

浓缩「本草纲目」之精华 再现传世的养生智慧
药食同源，食物是最好的养生之道

刘静贤 著

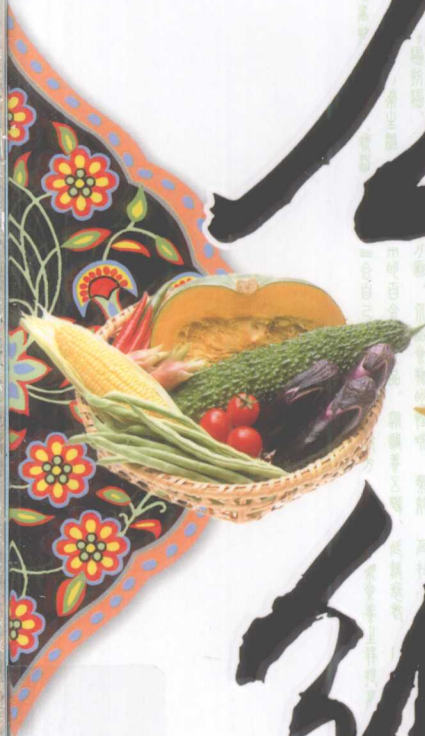
中国妇女出版社



本草纲目

(食物卷)

养生智慧



本草纲目



刘静贤 著

(食物卷)

目

养生智慧

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目养生智慧. 食物卷 / 刘静贤著. —北京: 中国
妇女出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 80203 - 851 - 6

I. ①本… II. ①刘… III. ①本草纲目—养生 (中医)
②本草纲目—食物养生 IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 202476 号

本草纲目养生智慧 (食物卷)

作 者: 刘静贤 著

策划编辑: 魏 可

责任编辑: 贾秀娟 魏 可

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 17

字 数: 210 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 851 - 6

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

序



药食同源，养生有道

在医院工作，总是会遇到各种各样的患者。他们虽然所患的疾病不同，但是他们却都对疾病有着同样的说辞：“人吃五谷杂粮，自然会生百病。”这种说法我是非常不赞同的，生活中，我们有时候太过于注重推卸责任，而不是去反省自己。疾病形成的因素是非常多的，有的人先天性身体有疾，有的人则是后天不幸染病，但更多的时候，疾病的形成与我们不合理的生活、饮食习惯密切相关。在我看来，人们所说的五谷杂粮、水果菜蔬非但不是致病的原因，相反还是辅助治疗、保持健康的良药。

《淮南子·修务训》中记载道：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”从这段短短的文字中我们可以看出，很久之前，食物、药物、植物本就是混在一起，无法区分的。后来，“神农一日遇七十毒”而尝尽百草，这才将食物和药物区分开。可以说在远古时期，药和食之间根本就没有明确的分界线，“无毒者可就”，也就是



说只要不会引起人体中毒的食材都会被人们采来食用，哪里分什么是药，什么是食。随着人类饮食经验的不断丰富，五谷开始更多地出现在人们的视野中，而药也在这个时候慢慢从食物中脱离出来。但是，在那个时候，人们仍然无法将药物彻底从食物中剥离出来。

原始社会时期，中医开始出现，但是还没有形成完整的体系。到了春秋时期，“医工”才正式出现。“医工”出现后，他们在治疗病患时所选取的食物，便被人们称为“药物”，药物也就应运而生。战国时期，中国历史上最早的中医药学著作《黄帝内经》汇编成册。其中收集了成方13种，中成药10种。从这个时候开始，药物从人们的饮食中脱离出来，专门用于疾病的救治。但《黄帝内经》中“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”的记载，却提出了最早的食疗原则。这时，“谷肉果菜”既是食物，也是医生治病救人的药物。只不过，毒性作用较大的食材食用得少，逐渐成为医治疾病的专用，而毒性作用较小的食材被人们广泛食用，从而成为食物。

随着奴隶社会向封建社会的过渡，医疗技术水平空前提高，名医辈出。到了盛唐时期，药王孙思邈更是凭借着对前人理论和经验的总结，收集了5000多个药方，著成影响后世的《千金要方》及《千金翼方》，这在当时可以说是最全面的医学巨著。但是就是在这样的一本医学巨作中，我们依然可以发现，很多食物赫然在列。这些食物大多具有治病的功用，但是又是日常饮食不可或缺的部分，因此我们称之为“药食两用”。在经历了《神农本草经》、《千金要方》、《食疗本草》后，明

朝的名医李时珍穷毕生之力，参考了众多古典医学名著，汇编成影响深远的医学名著《本草纲目》。在这本传世名著中，将食物和医药彻底地结合起来，将药食同源的文化演绎到一个新的高度。《本草纲目》将我们日常食用的食物，都一一划分为药类，并将它们的药性、药理、所能治愈的疾病总结出来。与其说《本草纲目》是一本医学名著，不如说它是“药食文化”标志之作。

