

《家庭书架》编委会 编著

营 养

YINGYANG

治病全书

ZHIBING QUANSHU

◎现代“病”只是病征，深层原因是身体失衡
◎营养治病，千百年来屡试不爽
◎营养治病必须知道的九种机理

- ◎清热 ◎补气 ● ● 补血 ◎理气
- ◎理血 ◎滋阴 ◎助阳 ● ● 祛湿
- ◎安神

北京出版社 出版集团
北京出版社

家庭书架

生活



营养治病指的是，运用食物的寒、热、温、凉之「四性」及其他独特功效来防治现代疾病，避免因服药带来的种种难以「看人下菜碟儿」，做到「善因当地利用「营养」，合理膳食，既可强身健体、延缓衰老的神奇效果。病痛去无踪，生



活才会更轻松！

预测的不良后果。它强调饮食的针对性，要用膳」、「辨证用膳」。在日常生活中，恰体，也可防治多种疾病，更能起到保护机



家庭书架·品质生活

《家庭书架》编委会 编著

营养

YINGYANG

◎现代“病”只是病征，深层原因是身体失衡
◎营养治病，千百年来屡试不爽
◎营养治病必须知道的九种机理

治病全书

ZHIBING QUANSHU

- ◎清热
- ◎补气
- ◎补血
- ◎理气
- ◎理血
- ◎滋阴
- ◎助阳
- ◎祛湿
- ◎安神

北京出版社 出版集团
北京出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

营养治病全书 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007

(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06689-0

I.营… II.家… III.①食品营养②食物疗法 IV.①R151.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142131号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 阎珊珊

装帧设计 孙 璠

家庭书架·品质生活

营养治病全书

YINGYANG ZHIBING QUANSHU

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2008年1月第1版

2008年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 19

字数 277千字

印数 1—10 000册

书号 ISBN 978-7-200-06689-0 / TS·141

定价 19.90元

前言 | FOREWORD



营

养关乎健康。合理营养，既可祛病健体，还可延年益寿，甚至可避免因病服药所带来的种种难以预测之后果，故两千多年前的西方医学之父就告诫说：“要让食物成为您的药物，而不要让药物成为您的食物。”我国唐代名医孙思邈也一再告诫：“若能用食平疴（治病），释情遣疾（消除病患）者，可谓良工（高明的医生）。”可见，在古代良医眼里，饮食营养，不仅可以养生延年，还可保健祛疾。

“营养”一词并非西方医学所独有，宋代大文豪苏东坡《养生说》中即有“营养生者使之能逸而能劳”，这里的“营”有经营、营造之义；“养”有养护、补养之义。营养不单单是指食物的某些营养物质，更重要的是应用食物的寒、热、温、凉之“四性”以及其他独特功效，来保健强身，预防和治疗疾病，或促进机体康复，以及延缓衰老。


今日社会，一方面，人们对生命及生存质量的要求日渐提高，不仅渴望无疾，而且企盼长寿、健康，能享受生活；而另一方面，快速丰盛起来的餐桌，尽管能满足人们一时之口腹，却也带来了一系列新的健康问题。常见的、让人唯恐避之不及的诸如肿瘤、冠心病、高血压、糖尿病、痛风、肝病等，无一不与饮食营养不当有关。于是，人们开始重新考虑饮食营养问题，即如何用饮食的营养来防治现代疾病的问题。

数千年来，在医学的发展过程中，食药同路、食药同理、食药同用已经成为民间常识。而将营养用于治病，不能简单地针对个别病征或某个受影响的器官，应该从人的整体状态出发，从阴阳调和、表里虚实、气血运行等机理方面对症调节。例如头痛，要治的不是头部的不适，而是根据导致头痛的成因补充营养。如果头痛是因感冒所致，则要治感冒；如果是体内有热所致，则要清热去火；如果是身体虚弱所致，则要补气补血。

