

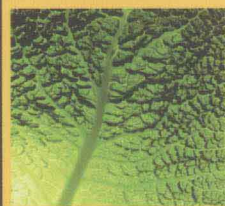


屈映何 陶俞霖◎著

药食同源

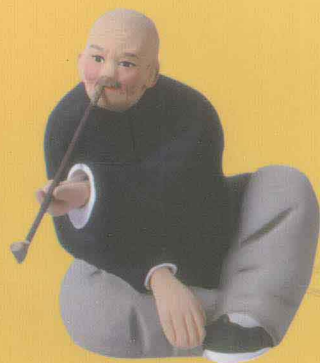
养生、保健、健康长寿是人类的永恒主题。人类必须倾其所能养护好生命，避免疾病，这是古今中外的人们所企盼的。药食同源是养生保健的根本。

饮食营养是生命的物质基础，生命每天不停地从外界摄取营养物质与能量，进行分解、消化、吸收、利用，以维持机体的生长发育和生理功能。这是连续的过程，所以饮食营养、药疗、食疗是身体重要的动力之源。



益健康

解放军出版社



药食同源益健康

屈咲何 陶俞霖 著

解放军出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药食同源益健康 / 屈咲何, 陶俞霖著. —北京:
解放军出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5065 - 6029 - 0

I. ①药… II. ①屈… ②陶… III. ①食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 020532 号

书 名: 药食同源益健康
作 者: 屈咲何 陶俞霖
责任编辑: 李 亚
责任校对: 刘晓京
装帧设计: 乔 玉
出版发行: 解放军出版社
社 址: 北京市西城区地安门西大街 40 号
邮 编: 100035
印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司
开 本: 787×1092 1/16
字 数: 280 千字
印 张: 24. 75
印 数: 1~5 000
版 次: 2010 年 1 月第一版第一次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5065 - 6029 - 0
定 价: 32.00 元

序

马 方

北京协和医院营养科主任

中国医师学会营养医师专业委员会主任委员

养生、保健、健康长寿是人类的永恒主题。

人类必须倾其所能养护好生命，避免疾病，这是古今中外的人们所企盼的。

健康水平关系到一个国家和民族的兴旺发达。随着社会进步和生活水平的提高，特别是受到“非典”和“禽流感”的影响，人们普遍树立了健康理念，期望的不只是延长寿命，也希望提高生命的质量，从而增强了保健意识，更加注重养生，滋补、增强免疫力，进一步预防疾病，延缓衰老，增强体质。

众所周知，健康不能靠药物来维持，因此，不要把钱花在看病上，要把钱用在养生上。要学会未病先防，防重于治。

人在其他方面失误了都有可能弥补和挽救，惟有在健康方面失误了是无法弥补和挽救的。现在，大众饮食观念虽然也有了很大转变，都想吃好，都想吃出一个健康的身体。但是，好多人不会吃，不知道怎样吃，不知道怎样搭配才能营

养、才能平衡滋补。因此，吃出了不少“三高”病。有些人还偏食，什么好吃吃什么，造成了营养不良，吃出了“亚健康”。

进入二十一世纪以来，社会、工作、生活节奏加快，压力增大，加上饮食的不注意，处于“亚健康”状态的人越来越多。所以，“亚健康”已经被社会各界人士关注。调查显示，“亚健康”人群发生率在45%~70%左右，年龄在35~60岁左右。中年知识分子、从事脑力劳动者、领导干部、企业家、影视明星，是“亚健康”的高发人群。近年来，青少年“亚健康”也令人担忧，而老年人“亚健康”问题复杂多变，特殊职业人员“亚健康”问题越来越突出。这类人群之所以处于“亚健康”状态，主要是忽视时间观念，不注意饮食结构，饮食不规律，长时间的不良生活方式（比如大量吸烟和饮酒等），不好的饮食习惯（如高盐、高脂、高热量等），以及久坐不动等等，都是最重要的原因。如果不从饮食上改善结构，搭配合理，大多数人不但处于生理性早衰老状态，也可以看作是“亚健康”的一类特殊表现，即滑向疾病的步伐会迅速加快。所以，积极预防的措施除了保证睡眠、心情舒畅、劳逸结合外，还要均衡营养，合理科学饮食，在吃上下工夫。“亚健康”也好，疾病也罢，多数都是吃出来的。当然，健康强壮的身体也是吃出来的。上个世纪六十年代为什么没有“亚健康”，为什么没有一些非常见疾病转变为现在的常见病，因为那时候是以吃菜和五谷为主。

