



中医养生堂系列

饮食宜忌 随身查

居家必备的饮食宜忌速查手册

胡维勤◎编著

内容多样，全面覆盖 图文对照，合理搭配
科学权威，知识完备 设计精巧，携带方便

55种日常食材宜忌随身查
+15种常见药材宜忌方便查
+20种病症饮食宜忌及时查
+四季养生宜忌小知识随时查

最贴心的
健康小百科

APC TIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

中医养生堂系列

YINSHI YIJI SUISHENCHA

饮食宜忌 随身查

胡维勤◎编著

APPTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌随身查/胡维勤编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2015. 1

(中医养生堂系列)

ISBN 978-7-5337-6513-2

I. ①饮… II. ①胡… III. ①饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267816号

饮食宜忌随身查 胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 吴玲

特约编辑: 朱小芳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6513-2

定价: 15.00元

版权所有 侵权必究

Preface 前言

如今，现代人因为工作、生活、环境等多种因素，面临着多方面的身心压力，再加上自身意识不够充分，导致身心受累，疲惫不堪。面对如此狼狈的状况，我们迫切需要借助知识来改变现状。

我们都知道，在中华五千年的光辉历史中，前人通过经验的不断积累和总结，逐渐流传下来丰富的养生知识，而在这其中，关于饮食宜忌、四季养生、体质养生、五脏养生、药酒养生五方面的内容更是硕果丰富，形成了更为系统的理论体系，也为后人提供了参考。

有了这些知识作参考，我们就可以从中吸取经验教训，以此来提高生活品质。

秉承这种信念，于是就有了本套“中医养生堂系列”丛书的诞生。

本套丛书共有5本，分别为《饮食宜忌随身查》《四季养生随身查》《体质养生随身查》《五脏养生随身查》《自制药酒随身查》。本套丛书主要通过生活中常见的食材、药材、病症等内容来引出饮食宜忌、四季养生、体质养生、五脏养生以及药酒养生的内容。

从饮食宜忌出发，结合食材、药材、病症的宜与忌，不仅可以了解到食物、药材的性味归经、营养成分、营养功效、宜忌人群等知识，还能掌握病症的类型、主治症状、临床表现、致病原因等内容。自己就能当个家庭小医生，轻轻松松养出健康好身体。

从自制药酒出发，可以了解到针对不同病症所配置的不同药酒是如何制作而成的，在一

步步详细的制作指导下，你会发现，原本距离我们很远的药酒文化似乎一下就变得亲近且不那么难懂了。

从四季养生出发，春、夏、秋、冬对应温、热、凉、寒，而人的身体各个器官也顺应了季节、气候的变化，在哪个季节会出现哪种症状，该用哪种方法调理，该选择怎样的食补方法，都可以从这里找到答案。

从体质养生出发，人的体质共分9种，分别为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、特禀质、气郁质、血瘀质、痰湿质、湿热质。我们可以尝试着去认清自己的体质，从而更好调理自身，完善自我。

从五脏养生出发，身体器官与我们的精神、健康都是分不开的。心、肝、脾、肺、肾皆可生化和储藏我们的精、气、血、津液和神，主导人体精、气、神的运转。懂得如何调理五脏，才是长寿健康的保证。

希望通过本套“中医养生堂系列”丛书，广大读者能够对如何在日常生活中进行自我调理有更多的认识和掌握，学会如何更好地生活，以使工作、家庭生活更美满，也使自己身心更健康。

Contents 目录



第一章 四季饮食宜忌

春季饮食宜忌.....	002	秋季饮食宜忌.....	006
夏季饮食宜忌.....	004	冬季饮食宜忌.....	008

第二章 日常食材饮食宜忌

◎蔬菜类

白菜.....	012	韭菜.....	017
包菜.....	014	西红柿.....	018
菠菜.....	015	西蓝花.....	020
芹菜.....	016	白萝卜.....	021
		洋葱.....	022
		土豆.....	023

