

養生
大系

家庭实用百科全书

養生大系

用现代语言解读《本草纲目》，删繁就简、化难为易，让您阅读经典不再费时费力。所选食疗之法能防病治病、保健强身、延年益寿。是中国家庭必备的健康手册。

中华食疗大全

绿色食物
健康养护

李春深◎编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

中华食疗大全

李春深 编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华食疗大全 / 李春深编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5576 - 2669 - 3

I. ①中… II. ①李… III. ①食物疗法—中国 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093689 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 王莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前 言

P R E F A C E

公元 1578 年，明代名医李时珍终于完成了本草学、博物学巨著《本草纲目》，在后人看来，这部倾注了他毕生心血的著作对当时的医学界来说，是石破天惊的事情，它是集 16 世纪以前中国本草学之大成的巨著，既是对两千余年中国医药学的总结，也开启了中医药发展新篇章的序幕。在西方科技史家看来，这代表着明朝最高的科学成就，它就是 16 世纪中国的百科全书。

《本草纲目》是在前人的经验上编写而成，时人王世贞在为该书作序时称李时珍“书考八百余家”，但在许多方面又远远超过了前人的著述，它改进了中国传统的分类方法；纠正了前人对于植物名称、植物气味和主治等方面的错误；新增加了 374 种药物，使药物种类达 1892 种，成为有史以来最为全面的一部本草著作，实用价值非常高。

这部巨著在成书后至今的 400 余年间里，已深深植根于中国传统文化中，也渗透进国人的生活中，医家将之作为行医用药的准绳，普通百姓将之作为日常食疗养生的指南。今天，我们在中医养生文化热潮的推动下，重新向这部闪耀着古老智慧的经典著作求取永不过时的养生长寿真经，挖掘沉睡数百年的祛病强身、祛病延年的秘方，使之重见天日，惠及今人。

有人也许会说，李时珍是医生和药物学家，又不是养生家，《本草纲目》是药典，又不是养生学专著。这么说，是不懂《本草纲目》。事实上，李时珍在《本草纲目》中溶医药于一炉，结合方药论医理，结合医论论方药，谈医论药，发千古之奥秘，阐岐黄之精微，实则处处渗透着国医养生的博大智慧，懂得《本草纲目》者则常常发现其中的养生智慧实乃巨大宝库，用之不尽，取之不竭，让人获益无穷。文学巨匠鲁迅先生曾对中医有过许多偏激之词，独赞《本草纲目》，称此书含有丰富的宝藏。现代文学家、科学家郭沫若对此书的价值给予了极高的评价，且称其“造福生民，使多少人延年活命”。当代著名舞蹈家杨丽萍在接

受采访时说自己能保持年轻美丽便是得益于《本草纲目》，她多年研读和使用《本草纲目》的体会就是：“我经常看《本草纲目》，吃什么养发，吃什么养颜，里面什么都有，它可是我们国家非常宝贵的一笔财富。”那些不懂得《本草纲目》的人，放着这么好的经典不去读，放着这么神奇有效的养生、食疗、长寿秘法不去用，实在可惜。

然而，对于普通读者来说，要直接从这部国医经典中寻找各种食疗方、养生方、长寿方，往往会耗费很多的时间。比如说，得了慢性胃病，想要了解能调养胃病的食物，翻开《本草纲目》，其中哪些食物有养胃的功效呢？于是从“水部”“金石部”“草部”“菜部”等分类一页页往下找吧，因为它是按照中药属性分类的，如此找来，简直是大海捞针。有时候，要从《本草纲目》找个方子，可如何从上万条方子找到最适合自己的呢？因为对症选疗方，是一门学问，就算小小感冒，中医辨证也有风寒、风热、暑湿之分，所用方子是完全不同的。

为了帮助普通读者解决直接阅读的费时费力问题，我们精心编写了这部《中华食疗大全》，力求将这部国医经典中的养生、食疗、长寿智慧简明清晰地呈现在读者面前，具有更高的可读性、实用性和科学性。编写时，编者反复翻阅《本草纲目》原著，删繁就简，化难为易，用现代解读方式，深入挖掘了《本草纲目》中有关养生、食疗、长寿的智慧，辑录了大量诸如补气血，调节身体平衡，美容、增白、瘦身，补心、补脑、健脾胃，延年增寿等日常养生食养妙方和治疗各类疾病的食疗方，并按疗效进行重新归类，帮助读者运用这些神奇的本草方对症治疗现代家庭常见疾病，科学养生。同时，介绍了《本草纲目》中记载的、当今生活中仍常见的各类食物的功效，让读者认识到身边的小食物在日常养生、防病、治病中的大功效。此外，还结合现代人生活特点和饮食习惯，为不同体质、不同年龄、不同工作性质的人群提供了全面实用的本草养生方案，并详细介绍了五脏的食养方法，帮助读者轻松调理五脏，实现健康。

