

著名中医/吴中源◎主编

☁ 让中国人长寿百岁的食疗秘方 ☁

食物是最好的医药，人体是最好的医生

食药同源，凡膳皆药

空腹食之为食物，患者食之为药物

懂得吃，学会吃，不找医生去看病



药补不如食补

吴中源·著



- 每一种食物都是一种药物，小食物有大功效
- 食补是祖先留给我们最珍贵的秘方
- 即使生了病，通过饮食的调养，同样可以变得健康起来
- 我们每个人只要学会这些简单的食补方法，都不用找医生开药方

健康养生秘典系列二



药补不如食补

吴中源·著

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药补不如食补 / 吴中源著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008.11

(健康养生秘典系列 / 吴中源主编)

ISBN 978-7-204-09759-3

I. 药… II. 吴… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 181486 号

健康养生秘典系列

作 者: 吴中源主编

责任编辑: 杨显文

封面设计: 赵 月

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 三河市和达印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/16

印 张: 84

字 数: 1000 千

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 套

书 号: ISBN 978-7-204-09759-3/R · 255

定 价: 116.00 元 (全四册)

如出现印装质量问题, 请与我们联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

出版说明

如今，人们的生活都进入了一个节奏快，心理压力大的时代，疾病的侵入和形成随之也大大的提前。如何健康养生？这是我们每个人都应该重视的问题。可惜，有很多人虽然知道健康养生的重要性，却不知道从何入手。为此，我们特别编辑出版了这一套面向广大老百姓的《健康养生秘典》。

《健康养生秘典》是一套总结了我国历代医学名家和养生专家在防病及养生方面的宝贵经验与心得的丛书。该丛书全面、系统、通俗易懂地阐明了防病养生的医学原理、原则和方法。它面向一般大众，行文亲切易读、内容实用丰富，能让普通读者能很快了解健康的真谛，给生活增添快乐。

该丛书的作者有的是享有盛誉、长年工作在教学、科研和临床第一线的医学名家，有的是在秉承家学和前辈精髓的基础上进行发扬光大的一代良医，有的是久病成医的潜修医学之士，有的是亲尝山野百草之后以修养身心为人生追求的“得道高人”。尽管自古盛行“医道不外传”，但在该丛书中，他们把自己防病养生方面的独到秘籍详尽无遗地奉献给广大众生，以期减轻世人的身心痛苦，增进世人的健康快乐，这种精神确实令人敬仰。在此对他们表示深深的谢意和敬意！

《健康养生秘典》系列丛书，目的是帮助普通大众积极预防疾病、尽早消除潜藏在肌体中的病因，做到未病先防，小病自医，实现强身健体和延年益寿的预期效果。希望大家在平时更多地关注健康和养生，而不是等到有了病才来关注它。另外，我们还需说明，如果自己的身心不是“未病”的状态，而是急病、重病和趋于复杂的疑难症，那么这时候还是要及时到医院相应的部门确诊

治疗。“急病到医院，未病自己防”，这样才能确保自己的身心健康，这正是该丛书所倡导的科学、理性的养生保健之理念和方法。

我们恳请各界有志于传授健康养生之道的同仁们和读者大众踊跃为该丛书提出各种有益的意见和建议，让我们每一个人都能够更加健康、快乐的享受美好的人生。同时，本丛书由于时间仓促、编者能力有限，难免存在一些问题和不足，希望读者朋友提出自己宝贵的意见。

【目录】



第一章 养生当论食补，治疗当靠药攻

食补是祖先给我们的养生秘方	2
药食同源，食补祛病	5
食补注意事项	9
食补的方法	11
补身的原则	13
四季进补的法则	16
食养的具体要求和方法	19
健康食谱十字经	24
食物的平衡说	25
“马拉松运动员食谱”的启示	27

