐饮食是食疗基础

可以说，低盐饮食是绝大多数的肾脏疾病患者饮食治疗的基础。低盐饮食严格讲就是限制钠的饮食。因此所有含钠高的食物都应限制。高钠食物主要有两大类：一是食盐、味精、酱油、酱等调味品；二是各种盐腌食品，如各式腌菜、咸菜、腊肉、腊鱼、板鸭、香肠、红肠等。每日食盐量控制在2~3克（中号牙膏盖为1克）或酱油10~15毫升。低盐饮食禁用第二类食物。味精的含钠量是食盐的一半，也必须注意限量使用。此外，各种面制食品中一般也含有一定量的钠（小苏打），因此也应限量食用。

由于各种天然新鲜食物的含钠量都很低，因而只要注意限制调味品的使用，即少用盐、味精和酱油，多用糖、醋，低盐饮食是不难做到的。此外，中药“秋石”和市售低钠盐都可以用来增加咸味。但是，它们的主要成分是氯化钾，因此应当咨询医师。在少尿或无尿、肾功能衰竭晚期时应慎用或不用，以免导致高钾血症。低盐饮食主要适用于有肾病综合征、高血压和少尿的肾脏病患者，是临床上最常用的肾脏病饮食。但是，以肾小管损害为主的肾脏病患者一般不能采用低盐饮食。因为这些疾病时可能会发生钠在尿液中丢失过多，导致低钠血症和血容量不足等问题出现。故此时应注意补充钠，宜进食高钠食物。

第二节 食疗的新方法

现如今，人们越来越崇尚健康天然的治疗方法，比如通过饮食来治疗疾病。下面是世界上最流行的九种食疗方法。食疗长期坚持才有用。

红萝卜治痛风：东北一种特殊的红萝卜富含大量的钾、磷、硒、活性酶、维生素c、维生素k等物质，对人体的酸碱平衡的调节具有很好的效果。红萝卜分为雌性大红萝卜和雌雄同株两种，其中雌性萝卜的能效要优于雌雄同株的。

红茶防治流感：日本科学家用比一般红茶水浓度淡的红茶液在病毒感染区浸泡5秒，该病毒就会失去感染力。为此，研究人员提出，在流感高发季节，人们常饮红茶或坚持用红茶水漱口可以预防流感。

维生素B6防治糖尿病：法国、意大利及日本均有报道，维生素B6低于正常值的糖尿病患者，每日供给100毫克维生素B₆，6周后四肢麻木及疼痛等症状会减轻或消失。平时多吃糙米、面粉、蛋、白菜、干酵母等富含维生素B₆的食物，同样对防治糖尿病有效。

牛奶防治支气管炎：美国学者最近的一项调查统计发现，吸烟者患慢性支气管炎的人有31.7%是从来不喝牛奶的，而每天喝牛奶的吸烟者中患支气管炎的人却低于20%。牛奶中所含的大量维生素A可保护支气管和支气管壁，使之减少发炎的危险。牛奶虽然好处多多，但是小心哦！

蜂王浆防治关节炎：英国科学家对200名关节炎患者进行研究后得出一个新结论：每天服用一次蜂王浆的关节炎患者，其疼痛减轻程度高达50%，关节灵活度也改善了17%。

橘汁防治尿道感染：美国妇产科医生研究认为，易患尿道感染的人，每天喝300毫升的橘汁，有助防治尿道感染，其效果比单纯饮水要好。

南瓜子防治前列腺病：美国研究人员最近发表的一篇科研论文指出，每天坚持吃一把南瓜子（50克左右），可治疗前列腺肥大，明显改善第三期病情。因为南瓜子中的活性成分可消除前列腺初期的肿胀，同时还



有预防前列腺癌的作用。

淀粉类食物防治肠癌：英国剑桥大学的研究表明，澳大利亚结肠癌发生率是中国人的4倍，其主要原因就是澳大利亚人摄入的淀粉少。专家们指出，香蕉、土豆、豌豆等富含淀粉类食物中的丁酸盐能直接抑制大肠细菌繁殖，是癌细胞生长的强效抑制物质。

菠菜防治视网膜退化：美国哈佛大学最近的一项研究表明，每周吃2~4次菠菜，可降低视网膜退化的危险。据称，菠菜保护视力的关键是类胡萝卜素，此化合物存在于绿叶蔬菜中，可防止太阳光对视网膜的损害。



第三节 采用食疗的常识

小知识

中医所论述的虚症，可分阳虚、阴虚、血虚、气虚。那么该如何分辨这些虚症呢？什么是阴虚？什么是阳虚？什么是血虚？什么是气虚？对中医专业人士来说不是很难辨别的问题，但对多数患者来说却很一无所知。著名学者聂文涛先生对着四虚证曾经这样总结：“阴虚发热；阳虚怕冷；血虚发燥；气虚无力。”这四句话虽然不能全部，但确实让很多人对这四症有了一定程度的认知。

下面我们就来具体地说明：

（一）阳虚症

症状表现：怕冷，口不易渴或喜热饮，咳清稀的泡沫样痰，常吐清水，大便稀或常腹泻，常腹痛不适，但用手按压腹部痛可减轻，或热敷腹部腹痛可好转，小便清长，手足不温或很凉，面色苍白，精神萎靡不振等。舌苔白厚，舌质淡嫩，脉象沉、迟钝、无力、虚弱。白天不热也容易出虚汗，口唇清淡，口中常淡而无味等。

（二）阴虚症

自觉内部有热，手心、足心、心口都觉热，咽干口燥，饮水多，有时午后带热，晚上醒后觉出汗（盗汗），大便干结，尿黄短，面部颧红，精神烦躁不安，坐卧不宁，常失眠，唇红干裂。舌红少苔，舌干裂，舌质嫩红，脉细数无力等。

