

中医食疗养生二〇〇〇问



華夏五千年的文明，博大精深，醫藥是其中重要的一環。中醫藥是中國人獻給世界的一筆寶貴財富。在許多疾病中，中醫藥有著獨特的療效。本書精選了二〇〇〇個中醫藥養生問答，內容豐富，實用性強，是廣大讀者了解中醫藥養生之道的必讀之書。

主編 秋雨

集子來簡慧成編奇方驗方百世

匯集簡良藥簡惠氏廣書恩報醫氏後及體

中國出版



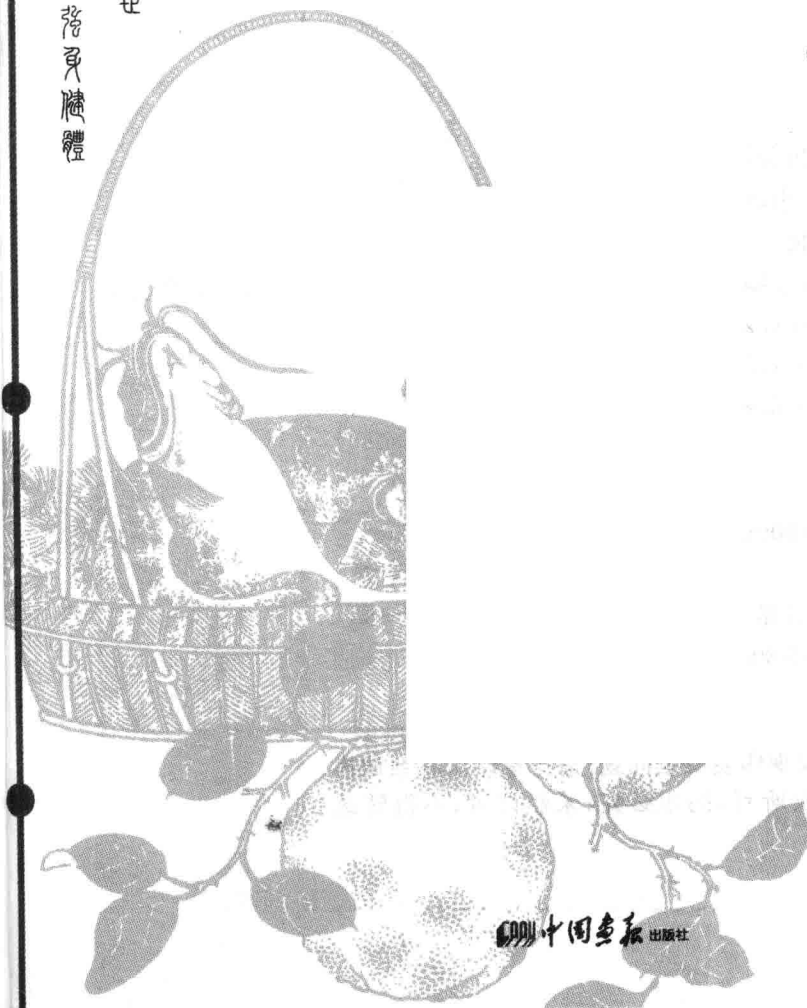
Zhong yi shi hao yang sheng 1088 wen

王秋雨

中医食疗养生1088问

集汇食疗养生1088问

汇集食疗养生1088问



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医食疗养生 1088 问/秋雨主编. —北京:中国画报出版社, 2008. 4
(中华传统医学养生精华)

ISBN 978-7-80220-250-4

I. 中… II. 秋… III. 食物养生—问答 IV. R247.1—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 033730 号

中医食疗养生 1088 问

出版人: 田 辉

责任编辑: 杨 博

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

策划制作: 膳书堂文化

电 话: 88417359(总编室兼传真)68469781(发行部)88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

印 刷: 北京振兴华印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 24

版 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-250-4

定 价: 19.90 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

>>前言

养生，是一门保养生命的学问，是我国人民几千年来防病保健、增强体质、延缓衰老的经验总结。

人体的衰老是一个不可抗拒的自然规律，长生不老是不现实的。一般说，人出生后经过童年、青年和壮年期，就逐渐进入老年阶段。衰老是人类生理过程的必然归宿。在这一生命过程中，有的人能“尽终其天年，度百岁乃去”；而有的人则未老先衰，甚至英年早逝。究其原因，是人们对养生的不同态度而造成截然相反的两种结果。善养生者，能自己主宰自己的健康，故可尽享天年；不善养生者，因受不良生活方式的影响，其生命常被病魔主宰，故难登寿域。宋代大诗人陆游在疾病缠身的垂暮之年写下了“抱疴方悔养生疏”的诗句，表达了他对自己平时疏于养生的遗憾，同时也可看作是对今人的忠告。

