

《健康新主张》丛书 倪青/主编

The Guide to
Nourishing Food



怎样进补

中医博士 倪青/主编



民主与建设出版社

The Guide to
Nourishing Food

怎样进补

倪青/主编

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样进补/倪清等编著. - 北京: 民主与建设出版社,
2004

(健康新主张丛书)

ISBN 7 - 80112 - 667 - X

I. 怎… II. 倪… III. 补法 - 基本知识 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141642 号

©民主与建设出版社, 2005

责任编辑	刘云华
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
成品尺寸	217mm × 152mm
印 张	9.5
字 数	163 千字
版 次	2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7 - 80112 - 667 - X/G · 283
定 价	19.80 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

主编 倪青

中国中医研究院中医内科学博士，国内知名的中青年医学专家，现任中国中医研究院广安门医院内分泌科副主任医师，具有丰富的临床经验。他是中华中医药学会甲状腺专业委员会委员、中国中西医结合学会糖尿病专业委员会秘书、北京市中医药学会糖尿病专业委员会委员、北京市中医药学会科普专业委员会委员、第十批“北京市科技新星”。

他曾负责国家“九五”攻关课题“糖微康治疗糖尿病肾病的研究”基础实验工作；参与组织召开“十五”期间我国糖尿病防治领域的中医科研方向论证会，为国家科委“十五”糖尿病研究项目书起草人之一；在国内核心医药期刊公开发表学术论文73篇，主编与参编医学论著28种，已发表医学科普作品200余篇。

他还承担中国中医研究院研究生部硕士研究生的《金匱要略研究》和《伤寒论研究》等课程的教学工作；带教转科医生、进修医生、实习医生；为医院“健康大课堂”举办科普讲座。他还多次受到医学界的各种表彰。

《健康新主张》丛书介绍

本丛书共三本，包括《怎样吃才健康》《怎样进补》《四季养生》，根据世界卫生组织关于健康的最新定义，分别从不同的角度，介绍了科学饮食、科学进补、科学养生的知识，以及符合现代健康最新科学理念的健康新主张，指导人们如何在日常生活中科学保健，获得高质量的生活，拥有人生最大的财富——健康！

本书内容介绍

“进补”已深受人们重视。但人们往往认识到进补的重要性，却对如何科学进补、何时才要进补、补哪方面不是很清楚。本书旨在指导没有医学知识的普通人及家庭如何科学进补。

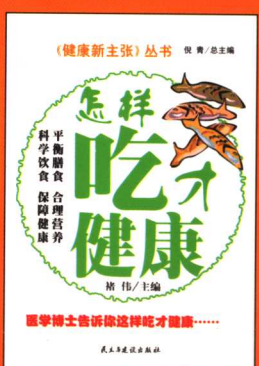
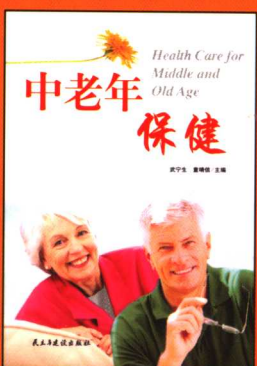
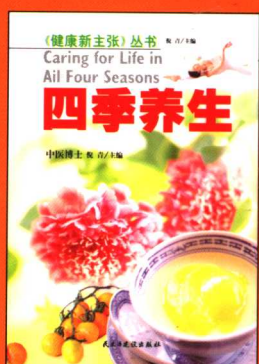
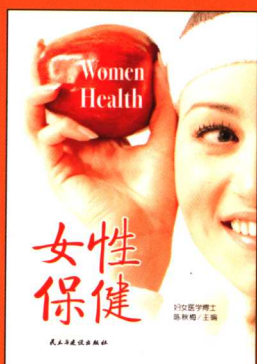
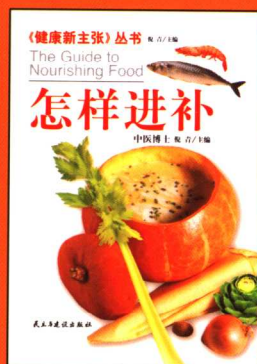
全书共分三部分，包括食补、药补、神补，介绍了进补的原则；各种虚的主要表现；食补、药补和神补的方法；常用进补食物、药材和补益中成药的功效介绍及具体用法、适宜人群，以及如何进行选择；不同人的进补方法；进补中需注意的事项；纠正了人们在进补中存在的一些错误观念和做法；提供了一些进补药膳。

