

易 磊/编著

开启养生的智慧
寻找最好的医药

妙用
食疗
养全家



MIAOYONG
SHILIAO
YANGQUANJIA

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妙用食疗养全家/易磊编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5439-4093-2

I. 妙… II. 易… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 214133 号

妙用食疗养全家

易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 200 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4093-2

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

序言 食疗是最好的养生丹

《孟子》曰：“食、色，性也”，是说饮食与性一样，都是人类的本能。对于食物，在过去相当长的时间内，人们追求更多的是解决温饱。而今，随着生活水平的提高，人们更加强调要“吃出健康”。

人生如一张拉满的弓，时间长了，不做调整，弓箭不折也会变形。人的身体也是如此，长期超负荷工作、紧张地生活，身体即使不垮掉，也会疾病缠身。现代人都在忙，忙是一个主旋律，所以，对许多人来讲，运动等保健措施都变成一种奢侈，但有一样是人人都在坚持的，而且少有例外，这就是“吃饭”。

由此，智慧的人们将两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到了日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。老年人该吃点啥？中年人该如何针对自身的特点去安排生活？儿童正在长身体又该吃点啥？由于男女性别的差异客观存在，又该如何调理各自的膳食？凡此种种，《妙用食疗养全家》应运而生。

就食物本身而言，该书并没有珍稀名贵之食，至少有那些山珍与野味，更多的是日常生活中大家都在吃的食物。那么，什么是大体一样的食物，有的人吃出了健康，有的人却吃出了疾病呢？简单来说，就是“会吃与不会吃”的差别。

为此，本书就人生老、中、小三个基本阶段进行了富有针对

性的膳食调理说明。比如,上了年纪的“老爸老妈”在以抗衰老为核心的基础上,要更多地从膳食的角度调理脾胃,防治老年血管脆弱,预防高脂血症、高血压、糖尿病、便秘、肠癌等,同时还要在膳食上安排一些能对哮喘、卒中、风湿性关节炎等起到辅助治疗作用的食物。针对“贤妻良母”而言,为其搜罗了那些日常生活中能护阴、养颜、疗病的膳食,在滋阴补血、追求美丽、防治病症方面做了全面说明,以帮助其做一个健康、美丽的“好女人”。对于中年男人,他们是家庭的“顶梁柱”,在针对性进行健康保健的基础上,更多对那些奋斗中男人的潜在健康隐患进行了归结。比如,减肥防癌吃“竹笋”,缓解压力吃“苹果”,失眠、健忘吃“葵花籽”,解除疲劳需要吃点大头菜等;而对于被称为“祖国之未来,家庭之希望”的孩子来说,只要不偏食,许多食物都可受用。日常饮食更多的不是选择的问题,而是一个均衡的问题,所以,在罗列了少数对孩子身体和智力成长有帮助的食物之外,更多是对那些“小儿常见病”进行了详细说明。

有些食物看似平凡却能量巨大,对维护身体健康能起到出人意料的功效。比如,花生是提高儿童智力的“素中之荤”,韭菜是男人益肾壮阳的“起阳草”,南瓜是女性保护皮肤的“最佳美容食品”,鸡肉是心脑血管老年人的理想食品。与这些人们耳熟能详的食物一样,出人意料的不仅是食物,还有这些食物在“各显神通”下为拯救健康达成的共谋。

如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”,那么,《妙用食疗养全家》就是巡行这一出路的“导航图”。

易 磊

2010年1月

目 录

第一章 吃对食物：身体健康一家亲

1

据测算，假如一个人一生能活到 75~80 岁，那么粗略估算，女人一生可吃掉约 25 吨食物，喝掉 3.7 万升液体。男人一生可吃掉约 22 吨食物，喝掉 3.3 万升液体。但话说回来，再好的食物，再有营养的食物，如果不针对体质区别对待，那都是徒然，甚至会贻害健康。南方人多米谷，北方人多麦面，对于食养全家，正是应了那句话：适合你的才是最好的。

