

家庭生活健康宝典

# 食疗与养生宝典

治病不仅靠药物，有的还可用药物和食疗进行调整，食疗的效果是药物无法代替的，它的疗效往往超过药物，而且大多没有副作用。而用食物治疗更有养生、延寿、养颜的功效。



陈长红 编著

中医古籍出版社

·家庭生活健康宝典·

# 食疗与养生宝典

陈长红 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活健康宝典/陈长红主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 80174 - 509 - 5

I. 家… II. 陈… III. 家庭保健 - 普及读物  
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050739 号

家庭生活健康宝典  
食疗与养生宝典

责任编辑:刘 婷

主 编:陈长红

出版发行:中医古籍出版社

印 刷:北京海德伟业印务有限公司

开 本:940 × 670mm 1/16

字 数:2800 千字

印 张:96

版 次:2007 年 5 月第 1 版

印 次:2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 509 - 5

定 价:160.00 元(全八册)本册定价:20.00 元

食疗与养生宝典  
营养祛病宝典  
偏方秘方宝典  
家庭医生宝典  
家庭生活小百科  
家庭生活宜忌宝典  
食物相克与饮食搭配  
中医百日通与养生宝典





## 前 言

当今社会,人们日益关注自身的健康问题。无论是日常运动健身,还是平日的营养保健和疾病治疗,都是人们生活中的头等大事,也是让不少人头疼的事情。

其实,要想有好的身体,拥有健康的生活,不一定就得药品不断,运动锻炼不断。只要你掌握了饮食疗养与保健知识,每天科学合理地饮食,再辅助其他保健、医疗、运动等手段,同样可以轻松获得健康。

中医有句古话,叫“药食同源”,又说“药补不如食补”,就是说明食疗药膳解毒、调补治病这一养理论。

深受广大群众的喜爱的中医食疗药膳,是采用天然动植物及矿物质等为原料,科学配制而成的具有防病祛病、营养滋补、养生保健、延年益寿等功效的营养食谱。中医食疗药膳以内容丰富、功效卓著著称,是祖国传统中医学中独具特色的重要内容之一。如今,中医药膳又广泛地传播到了世界各地,为世界人民的健康保健作出巨大贡献。

《食疗与养生宝典》正是一部继承中医传统食疗智慧精髓,发扬和传播新时期药膳养生知识的难得的典籍。书中有传统流传下来的经典或绝密的食疗方法与养生知识,也包含了近年来一些著名专家、医界同人的最新发现和总结等丰富的内容,具有简便易懂、科学实用等特点。

由于编者水平有限,书中不当之处,欢迎广大读者批评和指正。

编者

2007年3月

## 目 录

## 第一篇 食疗与排毒

- 第一章 中国的食物疗法 ..... (3)
- 一、传统中医学食疗理论 ..... (3)
- 二、五脏六腑的机能与其疾病的原因 ..... (8)
- 第二章 食疗概要 ..... (13)
- 一、辨证食治 ..... (13)
- 二、体内毒素清理 ..... (19)
- 三、食疗概述 ..... (36)
- 四、食物归经与解毒 ..... (42)

## 第二篇 食疗食物和食疗方法

- 第一章 食疗食物 ..... (49)
- 一、食疗的天然药物 ..... (49)
- 二、科学分类饮食 ..... (72)
- 三、绿色食疗话水果 ..... (75)
- 四、绿色食疗话蔬菜 ..... (92)
- 五、食疗的其他食物 ..... (128)
- 第二章 食疗方法 ..... (137)
- 一、食物利尿食疗疗法 ..... (137)
- 二、饮茶食疗疗法 ..... (143)
- 三、食醋食疗疗法 ..... (144)

- 四、断食食疗法 ..... (146)
- 五、植物汁食疗法 ..... (154)
- 六、饮食流汗食疗法 ..... (158)
- 七、食物通便食疗法 ..... (163)