本书的内容实用、科学，有较强的指导性。

The Guide to Nourishing Food

怎样进补

健康保健系列书籍



主编
编委

倪青
倪青
吕蕾
温灵
李凯利
童奎晔
钱丽旗
董彦敏
李鲲



世界卫生组织关于健康的标准

健康，是人在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。

健康的十大标志

- 有充沛的精力，能从容不迫地担当日常繁重的工作，而且不感到过分紧张、疲劳。
- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高。
- 善于休息，睡眠良好。
- 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- 抗疾病能力强，能抵抗一般的感冒和传染病。
- 体重适中，体型匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
- 眼睛明亮，反应敏捷，眼和脸不发炎。
- 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- 头发有光泽，无头皮屑。
- 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路、活动感到轻松。

健康是人类永恒的话题。在影响个人健康长寿的诸多因素中，后天因素占60%，而遗传因素只占15%。自身对健康的努力尤为重要。

丛书前言

健康是人生第一财富。那么究竟怎样才算健康？世界卫生组织（WHO）宪章中对健康的陈述是：“健康，乃是人生在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”学者们将健康具体阐述为十大标志：

- 有充沛的精力，能从容不迫地担当日常工作繁重的工作，而且不感到过分紧张、疲劳。

- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高。

- 善于休息，睡眠良好。

- 应变能力强，能适应环境的各种变化。

- 抗疾病能力强，能抵抗一般感冒和传染病。

- 体重适中，体型匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

怎样进补

- 眼睛明亮，反应敏捷，眼和睑不发炎。
- 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- 头发有光泽，无头皮屑。
- 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路、活动感到轻松。

健康是人类永恒的话题。世界卫生组织指出：在影响个人健康长寿的诸多因素中，后天因素占 60%，而遗传因素只占 15%，因此，自身对健康的努力尤为重要。

● 科学饮食，保障健康。“先到厨房，后到药房。”健康的体魄需要营养，饮食不仅能为人体提供营养物质，而且还对人类防病治病做出了贡献。合理饮食必须做到平衡膳食，合理营养；果蔬杂粮、多多益善；鸡鸭鱼肉，合理摄取；佳饮美酒，浅尝辄止；适应季节，吃出健康；防疾治病，重视营养。

● 精神营养，维护健康。合理膳食给予身体物质营养，心理平衡则给身体精神营养。中医说：“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。是以志闲而少歇，心安而不惧，形劳而不倦”；“怒伤肝，喜伤心，恐伤肾，思伤

脾，忧伤肺”（《黄帝内经素问》）。情志的异常变化，伤及内脏，容易导致或诱发疾病，良好的精神状态有益于身体健康。清末著名的理财家阎敬铭，曾任山东巡抚，官至东阁大学士。他生前写过一首《不气歌》，谈哲理与养生，道破了恼怒生气对身体健康的危害：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生病中他计，气下病来无人替。请来医生将病治，反说气病治非易。气之为害大可惧，诚恐因病将命废。我今尝过气中味，不气不气真不气。”精神营养是进补的最高境界。

●进补药膳，修复健康。身体进入疾病状态时，可能发生各种各样的不适。食物与药物一样，都具有四气五味的性味特点。饮食调补得宜，利用食物的性味功能，来纠其所偏，补其不足，用以调节机体，补充营养，促进生长，增强体质。如谷类食物，大多味甘而性平，具有补脾养胃的功用。豆类食品中，除绿豆性味甘寒外，黄豆、黑豆、扁豆、蚕豆、豌豆、红豆等皆甘平，能健脾益气，利水。绿豆、扁豆还有清暑利湿的作用。肉、鱼、蛋类食物，以甘味为主，但有甘温、甘平、杆寒之别，其主要作用是补养气血。因其富含蛋白

