

不选贵的，只选对的，一切皆养生
 食材寻常，谷物、畜肉、禽蛋、水产、蔬果一应俱全
 对症食疗，调理身体，营养健康一步到位

中医食疗图典

— 居家养生必备的食疗百科大全 —

《健康大讲堂》编委会 主编

食材全面

五果、五畜、五蔬、五谷，应
 有尽有

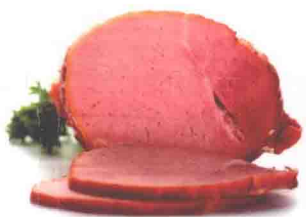
对症食疗

常见食材+食物宜忌法则+常见
 疾病对症食疗方案

黑龙江出版集团
 黑龙江科学技术出版社



【大米】
 健脾养胃·益精强志



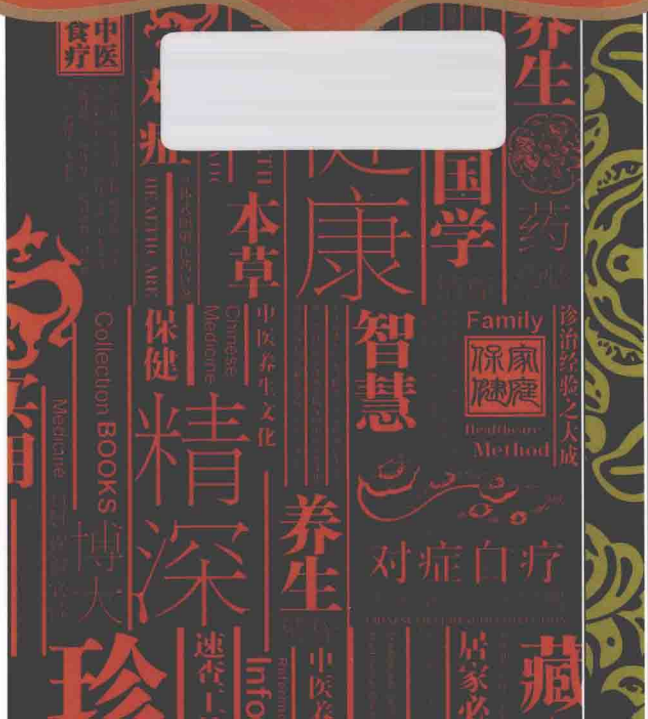
【猪肉】
 滋阴润燥·丰肌泽肤

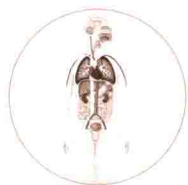


【牛奶】
 补虚益肺·美容养颜



【石榴】
 收敛固涩·补水美白





中医食疗图典

《健康大讲堂》编委会 〇主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医食疗图典/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5388-7915-5

I. ①中… II. ①健… III. ①食物疗法—图解 IV.
①R247. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第122264号

中医食疗图典

ZHONGYI SHILIAO TUDIAN

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 关士军 宋秋颖

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkpbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 17

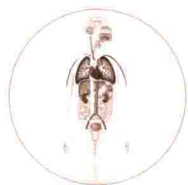
字 数 200千字

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7915-5/R·2341

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



中医食疗图典

《健康大讲堂》编委会 〇主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气”。蔬果、谷物、豆类都有各种各样的颜色和味道。传统中医根据五行学说，把人体划分为“五脏”，即心、肝、脾、肺、肾，同时根据颜色和味道把食物也划分为五类，因此产生了“五色入五脏”和“五味入五脏”的理论。

食物的颜色多种多样，这里所说的五色主要指黄、红、青、黑、白五种颜色，它们分别对应人体不同的器官，即黄色养脾、红色养心、青色养肝、黑色养肾、白色养肺。

黄色的食物主要作用于脾，能使人心情开朗，同时可以让人精神集中。黄色食物富含大量植物蛋白和不饱和脂肪酸，属于高蛋白低脂肪食物，非常适宜高血脂、高血压人群食用。代表性黄色食物有玉米、菠萝、香蕉、大豆、南瓜、柠檬、金针菜、橙子、木瓜等。

红色食物能给人以醒目、兴奋的感觉，可以增强食欲并能刺激神经系统的兴奋性，还能作用于心，有助于减轻疲劳。代表性红色食物有番茄、苋菜、西瓜、山楂、樱桃、红小豆、草莓等。

