

补课不如 补脑

黄业芳 主编

青少年儿童健体益智实用手册

为孩子的聪颖健康而努力

中山大学中医教授 黄业芳

广东省出版集团
花城出版社



中医的药膳食疗源远流长，它不但对病人有辅助治疗的作用，对健康人有保健防病的作用，对青少年儿童更有健体益智的作用。青少年儿童的生长发育除了必须有一定物质基础之外，还要依赖全身五脏六腑的强健，协调与相互为用，以维持旺盛的新陈代谢。

为孩子的聪颖健康而努力



黄业芳
〔主编〕

补课不如补脑

青少年儿童健体益智实用手册

广东出版集团
花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补课不如补脑：青少年儿童健体益智实用手册

黄业芳主编.

—广州：花城出版社，2008.4

ISBN 978-7-5360-5302-1

I. 补... II. 黄... III. ①青少年—膳食—营养学②青少年—保健—食谱 IV. R153.2 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 030013 号

责任编辑：黄玉雯

技术编辑：易 平

视觉设计：蒲伟生

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 肇庆科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道)

开 本 787×1092 毫米 16 开

印 张 15 1 插页

字 数 250,000 字

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印 数 10,000 册

定 价 29.80 元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020-37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>

主 编：黄业芳

副主编：（按姓氏笔划）

闵筱辉

武志娟

编 委：黄业芳（中山大学附属第一医院）

闵筱辉（中山大学附属第二医院）

武志娟（广州医学院第一附属医院）

吴 毅（中山大学附属第一医院）

目录

Contents

◆调脏腑健体益智篇

健脑益智助长药膳	2
健脾胃益智助长药膳	6
健肾益智助长药膳	10
健心益智助长药膳	14
健肝胆益智助长药膳	17
健肺益智助长药膳	21

◆调病症健体益智篇

考前紧张综合症	28
记忆力下降	32
失眠多梦	36
多汗	40
消化不良	44
厌食症	48
胃窦炎	52
肾炎	56

肾病综合症	60
锌缺乏症	65
贫血	69
蚕豆黄	74
慢性扁桃体炎	79
口疮	83
地图舌	87
支气管哮喘	91
过敏性鼻炎	96
鼻出血	101
鼻窦炎	106
慢性咽炎	110
中耳炎	114
原发性痛经	118
痤疮	122
雀斑	126
皮肤湿疹	130

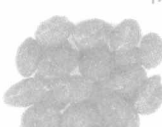
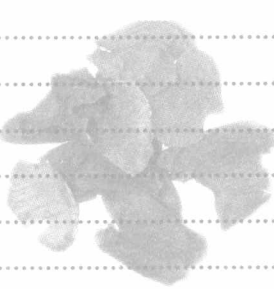
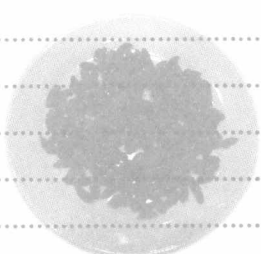


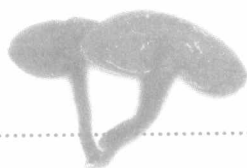
腹泻	134
便秘	138
遗尿症	142
肥胖症	146
消瘦	150
助长高	154
癫痫	158
佝偻病	162
智能落后 (脑发育不全)	166
脑积水	170
多动症 (注意缺陷多动综合症)	174
慢性颈淋巴结炎 (瘰癧)	178
鞘膜积液	182
疝气	185
百日咳	189

◆常用健体益智药物

益智仁	194
巴戟天	194
肉苁蓉	195
续断	195
蛤蚧	196
孩儿参	196
人参	197
党参	197
黄芪	198
白术	198
西洋参	199
熟地黄	199
砂仁	200
陈皮	200

山药	201
大枣	201
鹿茸	202
冬虫夏草	202
紫河车	203
当归	203
白芍	204
阿胶	204
枸杞子	205
龙眼肉	205
何首乌	206
茯苓	206
薏米仁	207
莲子	207
沙参	208
玉竹	208
百合	209
麦门冬	209
龟板	210
鳖甲	210
乌骨鸡	211
山楂	211
麦芽	212
鸡内金	212
莱菔子	213
芡实	213
黑芝麻	214
银耳	214
天麻	215
三七	215
丹参	216





