

老中医教你 越吃越健康

陈咏德 / 编著

治病不如防病 求医不如自医

LAOZHONGYI JIAO NI
YUE CHI YUE JIANKANG

老中医祖传的饮食方案和疗疾妙方，帮助你用最适合的养生方法实现最幸福的健康期待！

不同的季节、不同族群、不同的时令食品的营养含量、饮食禁忌和科学食用方法，以及常见疾病的偏方、验方，让您在饮食结构更加科学合理的同时，生活习惯更加绿色健康！



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

K247.1
967

天津中医药大学图书馆

老中医教你 越吃越健康

陈咏德 / 编著



中医学院 0667147

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权，独家出版发行中文简体字版。
未经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医教你越吃越健康 / 陈咏德编著. —天津: 天津科学技术出版社,
2014. 2

ISBN 978-7-5308-8732-5

I. ①老… II. ①陈… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 009599 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 张军利

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) 23332695

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 21 字数 240 000

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 38.00 元

序言

让自己越活越健康



养生保健不是老人家的专利，而是每个年龄层的人都需要用心规划、认真执行的。

我很庆幸因为祖父与父亲的关系，让我有机会自小接触中医学，并在其中获得健康的身体。

进入耳顺之年后，偶尔回到台湾聊到年龄话题时，总有人惊讶于我怎会看起来比实际年龄年轻那么多。我想除了我在日本生活多年，饮食上使用比较多的自然食材以及烹调上的少油有关外，更重要的是我喜欢顺应季节搭配中药材入菜。

早在 20 世纪初期，大科学家爱迪生就断言：“未来的医生将不再给病人药物，而是引导病人关注人类本身饮食的营养以及疾病的起因和预防。”事实也恰好证明了他的这一说法。时至今日，相对于疾病的治疗而言，人们关心的重点已经转移到如何防治疾病、维持身体健康上。

要防治疾病、维护健康，正确的饮食习惯不可缺少。作为中华民族的传统养生方法，食物养生的历史已经很久了。有关食物养生的最早记载，便是来自于被奉为厨师祖师爷的彭祖的“雉羹”。寿长八百岁的传说虽然很夸张，但彭祖的长寿无疑是个事实。这位中华烹饪第一人，以自身的长寿证实了食物养生的奇效，由此可见，正确的饮食保健绝对是养生的第一要旨。而现代科学研究也证实，不同食物中的营养物质，对于人体能量的提供、生命的维持以及疾病的预防，有着药物所不可替代的作用。天然的食疗养生是最有效、最简单、最绿色的养生保健方法。

身为一名中医师，我有责任将自己的专业知识，与多年来自己的养生保健经验，分享给每一位想要健康的朋友。

健康是幸福和生命的基础，饮食是健康的最重要根源。中华民族传统的养生文化历来讲究顺应时节，天人合一。中国人早已依据人们的不同体质、不同年龄、不同群体，乃至不同季节、不同地理条件，研究出了相应的养生保健方法，真正做到了对症下药，有的放矢，维持营养吸收的均衡、充足。

本书正是在五千年中华医学的基础上写就的，特意撷取了博大精深的中医养生方中最实用也最好用的部分。着重介绍食物本身的食疗营养效果，不同季节、不同年龄与族群的养生法则，一些时令食品的饮食禁忌、营养含量和科学食用方法，以及许多常见小疾病的偏方验方。让您的饮食结构更加科学合理，生活习惯更加绿色健康，给您带来最丰富的食疗知识、最低廉的养生成本、最幸福的生命期待。让您从此远离疾病，依靠自己的双手来掌握健康。

目 录

第一章 春夏秋冬的四季食疗

第一节 春季食补和食疗

- 1 · 春补要则
- 2 · 碱性食品解春困
- 3 · 春季养肝好时节
- 4 · 野菜抗病：春季食疗新「食尚」
- 5 · 四款靓汤祛春寒
- 6 · 春季养生沏杯茶
- 7 · 春季蔬果食养经
- 8 · 科学进食防嘴唇干裂



