

五菜为充

“五菜为充”即以葵、韭、藿、薤、葱等蔬菜作为生命机体的营养补充。



饮食适量

《黄帝内经》曰：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”饮食适量即进食要恰到好处，饥饱适中。



“春，在味为酸；夏，在味为苦；秋，在味为辛；冬，在味为咸；长夏，在味为甘。”



因时择食

活学活用《黄帝内经》中的食养智慧，吃出大健康

《黄帝内经》 中的饮食养生

★TOPPING
健康大讲堂
EDITION

《健康大讲堂》编委会 主编

寒温适宜

《黄帝内经》曰：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。寒温中适，故气将持，乃不致邪僻也。”意思是饮食只有做到寒温适中，才能帮助脾胃消化吸收。



古法养生

“安神之本，必资于食……”《黄帝内经》为我国医学之宗，也是中医养生学之祖，我们要想真正吃饱、吃好，吃出健康长寿，就必须遵照《黄帝内经》的饮食养生法则行事。



米麦相扶

众所周知，南米北面是中国主食的特征。其实从养生的角度来说，还是传统的“米麦两食、干稀两便”较好，米麦相扶，才能使机体阴阳平衡。



五畜为益

“五畜为益”即指以牛、羊、豕、犬、鸡之类的动物之肉作为生命机体的营养补充。肉类是强抗病能力与增要营养物质。



五谷为养

“五谷为养”即以粳米、小麦、黍、大豆、黄黍等谷物作为养育人体的主食，是维持生命机体的基本食物。现代社会所说的五谷往往是一种泛指。



五果为助

《黄帝内经》讲“五果为助”，但吃水果是有讲究的：夏天宜吃寒凉类水果，冬天宜吃温热类水果，而甘平类水果四季可食。



《黄帝内经》说：“谨和五味，骨正筋柔”。意思即说，只有五味调和，身体才会骨骼强健、筋脉柔软。

五味调和



融合《黄帝内经》养生理论精髓
指导中国人食得更健康、更合理

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》中的饮食养生/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5388-7475-4

I. ①黄… II. ①健… III. ①《内经》—食物养生
IV. ①R221②R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第068214号

《黄帝内经》中的饮食养生

HUANGDI NĚIJING ZHONG DE YINSHI YANGSHENG

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 焦 琰 王 研

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7475-4/R · 2102

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

《黄帝内经》 中的饮食养生

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》
编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

陈俊如

广州中医药大学中医博士、

台北京禾中医诊所院长

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言

Preface

饮食养生，就是按照中医理论，通过合理而适度的饮食，为身体补充营养，以补益精气，并通过饮食调配，纠正脏腑阴阳之偏颇，从而增进机体健康、益寿延年的养生方法。

饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证生命延续的不可缺少的条件。《汉书·酈食其传》所说的“民以食为天”，就是这个意思。古人早就认识到饮食与生命的重要关系。他们在长期实践中积累了丰富的知识和宝贵的经验，逐渐形成了一套具有中华民族特色的饮食养生理论，在保障人民健康方面发挥了巨大作用。

然而，现在很多人不注意控制饮食，导致身体出现的问题越来越多，比如肥胖、糖尿病、高血压等疾病的发生率越来越高。《黄帝内经》说：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，……故半百而衰也。”意思是说，当时的人生活习惯、饮食方式不利于健康养生。但实际上，我们现在的情况又何尝不是如此！

因此，我们要关注吃什么、喝什么才能不生病，才能保持健康，这是养生防病的关键所在，也正如《黄帝内经》所说的，要“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”，达到健康长寿的目的。

本书在《黄帝内经》的饮食理论指导下，详细叙述了《黄帝内经》中的饮食养生总论，以及《黄帝内经》论食养、食补、食疗、食忌等相关知识，并详细介绍了生活中常见的补益食物、补虚中药材、补虚对症药膳、常见的食疗药茶方与药酒方、常见病症的饮食禁忌等，力求为读者提供一部易读、易懂、易用的饮食养生宝典。

《健康大讲堂》编委会



第一章 《黄帝内经》中的饮食养生总论

《黄帝内经》关于饮食养生的论述

- ◎天人相应整体营养观010
- ◎平衡膳食，合理调配饮食011
- ◎五色养五脏，食物对五脏的滋养011
- ◎不时不食，多吃时令菜有益健康013
- ◎饮食也应因地制宜014
- ◎因人择食益健康015

