



吃出健康来

丛书总主编◎张新渝

本册编著◎汤朝晖
卿列平
许 珊



中国医药科技出版社



吃出健康来

丛书总主编 / 张新渝

本册编著 © 汤朝晖 卿列平 许 珊

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的科学：吃出健康来 / 汤朝晖，卿列平，许珊
主编. — 北京：中国医药科技出版社，2016.7

ISBN 978-7-5067-8345-3

I . ①舌… II . ①汤… ②卿… ③许… III . ①食物
养生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 060884 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚制版

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 12

字数 209 千字

版次 2016 年 7 月第 1 版

印次 2016 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8345-3

定价 29.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

Voice of the Author



“食疗”，一个古老的重大话题。

在中国文化史、尤其是中国医学史上，源远流长。早在西周时期，就已有了专门的“食医”，这在典籍《周礼》中有据可查。而在战国至西汉成书的、中医学现存第一部经典巨著——《黄帝内经》里，更有着全面、丰富、科学的论述。几千年来，对中华民族的健康保健，做出了不可磨灭的巨大贡献。

“食疗”，一个时尚的热门话题。

近几年，随着人们生活水平的不断提高、社会飞速发展所带来的各种身心压力的不断增加，人们对健康长寿、以及美容塑形的愿望与需求，也就日益迫切与增多。如何通过“食疗”来满足人们的愿望与需求，这是从事“食疗”事业者，义不容辞的责任与使命。

然而，前些年社会上某些所谓的养生、食疗大师们窥窃时机，虚假欺世，伪劣害人。不仅让无辜的人们付出了惨重的代价，也让科学的中医养生、中医食疗含冤蒙垢。好在国家及时拨乱反正，去伪存真，为全面、正确传播科学，创造了极好的氛围；也为还中医养生、中医食疗之清白，提供了及时的机会。

什么是真正的食疗？

一般认为，食疗就是在三餐的食物中，加入某些中药，如在包子中加入茯苓，鸭汤中加入虫草，鸡汤中加入黄芪、当归等等。这实在是莫大的误区，这不能叫食疗，只能叫药膳，它用于有病之时。

真正的食疗，它的食材应来自于菜市场、食品超市的粮食、蔬菜、水果、肉蛋等，虽然也包括某些药食共用的食材，如老姜、大枣、花椒、桂皮、山楂、鱼腥草等，但绝不是来自药房的专用药物，它主要用于无病之日的养生保健，当然也可用于有病之时的辅助治疗。

因此，真正的中医食疗应该是，根据养生保健、美容塑形、疾病治疗、健康恢复等的需要，季节、地域、体质、性别、年龄、职业等的不同，各种食物性味、功效等的特殊性，有针对性地选择多食或少食、甚至不食某些食物，从而达到养生防病、美容塑形、促病早愈、促早康复的目的。

必须申明，笔者一向坚决反对无病用药，尤其长期、大量滥用药物，其弊端至少有三：

首先

中医学认为无病期间，人体的阴阳、气血、脏腑功能是协调的，即使因气候、体质、状态等原因，暂时有些偏差，也在自我调节范围之内。而任何药物都具有某种、或多种性味上的偏性、甚至毒性，而且远比食物要强烈、厉害得多，无病用药就会干扰、甚至破坏原本协调的阴阳气血、正常的脏腑功能，造成药源性的失调，从而衍生多种本来不应该发生的疾病。没病找病害，拿钱买病生，自己坑自己，岂不弄巧成拙。

