

CHUANTONG WENHUA
YU XIANDAI SHILIAO

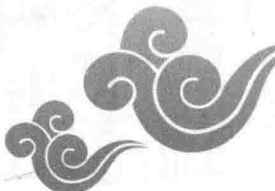


传统文化 与现代食疗

曾鸣 / 编著

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

CHUANTONG WENHUA
YU XIANDAI SHILIAO



传统文化 与现代食疗

曾鸣 / 编著

常州大学图书馆
藏书章

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

传统文化与现代食疗/曾鸣编著. —北京: 中央民族大学出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5660 - 0887 - 9

I. ①传… II. ①曾… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 275980 号

传统文化与现代食疗

编 著 曾 鸣

责任编辑 张林刚

封面设计 汤建军

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081

电话:68472815(发行部) 传真:68932751(发行部)

68932218(总编室) 68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京华正印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/16 印张: 9.5

字 数 150 千字

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5660 - 0887 - 9

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

教育部

“长江学者和创新团队发展计划”

资助出版

(IRT_13R63)

(Supported by Program for Changjiang Scholars and Innovative
Research Team in University PCSIRT)

前 言

人类发展的历史也是人类智慧不断提升的过程。我国是一个古老的文明国度，过去的万千年间，我们的祖先不仅创造了物质文明，同时也创造了传统的医学文化。传统医学是经过长期实践，不断积累和反复总结而逐渐形成的有独特思想和风格的科学。传统医学是我们的祖先在天人合一的哲学思想指导下形成的医学体系，是人类文明发展的结果。

长寿是人类一直以来追求的生存目标。为此人们探索、总结了丰富的食养、食疗和食物应用的方法。食养、食疗在我国已有长久的历史，前人留下的思想、智慧在今天依然可以用以指导我们的生活。早在 1400 多年前的唐代，著名的医圣孙思邈就著成了传世著作《备急千金要方》简称《千金要方》。其中的“食治篇”对食物疗法给予了系统的论述和总结。他的弟子孟诜所著的《食疗本草》继承、补充和发展了孙思邈的思想，还收录了大量食疗验方。这两部著作直至今日依然可以作为食养食疗学的经典总结和应用指导。

食养食疗是人与自然相互融合、适应并从中寻找平衡，以求谋生和健康的方法。食养食疗与药物治疗法既统一又存在差异，两者都是以“扶正与驱邪”为主。但食疗更平和，而药性则更刚烈。在《千金要方·食治篇》中孙思邈说：“食能驱邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。”这也是“医食同源”、“药食同源”的思想体现，是食、药配合应用于人类的智慧结晶。

目 录

第1章 膳食传统与食疗	(1)
1.1 传统食疗的中医基础和特点	(1)
1.1.1 预防为主	(2)
1.1.2 辨证体质	(3)
1.1.3 注重食物性味	(6)
1.1.4 顺应四时施膳	(8)
1.1.5 因人因地择食	(10)
1.2 养生食疗的原则和禁忌	(10)
1.2.1 食养食疗的原则	(11)
1.2.2 养生食疗的适宜人群和禁忌	(11)
1.2.3 养生食疗的膳食种类	(14)
第2章 养生食疗应用篇	(20)
2.1 常见食物的营养特点及功效	(20)
2.1.1 植物类食物	(20)
2.1.2 动物类食物	(47)
2.2 养生食物的烹饪方法	(60)
2.2.1 炖	(60)
2.2.2 焖	(61)
2.2.3 煨	(61)
2.2.4 蒸	(62)
2.2.5 煮	(62)
2.2.6 熬	(63)
2.2.7 炒	(63)
2.2.8 卤	(64)