营养是生命的基础。

药食同源是养生保健的根本。

药食是人类在生存和繁衍过程中，机体规律地摄取外界大自然的各种食物，以维持机体的生长、发育和各种生理功

能等动态的过程。从大自然中摄取食物，是人类的本能，也是人类生活、生存的第一需要，故有“民以食为天”之说。人类文明发展到今天，社会各行各业都在改革，吃饭仍旧停留在原始的本能阶段是不行的。对于健康而言，饮食固然重要，但药膳食疗、营养搭配更是重中之重。如何才能吃得合理，如何保证营养平衡，是需要用科学知识进行指导的。

《药食同源益健康》这本书，注重介绍的是关于食物作用、药食搭配、滋补益健康等方面的饮食常识，由食疗、药性、药膳配方和饮食疗病等几个方面组成。主要以医病、防病、养身、滋补、未病先防为目的，可以协助大家吃出一个健康强壮的身体，为和谐社会多做贡献。

前 言

人与自然环境之间的统一性和机体自身的完整性，都随着一年四季的变化而变化，甚至于每一天的饮食习惯、营养变化都有直接影响，所以要树立天人合一的养生观。

人是一种以五脏为中心，配合六腑，联系五体、五官、九窍等有机整体。在生理方面，相互密切配合协调。一旦某局部发生问题，不仅局部机能障碍，且相应身体功能发生失调，所以人以“食”为本，食物的搭配，营养的全面，饮食的习惯，非常重要，直接关乎着健康长寿。

饮食营养是生命的物质基础，生命每天不停地从外界摄取营养物质与能量，进行分解、消化、吸收、利用，以维持机体的生长发育和生理功能。这是连续的动态过程，所以饮食营养、药疗、食疗是身体重要的动力之源。

当今社会，经济的飞速发展和人们物质生活的日益丰富，人们的饮食观念有了改变。近年来由于饮食的搭配不当，出现了肥胖症，引起不少“三高”病；还有些人偏食，造成营养不良等等。这都是想吃好、吃健康，但问题是不知道怎么吃法、不会吃造成的。所以生活饮食膳食平衡，营养的全面搭配对健康的影响绝不可忽视，必须合理平衡膳食，按

照医学科学和食品营养科学，进行食疗、药疗，合理地去吃每顿餐，怎么健康怎么吃，才能吃出健康的身体。

饮食疗法，自古以来就是我们人民防病祛疾的重要手段，它在我国的卫生保健事业中，日益显示出强大的生命力。而且食疗又能就地取材，廉、简、便。如果懂得一些医学常识，就可自购治疗和预防，这在当今生活、工作快节奏的年代，尤显得重要。时间就是金钱，可节约去医院就诊的时间，又减少开支，而且乐于人人，能接受，而且容易持之以恒。所以，注重饮食疗法和药物疗法相结合的办法，就能取得巩固的疗效。

因为药疗可治本。药疗又本着药的寒、热、温、凉等属性对疾病及体质的虚、实、寒、热、阴、阳等选膳配方，有明确的针对性，所以可能取得最佳疗效。我就是个例子。青年时期无健康意识，有病不重视药、食疗，久之胃黏膜受损，胃镜检查，萎缩性胃炎，四十多年。现在坚持不住才重视，深知胃病对生命的危害，才促使我下决心研究中药，研究营养健康，食药疗，才在自身上慢慢摸索这几种慢性病的药、食疗相结合的治疗与应用。经过天天用、月月服，经过三四年的应用，每年检查，到今年三月检查，四十多年萎缩性胃炎转成浅表性胃炎，十二指肠溃疡痊愈。由于持之以恒，恢复了一个健康的身体。还食疗好了鼻炎、喉炎等。这都是我应用而且相信食疗加药疗的结果。久病成医，况且我也是医生，也给家人、朋友应用药、食疗，都拥有一个健康的身体。只要您生活规律、顺应季节进补——一种是补养虚衰的身体；一种是补充身体缺乏的某种营养成分，且达到祛病养身，注意饮食合理科学全面多样平衡的搭配，只要您利用食物的特性，针对性地吃，来增强免疫力，您也可以成为