同时

无病用药，还会增加身体耐药性的可能，一旦生病，疗效何以求，生命何以救，岂不冤枉之极。

此外

无病用药，势必加大对有限的医药资源的浪费与掠夺，对真正需药治病救命的病员，如果因此而缺药，于情何以堪，于心何以忍，损人不利己，岂不残忍之至。

当然，在有病之时，根据病情需要，不仅可用相宜的食疗，也可以用适合的药膳。

食疗的作用有哪些？

【养生防病】

生命的宝贵，就在于它的短暂性、唯一性，因此健康长寿是人类从古至今最美好的愿望、最实在的追求。

正确、及时地运用食疗，可以维护人体正气的旺盛，减少各种邪气的破坏，保障气血阴阳的协调，降低疾病发生的风险，从而使生命的活力更旺、生活的质量更高、生存的时间更长。

【减少食害】

饮食，是生命活动的源泉与保障。

可是，近年来我们的饮食状况，令人担忧。因为不知而饮食搭配不当，所带来的影响还姑且不谈；人为的添加所造成的伤害，如浸泡干海鲜用福尔马林、牛奶中超标的三聚氰胺、盐卤制品中的苏丹红、皮蛋中的铅，以及注水猪肉、地沟油、生长激素、残存的农药等屡见报道，让人惶恐。然而，一日三餐离不开，欲吃不敢，欲罢不可。虽然政府不断地大力打击，也难保今后不再发生。

其实，只要掌握了科学的食疗，合理运用，对以上人为所导致的危害，是可以降低、减轻、甚至消除的，也就不再为饮食的安全而担心。



【美容塑形】

天使般的面容、魔鬼般的身材，谁人不喜欢、谁人不期望，尤其女性对此的追求、更是孜孜不倦。

坚持、科学的运用食疗，可以在某种程度上达到美容、美发、塑形的效果，从而让你的容颜更靓丽、秀发更飘逸、形体更匀称，由此也让你的心情更愉悦，疾病也会少发生。

【促病早愈】

生病有痛苦，甚至会丧命。相信没有一人愿意生病、乐意生病、争取生病。一旦生病，及时到正规医院，找专业医生，及时检查，正确治疗，这是对生命的负责，最为明智的选择。

然而，食物的主要作用虽然是提供生命活动所需的各种营养，但也含有某些能够治疗疾病的物质，尽管不如药物专一、显著，但确能起到一定的作用。

因此，在疾病的治疗过程中，及时、适宜地运用食疗，可以起到辅助治疗的作用，从而达到扶正祛邪、减轻痛苦、缩短病程，促进疾病及早痊愈的目的。让人们早日远离病痛的折磨，早日摆脱死亡的威胁。

【促早康复】

疾病的结束，并不意味着身体的康复，身体的气血阴阳等正气因受邪气的伤害、疾病的摧残，其恢复往日的旺盛，还须要一个过程。

这时若能尽快、合理运用食疗，可以加快人体正气的恢复过程，帮助气血阴阳的重建协调，促进脏腑功能的尽快正常，使病后的身体早早康复，再展昔日的雄风与魅力。

科学的食疗有如此多的好处，何乐而不为！

丛书的内容与宗旨：

也正是出于以上的目的，并让广大民众能够分享到食疗的独特作用，成都中医药大学营养师培训中心组织编写了本套中医大众食疗丛书。

成都中医药大学营养师培训中心，聚集了众多营养学、养生学、食疗学的高级专家，十年来培养出了大批从业人员，如今活跃在各条战线上，为广大民众的健康保驾护航。这套丛书正是这些专家们长期研究、教学、并躬行实践的结晶。

编写过程中，首先编辑委员会集体讨论了内容体系，然后由参编人员分工编写，再由各册第一作者负责修改，最后由本丛书总主编统稿、审订。

全套共分为四册。

《舌尖上的科学——吃得更明白》

首先介绍了中医食疗所必须根据四气、五味、季节、地域、体质、脏腑功能等不同需要，正确运用的基本方法，也就是“辨证论食”的科学原理；其次，将人们最常用的食材各自的性味、功效、运用做了详细的介绍，以满足所有人们养生保健、祛病延年的广泛需要。

