

中国家庭必备工具书

对症食疗随查随用

# 营养治病

营养治病是运用食物的寒、热、温、凉之“四性”，及其他独特功效，来防治现代疾病。它主张在日常生活中，恰当利用营养，合理安排膳食，从而强身健体，防病治病。



一本全

现代“病”只是病症，深层原因是身体失衡。  
营养治病，千百年来屡试不爽。

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社


# 营养治病

一本全

张明 编著

现代“病”只是病征，深层原因是身体失衡  
营养治病，千百年来屡试不爽

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

营养治病一本全 / 张明编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.7  
ISBN 978-7-5308-8126-2

I. ①营… II. ①张… III. ①食物疗法 - 基本知识 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 168270 号


---

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

---

**天津出版传媒集团** 出版

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 720 × 1 000 1/16 印张 18 字数 400 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



## 前言

# 营

养关乎健康。合理营养，既可祛病健体，还可延年益寿，甚至可避免因病服药所带来的种种难以预测的后果，故两千多年前的西方医学之父就告诫说：“要让食物成为您的药物，而不要让药物成为您的食物。”我国唐代名医孙思邈也一再告诫：“若能用食平疴（治病），释情遣疾（消除病患）者，可谓良工（高明的医生）。”可见，在古代良医眼里，饮食营养，不仅可以养生延年，还可保健祛疾。“营养”一词并非西方医学所独有，宋代大文豪苏东坡《养生说》中即有“营养生者使之能逸而能劳”，这里的“营”有经营、营造之义；“养”有养护、补养之义。营养不单单是指食物的某些营养物质，更重要的是应用食物的寒、热、温、凉之“四性”以及其他独特功效，来保健强身，预防和治疗疾病，或促进机体康复，以及延缓衰老。

今日社会，一方面，人们对生命及生存质量的要求日渐提高，不仅渴望无疾，而且企盼长寿、健康，能享受生活；而另一方面，快速丰盛起来的餐桌，尽管能满足人们一时之口腹，却也带来了一系列新的健康问题。常见的、让人唯恐避之不及的诸如肿瘤、冠心病、高血压、糖尿病、痛风、肝病等，无一不与饮食营养不当有关。于是，人们开始重新考虑饮食营养问题，即如何用饮食的营养来防治现代疾病的问题。

数千年来，在医学的发展过程中，食药同路、食药同理、食药同用已经成为民间常识。而将营养用于治病，不能简单地针对个别病征或某个受影响的器官，应该从人的整体状态出发，从阴阳调和、表里虚实、气血运行等机理方面对症调节。例如头痛，要治的不是头部的不适，而是根据导致头痛的成因补充营养。如果头痛是

因感冒所致，则要治感冒；如果是体内有热所致，则要清热去火；如果是身体虚弱所致，则要补气补血。

营养治病，实质是强调饮食的针对性，要能做到“看人下菜碟儿”。和药物防治疾病一样，在营养方面，也要做到“善因用膳”“辨证用膳”。孙思邈说：“安生之本，必资于饮食。不资食宜者，不足以存生也。”无论从生活还是医学角度品评饮食营养的治病功能，不管是用于食补，还是食疗，都不要从珍、奇、名、贵出发，而应着眼于其使用是否恰当，是否依照病人的身体状况而做出适当的调整，即不足的地方，加以补足；过盛的，则要清泻，最终的目的是保持身体的平衡状态。

《营养治病一本全》就是一本指导人们如何根据自身状况选用恰当的食物调理身体的书。全书收集了包括谷物、蔬菜、水果、肉类、水产以及中药材等 64 种常见食物，并依据医药学理论将这些食物按自身的不同功能划分为清热、补气、补血、理气、理血、滋阴、助阳、祛湿、安神等九部分。

在每一部分中，对于食物的介绍，都是以其中西医药用价值为出发点，以其主打的营养功能为切入点，为读者详述在该营养功能的作用下，这种食物具有哪些治病功效，可以治疗哪些疾病；同时为读者提供 1000 多道相关的治病食谱，简单方便、安全有效，希望读者在营养治病的同时，还可以品尝美味，从而能够更好地防治疾病，强身健体，享受生活。



# 目 录

## 第一篇 病不是治好的，而是养好的

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 现代“病”只是病征，深层原因是身体失衡 | 002 |
| 营养治病，千百年来屡试不爽       | 003 |
| 营养治病，必须知道的九种机理      | 005 |