黄瓜	024
南瓜	026
冬瓜	027
苦瓜	028
茄子	029

◎肉禽蛋类

猪肉	030
牛肉	032
羊肉	033
鸡肉	034
鸭肉	036
鸡蛋	037

◎水产类

鲫鱼	038
甲鱼	040
鳝鱼	041
虾	042
蛤蜊	044
螃蟹	045

◎菌菇类

黑木耳	046
银耳	048
香菇	049
茶树菇	050
金针菇	051

◎水果类

西瓜	052
苹果	054
梨	055
芒果	056
猕猴桃	057
香蕉	058



草莓..... 059

◎粮豆类

黄豆..... 060

绿豆..... 062

大米..... 063

小米..... 064

糯米..... 065

薏米..... 066

燕麦..... 067

小麦..... 068

黑芝麻..... 069

◎干果类

杏仁..... 070

核桃..... 072

花生..... 073

◎其他类

牛奶..... 074

酸奶..... 076

白酒..... 077

蜂蜜..... 078

第三章 常见中药材饮食宜忌

人参..... 080

黄芪..... 081

甘草..... 082

白术..... 083

冬虫夏草..... 084

枸杞子..... 085

阿胶..... 086

何首乌..... 087

当归..... 088

麦冬..... 089

天冬..... 090

黄连..... 091

决明子..... 092

金银花..... 093

鱼腥草..... 094

第四章 常见病症饮食宜忌

◎内科疾病

冠心病	096
糖尿病	098
高血压	100
高脂血症	102
慢性支气管炎	104
痛风	106

◎外科疾病

痔疮	108
烧伤	110
肩周炎	112
风湿性关节炎	114

◎妇科疾病

痛经	116
月经不调	118
阴道炎	120

不孕症	122
-----	-----

◎男科疾病

阳痿	124
遗精	126
前列腺增生	128

◎儿科疾病

小儿肥胖症	130
小儿营养不良	132
遗尿	134



第一章

四季饮食宜忌

随着四季的变换，人们的饮食自然会随之变化。人与自然是密不可分的，而饮食只是两者之间其中一个联系。食物的选择应当顺应季节，因为大自然已经为我们做好了选择。

本章根据四季特点，为您简单介绍了四季的饮食原则以及饮食宜忌。只要吃对了，最简单的食材也能吃出最大的健康。



春季饮食宜忌

✓ 春季饮食之宜

◎春季宜多食“青色食物”

“青色食品”能养肝护肝，如黄瓜、芹菜、菠菜、西蓝花、海带等。在春季食用青色食物能疏肝解郁、缓解情绪，还能保护视力。

◎春季宜坚持平补或清补的原则

春季的进补宜选用性味平和的食物，这样才能符合养生之道。

在春季平补的食物有小麦、荞麦、薏米等谷类，豆浆、豆腐等豆类，番石榴、樱桃、枇杷等果类，这些食物性味以温、平及甘、酸为主，不寒不热，不腻不燥。

不同体质的人在选取食物时应该有



针对性，如一些身体虚弱、消化吸收能力差的人，或阴虚不足者，肢冷畏寒者需要进行清补，可选用甘蔗、荠菜、鸭肉、紫菜、海带、绿豆等食物。

◎春季助阳活血宜吃韭菜

韭菜无论是叶、根，还是种子，都可以入药。韭菜最为人称道的是它的温肾壮阳作用。韭菜有“春香、夏辣、秋苦、冬甜”之说，以春韭为最好。春天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜又是性温之物，最养人体阳气。

◎春季止血明目宜多吃荠菜

荠菜富含蛋白质、胡萝卜素和多种维生素，还含有钙、磷、铁及大量粗纤维等成分，其胡萝卜素含量和胡萝卜相当。荠菜对高血压、尿血、鼻出血等症

有较好的防治作用，还能健脾、利水、止血、清热及明目。

◎春季调中养颜宜吃樱桃

樱桃果实肉厚，营养丰富，其含铁量比柑橘、梨、苹果等水果高20倍以上，其维生素、矿物质含量也很高。樱桃性温，味甘，具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效，春天食用可发汗、益气、祛风及透疹。不过需要注意的是，樱桃多食会使人上火，阴虚火旺、鼻出血及患热性病的人应忌食或少食。

✕ 春季饮食之忌

◎春季忌多食温热、辛辣食物

中医认为“春日宜省酸增甘，以养脾气”。春季阳气升发，而辛辣发散为阳气，会加重体内的阳气上升，使肝阳偏亢，人就容易上火伤肝，木克土，而此时的胃部就相对处于虚弱状态，如果食用温热、辛辣的食物，必定有损脾胃之气。所以春天忌多吃温热、辛辣食物，宜多吃

