

让食物来为你治病

感冒的饮食疗法

感冒是日常生活中最常见的一种疾病，所以并非一感冒就非上医院不可，可是感冒仍然会影响日常的活动，所以越早治疗越好。感冒最怕引起并发症，当感冒症状加重时（如发烧、肺炎），仍须请医师诊治为宜。

诱发疾病的因素

以鼻子、喉咙等上呼吸道急性发炎为主要症状的疾病，称为感冒。现代医学认为，感冒的主要原因是滤过性病毒引起的。事实上，感冒的真正原因是来自人体本身，纵使发现滤过性病毒，那也非来自外界，而是本身制造的，亦即由肠内所生产。人的肠内栖息着许多微生物，在一般健康的状态下，乳酸菌等有益菌处于优位，维持一定的平衡状态。可是当肠内的环境恶化时，平衡状态便随之崩溃，诱发疾病性的细菌繁殖，其后再大量侵入血液中，使血液受到污染。当血液循环至肝、肾等部位，因而引发一些症状，如上呼吸道黏膜虚弱者，很快便受到侵害而发炎，此状态即是感冒。故单看症状，是不易了解感冒本质。

诚如上述，感冒乃起因于胃肠的不正常，故中医利用治疗胃肠病的药草当药来治疗感冒，是一项合理的处方。此类极具整肠效果的药草，尚包括枸杞、甘草、艾草等。

饮食原则

只饮用药草茶，并不能保证万无一失。须先消灭使肠机能发生混乱的元凶，否则达不到治疗效果。造成肠机能恶化的真正原因，是动物性蛋白质和白色精制加工食品。肉类、蛋、牛奶等动物性食品，在人的肠内得不到良好的消化效果，遂滞留于肠内，易引起异常发酵，结果产生和疾病有关的滤过性病毒。至于白糖、白米等加工食品，则因缺少矿物质，易使肠的机能减弱。

一般易感冒者，其上呼吸道组织较为脆弱。不过若再进一步探究，便知动物性蛋白质及白色精制加工食品为祸首。当血液受到污染时，自律神经及内分泌机能就会受到影响，使黏膜组织处于很虚弱的状态。肠内一旦产生滤过性病毒，肠机能就会减退，自律神经与内分泌系统也会失调合……这些都是引起慢性病的条件。这些条件尚不严重时，其症状就是感冒。对于疾病放任不管，纵使表面上症状似乎减轻，而饮食生活若未能改善，其疾病则仍潜伏着，且体质之恶化仍继续进行。

强化呼吸系统的饮食注意事项如下：

首先，要实行少量多餐。暴饮暴食者，易造成胃肠疲劳、消化力减退，使身体抵抗力衰弱，导致呼吸器官弱化。进食时，若做充分之咀嚼，很自然食量就会减少。

其次，要每天饮用梅酱番茶。它具有镇定精神、增强身体抵抗力的作用。将梅干放入热茶中，再加二三滴酱油，如此即可调制成功梅酱番茶。

此外，杏仁对呼吸器官也具有良好的作用。古人常将杏仁与蜂蜜一起调配饮用。但注意必须选择未经漂白过的杏仁才好，因为未经漂白过的杏仁，其有效成分会被破坏。其他如莲藕、葛根粉都是能强化呼吸器官的食品。

生活建议

不可吃得太饱。暴饮暴食的结果，易使胃肠疲劳，消化力减弱，身体的抵抗力衰退，而易患感冒。少吃肉类和白米。吃白米、白面包、白糖、肉、蛋、牛奶、精制盐等白色精制食品及化学调味料，易使肠内产生毒素（滤过性病毒）。此为引起上呼吸道发炎的元凶。不用化学药剂。感冒药中含有解热镇痛剂、镇咳剂、祛痰剂、抗组织胺剂等有害化学物质，这些物质只会损害人体的自然性。

饮食应以胚芽米、蔬菜为主。促使肠内有益菌的繁殖。可积极摄取一些发酵食品。消除精神紧张，或食用抗精神紧张的食品。

食疗处方

三稔煲芥菜

三稔4~5枚，芥菜500克，精盐适量。将三稔切开，芥菜洗净，同煎汤，不加油，加精盐调味。1次饮服。

功效：清热，止渴，除烦，抗疲劳，利小便。适用于风热感冒所致的头痛发热、咳嗽痰黄稠、口干舌燥、口鼻气热、大便秘结、小便短黄等症。日常体力劳动或体育活动后肌肉酸痛，服之可透汗解肌，祛除疲劳，恢复精力。亦用以解酒。

萝卜姜枣汤

白萝卜1个，姜1块，红枣3枚，蜂蜜30毫升。将白萝卜、姜分别洗净，晾干，切成薄片待用；取白萝卜5片，姜3片，红枣3枚，置锅内，加水1碗，煮沸20分钟，去渣留汤。最后加入蜂蜜，再煮沸即可。趁热代茶频饮。

功效：辛温解表，止咳化痰。适用于小儿风寒感冒、咳嗽鼻流清涕等症。

葱白香菜汤

葱白、香菜各15克。将上2味洗净，加水煎沸为汤，趁热服。

功效：解表散寒。适用于外感风寒等症。

生姜桑叶汤

生姜3片，冬桑叶9克，西河柳15克。将上3味水煎，代茶饮。

功效：疏风散热。适用于小儿风热感冒、发热较高、微恶风寒、汗出、鼻塞无涕、咽喉肿痛等症。功效：发汗解表。适用于外感风寒，头痛，畏寒，鼻塞流清涕等症。

三花茶

金银花15克，菊花10克，茉莉花3克。将金银花、菊花、茉莉花放入茶杯中，用沸水冲泡，闷泡10~15分钟即可。代茶饮。

功效：清热解毒。适用于防治热毒所致风热感冒，咽喉肿痛，痈疮等。此茶除用治疗外，平素“火气”盛者，常服有降“火”的作用。

葱头姜片茶

葱头10克，生姜3克，红糖适量。将葱头、生姜洗净切片，与糖同放入沙锅，加水适量，煎沸10分钟，取汁趁热饮用。饮后宜盖被取微汗。

饮食与保健

患感冒时，在饮食与保健上应注意以下几点。

①吃一些感冒药，虽然可以减轻症状，但是要想增强对病毒的抵抗力，摄取营养、保持暖和及充分休息是必不可少的措施。

②没有食欲、胃肠不好时，就得尽量吃些易消化、易入口的食物。

③感冒或发烧，体内的维生素C会减少，因此有必要多摄取含维生素C多的食物，如柑橘类、菠萝、葡萄等水果，青椒、芹菜等绿叶蔬菜，都含有丰富的维生素C。不过，加热容易破坏营养素，因此尽量做成果蔬汁来饮用，这样既方便又有效果。

④可以吃一些鸡蛋，它含有蛋白质等高营养成分，可促使发汗退烧。另外，蛋白有润喉及镇咳的作用。

⑤萝卜含有丰富的淀粉等消化酶，有促进消化及强胃的作用，还可以止咳化痰。因此，感冒时可以饮用萝卜汁，也可以适当地加一些蜂蜜。

⑥生姜可治疗感冒引起的头痛、咳嗽、流鼻水及发冷等，另外还有杀菌的作用。因此，感冒时可以饮用姜汁，也可以在其中适当地加一些蜂蜜。

⑦可以多食用梨和苹果，它们对于感冒而引起的口渴，有很好的止渴效果。梨子可以榨汁来喝，苹果则可以直接削皮来吃。食用后，可以增进食欲。

⑧日常的饮食最好选择有保暖作用的食物。容易使身体发冷的食物中，虽然也有可止渴、降热的效果，但在感冒初期身体发冷时，还是尽量避免食用，如番茄、茄子、黄瓜、冬瓜、西瓜、柿子、菠菜、白菜等。

慢性支气管炎的饮食疗法

慢性支气管炎是一种常见的呼吸道疾病。多在秋冬天气寒冷时发作和加重。中医认为，此病多由于其他脏器有病，累及肺脏，如脾虚生湿，肾气虚弱，肝郁气滞，皆能形成内伤咳嗽。治疗此病除注意其发病诱因、坚持身体锻炼外，食物疗法亦可收到良好的效果。

饮食原则

在饮食方面，要注意选择富含维生素A、维生素C和B族维生素的食物，如肝、蛋黄、绿叶及黄色蔬菜、鲜橘、橙、柑等。维生素A能维护气管黏膜上皮细胞正常功能，维生素C能增强机体抵抗力，B族维生素能增加食欲。要选择具有祛痰、润肺功能的食物，比如说木耳、花生、丝瓜、竹笋、萝卜、藕、核桃、梨、蜂蜜、海带等食品。禁忌刺激性过强和过冷、过热的食物，如酒、茶、葱、辣椒等，还应戒烟。

食疗处方

萝卜鲜藕调蜂蜜

取生萝卜、鲜藕各250克，梨2个，蜂蜜25毫升。将上述材料同切碎捣汁，加蜂蜜调匀后服用。分2~3次饮服。

功效 有祛痰、补肺、暖脾胃功效。适用于慢性支气管炎、老人寒嗽日久。

藕汁调蜂蜜

取鲜藕汁100~150毫升，蜂蜜15~30毫升。将鲜藕汁和蜂蜜，调匀内服。每日1剂。

功效 此方对肺热咳嗽、血痰、咽部干痛，疗效较好。

醋大蒜

取生大蒜10个，醋200克，红糖100克。将蒜头捣烂和糖调匀，放醋内浸泡3天，滤去渣。每次温开水冲服半汤匙，每日3次。

功效 有祛痰、补肺、暖脾胃功效。适用于慢性支气管炎、老人寒嗽日久。

姜汁黑枣

在伏天取黑枣若干，姜汁适量。将黑枣放入姜汁内，浸泡数日后取出，在烈日下拌晒，晒干至硬，存入玻璃瓶内密封。到冬至日启开，每日食之。

功效 可预防冬天气管炎的发作。

芝麻油炒鸡蛋

取芝麻油20毫升，醋50毫升，鸡蛋3个。用油炒鸡蛋，炒熟后加醋炖，吃蛋饮汤，早晚各1次。

功效 有祛痰、补肺、暖脾胃功效。适用于慢性支气管炎、老人寒嗽日久。

四仁鸡蛋汤

取白果仁、甜杏仁各100克，胡桃仁、花生仁各200克。将上述材料放在一起，捣碎。每日早晨取20克，加水1小碗，煮沸后打入鸡蛋1个，加冰糖适量。顿服，连服半年。

功效 有祛痰、补肺、暖脾胃功效。适用于慢性支气管炎、老人寒嗽日久。

牛肺生姜汁

取牛肺150~200克，生姜汁15~20毫升，糯米适量。将牛肺切块，加糯米文火焖熟，起锅时加入生姜汁即成。每日2次，拌匀调料服食。

功效 有祛痰、补肺、暖脾胃功效。适用于慢性支气管炎、老人寒嗽日久。

莱菔子粥

取莱菔子末15克，粳米100克。将莱菔子末与粳米同煮粥。早晚餐温热服食。

功效 有化痰平喘、行气消食功效。适用于老年慢性气管炎、肺气肿。

百合调蜂蜜

取干百合100克，蜂蜜150毫升。将干百合洗净，放入大搪瓷碗内，加入蜂蜜，上笼蒸1小时，趁热调均匀，晾冷后，装入瓶内即成。每日早晚各服1汤匙。

功效 有润肺止咳、清心安神功效。适用于慢性支气管炎，以及秋天肺燥或邪伤及肺胃之阴所致咳嗽等。

饮食与保健

慢性支气管炎患者在饮食与保健上应注意以下几点。

- ①减少食糖的摄入，因为食糖会减弱免疫系统功能。尽量不要食用甜味剂。
- ②保证优质蛋白质的供给，以提高机体免疫功能。每日应有足够的蛋白质摄入。各种鱼、肉、蛋及豆类食品，应尽量保证。
- ③新鲜蔬菜和水果每日不可少，特别是绿叶菜类含有丰富的维生素及无机盐，对提高细胞免疫力有重要的作用。
- ④每天应多饮水，有助于排痰。
- ⑤多选择中性食物，少食偏寒的食物，忌食辛辣刺激性食物如辣椒、大蒜等。禁止饮酒和吸烟。
- ⑥避免食用易引起过敏的食物，如虾、蟹等。
- ⑦多选择木耳、花生、丝瓜、竹笋、萝卜、藕、核桃、梨、蜂蜜、海带等食物，它们具有润肺的作用。