## 第二篇 最能清热的十四种营养食物

### 小米

粥为“代参汤”，饭为“黄金粉”

- |              |     |
|--------------|-----|
| 清心养血，治疗失眠    | 015 |
| 清热泻火，治胃病，防呕吐 | 016 |
| 清热利湿，防治高血压   | 016 |
| 利尿消肿，治疗肾病    | 017 |
| 滋阴养血，调养产后体虚  | 017 |

### 绿豆 (绿豆芽)

济世长谷

- |                |     |
|----------------|-----|
| 清热利湿，降脂降压      | 019 |
| 清热生津，防治中暑      | 019 |
| 清热解毒，防止中毒      | 020 |
| 保护肾脏，防治小便不利、水肿 | 020 |
| 增强肝功能，防治肝炎和癌症  | 021 |
| 消肿止痛，抗感染       | 021 |

### 黄豆 (豆腐)

治病的“植物肉”

- |            |     |
|------------|-----|
| 清热解毒，治疗癌症  | 023 |
| 敛阴润燥，防治高血压 | 024 |

- |               |     |
|---------------|-----|
| 滋阴补肾，治疗更年期综合征 | 024 |
| 健脾开胃，治疗骨质疏松   | 025 |
| 排毒补血，美容瘦身     | 025 |

### 黑芝麻

抗衰老的营养源

- |                |     |
|----------------|-----|
| 润五脏，益气力，预防癌症   | 027 |
| 美肤护肤，治疗老年性皮肤病痒 | 027 |
| 清热益肾，治疗前列腺疾病   | 028 |
| 润肠通便，治疗便秘      | 028 |
| 乌发养发，预防脱发      | 029 |
| 润养脾肺，治疗咳嗽及哮喘   | 029 |

### 冬瓜

食疗减肥佳品

- |             |     |
|-------------|-----|
| 清热降火，预防中暑   | 032 |
| 清热利湿，防治高血压  | 032 |
| 止渴生津，治疗糖尿病  | 033 |
| 凉血止血，治疗牙龈出血 | 033 |
| 利尿消肿，治疗肝硬化  | 034 |
| 化疾减肥，预防脂肪肝  | 034 |





## 芹菜

### 延年益寿菜

清热祛风, 防癌抗癌	036
清热利水, 防治高血压	036
清心除烦, 治疗神经衰弱	037
甘凉润燥, 改善便秘	037
养阴生津, 防治糖尿病	038



## 苦瓜

### 蔬菜中的药王

清热解毒, 防治中暑	040
解毒排毒, 养颜美容	040
润脾补肾, 防治阳痿	041
平衡水火, 防治高血压	041
培元固本, 防癌抗癌	042



## 西红柿

### 维生素仓库

清热利尿, 降脂降压	044
滋阴补肾, 治疗前列腺疾病	044
凉血平肝, 治疗肝炎	045
生津止渴, 治疗糖尿病	045
清热解毒, 防治癌症	046
健胃消食, 改善胃肠功能	046



## 萝卜

### 大众人参

清热利湿, 治疗高血压	048
通气解毒, 预防癌症	048
益肾利水, 治疗小便不利	049
渗湿利水, 治疗肥胖	049
清热杀菌, 预防便秘	050



## 牛蒡

### 蔬菜小霸王

清热利尿, 降低血压	052
滋阴壮阳, 调节内分泌	052
清热解毒, 消除便秘	053
通经活血, 预防癌症	053
凉血祛湿, 消除炎症	054



## 芦荟

### 家庭保健神

凉血通便, 治疗高血压	056
清热解毒, 改善肝功能	056
祛湿通便, 排毒养颜	057
清热消炎, 治疗感冒	057
清热利尿, 排除结石	058



## 银耳

### 长生不老药

润肺止咳, 治疗慢性支气管炎	060
生津止渴, 治疗糖尿病	060
滋阴补液, 防暑降温	061
清热润燥, 治疗便秘	061
益气 and 血, 润泽肌肤	062



## 香蕉

### 水果中的“脑黄金”

清心安神, 治疗抑郁症	064
清热解毒, 防癌抗癌	064
清热泻火, 治疗便秘	065
润燥止咳, 治疗支气管炎	065
杀菌消炎, 治疗皮肤外伤感染	066