（三）血虚症

由于心脾功能差，易失血、缺血、贫血而出现血虚。表现为头晕，无力，心悸，心烦，视物模糊，面色苍白，口唇淡白，少言懒语，精神差，舌淡白，脉弱。

（四）气虚症

是指人体正气不足、机体抗邪能力减低、生理机能减低而出现神疲乏力、心悸气短、自汗、盗汗，全身虚弱、元气不足、阳痿、遗精、早泄、月经不调、脱发、胃口不好、消化不良等。可分肾气虚、脾气虚、肺气虚、心气虚，又常和血虚同时出现，但又各有其特点。

“药补不如食补，食补不如水补，水是百药之王。”在李时珍的《本草纲目》中，“水篇”被列为全书之首，并用如此通俗易懂的语言告诉人们水的医疗保健作用。而美国医学博士巴特曼在《水是最好的药》一书中，解释了一项新的发现：不健康的水是许多慢性疾病的根源，震惊了世界医学界。

由此可见，中西学者在他们的著作中对水这样‘情有独钟’，足见水对身体健康的重要影响。现代医学已经证明，消化不良、头痛、风湿性关节炎、压力与抑郁、高血压、高胆固醇、哮喘、过敏等疾病都与饮水水有关。毋庸置疑，人人都渴望健康长寿，而选择合格水源、养成正确饮水习惯就是健康的第一步。

亚健康

近两年，“亚健康”已经广为流行，亚健康人群也迅速扩大。

很多人不知道的是，判断健康与亚健康的一个重要标准就是体液的PH值。健康人的体液PH值在7.35~7.45之间，为弱碱性体质。但这部



分人只占人群的15%左右。更多的人PH值在7.35以下，介于健康与疾病之间，也就是医学上称为“亚健康”的酸性体质。

发现痛风、糖尿病、癌症、心脑血管病人几乎每个人都是酸性体质。每天抽烟喝酒、大鱼大肉，再加上情绪压力大、长期服药，身体都酸化。”一位营养专家介绍说，“对这部分人来说，调整身体的酸碱平衡是当务之急。而每天饮用弱碱性的还原水，就是最直接、最有效，而且没有任何副作用的方式。”



第四节 食疗宜忌

食物禁忌

一般用发汗药应禁生冷，调理脾胃药禁油腻，消肿理气药禁豆类，止咳平喘药禁鱼腥，止泻药禁瓜果。

禁忌：猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡芡黄、百合、苍术；羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂；狗肉反商陆，忌杏仁；鲫鱼反厚朴，忌麦冬；猪血忌地黄、何首乌；猪心忌吴茱萸；鲤鱼忌朱砂；雀肉忌白术、李子；葱忌常山、地黄、何首乌、蜜；蒜忌地黄、何首乌；萝卜忌地黄、何首乌；醋忌茯苓；土茯苓、威灵仙忌茶等。

古人对食物与食物的配伍也有一些忌讳，其道理虽不充分，但在药膳应用中可作参考。

禁忌：猪肉忌荞麦、鸽肉、鲫鱼、黄豆；羊肉忌醋；狗肉忌蒜；鲫鱼忌芥菜、猪肝；猪血忌黄豆；猪肝忌荞麦、豆酱、鲤鱼肠子、鱼肉；鲤鱼忌狗肉；龟肉忌苋菜、酒、果；鳝鱼忌狗肉、狗血；雀肉忌猪肝；鸭蛋忌桑椹子、李子；鸡肉忌芥末、糯米、李子；鳖肉忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋等，这些禁忌的应用主要是宜使人气滞、生风、生疮、发病等。



四季饮食宜忌

四时调食，即顺应自然界四时之变化，适当调节自己的饮食。这种四时调食的观点是建立在中医养生学整体观念基础上的。饮食是人体与外界联系的一个方面，所以在饮食方面也应该适应自然界四时气候的变化，做出相应的调整。

春三月，人体肝气当令，所以饮食宜减酸益甘，以免肝气生发太过，特别是素体肝阳偏亢者，春季最宜复发，因此除了注意饮食调节外，最好以药物预防，可用甘味食物养脾气。

夏三月，气候暑热，人体消化机能下降，故宜吃清淡、宜消化的食物，特别要注意多吃些营养丰富的蔬菜、水果等。夏天出汗较多，津液相对亏乏，故适量饮用“绿豆汤”等冷饮，补充水分、清热解暑。但冷饮不宜过量，否则有害无益。

我国人民自古就有饮茶解暑的习惯。现代研究证明，茶叶除含有粗纤维、胶质、叶绿素外，还含有生物碱、黄酮类、鞣质、维生素、麦角田醇、挥发油，以及少量的烟酸、硫胺、叶酸、蛋白质、矿物质等。饮茶能提神醒脑，解除疲劳，增强记忆力。因此，夏季饮茶解暑要比冷饮效果更好。

秋三月，是肠胃道疾病的多发季节，此时尤应注意饮食卫生，以防“病从口入”。此外，立秋之后，不可贪吃冷饮凉食，以免造成对脾胃的损伤。

冬三月，阴盛阳衰，是身体虚弱者进补的较好时机。冬季进补的关键是食补，补益之品甚多，可因人而异。

气虚者，表现乏力、气短、头晕、出虚汗等症时，可用人参炖鸡汤；血虚者，表现面色萎黄、头晕眼花、手足麻木时，可以多吃红枣、桂圆、动物的血和肝脏；阴虚者可吃团鱼、乌龟和淡菜等；阳虚者可进补牛、羊肉及狗肉等温中补虚、和血暖身的食品。

