

[本书荣获“中国十大健康好书”荣誉称号]

中国现代保健 药物食物

The Greatly Entire of Chinese Modern Health
Care Medicine or Food

■《中国现代保健药物食物大全》编委会 主编

■卫生部主管杂志《中华名医论坛》总编辑、主任医师、医学博士、哲学博士 柴瑞震 审订推荐

大全

著名医学博士鼎力推荐



极具权威性与操作性的家庭保健药物食物图文大典, 全新修订

调味功效

人参是大补元气的“百草之王”，其性平，味甘，微苦，能补五脏，治男女一切气、血、津液不足之症。常用于体虚欲脱、肢冷脉微、脾胃食少、肺虚咳嗽、津伤口渴、久病虚羸、心悸失眠等症。

药用价值

现代医学研究表明，人参对高血压病、动脉硬化、冠心病有一定防治作用。人参可促进糖的利用，代谢，从而使糖尿病趋于好转。人参可作为防治癌症的辅助药剂。

别名天顶

人参被李时珍称为“五参之首”，因其全能类似人的头、手、足而得名。是驰名中外、老少皆知的名贵药材。人参色黄属土而补脾胃、生阴血，故又有黄参、血参的称谓。

性状特征

主根纺锤形或圆柱形，表面黄白色，有疏浅断续的粗横纹及明显的纵纹，下部有支根。根长，并有多个细长的须根，质较硬，断面黄白色，呈粉性，香气特异，味微苦、甘。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

要想健康长寿，合理饮食是很重要的。通过饮食增强体质、预防疾病的方法，我们常称之为饮食疗法。它是一种将中药材运用于日常饮食中辅助治疗疾病的方法，此法我国古已有之。俗话说“以其充饥则谓之食，以其疗病则谓之药”，说的就是食物与药物之间的微妙关系。药物和食物的来源是相同的，都源于自然界，即人们所说的“药食同源”。古代医药学家所著书籍中已有不少记录运用食疗手段来治疗疾病的相关资料，这些医药学家的实践为后代留下了宝贵的经验，完善了中医药学理论……

《中国现代保健药物食物大全》一书，在秉承前人本草学研究成果的基础上，弃其所短，扬其所长，集古今药物和食物的食疗妙方于一体，实属难能可贵。

——卫生部主管杂志《中华名医论坛》总编辑、
主任医师、医学博士、哲学博士梁瑰震教授

中国现代保健 药物食物

大全

■《中国现代保健药物食物大全》编委会 主编

■卫生部主管杂志《中华名医论坛》总编辑、主任医师、医学博士、哲学博士 柴瑞震 审订推荐



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

白金
珍藏版

指导中国人饮食 养生保健的第一要书

.....
荣获2007年度“中国十大健康好书”荣誉称号



编委会
Bianweihui

Zhongguo Xiandai Baojian
Yaowu Shiwu Daquan

《中国现代保健药物食物大全》

编委会

顾 问

柴瑞震 主任医师、教授

执行主编

邸振福 主任医师、副院长、教授

卢延年 主任医师、教授

编 委

熊国良 主任医师、教授

杨振江 主任医师、教授

李惠林 主任医师、教授

高 辉 主任医师、教授

李 健 主任医师、教授

曹淮生 主任医师、教授

朱其广 副主任医师、副教授

董彦敏 副主任医师、副教授

张尚斌 主任药师

曾 斌 副主任药师

专家简介

Zhuanjia Jianjie

Zhongguo Xiandai Baojian Yaowu Shiwu Daquan



柴瑞震

教授、研究员、主任医师、硕士生导师、博士生导师、医学博士、哲学博士。中华人民共和国卫生部主管杂志《中华名医论坛》总编辑，中华人民共和国卫生部、全国名老中医绝技发掘抢救工程委员会编撰的《中华医学创新成果宝典》第一主编，高等医药院校教材总编委会副主任、中国现代医学会名誉会长，中华临床医学会副理事长，中华当代医学家学会副会长等。个人先后编著出版了30本医学书籍，与他人合编出版的书籍有38本。撰写了188篇医学学术论文，在国内外医学杂志、报刊上均有发表。其编著的部分书籍作品如下：

