

原生态养生系列丛书

# 食疗心经

余志超 鹿萌 等 编著

针对26种常见疾病，利用常见的蔬果

配制出200多道愈病祛疾的膳食食谱  
无副作用、简单方便、缩短康复时间  
是通向健康的绿色通道

中国旅游出版社

策 划: 余志超 陈晓军  
责任编辑: 孙素菊 E-mail: sunsujuv@126.com  
装帧设计: 徐 嘉  
责任印制: 李崇宝

---

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗心经 / 余志超, 鹿萌等编著. —北京: 中国旅游出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5032-3212-1

I. 食… II. ①余…②鹿… III. 蔬菜—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第 100181 号

---

书 名: 食疗心经

---

作 者: 余志超 鹿萌 等编著  
图片摄影: 徐嘉、曲宁、公茂强等  
出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: [cttp@cnta.gov.cn](mailto:cttp@cnta.gov.cn)

发行部电话: 010-85166507 85166517

制 版: 北京耕读天下文化传播有限公司  
经 销: 全国各地新华书店  
印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司  
版 次: 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷  
开 本: 880毫米×1230毫米 1/32  
印 张: 7.5  
印 数: 6000册  
字 数: 85千字  
定 价: 34.00元  
ISBN 978-7-5032-3212-1

---

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系

## 翟士领 审定

中国保健协会专家委员会 委员  
北京体育大学 教授 博导

### 本书五大特色

#### ●○ 介绍了各种最常见的疾病

介绍常见疾病的病因、分类、症状，以及如何如何进行饮食调理，让你对身体状况有一个初步的了解。

#### ●○ 介绍了六种体质的测试方法

人的体质有虚实、寒热、酸碱六种，如果你了解自己属于哪种体质，只要做一些简单的测试。

#### ●○ 介绍了食物治病的小秘诀

食物具有药性，却几乎没有药物的副作用，如果你想身体健康，不妨学会用手边的材料，让自己和家人远离疾病。

#### ●○ 介绍了各种病症的另类疗法

生病后不是一定要吃药才能康复，一杯凉开水、一次冷水浴，你会惊奇的发现我们身边充满了神奇的治愈魔法。

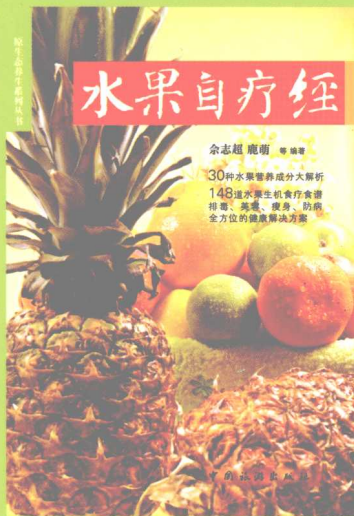
#### ●○ 介绍了各种厨房小窍门

如何挑选新鲜而优质的食物？如何保存吃不完的食物呢？如何加工食物？本书会给你面面俱到的帮助！



### 《食疗心经》

药食同源, 各种自然食物都有治病的功能, 按照不同的体质选择不同的食物, 一定能够起到令人意想不到的健康作用。



### 《水果自疗经》

吃水果不仅是享受, 同样也可以治病, 只要你认真看看本书, 你就能把普通的水果变成治病的良药。



中国保健协会专家委员会 委员  
北京体育大学 教授 博导

翟士领 审定

原生态养生系列

# 食疗心经

余志超 鹿萌 等编著

中国旅游出版社



# 目录

## 食疗心经

### CONTENTS

饮食疗法的 N 个理由 .....4

#### 第一篇 蔬菜水果能治病

从“药食同源”谈起 .....8  
食物的“四性五味” .....10  
六种体质的测验方法 .....12  
健康饮食的四大法则 .....14

#### 第二篇 魔法健康饮食

保持均衡的饮食习惯 .....18  
瑜伽的饮食观念 .....20  
皮肤的饮食秘诀 .....22  
靓丽肌肤自测 .....24  
五种快速减肥饮食谱 .....28

#### 第三篇 绝不用药的食疗方

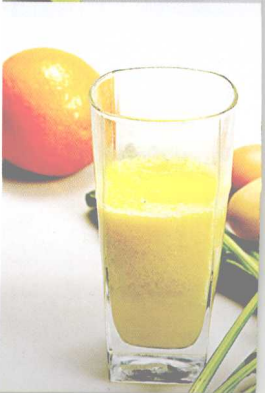
感冒 .....32  
咳嗽 .....40  
咽喉炎 .....48  
低血糖 .....56  
缺铁性贫血 .....60  
高血压 .....68  
高血脂 .....76