哮喘的饮食疗法

吸入或呼出空气时，在气管内的痰会刺激气管而引起气管的知觉亢进，反射性的导致呼吸肌肉异常收缩，而引起咳嗽。当咳嗽严重时，引起呼吸困难，此情况倘若治疗不及时，则会使气管的呼吸不顺，进而形成气喘。

诱发疾病的因素

①痰的因素。气喘的主要症状，是喘不过气来的咳嗽，其直接原因是气管的知觉亢进状态，而引起知觉亢进的却是痰。引起咳嗽的原因是为了要排除痰到体外，若勉强抑制咳嗽状态反而危险。所以应祛痰以减轻咳嗽，才能呼吸顺畅。在不伤害气管的前提下，为求顺利地排出

痰液，此时应利用具有祛痰效果的药草。自古以来常用的药草有桔梗和沙参，两者皆于桔梗科的植物，利用其根部为药。

②精神因素。受到强烈的打击而致使精神非常紧张时，气管的知觉亢进极易产生。令人觉得有趣的是气喘病人一上战场打仗时，气喘病反而不会发作。由此可见，在极端的紧张状态下，反而能抑制呼吸肌的反射。所以一方面精神紧张，一方面又处于松弛感的不稳定情况下，就会使气喘发作。

③气候因素。气压降低时或寒暖交替气候极不稳定时，气喘病就极易发作。

④激素分泌因素。对气喘病稍具知识的人，大致都知道副肾发育不良的人较易患气喘。副肾是身体防卫力的根本所在。当患者还具有气喘发作的抵抗力时，只要接受正当的治疗，往往可以很快的治愈。

⑤其他因素。容易患气喘的人称为渗出性体质的人，即为过敏性体质的人。所谓渗出性体质，即气管黏膜容易渗出分泌液。这种人容易在鼻黏膜、喉咙、气管处引起炎症，亦即容易引起气喘的体质。研究报告指出，过敏反应即当外界侵入和人体不同的异种蛋白质时，人体内的白细胞就会将此异种蛋白吃掉。同时白细胞会把异种蛋白的性质告诉淋巴细胞，淋巴细胞会立刻截获异种蛋白，并且白细胞的数量也会增加，这些淋巴细胞一般称之为抗体。其实抗体有 5 种类型，如果其中之一产生了 E 型时，则麻烦就大了。E 型球蛋白也是一种蛋白质，平常附着于黏膜和皮旁的肥大细胞内。一旦引起过敏反应的物质出现时，E 型球蛋白并不会发动攻击，反而会攻击肥大细胞。如此一来，导致肥大细胞水肿，令人感觉到发痒，换言之，即出现过敏性的症状。

饮食原则

我们人体的细胞会不断被新细胞所取代。构成新细胞的原料来自食物。所以一旦食物的品质改变时，血液的品质亦会随之改变，此时人体细胞的品质亦会跟着改变。由此可知，必须要摄取品质佳的食物。所谓品质佳的食物，即适合人类食性的谷类、蔬菜类等食物。适于生理的自然食物，可以维持生理机能的正常，使体质得到改善，以消除过敏性体质。

以植物食物为主的饮食，具有自然的整肠作用。人类本为草食性动物，若常吃肉、牛奶、蛋等动物性蛋白，消化机能将呈混乱。人为了增强体力所摄取的完美食物，应当以胚芽米为主。胚芽米可促使内脏机能健全，增强基础体力。发酵食品则用以补充动物性氨基酸，故应积极的加以摄取。

应经常摄取海藻，因为海藻可以消除血液中的毒素，亦即具有解毒作用。例如海带、羊栖菜、裙带菜、紫菜等，都具有净化血液的作用，为改善炎症体质不可或缺的食物。

生活建议

禁用牛奶、乳制品。此为产生过敏性体质的最大原因。祛痰。可利用具有祛痰作用的药草。少吃肉类和蛋。动物性蛋白食品会减弱人体的同化力，产生过敏性体质。改以胚芽米、蔬菜类为主的饮食。不过量的摄取水分、生菜、水果、白糖，否则将使体质弱化，应多吃煮熟的根菜类和黑糖。

食疗处方

豆腐 120 克，杏仁 15 克，麻黄 3 克，精盐、味精、香油各适量。先将杏仁、麻黄洗净，共装入纱布袋，用线将口扎紧。然后将豆腐切成 3 厘米见方的块，和药袋一起放入沙锅，加适量水，先用旺火烧开，改用文火，共煮 1 小时，最后捞出药袋，加入精盐、味精、香油调味即成。食豆腐，喝汤。每日分 2 次食用，连服 3 日为 1 个疗程。

功效 此方润肺滑肠，发汗定喘。适用于肾阳虚哮喘症。受凉发作者食用，疗效更为显著。

霜桑叶茶

经霜桑叶30克。将经霜桑叶洗净加水450~1000毫升，煎沸10~15分钟，取汁。代茶饮用，每日1次，不拘时温服。

功效 此方祛风平喘，止咳化痰。适用于风热哮喘症。忌食腥膩之物。

蒸雪梨

取雪梨1个，去皮，挖去心，放入半夏10克，冰糖适量，然后把梨放碗内，隔水蒸熟，去半夏吃梨，每日1个。

功效 润肺化痰，定喘止咳，治疗热哮喘甚妙。

百合粥

取百合50克，粳米100克，共煮成粥，经常食用。

功效 适用于脾肺气虚哮喘患者。

南瓜膏

南瓜1个，鲜姜汁10毫升，麦芽1500克。将南瓜去子，切块，入锅水煮极烂为粥，用纱布绞取汁，再将汁煮剩一半，放入姜汁、麦芽，以文火熬成膏，每晚服100克，重者早晚服用。

功效 专治哮喘，效果极佳。

饮食与保健

哮喘患者在饮食与保健上应注意以下几点。

- ①平时应多吃一些素食，尽量少食用动物性食品。
- ②平时饮水宜饮用纯净水和矿泉水等，不宜饮用氯化处理的水。
- ③控制咖啡、茶、巧克力、砂糖及食盐的摄入。
- ④每天食用一些水果、蔬菜，但注意不要食用过多。
- ⑤控制各种谷物食物的摄入，但是，荞麦和小米除外。
- ⑥尽量不吃含有食品添加剂的食物。许多防腐剂和色素可能引起哮喘。
- ⑦辣椒对哮喘病症具有天然治疗作用。常食洋葱及大蒜对哮喘有益。
- ⑧注意室内不要使用地毯。寝具及室内都要保持清洁。
- ⑨不要直接面对空调和风扇，以免引起哮喘发作。
- ⑩患者本人要禁止吸烟，而且家人也要给予必要的协助。

糖尿病的饮食疗法

有些人认为，即使患了糖尿病也没有什么关系，反正不再吃甜食即可。然而此观念不但错误，而且可能会影响生命安危。一旦被诊断为糖尿病而不治疗，确实会缩短寿命。

糖尿病的症状严重时，会出现严重的视力障碍和神经症状。所谓视力障碍，是看东西不清楚，眼前一片模糊，严重时甚至有失明之虞。而神经症状即顽固的神经痛，亦会引起手脚麻痹或性欲减退。当糖尿病更恶化时，会时常下痢，且晚上痛得睡不着觉，一旦到了糖尿病性昏睡时，即有生命的危险。

糖尿病初期症状非常轻微，即使病已达某一程度时，往往也没有很明显的自觉症状，所以，大多在定期性的身体检查中，才被发现出来。不过，被诊断为糖尿病时，很少能看出有任何特别的症状，只是在尿液中检查出糖分而已。

糖尿病的可怕，在于其他的脏器组织可能因糖尿病的缘故而产生病变，使人因其并发症而死亡。例如，糖尿病恶化到某一程度时，首先会动脉硬化，动脉硬化很容易引起脑、心脏、肾脏等器官的病变，当这些脏器的疾病恶化超过糖尿病的恶化速度时，死亡原因就会变成

是某脏器的疾病，而不是糖尿病。患了糖尿病的人容易发生动脉硬化，这是因为处在高血糖状态时，血管壁容易发生脂肪变性，动脉的细胞里同时也蓄积了一些胰岛素，维持细胞的作用正常。一旦血液中的糖分升高，同时胰腺的胰岛素分泌衰弱时，动脉壁中所存在的胰岛素就会活动。使动脉壁具有弹性，细胞能发挥正常机能的胰岛素一旦活动，随着血液循环，使得动脉细胞壁内没有胰岛素，结果发生脂肪变性。发生脂肪变性时，大量的脂肪沉积于细胞内。如此，动脉壁的细胞作用就减弱，此即为动脉硬化。动脉硬化之后，血压随之升高，如此又促进动脉硬化，可以说是恶性循环。

诱发疾病的因素

糖尿病是血液中的葡萄糖（血糖）异常增加的疾病。正常人的血糖是 5.6 毫摩尔 / 升，可是一旦增加到 11.1 ~ 16.8 毫摩尔 / 升时即为糖尿病。血糖随着尿液而被排泄。糖尿病人的血糖值时常维持在 16.8 毫摩尔 / 升以上，此时可看出细胞内的糖分被排泄出来。

人体细胞的合成或能量的产生，都不可缺少葡萄糖。如此宝贵的物质，若随着尿液连续性的被排出，对于健康的影响当然是很大的。为什么会有异常的血糖值呢？原因是胰腺功能的恶化。胰腺是位于胃下方的长方形脏器，用以制造胰岛素，而胰岛素是一种激素，胰岛素能使血液中的葡萄糖燃烧，具有降低血糖值的作用。若胰岛素的分泌正常，则血糖值即能维持在 5.6 毫摩尔 / 升的正常值左右。一旦胰腺功能衰退而导致分泌的胰岛素不足时，血糖就会增加。何以胰腺功能会恶化呢？答案很简单，即摄取过量的动物性蛋白食品及精制的加工食品。

精制的加工食品中，白米、白糖的消化吸收良好，促使血糖值很快的升高，如此，为了维持一定的血糖值，胰腺会拼命的分泌胰岛素以处理过多的血糖。此状况若每天反复发生，胰腺将不堪负荷以致疲劳不堪，终于停止胰岛素的制造和分泌。而停止促使制造胰岛素的食品就是动物性蛋白食品（肉、牛奶、蛋）。胰腺不但分泌胰岛素，也分泌消化液（胰液）。胰液对蛋白质的分解具有重要的功用，所以摄取动物性蛋白食品时非常需要胰液。胰腺虽然努力的分泌胰液，可是一旦动物性蛋白质太多而应付不了时，其制造能力亦随之减退。

饮食原则

应严禁食用会给胰腺带来很大负担的动物性蛋白食品、精制的加工食品。补充健康食品的酵素、叶绿素及胚芽。酵素具有调整肠机能、促进血液循环的作用；叶绿素可中和血液中的毒素；胚芽会使血液性状正常化。如此净化的血液在身体里循环时，胰腺的机能容易康

复，血液的生理也会正常化。为维持身体健全的状态使糖尿病不再复发，必须选择胚芽米、蔬菜类为主的饮食。因为以植物性碳水化合物为主食，既不会给胰腺带来很大的负担；又非精制的加工食品，所以不会使血糖值升高。换言之，可减低胰岛素分泌的食物，才可以维持胰腺的正常活动。

生活建议

严禁食用精制的加工食品。白米、白面包、白糖等精制加工食品会促使血糖值突然升高，导致胰腺容易疲劳，助长动脉硬化。少吃肉、牛奶、蛋。动物性蛋白质食品会使胰腺加速疲劳，导致胰岛素的分泌不良。

不吃得过饱。吃得过多会使消化机能减弱，影响代谢。采用以胚芽米、蔬菜类为主的食物。消除精神紧张和压迫感。减轻体重。减肥的同时，体内的脂肪和废物会一起排泄出来。代谢一旦正常，肌肉得以强化，就能恢复精力和充沛的体力。不吃白糖，改用黑糖，且不多吃。