- 《中国中西医结合内科学》
- 《黄帝内经素问现代研究》
- 《黄帝内经灵枢现代研究》
- 《伤寒论现代研究》
- 《金匱要略现代研究》
- 《实用临床中药学》
- 《实用临床方剂学》
- 《实用临床中医内科学》
- 《柴瑞震医学博士文集》
- 《中国饮食疗法》
- 《现代内科急症》
- 《现代心血管病的诊断及治疗》
- 《柴瑞震医案医话》
- 《中医学》（高等医药院校教材）
- 《妇产科学》（全国中专教材）
- 《中国医药学发展简史》
- 《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》
- 《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》
- 《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》
- 《中国中医药最新研创大全》（与人合编）

推荐序

Tuijianxu

Zhongguo Xiandai Baojian Yaowu Shiwu Daquan



中国传统医学历史悠久、源远流长，用药理论独特，临床疗效显著。其理论体系和应用形式是以中医基本理论为基础，以辨证论治思想为指导的。我们所接触的中药，包括植物药、动物药、矿物药等。它们具有四气五味、升降浮沉等药性，并能按照中医药理论指导应用于临床。

要想健康长寿，合理的饮食是很重要的。通过饮食来增强体质、防治疾病的方法，我们常称之为饮食疗法。饮食疗法是一种将中药材运用于日常饮食中、辅助治疗疾病的方法，此法我国古已有之。古人云：“以其充饥则谓之食，以其疗病则谓之药。”说的就是食物与中药之间的微妙关系。中药和食物的来源是相同的，都来源于自然界，即人们常说的“药食同源”。古代医药学家所著书籍中就已有不少记录了运用食疗手段来治疗疾病的相关资料，这些医药学家的实践为后人留下了宝贵的经验，发展了中医药学理论。

东汉的《神农本草经》，是我国第一部药物学专著。该著作确定了用药的基本原则，根据药物的功效将其分为上、中、下三品，且对药物的产地、采收、炮制、制剂、配伍、禁忌、服法等相关信息做了简要的说明。

唐代医学家孙思邈著的《千金要方》和《千金翼方》中，就《食治》及《养老食治》做了专论，这两部书成为现存最早的食疗专著。书中指出了“食疗”既能治病又不伤正气，是医者治病的首选方法。可见饮食疗法的重要性。由于《千金要方》和《千金翼方》的影响极大，这两部著作起到了上承汉魏、下接宋元的历史作用。

后来，唐代孟诜的《食疗本草》总结归纳了唐朝以前的食疗经验。此书自问世以来，受到历代医药学家的的高度重视，被视为唐代

最著名的食物疗法专著，是首次以“食疗”二字命名的著作。

到了明代，李时珍对药物归类、功效运用的阐释已相当完善。他所编著的《本草纲目》被达尔文称为“中国古代医学的百科全书”……

上文我只粗略介绍了几位古代药物学家在中医学药食治疗方面的成就。有关食疗方面的书籍还有很多，并有不少古籍被人们延用至今。例如，《食疗本草》《本草拾遗》等。结合现代医学发展和疾病症状，秉承中医学的传统食疗精神，《中国现代保健药物食物大全》问世了。现将此书的几大特点总结如下：

历史厚重感强：延续“药食同源”的思想，在前人本草学的基础上，本书突出古今药物和食物在食疗中的实用性。

结构层次清晰：本书根据药物特性，将所列举的保健药物和食物分门别类，全书共设补益篇、解表篇、清热篇等十多个篇章，每种药食都配有饮食方法，可谓风格独特、内容齐全。书末附录收集了四十多种常见疾病的药食配方，内容精简，方便读者查找。

使用价值高：食疗的实用性决定了本书具有较高的使用价值。首先，饮食疗法一般不会发生过敏反应或中毒；其次，饮食疗法可一举两得，既治疗疾病又保健养身；第三，所选用的材料大多可以在日常生活中购得。

