

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

常见病吃什么 禁什么

权威! 家庭常见病的
饮食指南

实用! 可随时请教的
治病专家

介绍近千种对症食材和药材
讲述222种常见病饮食禁忌
详解384道对症食疗搭配
精选303个对症方剂配伍

柴瑞震◎主编

随身查



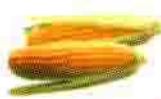
绿豆



洋葱



木耳



玉米



水果以及谷薯类食物。**【禁】**冷饮、油腻、辛辣、烟酒、浓茶等。



土豆



当归

冠心病
【宜】选扩张冠脉血管、促进血液运行、预防血栓作用的中药材和食材。**【禁】**高糖食物、使心率加快、增大脑耗氧量的食物。

冠心病



莲藕



花生



柠檬



玫瑰花



血管硬化
【宜】选有抗血小板聚集功能的中药材和食材、宜多食含维生素C、钾、镁元素的蔬菜和水果。**【禁】**高胆固醇、高脂肪饮食的摄入。

肺炎

【宜】选有对抗葡萄球菌作用的中药食材，宜选用有抑制肺炎球菌作用的中药食材。**【禁】**吃辛辣、生冷、油腻、刺激性的食物。



雪梨



香菇



白萝卜



菊花



常见病

吃什么禁什么随身查

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病吃什么禁什么随身查 / 柴瑞震主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5388-7674-1

I. ①常… II. ①柴… III. ①常见病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222064 号

常见病吃什么禁什么随身查

CHANG JIAN BING CHI SHEN ME JIN SHEN ME SUI SHEN CHA

主 编 柴瑞震

责任编辑 刘 野 孙 鹏

封面设计 王明贵

图片提供 金版文化

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkchs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/64

印 张 5

字 数 128 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7674-1/R · 2191

定 价 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

常见病

吃什么禁什么随身查

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病吃什么禁什么随身查 / 柴瑞震主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5388-7674-1

I. ①常… II. ①柴… III. ①常见病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222064 号

常见病吃什么禁什么随身查

CHANG JIAN BING CHI SHEN ME JIN SHEN ME SUI SHEN CHA

主 编 柴瑞震

责任编辑 刘 野 孙 鹏

封面设计 王明贵

图片提供 金版文化

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkebs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/64

印 张 5

字 数 128 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7674-1/R · 2191

定 价 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

作者简介

柴瑞震，男，汉族，1963年4月18日生，山西省万荣县荣河镇人。

著名中医药学者、主任医师。世界传统卫生组织（WTHO）内科专业委员会副主任专家委员，中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑，中华中医药教育在线主讲人。

主要从事中国古医籍整理校释工作及中医四大经典著作的研究，对内经、伤寒、金匱及温病学说有较大的创新和发展，形成了其独特的学术思想和风格。先后编著出版了38本畅销医学书籍，撰写了200篇医学学术论文，分别在国内杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议，受到了卫生部及国内同道的高度评价。



柴瑞震

前言

现代社会，人们越来越重视“吃”对常见病的辅助治疗作用。但具体该吃什么，不该吃什么，大多数人并不完全了解。有些人在得了病之后一味大补，吃各种高级营养补品，但是对疾病却毫无帮助。而另有一些人，则认为清淡饮食肯定会让病痛有所好转，结果却总是事与愿违。其实，辨明食材、药材的特性，针对病症知道什么该吃，什么该禁才是以食治病的重中之重。

面对日常生活中的常见病，该吃什么禁什么必须有所讲究，如果一旦吃错了会加重病情，让患者忍受更严重的病痛折磨，只有吃对了才能够祛病健身，还会有养生保健、益寿延年的良好作用。针对多种常见大小病，本书将告诉您最健康、最科学的吃法。例如，高血压患者应多食一些含钾、钙丰富的食物；多吃绿色蔬菜 and 新鲜水果以及谷薯类食物；忌食油腻、辛辣食物；忌烟酒、浓茶等。消化不良患者可选用山楂、神曲、鸡内金等具有消食化积的食物；忌吃不宜消化的食物，如糯米、油炸类、烧烤等；

忌吃胀气类食物，如干豆类、洋葱等；忌吃过冷的食物，如冰淇淋、冰冻饮品、酒类等。慢性胃炎可食用具有保护胃黏膜功效的中药食材，如酸奶、南瓜、白术、丹参等。另外，胃酸分泌过少者可适当食用酸性食物，如醋、米酒、橘子等；忌食难消化食物，如糯米类、板栗、土豆等；忌食辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒、洋葱等。脾胃虚寒、脘腹冷痛者忌食性凉生冷的食物，如冰激凌、冰镇饮品等。风寒型感冒患者应选择具有发散风寒、辛温解表作用的食物，如白芷、砂仁、葱白等，勿食寒凉生冷之物，如冰淇淋、西瓜、西红柿等。因此，吃得好不如吃得巧，想要治好各种常见病不仅要吃，更要吃对，要吃得聪明，吃得健康。《常见病吃什么禁什么随身查》一书将是您居家生活中必备的疾病速查手册。对症食疗让大病、小病在饮食中得以治疗，让您为家人的健康保驾护航。