食疗处方

清蒸茶鲫鱼

鲫鱼500克，绿茶适量。将鲫鱼去鳃、内脏，留下鱼鳞，洗净，腹内装满绿茶，放盘中，上蒸锅清蒸透即可。食鲫鱼肉，每日1次。

蒜烧南瓜

南瓜1000~1500克，大茴香、蒜、香油各适量，精盐少许。南瓜洗净，切成约3厘米见方的块，蒜去皮。净锅放入香油，用旺火烧至七成热，倒入南瓜翻炒片刻，然后放入大茴香、蒜瓣及适量水，改用中火熬至南瓜熟软，加入精盐即可。单食或佐餐食，每天分2次食完。

功效 可以补中益气，降低血糖。适用于糖尿病引起的白内障。

菠根银耳汤

鲜菠菜根150克，银耳30克。将鲜菠菜根去杂质，洗净；银耳用冷开水浸泡至变软。将二者同放锅中，加适量水煮30分钟即可。食银耳，饮汤。每日1次，连续用1周。

功效 滋阴润燥，软化血管。适用于糖尿病兼有脑动脉硬化症。

降糖茶

老茶树叶（30年以上的老茶树叶为佳）10克。将老茶树叶研成粗末，用沸水泡10分钟即可。每日1剂（可冲泡2~3次），不拘时饮服，并可将茶叶嚼烂服食，连续用15~30日。

功效 可降血糖，利湿浊。适用于糖尿病。

饮食与保健

糖尿病患者饮食与保健上应注意以下几点。

- ①食用含胆固醇低的优质蛋白质食物，如奶类、蛋类、豆制品、鱼、瘦肉类等食物，尽量少食动物肝及其他内脏。
- ②限制碳水化合物的摄入量，严格限制单糖和双糖摄入量，主食需固定限量，适当多吃一些副食品，有利于控制血糖。最好选用含多糖类食物，如谷物、薯类等。
- ③增加膳食纤维的摄入，粗粮、含纤维高的蔬菜和水果能增进肠道运动，有利于控制血糖。因此，平时应多食用一些新鲜的蔬菜和水果。但是对于含糖量较高的蔬菜及水果应加以限制，如甘蔗、鲜枣、山楂、柿饼、鲜黄花菜等。
- ④平时可以多食用一些大蒜、洋葱等，它们可以降低血糖。
- ⑤糖尿病人的维生素需要量较常人明显增加，应予以补充，特别是对碳水化合物代谢有重要作用的B族维生素及维生素C等。
- ⑥平时的饮食宜清淡，多吃一些素食，少吃糖果、果酱、蜂蜜、甜食、油炸食品等。
- ⑦平时还应注意少饮用果汁，因为果汁中的果糖会使血糖升高。
- ⑧体育锻炼有利于糖尿病的康复，可促进葡萄糖的摄取与利用。运动量及运动项目要根据病情、体质和爱好选择，稍微出汗的散步最适合。要循序渐进，持之以恒才有效，切忌消极，要保持心情舒畅，否则体内会分泌具有升糖作用的激素。
- ⑨要时时注意血糖，应定期到医院检查尿及血糖。
- ⑩切忌暴饮暴食，否则会使血糖急剧升高。

高血压的饮食疗法

血压高是令人担忧的一件事，常常会使人产生很大的心理压迫感。因为一个身体没有疾病的人，往往会因为血压忽然升高导致脑部血管破裂，最后步入死亡。因此，高血压的人更要注意自身健康，避免血压过高。

身体上的器官原本就没有什么毛病，且血压也不高，这种人万一脑出血也容易治疗而康复。一旦有高血压不可放任不管，必须消除使血压增高的因素。因为高血压容易使脑部、心脏、肾脏、眼睛等重要器官受到影响而产生障碍。高血压症的人容易发生头痛、目眩、耳鸣、手脚麻痹感等症状。其原因是脑部血管障碍的关系，严重时甚至会引起脑出血。高血压状态持续下去的话，末梢血管的动脉硬化就会恶化。而心脏必须克服此动脉硬化的情形，负担因而增加，工作量比以前增多，心脏就会疲劳过度，发生机能不全。肾脏内有密集的毛细血管，为了抵抗高血压而使得血管壁变得肥厚，结果内径变小，导致血液供应量的不足，影响组织的健康和机能，若机能降低到极点，就称为肾硬化症。眼底的动脉亦是容易反应血压变化的部位。眼底动脉为了抵抗高血压而使得内径更细小，结果引起网膜出血，导致乳头浮肿。高血压患者容易感到心理上的压迫感，其原因大概是容易想像到上述各种恶劣情况的关系。

诱发疾病的因素

产生高血压的原因，是身体上需要高压才能使血液循环。

①**血液循环因素**。血液的黏稠度太高。一定大小内径的血管中，为了让黏稠度高的血液流过，当然比正常情况需要更大的力量，亦即需要更高的血压。含有酸类或氮化合物的血液，其黏稠度会增高。此黏稠的血液在体内循环时，组织细胞的新陈代谢会发生混乱，导致旧有废物沉淀于血管壁上，结果血液不易被送达组织细胞内，因而影响细胞的正常活动，在此情况下，血压自然会升高。人的动脉时常处于高血压的状态时，就会引起动脉硬化。当血管的弹性降低，内径变得更狭小，而要把血液送到身体各部位时，就需要更高的血压。

②**肾脏因素**。有了上述的恶性循环时，内脏机能会受到影响，尤其是肾脏。而一旦肾脏机能降低时，又会引起高血压。年轻人大致在排泄尿蛋白或血尿时会引起高血压，而中年以上的人，大致是由于肾盂肾炎或前列腺肥大而引起尿路闭塞，使得蓄积的尿液压迫肾脏，导致血压突然升高。肾脏机能降低时，肾脏会生成某种物质而刺激副皮质，分泌出和钾、钠等电解质代谢有关的激素。而其物质也会促使血管收缩，结果引起高血压。

饮食原则

肉、蛋、牛奶等对原本谷菜食性的人类来说，并不是很适当的食品。精制的白面粉、白面包、白米、白糖等食品，都属于不自然的食品，而对人体的自然性（生理）有不良的影响。上述两类食品会促使肠内细菌的调和状态发生异常。换言之，病原性的细菌繁殖会产生大量的毒素，被吸收后随血液循环全身。而动物性蛋白食品和白色精制的加工食品，都会造成动脉硬化和血压的升高。

欲根治高血压，平常要采取以胚芽米、蔬菜为中心的饮食，尤其要多食海藻。荞麦也有效。香菇对阳性体质者极有效。胚芽、叶绿素、酵素等则净血效果极佳。

生活建议

最好不依靠降压剂。由于生理机能的需要，血压才会升高，所以利用化学药剂勉强降低血压时，会产生反效果。如让身体恢复其自然性，血压自会降低，所以自然疗法极重要。

少食用动物性蛋白质食品。因为这类食品只会增加血液中的废物，也会使血液的黏稠度增高。尽量不食用白色精制加工食品。白糖、白米等都会引起动脉硬化，使血压升高。

平常采取以胚芽米、蔬菜类为中心的饮食。要治疗便秘。排便正常才能使血液中的废物很快的排出体外，使血液的黏稠度正常化。不要吃得过饱，并且食物要经过充分的咀嚼，以减少胃肠的负担。

食疗处方

凉拌蜇头芹菜

芹菜300克，小海米30克，海蜇头250克，精盐、味精、白糖各适量。将芹菜去叶，除粗筋洗净后切成节，在开水中烫一下，沥干水分，切成丝；小海米泡涨；海蜇头切丝。然后把芹菜丝、海蜇丝、小海米一起拌匀，加白糖、精盐、味精拌匀即成。佐餐食，常食。

功效 化痰利水，软坚散结，降压。适用于高血压、缺碘性甲状腺肿大及慢性淋巴结炎等症。亦是高血压病人较好的疗养食品。

海带爆木耳

水发黑木耳250克，水发海带100克，蒜1瓣，葱、酱油、精盐、白糖、味精、植物油、香油各适量。将海带、黑木耳洗净，各切丝，备用。植物油烧热，爆香蒜、葱花，倒入海带丝、木耳丝，急速翻炒，加入酱油、精盐、白糖、味精，淋上香油即可。佐餐食。

功效 安神降压，活血化淤。适用于高血压，紫癜等症。

海蜇荸荠

海蜇120克，荸荠360克。海蜇洗净，将荸荠洗净连皮用，加水1000毫升，熬取250毫升。喝汤，吃海蜇、荸荠。空腹顿服，或分2次，每日早、晚服食。

功效 降压利尿。适用于各期高血压症。

冰糖炖海参

水发海参50克，冰糖适量。将海参炖烂后，加入冰糖，再炖片刻即成。早饭前空腹服。

功效 补肾益精，养血润燥。适用于高血压症。

玉米须瓜皮香蕉汤

玉米须、西瓜皮、香蕉各适量。将上述3味放入锅中，加适量水，煎煮为汤。温热饮服，宜常服。

功效 滋阴平肝，清热除烦。适用于原发性高血压症。

银叶红枣绿汤

鲜银杏树叶30克（干品为10克），红枣10枚，绿豆60克，白糖适量。将绿豆择去杂质，洗净；银杏树洗净，切碎；红枣用温水浸泡片刻，洗净备用。将切碎的银杏树叶放入沙锅内，加水2碗，小火烧开20分钟，捞弃树叶，加入红枣、绿豆、白糖1匙，继续煮1小时，至绿豆熟烂（如水不足可中间加水）即可。当点心食，每次1小碗，每日2次。

功效 养心气，补心血，降血压，解暑热。适用于高血压、冠心病等症。夏秋季炎热食之最宜。

银耳山楂羹

银耳20克，山楂糕或山楂片40克，白糖1匙。将银耳冲洗后，冷水浸泡1日，全部发透，择洗干净，放入沙锅内，并倒入银耳液。山楂糕切小方块，与白糖同加入银耳锅内，炖半小时，至银耳烂，汁稠成羹离火。当点心吃，或临睡前食。每次1小碗，每日1~2次，2日食完。

功效 滋阴养胃，强心补血，润肺降压，降血脂。适用于心血管病、高血压等症。

饮食与保健

高血压患者在饮食与保健上应注意以下问题。

①**控制热能和体重**。肥胖症是高血压病的危险因素之一，而肥胖的主要原因是热量入超造成的。体内多余的热量能转化为脂肪，贮藏于皮下及身体各组织中，从而导致肥胖。有人观察超过正常体重 25 千克的肥胖者，其收缩压可高于正常人 10 毫米汞柱，舒张压高 7 毫米汞柱。因此，控制热能摄入，保持理想的体重是防治高血压的重要措施。

②**限制食盐的摄入**。流行病学调查证明，食盐摄入量与高血压病的发病呈正相关。一般主张，凡有轻度高血压或有高血压病家族史的，其食盐摄入量最好控制在每日 7 克以下，对血压较高或合并心衰者，摄盐量更应严格限制，每日用盐量以 2 克为宜。

③**控制膳食脂肪**。食物脂肪的热能比应控制在 25% 左右，最高不应超过 30%。动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可升高胆固醇，易导致血栓形成，使高血压脑卒中的发病率增加；而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，抑制血栓形成，降低血压，预防脑卒中。因此，食用油最好多选用植物油，其他食物也宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、瘦肉及低脂乳等。

④**多吃一些富含维生素 C 的食物**。据最近的研究发现，在老年高血压病患者中，血液中维生素 C 含量最高者，其血压最低。据此认为维生素 C 具有保护动脉血管内皮细胞免遭体内有害物质损害的作用。

⑤**保证膳食中钙的摄入充足**。据研究报告，每日膳食中，摄入 800～1000 毫克钙，可防止血压升高。据流行病学调查资料证明，每日摄入钙量 450～500 毫克的人群比摄入钙量 1400～1500 毫克的人群，患高血压病的危险性高出 2 倍。近年来风行各地的醋蛋疗法有明显的降低血压效果，其增加钙的摄入可能是原因之一。