学术权威性高：本书是由国内研究人员和中医专家，在系统总结古籍的医学理论和现代医学丰富的临床经验基础上，博采众长编撰而成。

社会意义重大：本书图文并茂、提纲挈领、条理清晰，在一定程度上反映了当代科普读物的水平，是一部有价值的中国现代保健药物食物医学专著，对中国传统文化也起到了良好的弘扬和传播作用，可谓当代的“食疗本草”。

应编者之邀，写下此文。若有不妥之处，望能海涵。最后祝愿读者朋友能读之受益，患者朋友们能早日康复。

柴瑞震 谨识

前言

Qianyan

Zhongguo Xiandai Baojian Yaowu Shiwu Daquan

中国人独具饮食智慧，讲究“药食同源”的养生之道。所谓“药食相配，食借其力，药助食威”，指的是药物和食物的完美搭配，会产生事半功倍的疗效。饮食养生还讲究荤素调配、五味调和、饮食有节、烹调有方、四时忌宜等原则。中国人常说“民以食为天，人以食为养”，意思就是“人以饮食维持生命，以饮食供养五脏六腑”。但是，药物与食物之间，到底是怎样的关系呢？当我们知道了中药和食物的来源与作用，以及二者之间的密切关系后，我们就不难理解“药食同源”的说法了。

中药与食物的关系是——药食同源。大家知道，中医治病的最主要手段是中药和针灸。中药多来源于自然界，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物。因此，中药和食物的来源是相同的，是归为药物类还是归为食物类，就跟人们的使用习惯有关了。药性强的，人们多习惯用来治病，就归为药物类；通常作为饮食用的，就归为食物类。其中大部分的原料，既有治病的作用，同样也能当作饮食用，便归为药食两用类。可归为药食两用类的很多，比如橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等。

中药与食物的共同点是都可以用来防治疾病，它们的不同点是中药的药效强，也就是人们常说的“药劲大”。用药正确时，效果突出；而用药不恰当时，容易出现较明显的副作用。食物的治疗效果不及中药那样显著和迅速，即使配食不当，也不至于立刻产生不良的反应。但值得我们注意的是：药物的服用毕竟有期限，若有副作用发生，很容易被发觉；若饮食不科学、不健康，则会在潜移默化中损害我们的身体，成为生活中的隐形杀手。从这个意义上讲，饮食不当的副作用并不亚于用药不当。反之，合理地调配饮食，并持之以恒，也可以起到药物所不能达到的好的治疗效果。

本书汲取了中国传统医学及饮食文化的精髓，结合现代人的生活习惯和特性，总结和完善了保健药物食物这一领域的知识。希望为大众日常饮食及健康调养带去一些有价值的建议与参考。全书将食物与药物根据各自的特性与功效进行了一定的分类，以方便读者学习和选择。当然，这种分类并不是必然的，因为大部分食物与药物的功效都是多种多样的，不能一概而论。读者在实际应用中，要根据各人的身体情况而定，遇到疑难的问题一定要参考专业医生的建议。

本书编委会

目 录



How to use 导 读

一、本书的五大特色 24

1. 汇集600余种药物与食物 24
2. 细说14种实用保健知识 24
3. 提供两种分类查询方式 24
4. 附录罗列41种常见病的保健方剂 24
5. 版面清晰、美观 24

二、如何使用本书 25

三、何谓药食同源 26

1. 药食同源，古已有之 26
2. 从两方面理解“药食同源” 27
3. 中医药食学概述 28

四、何谓“四气五味” 30

1. 四气 30
2. 五味 31

五、如何根据自己的体质用药 33

1. 体质类型：寒 33
2. 体质类型：热 33
3. 体质类型：实 33
4. 体质类型：虚 34

六、中医词汇百宝箱 35

Part 1

补益篇

补气类 44

人参	44
适于体虚乏力者滋补之用	
党参	48
适用于气血不足者	
太子参	52
阴虚血热者的补气良药	
黄芪	54
最佳补中益气之药	
白术	58
补脾安胎常用药材	
山药	60
最佳补脾良药	
大枣	62
中药里的综合维生素	
甘草	64
善于调和诸药的补气良药	
黄精	68
被誉为“长寿百岁草”	
白扁豆	70
利水补脾好帮手	
卷心菜	72
有“菜中王子”美誉的保健食品	
花椰菜	74
预防乳腺癌的食疗佳品	
南瓜	76
香甜美味的补气蔬菜	
粳米	78
最佳补气粥品	
糯米	80
温养胃气之妙品	

