常见病食物疗法丛书

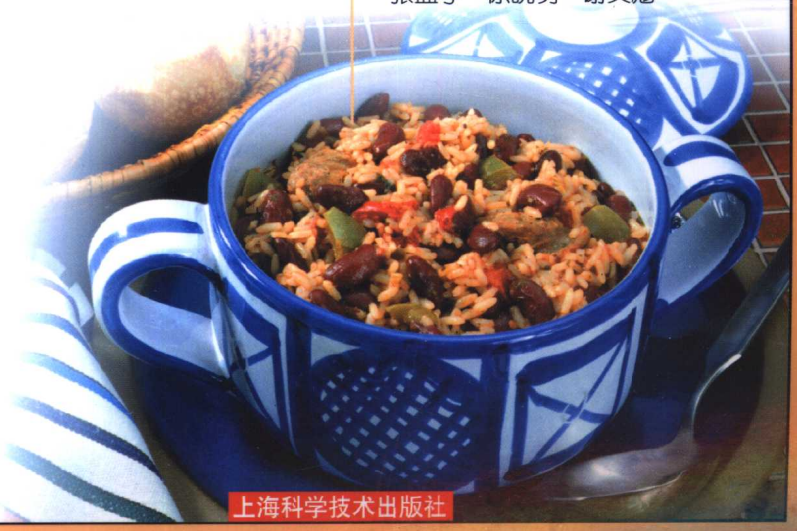
谢英彪 主编

- 疗效确切
- 安全可靠
- 制作简便
- 口感良好

亚健康状态食物疗法

yajiankang zhuangtai shiwu liaofa

徐文峰 王 挺 常 胜
张孟孝 徐晓明 谢英彪 编著



上海科学技术出版社

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

亚健康状态食物疗法

徐文锋 王挺 常胜
张孟孝 徐晓明 谢英彪 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

亚健康状态食物疗法/徐文峰等编著.—上海:上海科学技术出版社,2003.3
(常见病食物疗法丛书/谢英彪主编)
ISBN 7-5323-6853-X

I.亚… II.徐… III.食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第109243号

上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)
新华书店上海发行所经销
上海华成印刷装帧有限公司印刷
开本850×1156 1/32 印张6.75 字数125千
2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷
印数:1—5 200
定价:14.50元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

亚健康状态食物疗法

内容提要

亚健康是当今人们普遍关心的热门话题，通过食物来解除亚健康状态的种种表现，更是广大读者的迫切愿望。本书对何为亚健康状态及其产生的原因、危害、如何正确对待作了简要介绍，并针对疲劳、反复感冒、情绪忧郁、耳鸣、性欲减退等十六种常见的亚健康状态，介绍了 450 余款价廉物美、制作简单、口感良好、效果确切、安全可靠的食疗验方，供读者选用。

本书内容丰富，方法实用，文字通顺，既适合广大亚健康状态者阅读，也是临床医生、社区保健人员、营养师的理想参考书。

亚健康状态

食物疗法

《常见病食物疗法丛书》

编 委 会

主　　编　谢英彪
副 主 编　高新彦　黄衍强　蔡　鸣
编　　委　王天宇　谢运洪　丁义山　庞焕光
余述南　杨利学　吴　湘　韩丽萍
张建朝　金永利　徐文锋　艾　叶
春　晨　谢　春　王翠华　皮　璐
王　挺　路秀会　仇　毅　谢志斌
责任编辑　金锦美

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

序　言

通过食物来治疗日益增多的常见疾病，是广大群众的迫切愿望。化学药物的副作用及现代病、富裕病、医源性疾病及药源性疾病的大量出现，使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。

随着医疗体制的改革，简便有效的食物疗法越来越受到人们的欢迎。怎样运用食疗来防治疾病，已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足广大群众通过食物来解除病痛，治愈疾病的愿望，我们组织了有关医学专家、食疗专家，编撰了这套《常见病食物疗法丛书》，于 2000 年底推出的《高血压病食物疗法》、《癌症食物疗法》、《糖尿病食物疗法》、《脂肪肝食物疗法》、《乙型肝炎食物疗法》，出版后，赢得了读者的普遍欢迎；2001 年又推出了《胃肠病食物疗法》、《心脑病食物疗法》、《儿科病食物疗法》、《妇科病食物疗法》、《男科病食物疗法》5 种，受到读者的高度评价。今再编撰《失眠症食物疗法》、《肥胖症食物疗法》、《骨质疏松症食物疗法》、《肛门疾病食物疗法》、《眼科病食物疗法》、《皮肤病食物疗法》、《肾脏病食物疗法》、《造血系统疾病食物疗法》、《慢性支气管炎食物疗法》、《化疗放疗毒副反应食物疗法》、《亚健康状态食物疗法》等共 11 种，以满足广

