



家藏天下

老祖宗留下的智慧

关爱全家人的身心健康 ■ 缔造新生命的快乐成长 ■ 引领优质生活的时尚指南 ■ 开创完美的阅读空间 ■ 做您身边的健康顾问 ■ 为您答疑解惑常伴身边



LAO ZUZONG LIUXIA DE ZHIHUI



哈尔滨出版社



老祖宗

留下的智慧



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

老祖宗留下的智慧 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3

(家藏天下)

ISBN 978-7-80753-986-5

I. 老… II. 崔… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 018882 号

家藏天下。

书 名: 老祖宗留下的智慧

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

责任编辑: 韩伟锋 王丹阳

责任审校: 陈太霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

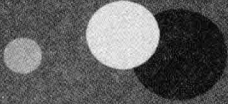
印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-986-5

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



前言 PREFACE

在物质生活越来越丰富的今天,人们在追求物质基础的同时,更加向往获得身体的健康和内心的安宁。的确,让自己拥有健康,让自己保持健康,是一件幸福的事。而让自己和家人生活得快乐、健康,则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望,我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。她像是一位益友,在你身体不舒服的时候,只要牢记她的叮嘱,必定可以使你重新绽放笑颜;她像是一位智者,将她所知道的养生知识倾囊相授,让你为自己的健康负起责任来,树立起“关爱生命,远离疾病”的观念,并且在追求长寿的道路上获益良多;她更像是一位常住家中的私人医生,随时随地为你的健康出谋划策,保证健康常伴左右。因为有了她的存在,家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中,学会书中的妙招就能轻松搞定;因为有了她的存在,读者朋友可以通过自我按摩,从此远离亚健康;因为有了她的存在,新手妈妈不再无助,书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长;因为有了她的存在,中年人可以健康常在,老年人可以笑口常开。

罗丹曾说,生活中不是缺少美,而是缺少发现美的眼睛。生活的美千姿百态,绚丽缤纷,只要你细心观察,用心体验,平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。

▶ 本草养生

抗衰老的灵芝	14
抗衰老的桂枝	15
补阴佳品百合	15
养阴润燥的麦冬	15
补气益脾胃的白术	15
调节气血的党参	16
高血压人群的补养佳品何首乌	16
舒筋活血的鸡血藤	16

▶ 方剂养生

什么是方剂	17
方剂的组成	17
煎药的注意事项	17
○ 煎药用具	17
○ 煎药用水	17
○ 煎药火候	18
○ 煎药方法	18
服用方剂的注意事项	19
○ 服药时间	19
○ 服药方法	19
方剂的使用禁忌	19
○ 十八反	19
○ 十九畏	19
○ 妊娠期忌用的药物	19
○ 妊娠期慎用的药物	20
○ 服药时的饮食禁忌	20
方剂的分类	20
○ 解表剂	20
○ 泻下剂	20
○ 和解剂	20
○ 清热剂	20
○ 祛暑剂	20
○ 温里剂	21
○ 补益剂	21
○ 安神剂	21
○ 开窍剂	21
○ 固涩剂	22
○ 理气剂	22

▶ 饮食养生

营养与疾病	23
○ 高血压	23
○ 高血脂症	23
○ 糖尿病	24
○ 冠心病	24
○ 肥胖症	24
○ 骨质疏松症	24
○ 缺铁性贫血	25
○ 癌症	25
饮食习惯	25
○ 进食必须有规律	25
○ 情绪与饮食	26
○ 吃饭专心有助于消化	26
○ 饮食宜少,不宜过饱	26
○ 不要勉强进食	26
○ 最好不要偏食	26
○ 饮食定时定量	27
○ 食物温度与健康	27
○ 不可不吃早餐	27
○ 晚饭要适量,不宜过饱	27
○ 不饮过度数高的白酒	27
○ 喝茶可延年	27
膳食均衡	28
○ 膳食养生均衡的重要性	28
○ 食物搭配的养生原则	28
○ 膳食的科学搭配	29
○ 常见肉类搭配宜忌	32
○ 鸡肉	32
○ 牛肉	32
○ 羊肉	33
食物性味	34
○ 食物的“五味”	34
○ 酸味食物的养生功效	34
○ 甜味食物的养生功效	34
○ 苦味食物的养生功效	35
○ 辣味食物的养生功效	35
○ 咸味食物的养生功效	35
○ 食物的属性	36
○ 温热食物的养生功效	36
○ 寒凉食物的养生功效	36
○ 平性食物的养生功效	37

