

进补小知识·小食谱·小偏方大全

# 完全进补手册



补水



补矿物质



补牙



日光浴



补眼



补睡



补维生素



补瘦



空气浴

章晨 祁晓红◎编著

中国三峡出版社

# 完全 进补 手册

进补小知识·小食谱·小偏方大全

章晨 祁晓红◎编著

中国三峡出版社



### 图书在版编目(CIP)数据

完全进补手册 / 章晨 祁晓红编著. - 北京:中国三峡出版社,  
2008.1

ISBN 978 - 7 - 80223 - 309 - 6

I. 完… II. 章…祁… III. 食物疗法—补法—手册  
IV. R247.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 199960 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)52606692 52606693

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京市耀华印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:14.75

字数:210 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 309 - 6 定价:25.00 元

## 前言

您是否因为营养缺乏而身体不适？您是否因为生病而四处求医问药？您是否因为药物的副作用而担心害怕？您是否想拥有更加强健的身体、润滑的皮肤？您是否想体贴地呵护您的家人？完全不用担心，在这里，您可以找到满意的答案。《完全进补手册》教您爱家人，护家人，帮您成为家庭小贴士。

在此书的编写过程中，本书编者详细查阅了大量人体健康、医药护理、食谱大全方面的相关书籍，并获得了一些名医名院的养生指导。本书列出了人体所需的各种营养元素，以及缺乏时所表现的症状和引发的疾病，使您可以及时自我检测自我发现，并针对这些，采用天然食物和运动疗法自我治疗，在简单轻松中获得健康。

对于不同人群常见的令人困惑的疾病，本书也详细分类并给予归纳和总结，使您可以轻易地查到病症护理办法和简单容易的预防措施，有病辅助调理，无病防患于未然。

为了解除常见小毛病的困扰，如牙痛、痛经、肥胖、腹泻等等，本书搜集了很多民间常用的小偏方，配合各种小食谱，让您拥有无病一身轻的幸福大餐。

令您想不到的是，读完本书您会成为一个养生的小专家，同时会惊奇地发现厨房就是养生圣地，普通得常常令人忽略的食物却能给您的健康带来希望。

所以生病的人请您不要忧虑，看看本书，就可以获得您所需要的帮



# 完全进补手册

Wanquan Jinbu Shouce

助；健康的人请您不要放松警惕，看看本书，可以增长养生的小常识，让健康永远拥抱着您，让美丽容颜永远相伴您。

本书想帮您达到逢缺而补的境界，但是不能过补，过犹不及，过就会产生负面效果甚至疾病，所以请适量补充营养。同时不明病情乱补更会造成相反效果，所以请经医生鉴定后予以参考。

总之，希望您通过本书获得更多的健康小知识和调理小方法，呵护您的孩子，呵护您的妻子，呵护您的老公，呵护您的长辈，从而呵护您的家庭，给原本温馨的家庭带来更多的甜蜜。

有健康才有快乐，愿《完全进补手册》能帮助您经营好您的家庭生活。

# 目 录

|          |   |
|----------|---|
| 前言 ..... | 1 |
|----------|---|

## 第一章 药补不如食补

|                 |    |
|-----------------|----|
| 药膳文化的发展 .....   | 3  |
| 饮食潮流 .....      | 3  |
| 吃出味道，看出疗效 ..... | 4  |
| 饮食提示 .....      | 7  |
| 食物搭配 .....      | 7  |
| 食疗禁忌 .....      | 10 |

## 第二章 吃出健康

|            |    |
|------------|----|
| 补身养能 ..... | 17 |
| 补脑 .....   | 17 |



# 完全进补手册

Wanquan Jinbu Shouce

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 补牙 .....                    | 19 |
| 护眼 .....                    | 22 |
| 润喉 .....                    | 25 |
| 补血 .....                    | 27 |
| 补气 .....                    | 30 |
| 补心 .....                    | 32 |
| 健脾 .....                    | 34 |
| 养胃 .....                    | 36 |
| 补肾 .....                    | 38 |
| 补肝 .....                    | 40 |
| 润肺 .....                    | 43 |
| 补胃 .....                    | 44 |
| 养阴 .....                    | 46 |
| 补阳 .....                    | 48 |
| 补水 .....                    | 50 |
| 增眠 .....                    | 52 |
| 增强性功能 .....                 | 55 |
| 日光浴 .....                   | 57 |
| 空气浴 .....                   | 58 |
| 四季进补 .....                  | 60 |
| 春季 .....                    | 60 |
| 夏季 .....                    | 68 |
| 秋季 .....                    | 72 |
| 冬季 .....                    | 74 |
| 补充矿物质 .....                 | 78 |
| 缺镁——偏头痛、高血压、关节炎、骨质疏松症 ..... | 78 |
| 缺钠——疲劳、心绞痛 .....            | 80 |





