

随·身·查·系·列

《本草纲目》

对症食疗

王桂茂 主编

中华人民共和国
医生执业证书号
141310000005276



化学工业出版社

随·身·查·系·列

《本草纲目》

对症食疗



王桂茂

主编



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》对症食疗随身查 / 王桂茂主编.
—北京: 化学工业出版社, 2014.5

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-20065-5

I. ①本… II. … ①王 III. ①《本草纲目》—食物疗法
IV. ①R281.3 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 048272 号

责任编辑: 赵玉欣 肖志明 文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静 版式设计: 禹 玢

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张 5 字数 140 千字

2014 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换

定价: 19.80 元

版权所有 违者必究



目录

上篇



健康的关键在于吃好一天三顿饭 /1

第一章 老中医谈食养秘诀 /2

中医食疗核心：食物的四性五味 /2

五色食物养五脏 /6

药食同源，吃出健康 /8

顺天时饮食让你活到 100 岁 /10

第二章 分清体质好进补 /12

平和质——健康体质，养生取中庸之道 /12

气虚质——元气不足，以滋补肠胃为主 /14

阳虚质——阳气不足，以温补阳气为主 /18

阴虚质——容易上火，以滋阴防燥为主 /22

痰湿质——大腹便便，以清淡少油腻为主 /26

湿热质——皮肤问题多，以排毒清热为主 /30

血瘀质——皮肤易发青，以活血少油腻为主 /34

气郁质——精神状态不好，以清淡行气为主 /38

特禀质——容易过敏，以清淡平补为主 /42

第三章 小病小痛靠“吃”来解决 / 48

感冒 / 48

- 风寒感冒 (生姜、葱白) 48
- 风热感冒 (荸荠、冬瓜、薄荷) 50
- 暑邪感冒 (绿豆、苦瓜、藿香) 52

咳嗽 / 54

- 风寒咳嗽 (生姜、葱白、防风) 54
- 风热咳嗽 (冬瓜、荸荠、生藕) 56
- 肺燥咳嗽 (甘蔗、百合、杏仁) 58

发热 / 60

- 气虚发热 (山药、黄芪、人参) 60
- 阴虚发热 (何首乌、鸭肉、海参) 62
- 肝郁发热 (菠菜、芹菜、苦菜) 64

肺炎 / 66

- 风热袭肺 (梨、菊花、黄连) 66
- 热毒内陷 (白茅根、金银花、苦瓜) 68

变应性鼻炎 / 70

- 肺气虚寒 (桔梗、百合、甘草) 70
- 脾气虚弱 (栗子、粳米、白扁豆) 72

🍌 扁桃体炎 /74

风热侵袭 (丝瓜、绿豆、金银花)74

肺胃蕴热 (乌梅、葛根、玉米)76

🍌 慢性咽喉炎 /78

湿热痰阻 (绿豆、黑豆、豆腐)78

脾虚痰湿 (荸荠、苦瓜、胖大海)80

🍌 失眠 /82

肝郁化火 (牡蛎、栀子、黄花菜)82

阴虚火旺 (麦冬、海蜇、银耳)84

心脾两虚 (龙眼、糯米、猪心)86

🍌 消化不良 /88

脾胃虚弱 (山药、莲藕、山楂)88

食滞肠胃 (麦芽、鸡内金、神曲)90

胃阴不足 (麦冬、生地黄、大枣)92

🍌 疲乏无力 /94

肝伤疲劳 (青鱼、金针菇、猪肝)94

心伤疲劳 (龙骨、胡萝卜、苹果)96

肾伤疲劳 (枸杞子、山药、淫羊藿)98

🍌 口臭 /100

胃腑郁热 (佩兰、薄荷、茭白)100

腑气不通 (山楂、萝卜、玫瑰花)102

🍌 腹胀 /104

食滞腹胀 (金橘、麦芽、荸荠)104

气滞腹胀 (紫苏叶、砂仁、茴香)106

❁ 腹泻 /108

- 寒湿腹泻 (生姜、胡椒、花椒)108
