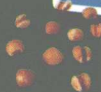


鹅肉茄子粥：鹅肉
60克，茄子150克，
大米100克，姜丝、
精盐、香油各2克，
味精1克。



薏仁木瓜粥：生
薏苡仁30克，木
瓜100克，白糖
适量。能祛风利
湿，舒筋止痛。



专家亲历养生经验
汇集食疗健身秘笈
正确选择受益多多

杨元德 主编

养生食疗方

疾病一扫光

灵芝瘦肉汤：瘦
猪肉150克，灵
芝30克，红枣5
枚，生姜3片。
能增强免疫力。



桂圆莲子粥：桂
圆15克，莲子10
克，大米50克。



桂圆枸杞蛋：桂圆
肉30克，枸杞子20
克，鸡蛋2枚。能补
肺益肾。



冬瓜赤豆粥：冬瓜
50克，赤小豆50
克，粳米50克。能
利尿消肿。



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

养生食疗方 疾病一扫光

杨元德 主编



YZLI0890192859

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

养生食疗方 疾病一扫光 / 杨元德主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5381-6770-2

I. ①养… II. ①杨… III. ①食物疗法—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第034044号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天正印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 10.25

字 数: 300千字

印 数: 1~2000

出版时间: 2013年3月第1版

印刷时间: 2013年3月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 先知传媒

插图绘制: 刘立克 刘 实

责任校对: 刘美思

书 号: ISBN 978-7-5381-6770-2

定 价: 30.00元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

http://www.lnkj.com.cn

前 言

近年来,随着生活水平的提高,我国已进入信息时代,在技术高速发展的今天,人们的压力不断增大。因为不良饮食习惯、睡眠习惯、精神紧张、运动量不够等不健康的生活方式使自己添病的人越来越多。尤其是体重超重、肥胖的人非常多,高血压、高血脂、糖尿病人越来越多,且发病年龄大大提前,很多人在30~40岁发病(死亡年龄在45~60岁最高)。国内外的社会调查结果都表明,在人类死亡原因中,近50%的原因是不健康的生活方式,如偏食、吸烟、酗酒、吸毒、赌博、睡眠不足、居住空间狭小、生活节奏过快、生活无规律、缺乏体育锻炼等都是人类健康的“黑色杀手”。此外,人际关系淡化、精神空虚、金钱与利益的诱惑、婚姻家庭破裂导致的精神创伤等,也是对人身心无形的摧残。专家说,没有疫苗可防治糖尿病、高血压、心脑血管疾病和癌症,健康的生活方式是最好的预防。

中国传统医学认为,人体与其周围的环境是统一的。人类生活于自然界之中,自然界是人类赖以生存的必要条件,并时刻影响着人体。随着自然界的运动变化,人体的脏腑经络、气血津液也发生着相应的变化,并且这种变化有着严格的季节性。

“春生夏长,秋收冬藏,气之常也,人亦应之”,时序的变化,影响着人体生物钟的运转。所以,食补也应该顺四时而适寒暑,以利用自然的有利因素,抵抗自然变化的不利因素,保证人体健康。四季食补,顾名思义就是按一年四季气候阴阳变化的规律和特点,合理安排饮食,从而达到强身健体的目的。

我国食补食疗已有数千年的历史,并积累了非常丰富的经验。《黄帝内经》中说:“人以水谷为本”,这里的“水谷”就是饮食的名称。家常菜作为我们的日常膳食,对健康起着非常重要

的作用。如何使自己在日常的饮食中得到补养，是广大读者共同关心的话题。

现代营养学指出，人体为了维持生命和生长发育，需要摄入40多种营养素，这些营养素可分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质（微量元素）、水、纤维素等七大类。人们对这些营养素的需要是不等的，应按一定的数量和比例摄取。除母乳外，没有一种天然食物，可以提供人体所需要的全部营养，所以人们必须平衡膳食，广泛摄取营养物质。每日最少要进食十四五种食物，最好能在30~40种以上。

人们日常所吃的食物大致可分为4大类：谷类、肉类、瓜果类、蔬菜类等。《黄帝内经》中指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”明确地提出了一个相当科学的配膳原则，即各类食物只有调配得当，相互取长补短，才能发挥对身体有益的作用。

