

家常滋补一本通

中华书局

写在前面的话

健康对于人生的重要不言而喻。健康可以创造财富,但财富却难以换取健康。

有人将健康比做“1”,把名利地位等比做“0”。有了“1”,后面的“0”越多数值就越大;一旦没有了这个“1”,后面再多的“0”也没有意义。

所以说,健康才是人生的第一财富。

保持健康,这不仅仅是个人的需要,也是家庭和社会的需要。没有健康就难有小康,失去了健康,即便进入小康也无幸福可言。

那么,什么是健康,怎样才算健康?“健康”的内涵在随着时代的发展而丰富和发展。早在1948年,世界卫生组织对健康的定义是:“不仅仅是没有疾病和虚弱,而是在身体上、心理上和社会适应能力上的完好状态”。这就是说,健康是从身体到心理的一种完好状态。到20世纪90年代,认为健康是“生理—心理—社会—环境四者的和谐统一”。21世纪以来,又有人提出“健、康、智、乐、美、德”六字组成的大健康概念,说明了人们对健康标准的要求越来越高。

每个人都希望健康长寿,但如何做才能使自己健康长寿,却不是每个人都知道的。这本书想要告诉您的是:健康,固然是一个需要精

神、起居、饮食、运动及药物等多方面维护和保养的系统工程,但得到健康,却又并不是一个不可传的秘密,并不是一个必须苦修苦行的苦差事。需要您做的,只是日常生活中的举手之劳,每天做那么一点点,其实都是在为自己的健康添砖加瓦。

本书从饮食养生及药物养生两个方面,立足于人们的日常生活,力求系统全面和简便实用,希望能使读者开卷有益,成为健康路上的好帮手。假如真是这样,我们将不胜欣慰。

张国玺 李永泉

2008年5月30日于北京

目录

前言

饮食养生篇

第一章 食物有个性, 食养有方法

- 5/ 食物的性味与归经 7/ 食补有三法: 平补、清补、温补
8/ 食疗与药膳都能治病 9/ 日常饮食五原则
10/ 膳食搭配的六个合理 12/ 调节饮食“十要”、“十不贪”
14/ 了解食物相克与饮食禁忌 15/ 饮食禁忌的七个方面
19/ 附录: 常见食物性质的分类

第二章 体质有差异, 补养有方向

- 23/ 补养要看自身状态 25/ 补气 27/ 补血
29/ 补阳 30/ 补阴 32/ 养心 34/ 养肝
36/ 养脾胃 38/ 养肺 40/ 养肾

- 43/ 附录一：饮食防癌法 45/ 附录二：饮食抗衰老
47/ 附录三：高考当天的饮食安排
49/ 附录四：老年人饮食养生的六大特点

第三章 四季有变化，滋补要顺时

- 53/ 春季饮食养生法 55/ 春季饮食保肝法
57/ 饮食防“春困” 58/ 夏季饮食养生法
62/ 饮食防暑法 64/ “吃苦”也要看情况
67/ 秋季饮食养生法 68/ 秋季进补有方
72/ 冬季饮食养生法

第四章 常见食品的滋补用法

- 77/ 山药益气养阴 81/ 大枣健脾和胃益气
86/ 蜂蜜延年益寿 93/ 龙眼肉补心益脾
95/ 银耳滋阴补虚 98/ 薏米健脾助消化
102/ 茯苓健脾渗湿 107/ 芡实补脾益肾
108/ 山楂消食调脂 111/ 莲子健脾固涩
115/ 莲藕养心安神 117/ 荸荠清热健脾
118/ 荔枝补脾益肝 120/ 桔子开胃理气
123/ 附录一：食用味精的五个注意事项
125/ 附录二：是“菇”还是“菌”？

- 129/ 饮茶养生的方法、功效和原理 132/ 保健药膳的八大类
134/ 十一种家常保健茶 137/ 五种家常保健菜肴
139/ 八种家常保健酒 142/ 附录一：板蓝根不能当茶饮
144/ 附录二：药酒是“药”还是“酒”？

