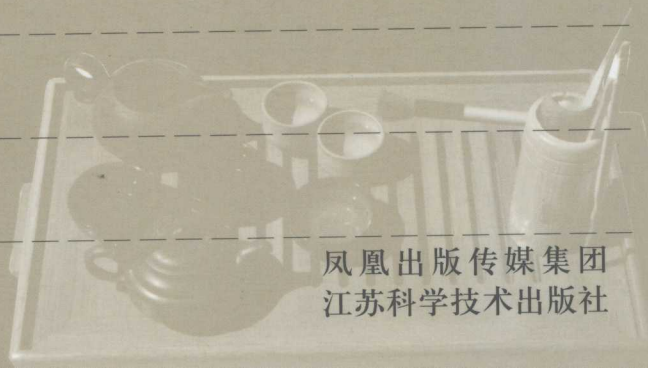


薛建国◎主编

亚健康食疗 小方



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

薛建国◎主编

亚健康食疗 小方



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

亚健康食疗小方 / 薛建国主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 5345 - 5659 - 3

I. 亚... II. 薛... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 145044 号

亚健康食疗小方

主 编 薛建国

责任编辑 沈 志

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 人民日报社南京印务中心

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32

印 张 9.5

插 页 1

字 数 190 000

版 次 2007 年 9 月第 1 版

印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 5659 - 3

定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主 编 薛建国

副主编 龚秀琴 李崇超

编 者 王 梅 卢宗林 廖 宸

王治世 刘 明 吉 庆

谷 松 马建猛

前 言

世界卫生组织(WHO)的一项调查表明,在全球人群中,真正健康者只占5%,患病者占20%,而处于亚健康状态者却占75%。有些人常感叹自己活得很“累”,并伴有疲劳、反复感冒、厌食、血压偏高、血脂偏高、血糖偏高、尿酸偏高、情绪抑郁、心绪不宁、精神萎靡、注意力不集中、健忘及性功能障碍等现象,到医院检查又没有发现什么器质性的病变。其实,这就是亚健康状态。

如果我们把健康称为“第一状态”、疾病称为“第二状态”,那么,亚健康就是“第三状态”,又称“次等健康”、“中间状态”、“游离状态”、“灰色状态”等等,主要是指介于健康与疾病之间的状态。亚健康状态是一个动态过程,它不会永远停留在原有的水平,要么向疾病方面恶化,要么向健康方面好转。

导致亚健康状态的原因很多,包括现代生活中的环境污染、饮食结构的不合理、嗜烟酗酒等不良的生活方式,以及来自社会、家庭等各方面的压力等等。其中饮食不合理是最常见的原因之一。通过饮食干预来防止亚健康状态向疾病转化,是一种有效而便捷的方法。

中医学认为,人体的阴阳平衡是健康的标志,然而这种平衡是动态的平衡,且受外界环境的影响。正是因为亚健康状态是客观存在的,中医学才有了调和阴阳、补偏救弊、促进平衡的治疗原则。在治疗手段上,中医学提出“药以祛之,食以随之”的方法,并确立了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的饮食原则,主张酸、苦、甘、辛、咸“五味调和”,反对偏食偏嗜。这些观点具有很强的科学性。人们常说的“药补不如食补”,这是因为天然食物营养

全面,无毒副作用,长期服食可以达到调和阴阳、补偏救弊、促进平衡的目的。食疗是调治亚健康状态的最佳方法之一。为此,我们针对多种常见的亚健康状态,选择了一些饮食调理和治疗的方法,编成《亚健康食疗小方》一书。

本书所提供的食疗小方主要包括两种类型,一种是由家常食物组成,另一种是由家常食物和中药混合组成。所选食疗小方一般由1~4种主料组成,大多具有组方简单、原料便宜、制作方便、安全有效等特点,体现了简、便、廉、验的优势,非常适合普通家庭采用。

在编排体例上,本书以每种亚健康症状为一个单元,每个单元先介绍该症状的概况,然后介绍5~10首食疗小方。每首食疗小方又分为适用对象、材料准备、制作食用、功效解析、使用宜忌等内容。在适用对象上力求突出针对性,在材料制作上注重实用性和可操作性,在功效解析上强调科学性和趣味性。

本书内容丰富,方法实用,解析准确,文字通畅,有一定的趣味性,适合亚健康人群及其家属阅读和选用,也可作为社区医疗保健人员、城乡医护工作者的参考读物。

各位读者朋友,我们虽然不能选择基因,但我们可以选择健康。走出亚健康状态,让我们从食疗开始!

