



妙用中医传世名方

治病救命，“食”到病去

◎身体是复杂的，看病用药需慎之又慎。常见病中隐藏着各种致命因素，误诊误治都会让病情雪上加霜。本书由中医学界权威专家为您介绍最有效的中医传世处方，告诉您数百种常见病的中医对症食疗方，让您吃

出健康来。



「养出健康来
吃出精气神」

领悟中医养生真谛
传世古方护佑健康



食为药用，药食相辅

葆五脏和谐，身体长青

◎本书将无法忽视的小病、难以治愈的顽疾精心收集在一起，教读者辩证施治，用食物调养身体，还介绍了营养百分百的饮食搭配、一定要避免的食物搭配禁忌、有助于养生的生活习惯、历史悠久的民间养生法……



THE NEW TRADITIONAL HEALTH PRESERVE BIBLE

《健康大讲堂》编委会 主编



养生祛病中医宝典

健康从此由您做主



◎针对现代人常患的300种常见疾病，如高血压、低血压、肝炎、肠炎、糖尿病、肾病等，以及各类人群常见小病小痛，如上班族头痛、腰痛，女性痛经，小儿挑食等，提供1000个中医养生处方，融食物与药物于一体，让您在三餐之中找到治病养生的好方法。



健康 大讲堂

对症食疗
速查速用

打造中医食疗养生第一宝典

HEALTHY LIFE

中医良方祛百

见病中医食疗法全揭示
养生处方+1000条中医养生知识

中医养生圣经

Zhong

Yi

Yang

Sheng

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生圣经/《健康大讲堂》编委会主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 5
(健康大讲堂)
ISBN 978-7-5388-7385-6

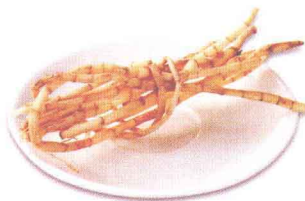
I. ①中… II. ①健… III. ①养生(中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第294401号

中医养生圣经

ZHONGYI YANGSHENG SHENGJING

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 闫海波
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcsb.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 600mm×1020mm 1/10
印 张 32
字 数 250千字
版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7385-6/R·2079
定 价 48.00元



【版权所有，请勿翻印、转载】



Health Wellness

中医养生圣经

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



《健康大讲堂》
编委会成员

申载镛

韩国海星中医院院长

韩福善

韩国饮食文化研究院院长

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如

广州中医药大学中医博士

陈博圣

台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北市立联合医院营养师

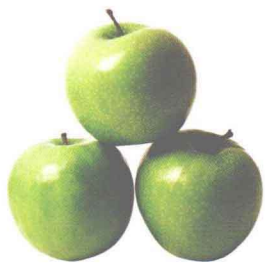
彭美婷

台北青花瓷中医诊所副院长

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

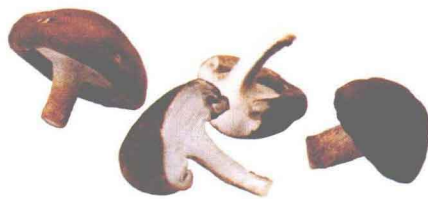


序言 | Preface

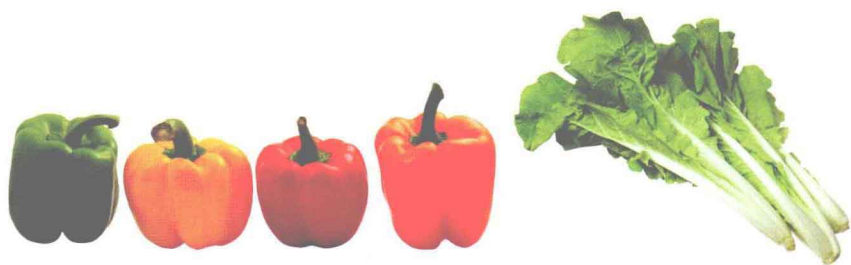
中医来养生

健康又长寿

保持健康的身体，要有良好的饮食习惯，
还要注意吸取大自然的精华。
本书以中医养生的宗旨为主导，
关注到了不同人群的饮食等内容，
囊括了与生活相关的健康养生知识，
让您轻松掌握健康长寿的根本。



目录



能提高治疗效果的中医养生法



第一节 高血压

- 1. 绿茶酸奶——具有分解脂肪的效果 030
- 2. 槐树汤——能强化血管 030
- 3. 桑树茶——能稳定血压 030
- 4. 柿子汁、萝卜汁——降低血压 030
- 5. 魔芋——降低胆固醇数值 031
- 6. 南瓜子水——能改善高血压症状 031
- 7. 钩藤汤——降低血压 031

第二节 低血压

- 1. 水芹——能清血 032
- 2. 沙参——能改善由于低血压导致头部疼痛的症状 032
- 3. 芝麻——能为疲劳的身体增加活力 032
- 4. 人参——能消除体内寒气 033
- 5. 鸭肉——能补充血液 033
- 6. 熟地黄——有利于心脏搏动 034
- 7. 刺五加——可以增加白细胞, 预防低血压... 034
- 8. 食醋——能使头脑清晰 034

第三节 脑卒中

- 1. 南瓜——能预防成人病 035
- 2. 银杏叶——能改善血流 035
- 3. 柿子汁——血压突然升高时可饮用 035
- 4. 蔬菜汁——对脑卒中患者有帮助 035
- 5. 松子树枕头——能预防脑卒中 036
- 6. 荞麦面——能强化毛细血管 036
- 7. 牛黄清心丸——治疗脑卒中 036

第四节 动脉硬化

- 1. 天麻——能消除由于动脉硬化引起的头痛..... 037
- 2. 豆渣——能使血管柔软 037
- 3. 醋——能促进脂肪分解 037
- 4. 瓜子——有助于改善因动脉硬化而导致后

- 脖子硬的症状 037
- 5. 松针——促进血液循环 038
- 6. 螃蟹——消除低密度胆固醇 038
- 7. 茶叶——抑制动脉硬化 039
- 8. 橘子——预防动脉硬化 039

