

阐述调理之法 为您生活增添活力

面对日益激烈的竞争与考验，要想拥有健康的身体，那么，运用中医理念实施滋补将是你的首选。

滋补 强身宜忌



讲述养生之道 为您健康指引道路

家庭养生宜忌丛书

书主要介绍以服食补益为主的家庭养生，详细列举了进补宜忌等。而且还针对家庭不同成员需要、不同身体素质，阐述了各自不同的进补宜忌方法。一书在手，全家无忧，实是家庭补益养生的最好帮手。

田洪江 / 编著

中国戏剧出版社

R161

91

家庭养生宜忌丛书



滋

补

强

身



田洪江〇编著

中国戏剧出版社

讲述养生之道
阐述调理之法

为您健康指引道路
为您生活增添活力



“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

宜忌

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补强身宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I. 滋... II. 田... III. ①家庭保健—基本知识
②养生 (中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

滋补强身宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金马印刷厂

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 288

字数: 3920 千

版次: 2007 年 5 月北京第 1 版 第 5 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02494-1

定价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》《护肝养生宜忌》《健胃养生宜忌》《保肾养生宜忌》《太极养生宜忌》《瑜伽养生宜忌》《孕妇饮食宜忌》《产后饮食宜忌》《减肥瘦身宜忌》《滋补强身宜忌》《中老年养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证，一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份去冲锋陷阵；虽然我们没有秉持防患于未然的战略理论，吹响“预防”的冲锋号，但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精

心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这些签证的时候,健康护照就指日可待了!

“路漫漫,其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编者

目 录

第一章 四季饮食滋补强身宜忌

春三月饮食宜食物品	1
春三月饮食忌食物品	5
宜知三春饮食各有侧重	6
宜知春天为啥要多吃大枣山药	7
宜知春天护肝多喝粥	8
宜知春天多吃菠菜好	9
宜知初春食养要有针对性	10
宜知春吃竹笋防过敏	11
夏三月饮食宜食物品	11
夏三月饮食忌食物品	19
夏三月饮食宜忌原则	19
夏日宜吃吃荷叶膳	20
夏天宜多吃些凉性蔬菜	21
宜知夏季饮食“水果化”可取吗	22
宜知夏日食姜,有益健康	22
夏季忌过食生冷	23
宜知夏日番茄黄瓜多食有益	24
入夏喝冰啤酒四不宜	24
秋三月饮食宜食物品	26

秋三月饮食忌食物品	29
秋三月饮食宜忌原则	30
入秋食枣禁忌	31
宜知金秋季节食用水果有讲究	32
立秋后进补饮食四忌	32
宜知秋天多喝蜜、少吃姜	34
宜知秋食柚子正当时	36
宜知秋天少吃辣多吃酸	36
冬三月饮食宜食物品	37
冬三月饮食忌食物品	40
冬三月饮食宜忌原则	41
宜知冬季火锅吃出健康来	41
宜知冬季不妨吃点寒食	42
宜知炖羊肉冬季最养人	42
宜知冬防瘙痒常饮茶	43
宜知素食也可“冬补”	44
宜知冬季喝点冬蜜	45
宜知寒冬最好吃点糯米	46

第二章 男女老少饮食滋补宜忌

四种人不宜饮酒	47
月经期与月经病症宜食物品	48
月经期与月经病症忌食物品	51
怀孕期与妊娠病症宜食物品	53
怀孕期与妊娠病症忌食物品	60

怀孕期的饮食禁忌	63
产褥期与产后病症忌食物品	64
产褥期与产后病症宜食物品	65
哺乳期禁忌食物	69
婴儿期与幼儿期宜食物品	70
婴儿期与幼儿期忌食物品	76
婴儿期与幼儿期宜忌原则	79
1岁以内的婴儿忌食蜂蜜	80
宜知损伤儿童大脑的食物	80
男女各自最需要的食物	82
妇女更年期综合症宜食物品	83
妇女更年期综合症忌食物品	86
男性更年期综合症宜食物品	87
男性更年期综合症忌食物品	91
宜知常吃猪蹄可长寿	93
宜知老人要常吃带馅食品	93
老年人饮食七宜七忌	94
宜知老年人健康饮食十项法则	95
宜知老人冬季养生	97
宜知老年人应喝配方奶	98
宜知藻类食品与老年人保健	99
老人饮食不宜过于清淡	100

第三章 常见病饮食滋补宜忌

感冒宜食物品	101
--------------	-----

风热感冒忌食物品	105
风寒感冒忌食物品	107
感冒宜忌原则	109
风寒型咳嗽宜食物品	109
风寒咳嗽者忌食物品	111
内伤发热之人忌食物品	113
外感发热或感染性发烧者忌食物品	115
百日咳宜食物品	116
百日咳忌食物品	119
百日咳宜忌原则	119
疟腮宜食物品	120
疟腮忌食物品	122
疟腮宜忌原则	125
水痘宜食物品	126
水痘忌食物品	129
肺结核宜食物品	130
肺结核忌食物品	135
肺结核宜忌原则	137
支气管扩张宜食物品	137
支气管扩张忌食物品	140
支气管扩张宜忌原则	143
慢性支气管宜食物品	143
慢性支气管炎忌食物品	146
慢性支气管炎宜忌原则	148
眩晕宜食物品	148
眩晕忌食物品	154

