

马福亭 主编

食疗胜似药



不吃药的健康养生法

药膳是中医药的一部分，不但可以辅助治疗疾病，还能防病养生。
中医养生中的食疗是最科学、安全、有效的养生方法。

SHILIAO SHENGSIYAO



芦笋：菜中之珍品

芦笋中蛋白质含量丰富，芦笋中维生素A、维生素C、钾、锌等含量丰富。
对于心脏病、高血压、癌症、动脉硬化等患者均有帮助，同时还能够改善体质虚弱、气血不足、营养不良、贫血、便秘、肝脏功能不全等。



西红柿：抗癌的“红心食品”

西红柿具有清热止渴，养阴凉血，生津止渴之功。西红柿营养丰富，清热解毒、抑制病变等功效显著，每天生吃能够起到非常好的防癌和辅助治疗癌症的功效。



红小豆：帮助你清除血管中的胆固醇

红小豆中膳食纤维含量丰富，含有丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、硫胺素、核黄素等营养物质，热量较低，能够润肠通便、降血糖、降血脂，具有治疗心脏病、肾病、水肿等功效。



燕麦：人体胆固醇、甘油三酯的“清道夫”

燕麦中富含淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素、烟酸、叶酸、泛酸、钙、铁等营养物质，具有益肝、胃和养颜护肤等功效，还可增强人体免疫力，能够预防中老年人心脑血管疾病。

芹菜：降压防癌的菜中佳品

芹菜性凉，味甘辛，无毒，入肝，胆，心包经。具有清热除烦，平肝，利水消肿，凉血止血之功。



胡萝卜：号称“小人参”

胡萝卜中胡萝卜素、可溶性糖、淀粉、纤维素、多种维生素、多种矿物质含量丰富，而且含有降糖物质，适合于糖尿病患者食用。

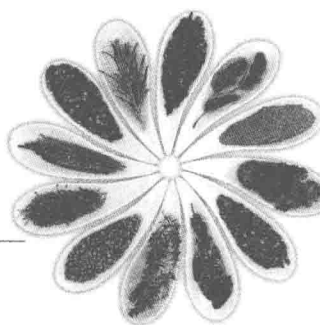


天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

食疗 胜似药



不吃药的健康养生法

药膳是中医药的一部分，不但可以辅助治疗疾病，还能防病养生。

中医养生中的食疗是最科学、安全、有效的养生方法。

SHILIAO SHENGSIYAO

马福亭 主编



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗胜似药/马福亭主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5308-8582-6

I. ①食… II. ①马… III. ①食物疗法—食谱 IV.

①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第303881号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332369(编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200 000

2014年2月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言



随着社会的进步，时代的发展，越来越多的人注重养生，养生保健一词也逐渐出现在人们的生活当中，人们也越来越注重自己的生活质量。美丽、健康、长寿成了人们日常谈论的话题。

其实养生保健一词虽然在人们当中的普及时间较短，但是从几百甚至上千年前就已在皇宫内院中实施。皇帝每日的合理搭配的膳食；妃子们每日滋补养颜的果蔬、药膳等，都能够说明中国人很早就注重养生保健方面的问题了。

千百年来，人类与自然和谐相处，慢慢地发现了饮食除了可以充饥，还具有治疗疾病的功效。根据史书的记载，“药膳”一词已经使用了最少一千年，而将药膳记载下来以前，很多食物的药用价值就已经被发现了。

药膳是中医药的一部分，不但可以辅助治疗疾病，还能防病养生，这也是人们青睐药膳的原因之一。

其实在古代，药膳的摄入并不是什么稀罕事儿；但是现代的人，工作累了，压力大了，熬夜多了，身体素质逐渐下降，出现很多慢性疾病，没有时间为自己做上一顿可口的药膳，甚至连普通的饭菜都顾不上吃。在这种情况下，有些人便将目光放在了保健品和补品上，也不管这些保健品或补品适不适合自己的，这种

“乱补”的做法严重损害了现代人的身体健康。

很多人因为不良的生活习惯患上了慢性疾病，处于亚健康状态。药物对于慢性疾病和亚健康人群的治疗效果是漫长的，尤其是亚健康人群，几乎没有什么药物能够治疗此类疾病，也没有几个人可以因为自己的身体处于亚健康状态而改善自己的生活习惯。