食物的四性、五味和归经

- ◎食物的四性019
- ◎食物的五味020
- ◎食物的归经021
- ◎食物四性的平衡022
- ◎食物五味的平衡022





第二章 安身之本在于食——《黄帝内经》论食养

食养的基本原则

- ◎膳食结构要合理024
- ◎饮食要适量、定时026
- ◎合理膳食的“三二三一”原则028
- ◎春夏养阳，秋冬养阴030
- ◎三餐的定时定量标准031
- ◎合理的烹调方法032
- ◎饮食寒温要适宜033
- ◎食后养生四法034

五脏六腑的食养方法

- ◎养心食养035
- ◎健肺食养037
- ◎壮肾食养038
- ◎强肝食养040
- ◎养胃食养042

不可不知的食养小细节

- ◎还是传统的“米麦相扶、干稀两便”好045
- ◎食用蔬菜要注意什么045
- ◎吃水果的学问046
- ◎饭前喝汤的养生学问047
- ◎多吃蔬菜、水果和薯类048
- ◎补钙注意事项049
- ◎不宜被忽略的发物050
- ◎降压消脂的食养方法051
- ◎白酒不能取代料酒052
- ◎“坏食物”也有好搭档052



第三章 药补不如食补——《黄帝内经》论食补

食补的基本原则

- ◎量体裁“医”，不可乱补054
- ◎为什么说“药补不如食补”055
- ◎食物的升降沉浮原理056
- ◎食补的运用范围056
- ◎“后天之本”——脾胃与食补的关系058
- ◎因时施用食补058

适合常用的补益食物

- ◎“五谷”类补品060
- ◎“五果”类补品063
- ◎“五畜”类补品066
- ◎“五菜”类补品069

常见的补益药膳

- ◎常见补虚中药材073
- ◎补虚对症药膳082

不可不知的食补小细节

- ◎常见补品的食用方法090
- ◎粥为滋养脏腑的第一营养之物092
- ◎关于进补的错误认识094





第四章 药食同源祛百病——《黄帝内经》论食疗

食疗的基本原则

- ◎药食一体营养观096
- ◎食补与食疗的区别097
- ◎根据阴阳调节食疗097
- ◎依据病情进行食疗098
- ◎顺应自然按季节食疗099
- ◎分体质进行食疗107
- ◎根据患病脏腑的病变而食114

常见的食疗药茶与药酒

- ◎养生药茶方117
- ◎养生药酒121

不可不知的食疗小细节

- ◎让你酒后不头疼的食疗法124
- ◎缓解牙齿酸疼的食疗小窍门124
- ◎巧调饮食防治口臭125
- ◎服“川贝炖雪梨”要对症126
- ◎缓解孕吐的几款果汁126
- ◎有助缓解便秘的饮食疗法127
- ◎常见眼部疾病的饮食疗法128
- ◎食疗药方养出好嗓子128





第五章 饮食不当致百病——《黄帝内经》论食忌

饮食禁忌的基本原则

- ◎忌不辨人体的阴阳盛衰130
- ◎忌不辨食物的五味131
- ◎忌不辨疾病的影响133
- ◎忌不辨饮食的寒热温凉性质134
- ◎忌饮食结构不合理135
- ◎忌服药期间不忌口135

常见病症的饮食禁忌

- ◎常见内科病的饮食禁忌138
- ◎常见外科病的饮食禁忌141
- ◎常见妇科病的饮食禁忌144
- ◎常见男科疾病的饮食禁忌146
- ◎常见儿科病的饮食禁忌148

不可不知的食忌小细节

- ◎高血压、心衰患者不宜用淡盐水漱口151
- ◎过食咸味损寿命151
- ◎女性经期的饮食宜忌152
- ◎油炸食品，人类健康的敌人153
- ◎“方便食品”损害健康更方便154
- ◎暴饮暴食最伤身155
- ◎过食肥甘厚味要不得156
- ◎忌过量饮酒157
- ◎喝豆浆的八大禁忌158
- ◎避开饮茶十忌，才能喝出健康159



