

常见病的

CHANGJIANBING DE
SHIWU TIAOYANG

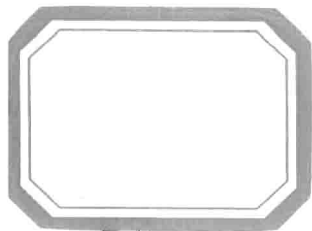
食物 调养

主编 中医药大学教授 博士生导师
北京同仁堂中医医院主任医师 马淑然
肖延龄



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

中医古籍出版社



大学教授 博士生导师 马淑然
仁堂中医医院主任医师 肖延龄

常见病的

食物调养



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病的食物调养 / 马淑然, 肖延龄主编. -- 北京 : 中央编译出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5117-1230-1

I. ①常…

II. ①马… ②肖…

III. ①常见病—食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第266005号

常见病的食物调养

出 版 人: 和 隽

责任编辑: 孙志波 董 巍

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612339 (编辑室)
(010) 66130345 (发行部) (010) 52612332 (网络销售部)
(010) 66161011 (团购部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京溢漾印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

字 数: 364千字

印 张: 42.75

版 次: 2012年10第1版第1次印刷

定 价: 68.00元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话010-66509618

《常见病的食物调养》

主 编：马淑然 肖延龄

副主编：刘 澈 李彦军 李德魁 陈玉萍
张 煜 张明泉 胡慧华 徐 雅 禄 颖
韩晶杰

编 委：（请按姓氏笔画为序排列）

马淑然 王彦龙 王 宁 许筱颖 刘 澈
李彦军 李德魁 余王琴 苏 薇 肖 遥
肖延龄 杨 阳 陈 宏 陈玉萍 张惠敏
张 煜 张明泉 辛 意 郑 斌 胡慧华
秦子舒 徐 雅 郭东方 禄 颖 崔向清
龚 盟 韩晶杰 蒲晓田

前言

随着人民生活水平的提高，老百姓越来越关注健康，希望少生病，生了病能够少吃药，希望通过每天的日常饮食来调理身体，从而达到少生病、少吃药的目的。毋庸置疑，合理的膳食在一定程度上可以减少疾病的发生，改善常见病患者的临床症状，再辅助其他治疗手法，可以减少或延缓并发症、降低死亡率。但营养治疗是一个缓慢而持久的过程，寄希望于采用某种饮食方案后能收到立竿见影的效果是不现实的。对于常见病的营养治疗，所应采用的基本策略是打持久战。

为了更好地帮助读者学习营养知识，增强科学选择食物及合理安排膳食、辅助治疗疾病的能力，我们特邀中医、营养方面的专家、学者编写本书，以期推广营养科学知识和健康生活理念。

本书以中医营养学为理论指导，紧密结合我国居民营养状况，参照常见病的中医治疗方案，给出常见病的药膳食疗方和日常起居调摄方法。全书共分五部分，第一部分介绍了常见症状的营养治疗，第二部分介绍了内科、肿瘤科、妇科、儿科、五官科、外科及传染病的营养治疗，第三部分介绍了人体必需的营养素及食物来源，第四部分介绍了常见食物的营养成分及功效，第五部分介绍了卫生部允许添加到保健食品中的草药的成分及功效。

中国有食疗养生的传统，药膳在我国源远流长。唐代名医孙思邈在《千金方》中就指出：“为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，后乃用药尔”。说明用药是不得已而为之，通过食疗使疾病痊愈，才是我们首先应该想到的。而一般老百姓既缺乏这方面的知识，又存在认识上的误区。本书试图通过对疾病的通俗介绍，提供成本低廉、简单可行的食疗方子，使老百姓虽不能成为营养专家或中医养生专家，但仍可以了解一些基本的营养治病知识，达到弘扬科学养生理念，传播正确营养知识的目的。

