

新

家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编



品质生活好帮手 身边的实用百科
从销售上千万册的家庭书架中精选、修订而成的新家庭书架

新家庭书架
NEW BOOKSHELF 经典新编

生活中的 食物医药

常伴身边的好医生

药疗不如食疗，药补不如食补。本书精
食物，如同六十多位妙手医生，伴随您
无忧。别忘记您身边最好的医生——食物。

《新家庭书架》编委会 编

北京出版集团公司
北 京 出 版 社



新
家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

生活中的 食物医药

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的食物医药 / 《新家庭书架》编委会编. —
北京: 北京出版社, 2014.1
(新家庭书架)

ISBN 978-7-200-10108-9

I. ①生… II. ①新… III. ①食品营养—基本知识②
医药学—基本知识 IV. ①R

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第252962号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉 封面设计 刘畅 版式设计 黄资喻

图文制作 闫晓玉 责任印制 毛宇楠

新家庭书架

生活中的食物医药

SHENGHUO ZHONG DE SHIWU YIYAO

《新家庭书架》编委会 编

出版 / 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / www.bph.com.cn

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 北京美通印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 18

字数 / 360千字

书号 / ISBN 978-7-200-10108-9

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393

前言 | FOREWORD



营

养关乎健康。合理营养，既可祛病健体，还可延年益寿，甚至可避免因病服药所带来的种种难以预测之后果，故两千多年前的西方医学之父就告诫说：“要让食物成为您的药物，而不要让药物成为您的食物。”我国唐代名医孙思邈也一再告诫：“若能用食平疴（治病），释情遣疾（消除病患）者，可谓良工（高明的医生）。”可见，在古代良医眼里，饮食营养，不仅可以养生延年，还可保健祛疾。

“营养”一词并非西方医学所独有，宋代大文豪苏东坡《养生说》中即有“营养生者使之能逸而能劳”，这里的“营”有经营、营造之义；“养”有养护、补养之义。营养不单单是指食物的某些营养物质，更重要的是应用食物的寒、热、温、凉之“四性”以及其他独特功效，来保健强身，预防和治疗疾病，或促进机体康复，以及延缓衰老。

今日社会，一方面，人们对生命及生存质量的要求日渐提高，不仅渴望无疾，而且企盼长寿、健康，能享受生活；而另一方面，快速丰盛起来的餐桌，尽管能满足人们一时之口腹，却也带来了一系列新的健康问题。常见的、让人唯恐避之不及的诸如肿瘤、冠心病、高血压、糖尿病、痛风、肝病等，无一不与饮食营养不当有关。于是，人们开始重新考虑饮食营养问题，即如何用饮食的营养来防治现代疾病的问题。

数千年来，在医学的发展过程中，食药同路、食药同理、食药同用已经成为民间常识。而将营养用于治疗，不能简单地针对个别病征或某个受影响的器官，应该从人的整体状态出发，从阴阳调和、表里虚实、气血运行等机理方面对症调节。例如头痛，要治的不是头部的不适，而是根据导致头痛的成因补充营养。如果头痛是因感冒所致，则要治感冒；如果是体内有热所致，则要清热去火；如果是身体虚弱所致，则要补气补血。

营养治病，实质是强调饮食的针对性，要能做到“看人下菜碟儿”。和药物防治疾病一样，在营养方面，也要做到“善因用膳”、“辨证用膳”。孙思邈说：“安生之本，必资于饮食。不资食宜者，不足以存生也。”无论从生活还是医学角度品评饮食营养的治疗功能，不管是用于食补，还是食疗，都不要从珍、奇、名、贵出发，而应着眼于其使用是否恰当，是否依照病人的身体状况而作出适当的调和，即不足的地方，加以补足；过盛的，则要清泻，最终的目的是保持身体的平衡状态。

《生活中的食物医药》就是一本指导人们如何根据自身状况选用恰当的食物调理身体的书。全书收集了包括谷物、蔬菜、水果、肉类、水产以及中药材等64种常见食物，并依据中医学理论将这些食物按自身的不同功能划分为清热、补气、补血、理气、理血、滋阴、助阳、祛湿、安神等九部分。

