

用药膳给身体保驾护航，任何人都可以拥有健康生活

药膳养生



不老方

何凤娣◎编著



身体有疾不慌张
小小药膳帮大忙

摆脱身体虚弱
药膳可助您一臂之力



化学工业出版社

013042547

R247.1
69

膳 养 生 不老方



何凤娣◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·



北航

C1650141

R 247.1
69

衰老是一种自然规律，但确实有很多方法能延缓衰老。食疗和药膳就是其中之一。

本书搜集整理了历代养生学者的药膳养生不老方，教你利用简单食材和常用中药，做成美味的食物，获得良好的养生防老效果。希望通过本书的介绍，你能对衰老有一个新的认识，对养生防老也更“心里有数”。

图书在版编目(CIP)数据

药膳养生不老方 / 何凤娣编著. —北京: 化学工业出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-122-15366-1

I. ①药… II. ①何… III. ①食物疗法-食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第221972号

责任编辑: 肖志明 贾维娜
责任校对: 蒋宇

装帧设计: 尹琳琳

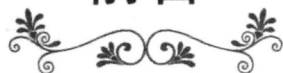
出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数172千字 2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

前言



曾有一则新闻在网上炒得沸沸扬扬，即俄罗斯沉船事件。我们为此哀痛的同时，或许应静下心来思考一下其中的缘由。若这艘船能经常进行检修，并能根据相关规定进行报废处理的话，也许悲剧就不会发生。由此联想到人，我们的骨骼、肌肤就是船的骨架、外壳，而我们的内脏器官就是船的核心处理器，血、气是机体的能源、动力，只有注意维护，才有可能延缓衰老的步伐，将人生的航船驶得更远。

随着各方面条件的改善，人的寿命已经得以延长，但与“尽享天年”的理想还相差很远。《黄帝内经·素问·上古天真论》中讲：“尽终其天年，度百岁乃去。”《尚书》中提出“一曰寿，百二十岁也”，即120岁才是人的正常寿命。除了这些医疗古籍关于人寿命的认识外，民间也有相关的说法，诸如“八十不为老，七十不算稀，六十正当年，五十小弟弟”等。不难看出，人的正常寿命应该可以达到百岁。到了百岁之后，无疾而终，为生命的一种正常终结方式。但是如今，人们的寿命不但没有达到如此之长，在生命终结前往往还要饱受疾病的折磨。

为什么会出现这样的状况呢？外邪入侵是一个原因，此外，不注重保养也是其中一个重要因素。

多种不良生活方式正严重危害人体健康，诸如肆无忌惮的饮食，

冬天穿得过少，过于重视食物的味道而忽视食物的营养，每晚睡得太迟，使自己永无休止地处于异常的忙碌中，情绪无节制，大喜大怒……这些不良的生活方式加速了脏腑器官老化，也为日后病患埋下了隐患。所以我们要注意养护身体，如何养呢？吃是最主要的。

“民以食为天”，同样，防老抗衰、养病保健也离不开吃。

不管是现代医学，还是古代医学，都认为人体有一定的自愈能力。当身体出现异样时，身体中的脏腑器官会协同作战，帮助身体恢复健康。但有时候，若是病邪比较严重的话，免疫功能很难凭借自身的力量，促进疾病的好转。这种情况下就需要我们助身体一臂之力。以上就是编著本书的缘故。

在这本书中，我们可以了解一些与健康息息相关的知识，为日后养护自己的身体提供了一定的理论依据，还将了解到如何通过饮食使身体远离虚弱状态，加快疾病康复，使寿命得以延长。

书中介绍的药膳都比较简单，很多处方出自古代医学典籍，相信对于需要用药膳调理的读者将会有比较大的帮助。虽然食疗法对于调理健康大有裨益，但必须同时从生活细节入手，管理自己的健康，做到未病先防更为重要。诸如经常运动，养成良好的饮食习惯，保持充足的睡眠，保持内心平和……这些看似小事，只要长期坚持就成了养护身体的大事，我们不能予以轻视。