# 目 录

Wanguan Jinbu Shouce

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 缺钾——便秘、痤疮、心律失常 .....             | 82  |
| 缺钙——失眠症、阳痿、关节炎、心血管疾病、精神分裂症 ..... | 84  |
| 缺磷——牙齿脱落、骨骼畸形、肌肉无力 .....         | 86  |
| 缺氯——毛发脱落、掉牙齿 .....               | 88  |
| 缺硫——指甲易脆、骨关节炎、皮肤皱纹、氧化老化 .....    | 89  |
| 补充微量元素 .....                     | 90  |
| 缺酶——中断营养的传输 .....                | 90  |
| 缺铁——心肌病、贫血、口角炎、厌食偏食、怕冷 .....     | 92  |
| 缺铜——白发、心脏病、白癫风 .....             | 93  |
| 缺锌——侏儒症、原发性男性不育症、动脉硬化、老年痴呆 ..... | 95  |
| 缺钴——白血病、白内障、口腔溃疡 .....           | 98  |
| 缺锰——肿瘤、婴儿失聪、目盲、耳聋 .....          | 99  |
| 缺铬——糖尿病、先兆流产、高脂血症 .....          | 102 |
| 缺硒——氧化、癌症 .....                  | 104 |
| 缺碘——甲状腺、地方性克汀病 .....             | 107 |
| 缺氟——骨质疏松、龋齿、不孕症 .....            | 109 |
| 缺钒——胆石症、心肌炎、心脏病、心血管疾病 .....      | 111 |
| 缺硅——皮肤黏膜苍白 .....                 | 112 |
| 补充维生素 .....                      | 114 |
| 维生素 A——夜盲 .....                  | 114 |
| 维生素 B——脚气、口角炎、失眠、血栓 .....        | 117 |
| 维生素 C——过敏 .....                  | 119 |
| 维生素 D——佝偻症 .....                 | 121 |
| 维生素 E——抗老化 .....                 | 122 |
| 维生素 K——肝癌 .....                  | 124 |





# 完全进补手册

Wanquan Jinbu Shouce

## 第三章 喝出健康

|          |     |
|----------|-----|
| 酒 .....  | 129 |
| 补气 ..... | 132 |
| 补血 ..... | 133 |
| 补阴 ..... | 134 |
| 补阳 ..... | 135 |
| 饮料 ..... | 136 |
| 茶 .....  | 136 |
| 饮品 ..... | 139 |

## 第四章 特定人群进补指南

|              |     |
|--------------|-----|
| 幼儿 .....     | 145 |
| 新生儿出血 .....  | 145 |
| 肺炎 .....     | 151 |
| 尿床 .....     | 154 |
| 咬指甲 .....    | 157 |
| 皮疹 .....     | 158 |
| 疖子 .....     | 160 |
| 流鼻血 .....    | 161 |
| 厌食 .....     | 163 |
| 腹泻 .....     | 165 |
| 女性 .....     | 168 |
| 孕妇常见疾病 ..... | 168 |



# 目 录

|                |     |
|----------------|-----|
| 一般女性常见疾病 ..... | 177 |
| 男性 .....       | 189 |
| 遗精 .....       | 189 |
| 早泄 .....       | 192 |
| 不射精症 .....     | 194 |
| 前列腺炎 .....     | 197 |
| 老人 .....       | 200 |
| 脑血栓 .....      | 200 |
| 蛛网膜下腔出血 .....  | 203 |
| 高血压 .....      | 205 |
| 老年性痴呆 .....    | 209 |
| 糖尿病 .....      | 211 |
| 中风 .....       | 213 |
| 骨质疏松症 .....    | 215 |
| 肝硬化 .....      | 217 |
| 肾炎 .....       | 218 |
| 心绞痛 .....      | 221 |
| 动脉硬化 .....     | 222 |





# 第一章

## 药补不如食补



## 药膳文化的发展

### 饮食潮流

有人常常抱怨：看病排队等候难，吃药效果不明显，自己难受亲人忧，还得心疼花的钱。这是病人的心声。由于疾病的困扰，人们不能安心地工作生活，而疾病对生命的摧残，更使太多的人尝到了失去亲人的揪心痛楚。疾病的一次次侵害，警示着人们亡羊补牢已经不是减少或者解决问题的好办法，预防得当，才能叩开健康的大门。于是经济实惠的饮食被视为药膳，备受青睐。