食物药用	37
○ 油菜	37
○ 韭菜	38
○ 菠菜	38
○ 蒜薹	39
○ 牛肉	40
○ 羊肉	41
○ 驴肉	41
○ 鸽子肉	42
○ 白糖	42
○ 红糖	43
○ 冰糖	44
○ 柠檬汁	44

▶ 茶酒养生

茶的主要成分	46
红茶的养生功效	46
绿茶的养生功效	46
乌龙茶的养生功效	47
咳嗽茶疗方剂	47
○ 蜜桃姜茶	47
○ 柿饼茶	47
感冒茶疗方剂	47
○ 姜苏茶	47
○ 流感茶	47
○ 葱头姜片茶	47
○ 三花茶	47
支气管炎茶疗方剂	47
○ 姜糖薄荷茶	47
○ 萝卜姜汁茶	48
泌尿系统感染茶疗方剂	48
○ 甘竹茶	48
○ 茵陈茶	48
○ 车前草茶	48
高血压茶疗方剂	48
○ 天麻茶	48
○ 栀子茶	48
○ 杜仲茶	48
胃痛茶疗方剂	48
○ 菖蒲花茶	48
○ 山楂茶	48
○ 湖茶醋饮	48
头痛茶疗方剂	48
○ 川芎茶	48
○ 香川茶	49
○ 双川香草茶	49

中暑茶疗方剂	49
○ 丝瓜绿豆茶	49
○ 荷花茶	49
○ 酸梅茶	49
痢疾茶疗方剂	49
○ 槟榔茶	49
○ 米醋红茶	49
○ 甘草茶	49
药酒的养生功效	50
药酒饮用与禁忌	50
咳嗽酒疗方剂	50
○ 猪胰红枣酒	50
○ 桃仁酒	50
气血虚酒疗方剂	50
○ 熟地黄首乌酒	50
○ 红枣桑葚酒	50
○ 红枣阿胶酒	51
腰腿酸软酒疗方剂	51
○ 独活酒	51
○ 五加酒	51
失眠心悸酒疗方剂	51
○ 人参果酒	51
○ 莲子朱砂酒	51
○ 五味子酒	51
关节疼痛酒疗方剂	51
○ 冬虫夏草酒	51
○ 狗骨猪肾酒	51
○ 丹参杜仲酒	51
跌打损伤酒疗方剂	51
○ 梅皮百金酒	51
○ 酒糟散	52
○ 龟血酒	52
性功能衰退酒疗方剂	52
○ 兴阳酒	52
○ 菟丝枸杞酒	52
○ 壮阳酒	52
头晕酒疗方剂	52
○ 枸杞酒	52
○ 菊花酒	52
○ 杞菊酒	52
胃痛呃逆酒疗方剂	52
○ 甘凉健胃酒	52

▶ 春季养生

春季养生之道	54
春季养生的方法及原则	54
多食甘少食酸	54
重在锻炼	55
春季“养肝功”	55
春季的营养摄入原则	55
○ 补充优质蛋白质	56
○ 进食高热量食品	56
○ 添加一些含钙、糖的食品	56
○ 摄取多种维生素和矿物质	56
春季饮食与健康	57
○ 慢性支气管炎	57
○ 尿路结石	57
○ 十二指肠溃疡、胃溃疡	57
○ 血压升高	57
○ 消化性溃疡	57
○ 胃下垂、胃功能紊乱	57
○ 肝病	57
春季养生茶酒方剂	57
○ 清热健胃三仙茶	57
○ 状元红酒	58
“春困”与生理	58
妙法克制“春困”	59
○ 利用视觉刺激	59
○ 合理饮食	59
○ 利用嗅觉刺激	59
○ 适当运动	59
春季睡眠原则	59
春季适宜的活动	59
○ 散步	59
○ 放风筝	60
○ 跳绳	60
○ 春游	60
○ 荡秋千	60
春夏之交的养生之道	60
春季忌食原则	61
○ 春季少食酸	61
○ 春季少食寒凉	61
○ 春季少食辛辣	61