现代生活中，西医凭借先进的科学技术已经越来越成为人们诊断疾病的首选。我们世代传承下来的中医却越来越不被人们重视，而中医所倡导的食物养生理念更是从人们的视线中消失。我经常遇到这样一些病人，他们只要身体有小小的不适，就会马上到医院打针吃药。虽说这样的确能够在短时间内治愈疾病，但是由于西药在进入人体后，会产生一定的毒副作用，所以往往小病治好了，却给人体埋下了大的隐患。另外，由于长期食用和依赖西药，身体逐渐产生了抗药性，有一天真正需要药物治疗的时候，我们吃的那些药物已经被身体内的病毒适应了，治疗效果变得非常差。鉴于这种情况，我总是提醒我的一些病人，告诉他们食物是最好的药物，只要合理地食用，一些简单的疾病是完全可以治愈的。我的观点一开始被很多人质疑，在他们固有的想法中，疾病往往是由食物引起的。这个时候，突然有一个医生告诉他们食物可以治病，这让他们非常难以接受。这一点，从我的同事和朋友身上就能体现出来，他们从一开始也并不认同食疗的作用。可是，当他们尝试过之后，便发出了“原来食物也可以治病”的感叹。每当出现这种情况的时候，我总是给他们简单地讲一些“药食同源”的理论，告诉他们食物就是最好的药物。





我在生活中还遇到过这样的患者，他们的身体有诸多的不适，可是检查时，却一切正常。看着他们苦恼的表情，我很有同情。有的人对中医存有很深的偏见，这个时候，我很难让他认同中医的理念，所以，我只是简单地告诉他们一些食方，让他们在日常生活中进行简单的食疗。虽然有很多人以后未必能够再见到，但是，有一些最初对中医持否定态度的患者，最终还是找到我，对我的食方给予了肯定，他们也开始成为中医的义务推广者。而“药食同源”理念，也开始被越来越多的人接受。我的学生有很大一部分是思想独立、性格开朗的“80后”，他们接受着先进的医学教育，却对中医保持着怀疑的态度。在他们眼里，科学技术才是医学的根本。现在，一些学生都准备了记事本，上面记载着食物的简单疗法。他们逐渐成为“药食同源”的拥护者。

在这本书中，我尽可能周详地为大家介绍一些常见食物的药用价值。每一篇文章中都有我亲身经历的案例和一个小小的食方。我希望这些食方可以给您的生活带来一些小小的改变，给您的健康带来一些小小的改变。

刘静贤



第一章 食补是最好的养生之道

- 《本草纲目》是《黄帝内经》的伟大实践 2
- 食有五色，好“色”更有好健康 5
- 食分五味，健康生活需要有滋有味 9
- 熟悉食物五性，每个人都可以是医生 13
- 食物归经，细心调和才得健康身体 16
- 药补不如食补，食物才是最有效的药 19
- 别让错误的饮食习惯危害你的健康 22
- 根据自己的体质选择最合适食物 27
- “饮食有节”是“尽终天年”的关键 30
- 膳食营养平衡，疾病难以缠身 33



目

录

1



第二章 调养五脏六腑的小食物

- 小麦：心病皆宜的“心之谷” 38
- 绿豆：心气疼痛不用愁 42
- 赤小豆：热中消渴，消除心脏水肿 46
- 莲子：清心火使心脏健康 50



胡萝卜: 护肝养心的“菜中之王”	54
韭菜: 护肾养肝的起阳草	58
木耳: 益气不饥, 护肝疗痔	63
大枣: 安中养脾的“脾之果”	68
薏米: 健脾益胃的“米中之王”	72
香椿: 香甘可茹益脾胃	76
百合: 温肺止咳效果好	80
梨: 润肺凉心的好选择	84
柿子: 有益心肺的“四子果”	88
桂花: 滋阴清肺桂花香	92
鸭肉: 滋阴养肾的好医生	96
黑豆: 活血解毒的“肾脏卫士”	100
牡蛎: 补肾壮阳, 女性肾虚亦帮忙	104



第三章 延缓岁月的脚步, 长留美丽

丝瓜: 益气血的祛痘高手	110
猕猴桃: 调中下气, 告别白发	114
芦荟: 呵护肌肤每一天	118
荔枝: 益人颜色的雀斑“杀手”	122
桃: 润泽皮肤的“肺之果”	126



