

孔伯华养生医馆专家谈养生

孔令谦◎主编

蔬菜

【养生堂】

SHU CAI YANG SHENG TANG

做自己的蔬菜保健专家

吃对蔬菜 吃出健康

选对蔬菜不生病 吃对蔬菜一身轻

蔬菜养生 健康一生

冬吃萝卜夏吃姜 不用医生开药方
要想身体好 蔬菜少不了



中国华僑

孔令谦◎主编

孔伯华养生医馆专家谈养生

蔬菜

SHU CAI YANG SHENG TANG
【养生堂】



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜养生堂 / 孔令谦主编. —北京:中国华侨出版社, 2008.3

ISBN 978-7-80222-562-6

I.蔬... II.孔... III.蔬菜—食物养生 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 022427 号

● 蔬菜养生堂

主 编 / 孔令谦

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 北京正美艺术设计中心

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王京燕

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 218 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 562 - 6 / G·435

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

孔伯华养生医馆简介:

孔伯华，京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问、中国医学科学院学术研究委员会委员、中华医学会中西医学学术交流委员会副主任委员、北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，是具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医名老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的人才从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令诩教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京教授等五十余位知名专家；并与中国中医研究院，孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴关系。



孔伯华先生与毛主席



孔伯华先生与周总理

孔伯华养生医馆 专家团队介绍:

刘孝威，孔伯华养生医馆顾问。四大名医之一孔伯华弟子，1941年考入北平国医学院，从师于孔伯华先生，从事临床工作五十年，具丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋，孔伯华养生医馆顾问。四大名医之一孔伯华弟子。毕业于北平国医学院，从医已近六十年之久，积累了丰富的临床经验，徐老医风谦和，平易近人，颇有先师之风范。

孔令诤，孔伯华养生医馆顾问。孔伯华先生嫡孙。1964年毕业于北京中医学院，中国中医研究院养生研究室主任，教授，从事临床工作四十余年，具丰富的诊疗和管理经验，是国家中医药管理局评定的全国500名名老专家之一，北京市政协委员，博士生导师。

孔令誉，孔伯华先生嫡孙，孔伯华养生医馆执业医师。从事中医临床三十年，尤在老年脑血管疾病方面具丰富经验，主治：多种脑血管系统疾病，如：脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复，老年痴呆症。小儿脑积水、高烧抽筋、癫痫病、各种哮喘、血液病、各种结石症、肺气肿、气管炎症等。《孔伯华及传人医案》编委。

阮劲平，1998年毕业于北京中医学院，中医学士，中医师，著名中医孔少华先生学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科临症医案》编委。

潘竹立，中医主任医师，四大名医之一孔伯华再传弟子，北京中医学会内、妇科委员会委员，《孔伯华及传人医案》编委。

序

健康是人生最大的财富！

人生在世，有很多东西值得我们去努力争取，比如友谊、爱情、事业……但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！

在这个竞争越来越激烈、生活节奏越来越快的社会里，人们拼命地追名逐利，很多人争先恐后地拿时间换钱，甚至不惜拿命换钱。有人总结得很好：西方白领是用钱来储备健康，他们拿钱做健身、定期做体检、从各种途径了解健康知识。在美国，白领的平均寿命比蓝领要长，健康状况比蓝领要好，这是因为他们懂得的健康知识和常识比蓝领多。而在我们中国却正好相反，大多数白领是在拿健康去换钱，为了升职、加薪，将自身的健康透支再透支。

“健康是金、长寿是福”，健康是生命的基础，健康是事业的前提。然而，很多人都忽略了这一点。失去了健康就意味着可能将失去一切。这句话，恐怕只有那些病入膏肓，即将与这个世界告别的人才能真正体会吧。可要是真到了那个时候，一切都太晚了。

“养生”是一个古老的话题，今天我们仍然要把它提出来，就是希望大家都能明白健康的重要性，把健康也作为人生的追求之一，放在一个和事业同样重要的位置上。对于健康，每个人都有自己的见解，有人认为，生活水平高，多吃营养品，心宽体胖，就是健康，所以很多人认为那些食品最有营养，或者只要看到某某广告宣传某某保健品好就买，就吃，也不管自己身体是否承受得起，这样是不科学的。同样，很多人不惜花重金去高级健身俱乐部，喝补品，吃补药，这些其实都大可不必。健康是要讲身体平衡的，而平衡又是相对的。中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”这是中医养生的基本要求。中医养生古称“道生”、“摄生”、

“养性”等，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

我国中医学讲究“上工治未病”，也就是说高明的医生，是叫人不病。只有不高明的医生，才只知道看病。同样，明智的人明白祛病延年才是养生之道，是要在疾病还没有发生的时候就加以预防，而不是等生病的时候再花钱去治病。所以，养生保健的方法，应该以预防为主；人的生命是靠食物来养的，所以生病的根源也和食物有关，要预防疾病，就要从调整饮食上入手。