川芎	216
生姜	217
独脚金	217
使君子	218
灵芝	218
海马	219

◆常用健体益智蔬果

番茄	222
马铃薯	222
洋葱	223
胡萝卜	223
菠菜	224
黄瓜	224
包心菜	225

芦笋	225
黄大豆	226
大蒜	226
冬瓜	227
苹果	227
香蕉	228
猕猴桃	228
橙子	229
葡萄	229
西瓜	230
木瓜	230
樱桃	231
柠檬	231
梨	232
芒果	232



·调脏腑健体益智篇·





健脑益智助长药膳

脑居颅内，为髓之海，元神之府，为生命的枢机，主宰人体的生命活动，是产生认识、情感、意志和行为的器官。儿童的生长、智力的发育都要依赖脑的健康。脑健康就能视物精明、听力聪颖、嗅觉灵敏、运动如常、轻劲有力，智力发育良好。相反，脑不健康，就会视物不清、听力失聪、嗅觉不灵、感觉迟钝、运动乏力、懈怠安卧、智力低下等等。因此，我们可以适当运用药膳健脑，帮助儿童益智助长。

生活及饮食宜忌

* 在日常生活中，儿童如果坚持食用健脑食品，不仅大脑（脑神经）的结构和功能可以改善，而且智商指数和学习成绩也会得到提高。

* 运动和与同龄人之间的交流对未成年人的大脑发育非常重要，要经常提供和创造条件给小孩进行科学运动和参加集体活动。

* 本类药膳多为补益药，当有感冒、发热、便秘等不适者应暂缓使用。

* 饮食应该尽量新鲜，品种种类要多种多样，只有这样才有利于身体营养的平衡、大脑的发育、身体的健康。

药膳推荐

精盐粥油

【原料】大米 250 克，精盐适量。

【制作及用法】用清水洗净大米，放进粥锅内，加进适量清水，先用武火后用文火煮粥。煮至粥稠将好时，取出浮面的稠原粥（又称稠粥汤、粥油），加入精盐调味，待温，随量食用，每日一次。

【药膳功效】大米性味甘平，有补中益气、健脾和胃作用。取粥油伴精盐就能滋阴长力，健五脏益脑髓，助长益智。

专家提示

本粥油所用的大米，应取有米皮的收割较短时间的大米，而不是去除米皮的细粮。

黄精蒸鸡

【原料】黄精、党参、山药各 30 克，母鸡 1 只（重约 1000 克），生姜、食盐各适量。

【制作及用法】将鸡宰杀，去毛及内脏，洗净，剁成 1 寸左右的块状，放入沸水锅烫 3 分钟捞出，洗净血沫，装入汽锅内，加入葱、姜、食盐，再加入黄精、党参、山药，盖好汽锅盖，上笼蒸 3 小时即成。空腹时食用，吃鸡喝汤。

专家提示

本药膳偏重于温补，适宜于体倦无力、精神疲惫、体力及智力下降者服食，内有湿热者不宜食用，感冒期间暂停服用。

【药膳功效】党参性味甘温，可以补气，黄精具有很好的滋阴补脑的功效，母鸡是大补气阴和元气的佳品，几者合用使本药膳能养气补脑，健体助长。



地黄蒸乌鸡

【原料】雌乌骨鸡 1 只（重约 1000 克），熟地黄、饴糖各 150 克。

【制作及用法】将乌鸡宰杀，去毛及内脏，洗净，备用；地黄洗净，切成条状，加饴糖拌匀，装入鸡腹内；将鸡仰置瓷盆中，隔水用文火蒸熟即成。每只乌鸡分两天食用，吃肉喝汤。

【药膳功效】乌骨鸡可以养血补肾，地黄性甘微温，可以补精益髓，饴糖可以补脾益气，常食能收到填精补脑、益智健身助长的功效。

专家提示

本药膳属温补，适宜于脑髓不足而见头晕耳鸣、记忆力减退、腰膝酸痛、神疲气短、生长缓慢等症者食用，而感冒发热，或湿热内蕴而见食少、腹胀、便溏者，以及脾胃虚弱的小儿疳积症者均不宜食用。