第一节 全家身体好，食养之道不可少..... 2

◆ 五谷杂粮最养人，粗细搭配全家康 2

◆ 荤素需要巧搭配，全家不胖不伤胃 4

◆ 自家人，吃个“便饭”也健康..... 5

◆ 不贪多不贪好，全家都吃“七分饱” 7

第二节 零嘴小食品，全家健康“大功臣” 9

◆ 老人：一天吃红枣，活到天年不显老 9

◆ 桃杏李：水果养生同中存异 12

◆ 食蔬总动员：三天不吃青，两眼冒金星 14

第三节 千保健万保健，吃对食物是关键	16
◆ 药食本一家，食物多补益药物多赈灾	16
◆ 食养三段论：少年、中年、老年各不同	19
◆ 众口难调：食养全家，主妇下厨需守“规矩”	23

人体从一出生就必然要经历从小到大，从中年走向衰老的过程。每家有老人，人人都会老，孝敬和照顾老人是儿女的责任。那么，如何通过饮食的调理来延缓衰老，并帮助自然地走向衰老的老爸老妈调理好饮食，以享受健康、幸福的人生呢？根据老年人的身心特点，对其脏腑进行调理，并尽可能恢复其身体组织功能，是老年人健康的必由之路。

第一节 健脾开胃，老人会吃身体才会好	30
◆ 益肾气，健脾胃：老人多吃山药多喝粥	30
◆ 保护脾胃，老年人早餐莫贪凉	32
第二节 防患未然，老年人吃对食物不生病	34
◆ 红薯——补益脾胃的抗衰长寿食品	34
◆ 佛手瓜——老年高血压的保健蔬菜	36
◆ 牛肉——老人病后调养的“肉中骄子”	38
◆ 玉米——防治老年便秘的“粗粮”	40
◆ 银耳——能祛除黄褐斑的益寿上品	42
◆ 黄瓜——辅治糖尿病的理想食品	44
◆ 松子——预防老年痴呆的“长寿果”	47
◆ 鲫鱼——糖尿病及炎症等防治的“上等鱼”	49
◆ 橘子——预防冠心病和痛风的保健佳果	51

◆ 萝卜——降脂稳压软化血管的“小人参”	53
◆ 草莓——清肺化痰防动脉硬化的“果中皇后”	55
◆ 核桃——老人润肠通便的“万岁子”	57
第三节 以食为药：健康“养心”长寿到天年	60
◆ 桂圆——老年补气血益脑养心之佳果	60
◆ 莲子——老年安心神防痴呆的滋补佳品	62
◆ 百合——老年清心润肺抗肿瘤的保健食品	64
◆ 苦瓜——老年清心开胃的“君子菜”	66
◆ 鸡肉——老年人和心脑血管病患者的理想食品	68
第四节 无病一身轻：食疗妙治“老年”疾病	71
◆ 哮喘	71
◆ 高血压	73
◆ 高脂血症	75
◆ 冠心病	77
◆ 动脉硬化	79
◆ 糖尿病	82
◆ 脑卒中（卒风）后遗症	84
◆ 更年期综合征	86
◆ 便秘	88
◆ 风湿性关节炎	91

健康的女人最美丽。女人超凡脱俗的气质，源于健康的身体和快乐的心灵。一个病歪歪的女人，会有什么魅力可言呢？而且，在当今社会，女性不仅继续承担着传统的相夫教子的职责，而且和男性一样，需

要撑起事业的“半边天”。因此，身兼“贤妻良母”和“职业女性”双重角色的当代女性，由此也令人感叹着“女人”难为，不仅要面对工作、生活琐事，还要试着在这一堆繁杂之中理出头绪，找到适合自己 and 全家人的最佳保健方法。

第一节 汤、果、酒：“煮”妇养颜三部曲	94
◆ 食疗靓汤：三代餐后尽欢颜	94
◆ 水果养生：主妇经期要“精挑细选”	97
◆ 烧酒海参：气血双补救得妇人命	99
第二节 滋阴补血：做个会吃会喝的“好女人”	102
◆ 黑木耳——妇女产后虚弱的“素中之荤”	102
◆ 葡萄——熟女滋阴补血的“草龙珠”	104
◆ 泥鳅——妇女气血不调的“水中人参”	107
◆ 油菜——孕妇产妇产后瘀血腹胀的“佼佼者”	109
◆ 生菜——孕妇产后缺奶、乳汁不通的良药	111
◆ 莲藕——女人缺铁性贫血的理想食品	112
◆ 菠菜——通血脉并改善贫血的“蔬菜之王”	114
◆ 番茄——补血养血的“爱情之果”	117
◆ 紫菜——防治妇女贫血的保健佳品	119
◆ 橙子——富含维生素的“疗疾佳果”	121
第三节 追求美丽，食物养颜“助你一臂之力”	123
◆ 柠檬——用来调制美白化妆品的良食	123
◆ 猕猴桃——乌发美容的“美容果”	125
◆ 香蕉——润肤瘦身的“快乐水果”	128
◆ 桑葚——女性白嫩皮肤的“民间圣果”	130
◆ 西葫芦——润肤养颜的上等保健菜	132