湿热腹泻 (荷叶、薏苡仁、绿豆)110
伤食腹泻 (高粱、锅巴、豇豆)112

❁ 痢疾 /114

- 湿热痢 (苋菜、空心菜、苦瓜)114
寒湿痢 (鲫鱼、白扁豆、白术)116
疫毒痢 (黑豆、茭白、竹笋)118

❁ 便秘 /120

- 燥热内结 (蜂蜜、黄瓜、豆腐)120
气机郁滞 (山楂、红薯、赤小豆)122
气虚不运 (杏仁、佛手、南瓜)124

❁ 水肿 /126

- 风水相搏 (黑豆、莴笋、香菇)126
湿热壅盛 (赤小豆、冬瓜、黄瓜)128
肾阳虚衰 (狗肉、羊肉、泥鳅)130

❁ 耳聋耳鸣 /132

- 肝肾阴虚 (枸杞子、牛肉)132
气血亏虚 (鸡蛋、红糖、大枣)134

❁ 眼睛干涩 /136

- 肝肾阴虚 (生地黄、枸杞子、桑椹)136
阴虚湿热 (菊花、赤小豆、薏苡仁)138

目赤肿痛 /140

风热赤肿（苦瓜、白菊花、荷叶）·····140

肝火赤肿（夏枯草、桑叶、芹菜）·····142

第四章 慢病调养，饮食得宜很重要 /144

高血压病（苹果、冬瓜）·····144

高脂血症（牡蛎肉、芹菜、海带）·····148

糖尿病（苦瓜、南瓜、竹笋）·····152

痛风（芹菜、白萝卜、菜花）·····156

冠心病（海带、芝麻、白萝卜）·····160

贫血（猪肝、菠菜、花生）·····164

肥胖（魔芋、海带、冬瓜）·····168

慢性支气管炎（大葱、白萝卜、猪肺）·····172

慢性肝炎（枸杞子、泥鳅、银耳）·····176

慢性肠胃炎（小米、猴头菇、白萝卜）·····180

脂肪肝（海带、燕麦、番茄）·····184

肝硬化（茯苓、鲫鱼、鸭肉）·····188

风湿性关节炎（生姜、肉桂、泥鳅）·····192

慢性鼻炎（辛夷、黄芪、胡萝卜）·····196

慢性腰痛（板栗、羊骨、韭菜）·····200

肩周炎（山药、桂枝、防风）·····204

肾结石（玉米须、猕猴桃、南瓜）·····208

慢性胆囊炎与胆石症（胡萝卜、洋葱、玉米）·····212

第五章 男女常见病食疗，阴阳调和更和谐

● 月经不调 /216

气血两虚（当归、乌鸡）·····216

气滞血瘀（桃仁、油菜、黑豆）·····218

肝郁气滞（玫瑰花、桑椹、金橘）·····220

● 痛经 /222

气滞血瘀（益母草、山楂、川芎）·····222

寒湿凝滞（肉桂、红糖、羊肉）·····224

气血两虚（龙眼、阿胶、板栗）·····226

● 带下病 /228

湿热带下（枸杞头、薏苡仁、茯苓）·····228

脾虚带下（猪肚、白扁豆、芡实）·····230

肾虚带下（羊肉、肉苁蓉、莲子）·····232

● 闭经 /234

气滞血瘀（红花、丹参、玫瑰花）·····234

肝肾不足（鸽肉、乌鸡、黑芝麻）·····236

● 更年期综合征 /238

肝肾阴虚（桑椹、山药、枸杞子）·····238

心肾不交（大枣、莲子肉、酸枣仁）·····240

肝气郁结（黄花菜、佛手柑、金橘）·····242

● 乳腺增生 /244

肝郁痰凝（大豆、香菇）·····244

冲任失调（玉米、甲鱼、海带）·····246

阳痿 /248

- 肾阳不足 (羊肾、海参、肉苁蓉)248
- 肝气郁结 (韭菜、大麦芽、佛手柑)250
- 心脾两虚 (冬虫夏草、山药、芡实)252
- 湿热下注 (鸭肉、薏苡仁、芹菜)254

遗精、早泄 /256

- 肾气亏虚 (核桃仁、芡实、猪肾)256
- 阴虚火旺 (山药、莲子、白果)258
- 心脾两虚 (莲子、龙眼、板栗)260

前列腺炎 /262

- 湿热下注 (赤小豆、牛奶、黄花菜)262
- 肝郁气滞 (香附、西瓜、苦瓜)264
- 脾肾亏虚 (肉桂、羊肉、板栗)266

第六章 病后术后特效调养方 /268

-  骨折后饮食 (芹菜、大豆、牛奶)268
-  术后体虚调养 (番茄、大枣、海参)272
-  抗癌饮食 (玉米、猴头菇、南瓜)276
-  放疗后饮食 (黑木耳、甲鱼、鸡蛋)280
-  化疗后饮食 (大豆、牛肉、花生)284

