

中西医保健专家

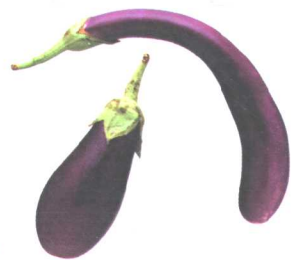
营养食疗专家推荐

孔庆霞◎主编

# 怎样吃最营养

## 中老年四季饮食养生

Zen Yang  
Chi Zui Ying Yang



- 天人相应
- 顺四时而适寒暑
- 调和五味，祛病强身
- 延年益寿，颐养天年



内蒙古人民出版社

# 怎样吃最营养

## ——中老年四季饮食养生

孔庆霞 主编

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怎样吃最营养——中老年四季饮食养生/孔庆霞主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2002. 8

ISBN 7-204-05615-9

I. 怎… II. 孔… III. ①中年人-食物养生②老年人-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 061522 号

# 怎样吃最营养——中老年四季饮食养生

孔庆霞 主编

\*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 中国电影出版社印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:14.25 字数:268 千

2002 年 10 月第一版 2002 年 10 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-204-05615-9/R·169

定价:23.00 元

# 前 言

自古以来,人人都渴望健康,渴望长寿,尤其在科学技术飞速发展、物质生活水平日益提高、精神文明生活日益丰富的今天,健康与长寿已成为人们的重要议题。那么,怎样才能健康,又怎样才能长寿呢?影响健康与长寿的因素很多,但能否认真贯彻祖国医学天人相应学说思想,却是影响健康与长寿的重要因素之一。自然界为人类生活提供了必要的条件,同时,自然界的变化也直接或间接地影响人体。因此,只有真正做到顺四时而适寒暑,才能顺时养生,才能祛病强身,才能延年益寿。

适应自然界四时的气候变化规律,科学地调配饮食品种,是饮食养生法的主要内容之一。关于饮食品种及其调配,在《内经素问·脏气法时论》中指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”。认为谷物主食与水果、肉类、蔬菜副食合理搭配,才

能保证营养协调平衡,达到真正补益精气的目的。所以《黄帝内经》将“谨和五味”作为食养的基本原则。合理地调配饮食品种,反对偏食和肥甘厚味食品,对保证人体健康,预防疾病具有十分重要的意义。尤其是中老年人,脏腑机能普遍下降,只有科学地调配饮食,才能补益人体精气,纠正脏腑阴阳之偏,达到调治疾病,养生健身,抗衰延寿的目的。

只有顺应四时,科学地选择食物品种,才能与自然界万物一样,适应四季的阴阳变化,做到健康长寿,颐养天年。为此,我们组织了有关中医保健专家,营养食疗专家集体编写了这本《怎样吃最营养——中老年四季饮食养生》,按一年四季,每个季节都介绍了应选用食物品种的名称、性味、功用、营养成分、食用价值、药用价值、治疗中老年人常见病的单方、食谱示例以及该季节中老年人多发病的病名、病因、症状、防治措施等内容,为中老年人延年益寿献计献策,衷心地祝愿中老年人健康、长寿。

本书由孔庆霞、张少杰、范桂珍、谢璇冰、刘劲松编写,由孔庆霞主编。

# 目 录

## 春 季

- 一 春季的气候特点及人体反应 ..... (3)
  - 1. 春季的划分 ..... (3)
  - 2. 春温春生 ..... (3)
  - 3. 春天的主气——风 ..... (5)
  
- 二 春季多发病及其防治 ..... (7)
  - 1. 春天易患哪些传染病 ..... (7)
  - 2. 流行性感冒及其防治 ..... (8)
  - 3. 流行性脑脊髓膜炎及其防治 ..... (11)
  - 4. 肺结核及其防治 ..... (12)
  - 5. 病毒性肝炎及其防治 ..... (14)

6.精神病及其防治 .....	(17)
7.老年性痴呆及其防治 .....	(19)
8.血管性痴呆及其防治 .....	(20)
9.冠心病及其防治 .....	(21)
10.急性心肌梗塞及其防治 .....	(25)
11.春天当心宿疾复发 .....	(27)
<b>三 春季饮食养生之道 .....</b>	<b>(29)</b>
(一)春季饮食宜养肝 .....	(29)
1.调味佳品——葱 .....	(30)
2.佐餐佳品——蒜 .....	(32)
3.不可缺少的调味品——姜 .....	(35)
4.起阳草——韭菜 .....	(36)
5.开胃理气的芥菜与芥末 .....	(41)
(二)春季饮食宜省酸增甘 .....	(42)
1.天然维生素丸——大枣 .....	(43)
2.菜粮两用的山药 .....	(46)
3.不要吃发芽的马铃薯 .....	(52)
4.养脾补胃的锅巴 .....	(52)
(三)春季饮食多吃菜 .....	(55)
1.菜中之王——菠菜 .....	(56)
2.降压祛脂的蔬菜——芹菜 .....	(60)
3.清热解毒的油菜 .....	(63)
4.利尿、通乳的莴笋 .....	(65)