小米	82
老人、产妇宜用的滋补品	
燕麦	84
每天必吃的营养食品之一	
马铃薯	86
在欧洲有“植物面包”的美誉	
玉米	88
有“黄金作物”之美誉	
芋头	90
老少皆宜的滋补品	
番薯	92
补胃养心的甘甜主食	
花生	94
有效的抗衰老食物	
栗子	96
被誉为“干果之王”	
蜂蜜	98
大众的补品，老人的“牛奶”	
牛奶	102
易于被人体吸收的最佳补钙品	
豆浆	104
老少皆宜的营养保健品	
豆腐	106
益气和中、生津润燥	
豇豆	108
健脾、补肾的豆中上品	
樱桃	110
补气美容的美味水果	
香菇	112
芳香美味的“食用菌类皇后”	
猴头菇	114
最佳滋补野生菌类	
平菇	116
抵抗癌症的美味菌类	
竹荪	118
“蘑菇女皇”	
金针菇	120
菌类中的蛋白质库	



- 鳝鱼122
“小暑黄鳝赛人参”
- 泥鳅124
适合体虚者滋补之用
- 鳗鱼126
不可多得的“水中人参”
- 桂鱼128
春令时节的美味滋补品
- 带鱼130
润肤养发、补益脾脏
- 银鱼132
干制品含钙量为群鱼之冠
- 鲈鱼134
秋日最佳补益海鲜
- 黄鱼136
适于贫血、头晕、体虚者保健之用
- 鲢鱼138
暖胃益气的极佳食品
- 青鱼140
益气化湿的良药
- 猪肉142
健脾益气、滋阴润燥
- 猪蹄144
绝佳“美容食品”
- 猪肚146
补益暖胃的理想食品
- 牛肉148
最佳补充体力之肉食
- 牛蹄筋150
含胶原蛋白丰富的保健品
- 羊肉152
冬季最佳补气菜肴
- 鸡肉154
温中益气、补精添髓
- 鹅肉158
粮农组织列出的绿色食品之一
- 兔肉160
不可多得的美容肉
- 狗肉162
冬令时节进补佳品
- 蛇肉164
祛风除疾、美容养颜
- 助阳类 166**
- 鹿茸166
珍贵的补肾良药
- 蛤蚧168
常用助阳保健品
- 紫河车172
增强抵抗力、补气养血
- 冬虫夏草176
十分有效的抗癌药物
- 肉苁蓉180
温肾补阳的珍贵药材
- 锁阳182
补阳益阴不老药
- 续断184
益肝肾、续筋骨的伤科良药
- 巴戟天186
补肾阳、壮筋骨之上等药材
- 淫羊藿188
助阳补肾、抗衰老
- 骨碎补190
补肾镇痛、活血壮筋
- 牛大力192
强筋健骨的民间常用中药材
- 补骨脂194
益肾止血的温补药
- 核桃仁196
营养丰富的长寿果
- 松子仁198
强阳补肾、活血美肤
- 益智仁200
温脾暖肾、固气涩精