为拓展内容的深度和广度，本书对《本草纲目》中涉及的各种有关延年、祛病、增寿、养生、美容等医论作了深入透彻的分析，同时旁征博引，将整个中医养生智慧融合其中，以期让读者真正进入《本草纲目》中的神妙世界中，领会其中的养生思想精髓、食疗妙方和长寿秘方。

目 录

CONTENTS

第一章 《本草纲目》中长盛不衰的养生之道	1
第一节 走进《本草纲目》的神秘世界	2
李时珍其人，《本草纲目》其书	2
《本草纲目》说养生：“治未病”才是健康大道	2
药补不如食补：《本草纲目》中的健康箴言	4
从《本草纲目》中提炼出养生的精华	4
李时珍养生心法：四性五味，药食同源	6
《本草纲目》中的食疗妙方摘录	7
第二节 吃药延年不如食物养生，《本草纲目》中“食”的智慧	8
有人生病有人健康，区别就在“食”上	8
食物为何是人的安身立命之本	9
沧海变桑田，食物成良药	10
吃饭前不妨先看看五味的“走向”	11
隐藏在节气里的进补原则	12
改变不合理的饮食习惯	14
第三节 本草食物最养生，吃法更要讲究	16
健康源自营养，美食离不开本草	16
要想一生保平安，常有三分饥和寒	18
什么都要吃，适可而止地吃	19
食“四气”“五味”远离伤寒病痛	20
五谷为养——不吃主食的时髦赶不得	22
要想肠胃不累，就要干稀搭配	24
饮食“鸳鸯配”，合理才成对	24
酸碱食物巧搭配，身体就不得病	26

喝汤应该在饭前，能更好地提升胃气 27
没有食物垃圾，只有放错地方的营养品 28

第二章 本草养生心法，养生之道在一补一泻之间..... 31

第一节 健康快车补充燃料，强健体魄补充气血..... 32
 气血检测：看看你的气血是否充足 32
 千万不要陷入补气血的误区 33
 气血是培育人体健康的土壤 35
 气血最容易“两虚”，我们该怎么补气血 36
 血，以奉养身，莫贵于此 38
 有些腹胀要靠补气来解 39
第二节 食以养血，食物是气血的“发动机” 40
 《本草纲目》中的“补血四宝”：当归、熟地、川芎、白芍 40
 气血双补的四味“药” 41
 补养气血，还是细碎食物最可靠 43
 虚弱人群，山药薏米芡实最体贴 43
 中医气血双补要方：十全大补汤 45
 鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停” 45
 常吃南瓜不但补血还排毒 47
 常见的菠菜、小米最能滋阴补血 48
 阿胶——女性补血的最佳食品 49
第三节 以泻为补，排出身体的毒素..... 50
 养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻” 50
 进补如用兵，乱补会伤身 50
 清茶一杯，补泻兼备 52
 体内毒素简易自查法 53
 食物是最灵验的“消毒剂” 54
 本草中的“排毒明星” 55
 轻松排毒法：向三餐要健康 60

体内自然排毒法——断食排毒	61
断食排毒的“双行道”	62
本草教你走出排毒误区	64
第四节 清宿便，润肠道——利用本草轻轻松松泻出体内垃圾 ...	65
健康不堪忍受宿便之苦	65
揪出肠道堵车的“肇事者”	67
远离便秘的捷径	69
流传民间的治疗便秘的本草偏方	70
通腑将军，大黄当仁不让	71
治便秘吃麻子仁最管用	72
本草食疗方案，让父母心宽肠畅	73
久坐伤身，白领也为便秘忧	74
第三章 《本草纲目》里的“中庸”之道	77
第一节 平衡阴阳，浇灭身体的“邪火”	78
体内有小阴阳，保持平衡别失调	78
干、红、肿、热、痛——上火的五大病源	79
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸	80
脾气大、血压高是肝火引起的	81
上火——阴阳失衡的身体亮起红灯	82
接天莲叶无穷碧，荷叶清火别样灵	83
小小豆芽也是去火的能手	84
泥鳅滋阴去虚火，效果特别好	85
上火了，《本草纲目》告诉我们该怎么应对	86
男女老少，清火要对症	88
第二节 男女阴阳不相同，养护身体有侧重	89
对男人百利而无一害的食物	89
这些食物男人要“避而远之”	90
男人冬季藏精御寒有妙方	92