---

5. 止渴利尿的茭白 .....	(66)
6. 具有香味的蔬菜——香椿 .....	(67)
7. 清热解毒、收敛止泻的苋菜 .....	(68)
8. 天然抗生素——马齿苋 .....	(68)
9. 三月荠菜赛灵丹 .....	(70)
10. 荤素百搭的竹笋 .....	(74)
11. 遍布世界的蒲公英 .....	(77)
12. 漫山遍野的车前草 .....	(77)
(四) 春季早晚宜食粥 .....	(78)
(五) 春季的药补与食补 .....	(86)

## 夏 季

一 夏季的气候特点及人体反应 .....	(91)
1. 夏季的划分 .....	(91)
2. 夏热夏长 .....	(91)
3. 盛夏的主气——暑 .....	(92)
4. 长夏的主气——湿 .....	(93)
二 夏季多发病及其防治 .....	(95)
1. 夏季易患哪些传染病 .....	(95)



2. 急性胃肠炎及其防治 ..... (96)
3. 流行性腹泻及其防治 ..... (98)
4. 细菌性痢疾及其防治 ..... (99)
5. 细菌性食物中毒及其防治 ..... (101)
6. 中暑及其防治 ..... (102)
7. 夏日感冒及其防治 ..... (104)
8. 中风及其防治 ..... (106)
9. 肩关节周围炎及其防治 ..... (112)
10. 冬病夏治 ..... (115)

### 三 夏季饮食养生之道 ..... (116)

#### (一) 夏季饮食应养心 ..... (117)

1. 豆中之王——黄豆 ..... (118)
2. 植物肉——花生 ..... (119)
3. 益中补脾的玉米 ..... (122)
4. 降脂抗癌的洋葱 ..... (123)
5. 素中之肉——香菇 ..... (125)
6. 甲状腺机能低下者的佳品——海带 ..... (132)
7. 滋补佳品——鳖与龟 ..... (134)
8. 滋补强壮佳品——牛奶和酸牛奶 ..... (140)
9. 原子时代的饮料——茶 ..... (144)
10. 心血管病的良药——山楂 ..... (149)

#### (二) 长夏饮食宜养脾 ..... (154)

#### (三) 夏季饮食应清淡平和 ..... (155)

1. 色、香、味俱佳的西红柿 ..... (157)

2. 保健果品——桃 .....	(159)
3. 生津利尿的李子 .....	(160)
(四) 夏季饮食宜清热利湿 .....	(161)
1. 夏季瓜果之王——西瓜 .....	(162)
2. 减肥健美的冬瓜 .....	(167)
3. 润肤美容的黄瓜 .....	(172)
4. 清暑涤热、明目解毒的苦瓜 .....	(175)
5. 浑身都是药的丝瓜 .....	(178)
6. 生津止渴的乌梅 .....	(181)
7. 水果皇后——草莓 .....	(182)
8. 济世之良谷——绿豆 .....	(183)
(五) 夏季饮食宜省苦增辛 .....	(187)
1. 可与牛奶媲美的豆浆 .....	(188)
2. 生津润燥、清热解毒的豆腐 .....	(190)
3. 类似人参的萝卜 .....	(193)
4. 物美价廉的“小人参”——胡萝卜 .....	(197)
5. 驱风温中、开胃消食的辣椒 .....	(200)
(六) 夏季饮食温为佳 .....	(202)
(七) 把住“病从口入”关 .....	(206)
(八) 喝水、冷饮应有道 .....	(208)
(九) 夏季的药补与食补 .....	(210)
1. 益精补气的鸽肉 .....	(210)

- 2. 补肾益气、养血润肠的松子 ..... (212)
- 3. 滋阴补肾、补血明目的黑豆 ..... (213)
- 4. 素中之荤——黑木耳 ..... (214)

## 秋 季

### 一 秋季的气候特点及人体反应 ..... (223)

- 1. 秋季的划分 ..... (223)
- 2. 秋凉秋收 ..... (223)
- 3. 秋季的主气——燥 ..... (224)

### 二 秋季多发病及其防治 ..... (225)

- 1. 秋季易患哪些病 ..... (225)
- 2. 疟疾病及其防治 ..... (226)
- 3. 老年人肺炎及其防治 ..... (228)
- 4. 支气管哮喘及其防治 ..... (230)
- 5. 慢性胃炎及其防治 ..... (232)
- 6. 便秘及其防治 ..... (234)

### 三 秋季饮食养生之道 ..... (237)

#### (一) 秋季饮食应养肺 ..... (238)

- 1. 百果之宗——梨 ..... (239)