青色食物可以帮助人体舒缓肝胆压力，调节肝胆功能，可预防白内障和色素性视网膜炎等眼部疾病。代表性绿色食物有菠菜、韭菜、绿豆、芹菜、丝瓜、茼蒿、油菜、猕猴桃、黄瓜等。

黑色食物大多具有补肾的功效。通常黑色食物富含氨基酸和矿物质，有补肾、养血、润肤的作用。代表性黑色食物有黑豆、李子、葡萄、黑木耳、香菇、黑芝麻等。

白色食物具有润肺的功效，这类食物虽可为人体提供热能，维持生命和活动，但却不含人体所必需的氨基酸。代表性白色食物有茭白、莲藕、冬瓜、白菜、蒜、椰子、白萝卜、糯米、洋葱、莲子、银耳等。

食物的五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。中医认为不同味道的食物分别作用于人体不同的器官，即酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。五味食物虽各有作用，但食用过多或不当也会产生不良影响，如肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸。只有全面了解食物的五味，才能合理饮食，更好地吸收营养物质。

本书采用图文并茂的形式和言简意赅的语言，让您在视觉享受的同时，轻松获取食物养生的知识，并重新认识各种食物在合理健康饮食中的意义。另外，在本书的最后一章，针对日常疾病，我们也分别给出了对症的食疗方法，希望能给病者提供治疗和调理的方案，给常人提供养生和保健的知识。

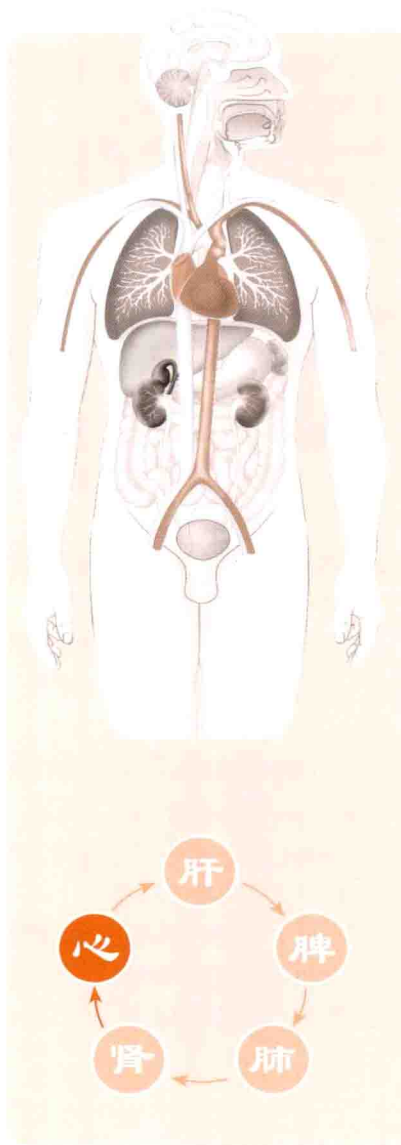


心气不足主要症状

- 易引发心脑血管方面的问题
- 脉象微弱无力、节律不均（有结、代、促、涩之感）
- 胸前憋闷，偶有痛感
- 唇色青紫
- 面色灰暗无华，唇色青紫
- 气虚
- 气血瘀滞，血液亏虚

心脏位于胸腔，居肺下膈上，脊柱前，胸骨后，心尖在左乳下。它相当于人体的君主，主管精神意识、思维活动，可统率协调全身各脏腑功能活动。

养心蔬果



蔬果

- 【荔枝】理气补血，补心安神
- 【龙眼】益气补血，养血安神
- 【莲子】养心安神，益肾涩精
- 【苦瓜】解毒明目，补气益精
- 【莲藕】散瘀解渴，改善肠胃
- 【丝瓜】凉血解毒，通经活络
- 【蒜薹】温中下气，调和脏腑
- 【小麦】养心除烦，健脾益肾
- 【葡萄】补血美肤，强健筋骨
- 【松子】滋阴养液，补益气血
- 【南瓜】补中益气，降糖止渴
- 【百合】养阴清热，滋补精血
- 【大枣】养胃止咳，益气生津
- 【核桃】润肠通便，延迟衰老
- 【茼蒿】养心降压，温肺清痰
- 【竹荪】益气补脑，宁神健体
- 【糯米】补中益气，暖胃止泻
- 【哈密瓜】利便益气，清热止咳
- 【金针菜】健脑养血，平肝利尿
- 【葵花子】降低血脂，安定情绪