要防治疾病、维护健康，正确的饮食习惯不可缺少。作为中华民族的饮食养生方法，食物养生的历史已经很久了。有关食物养生的最早记载，便是来自于被奉为厨师祖师爷的彭祖的“雉羹”。寿长八百岁的传说虽无疑是个事实。这位中华烹饪第一人，以自身的长寿证实了食物养生的奇妙。由此可见，正确的饮食保健绝对是养生的第一要旨。而现代科学研究也证实，不同食物中的营养物质，对于人体能量的提供、生命的维持以及疾病的预防，有着药物所不可替代的作用。天然的食物养生是最有效、最简单、最绿色的养生保健方法。

第二节 夏季食补和食疗

1 · 夏季的饮食原则

2 · 饮食宝典打造盛夏胃动力

3 · 三清饮食度盛夏

4 · 十宝避暑各显神通

5 · 夏季常见水果的饮食养生禁忌

6 · 夏季饮食不能过于『水果化』

7 · 巧做水果菜帮你度盛夏

8 · 夏季『吃苦』有讲究

9 · 消暑凉茶清凉一夏

10 · 自制药露清凉抗酷暑

11 · 炎热夏季预防『中湿』

第三节 秋季食补和食疗

1 · 秋季食补法则

2 · 秋补四大宝

本书正是在五千年中华医学的基础上写就的，特意辑取了博大精深的中医养生方中最实用也最好用的部分，着重介绍食物本身的食疗营养效应，不同季节、不同年龄与体质的养生法则，一些时令食品的饮食禁忌、营养含量和科学食用方法，以及许多常见小疾病的偏方验方。让您掌握饮食知识、最低廉的养生成本，最幸福的生命期待，让您从此远离疾病，依靠自己的双手来掌握健康。



目 录

3 · 秋令蔬果食养经	106
4 · 食疗妙法抗秋燥	114
5 · 巧用饮食防燥咳	118
6 · 秋季润肺食疗食谱	123
7 · 去燥润肤的食养食谱	126
第四节 冬季食补和食疗	129
1 · 冬令进补的食疗原则	129
2 · 冬季进补脾胃先行	134
3 · 御寒食品保你度过严冬	135
4 · 羊肉好滋补冬天不可少	140
5 · 冬季『食冷』可降火	149
6 · 冬季吃黑益肾脏	151



CONTENTS

第二章 居家常用保健食疗

7 · 冬令食养膳食

8 · 冬天滋补多喝粥

第一节 儿童益智食疗食谱

1 · 科学饮食吃出聪明健康好孩子

2 · 家庭常用儿童益智食谱

第二节 中老年强身食疗食谱

1 · 中老年饮食的三原则

2 · 中老年家常保健食谱

第三节 女性食养食谱

1 · 会吃才会更美丽

2 · 七彩饮食美容颜

3 · 女性养颜食谱

201	199	195	195	182	179	166	163	163	156	153
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



目 录

CONTENTS

4 · 女性「性」福食谱

第四节 家常营养汤

1 · 喝汤说汤，汤菜健康

2 · 香汤十八章，教你做好汤

3 · 家常营养健康汤菜

第五节 养生药酒和药茶

1 · 药酒小酒壶，健康大乾坤

2 · 自制家庭药酒

3 · 药茶保健喝出健康

4 · 自制家庭药茶

2
1
4

2
2
0

2
2
0

2
2
2

2
2
8

2
4
1

2
4
1

2
4
6

2
5
3

2
5
5



CONTENTS

第三章 居家常用偏方妙方

第一节 高血压偏方五则

第二节 高血脂偏方三则

第三节 糖尿病偏方十一则

第四节 感冒偏方六则

第五节 痔疮偏方三则

第六节 便秘偏方十则

第七节 失眠偏方十则

第八节 皮肤病偏方九则

1. 治疗斑秃偏方四则

2. 治疗皮肤瘙痒偏方五则

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	8	8	8	7	9	7	7	6	6
8	7	7	3			7	4	8	5



目
录

第九节 五官偏方十四则	291
1. 治疗牙痛偏方八则	291
2. 治疗耳聋、耳鸣偏方六则	293
第十节 女性不孕不育偏方六则	296
第十一节 幼儿百日咳偏方七则	299
第十二节 幼儿夜啼哭偏方五则	302
第十三节 幼儿咳嗽偏方七则	304
第十四节 跌打损伤偏方一则	307