第一章



《黄帝内经》 中的饮食养生总论



“民以食为天”，饮食关系着每一个人的身体健康。《黄帝内经》作为我国最重要的医学经典，建立了饮食养生理论体系的基础，也影响了中医学中饮食养生保健理论的发展。



《黄帝内经》关于饮食养生的论述

养生是指修身养性、形神共养，达到增强体质、预防疾病的目的。饮食养生是中医养生最重要的组成部分。《黄帝内经》特别重视饮食调理，认为饮食是人体营养的主要来源。《黄帝内经》中关于饮食养生的原理和方法，已经形成了较为系统的理论体系。

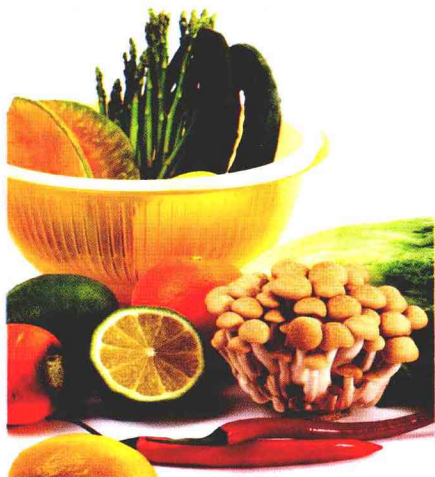
◎天人相应整体营养观

《黄帝内经》认为，人处在天地之间，生活于自然环境之中，是自然界的一部分。因此，人和自然具有相通相应的关系，遵循同样的运动变化规律。这种人和自然息息相关的关系体现在人类生活的各个方面，也包括饮食方面。

中医常据天人合一的整体营养观运用食物来达到补虚、泻实、调整阴阳的目的。自古以来，以养生益寿、防治疾病的古代佛、道、儒、医、武各家学说，无不用人体内部与自然界的协调统一的理论来

阐述人体的生、老、病、死规律，同时也无不应用天人相应的法则来制订各种休逸劳作，饮食起居措施，对须臾不可离的饮食内容，以及进食方式提倡既要注意全面膳食“合而服之”，同时又主张因时、因地、因人、因病之不同，饮食内容亦有所变化，做到“审因用膳”和“辨证用膳”。

现代科学认为，饮食是人类赖以生存的基础，是生命活动必备的物质条件之一。人们每天摄取食物，是为了提取身体每天所必需的营养物质和营养元素。而人们在日常生活中要讲究养生，就必须先做到饮食合理，切勿让补益身体的食物成为危害我们身体健康的“罪魁祸首”。人以饮食为生，饮食的根本目的是为了养生保健。合理的饮食，要做到性味平和、营养平衡，并能帮助预防疾病；不合理的饮食，性味失和、营养失衡，并会诱发和导致疾病。要想真正吃得饱、吃得好，吃出健康、吃出长寿，就必须贯彻《黄帝内经》的养生思想，按照《黄帝内经》的饮食养生法则，在日常饮食上做到合理饮食、科学地摄取食物养分，如此，才能长久地护卫生命，达到我们所



◎饮食是人类赖以生存的基础，是生命活动必备的物质条件之一。

期盼的永葆健康长寿、永无病痛之忧的目的。

◎平衡膳食，合理调配饮食

所谓平衡膳食，就是指在饮食上尽可能做到多样化，荤素食、主副食、正餐和零散小吃搭配食用，以及食与饮之间合理搭配。既不要偏食，也不要过食与废食。

古代人讲究膳食平衡，他们认为合理的饮食结构是均衡营养的基础，饮食一旦失衡，则体格、身心都会受其所累。中华民族的饮食习惯从整体来看，是在素食的基础之上力求荤素搭配，全面膳食。正如《素问·五常政大论》所说：“谷肉果菜，食养尽之。”《素问·脏器法时论》也说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

“五谷为养”即以粳米、小豆、小麦、大豆、黄黍作为主食，作为维持生命机体的基本食物。



◎合理的饮食结构是保证身体健康的基础。

现代社会所指的五谷是一种泛指，包括谷类、豆类、薯类以及其他杂粮。五谷的营养成分主要是碳水化合物，其次是蛋白质，这两种物质是人体所必需的碳水化合物与热量的主要来源。

“五果为助”即以桃、李、杏、栗、枣等水果作为生命机体的辅助营养。水果中蕴含着丰富的维生素、微量元素和食物纤维，还含有一部分植物蛋白质，这些都是人体维持正常机能所必需的营养物质。此外，五果应尽量生吃，才能保证其中的维生素等营养成分不因烹饪而受到破坏。