经常吃一些将美味、养生、防病、治病融为一体的药膳不但能够帮助慢性疾病患者和亚健康患者调节身体状况、缓解疾病，还比较容易坚持，因为吃饭是每个人每天必须做的事情。所以，食疗在治疗“现代病”的过程中显得至关重要。

日常生活中，应多注意养成良好的生活习惯，要知道，身体健康和打针吃药是不成正比的，应当多学习科学的养生保健理念和知识，从真正意义上做到养护、调理自己的身体。

其实不用谁去证明，几乎每个人都知道中医养生中的食疗是最科学、安全、有效的养生方法，本书中从介绍何为食疗入手，逐渐深入，将其细分为各类患者适合的食疗方法以及具有针对性的饮食等，通过对这些内容的深入了解和具体实施，相信对患者的疾病是大有益处的。

目录



第一章 好身体,通过食物来保养

食疗养生,温和的调理养性方式	2
身患疾病,从日常饮食调理入手	3
身体健康,决定权在饮食上	5
季节不同,饮食自然迥异	7
体质不同,进补的食物也不同	11
年龄不同,食补方法有差别	13
养好脾胃,脾胃才能更好	14
补品虽奢,但并非人人适之	17
药膳药材,常见之品详述	18

第二章 常见疾病,让食物帮你解“燃眉之急”

免疫力低下,食物帮你强健身体	24
肠胃调理,从荷香猪肚汤开始	27

助消化食物,帮助人体滋养五脏	29
腹泻怎么办,食物让你“泻立停”	31
便秘,从补气食物吃起	33
咳嗽,橘叶炖肺有奇效	35
支气管炎,食疗帮你安度春秋	36
头痛,通经活络食物要常吃	38
防治抑郁症,山楂桑葚有奇功	39
流鼻血,饮食上的止血大法	41
鼻炎,不妨试试薏苡	42
牙痛,茶汁能够解难题	44
口臭,让这几款粥帮你改善	46
脚气,几款靓汤帮你解决难题	48
胸膜炎,膳食良方可改善	49
小腿抽筋,膳食还你舒服日	51
脂肪肝,可以吃回去	52
尿毒症,膳食调节更轻松	55
股骨头坏死,食疗帮你摆脱阴影	57
肌肉拉伤,食疗促进肌肉愈合	59
骨折,离不开膳食调养	61
风湿关节炎,可以“吃”好	63
坐骨神经痛,食疗帮你去除难忍之痛	64
脾肾两虚,试试黑豆芝麻薏米浆	66

第三章 妇科疾病,食疗让女人轻轻松松

高钙食物,让女性远离卵巢癌	70
雌激素下降,食物帮你“补”上来	72

女人易贫血,食物来解决	74
尿道炎,膳食、药膳解难题	75
行经发热,当选当归补血汤	77
痛经女人苦,食疗能去根	78
白带异常,可以“吃”回正常	80
经期不适多,食疗八帖帮你安稳度过	83
经前经后这样吃,才能顺利过经期	85
新妈妈,食疗“保卫战”开启	87
乳腺发育不良,让食物助你二次发育	89
乳腺炎莫着急,鲫鱼杞叶可应急	91
更年期症状多,饮食得当还幸福	92

第四章 男科疾病,食疗让男人拥有幸福人生

辛辣食物,当心前列腺增生	96
尿频,从护肾食疗做起	98
早泄,美味菜肴治疗法	99
遗精,食疗解决方法多	101
前列腺炎,膳食调养还尊严	104
男性不育症,食疗帮你延续香火	106
补肾固阳食疗法,祛除“男”言之隐	108

第五章 小儿疾病,让美味来呵护孩子健康

小儿咳嗽莫着急,粥汤都能解难题	112
退烧莫用“泡腾片”,食物也能帮上忙	113

健脾和胃膳,小儿当然不能少	116
水痘,营养食谱与防治	117
小儿流鼻血,膳食调养很重要	118
小儿呕吐,防治从饮食说起	120
孩子“上火”,食物“降火”更安全	122
小儿厌食症,还要让食物来解决	124
小儿便秘,食疗偏方解难题	126
小儿腹泻,辨证饮食症可消	128
小儿多动,饮食上要注意滋阴	129
小儿自汗,固表补虚很重要	130
小儿遗尿,吃对了就不再“画地图”	132
小儿肥胖,看看饮食食谱是否科学	133