点甜味食物，这样既能吸收丰富营养，又具有发散作用。

◎春季食用菠菜忌去根

菠菜的根含有纤维素、维生素和矿物质，还含有大量的糖分。如果把菠菜根配以洋生姜使用，可以控制或预防糖尿病。因此，菠菜食用时忌去根。

为了获得最佳口感，菠菜根应该在菠菜抽薹开花之前食用。

但是，儿童不宜多食菠菜根，因为其中含有的过多草酸进入人体后，能和体内的锌、钙结合成难以被吸收的物质排出体外，而锌和钙这两种矿物质的缺乏对儿童的生长发育极为不利，严重的还会导致软骨病。



夏季饮食宜忌

✓ 夏季饮食之宜

◎夏季宜多食“红色食物”

“红色食品”能增强食欲、养心、排毒，如红椒、西红柿、胡萝卜、红薯、山楂、苹果、草莓、红枣、红米等。在夏季食用红色食物，可以进一步提高对食物营养的利用率，有助于缓解疲劳，给人以兴奋感，同时，对缺铁性贫血、皮肤粗糙、乳腺癌等症也能起到一定的防治作用。

◎夏季清心润肺宜吃百合

百合含有淀粉、脂肪、蛋白质、维生素以及一些特殊的有效成分，如生物素、秋水仙碱等多种生物碱和营养物质，其中秋水仙碱能抗肿瘤。常食百合有润肺、清心、调中之效，可止咳、止血、开胃、安神。百合在夏季可以用来

煮粥，还能熬汤，更能用作药物，是老少皆宜的食物。

◎夏季防中暑宜多吃含钾食物

一个长期缺钾的人在高温下容易中暑，所以，夏季要尽量多吃些含钾丰富的食物，如黄豆、绿豆、蚕豆、豌豆、香蕉、西瓜、菠菜、海带等。

此外，夏季除了多吃些含钾食物外，还可以喝一些含钾饮料，特别是高温作业人员。

◎夏季清热排毒宜吃富水蔬菜

所谓富水蔬菜，即指含水量极高的蔬菜，比如叶菜类、瓜类等，其中首推瓜类蔬菜。瓜类蔬菜抗污力强，所含的污染物较少，特别是受重金属和硝酸盐污染更少，所含矿物质的特点是高钾、

低钠，对人体健康十分有利。

此外，瓜类蔬菜在燥热烦渴的夏季里之所以能受到欢迎，其原因更在于它们的排毒和清热功效。



◎夏季消除暑热宜多食鸭肉

夏季多食鸭子，能滋补五脏之阴，清虚癆之热，和脏腑之道，既能补充夏季因天热厌食所缺的营养，又能消除暑热。民间流传“大暑老鸭胜补药”的说法，可见夏季多食鸭子的做法在我国早有推广。

✕ 夏季饮食之忌

◎夏季忌多吃寒凉食物

夏季人的消化功能较弱，在饮食方面，过多吃寒凉食物，易诱发肠胃痉挛，引起腹痛、腹泻。所以，夏季应控

制寒凉食物的摄入量。

虽然夏天的寒凉食物对人体好处不小，但是如果有些人是虚寒体质，还是少吃或不要吃西瓜、冬瓜等寒凉食物为好，以免引起肠胃不适。

◎夏季忌贪食冷饮

炎热的夏日，若适当吃些冷饮，确实能起到消暑解暑的作用，但一定不可吃得过量。因为食入太多的冷饮会使胃肠血管突然收缩，胃液分泌大为减少，消化功能降低，从而引起食欲不振、消化不良、腹泻，甚至引起胃部痉挛，出现剧烈腹痛的症状。

若剧烈运动后大量进食冷饮，后果更加严重。这是因为剧烈运动后，各呼吸道、血管都会充血扩张，这时大量吃冷饮，会使血管收缩，血流减少，进而导致局部的抵抗力减低，使潜伏在口腔、各管道表面的细菌乘虚而入，引起咳嗽、腹泻等症，严重时还能引起呼吸道感染或诱发扁桃体炎。