衷心祝愿大家都能过上不生病的生活，祝愿大家都能健康长寿。

编著者

2012年冬

目录



第一章 男女衰老机制不同，食养抗衰要有所侧重

衰老是一种自然的规律，每个人都不可能避免衰老，但可以通过食物养生——药膳的办法对脏腑器官进行养护，进而延缓衰老的脚步。用药膳预防衰老的同时，应注意根据男女衰老的机制不同，在药膳选配上也应有所侧重，即女性应重视补血，男性应重视补气。

女人一生以血为本，补血让女人一生都娇嫩如花 /2

男人一生以肾气为本，滋补肾气使男人不易衰老 /16



第二章 防老宗旨是阴阳平衡，阴平阳秘永葆青春

阴阳平衡是生命活力的根本。阴阳平衡则身体康健，精气神十足，反之会患病、早衰，甚至会死亡，养生的关键就是维系身体中的阴阳平衡。当身体中的阴阳失衡时，要用药膳进行调理。

滋阴，送给人类不衰老的大礼 /32

补阳，一生都受用的抗衰法则 /45



第三章 脾胃是后天之本，养生防老重在厚补脾胃

人若是想身体健康，就应保护好先天之本和后天之本。先天之本即肾，后天之本即脾胃。脾胃是气血化生之源，只有脾胃健康，脾胃的生理功能正常，身体健康才能有一个基本的保证。对脾胃病患者来说，食疗亦不可缺少，但必须根据病人身体的实际情况选择饮食。

补脾益胃让你的后天之本更强健 /66

消积化滞才能让你吃嘛嘛香 /73

祛除湿热让你的脾胃不受困扰 /79



第四章 气为生命之源，益气抗老男女通用

只有一身之气充足了，气血才能充盈，阴阳才能平衡，脏腑器官及肌肤才能充分得到滋养；气虚或者是气不能正常运行，就会加速身体的衰老。所以要益气补气，使一身之气保持充沛。

补气是抗老的重点 /90

畅通气血才能有抗老的好底子 /99



第五章 心情好不易老，吃出好心情，越活越年轻

良好的心情不仅可以提高工作效率，提升自己的幸福感，还有助于促进气血畅通，提高机体新陈代谢率，促进毒素的排除。因此，一定要让自己有一个好心情。要使心情保持舒畅，除了注重心理调理，饮食调理也是一个不错的方法。

养心定志你就不会有坏心情 /106

疏肝解郁才能让你不被坏情绪欺负 /111



第六章 睡眠不好人易老，合理药膳帮你踏实睡觉

人体在睡眠过程中，脏腑器官的活动力会相应减缓，身心也会得到相应的放松，这有利于脏腑器官的保养。若是经常失眠，不但不利于脏腑器官的保健，导致多种疾病，还会加快衰老。失眠患者可以通过饮食进行调理，只要长期坚持定有收效。

安神才能拥有好睡眠 /120



第七章 九窍不老才显年轻，食养九窍让衰老来得更晚一些

“九窍”即指人体的两眼、两耳、两鼻孔、口、前阴和后阴。在《难经·三十七难》中除了将眼、耳、鼻、口归属九窍外，也把“舌”“喉”归于九窍当中。用食疗方畅通身体九窍，延缓九窍衰老，才能活得更年轻、更有活力。