营养治病，实质是强调饮食的针对性，要能做到“看人下菜碟儿”。和药物防治疾病一样，在营养方面，也要做到“善因用膳”、“辨证用膳”。孙思邈说：“安生之本，必资于饮食。不资食宜者，不足以存生也。”无论从生活还是医学角度品评饮食营养的治病功能，不管是用于食补，还是食疗，都不要从珍、奇、名、贵出发，而应着眼于其使用是否恰当，是否依照病人的身体状况而作出适当的调和，即不足的地方，加以补足；过盛的，则要清泻，最终的目的是保持身体的平衡状态。

《营养治病全书》就是一本指导人们如何根据自身状况选用恰当的食物调理身体的书。全书收集了包括谷物、蔬菜、水果、肉类、水产以及中药材等64种常见食物，并依据医药学理论将这些食物按自身的不同功能划分为清热、补气、补血、理气、理血、滋阴、助阳、祛湿、安神等九部分。

在每一部分中，对于食物的介绍，都是以其中西医价值为出发点，以其主打的营养功能为切入点，为读者详述在该营养功能的作用下，这种食物具有哪些治病功效，可以治疗哪些疾病；同时为读者提供1000多道相关的治病食谱，简单方便、安全有效，希望读者在营养治病的同时，还可以品尝美味，从而能够更好地防治疾病，强身健体，享受生活。



目录 | CONTENTS

【第一篇】 病不是治好的，而是养好的

- 现代“病”只是病征，深层原因是身体失衡.....016
- 营养治病，千百年来屡试不爽.....017
- 营养治病必须知道的九种机理.....019

【第二篇】 最能清热的十四种营养食物

小米 | 026

粥为“代参汤”，饭为“黄金粉”

- 清心养血，治疗失眠.....027
- 清热泻火，治胃病，防呕吐.....027
- 清热利湿，防治高血压.....028
- 利水消肿，治疗肾病.....029
- 滋阴养血，调养产后体虚.....029

绿豆（绿豆芽）| 030

济世长谷

- 清热利湿，降脂降压.....031
- 清热生津，防治中暑.....032
- 清热解毒，防止中毒.....032
- 消肿止痛，抗感染.....033
- 增强肝功能，防治肝炎和癌症.....033
- 保护肾脏，防治小便不利、水肿.....034

黄豆（豆腐）| 035

治病的“植物肉”

- 清热解毒，治疗癌症.....036

- 敛阴润燥，防治高血压.....036
- 滋阴补肾，治疗更年期综合征.....037
- 健脾开胃，治疗骨质疏松.....037
- 排毒补血，美容瘦身.....038

黑芝麻 | 039

抗衰老的营养源

- 润五脏，益气力，预防癌症.....040
- 润养脾肺，治疗咳嗽及哮喘.....040
- 清热益肾，治疗前列腺疾病.....041
- 润肠通便，治疗便秘.....041
- 乌发养发，预防脱发.....042
- 美肤护肤，治疗老年性皮肤瘙痒.....042

冬瓜 | 043

食疗减肥佳品

- 清热降火，预防中暑.....044
- 清热利湿，防治高血压.....045
- 止渴生津，治疗糖尿病.....045
- 利水消肿，治疗肝硬化.....046

- 化疾减肥, 预防脂肪肝..... 047
凉血止血, 治疗牙龈出血..... 047

芹菜 | 048

延年益寿菜

- 清热祛风, 防癌抗癌..... 049
养阴生津, 防治糖尿病..... 049
清热利水, 防治高血压..... 050
甘凉润燥, 改善便秘..... 050
清心除烦, 治疗神经衰弱..... 051

苦瓜 | 052

蔬菜中的药王

- 清热解毒, 防治中暑..... 053
平衡水火, 防治高血压..... 053
润脾补肾, 防治阳痿..... 054
培元固本, 防癌抗癌..... 054
解毒排毒, 养颜美容..... 055

西红柿 | 056

维生素仓库

- 清热利尿, 降脂降压..... 057
清热解毒, 防治癌症..... 057
凉血平肝, 治疗肝炎..... 058
滋阴补肾, 治疗前列腺疾病..... 059
生津止渴, 治疗糖尿病..... 059
健胃消食, 改善胃肠功能..... 060