本书中所谓的治疗功效，仅仅限于食疗范围内，不能替代正规的专业医疗。本书中介绍的食物有助于改善营养状况、增强体质、增强抗病能力。读者可根据自己的情况合理选择和搭配。



目录 | CONTENTS

【第一篇】 病不是治好的，而是养好的

现代“病”只是病征，深层原因是身体失衡	016
营养治病，千百年来屡试不爽	017
营养治病必须知道的九种机理	019

【第二篇】 最能清热的十四种营养食物

小米 | 026

粥为“代参汤”，饭为“黄金粉”

清心养血，治疗失眠	027
清热泻火，治胃病，防呕吐	027
清热利湿，防治高血压	028
利水消肿，治疗肾病	029
滋阴养血，调养产后体虚	029

绿豆（绿豆芽）| 030

济世长谷

清热利湿，降脂降压	031
清热生津，防治中暑	032
清热解毒，防止中毒	032
消肿止痛，抗感染	033
增强肝功能，防治肝炎和癌症	033
保护肾脏，防治小便不利、水肿	034

黄豆（豆腐）| 035

治病的“植物肉”

清热解毒，治疗癌症	036
-----------------	-----

敛阴润燥，防治高血压	036
滋阴补肾，治疗更年期综合征	037
健脾开胃，治疗骨质疏松	037
排毒补血，美容瘦身	038

黑芝麻 | 039

抗衰老的营养源

润五脏，益气力，预防癌症	040
润养脾肺，治疗咳嗽及哮喘	040
清热益肾，治疗前列腺疾病	041
润肠通便，治疗便秘	041
乌发养发，预防脱发	042
美肤护肤，治疗老年性皮肤瘙痒	042

冬瓜 | 043

食疗减肥佳品

清热降火，预防中暑	044
清热利湿，防治高血压	045
止渴生津，治疗糖尿病	045
利水消肿，治疗肝硬化	046

化疾减肥, 预防脂肪肝	047
凉血止血, 治疗牙龈出血	047

芹菜 | 048

延年益寿菜

清热祛风, 防癌抗癌	049
养阴生津, 防治糖尿病	049
清热利水, 防治高血压	050
甘凉润燥, 改善便秘	050
清心除烦, 治疗神经衰弱	051

苦瓜 | 052

蔬菜中的药王

清热解毒, 防治中暑	053
平衡水火, 防治高血压	053
润脾补肾, 防治阳痿	054
培元固本, 防癌抗癌	054
解毒排毒, 养颜美容	055

西红柿 | 056

维生素仓库

清热利尿, 降脂降压	057
清热解毒, 防治癌症	057
凉血平肝, 治疗肝炎	058
滋阴补肾, 治疗前列腺疾病	059
生津止渴, 治疗糖尿病	059
健胃消食, 改善胃肠功能	060

萝卜 | 060

大众人参

清热利湿, 治疗高血压	061
通气解毒, 预防癌症	062
益肾利水, 治疗小便不利	062
清热杀菌, 预防便秘	063
渗湿利水, 治疗肥胖	064

牛蒡 | 065

蔬菜小霸王

清热利尿, 降低血压	066
凉血祛湿, 消除炎症	066
通经活血, 预防癌症	067
滋阴壮阳, 调节内分泌	067
清热解毒, 消除便秘	068

芦荟 | 069

家庭保健神

凉血通便, 治疗高血压	070
清热解毒, 改善肝功能	070
清热利尿, 排除结石	071
清热消炎, 治疗感冒	071
祛湿通便, 排毒养颜	072

银耳 | 073

长生不老药

润肺止咳, 治疗慢性支气管炎	074
生津止渴, 治疗糖尿病	074
滋阴补液, 防暑降温	075



目录 | CONTENTS

清热润燥，治疗便秘·····	075
益气和血，润泽肌肤·····	076

香蕉 | 077

水果中的“脑黄金”

清心安神，治疗抑郁症·····	078
润燥止咳，治疗支气管炎·····	078
清热泻火，治疗便秘·····	079
杀菌消炎，治疗皮肤外伤感染·····	079