“五畜为益”即指以牛、羊、猪、犬、鸡等动物性食物作为生命机体的营养补益。肉类含高蛋白、高脂肪、高热量，还有丰富的氨基酸，是人体修补组织与增强抗病能力的重要营养物质。

“五菜为充”即以葵、韭、薤、藿、葱等蔬菜作为生命机体的营养补充。蔬菜类食物富含多种微量元素、维生素、纤维素等，是不可缺少的辅助食品，具有增强食欲、帮助消化和补充营养的作用，又有防便秘、降血脂、降血糖和防肠癌的作用。

◎五色养五脏，食物对五脏的滋养

在中医养生理论中，根据五行学说，把自然界五味、五色与众多的事物属性联系起来，以此来说明人与大自然的关联。人生活在天地之间，自然环境之中，

是整个物质世界的组成部分，应和大自然融为一体。自然界的植物五颜六色，接受阳光雨露的滋润生长，为万物之灵的人提供了食物来源。人体五脏与大自然的五色有着密切的关联。

五行除代表我们熟悉的五种物质——金、木、水、火、土之外，也代表了我们的五脏——心、肝、脾、肺、肾，同时可引申出五色——白、青、黑、红、黄。大家在日常生活中熟知的五种颜色（绿、红、黄、白、黑），各入不同的脏腑，各有不同的作用。不同颜色的食物，养生保健的功效益是不尽相同的。不同颜色的食物，属性也不相同，归经也不同。我们在日常生活中要细心观察自己的所需所缺，要学会辨别食物的颜色，适时补充身体五脏的需求，以达到调和五脏、滋补身体机能的作用。

《黄帝内经》中说绿色养肝，红色补心，黄色益脾胃，白色润肺，黑色补肾。

“绿色养肝”，常见的绿色食物有绿豆、菠菜、西蓝花、黄瓜、丝瓜、芹菜、韭菜、青辣椒、茼蒿、莴笋、油菜、豆角、空心菜、苦瓜等。绿色在五行中属木，入肝，利于疏肝强肝。绿色蔬菜里丰富的叶酸成分，是人体新陈代谢过程中重要的维生素之一，可有效地消除血液中过多的废弃物和毒素，保护肝脏健康。绿色食物还是钙元素的来源，对于一些处在生长发育期或患有骨质疏松症的人，绿色蔬菜无疑是补钙佳品。

“红色补心”，常见的红色食物有红豆、红薯、胡萝卜、红辣椒、红枣、西红柿、山楂、草莓等。按照中医五行学说，红色为火，故红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。而且红色食物具有极强的抗氧化性，它们富含番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有抗炎作用，还能为人提供蛋白质、无机盐、维生素以及微量元素，增强心脏和气血功能。

“黄色益脾胃”，常见的黄色食物有黄豆、牛蒡、薏米、韭黄、南瓜、蛋黄、小米、玉米等。五行中黄色为土，黄色食物被摄入后，其营养物质主要集中在脾胃区域。如南瓜、玉米等，常食可对脾胃大有裨益。黄色食物中维生素A、维生素D的含量均比较丰富。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，减少胃炎等疾患发生；维生素D有促进钙、磷元素吸收的作用，能壮骨强筋，强身健体。



◎五色养五脏，不同颜色的食物具有不同的保健功效。

“白色润肺”，常见的白色食物有冬瓜、梨、白萝卜、银耳、百合、茭白、莲藕、米面、豆腐、花菜、竹笋、淮山、凉薯等。白色在五行中属金，入肺，利于益气。大多数白色食物，如牛奶、大米和鸡鱼类等，蛋白质成分都较丰富，经常食用既能消除身体的疲劳，又可促进疾病的康复。此外，白色食物还是一种安全性相对较高的营养食物。因其脂肪含量比红色食物低得多，高血压、心脏病等患者，食用白色食物会更好。

“黑色补肾”，常见的黑色食物有黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳、紫菜、海带等。五行中黑色主水，入肾，因此，常食黑色食物可补肾。黑芝麻、黑木耳、紫菜等的营养保健和药用价值都很高，它们可明显减少动脉硬化、冠心病、脑卒中等疾病的发生率，对流感、慢性肝炎、肾病、贫血、脱发等均有很好的疗效。

