

SHANYAO DE BAOJIAN GONGNENG YU SHILIAOFANG

山药的保健功能 与食疗方

叶璐君 编著
杨师尧



金盾出版社

责任编辑：马伯孚

封面设计：远益彩



SHANYAO DE BAOJIAN GONGNENG
YU SHILIAOFANG

ISBN 7-5082-1445-5



9 787508 214450 >



ISBN 7-5082-1445-5
R · 453 定价：8.00 元

山药的保健功能与食疗方

叶璐君 杨师尧 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了山药的保健功能及其在内科、外科、五官科、妇产科、小儿科、皮肤科、男性科疾病和癌症中的食疗方法。内容丰富,方法简便,实用性强,适用于城乡广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

山药的保健功能与食疗方/叶璐君,杨师尧编著. —北京:金盾出版社,2001.3

ISBN 7-5082-1445-5

I. 山… II. ①叶…②杨… III. 山药-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 75247 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.75 字数:152 千字

2001 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、山药的保健功能

- (一)山药的简介与使用..... (1)
 - 1. 山药的简介 (1)
 - 2. 山药的品质鉴定、加工及贮藏 (1)
 - 3. 食用山药应注意的事项 (2)
- (二)山药的保健功能..... (3)
 - 1. 滋补健身,延缓衰老 (4)
 - 2. 收涩固肠止泻 (4)
 - 3. 防治动脉硬化和冠心病 (5)
 - 4. 益智健脑 (6)
 - 5. 补虚降血糖,治疗糖尿病 (7)
 - 6. 益气补肺,止咳定喘 (7)
 - 7. 其它功效 (8)

二、山药食疗方

- (一)内科疾病..... (9)
 - 1. 感冒 (9)
 - 2. 头痛 (10)
 - 3. 眩晕(梅尼埃病) (11)
 - 4. 神经衰弱 (13)
 - 5. 失眠 (14)
 - 6. 咳嗽 (15)
 - 7. 哮喘 (19)

8. 气管炎	(21)
9. 肺结核	(21)
10. 肺炎	(24)
11. 肺气肿	(25)
12. 肺囊肿	(25)
13. 矽肺	(26)
14. 糖尿病	(26)
15. 溃疡病、胃脘痛	(45)
16. 肠炎	(48)
17. 腹泻	(50)
18. 痢疾	(57)
19. 肝病	(59)
20. 消化不良	(62)
21. 胃下垂	(64)
22. 胃炎	(65)
23. 反胃	(66)
24. 呕吐	(66)
25. 食欲不振	(67)
26. 肠结核	(70)
27. 肝囊肿	(70)
28. 肾病	(71)
29. 水肿	(74)
30. 高血压	(75)
31. 高脂血症	(76)
32. 冠心病心绞痛	(76)
33. 低血压	(77)
34. 心肌炎	(79)

35. 中风	(79)
36. 老年性痴呆	(79)
37. 癫痫	(80)
38. 心悸	(81)
39. 肥胖症	(82)
40. 各类出血症	(83)
41. 贫血	(84)
42. 低热不退	(87)
43. 自汗、盗汗	(88)
44. 甲状腺功能亢进	(90)
45. 中暑	(91)
46. 口臭	(92)
47. 维生素 D 缺乏症	(92)
48. 白细胞减少症	(92)
(二) 外科疾病	(93)
1. 关节炎	(93)
2. 腰膝酸痛	(94)
3. 老年骨质疏松症	(94)
4. 尿道炎	(96)
5. 尿潴留	(96)
6. 尿失禁	(97)
7. 瘰疬	(97)
8. 小便频数	(98)
9. 脱肛	(99)
10. 痔疮	(99)
11. 脉管炎	(100)
12. 胆囊炎、胆石症	(100)

