

——· 医者仁心 大医医心 ·——

小食小材 胜小药

大医生的调心膳



CCTV 中华医药 专家

“五步调心疗法”创始人 董峰 / 著
中国著名私人保健医师

**中央电视台2016年度
“最美医生”称号获得者**

很多药只能治标，治本还是靠食疗

49种常见疾病，选对食材就祛病

100种大医生天天在用的小食材，安全有效

136道食疗推荐菜谱，既要吃对更要好吃

中央电视台、人民网、新华网、新浪网、《解放军报》
《中医药报》《生命时报》《健康时报》……
百家权威媒体重磅报道！



湖南科学技术出版社

博集天卷
CS-BOOKY

小食小材 胜小药

大医生的调心膳

董峰 / 著



图书在版编目(CIP)数据

小食小材胜小药:大医生的调心膳/董峰著. —长沙:湖南科学技术出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5357-9259-4

I. ①小… II. ①董… III. ①食物养生②食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第084483号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

上架建议:畅销书·保健知识

XIAOSHI XIAOCAI SHENG XIAOYAO: DA YISHENG DE TIAOXINSHAN
小食小材胜小药:大医生的调心膳

著 者:董 峰

出 版 人:张旭东

责任编辑:林澧波

监 制:蔡明菲 邢越超

策划编辑:李彩萍

特约编辑:蔡文婷

项目策划:汉时传媒 www.hs-read.com

营销编辑:李 群 张锦涵 姚长杰

封面设计:刘红刚

版式设计:李 洁

出版发行:湖南科学技术出版社

(湖南省长沙市湘雅路276号 邮编:410008)

网 址:www.hnstp.com

印 刷:北京天宇万达印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:889mm×1194mm 1/16

字 数:220千字

印 张:15.5

版 次:2017年6月第1版

印 次:2017年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5357-9259-4

定 价:39.90元

质量监督电话:010-59096394

团购电话:010-59320018

董医生及家人：

新春万福

恭贺新禧

感谢你一年来的关照、

彭丽媛

2005年元月

针不虚传

董峰
赠
董峰
留念

二零一八年夏

程莘农
敬赠
董峰
杨

中国工程院院士、国医大师程莘农为董峰医师的题词：针不虚传。



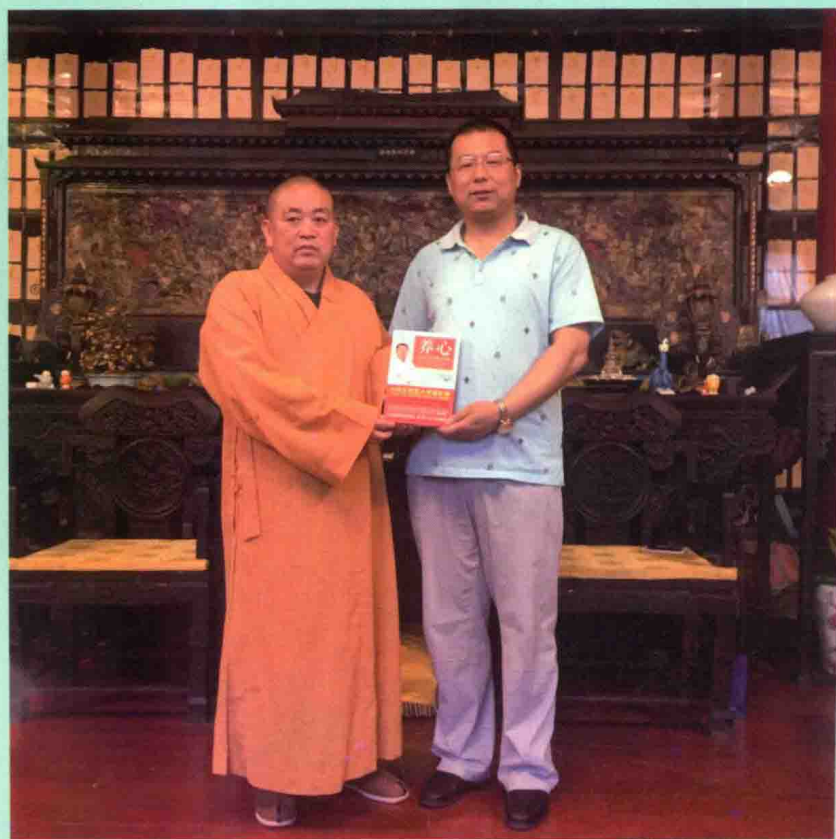
④ 董峰医师在《中华医药》节目录制现场。



⑤ 董峰医师获中央电视台 2016 年度“最美医生”称号。



中国工程院院士、中国中医科学院常务副院长黄璐琦和董峰医师合影。



少林寺方丈释永信和董峰医师的合影。



● 杨洪基和董峰医师的合影。



● 齐秦、齐豫和董峰医师的合影。



① 中央电视台科教频道副总监梁红和董峰医师合影。



② 中央电视台《中华医药》制片人董鑫和董峰医师合影。



董峰医师和戴军的合影。



董峰医师和谢安琪的合影。



❶ 董峰医师和外国友人一同为患者看诊。



❷ 董峰医师为战士们看诊。

病从口入，也会从口出

有一天跟朋友们聚会，刚进屋就听到一位朋友正在侃侃而谈：“能吃能喝不算强，会吃会喝才健康，胡吃胡喝要遭殃……”看到我进屋，他说这是他听来的，觉得特别对，正好我来了，给大家说说是不是这样。