▶ 夏季养生

夏季养生之道	62
夏季宜养神	62
夏季的“居养”	62
夏季宜养津	63
夏季的营养摄入原则	63
○ 蛋白质	63
○ 维生素	63
夏季的饮食原则	63
○ 盛夏进补有必要	64
○ 多吃苦味食物	64
○ 主食的选择	64
○ 肉食的选择	64
○ 蔬菜的选择	64
○ 水果的选择	64
○ 多食粥和汤	65
○ 多吃蔬菜水果	65
○ 夏季营养饮食禁忌	65
夏季饮食与健康	65
○ 食欲不振	65
○ 腹泻	66
○ 肾炎水肿、中暑发热	66
○ 眼底出血	66
○ 高血脂、高血压	66
○ 气管炎、支气管炎	66
夏季养生茶酒方剂	66
○ 清热化湿茶饮	66
○ 消暑解暑啤酒	66
夏季适宜多补水分	66
消除“苦夏”的困扰	67
夏季的最佳锻炼时间	67
夏季最佳作息时间	68
夏季须防中暑	68
夏季预防“上火”食疗方剂	69
○ 肺火	69
○ 肝火	69
○ 心火	69
○ 肾火	69
夏季食物中毒的应急措施	69
○ 催吐	69
○ 导泻	69
夏季的皮肤护理	69

► 秋季养生

秋季养生之道	71
秋季宜养阴	71
秋季的营养摄入原则	71
秋季的饮食原则	72
秋季饮食宜忌	72
消除“秋燥”的困扰	73
消除“悲秋”感	73
消除“情绪疲软”	73
秋季进补	74
○秋季进补原则	74
○因症食补	74
○选用中药和成药对症进补	74
秋季宜食佳品	75
○红菱	75
○白果	75
○桂花	75
○柿子	76
○百合	76
○栗子	76
秋季健康与饮食	76
秋季早起益处多	77
秋季宜多喝水	78
秋季不宜吃“苦”	78
秋季锻炼“四防”	79
○防受凉感冒	79
○防运动过度	79
○防秋燥	79
○防运动损伤	79
秋季易发胖	80
“秋冻”要适度	80
秋季适合的运动	80
○慢跑	81

○登山	81
○太极拳	81
秋季皮肤的护理	81

► 冬季养生

冬季养生之道	82
冬季宜养肾	82
冬季的营养摄入原则	82
○补充足够的糖	82
○补充矿物质	82
○补充维生素	83
○补充热量	83
冬季的饮食原则	83
○注意食补	83
○多食用高热量、温性、可御寒的食物	83
○多食用滋润食品	83
○冬季饮食禁忌	84
冬季进补	84
○要注意不同年龄的补益	84
○进补宜适当适量	85
○要注意不同性别的补益	85
○不可盲目进补	85
○进补须对症	86
冬季晨练不宜过早	86
冻疮的处理措施	87
冬季洗脸水温度不宜过高	87
精力充沛的冬季	87
○适当食补	88
○保证足够的睡眠	88
冬季皮肤护理	88
冬季背部保暖益处多	88
冬季穿衣有法	89
冬季不宜舔唇	90
冬季穿鞋有法	90