### 第三篇 食疗与保健养生

- 第一章 食疗与养生保健 ..... (169)
  - 一、精神毒素的食疗养生法 ..... (169)
  - 二、精神食疗的方法 ..... (177)
  - 三、精神食疗的训练 ..... (182)
  - 四、饮食养生禁忌 ..... (191)
- 第二章 运动按摩养生保健 ..... (215)
  - 一、运动养生法 ..... (215)
  - 二、常见疾病的养生运动 ..... (218)
  - 三、运动养生的功效 ..... (223)
  - 四、民间流传的刮痧养生 ..... (227)
  - 五、穴位按摩养生法 ..... (230)
  - 六、全身按摩养生 ..... (262)
- 第三章 保健与养生 ..... (270)
  - 一、运动健身禁忌 ..... (270)
  - 二、心理保健禁忌 ..... (280)
  - 三、防病用药禁忌 ..... (292)
- 附录一 食疗与人体排毒养生 ..... (309)
  - 一、清洗肾脏和膀胱 ..... (309)
  - 二、清洗大肠 ..... (314)
  - 三、清洗肝胆 ..... (334)



|                        |       |
|------------------------|-------|
| 四、血液和血管的清洗 .....       | (344) |
| 五、皮肤的清洗 .....          | (350) |
| 六、关节部位的清洗 .....        | (351) |
| 七、体内胶体溶液的清理 .....      | (353) |
| 八、清理体内盐类 .....         | (357) |
| 九、淋巴系统的清洗 .....        | (362) |
| <br>                   |       |
| 附录二 食疗食方 .....         | (364) |
| 一、清热解毒、滋补肝肾、滋阴养血 ..... | (364) |
| 二、健脾胃、益气血、清热利肠 .....   | (366) |
| 三、补血降压、养心益气 .....      | (372) |
| 四、降压、降脂、降血糖 .....      | (373) |

# 第一篇

## 食疗与排毒





## 第一章 中国的食物疗法

### 一、传统中医学食疗理论

#### 传统中医治病方法

中国中医学博大精深，渊远流长。

我国的医学早在二千年以前就完成了它的基本体系。如集生理学、病理学、治疗学大成的《黄帝内经》、对于急性病和热性病都有系统记载的《伤寒论》、阐述慢性病治疗法的《金匱要略》，以及关于药理学基本理论的《神农本草经》等等，这些都是我国基础医学的重要文献。两千年来，我国的医学就凭借这些基础，不断地延续发展；当然这期间也有不少新的发现。现在将各种医疗方法分类说明于下：

一、汤液法——这是利用各种植物、动物、矿物来治疗疾病的方法。一般所谓汉药，有丸、散、膏各种药剂，但口服的药剂，多半为汤液。汤液可以说是药物治疗用品的总称。在我国有一种说法“有四只脚，而不能吃的，只有桌子而已”，可见在中国，食物种类繁多，制作汤液的材料，更是不胜枚举。只要是汤药必能食用，能食用的都可以算是食物，所以汤液与食物并无多大的差别。传说制作汤液的始祖——伊尹，是个出身厨师的宰相。

二、针灸——此乃以针灸刺激某部位经穴（腧）的疾病治疗法。针是以金、银、铁等制成的；施灸时要使用艾草。用针灸治疗疾病，不但效果奇佳，而且不会有任何痛苦，这点许多有的外国友人惊叹不已。

三、按摩——按摩的方法有捶打、施压及揉擦三种。有很多人都将按摩与“马杀鸡”混为一谈，这是错误的观念。事实上，“马杀鸡”起源于西洋，它和我国传统的按摩治疗，大不相同。

四、导引——这是利用医学上特殊体操的医疗方式，这种体操与太极拳有很密切的关联。

五、食治——即食物治疗法的简称，本书所要阐述的重点，就是这种食物治疗法。

六、其他——除了上述几种医疗方式之外，还有外治法及吸角疗法与其他等等；由此可见中国医学确是一门深奥的学问。所谓外治法，就是将加工后的药物，贴在患部表皮的治疗方式；而利用吸葫芦阴压的方式，即吸角疗法。