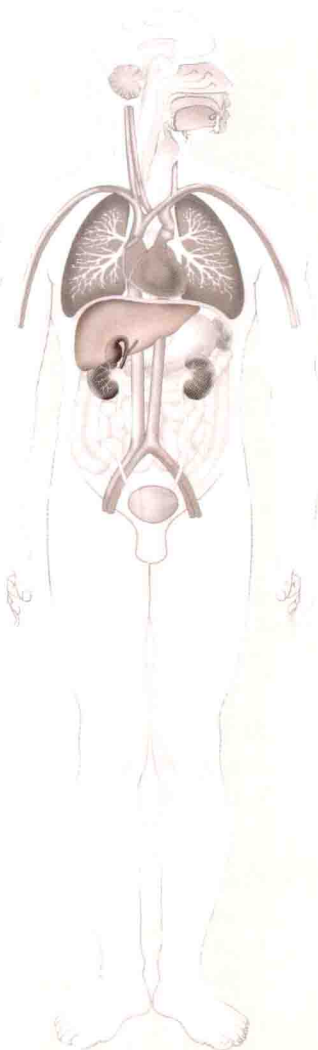


养肝蔬果

肝位于腹部膈膜右下，左右分叶，颜色紫红。肝负责对人体全身之气的疏通、生发与宣泄，人体的经络、气血、津液、营卫之气无不依赖于全身气机的升降沉浮来运作疏导。

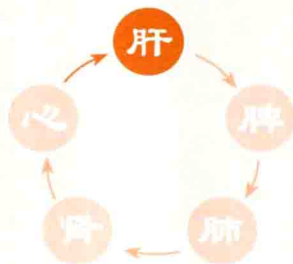
肝气瘀滞主要症状

- 胸闷腹胀
- 血瘀，肿块痛经，月经失调
- 水不畅，水肿痰饮
- 抑郁寡欢，多愁善感
- 烦躁易怒，失眠多梦



蔬果

- 【茭白】解毒利便， 健壮机体
- 【菠菜】补血润肠， 滋阴平肝
- 【油菜】活血化瘀， 宽肠通便
- 【香菇】补肝益肾， 益智安神
- 【燕麦】益肝和胃， 护肤美容
- 【苋菜】清肝明目， 凉血解毒
- 【冬瓜】利尿消炎， 除烦止渴
- 【生菜】清热爽神， 清肝利胆
- 【芝麻】补血明目， 益肝养发
- 【芹菜】平肝凉血， 利水消肿
- 【番茄】健胃消食， 凉血平肝
- 【黍米】除热止泻， 益气补中
- 【空心菜】解毒利尿， 降脂减肥
- 【胡萝卜】益肝明目， 利膈宽肠
- 【金针菇】补肝益肠， 益智防癌