Part 03

日常生活养生

► 环境养生

居住环境与养生	92
理想的居住环境	92
○日照	92
○空气	92

○采光	92
○微小气候	93
○层高	93
居室色彩与健康	93
负离子与健康	94
植物与健康	95

起居养生		下棋养生	112
起居宜规律	96	书画养生	112
起居十宜	96	旅游养生	113
睡眠原则	97	垂钓养生	115
睡眠养生	98	养花养生	116
睡眠姿势	98	集邮养生	117
药枕养生	99		
床铺养生	99	衣饰养生	
音乐可以改善睡眠	100	服饰影响健康	119
劳逸结合保证健康	100	不宜穿过瘦的衣服	119
怎样才能劳逸适度	100	不宜经常穿着化纤织物	119
注意三餐健康	100	不宜贴身穿绒衣、绒裤	120
可以消除疲劳的五类食物	101	哪些人不宜穿羽绒服	120
特殊工种作业者的营养	101	新衣不宜刚买就穿	120
假日养生	102	不宜贴身穿腈纶内衣	121
防治失眠的方法	102	内衣内裤不宜翻晒	121
洗好一双脚	103	夏季不宜久穿长筒丝袜	121
好习惯有益健康	104	拖鞋不宜混穿	122
运动养生		情志养生	
运动养生的原则	105	情志养生原则	123
○ 持之以恒	105	情绪与养生	123
○ 动静结合	105	○ 积极情绪的有益影响	124
○ 运动适度	105	○ 消极情绪的不良作用	125
步行养生	105	如何调控情绪	127
○ 步行锻炼	106	“七情相克”可治病	129
爬楼梯健身法	107		
掌握好运动强度	107	沐浴养生	
运动的最佳时间	108	养生沐浴法	130
传统运动养生的原则	108	○ 兴奋浴	130
运动后不宜大量饮水	109	○ 镇静浴	130
运动后不宜多吃糖	109	○ 镇痛浴	130
剧烈运动后不宜喝冷饮	109	○ 治疗浴	130
		○ 强壮浴	130
		药浴与养生	131
神志养生		○ 药浴的原理	131
精、气、神养生	110	药浴方举例	131
缓解精神妙法	110	足浴与养生	132
○ 体育锻炼	110	温泉浴与养生	133
○ 药物医疗	110	沐浴细节	133
○ 睡眠	110		
○ 理疗	110		
○ 食物搭配	111		
音乐养生	111		

Part 04

中医养颜

► 护发有方

头发与机体营养	136
头发的保养法	136
○ 梳发	136
○ 使用头发精华液	136
○ 按摩头发	136
不宜每天洗头	136
不宜晚上洗头	137
不宜用尼龙梳子梳头	137
不宜长期使用同一种洗发水	138
染发和烫发不宜同时进行	138

► 面膜美容

常用面膜的种类	139
○ 中药面膜	139
○ 果蔬面膜	139
何为倒模面膜	139
○ 既是治疗法,又是化妆术	139
○ 既为药疗,又是理疗	139
○ 中西医结合治疗	139
倒模面膜原理及作用	139
倒模面膜的制作	140
倒模面膜注意事项	141
自然果蔬面膜	141
○ 蛋白蜂蜜面膜	141
○ 香蕉面膜	142
○ 黄瓜面膜	142
食物面膜	142
○ 酵母面膜	142
○ 色拉油面膜	142
○ 黄瓜蛋白面膜	142
○ 胡萝卜蛋黄面膜	142
○ 糙米粉面膜	143
○ 乳类面膜	143
○ 蛋白柠檬面膜	143

► 美容按摩养生

"按"出来的健康生活	144
面部美容穴位及功效	144

○ 承泣穴	144
○ 印堂穴	144
○ 颧穴	144
○ 四白穴	144
○ 睛明穴	145
○ 地仓穴	145
○ 攒竹穴	145
○ 承浆穴	145
○ 百会穴	145
○ 瞳子髎穴	145
○ 迎香穴	145
○ 鱼腰穴	145
○ 巨阙穴	145
○ 太阳穴	145

按摩使皮肤清洁、健康	145
按摩令皮肤组织充满弹性	145
按摩前应做的准备工作	146
淡化细纹按摩	146
按摩治疗	147
消除眼袋按摩	149
○ 按摩治疗	149
消除脸部赘肉	149
○ 按摩治疗	149
消除双下巴	150
○ 按摩治疗	150

