

生活与科学文库



食疗与食养

生活与科学
文库

晓月 佟台善 编著

饮食宜清淡

饮食宜多样

病宜少食

少食多餐

民以食为天

辨证施食

科学出版社

生活与科学文库

食疗与食养

晓月 佟台善 编著

科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗与食养/晓月等编著,
- 北京:科学出版社,2000.

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-007614-1

I. 食… II. 晓… III. ①食物
疗法-普及读物②食物养生-
普及读物 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字
(1999)第 20320 号

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价:14.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)



第一章 饮食八宜两不宜	1
一、饮食宜清淡	1
二、饮食宜多样	5
三、饮食宜少	6
四、晚饭宜少	7
五、病宜少食	7
六、饮食宜温热熟软	8
七、饮食宜定时	9
八、宜少食多餐	10
九、五味不宜杂乱	11
十、烹调不宜太过	12
第二章 食物治病有渊源	13
一、“民以食为天”	14
二、“药食同源”	15
三、食医分科	17
四、食疗专著	19
五、食物疗法前景光明	22
第三章 食物营养作用	25
第四章 食物治病的依据	41
一、辨证施食	41
二、调养脾胃	42

三、兼护诸脏	45
四、四气相宜	46
五、五味正归	49
六、食物归经	56
七、升、降、沉、浮的妙用	57
八、宜忌得当	58
第五章 治病食物的类型	63
一、主食类	63
二、肉食类	65
三、菜肴类	67
四、饮料类	70
五、点心类	74
六、糖果类	76
第六章 食物治病其妙无比	79
一、谷物类	79
二、蔬菜类	88
三、肉食类	102
四、果品类	119
五、调味类	134
第七章 常见疾病食疗用方	153
一、小儿夏季热	153
二、小儿低热	155
三、小儿遗尿症	157
四、小儿支气管炎	160
五、小儿百日咳	162
六、小儿厌食症	164
七、小儿营养不良	166

八、小儿腹泻	169
九、小儿麻疹	173
一〇、小儿鹅口疮	175
一一、小儿盗汗症	177
一二、小儿急性肾炎	179
一三、小儿缺铁性贫血	181
一四、小儿佝偻病	183
一五、小儿癫痫	187
一六、高血压	188
一七、冠心病	190
一八、风湿性心脏病	194
一九、感冒	196
二〇、慢性气管炎	197
二一、支气管哮喘	201
二二、急性肾炎	205
二三、慢性肾炎水肿	207
二四、糖尿病	211
二五、慢性肝炎	213
二六、消化道溃疡	216
二七、急性胃肠炎	219
二八、慢性结肠炎	221
二九、慢性胃炎	223
三〇、胃痛	224
三一、痢疾	226
三二、呃逆	228
三三、便秘	230
三四、神经衰弱	233
三五、贫血	237

三六、过敏性紫癜	239
三七、血小板减少性紫癜	240
三八、坏血病	242
三九、头痛	243
四〇、眩晕	247
四一、肺病	249
四二、矽肺	250
四三、中暑	251
四四、瘧闭	253
四五、阳痿	255
四六、遺精	257
四七、单纯性甲状腺肿大	259
四八、甲状腺功能亢进	261
四九、风湿性关节炎	263
五〇、胆道蛔虫症	265
五一、乳腺炎	267
五二、痛经	269
五三、皮肤瘙痒症	272
五四、神经性皮炎	273
五五、荨麻疹	275
五六、湿疹	279
五七、接触性皮炎	280
五八、脂溢性皮炎	282
五九、牛皮癣	283
六〇、带状疱疹	285
六一、痔疮	286
六二、脱肛	289
六三、颈淋巴结结核	290

六四、丹毒	292
六五、痈	294
六六、疖	296
六七、下肢溃疡	299
六八、口疮	301
六九、口腔溃疡	302
七〇、牙龈出血	303
七一、咽炎	305
七二、鱼骨鲠喉	308
七三、鼻窦炎	308
七四、鼻出血	311
七五、慢性鼻炎	313
七六、酒皰鼻	314
七七、耳鸣	316
七八、中耳炎	318
七九、夜盲症	319
八〇、急性结膜炎	320
八一、翼状胬肉	321
八二、白内障	323
八三、青光眼	324
八四、口臭	326
八五、醉酒	327