⑥**碘有降低血压及血清胆固醇的重要作用**，还能减少胆固醇酯在动脉壁的沉着，破坏钙盐在血管壁的沉着。因此可以适当增加海产品的摄入，如海带、紫菜、海产鱼等。

⑦**高血压患者应禁烟、酒**。因为吸烟会刺激血管收缩，使血压升高。而饮酒也会使血压升高。

⑧**少食刺激性食物**，例如，咖啡、浓茶、辣椒等食品。

⑨**体内钾的含量较高时**，可使血压低下。对高血压患者来说，增加钾的摄入量，可以利尿，促进钠及胆固醇的排出，增加血管弹性，使血压下降。

⑩**多休息可降低血压，睡觉则更能降低血压**。凌晨 1～6 时血压最低，所以这段时间要睡好。

11、每天进行一些轻松的运动，可做晨跑、散步或轻松的体操。轻松的运动比剧烈运动更具有降低血压的效果。

冠心病的饮食疗法

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。冠状动脉是供应心脏自身血液的小动脉，当其发生粥样硬化后，血管壁上可出现脂质沉着，产生粥样斑块，使动脉管腔狭窄，造成心肌供血不足，甚至可引起心肌缺血性坏死。冠心病的主要临床表现是心肌缺血缺氧而导致的

心绞痛、心律失常，严重者可发生心肌梗死，使心肌大面积坏死，危及生命。

诱发疾病的因素

冠心病的病因尚不十分清楚，目前多认为与体内脂质代谢紊乱有关。在冠心病发病的危险因素中，最主要的是高血压、高胆固醇血症、吸烟；其次是肥胖、糖尿病及精神神经因素；还有一些不能改变的因素，如家族遗传史、年龄、性别（男性）等。从上述因素看，冠心病的发病同饮食营养因素有直接或间接关系，因此注重合理营养是防治冠心病的重要措施之一。

中医认为其病因为七情内伤，饮食不节，年老体衰，使心肝肾脾等脏腑亏损，胸中阳气不足，导致气机不畅，血瘀不通。在治疗上除药物外，可通过食物疗法进行调养和防治。

饮食原则

控制主食及脂肪摄入量，保证新鲜蔬菜、水果供给，以提供维生素C、B族维生素和适量膳食纤维。应多选用豆类及豆制品，这样既可保证优质蛋白质供给，又能提供必需脂肪酸，避免动物性食品饱和脂肪酸和胆固醇的过多摄入，而且黄豆等还含卵磷脂及无机盐，对防治冠心病有利。适当增加海产品，如海带、紫菜、海蜇等，以便为机体提供丰富的碘。可多选用水产鱼类，因其蛋白质优良，易消化吸收，且对血脂有调节作用，与畜肉类食品相比更适合老年人特点，对防治冠心病有利。可多选用冬瓜、萝卜、蜂蜜、山楂等食品。尽量少用动物肝、脑、肾以及鱼子、墨斗鱼、松花蛋等含胆固醇高的食物，少吃含饱和脂肪酸高的食品，如肥肉、动物油脂、黄油、奶油等。少量多餐，切忌暴饮暴食，晚餐也不宜吃得过饱，否则易诱发急性心肌梗死。禁饮烈性酒，酒精能使心率加快，能加重心肌缺氧，故应禁酒。

食疗处方

韭白粥

韭白30克，粳米100克。先将韭白洗净，粳米淘净。然后把韭白、粳米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。每日2次，早、晚餐食用。

功效 适用于冠心病、高血压患者食用。

玉米粉粥

玉米粉50克，粳米100克，蜂蜜1匙。先将粳米洗净，玉米粉放入大碗内，加冷水调稀。然后把粳米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米九成熟，将玉米粉糊倒入，边倒边搅，继续用文火煮至玉米粉成粥，粥成后加入蜂蜜1匙服食。每日2次早、晚餐食用。

功效 适用于冠心病、高血压患者食用。

木耳烧豆腐

黑木耳15克，豆腐60克，葱、蒜各15克，花椒1克，辣椒3克，菜油适量。先将锅烧热，下菜油，烧至六成熟时，下豆腐，煮十几分钟，再下木耳翻炒，最后下辣椒、花椒、葱、蒜等调料，炒匀即成。佐餐食用。

功效 适用于冠心病合并高脂血症、高血压者食用。

昆布海藻汤

昆布、海藻各30克，黄豆150~200克。煮汤后加适量调味品服食。佐餐食用。

功效 适用于冠心病合并高脂血症、高血压者食用。

芹菜红枣汤

芹菜根5个，红枣10个。将上述材料用水煎服，食枣饮汤。每日2次。

功效 适用于冠心病、高血压患者食用。

油菜炒牛肉

油菜200克，牛肉100克，白糖、姜丝、黄酒、酱油、盐、淀粉、味精各适量。先分别将油菜洗干净切成段，牛肉洗干净切成薄片，放于碗中，加入白糖、姜丝、黄酒、酱油、

盐、淀粉拌匀，腌渍入味。然后用旺火起锅，烧至八成热，先炒油菜到半熟的时候，再下牛肉，炒匀后加入酱油、精盐、味精等调味品，翻炒至熟。单独食用或者佐餐食用均可。

功效 清热解毒，散血消肿。用于冠心病、高血压，以及其他脑血管疾病的辅助治疗。

山楂玉面粥

红山楂5个，蜂蜜1匙，玉米面粥适量。将山楂去核切碎，用蜂蜜1匙调匀，加在玉米面粥中服食。每日服1~2次。

功效 适用于冠心病、高血压患者食用。

海带粥

水发海带25克，粳米100克，盐、味精、麻油各适量。将水发海带与粳米同煮粥，加适量盐、味精、麻油，调味服食。每日早晨服食。

功效 适用于冠心病、高血压患者食用。

菊花山楂饮

菊花、生山楂各15~20克。水煎或开水冲浸。每日1剂，代茶饮用。

功效 适用于冠心病、高血压患者食用。

柠檬玉面粥

柠檬1个，蜂蜜3匙，玉米面粥适量。把柠檬切成片，用蜂蜜3匙渍透，每次5片，加入玉米面粥内服食。每日服2次。

功效 适用于冠心病、高血压患者食用。

大蒜粥

紫皮蒜30克，粳米100克。将紫皮蒜置沸水中煮1分钟后捞出蒜瓣，再将粳米煮粥待粥煮好后，将蒜再放入粥中略煮。可早晚食用。

功效 适用于冠心病、高血压患者食用。

制首乌红枣粥

粳米100克，红枣3~5枚，制首乌30~60克，红糖或冰糖适量。将制首乌煎取浓汁，去渣，与粳米、红枣同入沙锅内煮粥，粥将成时放入红糖或冰糖调味，再煮沸即可。每日服1~2次，7~10日为1个疗程，间隔5日再服。

功效 适用于冠心病、高血压患者食用。

饮食与保健

冠心病患者在饮食和保健上应注意以下几点。

- ①控制热量，保持理想体重。
- ②控制脂肪摄入的质与量。许多研究证明，长期食用大量脂肪是引起动脉粥样硬化的主要因素。
- ③控制食糖的摄入。碳水化合物是机体热能的主要来源，碳水化合物摄入过多，可造成热量入超，在体内同样可转化成脂肪，引起肥胖，并使血脂升高。
- ④适当增加膳食纤维的摄入。膳食纤维能吸附胆固醇，阻止胆固醇被人体吸收，并能促进胆酸从粪便中排出，减少胆固醇的体内生成，故能降低血胆固醇。因此，在防治冠心病的膳食中，应摄入充足的膳食纤维。
- ⑤提供丰富的维生素。多吃些新鲜的蔬菜和水果，以提供维生素和适量的膳食纤维。因为，果蔬中的维生素C能促进胆固醇生成胆酸，从而有降低血胆固醇的作用；还能改善冠状循环，保护血管壁。而尼克酸能扩张末梢血管，防止血栓形成，还能降低血中甘油三酯的水平。

- ⑥保证无机盐及微量元素的供给。碘能抑制胆固醇被肠道吸收，降低胆固醇在血管壁上的沉着，因此能减缓或阻止动脉粥样硬化的发展，常食海带、紫菜等含碘丰富的海产品，可降低冠心病发病率。膳食中钙、镁、钾、钠、铬等也同冠心病发病有关。
- ⑦少量多餐，切忌暴食，晚餐也不宜吃得过饱，否则易诱发急性心肌梗死。
- ⑧禁止饮用烈性酒。
- ⑨应食用豆类及豆制品，这样既可保证蛋白质的摄入，又能提供人体必需的脂肪酸，而且黄豆等还含卵磷脂及无机盐，对防治冠心病有利。

高脂血症的饮食疗法

甘油三酯和胆固醇是血脂的主要来源，两者皆为身体所需。前者提供细胞能量，后者强化细胞结构。但如果其中任何一个长期处于高浓度，麻烦将随之而来。

诱发疾病的因素

甘油三酯和胆固醇高低受生活条件的影响，甘油三酯和胆固醇水平在个体内与个体间差异都较大。营养良好的中青年甘油三酯平均值为 $0.9 \sim 1.0$ 毫摩尔/升，老年前期与老年人的甘油三酯值要高，平均超过 1.13 毫摩尔/升。总胆固醇值和甘油三酯一样，一般老年人要比年轻人高一些。过度摄取含胆固醇的食物是危险的，因为它们将提高血胆固醇及甘油三酯的含量。结果，这些脂肪形成阻塞动脉的块状物质，妨碍血流至脑部、四肢、肾脏、生殖器官、心脏等处。胆固醇过高是心脏疾病的主要原因，因为胆固醇将在动脉中形成脂质沉积，堵塞动脉，并使脑血管及心脏血液不足。高胆固醇也涉及胆结石、阳痿、心理障碍、高血压等问题。结肠息肉及癌症均被认为与高的血胆固醇有关连。

人体中 80% 的胆固醇是由肝脏制造的，而其他 20% 则来自饮食。当体内有过多的低密度脂蛋白出现时，胆固醇成为麻烦的东西。高密度脂蛋白则能消除体内过多的胆固醇。如果体内的高密度脂蛋白过少或低密度脂蛋白过多，都将造成问题。

食疗处方

素什锦

油菜、西兰花、胡萝卜、玉米笋、香菇、姜汁、料酒、精盐、味精、鸡汤、植物油、淀粉各适量。将西兰花切成球状；玉米笋切短节；香菇水发，切片；胡萝卜去皮，切长片；油菜从中间切开。将以上各蔬菜放入加几滴明油的沸水中焯片刻，出锅，用凉开水过凉，摆放盘中，拼成蝴蝶状。锅烧热，放鸡汤、料酒、姜汁、精盐、味精烧沸，加湿淀粉勾芡，浇在拼盘上即可。佐餐食。

功效 可降脂降压。此菜富含膳食纤维和维生素，经常食用可降低血脂和胆固醇，有保健防病作用。

银耳山楂羹

银耳 20 克，山楂糕或山楂片 40 克，白糖 1 匙。将银耳冲洗后，冷水浸泡 1 日，全部发透，洗净，放入沙锅内，并倒入银耳液。山楂糕切小方块，与白糖同加入银耳锅内，炖半小时左右，至银耳烂，汁稠成羹离火。当点心吃，或临睡前食，每次 1 小碗，每日 $1 \sim 2$ 次，食 2 日。

功效 可滋阴养胃，强心补血，润肺降压，降血脂。适用于心血管病、高血压等症。

绿豆萝卜灌大藕

大藕 4 节，绿豆 200 克，胡萝卜 125 克，白糖适量。先将绿豆洗净，浸泡半小时，然后沥干；胡萝卜洗净切碎，捣泥；再用白糖与此二味调匀，备用。将藕洗净，以刀切开靠

