



百姓中医丛书之

张湖德◎主编



冬季养生

水

食疗

养生智慧

赠拉页

扁鹊说，知病所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。药食并用，食助药效。食物有阴性和阳性之分，有寒、凉、平、温、热等不同的性质或气质。人也有阴性和阳性之分，有阴、阳、平、寒、热等八种不同的体质。阳性食物温阳散寒，阴性食物清热泻火，本书，张教授教你选择适合自己体质的食物。

北京中医药大学教授 张湖德 力著
知名养生专家



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



百姓中医

R247.1
292

汉方良方 养生智慧

张湖德◎主编

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

汉方食疗养生智慧 / 张湖德主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5091-2611-0

I. 汉… II. 张… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第044570号

策划编辑: 李鸿涛 文字编辑: 王赫男 责任审读: 黄翔兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290, (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)64787161-817

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华戈印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12 字数: 150千字

版、印次: 2009年6月第1版第2次印刷

印数: 11001~14000

定价: 22.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前言



众所周知，“民以食为天”，饮食是生命的根本，健康的源泉。由于“药食同源”、“医食同源”，饮食还是预防和治疗疾病的重要手段之一。因此，恰当的饮食“排邪而安脏腑”，认为能以食平疴道疾者是谓“上工”、“良医”，这就是饮食养病健身的医学之道。

吃喝是人的本能。填饱肚子只是人们赖以生存的最低标准。怎样才能吃出一个聪慧的头脑、健康的体魄、优美的仪表，却是一门大学问。作者以我国国粹之一——中医学为理论基础，阐述了饮食对人们生存的各个阶段，在人体的各个部位的作用及其重要性，使饮食更加合理和科学。告诉我们如何根据自己的体质选择饮食，以食为药，防病、疗病、养生延寿。

张湖德

2009年于北京中医药大学养生堂



目 录



第一章 药食同源

1. 药膳同功	2
2. 药食并用，食助药效	3
3. 食物的性	4
4. 食物的味	6
5. 食物的升降浮沉	9
6. 食物的归经	10

第二章 中医食养

一、食养的基本原则	14
1. 饮食有节	14
2. 合理调配	16
二、春夏养阳，秋冬养阴	17
1. 春季食养	17
2. 夏季食养	22
3. 秋季食养	25
4. 冬季食养	29
三、食养要辨体质而施	33
1. 阴虚体质的饮食调理	33
2. 阳虚体质的饮食调理	35



目录

3. 血虚体质的饮食调理	36
4. 气虚体质的饮食调理	37
5. 阳盛体质的饮食调理	37
6. 血瘀体质的饮食调理	38
7. 痰湿体质的饮食调理	39
8. 气郁体质的饮食调理	40
四、食养的基本方法	41
1. 健肺的食养	41
2. 强肝的食养	44
3. 强心的食养	46
4. 胃气的食养	48
5. 肾气的食养	50
6. 抗衰的食养	51
7. 养颜的食养	52
8. 健体的食养	54
9. 壮阳的食养	55
10. 益寿的食养	57
11. 防癌的食养	58
12. 减肥的食养	60
13. 健脑的食养	62
14. 固齿的食养	64



15. 乌发的食养	65
16. 安神助眠的食养	67
17. 明目的食养	68
18. 安胎的食养	70

第三章 中医食补

一、药补不如食补	74
1. 老年人的食补	76
2. 小儿的食补	76
3. 女性的食补	77
4. 食补的运用	78
5. 健康人的食补	80
二、常用补益食物	81
1. 常用水果补品	81
2. 常用蔬菜补品	91
3. 主食补品	101
4. 肉食补品	106
5. 其他补品	107
三、补益药膳	118
1. 补气药膳	118



目录

2. 补血药膳	121
3. 补阳药膳	123
4. 补阴药膳	125
5. 补五脏药膳	128

第四章 中医食疗

一、中医八法	136
1. 汗法	136
2. 吐法	136
3. 下法	137
4. 和法	137
5. 清法	137
6. 温法	138
7. 消法	138
8. 补法	138
二、药膳的常用制法	140
三、常见疾病的饮食治疗	141
1. 感冒的食疗	141
2. 咳嗽的食疗	143
3. 支气管哮喘的食疗	144