第二章 四季食补：吃出健康来

四季食补的原则	30
春季食补	32
夏季食补	39



秋季食补	52
冬季食补	61

第三章 食物是良药：常见病的食疗法

高血压不可怕，常吃这些食物就能远离它	72
冠心病也能通过改变饮食来治疗	76
心率失常的食疗法	80
糖尿病能用食物治好	85
吃什么能让你远离肥胖症	93
脂肪肝患者该吃什么好	95
胃贵在养	99

第四章 让女性拥有健康和美丽的秘诀

女人的十年营养计划	104
女人的经期饮食规则	105
中年女性食补四舍五入	107
美眼明目食疗法	109
黑眼圈的饮食防治	112
脱眉的饮食防治	113
皓齿洁口与饮食	114
龋齿的饮食防治	116
美齿固齿食疗方	117
祛口臭食疗方	118
美唇的饮食调养	119



美音的饮食保健	121
润喉清音食疗方	123
怎样保持黑发长存	124
皱纹的饮食防治	127
轻松除去鱼尾纹	130
黄褐斑食疗法	131
雀斑食疗法	133
痤疮的食疗	135
让你拥有美腿的食物	138
丰胸食品	141
女人要多吃这些营养美白食物	143
教你如何吃出女人性高潮	146
具有提高女子性兴奋作用的食物	148

第五章 活到夭年：健康长寿的食补妙方

健康的饮食习惯是长寿关键	152
中老年人食补的重要性	153
日本长寿村的长寿饮食	155
抗衰老应该从厨房开始	157
长寿饮食的 11 个原则	159
饮食八分饱健康又长寿	161
多吃醋可以长寿吗?	162
吃萝卜能长寿	164
常喝粥，益长寿	164



长寿老人的饮食偏好	165
吃蚂蚁长寿的老人多不可数	169
十大必吃的长寿食物	171
碱性食物益长寿	173
饮食多样能长寿	175
长寿饮食养生十不贪	177
巧吃大豆健康长寿	178
长寿食疗歌	181

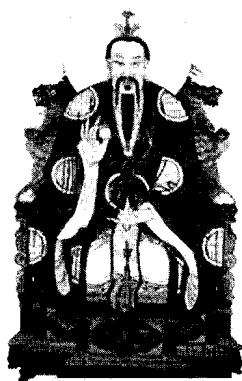
第六章 饮食宜忌：食物相宜与食物相克

食物相克	186
食物相宜	196
不宜多食的食物	217
不宜空腹吃的食物	220
不宜生吃的食物	222
常见的排毒、解毒食物	225

第一章

养生当论食补，治疗当靠药攻

我国古代即有医食同源之说。历代医家认为“药物多用于攻病，食物多重于调补。”所以从古至今，食补调养，不论用于治病，还是为了保持身体健康，都是必需的，食物和中药都无绝对的分界。





食补是祖先给我们的养生秘方

食补在我国至少已有 3000 年的历史，据《备考》和《尚书》记载，唐尧、虞舜、夏禹，寿皆百余岁，他们都非常注意调补饮食。《黄帝内经》成书时，已明确指出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”强调了以食补之，五味调和的养生方法。周代曾于公元前 1066 年，设“食医中士”的官职，专门主管以食补益治病。东汉张仲景的《伤寒论》中，有酿造品与食品 40 多种，把食物用于调补和治疗。魏晋南北朝曾有《食经》一书。晋代葛洪在《抱朴子·内篇》、梁代陶弘景在《养生延命录》、《养生终》中对食疗方法都有详细的记载。隋唐时代孙思邈笃重养生，在《千金方·食治篇》中倡导：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”，“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”唐宋时期食补得以发展。宋代王怀隐著的《太平圣惠方》96~98 卷专章食疗，谈及 28 种疾病的食疗方法；陈直著《寿亲养老新书》对食疗作了详细论述，初步形成了食疗专科。元代营养学家忽思慧任膳太医，编著《饮膳正要》三卷，是我国现存最早的营养专书。这些著作，在元明、清时代流行很广，并远传朝鲜和日本，源远流长，影响深远。在明清时期，有关饮食养生和食疗方法的著作层出不穷，稽康的《养生论》、曹慈的《老老恒言》、沈李龙的《食物本草会纂》等在食疗理论、食物宜忌、食物调摄等方面更臻完善。几千年来，食疗在保证人