仙茅202 补阳温肾专用药材	桑葚238 中老年人抗衰美颜之佳果
杜仲204 预防高血压的良药	葵花子240 备受推崇的健康坚果
菟丝子206 滋补肝肾、益精明目	龙眼肉242 安神、补血、抗衰老
沙苑子208 补肾固精常用药材	荔枝244 味道鲜美的珍贵果品
韭菜籽210 蔬菜中的“伟哥”	鹿肉246 补血益气的高级野味
狗脊212 适用于风湿痛而有肝肾不足者	驴肉248 味道鲜美、补血益气
海马214 补肾壮阳佳品	猪肝250 适合电脑工作者补血之用
海狗肾216 适用于肾阳亏虚诸症	猪血252 最佳的补血益气“液态肉”
虾218 滋补壮阳之妙品	鹌鹑蛋254 脑力劳动者的优质补养品
蚕蛹220 高蛋白的天然营养品	海参256 补血、填精、益肾的海中珍品
韭菜222 有“助阳草”之称	菠菜258 适宜电脑操作者食用
养血类224	茼蒿菜260 无公害的天然蔬菜
何首乌224 抗老护发的滋补佳品	滋阴类262
熟地黄226 补血滋阴常用药	北沙参262 滋阴常用良药
白芍228 常见的补血良药	西洋参264 养阴补气的凉补佳品
当归230 调经止痛的理血圣药	百合268 止咳安神、药食两用
阿胶232 常用补血良药	桑寄生270 有补益作用的祛风湿药
枸杞子236 滋肾润肺的高级补品	旱莲草272 收敛性强的滋补药



- | | |
|----------------|----------------|
| 女贞子274 | ● 黑芝麻314 |
| 抗老回春圣品 | ● 补阴乌发的美容良药 |
| 麦冬278 | ● 黑豆316 |
| 滋阴润肺良药 | ● 豆类养生之王 |
| 天冬280 | ● 苹果318 |
| 滋阴降火的止咳中药 | ● 全方位的健康水果 |
| 石斛282 | ● 草莓320 |
| 清热、凉血、护眼良药 | ● 水果皇后 |
| 玉竹284 | ● 菠萝322 |
| 补阴圣品 | ● 补益脾胃、生津止渴 |
| 乌龟286 | ● 葡萄324 |
| 延年益寿的高档补品 | ● 果中之珍品 |
| 龟板288 | ● 甜石榴326 |
| 益肾强骨的滋补佳品 | ● 石榴汁是防癌抗癌佳品 |
| 甲鱼290 | ● 桃子328 |
| 滋肝补肾、益气补虚 | ● 滋阴补养、生津止渴 |
| 鳖甲292 | ● 番茄330 |
| 补肾滋阴、软坚散结 | ● 综合维生素仓库 |
| 鲍鱼294 | ● 山竹332 |
| 海味珍品之冠 | ● 果中健脾补虚皇后 |
| 淡菜296 | |
| 营养价值很高的“海中鸡蛋” | |
| 雪蛤膏298 | |
| 有“软黄金”之称的珍稀补品 | |
| 鸽子300 | |
| 滋肾益气、祛风解毒 | |
| 乌骨鸡302 | |
| 名贵食疗珍禽 | |
| 鸡蛋304 | |
| 最理想的营养库 | |
| 鸭肉306 | |
| 养胃滋阴、利水消肿 | |
| 鸭蛋308 | |
| 适宜阴虚火旺者食用的保健食品 | |
| 银耳310 | |
| 抗衰老之明珠 | |
| 黑米312 | |
| 健脾益胃的补血米 | |

Part 2 解表篇

辛温解表类 336

- | |
|-------------|
| 白芷336 |
| 芳香怡人的止痛良药 |
| 生姜338 |
| 发汗解表的常用药 |
| 葱白340 |
| 最常见的家庭药食 |
| 荆芥342 |
| 发汗祛风常用药材 |

桂枝	346
温经止痛的发汗良药	
细辛	348
适用于治疗风寒感冒等症状	
防风	350
解表、止头痛常用药材	
紫苏叶	352
适用于治疗胃肠性感冒	
辛夷	354
祛风通窍的解表药	
麻黄	356
治疗风寒感冒的常用药	
羌活	358
辛温解表的止痛药	

辛凉解表类 360

薄荷	360
治疗风热感冒的清凉药	
蝉蜕	362
散风热、退目翳	
桑叶	364
清热明目、美肤消肿	
菊花	366
甘甜的明目解热佳品	
牛蒡子	370
疏风透疹、利咽的常用药	
葛根	372
治疗颈项强痛的良药	
升麻	374
治感冒、疗疮疹	
苦丁茶	376
被誉为减肥茶、益寿茶、美容茶等	
蔓荆子	378
祛头风、止头痛的常用药	
柴胡	380
疏肝、解郁、去火之良药	