秋季饮食宜忌

✓ 秋季饮食之宜

◎秋季宜多食“白色食物”

“白色食物”能养肺润肺，如大米、燕麦、白萝卜、竹笋、雪梨、山药、百合、银耳、牛奶、豆腐等。在秋季食用白色食物，能补气补虚、增强体质。

◎秋季饮食养生宜“多酸少辛”

秋天要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害。而因为肺主辛味，肝主酸味，辛味能胜酸，所以要多吃酸性食物，以加强肝脏功能。

从食物属性上讲，少吃辛，多吃酸食有助于生津止渴，但也不能过量。

◎秋季去烦忧宜用饮食调理

秋季天气干燥，气温不稳定，人的心理容易产生凄凉、苦闷之感。这些烦忧心境是可以从饮食上加以调理的。情

绪低落时可以吃些健脑活血、兴奋神经系统、改善血液循环的食物，如核桃、鱼肉、鸡蛋、瘦肉、羊肉、巧克力和豆制品等。

◎秋季保护眼睛宜多吃柑橘类水果

柑橘类水果的最大优点就在于其中含有叶黄素。因为叶黄素对视网膜中的“黄斑”有很好的保护作用，而人体如果缺乏叶黄素，就会引起黄斑退化和视力模糊。不过，摄入柑橘类水果要注意少食多次，不可一次性吃太多。



◎秋季饮食养生重在养阴

经过炎热的夏季，迎来干燥的秋季，到了秋季，人体内的水分相对减少，若摄水量太少，或吃多了烧烤、麻辣烫等，均会有损体内的“阴液”。

如果不注意体内“阴液”的调节和补充，便会引起心血管、消化系统疾病，因此要多吃一些既有清热作用又可滋阴润燥的食物，如野菊花、梨、甘蔗、蜂蜜、银耳等，可防止人体在阴虚的基础上受燥邪的影响而慢慢转向内、积蓄的阶段。

❌ 秋季饮食之忌

◎秋季养生忌乱进补

进入秋季后要正确养生，关键在于不能乱进补。

一忌无病进补。如过量服用鱼肝油可引起中毒，又如长期服用葡萄糖会引起发胖。

二忌慕名进补。认为价格越高的药

物越能补益身体，结果因此乱服、滥服补益药物而导致过度兴奋、烦躁激动、血压升高及流鼻血。

三忌虚实不分。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚证的患者不能乱用补药。对症服药才能补益身体，否则适得其反。

四忌多多益善。任何补药服用过量都有害。

◎秋季忌多食生冷食物

秋季忌直接食用从冰箱取出的冷食。在立秋过后往往是“冰箱病”的高发季节。不少人因为直接食用从冰箱里取出的饮料和食物，而频频引发胃肠炎等急性病。

秋后要格外注意饮食卫生，养成良好的卫生习惯，建议“早饭一碗粥、晚饭一碗汤”。同时，大鱼大肉等容易生火的食物尽量少吃，在吃海鲜和烧烤时，一定要注意新鲜度。

冬季饮食宜忌

✓ 冬季饮食之宜

◎冬季宜多食“黑色食品”

“黑色食品”能益肾强身，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、海带、紫菜等，都是进补的大好食品。在冬季食用黑色食品更能增强功效，大补元气。比如，黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力的作用，可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等症。

◎冬季藏匿精气要进补

冬天由于天气寒冷，消化吸收功能相对较强，为了适应机体的需要，必须多吃富含碳水化合物、脂肪、蛋白质和维生素的食物。

适当进补不但能提高机体的抗病能力，还可把滋补品中的有效成分储存在

体内，为明年开春乃至全年的健康打下基础。

中医认为，冬令进补以立冬至立春这段时间最为适宜。俗语有云“冬令进补，开春打虎”“三九补一冬，来年无病痛”，立冬以后直至立春以前开始“进补”，是中医提倡的养生之道。

◎冬季进补有讲究

冬季进补是有讲究的，不是人人都需要进补，也不是单纯吃补品、服补药就可以达到健身壮体的目的。而且，冬季进补不当还会适得其反。

“不该补的人乱补”是人们在冬令进补中经常犯的一个错误。对体质比较好、能正常进食的年轻人来说，不提倡进补，而年老体弱者以及亚健康人群可