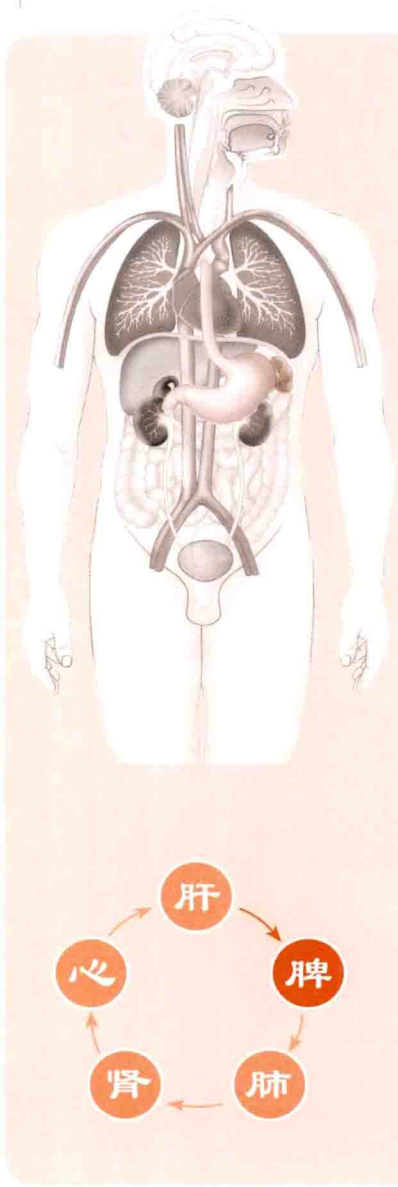


肾虚主要症状

- 腹胀便溏，食欲不振，气血不足
- 指甲、舌、唇、面淡白，血虚，头晕眼花
- 皮下出血，便血、尿血
- 脾胃虚弱，肌肉消瘦，四肢乏力

养脾胃蔬果

脾位于腹腔上，膈膜下，在胃的背侧，呈现紫红色，与胃彼此相连。脾胃是人体的后天之本，水谷精气到全身各处，为全身各脏器供应营养，时时刻刻不能缺少。



蔬果

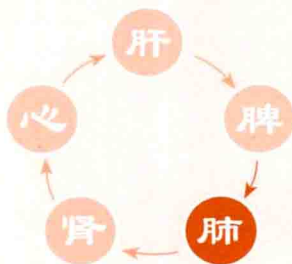
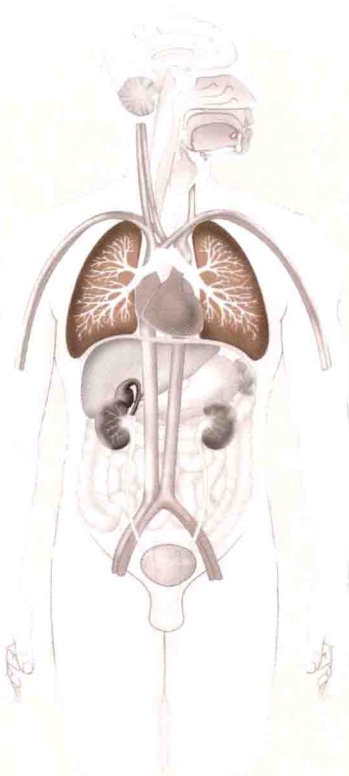
- 【葱】……………发汗解表，解毒散凝
- 【姜】……………解毒除臭，温中止呕
- 【桃】……………补中益气，润肠通便
- 【木瓜】……………健脾消食，清热祛风
- 【樱桃】……………补中益气，健脾和胃
- 【菠萝】……………健脾解渴，消肿祛湿
- 【韭菜】……………健胃整肠，保温内脏
- 【洋葱】……………理气和胃，发散风寒
- 【芒果】……………益胃止呕，解渴利尿
- 【柠檬】……………化痰止咳，生津健脾
- 【椰子】……………补虚强壮，益气祛风
- 【豌豆】……………清凉解暑，利尿止泻
- 【黄瓜】……………消肿解毒，清热利尿
- 【蚕豆】……………益脾健胃，通便消肿
- 【李子】……………生津润喉，清热解毒
- 【橙子】……………生津止渴，开胃下气
- 【山楂】……………健胃消食，活血化痰
- 【石榴】……………生津止渴，止泻止血
- 【柚子】……………健脾解酒，补血利尿
- 【扁豆】……………健脾益气，化湿消暑
- 【芋头】……………整肠通便，补中益气
- 【青椒】……………温中散寒，开胃消食
- 【茄子】……………散血止疼，解毒消肿
- 【芥菜】……………解毒消肿，利气温中
- 【萝卜】……………化痰清热，下气宽中
- 【香菜】……………消食开胃，止痛解毒
- 【大米】……………健脾养胃，止咳除烦
- 【红小豆】……………解毒排脓，健脾止泻
- 【马铃薯】……………和胃健中，解毒消肿
- 【猕猴桃】……………健脾止泻，止渴利尿
- 【无花果】……………健胃整肠，解毒消肿



养肺蔬果

肺脏位于胸腔，居膈上，左右各一白色分叶，质地疏松，形似海绵，虚如蜂巢，得水而浮。其主要功能是吐故纳新、吸清呼浊，调节人体内气机的升降出入。

- 胸闷，咳嗽，气喘
- 声低气怯，肢倦乏力，呼吸短促
- 流鼻涕，鼻塞，嗅觉失灵
- 肺虚热者脸红、多汗、发热，下肢寒凉
- 肺实者可导致肺气肿、气管炎、肺积水