◆ 菠萝——减肥防晒祛雀斑的保健佳果	134
◆ 荔枝——润肤祛斑的“夏季珍果”	136
第四节 无病一身轻：食疗妙治“女性”常见病	139
◆ 痛经	139
◆ 月经不调	141
◆ 带下	143
◆ 闭经	145
◆ 不孕症	147
◆ 妊娠呕吐	149
◆ 妊娠水肿	150
◆ 妊娠贫血	152
◆ 产后缺乳	154
◆ 子宫脱垂	156
◆ 急性乳腺炎	158

第四章 强身健体：“当家男人”与食疗养生

161

男人历来是家庭的顶梁柱，是伟岸、坚强的代名词，是社会的中坚力量。商场上他们运筹帷幄，叱咤风云；运动场上，他们生龙活虎，所向披靡……长久以来，男人一直作为一个强者出现在世人面前，来自事业与家庭的层层压力使男人慢慢地把所有的苦痛埋在了心底，其实风尘仆仆的男人，早已身心俱疲。风雨兼程的辛劳，更让男人的健康游走在透支的边缘。因此，关注“当家男人”，让食疗养生为男人的健康导航，千万莫让男人赢了事业却输了健康。

第一节 养肝补肾，男人要撑起一片天..... 162

◆ 顶梁柱男人，让饮食熄灭“肝火”	162
◆ 食养肾为先，大男人的五色食疗	164
◆ 男人之大忌：豪饮酒喝浓茶害“肾”不浅	165
第二节 食疗养生，男人工作生活一肩挑	168
◆ 苹果——香气即可缓解男人压力的佳果	168
◆ 花椰菜——减少心脏病和脑卒中的“抗癌新秀”	171
◆ 黄花菜——预防中老年疾病的“席上珍品”	173
◆ 葵花子——男人失眠、健忘的补益佳品	175
◆ 螃蟹——男人跌打损伤的“高蛋白质补品”	177
◆ 猪肉——男人阴虚不足的补益佳品	179
◆ 芥菜——解除疲劳促进消化的佳蔬	182
◆ 海带——帮助男人肌肉生长的“肉中骄子”	184
第三节 十足男人味，男人养生需“壮阳”	187
◆ 山药——男人益肾填精的“大补药”	187
◆ 虾——男人补肾壮阳的“含钙之王”	189
◆ 枸杞子——补肾益精防阳虚的保健品	191
◆ 韭菜——益肾壮阳还提神的“起阳草”	194
◆ 马铃薯——男人强身益肾的“第二面包”	196
◆ 草菇——滋阴壮阳的“中国蘑菇”	198
◆ 豇豆——补肾健胃的“豆中之上品”	200
第四节 无病一身轻：食疗妙治“男性”常见病	202
◆ 阳痿	202
◆ 早泄	204
◆ 遗精	206
◆ 前列腺增生	208
◆ 脂肪肝	210

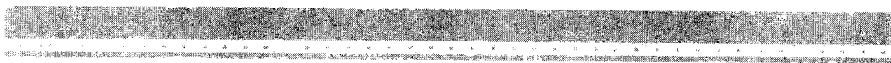
◆ 腰痛	212
◆ 腰肌劳损	215
◆ 颈椎病	216
◆ 胃痛	218
◆ 慢性胃炎	220

第五章 益智助乐：“龙子凤女”与食疗养生 223

孩子的健康是每位家长永远忙不完的功课，家长只有细心呵护、参与及重视，才能培育出健康、优质的下一代。“望子成龙、望女成凤”暂且不说，孩子的身体及心理健康，尤其是身体健康则是每位家长永远要捍卫的底线。孩子生病怎么办？是动不动就“就医治病”，还是遵循食疗养生之法，用食疗药膳以除其根呢？