2.2.9 炸	(65)
2.2.10 烧	(65)
第3章 常见养生食方及功效	(67)
3.1 五脏调养及食方	(67)
3.1.1 养心食方	(68)
3.1.2 养肺食方	(70)
3.1.3 养脾食方	(73)
3.1.4 养肝食方	(76)
3.1.5 养肾食方	(78)
3.2 四季补益调养	(80)
3.2.1 春季养生食方	(82)
3.2.2 夏季养生食方	(87)
3.2.3 秋季养生食方	(93)
3.2.4 冬季养生食方	(99)
3.3 亚健康调养食方	(105)
3.3.1 感冒、咳嗽的调养及食方	(105)
3.3.2 反复性口腔溃疡的调养及食方	(119)
3.3.3 代谢综合症的调养及食方	(123)
参考文献	(139)

第1章 膳食传统与食疗

人类在不断进化的过程中逐渐学会和掌握了从大自然的给予中获得生存的条件和能力，也从中领悟出食物对人类强身健体的功效与作用，这就是食养食疗的雏形。“药食同源”、“食药兼用”正是人们对食疗养生的共识所致。食物不仅是人类生存的根本，也是防病、治病、抗老益寿的重要物质基础。战国神医扁鹊对食物与药物的关系这样说：“安身之本，必须于食；不知食宜者，不足以全生；故食能排邪，而安脏腑。”

我国的历史悠久、幅员辽阔、民族众多，不仅生活环境存在差异，膳食和习俗也各具特色。因此，我国的民族膳食传统往往带有鲜明的特色和食物特征，这也是我国传统食疗的特色之一。

1.1 传统食疗的中医基础和特点

我国传统的食养食疗是应用了中医学的基础并在营养学理论的指导下，对传统食物的营养功效和饮食治疗经验进行总结而形成的一门学说。

人类用食物治病起源很早，《千金药方》中有：“食治篇”，分果实、蔬菜、谷米、鸟兽分述。孙思邈曾这样说：“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”明确指出食物治病应为首选，不治后再命药。

几千年来，中国传统医学十分重视饮食调养与健康长寿的辩证关系，在中医理论指导下，人们实践着以饮食调理达到防病治病的方法。一是将食物经适当的烹调加工，使其能更好地发挥食物治病、保健的作用；二是配入药物，在符合性味相合的原则下，发挥药、食的作用而达到疗疾与保健的功效。在我国，经过历代医家的研究和实践，已有很多被世代相传并保存至今的食养食疗方剂，这也是我国传统医学中的宝贵财富。

今天，随着社会变革引起的社会环境、生活节奏和饮食习惯的改变，食养食疗的内容更加丰富，食材也更多样。在传统的理念和内容中不断融入了现代健康的新元素。目的是结合现代生活的特点，更好地利用食物的特性调养身心。使我们能更加精力充沛、精气饱满，远离疾病和亚健康。从中医基础理论看食养食疗的特点主要有：

1.1.1 预防为主

在我国的中医理论中一直都很注重饮食与养生，中医学中将食物的营养称为“精微”物质，也有“后天之本、水谷之精”的说法。东汉医圣张仲景说：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”明确表达了食物与健康的关系：食物能养生也可致疾。黄帝内经的《素问·藏气法时论》中有：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精气。”的论述。指出适合人体的饮食结构应该是以五谷杂粮为主食，主副比例适当。这也正是现代营养学中要求的合理膳食、平衡配餐的观点。

食物是人体需要的营养来源，有滋养身心的功效，也是强身健体的根本。利用食物养生是中医预防为先思想的具体体现，合理的饮食可以使人精气充足，神旺而无病。千百年来，在中医理论的指导下，中华民族积累了正确选择食物，合理配用膳食，用食物进行养生防病的丰富经验。“以食代药”、“药补不如食补”等都是中医食养学中重要的观点。

有些食物不仅可以与药物配伍，其自身也兼具有治疗疾病的功效。这就是人们常说的“药食同源”。这些食物对人类的帮助离不开其食疗功效的作用和功能。比如薏米（薏苡仁、苡仁）作为谷类可用以充饥，同时它还兼具有健脾胃、除湿痹、清热、利尿等多重药用功效。对脾虚湿滞、水肿、风湿痹痛等都有一定疗效，是广泛使用的药食同源食物。羊肉味道鲜美，无论炖、煮、炸、烤都是美味佳肴，同时它性温味甘，也是冬令进补的佳品。能补虚劳益气血，开胃健力，温中暖下，祛寒通乳，是很好的药、食两用食物。