第四章 辨证施治, 远离亚健康

牛奶: 补益劳损睡好觉	132
胡桃: 补气养血护颈椎	136
鳗鱼: 护肝明目作用大	140

金橘：下气快膈，解决烦忧	144
豆浆：制诸风热，摆脱感冒困扰	148
山楂：健胃消食的“开胃果”	152
龙眼：强身健脑有助记忆	156

第五章 提高免疫力，为健康筑防线

大蒜：解诸毒的“健康屏障”	162
菖蒲酒：消百病的“九节神草”	167
生姜：免疫系统的卫士	172
蜂蜜：清热解毒的保健饮品	176
黄豆：利大肠消水肿的“植物肉”	181
豌豆：调营卫，护健康	186
玉米：朴实的免疫良药	191

第六章 助人快乐心情的情绪信使

芹菜：带你走出愤怒的困境	196
香蕉：清脾泄火的“开心果”	200
甘蔗：润心肺带来好心情	204

第七章 祖先留给我们的抗癌秘密

银耳：轻身强志，放疗室的“好伴侣”	210
乌梅：除热烦满，癌细胞的“吸尘器”	214
苦瓜：抗“瘤”战士	218
茄子：治疗胃癌的“好帮手”	222
南瓜：补中益气，癌症也不可怕	226



地瓜：结肠癌的天敌	231
蘑菇：消肿瘤的山珍	235

第八章 延年益寿，健康活过 100 岁

樱桃：男女皆宜的“长寿果”	240
鱼肉：延缓衰老的好食物	245
西瓜：汁液多多，健康多多	249
萝卜：“萝卜出了地，医生没生意”	253
葡萄：不老延年，青春常在	256



第一章

食补是最好的养生之道

在我国最早的中医学著作《黄帝内经》有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的记载。在中医看来，食物与疾病密切相关，有很好的辅助治疗之效。而在养生学家眼里，食物则是最好的养生之道，学会科学饮食，自然能够益寿延年。





《本草纲目》是《黄帝内经》的伟大实践

欲治疗疾病，必先了解它的根源，等候治病时机。若五脏未虚，六腑未竭，血脉未乱，精神未散，那么，服药必活。

——《本草纲目》

还是童年的时候，我经常在父亲的书桌上看到一本厚厚的书。年幼的我对书里的内容没有一点兴趣，而它之所以吸引我是因为书中有很多的插图。我也是通过这些插图，对一些植物和药材有了基本的认知。稍微长大些之后，我知道了李时珍尝百草的故事，第一次知道有一本叫《本草纲目》的医书，知道了它是一本伟大的医学名著。但年幼的我还是更喜欢听妈妈讲的故事，而不是父亲反复再三地告诉我那些药材的名称。可是，有谁会想到它会在以后的人生中扮演重要的角色。

《本草纲目》是我国历史上最重要的医学名著，由明代著名的医药学家李时珍借鉴前人的记载，经过实践之后编订而成。而在《本草纲目》之前，早有多部医书流传，如《黄帝内经》、《伤寒论》、



《金匱要略》、《溫病條辨》，这四本书堪称是我国传统医学领域的四大名著，尤其是《黄帝内经》，是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，它不仅流传的时间长，而且流传的范围还相当广泛，对后世的医学有着相当大的影响。如果将《黄帝内经》说成我国传统医学理论的基础，那么《本草纲目》就是对这个理论的一次伟大实践。

黄帝内经成编于战国时期，是中国现存最早的中医理论专著。它第一次在理论的基础上建立了中医学的各种学说，如“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病症”、“诊法”、论治及“养生学”、“运气学”等。这些学说的建立对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做出了比较详尽和全面的阐述，为确立中医学独特的理论体系打下了理论基础。

流传至今的《黄帝内经》中只有 13 个药方，其中有 10 种为中成药，并有丸、散、酒、丹等剂型。这 13 种药方相对于各种疾病而言，非常之少，而它的真正意义也不在于药方的多少。而是成功地引导人们往里求、往内求，通过对外表的观察和把摸，了解到人体内五脏六腑的运作情况。当身体某些部位产生不适时，通过内炼使其恢复，即指通过气血调整经络、调整脏腑来达到健康，达到长寿。《黄帝内经》讲究“不治已病治未病，不治已乱治未乱”。这是因为它将人体器官分为属五行，肝属木，肾属水，水生木，心属火，木生火。当人体肝脏出现问题的时候，不应该盲目地治疗肝脏，而是应该从肾脏和心脏上着手治疗。如果把问题的开始和结束两端有效地解决，那么中间存在的麻烦自然也就是不存在了。《黄帝内经》博大精深，包罗万象，对后代医学家有着深远的影响，李时珍就是其中之一。