养护眼睛，你会看起来更有精神 /132

养护耳朵，耳聪才不怕被人叫老 /138

养护鼻子，鼻子灵敏是不老的招牌 /142

养护口齿，唇红齿白是年轻的重要标志 /145

通利二便，二便通畅就不会憋老身体 /147



第八章 脑为元神之府，药膳护脑才能尽享天年

随着生活节奏的加快，人们用脑过度，加速了大脑的衰老。在日常生活中，吃一些健脑的食物，不但可以延缓大脑的衰老，还能增强记忆力、提高思考能力，使我们受益无穷。

养髓防脑衰，才让你的头脑更灵光 /154

健脑补脑，才会让你更有生机 /157



第九章 毒素会加快衰老速度，食物排毒可防衰老

人体内的毒素会破坏人体免疫系统，使得人体免疫力下降而患上多种疾病，因此排毒不可避免。只有将身体中的毒素排除，才会感到一身轻松。

清肠食物能帮你的肠子洗洗澡 /162

清除五脏之毒，全面提升年轻指数 /167

清除血液毒素，遏制机体衰老的根源 /175



第十章 治未病，药膳防病葆青春

“治未病”是一种重要的防病养生谋略，只有做到未病先防，在疾病到来之前就消除患病因素，使身体恢复到健康状态，才能真正过上不生病的生活。

防治代谢综合征，避免未老先衰 /180

防治老化退行性疾病，为衰老减速 /186

防治高血脂引起的疾病，避免富贵病加快衰老速度 /190

防治癌症，避免英年早逝 /194



第一章

男女衰老机制不同，食养抗衰要有所侧重

衰老是一种自然的规律，每个人都不可避免衰老，但可以通过食物养生——药膳的办法对脏腑器官进行养护，进而延缓衰老的脚步。用药膳预防衰老的同时，应注意根据男女衰老的机制不同，在药膳选配上也应有所侧重，即女性应重视补血，男性应重视补气。



女人一生以血为本，补血让女人一生都娇嫩如花

女人的一生，与血有着不解之缘。这是因为根据阴阳的属性，女性为阴，女性本身就离不开血液的滋养。加之女人在妊娠、分娩及哺乳的过程中，均离不开血，为此女性在一生中都需要补血。正是基于以上原因，中医才有“女人以血为本，以血为用”的理论。

女人只要保持血液充盈不亏虚，就可以预防由气血不足导致的身体虚弱、脸色苍白、口唇无华、两眼昏花、眼圈发黑、早衰等症状。对于女性来讲，血液充盈不仅是健康的关键所在，也是女人一生能否娇嫩如花的关键所在。为此在日常生活中更应将补血养血提到日程上来，并将其作为一件大事来抓。

● 阿胶——天下第一补血之物

阿胶与人参、鹿茸并称“滋补三大宝”，有补气养血、和中益气之功，为滋补佳品，被我国最早的医药文献《神农本草经》列为“上品”。阿胶补气血，性平、味甘，可长期服用。自古以来，阿胶一直是人们滋补强身的首选之物。

阿胶是一味治疗妇科疾病常用药，我国医学记载阿胶归肺、肝、肾经，有补血止血的功效。其中，最为人津津乐道的当属阿胶的滋阴补血的功效，因其滋阴补血功效较佳，因而有“补血圣药”之称。那么，具有滋阴补血之功的名贵中药，为何要以阿胶为名呢？对此，有一个广为人知的传说。

传说很久以前，很多人都患上了一种怪病。若得了此病，就会面黄

肌瘦、卧床不起。一旦病情加重，人们便会吐血而死。当时，对于这种疾病根本没有办法医治，一旦患病就只能任由病情恶化。

山东阿邑有个名叫阿胶的姑娘，她一门心思想找治愈此种疾病的方法，帮助人们解除疾苦。为了寻求治病之术，她决定独身前往东岳泰山祭祀药王，并寻找治病的草药。途中，一位老人告诉阿胶一个秘密：要治好顽疾，一定要用食狮耳山草，饮狼溪河水的小黑驴的皮才行。

阿胶知道老人口中所说的小黑驴，凶猛异常，倘若自己前去将会非常危险。可是想到人们被疾病折磨的样子，她还是毅然决定前往。老人见阿胶态度坚决，便教了她一些本领来对付小黑驴。