养生之道，贵在于使机体始终处在一个完整的动态平衡之中，并应具备对外界环境的适应能力，以及情感的自我调节能力。中医养生理论在这一方面有着独到的见解，深受世界各国人民的推崇和认可。本书精心为读者遴选了1088个

>>前言

实用有效养生保健方法和常识，通过一问一答的形式，深入浅出地为读者介绍了中医养生保健方面的知识。书中既有食物和药物方面的养生保健常识，也有传统疗法、治病功法方面的内容。内容全面系统，是人们居家保健必不可少的工具书。

生命之贵，贵于万物。健康与长寿是人生的一大幸福，也是所有热爱生命者的共同愿望。让我们尽早行动起来，以积极的姿态参与养生保健，同登康寿之域。

因编者水平有限，能力绵薄，书中难免有不尽或不当之处，在此，恳请读者提出宝贵意见、批评斧正。

“养生之道，贵在坚持。”本书力求做到通俗易懂，图文并茂，力求做到“一书两用”，既可作为养生保健的参考，又可作为养生保健的教材。本书力求做到“一书两用”，既可作为养生保健的参考，又可作为养生保健的教材。

本书力求做到“一书两用”，既可作为养生保健的参考，又可作为养生保健的教材。本书力求做到“一书两用”，既可作为养生保健的参考，又可作为养生保健的教材。本书力求做到“一书两用”，既可作为养生保健的参考，又可作为养生保健的教材。

目 录

食物药物养生篇

中医食疗药性问答

寒性食物有哪些?	47
热性食物有哪些?	47
温性食物有哪些?	47
凉性食物有哪些?	47
平性食物有哪些?	48
酸性食物有哪些?	48
苦性食物有哪些?	48
辛性食物有哪些?	48
甘性食物有哪些?	48
咸性食物有哪些?	49
三餐有哪些标准?	49
小儿食养有哪些?	50
青年食养有哪些?	50
老年食养有哪些?	51
妇女食养有哪些?	51

体质食养有哪些？	52
中年人有哪些饮食禁忌？	52
食物对疾病有哪些预防作用？	53
食物对人体有哪些滋养作用？	53
中医食疗中的平补法是什么？	54
中医食疗中的清补法是什么？	54
中医食疗中的温补法是什么？	54
中医食疗中的峻补法是什么？	54
聪耳类食物有哪些？	54
明目类食物有哪些？	55
生发类食物有哪些？	55
润发类食物有哪些？	55
乌须发类食物有哪些？	55
长胡须类食物有哪些？	55
美容颜类食物有哪些？	55
健齿类食物有哪些？	55
轻身类食物有哪些？	55
肥人类食物有哪些？	56
增智类食物有哪些？	56
益志类食物有哪些？	56
增神类食物有哪些？	56
增力类食物有哪些？	56
强筋骨类食物有哪些？	56
耐饥类食物有哪些？	56
能食类食物有哪些？	56
壮肾阳类食物有哪些？	57
种子类食物有哪些？	57
散风寒类食物有哪些？	57
散风热类食物有哪些？	57
清热泻火类食物有哪些？	57

清热生津类食物有哪些？	57
清热燥湿类食物有哪些？	57
清热凉血类食物有哪些？	57
清热解毒类食物有哪些？	58
清热利咽类食物有哪些？	58
清热解暑类食物有哪些？	58
清化热痰类食物有哪些？	58
温化寒痰类食物有哪些？	58
止咳平喘类食物有哪些？	58
健脾和胃类食物有哪些？	58
健脾化湿类食物有哪些？	58
驱虫类食物有哪些？	59
消导类食物有哪些？	59
温里类食物有哪些？	59
祛风湿类食物有哪些？	59
利尿类食物有哪些？	59
通便类食物有哪些？	59
安神类食物有哪些？	59
行气类食物有哪些？	59
活血类食物有哪些？	60
止血类食物有哪些？	60
收涩类食物有哪些？	60
平肝类食物有哪些？	60
补气类食物有哪些？	60
补血类食物有哪些？	60
助阳类食物有哪些？	60
滋阴类食物有哪些？	61
药粥养生有哪些注意事项？	61
药粥有哪些特点？	61
粥养时应该注意些什么？	62