上班族男人的“食物助理”	93
男人必知的醒酒护肝法宝	93
牛奶可强身健体，也会伤害前列腺	95
不管干姜鲜姜，能保健就是好姜	96
男人年过四十，“六味”正当时	96
桃红四物汤：流传千年的妇科滋阴第一方	97
特殊时期给自己特别的护理	98
流产不要“流”走健康和容颜	100
准妈妈的美丽健康养护	102
第三节 食物有阴阳，看它温热还是寒凉	104
人有体质之分，本草也有“性格”之别	104
你的口味反映着身体的需要	104
热性食物会助长干燥，所以要巧吃	105
血虚怕冷，气虚怕饿——胖子也要“补身体”	106
过敏体质的人，别让寒性食物伤了你	107
第四章 药食同源，本草养生乐趣也在吃喝之间	109
第一节 “粥是第一补人之物”——粥膳本草经	110
每天食粥一大碗，壮脾胃补气血	110
五谷杂粮粥其实是最养人的	112
补中益气的药粥你不可不知	113
止咳平喘的药粥是你摆脱病痛的救星	114
强身健体还是要多喝一些肉粥	117
《本草纲目》中的补血粥细细数	119
第二节 水是最好的药，这样喝可以治病	120
健康生命，水为根基——因为缺水所以你会生病	120
正确饮用健康之水，方能铸就坚固健康	121
水疗，治愈百病最低廉的药	122
多饮水可防前列腺炎	124

睡前一杯水，预防脑血栓	124
茶水抗病功效佳	124
天然果汁巧搭配，提高免疫力最甜的秘密	125
鲜奶，酸奶——无法替代的健康饮品	127
豆浆增强免疫力	128
让身体快速变暖的最佳饮料——姜糖水	129
第三节 醉翁之意不在酒，在乎康乐之间也	130
佳酿适度饮，以酒养生其乐无穷	130
薏苡仁酒——祛风湿，壮筋骨	131
五加皮酒——温补肝肾祛寒湿	132
枸杞酒——护肝又明目	132
仙灵脾酒——益肾壮阳通经络	133
天门冬酒——通利血脉，延缓衰老	134
菊花酒——滋肝补肾祛头风	134
第四节 家有本草，幸福安康——家庭必备的中草药	135
生精补髓当属关东三宝之一——鹿茸	135
钩藤平肝息风降血压	136
地黄扶正气，服用辨生熟	137
桂圆入心脾，治内邪有奇效	137
枸杞有神力，滋肝补肾去火气	138
麝香辟秽通络，活血散结就找它	139
柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了	140
珍珠，美容养颜之上品	141
活血通经、祛风止痛之凤仙花	143
肉桂：温中补阳、活血祛瘀	144
养肝益肾、乌须美发说首乌	145
理气化痰、舒肝健脾说佛手	146
“穷人的燕窝”——银耳，滋阴去火非它莫属	147

第五章 本草新视点，从本草中发掘现代养生方案····· 149

第一节 日常小毛病不慌乱，贴心本草来帮忙·····	150
普通感冒发汗，喝碗姜葱米粥油·····	150
解头痛，中医推荐白芷、川芎·····	150
黄连虽苦，但可以让你的眼睛明亮·····	151
“嘴里有问题”别慌，本草就能帮大忙·····	153
热水泡泡脚，胜似吃补药·····	154
鸽子全身是宝，强健肌肉离不了·····	155
克服水土不服，可以多吃豆腐·····	156
花椒+按摩，牙疼立刻缓·····	157
用食物本草来缓解女性经期诸症·····	158
脚臭也是病，本草自有除臭方·····	160
痔疮、脱肛首选槐花散或凉血地黄汤·····	161
第二节 利用本草抵抗压力和疲劳，做个健康的现代人·····	163
让饮食做你的“减压器”·····	163
维生素C——最能缓解压力的营养素·····	164
让抗压食品替你承受压力·····	165
疲劳时应该吃什么·····	167
选好睡前饮食，摆脱疲劳困扰·····	168
正确饮食，让你活力四射·····	169
营养缺失后，如何找回活力·····	169
拒绝“垃圾食品”，永葆健康活力·····	170
第三节 给追求时尚饮食的现代人的健康提议·····	171
当心油炸食品炸掉健康·····	171
千万别上了“洋快餐”的当·····	172
吃完烧烤用绿茶来解毒·····	172
多吃方便面，健康不方便·····	173
营养打折的罐头你少吃·····	173