自己的保健医生，相信许多食物都有预防及治疗疾病的作用。

这些年积累了不少药疗、食疗、验方、保健、营养、防病的资料。在家人的支持下，我把有限的一些食、药疗，配方和各种饮食的营养搭配，整理成《药食同源益健康》，奉献给大家。但是，辨证食疗药疗，是一个新的课题，我所掌握的药疗，远不及传统中药处方那么完备周密。食疗，远不及营养科学的要求，也未能形成周密的理论体系，初次整理是有一定的难度，方剂难以那么准确，但有待于不断修订和充实。方法上大多数是以食物药性、加药膳配方和饮食疗病三个部分组成，都是以医病和预防为目的。

由于本人水平有限，错误、疏漏之处难免。希望营养专家、同道诸君及广大爱好者、读者提出批评意见，以备将来进一步修改、充实完善，使食、药疗成为医学中的一门独立科学。大家共同健康，为在和谐的社会中多做贡献。

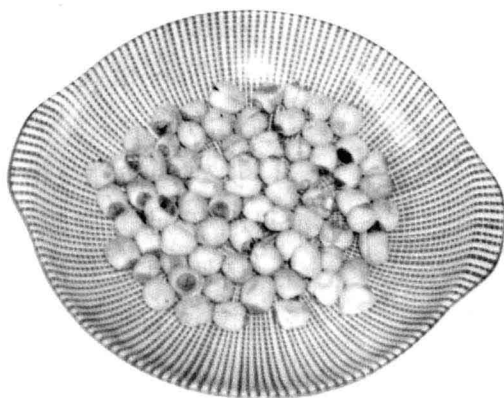
您还要记住，怎么吃，跟要吃什么一样重要，有意识地去吃，会吃，这么做将对您整体的健康有好处！

我就是个典型的例子，我是从疾病中自己通过食疗、药疗吃过来的现在很健康的人。

人有病，要看医生，用药治疗，但您也不要忽视饮食的调理，我希望患有不同疾病的人，在用药治疗的同时，也备上我这本书，协助您做好食疗加药疗的调理，能收到更理想的治疗效果。