第五节 肝炎

- 1. 青蛤——促进肝功能 040
- 2. 佛甲草——可辅助治疗传染性肝炎 040
- 3. 蛤仔——促进胆汁的排泄 040
- 4. 黄豆芽——天冬氨酸能解除肝的疲劳 040
- 5. 干明太鱼——富含对肝有利的蛋氨酸 041
- 6. 地黄茶——促进肝功能 041
- 7. 动物的肝——帮助血红素合成 041
- 8. 青梅糖稀——保护肝和胃 042
- 9. 韭菜——改善体质虚弱导致的肝功能状况.... 042
- 10. 松子荞麦汤——保肝降血压 043
- 11. 桃子——可治疗肝病引起的腹水 043
- 12. 蜂蜜——保肝护肝 043

第六节 脂肪肝、高脂血症

- 1. 绿茶酸奶酪——能消除血液中的脂肪 044
- 2. 决明子茶——使肝功能恢复正常 044
- 3. 洋葱——能溶解血栓 044
- 4. 橘子——能预防动脉硬化 045
- 5. 昆布——能帮助治疗高脂血症 045
- 6. 枸杞——辅助治疗脂肪肝 045

第七节 糖尿病

- 1. 醋泡黄豆——能解除由于糖尿病引起的困乏... 046
- 2. 山白竹——能辅助治疗糖尿病 046
- 3. 南瓜——帮助人体分泌胰岛素 046
- 4. 泥鳅豆腐汤——能消除糖尿病引起的口渴症状 047

5. 荠菜——能改善糖尿病、高血压等成人病
 症状 047
6. 刺五加——能降低血糖 048
7. 枇杷茶——改善糖尿症状 048
8. 软枣奇异果——有助于治疗糖尿病 048

第八节 胃病

1. 土豆汁——具有抗溃疡的作用 049
2. 青海苔——促进胃的消化运动 049
3. 甘草汤——能减少胃酸 049
4. 龙胆草——能健胃 050
5. 高丽菜汁——保护胃黏膜 050
6. 莲藕——改善初期的胃溃疡症状 050
7. 金乌贼骨头粉——治疗溃烂的胃壁 050

第九节 肠炎

1. 青梅汤——对带有腹泻和呕吐症状的肠炎
 有辅助治疗作用 051
2. 糙米粥——能停止腹泻 051
3. 紫苏——能预防细菌性肠炎 052
4. 野葛根汤——能镇定肠痉挛 052
5. 其他可辅助治疗肠炎的食品 052

第十节 便秘

1. 红薯——改善慢性便秘 053
2. 牛蒡——富含的膳食纤维能促进大肠运动... 053
3. 苹果——改善严重的便秘 054
4. 米糠——能促进肠道的蠕动 054
5. 香蕉——改善因肠干燥而导致的大便秘结... 054
6. 生土豆汁——消除宿便 054
7. 黑芝麻——有助于患有痉挛性便秘的人... 054
8. 葱白汤——有助于患有便秘的老人 055
9. 三白草红酒——治疗女性便秘 055

第十一节 肾病

1. 问荆——具有利尿作用 056
2. 红枣茶——利尿效果很好 056
3. 蜗牛——能强健肾脏 056
4. 海带——能消除12种水肿症状 057
5. 红豆——具有利尿、消除水肿的作用 057
6. 马齿苋汤——清除毒素 057
7. 玉米须——熬汤，治疗慢性肝肾炎 058
8. 黑豆——提高肾脏的气韵 058
9. 虎耳草叶子——治疗肾病的妙药 058

第十二节 胆结石

1. 芥菜子——能缓解疼痛 059
2. 洋葱——能预防胆结石 059
3. 蛤蜊浓汤——治疗胆结石 059

4. 干明太鱼汤——能消除结石 060
5. 食醋——能排出体内的氢氧化钾 060
6. 红薯——能预防胆结石引起的疼痛 060
7. 黄花鱼——帮助利尿和消除结石 060
8. 啤酒——能使人体排出结石 061
9. 藕汁——空腹喝预防胆结石 061
10. 青梅——缓解胆结石引起的疼痛 061

第十三节 贫血

1. 鳗鱼——有助于改善贫血以及虚弱的体质... 062
2. 鲈鱼——有助于经常头晕和血色不好的人... 062
3. 动物肝——富含铁和维生素C，所以有助于
 于贫血患者 062
4. 三白草——能改善因疾病或手术引起的贫
 血症状 062
5. 牛肝丸子饭——改善贫血症状 063
6. 葡萄——能改善贫血的症状 063
7. 鸭肉——治疗贫血引起的眩晕 063
8. 牡蛎——改善虚弱体质引起的眩晕 064
9. 杏仁——富含铁和维生素E 064
10. 牛奶醋——治疗手术后贫血 065
11. 蓝背海鲜——能改善虚弱体质 065
12. 菠菜——是贫血的综合营养食品 065
13. 龙眼肉——补铁补血佳品 065
14. 南瓜——补血之妙品 066
15. 甘蔗——自然补血植物 066
16. 金针菜——益智补血菜 066

第十四节 支气管哮喘

1. 大蒜糖水——有止咳祛痰的功效 067
2. 银杏——能治疗哮喘和止咳 067
3. 萝卜汁——有助于祛痰止咳 067
4. 桔梗——具有祛痰止咳的功效 068
5. 杏核油——可改善由于压力导致的哮喘... 068
6. 蛇头草花茎——消除因体质引起的咳嗽... 068
7. 梨子糖浆——能消除由于哮喘引起的嗓子痛... 068
8. 五果茶——治疗老人咳嗽哮喘 069
9. 灵芝——治疗气管不健康 069
10. 木瓜——是发炎引起咳嗽的特效药 070
11. 其他可改善哮喘的养生法 070

第十五节 肺炎

1. 萝卜蜂蜜汁——预防肺炎的特效药 071
2. 姜藕汁——可辅助治疗慢性肺炎 071
3. 无花果——能缓解嗓子痛 071
4. 甲鱼——有利于肺的功效 072
5. 枇杷叶茶——治疗肺癌 072

- 6. 南瓜蜂蜜汁——能止咳 072
- 7. 鸭肉——治疗肺结核 073
- 8. 五味子——能预防感冒引起的综合征 073
- 9. 鱿鱼敷药——能缓解胸部的疼痛 073
- 10. 麦冬——改善因肺功能不好而导致的咳嗽... 073