萝卜 | 060

大众人参

- 清热利湿, 治疗高血压..... 061
通气解毒, 预防癌症..... 062
益肾利水, 治疗小便不利..... 062
清热杀菌, 预防便秘..... 063
渗湿利水, 治疗肥胖..... 064

牛蒡 | 065

蔬菜小霸王

- 清热利尿, 降低血压..... 066
凉血祛湿, 消除炎症..... 066
通经活血, 预防癌症..... 067
滋阴壮阳, 调节内分泌..... 067
清热解毒, 消除便秘..... 068

芦荟 | 069

家庭保健神

- 凉血通便, 治疗高血压..... 070
清热解毒, 改善肝功能..... 070
清热利尿, 排除结石..... 071
清热消炎, 治疗感冒..... 071
祛湿通便, 排毒养颜..... 072

银耳 | 073

长生不老药

- 润肺止咳, 治疗慢性支气管炎..... 074
生津止渴, 治疗糖尿病..... 074
滋阴补液, 防暑降温..... 075



目录 | CONTENTS

清热润燥，治疗便秘·····075
益气和血，润泽肌肤·····076

香蕉 | 077

水果中的“脑黄金”

清心安神，治疗抑郁症·····078
润燥止咳，治疗支气管炎·····078
清热泻火，治疗便秘·····079
杀菌消炎，治疗皮肤外伤感染·····079

清热解毒，防癌抗癌·····080

猕猴桃 | 081

水果金矿

清热排毒，保护肝肾·····082
生津养阴，降脂降压·····082
清热祛火，预防中暑·····083
清热通淋，预防结石·····083
润燥通便，治疗肥胖·····084

【第三篇】

最能补气的八种营养食物

栗子 | 086

山中中药，树上饭

补虚益气，预防癌症·····087
温肺平喘，治疗慢性支气管炎·····087
益气健脾，防治胃肠道功能紊乱·····088
补肾强筋，治疗前列腺炎·····088
滋阴补气，治疗高血压·····089

红薯 | 090

抗癌冠军菜

补中生津，防癌抗癌·····091
益气补肾，治疗肾虚腰痛·····091
宽肠通便，降脂减肥·····092
益气理肠，治疗习惯性便秘·····093
补气养血，益肤美容·····093

山药 | 094

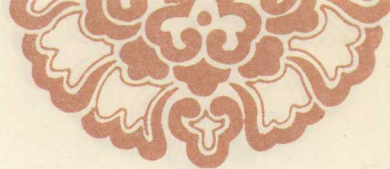
白人参

补脾益胃，治疗慢性胃炎·····095
补益气血，治疗低血压·····096
整肠理气，治疗腹泻、痢疾·····096
滋肾益气，治疗遗精·····097
滋阴润肺，治疗咳嗽·····097
健脾利尿，缓解肥胖·····098

香菇 | 098

植物皇后

益肾利水，治疗慢性肾炎·····099
润肺杀菌，防治感冒·····100
补气养血，治疗妇女产后缺奶·····101
消食化积，治疗胃痛·····101
安神益智，治疗失眠·····102



红枣 | 103

天然维生素丸

- 补益脾胃, 改善肠胃功能..... 104
- 养血安神, 治疗抑郁症..... 104
- 补中益气, 治疗贫血..... 105
- 养血柔肝, 预防肝病..... 105
- 滋阴益气, 治疗心血管疾病..... 106

牛肉 | 107

肉中骄子

- 补气血, 化淤阻, 预防冠心病..... 108
- 健脾安中, 治疗糖尿病..... 108
- 活血养气, 预防癌症..... 109
- 补中益气, 治疗胃痛..... 109
- 强筋健骨, 缓解肌肉酸痛..... 110

蜂蜜 | 111

甜蜜的良药

- 安五脏, 益中气, 治疗癌症..... 112
- 益肾补虚, 降低血压..... 113
- 润肺平喘, 治疗肺结核..... 114
- 和胃通便, 治疗胃及十二指肠溃疡..... 114
- 活血养心, 延缓衰老..... 115

