

以食代药 安全有效

《本草纲目》对症养生 饮食宜忌大全

Bencao Gangmu
Duizheng Yangsheng Yinshi yiji Daquan

张俊莉◎著

中华人民共和国执业医师
编号: 141610100000466

很多疾病（包括癌症）
可以通过饮食预防



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

《本草纲目》对症养生 饮食宜忌大全

Bencao Gangmu

Duizheng Yangsheng Yinshi yiji Daquan

张俊莉◎著

中华人民共和国执业医师
编号: 141610100000466



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》对症养生饮食宜忌大全 / 张俊莉著.

—西安: 西安交通大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5605-8549-9

I. ①本… II. ①张… III. ①《本草纲目》—养生(中医) ②《本草纲目》—饮食—禁忌 IV. ①R281.3
②R212 ③R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112223号

书 名 《本草纲目》对症养生饮食宜忌大全
著 者 张俊莉
责任编辑 李 晶

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 10 字数 246千字
版次印次 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-8549-9/R·1226
定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668805

读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究



前言

民以食为天，然而正如“水能载舟，亦能覆舟”，饮食既能帮助我们延续生命，也会诱发一些疾病。在全世界范围内，高血压、高血脂、糖尿病等生活方式病的患病率都在迅速增长。综合中国疾病预防控制中心、英国《柳叶刀》杂志、中国糖尿病协会等统计数据：目前我国约有3.3亿高血压患者，每4个成年人中就有1人患高血压；糖尿病患者人数达到1亿，危险人群也有1.5亿之多……

如何扬长避短，让食物更好地为我们的健康服务，这就涉及了饮食宜忌。人类始终生活在营养不良和营养过剩的悖论之中。对现代人来说，没有比吃什么更重要的了，没有比预防疾病的发生更重要的了。唐代名医孙思邈曾经说过：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”中医传统理论认为药食同源，食物如同药物一样，皆有“性”“味”之分，这正是《本草纲目》中饮食宜忌理论的基础。只有掌握了食物的性味功效，才能因人而异，选择真正适合自己的食物，从而取得理想的食用效果。



由于《本草纲目》成书的文法体例与现代汉语相去甚远，对于现在的读者来说，其语体和形式对全书的可读性造成一定的影响。鉴于此，本书特别精心遴选了《本草纲目》中现代人常用的食材，从实用的角度将这本经典著作进行了重新整合，以便于现代人阅读和吸收其中的保健智慧精华。

只有健康的身体，面对美食佳肴时才能够吃得下，住进宽敞大房子时才能够睡得香……简而言之，再优越的物质条件，也要一副健康的身子骨才能够消受得起。

愿我们都能从《本草纲目》中提炼“食”的智慧，选对食材，吃好三餐，从容应对现代化进程中物质丰富的同时出现的养生陷阱，积极行动起来，通过调整自己的餐单来保持健康的体魄。



目录

第一章 不老药只是传说，吃对才能健康长寿

《本草纲目》说养生：以食为先 / 2

李时珍教你如何养生才能长寿 / 3

食物可以防治疾病 / 5

是药三分毒，食物最安全 / 7

《本草纲目》养生经：食物的“四性” / 9

《本草纲目》养生经：食物的“五味” / 11

《本草纲目》养生经：食物的“五色” / 13

现代营养学对饮食搭配的验证 / 19

认识你的体质，根据体质下菜单 / 22

不同人群的饮食原则 / 30

不同季节的饮食原则 / 36

第二章 《本草纲目》教你对症吃五谷杂粮

小麦——营养丰富能治病 / 42

粳米——世间第一补 / 44

大麦——健脾消食 / 47



- 黑米——滋阴补肾抗衰老 / 49
- 山药——补充阳气 / 51
- 红薯——营养佼佼者 / 53
- 玉米——粗粮中的保健佳品 / 56
- 南瓜——胃病患者的福星 / 59
- 芋头——补中益气助治癌 / 62
- 土豆——功能多样 / 65
- 花生——悦脾合胃的“长生果” / 68
- 黑豆——减少皮肤皱纹 / 71
- 豌豆——粮菜两用营养多 / 73
- 黄豆——绿色乳牛 / 75
- 黑芝麻——养护头发防脱白 / 78
- 小米——健脾益肾 / 80