第十六节 痔疮

- 1. 艾蒿敷药——可改善痔疮出血的症状 074
- 2. 木耳汤——能止血 074
- 3. 核桃茶——使大便变稀 074
- 4. 牡丹花汤——能治疗痔疮 074
- 5. 海带——能预防肛门周围的痔裂 075
- 6. 蜗牛软膏——能改善脱肛 075
- 7. 黑芝麻粥——能消除肛门周围的瘀血 075
- 8. 芦荟汁——利于通便 076
- 9. 糙米米糠——能预防便秘 076
- 10. 香蕉——治疗痔疮及便后出血 076

第十七节 健忘症

- 1. 人参——能增强记忆力 077
- 2. 绿茶——刺激大脑中枢 077
- 3. 五味子茶——以刺激脑波来阻止记忆力减退 .. 077
- 4. 枸杞子茶——改善记忆力减退 077
- 5. 芝麻——会让人觉得清爽，还有健脑功效... 078
- 6. 背部呈蓝色的海鲜——促进大脑的活动 ... 078
- 7. 藕汁——治疗注意力不集中 078
- 8. 聪明汤——可治健忘症 079
- 9. 红枣茶——能强化记忆细胞的功能 079
- 10. 其他能增强记忆力的食物、药材 079

第十八节 关节炎

- 1. 薏苡茶——可消除关节炎 080
- 2. 松针——通过促进血液循环来治疗关节炎.. 080
- 3. 刺楸树皮——有助于改善肩关节炎 080

- 4. 天南星——能消除炎症和疼痛 081
- 5. 艾蒿——能改善因体寒而引起的关节痛 ... 081
- 6. 芥末敷药——促进疼痛部位的血液循环 ... 082
- 7. 香蕉——治疗关节炎 082

第十九节 痛风

- 1. 红豆粥——能消除水肿 083
- 2. 豆腐——能降低尿酸的浓度 083
- 3. 醋泡黑豆——能降低尿酸值 083
- 4. 冬瓜汤——能改善便秘和肥胖 083
- 5. 栀子——能消除疼痛 083
- 6. 芋头敷药——能帮助消除关节水肿、疼痛等症 084
- 7. 茄子——活血消肿 084
- 8. 其他有助于改善痛风的处方 084

第二十节 心脏病

- 1. 西红柿——能预防心脏病 085
- 2. 松针——能促进血液循环 085
- 3. 大蒜——能预防血栓 085
- 4. 香菇蜂蜜粉——预防心脏病发作 086
- 5. 熟地黄——能增强心脏的收缩力 086
- 6. 当归——能清血，有利于心脏病 086
- 7. 牛黄清心丸——可镇静安神 087
- 8. 刺五加——熬汤，有利于预防心脏病 087

第二十一节 鼻炎

- 1. 西瓜藤茎——能使鼻涕不再流出来 088
- 2. 三白草汤——能使堵塞的鼻子通气 088
- 3. 红枣汤——能使鼻黏膜产生抵抗力 088
- 4. 白玉兰——治疗鼻炎 089
- 5. 土豆——帮助治疗过敏性鼻炎 089
- 6. 蜂头菜茎部——能消除鼻子堵塞的症状 ... 089
- 7. 大蒜汁——穿透堵塞的鼻孔 089

上班族易患病症的中医养生法



第一节 腰痛

- 1. 韭菜汤——促进血液循环，从而祛除疼痛... 092
- 2. 生姜软膏——有助于改善腰部扭伤 092
- 3. 用清酒洗澡——缓解腰部疼痛 092
- 4. 杜仲炖腰花——可改善肾虚引起的腰痛 ... 093
- 5. 芦荟酒——改善腰痛、便秘、失眠 093

- 6. 柚子茶——促进血液循环，从而预防腰部疼痛 094
- 7. 枸杞子——强壮筋骨，消除腰痛 094
- 8. 栗子——补肾壮腰 094

第二节 胃不舒服

- 1. 圆白菜汁——辅助治疗溃疡性肠胃病 095

2.大酱蒜酱菜——预防、治疗肠胃病	095	3.水仙根——改善肩膀酸痛	102
3.梅子茶——抑制肠内有害细菌的繁殖	095	4.刺楸树皮茶——消除肩膀麻木	102
4.蒲公英酒——增强胃和大肠的机能	095	5.海带——改善肩膀和颈部的酸痛	103
5.莲子——促进肠胃运动	096	6.生姜——有助于血液的流动	103
6.紫苏黑大豆汤——帮助消化,改善便秘 ...	096	7.食醋——可以治疗肩膀发热	103
7.柿子——有止泻作用	096	8.天南星软膏——治疗肩膀酸痛	103
8.老鹤草汤——有利于治疗便秘	096	9.辣椒敷药——有助于减轻肩膀疼痛	104
9.生姜糯米粥——能保护胃	097	第六节 眼睛疲劳	
10.橡实凉粉——能健肠止泻	097	1.甘蓝——消除眼睛疲劳	105
第三节 头痛		2.决明子——可以治疗眼花	105
1.生姜——对感冒初期的头痛具有改善效果 ...	098	3.菊花——有助于治疗由于头痛而引起的眼 睛疲劳	105
2.天麻——改善带有眩晕的头痛症	098	4.枸杞子茶——治疗眼睛充血	106
3.白玉兰花茶——治疗感冒引起的头痛	099	5.荠菜、花椒——对眼睛有益	106
4.野菊花——可改善由低血压引起的头痛 ...	099	第七节 脚气	
第四节 感到疲劳		1.鹿茸毛——彻底消除脚气	107
1.沙参——有益于疲劳者	100	2.大蒜汁——有效治疗慢性脚气	107
2.核桃——由于疾病而感到疲劳时可多吃 ...	100	3.梅子——治疗严重的脚气	107
3.熟黄豆——消除糖尿病引起的疲劳	100	4.绿茶粉——治疗起水疱的脚气	107
4.蜂蜜——消除宿醉引起的疲劳非常有效 ...	101	5.醋泡三白草——治疗脚气病	108
5.黄芪——对因过度疲劳而导致的虚弱体质 有改善作用	101	6.生芦荟叶——可以缓解瘙痒和疼痛	108
6.李子——长期泡酒喝可以消除疲劳	101	7.稀释醋水——泡脚有消毒作用	108
第五节 肩膀酸痛		8.青梅糖稀——治疗严重的脚气病	109
1.洋葱——减少肩膀的疼痛	102	9.其他可治疗脚气的养生法	109
2.栀子果粉——辅助治疗肿痛的肩膀	102		