► 美容与食疗

各年龄段的美容饮食原则	151
○ 15~25岁	151
○ 25~30岁	151
○ 30~40岁	151
淘米水的澄清液可美容	151
巧用米醋护肤	151
鲜豆浆美容	151
黄瓜美容法	151
根据脸色的不同调整饮食	152
○ 苍白型面容	152
○ 暗黑型面容	152
○ 粗糙多皱型面容	152
○ 虚胖型面容	152
猪蹄与养颜	152

草莓美颜敷	152	○黑芝麻	160
香橘苏打冰激凌	153	○旱莲草	160
百藕枇杷羹	153	○珍珠	160
枇杷薏仁粥	153	○薏苡仁	160
甜橙苏打	153	○黄精	160
蜜桃乳	153	○生姜	161
苹果番石榴汁	153	○麦冬	161
		○菊花	161
		○蜂蜜	161
		○白及	161

美颜美容药膳

美颜药膳常用中草药	154	美颜药膳	161
○骨碎补	154	○槐花醉虾	161
○何首乌	154	○菊花鸡片	162
○松子仁	154	○玫瑰豆腐	162
○茯苓	154	○玫瑰香蕉	163
○核桃仁	154	○蜜四果	163
○桑葚	154	○茉莉豆腐	163
○火麻仁	155	○蔷薇花炒鸡蛋	163
○灵芝	155	○三花酿虾肉	164
○制附子	155	○杏花豆腐	164
○黄芪	155	○杏花烩三鲜	165
○甜杏仁	155	○银耳干贝	165
○枇杷叶	156	○菠萝桃花虾	165
○覆盆子	156	○陈皮虾	166
○桃仁	156	○当归羊肝	166
○苦参	156	○豆蓉酿枇杷	166
○桂圆肉	156	○桂花脆皮鱼	166
○鹿茸	157	○荷花鱼片	167
○红景天	157	○黄芪白果蒸鸡	167
○黑豆	157	○何首乌炖黄鳝	167
○白蒺藜	157	○山药芝麻丸	168
○大枣	157	○炒三菇	168
○人参	157	○豉汁牛蛙	169
○白芷	158	○大枣炖兔肉	169
○绿豆	158	○大枣螺蛳肉	169
○川芎	158	○蛋糊槐花	170
○枸杞子	158	○党参当归炖母鸡	170
○藿香	158	○丁香肘子	170
○熟地黄	158	○冬瓜苡仁鸭	171
○益母草	159	○枸杞滑熘里脊片	171
○菟丝子	159	○枸杞鸡丁	171
○地骨皮	159	○枸杞子羊肉	171
○生地黄	159	○桂花兔肉	172
○当归	159	○桂花肘子	172
○凌霄花	159	○核桃猪腰	173
○肉苁蓉	159	○荷花牛肉片	173
○山茱萸	160	○荷花鸡片	173
○栀子	160	○荷花肉丝	174
		○荷花枣泥卷	174

○ 荷叶肉	174	○ 芦笋扒冬瓜	178
○ 黑豆枸杞	175	○ 玫瑰牵牛丸	179
○ 槐花丸子	175	○ 玫瑰鳊鱼条	179
○ 黄花草炒鸽肉丝	175	○ 玫瑰肉卷	179
○ 黄精党参炖猪肘	175	○ 玫瑰鱼	180
○ 黄精鸡块	176	○ 梅花鲫鱼火锅	180
○ 黄芪软炸里脊	176	○ 美容西瓜盅	181
○ 黄芪枳壳鲫鱼	177	○ 茉莉海参	181
○ 核桃鸡	177	○ 焖炒肉片	181
○ 姜汁肘子	177	○ 芪归煨猪蹄	181
○ 核桃鸭丁	177	○ 蔷薇豆腐	182
○ 菊花爆鸡丝	178	○ 煸炒腰片	182
○ 莲藕炒豆芽	178	○ 万寿地芝鸡	182