4. 冠心病的食疗	145
5. 神经衰弱的食疗	146
6. 缺铁性贫血的食疗	147
7. 急性胃炎的食疗	147
8. 慢性胃炎的食疗	148
9. 消化性溃疡病的食疗	149
10. 糖尿病的食疗	150
11. 高血压病的食疗	150
12. 老年性脑供血不足的食疗	152
13. 类风湿关节炎的食疗	152
14. 老年性便秘的食疗	153
15. 月经不调的食疗	154
16. 痛经的食疗	155
17. 功能性子宫出血的食疗	155
18. 闭经的食疗	156
19. 绝经前后的诸症食疗	157
20. 产后缺乳及乳汁不通的食疗	158
21. 产后身痛的食疗	159
22. 产后恶露不绝的食疗	159
23. 女子不孕症的食疗	160
24. 小儿厌食的食疗	160





目录

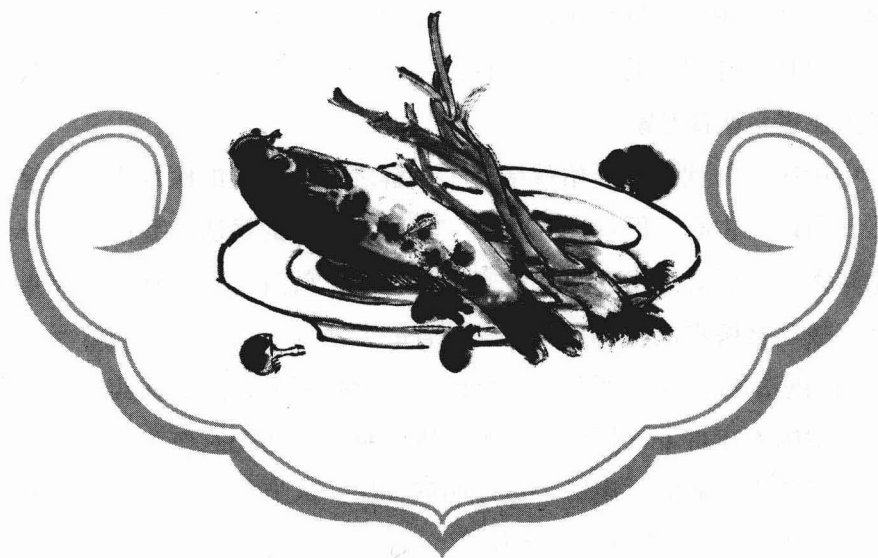
25. 小儿贫血(营养性贫血)的食疗	161
26. 小儿疳积的食疗	162
27. 小儿感冒的食疗	162
28. 小儿咳嗽的食疗	163
29. 小儿肝炎的食疗	164
30. 痛疽疔的食疗	164
31. 骨折的食疗	166
32. 烧伤的食疗	166
33. 肛裂的食疗	167
34. 带状疱疹的食疗	168
35. 湿疹的食疗	169
36. 痤疮的食疗	170

第五章 中医食忌

1. 忌饮食不辨寒热	172
2. 食忌妄补	174
3. 忌忽略发性	176



第一章 药食同源





1. 药膳同功

人们常谓西菜注重营养，中菜讲究滋味，外国人把烹饪当科学，中国人把烹饪看成艺术，认为这是中西饮食之最大区别。其实中国人更重视饮食与保健的关系，也注重烹饪的科学性。李时珍说：“太古民无粒食，茹毛饮血，神农氏出，始尝草别谷，以教民耕艺，又尝草别药，以救民疾火。轩辕氏出，教以烹饪，制为方剂，而后民始得遂养生之道。”这说明最早的医药知识是从饮食中得来的。《周纪·天官冢宰》中说，周代已设有专门管理宫廷饮食的官，叫“食医”，居各医师之首。由此可知最早的医务人才也是饮食专家。

