

全方位为慢性病患者提供调养护理方案

吃对食物， 轻松调理慢性病

柴瑞霞 主编

- 8类常见慢性病对症调理方案
- 27种常见慢性病中医分型治疗原则
- 各类慢性病患者忌吃食物
- 慢性病患者生活保健

Chronic disease
慢性病





图书在版编目 (C I P) 数据

吃对食物, 轻松调理慢性病 / 柴瑞震主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2020.8

ISBN 978-7-5719-0332-9

I. ①吃… II. ①柴… III. ①慢性病-食物疗法
IV. ①R442.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 278651 号

吃对食物, 轻松调理慢性病 CHI DUI SHIWU, QINGSONG TIAOLI MANXINGBING

主 编 柴瑞震

策划编辑



深圳·弘艺文化
HONGYI CULTURE

封面设计

责任编辑 马远洋

出 版 黑龙江科学技术出版社

地 址 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号

邮 编 150007

电 话 (0451) 53642106

传 真 (0451) 53642143

网 址 www.lkcsb.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 雅迪云印(天津)科技有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13

字 数 200 千字

版 次 2020 年 8 月第 1 版

印 次 2020 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5719-0332-9

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问:

黑龙江承成律师事务所 张春雨 曹珩



目录
CONTENTS

PART 01 心脑血管慢性疾病

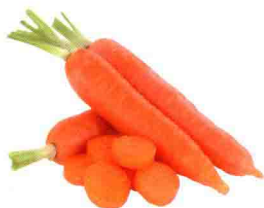
高血压	002	忌吃食物	014
宜吃食物	004	馒头	014
山楂木耳蒸鸡	004	海藻	014
凉拌嫩芹菜	004	马蹄	014
莴笋炒百合	005	白酒	015
蘑菇竹笋豆腐	005	浓茶	015
马齿苋薏米绿豆汤	006	冰淇淋	015
苦瓜黄豆排骨汤	006	冠心病	016
菊花普洱山楂饮	007	宜吃食物	018
蜂蜜柠檬菊花茶	007	小米洋葱蒸排骨	018
忌吃食物	008	红枣蒸百合	018
肥肉	008	人参三七炖土鸡	019
狗肉	008	玉竹苦瓜排骨汤	019
榴莲	008	桑葚茯苓粥	020
白酒	009	红花桃仁南瓜粥	020
巧克力	009	丹参赤芍饮	021
牛油	009	红花桂枝茶	021
贫血	010	忌吃食物	022
宜吃食物	012	肥肉	022
阿胶山杞炖甲鱼	012	螃蟹	022
人参当归煲猪腰	012	咖啡	022
菠菜猪肝粥	013	浓茶	023
党参黄芪蛋	013	白酒	023



奶油	023	忌吃食物	028
高脂血症	024	猪脑	028
宜吃食物	026	鱼子	028
虾皮香菇蒸冬瓜	026	榴莲	028
青豆烧茄子	026	白酒	029
藕丁西瓜粥	027	猪油	029
生姜枸杞粥	027	比萨	029

PART 02 消化系统慢性病

慢性胃炎	032	辣椒	038
宜吃食物	034	咖啡	038
莲子炖猪肚	034	白酒	039
白扁豆瘦肉汤	034	浓茶	039
双菇蛤蜊汤	035	冰淇淋	039
木瓜银耳汤	035	慢性肠炎	040
银耳百合粳米粥	036	宜吃食物	042
白术猪肚粥	036	蒜蓉空心菜	042
党参白术茶	037	土茯苓绿豆鸭汤	042
玉米小米豆浆	037	黄花菜猪肚汤	043
忌吃食物	038	鲈鱼花菜粥	043
煎饼	038	薏米山药饭	044



