

◎ 常见病家庭食疗丛书 / 总主编 陈德兴

颈肩腰痛

轻松养生
吃出健康

上海药膳协会
上海市科普作家协会
医疗卫生专业委员会
推荐优秀科普图书

食疗

主编 / 郁嫣嫣 郁汉明



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

◎ 常见病家庭食疗丛书 / 总主编 陈德兴

颈肩腰痛

轻松养生
吃出健康

主编 / 郁嫣嫣 郁汉明

上海药膳协会
上海市科普作家协会医疗卫生专业委员会
推荐优秀科普图书

食疗



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

药膳食疗是中医的一朵奇葩,在国内外享有盛誉。将色香味俱佳又无毒的中草药与食物结合就是药膳食疗。药膳食疗不仅可以养生防病,而且对多种常见病具有辅助治疗作用。

本书由医学临床专家精心编撰,推荐了各种颈肩腰腿痛病的多种食疗方,强调了不同体质和疾病的食疗宜忌。全书文字通俗、轶闻生趣、内容科学,适合广大颈肩腰腿痛病患者阅读,也可供相关专业人士参考。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛食疗/郁嫣嫣,郁汉明主编. —上海:第二军医大学出版社,2012.04

(常见病家庭食疗丛书/陈德兴总主编)

ISBN 978-7-5481-0381-3

I. ①颈… II. ①郁…②郁… III. ①颈肩痛—食物疗法②腰腿痛食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 022342 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 胡加飞 钱静庄

颈肩腰腿痛食疗

主 编 郁嫣嫣 郁汉明

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:14 字数:251 千字

2012 年 04 月第 1 版 2012 年 04 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0381-3/R·1176

定价:28.00 元

总序

中国的食疗文化历史悠久,源远流长,在 5 000 年的历史中,食疗已经是中国人的传统习惯。自古以来,中国人通过食疗、食养增强体质,防治疾病;远在周代就有专门管理饮食卫生的“食医”的记载。同时我国也是世界上研究食疗科学最早的国家,从我国古代的《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》和《神农本草经》等经典医籍中,都非常关注饮食对健康和疾病的相关作用。从此以后更是不断地涌现出以饮食保健为主题的食疗著作。就在 21 世纪的今天,人们也依然推崇食疗。食疗是健康的强体之道,饮食不但能使人达到果腹的目的,而且是防治疾病的有效手段。中医食疗就是用食物代替药物而使疾病得到治疗,使人体恢复健康,以达到治疗疾病的目的。有西方医学之父之称的希波克拉底在 2 000 多年前就知道,药物治疗不如食物治疗,食物是人类治病的最好药品,他相信人体天赋的自然免疫力是疾病真正的终结者,故有“食物是最好的药物、身体是最好的医生”之说。

唐代名医孙思邈在《千金要方》中也明确指出:“安身之本必资于食,食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血,若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”这足以说明食疗对健康的重要性。经过千百年的实践与积累,如今人们对食疗的作用有了更深刻的认识。人类的生存离不开饮食,人体健康所需要的各种营养素,如碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质(无机盐)、维生素、水和纤维素等,都需要从饮食中获得。随着科学的发展及生活水平的提高,人类疾病谱发生了变化,一些营养不良的疾病,如贫血、维生素缺乏症等日渐减少,与之相反,由于饮食结构不合理,营养过剩或不平衡导致

的慢性疾病,如冠心病、高血压病、糖尿病、肥胖病、高脂血症、肿瘤等却日益增多。人类疾病谱的变化向人们提出了警示:饮食和生活方式必须科学化。

对于某些冠心病、高血压、糖尿病、肥胖病、高脂血症等患者,通过选择适当的膳食,可以起到辅助治疗甚至直接治疗疾病的作用,这就是食疗。当代食疗正走上传统理论和现代高新科技相结合的发展之路,必将对现代人类健康和生活起到日益重要的作用。