食养与食疗是传统医学中重要的组成部分，在应用中却也存在差异。食养注重未病先防而食疗更适用于在健康、亚健康状态或病后治疗中的作用。但无论食养还是食疗都是以调养体质或辅助治疗为目的，属预防疾病的范围。需要注意的是，食养和食疗并不可以完全代替就医治病。

1.1.2 辩证体质

中医认为健康的人应该是阴阳、寒热、五味均调和,任何一种状态偏盛或衰弱都会引起疾病。人体的精神气血由饮食中的五味滋生而成,若气机不畅、脏腑运化失调就可能患病。食养或食疗都需要“辨证用膳”,才能达到强身、健体、缓病、轻病的效果。中医按照不同的体质特征把人的体质分为:阴阳平和、偏阳质、偏阴质、气虚体质、血虚体质、阴虚体质、阳虚体质、气郁体质、痰湿体质和瘀血体质十种体质类型。各类型有不同的体质特征和表现,在食养食疗中要分辨体质,合理用膳才能收到预期的效果,反之可能“火上浇油”或“雪上加霜”产生对体质的不良影响。

不同体质的特征不同,膳食中食物的选择与搭配自然也应不同。要达到养生健体的目的先要正确辨体,才能合理施膳。正可谓:气味合而服之,以补精益气。

1. 阴阳平和

阴阳平和体质是功能较为协调的体质。

体质特征:身体强壮,胖瘦适度。面色与肤色虽有五色之偏,但明润含蓄、目光有神。性格开朗、随和。食量适中,二便通调。舌质红润,脉象缓匀有神。睡眠正常,精力充沛。反应灵活,思维敏捷。自身调节和对外适应能力强。

这种体质特征的人,不易感受外邪,较少生病。患病多为表证、实证。易于治愈,康复亦快,自愈性较强。如果后天调养得宜,无暴力外伤、慢性疾患及不良生活习惯,其体质不易改变,易获长寿。

食物选择原则:食物多样,营养平衡,食不过饱,适量运动。

2. 偏阳质

偏阳质的体质具有亢奋、偏热、多动等特点。

体质特征:形体适中或偏瘦但较结实。面色多略偏红或微苍黑或呈油性皮肤。性格外向,喜动好强,易急躁,自制力差。食量较大,消化吸收功能健旺。大便易干燥,小便易黄赤。平时畏热喜冷或体温略偏高。动则易出汗,喜饮水。唇、舌偏红,苔薄易黄,脉象偏阳。精力旺盛,动作敏捷,反应灵敏,性功能偏亢。

这种体质特征的人对风、暑、热的耐受性较差,发病后多表现为热证、实

证并易化燥伤阴。皮肤易生疔疮。此类体质的人阳气偏亢，多动少静，日久会耗伤阴精。调养不当，易发展为临床常见的阳亢、阴虚、痰火等病理性体质。

食物选择原则：多食水果、蔬菜。如香蕉、西瓜、柿子、苦瓜、番茄、莲藕等。牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等温阳食物宜少食用。忌辛辣燥烈食物，如辣椒、姜、葱等。酒性辛热上行，阳盛之人忌酗酒。

3. 偏阴质

偏阴质是指有抑制、偏寒、多静等体质特征者。

体质特征：形体适中或偏胖，但较弱容易疲劳，面色偏白而欠华。性格内向，喜静少动或胆小易惊。食量较小，消化吸收功能一般。平时畏寒喜热或体温偏低。精力偏弱，动作迟缓，反应较慢。

偏阴体质者对寒、湿耐受性较差，多表现为寒证、虚证。冬天易生冻疮。内伤杂病多见阴盛、阳虚之证，容易发生湿滞、水肿、痰饮、瘀血等病症。这类体质者阳气偏弱，水湿内生，即临床常见的阳虚、痰湿、水饮等病理性体质。