第一章

饮食八宜两不宜

一、 饮食宜清淡

饮食清淡，包括以下两方面的内容：

（一）多食素而少食肥甘厚味

《吕氏春秋·尽数》说：“凡食无疆厚味”。孙思邈《千金要方·道林养性》亦说：“故每学淡食”，“每食不用重肉，喜生百病，常须少食肉，多食饭”。元代朱震亨《格致余论》中有“茹淡论”专编，主张少食肉，多食天赋之味和自然之物，以为“天之所赋者，若谷、菽、菜、果，自然冲之味，有食（sī 饲，供养）人补阴之功”。明代万全在《养生四要》卷一中指出：“五味稍薄，则能养人，令人神爽；稍厚随其脏腑，各有所份。”可见，古人是十分强调多食素、少食肥甘厚味的。因为饮食清淡自然则补益之功卓著，厚味甘肥则易于偏伤脏腑。

基于上述论点，古代养生家主张用食粥来求长

寿，其方法是每日清晨空腹时，食淡稀饭一碗。《老老恒言·晨兴》说：“每日空腹，食淡粥一碗，能推陈致新，生津快胃，所益非细。”又引陆游诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆放翁便是前人食粥求寿的典型。

现代医学认为，主食中的米、面、杂粮等，人吃后在体内多呈酸性反应；副食中肉、鱼、禽、蛋等，人吃后经过消化分解，也呈酸性反应。只有蔬菜，经过消化分解后呈碱性反应，多食蔬菜就可中和酸性，维持体内的酸碱平衡。特别注意要在老年人的血液里维持微碱性，经常使肠胃清洁，减少粪便中毒素的吸收，这样有益身体健康。否则，即使锻炼再勤，由于肠胃不清，血流不畅，也容易早衰。

从总的方面来说，大部分动物脂肪均有使血胆固醇增高的弊端，而血胆固醇的浓度又直接关系到冠心病的发病和死亡率。例如，美国、芬兰等国民的膳食中，由脂肪所供热量的比例占膳食总热量的32%~34%，其血胆固醇浓度平均为244%~186%毫克；日本人脂肪能量占膳食总热量的9%，其血胆固醇浓度仅为178%毫克。由此可见，动物食品对人体的危害主要在于脂肪和胆固醇的含量较高。现在人们提倡“素食”的意义，也主要在于减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量。鱼肉禽蛋大都属于酸性食品，过多食用可以改变血液的酸碱度，从而使人易患急性肾炎和胃肠道疾病。据流行病学统计，膳食中动物性食品比例较大的民族，乳腺癌和结肠癌的发病率高。老年人消化腺的分泌功能紊乱易导致便秘。便秘又是高血压等心血管疾病患者的大敌，也常常可以置老年病患者于

绝境。

吃素食的人，则很少有血管硬化的忧虑。这是因为植物脂肪中含不饱和脂肪酸较多，它可净化血液、强壮血管，使血脂和胆固醇降低。例如，存在于豆类、粮谷类和素油中的豆固醇、谷固醇类，不仅难于为机体吸收，而且还有抑制胆固醇吸收的作用。糙米和蔬菜中的纤维素及水果中的果胶，也能阻止胆固醇的吸收，有利于防治心血管疾病。同时它们又可刺激胃肠蠕动，从而有助于食物消化吸收和保持大便通畅，减少便秘、痔疮等疾病的发生，对预防结肠癌还具有重要意义。此外，蔬菜和水果还是人体所需要的各种维生素和矿物质的主要来源。维生素C可加速胆固醇转化为胆酸，从而使血胆固醇降低；B族维生素与不饱和脂肪酸协同作用，可在人体内能合成卵磷脂，这是一种为中枢神经所需要的重要营养物质，它不仅有益于心血管病患者，而且可以增强人们的神智。水果、蔬菜中的无机盐，如钙、镁及微量元素铜、碘等，还对调节人体生理机能，防治中老年人的“文明病”（指肥胖症及冠心病等）及癌症有重要作用。

由此可见，在保证饮食营养全面、充分、合理调配的前提下，中老年人的饮食应当提倡以素食为主。但是，由于动物食品中蛋白质、B族维生素等营养素十分丰富，而且较易为人体消化和利用，有些人体所必需的氨基酸，又是果菜类无法取代的，所以适量食用含胆固醇低的肉食，如猪、牛、羊的瘦肉及鸡、鱼肉等还是必要的。应当注意的是，在食肉的同时，为了防止血甘油三酯的增高，还必须适当控制果糖、葡