淡豆豉	382
有药用价值的大豆加工品	

Part 3 清热篇

清热泻火类 386

芦根	386
清热利尿、止咳祛痰	
栀子	388
清热、泻火、镇痛良药	
熊胆	390
治疗肝胆病的昂贵药材	
水芹	392
“厨房里的药物”	
茭白	394
可改善肥胖症、高脂血症的水生蔬菜	
李子	396
肝病患者宜食的水果佳品	
柿子	398
有益心脏健康的水果王	
皮蛋	400
清热泻火的风味食品	

清热明目类 402

夏枯草	402
可以泡茶的消炎药草	
决明子	404
清肝明目好帮手	
木贼草	406
疏风解热的眼病良药	



清热凉血类 408

- 生地黄 408
滋阴保健之上品
- 水牛角 410
效果显著的凉血圣药
- 玄参 412
滋阴降火常用药
- 牡丹皮 414
治肝凉血的常用药

清热燥湿类 416

- 黄芩 416
祛湿清热常用药
- 黄连 420
常用的清热苦口良药
- 黄柏 424
治下焦湿热的良药
- 秦皮 428
清热燥湿、平喘止咳
- 垂盆草 430
有效治疗肝炎的良药
- 苦参 432
治疗皮肤病的外用良药

清热解毒类 434

- 金银花 434
清热解暑佳品
- 鱼腥草 436
利尿解毒之品
- 板蓝根 438
治疗感冒的常用药品

- 大青叶 440
治疗感冒退热有奇效
- 射干 442
解毒利咽的良药
- 蒲公英 444
治疗急性阑尾炎的重要药物
- 紫花地丁 446
治疗疮疖、痈肿的常用药
- 白花蛇舌草 448
清热解毒的重要药物
- 绞股蓝 450
消炎解毒的常用保健品
- 鸡骨草 452
清热解毒、舒肝散淤
- 白鲜皮 454
治风湿热毒的良药
- 圣女果 456
营养健康的“果中蔬菜”
- 杨桃 458
肥胖症、心血管疾病患者适宜食用
- 无花果 460
树上结的甘甜点心
- 橄榄 462
有“天堂之果”的美誉
- 小白菜 464
富含维生素和矿物质的保健佳蔬
- 竹笋 466
甘甜美味的“素食之王”
- 苋菜 468
营养价值极高的野生菜
- 雪里蕻 470
特别适合劳动者、食欲不振者食用
- 香椿 472
健胃理气、润肤明目之良药
- 茶叶 474
备受推崇的普及型保健饮品
- 河蚌 476
清热解毒、滋阴明目



清退虚热类 478

- 地骨皮478
退虚热、降火的常用药
- 青蒿480
清退虚热之常用药
- 银柴胡482
退虚热之良药
- 白薇484
清血热之常用药

Part 4
祛暑篇

祛暑类 488

- 绿豆488
家常解暑佳品
- 荷叶492
纯天然祛暑佳品
- 芒果494
“热带果王”
- 柠檬496
有药用价值的调味水果
- 猕猴桃498
世界水果之王
- 西瓜500
盛夏祛暑佳品
- 甜瓜502
盛夏消暑解渴的珍品
- 哈密瓜504
好吃又营养的消暑甜品
- 杨梅506
生津止渴的消暑佳品

- 甘蔗508
含铁丰富的“补血良果”
- 沙葛510
清热消暑的保健佳品
- 苦瓜512
降火开胃的“君子菜”
- 菱角514
健脾和胃、生津止渴
- 田螺516
清热明目的“盘中明珠”

Part 5
安神篇

重镇安神类 520

- 牡蛎520
潜阳敛阴、软坚散结的圣药
- 珍珠522
护肤安神的保养圣品
- 龙骨524
镇静安神、平肝潜阳的良药

养心安神类 526

- 灵芝526
被誉为“仙草”、“瑞草”
- 酸枣仁530
安神敛汗、抗失眠
- 柏子仁532
性质平和的养心安神药
- 远志534
益智安神、祛咳止痰