白扁豆粥	044
木耳红枣莲子粥	045
芡实豆浆	045
忌吃食物	046
肥肉	046
西瓜	046
杏仁	046
牛奶	047
蜂蜜	047
白酒	047
胃及十二指肠溃疡	048
宜吃食物	050
山药羊肉汤	050
松仁鸡蛋炒茼蒿	050
芦笋腰果炒墨鱼	051
百合蒸南瓜	051
忌吃食物	052
橘子	052
李子	052
白酒	052
咖啡	053
浓茶	053
辣椒	053

痔疮	054
宜吃食物	056
松仁菠菜	056
莲藕炒秋葵	056
雪梨菠菜稀粥	057
翠衣香蕉茶	057
忌吃食物	058
羊肉	058
螃蟹	058
桂圆	058
榴莲	059
榨菜	059
辣椒	059



PART 03 呼吸系统慢性病

慢性支气管炎	062	辣椒	073
宜吃食物	064	慢性肺炎	074
雪梨川贝无花果瘦肉汤	064	宜吃食物	076
绿豆杏仁百合甜汤	064	海马无花果瘦肉汤	076
杏仁猪肺粥	065	百合枇杷炖银耳	076
苏子牛蒡清热茶	065	罗汉果杏仁猪肺汤	077
忌吃食物	066	银耳核桃蒸鹌鹑蛋	077
糯米	066	忌吃食物	078
肥肉	066	油条	078
白酒	066	肥肉	078
辣椒	067	桃子	078
桂皮	067	咖啡	079
薄荷	067	辣椒	079
哮喘	068	芥末	079
宜吃食物	070		
香菇白萝卜汤	070		
罗汉果银耳炖雪梨	070		
雪梨枇杷汁	071		
山楂陈皮茶	071		
忌吃食物	072		
螃蟹	072		
虾	072		
韭菜	072		
大葱	073		
蒜	073		



PART 04 神经及精神科慢性疾病

头痛	082	咖啡	094
宜吃食物	084	白酒	094
韭菜炒核桃仁	084	辣椒	095
山药红枣鸡汤	084	生姜	095
茯苓百合排骨汤	085	大蒜	095
鸭肉炒菌菇	085	更年期综合征	096
红枣枸杞米糊	086	宜吃食物	098
牛肉海带碎米糊	086	黄花菜炖乳鸽	098
蔬菜三文鱼粥	087	清蒸草鱼段	098
天麻川芎枣仁茶	087	珍珠鲜奶安神养颜饮	099
忌吃食物	088	草莓桑葚果汁	099
肥肉	088	忌吃食物	100
香肠	088	浓茶	100
松花蛋	088	咖啡	100
白酒	089	白酒	100
浓茶	089	辣椒	101
冰淇淋	089	胡椒	101
神经衰弱	090	芥末	101
宜吃食物	092		
双仁菠菜猪肝汤	092		
太子参百合甜汤	092		
酸枣仁小米粥	093		
天花粉银耳百合粥	093		
忌吃食物	094		
浓茶	094		



PART 05 内分泌代谢慢性疾病

糖尿病	104	痛风	112
宜吃食物	106	宜吃食物	114
山楂麦芽益食汤	106	凉拌茭白	114
枇杷银耳汤	106	南瓜番茄排毒汤	114
西红柿干烧虾仁	107	西瓜西红柿汁	115
三文鱼沙拉	107	薏米白菜汤	115
胡萝卜炒木耳	108	白果薏米粥	116
西葫芦牛肉饼	108	黑米核桃黄豆浆	116
生蚝茼蒿炖豆腐	109	威灵仙茶	117
麦芽山楂茶	109	防风丹参饮	117
忌吃食物	110	忌吃食物	118
油条	110	狗肉	118
肥肉	110	羊肉	118
牛油	110	鹅肉	118
柿子	111	鸡汤	119
荔枝	111	螃蟹	119
白酒	111	虾	119