食物选择原则：多食用牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等具有温阳作用的食物。忌生食冷食，尽量不食用寒凉的食物。对于水果、蔬菜，如香蕉、西瓜、柿子、苦瓜、番茄、莲藕也应少食。

4. 气虚体质

气虚体质者体内元气不足，机体功能减退，抗病力低下。

体质特征：毛发不华，容易疲劳或倦怠乏力。少气懒言，容易出汗或多汗自汗。不耐寒暑易感冒，食欲不振，消化不良，大便溏薄。舌淡苔白，舌体胖大，边有齿痕，脉虚缓无力。

食物选择原则：多食糯米、小米、大麦、山药、粳米、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、狗肉、青鱼、鲢鱼。少食辛散或滋腻的食物，如辣椒、葱、姜及肥腻味厚的食物。

5. 血虚体质

血虚体质为血液不足或濡养功能减退的体质。

体质特征：颜面、眼睑、口唇、爪甲淡白无华、眼睛干涩，头晕目眩、心悸、失眠健忘，多梦易惊，大便偏干。女性可有月经量少、经期后错或闭经，舌质淡白，脉细。该类体质以肌肤、黏膜组织淡白及身体虚弱为要点，易发展成阴虚体质。

食物选择原则：桑椹、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参等宜食用。少食温热和辛温发散的食物和药物。如羊肉、葱、姜、韭菜及多种香辛料等。

6. 阴虚体质

指阴精偏衰，机能虚性亢奋的体质类型，多由血虚体质进一步发展而来。

体质特征：形体消瘦，面颧潮红，午后低热或夜热早凉。头晕目眩，口燥咽干，手足心热，易烦易怒，盗汗，易失眠。大便干燥，小便短赤，舌瘦红嫩，舌苔薄少，脉细数。该类体质以内热、颧红、盗汗、舌红少苔、脉细数为要点。

阴虚体质者对燥热的耐受力较差，容易出现阴虚燥热的病变。宜食用清淡，远肥腻厚味、燥烈之品。

食物选择原则：宜选择芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼类等清淡食物，少食葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品。

7. 阳虚体质

指阳气偏衰，机能减退，热量不足，抗寒力弱的体质类型，多由气虚体质发展而来。

体质特征：面白少华，口淡不渴。形寒喜暖，蜷卧嗜睡。手足发凉，不耐寒冷，少气懒言。大便溏薄，小便清长或尿少水肿。舌淡胖嫩、边有齿痕，脉沉迟无力。这类体质以手足发凉、畏寒肢冷为要点。阳虚体质者对寒湿的耐受力较差，多出现寒证、湿证，容易患痰饮、淤血、水湿、肿胀等疾病。

食物选择原则：易食用有温阳作用的食物。如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉。少食寒凉或滋腻的食物。

8. 气郁体质

指肝失疏泄，气机郁滞的体质类型。

体质特征：性格内向，情志忧郁，抑郁不乐，感情脆弱，敏感多疑，情绪不稳定。胸胁、小腹胀满或走窜疼痛，善叹息或呃逆，咽喉部位有异物感。女性多见乳房胀满、疼痛，痛经、月经不调或闭经。舌淡红，苔薄白。

这类体质以情志抑郁，肝经循行部位出现胀闷疼痛及女性月经不调为辩证要点。有这种体质的人对精神刺激的适应能力差，容易向气滞血淤、气滞痰凝病理状态发展。发病时多出现抑郁症、内躁、乳腺增生及子宫肌瘤等疾病。

食物选择原则：酒可少量饮用，多食行气食物。如佛手、橙子、陈皮、芥

麦、韭菜、茴香菜、大蒜、刀豆等。寒凉或滋腻的食物应少食。

9. 痰湿体质

水液内停、痰湿凝聚，身体沉重的体质类型。

体质特征：体型多肥胖，肌肉松弛。面部油脂较多，面色多淡黄而晦暗，眼微浮肿。多汗，身体沉重，容易困倦。时有胸闷、痰多，口中粘腻或发甜或口中无味。舌苔多白腻，脉多滑。有痰湿体质的人对寒冷及潮湿的适应力较差，容易损伤阳气，易患痰饮、水肿等疾病。