们身体健康，治疗疾病，益寿延年，繁衍中华民族子孙万代方面，起到了很重要的作用。

金元时代名医张从正指出：“养生当论食补，治疗当靠药攻。”隋唐名医孙思邈在《千金翼方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”这些都说明饮食调养的重要性。

我国古代即有医食同源之说。历代医家认为“药物多用于攻病，食物多重于调补。”所以从古至今，食补调养，不论用于治病，还是为了保持身体健康，都是必需的，食物和中药都无绝对的分界。我国最早的药理学专书《神农本草经》就将食品大枣、核桃、藕等食品列入中药类。梁代陶弘景的《本草经集注》按“果菜米食”作为药物的分类法。食物与药物一样，也具有四气五味的特性，即具有“寒热温凉”四气和“辛甘酸苦咸”五味，不同的食物具有不同的属性，可归入不同的经络脏腑。故按中医的“四气五味”理论，食物与体质的四气(寒热温凉)必须在治疗上考虑到，如体热、热病，宜多食寒凉性食物；反之，寒体、寒病，宜多食热性食物。

人身脏腑有阴阳之别，体质也各不相同。一般来说，脏腑、体质倾向阴的，喜爱温性食物和药物，属阴性再吃寒性、凉性食物就不太合适；属阳性体质的人则喜食凉性、阴性食物和药物，若给温性、热性食物或药物则常有上火、便秘和发热等情况。根据体质特点，饮食和药物一样，要有所选择。

中医学认为，人体是一个统一的整体，一切药物都要通过人体的吸收运送才能发挥作用。脾为后天之本，“人有胃气则生，无胃气则死。”人身保健着重照顾脾胃，调摄食物。《医言》说：“常年有病与老年病人，主要在保全胃气，保全胃气在食不在药。”

古人特别注重对虚症之体采用补益之法，有“虚则补之”、“损则



益之”的说法。人体的健康和多方面因素有关，因此，在食补时应根据不同体质、不同病症来选择食物。不能只孤立地看食物的价值，所谓高贵的补养药品，还要看到人的整体和不同人的特点，看到人与自然的密切关系，以做到因时、因地、因人制宜。如人的年龄、性别、体质的具体情况不同，补虚时也有所不同。阴虚体质的人，即常口燥咽干，手足心热，舌红苔光剥。俗谓热性体质的人，多消瘦，宜多吃凉性食物。相反，阳虚体质的人，畏寒，四肢不温，而舌苔淡白，舌淡，阳痿，早泄，宜多吃热性食物。有些老年人头昏、目眩，是肝肾阴虚肝阳上逆表现，宜多食蔬菜、水果或壳类海产品等；如肠燥便秘者宜多吃含纤维素多的蔬菜、芭蕉等水果及含油脂的食物；反之，阳热之体忌辛辣之品，寒体寒病忌生冷瓜果，脾胃湿热重者忌油腻呆胃之品。

所谓“虚不受补”，是说服用补品，如人参、鹿茸或吃了羊肉汤、狗肉等大温之食物，出现了口干、唇焦、烦躁、夜不能寐等虚火上延及消化不良、腹胀等症状，其原因一方面是由于体虚人脾胃虚弱，腻滞之品伤胃所致，另一方面是用了补阳和补气之品，更使阴虚体质的人原有的“虚火”症状加重。阴虚体质不能盲目地用温热补品，而应以滋阴液为主，这样才能收到补而有益的效果。气虚者，表现乏力、气短懒言、头晕、出虚汗、小便清长，可以吃点胎盘，或用人参炖鸡汤吃。血虚者，表现面色萎黄、头晕、眼花、心悸、手足发麻及舌质淡，可以常吃红枣、桂圆、动物的血和肝脏。元鱼、乌龟和淡菜都是阴虚病人的好补品。牛羊鹿肉温中补虚，狗肉味美香浓，能和血暖身，是阳虚体质的好补品。