家庭食疗穿越了上下 5 000 年的历史。饮食疗法,一个从古至今都在谈论的话题,一个在当今社会备受关注的健康之道,成了本套丛书的宗旨。

针对当前人类疾病谱的变化,本丛书各分册将充满智慧的中医食疗和保健养生结合起来,选择癌症、心脑血管病、胃病、颈肩腰腿痛病、糖尿病、妇女更年期综合征、肛肠病等常见病患者为对象;本着博采精取、古今并蓄、安全有效、家庭实用的宗旨,以家庭饮食疗法为切入点,按照中医辨证施膳、辨病择食、体质食养的要求,将上述常见病的食疗验方系统归类。根据编者多年从事中医临床与防病保健工作的实践体会,介绍相关宜忌,联系实际,结合临床,以通俗易懂的形式,方便读者学以致用。本丛书既可以为患者所用,也可以为健康人所用,更可为广大家庭在食疗实践中参考之用。阅读并使用本丛书将有助于提高人们的家庭保健意识和健康素质,并对相关患者巩固疗效和促进康复起到一定的作用。

在本丛书各分册主编、编委,第二军医大学出版社领导和策划编辑钱静庄副编审、责任编辑胡加飞博士的支持下,《常见病家庭食疗丛书》的编写工作得以正常推进,顺利出版。在此,谨向他们表示衷心的感谢。由于作者水平有限,加之成书仓促,书中纰缪之处在所难免,敬希读者赐教。

陈德兴

2011 年 11 月

前 言

目前,图书市场上百科全书式的食疗或药膳书较多,包括饮食宜忌等,也有一些专科方面的,但大多集中在内科疾病方面,而关于外科、骨科,特别是涉及颈肩腰腿痛方面的食疗或药膳专著,则是凤毛麟角。为此,许多读者、患者纷纷来函、来电,要求作者能编撰这方面的科普读物,以满足他们的需求。几年前,笔者编著出版过有关防癌抗癌方面的食疗书——《抗癌饮食金钥匙》,受到读者欢迎,市场反响不错。现在,我们终于有机会编著读者渴求的《颈肩腰腿痛食疗》一书了,也算是了却笔者许久的一个夙愿,甚感欣慰。

需要说明的是,本书不是颈肩腰腿痛病食疗的百科全书,只是选取若干侧面,就导致颈肩腰腿痛主要疾病所需的食疗、药膳方进行搜集、分类、整理,按照中医辨证施补、体质食养的要求,将具有代表性的验方筛选、归类和系统化,与临床、生活密切结合,药食交融,以简洁明了、通俗易懂的形式,展示在读者面前,可操作性强,方便读者学以致用,对保障健康、巩固疗效和促进康复,起到良好的促进作用。

由于笔者食养知识和经验有限,同时本书涉及许多中医药方面的理论,而中医学的食疗、药膳宝库博大精深、浩如烟海,即使是对涉及颈肩腰腿痛方面的验方,笔者也是管窥蠡测,因此尽管下了许多功夫,力图在本书的中西医结合上有所突破,但仍难免有捉襟见肘、班门弄斧之感。另外,对一些验方的功效和应用,大家彼此也是见仁见智,各有体验,更何况,一个验方的功效本来就不是单一的,有多个适应证,本书为突出主题,有意侧重药膳辅助治疗颈肩腰腿痛病方面,其他用途则作技术上的淡化或弱化。对此,笔者敬请读者谅解。毋庸置疑,本书一定有不妥或不如意之处,祈望读者和专家指正。

乘机机会,特别感谢第二军医大学出版社和责任编辑胡加飞博士对笔者的信任、支持与帮助。

郝晶晶 郝汉明
2011年8月1日

目 录

第一章 颈肩腰腿痛食疗须知	1
一、药食同源	3
(一) 食药溯源	3
(二) 食疗、药膳的概念与意义	3
二、辨病择食	3
(一) 整体观念：机体内外因果关系	4
(二) 天人合一：人与环境自然和谐	4
(三) 综合考量食养	4
(四) 视体质、病情择食	5
(五) 以脏补脏	5
(六) 食药相互影响	5
三、体质食养	6
(一) 食养依病证辨证而定	6
(二) 食养应平衡合理	6
(三) 食养多样化与合理搭配	6
(四) 食养须科学烹调	7
(五) 食养不忘防过敏	7
(六) 食养注意节制	8
(七) 食养切合年龄特点	8
(八) 食养重视精神因素	8
第二章 颈肩腰腿痛食疗宜忌	9
一、颈肩腰腿痛概述	11
(一) 颈肩腰腿痛是综合症状	11
(二) 颈肩腰腿痛致病因素	11
(三) 颈肩腰腿痛病分类	11