第六章 中老年常见病,食疗还老人安逸晚年

益气活血食物,让中老年人远离心血管疾病	136
几款补粥,中老年人预防冠心病的最佳选择	138
糖尿病患者,饮食误区应谨防	140
青稞,帮助糖尿病患者控制血糖水平	143
豇豆,糖尿病患者体内的“清糖者”	145
麦麸,同胰岛的“合作”的降糖者	147
黑米,让膳食纤维帮你抑制糖吸收	149
燕麦,人体胆固醇、甘油三酯的“清道夫”	151
红小豆,帮助你清除血管中的胆固醇	152
红薯,维持血管弹性、降血压的大众美食	154
老人手脚颤,鸡汤来解决	156
祛除老年斑,“菌中之冠”来帮忙	157

肩周炎,饮食正确痛苦消	160
颈椎病,食疗缓解颈椎酸痛	161
三叉神经痛,饮食辅助痛减轻	163
骨质疏松,让膳食帮你“健骨”	165

第七章 职场“忙人”,当心亚健康的侵袭

失眠头痛,试试补虚祛火食物	168
嗜睡症,试试健脾祛湿食物	170
心神不安,中医药膳显奇功	171
夏季防暑,少不了清凉果蔬	174
上班疲劳,粥汤都可来帮忙	176
手脚冰凉,补肾食物不可少	178
未老先衰,从改善饮食开始	179
熬夜过后,五脏都需要“进补”	181

第八章 防癌抗癌,食物帮你清除致癌因子

白薯,抗癌功效首屈一指	184
芦笋,菜中之珍品	186
菜花,贫困癌症患者的“救星”	188
芹菜,降压防癌的菜中佳品	191
茄子,抗癌的佳蔬	193
胡萝卜,号称“小人参”	195
杏仁,癌细胞的“杀手”	197
绿豆,防癌抗癌过程中的“左膀右臂”	199

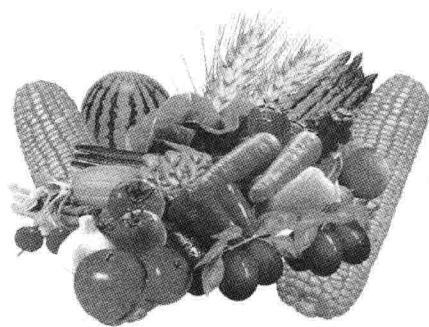
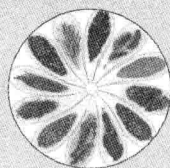
西红柿,抗癌的“红心食品”	201
两款茶,帮你防癌抗癌	202

第九章 美丽人生,让食物来帮你“打头阵”

皮肤无疾病,饮食有妙招	206
皮肤柔嫩白皙,常见食物来帮忙	207
皮肤光洁,饮食要有规律	209
年轻不衰老,从食物开始	211
荤素搭配,吃出好气色	213
按年龄吃,女人才更有风韵	215
孕后饮食合理,容颜才能长驻	217
四物汤,为女人补足气血	219
红枣茶,女人的补血佳品	221
红糖,廉价的补血上品	223
小米,补气养血不可少	225
乌骨鸡,女人的补血珍禽	227
油菜,凉血解毒营养高	230
苋菜,造血补血养容颜	232
益母草,气血养生必备品	234
阿胶,女人补气养血的良药	236
芝麻,养肾抗衰应长食	238
豇豆,理中益气、滋阴补肾	241
栗子,补脾胃、保肾安	243

第一章

好身体,通过食物来保养



食疗养生，温和的调理养性方式

膳食所选食材不同，其功效的区别也是比较大的。总体而言，食疗是一种温和的调理养性方式，其养生功效种类繁多。

一、预防疾病

疾病重在预防而不是治疗。在王允的《论衡·道虚篇》中提到：“夫服食中药，轻身益气，颇有其验。百药愈病，病愈儿气复，气复儿身轻矣。”从这句话中我们也能看出，从古代开始，对于食疗的评价就是非常高的。

比如，春吃韭菜可以生阳；吃菊花、菠菜可以护肝；夏季吃荷叶、莲子、绿豆等可以清热解暑；秋季吃沙参、玉竹能够利脾胃；冬季吃生姜、羊肉能够增强人体的抗寒能力。

所以，经常食用对身体有益处的食材烹制而成的食材可以在一定程度上起到长期预防疾病的目的。

二、调和气血、滋补养身

食疗养生的重点就是滋补、调理，尤其是儿童、中老年人、孕产妇、体弱多病者更应做好日常调理工作。比如，可以根据年龄、体质、季节，以及身体内各个脏器的情况来进行食疗调理和养生，进而达到保健、养生的目的；虚性体质者更应进行滋补，如果可以配合一些相关食物对症调理，坚持长期服用，通过阴阳气血调和就能够获得意想不到的效果。

