

巧取 天然补品

主编 佟铁光



健康新概念系列

JIANKANG XINGAINIAN XILIE



 吉林科学技术出版社

健康新概念系列

巧取天然补品

主编 佟铁光

编者 佟铁光 常国强 苗青

孟繁英 杨淑华 高佳

绘图 王贺



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧取天然补品/佟铁光主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(健康新概念系列)

ISBN 7-5384-2835-6

I. 巧... II. 佟... III. 食物疗法 - 基本知识

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 063012 号

健康新概念系列

巧取天然补品

佟铁光 主编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春大学印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 4.5 印张 117 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2835-6/R·638

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431 - 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public. cc. jl. cn

传真 0431 - 5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前

言

走进新世纪,人们珍视生命,关爱健康。人最关心的不是财富的多少,而是健康的拥有。拥有健康的身体才能更好地工作、学习,更好地享受生活。

但是,现实生活中有许多人不知道什么是健康,不知道如何来保健。

众所周知,我国天然补品资源之丰富、品种之繁多、开发历史之悠久、应用范围之广泛、进补方法之多样、滋补功效之神奇,在当今世界可谓绝无仅有。为了使这些资源服务于人类健康,我们出版了这本《巧取天然补品》一书,书中介绍了天然补益食品和补益中药的有关知识和应用方法。力求实现“立足于科,着眼于普,吃出科学,补出道理”。本书教会您懂得科学的进补方法,达到延年益寿的目的。同时也向您提供保证生活质量、促进健康、可读、可行,对不同人群自身保健均有益的方法,成为您健康的向导。

我们要感谢本书的读者,因为本书的价值在于为您获取健康的绿卡。

编 者

2003 年 8 月

目

录

您懂得健康吗

何谓健康状态	3
判定健康的标准	4
何谓亚健康状态	5
亚健康的现状	6

您了解补益吗

为何需要补充提高身体素质的物质	11
进补的最自然的途径	12
不同人群对补品的种类和需求量不同	21
多数人从膳食中得不到足够的能量	22
怎样膳食更为合理	23
如何使用补益之品	24
走出补益的误区	28
补益食物和中药的配伍禁忌	29
补益食物之间的配伍禁忌	30
补益莫忘忌口	32

天然补益来源

最常用的天然补益食物 35

谷 豆 类

大米	35	大豆	38
糯米	36	黑豆	39
小麦	36	红小豆	40
大麦	37	绿豆	40
黑芝麻	37	刀豆	41
小米	38		

瓜 果 菜 类

西瓜	42	西红柿	50
大枣	42	白菜	51
葡萄	43	胡萝卜	51
荔枝	43	萝卜	52
栗子	44	洋葱	52
樱桃	44	南瓜	53
柠檬	44	黄瓜	54
山楂	45	大蒜	54
猕猴桃	45	苦瓜	55
香蕉	46	芹菜	55
芒果	46	韭菜	56
山核桃	47	红薯	56
花生	47	银耳	57
菠菜	48	香菇	57
马铃薯	48		