健脑核桃粥

【原料】粳米（大米）150 克，核桃仁 30 克，干百合 10 克，黑芝麻 20 克，水适量。

【制作及用法】将粳米淘洗净，与核桃仁、干百合、黑芝麻一起放入砂锅中，加水适量煮滚，改用文火煮成粥即可。佐餐食用，每周 2~3 次。

【药膳功效】粳米补脾强智，核桃仁补肾健脑、补心益智，黑芝麻补肝肾、填脑髓；诸种材料相配合而成补虚滋阴、健脑益智助长之品。

专家提示

对思维迟钝、智力低下的小儿适用，也可以把核桃当零食经常给小孩吃。



补脑益髓羹

【原料】猪脑（或牛、羊脑）1个，银耳6克，黑木耳6克，香菇6克，鹌鹑蛋3个，精盐、湿淀粉各适量。

【制作及用法】将银耳、黑木耳水发，洗净切碎；猪脑洗净后蒸熟切丁。再将银耳、黑木耳、香菇、猪脑同放入沸水内煮熟，打入鹌鹑蛋，调味，用湿淀粉勾芡成羹，分次温服。

【药膳功效】中医有“以脏补脏”的理论，猪脑是很好的补益脑髓的滋补品，鹌鹑蛋是益智食品，银耳，黑木耳，香菇含有丰富蛋白质、无机盐、维生素等，所以本药膳有助于小儿发育、增进食欲、提高记忆力。

专家提示

适于脑力不足，注意力不容易集中的小孩，猪脑中胆固醇含量很高，不适于有血脂异常的成年人。



健脾胃益智助长药膳

在中医理论中，脾胃主管着人体的饮食消化和吸收，在人体的生长发育过程中有着极其重要的作用，肌肉和四肢的发育直接与脾胃功能有关，脾被称为“后天之本”。脾胃功能正常，则食欲好，消化能力强，肢体康健，肌肉饱满，面色红润，气色好，爱活动，大便通畅。脾胃虚弱的孩子常有食欲不振，消化功能差，常易呕吐腹泻、腹胀、腹痛或便秘，体瘦乏力，面色少华。许多中药和药膳都有很好的健强脾胃的效果，日常经常食用这些药膳、食物，有助于加强脾胃的功能，起到增强体质、益智助长的作用。

生活及饮食宜忌

*脾胃虚弱者往往与进食不规律、爱吃零食、偏食等生活习惯有关，所以，在药膳调理的基础上，应该改掉这些不良的生活习惯。

*本类药膳性味多数比较平和，适于经常食用，而且较弱的体质也不要希望在短期内得到明显改善，需要比较长时间的药膳调理。

*脾胃喜温，所以脾胃功能不好的孩子尽量不吃生冷食物及饮料。



药膳推荐

山药茯苓糕

【原料】生山药 500 克，茯苓（研末）、扁豆（研末）各 1000 克，砂仁（研末）30 克，红枣（去核）750 克，白糖适量。

【制作及用法】先将山药和红枣洗净，放入锅中，加水煮熟去皮，继续放入水中煮烂，加茯苓末、扁豆末、砂仁末与白糖，一同共捣糅合，做成糕条，入锅内蒸熟。每日晨起作早餐食用。

【药膳功效】山药、扁豆、大枣可以健脾消食，茯苓是健脾祛湿的常用药物，砂仁性温，是理气开胃的常用调味品，合用做成糕，起到健体、益智、助长的效果，也便于长期服用。

专家提示

可用于脾胃虚弱、中焦不和引起的神疲倦怠、大便不调、胃纳不振、肌肉消瘦等症的辅助食疗。也适合于各种体质者，可以四季服用。

红枣党参仔鸡

【原料】仔鸡 1 只约重 500 克，红枣 50 克，党参 10 克，精盐、白糖、香油、姜葱汁、料酒、花生油各适量。

【制法及用法】将仔鸡宰杀初加工后，投入沸水锅中焯水，捞起洗净，盛入盆内拌上料酒、精盐、姜葱汁、党参，上笼蒸 30 分钟，倒入净锅内，加入白糖、花生油，用旺火烧至仔鸡上色、汤汁浓郁时，淋上香油推匀即成。枣、肉均可食用。

专家提示

适用于久病体衰、贫血消瘦、气短食少等患者食用。可以经常食用。

【药膳功效】党参为补中益气、健脾养血、益肺之药。鸡肉味甘微温，有温中益气、滋养五脏、补精添髓等作用。与大枣配伍使用，可气血双补而疗五脏虚损、益脾胃。从而达到益智助长的功效。



