

中医人体

养 生 系 列



BOOK

广东旅游出版社

庄礼兴 编著

R
150

EN TI YIN SHI
LIAO FA

种常见食物药用价值

50余种常见病饮食处方

自行配置，祛病健体

人体饮食疗法



BOOK

廣東旅遊出版社
GUANGDONG TOURISM AND TRAVEL PRESS

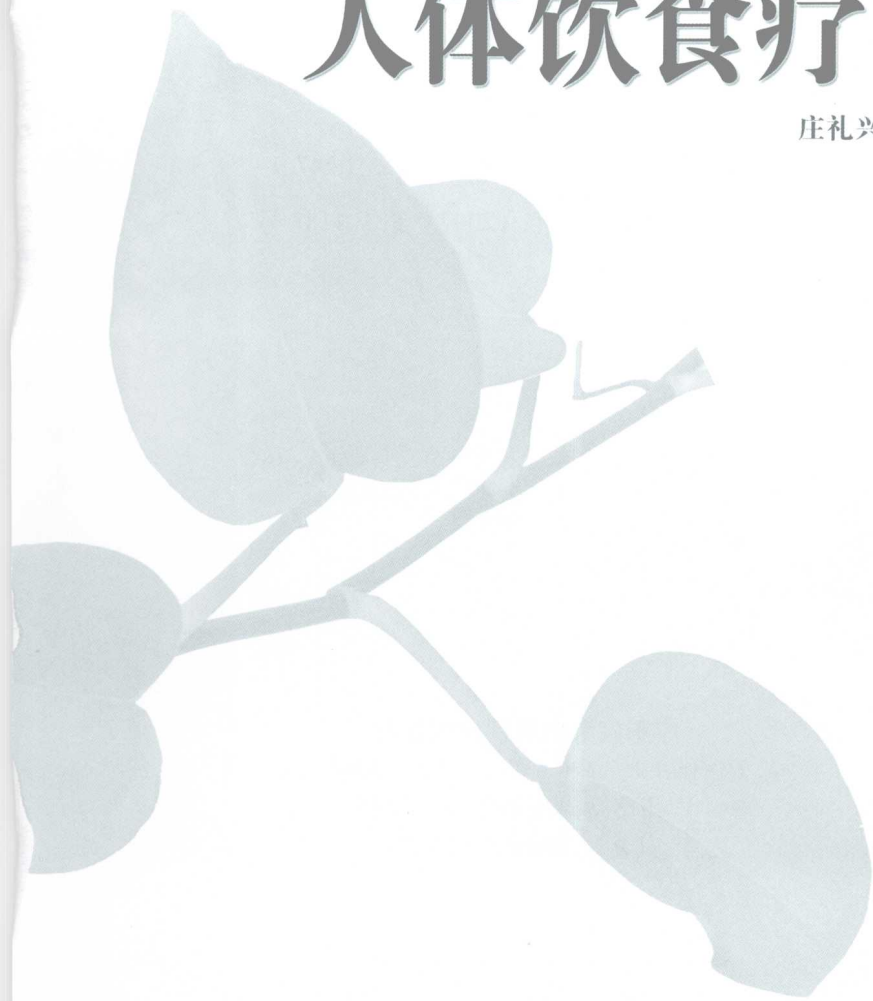
中医人体

养 生 系 列



人体饮食疗法

庄礼兴 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

人体饮食疗法/庄礼兴编著. —广州: 广东旅游出版社,
2007. 7

(中医人体养生系列)

ISBN 978 - 7 - 80653 - 910 - 1

I. 人… II. 庄… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 101187 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广州市番禺市桥印刷厂印刷

(番禺市桥镇横江工业区)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

850 × 1168 毫米 32 开 9 印张 210 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 13.00 元

东方养生智慧

中华文明瑰宝

广东旅游出版社最新推出

《中医人体养生系列》

《人体按摩疗法》

《女性美容疗法》

《儿童保健食疗》

《人体饮食疗法》

《病后宜忌与调养》



出版导语

作为中华文明瑰宝之一的中医，是我们的祖先在长期的生活与科学实践中总结出来的祛病健身、延年益寿的有效手段，是诊治知识与生存智慧的结晶。尤其在人体养生范畴内，中医所采用的预防、医疗与调养、保健方式别具特色，也比较容易掌握，且资源丰富、简便易行，具有得天独厚的优势。