CONTENTS

第四章 健康食疗知识

第一节 会吃才会更健康

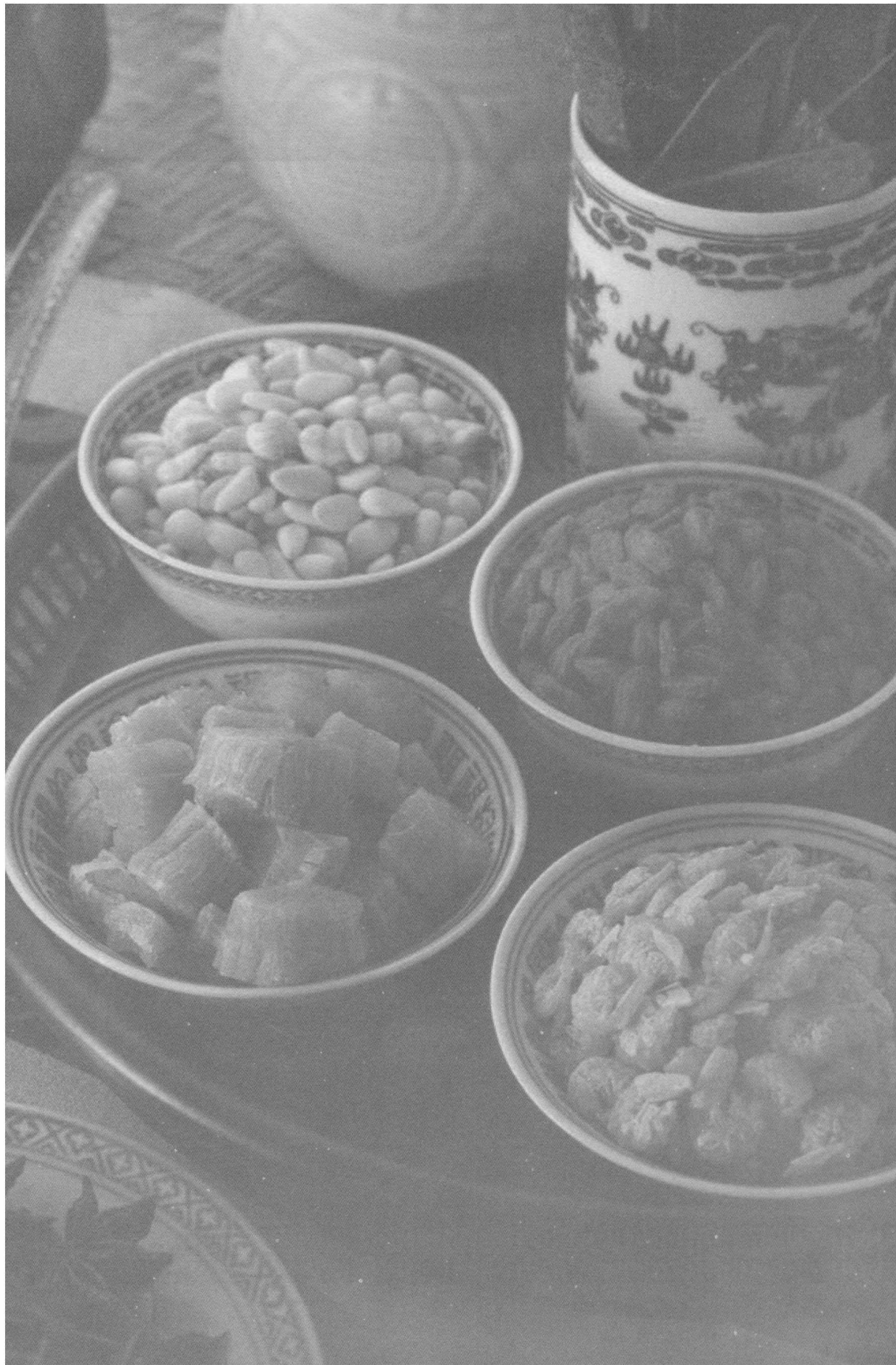
- 1 · 食疗作用不可低估
 - 2 · 食品 and 健康的八大原则
 - 3 · 新饮食守则二十四条
 - 4 · 八大饮食恶习，掠走人体健康
- ### 第二节 日常食物相克大全