肉 类

猪肉	58	鹅肉	60
牛肉	59	鸭肉	61
羊肉	59	鹌鹑	61
兔肉	59	乌鸡	62
鸡肉	60		

水 产 类

海参	62	大马哈鱼	66
蟹	63	鳊鱼	66
虾	63	鲢鱼	67
牡蛎	64	蛤士蟆油	67
泥鳅	65	大黄鱼	67
鲫鱼	65	淡菜	68
鲑鱼	66		

饮 品 类

牛奶	68	蜂蜜	70
羊奶	69		

最常用的补益中药	71
----------------	----

补 气 类

人参	71	白术	75
西洋参	72	山药	75
党参	73	灵芝	76
太子参	73	甘草	76
黄芪	74		

补 血 类

当归	77	白芍	79
熟地黄	78	阿胶	79
何首乌	78	龙眼肉	80

补 阳 类

鹿茸	81	海马	83
紫河车	82	冬虫夏草	83
蛤蚧	82		

补 阴 类

沙参	84	玉竹	86
麦门冬	84	桑椹	86
天门冬	85	枸杞子	87
黄精	85	百合	87

补益应用要适当

特殊人群的补益应用	91		
运动员	91	壮年男性	103
脑力劳动者	93	男性更年期	105
疫情期	94	中小學生	105
白领丽人	97	中考生、高考生	107
妇女孕期	98	老年人	109
妇女哺乳期	100	吸烟者	109
妇女更年期	102	嗜酒者	110
新婚男性	102	熬夜者	111

特殊职业人群的补益应用	112
矿工	112
高温作业工人	112
铅作业工人	113
汞作业工人	113
接触放射性物质人员	113
苯类化合物作业工人	114
磷作业工人	114
振动、噪声环境中工作人员	114
陶瓷、干电池等生产人员	115
与粉尘打交道的人员	115
常见病的补益应用	115
高血压病	115
哮喘	117
便秘	118
贫血	119
泄泻	120
糖尿病	122
慢性肾小球肾炎	123
月经不调	124
妇女不孕症	125
妇女更年期综合征	127
闭经	128
男子不育	129
阳痿	130
遗精	131
湿疹	132
小儿厌食	133
主要参考文献	134

您懂得健康吗



何谓健康状态

大多数人并不了解自己是否健康，现代人已远比过去长寿得多，然而，许多人的健康状况却并不理想：有的人体重过重，有的人喜好抽烟，有的则饮酒无度，有的人则疏于锻炼。除了上述这些人为的危害健康的因素外，现代社会的拥挤和充满竞争，也使人们备感紧张压力，同时，人们还必须面对诸如交通事故、环境污染、传染病及食物中农药残留等各种社会公害的侵扰。



人类进入 21 世纪，人们都想获得健康的处方，生命的绿卡，让生活更健康、更愉快、更美好。

如果有人问你什么是健康，你可能脱口而出，健康就是没有病。这个定义不是健康的真正定义，而是没有疾病的定义。

健康是一种随社会文化的发展而不断发展的社会概念。在古代中国，认为身体是由阴阳两种相互抵抗的力量所组成，阴阳的最初含义是很朴素的，就是指日光的向背。向日的一方属阳，背日的一方属阴，当两者处于“阴平阳秘”的平衡状态即为健康状态。在中世纪，健康观念受到了宗教的强烈影响，健康被看成是对上帝忠诚的结果，健康与疾病取决于上帝的旨意。到了近代，随着自然科学的发展，人体又被看成了一架机器。健康就是指机器中各部分“机械结构和运行的正常”。随着实验医学和现代社会文化的发展，就有了我们现在世界卫生组织(WHO)规定的所谓“生理、心理、社会、道德四方面完好”新的健康概念。

判定健康的标准

世界卫生组织提出 10 条健康的标准

身体健康

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张。

2. 体重得当，身体均匀，站立时，头、背、臀位置协调。

3. 眼睛炯炯有神，善于观察，眼睑不发炎。

4. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。

5. 头发有光泽、无头屑。

6. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

心理健康

1. 态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

2. 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。

3. 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

4. 自我控制能力强，善于排除干扰。

上述的身体健康和心理健康两方面都达到标准才是一个健康的人。



何谓亚健康状态

“亚健康”作为一个新的医学概念是在 20 世纪 90 年代才被纳入科学视野。青岛大学医学院教授，亚健康理论创始人王育学与青岛海尔药业有限公司合作，在我国首次提出了“亚健康”这一名词。