留住女性美丽的中医养生法



第一节 皮肤粗糙

1.梅子——改善角质化皮肤	112
2.玉竹——吃或涂抹在粗糙的皮肤上	112
3.香菇——能改善粗糙的皮肤和细纹	112
4.圆白菜——改善因干燥而导致的皮肤老化 ..	112
5.木耳——含有植物性阿胶,具有美容效果 ..	113
6.牛蒡薏苡粥——消除皮肤杂质	113
7.茯苓鸡蛋酒——是很好的美容品	113
8.连翘泡酒——女性美容特效药	114
9.干布按摩——可以锻炼皮肤	114
10.三白草红酒——清洁皮肤	114

11.其他能让皮肤变细嫩的养生法	114
------------------------	-----

第二节 黑痣、雀斑

1.香菇粉——消除黑痣和眼部的细纹	115
2.白芷——美白肌肤	115
3.薏仁——预防黑痣、雀斑	115
4.酸奶——使皮肤更光滑	115
5.紫菜——防止黑色素的生长	115
6.黄瓜面膜——能清洁皮肤	116
7.醋鸡蛋——除黑斑	116
8.杏仁粉——苦杏仁苷有助于消除黑痣	116
9.三白草——治疗黑斑、雀斑	117

10. 红豆粉——减少雀斑的黑色素 117
 11. 西红柿——淡化雀斑 117

第三节 主妇湿疹

1. 紫苏油敷法——对带有瘙痒症状的湿疹有止痒作用 118
 2. 白及粉软膏——柔软皮肤 118
 3. 艾叶、垂杨——具有止泻、杀菌作用 118
 4. 米糠——维持皮肤的健康 118
 5. 茄子蒂粉——软化皮肤的角质 118
 6. 其他能治疗主妇湿疹的养生法 119

第四节 月经异常

1. 山药——改善月经周期频繁的现象 120
 2. 益母草——可改善伴有冷症的月经失调 ... 120
 3. 生姜汁——可改善伴有冷症的月经不调 ... 120
 4. 牛蒡酒——经期过晚时喝 121
 5. 黑豆粉——可以改善月经量少的症状 121
 6. 松叶汁——月经量异常时喝 121

第五节 水肿

1. 黄瓜汁——有效改善水肿初期症状 122
 2. 烤苹果粉——有助于治疗下半身水肿 122
 3. 红豆——消除水肿 122
 4. 鸭舌草花——治疗特殊性水肿 122
 5. 冬葵子茶——治疗怀孕期间的水肿 123
 6. 乌鳢——对产后水肿有效 123
 7. 其他可治疗水肿的养生法 123

第六节 膀胱炎

1. 山药粥——有助于治疗膀胱炎虚症 124
 2. 大麦生姜汁——具有消炎的效果 124
 3. 莴苣生汁——预防膀胱炎 124
 4. 红豆大葱粥——治疗由膀胱炎引起的尿血症状 124
 5. 马齿苋——使小便更顺畅 125
 6. 敷大葱疗法——改善无法正常排小便的症状 125
 7. 莲藕粥——有助于治疗由膀胱炎引起的排尿痛 126
 8. 玉米须——有助于治疗急性膀胱炎 126
 9. 其他有助于治疗膀胱炎的养生法 126

第七节 缺少母乳

1. 南瓜子——增加乳汁量 127
 2. 莴苣子糯米粥——治疗乳腺炎，增加乳汁 .. 127
 3. 水仙根敷法——治疗急性乳腺炎 127
 4. 生菜子糯米粥——让母乳充足 128
 5. 芝麻糙米汁——促进母乳的分泌 128

6. 猪蹄汤——治疗因身体虚弱而没有母乳的症状 128
 7. 熏黑鹿茸毛——消除乳头溃烂 129

第八节 产后身体虚弱

1. 鲤鱼——消除产后水肿 130
 2. 山羊肉——恢复产后衰弱的体力 130
 3. 山楂子——有效治疗后腹痛 130
 4. 牛肉——产后补血养身 131
 5. 干黄花鱼——补气 131
 6. 其他养生法 131

第九节 不孕症

1. 淫羊藿——增强性功能，有助于治疗不孕症 ... 132
 2. 鹿角胶——有助于治疗女性不孕 132
 3. 薏仁粥——治疗由于肥胖引起的不孕症 ... 133
 4. 益母草——有效治疗月经不调、不孕症 ... 133
 5. 覆盆子茶——治疗由子宫发育不全引起的不孕症 133

第十节 害喜

1. 木瓜茶——让胃舒服 134
 2. 生姜茶、煎生姜——缓解呕吐现象 134
 3. 梅子茶——抑制呕吐，促进食欲 134
 4. 竹笋茶——改善害喜的症状 135
 5. 黑豆芽茶——缓解害喜的症状 135

第十一节 妊娠中毒症

1. 炖鲤鱼——消除身体水肿 136
 2. 熬制西瓜皮的水——消除水肿 136
 3. 通草水——治疗肾虚引起的水肿 136
 4. 西瓜泥霜——有效治疗各种水肿病症 136
 5. 其他治疗妊娠中毒症的养生法 137

第十二节 子宫肿瘤

1. 莲实粉——具有止血的效果 138
 2. 鸡冠花水——治疗不定性出血症状 138
 3. 南瓜蒂——预防子宫出血 138
 4. 艾蒿茶——止血作用明显 138
 5. 熬制木耳的水——预防子宫肿瘤 139
 6. 熬制葱根的水——促进血液循环，辅助治疗子宫肿瘤 139



第十三节 痛经

1. 艾草——治疗血液循环出现障碍而引起的腰痛 140
2. 川芎和当归——使子宫机能变好 140
3. 熬制牡丹根皮的水——治疗痛经、月经不调... 140
4. 韭菜——改善痛经 140
5. 漆树鸡——治疗由于冷症引起的下腹痛 ... 141
6. 益母草——治疗痛经等女性病 141
7. 芹菜汁——减轻腰痛的症状 141

