

央视《健康之路》特邀嘉宾
《百姓家常菜》一书作者

张国玺教授最新推出

家常滋补

一本通

● 有常识才能少生病 ● 懂方法全家都健康



张国玺 李永泉◎著

中华书局



家常滋补

● 有常识才能少生病
● 懂方法全家都健康



一本通

张国玺 李永泉◎著



中华书局

图书在版编目(CIP)数据

家常滋补一本通/张国玺,李永泉著. —北京:中华书局,2008.8

ISBN 978-7-101-06230-4

I. 家… II. ①张…②李… III. 保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 109697 号

书 名 家常滋补一本通

著 者 张国玺 李永泉

责任编辑 夏文芳

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京未来科学技术研究有限责任公司印刷厂

版 次 2008 年 8 月北京第 1 版

2008 年 8 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/700×1000 毫米 1/16

印张 16½ 插页 2 字数 130 千字

印 数 1—10000 册

国际书号 ISBN 978-7-101-06230-4

定 价 29.00 元

写在前面的话

健康对于人生的重要不言而喻。健康可以创造财富，但财富却难以换取健康。

有人将健康比做“1”，把名利地位等比做“0”。有了“1”，后面的“0”越多数值就越大；一旦没有了这个“1”，后面再多的“0”也没有意义。

所以说，健康才是人生的第一财富。

保持健康，这不仅仅是个人的需要，也是家庭和社会的需要。没有健康就难有小康，失去了健康，即便进入小康也无幸福可言。

那么，什么是健康，怎样才算健康？“健康”的内涵在随着时代的发展而丰富和发展。早在1948年，世界卫生组织对健康的定义是：“不仅仅是没有疾病和虚弱，而是在身体上、心理上和社会适应能力上的完好状态”。这就是说，健康是从身体到心理的一种完好状态。到20世纪90年代，认为健康是“生理—心理—社会—环境四者的和谐统一”。21世纪以来，又有人提出“健、康、智、乐、美、

德”六字组成的大健康概念，说明了人们对健康标准的要求越来越高。

每个人都希望健康长寿，但如何做才能使自己健康长寿，却不是每个人都知道的。这本书想要告诉您的是：健康，固然是一个需要精神、起居、饮食、运动及药物等多方面维护和保养的系统工程，但得到健康，却又并不是一个不可传的秘密，并不是一个必须苦修苦行的苦差事。需要您做的，只是日常生活中的举手之劳，每天做那么一点点，其实都是在为自己的健康添砖加瓦。

本书从饮食养生及药物养生两个方面，立足于人们的日常生活，力求系统全面和简便实用，希望能使读者开卷有益，成为健康路上的好帮手。假如真是这样，我们将不胜欣慰。

张国玺 李永泉

2008年5月30日于北京

目 录

1 / 写在前面的话

饮食养生

第一章 食物有个性,食养有方法

春秋战国时期的名医扁鹊就指出：“为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后用药。”意思是说，作为医生应当首先分辨出患者的疾病根源是什么，知道会引起什么样的疾病，然后采取饮食治疗的方法。如果食疗的方法不能奏效，再采用药物治疗的方法。

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 5 / 食物的性味与归经 | 6 / 食补有三法：平补、清补、温补 |
| 7 / 食疗与药膳都能治病 | 9 / 日常饮食五原则 |
| 10 / 膳食搭配的六个合理 | 11 / 调节饮食“十要”“十不贪” |
| 13 / 了解食物相克与饮食禁忌 | 14 / 饮食禁忌的七个方面 |
| 17 / 附录：常见食物性质的分类 | |

第二章 体质有差异,补养有方向

每个人的身体状况各有不同,所以饮食养生的方法和所用食品也应有所不同。如气虚症者用补气的饮食养生方法,血虚症者用补血的饮食养生方法,气血两虚者用气血双补的饮食养生方法。

- 21 / 补养要看自身状态 23 / 补气 25 / 补血 26 / 补阳
28 / 补阴 29 / 养心 31 / 养肝 33 / 养脾胃 34 / 养肺 36 / 养肾
38 / 附录一:饮食防癌法 40 / 附录二:饮食抗衰老
42 / 附录三:高考期间的饮食安排 44 / 附录四:老年人饮食养生的六大特点