PART 06 五官、皮肤科慢性疾病

慢性咽炎	122	干贝香菇蒸豆腐	125
宜吃食物	124	麦冬茶	125
橄榄白萝卜排骨汤	124	忌吃食物	126
川贝梨煮猪肺汤	124	油条	126

肥肉	126	鲢鱼	133
白酒	126	香菜	133
咖啡	127	痤疮	134
冰淇淋	127	宜吃食物	136
辣椒	127	芦笋煨冬瓜	136
皮肤瘙痒	128	南瓜绿豆银耳羹	136
宜吃食物	130	金银花连翘茶	137
芦笋葡萄柚汁	130	蜂蜜凉茶	137
红豆薏米银耳糖水	130	忌吃食物	138
黄芩连翘饮	131	肥肉	138
生地茯苓清热饮	131	羊肉	138
忌吃食物	132	榴莲	138
虾	132	白酒	139
螃蟹	132	浓茶	139
带鱼	132	辣椒	139
鲑鱼	133		

PART 07 泌尿生殖系统慢性疾病

慢性肾炎	142	车前子黄芪茶	147
宜吃食物	144	十味地黄茶	147
虫草花炖乌鸡	144	忌吃食物	148
清香蒸鲤鱼	144	肥肉	148
凉瓜赤小豆排骨汤	145	榨菜	148
马蹄雪梨汁	145	皮蛋	148
银耳枸杞炒鸡蛋	146	白酒	149
圣女果芦笋鸡柳	146	咖啡	149



浓茶	149	子宫脱垂	162
尿道结石	150	宜吃食物	164
宜吃食物	152	家常牛肉汤	164
花生瘦肉泥鳅汤	152	红薯板栗排骨汤	164
赤小豆麦片粥	152	黑豆莲藕鸡汤	165
圣女果甘蔗马蹄汁	153	韭菜鸭血汤	165
三金消石茶	153	忌吃食物	166
忌吃食物	154	蚌肉	166
黄豆	154	田螺	166
羊肉	154	螃蟹	166
咖啡	154	苦瓜	167
牛奶	155	浓茶	167
白酒	155	辣椒	167
巧克力	155	慢性前列腺炎	168
慢性盆腔炎	156	宜吃食物	170
宜吃食物	158	干贝苦瓜汤	170
芹菜炒黄豆	158	清蒸开屏鲈鱼	170
茼蒿排骨粥	158	芦笋马蹄藕粉汤	171
紫菜冬瓜汤	159	绿豆芽炒鳝丝	171
蜂蜜柚子茶	159	忌吃食物	172
忌吃食物	160	狗肉	172
羊肉	160	羊肉	172
狗肉	160	韭菜	172
田螺	160	辣椒	173
白酒	161	白酒	173
咖啡	161	冰淇淋	173
辣椒	161		

PART 08 骨科慢性疾病

- | | | | |
|-------------|-----|---------------|-----|
| 骨质疏松 | 176 | 杜仲舒肩茶 | 189 |
| 宜吃食物 | 178 | 忌吃食物 | 190 |
| 淡菜竹笋筒骨汤 | 178 | 肥肉 | 190 |
| 玉米胡萝卜鸡肉汤 | 178 | 鹅肉 | 190 |
| 板栗龙骨汤 | 179 | 油条 | 190 |
| 酱香黑豆蒸排骨 | 179 | 柿子 | 191 |
| 茭白烧黄豆 | 180 | 奶油 | 191 |
| 海带虾仁炒鸡蛋 | 180 | 冰淇淋 | 191 |
| 虾仁四季豆 | 181 | 风湿性关节炎 | 192 |
| 黑芝麻牛奶粥 | 181 | 宜吃食物 | 194 |
| 忌吃食物 | 182 | 鸡内金羊肉汤 | 194 |
| 猪肝 | 182 | 菱角薏米汤 | 194 |
| 肥肉 | 182 | 苹果樱桃汁 | 195 |
| 咸菜 | 182 | 扁豆薏米冬瓜粥 | 195 |
| 可乐 | 183 | 忌吃食物 | 196 |
| 咖啡 | 183 | 肥肉 | 196 |
| 白酒 | 183 | 螃蟹 | 196 |
| 肩周炎 | 184 | 虾 | 196 |
| 宜吃食物 | 186 | | |
| 酱炮大葱羊肉 | 186 | | |
| 葱白炖姜汤 | 186 | | |
| 花生炖羊肉 | 187 | | |
| 枸杞海参汤 | 187 | | |
| 椒香鲤鱼 | 188 | | |
| 锁阳韭菜羊肉粥 | 188 | | |
| 人参甲鱼汤 | 189 | | |