大读者的需求。

本丛书各分册除对相关疾病的一般基础知识作了简要介绍外，着重介绍了数百种价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗验方，可帮助广大患者在大饱口福的同时，选用适合病情的食疗方法，以战胜病魔，早日康复。

本书内容丰富，方法实用，文字通俗易懂，适合广大患者及家属阅读，也是城乡医护人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

南京市中医院暨南京中医药大学
第三附属医院内科学科带头人、
主任医师，南京中医药大学教授
谢英彪　2002 年 11 月

一、概述

1. 何为亚健康状态

在了解“何为亚健康状态”之前，首先让我们了解一下健康与疾病的概念。20 世纪之前，人们认为不生病就是健康。1948 年世界卫生组织(WHO)宪章中提出了闻名于世的健康新概念：“健康不仅仅是不生病，而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。这就充分表明，健康在生物属性方面，不单纯指人体没有病痛，而是强调人在气质、体质、情绪、智力等方面的完好状态，还在社会属性方面要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式正常，在环境、物质和精神生活的满意度等方面也属正常。”20 世纪 80 年代，有学者从实践中总结出健康的 10 条标准：①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。③善于休息，睡眠好。④应变能力强，能适应内外环境各种变化。⑤能够抵抗一般感冒和传染病。⑥体重适当，身材匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。⑦眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。⑧牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。⑨头发有光泽，无头屑。⑩肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻松。以上 10 条标准涵盖了健康在生理、心理和社会适应能力三方面的内容。20 世纪 90 年代，又有专家结合现代生活实际，提出了身体健康的“五快”、精

神心理健康的“三良好”的衡量健康的新标准。“五快”是:①吃得快:进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,这表明您的内脏功能正常。②便得快:一旦有便意,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明您的胃肠消化功能良好。③睡得快:上床后能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒,说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏也无病理性信息的干扰。④说得快:语言表达正确,说话流利,表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。⑤走得快:行动自如,活动敏捷,说明精力充沛旺盛。“三良好”是:①良好的个性人格:性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与豁达乐观的心境。②良好的处世能力:看问题客观现实,具有自我控制能力,能适应复杂的社会环境,对社会事物的变迁能保持良好的情绪,能保持社会外环境和身体内环境的平衡。③良好的人际关系:待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,充满热情,与人为善。当人体的组织器官发生病理变化,并出现一系列的临床症状和体征时便称为疾病。

健康是“第一状态”,疾病是“第二状态”,介于健康与疾病之间,既非健康也非疾病者称为“第三状态”。这种“第三状态”,即“亚健康状态”,也有人称为灰色状态、病前状态、亚临床期、临床前期、潜病期、半健康人。亚健康的较为明确的定义,系指无明确的躯体和心理的、器质性或功能性的疾病,但经现代化仪器或专科医生的诊断均达不到疾病的标准。在这种状态时,人的免疫功能下降,容易转变为疾病。“亚健康”概念的提出是国际医学界20世纪80年代后半期的医学新思维,是医学的一大进步。亚健康虽然不是疾病,却是现代人身心不健康的一种表现,人体免疫功能下降,容易患病。预防、消除亚健康,是世界卫生组织21世纪一项预防性的健康策略。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占5%,经医生检查,诊断有病的人也只占20%,75%的人处于亚健康状态。

2. 亚健康状态的产生原因

亚健康状态的原因很多，现在普遍认为造成亚健康状态的原因中较为重要的有生活方式因素、精神心理因素、环境因素、饮食因素等四大类。

① 生活方式因素：主要指自身不良行为和生活方式，包括吸烟、酗酒、吸毒等不良嗜好，夜生活过多，不注意劳逸结合，睡眠时间得不到保证，缺乏运动或运动过多，工作、学习超负荷，疲劳得不到恢复等等，均可造成亚健康状态。

② 精神心理因素：生活节奏过快，学习或工作压力过大、家庭纠纷、股票下跌、职位升迁等因素造成心事不顺，心理不平衡，精神抑郁或失落，或过悲过喜，在不良情绪笼罩下又不能自拔，都可导致亚健康状态。