蔬果

- 【梨】……………润肺清心，消痰止咳
- 【杏】……………清热祛毒，止咳平喘
- 【香蕉】……………清热解毒，润肺止咳
- 【苹果】……………生津润肺，除烦解暑
- 【梅子】……………止咳调中，除热下痢
- 【草莓】……………润肺生津，利尿止渴
- 【西瓜】……………清热除烦，清热解暑
- 【橄榄】……………生津止渴，清热解酒
- 【薏米】……………健脾补肺，化湿抗癌
- 【柿子】……………清热润肺，健脾化痰
- 【花生】……………温肺补脾，和胃强肝
- 【木耳】……………温肺止血，补气清肠
- 【黄豆】……………解热润肺，宽中下气
- 【玉米】……………益肺宁心，健脾开胃
- 【甘蔗】……………清热生津，下气润燥
- 【白菜】……………解渴利尿，通利肠胃
- 【银耳】……………养胃和血，延年益寿
- 【荸荠】……………消渴痹热，温中益气
- 【黑豆】……………温肺祛燥，补血安神

病邪犯肺主要症状

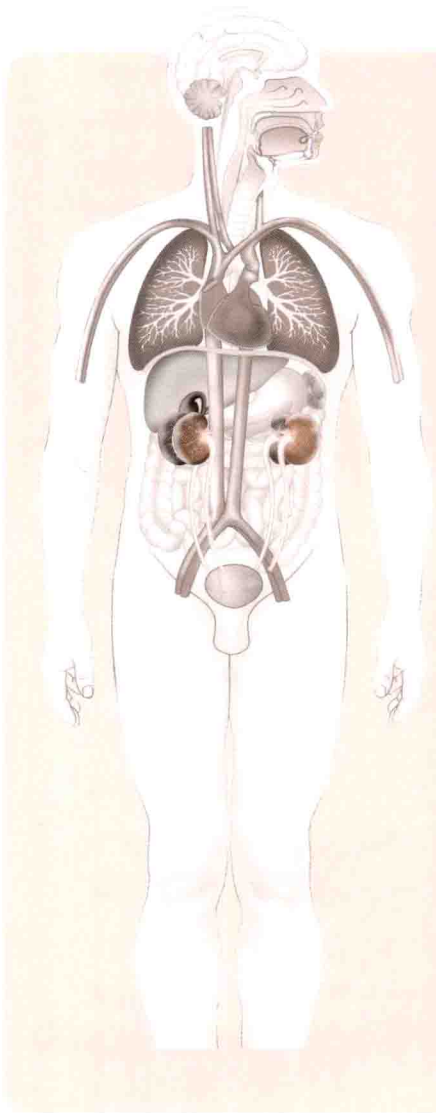


肾虚主要症状

- 肾阳虚怕冷，手脚偏凉
- 肾阴虚怕热，腰酸腿酸软
- 女性月经少、经血色暗，甚至有血块，提早绝经
- 男子尿急尿频，四十岁以后性欲减退
- 骨弱无力，贫血眩晕，甚至小儿智力发育迟缓

肾为人体的先天之本，能藏精，精能生髓，滋养骨骼，故肾脏有保持人体精力充沛、强壮矫健的功能，是「作强」之官，主管智力与技巧。

养肾蔬果



蔬果

- 【蒜】……清热解毒，杀菌防癌
- 【桑葚】……补血滋阴，生津润燥
- 【栗子】……滋阴补肾，消除疲劳
- 【菜花】……健脑壮骨，补肾填精
- 【小米】……滋阴养血，除热解毒
- 【蕨菜】……清热解毒，止血降压
- 【绿豆】……清热解毒，保肝护肾
- 【豇豆】……健脾补肾，散血消肿
- 【榴莲】……壮阳助火，杀虫止痒
- 【芡实】……固肾涩精，补脾止泻
- 【开心果】……调中顺气，补益肺肾





熬夜族的活力源泉

经常熬夜的人大多会因为缺乏B族维生素而产生紧张焦虑的情绪，同时感觉身体疲惫，体力无法恢复。很多绿叶菜、水果及豆类都富含B族维生素，它们是均衡营养、补充活力、恢复体力的最佳来源。