食物选择原则：多食蔬菜、水果。如白萝卜、荸荠、扁豆、洋葱、枇杷、赤小豆、白果、紫菜、海蜇、大枣、薏苡仁、蚕豆等。对肥甘厚味应少食，酒类不宜多饮，勿过饱。

10. 淤血体质

体内血液运行不畅或停滞不行的体质类型。

体质特征：面色及肤色较暗，皮肤色素沉着或有淤斑、淤点。身体疼痛，疼痛部位固定，疼痛性质一般为针刺样，具有昼轻夜重的特点。皮肤干燥，女性可见痛经、闭经、经血中夹杂暗紫色血块。舌质暗或有淤点淤斑，脉细涩或结代。这类体质以痛如针刺、痛有定处、拒按、肿块、唇舌爪甲紫暗等为要点。这类体质者易患出血、肿块、中风、胸痹等疾病。

食物选择原则：常食用桃仁、油菜、黑豆等有活血祛瘀作用的食物。酒可少量且常饮，醋亦可多食，还宜常食山楂粥、花生粥。寒凉或滋腻的食物应少吃。

从以上各类体质特征和表现可知，人的体质不同，身体的表现一定不同。食养食疗需要根据体质选择相应的食物，即辨质食治。这是中医理论在食养食疗中的重要作用。

1.1.3 注重食物性味

中医认为，中药有酸、苦、甘、辛、咸五味之分，也有寒、热、温、凉四性之别。对症身体适时适量地选择和应用，将有助于调节体质平衡。也只有这样才能收到以其之精濡养身心、强身健体的功效。中医食养食疗的理论同样把食物也按照性味分类，不同的性味对人的机体可以产生不同的功效和作用。中医对食物性味的所指并非我们味蕾对食物味道的感觉。例如中医认为鸡的性味属甘，而甘味有缓急、补益的作用，可治疗虚证，而并非指鸡的食用口感是甜

的。中医对食物性味的分类，是食物的药用机制和营养作用的属性表述。也是人们用以指导配膳的依据。中医所指食物的五味对人体的调理有不同功效。五味调配得当则利于养身。

辛味 具行气、行血、发散作用；对症气血阻滞、外邪束表证。

常见食物：辣椒、胡椒、葱、姜、薄荷等。

甘味 有和中、缓急、补益的作用；对症虚症、脾胃虚寒等。

常见食物：蜂蜜、麦芽糖、龙眼肉、甘草、鲫鱼、虾等。

酸味 有收敛、固涩、开胃的作用；可对症汗症、泄泻、遗精。

常见食物：山楂、石榴、苹果、青梅等。

苦味 具宣泄、清热燥湿的作用；对症治疗热证：心烦、湿证、咳喘等。

常见食物：苦瓜、香椿、莴笋、马兰等。

咸味 有散结、软坚的作用。对症治疗颈淋巴结核、痰核、甲状腺肿等。

常见食物：海藻、海带、海蜇、鸡血、蚕蛹等。

中医认为食物的味不同对五脏的作用也不同，在《素问·宣明五气篇》中有“五味所入，酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾，是谓五入。”《素问·阴阳应象大论》中也有：“酸生肝、苦生心、甘生脾、辛生肺、咸生肾。”的论述。同样五脏对食物的五味也有五禁。《灵枢·五味》中有这样的论述：“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”由此可知，五味与五脏有着紧密的对应关系，用对五味，可有滋补功效，反之也可能致病。食物五味在人体中有不同的效果，一味偏嗜会有损健康。

食物除了五味外还有寒、热、温、凉的不同，称为食物的四性。食物的四性与人的体质关系紧密，也是养生和食疗中重要的内容之一。在具体应用中常以温热、寒凉及介于两者间的平性为划分。