中国医学与饮食一开始就结下了不解之缘。最早的医疗方法要算饮食疗法，所以自古有“医食同源”、“药膳同功”的说法。我国第一部医学理论专著，战国时期出现的《黄帝内经》中，就有许多用食物治疗疾病的记载。战国名医扁鹊主要是用医食结合的方法为人治病的。他认为：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这一切表明，中国人自古不仅把食物作为充饥的物品，还把它作为治病防疾的药品。专门负责治病的“疾医”更是明确提出，人有疾应以“五味、五谷、五药养其病”（《周礼·天官疾医》）。



在我国古代，仅以饮食疗法的著作为人所称道的，就有唐朝孙思邈的《食治》、《养老食疗》，元朝忽思慧的《饮膳正要》和贾铭的《饮食须知》，明朝汪颖的《食物本草》和宁原的《食鉴本草》，清代王士雄的《随息居饮食谱》和黄宫绣的《本草求真》，现代叶杜泉的《食物中的药与便方》，张嘉俊的《食物及治病》，翁继健的《药膳食谱集锦》，胡海元、梁剑辉合著的《饮食疗法》，彭铭泉的《中国药膳学》，蔡元礼的《素食药膳菜谱》等等，这都是人类饮食医药学中的瑰宝。

2. 药食并用，食助药效

药食同源，一般被理解为药物与食物同一起来源，笔者认为这样的理解是对的，但不全面，因为它不能包括时间因素。如果理解为药物与食物同一起源，这样就可概括二者在品种和时间上的同一性。从中医角度分析，任何食品都有药用价值，都可做药用。

有不少中药，人们也常作为食品来服用，如枸杞子、首乌粉、冬虫夏草、薏苡仁、金银花、西洋参等。正是由于食物也是药物，药物也当做食物。食物也有性、味、归经之分，有着良好的食养、食疗效果。所以古代医家常把食物的功用、主治与药物等同起来。清代医学家张璐在《本经逢原》中说：“西瓜能解太阳、阳明及热病大渴，故有天生白虎汤之称。”将西瓜比做清热名方“白虎汤”。

中医学历史表明，食物与药物同出一源，二者皆属于天然之品。食物与药物的性能相通，具有同一的形、色、气、味、质等特性。因此中医使用食物与药物结合方法进行营养保健，或治疗康复的情况是极其普遍的。《内经》中记载的13个方剂中，就有一半以上是食物成分。这也是最早的“药膳”方。《五十二病方》中有1/4为食物成分方剂。《伤寒论》112个方中，含食物成分方剂占1/2以上。在以上这些古方中应用桂、姜、枣、葱、椒、茵、扁豆、薏米、甘草、酒、醋，乃至动物胶膏等食物是极为普遍的。





食与药同用，除二者是同一来源外，主要基于食物和药物的应用属于同一理论指导。中医认为，机体衰弱失健或疾病的发生发展过程，都意味着阴阳两方面的互相消长，如阴阳偏盛、偏亢、偏衰等。该如何调整这种阴阳失调？张景岳说：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆属“气味之偏者”。食物之所以具有防治疾病作用，也不外是祛除病邪、消除病因或补虚扶弱，调整重建脏腑气机功能，以消除阴阳偏盛、偏衰、偏亢的病理状态。古人曾把饥饿现象也看成机体阴阳失调，称进食为“疗饥”。如《诗经·陈风·衡门》说：“泌之洋洋，可以疗饥。”

3. 食物的性

“性”（或“气”）是指食物有寒、凉、温、热等不同的性质或气质，中医称为“四性”或“四气”。

古人按寒、凉、平、温、热基本把食物分为3大类。以常见300多种食物统计数字来看，平性食物居多，温热性次之，寒凉性更次之。

凉性或寒性：凡适用于热性体质和病症的食物，就属于凉性或寒性食物。如适用于发热、口渴、烦躁、尿赤等症象的西瓜；适用于咳嗽、胸痛、吐黄痰等症象的梨；适用于口干、口疮、口渴等症象的柿霜糖；适用于肝阳上亢引起的眩晕的芹菜等，都属于寒凉性质的食物。