第三章 四季有变化,滋补要顺时

中医认为,春天是阳气生发的季节,所以人们应该顺应天时的变化,通过饮食调养阳气以保持身体的健康;夏天烈日酷暑,人体的腠理开泄,出汗较多,体内的阳气易于随汗而丢失,所以人们应该注意防暑养神;秋季的特点是由暖转寒,天气干燥,故中医将夏末秋初称为温燥,秋末冬初称为凉燥,饮食养生方法有所不同;寒为冬季之主气,冬季养生的原则为避寒就暖,敛阳护阴,以收藏为本,是进补的最好时节。

- 49 / 春季饮食养生法 51 / 春季饮食保肝法
53 / 饮食防“春困” 54 / 夏季饮食养生法
58 / 饮食防暑法 59 / “吃苦”也要看情况
62 / 秋季饮食养生法 63 / 秋季进补有方
67 / 冬季饮食养生法

第四章 常见食品的滋补用法

中医养生学认为食药同源,常见的一些食品就是药食两用之品,如山药、薏米、大枣、龙眼肉等,既是中药,也是食品。明代著名医家李时珍的《本草纲目》中也记载了许多药食两用的动植物品种。

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 71 / 山药补脾养胃 | 75 / 大枣健脾和胃益气 |
| 79 / 蜂蜜延年益寿 | 84 / 龙眼肉补心益脾 |
| 87 / 银耳滋阴补虚 | 89 / 薏米健脾助消化 |
| 93 / 茯苓健脾渗湿 | 96 / 芡实补脾益肾 |
| 97 / 山楂消食调脂 | 100 / 莲子健脾固涩 |
| 103 / 莲藕养心安神 | 104 / 荸荠清热健脾 |
| 106 / 荔枝补脾益肝 | 108 / 桔子开胃理气 |
| 111 / 附录一:食用味精的五个注意事项 | 113 / 附录二:是“菇”还是“菌”? |

第五章 饮茶与药膳养生保健法

饮茶的原则是:“夏天喝绿茶,冬天喝红茶,春秋两季喝花茶”。从传统饮食养生学来讲,绿茶性寒,红茶性温,花茶性平,所以在炎热的夏季喝绿茶清热消暑,寒冷的冬季喝红茶温胃御寒,春秋两季不寒不热,喝性质平和的花茶最为适宜。

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 117 / 饮茶养生的方法、功效和原理 | 120 / 保健药膳的八大类 |
| 122 / 十一种家常保健茶 | 124 / 五种家常保健菜肴 |
| 126 / 八种家常保健酒 | |
| 129 / 附录一:板蓝根不能当茶饮 | 131 / 附录二:药酒是“药”还是“酒”? |

中药滋补

第一章 用对药,不用贵药

许多消费者根据广告宣传来购买保健品,还有的消费者认为价格越贵的保健品效果就越好。其实,依据广告和价格来判断保健品的优劣是不正确的。从药物养生保健的角度来讲,保健品的价格并不重要,重要的是要适合自己的身体状况。

- 137 / 药物养生保健法 138 / 药物养生因人而异 139 / 认识补益中药
139 / 中药不同于中草药 140 / 道地药材疗效好
140 / 寒、凉、平、温、热五种性质 141 / 辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软
142 / 中药的归经 143 / 中药配伍的“十八反”“十九畏”
144 / 服用中药的妊娠禁忌与饮食禁忌 145 / 煎煮与服用方法

第二章 常见补气药的对症用法

中医认为“脾为后天之本”,是“气血生化之源”,全身的气血有赖于脾气运化而产生,所以中医学非常重视对脾胃的保养。脾气不足,人会出现精神疲倦、四肢无力、食欲不振、腹胀便溏等症,甚则脏器下垂。肺气不足,就会出现少气懒言、动则气喘、易出虚汗等症状。有如上症状者可选用补气药进行滋补。

151 / 人参大补元气 159 / 西洋参益气滋阴 164 / 党参益气养血
168 / 灵芝固本扶正 173 / 黄芪益气固表 178 / 王浆延缓衰老

第三章 常见补血药的对症用法

中医认为，心、肝、脾、肾诸脏均与血液的生成有关。血虚症者多因劳倦内伤、思虑过度、脾胃虚弱、失血过多等所致，除表现出面色、唇色、指甲等颜色变化外，还常有失眠健忘、多梦易惊等病症，宜用补血药进行滋补。