人参 | 116

百草之王

- 益气养阴, 治疗糖尿病..... 117
- 补肺益气, 治疗肺病..... 117
- 温中健脾, 治疗胃病..... 118
- 益气补肾, 治疗男性疾病..... 119
- 益气养心, 治疗神经衰弱..... 119
- 补气生血, 治疗贫血症..... 120

【第四篇】

最能补血的六种营养食物

花生 | 122


长生果

- 补血益气, 防治血友病..... 123
- 活血润燥, 预防癌症..... 123
- 补血止血, 预防心脑血管疾病..... 124
- 益气养血, 滋补靓发..... 124
- 滋补气血, 通乳催乳..... 125

胡萝卜 | 126

人体的保护神

- 补气血, 益肠胃, 预防癌症..... 127
- 养血明目, 防治干眼症..... 127
- 补虚健胃, 治疗消化不良..... 128
- 活血益中, 治疗高血压..... 129
- 补气润肺, 预防感冒..... 129



目录 | CONTENTS

葡萄 | 130

水果皇后

- 益气活血，预防肝病..... 131
- 补血补气，治疗恶性贫血..... 132
- 健脾开胃，治疗胃病..... 132
- 滋阴补血，缓解妊娠症状..... 133
- 补血安神，治疗神经衰弱..... 133

乌贼 | 134

海洋中的万宝囊

- 健脾胃，益气血，治疗糖尿病..... 135
- 补血益智，改善脑功能..... 135
- 滋补心肾，降脂降压..... 136
- 补血益气，预防肿瘤..... 136
- 滋肝肾，补血脉，治疗妇科疾病..... 137

猪血 | 138

养血之玉

- 益气活血，治疗癌症..... 139
- 补血益气，防治贫血..... 139
- 补血益智，防治老年痴呆症..... 140
- 补血止血，治疗出血性疾病..... 141
- 清热解毒，预防便秘..... 142

当归 | 143

血家圣药

- 活血化淤，防治脑缺血损伤..... 144
- 补血生肌，消除外科炎症..... 144
- 补血活血，预防血栓..... 145
- 补血润燥，治疗贫血..... 145
- 滋阴活血，治疗女性月经不调..... 145
- 养血润肠，缓解便秘..... 146

【第五篇】

最能理气的六种营养食物

荞麦 | 148

净肠草

- 理气健脾，防治癌症..... 149
- 疏肝理气，抑制高血压..... 149
- 理气宽胸，预防糖尿病并发症..... 150
- 活血理气，预防脑中风..... 151
- 健脾利水，治疗肾炎..... 151

豌豆 | 152

养生豆

- 理气疏肝，治疗乳癌..... 153
- 破气散结，治疗高脂血症..... 154
- 行气通肠，缓解便秘..... 154
- 疏肝解郁，消除疲劳..... 155
- 理气活血，美化肌肤..... 156



甘蓝 | 157

紫色良蔬

- 理气益中, 防癌抗癌..... 158
- 理气通络, 治疗高血压..... 158
- 舒肝理气, 预防骨质疏松..... 159
- 理气健脾, 治疗胃及十二指肠溃疡..... 159
- 疏肝解郁, 调节情绪..... 160

大头菜 | 161

蔬菜人参

- 下气宽中, 消除皮肤疮肿..... 161
- 理气养胃, 缓解胃病..... 162
- 理气止痛, 治疗小便不畅..... 162
- 活血行气, 预防癌症..... 163
- 通乳消胀, 治疗乳痈..... 163

橘子 | 164

水果药罐

- 理气平喘, 治疗慢性支气管炎..... 165
- 理气益中, 缓解癌症疼痛..... 165
- 理气宽胸, 防治冠心病..... 166
- 疏肝解郁, 预防酒精中毒..... 167
- 行气止痛, 缓解感冒症状..... 167
- 开胃理气, 治疗暖气..... 168