阿胶学完本领之后，来到狮耳山，经过一番恶斗，杀死了小黑驴，并且用驴皮熬成了黄澄澄、亮晶晶、香喷喷的药胶，人们食用后不但疾病痊愈了，很多人还活到了百年。为了纪念阿胶姑娘，人们便将这种药胶命名阿胶。

自古至今，阿胶都是一味滋阴补血的名贵中药。用阿胶滋补身体，对于由气血不足导致的身体虚弱、面色萎黄、舌质淡白等症，均有比较良好的改善作用。中医认为气血是营养脏器组织、维持生命活动的基本物质，只有气血足、身体健康才能得到最基本的保证。而对于女人来讲，无论是月经，还是胎产孕育，都会耗损阴血，调养不当就会导致气血不足。阿胶是一味补血的高手，用之自然能增强体质，预防疾病并延缓衰老。

当然，阿胶也有助于美容养颜。肌肤需要气血的滋养，可以说气血就是肌肤最佳的营养品。气血足，自然肌肤也就红润、丰满；倘若气血不足，肌肤状况也就堪忧。阿胶具有滋阴补血之功，为此也能起到美容养颜之功效。历史人物中武则天、杨贵妃都是受益者。

女人都爱美，一代女皇武则天自然也不例外。她知道阿胶能美容养颜，延缓衰老，就经常叫人烹调阿胶药膳食用。据说，她早晚都要食用一次阿胶滋补汤，所以她至八十高龄时仍面色红润，风韵犹在。对于武则天服用阿胶后的良好效果，当时有这么一句话：太后虽春秋高，善自



涂泽，令左右不悟其衰。可见，阿胶确实让武则天受益无穷。

四大美女之一的杨贵妃也是阿胶的受益者。杨贵妃本人之所以拥有娇美的容颜，阿胶有着不可磨灭之功，古人诗句对此曾有生动描述：“铅华洗尽依丰盈，雨落荷叶珠难停。暗服阿胶不肯道，却说生来为君容。”

从上面的一番分析中，不难看出阿胶是女人一生滋阴养血的最好选择，女人在不同年龄都可以根据情况适当服用阿胶。女性适当服用阿胶补血，不仅有助于保持月经正常，顺利度过孕育、生产、哺乳、更年期等人生的各个阶段，还有助于延缓衰老，保持容颜的娇美，预防一些妇科疾病的发生。可以说，阿胶是女人的宝贝。

正因为阿胶是滋阴补血的好手，为此月经不调者、孕妇、中老年女性等都可以用阿胶来调养身体。用阿胶滋阴养血、调理身体的食疗方有很多种，下面介绍一种受广大女性欢迎的阿胶养生方——阿胶鸡。

阿胶鸡	
材料	鸡1只，阿胶30克，枸杞子、精盐各适量
做法	鸡按照常规方法处理干净，剁块，用开水焯一下；将鸡块放入沙锅中，倒入适量开水，小火炖煮40分钟；阿胶切成小块，枸杞子洗净，将二者一并放进沙锅中，小火熬20分钟即可食用
用法	喝汤吃肉

当然，此方的成分并不是固定不变的，在做此养生方时，也可以根据自己的实际情况酌情往里面添加其他食材：对失眠比较严重者，可以在此方当中适当加入具有养身安神功效的酸枣仁，以助其睡眠；对气血亏虚、手脚冰凉者，可以加入龙眼肉，以应对体寒。在日常生活当中，只要根据自己的体质情况，来选择所加入的食材，就一定能起到滋阴养血的目的。

用阿胶烹调药膳，有些事项也应有所注意。第一，服用阿胶要注意循序渐进，先少量服用，每天一次，一次3克左右即可。第二，最好用陈阿胶烹调药膳，这是因为新阿胶有火气，吃后容易上火，而陈阿胶火性消解，其药效也更好。

● 鸡血藤——会流出“血液”的补血藤

鸡血藤既能活血，又能补血，对血瘀、血虚之证均适用。常服此补血佳品能使人经络畅通、气血充足，用以防治气血不足导致的多种疾病，还能起到能润泽肌肤、祛黄褐斑等诸多功效。