第三章 《本草纲目》教你对症吃蔬菜

- 黄瓜——清热解毒调肠胃 / 84
- 小白菜——矿物质和维生素的母体 / 86
- 菠菜——古阿拉伯人的“蔬菜之王” / 89
- 卷心菜——富含蛋白质和维生素的美容菜 / 92
- 香菜——不容忽视的菜肴点缀者 / 95
- 苦瓜——印度来的“君子菜” / 97
- 油菜——富含膳食纤维的低脂肪蔬菜 / 99
- 芹菜——西方的“夫妻菜” / 102
- 韭菜——补肾壮阳兼疏肝 / 105
- 生菜——时尚人士的“减肥菜” / 107
- 油麦菜——低热量高营养的绿蔬 / 110
- 白菜——冬日白菜美如笋 / 112
- 白萝卜——生吃熟食保健都不失 / 115

- 莲藕——全身都可有用的滋补白蔬 / 117
- 冬瓜——瓜果蔬菜中不含脂肪的王者 / 120
- 胡萝卜——平民人参 / 122
- 口蘑——减肥美容蔬 / 125
- 韭黄——生熟都有奇效 / 128
- 黑木耳——养血驻颜 / 131
- 茄子——延缓人体衰老 / 134
- 香菇——民间“山珍” / 136
- 蕨根粉——脾胃良菜 / 139

第四章 《本草纲目》教你对症吃水果

- 苹果——大夫第一药 / 144
- 樱桃——百果第一枝 / 146
- 山楂——长寿食品 / 148
- 大枣——果中之王 / 150
- 西瓜——清热解暑佳品 / 153
- 草莓——水果皇后 / 156
- 杨梅——营养高且多 / 159
- 石榴——抗衰老、防癌 / 161
- 柿子——润肺生津 / 163
- 甘蔗——甘凉滋养佳品 / 165
- 梨子——天然矿泉水 / 168
- 荔枝——岭南第一品 / 170
- 椰子——果菜两用 / 173
- 荸荠——江南人参 / 176
- 桂圆——果中“神品” / 178
- 橘子——浑身是宝 / 180
- 香蕉——减肥佳果 / 182



- 芒果——热带水果之王 / 185
- 哈密瓜——夏季解暑佳品 / 187
- 菠萝——岭南四大名果之一 / 189
- 榴莲——“热带果王” / 192
- 猕猴桃——维C之王 / 194
- 杨桃——神清气爽妙用果 / 196
- 葡萄——“植物奶” / 199
- 桑葚——乌发明目不老果 / 202

第五章 《本草纲目》教你对症吃畜禽鱼类

- 猪肉——滋阴润燥，丰肌润肤 / 206
- 羊肉——“冬令补品” / 208
- 牛肉——肉中骄子 / 209
- 鸡肉——温中益气 / 211
- 鸭肉——滋补佳肴 / 213
- 兔肉——保健肉 / 215
- 鲤鱼——温中下气 / 217
- 草鱼——心血管病人的良药 / 219
- 鲑鱼——健脾补气，温中暖胃 / 221
- 鲫鱼——可长食之鱼 / 223
- 鳗鱼——“可吃的化妆品” / 225
- 龙虾——滋阴健胃 / 227
- 螃蟹——百鲜之尊 / 229
- 河蚌——滋阴，平肝 / 231
- 蛤蜊——百味之冠 / 233
- 鲍鱼——提高免疫力 / 235
- 海参——长寿之神 / 237