食物的搭配宜忌

为什么萝卜与橘子忌同食？	63
为什么柿子与白薯忌同食？	64
牛奶与巧克力为什么不能同食？	64
为什么吃火锅的时候不能喝啤酒？	64
猪肉与豆类为什么不能同食？	65
狗肉与葱为什么不能同食？	65
牛肉与生姜为什么不能同食？	65
虾与猪肉为什么不能同食？	65
鳝鱼与狗肉为什么不能同食？	65
螃蟹与梨为什么不能同食？	66
螃蟹与花生为什么不能同食？	66
螃蟹与香瓜为什么不能同食？	66
螃蟹与茄子为什么不能同食？	66
螃蟹与柿子为什么不能同食？	66
牛奶与醋为什么不能同食？	67
鸡蛋与兔肉为什么不能同食？	67
豆浆为什么忌与红薯同食？	67
洋葱为什么要与猪肝、猪肉或鸡蛋等搭配？	67
茭白为什么要与蘑菇或西红柿等搭配？	68
南瓜为什么要与红枣、赤小豆或牛肉等搭配？	68
藕为什么要与鳝鱼或猪肉搭配？	68
西红柿为什么要与豆腐或鸡蛋等搭配？	69
黄瓜为什么要与猪肉、虾米或鲤鱼等搭配？	69
香菜为什么要与黄豆或猪大肠搭配？	70
豆腐为什么要和鱼或海带搭配？	70
肉类食品为什么要与蔬菜搭配？	70
烧烤食物为什么要与萝卜或玉米糠搭配？	71
苦瓜或苦菜为什么要与猪肝搭配？	71

玉米食用前为什么要加碱处理?	71
芦笋为什么要与百合或冬瓜等搭配?	72
土豆为什么要与牛肉搭配?	72
卷心菜为什么要与木耳或虾米等搭配?	72
辣椒为什么要与豆腐干或小虾、苦瓜等搭配?	72
核桃仁为什么常与山楂或芹菜等搭配?	73
百合为什么常与绿豆或鸡蛋黄等搭配?	73
南瓜花为什么常与鸡蛋搭配?	73
莲子为什么常与枸杞、鸭、桂圆或猪肚等搭配?	74
菠菜为什么常与碱性食物或猪血、猪肝等搭配?	74
无花果为什么常与猪蹄或猪肠等搭配?	74
黄花菜为什么常与猪肉或鸡蛋等搭配?	75
茉莉花为什么常与银耳或鸡肉等搭配?	75
金银花为什么常与莲子或芦根等搭配?	75
桂花为什么常与鸭肉或核桃仁等搭配?	75
牡丹花为什么常与桂鱼或鸡肉搭配?	76
菜花为什么常与猪肉或玉米等搭配?	76
金雀花为什么常与竹笋或鸡肉等搭配?	76
荸荠为什么常与香菇或黑木耳等搭配?	77
丝瓜为什么常与鸡蛋或虾米等搭配?	77
胭脂菜为什么常与猪蹄或母鸡等搭配?	77
月季花为什么常与大虾或蚕豆等搭配?	77
玉兰花为什么常与鲫鱼或兔肉等搭配?	78
海味食品为什么不可以与洋葱、菠菜、竹笋同食?	78
牛奶为什么不可以与巧克力同食?	78
牛肉为什么不可以与栗子同食?	78
海味为什么不可以与含鞣酸水果同食?	79
山楂为什么不可以与猪肝、黄瓜等食物合用?	79
豆腐为什么不可以与葱同吃?	79
喝豆浆为什么不可以冲鸡蛋、红糖?	79

食物治病问答

苹果怎样吃治慢性气管炎？	80
橘子怎样吃治慢性肺炎？	80
菠萝怎样吃治慢性支气管炎？	80
大米怎样吃治慢性支气管炎？	80
小麦怎样吃治慢性气管炎？	81
豆腐怎样吃治支气管炎？	81
冬瓜怎样吃治肺脓疡？	81
竹笋怎样吃治气管炎？	81
百合怎样吃治肺结核？	81
莴苣怎样吃治肺结核？	82
菠菜怎样吃治肺结核？	82
白菜怎样吃治肺燥咳嗽？	82
茭白怎样吃治慢性气管炎？	82
猪油怎么治肺燥干咳？	82
猪肝怎样吃治肺结核？	82
羊肉怎样吃治肺寒咳嗽？	83
羊胆怎样吃治肺结核？	83
鸭肉怎样吃治哮喘？	83
鸡肉怎样吃治肺结核？	83
牛奶怎样吃治肺结核？	83
鸡蛋怎样吃治肺结核？	83
燕窝怎样吃治慢性气管炎？	84
香菇怎样吃治肝炎？	84
金针菇怎样吃治肝炎？	84
口蘑怎样吃治肝炎？	84
甲鱼怎样吃治肝炎？	84
鲫鱼怎样吃治肝炎？	85
鲤鱼怎样吃治肝炎？	85