第十四节 子宫癌

1. 蚬子——辅助治疗因营养失调而患上的子宫癌 142
2. 鹿茸——有助于预防子宫癌 142
3. 凤仙花子——有助于治疗子宫癌 142
4. 山楂——促进气血循环，有助于治疗子宫癌 143
5. 水栗——退热治癌的药材 143

让孩子更加健康聪明的中医养生法



第一节 支气管弱

1. 桔梗杂菜——止咳化痰 146
2. 杏核——可改善呼吸困难、烧痰的症状 ... 146
3. 柿子叶茶——可辅助治疗感冒引起的咳嗽... 146
4. 生姜梨蜂蜜汁——强化支气管功能 146
5. 红枣胡萝卜汁——可辅助治疗百日咳 147
6. 姜木瓜炖黄糖——预防哮喘的发作 147
7. 白萝卜汁——可止咳、化痰 147
8. 蛇头草花茎——治疗干咳 148
9. 姜饴糖水——消除感冒引起的咳嗽 148

第二节 肝火旺

1. 柿饼水——稳定神经 149
2. 豆乳——辅助治疗由于神经质而哭闹的症状... 149
3. 红枣面粉粥——缓解紧张情绪，使情绪稳定... 149
4. 牡蛎壳汤——治疗夜晚不安哭闹 149
5. 扁豆——有益于治疗因肚子痛而哭闹的症状... 150
6. 炖百合根茎——晚上孩子肝火旺哭闹时给孩子吃 150
7. 灯心草——治疗因体热而哭泣 150
8. 豆浆——改善发脾气同时哭泣 150
9. 鳀鱼饭菜——可辅助治疗失眠症 150

第三节 挑食

1. 无花果——强化胃部功能 152
2. 糙米粥——没有胃口时喝糙米粥可以刺激食欲 152
3. 奇异果——酸甜口味，刺激食欲 152
4. 山楂——改善肠胃不好、没有食欲 152
5. 红枣健康饭——营养丰富，可当作点心 ... 153
6. 栀子果——吃甜食失去胃口时给孩子吃 ... 153

7. 紫苏叶——治疗神经性食欲不振 153
8. 红枣茶——促进肠胃运动 154
9. 鸡内金——调整身体虚弱没胃口 154

第四节 伤食

1. 糯米汤——辅助治疗由于身体着凉而腹痛... 155
2. 板栗大米粥——有益于严重腹泻后的恢复... 155
3. 梅子酱菜——辅助治疗细菌性腹泻 155
4. 芹菜汤——呕吐、腹泻时喝 156
5. 韭菜粥——启动消化器官 156
6. 银杏蒸鸡蛋——改善小儿腹泻 156
7. 蜂蜜萝卜——改善小儿饮食不消、腹胀 ... 156

第五节 尿床

1. 韭菜子——改善因身体冰凉而导致的夜尿症... 157
2. 银杏山药冻——辅助治疗由于身体虚弱导致的夜尿症 157
3. 晒干的柿蒂——有益于治疗严重的夜尿症... 158
4. 核桃茶——强化肾脏的机能 158
5. 烤胡萝卜——暖身 158
6. 盐——减少小便量 158

第六节 体质虚弱

1. 板栗炖红糖——坚固肌肉和骨骼 159
2. 壳菜饭——坚固肌肉和骨骼 159
3. 泥鳅汤——促进成长，增强体力 159
4. 煎牡蛎——有益于成长期的小孩 159
5. 小建中汤——能增强食欲 160
6. 维生素含量丰富的中药——有助于改善体质... 160
7. 鸡肉炸紫苏叶——有益于小病不断的孩子... 160
8. 固真饮子炸鸡腿——是孩子的营养食品 ... 161
9. 河蚬——能结实骨头 161

- 10.小米——理想滋补佳品 161
 11.鲱鱼——是长胖的灵丹妙药 161
 12.虾——补充钙质，强壮筋骨 162

第七节 肥胖

- 1.苹果醋蜂蜜茶——防止脂肪堆积 163
 2.豆类加工食品——预防肥胖 163
 3.红薯——含热量少，却能消除空腹感 163
 4.豆芽拌咖喱——没有热量的咖喱具有减肥的效果 163
 5.薏仁——防止废弃物的堆积 164
 6.茶梨——能防止肥胖 164
 7.海带——适合肥胖者食用 164
 8.松子——适合缺乏运动的肥胖者食用 164

第八节 发烧

- 1.生姜茶——改善由感冒引起的发烧 165
 2.糙米水——缓解发烧、腹泻症状 165
 3.金橘汁——辅助治疗由麻疹引起的发烧症状... 165
 4.豆腐敷疗法——缓解由炎症引起的发烧... 166
 5.加蜂蜜的葛根汤——具有显著的解热效果... 166
 6.竹叶——改善由中暑引起的发烧症状 166
 7.枸杞子根皮——改善出冷汗、发烧等症状... 166

第九节 小儿皮肤病

- 1.炸糯米三白草——辅助治疗化脓性皮肤病... 167
 2.黄瓜拌玉竹——辅助治疗由湿疹引起的热疖... 167
 3.用大蒜泡澡——加强皮肤的免疫力 167
 4.绿豆粉——辅助治疗雨季时的暑疹 168
 5.黑芝麻——有助于治疗慢性荨麻疹 168
 6.用盐水消毒——对于突发的皮肤病非常

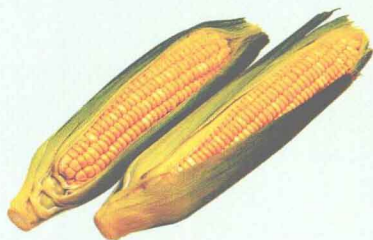
- 有效 168
 7.食醋——改善体质，预防皮肤病 168
 8.黄柏——治疗不容易痊愈的湿疹 169
 9.牛蒡——水能消除热痱子 169

第十节 腹内有寄生虫

- 1.大蒜——含较强的抗菌成分，驱虫效果很好... 170
 2.南瓜子水——可以清除蛔虫 170
 3.其他能驱虫的养生法 171
 4.荞麦粉——退热、驱除寄生虫 171