PART 01

心脑血管慢性疾病



心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，是一种严重威胁人类健康的常见病。心脑血管疾病已成为人类死亡的头号杀手，心脑血管疾病居各种死因之首。心脑血管疾病具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多的特点。防治心脑血管疾病要保持良好的心态，养成良好的生活习惯，并且进行适当的运动。除此以外，饮食疗法也是防治心脑血管疾病的重要内容。

本章选取了高血压、贫血、冠心病、高脂血症等4种心脑血管系统的常见慢性病，详细地介绍了每种病症的定义、中医分型、饮食注意、生活保健等方面的知识，并且根据中医分型，针对每种病症，推荐了多个对症食疗功效的药材和食材；针对不同病症，我们还列举了常见的不宜吃的食物，并且详细地解释了忌吃的原因。



高血压是指在静息状态下动脉收缩压和舒张压增高的病症（收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，舒张压 ≥ 90 毫米汞柱），一般正常血压小于140/90毫米汞柱。高血压早期症状为头晕、头痛、心悸、烦躁、失眠等。严重者不但头痛，还伴有恶心、呕吐、眩晕、耳鸣、心悸气短、肢体麻木等症。

中医分型

①肝阳上亢型：清肝泻火、平肝潜阳。

症状：头目胀痛、面红目赤、急躁易怒、失眠多梦，或伴胸胁胀痛、口苦咽干、大便秘结、小便黄赤、舌红少津、舌苔干黄等。

①宜：菊花、钩藤、黄芩、决明子、莲心、牡蛎、兔肉、绿豆、苦瓜、冬瓜、芹菜、西瓜、火龙果等。

①忌：辛辣刺激食物、燥热性食物。

②肝肾阴虚型：滋阴潜阳、滋补肝肾。

症状：眩晕耳鸣、两目干涩、四肢酸软、失眠多梦、骨蒸劳热、手足心热、夜尿频多、两颧潮红、口干咽燥、舌质红、舌苔少或无苔等。

②宜：女贞子、熟地、枸杞、黄精、何首乌、黑芝麻、甲鱼、海带、桑葚、黑木耳、金针菇、豆腐等。

②忌：辛辣刺激食物、燥热伤阴食物。

③痰湿逆阻型：化湿祛痰、健脾和胃。

症状：头晕目眩、头重如裹（像被湿布裹住的感觉）、四肢麻木沉重、胸闷恶心、不思饮食、困倦嗜睡、唾液黏腻、舌色淡、苔白腻、脉滑。

③宜：天麻、半夏、白术、茯苓、泽泻、厚朴、薏米、鲫鱼、香菇、木耳、白扁豆、白萝卜、鳝鱼、杏仁等。

③忌：冰冻食物、肥腻食物。

④瘀血阻滞型：凉血止血、活血化瘀。

症状：头痛眩晕，有时头痛如针刺状，或伴胸胁疼痛，烦躁易怒，兼有健忘、失眠、心悸、精神不振、耳鸣耳聋等，面色晦暗呈紫色，舌色紫暗有瘀点，脉象弦涩。

①宜：丹参、三七、红花、桃仁、川芎、山楂、猪血、佛手瓜、甲鱼等。

②忌：辛辣刺激性食物、燥热性食物。

⑤气血亏虚型：补气养血、调养心脾。

症状：面色苍白或萎黄、精神倦怠、神疲乏力、少气懒言、心悸气短、失眠多梦、饮食减少头晕，平时易感冒、汗出较多特别是活动后更厉害、舌色淡、舌苔薄白、脉象较弱。