鳊鱼怎样吃治肝炎?	85
带鱼怎样吃治肝炎?	86
黄鱼怎样吃治肝炎?	86
鸡肉怎样吃治肝炎?	86
冬菇怎样吃治慢性肝炎?	86
栗子怎样吃治慢性肝炎?	87
茭白怎样吃治慢性肝炎?	87
青椒怎样吃治慢性肝炎?	87
板蓝根怎样吃治病毒性肝炎?	87
香附怎样吃治病毒性肝炎?	88
枸杞怎样吃治病毒性肝炎?	88
首乌怎样吃治病毒性肝炎?	88
桃仁怎样吃治病毒性肝炎?	88
鸡蛋怎样吃治急性黄疸型肝炎?	89
猪胆怎样吃治急性黄疸型肝炎?	89
牛胆怎样吃治黄疸型肝炎?	89
乌龙茶怎样治脂肪肝?	89
荷叶怎样吃治脂肪肝?	89
绞股蓝怎样吃治脂肪肝?	89
玉米芯怎样吃治脂肪肝?	90
芹菜怎样吃治脂肪肝?	90
豆奶怎样喝治脂肪肝?	90
党参怎样吃治脂肪肝?	90
冬虫夏草怎样吃治脂肪肝?	90
葛花怎样吃治脂肪肝?	91
陈皮怎样吃治肝硬化?	91
黄芪怎样吃治肝硬化?	91
白茅根怎样吃治肝硬化?	91
丹参怎样吃治肝硬化?	91
瘦猪肉怎样吃治肝硬化?	92

乌龟怎样吃治肝硬化?	92
鳖甲怎样吃治肝硬化?	92
荔枝怎样吃治老年性尿失禁?	92
黄芪怎样吃治老年性尿失禁?	93
覆盆子怎样吃治老年性尿失禁?	93
核桃怎样吃治老年性尿失禁?	93
白果怎样吃治老年性尿失禁?	93
鱼鳔怎么治老年性尿失禁?	93
猪肾怎样吃治老年性尿失禁?	94
狗肉怎样吃治老年性尿失禁?	94
羊肉怎样吃治老年性尿失禁?	94
鸡肠怎样吃治老年性尿失禁?	94
荠菜怎样吃治急性前列腺炎?	95
马齿苋怎样吃治急性前列腺炎?	95
凤尾草怎样吃治急性前列腺炎?	95
绿豆芽怎样吃治急性前列腺炎?	95
赤小豆怎样吃治急性前列腺炎?	95
甘蔗怎样吃治急性前列腺炎?	96
山药怎样吃治慢性前列腺炎?	96
藕粉怎样吃治慢性前列腺炎?	96
淡菜怎样吃治慢性前列腺炎?	96
鲫鱼怎样吃治慢性前列腺炎?	97
羊肾怎样吃治慢性前列腺炎?	97
猪肚怎样吃治慢性前列腺炎?	97
乌骨鸡怎样吃治慢性前列腺炎?	97
山楂怎样吃治前列腺肥大?	98
川牛膝怎样吃治前列腺肥大?	98
丹参怎样吃治前列腺肥大?	98
泽兰怎样吃治前列腺肥大?	98
蝼蛄怎样吃治前列腺肥大?	99

黄芪怎样吃治前列腺肥大?	99
白茅根怎样吃治前列腺肥大?	99
核桃怎样吃治前列腺肥大?	99
白茯苓怎样吃治前列腺肥大?	100
车前子怎样吃治前列腺肥大?	100
牡蛎怎样吃治前列腺肥大?	100
乌骨鸡怎样吃治前列腺肥大?	100
莴苣怎样吃治慢性肾炎?	100
芹菜怎样吃治慢性肾炎?	101
玉米怎样吃治慢性肾炎?	101
赤小豆怎样吃治慢性肾小球肾炎?	101
黄芪怎样吃治慢性肾小球肾炎?	101
生姜怎样吃治慢性肾小球肾炎?	101
鲤鱼怎样吃治慢性肾小球肾炎?	102
羊肾怎样吃治慢性肾小球肾炎?	102
芹菜怎样吃治肾炎水肿?	102
白菜怎样吃治急性肾炎水肿?	102
马齿苋怎样吃治肾结核?	103
活血丹怎样吃治肾结石?	103
糯米怎样吃治肾炎蛋白尿?	103
蚕豆怎样吃治肾炎蛋白尿?	103
杏怎样吃治肺结核?	103
梨怎样吃治慢性气管炎?	103
大蒜怎样吃治肾炎?	104
胡椒怎样吃治肾炎?	104
茵陈蒿怎样吃治肾炎?	104
菠萝怎样吃治肾炎?	104
白菜怎样吃治肾炎?	104
冬瓜怎样吃治肾炎?	104
葫芦怎样吃治肾炎?	105