### 三类食物治疗法

一、养生疗法——用这个方法，可以预防疾病的发生，常保身体健康。每天吃些什么？就是这种疗法的最主要课题。

二、食事疗法——患病时，食用适合该病症的食物，这就是食事疗法。

三、食物疗法——即将食物做成汤液，作为治疗疾病的药剂。

这三种方法很难加以区分，它们本身就有许多相似之处。食事疗法与养生疗法也是依据中国医学而来的。

### 用“四气”表示食物的功能

所谓四气就是食物进入体内后，所产生的热、温、凉、寒等四种作用，而没有发生任何作用的食物称为“平”。根据四气来施治也是中医食疗的一个重要内容。

中医将疾病分为热证与寒证两种。患部红肿发热、口渴、尿液为黄红色，这些是热证的症状。引起热证的原因有二，第一是温热性的邪气侵人体内，其二为体内阳气亢进的缘故。另外，阴气不足而引起的热证叫做虚热。

患有热证的时候,要食用冷性的食物。冷性食物分类微寒、大寒等,必须依病况所需,给予适当的食物治疗。

热证的成因不同,其治疗也就有所差异,例如对于侵入性的温热邪气,必须将之排出体外;对于过旺的阳气,要加以抑制;而不足的阴气,则需要弥补。总之,各种不同的病情,各有其适当的食治法。

手足冰冷、尿液透明、面色苍白等,都是寒证的症状。寒证的性质恰与热证相反,此乃恶寒邪气侵入体内,或是体内的阴气亢进,或是因为阳气不足的缘故。治疗寒证的食物亦如同治疗热证时一样,分为排出性、压抑性及补充性三种,对于寒证的治疗,必须食用温热性的食物。总之,寒证患者与热证患者,在摄食方面,只是性质不同而已,原则上都是相似的。

### 天下食物分“五味”

食物的酸、甜、苦、辣、咸五种味道,称为五味。食物消化后,酸味为肝胆所吸收,苦味为心脏、小肠所吸收,甜味为脾、胃所吸收,辣味为肺、大肠所吸收,咸味为肾脏、膀胱所吸收,各种不同性质的食物进入体内后,分别成为各个器官的营养。所以养分不足或过多都会引起内脏器官的疾病。例如喜欢甜食的人,他的消化器官往往都比较衰弱。西洋人所谓的消化器官,就是中国医学的脾、胃。

中国医学依患病部位的不同,将疾病分为表证与里证。所谓表证即不包括内脏病痛的疾病,如热性的肌肉疼痛、关节炎、流鼻水、鼻塞等,以及慢性的肌肉与关节的麻痹、运动器官的障碍皆属之。总之,凡是身体外表异常的症状均属表证。关于内脏器官的疾病才称为里证。

#### 酸味——有收敛、固涩的功能

食用酸性的食物有使身体收缩的功能,可以用于延缓疾病的

发作；出汗太多，或排泄频繁，也可以食用酸性的食物来治疗。

### 辣味——有发散、促进循环的功能

辣味的食物有发散及促进血液循环的功能，一般表证都以发汗的方式来治疗，所以对于表证的治疗大多食用辣味食物。如姜是最具代表性的辣味食物。

现在以姜做个例子，介绍如下：

【四气五味】 辣、温

【归经】 肺、胃、脾

【效用】 发散、驱寒、止呕、化痰

【主治】 感冒、呕吐、痰饮、喘咳、胀滞、下痢

辣味有发散及促进循环的功能，将有辣味的食物温热后食用能驱散寒性的疾病，例如：风邪所引起的感冒，在其尚为表证时，可以食用姜来治疗。

呕吐、喘咳、下痢、胀滞都是肺、胃、脾等发生疾病的症状，辣味有开痰的功效，所以有归经的作用，食用辣味的食物，可以化开积在肺、胃、脾的痰。

在人体内循环的有气、血、津液，这是中国医学的称法。“气”是体内活动力的来源，气停滞叫做气滞，气滞会使体内的运行受阻，而发生异常的状态。“血”可以说是各器官的养分，血液循环阻滞会产生局部性的疼痛，静脉瘤、月经不顺、经痛等，也会使血液呈暗红色，这种血液阻滞的现象称为血滞（瘀血）。“津液”就是人体内的水分，水滞会导致身体浮肿、胃里发出水声和引起如水的下痢。