陈皮 | 169

百年沉香

- 理气宽胸, 治疗呼吸道疾病..... 170
- 理气燥湿, 防治乳腺疾病..... 170
- 行气健脾, 改善肠胃功能..... 171
- 疏肝解郁, 预防酒精肝..... 172
- 理气温中, 缓解孕期不适..... 172

【第六篇】最能理血的六种营养食物

空心菜 | 174

南方奇蔬

- 清热凉血, 治疗血尿..... 175
- 清热止血, 治疗高血压..... 175
- 凉血止血, 治疗糖尿病及并发症..... 176
- 清热解毒, 治疗食物中毒..... 176
- 收敛止血, 治疗便秘..... 177

金针菜 | 178

安和五脏忘忧草

- 清热养心, 防治癌症..... 179
- 养血止血, 治疗各种出血症..... 179
- 养血补虚, 治疗阳痿早泄..... 180
- 养血通乳, 治疗产后体弱缺乳..... 180
- 安神养血, 治疗神经衰弱..... 181



目录 | CONTENTS

山楂 | 182

降脂消食佳品

- 行淤散血，防治癌症····· 183
- 活血化淤，降脂降压····· 183
- 开胃消食，促进消化功能····· 184
- 生津活血，防治支气管炎····· 184
- 收敛止泻，预防过敏性结肠炎····· 185

蟹 | 186

养生鲜品之尊

- 散淤血，通经络，缓解疼痛····· 187
- 养筋活血，防治糖尿病及并发症····· 187
- 清热散血，治疗肺结核····· 188
- 活血明目，保护视力····· 189
- 益阴补髓，防治骨质疏松····· 189

黄酒 | 190

液体黄金

- 通血脉，御寒气，治疗类风湿性关节炎····· 191
- 益气活血，治疗肺心病····· 192
- 活血化淤，治疗产后缺乳····· 192
- 舒筋活血，治疗神经衰弱····· 193
- 活血消肿，治疗跌打损伤····· 194

醋 | 195

百药之长

- 保肝通络，预防糖尿病····· 196
- 健胃消食，增强消化功能····· 196
- 活血利尿，增强肾功能····· 197
- 杀菌解毒，防治癌症····· 197
- 消食化积，预防肥胖····· 198

【第七篇】

最能滋阴的六种营养食物

苹果 | 200

治病第一药

- 益肾养心，增强记忆力····· 201
- 润燥止咳，消除肺部及呼吸道炎症····· 201
- 滋阴利尿，治疗高血压····· 202
- 润肠通便，治疗大肠癌····· 202
- 健胃消食，改善消化功能····· 203
- 滋阴养血，治疗贫血····· 203

乌鸡 | 204

禽中黑宝

- 润肠通便，防治癌症····· 205
- 滋阴补虚，防治老年痴呆症····· 206
- 滋阴养血，治疗产后及病后身体虚弱····· 206
- 补肝肾、益气血，治疗月经不调····· 207
- 补血益阴，预防贫血····· 207

鸡蛋 | 208

蛋白质的营养库

- 滋阴补肾, 预防动脉硬化..... 209
- 滋阴养气, 防治癌症..... 210
- 清热解毒, 保护肝脏..... 210
- 滋阴润燥, 缓解感冒症状..... 211
- 滋阴清肝, 治疗痤疮..... 211
- 滋阴养血, 延缓衰老..... 212

牡蛎 | 213

海洋牛奶

- 益胃生津, 治疗胃溃疡..... 214
- 宁心安神, 治疗失眠..... 214
- 强筋健骨, 治疗骨质疏松..... 215
- 益智健脑, 治疗记忆力减退..... 216
- 润肺补肾, 保护男性生殖系统..... 216

燕窝 | 217

东方鱼子酱

- 滋阴润肺, 治疗肺病..... 218
- 滋阴益肾, 治疗气虚..... 219
- 益气养阴, 提高免疫力..... 219
- 益气补中, 改善肠胃功能..... 220
- 滋阴活血, 养颜美容..... 220