我觉得这句话很有意思，的确是这样，用肚子吃饭那是为了求得温饱，用嘴巴吃饭那是贪图享受美食，用脑子吃饭，才是对健康负责。

站在中医的角度，最好的医生，不是能够治好疑难杂症甚至绝症的人，而是能够阻止疾病出现、发展，甚至从来不让自己生病的人。从这个意义上来说，每个人最好的医生，其实是自己。

所以，这给了我一个提醒，如果能够教大家懂得防病、治病知识，这岂不是善莫大焉？当然我肯定不能通过一本书就让大家成为医生，给自己用药。用药是一件需要慎之又慎的大事，我从来不敢掉以轻心。

但是，食疗就不一样了。如果大家能够掌握正确的饮食方法，对身体健康的益处将是难以估量的。我们传统养生讲究“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，西谚有云“you are what you eat”（人如其食），都强调了饮食对一个人身心的塑造作用。于是，就有了这本书的构思。

我们的老祖宗在长久的历史中，形成了一套健康的饮食理论来保养身体。比如，南方气候湿润容易使体内产生湿气，四川人通过吃辣来除湿，而广东人通过喝汤来除湿。

时至今日，我们的生活和饮食方式已发生了巨大的变化，一年四季什么蔬菜都吃得到，季节性和地域性的差别已经不再明显，国外的食物和饮食模式也非常流行，但我们的身体还没有进化得这么快，这就人为地吃出了很多毛病。

所以通过这本书，我希望能让大家对饮食重视起来，并且从日常的一餐一饭、一饮一啄中解读出健康的密码。因此，针对日常生活中的一些常见疾病，从众多食物中，我为大家选择了下文你们将要看到的那些。

俗话说“病从口入”，如果我们长期没吃对东西或者饮食不节，当然会生病，但是话又说回来，吃错了会让我们生病，那吃对了能治病吗？当然能，这就是我想要告诉大家的，一些食物具有很好的治疗疾病的功效，只要您选对了、做的方法对了，也吃对了，病灶一样也能消除，这就是为什么我说“病也可以从口出”。

不过需要提醒大家的是，虽然我有针对性地指出了某些食物的食疗作用，但这并不意味着其他食物就没有价值，营养全面、均衡是非常重要的。理论上讲，没有哪一种食物是不好的，也没有哪一种食物是最好的，关键是你学会吃。

即便是那些最普通的食材，也是吸收了天地精华而生长出来的，如果把它们用对了地方，或者通过和其他食物的合理搭配，功效不比药物差。

我的身体很健康，但并不是吃保健品吃出来的，繁忙的工作也不允许我每天都去健身房健身，而且出于工作需要，我得天天坐着，还要经常加班……这样的生活方式算不上健康，但我懂得食物的性味和搭配，也就能够给身体尽可能好的滋养。

现在，我希望上天给予我们的这种福泽，能够降临到每一个人身上。我们每一个人，都可能成为自己最好的医生，不管是防病还是治病，相信这些小食材都能帮到你。

序言 病从口入，也会从口出 / 001

第一章

Chapter

1

病从口入，吃错了当然会生病 / 001

1. 中国人爱吃，但总是胡吃 / 002
2. 很多病，都是错误饮食结的果 / 004
3. 吃出来的病能吃回去吗？当然可以 / 006
4. 吃对固然重要，心情好病才少 / 008
5. 生病了，要忌口，但不要盲目忌口 / 010
6. 长期积累的病，用小食小材慢慢调 / 011

第二章

Chapter

2

“一年五季”，我们中医怎么吃 / 015

1. 中医说的吃，首先要接地气 / 016
2. 春宜升补，重在养肝调气血 / 017
3. 夏宜清补，重在养心清内热 / 019
4. 长夏淡补，重在健脾祛湿益气 / 021
5. 秋宜平补，重在养肺调脏腑 / 023
6. 冬宜温补，重在养肾补气血 / 024
7. 酸甜苦辣咸，五味吃对，效果最佳 / 026
8. 青红黄白黑，五脏都是“好色之徒” / 028
9. 寒、凉、平、温、热，食物的五性要记牢 / 030
10. 你要记住，很多药只能治标，治本还是靠食疗 / 032
11. 食疗不是要你顿顿都吃同样的食材 / 034