萄糖和蔗糖等糖类的摄入量。

(二) 饮食宜稍淡，而不宜过咸

盐是饮食中的主要调味品，也是人体必需的元素之一。历代养生家多强调饮食宜稍淡，而不可过咸。《素问·生气通天论》说：“味过干咸，大骨气劳，短肌，心气仰。”《素问·五脏生成论》篇又说：“多饮咸，则脉凝泣而变色。”以上说明饮咸太过，则会损伤心、脾、肾等脏。《老老恒言·饮食》说：“凡食物不能废咸，但少加使淡淡，则物之真味真性俱得。”因而主张饮食物中稍有盐味即可，不必过多加盐。

现代医学认为，摄入食盐过多，细胞外液的渗透压增高，细胞内的水分就会渗透到细胞间液中，以维持体内渗透压的平衡。由此进而导致血管内血浆容量增多，回心血量增加，组织液亦增多。机体为了维持组织中血流量的平衡，周转小动脉血管壁内钠、水滞留，导致小动脉收缩，使血管阻力增加，从而引起血压升高。同时，吸收的盐分愈多，肾脏对水和钠的排泄量也就越大，因而肾脏等脏器的负担亦随之加大。但是，由于高血压患者排钠功能低下，为了完成排钠重荷，机体就必须进一步增加肾脏工作量，如此恶性循环，从而使血压不断升高，肾脏日益受损。

食盐对高血压病的影响，已经通过调查得到了证实。例如：爱斯基摩人每日摄入食盐约4克，在那里几乎没有高血压病症；每日摄入7克食盐的马绍尔群岛居民，高血压发病率为6.9%；非洲一些地区的土著人每天吃食盐10克，高血压患病率为8.6%；美国人每日吃食盐15克，高血压发病率为10%；日本

北部居民每天消费 26 克食盐，其高血压发病率高达 39%，死于高血压和脑溢血者所占比例也较大。在我国，南方有些地区习惯甜食，菜肴多以糖为调味料，所以高血压发病率较低，广东省调查仅为 3.5%；北方人“口重”（吃盐较多），据华北城市调查结果表明，高血压患病率为 7.5%；西北某些地区向有嗜酸传统，那里高血压患者较少；而西藏某些地区居民，甚至在茶水中也要放盐，那里高血压患病率达 20% 左右。由此可见，盐吃得越多，高血压发病率越高，说明古人提倡少咸多淡是有其科学道理的。

二、 饮食宜多样

《内经》首先提出了多样化饮食的观点。《素问·脏气法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”所谓“五”即代表多种饮食物。宋代《保生要录·论饮食门》亦指出：“所好之物不可偏耽，偏耽则伤而生疾；所恶之味不可全弃，全弃则脏气不均。”由此可见，饮食偏嗜则五味不全，或太过，或不及，从而导致脏腑之气失调而为患；惟有饮食多样，五味全面，则脏腑之气调味，精气充足。

现代营养学认为，人类需要的营养素主要有蛋白质、糖类、脂类、维生素、无机盐和水等，而这些营养素又分别存在于谷类、畜类、菜类、果类等之中。因此，人要获得全面而充分的营养，就不能偏嗜偏食，而应当用多样化的饮食。

三、饮食宜少

晋代葛洪《抱朴子·极言》提出：“不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多。”梁代陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》亦强调：“当少饮食，饮食多则气逆、百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。”均明确指出饮食宜少不宜多，饮食太多则会气滞气逆，百脉闭塞，导致疾病。

对于食，古人强调得更多，主要是从心、脾的功能上考虑的。晋代张华《博物志》指出：“所食愈少，心开愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。”《老老恒言·饮食》又说：“凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极易之物，多食反至受伤，故日少食以安脾也。”食多则脾胃难化，中气壅塞，气血阻滞，痰瘀由生，而心衰神疲。

但是，必须明确，古人所言的少饮食，乃相对过多而言，亦为纠偏之论，其实质是防止饮食太过。诚如《吕氏春秋·尽数》说：“凡食之道，无饥无饱，是之谓五葆。”亦如明代李梴《医学入门》所说：“常言吃的三碗，只吃二碗。”这些便是古人少饮食的含义。

现代医学专家认为，多食可致人体肥胖、体重增加，肥胖的人又多易患冠心病、高血压等病。据国外统计，低于标准体重15%者，死亡率低；超过标准体重30%~50%者，死亡率高一倍。超重是由于摄入能量超过消耗所造成的，因此可以得出摄入过量会导致死亡率增高的推论。据动物实验指出，摄取低热量饮食而预期寿命较长，且自发性肿瘤和肾小球肾病