“五谷为养”，古代的五谷指麦、黍、稷、谷、豆，而事实上，五谷可以泛指一切谷类食物。“五果为助”，五果是指桃、李、枣、杏、栗。而广义上，它还应该包括西瓜、甜瓜、木瓜等瓜类。果又有水果和坚果之分，坚果是指外壳坚硬的果实，如莲子、栗子、核桃等。“五畜为益”，《黄帝内经》中的五畜是指鸡、羊、牛、犬、猪。而李时珍的《本草纲目》中提及的肉类食物则多达299种。“五菜为充”，古人把五菜具体到葵、藿、薤、葱、韭。其实，凡草木中可供食用者都属蔬菜的范畴。蔬菜的品种繁多，一年四季中人们经常食用的就有数十种甚至百余种之多。

要想做到养生，应该是多种食物互配合理，才能发挥组合的最大效果。日常生活中的许多食物，本身就是中药材。药物可以治病，食物选择正确同样也可以达到防病治病的目的。只有遵照四季食补的理论，合理安排日常饮食，才能达到保健强身、防病治病、延年益寿的目的。人的一生，谁都离不开生、老、病、逝这几个阶段。人生在世，也许我们无法把握这世上许多山复水转的变迁，但我们可以把握自己。可以看淡人生的恩怨得失；可以用心关爱身边的亲朋好友；可以有规律地学习、工作、起居；可

以科学地饮食、补养、运动、休闲；可以让自己健康快乐地生活。因为只有身心健康地活着，才有本、才有源、才有资格直面纷繁的人生，才有机会去实现人生的理想，去创造并享受美好的生活！

有些人总用工作忙、事情多来给自己不锻炼、不保养找理由，腾不出时间来养生的人，迟早得腾出时间去看病，甚至住医院治疗。

健康第一的理念已在很多家庭里悄悄地产生，为此，在自助养生进入每个家庭的时刻，阅读此书格外重要！本书可供广大患者及其家庭、中医食疗爱好者使用，对中医、中西医结合的临床及教学工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养师或护士等也有实用价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、教授、领导的帮助，尤其是辽宁科学技术出版社的编审寿亚荷对此书提出了宝贵的修改意见，在此由衷鸣谢！

杨元德

2013年春节

中国辽宁中医药大学龙江医院

目 录

| 上篇 总论 |

第一章 养生人人都能做	002
一、中医养生由来已久	002
二、调阴阳，保精气是基础	003
第二章 食疗保健很容易	006
一、食疗保健强身	006
二、食物性味是基础	007
三、食疗作用有法则	008
四、食疗注意事项	010

| 下篇 各论 |

第一章 内科疾病	013
灵验食疗方让慢性支气管炎患者畅快呼吸	013
食养兼顾，抗击阻塞性肺气肿	015
老年人无症状肺炎的食疗妙招	016
抗药性肺结核食疗方	018
冠心病药粥有“型”有“款”	021
心神经官能症的“疗养”方案	023
易误诊的甲亢性心脏病与食疗	025
食疗调理，血糖自降	027
糖尿病并发胃轻瘫者食养方	028
糖尿病合并肺结核的食养方	031
糖尿病患者如何吃水果	034
糖尿病患者用药注意知多少	035
当心隐形杀手——睡眠呼吸暂停综合征	038

夏秋来场保胃战——胃溃疡食疗方	040
缺乏胃动力，药粥最给力	042
胃下垂者要吃少、吃好	044
春夏当心贲门痉挛	046
抗癌养胃食疗方	048
远离烟草，正确食疗，防止肺癌觊觎你	050
肝硬化青睐哪些人	052
缓解癌性疼痛的食疗方	054
癌症术后“四坚持”	056
从乔布斯之死谈如何预防胰腺癌	058
肝癌的早防与食疗	060
血小板减少性紫癜食疗方	063
保持清醒头脑，摆脱硬化困扰	066
震颤早防治，食疗可助效	069
蛛网膜下腔出血的食疗方	071
防中风，康复食疗宜早行	073
小中风冬季易发，及时控制有方法	075
白细胞减少症内外兼治与食疗	077
抓住面瘫的黄金治疗期	080
晚餐之后肚子痛原是内脏缺血病	082
病根在颈，症状在心的颈心综合征	084
球麻痹分真假，针药粥疗效好	086
煤气中毒迟发脑病的中医防治	088
老年眩晕的食疗方	090
痴呆有多种，辨明预防很重要	093
血管性痴呆宜早防	095
慢性肾小球肾炎的调养与食疗	097
肾炎蛋白尿的食疗方	100
调治肾病综合征补虚最关键	102
高血压并发尿毒症的食养方	105
夏季腹泻腹痛，警惕克隆病	107