薛建国

2007年10月1日

80	 康膳个夏豆梨	51	 蛋煎
90	 个夏梨肉书	84	 煎蒸山
目 录			
07	 高脂甜血	84	 煎黄蛋品
15	 煎果薯	84	 煎豆蛋白
概述	 1	口臭	 21
亚健康概念	 2	菊花薄荷茶	 22
亚健康状态的成因	 3	佩兰茶	 23
亚健康状态的表现	 4	莲藕汤	 24
亚健康状态的食疗	 5	麦冬汤	 25
疲劳综合征	 6	生芦根粥	 26
归芪蒸鸡	 7	胃脘痛	 27
黄芪乌鸡煲	 8	干姜粥	 28
双参肉	 9	山楂蛋糕	 29
甘麦大枣粥	 10	玫瑰花茶	 30
黄精粥	 11	参芪大枣煲猪肚	 31
红景天茶	 12	甘瓦粥	 32
绞股蓝茶	 13	藿香粥	 33
反复感冒	 14	猪血鱼片粥	 34
参术大枣蜜饮	 15	五汁蜜膏	 35
参芪炖母鸡	 16	腹痛	 36
白参豆浆	 17	桂浆粥	 37
黄精玉竹豆奶	 18	桂芍饮	 38
白参防风茶	 19	曲米粥	 39
黄芪炖乳鸽	 20	桃仁生地粥	 40
		梅花粥	 41

腹泻	42	绿豆萝卜灌藕	68
山药粥	43	牛肉烧萝卜	69
生姜粥	44	血糖偏高	70
马齿苋粥	45	葛根粥	71
白扁豆粥	46	山药黄芪饮	72
栗子粥	47	玉竹麦麸茶	73
便秘	48	薏苡仁绿豆羹	74
五仁粥	49	苦瓜蚌肉汤	75
柏子仁粥	50	高尿酸血症	76
何首乌粥	51	薏苡仁大枣粥	77
槟榔粥	52	玉米须饮	78
苳蓉通便茶	53	土茯苓粥	79
临界高血压	54	白茅根饮	80
山楂降压汤	55	低热	81
天麻蒸乳鸽	56	龟板鳖甲饮	82
洋参雪羹汤	57	洋参银耳粥	83
枸杞决明茶	58	太子参地骨皮粥	84
海参煲西芹	59	沙参玉竹煲老鸭	85
首乌煲竹笋	60	一味山药饮	86
桑菊饮	61	珠玉二宝粥	87
杞菊桑葚膏	62	鸡蛋蜂蜜饮	88
高血脂症	63	枸杞青蒿蒸甲鱼	89
糖醋黄瓜卷	64	多汗	90
桂圆莲子茶	65	黄芪桂枝粥	91
山楂枣糖酒	66	桂圆山药膏	92
山药大枣羹	67		

17 生地粥	93	绿萼梅粥	119
百合粥	94	蒸桂圆	120
27 太子甲鱼	95	柏仁煮花生	121
73 山萸酒	96	糖水百合	122
47 参归猪心	97	山楂茶	123
171		猪心黄芪汤	124
失眠	98	枸杞大枣鸡蛋汤	125
77 桂圆莲子羹	99	甘麦大枣粥	126
87 枣竹灯芯粥	100	蜂蜜桑葚膏	127
97 樟茶鸭子	101		
98 神曲茶	102	情绪忧郁	128
181 龟板龙骨汤	103	香椽佛手饮	129
83 五味子鲈鱼汤	104	合欢花粥	130
萱草合欢汤	105	山药玫瑰粥	131
88 蛋黄生地百合汤	106	橘皮橘核橘络饮	132
181		金橘叶绿茶	133
健忘	107	莲子心茶	134
88 桂圆枣粥	108	素炒菠菜	135
78 黄芪猴头汤	109		
88 人参三七炖鸡汤	110	腰酸背痛	136
98 狗肉枸杞大枣汤	111	熟地桂枝炖公鸡	137
99 柏子仁粥	112	木瓜鱼鳔散	138
桑葚蜜膏	113	蹄筋蜜团	139
191 莲子百合瘦肉煲	114	龟板杜仲酒	140
89 枸杞海参鸽蛋	115	猪腰刀豆包	141
89 银耳大豆蛋羹	116	核桃蒜丸	142
191		蚕沙酊	143
神经衰弱	117		
89 酸枣仁粥	118		