鸡血藤的花朵是一串串的，远看就如同小蝴蝶在起舞，十分美丽。它的花不仅美，还具有浓郁的芳香，这两点使鸡血藤成了一种具有观赏价值的植物。当然，鸡血藤之所以广为人知，并不是因为以上原因，而是因为它是一味具有补血、活血之功效的药物。

此药之所以有鸡血藤之雅称，是因为当其茎被切断以后，木质部会有红棕色的汁液溢出，如同鸡血，因此，人们称它为鸡血藤。

气血是人体各组织器官进行生命活动的物质基础，倘若气血不足就会导致脏腑生理功能减退，甚至引发早衰病变。因此若想身心健康，就应使气血充足。不过，受多种因素的影响，如饮食不良、熬夜、过度劳累、情志不畅等因素，使得如今越来越多的人气血处于亏虚状态，出现了入睡困难、易惊、面色萎黄、疲劳乏力等症。改变这些身心不适症状的关键就是将气血补足。将气血补足，不仅有助于改善面色，还可防止疾病的发生，可谓一举两得。

鸡血藤重在补血，为此能有效解决血虚导致的身心不适。因其除了补血外，还兼有通经活络的功效，所以对于血虚、经络受阻导致的疾患有更好的疗效，如血虚经闭、月经不调、痛经等妇科疾病。肢体麻木、腰膝酸痛、风湿痹症及瘫痪等病的患者，用之对改善病症也较有益。另外，跌打损伤、淤血肿胀等外伤性病患用之能促进外伤好转，也是源于鸡血藤有补血活血、通经活络的功效。

鸡血藤可补血，可疏通经络，一补一通，有助于保持气血通畅，散瘀调经，从而达到气血充盈、经络通顺、“通则不痛，荣则不痛”的止痛效果。由于鸡血藤可通经络、调气血，因此可以改善气血瘀滞导致的病症。

女性若是血虚，并且兼有气滞血瘀的症状，如身体某部位经常莫名



其妙地疼痛、痛经、急躁易怒、经色紫暗有血块等，不妨将鸡血藤作为首选的补血药。那么，如何用鸡血藤制作药膳呢？

在日常生活中，鸡血藤养生方有多种，诸如鸡血藤酒、鸡血藤煲鸡蛋等，这里给大家介绍的是鸡血藤炖肉。其具体制作方法如下：

鸡血藤炖肉	
材料	鸡血藤 10 克，瘦猪肉 150 克，精盐适量
做法	猪肉洗净，切小块；将猪肉和鸡血藤一并放到沙锅中，加入适量清水，炖煮到肉熟烂后，加入适量精盐调味即可食用
用法	吃肉喝汤，每日 1 次

鸡血藤炖肉做起来简单，又是补血的良方，可以说是女性患者的福音。但是，因为鸡血藤有补血调经、舒筋通络之功，因此女性在月经期间不宜服用。

补血小妙招

俗话说睡眠是最好的药，若希望气血充足，一定要保持充足的睡眠。为了睡得更香甜，可在晚上临睡前用热水泡脚，水温在 42 ~ 45℃，要边洗边加热以保持水温，浸泡 15 分钟左右即可。

● 龙眼肉——最甜蜜的“补血肉”

龙眼肉味道甘甜，历来被视为补血益心之佳果及益脾长智之要药，具有良好的滋养补益作用。经常食用龙眼肉的话，能补血益精，养心安神，对于气血不足有改善作用，因此体虚患者宜经常食用。

杜牧曾经写过这样两句诗：“红尘一骑妃子笑，无人知是荔枝来。”这两句诗写的是劳顿的士兵为杨贵妃送其喜爱的水果荔枝的情景。通过这两句诗，知道杨贵妃喜食荔枝。实际上杨贵妃除了喜食荔枝外，对龙