本书编写过程中，得到了相关专家与同道的指点与帮助。在本书的起草、编纂和统稿过程中，张煜老师做了大量的工作，在此表示衷心的感谢！

由于作者水平有限，失当与错误之处，在所难免，恳请读者与同道批评指正！

马淑然 教授 博士生导师

于北京中医药大学 秋实斋

2010年10月26日

目录

第一部分 常见症状的营养治疗/001

失音/001

咳血/006

胸痛/011

呕血/017

呕吐/021

尿血/029

遗精/035

尿频/040

咳嗽/046

失眠/056

头晕头痛/064

中暑/071

疲劳/078

腹泻/083

脱发/091

腰痛/099

足跟痛/108

记忆力减退/111

content

第一章

第二部分 常见症状的营养治疗/118

★内科疾病——呼吸系统疾病/118

急性支气管炎/118

慢性支气管炎/126

支气管哮喘/135

支气管扩张/143

肺结核/150

★内科疾病——消化系统疾病/159

习惯性便秘/159

上消化道溃疡/167

胃下垂/173

肝硬化/178

★内科疾病——心血管系统疾病/187

冠心病/187

高血压病/195

低血压病/203

★内科疾病——泌尿生殖系统疾病/211

急性肾小球肾炎/211

慢性肾小球肾炎/220

肾盂肾炎/226

目 录

第二章

★内科疾病——神经、精神系统疾病/237

神经衰弱/237

老年痴呆/242

癫痫/246

抑郁症/253

★内科疾病——血液、内分泌、代谢系统疾病/258

糖尿病/258

高脂血症/267

甲状腺功能亢进/274

类风湿性关节炎/282

★肿瘤科疾病/293

肺癌/293

胃癌/302

食道癌/313

乳腺癌/323

原发性肝癌/331

第三章

★妇科疾病/340

月经不调/340

闭经/348

痛经/354

第四章

content

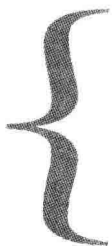
第四章



带下病/360
妊娠恶阻/365
先兆流产/370

★儿科疾病/376

第五章



小儿感冒/376
小儿肺炎/382
小儿腹泻/389
小儿厌食/395
小儿遗尿/400

★五官科疾病/408

第六章



近视眼/408
白内障/414
口腔溃疡/420
耳鸣/426

★外科疾病/432

第七章



疖/432
骨质增生症/436
血栓闭塞性脉管炎/442
痔疮/450
湿疹/458

目 录

第七章

荨麻疹/465

痤疮/472

斑秃/479

★传染病/486

麻疹/486

流行性感冒/491

细菌性痢疾/497

第八章

第三部分

人体必需的营养素及食物来源/505

★蛋白质/505

赖氨酸/506

甲硫氨酸（蛋氨酸）/508

亮氨酸/509

异亮氨酸/511

苏氨酸/511

缬氨酸/512

色氨酸/513

苯丙氨酸/514

组氨酸/515

精氨酸/517

第一章

content

第二章 脂肪/518

第三章 碳水化合物（糖类）/519

★微量元素/521

第四章

钙/521

镁/524

碘/525

铁/527

钾/529

锌/530

硒/532

钠/534

★维生素/535

第五章

维生素A/535

维生素B1/537

维生素B2/539

维生素B6/540

维生素B12/541

叶酸/543

维生素C/544

维生素D/546

维生素E/547

目 录

维生素K/548

维生素P/549

第四部分 食物的营养成分及功效/551

★中医饮食营养概说/551

★搭配膳食的明星食材及功效/561

第五部分

卫生部允许添加的草药的成分及功效/628

第一部分
Part 1

常见症状的营养治疗

失音



疾病概述

失音是指神清而声音嘶哑，甚至不能发出声音的病症。祖国医学将其称为“暴暗”；将声音嘶哑而不能成音者，称为“暗”；完全不能出声者，称为“失音”；孕妇因胎气原因所致失音者，称为“子音”。由喉部疾患所致之失音，称为“喉暗”。



诱发因素

本病主要与肺脏相关，与肾脏亦相关。外感邪气，脏腑内伤均可致病。

1. 外感风寒、风热之邪侵袭肺卫，肺气不能宣散。
2. 感受燥热之邪，熏灼津液。
3. 嗜食肥甘厚味、饮酒吸烟，而致痰热内生，肺失清肃，皆可使声音不出。
4. 久病失音多属内伤，起病缓慢，多由久病体虚，肺燥津伤，或