重症肌无力的食养方	109
癫痫的中医防治与食疗	112
脂肪肝的防治与食疗	117
类风湿痛苦少,辨证治食养好	120
男人更年期,如何巧调适	124
慢性疼痛也可用食疗方	126
体位性低血压者的养生食疗方	127
肋间神经痛的调养食疗方	130
甲状腺疾病的养生食疗方	132
解读系统性血管炎	134
肠易激综合征的自我调养食疗方	136
从英国歌手呃逆不停谈如何止嗝	139
万万莫吃出痛风病	142
头痛的中医食疗方	146
企鹅型肥胖者,谨防代谢综合征	149
不安腿综合征的养生食疗方	151
第二章 外科疾病	153
腰腿痛的养生食疗方	153
汤躺烫,治腰脱	155
脊椎病的养生食疗方	157
爱钻“空子”的带状疱疹	159
药粥让男人远离ED之夜	161
年高有“痔”者的食疗调养方案	163
常食黑芝麻缓解足跟痛	165
胆囊切除后的养生与食疗	167
小腿抽筋的养生食疗方	168
脑外伤综合征患者食疗方	171
血栓闭塞性脉管炎患者的养生食疗方	174
感觉异常性股痛患者的养生与食疗	176
前列腺肥大者的养生食疗方	178
冬季莫忽视踝关节损伤	181

足下垂的辨证防治与食疗	183
如何应对多发性神经炎	185
急性多发性神经根神经炎离你有多远	187
警惕! 后头项痛不是颈椎病	189
男性不育症针灸养生与食疗	191
不射精症勿担心, 针药食养有良方	196
治疗骨性关节炎, 补钙活络是关键	199
冬季, 中老年人当心骨关节炎	200
荨麻疹的养生食疗方	204
皮肤瘙痒养生食疗方	207
湿疹的养生食疗方	211
如何战胜骨质疏松	216
第三章 妇科疾病	220
经期头痛内外有别	220
崩漏的简易食疗方	222
干燥综合症的食疗方	223
隐性更年期, 调养需注意	225
“冷女人” 补血暖身全方案	228
秋冬时节, 做个“肾” 气凌人的女人	230
饮食祛皱, 为岁月做减法	232
女性尿失禁的中医食疗方	235
女性脱发自家食疗方	236
盆腔瘀血综合症的养生食疗方	238
产后缺乳食疗方	242
第四章 儿科疾病	246
流行性腮腺炎食疗方	246
老幼皆宜的解“秘” 方	247
安心食疗让孩子考试不发蒙	249
暑假缓解近视正当时	250
第五章 五官科疾病	253
老花眼的日常养生与食疗	253

急性结膜炎的养生食疗方	255
白内障的养生食疗方	256
慢性咽炎的“特快”疗法	259
过敏性鼻炎的调养与防治	262
老年耳鸣、耳聋的养生食疗方	265
三叉神经痛养生食疗方	267
告别“旋转”世界——内耳性眩晕的食疗方	270
面肌抽搐的养生食疗方	271
第六章 其他养生方法	274
学会放弃益健康	274
无病呻吟益健康	275
冬季更应呵护大脑	277
高血压的药茶疗法	280
自信心何以能抗病	281
酒是把双刃剑——酒醉一次相似患肝炎	282
三七的保健食疗方	285
女贞子的保健食疗方	287
山茱萸的保健食疗方	289
警惕药源性失眠	291
防暑祛湿茶帮你轻松度盛夏	293
隆冬养生药膳方	295
饮食补铜能防病宜健康	297
体内不可缺少的无名英雄——纤维素	300
养生勿忘微量元素	302
宁静宜养生	304
自家养生五法	305
中老年人练练静坐养生法	307
怎样活到100岁亦快乐	308
从减肥的误区谈健康减肥法	310
食疗养生歌	313