(四) 颈肩腰腿痛病临床诊断	12
(五) 颈肩腰腿痛膳食平衡要点	12
二、颈肩腰腿痛宜用食物	12
三、颈肩腰腿痛忌用食物	13
第三章 颈肩腰腿痛常用食疗方	15
一、颈椎病食疗方	17
二、肩周炎食疗方	20
三、网球肘食疗方	23
四、腰椎骨折食疗方	25
五、腰肌劳损食疗方	26
六、腰椎间盘突出症食疗方	30
七、腰椎管狭窄症食疗方	31
八、骨关节炎食疗方	33
九、骨质疏松症食疗方	36
十、膝关节半月板损伤食疗方	39
十一、跟痛症食疗方	42
十二、化脓性骨髓炎食疗方	46
十三、风湿性关节炎食疗方	48
十四、类风湿关节炎食疗方	51
十五、强直性脊柱炎食疗方	55
十六、痛风性关节炎食疗方	58
十七、腰椎结核食疗方	61
十八、肿瘤性腰和(或)骶痛食疗方	65
(一) 骨血管瘤性腰痛食疗方	66
(二) 骨巨细胞瘤性腰痛食疗方	67
(三) 多发性骨髓瘤性腰痛食疗方	69
(四) 脊索瘤性腰骶痛食疗方	71
(五) 肺癌骨转移性腰骶痛食疗方	73
(六) 甲状腺癌骨转移性腰痛食疗方	75
(七) 乳腺癌骨转移性腰痛食疗方	77
(八) 胃癌骨转移性腰痛食疗方	79
(九) 肾癌骨转移性腰痛食疗方	81

(十) 宫颈癌、卵巢癌骨转移性腰骶痛食疗方	83
(十一) 前列腺癌骨转移性腰骶痛食疗方	85
(十二) 直肠癌骨转移性腰骶痛食疗方	87
第四章 颈肩腰腿痛常用蔬菜、水果类食疗方	91
一、颈肩腰腿痛常用蔬菜类食疗方	93
(一) 韭菜食疗方	93
(二) 青菜食疗方	95
(三) 花菜食疗方	97
(四) 芹菜食疗方	100
(五) 卷心菜食疗方	103
(六) 荠菜食疗方	105
(七) 宝塔菜食疗方	108
(八) 刀豆食疗方	110
(九) 山药食疗方	112
(十) 丝瓜食疗方	115
(十一) 冬瓜食疗方	118
(十二) 黄瓜食疗方	121
(十三) 紫茄食疗方	123
(十四) 番茄食疗方	127
(十五) 胡萝卜食疗方	130
(十六) 白萝卜食疗方	134
(十七) 土豆食疗方	137
(十八) 竹笋食疗方	140
(十九) 黄豆食疗方	143
(二十) 黑豆食疗方	147
(二十一) 豆腐食疗方	150
(二十二) 黄花菜食疗方	153
(二十三) 黑木耳食疗方	156
(二十四) 大蒜食疗方	159
(二十五) 辣椒食疗方	162
二、颈肩腰腿痛常用水果类食疗方	166
(一) 木瓜食疗方	166

(二) 葡萄食疗方	169
(三) 核桃食疗方	172
(四) 梨食疗方	175
(五) 樱桃食疗方	178
(六) 桑椹食疗方	181
(七) 红枣食疗方	184
(八) 龙眼食疗方	187
(九) 荔枝食疗方	190
(十) 桃仁食疗方	193
(十一) 枸杞子食疗方	197
(十二) 山楂食疗方	200
(十三) 柑橘食疗方	203
(十四) 苹果食疗方	206
(十五) 板栗食疗方	208