中药滋补篇

第一章 用对药,不用贵药

- 151/ 药物养生保健法 152/ 药物养生因人而异
153/ 认识补益中药 153/ 中药不同于中草药
154/ 道地药材疗效好 154/ 寒、凉、平、温、热五种性质
155/ 辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软 156/ 中药的归经
157/ 中药配伍的“十八反”“十九畏”
158/ 服用中药的妊娠禁忌与饮食禁忌 159/ 煎煮与服用方法

第二章 常见补气药的对证用法

- 165/ 人参大补元气 175/ 西洋参益气滋阴

181/ 党参益气养血 187/ 灵芝固本服正

192/ 黄芪益气固表 198/ 王浆延缓衰老

第三章 常见补血药的对证用法

205/ 当归补血活血 210/ 熟地滋补肝肾

214/ 何首乌补血益精 220/ 阿胶补血滋阴

第四章 常见补阳药的对症用法

227/ 鹿茸强壮补阳 233/ 冬虫夏草补肺益肾

239/ 淫羊藿助阳补肾 243/ 杜仲补肝肾、强筋骨

第五章 常见补阴药的对症用法

251/ 百合止咳润肺 254/ 枸杞子益精明目

260/ 女贞子滋补肝肾 265/ 五味子补虚固涩

270/ 附录：一方见效

饮食养生篇

在我国传统的养生学中，饮食养生是其主要的內容之一，对增强体质，预防疾病有着较重要的作用。同时，饮食也是治疗疾病和辅助治疗疾病的重要方法。俗话说“有病三分治，七分养”，饮食就是养病的重要內容。现代医学研究也证实，人体的许多疾病（如糖尿病、高脂血症、动脉粥样硬化、高血压病等）都与不合理的饮食习惯有关。

食物有个性，食养有方法

饮食养生，又称食养或食补，是指利用饮食来营养身体，增强体质和保持健康的方法。中医典籍《黄帝内经》提出“谷肉果菜，食养尽之”，意思是说五谷肉类，瓜果蔬菜，都是饮食养生的食品。

食物的性味与归经

饮食养生，又称食养或食补，是指利用饮食来营养身体，增强体质和保持健康的方法。中医典籍《黄帝内经》提出“谷肉果菜，食养尽之”，意思是说五谷肉类，瓜果蔬菜，都是饮食养生的食品。

传统饮食养生学侧重于根据食物的“性味归经”来调节人体，滋养五脏和预防疾病。

所谓食物的“性”，指食物可以分为寒凉、温热、平性三大类。我们日常饮食中的大多数食物都属于平性，不寒不热，性质平和，主要为人体提供营养物质或具有益气、补血、滋阴、补阳的作用，作用和缓，适用于正常人群的长期食用。

寒凉性质的食物，常具有清热、消暑、利尿、通便等功效，有清补作用。清热功效较明显的称为寒性食物，如苦瓜、西瓜、冬瓜、黄瓜等；清热功效较弱的称为凉性食物，如小米、苹果、梨等。处于气候炎热地区或患热性疾病的人，就应多进食寒凉的食品，有助于维持机体的正常状态或恢复健康。如夏季炎热容易中暑，多吃些具有清热解暑，除烦止渴，通利小便的西瓜是很有益的。西瓜还可用于高热烦渴，口干舌燥的患者，取其汁当饮料服用有清热止渴的功效，《本经逢原》书中称其为“天生白虎汤”（注：白虎汤为中医治高热口渴的著名方剂）。

温热性质的食物，常具有温中、补虚，助阳、散寒等功效，并能增强人体的御寒能力。温中散寒功效较明显的称热性食物，如花椒、辣椒、肉桂等；温中作用较弱的称温性食物，如羊肉、狗肉、猪肝、韭菜、小茴香、大枣、荔枝等。处于气候寒冷地区或阳虚畏寒肢冷的人就宜经常食用温热性的食物，以利于人体的御寒和补虚。如我国的北方在寒冷的冬季常吃红焖羊肉或麻辣火锅以御寒。肾阳虚的患者腰膝酸软，畏寒肢冷多吃

些羊肉、狗肉、鹿肉及 666 动物肾脏有益于机体的恢复。

所谓食物的“味”，指食物可以分为“辛甘酸苦咸”等五味，甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味更次之，苦味最少。