第六章 亚健康人群的对症饮食方

- 失眠：酸枣仁 百合 莲子 / 242
健忘：核桃 咖啡 橄榄油 / 244
头痛：薄荷 芹菜 / 246
眩晕：天麻 黄芪 / 247
耳鸣：何首乌 桑葚 / 249
疲劳综合征：人参 天门冬 / 250
落枕：葛根 枸杞 / 252
小腿抽筋：牛肉 冬菇 / 254
口臭：佩兰 丝瓜 / 255
腹泻：山药 茯苓 / 257
腹胀：生姜 半夏 / 258
便秘：苹果 蜂蜜 麦麸 / 260
胃痛：花生 猴头菇 / 261
消化不良：山楂 菠萝 木瓜 / 263

第七章 中老年人常见病的对症饮食方

- 糖尿病：苦瓜 洋葱 菠菜 / 268
高血压：香蕉 花生 / 270
高血脂：山楂 泽泻 莲藕 / 272
脂肪肝：菠菜 何首乌 / 274
冠心病：黄豆 山楂 海带 / 275
痛风：牛奶 土豆 西瓜 / 277
骨质疏松：排骨 豆腐 枸杞 / 279
颈椎病：枸杞 桂圆 / 281
骨质增生：海参 虾仁 豆制品 / 283
类风湿性关节炎：川乌 桃仁 / 285



腰椎间盘突出：羊肾 杜仲 / 286

踝关节扭伤：桃仁 当归 排骨 / 288

第八章 其他常见病的对症饮食方

感冒：生姜 苦参 / 292

咳嗽：杏仁 白萝卜 / 293

哮喘：核桃 杏仁 / 295

肺炎：荸荠 雪梨 / 296

咽炎：绿茶 板蓝根 / 298

痤疮：胡萝卜 山楂 / 300

脱发：黑芝麻 核桃 海带 / 301

胆结石：金钱草 蒲公英 / 303

太阳晒伤：绿茶 番茄 / 305

白癜风：核桃 红花 / 307

牛皮癣：芦笋 乌梅 西柚 / 309

不老药只是传说， 吃对才能健康长寿

《本草纲目》是明朝医学家李时珍30余年心血的结晶，为后人留下了宝贵的精神财富。他的目的不是实现长生不老的神话，而是帮助人们更健康地生活，享受养生所带来的乐趣。

健康与长寿60%取决于我们自己，我们是自身健康的规划者。养生是什么？养生不仅是一种文化，更是一种生活方式。



《本草纲目》说养生：以食为先

养生的智慧是未病先防，并且是以食补为先。所以饮食养生由古至今都是最为重要、最贴近生活、最易掌握和实施的养生法，《本草纲目》中记载：“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之。”但此法需要的是时间、精力和智慧。掌握好饮食养生的方法和规律并付之行动，是我们健康生活、颐养天年的秘诀。

现代人生活压力大，谁都不想生病，生病了花钱是小事，耽误了时间也损伤了身体，那是相当令人痛苦的。其实很多疾病祖先就已经帮助我们寻找到了解决的良方，而那些可怕的现代病，也一样能够预防，一样可以从生活里赶走它们。方法在哪里？从吃开始！真的。吃得好，这是基础；吃得对，这就是大智慧。因为，从吃这个方面，我们来讲养生，是非常根本的，是抓住最本质的。甚至，可以说，只要我们吃得对，我们就可以不生病！

古往今来，健康、幸福、长寿一直是人们追求的美好理想，但是无数的偏方、验方、秘方、仙方试过了；无数的滋补品、保健品，“天天惊喜……”“无效退款……”“还你一个健康的……”用过了，都收效甚微，或者适得其反。那么，问题在哪里呢？健康长寿怎样得来呢？