第十一节 培养聪明的孩子

- 1.凉拌海带——使头脑清晰 172
 2.当归茶——强化记忆细胞 172
 3.人参五味子茶——提高记忆力、注意力... 172
 4.红花茶——使大脑更健康 173
 5.鳄梨金枪鱼生鱼片——有益于智力的发育.. 173
 6.芝麻糖——有助于脑细胞的构成 173
 7.青背海鲜——有助于头脑的发育 173
 8.松子核桃茶——使头脑清晰，并且保护呼吸系统 173



针对考生的中医养生法



第一节 头痛

- 1.绿茶——可以转换心情 176
 2.铃儿草——使头脑清晰，从而消除头痛... 176
 3.决明子茶——使眼睛明亮，头脑变轻松... 176
 4.甘菊——有效的头痛药 177
 5.其他治疗头痛的养生法 177

第二节 注意力不集中

- 1.黑芝麻粥——提高记忆力 178
 2.红花子水——促进脑血液循环 178
 3.当归茶——消除瘀血，提高集中力 178

- 4.五味子茶——刺激脑波，提高注意力 178
 5.白伏神水——镇定神经 179
 6.藕汁——治疗注意力不集中 179
 7.枸杞子茶——改善记忆力 179
 8.人参茶——加强体力，提高记忆力 179

第三节 焦躁不安

- 1.百合根水——消除兴奋、焦躁感 180
 2.白伏神水——治疗过度疲劳而引起的各种疾病 180
 3.扁豆水——镇定神经的妙药 180

- 4.紫苏叶汤——消除无缘无故的焦虑感 180
- 5.莲藕汁——镇定不安的心情 180
- 6.龙眼肉茶——改善情绪不稳定、神经衰弱等状况 181
- 7.鳀鱼——含有丰富的钙成分，有助于稳定神经 181
- 8.小麦煎汁——安定精神 181
- 9.洋葱——消除疲劳，镇定焦躁 181

第四节 失眠

- 1.核桃粥——增强体力，治疗失眠症 182
- 2.红枣茶——使人睡得更好 182
- 3.山蒜——吃生汁可以促进睡眠 182
- 4.洋葱沙拉——特有的味道可以镇定神经 ... 182
- 5.牛奶汤——镇定神经和大脑 183
- 6.熟地黄水——治疗由于过度疲劳或营养不均衡而导致的失眠症 183
- 7.竹笋鸡粥——治疗神经性失眠症 183

第五节 食欲不振

- 1.陈皮茶——治疗由于虚饱而引起的食欲不振... 184
- 2.艾草汁——增强食欲，促进消化 184

- 3.紫苏生姜汁——促进食欲 184
- 4.大蒜——促进胃液分泌，增强食欲 184
- 5.柚子茶——促进消化，增强食欲 185
- 6.糙米醋——增强食欲 185
- 7.苦味蔬菜——改善春天的食欲不振 185
- 8.苍术水——消除消化障碍 185

第六节 嗜睡

- 1.食醋炖梨——减少疲倦感 186
- 2.薄荷茶——清香的味道可消除倦意 186
- 3.蔓菁花茶——有利于五脏，增强元气 186
- 4.苹果蜂蜜汁——消除身体的疲劳 187
- 5.桂枝——辣味可以消除倦意 187

第七节 胸闷

- 1.莲子水——心跳加快或胸闷时喝 188
- 2.栀子果水——辅助治疗神经性胸痛症 188
- 3.福寿草——具有强心、镇定神经的作用 ... 188
- 4.萝卜汁——有助于消化 188
- 5.梗草水——胸闷时喝会有显著的效果 189
- 6.黄瓜汁——凉性的黄瓜汁可消除胸闷的症状 189

正确食用能预防疾病的养生食品



第一节 预防感冒

- 1.大葱根——加生姜熬成茶饮用 192
- 2.橘子——加蜂蜜做成茶饮用 192
- 3.紫苏叶——熬成茶饮用 192
- 4.柿子——生吃 193
- 5.菊花——泡茶或泡酒饮用 193
- 6.藕——放在鸡蛋清中漱口 193
- 7.红枣——制成饮料 193

第二节 预防高血压

- 1.芹菜——磨成汁食用 194
- 2.荠菜——根部做成凉拌菜食用 194
- 3.地瓜——煮熟与牛奶磨成汁食用 194
- 4.黄豆——煮熟与胡萝卜一同食用 194
- 5.土豆——与富含维生素C的食品一同食用 ... 195
- 6.洋葱——熬成汤饮用 195
- 7.栗子——生吃或煮熟后食用 195

- 8.胡萝卜——煮熟后食用 195

第三节 预防骨质疏松症

- 1.高丽菜——与牛奶一起食用 196
- 2.香菇——每天40克熬成汤饮用 196
- 3.海带——做成凉拌菜食用 196
- 4.白萝卜——晒成萝卜干或做成凉拌菜食用 ... 196
- 5.芝麻——做成芝麻酱涂抹在面包上食用 ... 197
- 6.柠檬汁——加蜂蜜和水稀释食用 197
- 7.大豆——做成大豆制品制熟食用 197

第四节 预防体寒和空调综合征

- 1.洋葱——生吃、凉拌、炒熟、皮磨粉或熬汤食用 198
- 2.水芹——熬成羹汤食用 198
- 3.花生——做成营养米饭来食用 198
- 4.白萝卜叶——作为洗浴剂使用 199
- 5.红枣——加红糖蒸熟，煎水服用 199