食物名称	示例图片	上榜原因	功效
菠菜		含有丰富的维生素B ₁ 和维生素B ₂ ，有助于补充大脑活力	预防癌症、动脉硬化、便秘、贫血、感冒，消除疲劳
油菜		含有多种维生素及钙、镁等矿物质，可消除疲劳，补充脑力	预防动脉硬化、贫血，强化骨骼与牙齿，消除疲劳、稳定精神
大枣		含有丰富的环磷酸腺苷，可促进人体能量代谢，消除疲劳，增强活力	防治心血管病、胆结石、贫血、高血压，抗癌、抗过敏、护肝
香菜		含有硼元素，有利于保持大脑运作，适宜思维迟钝或精力不集中的人	预防感冒，减肥、利尿、健胃，防止精力不集中
葡萄		含有大量葡萄糖，特别容易被身体吸收，可迅速转换为能量，对消除大脑或身体疲劳具有立竿见影之效	预防高血压、便秘、贫血，强化骨骼与牙齿、美肤，消除疲劳、整肠
芹菜		含有胶质性碳酸钙，容易为人体所吸收，且含有丰富的铁元素，可补充熬夜后所损失的矿物质	预防高血压、头晕、黄疸、水肿、血管硬化、神经衰弱、头痛脑胀
香蕉		所含的维生素B ₂ 与柠檬酸能分解形成疲劳因子的乳酸和丙酮酸，从而消除身体疲劳	预防癌症、高血压、便秘、感冒，整肠、美肤、消除疲劳
哈密瓜		含有果糖、葡萄糖和蔗糖，能迅速被人体吸收，从而补充能量，活力四射	预防感冒、咳嗽，强肝、消除疲劳，美肤、消除眼睛疲劳、稳定精神
橙子		含有丰富的维生素C，补充能量且美容养颜，可使皮肤恢复弹性和光泽，并淡化黑眼圈	预防动脉硬化、高血压、便秘、腹泻，止咳、降血脂
猕猴桃		含有较多的维生素C，可补充肌肤所需养分，并防止水分流失	预防癌症、动脉硬化、便秘、感冒，整肠、消除疲劳、美肤



上班久坐族营养补充

每天都因为繁忙的工作而久坐于办公室的上班族，由于活动量小而气血运行不畅通，久而久之便会患上颈椎病、便秘、慢性咽炎、慢性胃炎等疾病。所以上班久坐族应该补充富含多种维生素，并能促进血液循环、健胃利肠的食物。

食物名称	示例图片	上榜原因	功效
核桃		富含维生素E，具有促进血液循环的作用，可将氧气运送到体内各处，让身体保持年轻	预防动脉硬化、贫血、便秘，整肠、美肤、稳定精神、减缓衰老
开心果		含有丰富的维生素E，能增强体质，且含油量非常高，因此有润肠通便的作用	抗衰老、润肠通便，预防神经衰弱、浮肿、贫血、营养不良
山楂		含山楂酸等多种有机酸，并含解脂酶，可以促进消化，且有助于胆固醇转化	防治心血管病、健胃消食，预防腹泻、高血脂、高血压
丝瓜		有疏通经络、促进血液运行的功效，适合患有慢性咽炎或颈椎病的上班族	抗坏血病、抗病毒、防过敏、健脑美容
苦瓜		含有的苦瓜苷和苦味素能增进食欲，健脾开胃，还含有可利尿活血、消炎退热、清心明目的奎宁	清凉解毒、利尿、促进饮食、防癌抗癌、降低血糖
胡萝卜		所含的胡萝卜素有补肝明目的作用，可防止眼睛疲劳，而且还含有丰富的食物纤维，具有整肠的功效	预防癌症、动脉硬化、感冒、贫血、冰冷症、眼睛疲劳
木瓜		所含的木醇激素能刺激雌激素的分泌，可防止久坐而形成的胸下垂	预防肾炎、便秘，助消化、杀虫、通乳
香菇		具有补肝肾、健脾胃、益气血的功效，是调养身体的食疗佳品	预防食欲不振、身体虚弱、小便失禁、便秘、肥胖、肿瘤
蒜薹		含有丰富的纤维素，可刺激大肠排便，调治便秘，预防痔疮的发生	护肝，预防便秘，降血脂、预防动脉硬化、癌症
白菜		含有丰富的植物纤维，有助消化，最适合肠胃不佳的上班族食用	预防高血压、便秘，整肠，预防感冒、消除疲劳、利尿