为什么物质丰富了，吃穿不愁了，生活小康了，但心脑血管病、糖尿病、肿瘤等慢性病反而增多了，发病也更早了？许多人即使未得病，也是处于“亚健康”状态；即使不属于“亚健康”，心情也是灰蒙蒙的，不是春光明媚、春意盎然、自由自在的。特别是儿童肥胖、高血压，患了成人病；青年动脉硬化、血栓形成，患了老年病。提前得病，提前衰老，“亚健康”倒成了普遍现象、流行病。

养生是什么？养生不仅是一种文化，更是一种生活方式。养生是对自己的一种生命理念，一种生命态度。它不是商业运作，不是精明计算。养生，养的不仅仅是身体，养生的最高境界还在于养心。

都说怡养天年，多大岁数才能称为“天年”呢？《黄帝内经》说：“上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽终其天年。”早在几千年前，充满智慧的中国人就能按照自然界的运行规律来推演人的一生了。

其实，我们的老祖先早就在《黄帝内经》中给我们指出了一条活到天年的光明大道：“法于阴阳，和于术数，起居有常，饮食有节，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”什么意思呢？就是让我们随时随地都不要人为地去伤害自己的阳气，任何时候我们都要积极主动地以各种方法培养自己的阳气，以增强人体的自愈能力。要记住，无论你现在多大年纪，只要阳气充足，活到天年就不是梦想。

李时珍教你如何养生才能长寿

李时珍穷其一生，撰写一部《本草纲目》，这可不仅仅是一部“中药教材”，更是一部“养生教材”，里面如何补脑、养心，如何养气血，如何长寿的内容，还真不少。

《本草纲目》是我国医药学中的集大成之作，李时珍经过数十年辛劳，收载药物1892种，辑录药方10000多首，世人多以医家圣典视之。殊不知，《本草纲目》也浸透着养生的博大智慧，继承了国医养生学的精粹。

《本草纲目》中收载7390余条轻身、延年、耐老、增寿的医论及方药，可谓延年益寿学之大典。如七宝美髯丹、枸杞酒、琼玉



膏、人参膏……皆为养生良方。不过，现代人却因为文言晦涩或是不通医理而不能一览这些珍贵的方剂。

例如，《本草纲目》中记载罗汉果：“甘而凉，清肺止咳，润肠通便。”罗汉果又称“长寿果”，经常饮用能够驱邪降火、清热解毒、滋养气血、健身美容、保持青春、健康长寿。这个结论在现代医学中得到了充分论证。现代医学认为罗汉果因其含有三萜甙类、维生素及多种微量元素，能增强人体的抗病能力、解毒能力和消炎抗菌能力，调节和增强人体的免疫系统，起着“健康天使”的守护作用，因此被人们称之为“长寿果”。罗汉果既有滋阴清热、消炎杀菌、止咳化痰、生津润肺、凉血滑肠、排毒通便、护肝健脾、强心降压的作用，故可治疗糖尿病、咽喉炎、急慢性支气管炎、百日咳、肺结核、痰火咳嗽、血燥胃热便秘、急性胃炎、暑热烦渴等症；又有防治呼吸道感染、口腔（包括牙齿、咽喉）肿痛和抗癌的功效，可防治感冒发热、牙齿肿痛等症。

再比如我们生活中最常见的红薯。《本草纲目》《本草纲目拾遗》里均记载，红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”，还能补中、和血、暖胃、肥五脏等。现代科学研究则发现，红薯中含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。遗憾的是，人们大都以为吃红薯会使人发胖而不敢食用。其实恰恰相反，吃红薯不仅不会发胖，相反能够减肥、健美、通便排毒。每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪，产生99千卡热能，大概为大米 $\frac{1}{3}$ ，是很好的低脂肪、低热能食品，同时又能有效地阻止糖类变为脂肪，达到减肥、健美的效果。红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排



毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。吃红薯时要注意一定要蒸熟煮透。食用红薯不宜过量，中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。