质、脂肪及各种氨基酸、矿物质等，营养价值高，滋补力强，是构成人体组织细胞和浆液的重要成分，是人体能量的重要来源。蛋、鲫鱼、鲤鱼、桂花鱼等，具有平补作用。蔬菜、果品类食物，大多味甘性寒，具有疏理气机、调畅脾胃、促进消化的作用。

● 科学养生，巩固健康。一年四季，春夏秋冬，养生保健的原则各不相同，但宗旨是必须适应天气的变化。例如春季养生要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于“生”。克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛等。饮食调养要适应阳气初生的特点，宜食辛甘发散之品，并要防病保健。

此外，生命在于运动，应积极锻炼身体。科学发现，不锻炼的人，从30岁起，身体机能就开始下降；到55岁，身体机能只相当于他最健康时的三分之二。而经过锻炼的人，直到四五十岁，身体机能还相当稳定；当到60岁时，心血管系统的功能，大约相当于二三十岁不锻炼的人的水平。研究发现，学习同身心健康、延年益寿有密切的关系。

本丛书由专家编写而成，共三本：《怎样

丛书前言

吃才健康》、《怎样进补》、《四季养生》，分别从不同的角度，介绍了饮食营养及健康的科学知识，旨在提高人们对科学饮食、科学进补、科学养生的水平，增进人们的健康，提高身体素质和生活质量，弘扬科学精神。

本丛书编写过程中，参考了一些文献资料，在此谨向原作者及出版单位表示感谢。

书中可能存在一定的疏漏，欢迎广大读者指正。

编 者

2004 年 12 月 15 日

律 师 声 明

民主与建设出版社聘请湖南通程律师集团事务所担任著作权专项法律顾问，特别授权湖南通程律师集团事务所和中国律师知识产权维权业务协作网各成员所在中华人民共和国依法维护其著作权及与著作权有关的权利。特声明如下：

一、民主与建设出版社出版的图书已采用专门的防伪措施。凡剽窃、复制民主与建设出版社的图书或销售其侵权复制品的行为，均构成侵权，必须承担相应的法律责任。

二、湖南通程律师集团事务所和中国律师知识产权维权业务协作网各成员所，将采取必要措施制止或消除任何侵犯民主与建设出版社的著作权及与著作权有关的权利的侵权行为，依法维护其合法权益。

欢迎社会各界人士对侵犯民主与建设出版社的著作权及其相关权利的侵权行为进行举报。维权电话：010-84851260 E-mail: bjmsc@126.com

维权网站：中国律师知识产权维权业务协作网 (www.ipr-lawyers.com)

特此声明！

湖南通程律师集团事务所

杨金柱、戴美华律师

2005年4月

附：中国律师知识产权维权业务协作网核心成员所名单

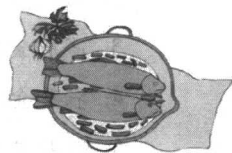
（排名不分先后，各地普通成员所名单未列）

湖南通程律师集团事务所
国浩律师集团昆明事务所
福建天衡联合律师事务所
湖北楚风德浩律师事务所
河北燕赵之光律师事务所
甘肃中天律师集团事务所
陕西许小平律师事务所
黑龙江三维律师事务所
内蒙古诚安律师事务所
天津华盛理律师事务所

北京盈科律师事务所
上海天宏律师事务所
浙江京衡律师事务所
辽宁开宇律师事务所
山东中强律师事务所
重庆康实律师事务所
贵州持恒律师事务所
江西添翼律师事务所
海南圣合律师事务所
宁夏方和圆律师事务所

山西黄河律师事务所
广西中司律师事务所
河南仟问律师事务所
新疆巨臣律师事务所
福建建达律师事务所
四川信言律师事务所
安徽华人律师事务所
青海竞帆律师事务所
西藏雪域律师事务所
湖南人和律师事务所珠海分所