Part 05

房事养生

房事禁忌

性生活应该适度	184
不宜性放纵	184
酒后忌行房事	185
月经期忌行房事	185
禁止在性交中途戴避孕套	185
不宜进行性生活的病人	185

原则与方法

青年人的房事生活	186
中年人的房事生活	186
○ 适度房事	187
○ 感情第一	187
○ 益肾填精	188
老年人的房事生活	188

滋补食疗

增强男性性功能的食物	190
菜类调养	190
○ 山药	190
○ 韭菜	190
○ 苦瓜	190
○ 洋葱	190
果类调养	190
○ 杧果	190

○ 木瓜	191
○ 猕猴桃	191
○ 红枣	191
○ 白果	191
○ 莲子	191
○ 核桃	191
○ 苹果	191
○ 栗子	191
○ 葡萄	191
○ 荔枝	192
肉类调养	192
○ 羊肉	192
○ 狗肉	192
○ 鹌鹑	192
○ 鸡	192
○ 鸽子	192
调补性冷淡的饮食	193
○ 归参炖雌雪鸡	193
房事出血的饮食调理	193
○ 肝肾阴虚	193
○ 脾肾虚弱	193
○ 湿热下注	193

滋阴壮阳药膳

滋阴壮阳常用中草药	194
○ 淫羊藿	194
○ 制附子	194
○ 巴戟天	194
○ 冬虫夏草	194

○鹿鞭	194	○莲子鸭藕	202
○仙茅	194	○姜附狗肉	203
○鹿茸	195	○麦冬炖猪肉	203
○核桃仁	195	○红烧牛鞭	203
○人参	195	○核桃炖蚕蛹	204
○肉桂	195	○果仁排骨	204
○菟丝子	195	○龟板炖黑豆	204
○补骨脂	195	○枸杞油焖大虾	204
○韭菜籽	195	○龟肉炖虫草	205
○刺五加	195	○枸杞银珠鱼	205
○肉苁蓉	196	○二仙葱爆羊肉	205
○蛤蚧	196	○杜仲烧鸡翅	206
○山药	196	○丁香鱼	206
○熟地黄	196	○冬虫夏草炖鸭	207
○五味子	196	○大蒜干贝	207
○石斛	196	○川贝雪梨炖猪肺	207
○灵芝	197	○虫草沙参炖龟肉	207
○西洋参	197	○参竹焖鸭	208
○玉竹	197	○参杞烧海参	208
○杜仲	197	○百合鲤鱼	208
○天冬	197	○白果虾子煲	209
○百合	197	○葱辣鸭心	209
○麦冬	197	○淫羊藿煮鹌鹑蛋	209
○玄参	197	○银耳意苡仁羹	209
○哈士蟆油	198	○白羊腰羹	210
○枸杞子	198	○黑豆生地羹	210
○黑芝麻	198	○鹿肉苁蓉羹	210
○旱莲草	198	○鹌鹑杜杞汤	210
○桑寄生	198	○巴戟天鹿筋汤	210
○龟板	198	○百合乌龟汤	211
○沙参	198	○鸽肉滋肾汤	211
○女贞子	198	○补肾猪腰汤	211
○银耳	199	○参枣猪肉汤	212
○鳖甲	199	○党参芡实猪腰	212
○黄精	199	○地黄甲鱼滋肾汤	212
滋阴壮阳药膳	199	○杜仲骨碎补猪骨汤	212
○一品山药	199	○茯神冬瓜鸭汤	212
○杏仁蒸肉	199	○复元汤	213
○虾马童子鸡	200	○二子乌龟汤	213
○西洋参炖乌鸡	200	○蛤肉百合玉竹汤	213
○枸杞桂圆猪腰	200	○枸杞泥鳅汤	213
○生地圆枣蒸鸡	200	○枸杞虾仁汤	214
○芍药大虾	201	○鳖肉百合大枣汤	214
○肉桂鸡肝	201	○龟羊汤	214
○人参鹿尾鸡	201	○旱莲草大枣汤	215
○芪杞醉虾	202	○红参三鞭汤	215
○龙凤呈祥	202	○大枣蚝豉甲鱼汤	215
○灵芝甲鱼	202	○黄芪鲤鱼汤	215