牛奶 | 221

白色的血液

- 滋阴清热, 抑制癌症..... 222
- 养液熄风, 防治心血管疾病..... 223
- 生津润肠, 治疗老年性便秘..... 223
- 滋阴养血, 改善贫血症..... 224
- 清心安神, 治疗失眠..... 224
- 养阴润燥, 治疗骨质疏松..... 225
- 滋阴润肺, 防治气管炎..... 226

【第八篇】 最能助阳的六种营养食物

核桃 | 228

大力士食品

- 补肾固精, 治疗阳痿..... 229
- 益气养血, 防癌抗癌..... 230
- 润肠通便, 降低胆固醇..... 230
- 润肺止咳, 治疗慢性气管炎..... 231
- 益智补脑, 增强记忆力..... 231

韭菜 | 232

起阳草

- 壮阳固精, 治疗男性疾病..... 233
- 润肠通便, 防癌抗癌..... 233
- 散淤解毒, 防治高脂血症..... 234
- 温肾固涩, 治疗盗汗..... 234
- 行气散血, 预防高血压..... 235



目录 | CONTENTS

羊肉 | 236

男性的加油站

- 补精助元, 治疗阳痿..... 237
- 温中护肾, 治疗眩晕症..... 238
- 强筋壮骨, 防治骨质疏松..... 238
- 补中益气, 治疗慢性胃炎..... 239
- 益气补虚, 治疗贫血..... 240

狗肉 | 241

补虚“赛人参”

- 舒经活络, 治疗风湿性关节炎..... 242
- 补虚益肾, 提高性功能..... 242
- 理气利水, 消除浮肿..... 243
- 温补益气, 治疗胃及十二指肠溃疡..... 243
- 强筋壮骨, 防治骨质疏松症..... 244

虾 | 245

老少皆宜的滋补妙品

- 补肾壮阳, 治疗男性不育症..... 246
- 益气补虚, 改善畏寒症..... 246
- 健胃整肠, 预防结肠疾病..... 247
- 健身强力, 防治骨质疏松..... 248
- 活血排毒, 治疗水痘..... 248

鳊鱼 | 249

肉中人参

- 益智健脑, 治疗记忆力减退..... 250
- 补肾益中, 治疗男性疾病..... 250
- 补中益血, 治疗糖尿病..... 251
- 通血脉, 利筋骨, 治疗贫血..... 252

【第九篇】

最能祛湿的六种营养食物

玉米 | 254

黄金谷物

- 排毒利湿, 预防癌症病变..... 255
- 健脾利湿, 治疗慢性肾炎..... 255
- 健脑提神, 预防老年痴呆症..... 256
- 利水渗湿, 治疗高血压..... 256
- 清肝益心, 防止眼睛老化..... 257

薏米 | 258

生命健康之禾

- 清热祛湿, 抑制癌症..... 259
- 健脾除湿, 调节血糖..... 259
- 除湿消肿, 镇静止痛..... 260
- 开胃健脾, 改善肠胃功能..... 260
- 健脾益胃, 美化皮肤..... 261

赤豆 | 262

心之谷

- 健脾益胃, 治疗糖尿病 263
健脾利水, 治疗各种水肿 263
利尿消肿, 防治高血压 264
清热解毒, 治疗痔疮 264
补虚益血, 治疗产妇断乳 265

南瓜 | 266

特效保健“金瓜”

- 消肿利尿, 防治高血压 267
益气平燥, 治疗糖尿病 267
开胃健脾, 治疗胃溃疡 268
祛湿排毒, 预防环境中毒 268
除湿退热, 防治夜盲症 269

鲤鱼 | 270

鱼中之阳

- 滋补利水, 治疗孕妇胎动不安 271
补气养血, 治疗产后恶露不尽 271
利水消肿, 催乳通乳 272
补虚下气, 缓解气喘症状 273
清热利水, 保护视力 273