三国蜀相诸葛亮孔明，身死五丈原，卒年 54 岁。然而司马懿对他的死早有预料，在向蜀使打听诸葛公的饮食中得知，诸葛公每天工作很辛苦，早起晚睡，但是吃得很少，于是司马老先生感慨地说：“孔明食少事繁，其能久乎？”司马老先生一句话点明了过度用脑、营养不足是人体健康的一大威胁。

隋唐“药王”孙思邈，对中国传统医学上的针灸之法、导引、按摩、饮食养生等无不知悉，所著《千金要方》为我国古代医药学的经典，内容丰富，规模宏伟，成为后人的一笔财富。他寿高 102 岁（也有人说他活了 140 多岁），特别注重自己的营养搭配。他的养生思想历来被人们所追慕。

享年 86 岁的文坛领袖郭沫若，饮食不忌口，为了调配饮食，避免五味过偏，他放弃自己爱吃辣的习惯，常食北京风味菜，常喝绿豆稀饭保护肠胃，夏季饮食更是清淡适口。他特别嘱咐厨师，蒸发糕时要加进一定量的玉米面，要求烹调精细，以素菜为主，适当吃荤。郭老良好的饮食习



# 完全进补手册

Wanquan Jinbu Shouce

惯、健康的养生方法令后人感叹。

英国的前首相丘吉尔活了 91 岁，他的饮食相当简单却很合理，他最爱吃新鲜蔬菜和水果，很少喝酒，从不贪杯，这种良好的饮食习惯，有效地保护了他的心血管系统。

美国前总统里根有专门设计的食谱，即荤素轮流，一天吃荤，一天吃素。素食主要为牛奶、水果、面包；荤食中早餐和晚餐吃含蛋白质很高的食物；午餐还是吃素。遵食谱用餐后，他的精神大为改善。

在 2005 年南宁市的一次调查中，农民用在主食上的支出人均 325.22 元，比上年减少 11.52 元，占食品消费支出的 25.59%。其中，用于谷物消费为 308.23 元，占食品消费支出的 24.26%；用于豆类消费为 11.32 元，同比增长 45.4%，占食品消费支出的 24.26%，比上年提高 0.18 个百分点；用于薯类消费为 5.66 元，占食品消费支出的 24.26%，比上年提高 0.13 个百分点。其中细粮消费的比例由 2004 年的 1:0.03 调整到 2005 年 1:0.06。这反映出随着经济的发展和生活水平的提高，农民对健康越来越重视，对热量摄取的方法已变得多元化，主食消费量下降，对粗细的饮食搭配趋向合理化。

可见膳食已经被从“吃饱”提升到“吃好”的境界。

饮食已经作为一种潮流文化被众人所追求。平衡膳食，获得营养，增强体质，减少疾病的袭击——这种新饮食文化观带来的是更多的健康，更多的和谐，更多的欢乐。

## 吃出味道，看出疗效

红透半边天的《大长今》，带来的是精美绝伦的膳食的诱惑，但是感叹之后却是更多的思考：药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，它可以使食用者得到享受，得到滋补，得到治疗，它是食者脸上的笑。

药膳是新饮食观中的功能性食品。中药与食物相配，就能做到药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性。

## 药膳的作用

### 1. 滋补

食药结合制成的药膳具有多种保健作用，可在家居生活、休息、旅游、招待宾客、疗养活动中，丰富餐桌、美化生活、弘扬饮食文化。令人惊奇的是在中药药材中可供做滋补品和食疗药膳的竟达 500 种之多，约为全部中药药材的 1/10。可用作滋补品和食疗药膳的药、食物有：人参、冬虫夏草、黄芪、甘草、山药、白术、天麻、茯苓、当归、首乌、黄精、核桃、芝麻、大枣、燕窝、乌梢蛇、甲鱼、薏苡仁、莲子、蜂蜜、熊掌、枸杞子、银耳、龙眼肉、蜂王浆等。古代诸如《食鉴本草》中的猪肾酒，可治肾虚腰痛；《十药神书》中的大枣人参汤具有益气补血、助阳润肠等作用；《遵生八笺》中的黄精饼，具有补肺清肺作用等等，有些药和食已经渐渐趋于一体化。