近藕节的一端，切下部分留作盖，将和匀的绿豆萝卜泥塞入藕洞内，塞满为止。再将切下部分盖在原处，用竹签插牢，上锅隔火蒸熟。当点心食用。

功效 适用于高脂血症、高血压和动脉粥样硬化等症。

饮食与保健

高脂血症者在饮食与保健上应注意以下几点。

- ①限制膳食胆固醇的摄入。忌食胆固醇含量高的食物，如动物脑、肝、肾以及蛋黄、松花蛋等。胆固醇摄入量每日应控制在 300 毫克以下，血胆固醇中度以上升高者每日膳食胆固醇应控制在 200 毫克以下。
- ②限制动物性脂肪摄入，适当增加植物油。
- ③膳食纤维可促进胆固醇排泄，减少胆固醇合成，能降低血胆固醇含量。所以食物应勿过细过精，每日膳食不能缺少蔬菜和水果、粗粮等含高纤维的食物。
- ④适当增加一些具有降血脂、降胆固醇作用的食物，如豆类食物、大蒜、洋葱、茄子、香菇、木耳、海带、芹菜、冬瓜、苹果、山楂等。
- ⑤饮食宜清淡。各种动物性食物中蛋白质量多而质优，但有些动物性食物胆固醇及脂肪含量也高，因此应适当加以控制。特别是老年人，体内调节能力逐渐减弱，饮食清淡有利于控制胆固醇升高。
- ⑥多食用蔬菜、水果、粗粮等，保证适量食物纤维、维生素、无机盐的摄入，尤其应多食用含尼克酸、维生素 C、维生素 E、维生素 B6 等丰富的食物。
- ⑦尽量少饮用咖啡。因为咖啡会使血中胆固醇上升。适量饮茶对降血脂有利，又可增强血管弹性和韧性。
- ⑧常食大蒜、洋葱及辣椒等可降低血胆固醇，并可缓解部分动脉粥样硬化，具有抗凝集的作用。

肝炎的饮食方法

肝炎是由肝炎病毒引起的一种传染性疾病，以肝细胞变性、炎症及坏死为主要病理改变。临床上可分为甲型（传染性肝炎）、乙型（血清型肝炎）、丙型、丁型和戊型肝炎。病毒性肝炎主要临床表现有食欲不振、厌油、恶心、呕吐、胃肠胀气、腹泻或便秘，急性期病人还可有发热、头痛及头晕、全身乏力、失眠等；查体可发现肝脏肿大及触痛，患者常主诉肝区不适或疼痛，有些病人可有黄疸，可见眼球结膜及身体黄染；肝功能检查可见转氨酶升高，麝香草酚浊度试验、黄疸指数等项肝功能指标异常。

饮食原则

目前对病毒性肝炎尚无特效药物治疗，营养及饮食在肝炎治疗中具有相当重要的地位。合理的营养能促进肝细胞的修复与再生、改善肝功并减少并发症的发生。通过主食保证充足的热量、碳水化合物的供给。为促进肝细胞的修复与再生，应增加蛋白质供给，特别应保证一定数量优质蛋白，如动物性蛋白质、豆制品等的供给。保证维生素供给，维生素 B1、维生素 B2、尼克酸等 B 族维生素以及维生素 C，对于改善症状有重要作用。除了选择富含这些维生素的食物外，也可口服多种维生素制剂。供给充足的液体，适当多饮果汁、米汤、蜂蜜水、西瓜汁等，可加速毒物排泄及保证肝脏正常代谢功能。注意烹调方法，改进食物色、香、味、形，以促进食欲，而且要少量多餐。忌油煎、炸等及强烈刺激性食品，限制肉汤、鸡汤等含氮浸出物高的食品，以减轻肝脏负担；严格禁止饮酒；慎用辛辣等刺激性食物。

食疗处方

山药桂圆炖甲鱼

山药片30克,桂圆肉20克,甲鱼1只(约重500克)。先将甲鱼宰杀,洗净去内脏,连甲带肉加适量水,与山药片、桂圆肉清炖,至炖熟。食用时,吃肉喝汤。

功效 滋阴潜阳,散结消肿,补阴虚,清血热。适用于肝硬化、慢性肝炎、肝脾肿大患者。

枸杞红枣煮鸡蛋

枸杞30克,红枣6个,鸡蛋2个。将上述材料加水煮,等鸡蛋熟后去壳再煮若干时间。吃蛋饮汤,每日1次。

功效 用于病毒性肝炎的辅助治疗。

田螺煮鸡骨草

田螺250克,鸡骨草50克。将田螺在清水中养1~2天后,洗净污泥,剪去尾部少许,与鸡骨草同煮,然后放入适当调味品即可。饮汤食肉,佐餐食用。

功效 用于病毒性肝炎的辅助治疗。

茺菁子汤

茺菁子10~15克。将茺菁子捣碎,放入保温杯内,用沸水冲泡,代茶饮。每日1~2剂。

功效 适用于黄疸型肝炎。

玉米须汤

玉米须15克。将玉米须洗净,切碎,放入杯内,以沸水冲泡,代茶饮。每日2剂。

功效 适用于黄疸型肝炎。

柴胡疏肝糖浆

柴胡、白芍、香附子、枳壳、生麦芽各30克,甘草、川芎各10克,白糖250克。将上述药物、食物加水2000毫升,煮汁去渣,取汁1500毫升,加白糖250克,制成糖浆。每服30克,每日2次。服完再配,保持药液新鲜。

功效 疏肝解郁,理气宽中,健胃消食。用于慢性肝炎、肝郁气滞之胁痛低热者有效。

蒲公英粥

蒲公英40~60克(鲜品60~90克),粳米50~100克。取干蒲公英或鲜蒲公英(带根)洗净,切碎,煎取药汁,去渣,入粳米同煮为稀粥,以稀薄为好。每日2~3次,稍温服。3~5天为1个疗程。

功效 清热解毒,消肿散结。适用于肝炎、胆囊炎及急性乳腺炎、急性扁桃体炎、尿路感染、急性结膜炎等。

鲤鱼茶

红茶20克,鲤鱼1条。将上述两味材料同煮汤。不加盐食用。

功效 鲤鱼味甘寒,无毒。入肺、脾、肾经。补脾利水,养肝益肾,除湿消肿,去瘀生新。适用于肝炎腹水病人。

佛手柑饮

佛手柑15克,白糖适量。泡茶。每日服数次。

功效 佛手柑味辛酸,性温无毒。入肝、胃经。理气止痛,健脾养胃。治疗慢性肝炎。

过路黄茶

过路黄10克，绿茶1克。将新鲜过路黄洗净，晒干，切碎烘至极干，装瓶，盖紧，备用。将过路黄、绿茶放入杯中，用沸水冲泡，加盖，5分钟后可饮。每天饮服。饮后略留汁，再泡再饮，直至冲淡为止。

功效 过路黄又名金钱草，性凉，味微甘、酸、微苦。入肝、胆、肾、膀胱经。清热利湿，利胆化石。久服对黄疸型慢性肝炎和结石症有显著疗效。

饮食与保健

①肝脏病人忌饮酒。酒的主要成分是酒精，对肝脏有直接的损害作用。例如：大量饮酒后引起急性酒精性肝炎，肝硬化病人饮酒后，迅速出现肝功能衰竭，都是常见的现象。酒精可促进肝内脂肪的生成和蓄积，长期过量饮酒的人，常常发生脂肪肝，对于原有肝炎的患者更易发生。有急性肝炎（包括慢性肝炎急性期）、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病症状等比较严重的肝脏病人，是不宜喝酒的，当然也不宜喝啤酒。至于肝炎恢复期和慢性迁延性肝炎，在肝功能基本正常的情况下少喝点啤酒倒也无妨，以1天不超过500毫升为宜。

②肝炎病人忌生姜。生姜是家庭日常生活中常用的调味佳品，同时也是一味中药。但肝炎病人食用生姜，则不利于疾病的康复。因为生姜的主要成分是挥发油、姜辣素、树脂和淀粉。变质的生姜还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素，能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死，以及间质组织增生、炎症浸润，而使肝功能失常。肝炎病人食用生姜，不但不能使肝脏病早日恢复，反而会使病情恶化。因此，肝炎病人不宜吃生姜。

③肝炎病人不宜吃甲鱼。一些人为使肝炎病患者得到营养补充，买来甲鱼做给病人吃，实际上这样做不仅对肝炎病人无益，反而有害。肝炎患者，其消化吸收机能大大减弱。甲鱼含有极丰富的蛋白质，肝炎病人食用后，不但难以消化吸收，反而会加重肝脏负担，使食物在肠道中腐败，造成腹胀、恶心呕吐、消化不良等现象。严重时，因肝细胞大量坏死，血胆红素剧增，体内有毒的血氨难以排出，会使病情迅速恶化，诱发肝昏迷，甚至死亡。实际上，凡是患有消化系统疾病，诸如肠胃炎、胃溃疡、胆囊炎患者，以及中医学上所说的热病，均不宜食用甲鱼。

④病毒性肝炎病人的最佳饮食。饮食宜富含维生素。提供富含维生素A的食物如牛奶、蛋黄、动物肝脏、胡萝卜、韭菜、空心菜、金针菜、苋菜、菠菜、青蒜、小白菜等。多吃含维生素B1的食物，如全麦、豆芽、豌豆、花生、新鲜蔬菜、水果等。维生素B2丰富的食物有小米、大豆、酵母、豆瓣酱、绿叶蔬菜以及动物肉类、肝、蛋和乳类等。维生素B6丰富的食物有豆类、新鲜蔬菜、动物肝脏、腰子、瘦肉类及酵母等。维生素C丰富的食物有新鲜蔬菜、水果，尤其是柿子椒、青蒜、蒜苗、油菜、野苋菜、山楂等，应多吃。由于患肝病时胆汁分泌受到障碍，对维生素K的吸收有一定的影响，故应多供给菠菜、圆白菜、菜花、花生油等富含维生素K的食物。

⑤宜慎用或禁用损害肝脏的药物：众所周知，肝脏是重要的解毒器官，食物和药物都要经过肝脏的解毒处理才能被吸收利用。肝脏最容易遭受药物的损害，滥用药物，哪怕是无原则地使用保肝药，都会使肝脏增加过多的浓集、转化、解毒、代谢过程，加重肝脏的负担，影响肝功能恢复正常。

肾脏病的饮食疗法

肾脏是人体中极重要的内脏之一，状似蚕豆，位于横膈膜下，脊椎骨两侧各一个，大小如大人拳头，一个的重量100~130克，两个合起来还不到300克，相当于体重的1/200，与约达1.5千克的肝脏无法相比。肾脏从体外是摸不到的，它不像心脏和胃时常在动，是一个平静的器官。在脏器中有毛细血管的球状物，称为丝球体，而每侧的肾脏约有百万个丝球体。肾脏可过滤血液，除了蛋白质之外的各种成分都受其过滤。过滤的液体通过细长的尿管时，对人体有需要的物质即再次被吸收到血管中，只有不必要的被排出，

此即所谓的尿液。换言之，99%的水、全部的葡萄糖及其他的营养成分，全部被再吸收而回

到血液中，只有剩下的部分成为尿液。尿液集中于肾脏的空间肾盂内，然后经过尿管→膀胱→尿道到体外。

肾脏的功用如下：

排出新陈代谢所产生的废物。保持体液中一定量的电解质（钠、钾、钙等）和水。调整血压。制造“造血酵素”。所以当肾有疾病时，生理机能将立即受到重大的影响。

肾脏疾病对人体的影响

肾脏病中最常见的是肾炎。此疾病的发生虽和季节无关，然而寒冷的天气却易使病情恶化。一般来说，依发病的情形可分为急性肾炎、慢性肾炎，而依症状又可分为化脓性肾炎、结核性肾炎、紫斑性肾炎等。而共同的现象均是肾脏组织（尤其是丝球体和细尿管）发生了“炎症”。炎症就是人体对刺激所采取的防御反应。例如，利用大量的水分以减弱刺激物质的作用力，或利用生理性物质和刺激性物质产生化学反应，如此以减少刺激性物质。肾脏在做这些抵抗时，血液必须不断的输送，同时血管壁要扩张，以便使水分、盐分、血细胞、蛋白质等流出。倘若肾脏在此抵抗作战中能获得成功，则轻度肾炎就能够在此情况下治好。

可是若刺激性物质属于恶性的话，往往会破坏构成肾脏的实质细胞，使组织不正常。当然，细胞被破坏得愈严重时，肾功能就愈减弱。此时如果人体还有足够抵抗力的话，就会逐渐的利用“结缔组织”来弥补受损的细胞。而此结缔组织，并没有实质细胞的机能。