(三)五官科疾病	(101)
1. 白内障	(101)
2. 视网膜色素变性	(102)
3. 中心性视网膜炎	(102)
4. 麻痹性斜视	(103)
5. 球后视神经炎	(103)
6. 近视	(104)
7. 中耳炎	(104)
8. 变应性鼻炎	(104)
9. 慢性鼻窦炎	(105)
10. 口腔炎	(105)
11. 口疮	(106)
12. 唇炎	(106)
13. 牙病	(107)
14. 口腔粘膜白斑	(108)
15. 慢性咽炎	(109)
(四)妇产科疾病	(109)
1. 月经先期	(109)
2. 月经过少	(110)
3. 代偿性月经	(111)
4. 闭经	(111)
5. 经前期紧张综合征	(112)
6. 带下病	(113)
7. 慢性盆腔炎	(119)
8. 妊娠水肿	(120)
9. 先兆流产	(121)
10. 习惯性流产	(121)

11. 妊娠小便不通	(122)
12. 胎位不正	(123)
13. 产后虚弱	(123)
14. 产后乳汁缺乏	(124)
15. 产后出血	(124)
16. 产后贫血	(125)
17. 产后腹痛	(125)
18. 产后恶露不绝	(126)
19. 产后乳汁自出	(126)
20. 产后泄泻	(127)
21. 产后盗汗	(127)
22. 崩漏(血崩)	(127)
23. 子宫脱垂	(129)
24. 乳腺炎	(130)
25. 子宫肌瘤	(130)
26. 不孕症	(130)
27. 阴道炎	(131)
28. 绝经期综合征	(132)
(五) 小儿科疾病	(134)
1. 小儿泄泻	(134)
2. 小儿肠炎	(140)
3. 小儿消化不良	(140)
4. 小儿厌食症	(142)
5. 小儿疳积	(145)
6. 小儿急性黄疸性肝炎	(149)
7. 小儿肾炎	(150)
8. 小儿蛔虫症	(151)

9. 小儿吐泻	(151)
10. 小儿多涎症	(152)
11. 小儿营养不良	(152)
12. 小儿呼吸道感染	(153)
13. 小儿咳喘	(154)
14. 小儿贫血	(154)
15. 小儿遗尿症	(155)
16. 小儿夜啼	(158)
17. 小儿自汗、盗汗	(159)
18. 小儿夏季热	(160)
19. 小儿惊风	(160)
20. 小儿癫痫	(161)
21. 小儿五迟(佝偻病)	(162)
22. 小儿脑积水	(163)
23. 小儿解颅	(164)
24. 小儿鹅口疮	(164)
25. 小儿黄水疮	(164)
26. 小儿脱肛	(165)
27. 小儿风疹	(165)
(六) 皮肤科疾病	(166)
1. 皮炎	(166)
2. 荨麻疹	(166)
3. 黄褐斑	(166)
4. 银屑病	(167)
5. 扁平疣	(168)
6. 手癣	(168)
7. 手掌脱皮	(168)

8. 脚汗	(169)
9. 须发早白	(169)
10. 斑秃	(169)
11. 黄发	(170)
12. 皮肤瘙痒	(170)
(七) 男性科疾病	(171)
1. 遗精	(171)
2. 男子不育症	(177)
3. 前列腺肥大	(180)
4. 阳痿	(182)
5. 早泄	(187)
6. 白浊(尿浊)	(189)
7. 性欲减退	(191)
8. 阴茎硬结症	(191)
9. 不射精	(192)
10. 绣球风	(192)
11. 男子更年期综合征	(193)
(八) 癌症	(194)
1. 胃癌	(194)
2. 肝癌	(196)
3. 肠癌	(196)
4. 食管癌	(198)
5. 胰腺癌	(198)
6. 肺癌	(199)
7. 甲状腺癌	(200)
8. 淋巴癌	(201)
9. 白血病	(201)

10. 子宫癌	(202)
11. 乳腺癌	(203)
12. 皮肤癌	(204)
13. 膀胱癌	(205)
14. 鼻咽癌	(205)
15. 唇癌	(206)