本书站在普通家庭日常生活的视角上，结合传统中医药理论和现代营养学两个方面，将日常生活中的常见病按



照临床上的分科，分为心脑血管科、呼吸科、消化科、神经及精神科、内分泌科、泌尿生殖科、妇科、儿科、骨科、五官科、皮肤科十一个科别，首先为读者介绍了100多种生活中的常见病，包括病症陈述、病症分析和饮食原则，明确告知患者该病宜吃什么、不宜吃什么，以指导帮助患者科学地选择与搭配日常饮食；其次，重点推荐了各种常见病适宜吃的食物和药物，并针对每种病症的特点精心挑选了多个对症食疗方以及对症方剂，让患者在知道患病时吃什么的基础上，更懂得怎么吃，使读者掌握“吃”对常见病的辅助治疗方法，真正吃出健康来，帮助您和家人从此远离疾病困扰。



目录 CONTENTS

第一章 心脑血管疾病对症食疗

高血压.....	014
低血压.....	018
冠心病.....	021
贫血.....	024
偏头痛.....	027
心律失常.....	030
心肌炎.....	033
慢性肺源性心脏病.....	036
血管硬化.....	039
中风后遗症.....	042



第二章 呼吸系统疾病对症食疗

感冒.....	046
中暑.....	050
肺炎.....	053
慢性支气管炎.....	057
哮喘.....	060
肺气肿.....	063



肺结核.....	066
肺脓肿.....	069
肺癌.....	072



第三章 | 消化系统疾病对症食疗

消化不良.....	076
慢性胃炎.....	078
胃及十二指肠溃疡.....	081
胃下垂.....	084
胃癌.....	087
慢性病毒性肝炎.....	090
慢性胆囊炎.....	092
脂肪肝.....	095
肝硬化腹水.....	098
肝癌.....	101
腹泻.....	103
痢疾.....	106
痔疮.....	108
便秘.....	110



第四章 | 泌尿生殖系统疾病对症食疗

急性肾炎.....	114
慢性肾炎.....	116
尿路感染.....	118

前列腺炎	121
阳痿	124
早泄	127
遗精	130
血精	133
肾结石	136



第五章 妇科疾病对症食疗

月经不调	140
痛经	143
功能性子宫出血	146
带下过多	149
乳腺增生	152
急性乳腺炎	155
乳腺癌	158
阴道炎	161
宫颈炎	164
子宫肌瘤	167
胎动不安	170
产后缺乳	173
产后恶露不绝	176
卵巢早衰	179
更年期综合征	182



第六章

儿科疾病对症食疗

小儿发热	186
小儿流涎	188
小儿厌食	190
小儿腹泻	192
小儿惊风	195
小儿夜啼	198
小儿遗尿	201
小儿夏季热	204
小儿汗证	207
小儿黄疸	210
小儿疳子	212
小儿疳积	214
小儿腮腺炎	216
小儿发育迟缓	218
小儿单纯性肥胖	220
小儿百日咳	222
小儿鹅口疮	224



第七章

神经与精神系统疾病对症食疗

失眠	228
头痛	231
神经衰弱	234

抑郁症.....	236
帕金森病	238
阿尔茨海默病	240



第八章 | 内分泌代谢性疾病对症食疗

糖尿病.....	244
高血脂.....	248
甲亢	252
甲状腺肿大.....	254
痛风	256



第九章 | 骨科疾病对症食疗

骨质疏松	260
骨质增生	262
颈椎病.....	264
肩周炎.....	266
强直性脊柱炎.....	268
风湿性关节炎.....	270



第十章 | 五官科疾病对症食疗

口腔溃疡	274
鼻炎	277
慢性咽炎	279

结膜炎.....	282
白内障.....	284
中耳炎.....	286
耳鸣耳聋.....	288



第十一章 | 皮肤科疾病对症食疗

痤疮.....	292
湿疹.....	295
荨麻疹.....	298
冻疮.....	301
皮肤皲裂.....	304
黄褐斑.....	306
带状疱疹.....	308
牛皮癣.....	310
白癜风.....	312
少白头.....	314
脱发.....	316



| 第一章 |

心脑血管疾病 对症食疗



●心脑血管疾病是心脏血管病和脑血管病的总称，也被称为“富贵病”。心脑血管疾病是一种严重威胁人类（特别是50岁以上中老年人）健康的常见病，具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高，并发症多”即“四高一多”的特点，已成为人类死亡病因最高的头号杀手，也是人们健康的“无声凶煞”！所以绝不可轻视。常见的心脑血管疾病有：高血压、低血压、冠心病、贫血、心律失常、心肌炎、慢性肺源性心脏病、血管硬化、中风后遗症等。

高血压



【病症陈述】 高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素，轻度高血压无明显自觉症状。脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病是其主要并发症。

【病症分析】 高血压患病率随年龄增长而升高；女性在更年期前患病率略低于男性，但在更年期后迅速升高，甚至高于男性；高纬度寒冷地区患病率高于低纬度温暖地区，高海拔地区高于低海拔地区；与饮食习惯有关，盐和饱和脂肪摄入越高，平均血压水平和患病率也越高。

【饮食原则】 高血压患者应多食一些含钾、钙丰富的食物；多吃绿色蔬菜 and 新鲜水果以及谷薯类食物。尽量少喝冷饮；忌食油腻、辛辣食物；忌烟酒、浓茶等。

【对症食材推荐】

① 绿豆



降压降脂、保肝、清热解毒、利水消肿的功效。

② 大蒜



大蒜能杀菌，促进食欲，调节血脂、血压、血糖，可预防心脏病。

③ 芹菜



清热除烦、平肝降压的作用，对高血压有食疗作用。

④ 荠菜



荠菜所含的胆碱、乙酰胆碱、荠菜酸钾等成分有降低血压的作用。