6.海带——炒熟、煲汤食用 199

第五节 预防动脉硬化

1.西瓜子——晒干后炒熟食用 200

2.橘子皮——熬茶或磨成汁食用 200

3.玉米——蒸熟或做成沙拉食用 200

4.柿子树叶——把嫩叶熬成茶饮用 201

5.瓜子——炒熟磨成粉食用 201

6.西红柿——生吃或磨成汁食用 201

7.大豆——煮熟或炒熟食用 201

第六节 预防水肿

1.南瓜——泡蜂蜜一起食用 202

2.西瓜藤——熬汤可随时饮用 202

3.黄瓜——熬成汤每天服用2次 203

4.海带——放入大葱根熬成汤饮用 203

5.土豆——蒸、煮、炖食用 203

第七节 预防失眠症

1.干菊花——泡茶或放入枕头中使用 204

2.核桃——和红枣一起熬粥食用 204

3.大葱——烤熟作为料理或酒菜食用 204

4.嫩南瓜——与红枣子一起蒸熟，磨汁饮用... 205

5.奇异果——直接食用或打成汁饮用 205

6.苹果——直接食用 205

7.葡萄——做成葡萄酒饮用 205

第八节 预防贫血

1.野菊花——泡茶饮用 206

2.李子——晒干后食用 206

3.人参——与红枣熬粥食用 206

4.扁桃——鸡肉涂抹扁桃油炸后食用 206

5.龙须菜——做成沙拉食用 207

6.紫草——磨成粉末或熬制后饮用 207

第九节 预防腹泻和便秘

1.茼蒿——生吃或凉拌食用 208

2.艾蒿叶——放入生姜熬茶饮用 208

3.栗子——做成栗子粥食用 208

4.竹笋——做成凉拌竹笋食用 208

5.玉米——蒸熟、做成粥食用 209

6.萝卜——生吃或制熟食用 209

第十节 预防癌症

1.胡萝卜叶——用香油炒着吃 210

2.山蒜——做成凉拌菜或生吃 210

3.香菇——加蜂蜜腌渍后炒熟食用 210

4.红薯——生吃较佳 211

5.牛蒡——放在醋水中腌渍后再做成料理... 211

6.洋葱——生吃或磨成汁食用 211

7.花菜——腌渍后食用 211

第十一节 预防胃炎与胃溃疡

1.高丽菜——生吃或磨成汁食用 212

2.石榴子——磨成粉末和高丽菜汁搅拌食用... 212

3.柚子——泡蜂蜜水或做成柚子酱食用 212

4.绿茶——冲泡茶水饮用 213

5.藕——做成料理食用 213

第十二节 预防低血压

1.黑豆——炒熟后放入白酒中浸泡饮用 214

2.南瓜子——晒干的子炒熟后食用 214

3.大蒜——煮熟或做成大蒜蜂蜜丸食用 214

4.生姜——生吃、泡水饮用或用作调料 215

这种疾病要多饮用这样的绿汁.....