清热解毒，防癌抗癌·····	080
----------------	-----

猕猴桃 | 081

水果金矿

清热排毒，保护肝肾·····	082
生津养阴，降脂降压·····	082
清热祛火，预防中暑·····	083
清热通淋，预防结石·····	083
润燥通便，治疗肥胖·····	084

【第三篇】

最能补气的八种营养食物

栗子 | 086

山中药，树上饭

补虚益气，预防癌症·····	087
温肺平喘，治疗慢性支气管炎·····	087
益气健脾，防治胃肠道功能紊乱·····	088
补肾强筋，治疗前列腺炎·····	088
滋阴补气，治疗高血压·····	089

红薯 | 090

抗癌冠军菜

补中生津，防癌抗癌·····	091
益气补肾，治疗肾虚腰痛·····	091
宽肠通便，降脂减肥·····	092
益气理肠，治疗习惯性便秘·····	093
补气养血，益肤美容·····	093

山药 | 094

白人参

补脾益胃，治疗慢性胃炎·····	095
补益气血，治疗低血压·····	096
整肠理气，治疗腹泻、痢疾·····	096
滋肾益气，治疗遗精·····	097
滋阴润肺，治疗咳嗽·····	097
健脾利尿，缓解肥胖·····	098

香菇 | 098

植物皇后

益肾利水，治疗慢性肾炎·····	099
润肺杀菌，防治感冒·····	100
补气养血，治疗妇女产后缺奶·····	101
消食化积，治疗胃痛·····	101
安神益智，治疗失眠·····	102

红枣 | 103

天然维生素丸

- 补益脾胃，改善肠胃功能····· 104
- 养血安神，治疗抑郁症····· 104
- 补中益气，治疗贫血····· 105
- 养血柔肝，预防肝病····· 105
- 滋阴益气，治疗心血管疾病····· 106

牛肉 | 107

肉中骄子

- 补气血，化淤阻，预防冠心病····· 108
- 健脾安中，治疗糖尿病····· 108
- 活血养气，预防癌症····· 109
- 补中益气，治疗胃痛····· 109
- 强筋健骨，缓解肌肉酸痛····· 110

蜂蜜 | 111

甜蜜的良药

- 安五脏，益中气，治疗癌症····· 112
- 益肾补虚，降低血压····· 113
- 润肺平喘，治疗肺结核····· 114
- 和胃通便，治疗胃及十二指肠溃疡····· 114
- 活血养心，延缓衰老····· 115

人参 | 116

百草之王

- 益气养阴，治疗糖尿病····· 117
- 补肺益气，治疗肺病····· 117
- 温中健脾，治疗胃病····· 118
- 益气补肾，治疗男性疾病····· 119
- 益气养心，治疗神经衰弱····· 119
- 补气生血，治疗贫血症····· 120

【第四篇】

最能补血的六种营养食物

花生 | 122

长生果

- 补血益气，防治血友病····· 123
- 活血润燥，预防癌症····· 123
- 补血止血，预防心脑血管疾病····· 124
- 益气养血，滋补脱发····· 124
- 滋补气血，通乳催乳····· 125

胡萝卜 | 126

人体的保护神

- 补气血，益肠胃，预防癌症····· 127
- 养血明目，防治干眼症····· 127
- 补虚健胃，治疗消化不良····· 128
- 活血益中，治疗高血压····· 129
- 补气润肺，预防感冒····· 129



目录 | CONTENTS

葡萄 | 130

水果皇后

益气活血，预防肝病·····	131
补血补气，治疗恶性贫血·····	132
健脾开胃，治疗胃病·····	132
滋阴补血，缓解妊娠症状·····	133
补血安神，治疗神经衰弱·····	133

乌贼 | 134

海洋中的万宝囊

健脾胃，益气血，治疗糖尿病·····	135
补血益智，改善脑功能·····	135
滋补心肾，降脂降压·····	136
补血益气，预防肿瘤·····	136
滋肝肾，补血脉，治疗妇科疾病·····	137