③ 环境因素：环境因素包括自然环境和社会环境两方面。自然界的恶劣气候，有害的水和气体、噪声和多种污染物对人体的伤害都可使人处于亚健康状态。不和谐的人际关系，不美满的家庭环境，不融洽的工作、学习环境及不安定的社会环境均会有损于健康，使人步入亚健康的状态。

④ 饮食因素：饮食无规律，过饥或过饱均不利健康；偏食或挑食，可造成营养不良或营养过剩；膳食中各种成分搭配不合理，也是造成多种亚健康状态的原因。

3. 亚健康状态的危害

一个人在不平坦的一生中可能会在某些阶段处于亚健康状态，如果长期调整不过来，便可成为某些身心疾病的先兆。亚健康状态的危害主要有以下三个方面：

① 注意力涣散，精力不集中，体力下降，记忆力减退，难以全身心、高效率地工作或学习。

② 由于承受众多症状的困扰，会表现出悲观失望、情绪低

落、意志消沉甚至放纵心态，即通常所称的灰色状态，影响生活行为，甚至会发生意外事故。

③ 某些亚健康状态者还可能为躯体或心理上某些疾病的发生"创造条件"，或直接诱发某种疾病，如消化性溃疡、支气管哮喘、高血压病、心律失常及冠心病等。

4. 亚健康状态的种种表现

亚健康状态的表现涉及到躯体、心理、精神、人际交往、性生活等各个方面及多个系统，笔者认为最为常见的表现为长期疲劳、反复感冒、畏寒怕冷、四肢发凉、情绪忧郁、精神焦虑、睡眠不佳、头晕、心慌、耳鸣、视力下降、性欲减退、阴道干涩、食欲不振、便溏不成形、排便困难、体重超重、低体重、血压偏高、血脂偏高、血糖偏高等等，这些均为本书讨论的重点，笔者将在每一节中逐一介绍其临床表现、病因、食疗验方。亚健康状态的好发人群主要有青少年学生、被宠坏的儿童、刚参加工作的人、机关干部、各类毕业生、企业老板、新闻工作者、金融工作者、律师、演员、作家、医护人员、出国人员、留守女士、离异者、下岗人员、外来打工者、昼夜轮班工人、出租车司机、离退休老人等等。对以上几类人，尤其应注意亚健康状态的防范。

5. 怎样正确对待亚健康状态

当自己处于亚健康状态时，要寻找出原因，针对原因进行自我调控。可采取以下方法：

① 改变不良生活习惯，如戒烟、忌酒（尤其是酗酒），不纵欲，从而减少或避免来自外界的恶性刺激。

② 保持体内生物钟的稳定，做到劳逸结合，作息有规律，防止重新加重身体疲劳与心理疲惫。

③ 适度增加些体力活动的强度和体育锻炼的时间，给躯

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

体增加些“负荷”，不仅可增强心肺功能，还可使心情产生愉悦之感。

④ 合理营养，平衡膳食，定时进餐，尤其要重视早餐，注意提高早餐的质量。

⑤ 通过旅游活动，如春天踏青、夏天赏花、秋天登山、冬天赏雪等，饱受大自然的洗礼，增强体质，陶冶情操。

⑥ 通过自我心理调适，逐渐提高对外来刺激的承受能力，增强心理抗病力，以心理健康带动躯体健康。

⑦ 广交朋友，使自己成为他们中的一员。有人观察，不少亚健康状态的人就是由朋友友谊之手拉回到健康状态的。

⑧ 症状重，不能自拔时，应请心理医生及各科医生帮助，必要时进行一些对症治疗，其治疗以食疗等自然疗法为首选。

疲劳是一种自我感觉，也是亚健康的主要标志和典型的表现。常听人说：“每天忙忙碌碌的工作，弄得我头昏脑胀、精疲力竭。”“在办公室，我整天与空调、电脑、电话相伴，弄得我烦躁头晕，熬到下班回家，往沙发上一躺，连饭都懒得吃，什么事都不想干。”也有人说：“没完没了的作业，一场接一场的考试，弄得我脑子里迷迷糊糊，说话无力，健忘失眠。”还听人说：“我虽然退休在家，不是带孙子，就是洗衣服、做饭，活得很累。”以上这些叙述，就是疲劳这一亚健康状态的各种表现。