185 / 当归补血活血 189 / 熟地滋补肝肾
192 / 何首乌补血益精 197 / 阿胶补血滋阴

第四章 常见补阳药的对症用法

中医认为，肾阳为人体阳气之根本，全身各脏腑器官的阳气均有赖于肾阳的温煦和鼓舞作用。肾阳虚，则全身温煦的功能下降，出现畏寒怕冷、四肢不温及性功能减退等病症。宜选用补阳药进行滋补。

205 / 鹿茸强壮补阳 211 / 冬虫夏草补肺益肾
216 / 淫羊藿壮阳补肾 219 / 杜仲补肝肾、强筋骨

第五章 常见补阴药的对症用法

补阴药主要适用于阴虚症患者。阴虚症,是机体内精血津液亏损而阴液不足、阴不制阳而出现机体功能虚性亢奋、热量偏多等症状的总称。阴虚症患者多因先天虚损、久病耗伤阴液或热病伤阴所致。临床表现主要为:五心烦热,口燥咽干,潮热,盗汗,舌红少苔等。宜选用补阴药进行滋补。

227 / 百合止咳润肺 230 / 枸杞子益精明目

235 / 女贞子滋补肝肾 239 / 五味子补虚固涩

243 / 一方见效



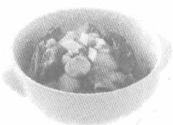
饮食养生

俗话说“有病三分治，七分养”，饮食就是养病的重要内容。现代医学研究也证实，人体的许多疾病（如糖尿病、高脂血症、动脉粥样硬化、高血压病等）都与不合理的饮食习惯有关。

第一章

食物有个性，食养有方法

春秋战国时期的名医扁鹊就指出：“为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后用药。”意思是说，作为医生应当首先分辨出患者的疾病根源是什么，知道会引起什么样的疾病，然后采取饮食治疗的方法。如果食疗的方法不能奏效，再采用药物治疗的方法。



食物的性味与归经

传统饮食养生学侧重于根据食物的“性味归经”来调节人体，滋养五脏和预防疾病。

所谓食物的“性”，指食物可以分为寒凉、温热、平性三大类。我们日常饮食中的大多数食物都属于平性，不寒不热，性质平和，主要为人体提供营养物质或具有益气、补血、滋阴、补阳等作用，作用和缓，适合长期食用。

寒凉性质的食物，常具有清热、消暑、利尿、通便等功效，有清补作用。清热功效较明显的称为寒性食物，如苦瓜、西瓜、冬瓜、黄瓜等；清热功效较弱的称为凉性食物，如小米、苹果、梨等。处于气候炎热地区或患热性疾病的人，就应多进食寒凉的食品，有助于维持身体的正常状态或恢复健康。如夏季炎热容易中暑，多吃些具有清热解暑，除烦止渴，通利小便的西瓜是很有益的。西瓜还可用于高热烦渴，口干舌燥的患者，取其汁当饮料服用有清热止渴的功效，《本经逢原》书中称其为“天生白虎汤”（注：白虎汤为中医治高热口渴的著名方剂）。

温热性质的食物，常具有温中、补虚，助阳、散寒等功效，并能增强人体的御寒能力。温热散寒功效较明显的称热性食物，如花椒、辣椒、肉桂等；温中作用较弱的称温性食物，如羊肉、狗肉、猪肝、韭菜、小茴香、大枣、荔枝等。处于气候寒冷地区或阳虚畏寒肢冷的人就宜经常食用温热性的食物，以利于人体的御寒和补虚。如我国的北方在寒冷的冬季常常吃红焖羊肉或麻辣火锅以御寒。肾阳虚的患者腰膝酸软，畏寒肢冷，可多吃些羊肉、狗肉、鹿肉及动物肾脏。

所谓食物的“味”，指食物可以分为“辛甘酸苦咸”等五味。甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味更次之，苦味最少。

甘味食物包括米面杂粮、蔬菜、干鲜水果、鸡鸭鱼肉类等。酸味食

饮食养生，又称食养或食补，是指利用饮食来营养身体，以增强体质和保持健康的方法。中医典籍《黄帝内经》提出“谷肉果菜，食养尽之”，是说五谷肉类、瓜果蔬菜，都能养生。

高热烦渴，口干舌燥可多吃些西瓜。

腰膝酸软，畏寒肢冷，可多吃些羊肉、狗肉、鹿肉及动物肾脏。