一、山药的保健功能

(一) 山药的简介与使用

1. 山药的简介

山药的别名有淮山药、淮山、怀山药、汀山、光条、毛条、淮药、玉延、山薯、山芋、生山药、扇子薯、佛掌薯等,原名叫薯蓣。据《本草纲目》记述,在唐朝代宗年间,因薯蓣的“蓣”字与代宗皇帝李豫的“豫”字读音相同,皇帝的名字是不能直呼或书写的,必须避讳,只得把薯蓣改为“薯药”。到了宋朝,“薯”字又与宋英宗赵曙的“曙”字音相同,薯药又改称为山药,一直沿袭至今。山药为薯蓣科多年生蔓性植物薯蓣的块茎,搭架栽培,常用薯块做种薯,春季4月下旬开沟栽种,5~6月开花成穗,10月挖收。山药在我国大部分地区都有栽培,分山地生、平地生,也有野生的。山药既是一种能治疗多种疾病的良药,也是一种营养丰富的美味佳蔬,还可当粮食和酿酒。

2. 山药的品质鉴定、加工及贮藏

① 山药的品质鉴定

优质的鲜山药个体肥大条粗,色白多粉,质地坚实、细腻,剥去粗皮后,色白而光滑,煮食口感松软细腻、味略甜。

以河南博爱、温县、孟县(即古怀庆一带)所产山药品质最好,俗称怀山药,奉为地道药材。河北、内蒙古卓资、山西平遥、四川等地山药也很有名。

药用多以怀山药和山地生、野生山药为佳。

②山药的加工炮制方法

药用山药的炮制方法：分鲜山药、山药（干山药、山药片、生山药）、麸炒山药、土炒山药、蜜炒山药几种。鲜山药洗净，去皮，切片或切块即可使用。山药炮制是将已加工、晒干的山药用水稍加浸泡、润透（润透的标志是将山药切开不见白色的干心为度），再晒干或烘干，然后筛去细末即成。成品为类圆形厚片，表面白色或淡黄色，周边浅黄色，质地坚脆、粉性，无臭味，味淡微酸。麸炒山药是取麸皮撒入热锅内，用中火加热，待冒烟时投入山药片，快速拌炒至黄色取出，筛去焦麸皮，放凉，置通风干燥处即成（每 100 克山药用麸皮 10 克）。成品表面淡黄色，偶有焦斑，略有焦香气。土炒山药是取灶心土细粉，置锅内，加热后投入山药片，拌炒至表面均匀挂土色时取出，筛去土粉，放凉，置通风干燥处即成（每 100 克山药用灶心土粉 30 克）。成品表面土红色，粘有土粉，略有焦香气。蜜炒山药是取蜂蜜适量入锅内，用文火溶化后入山药搅拌均匀，至蜂蜜被吸收干为止，取出放冷即成。

山药除作为药用外，还可以加工成许多食品，如山药粉、拔丝山药、山药面条、山药泥、蒸山药蘸白糖、山药糖葫芦、炒山药片、炸山药片、山药粥、山药饭等。

③山药的贮藏

应用木制器具贮藏、密封，放干燥处。贮藏过程中，如发现色变黑或暗，粉性不足时，则为变质，不可继续作药用。

3. 食用山药应注意的事项

山药虽然是可食可药的佳品，但使用不当会降低其药效，带来一些副作用。日常使用山药应注意以下几点：

①山药虽属滋补强壮药,但又有收敛作用,所以,凡有湿热实邪及大便干结者不宜使用。

②服用山药补气时忌食萝卜,因萝卜破气,凡肿胀气滞诸病,亦不宜服用。

③山药所含淀粉酶能帮助淀粉类食物消化,但煎煮过久或遇碱,会减低其作用。

④山药含淀粉量较高,糖尿病患者大量食用时应计算其热能。方法是:1份粮食交换单位等于粳米50克,等于面粉或高粱米50克,等于绿豆或红豆75克,等于鲜山药或土豆250克。500克鲜山药的热能等于160克干山药。