所以结缔组织愈增加，肾脏功能就愈差。换言之，肾脏会逐渐地缩小而硬化，此情况一旦严重时，就起“肾不全”症状。患有肾不全时，本应随着尿液排泄出来的废物，就会停滞于体内而引起尿毒症，并危及生命。

肾组织的病变（变性）愈复杂时，则表示身体的抵抗力还很充沛，因此纵即使是重症也不必绝望。问题在于变性的程度愈大，则需要费时愈久才能康复。所以，早期发现、早期治疗才是最重要。

在各种条件下，肾脏的组织会受到异常刺激物质的侵袭。譬如，身体受寒、感冒、精神受到强烈的打击或紧张。其中最重要的条件，就是错误的饮食生活。例如：肉、牛奶、蛋吃得过多，常食精制盐、化学调味料的人，其抵抗力容易减弱。肾炎的主要症状有：尿蛋白、血尿、高血压、浮肿等。出现尿蛋白的原因，是丝球体的过滤网目变得粗大，因而无法充分的将蛋白质过滤。血尿的原因是由于炎症使得血管壁的渗透性增大，因此连红细胞也一并流出。高血压的原因，是血管萎缩造成肾脏血液的流动情况不良，致使其他部位的血液增加而引起的；出现浮肿的原因是电解质的代谢发生障碍，以致多余的水分停滞于组织内。

此外，易出现全身倦怠、食欲不振、心悸、头痛、想吐等症状；肾脏功能一旦受到障碍，体液的pH值会发生变化，再加上废物停滞于组织内，将影响全身脏器组织的机能。

饮食原则

饮食方面，应立刻采用以胚芽米、蔬菜类为主的饮食，此为必要的条件。尤其每天应食用红豆，因为红豆具利尿作用。红豆经水煮后加一点盐来调味，当主食吃，不必再吃其他食品，此为方法之一。此外，薏米亦具有良好的利尿作用。把粒状的薏米和胚芽米混合煮成饭，或将薏米磨成粉，然后和面粉混合作为油炸粉，也可以在烘烤饼干时加入薏米粉，广泛的加以利用。尽量不用精制盐，改用自然的粗盐。也可以使用味精或酱油来补充盐分，以

缓和肾脏的刺激，同时味精和酱油也具有整肠作用，可说是一举两得。利用健康食品来补充胚芽、酵素、叶绿素、矿物质，以矫正偏差的体质，同时净化血液。例如蚬精、莲藕精等健康食品都具有显著的功效。把茵陈蒿或金钱草等药草茶当作一般的茶来饮用，亦具效果。

生活建议

少食肉、牛奶、蛋类。因为这些酯毒物质易使组织发生炎症，同时造成肾脏很大的负担，容易引起机能不全。

禁止食用精制盐和化学调味料。精制的加工食品会使肾脏受到损害。食品添加剂同样也会打击肾脏。

利用具有利尿作用的药效食品。肾脏病人容易出现浮肿的症状，此时精神上和生理上都会受到影响。采用以胚芽米、蔬菜为主的饮食。不要让身体受寒，因为弱化的肾脏对寒冷的刺激没有很大的抵抗力。消除精神的紧张或压迫感。

食疗处方

虫草炖鸡

鸡肉500克，洗净切块，加冬虫夏草5枚，放入适量水，大火烧沸，加生姜2片，食盐少许，慢火炖熟。日2次，每次宜少量，食肉喝汤，常食为佳。

功效 具有利水消肿、健脾补虚功效。适用于脾肾阳虚型慢性肾炎患者，症见水肿明显、经年不愈、小便量少、面色苍白、四肢发冷、腰膝酸软、大便溏薄等。

多味黄芪粥

生黄芪30克，放入小锅内，加500毫升清水，煮15分钟后弃渣，再加30克生薏苡仁和15克红小豆煮30分钟，然后加入洗净糯米40克煮粥，快熟时加入鸡内金末10克，再煮至粥熟。宜温热服食，日服1剂，早晚各半，饮粥后吞食金橘饼1枚，连服2个月为1个疗程。

功效 具有补气健脾功效，适用于小儿慢性肾炎。小儿急性肾炎患者忌用。

银杏粥

银杏20克，去壳取肉，与50克洗净的粳米共入沙锅，加适量清水共煮成粥。宜温热服食，日服1次。

功效 具有补肾健脾、利水消肿功效。适用于慢性肾炎、水肿、大便溏薄患者。

荠菜粥

采摘鲜荠菜（清明草）90克，挑选并洗净，切成小段，放入80克淘洗净的粳米中，加适量清水煮粥，先用大火煮沸，再改小火熬熟。宜温热服食，日服2次。

功效 具有补虚健脾、明目止血功效。适用于慢性肾炎、水肿、胃出血等症，对便血、尿血、视网膜出血亦有一定疗效。

雄鸭粥

雄鸭1只，去毛和内脏，洗净切块，加生姜2片煮熟烂，再加入适量洗净的粳米和葱白共煮成粥。宜温热服食，每日1次，每次100克，常食为佳。

功效 具有补肾固精、健脾养肝功效。适用于肝肾阴虚型慢性肾炎患者，症见头痛晕眩、耳鸣目眩、舌红少苔、咽喉干燥、心悸不宁、腰酸腿软、小便短黄等。

大枣糕

大枣30克，洗净入锅，加鸡内金、白术各8~10克，干姜片1克及清水适量煎煮，去渣留汁，将药汁对入500克面粉中，加入白砂糖250克及发面粉少许揉成面团，经发酵后加碱蒸糕。日食1次，每次100克，常食为佳。

功效 具有行气补血、健脾固肾功效。适用于气血不足型慢性肾炎患者，症见舌苔薄白、浮肿消退、腰腿酸软、失眠多梦、头晕耳鸣、周身乏力等。

煮豌豆

豌豆150克，用温水浸泡3天，入锅加适量清水煮烂，放入适量红糖搅匀调味即可。日食1剂，早中晚各食1/3，常食为佳。

功效 具有化湿健脾、补虚固肾功效。适用于湿困脾阳型慢性肾炎患者，症见轻度浮肿、经久不愈、面色萎黄、脘腹胀满、大便秘结、舌淡苔白等。

茯苓山药粥

茯苓、干山药片各25克，加入到50克洗净的粳米中，放适量清水，大火煮粥，快熟时加适量白砂糖搅匀，再煮片刻即可。宜温热服食，可作早晚餐。

功效 具有补肾固精、健脾养胃、润肺补虚功效。适用于慢性肾炎、脾虚腹泻、肾虚遗精患者，对虚劳咳嗽、食欲不振、大便秘结、慢性久痢等症亦有一定疗效。

红豆冬瓜黑鱼汤

黑鱼1尾，去鳞和内脏，洗净，加适量清水并放入红小豆25克，冬瓜片1300克，大葱3根，混合煎煮至烂熟。趁热食鱼喝汤并盖被取汗，日服1剂，早晚各半，连服8天为1个疗程。

功效 具有清热解毒、利尿消肿、止渴生津功效。适用于风寒犯肺型急性肾炎，症见浮肿尿少、舌苔厚腻、咽喉肿痛、咳嗽、头晕胸闷等。慢性肾炎脾肾虚寒者不宜食用。

玉米须糖

新鲜玉米须1000克，洗净，加适量清水煎煮1小时，去渣留汁，改用小火煎熬至快干锅，冷却片刻，加白砂糖500克混匀，晒干并压碎，贮存备用。日食10克，沸水冲服每日3次，连服10日为1个疗程。

功效 具有清热消烦、固肾消肿功效。适用于热毒伤阴型急性肾炎，症见咽峡红肿、扁桃体肿大、心烦口渴、尿少赤涩或血尿、舌苔薄黄等。有遗精遗尿症者忌食。

多味红糖炖鸡

老母鸡1只，去毛和内脏，洗净，将龙葵豆8粒、火麻仁8粒、黑豆25克、生姜3片，用洁净纱布包好放入鸡腹内，入锅加适量清水和1000克红糖，煮汤炖鸡。宜温热时食肉喝汤，日食3次，每日1剂，食后宜盖被取汗，连服3日为1个疗程。

功效 具有消肿利尿、清热解毒功效。适用于浮肿尿少、舌苔厚腻、咽喉肿痛之急性肾炎患者。

商陆红小豆汤

红小豆150克，商陆10克加清水适量，煎煮30分钟，弃渣留汤。温热时饮汤，日服1剂，早晚各半剂，连饮5日为1个疗程。

功效 具有健脾祛湿、清热解毒、利尿消肿功效。适用于风热湿结型急性肾炎患者，症见咽喉肿痛、头痛发热、尿少赤涩、舌苔中黄、口干欲饮等。

冬瓜蚕豆壳粥

蚕豆壳15克，加适量清水煎煮，弃渣取汁；将连皮新鲜冬瓜80克洗净切成小块，不去瓜子，与洗净的粳米50克共煮成粥，快熟时加入蚕豆壳汁，再煮片刻即成。每日早晚餐温热服食，连服15天为1个疗程。

功效 具有消烦止渴、清热解毒、通便利尿、清肿固肾功效。适用于急慢性肾炎水肿胀满、小便不利患者，对脚气浮肿、肥胖症、肺热咳嗽、痰喘、暑热等症亦有一定疗效。

加味金银花粥

金银花20克，白茅根、蒲公英各50克，加适量清水煎煮，弃渣留汁，加入洗净的粳米50克煮粥，快熟时加适量白砂糖搅匀调味，再煮至粥熟。可任意服食。

功效：具有清热利尿、消炎解毒、消肿止痛功效。适用于小便不畅或血尿，全身浮肿，急性肾炎患者；对胆囊炎、结膜炎、乳腺炎及扁桃腺炎等症亦有较好疗效。

车前叶粥

新鲜车前叶50克，洗净切碎，加1根葱白与适量清水共煮，弃渣留汁，放入洗净粳米50克共煮为粥。粥熟时加适量白砂糖搅匀调味。宜温热服食，日食2次，早晚各1剂，连食1周为1个疗程。

功效 具有清热祛湿、利尿消肿功效。适用于风热湿结型急性肾炎患者。

饮食与保健

患有肾脏病的人在饮食与保健上应注意以下问题。

- ①限制蛋白质的摄入。摄取蛋白质会增加肾脏负担，因此，每天的蛋白质的摄取应控制在30～50克以内。
- ②限制盐分。产生浮肿、高血压时要限制盐分，每天的标准量为3～7克。
- ③限制水分。尿量减少时切勿喝过量的水，蔬菜、水果也要限制。
- ④肾功能的降低会形成高血钾症，对于有持续少尿伴高血钾的患者，要限制含钾量高的食品，如水果及各种果汁等。
- ⑤保证富含维生素A、维生素B、维生素C的食物的供给，特别是新鲜蔬菜和水果应尽量多食。
- ⑥无论蛋白质供给数量多少，均应充分注意优质蛋白质供给。

牙周病的饮食疗法

牙齿是我们摄取食物、消化食物的第一器官，一切美味佳肴均由它先来品尝，当然一切由口而入的伤害因素，首先侵袭的是牙齿；牙周组织，作为牙齿的支持、固定组织，紧紧地包绕在牙齿的根、颈部，那么无论是品尝美味佳肴，还是遭受有害物质的侵袭，与牙齿的“待遇”都是相同的。

临床上最常见的“牙病”是龋齿和牙龈炎，如果不能及时治疗和合理护牙，发展下去将会发生牙髓炎、根尖炎、牙周炎等，严重者造成牙龈萎缩、牙齿松动甚至脱落。牙及牙周疾病，临床上表现为慢性的较多，早期多无明显的自觉症状，易被忽视，而发现时往往已发展得较为严重，因此平时做好好多方位的预防、护理、定期检查是十分重要的。

造成牙龈疾病和蛀牙是细菌斑的累积。口腔里生着许多种细菌，这些细菌和口腔里的食物残渣、唾液里的黏合物质等混合成细菌斑，紧紧地贴附在牙齿和牙龈相邻接部位，如果刷掉，6小时后又会产生新的细菌斑，若不及时刷掉，菌斑就会和唾液中的矿物质结合变硬，像石头一样——此即牙石，这时再用一般牙刷就刷不掉了，菌斑长期附着于牙齿表面，会侵蚀珐琅质造成龋齿，结石附于牙龈线上，会刺激牙龈，使牙龈红肿、疼痛、糜烂、容易出