附录 A

19 种长寿食材 +37 道长寿食谱 /289

上篇

健康的关键

在于吃好一天三顿饭

第一章

老中医谈食养秘诀

中医食疗核心： 食物的四性五味

食物有四性五味之分，这是判别食物功用的根据。所谓四性，即寒、凉、温、热四种属性，另外还有一种介于其间属性均衡的平性。

寒凉食物

寒凉性食物有清热、泻火、解暑、解毒的功效，能解除或减轻热证，适合热性体质者，如容易口渴、怕热、喜欢冷饮的人。

寒性代表食物：空心菜、黄瓜、苦瓜、竹笋、番茄、绿豆芽、西瓜、甜瓜、香蕉等。

凉性代表食物：冬瓜、白萝卜、莴笋、芹菜、油菜、菠菜、蘑菇、荞麦、薏苡仁等。

适宜症状：感冒、上火、牙龈出血、鼻出血、各种毒疮、热结便秘、关节红肿等阳热证。



温热食物

温热食物有温里散寒、助阳益火、活血通络、行气解郁的功效，适用于寒性体质和寒证者。

温性代表食物：葱、姜、茴香、韭菜、南瓜、芥菜、栗子、糯米、羊肉、虾、鳝鱼等。

热性代表食物：芥子、肉桂、辣椒、花椒、胡椒、洋葱、蒜、龙眼、椰子、榴莲等。

适宜症状：呕吐、腹冷痛、食欲不振、阳痿不举、宫寒不孕、风湿性关节炎、血寒闭经等阴寒症状。



平性食物

平性食物介于寒凉和温热性食物之间，各种体质的人都可以食用。

代表食物：黄花菜、胡萝卜、卷心菜、马铃薯、莲子、桃仁、牛肉、黄鱼、蜂蜜、牛奶等。



五味即酸、苦、甘、辛、咸，分别对应人体的肝、心、脾、肺、肾五脏，发挥着不同的作用。

甘味

甘味食物属脾，有补益、和中、缓和拘急的作用，可以补充气血、缓解肌肉紧张和疲劳，也能中和毒性，多用于各种虚证、痛证。

代表食物：莲藕、茄子、白萝卜、丝瓜、大枣、牛肉、蜂蜜等。

酸味

酸味食物属肝，有收敛、固涩的作用，可以增强肝脏功能、开胃健脾、增进食欲，适用于虚汗、泄泻、小便频多、滑精、久咳不止及各种出血病。

代表食物：番茄、橘子、橄榄、山楂、石榴、酸奶、醋、乌梅、荔枝、葡萄等。

苦味

苦味食物属心，有清热、泻火、燥湿、解毒和利尿的作用，多用于治疗热证、湿证等病症。脾胃虚弱者慎食。

代表食物：苦瓜、苦菊、羊肝、栀子、桃仁、杏仁等。

辛味

辛味食物属肺，有宣发、发散、行血气、通血脉的作用，能消除体内气滞、血瘀，促进肠胃蠕动、血液循环，用于治疗感冒表证及气血阻滞或风寒湿邪等病症。

代表食物：白萝卜、韭菜、花椒、辣椒、姜、葱、大蒜、洋葱、芹菜、薄荷、酒等。

咸味

咸味食物属肾，有通便补肾、补益阴血、软化体内酸性肿块的作用，用于治疗热结便秘、阴血亏虚等病症。

代表食物：海带、鱿鱼、田螺、海蜇、蛤蜊、猪肉、猪腰、慈姑、肉苁蓉、盐等。



五色食物养五脏

中医把食物分为绿、红、黄、白、黑五色，分别与人体的五脏相对应，不同颜色的食物所含的营养价值及其功效皆不相同。

红色食物

红色属火，养心，中医谓之“赤”。红色食物具有养心补血和促进血液、淋巴液生成的作用。适合抵抗力差、易患感冒者，气血不足者，心脏功能差者。

代表食物：牛肉、猪肉、羊肉、胡萝卜、红辣椒、番茄、西瓜、山楂、大枣、草莓、红薯、赤小豆等。

绿色食物

绿色属木，养肝，中医谓之“青”。绿色食品具有疏肝强肝的作用，其富含的膳食纤维和多种矿物质，能帮助身体排出毒素，可以更好地保护肝脏。适合孕产妇、儿童以及青少年人群。

代表食物：卷心菜、韭菜、菠菜、香菜、青椒、小白菜、莴笋、黄瓜、苦瓜、大葱、绿豆、茶等。

黄色食物

黄色属土，养脾。黄色食物可促进钙、磷的吸收，有效预防儿童佝偻病、中老年骨质疏松症等，起到壮骨强筋之功，常食对脾胃大有裨益。适合青少年、肠胃功能差者、缺钙者。

代表食物：南瓜、玉米、花生、大豆、马铃薯、杏、柠檬、木瓜、香蕉、蛋黄、生姜等。

白色食物

白色属金，养肺。白色食物富含蛋白质且低脂肪，能消除身体疲劳，益气行气，促进疾病的康复。适合高血压病、心脏病、高脂血症、脂肪肝等患者。

代表食物：冬瓜、花菜、莲子、杏仁、白萝卜、洋葱、银耳、豆腐、牛奶、大米、面粉、鱼肉等。

黑色食物

黑色属水，养肾。黑色食品含有丰富的氨基酸、微量元素和维生素，可以降低心脑血管疾病的发生率，同时还可以养血补肾，改善虚弱体质，提高身体自愈能力。适合流感、气管炎、咳嗽、慢性肝炎、肾病、贫血、脱发、早白头患者。

代表食物：黑米、黑芝麻、黑枣、何首乌、乌鸡、黑豆、黑木耳、海带、海苔、紫菜等。