《内经》说：“人以水谷为本”，“故不入半日则衰矣，一日则气少矣”。“饮食自倍，肠胃乃伤”。因此，我们不仅要注意食物的清洁卫



生，做到“食饮者热无灼灼，寒无沧沧”及“食饮有节”，定时定量，切忌大吃大喝。

提倡素食是我国古代养生家的一贯主张，佛教、道教养生家均遵循为养生大法，不可破规。多用清淡素食，少用肥甘厚味，对于保健长寿具有不容忽视的重要意义。孙思邈提倡老年人的食物“常宜轻清淡之物，大小麦面、粳米等为佳”，还强调“喜养性者常需少食肉，多食饭”。《内经》指出“高(膏)粱之变，足生大疔(疔)”，就是指嗜食肥美厚味容易引起疾病。

食宜淡，不宜食盐过咸。昔谓：“盐者胜血”，“咸使血凝”。现代已认识到饮食过咸与高血压病的高发病率有关。

食物要求清淡，但也不能过于清薄粗粝，否则味同嚼蜡，不能适口，也会影响食欲，使营养缺乏，有损健康。元代邹铉主张老年人服牛奶。在《寿亲养老新书》中记载：“牛乳最宜老人，平补血脉，益心，长肌肉，令人身体健康，润泽，面目光悦，志不衰，故为人子者常需供之，以为常食……。”常食牛奶有益老年人身体健康。

素淡结合的食物对人体有益，古人认为是养生的基本要素，有诗作证：“厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师。三千功行从此始，淡食多补信有之。”

药食同源，食补祛病

食补与食疗、药膳意义相近，它是指用食物来预防和治疗疾病，以



食代疗，达到强壮身体和延年益寿目的的养生方法。《素问·脏器法时论》指出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精气。”它说明了食补的内容及目的，即除了用药物祛邪治病外，还必须利用谷、肉、果、菜等食物来补益精气，滋养身体，调节机能，增强抗病能力，通过扶正而达到祛邪的功效。

1. 食补的作用

饮食是维持人体生命的物质基础，人类必须摄入食物，才能维持生命。合理营养是健康的保证，完善的饮食和充足的营养，是维持机体健康所不可少的。唐代名医孙思邈在《千金要方》中指出：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。”明代李时珍的《本草纲目》说：“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之。”食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物及无机盐、维生素、水分等，是人体生长发育的物质基础，是人体生命活动中许多重要物质的组成部分，人体通过摄入食物以保证体内新陈代谢所需的能量供给，机体又通过不断汲取食物中的营养而增强了对疾病的抵抗力。因此，要强壮身体，防病抗病，延年益寿，必须重视食物补养。

金元时代名医张从正说：“养生当论食补，治疗当靠药攻。”唐孙思邈指出：“凡欲治疗，先以食疗，食疗不愈，然后命药。”这些论述，阐明了人体患病后的治疗原则。即先以饮食作为调养机体，防止病情加重或并发其他疾病的重要措施；当饮食治疗效果不满意时，方可运用药物治疗。许多食物本身就是中药材，既有营养价值，又有药用价值，况且食物没有药物之偏，对机体的副作用很小，俗语所说的“药补不如食补”，其意义正在于此。