常吃酸菜将增加患癌的风险	174
熬夜提神，茶比咖啡好得多	174
快节奏的生活中也要慢饮食	175
第六章 本草成就美丽，《本草纲目》中的女人养颜经	177
第一节 美人美食养颜经，吃出如水好容颜	178
美白是女人毕生的事业	178
扫除黑色素就这么几步	179
拥有完美营养的鸡蛋，还你婴儿般肌肤	181
细嫩光滑的皮肤是吃出来的	182
“唇唇”欲动，养出娇嫩双唇	184
齿绽美丽，本草造就的编贝美齿	186
关注你的“身份名片”，让身份和容貌都更高一层	187
祛斑，就看本草的功效	189
再掀素食养生美颜革命	191
茶香四溢，养生美颜皆有妙处	193
食色天香——《本草纲目》中的抗衰妙方	195
第二节 相宜本草——本草好搭档，养出好容颜	197
柠檬加蜂蜜，细致毛孔不粗大	197
鸡蛋搭配珍珠粉，去除黑头不留痕	198
胡萝卜携手橄榄油，全面保湿效果好	199
葡萄爱上圆白菜，紧致肌肤葆青春	201
猪肝配绿豆，演绎明眸养成术	203
黑芝麻配花生，养护顺滑发丝的不二法则	205
橄榄油、燕麦片祛除颈部皱纹	209
第三节 神奇本草，调出窈窕好身材	210
让S形在自己身上随时流畅——女人们的完美曲线方案	210
想要杨柳腰，杏仁是个好选择	212
又见杨玉环——永不过时的丰胸秘方	214

将健壮手臂按摩出柔美线条	216
极品美女的纤腿秘籍	218
臀部的多米诺骨牌效应	220
消除老虎背，演绎背部完美风情	221
“片甲之地”同样需要精彩	222
第四节 小心翼翼，绕过美容保养的雷区	223
美容专家讲述不得不除的美容坏习惯	223
小心，洗脸方法不当会揉出皱纹	225
远离面霜的四个使用误区	226
脂肪粒——错用眼霜惹的祸	227
刚洗完澡，肌肤对化妆品 Say No	228
为不同肤质度身打造保湿方法	229
食物养颜，吃对了才有效	230
果酸美容要慎之又慎	231
水果代正餐，减肥不明智	232
第五节 美容问题一大堆，本草帮你来解决	233
赶走泡泡眼的本草秘方	233
抗皱紧肤的五个小秘方	234
维生素 C 可以恢复晒伤的皮肤	234
人人都需要去角质吗	235
缩小毛孔，让肌肤“喝”黑啤	235
痘痘要安全无菌地挤	235
多大年龄开始用眼霜好	236
去黑头要先蒸面	236
皮肤由暗变亮小妙方	236
眼袋大而黑的解决方法	236
头发无生气，营养护理要常做	237
头发爱出油，该怎么办	237
护发食物全出动	237

护肤品涂抹顺序有讲究	238
第七章 分门别类识记本草，把脉食物的神奇“天性”	239
第一节 《本草纲目》揭秘各色食物：“好色”自有道理...	240
红色食物——生命力量的来源	240
黄色食物——天然的维生素 C 源泉	241
绿色食物——人体的天然“清洁工”	242
黑色食物——滋阴养肾，非黑莫属	242
白色食物——生命的能量仓库	244
蓝色食物——镇定你烦躁的情绪	244
紫色食物——延年益寿不可少	245
第二节 小蔬菜大功效，强壮身体全靠它.....	246
卷心菜——补肾壮骨通经络之菜	246
芹菜——降血压排毒素非芹菜莫属	247
韭菜——春菜第一美食	248
绿豆芽——排毒瘦身如意菜	249
黄瓜——体内的“清道夫”	250
红薯——排毒减肥“土人参”	251
山药——益气补脾的“中国人参”	252
大枣——一天三枣，终身不老	253
胡萝卜——健脾“小人参”，常吃长精神	254
红豆——心之谷	256
海带——来自海洋的美容大王	257
竹笋——苏东坡笔下的“素中仙”	259
第三节 瓜果是滋身养颜的天然佳品.....	260
苹果——全方位的健康水果	260
梨子——金秋美食，百果之宗	261
香蕉——化解忧郁的快乐水果	262
菠萝——解暑止渴、消食止泻	263