骨质疏松	144	黄连石斛汤	171
豆芽炖排骨	145	电视综合征	172
鸡蛋炖豆腐	146	养颜消斑汤	173
海带骨头汤	147	三仁鸡蛋粥	174
海米枸杞粥	148	莲子鲫鱼汤	175
茄虾饼	149	茯苓柏子饼	176
银鱼鸡蛋饼	150	沙苑子鸡	177
羊脊骨豆腐汤	151	猪肝葱白蛋汤	178
爆炒腰花	152	木瓜姜汤	179
体质虚弱	153	姜橘黄豆粉	180
人参莲子羹	154	党参黄芪酱猪肘	181
椰子炖鸡	155	牛筋归尾汤	182
归芪猪脚汤	156	考试综合征	183
山药枸杞粥	157	双参瘦肉汤	184
当归生姜羊肉汤	158	黑芝麻粳米粥	185
虫草炖老鸭	159	百合冰糖粥	186
冰糖黄精汤	160	干蒸湘莲	187
防风黄芪牛肉汤	161	桂莲鹌鹑蛋	188
杜仲核桃煲猪腰	162	小米桂圆粥	189
核桃仁炒韭菜	163	小麦大枣猪脑汤	190
过敏体质	164	性欲减退	191
大蒜牛肉粥	165	麻雀炖蛤蚧	192
木耳桂圆炖洋参	166	韭菜子炖羊肉	193
黑芝麻饴糖羹	167	茴香鸽蛋	194
马齿苋甘蔗饮	168	虾仁海马童子鸡	195
石膏防风蜂蜜饮	169	虫草乌鸡汤	196
人参蛤蚧饼	170		

淫羊藿面条	197	龙骨粥	223
海参粥	198	冰糖炖牛鞭	224
鹿茸山药酒	199	枸杞海参鸽蛋	225
阳痿	200	莲子煲猪肚	226
杜仲腰花	201	山药茯苓包	227
苁蓉羊肉汤	202	果莲炖乌鸡	228
桑葚膏	203	姜葱鲜蚝	229
熟地当归羊肉汤	204	慢性前列腺炎	230
茺萸丹皮炖甲鱼	205	当归牛肉汤	231
海参冰糖羹	206	芥菜茅根饮	232
苦瓜子粉	207	蜂乳茶	233
泥鳅酸枣仁汤	208	绿豆芽糖茶	234
百合桂圆粥	209	鲤鱼黄芪汤	235
杜仲核桃煲猪腰	210	菟丝子饼	236
早泄	211	熘核桃肉	237
核桃栗子羹	212	蒲忍饮	238
桑葚双子粥	213	前列腺增生	239
泥鳅炖豆腐	214	参芪冬瓜汤	240
地黄枣仁粥	215	决明子蜂蜜饮	241
知母龙骨炖鸡	216	瞿麦黄瓜汤	242
二母甲鱼汤	217	赤小豆花生粥	243
海马蒸仔鸡	218	核桃炖蚕蛹	244
虫草鸭块汤	219	杏梨石苇饮	245
枸杞炖牛尾	220	黑豆炖狗肉	246
遗精	221	苁蓉羊肉汤	247
金樱子芡实粥	222	枸杞蒸牛肉	248