◎不时不食，多吃时令菜有益健康

两千多年前，孔子就告诫我们“不时，不食”，就是说，不是这个季节的蔬果就不吃。时令蔬菜也是“运气菜”。食物一要讲究“气”，二要讲究“味”。因为食物和药物都是由“气、味”组成的，而食物、药物的气味只有在当令时，即生长成熟符合节气时，才能得天地之精气。

吃时令菜是对自然馈赠的一种尊重。时令的食物不仅味道鲜美，

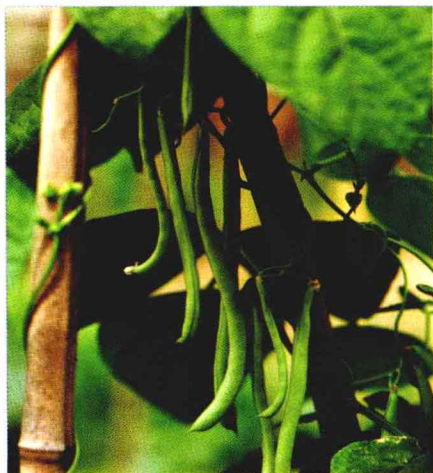
而且携带着大自然的信息，是对人体非常有益的食物。

例如春天，由于人体的新陈代谢活跃，肝脏功能也提高，与肝脏关系密切的筋肉、神经、眼的功能也受到影响。这个季节上市的百合根、春菊、紫苏、花蛤、小花蛤等，有助于提高肝功能，积极地食用将有助于身体健康。

春天，人们多患花粉病等过敏症状，这常常影响肺、肾功能，导致胃肠功能紊乱，多吃一些调整胃肠功能，补益肺、肾的食物就特别好。有苦味和辣味的独活、款冬、葱、浓绿色的菜花等春天的蔬菜，多数都具有这种功能。

在端午节这天，人们都习惯吃用竹叶包的粽子。竹叶具有抗菌、消炎、镇静、利尿等各种功效，端午节吃粽子对人体健康是非常有益的。

从初夏到仲夏，茄子、黄瓜、西红柿等夏季盛产的蔬菜进入热卖中。这个时期，人的新陈



◎吃时令菜是对自然馈赠的一种尊重，且有益健康。

代谢加快，身处暑热之中，多吃这些能够清热的食物，可以促进元气的恢复。

盛暑多夹湿，常导致人体功能低下，这时，应用鸭儿芹、芹菜等夏季蔬菜，大蒜、韭菜、紫苏等香辛蔬菜，以及小豆等酸味果物组合而食，对祛湿很有好处。若胃肠功能不好，最好吃一些萝卜、芋头、土豆等食物。

在立秋的前十八日当中的丑日，日本人有吃鱼的习惯，这样可以增强人的耐力，防治夏季热。

秋天，天气转凉、湿度减少、阳气也逐渐变弱，易导致津液流失、肺气损伤，也会让免疫力、血液循环及精神变差，进而出现干咳、皮肤过敏、疲倦、感冒、支气管炎等疾病。此时，水果、谷类、芋类等进入收获季节，如柿子、银杏、芋头等。多吃这些秋天的果实，有助滋阴润肺、生津益气、强健脾胃、增补体力。

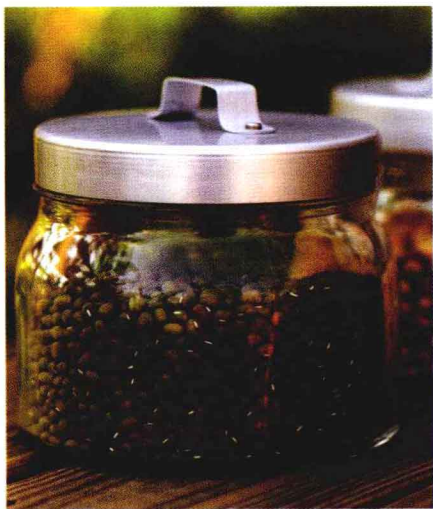
冬季，由于天气寒冷，人的食欲增强，同时人体的内分泌系统也受到影响，使人体激素分泌增多，从而加速了蛋白质、脂肪、碳水化合物的消化吸收，因此，冬季也是食补、增强体质的好时候。于是，很多人选择在冬季进补。

冬季常见的时令菜有大白菜、白萝卜、胡萝卜、土豆、生菜、大蒜等，这些的食物的功效及作用已被现代科学研究明确证实。研究表明，与反季节的食物相比，时令的食物的营养含量更高，具有养阴补气、暖身益肾的功效，可以增强体质，减少疾病入侵。