“亚健康”是介于健康与疾病之间一种有动态变化的中间状态，即健康——亚健康——疾病，亚健康处于中位，较之健康与疾病更为复杂。

整个 20 世纪，人们都认为只有两种状态：既健康状态(第一状态)和疾病状态(第二状态)。但许多人明明很痛苦，到医院用了现代仪器也查不出病来，够不上“诊断标准”，因而医生也束手无策。直到 20 世纪末，人们终于认识到，在健康和疾病之间还存在着第三状态(中间态)，现称为亚健康。这种状态与健康 and 疾病有一系列和实质的区别，如果说疾病常常连续几天、几周、甚至几个月；而亚健康状态则常常可以维持几年、几十年、甚至终身。“亚健康”新概念的提出，使人们找到了防止疾病、维持长期健康的一把钥匙。它促进了人们健康意识，推动了自我保健。这个“亚”字表明两点：一是这些人不健康，二是这些人诊断不出疾病。“我没有病，但我不健康”，是对亚健康的典型描述。“没有病”是医生说的，因为“查无实据”不能下诊断。“不健康”是病人说的，因为他“感到”了痛苦，不像健康人那样生龙活虎，生机勃勃。

“亚健康”分为四大类

躯体性亚健康(如疲劳)；

心理亚健康(如紧张、焦虑)；

社交性亚健康(如“经理性格”、“夫妻事件”)；

性亚健康(如性功能减退、性不和谐)。

上述四大类有的人可能兼而有之，怎样知道自己是处于“亚健康”状态呢？请您参见下表会对您有所帮助。

项次	内容	自感症状	改善措施
1		经常疲乏无力，反应迟钝	工作适度，勿超负荷
2		头痛、头晕、目眩、耳鸣	合理膳食，适当休息
3		烦躁、焦虑、健忘、精神不振	生活有规律，戒除不良习惯
4		心悸、失眠、多梦	自我心理调适、合理膳食或作心理咨询
5		胸闷、气短、发汗	参加有氧运动，投身大自然
6		性功能减退	避免接触有害物，合理膳食
7		食欲不振	增强体育锻炼，合理膳食
8		腰膝酸痛，项背酸痛	适当休息，合理膳食
9		皮肤干燥、瘙痒	多饮水，合理膳食，适当休息
10		脱发、须发早白	合理膳食

亚健康的现状

据权威人士说：世界上亚健康人群约占 60%，而中国的亚健康人群，甚至超过 60% 的比例。医学界发现 40~45 岁的中年人群中猝死率已较 10 年前有明显提高，心脑血管疾病高发人群有年龄下降的趋势。中年人是社会的中坚，却



往往最容易忽视身体的亚健康状态，而其后果，轻者影响事业的发展 and 家庭的幸福，重者染病早衰。据对北京 1000 名不同性别、年龄、职业、文化程度的人群进行有关问卷调查表明：44.4% 的人认为身体偶感不适，主要症状为腰膝酸痛、四肢无力、头晕耳鸣、记忆力差、失眠、食欲不振、肢冷畏寒、贫血等，其中 55 岁以上的比例较高，其次是 35~44 岁的中年人；性别上女性高于男性；职业以退休人员及工人居多，这些身体偶感不适又无明确疾病者，多数即为亚健康，青年人和女性，正面临着头号敌人——亚健康的威胁。

对于亚健康状态，中医对此调理是强项。可以辨证施治，分别采用补气、补血、补阴、补阳、平补等方法调整机体，采用天然食物、天然中药能让亚健康状态恢复到阴平阳秘的健康状态，使人充满活力。

相关链接

“亚健康”产生的因素

- 由于竞争的日趋激烈，人们用心、用脑过度，人的身体长期处于超负荷状态。
- 由于人体的老化，表现出体力不足，精力不支，神经的适应能力降低。
- 心脑血管疾病、肿瘤等疾病的前期。在发病前，人体在相当长的时间内不会出现器质性病变，但在功能上已经发生障碍，如胸闷气短、头晕目眩、失眠健忘等。
- 人体生物周期中的低潮时期，即使是健康人，也会在这特定期内处于“亚健康”状态。