心脏病	84
肠胃疾病	90
便秘	96
缺钙	104
失眠	112
月经不调	120
运动病	128
糖尿病	132
脂肪肝	140
肾虚	146
痤疮	152
肥胖症	160
哮喘	168
元气不足的虚症	176
妊娠反应	184
安胎	192
产后症状	196
癌症	204

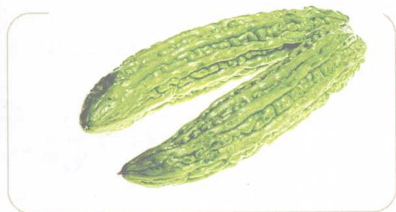
#### 第四篇

#### 附录

健康饮食的烹调方法	214
疾病的另类疗法	216
挑选食物小窍门	220
保鲜食物有诀窍	227
料理食材有讲究	232
常见食物禁忌表	236
常见食物性能与营养表	238



## 饮食疗法的N个理由



□一不小心着了凉，感觉头昏昏沉沉的。煮一锅葱白大米粥，既容易消化又能祛寒解表，还可以免受打针、吃药之苦。

□为朋友庆祝生日，油腻的东西吃得太多，嘴里长了溃疡。用苦瓜做凉菜，火气全消了，整个人感觉神清气爽。

□尽管零食和肉吃得并不多，可还是越来越胖。原来体质与食物是相对应的，用冬瓜煲汤，节食从此不再辛苦。

□走路的时候常会感到气喘、头晕，一整天都没有力气。每天喝一碗糯米南瓜粥，可以滋补身体，即使面对繁重的工作，也能保持精力充沛。

□工作压力很大，例假总是不准时，小腹时常还伴有坠痛感，做什么事都没办法集中精神。照书做个红泥山楂，坚持吃了一段时间后，感觉真的好多了。

□白天工作紧张，晚上又失眠，上班的时候真是困极了。每天喝一碗龙眼核桃粥，睡前再来一杯牛奶，一个美梦可以换来一天的神清气爽。

□吃东西不消化，腹胀难受。那就喝一碗麦芽汤吧，既可以消除积食，又能清理肠胃，生活工作两不误。





### 小贴士

清代名医叶天士曾经为一进京赶考的举人诊病，告诉他得了消渴症(多饮、多食、多尿和消瘦乏力)，并劝他留下调治，但又拿不出太好的治疗办法。那举人赴考心切，仍然起程北上。走到镇江时，遇一老僧言能治病，赶紧求治。老僧对举人说：“从今天起，你每天即以梨为食，口渴吃梨，饿了也吃梨，坚持吃一百天，病自然会好。”

□血糖太低，总会感到头晕恶心，时常还会流冷汗。从现在起，每天喝一杯蔬果汁，可以缓解低血糖症状。

□医生说我的血色素太低，是明显的贫血症状。每天喝一碗菠菜粥，面色逐渐恢复了红润的光彩。

□工作太累了，睡眠和饮食又没有规律，便秘的烦恼一直困扰着我。用冰糖炖香蕉，既美味又能调理身体，吃完后便秘的症状真的减轻了。

□怀了宝宝是件很幸福的事情，可是妊娠反应却让我受不了。经常喝生姜橘皮茶，好像不会有这么严重的反应了，现在吃什么都很香。

举人遵嘱每天吃梨，果然一路平安无事。当他衣锦还乡时，便把经过一五一十地向叶天士说了。叶天士听说老僧医术高明，就化名张小三，到庙里拜和尚为师。经过三年的刻苦学习，有一天，老僧对叶天士说：“张小三，你可以回去了，凭你现在的医术，就可赛过江南的叶天士了。”叶天士一听，赶紧跪下承认自己就是叶天士。

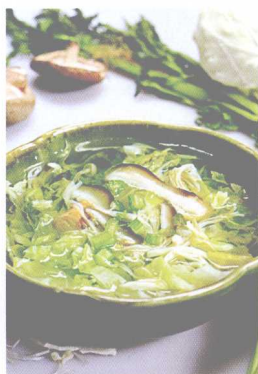
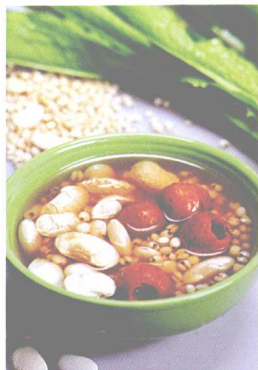
## 第一篇