竹笋怎样吃治肾炎?	105
葡萄怎样吃治慢性肾炎?	105
山楂怎样吃治肾炎?	105
豆腐皮怎样吃治肾炎?	105
狗肾怎样吃治肾炎?	105
荠菜怎样吃治急性肾炎?	105
大枣怎样吃治慢性肾炎?	106
荔枝怎样吃治慢性肾炎?	106
西瓜怎样吃治慢性肾炎?	106
哈密瓜怎样吃治慢性肾炎?	106
橘子怎样吃治慢性肾炎?	106
栗子怎样吃治慢性肾炎?	107
花生怎样吃治慢性肾炎?	107
人参怎样吃治慢性肾炎?	107
羊奶怎样吃治慢性肾炎?	107
鸭肉怎样吃治慢性肾炎?	107
甲鱼怎样吃治慢性胃炎?	107
白茅根怎样吃治肾盂肾炎?	108
桑葚怎样吃治急性肾小球肾炎?	108
糯米怎样吃治肾炎尿蛋白?	108
花生怎样吃治肾炎尿蛋白?	108
萝卜怎样吃治肾炎尿蛋白?	108
人乳怎样吃治肾炎尿蛋白?	108
猪肾怎样吃治肾炎尿蛋白?	108
荠菜怎样吃治肾炎血尿?	109
西瓜怎样吃治肾炎血尿?	109
黄瓜怎样吃治肾炎水肿?	109
西瓜怎样吃治肾炎水肿?	109
桃子怎样吃治肾炎水肿?	109
活血丹怎样吃治肾炎水肿?	109

益母草怎样吃治肾炎水肿？	110
薄荷怎样吃治肾炎水肿？	110
冬瓜怎样吃治肾炎水肿？	110
鹌鹑怎样吃治肾炎水肿？	110
洋葱怎样吃治肾结石？	110
芥菜怎样吃治肾结核？	110
豆腐怎样吃治肾结核？	110
鱼腥草怎样吃治肾病综合征？	111
胡桃仁怎样吃治肾虚？	111
栗子怎样吃治肾虚？	111
桑葚怎样吃治肾虚水肿？	111
豆腐怎样吃治肾癌？	111

食物保健功效

核桃有什么养生保健功效？	112
龙眼有什么养生保健功效？	113
香蕉有什么养生保健功效？	113
苹果有什么养生保健功效？	114
荔枝有什么养生保健功效？	115
西瓜有什么养生保健功效？	115
橘子有什么养生保健功效？	116
桃子有什么养生保健功效？	117
葡萄有什么养生保健功效？	117
猕猴桃有什么养生保健功效？	118
梨有什么养生保健功效？	118
菠萝有什么养生保健功效？	119
草莓有什么养生保健功效？	119
荸荠有什么养生保健功效？	119
柿子有什么养生保健功效？	120
山楂有什么养生保健功效？	120

樱桃有什么养生保健功效?	121
桑葚有什么养生保健功效?	122
杏有什么养生保健功效?	122
柚有什么养生保健功效?	122
柑有什么养生保健功效?	123
橙有什么养生保健功效?	123
花生有什么养生保健功效?	124
松子有什么养生保健功效?	124
无花果有什么养生保健功效?	125
粳米有什么养生保健功效?	125
糯米有什么养生保健功效?	125
玉米有什么养生保健功效?	125
荞麦有什么养生保健功效?	126
燕麦有什么养生保健功效?	126
小麦有什么养生保健功效?	127
番薯有什么养生保健功效?	127
土豆有什么养生保健功效?	127
大豆有什么养生保健功效?	128
薏苡仁有什么养生保健功效?	128
南瓜有什么养生保健功效?	129
蚕豆有什么养生保健功效?	129
扁豆有什么养生保健功效?	130
绿豆有什么养生保健功效?	130
芝麻有什么养生保健功效?	130
韭菜有什么养生保健功效?	131
芹菜有什么养生保健功效?	131
茄子有什么养生保健功效?	132
菠菜有什么养生保健功效?	132
黄花菜有什么养生保健功效?	133
丝瓜有什么养生保健功效?	133