疲劳分为以下五类：

① 躯体性疲劳：工作时间过长、体力劳动过度、体育锻炼运动量过大均可造成躯体性疲劳，一般在休息后可以恢复，如长期劳累又得不到充分休息，使身体长期处于疲劳的亚健康状态，可使身体抵抗力下降，产生各种疾病。

② 脑力性疲劳：学习压力过大，学习时间过长，甚至经常开夜车或整天与电脑、文件、数字打交道。长期伏案工作，中间又不注意休息，均可引起脑力性疲劳，这一亚健康状态容易使人诱发神经衰弱、智力衰退症等疾病。

③ 心理(精神)性疲劳：整天做一些自己不乐意干的事情或工作，虽然工作量不是很大，但精神不舒畅，心情受压抑，感到"活得累"。有人刚上班，刚干活片刻，就觉得周身无力；有人刚拿起书本，就感到厌倦无精神，这些表现便属于心理性疾病。如心理上得不到及时调适，日久可诱发失眠、忧郁、高血压病、冠心病、胃病等心身疾病。

④ 病理性疾病：消化系统疾病、心脑血管疾病、造血系统疾病、内分泌代谢性疾病、肿瘤及一些传染性疾病均可引起疲劳症状，疲劳往往是一些疾病的先兆症状、先驱症状，这种疲劳往往在工作量、活动量并不大时出现，疲劳程度较重，休息后难以消除，仔细观察一下，病理性疲劳大多会伴有疾病的其他症状。它不属于亚健康状态，应尽早就医，也不在本书讨论的范围。

⑤ 综合性疲劳：所谓综合性疲劳，是指疲劳产生的原因是多方面的，不是单一的原因所导致。有的疲劳是躯体与脑力两方面的因素；有的疲劳是脑力与心理两者导致；有的疲劳可能是躯体、心理与病理三者的综合因素。找出原因，"对症下药"，"审因施治"，效果更佳。

据报道，美国大约有 600 万人处于疲劳这一亚健康状态；20 世纪 80 年代后日本人中的慢性疲劳症更是广为流行，甚至出现不少"过劳死"的病例。在我国，到底有多少人处于疲劳这一亚健康状态，没有确切的统计资料，但随着社会竞争的激烈，