图 例

药材类



莲子

本品为睡莲科植物莲的种子。性平。

功效：益肾，治肾虚不固的遗精、白浊；补脾止泻止带，治疗食欲不振及带下；养心安神。治虚烦惊悸、失眠。

现代应用：神经衰弱、遗精、慢性腹泻、病后虚弱。

用法：煎服。10~15克（去心打碎用）。

食疗：煮粥、炖菜等。

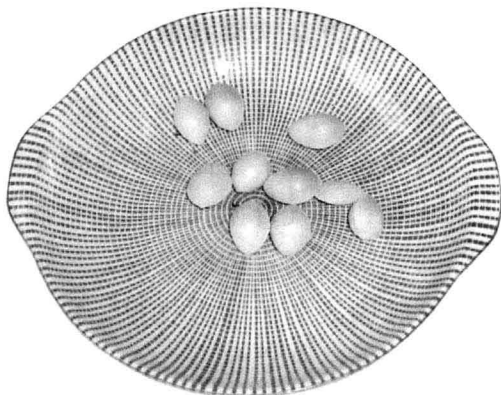
注意：中满腹胀、大便干禁用。

白果

为银杏科植物。银杏的种子。性平、有毒。

功效：敛肺定喘。治哮喘；缩尿止带，治小便频数，白浊带下。

现代应用：肺结

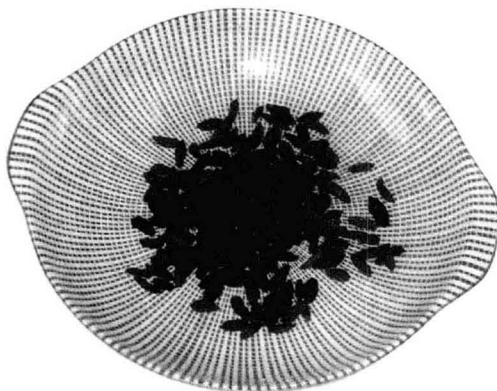


核、梅尼埃氏病、痤疮、痔疮出血。

用法：煎服，3~9克。

食疗：可煮粥放、炖肉菜内放。每次3~5粒。

注意：有实邪者禁单独使用，不宜量过大。



枸杞子

为茄科植物。宁夏枸杞的种子。性平。

功效：补肾益精，治肝肾不足，腰酸遗精；养肝明目，治肝肾阴虚、目眩头晕，视力模糊，内障目昏；生津止渴，治消渴；

滋阴润肺，治阴虚劳咳。

现代应用：慢性萎缩性胃炎、肥胖症、男性不育症、慢性肝炎、银屑病、老人免疫功能下降等。

用法：煎服，10~15克。

食疗：拌凉菜、做汤、炖肉菜等。

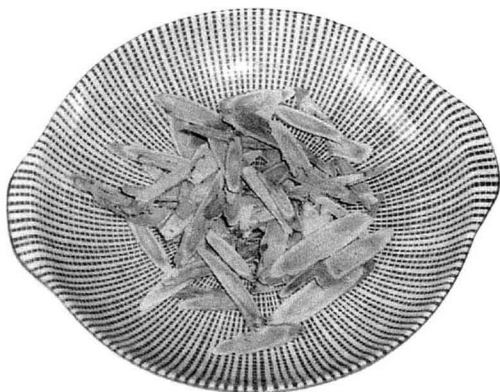
注意：脾虚便溏者慎用。

黄芪

为豆科植物，蒙古黄芪或膜荚黄芪的根。性温。

功效：补气升阳，治脾胃气虚的乏力，食少便溏、中气下陷的久泻久痢、内脏下垂、气虚血滞的肢体麻木、半身不遂；补肺固表，治肺虚气短，自汗，外感；利尿，消肿；脱疮生肌，治气血亏虚。

现代应用：呼吸道感染、预防感冒。慢性肝炎、细菌性痢疾、肾炎、低血压、白细胞减少症、红斑性狼疮、晚期血吸虫病、糖尿病、前列腺增生、宫颈糜烂、软组织性腰腿疼、鼻炎。



用法：煎服，5~15克。大剂量可用至30~60克。益气升阳灸用。固表利水脱疮宜生用。

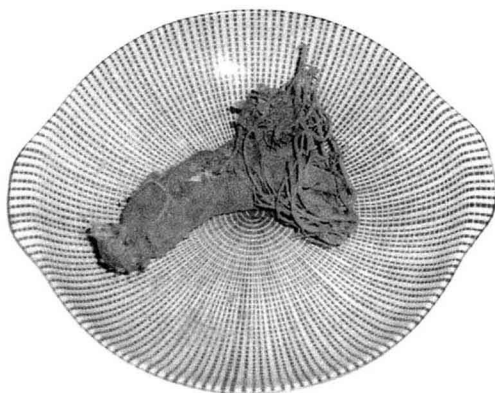
食疗：煮粥、炖肉菜都可以。

注意：凡表实邪盛、内有积滞，阴虚阳亢、疮疡阳症者均禁用。

人参

为五加科植物人参的根。性微温。

功效：大补元气、治元气虚衰、神萎，脉虚及阳痿；补气固脱——治正气欲脱，脉微欲绝；补脾气——治脾胃气虚，倦怠乏力，食少便溏；补肺气——治肺气虚弱，喘促短气，语言低微；补气生津——治津伤口渴及消渴，益智安神，治气血不足所致心悸，失眠，健忘；补气生血——治血虚诸

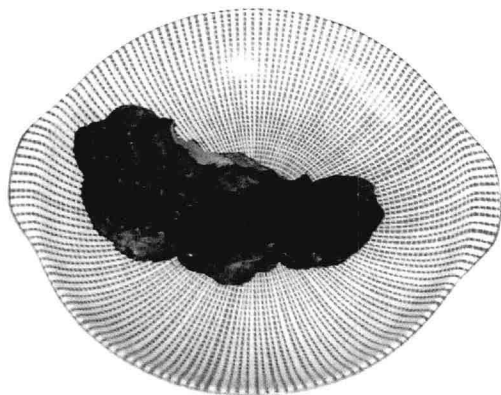


症；补气摄血——治摄血不足所致出血。

现代应用：休克、心律失常、病态窦房结综合征、心力衰竭、冠心病、急性心肌梗死、高凝血症、贫血、白红细胞减少症、神经衰弱、慢性肝炎、阳痿、产后大出血、新生儿危重疾病、硬皮症、鼻炎、肛门脱垂、肿瘤。

用法：煎服，3~10克。大剂量可用30克，另煎对服。入丸、散服，1~2克。

注意：凡实证、热症而正气不虚者禁用。反藜芦、不宜与茶或萝卜同食。



灵芝

为多孔菌科植物，赤芝或紫芝的子实体。性平。

功效：益气养心安神——治气血不足所致失眠，心悸，健忘；益气止咳平喘——治虚症久咳久喘。

现代应用：神经衰弱、白细胞减少症、冠心病、高血压病、高血脂、肝炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、克山病。