对于以上种种停滞的症状，若食用辣味食物，便可使循环畅通，一切恢复到正常的状态。

### 甜味——有补养、弛缓、中和的功能

气血不足会使人疲倦，甜食有补充气血的功能，所以疲倦时都比较喜欢甜食。疼痛是由肌肉紧张而引起，甜食能解除肌肉的紧

张,使身体柔软,这叫做弛缓作用。此外,甜食还能中和有毒性的东西,具有解毒的功能。

气血不足叫做虚证,治疗虚证都用甘草、大枣、蜂蜜、砂糖等。在汤液的处方里多半有甘草、大枣这两味。

西医对于消化器官疾病的治疗,是禁止食用甜味的食物,然而中医的治疗方法,却是饮用稍有甜味的“四君子汤”及“小建中汤”等。这就是中国医学中以毒攻毒的神奇例子,由此示可见中医复杂之一斑。

#### 苦味——有排除燥湿的功能

吃进了苦的东西,会令人呕吐,借以排出体内的滞水。另外苦味的食物还有利尿的作用。

#### 咸味——有软化硬物及促使下痢的功能

咸的食物能软化体内酸性的硬块。如甲状腺肿大的肿胀症状,有一方就是用咸的海带或海藻来治疗。还有喝盐水能使胃肠内不干净的东西,以下痢的方式排出体外。食盐便是最具代表性的咸味食物。

现在将以上的说明归纳整理如下:

|          |           |
|----------|-----------|
| 酸味——肝、胆  | 收敛、固涩     |
| 苦味——心、小肠 | 一排除燥湿     |
| 甜味——脾、胃  | 补养、弛缓、中和  |
| 辣味——肺、大肠 | 发散、促进循环   |
| 咸味——肾、膀胱 | 软化硬物、促使下痢 |

### 食物的升浮沉降

食物还可以分为升、降、浮、沉四种不同的性质。升就是向上升高,火气旺、恶心呕吐、咳嗽等是上升性的疾病,治疗上升性的疾病,就要食用降低性的食物。浮是由内到外,为了不使感冒的症状由表证恶化成里证,就需要食用浮性的东西,葱白及姜是浮性的代



表食物。沉是由外向内,排汗过多等浮性疾病,就靠沉性的食物来治疗,牡蛎是其代表性食品。降就是向下降低,如内脏下垂、脱肛、下痢,排尿次数频繁,是下降性疾病,此时要服用上升性食物。

一般来说,升性食物亦兼有浮性,而降性的东西也都具有沉性。除了少数例外情形,升、降、浮、沉是很容易分辨的,花、叶是浮升性的;果实、种粒则是沉降性的;轻的东西是浮升性的,重的东西(如矿物)则属沉降性。

## 二、五脏六腑的机能与其疾病的原因

中医中内脏的名称与西医大致相似,但内容的说明却截然不同。依据中医的解说,每个内脏器官间都有经脉联系,食物的治疗就是透过经脉的传递,才能发挥它的功效,这个过程叫做归经。

### 五脏——心、肝、脾、肺、肾

#### 心

一、支配神气——神气就是思考、记忆、判断等精神状态。心支配神气,所以心患病时,就容易健忘、失眠,造成精神上的障碍。

二、支配血脉——心能支配血脉,所以它和肝一样,与血虚及血滞都有连带关系。

#### 肝

一、储藏血液——肝病会有血虚、血滞的现象,同样的,血虚、血滞也会引起肝病的发作。

二、五脏之冠——肝的机能对于人的身体,就如同一个部队的将军,乃居首要位置。有一个强健的肝,就不容易罹患疾病。反之,若是肝衰弱,就容易生病。小孩子身体衰弱,易患感冒、喉咙发炎、淋巴腺肿大等,都是肝功能异常所引起。

三、厌恶拘束——肝有喜好舒畅,厌恶拘束的性质,所以精神