三、养心安神、延年益寿

人的精神、意识和思维活动都受大脑支配，一旦我们的心功能失调，就会出现一系列不适，如心气不足、血液流动缓慢、脉象无力、面色苍白、神情恍惚、失眠多梦等症，如果经常食用养心安神的食品，就可以改善此类症状，进而达到延年益寿的目的。尤其要注意，具有延年益寿功效的膳食应当多用些中草药配合在一起做成药膳，进而达到增强免疫力、抗



衰老、健康长寿的目的。人参、枸杞等都是非常不错的选择,能够收到延年益寿的功效。

四、调理脏腑、美容养颜

提到美容养颜四个字,很多女性朋友的眼睛可能都会闪出一道光芒。中医上认为,美容养颜和人体脏腑、气、血等有着密切的关系。想要达到美容养颜的目的,应从内部调理入手,而内部调理之中最主要的方法就是饮食调理。

身患疾病,从日常饮食调理入手

现在,越来越多的人注重养生问题,通过各种途径去获得养生信息。同时意识到了打针、吃药等对身体的负面影响,“食疗”之说也就越来越“盛行”了。下面先来为大家介绍一些食疗的相关内容。

食疗又称“食治”,即利用食物去影响机体功能,并让其获得健康,帮助治愈疾病的方法。我们都知道,食物是促进人体生长发育和健康生存的、含有多多种营养物质的可食性物质,事实上,除了营养功能外,食物还具有治疗疾病的作用。

生病了,就一定要去医院吗?就一定要全权依靠药物治疗吗?当然不是。古语有云:“药补不如食补”,而又有云:“药食同源。”在生活中,很多食品也是药品,如淮山、枸杞、红枣、黑豆、绿豆、赤小豆、糯米、芝麻等。

有些患者,尤其是慢性病患者,常年饱受疾病之苦和药物之苦,久服药物并非他们所想,此时,如果能通过食疗的方法治疗疾病,对于他们来说是莫大的心里安慰。而且,中国人的传统习惯就是通过饮食去调理身体,以强身健体。

食疗在中国已经流传很久,是一种长远养生行为。现在,很多人通过调节自己的饮食习惯,以及食物种类改善等方法达到减肥、护肤、护发

目的。

有人甚至称“食疗是治病最好的药品”。针对某种疾病，药品的作用虽然相对食疗显著，但是“是药三分毒”，久服药物对你身体的危害是非常大的。也许药物针对的疾病被治好了，新的问题又出现了。比如抗生素，虽然能够迅速消除身体炎症，但是极容易产生抗药性，降低身体免疫力；久服降糖药虽然可以控制血糖，却会对脑组织产生影响，神经细胞摄取葡萄糖的能力也会下降；复方利舍平对于心律慢的患者来说是非常危险的……

此外，每种药物中都存在着有毒物质，这样一来，药物中的毒素在排出的过程中会聚集到肝脏内，久而久之，肝脏中就会积累大量毒素，对肝脏的损害是比较大的。

因此，无论是从口味还是从健康方面说，食疗都是治疗疾病的最佳选择。举个例子来说：高血压患者，平时可多吃些果蔬，尤其是深色果蔬、谷物等；在肉类食物的选择上，这类患者应当多吃些鱼肉、兔肉，少吃猪、牛、羊肉。一日三餐的安排要合理，早餐要吃饱，中餐要吃好，晚餐要吃少，其实前两条都比较容易做到，唯独到了晚餐这块儿，做到确实不容易，遇到美味的东西，是很难停口的，况且，“中国式”应酬多安排在晚上，这样一来，晚上“停口”就更难了。如果高血压患者经常参加晚上应酬，也不要慌张、着急，应当在餐桌前多倾向于蔬菜、沙拉等，油腻食物还是不碰的好。

再比如糖尿病患者，如果不“忌口”，吃多少药也还是不能将血糖降下来的。肝病患者、心脏病患者、甲亢患者等，在治疗的过程中均需要食疗的配合，才能看到效果，否则，没有日常的饮食调理，疾病的治愈也就无从谈起。