我们推出这套“中医人体养生系列”，并无意在研究领域争一日之长，只是想做点普及工作，向有兴趣的读者传授几乎不难把握的中医养生常识，把它引出杏林深处、医院高门，以在更广泛的范围内为更多人服务。是故少涉理论，力戒空谈；注意实效，重于应用。撰稿者都是富于本行临床实践经验的医师；即使对养生知识原本所知甚少的读者，只要认真依照书中内容的提示去办，便可临渴得水、自治治人。

因此，家里自备这样几本实用性很强的养生手册，等于供着一批不领薪酬、随叫随到的养生保健顾问。您何乐而不为呢？

序

配食物以治病，寓药物于食物之中，既无服药之苦楚，且营养丰盛，有助健康。中国古代医家早就发现医食同源的道理，《周礼天官》就指出：“五味、五谷、五药以养其病。”《黄帝内经》又指出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而用之，以补益精气。”食物与药物虽不同类别，但可互为补充，相辅相成，若调配得当，不但膳到病除，还是美味佳肴，令人垂爱。

有关食疗的书籍不少，但能融会中医传统理论者不多，本书突出食疗的整体观，做到因人制宜，辨症施食，既能调和阴阳脏腑，又能补养气血津液，门类颇多；品味齐备，集食疗之大全，令读者受益良多。

庄礼兴主治医师勤于古训，精于医术，体察病者疾苦，寻求济世良方，为解除人类疾苦，著成此书，仁心仁术，令人钦佩。

广州中医药大学教授 杨文辉

目 录

上篇 寻常食物的药用价值

- 一、粮油类 (3)
粳米、糯米、小麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、马铃薯、芋子、番薯、花生、高粱
- 二、豆类 (10)
黄豆、黑豆、绿豆、赤小豆、刀豆、蚕豆
- 三、蔬菜类 (15)
芹菜、白菜、菠菜、韭菜、薤菜、黄花菜、枸杞菜、芥菜、苋菜、茼蒿菜、茺荑、大蒜、葱、生姜、白萝卜、红萝卜、茺白、莲藕、甘蓝、竹笋
- 四、瓜果类 (29)
苦瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜、葫芦、番茄、茄子、辣椒
- 五、食用菌类、藻类 (35)
香菇、蘑菇、银耳、木耳、猴头菇、紫菜、海带
- 六、水果类 (40)
苹果、梨子、香蕉、西瓜、荔枝、柿子、柑子、金桔、橙子、柚子、柠檬、葡萄、石榴、罗汉果、橄榄、菠萝、猕猴桃、李子、桃子、杨梅、青梅、荸荠、甘蔗、杏子、枇杷、无花果
- 七、干果类 (57)
甜杏仁、白果、莲子



目

录

- 八、畜肉类 (59)
猪肉、猪皮、猪心、猪肺、猪肾、猪肠、猪脑、猪脚、猪肝、猪脾、猪肚、牛肉、牛肝、牛肚、羊肉、羊肝、狗肉、兔肉
- 九、禽肉类 (67)
鸡肉、鸡血、鸡肝、乌骨鸡、鸭肉、鹅肉、鸽肉、鹌鹑肉、麻雀肉
- 十、奶蛋类 (73)
牛奶、羊奶、鸡蛋
- 十一、水产品及蛇蛙类 (74)
鲤鱼、草鱼、鲫鱼、带鱼、黄鳝、白鳝、泥鳅、银鱼、乌鱼、黄花鱼、墨鱼、鲨鱼、鲈鱼、鳖肉、龟肉、虾、螃蟹、田螺、牡蛎肉、海参、燕窝、蛙、蚌、海蜇、淡菜
- 十二、调味品类 (89)
食盐、醋、酒、酱、白糖、红糖、饴糖、茶叶、胡椒、桂皮

下篇 常见病的饮食自疗

- 一、老年疾病的中医食疗 (99)
- (一) 慢性支气管炎 (99)
- (二) 高血压病 (102)
- (三) 冠心病 (106)
- (四) 高脂血症 (109)
- (五) 颈椎病 (112)
- (六) 腰椎病 (115)
- (七) 脑血管意外 (118)
- (八) 糖尿病 (122)
- (九) 风湿、类风湿性关节炎 (126)