猪血 | 138

养血之王

益气活血，治疗癌症·····	139
补血益气，防治贫血·····	139
补血益智，防治老年痴呆症·····	140
补血止血，治疗出血性疾病·····	141
清热解毒，预防便秘·····	142

当归 | 143

血家圣药

活血化淤，防治脑缺血损伤·····	144
补血生肌，消除外科炎症·····	144
补血活血，预防血栓·····	145
补血润燥，治疗贫血·····	145
滋阴活血，治疗女性月经不调·····	145
养血润肠，缓解便秘·····	146

【第五篇】

最能理气的六种营养食物

荞麦 | 148

净肠草

理气健脾，防治癌症·····	149
疏肝理气，抑制高血压·····	149
理气宽胸，预防糖尿病并发症·····	150
活血理气，预防脑中风·····	151
健脾利水，治疗肾炎·····	151

豌豆 | 152

养生豆

理气疏肝，治疗乳痈·····	153
破气散结，治疗高脂血症·····	154
行气通肠，缓解便秘·····	154
疏肝解郁，消除疲劳·····	155
理气活血，美化肌肤·····	156



甘蓝 | 157

紫色良蔬

- 理气益中，防癌抗癌..... 158
- 理气通络，治疗高血压..... 158
- 舒肝理气，预防骨质疏松..... 159
- 理气健脾，治疗胃及十二指肠溃疡..... 159
- 疏肝解郁，调节情绪..... 160

大头菜 | 161

蔬菜人参

- 下气宽中，消除皮肤疮肿..... 161
- 理气养胃，缓解胃病..... 162
- 理气止痛，治疗小便不畅..... 162
- 活血行气，预防癌症..... 163
- 通乳消胀，治疗乳癖..... 163

橘子 | 164

水果药罐

- 理气平喘，治疗慢性支气管炎..... 165
- 理气益中，缓解癌症疼痛..... 165
- 理气宽胸，防治冠心病..... 166
- 疏肝解郁，预防酒精中毒..... 167
- 行气止痛，缓解感冒症状..... 167
- 开胃理气，治疗暖气..... 168

陈皮 | 169

百年沉香

- 理气宽胸，治疗呼吸道疾病..... 170
- 理气燥湿，防治乳腺疾病..... 170
- 行气健脾，改善肠胃功能..... 171
- 疏肝解郁，预防酒精肝..... 172
- 理气温中，缓解孕期不适..... 172

【第六篇】

最能理血的六种营养食物

空心菜 | 174

南方奇蔬

- 清热凉血，治疗血尿..... 175
- 清热止血，治疗高血压..... 175
- 凉血止血，治疗糖尿病及并发症..... 176
- 清热解毒，治疗食物中毒..... 176
- 收敛止血，治疗便秘..... 177

金针菜 | 178

安和五脏忘忧草

- 清热养心，防治癌症..... 179
- 养血止血，治疗各种出血症..... 179
- 养血补虚，治疗阳痿早泄..... 180
- 养血通乳，治疗产后体弱缺乳..... 180
- 安神养血，治疗神经衰弱..... 181



目录 | CONTENTS

山楂 | 182

降脂消食佳品

行淤散血，防治癌症·····	183
活血化淤，降脂降压·····	183
开胃消食，促进消化功能·····	184
生津活血，防治支气管炎·····	184
收敛止泻，预防过敏性结肠炎·····	185

蟹 | 186

养生鲜品之尊

散淤血，通经络，缓解疼痛·····	187
养筋活血，防治糖尿病及并发症·····	187
清热散血，治疗肺结核·····	188
活血明目，保护视力·····	189
益阴补髓，防治骨质疏松·····	189

黄酒 | 190

液体黄金

通血脉，御寒气，治疗类风湿性关节炎·····	191
益气活血，治疗肺心病·····	192
活血化淤，治疗产后缺乳·····	192
舒筋活血，治疗神经衰弱·····	193
活血消肿，治疗跌打损伤·····	194