第一章

颈肩腰腿痛食疗须知



一、药食同源

(一) 食药溯源

颈肩腰腿痛患者的食疗,离不开药食同源这一根基。从食药演变的数千年历史来看,早年食药不分家,食即是药,药即是食,两者均来自大自然,都具有四气(寒、凉、温、热)、五味(辛、甘、酸、苦、咸)特性,都能强身治病。只是到了医学科技高度发达的近代,才将食、药分开,经科学筛选,部分食物定性为中药,有严格的加工生产标准和限用对象。这样做既可满足医疗需求,又可避免某些食物的毒副作用。尽管如此,实际上仍将食药作为整体,仍无绝对分界,不少食物仍被当作辅助治疗颈肩腰腿痛病的中药广泛使用,如葡萄、莲子肉、芡实、桑椹、山药、韭菜、胡桃、栗子和葱白等;也有不少已被定性为治疗颈肩腰腿痛病的中药饮片,如意苡仁、枸杞子、何首乌、金银花、桂皮、花椒和冬虫夏草等,则常被当作保健食品或调味品来食用。又如猪肾、羊骨、牛肉、狗肉、麻雀肉和鳗鲡等动物食品,因其有益气补虚、强筋壮骨的功效,人们往往视之如药物,用以辅助治疗颈肩腰腿痛。正因为在一定条件下,药可作食,食能当药,故食药同宗同祖,把两者绝对分家的做法既不可能,也不科学。

(二) 食疗、药膳的概念与意义

对于颈肩腰腿痛患者来说,食疗、药膳具有特殊意义。以食物作为治病或增强体质的方法,称食物疗法,简称食疗或食养。而药膳则是在食疗基础上加配药物,寓药于食,取药之性,食之味,和谐相容,以发挥药物治疗和饮食调理的协同作用,达到“祛病延年,保健强身”的目的。中国药膳比之日本、韩国和新加坡等国,历史更悠久,取得的功效也更显著。

据初步统计,植物性中药 30 多味,动物性中药 15 味,通过不同组合配方,形成中医药综合治疗颈肩腰腿痛病的系列食疗、药膳体系。

二、辨病择食

颈肩腰腿痛患者的家庭食疗或药膳,需遵循中医药学的整体观和辨证论治原则,同时需明确以下关系。

（一）整体观念：机体内外因果关系

颈肩腰腿痛主要是来自机体运动系统伤病的一个综合征，多涉及颈部、肩部、背部、腰骶部和腿部；也源自部分内脏，包括不同组织、结构或器官。痛因无论内外，既有共性，也有个性。因此，在选择颈肩腰腿痛患者家庭食疗或药膳配方时，不仅要考虑局部问题，还要注意整体情况，注意各系统在结构上的密切联系，在功能上的配合协调，在病理、病情上的互相影响。颈肩腰腿痛多是反映在体表的一种不良或不适感受，这种感受虽多数来自所在部位的直接损伤或疾患，但也不排除内脏病辐射至体表，产生放射痛或牵涉痛，如冠心病、胆囊炎胆石症、泌尿系结石、部分妇科病或肺癌等，可在相应肩背部、腰骶部发生疼痛或不适。为此，选择药膳或食疗配方时，既要重视局部，也要顾及整体，以确定标本兼治的食养方案。

（二）天人合一：人与环境自然和谐

“天人合一”这一理念，是构成整体观念的另一要素，对颈肩腰腿痛患者家庭食疗而言，有指导性意义。强调人与环境、自然界应融为一体，和谐相处，互相依存又互相制约。一年春、夏、秋、冬四季不断转换，人体内环境也随之发生相应变化，食疗方案自然应和合于阴阳变化，适应四时气候变迁，确立“春夏养阳，保肝心之阳气；秋冬养阴，滋肺肾之阴虚”的食养原则。具体落实为：因时、因地、因人制宜；“用凉远凉，用寒远寒，用温远温，用热远热，食宜同法，此其道也”，达到“适者生存”的目的。

（三）综合考量食养

唐代名医孙思邈在《千金方·食治》中指出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”他强调“若能用食平病、择精、遗疾者可谓良工”，意指善于辨证施食调理病情、治愈疾病者，才真正称得上是妙手回春的高明良医。