养生是健康的前提，健康是养生的结果，通过养生达到健康的目的，但是养生不是说说就能做到的，好的身体是在日常生活中对自然规律的遵守以及良好的生活习惯而形成的，只有使自己的身体和五脏六腑保持良好的状态，才能达到健康的目的。不过，也不要以为“养生”是一个多么复杂、多么深奥的话题。我们谈养生是为了保持健康的身体，所以要了解和掌握一些相关的知识，这需要从小处着手，重视健康。形成科学养生的观念，要有一个长远的目标，认真过好每一天，奠定好健康的基础。

然而，在养生的实践中大部分人是只明白道理却并不行动；还有的朋友是想起来才养生，忙起来就忘养生，根本就做不到会养生，更不要说持之以恒了。

养生渗透于生活的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。本套丛书，即是从当前人们最为关心的健康话题出发，分别从汤饮养生、杂粮养生、粥膳养生、免疫养生、活力养生、排毒养生、美容养生、减压养生、水果养生、蔬菜养生等方面入手，针对人们的日常饮食、生活起居、排毒美容等养生要点，从各个方面的差异入手，给予人们特别的养生与健康指导。只有了解了这些相关的知识，才能正确地进行养生，保证身体的健康。

这套书很符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点，与其他类似的健康图书相比，最大的特点就是取材新颖，材料准确，容量大，几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面，而且内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活，是每个家庭不可多得的养生保健指南。



中国中医科学院教授

前 言

养生是为了健康长寿，养生的方法也有很多，饮食养生就是其中之一。在饮食养生中，蔬菜养生在如今也备受人们关注。

自古以来，“药食同源”已验证：蔬菜具有“修身养性”和“养生保健”的作用。所谓的蔬菜养生就是应用各种蔬菜单独食用或与某些食物同用，以达到养生保健的目的。蔬菜养生数千年流传民间，为广大众所喜闻乐见，成为中医治疗学中的一个重要内容。

蔬菜的最大的贡献就是为人体提供矿物质、维生素和膳食纤维。蔬菜中还含有丰富的钙、铁、钾、镁、铜、钼、锰等矿物质和微量元素。这些碱性元素可在体内协助调节酸碱平衡，维持体液的中和性，它们既协同，又配合各自发挥其独特的作用。含矿物质和维生素最多的品种是深色（黄、红）和绿叶蔬

菜，它们是胡萝卜素、维生素 C 和维生素 B₂ 的重要来源。菠菜、韭菜、油菜、芥菜、胡萝卜和红心甜薯都含有大量胡萝卜素，可以在体内转变成维生素 A。当然，由于各种蔬菜中所含维生素及其功能成分不同，所以应多选一些不同品种使营养更为全面。

现代医学研究也表明，蔬菜所含的维生素和矿物质，不仅可提供维护健康所需的营养素，更可使身体随时保持在最佳状态，让体能达到巅峰状态。但每样蔬菜都有不同的性味、功效和禁忌，对不同的体质会有不同的影响，想健康养生的你，不能不了解这些知识！

为了让广大读者对蔬菜有更多的了解，以此来养生，我们结合大量专家的建议和意见，编撰了《蔬菜养生堂》一书，希望过阅读能教会人们如何辨别体质对症吃菜。全书共分为五部分，从认识蔬菜、如何根据体质选择蔬菜、如何通过蔬菜治疗疾病、各种人群如何吃菜，到利用蔬菜如何来美容。书中详细阐述了蔬菜养生的方法，可以让人们在吃吃喝喝中找到健康的方向。

全书内容通俗易懂、内容翔实，更注重科学性、实用性、知识性和可读性，适合各阶层读者品读，也是医务工作者的好助手，更是家庭保健的必需书。



目 录

目

录

第一章 蔬菜——最廉价的养生食物 /1

你对蔬菜养生知多少 /1

一起来认识蔬菜 /1

“五菜为充”保健康 /3

蔬菜有何养生功效 /4

蔬菜可提供人体维生素 /4

蔬菜可提供矿物质 /5

蔬菜可提供纤维素 /6

蔬菜其他养生功效 /6

蔬菜能抗癌:不为人知的特殊养生功效 /7

不合理饮食会诱发癌症 /7

爱吃蔬菜,帮你远离癌症 /8

几种常见抗癌蔬菜 /10

蔬菜有五色:什么颜色的蔬菜是你的健康菜 /10

鲜活明媚的绿色蔬菜 /10



蔬菜

【养生堂】

热情如火的红色蔬菜 /12

感觉清新的黄色蔬菜 /12

质朴味浓的黑色蔬菜 /13

调节情绪的白色蔬菜 /14

会吃菜会养生:合理搭配是关键 /15

菜肴的内在搭配 /15

菜肴的外在搭配 /17

蔬菜与其他食物的搭配 /18

第二章 吃对蔬菜能养生:

什么体质吃什么菜 /19

蔬菜也有四气五味 /19

蔬菜的四气 /19

蔬菜的五味 /20

蔬菜归经 /21

不同体质需要不同的蔬菜 /22

什么体质吃什么菜 /22

自我测试体质:你该吃什么样的蔬菜 /24

气虚质蔬菜养生法 /25

土豆——地下苹果 /25

扁豆——蔬菜中的肉类 /28

豌豆——补气营养菜豆 /31

刀豆——营养佳品 /33

南瓜——保健上品 /36





目 录

- 番薯——长寿食品 /38
- 菜花——穷人的医生 /41
- 血虚质蔬菜养生法 /44
- 黄花菜——补血良菜 /44
- 莲藕——御膳贡品 /47
- 菠菜——蔬菜之王 /50
- 黑木耳——素中之荤 /52
- 苜蓿——食物之父 /55
- 阴虚质蔬菜养生法 /58
- 白菜——天下第一菜 /58
- 番茄——蔬菜中的水果 /60
- 银耳——菌中之冠 /63
- 阳虚质蔬菜养生法 /66
- 韭菜——天然伟哥 /66
- 大葱——菜中调味佳品 /69
- 山药——滋补佳品 /71
- 茴香——温阳良菜 /74
- 气郁质蔬菜养生法 /75
- 茼蒿——野菜精品 /75
- 胡萝卜——美味“小人参” /78
- 大蒜——地里长出的青霉素 /81
- 蘑菇——天然抗癌良药 /84
- 淤血质蔬菜养生法 /87
- 油菜——保健佳蔬 /87



蔬菜

【养生堂】

茄子——昆仑紫瓜 /90

仙人掌——超级健康菜 /92

辣椒——活血上品 /95

痰湿质蔬菜养生法 /97

萝卜——土中人参 /97

冬瓜——减肥之瓜 /99

竹笋——素食第一菜 /102

莴苣——实用“千金菜” /105

丝瓜——养生佳蔬 /108

洋葱——菜中皇后 /110

阳盛质蔬菜养生法 /113

芹菜——厨房里的药物 /113

苦瓜——菜中君子 /116

黄瓜——美容佳蔬 /118

苋菜——长寿蔬菜 /121

荸荠——亦果亦蔬亦良药 /124

第三章 蔬菜祛病：

如何做自己的蔬菜医生 /128

呼吸系统疾病 /128

感冒 /128

咳嗽 /132

肺结核 /135

肺炎 /138





目 录

消化系统疾病	/141
急性胃肠炎	/141
消化性溃疡	/143
消化不良	/146
便秘	/149
脂肪肝	/152
心血管及造血系统疾病	/155
高血压	/155
冠心病	/159
贫血	/163
内分泌及代谢性疾病	/166
糖尿病	/166
高血脂	/170
肥胖症	/173
男科常见疾病	/177
前列腺炎	/177
阳痿	/179
遗精	/182
妇科常见疾病	/184
月经不调	/184
痛经	/186
产后缺乳	/188
产后出血	/190
皮肤及五官科疾病	/192



蔬菜

【养生堂】

痤疮 /192

雀斑 /194

夜盲症 /196

酒糟鼻 /198

其他常见疾病 /200

痔疮 /200

骨质疏松症 /202

癌症 /205

第四章 不同人群的蔬菜养生法 /209

儿童族 /209

儿童族的身心特点 /209

婴幼儿的蔬食调理 /211

学龄前儿童的蔬食调理 /211

学龄儿童的蔬食调理 /212

孕妇族 /213

孕妇养生有学问 /213

孕妇的蔬菜需求 /214

银发族 /215

银发族的身心特点 /215

银发族要这样吃蔬菜 /216

男士族 /218

男人的营养需求 /218

男人的蔬食调理 /220





目 录

属于男人的蔬菜 /221

电脑族 /222

电脑族更应该养生 /222

电脑族怎样吃蔬菜 /224

夜班族 /225

别让熬夜成为习惯 /225

夜班族应多食深绿色蔬菜 /226

素食族 /227

蛋奶素可以为素食族提供完整的营养 /227

素食族的蔬食搭配 /228

第五章 蔬菜能美容:

最天然的美容法 /230

美容养生的理论基础是什么 /230

养颜重在调节脏腑功能 /230

气血与津液是美的物质基础 /232

扮靓头发:吃出来的美丽 /234

吃蔬菜也能让头发变美 /234

乌发润发蔬食谱 /236

纤体瘦身:蔬菜也可以当你的减肥教练 /238

饮食合理是最好的减肥方法 /238

纤体瘦身蔬食谱 /240

滋润肌肤:让肌肤每天都美丽 /241

平衡阴阳才能滋养肌肤 /241



蔬菜

【养生堂】

滋润肌肤蔬食谱 /244

除斑去痘:美丽肌肤不打折 /245

除斑祛痘,食物可帮忙 /245

除斑祛痘蔬菜谱 /247

亮眼明眸:多吃蔬菜可以照顾眼睛 /249

给你亮眼灵眸的营养素 /249

亮眼明眸蔬菜谱 /251

美牙固齿:保护牙齿从吃“菜”做起 /253

要有好牙齿还需从营养上下功夫 /253

美牙固齿蔬菜谱 /255

附录 /257

蔬菜养生诀 /257

蔬菜搭配禁忌歌 /258

常见疾病忌口食物参考表 /258