①宜：黄芪、红枣、当归、党参、白术、乌鸡、黄豆、鲫鱼、香菇、兔肉、牛肉、鸽肉、葡萄等。

②忌：寒凉生冷性食物、食刺激性食物。

饮食注意

✓ 多食蔬菜、水果、鱼类等食物，保证充足的营养，少食肉类等高脂肪、高胆固醇食物。

✓ 白天多喝水，晚餐少吃，宜吃易消化食物，还应配些汤类食物。

✓ 宜适量饮茶，可平衡血压，软化血管，降血脂，扩张冠状动脉。

生活保健

✓ 养成睡午觉的好习惯，时间不宜过长，1~2小时即可。

✓ 睡前用热水泡脚，可以促进血液循环，预防动脉硬化、脑缺血等并发症。

✓ 宜逐渐降压，对无并发症的患者，要求使血压降至 140/90毫米汞柱左右。过度降压可使脑、心、肾供血不足导致进一步缺血，轻者头晕，重者导致缺血性中风和心肌梗死。

✓ 保持大便通畅，一日一次，排便时勿屏气用力，以免血压升高引发猝死。

✗ 老年人在洗热水浴时水温不能过高，时间也不能过长，以免发生虚脱。

✗ 防止情绪激动，要保持心情舒畅。



功效：行气散瘀、消食化积

山楂木耳蒸鸡

材料

鸡块200克，水发木耳50克，山楂10克，葱花4克，生抽3毫升，生粉3克，盐、白糖各2克，食用油适量

做法

- 1.取一碗，放入鸡块，加入生抽、盐、白糖、生粉、食用油、葱花拌匀，倒入木耳、山楂拌匀，将拌好的食材装入盘中，腌渍15分钟待用。
- 2.取蒸锅，注入清水，放上蒸笼，放入拌好的食材，盖上盖，蒸20分钟。
- 3.取出蒸好的鸡即可。

凉拌嫩芹菜

材料

芹菜80克，胡萝卜30克，蒜末、葱花各少许，盐3克，鸡粉少许，芝麻油5毫升，食用油适量

做法

- 1.把芹菜切小段，把胡萝卜切成细丝。
- 2.锅中注水烧开，放入食用油、盐，再下入胡萝卜丝、芹菜段煮至断生，捞出沥干水分，放入碗中，加盐、鸡粉、蒜末、葱花，再淋入芝麻油，搅拌1分钟至食材入味。
- 3.将拌好的食材装在碗中即可。



功效：平肝除烦、利水消肿

莴笋炒百合

材料

莴笋150克，洋葱80克，百合60克，盐3克，鸡粉、水淀粉、食用油各适量

做法

- 1.将洋葱切成小块，将莴笋切成片。
- 2.锅中注水烧开，加盐、食用油，倒入莴笋片略煮，放入百合，再煮约半分钟至食材断生后捞出，沥水待用。
- 3.用油起锅，放入洋葱块炒出香味，再倒入焯过水的莴笋片和百合炒匀，加入盐、鸡粉调味，倒入水淀粉勾芡，翻炒至食材熟软，入味即成。



功效：清肝泻火、利水通淋



功效：平肝潜阳、清热降压

蘑菇竹笋豆腐

材料

豆腐400克，竹笋50克，口蘑60克，葱花少许，盐少许，水淀粉4毫升，鸡粉2克，生抽、老抽、食用油各适量

做法

- 1.将洗净的豆腐切块，将洗好的口蘑切丁，去皮洗净的竹笋切丁。
- 2.将口蘑、竹笋、豆腐焯水后捞出。
- 3.锅中倒入食用油，放入焯过水的食材翻炒匀，加入清水、盐、鸡粉、生抽、老抽翻炒均匀，放入水淀粉炒匀，盛出装盘，撒上葱花即可。