常见温热食物：高粱、面粉、糯米、栗子、核桃、葵花子、荔枝干、桂圆、辣椒、韭菜、熟藕、熟白萝卜、生姜、红茶、香菜、荔枝、龙眼、桃子、大枣、杨梅、核桃、杏子、桔子、芒果、樱桃等。适合于迟冷、倦怵质及寒证、阳虚者食用，但长期食用可能导致内热或燥热过盛以致阴虚。

常见寒凉食物：牛奶、芹菜、冬瓜、生藕、生白萝卜、苋菜、黄瓜、苦瓜、茄子、丝瓜、茭白、茨菇、紫菜、金针菜（干品）、海带、竹笋、冬笋、菊花菜、蓬蒿菜、马兰头、土豆、绿豆芽、菠菜、油菜、蕹菜、莴笋、香蕉、西瓜、梨、柑子、橙子、柿子、鲜百合、甘蔗、柚子、山楂、猕猴桃、金桔、

罗汉果、桑椹、杨桃、香瓜、生菱角、生荸荠等。这类食物适宜于燥热质及热证阴虚火旺者，但食用过多也可损及脾阳，形成脾胃虚寒的症状。唯有平属食物可久服而不致体质偏颇。

常见平性食物：豆奶、豆制品、花生、莲子、芡实、榛子、松子、百合、银杏、大枣、南瓜子、西瓜子、芝麻、卷心菜、番茄、豇豆、四季豆、芋艿、鸡毛菜、花椰花、黑木耳、刀豆、银耳、山药、松子仁、芝麻、胡萝卜、洋葱头、香菇、蚕豆、花生、毛豆、黄豆、黄豆芽、白扁豆、豌豆、苹果、葡萄、柠檬、乌梅、枇杷、李子、酸梅、海棠、菠萝、石榴、无花果、熟菱角、熟荸荠等。

1.1.4 顺应四时施膳

人类的养生可以认为是在发现食物的同时就已经存在了。中医养生的观点认为，顺应天时，保持人体的精气与自然界阴阳五行的运行相协调是养生的根本要旨。《素问·四气调神大论》中说：四时阴阳者万物之根本。指出了一年四季寒热温凉的变化实际上是因自然界中阴阳的消长而成。人体的健康与自然环境息息相关，顺应自然才是符合人类健康长寿的规律。《灵枢·本神篇》说：“智者之养生也，必须四时而适寒暑……如是，则避邪不至，长生久视。”生与视是人长寿、健康的体现，这就是说，人只有顺四时而适寒暑，才能得以养生和长寿。

自然界中四季不同的气候对人体的生理状态都有影响。顺应不同季节的气候变化而调节膳食并应用不同的食补，可以达到增强体力，防病、抗病的目的。

1. 春季

春为四季之首，万物萌发之季。始于农历立春，止于立夏。中医认为春属木。

春季中气温由低渐高，万物生机萌发。人体的阳气也易得以升发，气血趋于体表，易使肝气上扬。因此，春季应以补肝为先。而肝阳偏亢的人易发目疾、眩晕、头痛等症。由于肝气升发，患有慢性病、陈病的人易旧病复发和病情加剧。

根据春季的节气特点和易发病症，日常进食宜选用清凉升发、养肝脾、通利肠胃的食物和药膳。多食甘味，可保养脾气，增强脾胃的消化功能。固肝开

窍于目，可多食用调补眼睛的食物和药膳。

春季不宜食用辛、辣、燥热的食物，如羊肉、狗肉、辣椒等，以免升火伤阴而伤人元气。

推荐食物：黑米、扁豆、春笋、芹菜、荠菜、枸杞叶、菠菜、萝卜、荸荠、海带、海蜇、山药、黄瓜、西葫芦、木耳、鸡肝、鸭血、猪肝、瘦猪肉等。

2. 夏季

夏季是一年中天气最炎热的时段，始于立夏止于立秋。中医认为夏属火。

夏季的热气通于心。因此，这个季节心气最旺，中医认为夏季主养心。夏季也是一年中阴阳二气茂盛与衰败的交接季节，是万物和人体生长最旺盛的节令。夏季气温高，暑气逼人，心火偏亢。因此人们易贪凉饮冷，过度则损伤脾胃，出现食欲不振、腹痛、腹泻等症。在夏季，人体易火旺而形成阳气外泄。这时也是心脏病、高血压的高发病季节。