血——此即为牙龈发炎。医学上把这种牙龈发炎叫做不洁性牙龈炎。不洁性牙龈炎是大多数牙周炎的直接病因和早期表现。

有些全身系统疾病，也会使牙齿抗龋能力降低，如糖尿病、慢性溃疡、口腔唾液过少等；由于年老或其他原因造成牙齿脱钙，也会增加牙周疾病的发生几率，这说明内在因素与牙及牙周病的发生有着密切关系。

随着口腔保健意识的不断加强，也为了更好地保护好我们的牙齿，每个人都很有必要了解 and 掌握生活和饮食因素对牙齿健康的影响。

诱发疾病的因素

①过多食糖。“过多吃糖容易诱发龋齿”，这个概念已作为一种常识被所有人接受。细菌是牙齿疾病的第一致病原因。而我们的口腔内平时就共生着许多种细菌，这些细菌形成牙菌斑贴附于牙齿及牙龈线上，当我们进食甜食后，牙菌斑中能发酵糖的高酸菌分解活跃，将糖发酵成酸而侵袭牙釉质，使牙齿的无机盐逐渐溶解脱钙而使牙齿龋坏形成龋齿；同时糖还会增加菌斑的累积，当菌斑不断累积之后会导致牙龈炎的发生；另一方面糖也会降低白细胞对有害菌的杀灭能力，而造成牙龈疾病。糖吃多了之所以容易使牙生病，是因为糖有利于有害菌在口腔内的繁殖，从客观上帮助了有害菌。

②牙齿清洁度差。牙齿清洁度差是造成牙齿牙周病的重要原因。无论是牙菌斑的累积，牙石的形成，或是吃糖后高酸菌的繁殖增强，其最直接有力的去除方法就是及时地把这些有害物质清除出口腔，如果做不到这一点，那么食物残渣过久地在口腔内停留、腐化，则菌斑过度累积、结石的形成、酸性菌的毫无阻拦地繁殖，均会肆无忌惮地发展下去，那么你的口腔内将是一个极不利于牙齿健康的环境，自然牙齿疾病会愈演愈烈。

③牙齿的不合理使用。牙齿的不合理使用会造成牙齿损伤、松动，这样会造成菌斑有利积存的条件，而在清洁牙齿时又不容易清除，故而也是容易形成牙齿牙周疾病的一个原因。

生活建议

①保持牙齿清洁。保持牙齿清洁是预防牙病的根本方法。无论是菌斑堆积，还是食糖导致病菌过度繁殖，或是食物残渣在口腔内腐败，只要我们及时把它们刷掉，这些致病素就无法在口腔内兴风作浪，也可减少牙石的形成，口腔疾病自然就可大大减少。但是刷牙也是有讲究的，有的人早晨起来用牙刷在嘴里草草刷几下，就匆匆了事，岂不知这样刷牙既不能将菌斑和食物残渣刷掉，也不能使牙膏充分和牙面接触来发挥它的保健作用。正确的刷牙方法应该用牙刷顺着牙缝竖刷，每次刷牙不可少于3分钟，而且要认真地刷到每一个部位，这样不仅可以有效地预防菌斑形成和防止形成的菌斑长期停留危害牙齿和牙龈，还可以对牙龈起到按摩作用。应该坚持早晚刷牙，平时进食后及时漱口。晚饭后刷牙可以清洁一天内积存下来的食物残渣，清晨刷牙可以清除夜间睡觉时所形成的细菌斑，饭后漱口可以及时地把食物残渣冲掉，减少其在口腔内腐败的机会。刷牙的另一个问题是牙膏的选择，含氟牙膏能够增强牙釉质的抗酸能力，通过刷牙时牙膏中的氟和牙齿表面充分接触，氟化物可以在牙齿表面形成高矿化层，从而增强其“抵抗力”。茶叶含氟量很高，用茶水漱口，可达到一定的防龋效果。有人发现在高氟水地区，儿童龋齿发病率却很低，恐怕就是这个道理。

②叩齿。叩齿是我国自古就有的健齿方法，使上下牙齿轻轻咬合，轻叩有声，每日晨起和睡前各做1次，每次叩击200下，或白天有时间就做，这样可兴奋牙体和牙周组织的神经、血管和细胞，促进牙体和牙周组织的血液循环，增强抗病能力，也可增强牙周韧带的功能和牙齿的稳固。也可用舌头在牙齿和牙龈上按摩，可以根据自己的情况摸索一套用舌尖按摩牙齿、牙龈的舌操来，每天做2遍，不但对牙齿可以起到保健作用，还可以促进口腔内的血液循环，对口腔溃疡等疾病也会有一定好处。牙龈按摩的另一方法是，在刷牙时用食指对牙龈按摩，这样不仅可以对牙龈起到保健作用，还可以排除龈沟及牙周袋内的分泌物（包括脓液），起到对牙周炎的辅助治疗作用。

③就医。及早到医院就诊是非常必要的，民间有说法叫“牙疼不是病”，其实牙病大多是由龋齿引起的，而龋齿在早期并无症状，只是在发病处有颜色改变时才有感觉，所以应定期对镜

自查，或到医院检查，及早治疗和预防，待到牙痛发生自己服止痛片了事，岂不知，这样发展下去，到形成牙龈炎、牙髓炎的严重阶段，就麻烦了。

④简易止痛法。一旦牙痛发作，可以先用大拇指在虎口处的合谷处按压止痛，在用力上下按压的同时，做左右方向揉动。按压频率以每分钟100下为佳，每次3～5分钟，一天中可重复按压数次。按压时要有酸胀感，而且越强效果越好。一般在每一次按压后牙痛就可以明显减轻。

⑤致龋食物的合理摄食。食物分为致龋性和非致龋性两大类。致龋性食物主要指糖以及含糖高的食物，如糖果、饼干、糕点、饮料和一些用糖加工的干果蜜饯等。对于这类食物尽量不要多吃，而且摄取这一类食物后应该立即刷牙，且要认真，因为糖类食物，一般黏性较大，容易黏在牙齿上，所以在进食这一类食物后一定要随时把牙刷干净。对于儿童尤其要注意不要在睡前和半夜进食糖果、饮料，当然更不能含着奶瓶睡觉。

⑥含钙高的食物。豆浆、豆奶及牛奶等食物除含有丰富的蛋白质、维生素、脂肪等，还含有很高的钙、磷等无机盐，在儿童成长期及对老年人都能起到良好的饮食平衡作用。尤其牛奶，其钙和磷的吸收率很高，所以常喝牛奶能提高牙齿的钙化程度，而且老年人容易发生骨质疏松症，每天200毫升牛奶，可以帮助提高血钙浓度，也可辅助降低牙齿的患龋率。

⑦戒除不良饮食习惯。如烟、酒及过烫和辛辣食物均是慢性不良刺激，应该戒除掉这些不良习惯。

食疗处方

独头蒜

独头蒜2～3头。将蒜去皮，放火炉上煨熟，趁热切开熨烫痛处，蒜凉再换，连续多次。可消炎、杀菌、解毒，用于治疗牙齿疼痛。

花椒酒

花椒15克，白酒50毫升。将花椒泡在酒内10～15天，过滤去渣，用棉球蘸药酒，塞蛀孔内可止痛。一般牙痛用药酒漱口也有效。

可以消炎镇痛，治龋齿牙痛、一般牙痛。

酒煮黑豆

黑豆、黄酒各适量。以黄酒煮黑豆至稍烂，取其汁漱口多次。可以消肿止痛，治热盛引起的牙痛、牙龈肿痛。

丝瓜鲜姜汤

丝瓜500克，鲜姜100克。将鲜丝瓜洗净，切段；鲜姜洗净，切片。2味加水共煎煮3小时，日饮2次，治牙龈肿痛、口干鼻涸、鼻黏膜出血（即流鼻血）。

冰糖水

清水1碗放入锅内，下冰糖煮溶，至只剩半碗水即成。一次饮完，每日2次，治虚火上炎引起的牙疼症。

生地煮鸭蛋

生地50克，鸭蛋2个，冰糖5克。用沙锅加入清水2碗浸泡生地半小时，将鸭蛋洗净与生地共煮，蛋熟后去皮，再入生地烫煮片刻。服用时加冰糖调味，吃蛋饮汤，可治风火牙痛，阴虚手足心发热等。

地骨皮汤

地骨皮（枸杞根）25克，水煎服。可治虚火牙痛。

饮食与保健

牙周病患者的饮食与保健应注意以下几点。

- ①摄入高纤维的膳食，可增加唾液分泌，具有保护牙齿的功能。
- ②排除单糖类，糖类有降低白细胞的功能，并能蛀蚀牙齿。
- ③平时应减少某些果汁的饮用。
- ④良好的口腔卫生很重要，例如，每餐后漱口或洗刷牙齿，平时使用软的牙刷刷牙。
- ⑤平时应多食用一些富含维生素C的食物，可增强免疫功能，

保护牙龈。另外，平时应养成将硬的食物充分咀嚼后食用的习惯。

⑥生物类黄酮对缓解炎症及稳定胶原蛋白结构十分有效。因此，平时可多食用一些圆白菜、番茄等。⑦叶酸可减轻牙龈组织的炎症，应多食用一些富含叶酸的食物，

如菠菜、甜菜等。

⑧海带可将硬物软化，因此对于硬块状的肿胀特别有效；对于牙周病的初期症状，如牙龈红肿及刺痛，有一定的功效。当牙龈肿痛时，可将海带烤焦，涂在肿痛的牙龈上。

⑨盐具有杀菌、消炎的作用，能防止发炎，并紧缩牙龈组织。早晚可以用手指的指腹蘸少许的盐，仔细地按摩牙龈。

痔疮的饮食疗法

俗话说“十男九痔”，不仅是男性，女性有痔疮患者亦越来越多，由此可见，痔疮和人类的关系很密切。依痔疮的症状和形态，大致可分为三大类。

第一类是裂痔，俗称裂肛。一般的痔会痛，而裂痔由于肛门周围的皮肤裂开，所以更痛。当血行不良，皮肤发生角化时，容易发生裂痔。由于裂痔较容易治愈，因此有些患者会置之不理，如果使得此处皮肤反复发生裂开的现象，而成为溃疡状态，到此地步时，往往难以治疗。

第二类是痔核，又称为疣痔。痔核分为发生于肛门边缘外痔核，和发生于肛门内或直肠下部的内痔核，通常患后者的情况比较多。当肛门受到大便的强力压迫和摩擦而发生破皮时，往往会有严重的出血。若发生炎症时，则会很痛，连走路或坐下都会觉得很不舒服。

第三类是痔瘻病。此为肛门黏膜发生了化脓性的炎症，因而产生脓疡。一旦排出脓液后，脓的通道就变成瘻管而遗留下来。此脓疡（瘻管）的形成反复发生时，痔瘻就难以治愈了。

有人认为，时常伏案工作的人，患痔疮的机会较大。此一说法似是而非，其实真正原因在于饮食方面。

诱发疾病的因素

常吃肉类、蛋等酸性食品和白米、白面包、白糖等精制加工食品的人，其身体组织容易松弛而引起坏死，或血行不良而引起淤血。尤其是肛门部位，更容易引起上述的病变，故常吃白米、肉类、白糖的现代人，很容易患痔疮。

肛门本来就是容易引起淤血的部位。胃 → 小肠（十二指肠、空肠、回肠） → 大肠（盲肠、结肠、直肠），消化系统的终点就是肛门。肛门的内部有轮状高起的地方，称为痔轮，痔轮的上方是黏膜，下方是皮肤。在此部位的黏膜表面附近，有静脉成网状周密的分布，如果在此部位发生淤血，就会形成痔疮。痔轮的外侧有双层肛门括约肌围绕着，以进行肠的关闭作用。内侧的括约肌和构成内脏的肌肉同类，所以和人的意志没有关系，而是由排便的反射作用来打开。而外侧的括约肌和手脚的肌肉同种类，所以系依大脑的命令行动。