第一节 儿孙自有儿孙福，妙用食疗不生病	224
◆ 多吃粗粮，孩子要“穷”着养	224
◆ 零食，妙用本草为宝宝“加餐”	227
◆ 本草益智，这样饮食孩子更聪明	228
第二节 开胃补津：食疗有助孩子“长得好”	231
◆ 橄榄——帮助儿童骨骼发育的“天堂之果”	231
◆ 荸荠——小儿麻痹、便秘等的“地下雪梨”	233
◆ 西瓜子——小儿消化不良的调理佳品	235
第三节 益智健脑：食疗助孩子“更聪明”	237
◆ 花生——提高儿童智力的“素中之荤”	237
◆ 鸡蛋——小儿大脑发育的“理想营养库”	239
◆ 黄豆——补充儿童钙质的“营养之花”	242

第四节 无病一身轻：食疗妙治儿科病.....	245
◆ 小儿感冒	245
◆ 小儿呕吐	247
◆ 小儿厌食症	249
◆ 小儿腹泻	251
◆ 百日咳.....	252
◆ 小儿支气管炎	254
◆ 小儿肺炎	255
◆ 小儿遗尿	257
◆ 小儿夜啼	259



第一章

吃对食物：身体健康



一家亲



据测算，假如一个人一生能活到 75~80 岁，那么粗略估算，女人一生可吃掉约 25 吨食物，喝掉 3.7 万升液体。男人一生可吃掉约 22 吨食物，喝掉 3.3 万升液体。但话说回来，再好的食物，再有营养的食物，如果不针对体质区别对待，那都是徒然，甚至会贻害健康。南方人多米谷，北方人多麦面，对于食养全家，正是应了那句话：适合你的才是最好的。



第一节

全家身体好，食养之道不可少

人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌。事实上，饮食养身体，不仅远不止是吃饱，更多的是健康。生活水平提高了，想吃什么吃什么，结果出现了集体性的偏食，疾患由此而来。那么，怎么吃才能更健康呢？对全家而言，饮食均衡是个基本的准则，这就需要粗细搭配、荤素搭配。尽管食物养生不可少，但同时谨记的是，别贪好，不贪多也非常重要。

◆ 五谷杂粮最养人，粗细搭配全家康

研究显示，每周至少吃3次粗粮，那样才更有益于健康。对家庭而言，粗粮细粮搭配必须谨守，处在生长发育阶段的儿童和体弱多病的老人尤其要注意。由此不难看出，家长们在把“好吃的”饮食捧到孩子和老人面前的时候，要有所选择，这里的好吃，不仅是贵重的东西，也不是什么高营养的食物，“好”的标准是应该以是否有利于健康为标准。

那么，用饮食调养健康，该怎么做才能吃出全家人的健康呢？有一个必须遵守的基本原则——膳食平衡。针对现在人们饮食普遍比较精细的特点来说，就是要粗粮和细粮搭配。所谓的“粗粮”是相对于稻米、小麦、白面等“细粮”而言的，主要是指包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、莜麦、薯类及各

种豆类等在内的产品。

天天都吃白面米饭、山珍海味、大鱼大肉的人们是不是该清理一下自己的肠胃了呢？吃些粗粮可以使你的肠胃更健康，食欲更强。《黄帝内经》曰“五谷为养”，言外之意是粗细粮均有丰富的营养，搭配吃对健康有利。我们知道，不同品种的粮食，其性味不同，营养价值也不尽相同。如在五谷之中，粳米味甘，芝麻味酸，大豆味咸，麦味苦，黄黍味辛。再比如燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白质；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素C。

众多粗粮还具有不同的药性。如：玉米被公认为是世界上的“黄金作物”，它的纤维素要比精米、精面粉高4~10倍。纤维素可加速肠蠕动，可排除导致大肠癌的因子，降低胆固醇吸收，预防冠心病。绿豆味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用；荞麦含有其他谷物所不具有的“叶绿素”和“芦丁”。荞麦中的维生素B₁、维生素B₂比小麦多2倍，烟酸是其3~4倍。荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的有效药物。经常食用荞麦对糖尿病也有一定疗效。

新鲜的糙米又比精米对健康更为有利，因粮食加工得越精，维生素、蛋白质、纤维素损失就越多。粗粮中的膳食纤维，虽然不能被人体消化利用，但能通肠化气、清理废物、促进食物残渣尽早排出体外。