中国古代医学体系随着时代的变化而不断更新。到明代，以



《黄帝内经》为首的“四大名著”已经无法满足需要，人们为其中一些错误的治疗方法和药方付出了代价。李时珍为了改变这种局面，在《黄帝内经》的理论指导下，翻阅了历代医学著作，一边借鉴，一边实践，历时29年终于完成了《本草纲目》的编纂工作。《本草纲目》全书分为52卷，记载药物1892种，其中添加新药374种，药方11096个，其中8000余首是李时珍自己收集和拟定的。为了便于识别，李时珍还绘制了1111幅精美的插图。《本草纲目》是我国历史上最为伟大的医学巨著，是对16世纪以前中医药学的系统总结，被誉为“东方药物巨典”，对人类近代科学影响也非常大。

《本草纲目》是继承了《黄帝内经》医学理论而修改编著而成的医学巨著，与《黄帝内经》相比，《本草纲目》更加真实准确。但是两者又各有不同，对我国的医学史有着重大影响。除了积极的影响之外，《本草纲目》也有一些不足之处。李时珍的儿子李建元就在《进本草纲目疏》中指出：“上自坟典、下至传奇，凡有相关，靡不收采。”由此可见书中的一些内容与我们的认知有非常大的区别，甚至还有一定的迷信色彩，对于治疗疾病是没有益处的。

《黄帝内经》和《本草纲目》对于我而言，是工作和生活中的良师益友。现在医学与古时候相比，发达了不知多少倍，可我还是坚信古人的聪明才智，能给我们的身体带来更多的健康，尤其是《本草纲目》更是对我的生活有着指导意义。



食有五色，好“色”更有好健康

青色宜酸，肝病宜食麻、犬、李、韭。赤色宜苦，心病适宜食用麦、羊、杏、薤。黄色宜甘，脾病宜食粳、牛、枣、葵。白色宜辛，肺病宜食黄黍、鸡、桃、葱。黑色宜咸，肾病宜食大豆、猪、栗、藿。

——《本草纲目》



“五”在中国文化中是一个比较特殊的数字。我国古代的思想家认为世间万物皆是由金、木、水、火、土五种元素构建而成，而这五种物质相生相克，又造成了世间万物的生死轮回。中医理论中的“五色说”便是“五行”理论中的一个重要分支。古代哲人将“五色”与“五行”相对应，形成了“金为白，木为绿，水为黑，火为红，土为黄”的对应关系。古时的中医受这种思想的影响非常深刻，因此他们认为人存在于天地之间必然也与“五行”“五色”有着重要的关联。经过长时间的实践后，中医将人体内的器脏归结为“五行”，即木为生长，对应肝、胆；火为温热，对应心、小肠；土为受纳，对应脾、胃；金为清洁，对应肺、大肠；水为寒凉，对应肾、



膀胱。由于“五行”和“五色”关系密切相连，中医便将心对应红色，肺对应白色，肝对应绿色（即青），胃对应黄色，肾对应为黑色。中医认为，只要在饮食中恰当地将饮食颜色调节开来，则对相应的部位就会有很大的裨益。

《黄帝内经》是最早阐述“五色”与人体健康的古代医学著作，书中写道：“以五色命脏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾。”并指出了五脏的健康与“五色”有着密切的关系。在另一本古典医学名著《素问·五脏生成篇》中也对五色和五味与五脏相合的关系加以解释：“白色、辛味与肺相合，赤色、苦味与心相合，青色、酸味与肝相合，黄色、甘味与脾相合，黑色、咸味与肾相合。”“五行”学说博大精深，而古代医书中所蕴涵的深刻哲理也是令人深思的。虽然现在很多人对中医五行的观点持怀疑态度，但是不可否认的是，经过几千年的传承，中医已经变得越发成熟，而“五色”与健康的关系也逐渐获得大多数人的认可。

在这里，我为大家介绍一下“五色”与身体内相应器脏健康和
治疗相关疾病的知识。

白色食物：在“五行”之中，金为白色，对应的人体器脏为肺。我们在饮食中，摄入足够的白米、面粉、牛奶或杏仁后，能够为人体提供足量的蛋白质、淀粉和多种维生素。这些物质能够帮助人体呼吸系统很好地工作，对于治疗呼吸系统的疾病也有不错的效果。牛奶是我们饮用最多的白色饮品，它能产生一种结合亚油酸，这种物质对于防治肺癌癌肿有重要作用。白色药物也是中药的重要组成部分，比如白芷，能解表祛风，散寒止痛，排脓除湿，对于治疗感冒头疼也有不错的效果。

绿色食物：绿色食物对应“五行”中的木，入肝经。生活中，我们会食用各种新鲜的绿色蔬菜，这些蔬菜可以为我们提供足够的维生素和膳食纤维。这些营养物质能够很好地调节人体内的诸多生