第三章

Chapter

3

15种常见慢性病，小食小材有大效 / 037

1. 糖尿病：苦瓜、黑木耳降血糖 / 038
2. 高血压：芹菜、海带来帮忙 / 040
3. 高血脂：燕麦、山楂降脂小能手 / 042
4. 痛风：黄瓜、冬瓜助你排出尿酸 / 044
5. 慢性便秘：香蕉、苦荞来清肠 / 046
6. 慢性腹泻：乌梅、荔枝止泻强 / 049
7. 胃胀气：萝卜、金橘消胀好处多 / 051
8. 慢性胃炎：山药、小米最相宜 / 053
9. 消化性溃疡：蜂蜜、甘蓝抗菌养胃 / 056
10. 脂肪肝：用苹果、荷叶减肥消脂 / 058
11. 胆结石：金钱草、蒲公英利胆排石 / 061
12. 慢性肾炎：自古鲫鱼、鲤鱼能治水 / 063
13. 久坐腰痛：黑豆、田七养肾各显神通 / 065
14. 失眠多梦：酸枣仁让您睡眠香 / 068
15. 缺铁性贫血：红枣、猪肝能补血 / 070

第四章

Chapter

4

10种妇科常见病，小食小材就是宝 / 073

1. 月经不调：羊肉、当归都有效 / 074
2. 痛经：红糖、红花帮你缓解 / 076
3. 阴道炎：扁豆、大蒜帮你告别难言之隐 / 078
4. 膀胱炎：西瓜、葡萄生津利尿 / 081
5. 宫寒：小茴香、桂圆肉来温暖 / 083

6. 乳腺增生：紫菜、玫瑰花最体贴 / 086
7. 流产之后：益母草、阿胶最疼女人 / 088
8. 乳汁不下：这样喝汤才管用 / 091
9. 子宫肌瘤：茯苓、桃仁效用大 / 093
10. 更年期：莲子、银耳给你好身心 / 096

10种呼吸道疾病，小食小材胜过药 / 099

第五章

Chapter

5

1. 风寒感冒：紫苏、生姜辛温解表 / 100
2. 风热感冒：薄荷、金银花清热效果好 / 102
3. 寒咳：葱白、大蒜为你通宣理肺 / 105
4. 热咳：雪梨、藕汁清肺火止咳嗽 / 107
5. 燥咳：枇杷、柚子皮养阴生津 / 110
6. 咽炎：无花果、麦冬滋阴润燥利咽 / 112
7. 支气管哮喘：杏仁、百合润肺平喘 / 114
8. 支气管炎：山药、芦根清热泻火润肺 / 117
9. 慢阻肺：桑叶、白果疏风化痰补肺气 / 119
10. 鼻炎：辛夷、黄芪善通鼻窍益气固表 / 122

第六章

Chapter

6

14种小儿常见病，小食小材小病消 / 125

1. 积食：炒麦芽、炒山楂减轻肠胃负担 / 126
2. 痢疾：马齿苋、扁豆花止泻暖胃 / 128
3. 百日咳：罗汉果、刀豆是偏方 / 131

第七章

Chapter

7

4. 湿疹：薏米、丝瓜可健脾祛湿 / 133
5. 流行性腮腺炎：黄花菜、牛蒡疗效好 / 135
6. 小儿便秘：红薯、胡萝卜能通便 / 137
7. 小儿厌食症：酸奶、西红柿增进食欲 / 140
8. 小儿遗尿：荔枝、鸡内金补养脏腑 / 142
9. 小儿夜啼：龙眼、淡竹叶安神助眠 / 145
10. 小儿夏季热：瓜类、三鲜饮清热解暑 / 147
11. 麻疹：香菜、荸荠可以透疹除热 / 150
12. 水痘：甘蔗、冬瓜皮能清热消肿 / 152
13. 猩红热：橄榄、五汁饮清热生津 / 155
14. 手足口病：栀子、白茅根清热解毒除湿 / 157

9种身体虚证，小食小材调理好 / 161

1. 气虚：人参、牛肉补气强身 / 162
2. 血虚：乌鸡、猪肉让你面色好 / 164
3. 阴虚：鸭肉、鸡蛋滋阴润燥生津 / 167
4. 阳虚：韭菜、枸杞子温中潜阳补虚 / 170
5. 肺气虚：燕窝、花生补肺气润肺阴 / 172
6. 脾阳虚：糯米、猪肚温中散寒养胃气 / 175
7. 肾阳虚：泥鳅、海参让你不再腰酸腿软 / 178
8. 心气虚：黄鳝、樱桃补心气安心神 / 181
9. 肝血虚：鸭肝、墨鱼滋阴益血养肝 / 183