《舌尖上的科学——吃出健康来》

根据春夏秋冬不同季节的特点，介绍了不同季节所适宜的食疗，以满足广大人们四季养生、防病增寿的具体需要。

《舌尖上的科学——吃出高颜值》

以发、容、胸、形为重点，介绍了如何使之更“美”，所适宜的食疗，以满足爱美人们的个体需要。

《舌尖上的科学——助病更早愈》

以常见症、病为重点，介绍了适宜于促进该病早日痊愈、身体早日康复的食疗，以满足患病人们的特殊需要。

由于本套丛书是为广大民众养生延年、美容塑形、防病治病需要而编写，因此全书内容在保证有效、安全的原则下，还尽可能做到以下要求：

【看得懂】

本套丛书的文字叙述，尽量用浅显、通俗的语言来表达，尽量避免中医西医深奥的理论与艰涩的术语，力求读者一看就明白、一看就懂得。

【用得上】

本套丛书所介绍的养生保健、辅助治疗、美容塑形等方面的具体内容，都是人们日常所需、经常所见、时常所想，力求读者一看就想用，一用就有用。

【买得到】

本套丛书所介绍的食材，均是菜市场、食品超市随时都能购到的最常见食物，决不追求稀有、稀奇，避免踏破铁鞋无觅处，力求得来全不费工夫。

【买得起】

本套丛书所介绍的食材，其价格都很便宜，都是普通民众经济能力承受范围内的普通食物，决不追求名贵、价昂，以免普通百姓欲买不能、欲罢不忍。

【做得来】

本套丛书所介绍的食疗方法，简单易做，广大民众只要按书中所说都能操作实施，不费太大的功夫，就能品尝到自己亲手制作的食疗，进而体会到它所带来的妙用。

【吃得下】

虽说良药苦口有利于病，其实生病吃药实属无奈。如果同样有效，口感很好的药物，更易于被接受，尤其是对儿童来说；也只有吃得下，效大也好、效小也罢，才能起到作用。食物的口感要比药物好得多，如果能考虑到这一实际，则更利于民众的接受与坚持，更好地发挥食疗应有的作用。

千古有真言，“民以食为天”。一日三餐，离不得，断不了，这是生命的需要。

广大读者如果能从本丛书领略到真正的中医食疗之精髓，吃得更明白、更安全、更放心，得到一些有益的启示、帮助与实惠，我们也就心满意足了！

张新渝

2016年3月

春天
篇

001

- 一 春季的气候特点 002
- 二 春季的常见疾病 002
- 三 春季的养生要求 003
- 四 春季的常用食材 005
- 五 春季的养生饮食 008
 - 春季的养生菜品 008
 - 春季的养生汤品 020
 - 春季的养生主食 024
 - 春季的养生茶酒 028
 - 春季特殊人群的养生饮食 029
- 六 春季常见疾病的食疗 033
 - 春季感冒 033
 - 哮喘 035
 - 风疹 037
 - 过敏性鼻炎 039
 - 高血压 043
 - 风湿性 046
 - 关节炎 046
 - 肝病 048

夏天
篇

051

- 一 夏季的气候特点 052
- 二 夏季的常见疾病 052
- 三 夏季的养生要求 053
- 四 夏季的常用食材 054
- 五 夏季的养生饮食 057
 - 夏季的养生菜品 057
 - 夏季的养生汤品 069
 - 夏季的养生主食 073
 - 夏季的养生茶酒 078
 - 夏季特殊人群的养生饮食 080
- 六 夏季常见疾病的食疗 083
 - 夏季感冒 083
 - 中暑 085
 - 急性胃肠炎 087
 - 湿疹 089
 - 焦虑、狂躁症 091
 - 心悸 093

秋天
篇

095

- 一 秋季的气候特点 096
- 二 秋季的常见疾病 096
- 三 养生要求 097
- 四 秋季常用食材 098
- 五 秋季的养生饮食 100
 - 秋季的养生菜品 100
 - 秋季的养生汤品 111
 - 秋季的养生主食 115
 - 秋季的养生茶酒 119
 - 秋季特殊人群的养生饮食 122
- 六 秋季常见疾病的食疗 126
 - 秋季感冒 126
 - 支气管炎 128
 - 便秘 130
 - 失眠 132
 - 脑血管疾病 133