## 猕猴桃

### 水果金矿

清热排毒, 保护肝肾	068
生津养阴, 降脂降压	068
润燥通便, 治疗肥胖	069
清热祛火, 预防中暑	069
清热通淋, 预防结石	070



## 第三篇 最能补气的八种营养食物



### 栗子

山中药，树上饭

补虚益气，预防癌症	073
温肺平喘，治疗慢性支气管炎	073
益气健脾，防治胃肠道功能紊乱	074
补肾强筋，治疗前列腺炎	074
滋阴补气，治疗高血压	075



### 红薯

抗癌冠军菜

补中生津，防癌抗癌	077
益气理肠，治疗习惯性便秘	077
宽肠通便，降脂减肥	078
益气补肾，治疗肾虚腰痛	078
补气养血，益肤美容	079



### 山药

白人参

补脾益胃，治疗慢性胃炎	081
补益气血，治疗低血压	081
整肠理气，治疗腹泻、痢疾	082
滋肾益气，治疗遗精	082
滋阴润肺，治疗咳嗽	083
健脾利尿，缓解肥胖	083



### 香菇

植物皇后

益肾利尿，治疗慢性肾炎	085
补气养血，治疗妇女产后缺奶	085
安神益智，治疗失眠	086
消食化积，治疗胃痛	086
润肺杀菌，防治感冒	087



### 红枣

天然维生素丸

补益脾胃，改善肠胃功能	089
-------------	-----

补中益气，治疗贫血	089
滋阴益气，治疗心血管疾病	090
养血柔肝，预防肝病	090
养血安神，治疗抑郁症	091



### 牛肉

肉中骄子

补气血，化瘀阻，预防冠心病	093
活血养气，预防癌症	093
补中益气，治疗胃痛	094
强筋健骨，缓解肌肉酸痛	094
健脾安中，治疗糖尿病	095



### 蜂蜜

甜蜜的良药

安五脏，益中气，治疗癌症	097
益肾补虚，降低血压	098
和胃通便，治疗胃及十二指肠溃疡	099
活血养心，延缓衰老	099



### 人参

百草之王

益气养阴，治疗糖尿病	101
温中健脾，治疗胃病	101
补气生血，治疗贫血症	102
益气补肾，治疗男性疾病	102





## 第四篇 最能补血的六种营养食物



### 花生

长生果

补血益气, 防治血友病	105
活血润燥, 预防癌症	105
益气养血, 滋补靛发	106
滋补气血, 通乳催乳	106



### 乌贼

海洋中的万宝囊

健脾胃, 益气血, 治疗糖尿病	116
补血益气, 预防肿瘤	116
滋补心肾, 降脂降压	117
滋肝肾, 补血脉, 治疗妇科疾病	117
补血益智, 改善脑功能	118



### 胡萝卜

人体的保护神

补气血, 益肠胃, 预防癌症	108
养血明目, 防治干眼症	108
补虚健胃, 治疗消化不良	109
活血益中, 治疗高血压	109
补气润肺, 预防感冒	110



### 猪血

养血之玉

补血益智, 防治老年痴呆症	120
补血止血, 治疗出血性疾病	120
益气活血, 治疗癌症	121
清热解毒, 预防便秘	121
补血益气, 防治贫血	122



### 葡萄

水果皇后

益气活血, 预防肝病	112
补血安神, 治疗神经衰弱	112
健脾开胃, 治疗胃病	113
滋阴补血, 缓解妊娠症状	113
补血补气, 治疗恶性贫血	114



### 当归

血家圣药

活血化痰, 防治脑缺血损伤	124
补血生肌, 消除外科炎症	124
补血活血, 预防血栓	125
滋阴活血, 治疗女性月经不调	125
补血润燥, 治疗贫血	126
养血润肠, 缓解便秘	126



## 第五篇 最能理气的六种营养食物



### 荞麦

净肠草

理气健脾, 防治癌症	129
健脾利水, 治疗肾炎	129
理气宽胸, 预防糖尿病并发症	130
疏肝理气, 抑制高血压	130
活血理气, 预防脑中风	131



### 豌豆

养生豆

理气疏肝, 治疗乳癖	133
破气散结, 治疗高脂血症	133
行气通肠, 缓解便秘	134
疏肝解郁, 消除疲劳	134
理气活血, 美化肌肤	135



## 甘蓝

### 紫色良蔬

理气益中, 防癌抗癌	137
疏肝解郁, 调节情绪	137
疏肝理气, 预防骨质疏松	138
理气通络, 治疗高血压	138
理气健脾, 治疗胃及十二指肠溃疡	139