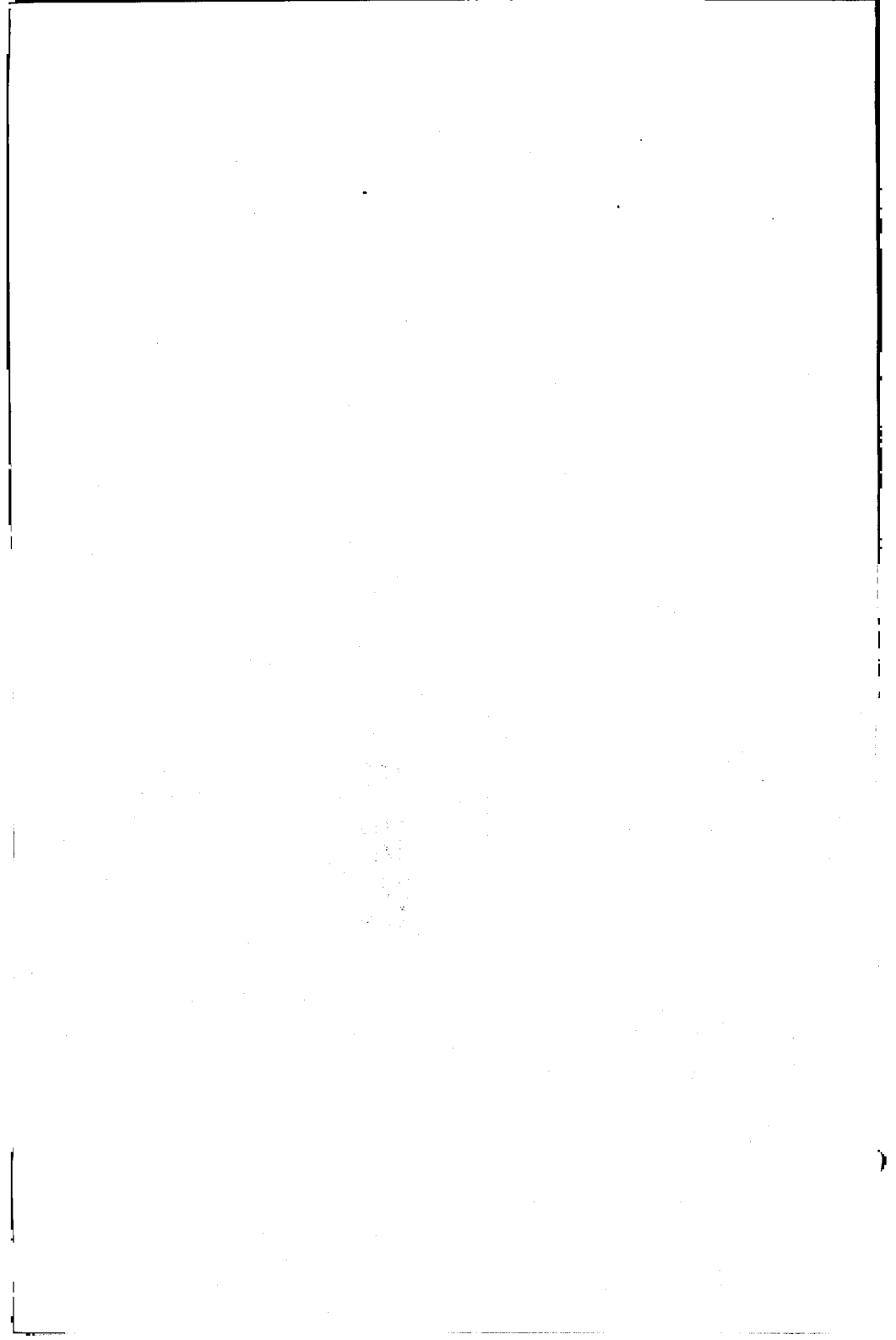
(十) 慢性便秘	(130)
(十一) 慢性结肠炎	(133)
(十二) 脱肛	(137)
(十三) 痔疮	(140)
(十四) 前列腺肥大	(143)
(十五) 白内障	(146)
(十六) 肿瘤(癌症)	(148)
二、小儿疾病的中医疗法	(155)
(一) 小儿厌食症	(155)
(二) 小儿遗尿	(158)
(三) 小儿营养不良	(161)
(四) 婴幼儿腹泻	(164)
(五) 智能落后(脑发育不全)	(168)
(六) 百日咳	(171)
(七) 支气管哮喘	(174)
(八) 佝偻病	(178)
三、妇科疾病的中医食疗	(181)
(一) 月经不调	(181)
(二) 痛经	(185)
(三) 闭经	(189)
(四) 功能性子宫出血	(193)
(五) 白带异常	(197)
(六) 妊娠剧吐	(200)
(七) 妊娠水肿	(203)
(八) 先兆流产	(206)
(九) 产后病	(209)
(十) 缺乳	(213)
(十一) 不孕症	(215)
(十二) 更年期综合症	(219)