眼也情有独钟。据说杨贵妃就是因为经常食用龙眼，才使其面色红润、风姿绰约，也由此更加博得皇上的宠爱。

杨贵妃食用龙眼后之所以脸色红润，全赖龙眼有补血之功。龙眼是一种药食两用的贵重滋补品，如果人参是补气标兵的话，那么龙眼则是补血的楷模。对于女性来讲，适当食用龙眼有着诸多的好处。下面来了解一下龙眼的功效所在。

女性一生都与血息息相关，为此补血是每个女性的必修课。补血可以从健脾胃着手。这是因为脾胃是气血化生之源，只有脾胃的生理功能正常，血才能顺利化生，以保证女性周身之血充足。正是因为脾胃对气血的化生有着重要的影响，因此中医将其称为“后天之本”。

中医认为龙眼味甘，入脾经，可起到益脾的作用。益脾使脾的生理功能得到改善和加强，自然有助于气血化生，从而起到补血强身的功效。脾的生理功能得到了改善，脾充满了活力，还有助于增强食欲，使身体获得充足的营养。这对于改善血虚的状况也有所帮助。

龙眼除了入脾经外，还入心经，可养心补血，改善由心血不足导致的心悸、失眠等症。

龙眼除了有以上功效外，适当食用还可美容养颜。中医美容学认为，人体的美是建立在脏腑经络功能正常、气血津液充足的基础之上的。只有气血充足，脏腑器官、四肢百骸得以充分滋养，肌肤才能润泽，人才会因此而更美丽动人。气血不足，肌肤养分不足，即使涂抹再好的化妆品也无济于事。为此，肌肤不好的女性与其在购买什么牌子的化妆品上动脑筋，不如抽点儿时间在家用龙眼给自己做几道养生的食疗佳肴，只要坚持食用，相信定能有所收益的。

因为龙眼可补血，而女人的一生又是以血为本，以血为用，为此经常食用可使女性气血充足，进而可达到延年益寿的功效。《本草纲目》记载：“久服可强魄聪明，轻身不老，通神明，开胃益脾，补虚长智之功效。”

从上面对龙眼功效的分析中，不难得出这样的结论，即女性若是想延缓生命，提高自己的生命质量，活得更轻松、更健康，坚持食用龙眼



未尝不是一个行之有效的办法。下面介绍一则龙眼食疗方，即龙眼红枣茶的制作方法。

龙眼红枣茶	
材料	龙眼5粒，干红枣10粒，冰糖半汤匙。
做法	将干红枣用清水浸泡半个小时左右，将其洗净，放到沙锅中；然后放入龙眼和冰糖，加入适量清水，盖上盖子，先大火烧开，后用小火炖煮20分钟左右即可饮用
用法	频频代茶饮用

千百年来，龙眼以其滋补气血、益心补脾而被作为滋补良药。年老体虚、产后体虚、有慢性疾病、体虚怕冷以及各种贫血患者，均可食用龙眼。女性食用龙眼后，若是出现口干舌燥、口腔溃疡，甚至鼻出血的话，可以同菊花、麦冬、西洋参、玄参、芦根等滋阴清热的药物一起煮食，既可增强补气血的疗效，又能避免上火，在日常生活中不妨一试。

补血小妙招

注意规避一些不健康的生活方式，对于保持周身气血充足将大有裨益。不健康的生活方式包括熬夜、偏食、吃零食、吸烟喝酒、在月经期或产褥期等特殊生理阶段同房等。

● 当归——国药补血佳品中的“领头羊”

当归为补血行血之要药，在治疗妇科疾病时经常被用到，为此中药妇科处方里有“十方九归”之说。此品虽然补血功效较佳，但是因其甘温，为此阴虚内热者应慎用或者是忌用。

清朝有一位非常有名的女性——慈禧太后。据说，慈禧太后容貌娇美，即使到了老年，依旧风韵犹存。慈禧太后之所以能使自己到了老年