用法：煎服，5~15克。

注意：实证慎用。

银耳

又叫白木耳。性平。

功效：具有滋阴润燥，益气养胃，治肺胃阴虚所致的口

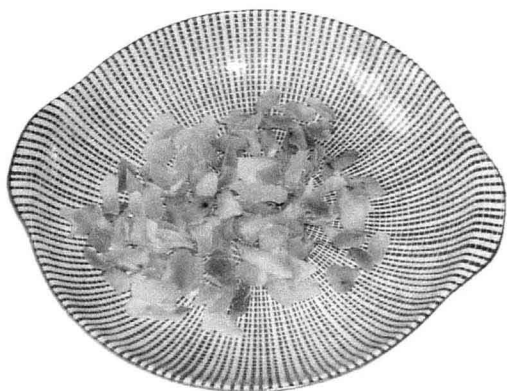
干渴，便秘，咽喉干燥，干咳，咯血，阴虚津亏及妇女月经不调。

现代应用：提高人体免疫力。含多糖，是不可多得的免疫增强剂。促进骨髓造血，促进蛋白质、反核酸合成，减轻放疗、化疗反应，使病人造血系统恢复功能，减少放射病死亡率。防癌抗癌，控制恶性肿瘤。

用法：10~15克煎服。

食疗：煮粥、做汤、凉拌都可以。

注意：变质银耳绝不可食用，以防中毒。



菜果类

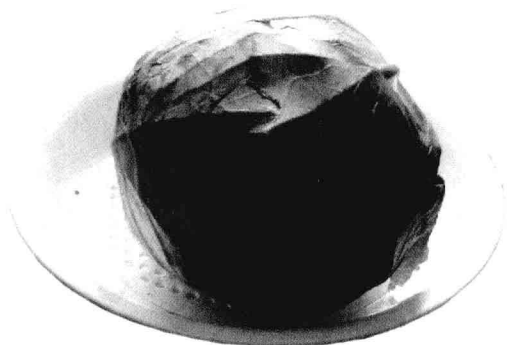
大枣

大枣的维生素含量高，经常吃枣的人，健康恢复比单纯吃维生素药片快三倍，所以就有了“天然维生素丸”的美誉。还能给身体带来更大营养。



卷心菜

有数不清的抗氧化效果，还是维生素 C、维生素 U 和矿物质的来源。营养价值和抗癌功效，皆可坐第一把交椅。



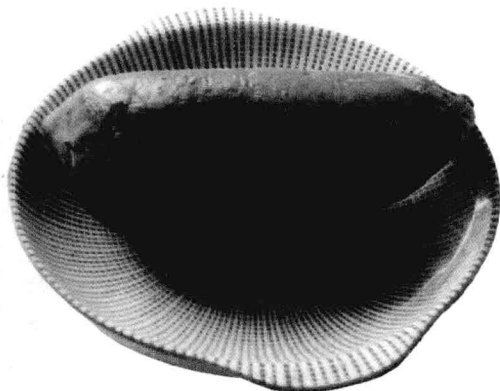
葵花子

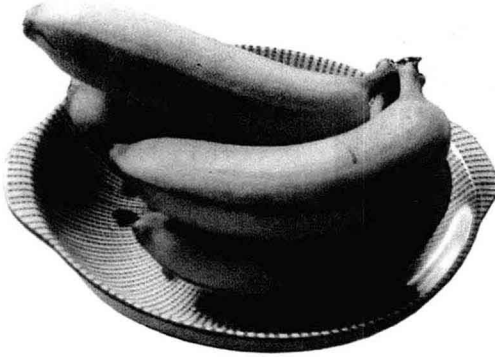
含有大量的营养物质，所以它被誉为“阳光美食”。它拥有许多预防疾病抗癌的成分，是一种机能性食品。