温性或热性：与凉性或寒性相反，凡适用于寒性体质和病症的食物，就属于温性或热性食物。如适用于风寒感冒、发热、恶寒、鼻流清涕、头痛等症象的生姜、葱白、香菜；适用于腹痛、呕吐、喜热饮、喜按等症象的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节痛等症象的辣椒、酒等，都是属于温热性质的食物。

平性：平性食物的性质介于寒凉和温热性质食物之间，一般体质或寒凉、热性病症的人都可选用。平性食物多为一般营养保健之品。

历代中医食疗书籍所记载的食性，如大热、热；大温、温、微温；平；凉；微寒、大寒等概念，只是表明食物性能方面的差异程度，而无明显界限。



(1) **寒性食物**：淡豆豉、马齿苋、蒲公英、酱、苦瓜、苦菜、莲藕、蟹、蕹菜、食盐、甘蔗、番茄、柿子、茭白、蕨菜、荸荠、紫菜、海藻、海带、陈皮、竹笋、慈姑、西瓜、甜瓜、香蕉、猪肠、桑葚、蛭肉、柚、冬瓜、黄瓜、田螺。

(2) **热性食物**：芥子、鲮鱼、肉桂、辣椒、花椒。

(3) **温性食物**：韭菜、小茴香、刀豆、生姜、葱、芥菜、香菜、油菜子、韭菜子、香花菜、大蒜、南瓜、木瓜、高粱、糯米、酒、醋、龙眼肉、杏子、杏仁、桃、樱桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、胡桃仁、鹿肉、雀、鳙鱼、淡菜、虾、鳊鱼、鲢鱼、海参、熊掌、鸡肉、羊肉、羊乳、狗肉、猪肝、猪肚、火腿、猫肉、鹅蛋、香橼、佛手、薤白。

(4) **凉性食物**：君达菜、茄子、白萝卜、冬瓜子、冬瓜皮、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、小米、大麦、绿豆、豆腐、小麦、柑、苹果、梨、枇杷、橙子、西瓜皮、芒果、橘、槐花、菱角、薏苡仁、茶叶、蘑菇、猪皮、鸭蛋、荞麦。

(5) **平性食物**：洋葱、萝卜子、白薯、藕节、南瓜子、土豆、黄花菜、香蕈、荠菜、香椿、青蒿、大头菜、圆白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、豇豆、黑大豆、赤小豆、蚕豆、黄豆、粳米、玉米、陈仓米、落花生、白果、百合、橄榄、白砂糖、桃仁、李仁、酸枣仁、莲子、黑芝麻、榛子、荷叶、无花果、李子、葡萄、白木耳、黑木耳、海蜇、黄鱼、泥鳅、鲳鱼、青鱼、鳊鱼、塘风鱼、鲤鱼、猪肺、猪心、猪肉、猪肾、鹅肉、龟肉、鳖肉、猪蹄、白鸭肉、鲫鱼、鸡蛋、鸽蛋、燕窝、鳗鲡鱼、鹌鹑、鹌蛋、蜂蜜、蜂乳、榧子、芡实、牛肉、牛奶。

一般来说，各种性质的食物除都具有营养保健作用之外，寒凉性食物属于阴性，有清热、泻火、凉血、解毒等作用；温热性食物属于阳性，有散寒、温经、通络、助阳等作用。



4. 食物的味

因为饮食是直接为人体提供营养，为五脏补充精气、精微的物质基础。《素问·五脏别论》：“五味入口，藏于胃，以养五藏气。”因此，饮食所伤先伤脾胃，为内伤病因。由于饮食具有不同的性味，因此，有不同的作用效力和趋势，对五脏的作用也不一样。所以《内经》说饮食伤脏就是这个意思。