食养、食疗和药膳更应遵循中医辨证论治原则。既了解食物性味、归经理论，考虑身体素质类型、性别、年龄、疾病属性（病证、病位、病性）等内在因素，还要顾及四季天时、地理因素，进行综合评估，再有针对性地选择饮食配方，注意宜忌。要因人、因病择食，注意食后功效与反应，适时调整。《内经》中“虚者实之，实者泻之，寒者温之，热者凉之”等用药原则，完全适用于食疗

和药膳,做到“形不足者,温之以气;精不足者,补之以味”。

(四) 视体质、病情择食

一般而言,颈肩腰腿痛患者中的肥胖者宜多吃清热化痰食品,形体消瘦者则宜多吃滋阴生津食品。体质偏热,宜食凉性食品,如绿豆、黄瓜和河鱼等;体质偏寒,则宜食温性食品,如姜、蒜、龙眼和牛肉等。健康女性在月经期间忌食寒凉性食物和各种冷饮;男性阳痿者则可吃温补壮阳之品。患者体质有阴阳盛弱之别,病邪有寒热之分,病情有虚实之异,恰当的饮食犹如雪中送炭,加快康复,促进痊愈;反之,则食不助力,反损机体,加重病情。因此,掌握好患者病情,辨证择食,适时加减,注意宜忌,是促进尽快康复的关键一环。

(五) 以脏补脏

唐代孙思邈首创“以脏补脏”、“以脏治脏”理论;明代中医大家李时珍也明确主张“以骨入骨,以髓补髓”。通过食用动物脏器补养或治疗人体相应脏器及其病变,是脏器疗法,是颈肩腰腿痛食养的重要手段之一。其作用各有侧重,或偏补气,或重补血;或偏助阳,或重养阴。具体应根据病情和人体器官现状综合考量应用。孙思邈主张“肾主骨”,故羊骨粥可治肾虚畏寒;鹿肾可治肾阳不足,即腰酸背痛等。但并非所有动物内脏皆可用,如猪的肾上腺、甲状腺等腺体或淋巴组织就忌用。还有的即使可用,也应严格限制剂量,须遵医嘱。

(六) 食药相互影响

食、药同时摄入,有时会互相影响。有的食物可致药性减效、失效,或产生毒素,或诱发某些疾病。同样,某些药也会影响部分食物营养素的吸收和利用。如服四环素时同食牛奶或黄豆,会与后者钙、镁、铁离子发生化学反应,降低四环素药效。若在服硫酸亚铁时喝茶,则茶中鞣酸、鞣酸蛋白会与铁离子生成不溶性铁化物,影响铁离子吸收,达不到补血目的。更严重的是,某些食、药若同食,会生成有害机体的物质。如酒与止痛药、抗生素、抗凝血剂和胰岛素等同服,会增强药物毒性。服用氯苯那敏(扑尔敏)等药物后,就不能饮酒,否则会产生强烈睡意,这样的情况若发生在司机等职业人员身上则非常危险。

三、体质食养

(一) 食养依病证辨证而定

中医归经理论提示颈肩腰腿痛食品对机体有一定适应范围。如肾虚腰酸背痛者,应食栗子、胡桃、芝麻、山药、桑椹、猪腰、枸杞子和杜仲等,能入肾经而补肾壮腰;不该首选大枣、龙眼、百合、人参和银耳等补品,因非补肾之物,无法入肾经。还要按病证辨证而定的寒、热、虚、实分别食养:寒证者应益气温中,散寒健脾,宜温、热性食,忌寒凉、生冷食。热证者应清热生津,清温养阴,宜寒凉平性食,忌温燥、伤阴食。虚证有阳虚、阴虚之分,阳虚者宜温补,忌生冷瓜果等寒凉性食;阴虚者宜清淡滋补,忌辛辣刺激类温热性食。虚证者多有脾胃功能减退,忌肥腻、油煎、坚硬食,免耗气损津。阴虚火旺者,当甘凉清补;阳虚不足者,宜辛甘温补。清补食有莲子、薏苡仁、绿豆、山药、百合、莲藕、豆腐、冰糖、蜂蜜、赤小豆、鳖、鸭、蚌肉、牛奶、小麦等;温补食则有龙眼、荔枝、核桃、栗子、羊肉、牛肉、狗肉、鸡、鸽、鳝鱼、海参、淡菜、红糖、胡萝卜、糯米等。实证则指病症邪实者,食养、药膳也应辨证而定。