粗粮还有减肥之功效，比如玉米，玉米中含有大量的镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄，对于减肥非常有利。玉米须有利尿作用，也可用于减肥。我们可以把玉米须煮汤当茶饮，也可把玉米制作成玉米糕、玉米饼等食品。膨化后的玉米花体积很大，食后可消除人的饥饿感，但含热量非常低，是减肥的绿色食品。

◆ 荤素需要巧搭配，全家不胖不伤胃

荤素搭配基本上都在贯彻，因为很少有人是只吃素或者只吃荤的，这里所说的荤素搭配更多的是在说一种科学的、合理的搭配。比如，就家庭而言，偏荤是很多人的共同饮食趋向，也因此，出现了很多的肥胖者，随着经济发展而出现的饮食结构改变，肥胖症、高血压、糖尿病、高血脂、脂肪肝等越来越多的富贵病也应食而生。这一点，儿童表现也很突出，近年来，我们走在大街上不难碰到“小胖墩儿”，小小年纪，肥头大耳，甚至也萌生大腹便便。这种情况也给家庭的饮食养生提了个醒。

小胖墩的出现有多种可能性因素，但最重要的还是饮食，是在“吃”。主要就是因为他们从小过食脂肪、蛋白质、甘甜类食物引起的。其中如糖果类、奶油蛋糕及其他类似制品以及冰淇淋类食品。这些食品都是高热量的。如果身体活动不多，过多的脂肪以及糖类都会转化为脂肪类堆积在体内，使体重超过标准，形成肥胖症。说白了，这都是膏粱厚味食物惹的祸。

膏粱厚味，我们现在泛指食物中那些油脂油腻重的种类，尤其是动物性脂肪、蛋白质厚腻丰富的食物，如肥猪肉、牛肉、羊肉等，以及以这些为材料而加工制作的副食品。老百姓经常讲：“鱼生火，肉生痰”。就是鱼和肉本来都可以吃，但是一定要有节制，它只起到一定的补益作用，不能把它天天当做粮食吃。我们再来看看中国的造字，很有意思，我们先看蔬菜的“蔬”，草字头，下面是个疏通的“疏”字，言外之意就是它有疏通气血的作用。再看荤菜的“荤”字，和“晕”字相通，言外之意就是越吃脑袋越糊涂。

《黄帝内经》上说：“膏粱之变，足生大疔。”什么叫“膏

梁之变”呢？就是你老吃那膏粱厚味，如果这些东西吃得太多了，你就该长“大疔”了，意思就是长疮了。糖尿病后期不都是那个溃疡吗？实质上这就是中国最早对糖尿病的记载。回想我国饥荒年代，比如20世纪60年代至70年代初那段时期，中国有多少糖尿病、高血压病患者？很少！那时候基本都是什么水肿病、营养不良。严格地讲，高血压、糖尿病、肥胖症在中国古代是富贵病，是财主和皇上才得的病。而我们现在有很多人都得了。

所以，家庭的掌勺者，在调理家庭饮食的时候，一个重要的方面就是要适量节制膏粱厚味食物，注意做到平衡饮食。要知道平衡膳食是健康的基础，怎样才能做到膳食平衡呢？主要是根据身体的营养需求，调整饮食结构，注意粮食、果蔬和动物性食物等几类食物之间的平衡。只有这样才能达到营养身体、预防疾病的目的。为了保证平衡膳食，应当养成不挑食、不偏食的良好饮食习惯。此外，一日三餐就餐时间的间隔要合适，每餐间隔4~6小时，吃早饭要认真，午饭不过饱，晚饭要吃少，不要暴饮暴食，讲究饮食卫生。

◆ 自家人，吃个“便饭”也健康

日常生活中，请客是经常会遇到的事情，而且盛情的主人往往都会请对方去家里小叙，如果客人感觉打搅或者麻烦就会推辞，这时候主人最常用的说辞就出来了：吃个“便饭”。当然，这是一种含蓄的说法，一吃就知道，菜多桌子小。尽管如此，主人还会客气地说“你看时间仓促少有准备，多包涵”之类的话。事实上，早已超过了丰盛的界限。当然，这样的吃法作为请客无可非议，而且以饮食养生的“小插曲”来看，也无需刻意去回避。但如果作为生活富裕起来的一种一日三餐的饭