四、男性疾病的中医食疗	(221)
(一) 阳痿	(221)
(二) 遗精	(224)
(三) 早泄	(227)
(四) 精液异常	(229)
(五) 前列腺炎	(232)
(六) 不育症	(235)
五、其他疾病的中医食疗	(239)
(一) 感冒	(239)
(二) 传染性肝炎	(242)
(三) 肝硬化	(246)
(四) 肺结核	(249)
(五) 慢性胃炎	(253)
(六) 胃、十二指肠溃疡	(256)
(七) 胆囊炎、胆石症	(259)
(八) 慢性肾炎	(264)
(九) 贫血 (缺铁性贫血)	(268)
(十) 神经衰弱	(271)
(十一) 慢性鼻炎	(274)
主要参考书籍	(278)

上
篇

寻常食物的药用价值





一、粮油类

粳 米

为禾本科草本植物稻（粳稻）*Oryza Sativa* L. 的成熟种仁。我国各地均有栽培。秋季采收种子，晒干去壳用。

【别名】大米、硬米。

【性能】味甘，性平。归脾、胃经。能益脾和胃，除烦渴。

【应用】

1. 用于脾胃虚弱，胃气不和，呕逆少食。本品常用为补气健脾药如人参、山药、莲子等的辅助品，如《外科正宗》八仙糕。

2. 用于热伤胃阴，烦渴口干。在某些清热剂中常加入本品。如《伤寒论》白虎汤、竹叶石膏汤即是。

【用法】煮粥，煎汤，做糕点等。

【参考】含蛋白质、脂肪、糖类、磷、钙、铁、维生素B₁、B₂和烟酸。

糯 米

为禾本科草本植物稻（糯稻）*Oryza Sativa* L. 的成熟种仁。我国各地均有栽培。秋季采收种子，晒干去壳用。

【别名】江米、元米、酒米。

【性能】味甘，性温。归脾、胃、肺经。能补益脾胃，益肺气。

【应用】

1. 用于脾胃虚弱，便溏腹泻。可用本品纳猪肚内炖食；

或同山药研末，加白糖、胡椒末调食（《刘长春经验方》）。

2. 用于气虚自汗，体倦乏力。如《本草纲目》方，以本品与小麦麸同炒、研末，米汤送服，或煮猪肉点食。

【用法】煮食，研末，煎汤等。

【注意】素有痰热者不宜。作饭与糕不宜多食。

【参考】所含成分与粳米相似，但含磷较少。

小 麦

为禾本科草本植物小麦 *Triticum Aestivum* L. 的成熟种子。我国各地均有栽培。夏季采收，晒干用。

【别名】稊、淮小麦。

【性能】味甘，性凉。归心、脾、肾经。能养心益脾，除烦止渴，利小便。

【应用】

1. 用于妇女脏燥，喜悲伤欲哭，如《金匱要略》甘麦大枣汤，以本品与甘草、大枣配伍。

2. 用于烦热不安，消渴口干。如《食医心镜》以本品煮粥食。

3. 用于小便不利而有热者。如《养老奉亲书》，以本品同通草煎汤服。

【用法】煎汤，煮粥等。

【参考】含淀粉、蛋白质、脂肪、粗纤维、谷甾醇、卵磷脂、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白酶、维生素 B 等。