甘味食物包括米面杂粮、蔬菜、干鲜水果、鸡鸭鱼肉类等。酸味食物包括西红柿、山楂、葡萄、杏、柠檬、橙子等。辛味食物包括生姜、大葱、洋葱、辣椒、韭菜等。咸味食物包括海产品、猪肉、狗肉、猪内脏等。苦味食物包括苦瓜、苦菜等。

正常饮食以甘味食品为主，兼而其它四味调和口感。气候寒冷或外感风寒时，可适当增加辛热食物的食用，以祛寒解表。气候炎热或患有热性病时，可适当增加一些苦味或寒性食物，以清热降火。饮食中略佐以酸苦味，可开胃消食。饮食中酌加咸味食品有补肾益精的功效。

所谓“归经”，指不同的食物分别对机体五脏六腑产生滋养和治疗作用。以经常食用的水果——梨为例，传统饮食养生学认为梨的性味归经为“甘、微酸，凉。入肺、胃经，有生津，润燥，清热，化痰的功效”，适合于老年人秋季温燥所引起的口燥咽干，燥咳无痰的饮食治疗。以秋梨为主要原料而制成的“秋梨膏”，有滋阴润肺，生津化痰的功效，对慢性呼吸道疾病有显著疗效。

中医养生学还认为小麦、绿豆、赤小豆、西瓜、莲子、龙眼肉等归于心经，有养心安神的功效。小米、大米、黄豆、薏米、山楂、苹果、大枣等归于脾经，有健脾益胃的功效。西红柿、樱桃、油菜、香椿等归肝经，有舒肝理气的功效。白萝卜、胡萝卜、芹菜、柿子、生姜、大葱等归肺经，有益肺解表的功效。禽蛋肉类，桑椹、黑芝麻、枸杞子等归肾经，有补肾益精的功效。可根据自己的身体状态适当选用食品。

食补有三法：平补、清补、温补

饮食养生的补益方法可分为：

1. 平补法。

指用药性平和或阴阳双补作用的食物进行补益的方法，如选用粳米、禽蛋肉乳及山药、枸杞子等有补虚健身的作用，适用于一般老年人的饮食保健。如山药粥对老年人消化不良性腹泻有较好的疗效。

2. 清补法。

指用偏凉或泻实作用的食物进行补益的方法，如小米、萝卜、冬瓜、西瓜、梨等有推陈致新，泻中求补的作用，适用于偏于实证体质的老年人。

3. 温补法。

指用温热性食物进行补益的方法，如羊肉、狗肉、大枣、龙眼肉等有温补阳虚的作用，适用于畏寒肢冷，神疲乏力的老年人。

在传统饮食养生学专著中，还提出老年人应“食宜早”、“食宜少”、“食宜缓”、“食宜淡”、“食宜暖”、“食宜软”的饮食养生方法，对老年人饮食方式也有参考价值。

现代饮食营养学侧重于食物中的营养成分对老年人健康的影响。现代营养学将营养成分分为糖类、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素等，针对老年人某种营养成分的缺乏而进行补充，以改善其营养状态。例如老年骨质疏松症患者，多饮用牛乳制品或服用钙制剂。

食疗与药膳都能治病

在我国传统的养生学中，饮食养生是其主要的內容之一，对增强体质，预防疾病有着较重要的作用。同时，饮食也是治疗疾病和辅助治疗疾病的重要方法。俗话说“有病三分治，七分养”，饮食就是养病的重要內容。现代医学研究也证实，人体的许多疾病（如糖尿病、高脂血症、动脉硬化、高血压病等）都与不合理的饮食习惯有关。

食疗，又称食治，即饮食治疗的简称，泛指利用饮食来治疗或辅助治疗疾病的方法。早在我国的春秋战国时期，当时的名医扁鹊就指出：“为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后用药”，意思是说，作为医生应当首先分辨出患者的疾病根源是什么，知道会引起什么样的疾病，然后采取饮食治疗的方法。如果食疗的方法不能奏效，再采用药物治疗的方法。