饮食原则

避免白米、肉类的过分摄取，改以胚芽米、蔬菜类为主的饮食。胚芽米的胚芽成分，对于血液性状的正常化极有效，故以胚芽米饭为主食是绝对必要的。副食品则选择野菜、海藻

类、季节性的蔬菜（根菜类和叶菜类），以及小鱼、贝类。其中羊栖菜、海带、裙带菜、茼蒿、芹菜、葱、芝麻、麻油、梅干等，皆是对痔有效的食品，应该常吃。

水果要稍微控制，而薏苡仁、艾草、蒲公英等药草茶，可以当茶一般地时常饮用。亦可利用胚芽、叶绿素、酵素、高丽人参、蜂王乳等健康食品。

实行上述的饮食生活，即可使血液变为弱碱性的健康状态，而血管的弹性也得以强化，增强肠机能，通便的情况也会得以改善。

生活建议

首先要治疗便秘症，因为便秘会引起肛门淤血。少吃肉类、蛋、牛奶。动物性蛋白质食品会增加血液中的酸毒物质，使组织受到损害。尽量避免食用白色精制的加工食品。常吃白糖、白米、白面包等食物，会使组织松弛，血管弹性减弱，因而容易引起淤血。改以胚芽米、蔬菜类的饮食，这是根治的手段。腰部、下腹部不可受寒。要有适当的运动，以加强肛门部位的血液循环。进行肛门部位的运动。有意识地缩紧肛门再放松，反复地做上述运动几次后，可以促进痔疮的治疗，也可以防止痔疮的发生。

食疗处方

鲤鱼汤

250克左右活鲤鱼1条，去鳞、鳃和内脏，洗净入锅，加入白芨10克，去皮大蒜3头及适量清水煮汤。日食1剂，食鱼喝汤，分2次食完，连食7日为1个疗程。

功效 清热解毒、利尿消肿。适用于湿热痔疮，症见舌质红苔黄腻、肛门坠胀灼痛、大便干结或溏薄、便血、小便短赤、口干且苦。

老茄子饮

500克左右老茄子1个，洗净焙干，研成粉末，每次取6克，用米汤冲饮。日饮2次。

功效 具有清热散血、消肿止痛、宽肠功效。适用于肠风下血不止及痔疮便血，还可止乳痛。脾虚泄泻及中焦虚寒者不宜多食。

红糖金针菜汤

金针菜100克，洗净入锅，加水2碗煎汁，得汤汁1碗，放入红糖100克搅匀即可。宜温热服食，日食1剂，常食有效。

功效 具有清利湿热、止血利尿、下乳宽胸功效。适用于淤滞内痔、痔核初发，症见舌质暗红、黏膜淤血、肛门瘙痒不适伴有异物感或轻度便血。此方对肺结核咯血、溃疡病少量呕血亦有辅助疗效，对肝郁气滞、情志不畅者疗效较好。

绿豆肠

猪大肠250克洗净，将100克绿豆洗净放入大肠内，将肠两头扎紧，加清水、生姜、食盐煮熟即可。宜温热服食，日食1剂，分2次食用，连食5日为1个疗程。

功效 具有清热化湿、宽肠止血功效。适用于湿热痔疮，肛门坠胀灼痛，便血。

黑木耳煮柿饼

黑木耳10克，洗净泡发，与40克柿饼共入锅中，加清水煮烂，放入50克红糖搅匀即成。宜温热服食，日食1剂，连食10日为1个疗程。

功效 具有健脾涩肠、止咳止血功效。适用于内痔便血、咳嗽痰多带血等症。

无花果

无花果2~4个，洗净，空腹生食，日食2次；或用无花果干果1个与猪大肠250克炖服。

功效 具有消肿解毒、健胃清肠功效。适用于内痔便血、痢疾、胃和十二指肠溃疡等多种病症。

桑葚粥

新鲜桑葚30克，浸泡片刻后洗净，与100克淘净糯米共入沙锅煮粥，粥熟后调入适量冰糖搅匀即可。日食1剂，分2次空腹温热食用，连食15日为1个疗程。

功效 具有养血滋阴、补益肝肾功效。适用于血虚型痔疮，主要症状为舌淡红、苔薄白、便血日久、心悸耳鸣、眩晕乏力、面色苍白等。此方对心肾衰弱不寐、水肿亦有一定疗效。

蚌肉汤

蚌肉250克，洗净入锅，加清水适量及葱、姜煮汤，注意不可放油、盐。温热时食肉喝汤，日食1剂，连食5日为1个疗程。

功效 具有清热解毒、滋阴明目功效，适用于湿热内痔便血、肝热肾衰等症。外感未清、脾虚便滑者忌食。

莲蓬汁涂洗

莲蓬4个，洗净，加清水煮汁，用热汁熏洗患处，常洗有效。

功效 具有化淤、止血、去湿功效。适用于痔疮便血，肛门坠胀不适等症。此外莲蓬煎服可治胎衣不下、子宫颈癌、血痢、血淋等症。

醋煮羊血

羊块250克，洗净切成小块，放到300毫升醋液中煮熟，加入食盐调味。宜食羊血不可饮醋，日食1剂，常食有效。具有祛淤止血功效。

功效 适用于淤滞内痔，黏膜淤血，肛门瘙痒便血。新鲜羊血热饮还可治吐血、衄血、急心痛、产后余血攻心等症。

饮食与保健

痔疮患者在饮食与保健上应注意以下几点。

①宜经常摄取高纤维食物，如玉米饼、糙米饭、薯类、粗麦面粉以及各种根茎类蔬菜。痔疮出血时，食用金针菜、香菜、木耳、绿豆、蜂蜜等可起到缓解的作用。食物纤维作为粪便扩充剂，在大肠内吸收水分而膨胀，使粪便质地较松软，体积和重量显著增加，并可刺激肠蠕动，使粪便能快速而容易地排出，从而消除便秘之患，减少了直肠末端血管受腹部的压迫，这对于痔疮的恢复大有益处。

②宜少吃辛辣性食物，如辣椒、生葱、大蒜、胡椒、芥末、生姜以及酒类。这类食物能刺激直肠肛门部位血管再度充血和扩张，造成排便时的刺痛和坠胀感，从而加剧或诱发痔疮。

③进食宜缓慢，食量要适度，暴饮暴食易引起胃肠功能紊乱，影响直肠肛门静脉血液回流，对痔疮修复危害很大。

④宜讲究饮食卫生，不吃腐烂变质及不洁净的食物，这样可以避免肠道传染病，使邻近组织特别是直肠肛门免受其害。

⑤控制酒精类饮料的饮用量。少吃辛辣、刺激性食物。充分补足水分，以使粪便不会太硬。

⑥每日排便后坐浴。入浴后，轻轻按摩臀部，以促进血液循环。

⑦冬天要穿着保暖的内裤，因为寒冷会引发痔疮的疼痛。

⑧注意排便时不要过分用力。平时可以做收缩肛门的运动。

便秘的饮食疗法

诱发疾病的因素

便秘症大致有弛缓性便秘和痉挛性便秘两种。弛缓性便秘是肠（尤其大肠）的紧张松弛运动减弱，使大便停滞于肠内而不会产生便意。一般体质虚弱、肥胖、衰老者，大致都有此情况的便秘。也有外表上似乎很健康，然而肠的紧张性却极为低下，因而产生便秘的人。专吃白米、白面包、面条类、西点糕饼类等精制淀粉质食品的人，容易发生此类型的便秘。这是因为刺激肠壁的纤维不足，肠就懈怠而不想蠕动。尤其是喜爱吃甜食的人，其便秘状态更严重，原因是白糖会使组织松弛。另一种痉挛性便秘，是肠壁过分紧张而发生痉挛，使得大便停滞而不动。虽然会出现便意，但是坐在马桶上时却无法顺利的排便。其直接的原因是受精神紧张的影响很大，所以容易发生于神经质者的身上。若经常吃肉、蛋等动物性蛋白质食品，就会变得神经质，而显得极敏感。

饮食原则

应该控制肉、牛奶、蛋、精制的加工食品，改用以胚芽米为主食，再配合蔬菜、海藻、小鱼、贝类为副食的方法。充分地摄取新鲜的果汁，对吃多了肉类的人来说是有益的。因为

水果能防止身体过热，亦能促进血液中废物和毒素的排泄，实为最有效的方法。此时若利用杜果、木瓜等含有丰富酵素的热带水果效果更好。但原本就不大爱吃动物性食品，而喜爱吃白糖制食品和白米的人，采取同样的吃法（吃热带水果）时，就会产生反效果。换言之，吃过多的水果会使身体受寒，引起代谢混乱，助长血液的异常化。

生活建议

不使用化学药剂。

增加抗精神紧张的力量。自主神经失调容易引起尿频。神经系统虚弱时，心理上会有疾病逐渐恶化的感觉。

避免受寒。在寒冷的冬天不要勉强穿薄衣，也不可以多吃使身体发冷的食品（水果等）；夏天不要经常使用空调。适当的摄取盐分。一旦处于脱盐的状态时，则身体的抵抗力会衰弱，容易受寒，对精神紧张的抵抗力自然降低。故应严禁白糖，适当的利用自然盐。

避免喝酒过量。酒精会促使体质阴性化，故喝酒时应佐以促使体质阳性化作用的小菜（小鱼、贝类）。改用以胚芽米、蔬菜类为主的饮食。

食疗处方

香菇桃仁汤

香菇 500 克，鲜桃仁 200 克，鸡汤 550 毫升，精盐、料酒、湿淀粉、白糖各适量。鲜桃仁上锅蒸熟备用。鸡汤中加精盐、料酒、白糖，煮沸，再加入熟桃仁和泡发香菇共煮熟，用湿淀粉勾芡即成。佐餐食用。

功效 具有润肠通便的功效，适用于便秘症。

五仁粥

芝麻、松子仁、核桃仁、桃仁（去皮、尖，炒）、甜杏仁各 10 克，粳米 200 克，白糖适量。将五仁混合碾碎，入粳米共煮成稀粥。食用时，加白糖。每日早、晚服用。

功效 具有滋养肝肾、润燥滑肠的功效，适用于中老年气血亏虚引起的习惯性便秘症。

松仁粥

松子仁15克，粳米30克。先煮粳米为粥，后将松子仁和水研末作膏，入粥内，煮二三沸即成。空腹食，每日3次。此粥润肠通便，适用于老年气血不足或热病伤津引起的便秘症。

姜汁猪血菠菜

菠菜300克，姜25克，猪血100克，酱油15毫升，香油3毫升，精盐2克，醋、味精、花椒油各少许。将菠菜带根洗净，切成约5厘米长的段，于滚开水焯2分钟取出，沥去水分，装盘抖散。猪血洗净切片后先入热油锅爆炒，熟后取出与菠菜混匀。姜去皮，洗净后捣烂取汁，待菠菜、猪血凉后加入姜汁和其他调料即可，佐餐食。

饮食与保健

便秘者的饮食与保健应注意以下几点。

- ①对于无力性便秘者，多食用含高纤维的饮食，以刺激肠蠕动，有助于防止便秘。如平时多食新鲜的蔬菜、水果、豆类、坚果等，特别是某些含纤维高的食物。对牙齿不好的人，无法咀嚼蔬菜时，可榨取水果汁来喝。水果不但含有食物纤维，还含有机酸，有刺激肠蠕动的效果，可预防便秘。
- ②对于痉挛性便秘者和阻塞性便秘者，应降低纤维的摄入。含纤维高的蔬菜、水果、粗粮等尽量少吃或不吃。可适当食用含琼脂的食品，如果冻等，以保持肠道中粪便的水分，使大便软润，易于排出。也可食用果蔬汁。
- ③对于各种类型的便秘者，每日清晨空腹喝一杯淡盐水，或每日睡前喝一杯蜂蜜麻油水，每天至少饮6杯水，早饭的小菜可用麻油拌菠菜或炒韭菜。每天养成定时排便的习惯。在日常饮食中可选用润肠通便的食物，如香蕉、苹果、黄瓜、银耳、蜂蜜等。如果每天吃一二个香蕉可起到预防便秘的作用。全身衰弱或腹肌较差者，应加强活动及体育锻炼，也可模拟排便动作，锻炼提肛肌的能力。忌食易引起便秘的食物，例如，油炸食品、甜食品、含酒精饮料、碳酸饮料及咖啡等。