## 大头菜

### 蔬菜人参

下气宽中, 消除皮肤疮肿	141
理气养胃, 缓解胃病	141
理气止痛, 治疗小便不畅	142
通乳消胀, 治疗乳痈	142
活血行气, 预防癌症	142



## 橘子

### 水果药罐

理气平喘, 治疗慢性支气管炎	144
行气止痛, 缓解感冒症状	144
理气益中, 缓解癌症疼痛	145
理气宽胸, 防治冠心病	145
疏肝解郁, 预防酒精中毒	146
开胃理气, 治疗暖气	146



## 陈皮

### 百年沉香

理气宽胸, 治疗呼吸道疾病	148
理气燥湿, 防治乳腺疾病	148
行气健脾, 改善肠胃功能	149
理气温中, 缓解孕期不适	149
疏肝解郁, 预防酒精肝	150

## 第六篇 最能理血的六种营养食物



## 空心菜

### 南方奇蔬

清热凉血, 治疗血尿	153
凉血止血, 治疗糖尿病及并发症	153
收敛止血, 治疗便秘	154
清热止血, 治疗高血压	154
清热解毒, 治疗食物中毒	155



## 金针菜

### 安和五脏忘忧草

清热养心, 防治癌症	157
养血通乳, 治疗产后体弱缺乳	157
养血补虚, 治疗阳痿早泄	158
养血止血, 治疗各种出血症	158
安神养血, 治疗神经衰弱	159



## 山楂

### 降脂消食佳品

行瘀散血, 防治癌症	161
------------	-----



## 蟹

### 养生鲜品之尊

活血化瘀, 降脂降压	161
开胃消食, 促进消化功能	162
收敛止泻, 预防过敏性结肠炎	162
生津润燥, 防治支气管炎	163



## 黄酒

### 液体黄金

散瘀血, 通经络, 缓解疼痛	165
活血明目, 保护视力	165
养筋活血, 防治糖尿病及并发症	166
清热散血, 治疗肺结核	166
益阴补髓, 防治骨质疏松	167
通血脉, 御寒气, 治疗类风湿性关节炎	169
益气活血, 治疗肺心病	169
活血化瘀, 治疗产后缺乳	170
舒筋活血, 治疗神经衰弱	170
活血消肿, 治疗跌打损伤	171



## 醋

### 百药之长

保肝通络，预防糖尿病

173

活血利尿，增强肾功能	173
健胃消食，增强消化功能	174
消食化积，预防肥胖	174

## 第七篇 最能滋阴的六种营养食物



## 苹果

### 治病第一药

益肾养心，增强记忆力	177
润燥止咳，消除肺部及呼吸道炎症	177
滋阴利尿，治疗高血压	178
润肠通便，治疗大肠癌	178
健胃消食，改善消化功能	179
滋阴养血，治疗贫血	179



## 牡蛎

### 海洋牛奶

益胃生津，治疗胃溃疡	189
润肺补肾，保护男性生殖系统	189
强筋健骨，治疗骨质疏松	190
益智健脑，治疗记忆力减退	190
宁心安神，治疗失眠	191



## 乌鸡

### 禽中黑宝

润肠通便，防治癌症	181
滋阴补虚，防治老年痴呆症	181
滋阴养血，治疗产后及病后身体虚弱	182
补血益阴，预防贫血	182
补肝肾、益气血，治疗月经不调	183



## 燕窝

### 东方鱼子酱

滋阴润肺，治疗肺病	193
滋阴益肾，治疗气虚	193
益气养阴，提高免疫力	194
滋阴活血，养颜美容	194
益气补中，改善肠胃功能	195



## 鸡蛋

### 蛋白质的营养库

滋阴补肾，预防动脉硬化	185
滋阴养气，防治癌症	185
清热解毒，保护肝脏	186
滋阴润燥，缓解感冒症状	186
滋阴清肝，治疗痤疮	187
滋阴养血，延缓衰老	187