第一节 促进肝功能的绿汁

1.西红柿南瓜汁——促进新陈代谢 218

2.鸡蛋香蕉汁——恢复肝功能 218

3.绿叶蔬菜汁——保护肝脏 218

第二节 治疗感冒的绿汁

1.柿饼汁——阻止病毒入侵 220

2.番石榴汁——帮助维生素C的吸收 220

3.白萝卜汁——祛痰止咳又解渴 220

4.野葛粉橘子汁——具出汗解热功效 221

第三节 预防更年期障碍的绿汁

1.胡萝卜大麦胚芽汁——促进激素分泌 222

2.菠菜李子汁——预防贫血，促进新陈代谢... 222

3.枇杷柳橙汁——消除人体的异常兴奋 223

第四节 治疗骨质疏松症的绿汁

1.葡萄奇异果酸乳酪——有助于骨骼的形成... 224

2.芝麻菠菜汁——补充钙和蛋白质 224

3.牛奶木瓜汁——有助于骨骼健康..... 225

第五节 治疗体寒的绿汁

1.茼蒿葡萄柚汁——能暖和身体..... 226

2.大蒜汁——促进血液循环..... 226

3.综合蔬果汁——强化生殖功能..... 227

4.韭菜羽衣甘蓝汁——促进新细胞形成..... 227

第六节 预防和治疗动脉硬化的绿汁

1.豆浆苹果汁——抑制吸收有害物质..... 228

2.豆粉牛奶——防止高血压及老化..... 228

3.混合蔬果汁——排出脂肪..... 229

4.洋葱胡萝卜汁——消除老化的细胞..... 229

第七节 消除喉咙疼痛的绿汁

1.水飴糖萝卜汁——缓解口腔及扁桃腺发炎... 230

2.苹果柠檬汁——治疗感冒的喉咙痛..... 230

3.水飴糖芦荟汁——具有杀菌作用..... 231

4.无花果白萝卜汁——消除疼痛和发炎..... 231

第八节 治疗便秘的绿汁

1.蔬果汁——利于排便..... 232

2.海带汁——促进肠蠕动..... 232

3.胡萝卜苹果汁——清肠消除便秘..... 232

4.桃子苹果汁——有效消除便秘..... 233

第九节 治疗失眠的绿汁

1.生菜芹菜汁——治疗神经过敏和失眠..... 234

2.洋葱汁——治疗失眠以及缓解疲劳..... 234

3.芹菜苹果汁——治疗疲劳引起的失眠..... 235

第十节 治疗贫血的绿汁

1.菠菜胡萝卜汁——有利于造血以及细胞的生成..... 236

2.李子苹果汁——促进新陈代谢..... 236

3.绿叶蔬菜水果汁——补充缺乏的各种营养元素..... 236

4.菠萝草莓酸乳酪——促进蛋白质和铁的吸收... 237

第十一节 治疗胃炎的绿汁

1.牛奶高丽菜汁——保护肠胃黏膜..... 238

2.土豆胡萝卜汁——加强胃酸分泌均衡..... 238

3.柑橘汁——促进胃酸分泌..... 239

4.水果酸乳酪——保护胃黏膜..... 239

第十二节 调节血压的绿汁

1.西瓜甜瓜汁——把钠排出体外..... 240

2.茼蒿橘子汁——改善老化的血管..... 240

3.水芹羽衣甘蓝汁——抑制血液酸化..... 241

4.豆浆梨汁——降低胆固醇含量及降血压... 241

第十三节 解酒的绿汁

1.西红柿汁——防止胃酸痛..... 242

2.蜂蜜柠檬汁——具有利尿作用..... 242

3.李子高丽菜汁——保护肠胃..... 242

4.柿子汁——增强肝解毒功效..... 243

第十四节 防止衰老的绿汁

1.苹果醋——使人精力充沛..... 244

2.杏仁粉水果汁——抑制细胞被损伤..... 244

3.酪梨汁——防止机体组织老化..... 244

4.木瓜酸乳酪——使皮肤更年轻..... 245

第十五节 减轻压力的绿汁

1.胡萝卜高丽菜青海苔汁——消除不稳定的情绪..... 246

2.牛奶菠萝汁——稳定情绪及消除疲劳..... 246

3.西红柿甜椒汁——稳定血压和情绪..... 247

第十六节 增强食欲的绿汁

1.豆浆柳橙汁——补充蛋白质..... 248

2.紫苏生姜汁——用较辣的成分来增强食欲... 248

3.奇异果汁——饭前饮用增强食欲..... 248

4.苹果酸乳酪汁——刺激肠胃增强食欲..... 249

第十七节 消除疲劳的绿汁

1.薏苡菠萝汁——缓解疲劳、补充能量..... 250

2.葡萄柠檬汁——有效缓解疲劳..... 250

3.甜椒汁——帮助恢复元气..... 251

4.西红柿洋葱汁——营养丰富，有利于缓解疲劳..... 251

第十八节 减肥的绿汁

1.黄瓜苹果汁——热量低有饱足感..... 252

2.土豆汁——抑制吸收肉类脂肪..... 252

3.蔬菜汁——最佳减肥食品..... 252

4.豆浆草莓汁——有效预防糖尿病..... 253

第十九节 让皮肤变细腻的绿汁

1.魔芋葡萄汁——消除粉刺..... 254

2.高丽菜菠萝汁——排除消化不良..... 254

3.高丽菜胡萝卜汁——治疗粉刺和黑斑..... 254

4.柠檬柳橙汁——抑制垃圾物堆积体内..... 255



饮食搭配养生法



第一节 营养效果100%的饮食搭配

1. 菠菜和芝麻..... 258
2. 土豆和奶酪..... 258
3. 冬菱和虾仁..... 259
4. 胡萝卜和食用油..... 261
5. 青梅和紫苏..... 261
6. 竹笋和淘米水..... 263
7. 鸡肉和人参..... 263
8. 猪肉和香菇..... 265
9. 牛肉和紫苏叶..... 266
10. 芋头和海带..... 267
11. 肉类和菠萝..... 267
12. 肝和牛奶..... 268
13. 猪血和白菜..... 269
14. 牡蛎和柠檬..... 270
15. 虾仁和香菇..... 271
16. 河豚和水芹..... 272
17. 贝类和茼蒿..... 273
18. 豆腐和海带..... 274
19. 玉米和牛奶..... 275
20. 泥鳅和花椒..... 276
21. 糯米和红枣..... 277

第二节 一同食用不利于健康的食品

1. 牛肉和奶油同食——增加胆固醇的摄取量... 278
2. 动物肝脏和柿子同食——阻碍铁的吸收... 278
3. 动物血和红茶同食——降低铁利用率... 279
4. 七鳃鳗和桃子同食——容易腹泻... 279
5. 章鱼和蕨菜同食——不易消化... 279
6. 螃蟹和柿子同食——会引起食物中毒... 279
7. 贝类和玉米同食——有可能引起腹泻... 280
8. 紫菜和食用油同食——氧化后会产生有害成分... 280
9. 海带和大葱同食——会降低菜肴的味道... 280
10. 菠菜和牛皮菜同食——有可能导致胆结石... 281
11. 黄瓜和白萝卜同食——降低美容效果... 281
12. 胡萝卜和黄瓜同食——破坏维生素C... 281
13. 青梅和蜂王浆同食——会失去其功效... 281
14. 野菜和辣椒面同食——会消除特有的味道... 282
15. 西红柿和白糖同食——破坏维生素B₁... 282
16. 红豆和小苏打同食——破坏维生素B₁... 282
17. 橡实和柿子同食——有可能引起便秘... 283
18. 牛奶和盐同食——增加盐的摄取量... 283
19. 奶酪和豆类同食——会将钙排出体外... 283

有助于养生的生活习惯



第一节 改善饮食习惯和生活习惯

1. 了解身体的状态..... 286
2. 改善饮食习惯..... 286
3. 要保证睡眠充足..... 287
4. 要养成经常运动的习惯..... 288
5. 少抽烟、少喝酒，减少精神压力..... 288

第二节 有助于治疗疾病的饮食习惯

1. 怕患糖尿病的时候..... 289
2. 怕患高血压的时候..... 290
3. 怕患高脂血症的时候..... 291
4. 怕患痛风的时候..... 291

5. 怕患脂肪肝的时候..... 292
6. 怕患心绞痛和心肌梗死的时候..... 293
7. 怕患脑血管障碍的时候..... 293
8. 担心患癌症的时候..... 294



历史悠久的民间养生法



第一节 大蒜疗法

1. 治疗胃炎和胃溃疡——生大蒜汁加水饮用... 298
2. 预防癌症——把生大蒜汁兑水，饭后饮用... 299
3. 增强肝的解毒作用——放入各种料理食用... 299
4. 缓解疲劳——大蒜沐浴... 299
5. 治疗粉刺和湿疹——涂抹熬煮过的大蒜汁... 300

第二节 青梅疗法

1. 想改善体质时——长期服用青梅茶... 301
2. 更年期障碍时——食用青梅糖稀... 301
3. 没有食欲时——饮用青梅酒... 301
4. 中暑时——服用青梅茶和青梅泡菜... 302

第三节 葡萄疗法

1. 第一阶段——禁食... 304
2. 第二阶段——灌肠... 304
3. 第三阶段——准备葡萄... 304
4. 第四阶段——吃葡萄... 304
5. 第五阶段——步食... 305
6. 第六阶段——自然食... 305

第四节 香菇疗法

1. 高血压与动脉硬化——放入水中浸泡后长期饮用... 306
2. 骨质疏松症——放在太阳下晒干后食用... 306
3. 各种癌症——与自然食同时进行... 306

第五节 指压疗法

1. 高血压... 307
2. 头痛... 307
3. 体寒... 307
4. 感冒... 308
5. 眼睛疲劳... 308
6. 痛经... 308
7. 便秘... 309
8. 失眠症... 309
9. 晕车... 309
10. 水肿... 309

第六节 手掌按摩法

1. 高血压... 310
2. 头痛... 310
3. 体寒... 310
4. 感冒... 311

5. 便秘... 312
6. 腰痛... 312

第七节 脚刺激法

1. 足大趾... 313
2. 足2趾... 313
3. 足3趾... 313
4. 足4趾... 313
5. 足5趾... 313

第八节 食醋疗法

1. 醋的5种惊人力量... 315
2. 6种醋的功效... 316

第九节 清血疗法

1. 现代人的血液逐渐混浊... 317
2. 混浊的血液会攻击人体... 317
3. 血液清澈身体才会健康... 317
4. 清血食品... 318