第一章

中医药饮食养生

[本草养生]

古往今来,关于抗老药物和方剂的资料数不胜数,医学家们从中积累了大量的经验。《神农本草经》中就明确指出了120种上品药物,其大多数归于补养类,这也构成了后世抗老益寿药物的主体。

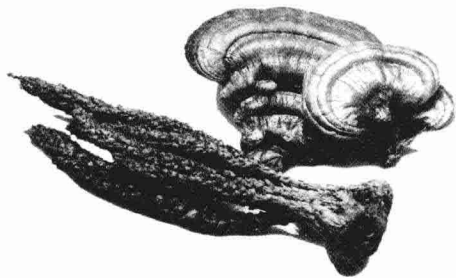
大量药理实验的研究结果表明,抗衰老药物可调节人体中枢神经系统及内分泌系统功能,具有增强免疫力、促进新陈代谢、消除自由基等功效,使血液中过氧化脂质的含量降低,减少人体组织中褐素的沉积;或可补充微量元素,提高超氧化物歧化酶的含量,延长人体寿命,使人体大脑中单胺氧化酶- β 的活性受到抑制,进而促进核酸、蛋白质代谢等,从多方面发挥其抗衰老的作用。

抗衰老的灵芝

灵芝为多孔菌科植物,肝炎、肝功能不正常或肝阳上亢型的高血压患者忌用。

灵芝被人们视为“起死回生、长生不老”的仙草,大都是受到神话故事、传奇小说的影响,当然也和它的稀少难得及具有多种治病功效有着密切的关联。

灵芝有青、赤、白、黄、紫、黑之



分,虽然功效各有不同,但均有“久服轻身,不老延年”的功效。灵芝性平、味甘,具有健脾养肝、补肺定喘、强筋骨、安神定志、理虚荣的功能。正因为其功能众多,所以历来被视为珍贵补品。若能经常服用,可促进脏腑的生理功能,增强体质,坚固筋骨,常驻容颜,使人精力充沛,耳聪目明,健康长寿。

现代研究表明,灵芝具有十分广泛的药理作用及功效,如改善心肌代谢,增加心肌营养、血流量,调节中枢神经系统功能,提高耐缺氧能力,提高机体非特异性免疫功能,增强蛋白质合成,保护肝脏,促进肝细胞再生等等。除此之外,灵芝还具有增进食欲、帮助消化、抗心律失常,降酶、降糖、降压、降脂的功效。通过生物实验表明,灵芝能够延长果蝇的平均寿命。灵芝还具有副作用小的特点,适合老年人及慢性病患者长期服用,所以灵芝常用来治疗神经衰弱、慢性气管炎、支气管哮喘、心律失常、冠心病、消化功能减弱、高脂血症、白细胞

减少及糖尿病等病症。

灵芝适合用水煎服,每剂用量是3~15克;也可将灵芝切成块后浸泡在米酒中,以便日后饮用,每次服用一小杯,每天两次;或将灵芝干燥后研为细末,每次吞服1.5~6克。灵芝宜保存于干燥处。

中医提示

阴,是指阴精。精是人的真阴,是化生元气的基本物质。精盈则生命力旺盛,不但能使人体适应四季气候的变化、阻止外邪的侵袭,而且还能延缓衰老;精亏则使生命力减弱,抵御外邪侵袭的能力下降,许多疾病便因此而产生,机体本身也易衰老。

防衰老的桂枝

桂枝是预防衰老的良药,具有温通全身阳气,使周身血脉流畅的功效。中老年人体质大多阳气虚衰,容易导致血淤湿阻,外邪内侵。服用桂枝则可防治中老年人易患的浮肿、关节炎、胸痹等疾病,使人健康长寿。本品可每次服用3~10克,也可混入汤、丸、散、酒剂中,不适宜温热病、阴虚阳盛之症、血症等患者及孕妇服用。