## 牛奶

### 白色的血液

滋阴清热，抑制癌症	197
养液熄风，防治心血管疾病	197
生津润肠，治疗老年性便秘	198
滋阴养血，改善贫血症	198
清心安神，治疗失眠	199
养阴润燥，治疗骨质疏松	199
滋阴润肺，防治气管炎	200

## 第八篇 最能助阳的六种营养食物



## 核桃

### 大力士食品

补肾固精，治疗阳痿

203

益气养血，防癌抗癌	203
润肠通便，降低胆固醇	204
润肺止咳，治疗慢性气管炎	204
益智补脑，增强记忆力	205





## 韭菜

### 起阳草

壮阳固精, 治疗男性疾病	207
润肠通便, 防癌抗癌	207
散瘀解毒, 防治高血脂症	208
行气散血, 预防高血压	208
温肾固涩, 治疗盗汗	209



## 羊肉

### 男性的加油站

补精助元, 治疗阳痿	211
温中护肾, 治疗眩晕症	211
强筋壮骨, 防治骨质疏松	212
益气补虚, 治疗贫血	212
补中益气, 治疗慢性胃炎	213



## 狗肉

### 补虚“赛人参”

舒经活络, 治疗风湿性关节炎	215
----------------	-----

补虚益肾, 提高性功能	215
理气利水, 消除浮肿	216
温补益气, 治疗胃及十二指肠溃疡	216
强筋壮骨, 防治骨质疏松症	217



## 虾

### 老少皆宜的滋补妙品

补肾壮阳, 治疗男性不育症	219
健胃整肠, 预防结肠疾病	219
活血排毒, 治疗水痘	220
健身强力, 防治骨质疏松	220
益气补虚, 改善畏寒症	221



## 鳕鱼

### 肉中人参

益智健脑, 治疗记忆力减退	223
补肾益中, 治疗男性疾病	223
补中益血, 治疗糖尿病	224
通血脉, 利筋骨, 治疗贫血	224

## 第九篇 最能祛湿的六种营养食物



## 玉米

### 黄金谷物

排毒利湿, 预防癌症病变	227
健脑提神, 预防老年痴呆症	227
利水渗湿, 治疗高血压	228
清肝益心, 防止眼睛老化	228
健脾利湿, 治疗慢性肾炎	229



## 薏米

### 生命健康之禾

清热祛湿, 抑制癌症	231
健脾除湿, 调节血糖	231
除湿消肿, 镇静止痛	232
开胃健脾, 改善肠胃功能	232
健脾益胃, 美化皮肤	233



## 赤豆

### 心之谷

健脾益胃, 治疗糖尿病	235
健脾利水, 治疗各种水	235
利尿消肿, 防治高血压	236
清热解毒, 治疗痔疮	236
补虚益血, 治疗产妇断乳	237



## 南瓜

### 特效保健“金瓜”

消肿利尿, 防治高血压	239
开胃健脾, 治疗胃溃疡	239
益气平燥, 治疗糖尿病	240
祛湿排毒, 预防环境中毒	240
除湿退热, 防治夜盲症	241



## 鲤鱼

### 鱼中之阳

补虚下气，缓解气喘症状	243
清热利水，保护视力	243
补气养血，治疗产后恶露不尽	244
利水消肿，催乳通乳	244
滋补利水，治疗孕妇胎动不安	245



## 鲫鱼

### “美”妇之河鲜

醒脾化湿，治疗糖尿病	247
平肝利湿，治疗心血管疾病	247
健脑益智，预防记忆力减退	248
开胃消食，防治骨质疏松症	248

## 第十篇 最能安神的六种营养食物



## 小麦

### 人类的生命之源

温胃健脾，治疗胃溃疡	251
安神敛虚，治疗盗汗、多汗	251
养心益肾，防治心血管疾病	252
养心安神，治疗失眠	253
养心益肝，治疗肥胖症	253



## 糯米

### 长寿米

养血安神，预防流产	255
温补益气，改善气短无力症状	255
养脾止泻，治疗急性肠炎	256
祛寒暖胃，治疗胃病	256
补虚养肾，治疗月经不调	257



## 莲子

### 水上人参

镇静安神，改善心律不齐	259
养心润肺，治疗咳嗽	259
安神养心，治疗失眠	260
益气宁心，抑制血压升高	260
益气 and 血，防治癌症	261



## 百合

### 吉祥健康使者

清热安神，治疗痛风	263
补中益气，治疗癌症	263



## 鹌鹑蛋

### 卵中佳品

健脾和胃，防治胃病	264
宁心润肺，提高免疫力	264
清心安神，治疗失眠	265
补气活血，治疗贫血症	267
益气养心，治疗神经衰弱	267
补益五脏，治疗皮肤过敏	268
和胃除湿，治疗慢性胃炎	268
润肺健脾，治疗支气管哮喘	269