目 录



➔ 进补总原则 / 1

➔ 食补 / 3

一、食补的原则 / 4

二、食用保健食品应掌握的原则 / 4

三、常用食补食物的属性归类 / 6

1. 温热性食物 / 6

2. 寒凉性食物 / 7

3. 平性食物 / 8

四、虚的食补方法 / 8

1. 气虚的食补方法 / 8

2. 血虚的食补方法 / 9

3. 虚不受补是怎么回事 / 10

五、常用进补食物 / 11

1. 健脑食品 / 11

怎样进补

2. 益寿食品 / 20

3. 减肥食品 / 35

4. 壮阳食品 / 43

5. 防癌食品 / 52

六、“以脏补脏”与“口服耐受” / 63

七、苦味食品的营养与保健作用 / 65

八、第一补人之物——粥 / 68

九、极有营养价值的食补佳品——蜂胶 / 69

十、清晨饮水，有益延年 / 70

十一、常喝豆浆要注意补什么 / 71

十二、营养食品螺旋藻 / 72

十三、调味品的营养价值 / 73

十四、口服避孕药需补充维生素 / 75

十五、眼皮打架赶快补钾 / 78

十六、药物引起的营养缺乏症 / 80

1. 药物引起的水溶性维生素缺乏症 / 80

2. 药物引起的脂溶性维生素缺乏症 / 82

3. 药物引起的矿物质和微量元素缺乏症 / 83

十七、醋，健身又防病 / 84

十八、营养保健的九个误区 / 85

十九、合理补镁克“三高” / 87

二十、补铁，您知道多少 / 89

1. 分清三价铁与二价铁 / 89

2. 根据病情轻重，合理选用铁剂 / 89

3. 掌握好有效的服药时间 / 90

目 录

- 4. 掌握好给药剂量和疗程 / 90
- 5. 注意事项 / 91
- 二十一、维生素非营养品，滥用误服易中毒 / 92
 - 1. 维生素适当摄取方有益 / 92
 - 2. 根据实际治养结合 / 93
- 二十二、四季食补 / 99
- 二十三、春季饮食进补 / 100
- 二十四、夏季的饮食进补 / 103
- 二十五、夏天吃水果先分“寒”与“热” / 105
 - 1. 寒凉水果解燥热 / 105
 - 2. 温热水果补虚寒 / 106
 - 3. 有些水果不宜冷冻吃 / 107
 - 4. 一些慢性病人夏季吃水果宜忌 / 107
- 二十六、秋季的饮食进补 / 108
- 二十七、冬季的饮食进补 / 110
- 二十八、青少年视力与进补 / 111
- 二十九、别盲目给孩子进补 / 113
- 三十、孩子瘦弱也不要强制性进补 / 113
- 三十一、儿童营养十大误区 / 115
- 三十二、成年男性的饮食进补 / 116
- 三十三、中年人的进补保健 / 118
- 三十四、补中益气药膳 / 120
 - 1. 益脾饼 / 120
 - 2. 枸杞莲子汤 / 121
 - 3. 蜜汁山药 / 121



怎样进补

4. 黄芪苡米烧鹌鹑 / 121

5. 独蒜烧乌鱼 / 122

三十五、月经期的饮食调养 / 122

三十六、孕早期的进补原则 / 125

三十七、妊娠呕吐的饮食安排 / 125

三十八、产妇应进补营养素 / 127

三十九、坐月子的进补方法 / 128

四十、更年期女性的进补需要 / 130

四十一、食补丰胸 / 131

四十二、食补美容除黑斑 / 132

四十三、中年人的进补与抗衰老 / 133

四十四、老年人的饮食养生 / 134

1. 饮食有节，忌暴饮暴食 / 135

2. 忌肥甘厚味 / 135

3. 不可偏嗜 / 135

4. 不勉强进食 / 135

5. 忌怒后进食 / 136

6. 忌过冷过热饮食 / 136

7. 忌过咸，宜清淡 / 136

8. 注意餐后养生 / 136

四十五、适宜于老年人的功能食品 / 137

四十六、老年人需补钙 / 138

四十七、老年人补钙需注意什么 / 140

四十八、老年人进补与药品 / 140

四十九、老年人如何吃水果 / 141