上 篇

总 论

第一章 养生人人都能做

一、中医养生由来已久

随着社会的进步、信息技术的飞速发展，生活水平的提高，人类更追求延年益寿。养生就是研究如何延年益寿的一门学科。

养生是祖国医学特有的概念，是以延缓衰老、健康长寿为目的，以自我调摄为主要手段的一系列综合性保健措施。养生一词，原是广义的。《吕氏春秋·节丧》说：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”养生，又称摄生、道生、卫生、保生，其中侧重于老年调摄保健的部分又称为寿亲、寿老、寿世、养老等。

养生概念大约出现在春秋战国时期，是在人们追求健康长寿的过程中逐渐形成的。人们渴望健康长寿，为实现延年益寿的理想经历了长期的探索过程。由于受当时神学思想的影响，最初人们把延年益寿的希望寄托在虚无缥缈的神灵上，因而迷信方士居道之炼丹术，甚至错误地认为服食“仙丹”能长生不老。失败的教训唤醒了人们。我国古代一些进步的思想家、医学家先后认识到，如同世上所有的生物一样，人类亦有一定的寿命期限。人不可能长生不死，但是通过后天的合理调摄、保身健体，是可以达到寿域天年的。因此，他们提倡从日常生活的调摄开始，通过畅情志、调起居、节饮食、适环境、勤运动等保健措施，达到健康长寿的目的。从而开始出现了养生的概念，并逐渐发展成为养生学。

从历代养生著述的内容来看，养生学是以研究人体寿夭衰老的原因，探求合理的生活方式和防病延衰的方法为主要课题的一门学科。它涉及古代预防、保健、心理、行为、社会医学等多个学科，实际上是一个古代多学科群的综合。中医养生学的基本任

务是从中医的基础理论出发，通过脏腑盛衰及人体阴阳气血的变化，提示人类生、长、壮、老、死的规律，探索防老抗衰的原则及方法。它主要针对寿限及衰老理论、养生原则与方法等问题进行深入的探讨与阐述。中医养生学侧重于老年保健防病部分的内容，随着医学理论与实践的发展，已经从养生学的范畴中分化出来，并逐渐形成了一门独立学科——中医老年病学。

二、调阴阳，保精气是基础

（一）协调阴阳

《黄帝内经》云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”中医养生学认为，只有协调阴阳，纠其偏胜，补其不足，才能阴平阳秘，健康长寿。协调阴阳的具体方法如下：

1. 顺应四时、护养阴阳 《千金翼方》云：“一体之盈虚消息，皆通于天地。”人体顺应自然界四时的阴阳变化，而有春生、夏长、秋收、冬藏的生理特点。祖国医学从顺应自然的基本观点出发，提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的养生方法。并从阴阳互根的理论出发，强调春之“养生”以益其亢气，供奉夏长之令；夏之“养长”以益其亢气，供奉秋收之令；秋之“养收”以益其亢气，供奉冬藏之令；冬之“养藏”以益其亢气，供奉于春生之令。奉生、奉长、奉收、奉藏，其目的即在于顺应四时，护养阴阳，以维护正常的生命功能。

2. 益阳补阴，调整阴阳 阴阳两气的亏损是阴阳偏颇失衡、人体早衰的根本原因。因此，适当地补益阳气和滋养阴精，是健体延衰的重要方法。在补益阴阳的过程中，要注意以下两方面：一是辨察素质之偏颇，分别采用温阳或补阴的方法；二是重视阴阳互根，力求做到“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭”。

3. 怡畅情志，和养阴阳 情志变化过激会造成人体阴阳、气血的紊乱，从而严重损伤阴阳气血。因此中医养生学强调“忍怒

以全阴、抑喜而养阳”，主张恬淡虚无，怡养性情，从而和养阴阳，尽其天年。

（二）保精、益气、养神

中医学认为，精、气、神是人体的“三宝”，而养生的精髓也在于调养这三种人体的基本物质。精包括精、血、津、液，是人生命的本源物质，它不仅是构成形体和形体赖以生长发育的基本物质，还是维持人体生命活动、促进人体生长发育的基本物质。精的充足与否直接影响人的生长壮老过程。《管子·内业篇》云：“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源……渊之不涸，四体乃固，泉之平竭，九窍遂通。”说明精足则人生之源充足，生源足则体自强健。