醋 | 195

百药之长

保肝通络，预防糖尿病·····	196
健胃消食，增强消化功能·····	196
活血利尿，增强肾功能·····	197
杀菌解毒，防治癌症·····	197
消食化积，预防肥胖·····	198

【第七篇】

最能滋阴的六种营养食物

苹果 | 200

治病第一药

益肾养心，增强记忆力·····	201
润燥止咳，消除肺部及呼吸道炎症·····	201
滋阴利尿，治疗高血压·····	202
润肠通便，治疗大肠癌·····	202
健胃消食，改善消化功能·····	203
滋阴养血，治疗贫血·····	203

乌鸡 | 204

禽中黑宝

润肠通便，防治癌症·····	205
滋阴补虚，防治老年痴呆症·····	206
滋阴养血，治疗产后及病后身体虚弱·····	206
补肝肾、益气血，治疗月经不调·····	207
补血益阴，预防贫血·····	207

鸡蛋 | 208

蛋白质的营养库

- 滋阴补肾, 预防动脉硬化 209
- 滋阴养气, 防治癌症 210
- 清热解毒, 保护肝脏 210
- 滋阴润燥, 缓解感冒症状 211
- 滋阴清肝, 治疗痤疮 211
- 滋阴养血, 延缓衰老 212

牡蛎 | 213

海洋牛奶

- 益胃生津, 治疗胃溃疡 214
- 宁心安神, 治疗失眠 214
- 强筋健骨, 治疗骨质疏松 215
- 益智健脑, 治疗记忆力减退 216
- 润肺补肾, 保护男性生殖系统 216

燕窝 | 217

东方鱼子酱

- 滋阴润肺, 治疗肺病 218
- 滋阴益肾, 治疗气虚 219
- 益气养阴, 提高免疫力 219
- 益气补中, 改善肠胃功能 220
- 滋阴活血, 养颜美容 220

牛奶 | 221

白色的血液

- 滋阴清热, 增强体质 222
- 养液熄风, 防治心血管疾病 223
- 生津润肠, 治疗老年性便秘 223
- 滋阴养血, 改善贫血症 224
- 清心安神, 治疗失眠 224
- 养阴润燥, 治疗骨质疏松 225
- 滋阴润肺, 防治气管炎 226

【第八篇】

最能助阳的六种营养食物

核桃 | 228

大力士食品

- 补肾固精, 治疗阳痿 229
- 益气养血, 防癌抗癌 230
- 润肠通便, 降低胆固醇 230
- 润肺止咳, 治疗慢性气管炎 231
- 益智补脑, 增强记忆力 231

韭菜 | 232

起阳草

- 壮阳固精, 治疗男性疾病 233
- 润肠通便, 防癌抗癌 233
- 散瘀解毒, 防治高脂血症 234
- 温肾固涩, 治疗盗汗 234
- 行气散血, 预防高血压 235



目录 | CONTENTS

羊肉 | 236

男性的加油站

补精助元, 治疗阳痿·····	237
温中护肾, 治疗眩晕症·····	238
强筋壮骨, 防治骨质疏松·····	238
补中益气, 治疗慢性胃炎·····	239
益气补虚, 治疗贫血·····	240

狗肉 | 241

补虚“寒人参”

舒经活络, 治疗风湿性关节炎·····	242
补虚益肾, 提高性功能·····	242
理气利水, 消除浮肿·····	243
温补益气, 治疗胃及十二指肠溃疡·····	243
强筋壮骨, 防治骨质疏松症·····	244

虾 | 245

老少皆宜的滋补妙品

补肾壮阳, 治疗男性不育症·····	246
益气补虚, 改善畏寒症·····	246
健胃整肠, 预防结肠疾病·····	247
健身强力, 防治骨质疏松·····	248
活血排毒, 治疗水痘·····	248

鳝鱼 | 249

肉中人参

益智健脑, 治疗记忆力减退·····	250
补肾益中, 治疗男性疾病·····	250
补中益血, 治疗糖尿病·····	251
通血脉, 利筋骨, 治疗贫血·····	252