大 麦

为禾本科草本植物大麦 *Hordeum Vulgare* L. 的成熟果实。我国各地均有栽培。夏季采收，晒干备用。



【别名】牟麦、保麦、饭麦。

【性能】味甘，性凉。归脾、胃、膀胱经。能补脾和胃，除烦止渴，利小便。

【应用】

1. 用于脾胃虚弱，少食腹泻。可用本品炒熟、研末，以车前子煎汤送服。

2. 用于烦热口渴。可单用本品煎汤，或同粟米煮粥食。

3. 用于小便不利，淋涩作痛。如《圣惠方》，用本品煎汤取汁，加生姜汁、蜂蜜服。

【用法】煎汤，煮粥，研末。

【参考】含淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁，维生素B₁、B₂和烟酸，尚含尿囊素。

荞 麦

为蓼科草本植物荞麦 *Fagopyrum Esculentum* Moench 的成熟种子。我国各地均有分布。秋季采收，晒干备用。

【别名】乌麦、甜荞、荞子。

【性能】味甘，性凉。归脾、胃、大肠经。能消积下气，健脾除湿。

【应用】

1. 用于胃肠积滞，胀满或腹痛。可单用本品炒熟研末服，或同萝卜煎汤服。

2. 用于脾虚而有湿热的腹泻、痢疾、白浊、带下等。如《坦仙皆效方》治噤口痢疾，以本品研末，白糖调服；《本草纲目》济生丹，治白浊、带下，以本品炒焦为末，鸡子白和丸服。

【用法】研末，煎汤，或做丸剂。

【参考】含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素

B₁、B₂ 和烟酸、水杨胺。

粟 米

为禾本科草本植物粟 *Setaria Italica* (L.) Beauv 的成熟种仁。我国北方广为栽培。秋季采收种子，晒干去壳用。

【别名】粟谷、粳粟、小米、硬粟。

【性能】味甘、咸，性微寒。归脾、胃、肾经。能益脾养肾，除烦止渴，利小便。

【应用】

1. 用于脾胃虚弱，呕逆少食。可单用本品，或同山药、莲子、茯苓等研末煮粥食。

2. 用于消渴口干、烦热。可用本品煮粥食，或以芦根煎汤取汁，入本品煮粥食。

3. 用于小便不利而有热者。亦可如上法。

【用法】煮粥，煎汤，研末。

【参考】含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、磷、铁，维生素 B₁、B₂，烟酸。蛋白质中含谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸、蛋氨酸。

玉 米

为禾本科草本植物玉蜀黍 *Zeamays* L. 的成熟或近成熟的种子。我国各地均有栽培。夏、秋季采收，将种子脱粒后晒干用，亦可用鲜品。

【别名】玉高粱、玉麦、包谷、包米。

【性能】味甘，性平。归胃、膀胱经。能健胃和中，利小便。

【应用】



1. 用于脾胃不健，饮食减少。可研末同粳米煮粥食，或同刺梨煎汤服。

2. 用于小便不利或水肿。可用鲜品煮食，或同玉米须煎汤服。

【用法】煎汤，研末，煮食等。

【参考】含淀粉、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁，维生素B₁、B₂、B₆，烟酸、泛酸、生物素、槲皮素。

马铃薯

为茄科草本植物马铃薯 *Solanum Tuberosum* L. 的块茎。我国大部分地区有栽培。夏、秋季采收，洗净鲜用，或干燥贮存备用。

【别名】土芋、阳芋、山药蛋、土豆、洋芋。

【性能】味甘，性平。归脾、胃经。能补脾益胃，缓急止痛。

【应用】

1. 用于脾胃虚弱，消化不良。可用本品同猪肉煮食。

2. 用于胃肠不和，脘腹作痛。可用本品绞汁，加蜂蜜调匀服。现用于胃及十二指肠溃疡。

【用法】绞汁，炒、煮或蒸熟食等。

【注意】服用发芽和皮色变绿、变紫的马铃薯（含龙葵碱较多），可因吸收过量的龙葵碱而引起中毒，出现头痛、腹痛、呕吐、腹泻、瞳孔散大、精神错乱等症状。

【参考】含蛋白质、糖类、脂肪、烟酸，维生素B₁、B₂、C，钙、磷、铁，少量龙葵碱。适量的龙葵碱能缓解胃肠平滑肌痉挛，减少胃液分泌。