生活节律的加快，体力活动的减少，营养的“西方化”等因素，疲劳这一亚健康状态的人正处于上升的趋势。

食物疗法对纠正疲劳状况有独特的效果，中医认为疲劳与肺脾气虚、肾精亏虚的关系最为密切，可选用以下补益肺脾、补肾益精的食疗验方：

1. 黄芪蜂蜜饮

〔原料〕 炙黄芪 30 克，蜂蜜 20 毫升。

〔制法〕 将炙黄芪切片，入锅加水适量，大火煮沸，改小火煎煮 40 分钟，去渣取汁，待药汁转温后调入蜂蜜即成。

〔吃法〕 上下午分服。

〔功效〕 补益肺脾，强壮精神。适用于疲劳乏力等亚健康状态，对躯体性疲劳尤为适宜。

2. 太子参奶茶

〔原料〕 太子参 10 克，牛奶 250 毫升，白糖 10 克。

〔制法〕 将太子参切片，晒干或烘干，研成细粉，与白糖一起调入煮沸的牛奶中即成。

〔吃法〕 代茶，频频饮用，当日饮完。

〔功效〕 补肺益脾，强壮精神。适用于疲劳乏力等亚健康状态，对躯体性疲劳尤为适宜。

3. 花生豆奶

〔原料〕 黄豆 40 克，花生仁 20 克，白糖 10 克。

〔制法〕 将黄豆、花生仁淘洗干净，然后用冷水浸泡 4～5 小时，放入家用豆浆机中，加清水 1 200 毫升磨碎，滤渣取汁。将滤液放入锅中煮沸，加入白糖即成。

〔吃法〕 早晚分服，当日饮完。

〔功效〕 补肺益脾，强壮精神。适用于疲劳乏力等亚健康状态，对躯体性疲劳尤为适宜。

4. 鸡蛋牛奶

〔原料〕 鲜鸡蛋 1 个，牛奶 200 毫升。

〔制法〕 将鸡蛋打入碗中，打散搅拌均匀备用。将牛奶煮沸，倒入打散的鸡蛋，用小火把鸡蛋煮熟即成。

〔吃法〕 早餐食用。

〔功效〕 补肺益脾，强壮精神。适用于疲劳乏力等亚健康状态，对躯体性疲劳尤为适宜。

5. 蜂乳牛奶

〔原料〕 蜂乳 15 克，新鲜牛奶 150 毫升。

〔制法〕 将牛奶入锅，小火煮沸，待牛奶温热时（30～40 ℃）加入蜂乳，拌匀即成。

〔吃法〕 早晨空腹时饮用，饮用时配用早点。

〔功效〕 益肾补精，双补气血。适用于疲劳乏力等亚健康状态，对躯体性疲劳、脑力性疲劳均适宜。

6. 冷牛奶咖啡

〔原料〕 鲜牛奶 300 毫升，速溶咖啡 10 克，砂糖 25 克，奶油霜 50 克，樱桃 3 个。

〔制法〕 将锅洗净，加清水 100 毫升，烧沸，冲入速溶咖啡，再加砂糖搅匀，放碗内晾凉后入冰箱冷冻。牛奶入锅煮沸，待凉后放入冰箱冷冻。食时将咖啡冻和牛奶冻从冰箱内取出，倒入玻璃杯调匀，将奶油霜打起

泡，放在上面，顶上点缀樱桃，插入软管即可食用。

〔吃法〕 早餐食用。

〔功效〕 益肾补精，双补气血。适用于疲劳乏力等亚健康状态，对躯体性疲劳、脑力性疲劳均适宜。

7. 芝麻豆奶

〔原料〕 黑芝麻屑 15 克，黄豆 30 克，红糖 10 克。

〔制法〕 将黄豆洗净后晒干或烘干，研成极细末，放入沙锅，加水 500 毫升，充分拌和均匀，浸泡 30 分钟，再搅拌 1 次，用中火煮沸，用洁净纱布袋过滤，取出豆奶放入杯中，趁温热调入黑芝麻屑（经炒制）及红糖，充分拌和均匀即成。

〔吃法〕 早晚分服。

〔功效〕 补肾益精，健脑益智。适用于疲劳乏力等亚健康状态，对脑力性疲劳尤为适宜。

8. 鹿角胶牛奶

〔原料〕 鹿角胶 8 克，牛奶 100 毫升，蜂蜜 15 克。

〔制法〕 将牛奶放入锅中加热，煮沸前即加入鹿角胶，以小火缓慢加热，并用筷子不停地搅拌，煮沸并待鹿角胶完全烊化后停火，待温后加入蜂蜜，搅拌均匀即成。

〔吃法〕 早晚分服。

〔功效〕 补肾益精，健脑益智。适用于疲劳乏力等亚健康状态，对脑力性疲劳尤为适宜。

9. 牛骨髓油茶

〔原料〕 面粉 1 000 克，牛骨髓 300 克，牛肉干 150 克，生姜末

20克，丁香、大茴香、花椒各4克，味精5克，精盐25克，芝麻、核桃仁、芝麻酱各100克。

〔制法〕 将面粉放入锅内，用微火炒至面粉呈微黄色时倒在案板上，晾凉后研成细粉。核桃仁、牛肉干切碎。花椒、大茴香、丁香用锅焙焦，碾成碎面后备用。将牛骨髓放入锅内烧热，兑入炒好的面粉、芝麻、核桃仁、牛肉干、芝麻酱、生姜末、丁香、大茴香、花椒面、精盐、味精，炒匀即成茶粉。

〔吃法〕 代茶，频频饮服。

〔功效〕 补肾益精，健脑益智。适用于疲劳乏力等亚健康状态，对脑力性疲劳尤为适宜。

10. 百合茯苓红枣茶

〔原料〕 茯苓、山药各12克，百合10克，红枣10枚，藕100克，白糖适量。

〔制法〕 将茯苓、山药、藕分别洗净后切片，红枣去核，然后将这四味与百合同置锅内，加适量水，先用大火煮沸，再改用小火煮30分钟，去渣留汁，加白糖适量即成。

〔吃法〕 代茶，频频饮用。

〔功效〕 补益肺脾，益气养血。适用于疲劳乏力等亚健康状态，对兼有口干浮肿者尤为适宜。

11. 牛奶红参茶

〔原料〕 鲜牛奶100毫升，红参1.5克，红茶2克。

〔制法〕 将红参切成薄片，与红茶一起入锅，加适量水，用小火慢煎成浓汁，去渣取汁盛在碗中。把牛奶入锅用小火煮沸，倒在有浓药汁的碗里，和匀，即可饮用。

〔吃法〕 代茶，频频饮用。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com