当然了，食疗不会像我们日常饮食那样简单，如果仅仅靠吃些日常食物，而没有有针对性，效果也不明显。所以，应当根据不同人的不同体质，不同时间不同食物发挥的效果不同，不同烹调方法的功效不同等对食物进行特殊的加工，配合特殊的食物或中药，在特定的时间服食，才能获得理想的效果。



食疗所使用的食材大都为生活中常见的,价格低廉,通过日常饮食就能够达到治疗目的,并且效果要远远好于单纯服用药物。人们可以在享受美食,避免打针、吃药痛苦的过程中治愈疾病。但是日常饮食调理虽然能够缓解或治疗疾病,却并非能够包治百病,也不能代替药物治疗,病情严重,或者通过饮食调理没有达到应有的效果,应当及时到医院就诊,以免耽误病情。

身体健康, 决定权在饮食上

身体健康,既与先天因素有关,与后天因素也是脱不了干系的,在众多的后天因素当中,最重要的决定身体健康的因素应该就是饮食方面了。

事实上,随着社会的高速发展,一切趋向于“速度”的时候,在饮食上也出现了“速食”倾向,这种“速食”对我们的身体健康有着潜在威胁。

吃饭应当是件非常讲究的事儿,吃什么,怎么吃,吃多少,甚至吃的时间,都是有说法的,只有在吃对的情况下,食物对身体的优势才能被发挥出来,否则,很可能诱发各种疾病,那么如何去科学搭配食物、烹调食物呢?

首先,我们来给食物分一下阴阳,通过食物的阴阳来改善人体阴阳失衡的状况,其实这也是真正的健康之道。

事实上,“食补不如药补”,因为“是药三分毒”。但是吃药简单,见效快,到医院找个医生开点药,吃上三五天症状就能够得到改善,并且很多人并不清楚如何食补,到医院有医生为你开方子,但是在家里,没有人为你安排一日三餐的“方子”。

在这种情况下,食补变得盲目起来,崇尚食补的人长也成了名副其实的“跟风派”。听说生姜可以美容、驻颜,就天天大吃特吃,不分早晚,岂不知“晚吃生姜如砒霜”;听说吃红枣可以长寿,就每天大把大把吃干

枣，却没想到，胃病接二连三找上你；听说吃阿胶可以补血，就每天吃阿胶，可是连阿胶适不适合你的体质都不清楚……

就拿红枣来说，它虽然具有补血的功效，但同时也能生湿热，痰湿体质者吃红枣容易长胖。直接吃生红枣，对牙齿有损害，牙齿是肾之标，牙齿受损，势必伤肾，肾受了伤，寿命自然难长久。

我们平时会吃很多种食物，其实，不同的不适症、不同环境、不同季节、不同体质、不同时间所持的东西种类、什么时间吃等都是有讲究的。

表面上，吃似乎是件非常复杂的事情，其实，如果你懂得食物中的阴阳，我们就能够非常容易知道自己适合吃什么了。

食物和人体护卫阴阳，营养越丰富的时候阴性越强，而健康饮食之道，无非是通过食物纠正自身阴阳失衡现象。

食物为阴，人体为阳，所以对于人体来说，几乎所有食物都属阴性，即阳为生命，阴就是维持生命所需的营养，当人体营养丰富时，活着才有动力，自身抗病能力才能提高。

“动能生阳”，意思就是运动或活动能够滋生阳气。几十年前的农村有几个患了脂肪肝、高血压、糖尿病等“富贵病”啊？因为那时候的人们活动量很大，身体上的阳气充足，同时食用的肉类食物较少，不怕阴气伤身。

而现代人大都不爱运动，身体活动量严重不足，体内的阳气自然匮乏，此时如果仍然食用大量营养丰富的食物，就会导致身体内阴阳失衡，疾病就会在不知不觉之中找上你。

那么究竟吃什么、吃多少才可补足自身阳气，防止阳气匮乏呢？

为什么中国有“早吃饱、午吃好、晚吃少”这样的传统观念呢？

这是因为，食物大都属阴性，要通过延期消耗之后才可转换成能量。就像白天属阳，人体会和自然界之间相互感应，阳气也会比较旺盛，尤其早上的到中午，身体的阳气最为旺盛，此时吃什么食物都比较容易消化。

而夜晚属阴，体内阴气旺盛，阳气弱，此时吃下去的东西很难被消化，就会变成废物在体内堆积。

喜欢运动的、身体强壮的年轻人或者小孩，体内阳气充足，可以适当