⑤山药削皮用水清洗时,手会发痒、发红,这时可把手擦干,用苹果皮或梨皮内层擦发痒的手,可立即不痒。

⑥巧去山药皮。先把山药洗净,然后用开水烫一下再去皮,这时不但皮易刮,而且也没粘液了。

(二)山药的保健功能

山药营养丰富,含有皂甙、粘液质、淀粉酶、胆碱、尿囊素、淀粉、糖蛋白、氨基酸、多酚氧化酶、维生素C、钙、磷、铁、甘露聚糖、植酸等20多种营养素。这些营养素具有诱导产生干扰素、增强人体细胞免疫功能的作用。常食用山药能健身强体,延缓衰老。台湾省医学家研究发现,山药所含胆碱和卵磷脂,有助于提高人的记忆功能。山药的药用价值很高,历代医学家曾盛赞它为“理虚之要药”,“滋补药中的上品”,民间还把山药称为“大棒人参”。据考证,早在二千多年前的东汉名医张仲景就用山药入药。《神农本草经》谓山药“味甘、温,主健中补虚,除寒热邪气,补中益气力,长肌肉,久服耳目聪明”。《日华子本草》说山药“助五脏,强筋骨,长志安神,主泄精健忘”。

《本草纲目》认为,山药能“益肾气,健脾胃,止泄痢,化痰涎,润皮毛”。《新修本草》说:“薯蕷日干捣细,食之大美,久服轻身,不饥延年。”

1. 滋补健身,延缓衰老

近年来,医学科学家们在山药中发现的脱氢表雄酮,与人体分泌的这种物质结构相同。大量的研究证实,人的脱氢表雄酮与脑白金的分泌量有着惊人的相似之处。人体许多激素的合成、分泌都需要一种物质,这种物质被称为“前体物质”。脱氢表雄酮是体内 50 余种激素所需要的“前体物质”。

国内外的临床研究证实,山药能促进大脑分泌脱氢表雄酮。服用脱氢表雄酮,可使睡眠改善,心情愉快,充满活力,显得年轻,使人胃口好等,获得健身强体,延缓衰老的效果。且不会发生任何毒副作用,既安全又经济。

山药具有滋补细胞、强化内分泌、补益强壮、增强机体造血功能等作用,可诱生干扰素,改善机体免疫功能,提高抗病能力等,对延缓衰老进程有着重要作用。

山药富含对人体有益的微量元素,具有养血、补脑、健脾、益肾、抗衰老等功能。现代名医施今墨,在 50 年代一篇著作中称山药具有补固神气精血、保护脏腑、抗老防衰之功。

2. 收涩固肠止泻

山药味甘,补而不腻,香而不燥,治疗脾虚腹泻效果好。山药是缓和滋补强壮药,健脾益胃宽肠,对胃肠功能减退的久泻有较好的疗效。

《医学衷中参西录》认为,山药之性,能滋阴又能利湿,能滑润又能收涩。能治疗大便溏泻,是因其有利小便的功能,小

便利,使水分从膀胱而出,减少了肠道内的水分,所以减轻了腹泻的症状。

山药健脾厚肠胃而能止泻,因为山药可平补脾气,加强了补气运脾之功,故能固大便。

3. 防治动脉硬化和冠心病

动脉粥样硬化是指全身大、中动脉的管壁内沉积大量胆固醇而发生粥样斑块,造成动脉管腔狭窄,甚至闭塞。严格地说,它不是一种独立的疾病,但却侵犯重要器官而引起严重后果。冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病,属中医的“胸痹”、“真心痛”等范畴。其主要病变为心肌缺血或坏死所致心绞痛、心肌梗死等。

造成动脉粥样硬化的高胆固醇和高三酰甘油的外部来源(或原因)即在食物。近年来又发现,脂肪及糖类与本病发生和发展有关。中医认为,本病多因气机不畅及气滞血淤所致,或膏粱厚味、脾胃受伤、痰湿内生、气血运行受阻等。因此,合理的饮食是防治动脉粥样硬化和冠心病的重要而有效措施。山药则是理想的食疗品之一,原因如下:

①山药能供给人体大量的粘液蛋白。这是一种多糖蛋白的混合物,对人体有特殊的保健作用,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生,减少皮下脂肪沉积,避免出现过度肥胖。

②山药含有的淀粉酶(消化酶),能分解成维持人体生命的重要物质蛋白质和糖类,能减肥轻身。山药所含的谷甾醇,有降低血胆固醇作用,对防治冠心病、高胆固醇血症有一定疗效。

③最近,美国专门从事胆固醇研究的医生指出,饮食中若