根据夏季的节气特点和易发病，夏季宜多选择食用清凉平和的食物，以利于益气生津、解暑利湿。夏季于五味主苦，宜食苦味。夏季于五脏属心，心病忌咸，当补肝、养心。肝欲酸，因此宜选用酸味的食物。

夏季是暑热当令，宜选用性味寒凉的食物以御酷暑，忌食辛、燥、温热的食物，以免增加内热，损伤正气。

推荐食物：苦菊、苦瓜、莴苣、黄瓜、空心菜、生姜、茭白、豆腐、绿豆、绿豆芽、红小豆、海带、鸭肉、兔肉、酸梅汤、山楂、橄榄、柠檬、番茄、西洋参等。

3. 秋季

秋季是炎热转凉的季节，始于立秋，止于立冬。中医认为秋属金。

秋季干燥，燥气通于肺，易引发与肺有关的疾病。如口干、鼻燥、皮肤干燥、大便秘结等。尤以干咳、燥咳为常见多发。因此，秋季应以养肺润燥为主。秋季的气候由热转凉，人体的阳气渐收，阴寒渐生，万物成熟收获，也是人体气血逐渐内敛的时节。不宜食辛热及煎、炸熏烤的食物，以免助燥伤津。

推荐食物：芡实、山药、甘蔗、梨、香蕉、百合、银耳、木耳、核桃、花生、芝麻、杏仁、萝卜、丝瓜、荸荠、柿子、冬瓜、番茄、蜂蜜、天冬、麦冬、沙参、冬虫夏草、甲鱼等。

4. 冬季

冬季是一年中最严寒的时段，始于立冬，止于立春。中医认为冬属水。

冬季因为气候严寒，人体阳气偏虚，阴寒偏盛，机体抵抗力低，阳气易受损。中医认为寒通于肾，肾主收藏，因此冬季应以补肾为主。《素问·四气调神大论》中有：“冬三月，此谓闭藏，水冰地圻，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得；祛寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”由此可知，在冬季的寒冷气候中，人应当顺应气候变化，以补、藏为主。

冬季由于气候的影响是易患感冒、哮喘、咳嗽的季节，也是冠心病、脑卒中、风湿、关节病的多发季节。饮食上宜多选择滋补助阳、补肾益精的食物。由于冬季人体脾胃运化功能较强，新陈代谢活动最低，是一年中进补、调养的最佳时节。也是食养食疗最易有效的时节。

冬季寒冷的气候特点，忌食生冷潮热、风寒凉滑的食物，以免损伤肾阳。

推荐食物：羊肉、狗肉、牛肉、鹿肉、海参、鸡肉、鳝鱼、核桃、人参、藕、木耳、黑米、黑枣、黑豆及其他黑色食物。

1.1.5 因人因地择食

中医认为，每个人的体质不同，利用食物防病治病或进行身体调养要注重辨证才能达到食治的目的。针对不同体质的偏颇，选择适宜的食物施食用膳是食养食疗的原则。不同地区的人群，生活环境和饮食习惯不同，对食物的选择与搭配有各自的特点，选择适宜性味的食物是不可忽视的必要条件。

营养学家认为食物的产地不同，食物中的营养价值和有效成分也会存在差异。食物生长的水质、土壤、环境、气候都可能影响食物的品质、甚至形状和颜色都可能不同。但只要服食得当，均可滋养气血。因此，通过膳食达到预防疾病和治疗疾病的目的，因人、因地择食十分重要。

1.2 养生食疗的原则和禁忌

在我国传统的饮食中，食养食疗占有重要的地位。丰富的食物资源和多种多样的烹调加工方式，让人们尝试着用多种方法来保健、养生甚至治病防病。