月经不调	249	枸杞鲫鱼汤	273
凉拌马兰头	250	羊腰粥	274
鸡蛋马齿苋汤	251	畏寒怕冷	275
豆豉羊肉汤	252	鹿角胶牛奶	276
乌鸡茯苓汤	253	苁蓉羊腰粥	277
金针炖甲鱼	254	刺五加醪	278
韭菜炒鸡蛋	255	姜蒜羊肉丝	279
青皮山楂粥	256	虫草桂枣鸡汤	280
红糖木耳汤	257	菟丝子狗肉汤	281
带下异常	258	海带鸭血汤	282
苦瓜焖鸡翅	259	单纯性消瘦	283
荞麦鸡蛋饼	260	清炖猪蹄膀	284
艾叶煮鸡蛋	261	鸭血鸡汤	285
双花饮	262	山药莲子粥	286
山药鲜汁	263	黄芪莲子煲猪肚	287
薏苡仁粥	264	莲藕乌豆乳鸽汤	288
烩蚕豆	265	肥胖	289
女性不孕	266	双菇苦瓜丝	290
韭菜炒青虾	267	冬瓜粥	291
海参烧肉	268	红焖萝卜海带	292
柚子炖鸡	269	荷叶粥	293
米酒炒海虾	270	木耳豆腐汤	294
枸杞桑葚汁	271		
附片狗肉汤	272		

概 述

健康,在有些人的概念里也许就是“不生病”。其实这种认识并不完整,也不全面。世界卫生组织(WHO)提出的健康新概念是:“健康不仅仅是生病和虚弱,而是身体上、心理上和社会适应上的完美状态。”

专家们总结出了人类健康的10条金标准:①有充沛的精力,能从容不迫地处理日常生活和繁忙的工作。②处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细均不挑剔。③善于休息,睡眠良好。④应变能力强,能适应环境的各种变化。⑤能抵抗一般的感冒和传染病。⑥体重适中,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。⑦眼睛明亮,反应敏捷,眼睛无充血发炎。⑧牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。⑨头发有光泽,无头屑。⑩肌肉丰满,皮肤有弹性。

躯体健康的标准是:快食,指胃口好、不挑食、不偏食、不狼吞虎咽;快眠,指入睡快、睡眠质量高、精神饱满;快便,指大小便通畅、便时无痛苦、便后感觉舒适;快语,指思维敏捷、说话流利、口齿清楚、表达正确;快行,指行动自如、步伐轻捷。

心理健康的标准是:良好的个性,指心地善良、乐观处世、为人谦和、正直无私、情绪稳定;良好的处世能力,指观察事物客观现实,有良好的自控能力,能较好地适应复杂的环境变化;良好的人际关系,指助人为乐,与人为善、心情舒畅、人缘关系好。

亚健康概念

如果我们把健康称为“第一状态”、疾病称为“第二状态”，那么，亚健康就是“第三状态”，又称“次等健康”、“中间状态”、“游离状态”等等。主要是指人体介于健康与疾病之间的状态，即非病非健康状态。

世界卫生组织的一项调查结果显示，全球人群中真正健康者仅5%，找医生诊治疾病的患者约占20%，剩下的75%就属于亚健康人群。这种状态的基本特征是身体无明显的疾病，但体力降低，适应能力减退，精神状态欠佳。

亚健康状态可以间断或持续地出现，通过科学调理又可恢复到健康状态。在向疾病状态发展时，常包含着“轻度心身失调”、“潜临床状态”和“前临床状态”三个阶段。

轻度心身失调的主要表现有易疲劳、失眠、胃口不佳和情绪波动等。这些失调现象易于恢复，一经恢复则与健康者无任何差异。但若控制不好，任其持续发展，则可能进入潜临床状态。

潜临床状态是指已潜伏着向疾病发展的高度可能。这类状态在40岁以上的人群中比例猛增，表现为慢性疲劳或持续性心身失调。活力、反应能力、适应能力减退。这类人群的特征是具有接近于临界水平的高血脂、高血黏度、高血糖，同时免疫力下降。若不能获得有效纠正，则势必发展至前临床状态。