滋阴润肺，对抗干燥

秋冬季节气候干燥，人们常出现口干舌燥、干咳无痰或痰少不易咳出的症状，这都是由肺燥所引起的。为了避免天气干燥，损伤肺阴，我们应该多吃一些滋阴润肺、养血生津的食物，从而保护肺部健康。

食物名称	示例图片	上榜原因	功效
银耳		有滋阴润肺、祛除肺热的功效，是润肺的食疗佳品	预防胃炎、便秘、肺热咳嗽、肺燥干咳
梨		可以生津止渴、解热，是防止肺燥、祛除内热的极佳水果	利消化、增强体力、解热、利尿、止咳
柚子		常食可健胃、润肺，能消除肺火，止咳生津	预防高血压、糖尿病、血管硬化，止咳、健胃、补血、利便
木瓜		特有的木瓜酵素，有健脾消食、清心润肺的功效	预防肾炎、便秘，助消化、杀虫、通乳
百合		具有宁心安神、清肺润燥、止咳、消除肺热的功效	预防咳嗽、失眠多梦，美容、抗癌、安神
莲藕		具有润肺生津的功效，熟食可防治干咳无痰、口干舌燥	缓解动脉硬化、高血压、胃溃疡、便秘、感冒，消除疲劳
草莓		可润肺生津、养血润燥，适于烦热干渴、干咳无痰的人食用	预防癌症、动脉硬化、高血压、感冒，美肤、稳定精神
桃		具有润肺生津、止咳的功效，可以用于肺虚干咳的治疗	预防口渴、便秘、痛经、虚劳喘咳、疝气疼痛、自汗
柿子		柿子及加工制成的柿饼都有润肺生津、祛除肺燥的功效	预防动脉硬化、高血压、感冒，消除疲劳、美肤、消除宿醉
松子		所含的不饱和脂肪酸，具有润肺补气的作用，适合久咳无痰的老年患者食用	预防心血管疾病、降血脂、软化血管、延缓衰老、健脑、美容



全面提高免疫力

蔬菜水果含有多种营养物质，能调节人体内分泌功能，稳定并保护免疫系统，而且能清除由外界进入人体的有害物质，并能提供丰富的维生素、矿物质及人体免疫系统所需的其他营养元素，因此多吃蔬果可以全面提高身体的免疫能力。

食物名称	示例图片	上榜原因	功效
百合		可以促进和增强细胞系统的吞噬功能，提高机体的免疫力，有很好的防癌抗癌功能	缓解咳嗽、失眠多梦，养颜、抗癌、安神
木耳		有抗肿瘤，增强机体免疫力的功效，经常食用可防癌抗癌	预防动脉硬化、冠心病、贫血，清肠胃、防癌抗癌
胡萝卜		富含维生素C和胡萝卜素，能预防呼吸道感染、溃疡及胃肠炎等疾病	预防癌症、动脉硬化、感冒、贫血、冰冷症、眼睛疲劳
香蕉		含有维生素C及维生素B ₆ ，可以增强人体的免疫能力	预防癌症、高血压、便秘、感冒，整肠、美肤、消除疲劳
菠菜		所含的维生素C、维生素E和胡萝卜素可以提高身体抵抗力，预防感染	预防癌症、动脉硬化、便秘、贫血、感冒，整肠、消除疲劳
金针菇		所含的朴菇素可以增强机体对癌细胞的抵抗能力，还能对抗病毒性感染	缓解肝病、胃肠道炎症、溃疡，防癌、益智
木瓜		含有大量的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及多种人体所必需的氨基酸，能有效补充人体的养分，增强身体的抗病能力	缓解肾炎、便秘，助消化、杀虫、通乳
荔枝		所含的丰富的维生素C和蛋白质，有助于增强机体免疫力	预防失眠、健忘，止血、止痛、降血糖、美容祛斑
竹荪		所含的半乳糖、葡萄糖、甘露糖和木糖等异多糖，在抗肿瘤、抗炎症、提高免疫力方面都有一定的作用	缓解咳嗽，预防糖尿病、高血压、高血脂症、贫血
蒜		具有杀菌、抗氧化、提高免疫力的作用，能预防多种感染	预防癌症、冰冷症，消除疲劳、抗菌