唐朝时，被人们尊称为“药王”的孙思邈，在他所著的《千金要方·食治篇》中也提到：“食能祛邪而安脏腑，悦神，爽志，以资气血”。并指出：“若能用食平病，适性遣疾者，可谓良工”。意思是说，饮食疗法运用得当，就有祛病健身的作用，如果能够运用饮食疗法来治愈疾病，就是一个好医生。

采用科学合理的饮食疗法对轻症疾病有治愈的作用，对重症疾病有辅助治疗作用。例如，偶感风寒发热头痛，用生姜切细末，加红糖，开水冲服，通身发汗后便可治愈。再如利用控制饮食的方法来治疗初期的糖尿病，利用芹菜来治疗轻症高血压，利用燕麦防治高脂血症等都有较好的效果。

药膳，即药物膳食的简称，泛指在饮食中加入适量中药材来治病健身的方法。我国的传统医学历来就有“医食同源”的说法，中药中也有不少

药食两用之品，如山楂、大枣、龙眼肉、薏米、绿豆等。药膳，就是以食物为主，在饮食制作的过程中加入适量的具有补益或治疗作用的中药，以达到养生保健或治疗疾病的目的。

食疗与药膳的相同点是两者均以食物为主要成分，都以治病健身为目的。两者的不同点是：食疗是利用食物的特点来治疗或辅助治疗某些疾病，除有时应用药食两用的原料外，一般情况下不加入中药材，如用冰西瓜汁治疗中暑等。药膳是在食物中加入适量的中药材来加强饮食的治病健身作用。两者相比，食疗比药膳更为安全、简便、实用。

日常饮食五原则

我国最早的中医经典著作《黄帝内经》中指出：人要“以五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味全而服之，以补益精气。”就是指饮食品种要多样，相互搭配进食以求得营养成分的均衡。人体的饮食要遵循以下原则：

1. 营养成分齐全，合理搭配。

根据人体的营养需求和生理功能特点，膳食中主要用碳水化合物来补充能量，用优质蛋白补充机体的组织细胞消耗，用蔬菜和水果补充维生素，适量摄取脂肪以保证机体的需求，多食粗食、蔬菜和水果以增加膳食纤维，并要低盐多醋和饮够足量的水（至少饮水 1000 毫升）。

2. 饮食要定时定量，少食多餐。

人体的饮食要有规律，要努力做到定时定量，不饥不饱，细嚼慢咽，少食多餐，有条件者一天可为四餐或五餐。避免暴饮暴食，过饥过饱，狼吞虎咽，还要避免食用过冷、过热、过硬及难于消化的食物。

3. 饮食宜清淡，避免过咸或油腻。

所谓饮食清淡，是指低盐、低脂、低糖、低胆固醇和低刺激等“五低”饮食而言。低盐是指每日摄入的食盐不要超过6克，低脂是指每天摄脂总量不要超过25克，低糖是指不食过甜的食品，低胆固醇是指少食用含胆固醇高的食物（如动物内脏、鱼籽、蛋黄等），低刺激是指少食辛辣食品（如辣椒、胡椒等）。清淡饮食特别适合于人体，对健康十分有利。

4. 饮食多样化，不可偏食偏嗜。

不同的食物所含有的营养成分有着明显的不同，如粮食类以碳水化合物为主，肉蛋类以蛋白质为主，油脂类以脂肪为主，蔬菜水果类以维生素为主，所以平时的饮食要多样化，才能保证营养成分的均衡摄入，促进人体的健康长寿。长期的偏食偏嗜，会破坏营养的平衡，造成某种营养成分的缺乏而引起疾病。

5. 宜在安静愉快的环境中进食。

就餐环境与情绪的好坏对人体的消化和吸收有着重要的影响。人体应在环境安静，心情愉快的情况下进食，这样会增强食欲和促进胃肠对食物的消化和吸收。应避免在嘈杂的环境中或在悲伤气恼的情况下进食，容易引起消化系统疾病。

膳食搭配的六个合理

膳食搭配主要注意以下六个方面要合理：

1. 主食搭配的合理。

主要是指粗细粮的搭配，不要只食用可口的精米、精面，而应该适量