红薯（地瓜）

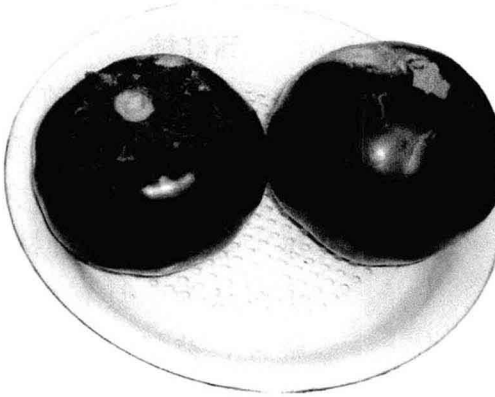
它含有较多的 β -胡萝卜素和维生素 B₁、B₂、维生素 C，特别是含有促进新陈代谢和增长发育的赖氨酸，它可以弥补米、面中营养的不足，还是碱性食品，与米、面搭配，使人体生理达到酸碱平衡，所以被称为“营养素最平衡”的食品。





香蕉

气味清香，是高血压、胃病患者理想的食疗佳果。含有丰富的营养素，还含有去甲肾上腺素 5-羟色胺及二羟基苯乙胺等化学成分。



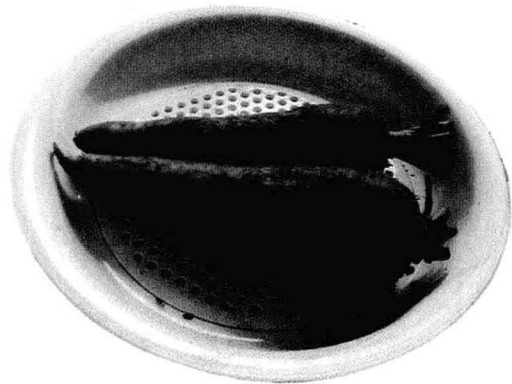
茄子

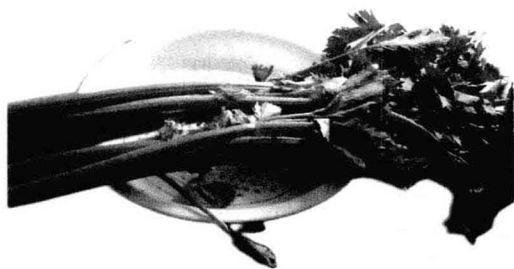
和西红柿有亲戚关系，含的茄色素是大自然赐的保护色。皮层中含有大量的维生素 E 和维生素 P(芦丁)是其他蔬菜少有的，而且含量居各类菜前列。其

根、茎、叶、果实均可以作为药用。是最大的抗氧化食材。

胡萝卜

它是蔬菜中维生素 A 原含量最丰富的食物，对多种脏器有保护作用，有保护眼睛健康和抗衰老等作用。

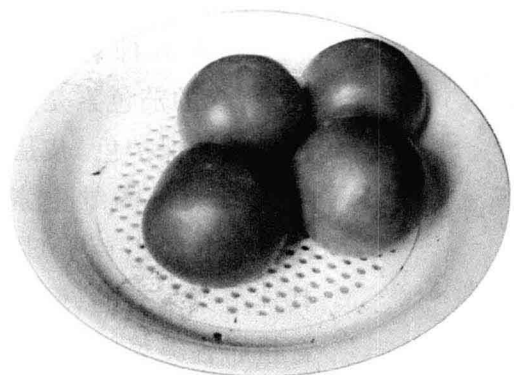




芹菜

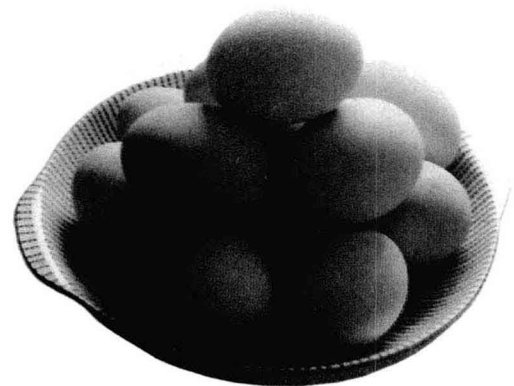
是具有较多药用价值的蔬菜，它是补铁、补钙的佳品。有防癌抗癌、平肝、降压、利尿消肿、养血

补虚等作用。尤其芹菜叶子，有明显的降压作用。



西红柿

烟酸的含量在果蔬中居首位。为抗癞皮病维生素，也是含维生素C最多的食材。中医认为，具有清热解毒，益气生津，补中和血功效。



鸡蛋

含丰富的优质蛋白质和人体所需的各种氨基酸和维生素A、维生素D，有许多保健功能。