### 2. 治疗

《内经》记载：“药以祛之，食以随之。”古医主张在病盛阶段依靠药物，一旦病衰，用药治疗的同时，以食物的四气、五味、归经、阴阳属性等与人体的生理密切相关的理论和经验作为指导，针对病人的症状，根据“五味相调，性味相连”的原则，以及“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的法则，应用相关的食物和药膳治疗调养病人，以恢复正气，增强其抗病能力。

某些疾病或疾病中的某个阶段可以用药膳或食物为主加以治疗。例如桂枝汤就是治疗外感风寒的主方；《金匱要略》中的甘麦大枣汤同样以食疗为主，治妇人脏躁。

## 药膳的特点

1. 药膳以传统的烹调艺术为手段，通过煮、炖、浸泡等多种方法，在尽可能保证食物成分不被破坏的情况下，充分发挥食品、药物的医疗保健作用，同时让味道渗入食物，达到美味新鲜的效果。

2. 根据疾病的特点选择食品，如热性病选择寒凉性质的食品，防治中



# 完全进补手册

Wanquan Jinbu Shouce

暑用冬瓜、苦瓜、绿豆等消暑去火；而寒性疾病选择具有温热性质的食品，如腹中冷痛使用肉桂、茴香等。

3. 药膳与治病服药不同，它是通过适当的进食，对疾病加以调养，起辅助功效。对于无病之人，药膳还可以起到防病强身的作用。如山东医学院根据古代食疗和清宫保健经验研制而成的“八珍食品”，含有山药、莲子、山楂等八种食用中药，在调查中发现幼儿食用30天后效果显著者达到97%，食欲增加的同时生长发育也有改善；再如，莱阳梨香菇补精，是由莱阳梨汁和香菇、银耳提取物制成，中老年慢性病患者服后不仅能显著改善各种症状，而且对高脂血症者有很好的降脂作用，可帮助免疫功能得到改善。

4. 药膳以中医学理论为基础，气虚则补气，血虚则补血，使药物与食物相互补充，达到异曲同工之妙。

因此在运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面情况，判断其基本症状，给予适当的药膳治疗。如慢性胃炎患者，若证属胃寒者，宜服良附粥；证属胃阴虚者，则服玉石梅楂饮等，否则不但达不到效果，还有可能因为相克起到相反作用。

## 药膳的分类

按原料的性质和制作方法可以分为以下几种：

1. 米面食类：以米、面粉为基本原料，制成馒头、面条、米饭、汤圆、包子、馄饨等各种饮食。
2. 菜肴类：以肉、菜为基本原料，可以制成冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等各种食品。
3. 粥食类：以米、麦、豆等为基本原料，加入其他成分如枸杞子、山楂、百合等煮成的半流体饮食。
4. 糕点类：此类药膳是按糕点的制作方法制成的。如茯苓饼、栗子膏、核桃酥等。
5. 蜜饯类：以植物的干、鲜果实或果皮为原料，经药液煎煮后，再加入适量的蜂蜜或白糖制成。
6. 饮料类：将药物和食物浸泡和压榨或蒸馏制成的一种专供饮用的液



体。如山楂汁、秋梨汁等。

7.茶类：将药物直接冲泡而成的液体，如菊花茶、决明子茶、山楂茶等。

8.汤羹类：以肉、蛋、奶、海味品等原料为主，煮、炖、煲成的较稠厚的汤液。



## 食物搭配

### 药膳应用原则

药是祛病救疾的，见效快，重在治；药膳是滋补防病，见效慢，重在补与防。药膳虽对保健、养生、康复起重要作用，但药膳不能代替药物疗法，应视具体人与病情而选定合适的方法，不可滥用，具体如下：

1.因症而异：对于不同的病情，视情况而用药。如血虚的病人多选用大枣、花生等补血的食物；阴虚的病人多使用枸杞子、百合、麦冬等补阴。

2.因人而异：人的体质年龄性别不同，用药膳时也应有所差异，小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热，老人多肝肾不足，用药不宜温燥，孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。这都是在用药膳时应引起注意的。

3.因地制宜：不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化亦有不同，有的地处潮湿，饮食多温燥辛辣，有的地处寒冷，饮食多热而滋腻，药膳选料也是同样的道理。

4.因时而异：中医认为，人的脏腑气血的运行，和自然界的气候变化密切相关。采用性质寒凉的药物时，应避开寒冷的冬天，而采用性质温热的药物时，应避开炎热的夏天。如有人在夏天易得热伤风，需要用清热药物。以上观点同样适用于药膳。