橙子——含有丰富的维生素	264
荔枝——增强人体的免疫力	265
柚子——生津去火的良品	266
椰子——久食能令人面部润泽，益人气力	266
哈密瓜——哈密郡王的代名词	267
木瓜——最天然的丰胸食品	268
樱桃——百果第一枝	269
猕猴桃——胆固醇的克星	270
草莓——干咳无痰、日久不愈者的良药	270
火龙果——香气四溢的吉祥物	271
芒果——热带水果之王	272
第四节 肉禽蛋水产是健康的加油站	273
鸽子——“无鸽不成宴，一鸽胜九鸡”	273
驴肉——“天上的龙肉，地下的驴肉”	274
牛肉——“肉中骄子”	275
鹌鹑肉——“动物人参”	276
兔肉——“荤中之素”	276
鸡肉——“妇科圣药”	277
螃蟹——“一盘蟹，顶桌菜”	278
鲤鱼——“家鱼之首”	279
羊肉——“要想长寿，常吃羊肉”	280
鹅肉——“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”	281
鳝鱼——“小暑黄鳝赛人参”	281
鳗鱼——“鱼类软黄金”	282
牡蛎——“神赐魔食”	283
第八章 草根食物，不再让我们的身体“很受伤”	285
第一节 李时珍告诉你怎样“吃掉”脑部疾病	286
健康自测：怎样预知脑血管疾病	286

隐性脑梗死，也能测出来	287
脑梗死患者的食疗方	287
四类食物脑梗死患者不要碰	288
调整饮食——脑动脉硬化患者康复的首要任务	288
防脑卒中，常吃富含叶酸食物	290
脑卒中患者的饮食要“高低有致”	290
食治脑卒中，简单又安全	291
第二节 本草妙法甩开脂肪，给肝脏减压	293
健康自测：你的肝脏是否藏了过多脂肪	293
饮食有方，让脂肪肝患者不再为难	295
脂肪肝患者如何在饮食上去脂	295
脂肪肝的饮食禁忌	297
清肝饮食，让肝炎乖乖投降	297
吃对食物，让你的硬肝软下来	299
清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”	300
第三节 《本草纲目》：食物是最好的“胃肠保护伞” ..	301
健康自测：哪些症状是胃肠疾病的征兆	301
治疗胃溃疡的“美食法”	302
胃溃疡的饮食禁区	303
特效饮食让胃炎不再找麻烦	304
饮食战略打退肠炎的进攻	306
饮食禁忌，从“肠”计议	307
消化不良，找“本草牌”健胃消食方	307
《本草纲目》中的腹泻食疗方	309
食疗帮你甩掉烦人的便秘	311
简单食疗胃痛消	312
以食为药，赶走霍乱	313
本草食疗，提升你下垂的胃	314

第四节 肾气十足不难，看看李时珍的肾病食疗方·····	314
为肾盂肾炎患者开出的食疗单·····	314
急性肾炎患者共享饮食疗法·····	315
给慢性肾炎患者的食疗方·····	317
以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩·····	318
第五节 养五脏之华盖，用本草祛除“肺”病·····	320
用食物护卫你的“娇脏”——肺·····	320
以食养肺益气，让支气管炎知难而退·····	321
以食理虚润肺，拒绝哮喘来访·····	322
消气解肿，肺气肿的食疗王道·····	323
清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”·····	324
第六节 本草食疗为你锻造“钢筋铁骨”·····	326
健康自测：你的骨质疏松了吗·····	326
防治骨质疏松，食物是最好的“钙源”·····	326
强筋健骨，还属食疗最有效·····	327
骨质疏松症的饮食禁忌·····	330

第九章 药食同源，本草食疗是击退痼疾的坚兵利器····· 331

第一节 治病抓根本，调理糖尿病要从日常饮食着手·····	332
健康自测：你已经被糖尿病盯上了吗·····	332
警惕糖尿病的早期信号·····	332
糖尿病患者日常饮食安排·····	333
本草动口不动手，轻松“吃掉”糖尿病·····	335
糖尿病患者宣言：不做水果绝缘人·····	337
糖尿病饮食的禁忌·····	338
第二节 血压高莫惊慌，神奇本草让高血压“低头”·····	339
健康自测：你的血压高吗·····	339
四个注意，高血压患者的健康套餐·····	340
对症开方：不同类型高血压的食疗法·····	341
用吃的办法把高血压拒之门外·····	342