2. CP大王——刺梨 ..... (244)
  3. 助脾健胃的甘蔗 ..... (245)
  4. 益寿延年的佳品——蜂蜜 ..... (246)
  5. 延年益寿的珍品——蜂乳 ..... (249)
  6. 体虚者的滋养品——饴糖 ..... (250)
  7. 高级滋养补品——银耳 ..... (250)
  8. 百谷之冠——芝麻 ..... (255)
  9. 生津止血的良药——藕 ..... (261)
  10. 能治百病的理想补品——鸡蛋 ..... (264)
  11. 妇科圣药——乌骨鸡 ..... (268)
  12. 肺胃之果——橄榄 ..... (269)
- (二) 秋季饮食宜省辛增酸 ..... (270)
1. 水果之冠——苹果 ..... (271)
  2. 水果中的明珠——葡萄 ..... (275)
  3. 味、色、香俱佳的芒果 ..... (279)
  4. 口味极酸的柠檬 ..... (280)
  5. 维生素 C 的宝库——柚子 ..... (280)
  6. 涩肠止泻、止血调经的石榴 ..... (281)
  7. 生津止渴、下气和中的杨桃 ..... (282)
  8. 清热解毒、利湿降压的荸荠 ..... (283)
- (三) 秋季早餐宜食粥 ..... (284)
- (四) 秋季宜饮健身汤 ..... (295)
- (五) 晚秋进补需滋阴防燥 ..... (301)
1. 老幼病妇的营养佳品——鸡 ..... (302)

2. 补虚劳之圣药——鸭 ..... (309)
3. 别有味道的猪蹄 ..... (314)
4. 诸鱼之长——鲤鱼 ..... (315)
5. 补血益心之佳果——桂圆 ..... (319)
6. 益智健气的荔枝 ..... (322)
7. 生命力的独一无二——莲子 ..... (327)
8. 长寿食品——核桃 ..... (332)
9. 降糖降压的南瓜 ..... (336)
10. 健脾养胃、益肾固精的芡实 ..... (337)
11. 健脾止泻、祛暑化湿的扁豆 ..... (338)

## 冬 季

- 一 冬季的气候特点及人体反应 ..... (343)
  1. 冬季的划分 ..... (343)
  2. 冬寒冬藏 ..... (343)
  3. 冬季的主气——寒 ..... (344)
- 二 冬季多发病及其防治 ..... (345)
  1. 冬季易患哪些病 ..... (345)
  2. 慢性支气管炎及其防治 ..... (347)
  3. 阻塞性肺气肿及其防治 ..... (349)
  4. 肺原性心脏病及其防治 ..... (350)

---

5. 消化性溃疡及其防治 .....	(352)
<b>三 冬季饮食养生之道 .....</b>	<b>(354)</b>
(一) 冬季饮食应养肾 .....	(355)
1. 防寒大补之品——羊肉 .....	(356)
2. 补肾壮阳的佳品——狗肉 .....	(361)
3. 鲜嫩松软、清香不腻的鹅肉 .....	(364)
4. 补肾之果——栗子 .....	(365)
5. 健胃益气、滑肠通便的红薯 .....	(369)
(二) 冬季饮食宜省咸增苦 .....	(370)
1. 补肝、养血、明目的猪肝 .....	(371)
2. 补肝明目、养阴养血的羊肝 .....	(373)
3. 开门七件事之一——醋 .....	(375)
4. 生命不可缺少的物质——盐 .....	(376)
(三) 饮食宜杂、淡、温、软、少 .....	(377)
(四) 冬季是食补的最佳季节 .....	(379)
1. 五谷之长——大米 .....	(381)
2. 煮粥佳品——糯米 .....	(383)
3. 肥胖者的肉食——牛肉 .....	(388)
4. 动物“人参”——鹤鹑 .....	(392)
5. 海里的人参——海参 .....	(395)
6. 和中开胃、润泽皮肤的带鱼 .....	(399)
7. 滋阴润肺、补虚祛风的鳗鱼 .....	(400)

8. 补中益气、养血固脱的黄鳝 ..... (402)
9. 补血健脑、活血化淤的红糖 ..... (406)
10. 酸甜可口、开胃消食的酸枣 ..... (407)
11. 滋补肝肾之佳果——桑葚 ..... (408)
12. 开胃理气、止咳润肺的橘子 ..... (410)
13. 上等滋补佳品——百合 ..... (413)
14. 五谷之贵——小麦 ..... (418)
15. 利尿消肿的赤小豆 ..... (420)
16. 利肠胃、除胸烦的大白菜 ..... (422)
17. 补虚开胃、下乳止渴的鲫鱼 ..... (425)
18. 保健美容之肉——兔肉 ..... (429)
19. 补肾壮阳的虾 ..... (431)
20. 天下第一米——薏米 ..... (436)

# 春 季

春季是蛰虫苏醒,万物萌动,生机蓬勃,万象更新的季节。春温春生,风气当令,人们易患流感、鼻炎、咽喉炎、气管炎、肺结核等因风邪引起的呼吸道传染病。春气生发,宜食用具有生发作用的食物,以启发冬季闭藏之气,帮助体内生升之气,活跃人体生机,增强人体抗病能力。因此,饮食应以辛温、甘甜、清淡为主,以达到祛寒、利湿、养肝、健脾之目的。