# 蔬菜水果

能治病

中国有一句古话：“药补不如食补，食疗胜似医疗。”意思就是：在进行食物疗法之前，应当先弄清楚产生疾病的原因，如果用食物就能够医治，就最好不用药物，只有在食物无法治愈疾病时，再考虑用药。

- 8 | 从“药食同源”谈起  
10 | 食物的“四性五味”  
12 | 六种体质的测验方法  
14 | 健康饮食的四大法则



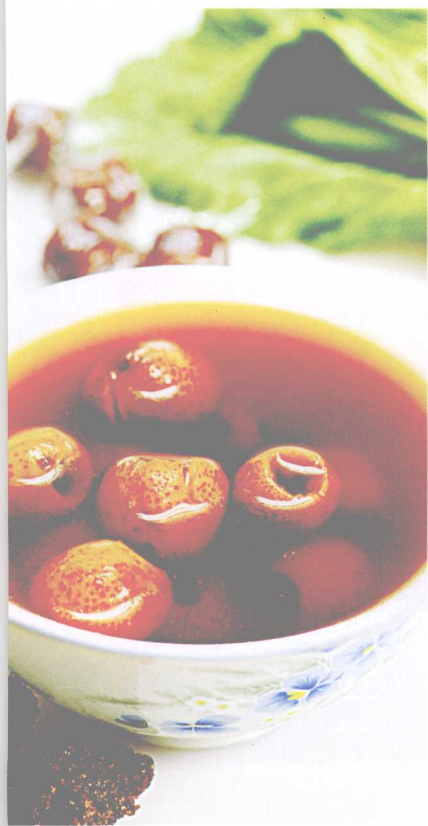
## 从“药食同源”谈起

看过电视剧《大长今》的人，一定对剧中繁复精致的美食和融会贯通的医道印象深刻。例如，长今母亲留给长今的《饮食手札》中就记载着：“人不就食，因人而食；药食同源，食即是药。”长今母亲所说的就是中医药食同源的理论。同样，在中国古人看来，药物与食物之间也没有绝对的界限，任何食物都是药，都具有中药的“四性”（寒、热、温、凉）和“五味”（酸、苦、辛、咸、甘），《黄帝内经·素问》就有“空腹食之为食物，患者食之为药物”的记载。

食物疗法最大的好处就是没有副作用。俗话说“是药三分毒”，无论西药还是中药多少都有一些副作用，所以古人说：药补不如食补，吃什么补什么。这说明，用食物来治病不仅可以给人体提供丰富的营养，而且绝对没有药物的副作用，是能够让我们放心的绿色疗法，对我们的健康有着不小的作用。



食物疗法还有一个好处，就是方便。居家过日子，每天接触的就是瓜果蔬菜，我们对这些太熟悉了，以至于完全忽略了它们能够治病的功能。如果能明白食疗的道理，又掌握了一些食疗的方法，我们就可以随时利用这些瓜果蔬菜，不用上医院看大夫，也不用冒吃药的风险了，就像平常下厨房一样，这难道不是很方便、很愉快的事情吗？



## 食物 的 “四性五味”

“四性五味”是中医学上的概念，合称“性味”。四性是指食物的寒、凉、热、温等不同的性质，又可称为“四气”。其中，寒与凉、热与温有共性，仅在程度上有所不同，凉次于寒，温次于热。

温馨提示：热性体质者或热病患者，适用于寒性或凉性食物；寒性体质者或寒性病患者，适用于温性或热性食物；介于寒凉和温热之间、适合于一般体质的食物可称为平性食物。

四性	功能	适合体质	食物代表
寒	具有镇静和清凉的功能，可以清热泻火、解暑降温，还能消除或减轻热症	适合热症及实症患者、温热体质者，如易流汗、怕热；口渴、喜冷饮；易烦躁、上火	西瓜、香蕉、梨、番茄、芹菜、芦笋、白菜
凉	同上	同上	草莓、芒果、枇杷、苦瓜、丝瓜、黄瓜
热	能够让身体机能兴奋，从而促进新陈代谢，具有温阳、补虚、御寒、散寒的作用	适合寒症及虚症患者和寒凉体质者，如怕冷、手足冰冷；贫血、抵抗力差；喜热饮、热食；常腹泻、下痢	榴莲、辣椒、蒜
温	同上	同上	橘子、桃、山楂、荔枝、龙眼、韭菜、葱、姜
除了四性外，食物还有平性	有健脾开胃、补益补虚之功效	适合所有体质，寒症、热症患者均可食用	葡萄、柠檬、苹果、菠萝、胡萝卜、圆白菜、银耳、香菇