补阴佳品百合

百合为补阴药,其茎可入药。它润似琼玉,白如凝脂,醇甜清香,营养丰富,是滋补阴元的妙品。百合味甘、

微苦、性平,具有清心安神、润肺止咳、补虚强身的功效,可用于治疗体虚肺弱、咳嗽、肺结核、咯血等症。此外,百合还具有益气调中的功效,用百合30克配乌药9克煮制成百合汤,可以安五脏、治惊悸、除风湿痹、益气血,久服可使人脸色润泽、耳聪目明。百合是滋养强壮安神药,对因心阴血不足所导致的心悸、失眠、健忘、神志恍惚及阴虚肠燥所导致的心悸、失眠、健忘、神志恍惚以及便秘均有良效。

用法:百合用水煎服,每剂6~12克;或将百合研末吞服,每次6克。痰多、便秘、腹泻、呕吐者忌用。

养阴润燥的麦冬

麦冬味甘、微苦、性微寒,具有生津止渴、养阴润燥、清心除烦的功效,久服能够轻身。临床实验证明,麦冬可以改善老年人心脏功能,对胰岛细胞和神经中枢功能也有改善作用,有强心壮体的功效,并能够镇咳、消炎、平喘、祛痰、利尿,对预防和治疗老年常见的冠心病、心绞痛、肺结核、慢性支气管炎有积极作用。麦冬可每次服用10~30克,但本品不适宜脾胃虚寒、泄泻及痰多湿浊者服用。

补气益脾胃的白术

白术味苦、甘,性温,具有燥湿利水、补脾益气、固表止汗的功效,是治疗脾胃气虚、体弱自汗及妊娠胎动不

安的常用药。现代医学通过临床实验证实,白术可以促进胃肠分泌,有明显的利尿功能,并有降低血糖、保护肝脏、防止肝糖原减少的作用。如果女性妊娠后因胎热而导致胎动不安、恶心、呕吐,可以用黄芩、炒白术、苏梗、续断各 15 克,竹茹 10 克,用水煎服;如果孕妇脾肾两虚、胎盘不固、胎动不安或易滑胎者,可用熟地黄、人参、炒白术各 30 克,炙甘草 3 克,枸杞子 6 克,炒杜仲 9 克,煎水服用。

调节气血的党参

党参味甘、性平,是养血生津、补中益气的保健佳品,长期服用可以令人长寿。党参的用量一般为 5~15 克,如果为重病或急病,也可将用量调到 25~50 克或更多。通过医学实验,党参具有强身壮体及增强人体免疫力的作用;能使人体血液中的红细胞数量增加,白细胞数量减少;并且能使血管扩张,血压降低。

高血压人群的补养佳品何首乌

何首乌为多年生草本植物,它的块状根是常用的滋补强壮药,内含蒽醌类(主要为大黄酚、大黄素、大黄酸)、淀粉、卵磷脂、粗纤维等物质。可以用来降低血清胆固醇含量,预防动脉粥样硬化形成,又有强壮神经及缓泻的作用。

中医认为,何首乌味苦甘涩,性微温,具有益精血、补肝肾、乌须发、

强筋骨、增气力、悦颜色、抗衰延年的功效。主要用于精血亏虚、肝肾不足、须发早白、头晕耳鸣、腰膝酸软、失眠多梦、筋骨酸痛、肢体麻木、滑精、梦遗、崩漏带下等症的治疗。

用量:每剂 9~15 克,脾虚泄泻及痰湿重者忌用。

舒筋活血的鸡血藤

鸡血藤为豆科攀缘灌木常绿木质藤本。本品具有补血作用,能促使血液细胞增加,血红蛋白升高,还有兴奋子宫、降低血压的作用。

中医认为,鸡血藤味苦微甘、性温,具有补血行血、舒筋活血的功效。适用于血虚经闭、痛经、月经不调以及血瘀、血虚、关节酸痛、手足麻木、风湿痹痛等症。

用量:每剂 6~15 克,大剂量可调至 30 克。