前临床状态是指介于潜临床状态和疾病之间的状态。此阶段虽说已经患了病，但症状尚不明显或还未被确诊。严格地讲，此类群体不属于亚健康范畴，而应归入有病的不健康状态。

亚健康状态的成因

造成亚健康状态的原因很多,从医学观点来看,主要有以下几个方面。

(1) 劳累过度。过用体力、殚精竭虑、房事过度、生活无序都易损害健康。因为人的精气有限,如若劳累过度,则精气易衰。身心疲惫得不到及时的调整,对健康的损害则不可避免。

(2) 逆时而作。人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律,即“生物钟”。逆时而作,如夜生活过度、睡眠不足,都会破坏这种规律,影响人体正常的新陈代谢。

(3) 心理失衡。生活节奏的加快、激烈的竞争、错综复杂的各种关系,使人思虑过度、心理失衡、夜不宁心,不仅会引起睡眠不良,而且会影响人体的神经体液调节和内分泌调节。

(4) 饮食不节。饮食没有规律,过饥过饱,偏食挑食,可造成营养不良或营养过剩。食品中营养成分偏缺,可造成营养素缺乏,导致机体的代谢功能紊乱。

(5) 环境影响。自然界的恶劣气候、水和空气污染、噪声等,均可对人体造成伤害。不和谐的人际关系、不美满的家庭氛围、不融洽的工作环境及不安定的社会环境,均有害于健康。

(6) 乱用药品。用药不当不仅会产生一定的副作用,而且还会破坏机体的免疫系统。

亚健康状态的表现

亚健康的临床表现十分繁杂,可涉及到躯体、心理、人际交往、性生活等各个方面。

躯体症状表现为头晕,头痛,疼痛,低热,胸闷气短,身倦乏力,少气懒言,脘腹痞闷,胁肋胀满,食欲减退,色素沉着,毛枯发落。心理症状表现为精神不振,情绪低落,抑郁寡欢或急躁易怒,焦虑紧张,猜疑嫉妒,失眠健忘,注意力不集中,兴趣及精力减退。不能较好地承担相应社会角色,工作、学习困难,人际关系紧张,家庭关系不和谐,难以进行正常的社会交往。检查化验显示:高血脂、高血压、高血糖,血黏度升高,某些免疫指标下降。

亚健康的临床表现还涉及到全身各个系统。

(1) 精神神经系统。常见头晕,头痛,精力不集中,记忆力下降,疲乏无力,易紧张激动,失眠多梦,恐惧等。尚有部分人表现为意志消沉、缺乏动力、情绪低落等。

(2) 心血管系统。可表现为心慌、胸闷、气短,活动后易出汗。时常有心率不齐和血压不稳等现象。

(3) 消化系统。可表现为食欲不振、消化力下降,腹胀、胁痛。有时表现为排便紊乱,或腹泻或便秘等。

(4) 骨关节系统。经常感到四肢乏力,腰酸背痛、骨节作响等。

(5) 泌尿生殖系统。可出现尿频、夜尿增多、性欲减退、阳痿、性冷淡,月经不调等。

亚健康状态的食疗

中医理论认为,人体的阴阳平衡是健康的基础。但这种平衡是动态平衡,会受到体内外环境的影响。一旦这种平衡被打破,人体的健康就会受到损害,轻则导致亚健康,重则造成疾病。

中医学以整体观念和辨证论治为其理论核心,主张天人相应,整体审察,辨证施治。通过望、闻、问、切,对患者存在的异常反应和表现进行归纳、分析,判断阴阳气血之所偏,并应用药物、食物等从整体上进行调治,使其重回“阴平阳秘”的健康状态。这种调治方法十分切合亚健康的心理、社会、生物学特征。传统中医药对亚健康状态的防治有着独特优势。临床实践证明,不仅方法多样,而且效果也比较理想。

中医在调治手段上主张“药食兼用”,提出“药以祛之,食以随之”的方法,并确立了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的配膳原则,强调酸、苦、甘、辛、咸的“五味调和”,不主张偏食偏嗜。这种饮食结构具有很强的科学性。

人们常说“药补不如食补”,选用食疗是调治亚健康状态的有效方法之一。