的发生亦少；哺乳动物的性成熟速度越慢，生命期越长。减量的膳食（与保证最大生长率的膳食相比），可使生命延长1/3。这是由于低代谢水平的生命，减低了细胞有丝分裂的频度，所以寿命得到延长。膳食摄入量随年龄的增长要逐渐减少。老年人因能量转化过多并加以储存的能力有限，过食则有患高血糖、高血脂症的危险。再者，每餐过饱会使血液集中在肠胃，心脑血管等重要器官长期缺血，以致困倦，工作效率低下，冠心病病人还会引起心绞痛发作。许多学者认为，连续长期饱食，会使人未老先衰，折损寿命，并易诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等，且对脑力劳动者影响更大。

四、晚饭宜少

对于晚饭，古人提倡以少食为优，尤其反对夜晚进餐。《老老恒言·饮食》指出：“释氏有过午不食之说。”又说：“《内经》曰：日中而阳气隆，日西而阳气虚。故早饭可饱，午后即宜少食，至晚更必空虚。”可见，根据《内经》阳气盛衰的理论，主张少吃晚饭，不吃夜食。此外，孙思邈亦反对夜食。《千金要方·道林养性》说：“人不得夜食。”《千金翼方·养老大例》亦说：“夜饱损一日之寿。”

五、病宜少食

病中往往脾胃的运化功能减弱，故宜少食养胃，以助元气的恢复。《食色绅言》说：“四百四种病，宿

食为根本，凡当得病，宜先减食。”《老老恒言·慎药》又说：“老年偶患微疾，……食亦宜少，使腹常空虚，则络脉易于转运，元气渐复，微邪自退，乃第一要诀。”病后多食，则易伤脾胃，阻滞气机，不仅饮食不化精微，于原病无益，而且还会造成饮食积滞，酿出新的疾患，所以古人提出了“病宜少食”或“减食”的饮食原则。这一原则不仅对老年人适用，就是青壮年人在患病之时也应当加以注意。

六、 饮食宜温热熟软

元代邹铉《寿亲养老新书·饮食调治》指出：“老人之食，大抵宜其温热熟软，忌其粘硬生冷。”明代龚廷贤《寿世保元》亦强调：“凡以饮食，无论四时，常令温暖。夏月伏阴在内，暖食尤宜。”并主张：“饮温暖而戒寒凉，食细饮而远生硬。”脾胃喜暖而恶寒，饮食温热熟软则易消化，所以老年人应特别注意这一点。

现代烹饪学认为，通过烹调，除了对饮食物有杀菌消毒作用外，主要还在于它能促进营养物质分解，便于消化吸收。有许多食物不经过烹制是不易被人体消化和吸收的，因为食物中的某些营养成分，如蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素等包含在其组织内部，没有分解出来。而食物经过高温烹制，就会发生复杂的物理与化学变化，如组织成分经过初步分解，一部分蛋白质凝固了，另一部分蛋白质被溶解在汤内，形成胶质蛋白；一部分淀粉被分解为各种糖类；纤维组织松散了，脂肪被分解，植物中坚韧的细胞壁

被破坏，维生素、无机盐也发生了变化。这一系列的变化，等于在人体外先对食物进行了初步消化工作，减轻了人体内消化器官的负担，使人吃后更易于消化吸收，从而提高了食物的消化和吸收率。

即使是喝水，也必须煮沸，因为喝开水有益于健康。国外学者曾做过这样的实验，即把两片叶子分别放入凉开水和生水之中，经观察发现：叶片吸收凉开水的速度比吸收生水要快得多。科学家认为，这可能是由于开水里所含的气体少，而通过生物的内膜的能力强的缘故。另外，国外科学工作者还分别给两组白鼠喝冷开水和生水，经过一个阶段后，发现喝开水的小白鼠的血红蛋白含量比喝生水那组白鼠多20%，而且体重增长也快于喝生水的白鼠。这些实验表明，生水一经煮沸，不仅可以杀死细菌，消除致病因素，而且也有助于健康与机体的发育生长。

七、 饮食宜定时

古人强调饮食必须定时。《论语·乡党》说：“不时不食。”《吕氏春秋·尽数》亦说：“食能以时，身必无灾。”说明古人很早就已认识到了按时进餐能减少疾病、有益于健康的道理。关于进餐的时间，前人认为以一日三餐为好，在三餐之外一般不宜多吃冷食。《养生四要》卷一指出：“古人制食，早日听食，午日听食，夕日晡食，谓之三餐。三餐之外，不多食也。”听（xīn 欣）食，指在太阳将要升起时吃早饭；听（gàn 干）食，指吃午饭；晡食，指在申时，即午后三至五时吃晚饭。由此可见，古代一日三餐的时间与