## 黄鱼

### 圣品家鱼

养胃安神，缓解胃炎	271
健脑安神，提高记忆力	271
明目安神，防治夜盲症	272
益气活血，治疗冠心病	272
清热养心，预防癌症	273



# 第一篇

病不是治好的，  
而是养好的

- ◎ 现代「病」只是病征，深层原因是身体失衡
- ◎ 营养治病，千百年来屡试不爽
- ◎ 营养治病必须知道的九种机理





# 现代“病”只是病征， 深层原因是身体失衡



**头**痛、鼻敏感、高血压、失眠、胃痛、腹泻、便秘……这些都是现代人公认的“病”，一旦发生，许多人就会立即采取行动，力图一举消灭疾病。例如，头痛，就吃止痛药，切断神经传导，令病人不再有痛的感觉；鼻敏感，就吃抗敏感药；发烧就吃退烧药；咳嗽就饮止咳水。而对于那些已经病变的器官，则不惜“弃而远之”。例如，扁桃腺经常发炎，就把它割掉；出现子宫瘤，就将器官割除……

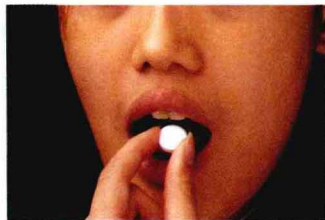
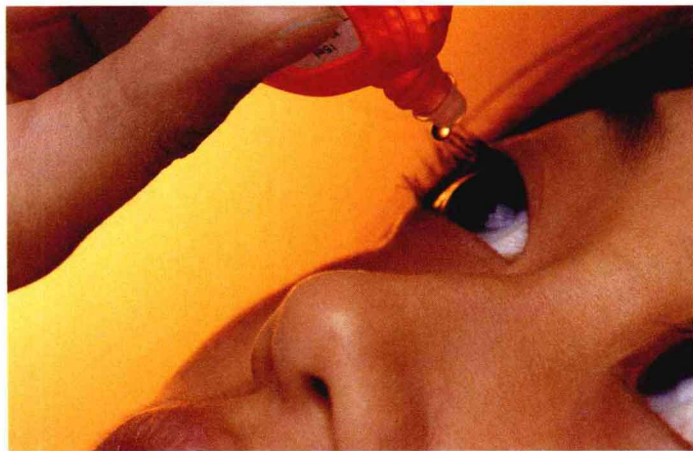
在很多人看来，似乎只要“吃对药、割对部位”，这些病就可以治好，身体就会没事了。但事实上，真正的问题并没有得到解决，比如，病人感冒发烧，吃了退烧药很快便可退烧，看起来及时见效，可是，如果病人的体质没有根本改善，那么很容易就会再次发烧，甚至药性一过马上又会感到不适。结果，唯有不断吃药，加强药性；而多吃药只会令身体抵抗力更差，继而引发其他疾病；有病自然又要吃药，恶性循环由此而起。

试想，现今的许多疾病，如失眠、皮肤病、高血压、心脏病等，都是怎样医治的？几乎都是长期依靠药物来控制病情的，比如高血压病，要靠吃降压药来调节血压；又如糖尿病，严重时必须依靠药物和打针来控制病情——这算不算把病治好？

其实，现代人的所谓“病”都只是一种病征、一种讯号，只是在告诉我们：身体机件有些故障，有些不对劲，该注意一下。而现代医学仅是将病征简单地等同于病因，因此治疗的重点就是把病征消除，所以说到底，治的只是病征，并不是真正的“病”！

那么，究竟什么是“病”？“病”又从何而来？

“病”使人感到不舒服或痛楚；



“病”令人的身体机能无法正常运作，或者运作有障碍；

“病”让人精神不振、疲倦、衰老，不能畅快享受生活；

……

关于“病”的定义和发生原因，从古至今，人们有着种种解释，不一而足。《黄帝内经·素问·刺法论篇》说：“正气存内，邪不可干。”