日本国家癌症研究中心公布的一份列有20种抗癌蔬菜的“排行榜”：红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、西蓝花、芹菜、倭瓜、甜椒、胡萝卜、金花菜、苋菜、芥菜、苜蓿、芥菜、番茄、大葱、大蒜、青瓜、大白菜等，其中红薯名列榜首。日本医生通过对26万人的饮食调查发现，熟红薯的抑癌率（98.7%）略高于生红薯（94.4%）。美国费城医院也从红薯中提取出一种活性物质——去雄酮，它能有效地抑制结肠癌和乳腺癌的发生。《本草纲目》对红薯特性的说明与现代科研成果不谋而合。

食物可以防治疾病

大自然给人类以无微不至的关怀，不同地区、不同季节、不同气候，就会生长不同的蔬菜瓜果，以适应不同人群的生活需要，既能营养人体还能防治疾病。

我国南方属于亚热带气候，生长的瓜果终年不断，如香蕉、菠萝、柑橘、椰子等，其性凉，可清热；西南多雨潮湿，山岚瘴气，当地盛产辣椒、胡椒、川椒，其性燥，可祛湿；西北地高风动，草地连绵，牛羊成群，人们以牛羊肉为主食，其性热，可去寒；北方寒冷时间居多，盛产大豆、土豆、大白菜、苹果，其性温，可扶中固表；东南雨水充沛，而又偏热，则产时令蔬菜瓜果，如苋菜、茄子、青椒、冬瓜、黄瓜、西瓜、梨子等，其性平，能利湿、祛热、解燥。长江与黄河中游，属于中原地区，蔬菜瓜果随气候而生长，四季不断，如春季小白菜、夏季苦瓜、秋季萝卜等，以适应人们生



活的需要，既可防病，还可治病。

因此，不同蔬菜、瓜果、肉食品，都具有与药物一样的寒、热、温、凉（平）四性，以其寒可祛热、热可散寒、温可扶中、凉可润燥的功能，预防和治疗很多疾病。实际上很多食物就是药物。中医用来治病的药物，绝大多数是自然界的植物和动物；人们日常吃的食物，也多是自然界的植物和动物。食物具有与药物相类似的性能，只不过食物的偏性（药性）不如药物那么显著。很多食物具有可食可药的双重性，如山药、桂皮、大枣、薏苡仁等，既是中医常用的药物，又是日常食用的食物。

从日常饮食的经验中，人们可以体会到食物的性能，比如，吃了西瓜、梨子等食物，有清凉滋润的感觉，能够解暑祛热，对防治发热、口渴、烦躁、尿赤及咳吐黄痰等火热性的疾病很有效；又如盛夏时吃羊肉、狗肉会引起燥热烦渴，而在严冬时食之则能增强人体抗寒能力，对阳气不足、怕冷、小便清长频繁、疲倦乏力及其他虚寒性疾病的防治甚为有效。如此等等，不一而足。

现代医学发现，人体如果缺乏某些食物成分，就会产生疾病。比如，缺乏蛋白质和碳水化合物会引起肝功能障碍；缺乏维生素会引起夜盲症、脚气病、口腔炎、坏血病、软骨症等；缺乏某些微量元素也可生病，如缺钙会引起佝偻病、缺磷会引起精神衰弱、缺碘会引起甲状腺肿大、缺铁会引起贫血、缺锌和钼则会引起身体发育不良等。而通过食物的全面配合，或有针对性地食用含有相应营养成分的食物，能够预防或治疗某些疾病，如食用动物肝脏预防夜盲症，食用海带防治甲状腺肿大，食用谷皮、麦麸防治脚气病，食用水果和蔬菜预防坏血病。

有些食物具有特异性作用，可直接用于某些疾病的防治，如葱白、生姜、豆豉、香菜等可以防治感冒；大蒜能杀菌和抑制病毒，可防治呼吸道感染和肠道传染病等；绿豆汤可防治中暑；荔枝可预