(二) 食养应平衡合理

对颈肩腰腿痛患者而言,平衡膳食、合理营养不仅有助于机体尽快康复,也有利于最大限度地发挥食物功效。平衡食养应达四标准、六要求。

1. 四标准

四标准是指营养素品种全、数量足、比例适当和按需供食。

2. 六要求

一是热能够;二是蛋白足;三是矿物质适量;四是维生素充分;五是纤维素酌量;六是搭配合理。

除此之外,还要求所供食物的蛋白质、碳水化合物(糖类)、脂肪、矿物质、维生素、水和纤维素量充足、平衡。《黄帝内经·素问》云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气。”故先人早就懂得平衡膳食之理。

(三) 食养多样化与合理搭配

颈肩腰腿痛患者应注意饮食多样化,不偏食,不素食,粗细粮、荤素食合理搭

配,机体所需七大营养素不可或缺,如碳水化合物,主要存在于粳米、玉米和面粉等主食中;维生素、矿物质和纤维素,多在蔬果中获得;蛋白质则主要来自畜禽类肉制品、水产、牛奶和蛋类。如有偏食、素食等不良饮食习惯,则会致机体基本营养素缺乏或失衡,影响新陈代谢,引起低蛋白血症,影响脂溶性维生素 D、维生素 E 等的吸收,使骨折延迟愈合或难以愈合,造成或加重骨质疏松。中国营养学会提出的食物热能结构比例是:以谷类为主的碳水化合物,应占 60%~70%;蛋白质占 10%~15%;脂肪占 20%~25%;维生素和矿物质充足。

(四) 食养须科学烹调

颈肩腰腿痛患者的食疗、药膳应科学烹调。如粳米煮前少洗少搓,不弃米汤;面食加工少加碱或不加碱;蔬菜先浸再洗后切,急火快炒;避铜锅炒菜,减少维生素 C 流失;煮猪肝及鸡蛋忌时间过长,免蛋白质变性;做汤,水沸下菜,缩短时间,减少钙损失。多用高压锅、微波炉烹调或加热某些食品,减少营养素损失,多保留矿物质。冷冻食品不解冻就烹调,可免矿物质随解冻液流失。罐头食品汁内富含钙、磷等矿物质,不丢弃,多利用。加工干果或干菜,要利用原浸泡液,避免钙质损失。生吃瓜果,一般应削皮,避免农药或细菌污染及果皮中类黄酮的影响。含草酸类蔬菜如菠菜、甜菜等,不应与豆腐、牛奶及肥肉等高脂肪食品同煮或同餐,以免形成不易被吸收的草酸钙和脂肪酸钙,影响钙的吸收和利用。不用高温反复煎熬食油,不过度蒸煮食物,不高温煎烤鱼、肉,不用碳酸氢钠(小苏打)烧煮食物,不将开水反复加热,不长时间煮沸咖啡,等等,都是为避免营养素被破坏,防止有毒物质形成,消除诱发癌症的隐患。

(五) 食养不忘防过敏

食物过敏是指人体摄入食物或食品添加剂后发生的强烈免疫反应,引起一系列过敏症状和体征。症状可缓可急,病情轻重不一。最常见胃肠道反应,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。病程较长者,会导致低钙、骨质疏松、病理性骨折、贫血、出血和夜盲等后果。近年来,食物过敏现象有增多趋势,对水产品如虾、蟹、墨鱼和鱿鱼等过敏者更多。风湿性、类风湿关节炎的发生就与食物过敏有关。

食物过敏虽属个别现象,但与下列因素有关:某些食品使胃肠黏膜通透性增高,致敏大分子乘虚而入;蚕豆等食物释放组胺类物质;含水杨酸食