鲫鱼 | 274

“美”妇之河鲜

- 醒脾化湿, 治疗糖尿病 275
平肝利湿, 治疗心血管疾病 276
益中补虚, 治疗产后缺乳 276
健脑益智, 预防记忆力减退 277
开胃消食, 防治骨质疏松症 277

【第十篇】

最能安神的六种营养食物

小麦 | 280

人类的生命之源

- 温胃健脾, 治疗胃溃疡 281
安神敛虚, 治疗盗汗、多汗 281
养心益肾, 防治心血管疾病 282
养心安神, 治疗失眠 282
养心益肝, 治疗肥胖症 283

糯米 | 284

长寿米

- 养血安神, 预防流产 285
补虚养肾, 治疗月经不调 285
祛寒暖胃, 治疗胃病 286
温补益气, 改善气短无力症状 286
养脾止泻, 治疗急性肠炎 287



目录 | CONTENTS

莲子 | 288

水上人参

- 镇静安神，改善心律不齐..... 289
- 益气宁心，抑制血压升高..... 289
- 益气和血，防治癌症..... 290
- 安神养心，治疗失眠..... 290
- 养心润肺，治疗咳嗽..... 291

百合 | 292

吉祥健康使者

- 清热安神，治疗痛风..... 293
- 补中益气，治疗癌症..... 293
- 健脾和胃，防治胃病..... 294
- 宁心润肺，提高免疫力..... 294
- 清心安神，治疗失眠..... 295

鹌鹑蛋 | 296

卵中佳品

- 补气活血，治疗贫血症..... 297
- 和胃除湿，治疗慢性胃炎..... 297
- 益气养心，治疗神经衰弱..... 298
- 补益五脏，治疗皮肤过敏..... 298
- 润肺健脾，治疗支气管哮喘..... 299

黄鱼 | 300

圣品家鱼

- 清热养心，预防癌症..... 301
- 明目安神，防治夜盲症..... 301
- 健脑安神，提高记忆力..... 302
- 养胃安神，缓解胃炎..... 303
- 益气活血，治疗冠心病..... 303



第一篇

病不是治好的，
而是养好的



- ◎ 现代『病』只是病征，深层原因是身体失衡
- ◎ 营养治病，千年来屡试不爽
- ◎ 营养治病必须知道的九种机理

现代“病”只是病征，

深层原因是身体失衡

头痛、鼻敏感、高血压、失眠、胃痛、腹泻、便秘……这些都是现代人公认的“病”，一旦发生，许多人就会立即采取行动，力图一举消灭疾病。例如：头痛，就吃止痛药，切断神经传导，令病人不再有痛的感觉；鼻敏感，就吃抗敏感药；发烧就吃退烧药；咳嗽就饮止咳水。而对于那些已经病变的器官，则不惜“弃而远之”。例如：扁桃腺经常发炎，就把它割掉；出现子宫瘤，就将器官割除……

在很多人看来，似乎只要“吃对药、割对部位”，这些病就可以治好，身体就会没事了。但事实上，真正的问题并没有得到解决，比如，病人感冒发烧，吃了退烧药很快便可退烧，看起来及时见效，可是，如果病人的体质没有根本改善，那么很容易就会再次发烧，甚至药性一过马上又会感到不适。结果，唯有不断吃药，加强药性；而多吃药只会令身体抵抗力更差，继而引发其他疾病；有病自然又要吃药，恶性循环由此而起。

试想，现今的许多疾病，如失眠、皮肤病、高血压、心脏病等，都是怎样医治的？几乎都是长期依靠药物来控制病情的，比如高血压病，要靠吃降压药来调节血压；又如糖尿病，严重时必须依靠药物和打针来控制病情——这算不算是把病治好？

其实，现代人的所谓“病”都只是一种病征、一种讯号，只是在告诉我们：身体机件有些故障，有些不对劲，该注意一下。而现代医学仅是将病征简单地等同于病因，因此治疗的重点就是把病征消除，所以说到底，治的只是病征，并不是真正的“病”！

那么，究竟什么是“病”？“病”又从何而来？