五味不仅仅代表了食物的味道，还与五脏相生相克，奥妙无穷。甘对脾，能补能缓；酸对肝，能涩能收；苦对心，能泻能燥；辛对肺，能散能润；咸对肾，能下能软坚。五味俱全方能推动健康进程，如果偏嗜某一味则会损伤五脏，导致疾病侵体。

温馨提示：按照中医的“四性五味”的理论，食疗应遵循寒者温之、热者凉之、虚者补之、实者泻之的原则。明确了食物的性质，又掌握了以上原则，就能根据体质与疾病来选择不同性质的食物，合理调配，以保障身体健康。

五味	器官	作用原理	注意事项	食物代表
甘	脾	有补养身体、缓解肌肉疲劳、调和脾胃之功效	多食发胖，容易罹患糖尿病和心脑血管疾病	哈密瓜、西瓜、芦笋、茭白
酸	肝	具有滋养肝脏、收敛生津和健脾开胃的作用，适量食用，有益健康	多食会产生疲劳，并易引起消化系统紊乱，对肝脏也有损害	葡萄、柠檬、韭菜、豆类
苦	心	可燥湿除烦、清热解毒，并有降火通便、健脾利尿的作用	多食会造成消化不良、呕吐、腹泻，胃病患者应少食	芹菜、苦瓜、莲子
辛	肺	可祛风散寒、舒筋活血，适量食用能促进肠胃蠕动，加快新陈代谢	多食易上火、便秘，还会导致急性胃病、胃溃疡和痔疮	桃、辣椒、葱、洋葱、姜、芥菜
咸	肾	有温肝补肾、通便之功效，可以软化体内酸性肿块，调节新陈代谢	多食易引起高血压、肾脏和心脑血管等疾病	黄豆、栗子、海带、紫菜

## 六种体质的测验方法

### 测一测：你是寒还是热？

- 即使是冬天也喜欢喝冷饮
- 舌头颜色深红
- 大便气味重
- 常常流口水
- 手长时间保持温热状态
- 说话声音很大
- 两颊颜色常偏红
- 经常不自觉地睁大眼睛
- 平均体温在36.3℃以上
- 坐下时身体常常晃动
- 整个人看似结实，其实都是赘肉
- 小腿肌肉松软

温馨提示：如果其中一半以上与自身情况相符合，你很可能是热性体质，否则就可能是寒性体质。

### 测一测：你是虚还是实？

- 不喜欢说话，声音小
- 一生病就很难康复
- 手足心常觉微热
- 午后感觉脸上有一阵阵烘热感，手足多汗

- 舌苔少，脉象无力，食欲不振
- 容易疲倦
- 容易腰酸背痛，头晕目眩
- 女性月经量少，常会延后
- 便秘，小便黄少

温馨提示：如果其中一半以上与自身情况相符合，你很可能是虚性体质，否则就可能是实性体质。

### 测一测，你是酸性体质吗？

简易测试：特别关注身体酸碱变化的人，在日常生活中可以采用简单的方法，即对唾液和尿液进行酸碱检测。在饭前1小时或饭后2小时，可以用试纸测pH值，如果唾液、尿液的pH值低于6.5，身体就可能呈酸性。但这些数值对身体酸碱性的判定只能作为参考。

全面测试：对于一般人来说，可以通过观察日常身体的状态来判断一下自己的体质酸碱性。





### 下面情况中有多少与你自身情况相符合？

- 肌肤没有弹性，暗淡无光泽，脸上易生痤疮
- 容易疲劳，动作迟缓，嗜睡，稍做运动就觉得累，工作也不能持久
- 情绪不稳定，容易急躁、生气、发怒
- 失眠，记忆力差，神经衰弱
- 牙龈经常出血，外伤愈合慢，皮肤容易淤青
- 容易感冒或发烧，胃、肠、肝、肾系统功能不好
- 食欲不振、消化不良，常伴有便秘、口臭等症状
- 容易发胖，爱吃甜食和油腻的肉类，喜饮碳酸饮料，嗜烟、嗜酒
- 汗脚，四肢冰冷
- 夏天易招蚊虫叮咬

温馨提示：以上 10 个问题，如果有 5 种以上与你自身情况相符，那么你很可能是酸性体质，5 种以下则是碱性体质。