莲子猪肚汤

【原料】猪肚 750 克，去芯莲子 50 克，净嫩豌豆尖 35 克，生姜片 15 克，葱白段 100 克，精盐、胡椒粉、白矾各适量。

【制作及用法】将猪肚内外刮净，再用盐矾汁水揉搓洗净，投入沸水锅中焯水，捞起，再次刮洗干净，切成四大块入净锅内，加入清水、葱白段、生姜片、胡椒粉、去芯莲子炖酥，拣出肚子、葱段，并将肚子片成片放回汤中，加入精盐烧至肚片入味，把净嫩豌豆尖放入汤碗中，将肚片等倒入碗内即成。

专家提示

本药膳适于具有食欲不振、消化功能差，常易呕吐腹泻、腹胀，睡眠不好，体瘦乏力等状况的人食用。可以四季长服。

【药膳功效】猪肚性味甘、微温，在补虚损、健脾胃方面疗效好。生姜、葱段等具有调理胃肠、增进食欲的作用。莲子是自古以来都一致公认的药食两宜之妙品，老少皆宜，而且还具有养心安神、健脾止泻、补肾涩精、健脑益智等多种药用保健功效。合用则可以健脾补虚，益智助长。

人参粥

【原料】白米 50~100 克，人参 10 克。

【制作及用法】将人参切成小块，用清水浸泡 40 分钟放入砂锅（或铝锅）内，先用大火煮开后改用文火熬约两小时，再将米洗净放入参汤中煮成粥。早晚各食 1 次，常服有效。

【药膳功效】人参是保健药品之王，可以大补元气、健脾强体，治疗一切虚损；白米性味甘平，有补中益气、健脾和胃作用，合用可以补中益气健脾、益智助长。

专家提示

适于脾胃气虚所致的饮食不香、腹部虚胀、大便溏软以及稍食寒凉则脘腹不适、甚至泄泻者。忌用铁锅煲粥；服粥期间忌食萝卜和茶；人参偏温，有内热、感冒时宜暂时停服。夏季不宜服用。



山药大枣粥

【原料】山药 30 克，大枣 10 个，大米 50 克。

【制作及用法】把浸泡过的粳米用旺火煮开，然后再用文火熬 15 分钟左右，由于粳米容易粘稠，所以水一定要放得多一些。在粳米八成熟时放入红枣，再将山药粉放入锅中，搅拌均匀以后继续熬制 15 分钟。一日一次，空腹作早餐用。

【药膳功效】山药益气健脾，能益气力，也能消除疲劳，强健身体，经常用点山药对脾胃虚弱的人特别有好处。大枣是五果之一，枣越大越好，越大营养越丰富。在《本草纲目》里记载它能够健脾气、平胃气、通九窍、助十二经络，还能补血安神魄，还能调和诸药，有解毒作用。在近代医学对营养价值研究上，大枣含有多种人体所需要的维生素、氨基酸等；含铁量比较高，对补血方面也很好。联合大米煮粥则可以益气健脾、补肺固肾、补血安神、益智助长。

专家提示

本药膳性味平和，它适合各种年龄、各种体质的人食用。



健肾益智助长药膳

人体的生长发育与肾的关系密切相连，在中医理论中，肾被称为“先天之本”，是人体生长发育的基础，同时，肾又“主骨生髓”、“主生殖”、“主水”，与骨骼生长、脑髓充实、性功能的发育和调节人体的体液代谢都有密切的关系。肾功能不正常，则往往出现骨骼畸形、出牙迟、长不高，脑发育不好而见头晕耳鸣、反应迟钝、智力低下、性器官发育不好、两性性别特征不明显或者阳痿早泄、尿频遗尿、水肿等等症状。所以，在青少年的发育过程中，如果发现肾相关功能发育不是很好时，应当及时用些健肾的药膳，将有助于他们的正常发育，达到益智助长的目的。儿童的肾气还不足，牙齿、骨骼和智力尚未发育好，因此也可以应用补益肾气、促进生长发育的保健药膳。

生活及饮食宜忌

* 食用补肾药膳前，应根据个人不同体质以及症状表现，来判断肾的阴虚还是阳虚，还是肾气不足，再根据提示选择相应的药膳。

* 青少年肾气本来就不充盛，所以要尽量减少手淫及过性生活，以免肾虚加重，影响身体的正常发育。

* 饮食上尽量少吃辛辣刺激食物。