排除毒素，一身轻松

人体内的毒素主要包括新陈代谢过程中产生的废弃物、肠道内食物残渣的腐败物质以及由外部环境进入人体内的有害物质。平时多吃蔬菜水果，吸收丰富的纤维素，促进肠道运动，保持大便的畅通，就可轻松排除体内毒素。

食物名称	示例图片	上榜原因	功效
柠檬		所含的水溶性维生素C可以改善血液循环，帮助血液排毒	预防肾结石、动脉硬化、感冒，消除疲劳、美肤、稳定精神
木耳		所含的胶质可以把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外	预防动脉硬化、冠心病、贫血，清肠胃、防癌抗癌
樱桃		可以促进肾脏排毒，去除体内毒素和不洁液体，还有通便的作用	防治心血管病、健胃消食、预防腹泻、高血脂、高血压
蒜		所含的大蒜素具有清除肺、肠、泌尿系统和皮肤中毒素的作用	预防癌症、冰冷症，消除疲劳、抗菌
芹菜		属于高纤维食物，有较强的清肠作用，经常食用可以预防结肠癌	预防高血压、头晕、黄疸、水肿、血管硬化、神经衰弱、头痛脑涨
白菜		具有润肺生津的功效，熟食可防治干咳无痰、口干舌燥	预防高血压、便秘、感冒，消除疲劳、利尿
番茄		含有多种维生素和矿物质，能增加血液中的碱度，清除体内的毒素	预防高血压、动脉硬化，健胃、强肝、防止宿醉、便秘
苹果		含有丰富的具整肠作用的水溶性膳食纤维，有助于肠胃蠕动，消除有害的肠内菌	预防动脉硬化、高血压、心脏病、便秘，整肠、消除宿醉
蕨菜		所含粗纤维，能促进胃肠蠕动，具有清肠排毒、下气通便的作用	预防高血压、头昏、关节炎、流感，抗癌
开心果		含有丰富的维生素E，且含油量非常高，有润肠通便的作用，可以帮助身体排毒	抗衰老、润肠通便、预防神经衰弱、浮肿、贫血、营养不良



女性药膳的选用

女性激素分泌最旺盛、经历最充沛的年龄段为20~35岁。超过这一年龄段，就开始进入逐步老化的阶段，身体开始出现各种各样老化和衰竭的症状。

气血两虚——疲劳难耐

虽然35~45岁仍可生育，但一过35岁，月经周期和经血量等就会逐渐发生变化，激素平衡被打破。此外，这一时期生育、育儿及工作等造成的体力消耗，易导致激素失调、情绪不稳等问题。还会自我感觉发冷、彻夜难眠，清晨起床后仍然感觉疲劳难耐。

药膳选用原则

中医将这一年龄段看作气血开始衰弱的气血两虚时期。这一年龄段女性的食物养生应积极摄取不使身体发冷的平性及温性食物，应选择食用补气、养血的药膳。

推荐食材



草莓

番茄

乌鸡

推荐药材



当归

川芎

龙眼

阴虚、气滞、瘀血——“为更年期综合征而烦恼”

闭经的前后10年为更年期，这一时期要经历从生育期过渡到非生育期的诸多重大变化。这一时期，伴随着女性激素的减少，易出现更年期特有的症状，如面部燥红、下半身发冷、焦躁不安、头痛腰痛等。

药膳选用原则

应多摄取有助于血运行的食材和药材。气的运行瘀滞，易导致焦躁忧虑等心理不调症状，有助气运行的食材也要积极摄取。

推荐食材



黑豆

西兰花

莲藕

推荐药材



益母草

党参

红花

脾肾气虚、瘀血、痰湿——“出现各种老化现象”

一过60岁，各种老化现象就显现出来：皮肤上皱纹、老年斑明显，骨质变脆，腰膝疼痛，易尿频或夜间多尿，记忆力低下。身体各个器官都在衰退，容易受到老年痴呆、肾脏疾病等退化性疾病的侵袭。这个年龄段还易患动脉硬化等心血管疾病。

药膳选用原则

此时脾肾的气运行功能下降，体内血与津液的运行不畅导致血瘀滞，容易形成瘀血和痰湿体质。应该选择具有祛痰化湿、活血化瘀功效的材料制作药膳。

推荐食材



大枣

香蕉

黑木耳

推荐药材



银耳

阿胶

白芍