◎饮食也应因地制宜

中医所说的因地制宜，就是根据不同地区的地理特点，制订适宜的治法和方药，饮食上也是同样的道理。韩国医学名著《东医宝鉴》上说“身土不二”，就是说身体和土地是不能分离的，一个人生活在这片土地上，食用这片土地长出的东西，才最健康。这一理念与中国古代“天人合一”的思想一脉相承，用现在的话来说，就是“一方水土养一方人”。

地域性的饮食习惯，是人们在长期同自然的适应过程中形成的，有其合理性。《素问·异法方宜论》中记载了东、西、南、北、中五个地域所发生的不同疾病，这些疾病的产生与环境、饮食有着密不可分的关系。因古人的认识有限，书中的描述虽有其局限性，但是所指出的环境对饮食习惯的制约与影响却有其现实意义所在，对现代人的饮食也有很好的指导



◎南方气候炎热潮湿，宜食用绿豆、薏米等食物以健脾祛湿。

意义。

东方，潮湿、炎热，需要及时补充水分及易吸收的养料，饮食以甘淡清补为主，宜用清淡、除湿的食物。各类汤水、粥品是较理想，又方便的食品。

西方，气候寒冷，尤其是西北，地势较高，气候寒冷且多燥寒，宜用辛润食物食疗，可选用银耳百合羹、猪肺粥等。

南方，炎热、多雨、潮湿，尤以沿海地区最为炎热潮湿，宜用健脾祛湿、清热生津的寒凉性食物，这类食物多具有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒的作用，代表性的食物有绿豆、薏米、西瓜、甜瓜、香蕉、甘蔗、芒果、枇杷、苹果、梨、柿子、黄瓜、苦瓜、冬瓜、白萝卜、芹菜、海藻、海带、螃蟹等。食疗可选用山药粥、薏米粥、扁豆粥、莲子粥、苦瓜黄豆汤等。

北方，严寒、少雨、干燥，宜多食温补、滋润之品，宜用温热性补阳食物，这些食物多具有温经、助阳、活血、通络、散寒的作用，代表性的热性食物有辣椒、花椒、芥子、鲮鱼等，代表性的温性食物有樱桃、荔枝、桂圆、红枣、核桃仁、大蒜、南瓜、生姜、韭菜、小茴香、虾、海参、鸡肉、羊肉、鹿肉、火腿、鹅蛋等。食疗可选用附子羊肉汤、当归生姜羊肉汤等能助阳御寒的药膳。

◎因人择食益健康

所谓因人择食，就是说食物要因人而异，这是因为不同的人因年

龄、体质、性别、劳动强度差异，必须做到饮食差异化。

(1) 不同年龄人的饮食要求

胎儿期：是指从受孕到分娩的时期，由于胎儿的营养主要由母体提供，所以胎儿期孕妇的营养要求与产妇的膳食营养要求一致。总的来说，孕产妇的饮食要清淡、富含营养，要杜绝生冷、燥热、辛辣、油腻食物的摄入。具体到不同的阶段又各有不同的重点：孕早期以新鲜蔬果为佳；妊娠4~7月宜食富含蛋白质、钙、磷的食品，而磷多存在于黄豆、鸡肉、羊肉中，钙多存在于蛋黄、乳类食品中，鱼类蛋白质含量丰富，这都是适于这一阶段进补的食品；孕晚期应多吃优质蛋白，注意动物蛋白与植物蛋白的搭配食用。

新生儿期：宜用母乳，尤其是出生到满月的婴幼儿，母乳中不仅含有孩子必需的各种营养素，还有较多的抗体，吃母乳能让孩子体质更佳。

婴儿期：多指满月到周岁的宝宝，同样最适宜母乳喂养，对于缺乳、少乳的妈妈，可选择牛奶与代乳品喂养孩子。给宝宝添加的辅食一定要精致、精细、搅碎，如蛋黄、水果泥、碎肉等，避免对孩子弱小的肠胃造成刺激与伤害。

幼儿期：指孩子1~3岁的成长时期，食物要求细、烂、软，一定不能吃油腻食物、刺激性食物，添加的辅食应该由流质到半流质再到固体，要遵循由细到粗的规律。

儿童期：指孩子3~12岁的成长阶段，饮食上要做到营养高、食