气是生命存在的形式，是人体生命活动的原动力，所以《仁斋直指方》云：“人以气为主……阴阳之所以升降者，气也；血脉之所以流行者，气也；营卫之所以运营者，亦气者；五脏腑所以升降者，亦此气也，盛则盛，衰则衰，顺则平，逆则病。”气衰则形神俱败，气充则神强形盛。

神包括神、魂、魄、意、志和思、虑、智等，是一切生命活动的主宰者。“得神则昌，失神则亡”，所以历代医家十分重视养神，有“太上养神，其次养形”之说。精、气、神三者之间是互相滋生、互相依赖的。如《类证治裁》云：“人身所宝，惟精气神。神生于气，气生于精神。精化气、气化神，故精者身之本，气者神之主，形者神之宅也。”精充、气足、神全，是健康长寿的保证；精亏、气弱、神耗是衰老的原因。

所以保精、益气、养神是中医养生的主要原则。保精、益气、养神主要方法有以下几种：

1. **益肾藏精** 肾主藏精，为先天之本。肾所藏之足则肾气盛，精不足则肾气弱，人之生理功能随之亦衰。中医养生术主要从两个方面以益肾养精：一是节制房事，勿使精竭；二是药物补养，但要注意辨证进补，勿使阴阳偏颇。

2. **补脾益气** 脾主运化输布营养物质，为气血生化之源。补

脾是益气补血的主要手段。补脾益气当注意脾胃脏腑特性，注意气机升降，谨和健运之机，节饮食以调脾胃，调精神以疏肝理脾。

3. 调神养形 中医养生学提倡动静结合的调神养形方法。“静则神藏，躁则消亡”。以神极欲精，故静则养神，躁则伤神。“动以养形”，生命贵乎运动。故《吕氏春秋》曰：“流水不腐，户枢不蠹，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”华佗也指出：“人体欲得劳动……动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不配也。”（《后汉书·华佗传》）可见，古之医家、养生家都意识到运动对形体健全的重要意义。养形便能保神，所以《中外卫生要旨》云：“劳心者，不可不劳手足。”《内经》就养形提出了一套行之有效的方法，如慎起居、适劳逸、顺寒暑、节饮食、常运动等，为后世强身健体及系列养生术的形成打下了基础。

第二章 食疗保健很容易

一、食疗保健强身

食疗，顾名思义，就是以食物或食用药物强身健体、预防和治理疾病的一种方法。食疗原料是食品和食用药物，从粮食到蔬菜、瓜、果，是人们日常生活中都能接触到的。它能提供人体必需的各种营养成分，强身防病。在已患疾病后，又有配合治疗和康复的作用。

药膳，是在食疗的基础上，以中医理论为指导，以药配膳，也就是将药物与食物配合在一起，通过烹调加工制成一种防病治病、保健强身的特殊饮食。它形是食品，性是药品，取药物的功能，食物的营养；它既有药物的治疗作用，又有食物的调养作用，其精华在于食借药力，药助食补，从而收到药物治病和食物营养的双重功效。药膳是食补和药补两者的结合。

药膳有广义和狭义之分。广义药膳包括药粥、药茶、药酒、药糖、药菜肴等，凡是药物与食物结合制成食品，均可称之。狭义药膳是指药物与肉类、鱼类、蔬菜、豆制品、面类等食物制成的菜肴、糕点等，既可单食，又可佐餐食用，药膳即是这一类。

中医学历史上对于食疗药膳有着丰富的理论和实践经验，历代的养生学家和医学家，都把食疗药膳作为防病治疗的一个重要环节。唐代孙思邈说：“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食乃不愈，然后命药。”也就是说，作为医生，首先要寻找病因，能用食品治疗者，先用饮食给予治疗，用饮食不能治愈时，再用药物治疗。由此可见，食疗药膳早在古代就已受到重视。

中医认为，食物和药物都有四气五味，食疗药膳就是利用食