2. 食补的特点

食补不同于现代医学中的“营养学”，它是在中医理论指导下，总



结了历代食疗营养的宝贵经验而形成的，所谓“医食同源”就包括了这个方面，因此食补既有“医”的特征，又有“食”的特色。

(1)预防为主的思想是祖国医学的重要特点之一。《素问·四气调神大论》指出：“圣人不治已病，治未病，不治已乱治未乱。”这种理论体现在食补中，即通过平时的饮食营养卫生，不断提高机体的抵抗力，避免和消除各种致病因素对机体的危害，以保持身体健康。当机体患病后，则更应注意饮食营养的合理，用食补来调治疾病，防止疾病进一步发展。在治疗过程中，当药物控制了病情时，就应以饮食调养正气，祛尽余邪，以免药物损伤机体的正气，这便是《素问·五常政大论》所指出的“大毒治病，十去其六”，“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。注意饮食营养卫生，无病防病，有病防其恶化，是食补的基本原则之一。

(2)中医治病的基本原则之一是辨证论治，食补也应根据这一原则进行。《金匱要略》说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”这便是选择食物在配合治疗上的重要性。当身体有病时，若选择食物合理，则促进机体康复，反之，则会加重病情。

如何选择合理的食物呢？这应取决于辨证的结果。辨证配膳的首要问题是根据人体脾胃消化吸收和运化状态选择相应的膳食。因为脾胃功能的强弱，对于协调人体阴阳，强壮机体，扶正祛邪等有着很重要的作用。通常的情况是，在大多数疾病的过程中，脾胃功能是减弱的，因此应忌进食过多，增加脾胃负担，引起消化不良而加重病情。对于身体虚弱者或老年人，常有脾胃功能减退，食欲不振，运化失调，所以，尽管需要饮食调养，但不能以滋腻味厚的食物滋养，而应给予清淡的，容易消化的补养食物，以增加食欲，逐渐加强脾胃功能。



辨证配膳还应根据病“症”的阴阳、虚实、寒热，分别选择相应的食物。食补要根据《内经》提出的“虚者补之”、“实者泻之”、“寒者热之”、“热者寒之”的治疗原则进行。对于虚症，用于补养的食物，首先须辨明是阴虚，还是阳虚。对阴亏精损者用厚味之品补益精血，对阳气虚弱者用甘温益气之品使阳气旺盛，对于阴虚火旺者应用甘凉清补食物，而对于阳虚不足者则应用辛甘温补食物。

(3)食物与药物一样，具有性味的偏性，因此可以被用来调整人体阴阳，扶正祛邪。食物具有辛、甘、酸、咸、苦五味和寒、热、温、凉四性。但食物的四性通常只分为温热性与寒凉性，介为两者之间的为平性。能减轻或消除寒症的食物属于温热性食物，能减轻或消除热症的食物属寒凉性食物。配膳时必须注意的是食物的性味应与疾病的属性相适应，如寒症应忌生冷、瓜果等寒凉性食物，而适用温、热性食物，热症应忌温、热性食物及辛、辣、姜、蒜等，适用寒、凉性或平性食物；阴虚宜清补，阳虚则温补。此外，食物的五味各有其治疗作用，辛味行气血，甘味补益和中，酸味收敛固涩，咸味散结软坚，苦味宣泄燥湿。配膳时应辨明疾病属性选择相应性味的食物，切不可张冠李戴，以免损害身体或加重疾病。

(4)食补要注意因人制宜、因地制宜、因时制宜。人的体质有强弱之分，各人的嗜好亦不尽相同，即使是同一人体，其体质及气血盛衰在不同时期也有不同的特点。而不同性别、年龄、体形的人，饮食更是不同。因此，食补应根据实际情况进行。如老年人的饮食，通常适宜温、热、熟、软、忌寒凉生硬；体形肥胖者多痰湿，故适宜吃清淡化痰食物；体形消瘦者多阴虚，津液亏少，故宜吃滋阴生津食物。

不同的季节、不同的气候，食补的内容有所不同，正如清朝沈李龙《食物本草会纂》记载的，正月宜减酸增辛，助肾补肺，养胃气；