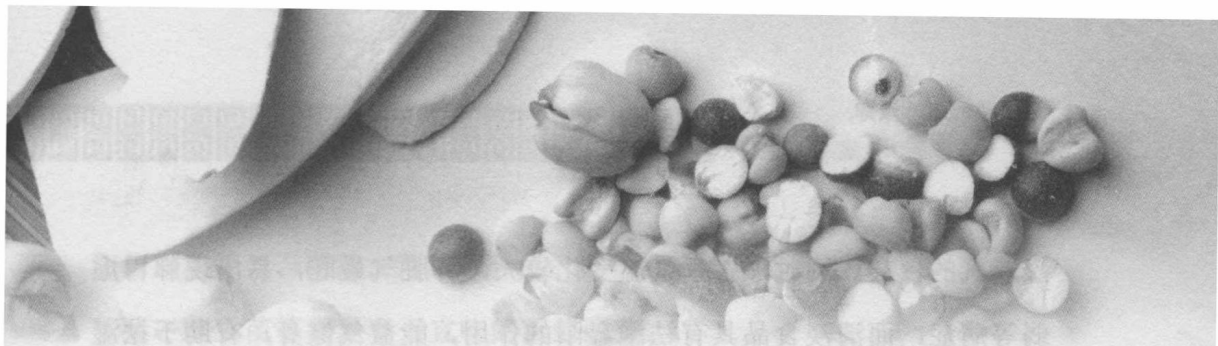
3	3	3	3	3	3
2	1	1	1	1	1
0	7	5	3	1	1



第一章

春夏秋冬的四季食疗





第一节

春季食补和食疗

1. 春补要则

寒冷阴沉的冬天过去了，迎来了万物复苏、生机盎然的春天。这时，人体的阳气也开始升发，人体内的生理环境也开始由“冬天”向“春天”转变。因此，在春季的饮食中，我们要把握春季气候的良好条件，根据自身体质适当进行食补，以便祛病健身。

(1) 春天进补要补阳

在食品选择上，多进食一些平补阳气的食品。

(2) 少吃油腻食品

少吃油腻食品能有效减轻肠胃负担，促进消化，还能有效增强脾胃功能。春季饮食中，荤菜以补益为主，多吃鱼肉、鸡肉、牛肉和瘦猪肉等，最好交替食用，避免过于单一。

(3) 多吃温热和清淡的食品

春天气温升高，天气转暖，但是风多雨多，寒气和湿气依然十分严重。所以还应该适当进食一些温热的食品，以便帮助人体驱除风寒、抵御风



湿邪气的侵袭。同时，春季气温变化较大，肝脏气最旺，易出现脾胃虚弱等病症，而清淡食品具有祛湿温阳的作用，能益气健身，有助于祛湿健脾，驱寒暖体，是春季的进补佳品。

(4) 少酸多甘

唐朝著名医学家孙思邈在其所著的中医典籍中指出：“春七十二日宜省酸增甘，以养肝气”。明朝著名戏剧家高濂对饮食也颇有研究，他在《遵生八笺》中写道：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气”。这充分说明了在春季肝火旺盛的时节，要多吃甘甜食品，少吃酸味食品。

从中医学角度而言，春天肝气过旺，很容易冲克脾胃。所以，要抑制肝气，增加脾胃的功能，这样才能达到肝脏和脾胃的健康平衡。肝喜酸，脾喜甘。因此，在春季坚持少酸多甘的饮食原则，能有效抑制肝气，补益脾胃，是最科学、最有效的食疗进补方法。

春季肝气过旺容易引发肝病，所以也要注意进补一些动物肝脏，比如鸡肝、猪肝和羊肝等。

(5) 多吃蔬菜

经历了新鲜蔬菜缺乏的整个冬季，人体普遍缺乏维生素。所以春季应该多吃新鲜蔬菜，以补充体内的维生素含量。茭白、莴苣、菠菜、青江菜（又名小棠菜、上海青、