- 一 冬季的气候特点 136
- 二 冬季的常见疾病 136
- 三 冬季的养生要求 137
- 四 冬季常用食材 138
- 五 冬季的养生饮食 141
 - 冬季的养生菜品 141
 - 冬季的养生汤品 152
 - 冬季的养生主食 157
 - 冬季的养生茶酒 161
 - 冬季特殊人群的养生饮食 163
- 六 冬季常见疾病的食疗 166
 - 冬季感冒 166
 - 支气管哮喘 168
 - 心脑血管疾病 170
 - 冻疮 171
 - 末梢循环障碍 173



春天篇

中医强调“天人相应”的养生保健观念。即人体的整体阴阳变化节律与自然的阴阳变化是一致的，在中医养生的过程中要注重顺应自然，合于天地的变化，在不同季节、不同时段、不同环境，其养生方式有所不同，才能收到应有的效果。

春天，是一年四季中的第一季，历经立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。春天的阴气渐消，阳气渐长，天气渐于温和，自然界万物开始推陈出新，一派生机萌动之象。俗话说“一年之计在于春”，因此，一定要做好春季的养生保健，为一年的健康打下基础。



一

春季的气候特点

春季，阳气升发，阴气初下，万物复苏，一派生机勃勃，欣欣向荣。

但是，春天由隆冬而至，由阴气盛极到阳气初生，阳气相对比较弱，所以寒热更替，乍暖还寒，气温变化幅度比较大，冷暖不稳定而且多风。在民间将这种气候特点也称之为“倒春寒”。

二

春季的常见疾病

春季感冒

春天的冷暖骤然变化，使人正气的防御功能下降；春天气温回升，天气变暖，细菌、病毒等致病微生物开始滋生繁殖，乘机肆虐；流感是春天最常见、最普遍的呼吸道传染病，传播途径以空气中的飞沫传播为主。

哮喘

哮喘是一种过敏性疾病。中医学认为，多因体内素有痰湿，肺气的发散与通降不利，再因外界风寒、风热等邪气入侵而发生。当今认为主要是支气管平滑肌痉挛，管壁黏膜肿胀使管腔内黏稠的分泌物增多而不易排出，空气不能顺利呼出。哮喘患者的慢性非特异性炎症使其对气象要素的变化适应性差，抵抗力差，早春频频来临的冷空气极易导致平滑肌痉挛而发病。

风疹

风疹是由风疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，中医学认为由外界风邪所伤而病，其主要表现是发热、皮疹。春季是风疹的高发季节，儿童密集的幼儿园和小学校是风疹的主要发病场所。孕妇早期感染风疹病毒后，很可能造成流产、早产，或婴儿的多种先天性缺陷。

过敏性鼻炎

过敏性鼻炎，根据发病的时间分为常年性和季节性两种，季节性鼻炎又称花粉症，春天春暖花开，繁花似锦的多风天气，空气中飘浮着各种花粉颗粒、杨柳絮、尘埃、尘螨、真菌等，因此对过敏性体质之人最容易诱发变态反应。中医学认为此类患者平素肺气不足，分布在体表的卫气不能抗御外界的风邪，风邪乘虚入侵，肺气失于发散与通降所致。其症状为反复发作、突然发生的鼻痒，连续打喷嚏，大量清水样鼻涕，鼻塞等。

高血压

春季多变的气候会使老年等高危人群的体温调节能力及血管弹性均有所降低，且春天睡眠减少，户外运动突然增加，由静到动的不平衡，很容易导致中医学所说的肝阳上亢，更何况中医学认为肝气升发、肝阳易亢，与春相应，所以常常诱发心血管疾病尤其是高血压的发生。

风湿性关节炎

春季气候不稳定，温差变化大，气温时高时低，时风时雨，风湿性关节炎患者对这种外界天气的变化无常甚为敏感，极易引起复发以及使病情加重或恶化。

肝病

中医学的五行理论认为春属木，与肝相应，因此春季是中医学所说的肝病高发、容易反复或加重的季节。

三

春季的养生要求

春天阳气初升，万物萌动，人体内的阳气也随之渐长，向上向外升发。因此，养生的主要原则就是积极促进阳气的生长。主要体现为：