是说，如果身体强健，病邪（即细菌病毒）便不能乘虚而入。而如果我们生病，即身体的正气不足，在某些方面失去了平衡。

由此可见，医病真正的重点不在于消除病征，而在于帮助病人强壮身体，加强病人的抵抗力，让身体自行调节，取得平衡，足以抵抗疾病，那么种种病征自然便会消除。这在感觉上成效较慢，若身体同时多个部位出现问题，要令身体回复平衡更是需要一段时间，不是一两分钟可以做到的，但这却是必需的，所谓固本才能治标。

当然，急者治其标，对于一些急性疾病而言，例如急性肾炎、肺炎、盲肠炎等，最理想的还是先吃药物将病情控制；或遇有外伤大量失血等情况，更是要马上入院止血、输血。

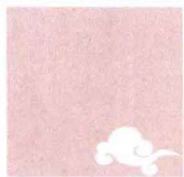
不过，你千万别以为这些病征消失了就等于没事，必须明白的是，没有人会无缘无故地患上急性疾病，真正的原因还是基于身体本质的虚弱，致使病菌偷袭成功，所以，若不从本质入手，彻底增强自身体质，恐怕迟早会再次出问题，比如急性肾炎转为慢性肾炎。而对于外伤出血，更是要注意病后调养，以免机体因此失衡，引发其他疾病。

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》言：“圣人不治已病治未病。”指出病未发生便应加注意。“上医治未病”是医病的最高境界，如果在万病缠身时再去治疗，有如临渴掘井，不但要承受很大的痛苦，而且可能没法医治。

有病治病属于较低层次，较高层次是将身体调理妥当，保养在一个最佳的状态，不让身体有病，即使有病，自身的抵抗力亦能应付。这样才是治病之法、养生之道。



## 营养治病， 千百年来屡试不爽



**说**到“营养”，很多人都认为其为西方医学所独有。但事实上，“营养”一词并非外来语，宋代大文豪苏东坡《养生说》中即有“营养生者使之能逸而能劳”。“营养”在古代又作“荣养”，日本人如今仍沿用“荣养”一词。“荣”有荣盛、繁荣之义；“营”



尔。药性刚烈，  
 凡欲治疗，  
 如若御兵。先以食疗，  
 兵之猛暴，既食不愈，  
 岂容妄发。后乃用药。

孙思邈·《千金药方》

有经营、营造之义；“养”有养护、补养之义。“营养”系指机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料，以维持正常生命活动的过程。

近百年来，西方医学传入中国，其中类似性质的学科“Nutriology”被译为“营养学”。而实际上，我国固有的饮食营养学最早源于夏朝，至今已有 3000 多年的历史。《黄帝内经·素问·平人氣象论》言：“人以水谷为本，故人绝水谷则死。”

饮食对于人体而言，如同空气、阳光般重要，是人体的命脉，是人体必不可缺的营养物质。女人在怀孕时要补充营养，叫作“一人吃，两人补”，坐月子的时候更要进补；一般人病愈后要进补，平时也要进补。

人体的各个器官互相联结为一，互相影响，一个器官虚弱，往往影响到其他器官的功能。如果几个器官同时虚弱，问题会更加复杂，病征亦更多。而要有效地保持身体的平衡状态，营养才是至关重要的：我们几天不进食，就会手软脚软，没精打采；同样，身体各器官若不能及时得到所需营养，就会变得虚弱，无法正常运作，身体机能也会出现故障，又怎能不生病？

俗话说：“药补不如食补”。孙思邈在《千金要方》中阐明，“凡欲治疗，先以食疗，既食不愈，后乃用药尔”，意思是最好利用饮食来保健强身，到迫不得已时才用药，原因是“药性刚烈，如若御兵。兵之猛暴，岂容妄发”。

的确，现代医学的问题之一，就是过于轻易用药，须知用药有如调兵打仗，打仗难免有所损伤，即使能将敌人杀退，但自身也不可能全胜而退。可以说，若治病的重点是消除病征，为防病征再度出现，病者往往需要长期服药，而用药的剂量也越来越大，自然会对身体产生损害。

事实上，人们常吃的许多食物都可以入药，如茯苓、莲子、扁豆、山药等，多吃不但无害，还能防治疾病、强身健体、延年益寿。《本草纲目》收集的药物有 1892 种，其中