饮食五味为人体所用，以生成五脏精气，即“阴之所生，本在五味”，但五脏所伤也与饮食五味有关，“阴之五官，伤在五味”。如过食酸味，则肝气亢旺，并可通过木（肝）克土（脾），而致脾气虚弱；过食咸味，则肾气受伤，大骨气劳，影响心（水克火）、脾（水侮土）而致短肌、心气抑等病变；过食苦味，则心气受伤，心悸烦闷，影响肾（水乘火）而致色黑等病变；过食甘甜，则脾气受伤，内生中满；过食辛味，则肺气受伤，津液不布，筋脉沮弛，神气耗伤。因此，调和五味很重要，过食五味中的任一味食物都可以导致五脏功能失调，甚至导致疾病。

人们所说的“五味”，是指辛、甘、酸、苦、咸。其实，有些食物还有淡味和涩味。大概是因为前五种为最基本的滋味吧，所以人们仍然把味称为“五味”。古代医家在长期的生活和医疗实践中，发现相同的味有其相同的作用，不同的味有不同的作用。《内经》载有“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”。后世不断补充，发展成现在的五味理论。

酸味是由有机酸产生的，是一种必不可少的调味品。《本草备要》中说：“酸湿散瘀解毒，下气消食，开胃气，散水气，治心腹血气疼，产后血晕，症结痰癖，黄疸痈肿，口舌生疮，损伤积血，谷鱼肉菜蕈诸虫毒。”吃酸食可增强肝脏功能，并能抑制胃酸，增进食欲，促进食物的消化，还具有解毒、抗菌、抗病毒、抗原虫等作用。祖国医学认为，脾主肌肉及四肢，开窍于口，其华在唇。味过酸会伤脾，脾伤可使皮肤皱缩坚硬，皮肉增厚，唇口染褐，故患筋病者忌酸。过食酸味食品也会使消化功能紊乱。



甜味由糖类产生。烹调食品佐以食糖，可提味增色。吃甜食有美口适腹、益气补血之效，并能消除疲劳，解毒生温，但吃甜食过多亦对脾胃无益，且易引起肥胖及诱发心血管疾病。中医认为味过甜则伤肾，致使骨节疼痛。

苦味由有机碱产生，它也是维持人体生命活动所不可缺少的。苦味有除燥祛湿、清凉解暑、利尿、活血、解劳乏、消炎退热、清心明目、促进食欲的作用。若使用得当还可增加食品菜肴的特殊风味。但过食苦味，反易引起消化不良，还会伤肺、伤胃，致使毛发脱落。

辣味是由辣椒碱产生的。吃辣食能促进胃液、唾液的分泌，增加淀粉酶的活性，帮助胃肠蠕动，消除体内气滞，增进食欲，故有开胃、消食、温中气、散寒除湿、开郁祛痰、杀虫解毒的功效，还能消除体内的血滞，使皮肤毛细血管扩张，促进血液循环。但若食辣味过多，则可伤肝损目，肺气过盛，刺激胃黏膜引起腹痛；味过辣还伤筋，致使指甲枯萎，因而气病者忌辣；还会导致脚气过盛，肛门灼热痒痛，使大便凝结。因而罹患胃溃疡、痔疮和神经衰弱等病者，应少食辣味。

咸味来自食盐，是人体新陈代谢过程中不可缺少的重要物质。在人体必需的全部无机元素中，无论就需要量或重要性来看，食盐均应首居其冠。缺少食盐的菜肴，即使是山珍海味，也味同嚼蜡，使其价值大减。吃咸食能软化体内酸性肿块，防止体内微量元素的缺乏。中医认为，味过咸伤肌，致使皮肤变黑、粗糙，故血病者忌咸。吃得过咸还易伤肾，造成头晕耳鸣和精神疲乏，还会加重心、肾疾病及高血压。

(1) 酸性食物：番茄、木瓜、马齿苋、醋、赤小豆、蜂乳、柑、橄榄、柠檬、杏、梨、枇杷、橙子、桃、山楂、椰子瓢、石榴、乌梅、荔枝、橘、柚、芒果、李子、葡萄、鲟鱼、猫肉、香橼、佛手。

(2) 苦性食物：苦瓜、苦菜、大头菜、香椿、淡豆豉、蒲公英、槐花、香橼、薤白、慈姑、酒、醋、荷叶、茶叶、杏仁、百合、白果、桃仁、李仁、海藻、猪肝。