【第九篇】

最能祛湿的六种营养食物

玉米 | 254

黄金谷物

排毒利湿, 预防癌症病变·····	255
健脾利湿, 治疗慢性肾炎·····	255
健脑提神, 预防老年痴呆症·····	256
利水渗湿, 治疗高血压·····	256
清肝益心, 防止眼睛老化·····	257

薏米 | 258

生命健康之禾

清热祛湿, 抑制癌症·····	259
健脾除湿, 调节血糖·····	259
除湿消肿, 镇静止痛·····	260
开胃健脾, 改善肠胃功能·····	260
健脾益胃, 美化皮肤·····	261

赤豆 | 262

心之谷

- 健脾益胃, 治疗糖尿病 263
健脾利水, 治疗各种水肿 263
利尿消肿, 防治高血压 264
清热解毒, 治疗痔疮 264
补虚益血, 治疗产妇断乳 265

南瓜 | 266

特效保健“金瓜”

- 消肿利尿, 防治高血压 267
益气平燥, 治疗糖尿病 267
开胃健脾, 治疗胃溃疡 268
祛湿排毒, 预防环境中毒 268
除湿退热, 防治夜盲症 269

鲤鱼 | 270

鱼中之阳

- 滋补利水, 治疗孕妇胎动不安 271
补气养血, 治疗产后恶露不尽 271
利水消肿, 催乳通乳 272
补虚下气, 缓解气喘症状 273
清热利水, 保护视力 273

鲫鱼 | 274

“美”妇之河鲜

- 醒脾化湿, 治疗糖尿病 275
平肝利湿, 治疗心血管疾病 276
益中补虚, 治疗产后缺乳 276
健脑益智, 预防记忆力减退 277
开胃消食, 防治骨质疏松症 277

【第十篇】

最能安神的六种营养食物

小麦 | 280

人类的生命之源

- 温胃健脾, 治疗胃溃疡 281
安神敛虚, 治疗盗汗、多汗 281
养心益肾, 防治心血管疾病 282
养心安神, 治疗失眠 282
养心益肝, 治疗肥胖症 283

糯米 | 284

长寿米

- 养血安神, 预防流产 285
补虚养肾, 治疗月经不调 285
祛寒暖胃, 治疗胃病 286
温补益气, 改善气短无力症状 286
养脾止泻, 治疗急性肠炎 287



目录 | CONTENTS

莲子 | 288

水上人参

镇静安神，改善心律不齐·····	289
益气宁心，抑制血压升高·····	289
益气和血，防治癌症·····	290
安神养心，治疗失眠·····	290
养心润肺，治疗咳嗽·····	291

百合 | 292

吉祥健康使者

清热安神，治疗痛风·····	293
补中益气，治疗癌症·····	293
健脾和胃，防治胃病·····	294
宁心润肺，提高免疫力·····	294
清心安神，治疗失眠·····	295

鹌鹑蛋 | 296

卵中佳品

补气活血，治疗贫血症·····	297
和胃除湿，治疗慢性胃炎·····	297
益气养心，治疗神经衰弱·····	298
补益五脏，治疗皮肤过敏·····	298
润肺健脾，治疗支气管哮喘·····	299

黄鱼 | 300

圣品家鱼

清热养心，预防癌症·····	301
明目安神，防治夜盲症·····	301
健脑安神，提高记忆力·····	302
养胃安神，缓解胃炎·····	303
益气活血，治疗冠心病·····	303

新

家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

生活中的 食物医药

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的食物医药 / 《新家庭书架》编委会编. —
北京: 北京出版社, 2014.1
(新家庭书架)
ISBN 978-7-200-10108-9

I. ①生… II. ①新… III. ①食品营养—基本知识②
医药学—基本知识 IV. ①R

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第252962号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉 封面设计 刘畅 版式设计 黄资喻
图文制作 闫晓玉 责任印制 毛宇楠

新家庭书架

生活中的食物医药

SHENGHUO ZHONG DE SHIWU YIYAO

《新家庭书架》编委会 编

出版 / 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / www.bph.com.cn

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 北京美通印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 18

字数 / 360千字

书号 / ISBN 978-7-200-10108-9

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393