肺肾阴虚，精气内伤，声道燥涩失于濡润而致。



起居调摄

声音沙哑失音大部分是由于长时间讲话或不正确使用喉咙所致，一般而言，禁声休息是治疗声音沙哑的最佳方法，以下是一些日常生活上保护嗓音的妙方：

1. 限制工作之外的说话时间，减少不必要的长时间聊天或打电话。
2. 使用适当的音量说话，善用麦克风以应付不足之音量。
3. 说话速度要慢，说话之间要常停顿吸气，一句话不要拉得太长。
4. 说话音调不宜太低或过高，而且每一句话的重音不要放前缀。
5. 悄悄话是不正确的说话方式。
6. 长时间讲话时，应多喝温开水保持咽喉湿润。
7. 尽量用腹部（即丹田）轻松发声，不要用胸部或绷紧脖子肌肉的方式讲话。
8. 不抽烟、喝酒，勿吃辛辣油炸类食物，如浓茶、咖啡、辣椒、巧克力、冷饮等。
9. 应避免用力清喉咙、咳嗽等动作。
10. 充足的睡眠，就寝之前不要吃太多东西。
11. 适当运动，常保持心情愉快与放松。
12. 感冒时应尽量减少说话，此时更须多喝温开水、注意声带保养。



营养素的预防缓解作用

维生素A有助于维持免疫系统功能正常，能加强对传染病特别是呼吸道感染及寄生虫感染的抵抗力；维生素A也有一定的抗氧化作用，可以中和有害的自由基。



推荐/禁忌食材

推荐食材：滋润、清凉、化痰食品，如荸荠、豆腐、绿豆、紫苏、葱白、橄榄、甜橙、莴笋、金橘、柿子、枇杷、苹果、甘蔗、燕窝、蜂乳、菊花。

禁忌食材：辛辣、油腻之品，如生葱、生姜、生蒜、辣椒；羊肉、狗肉等。



推荐药膳

（一）风寒束肺型：猝然声音嘶哑，恶寒发热，无汗，或兼见咳嗽不爽，鼻塞，流清涕，咽痒。

1. 姜糖

【组成】生姜10克，红糖15克。

【功效】辛温解表，散寒。

【烹调技巧】生姜10克，切丝，放在瓷杯中，以沸水冲泡，盖上盖温浸5分钟，再放入红糖15克，以辛辣味为主，趁热顿服，服后最好睡卧盖被子取汗。

【按】生姜辛温发汗，解表散寒。若非风寒，切不可乱投。

2. 姜糖II

【组成】生姜10克，饴糖30克。

【功效】辛温解表，散寒，润喉。

【烹调技巧】生姜10克，切丝，放在瓷杯中，以沸水冲泡，盖上盖温浸5分钟，再放入饴糖30克，以甜味为主，频频代茶服用。

【按】生姜辛温发汗，解表散寒，饴糖有滋补的作用。

（二）风热闭肺型：发热，恶风，咽干，咽痛，咳嗽，咯痰不爽。

1. 桑菊竹叶饮

【组成】桑叶、菊花各5克，竹叶、白茅根各30克，薄荷3克，白糖20克。

【功效】疏解风热，宣肺清音。

【烹调技巧】将桑叶、菊花各5克，竹叶、白茅根各30克，薄荷3克共放杯子内沸水泡开加盖温浸10分钟，入白糖20克，代茶服用。

【按】桑叶、菊花疏解风热，竹叶除烦，白茅根清热利尿除烦，薄荷疏散风热、利咽开音。

2. 薄荷粥

【组成】鲜薄荷30克，粳米100克。

【功效】疏风散热，利咽开音。

【烹调技巧】将鲜薄荷30克洗净，放入锅中，加水适量，煎熬5~10分钟，去渣留汁；将粳米100克淘洗干净，加入盛有薄荷汁的锅内，加清水适量，置大火上煮沸，用小火熬至熟即可。

【按】薄荷质轻，药效轻清上浮，具有很好的利咽开音之功效，且粳米有养脾胃之功效，二者合用疏风散热利咽开音，培土生金。

3. 双花茶

【组成】金银花、白菊花各10克。

【功效】清热解毒。

【烹调技巧】金银花、白菊花各10克，研为粗末，每日一次用白开水冲服，代茶饮用。

【按】金银花、白菊花具有清热解毒的功效，用于风热咽痛，失音。

（三）气郁血瘀型：猝然失音，胸闷胁胀，急躁易怒，暖气不舒。

1. 参附茶

【组成】丹参、香附各6克。

【功效】行气解郁，活血散瘀。

【烹调技巧】丹参、香附各6克，切成薄片，用开水泡好后，代茶饮。

【按】丹参能够活血是治疗血瘀证的良药，香附行气。二者合用达到行气活血解郁功效。