失眠宜食物品	155
失眠忌食物品	158
失眠宜忌原则	158
便秘宜食物品	159
便秘忌食物品	164
带下病忌食物品	164
带下病宜忌原则	165
阳痿宜食物品	166
阳痿忌食物品	171
常见病症饮食宜忌	172

第四章 体质虚弱饮食滋补强身宜忌

宜知产后各种饮食	174
脾虚宜忌食物	175
脾虚宜食物品	175
脾虚忌食物品	179
脾虚宜忌原则	180
肾虚宜食物品	180
肾虚宜忌原则	184
脾虚宜食物品	184
脾虚忌食物品	188
脾虚宜忌原则	190
阳虚宜食物品	190
阳虚忌食物品	193
阳虚宜忌原则	194

阴虚宜食物品	194
阴虚忌食物品	197
阴虚宜忌原则	197
血虚宜食物品	198
血虚忌食物品	202
血虚宜忌原则	202
气虚宜食物品	203
气虚忌食物品	205
气虚宜忌原则	208
体质虚弱饮食宜忌	208

第五章 滋补强身药膳

强身延寿汤	210
田鸡鱼胶炖枸杞	210
黄芪鳝鱼汤	210
黄精生地鸡蛋汤	211
党参黄芪炖鸡	211
二草饮	212
绿豆糕	212
海带绿豆汤	212
甘草绿豆炖白鸭	213
甘草绿豆煲米饭	213
冰糖绿豆苋菜粥	213
白糖甘草茶	214
二草苡仁冬瓜盅	214

紫菜面	215
甘草大蒜烧茄子	215
鱼腥草绿豆汤	215
墨鱼甘草汤	216
蒜泥拌鱼腥草	216
绿豆银耳羹	217
绿豆燕窝粥	217
当归生姜羊肉汤	217
阿胶鸡蛋羹	218
二草艾叶炖仔鸡	218
田七郁金蒸乌鸡	219
三豆炖生鱼	219
二豆白糖泥	220
鸭肝豆芽汤	220
小茴香大蒜蒸生鱼	220
枳壳砂仁炖猪肚	221
红枣五味炖兔肉	221
茯苓赤小豆粥	222
白及燕窝羹	222
瓜蒌大腹皮炖猪肚	223
荸荠牛奶饮	223
陈皮木香鸡	223
苍耳苡仁粥	224
车前草黄瓜汤	224
墨鱼甘草汤	225
红糖谷糠丸	225

独蒜牛奶羹	225
虫草洋参鸡汤	226
醋芪桂芍饮	226
赤小豆鸭肉粥	227
车前草紫薇根炖豆腐	227
海带炖黑豆	228
归芪炖山甲	228

第一章 四季饮食滋补强身宜忌



春三月饮食宜食物品

春季除了宜吃一年四季均可服食的清淡滋补食品之外,还宜食下列物品。

韭菜

每当清明前后,民间有“吃头吃尾”之说。“吃头”即指清明韭菜,“吃尾”是指重阳韭菜,也就是刚刚新上市的韭菜和即将下市的韭菜尤为好吃。唐·孙思邈云:“二月宜食韭,大益人心。”宋·苏颂曾说:“菜中此物最温而益人,宜常食之。昔人正月节食五辛,以辟疠气,谓韭、葱、薤、蒜、姜也。”宋代名医亦云:“韭菜,春食则香,夏食则臭。”清代食医王孟英在《随息居饮食谱》中也说:“韭以肥嫩为胜,春补早韭尤佳。”

香椿头

为春季香椿的嫩叶,属春令时菜。《生生编》认为香椿头“嫩芽淪食,消风祛毒。”《随息居饮食谱》也认为:“消风,解毒,入馔甚香,亦可淪热腌焙为脯。”医家认为它有清热解毒、健胃理气之功,民间常做凉拌菜,或炒鸡蛋食用。然香椿头为大发食品,故有宿疾者勿食。

百合

据《遵生八笺》中收录:“二月,取百合根晒干,捣为面服,能益人。”认为百合适宜春季二月份食用。清·王孟英也认为:“百合可煮粥、煨肉、澄粉食,并补虚羸,不仅充饥也。”汪颖还曾介绍:“百合新者可蒸可煮,和肉更佳,干者做粉食最为有益。”

枸杞头

又称枸杞菜,为春季时令性野生佳蔬。能补虚益精、清肝明目。

《本以逢原》亦说它“能降火及清头目。”春季阳气发越,尤其是肝阳偏旺之人,以及高血压病和高脂血症,春天容易头昏脑胀,或头晕目眩,或目赤红肿者,食之更为适宜,或做凉拌时菜,或煮汤代茶饮,颇有裨益。

马兰头

又名路边菊或田边菊,闽南民间称毛蜆菜,浙江群众称马兰青,是一种时令蔬菜,常于春天摘其嫩茎叶做时菜食用。春天肝木易旺,或患有肝胆疾患和黄疸型与无黄疸型急性肝炎,食之最宜。《随息居饮食谱》中还说:“马兰甘辛凉,嫩者可茹、可菹、可馅,蔬中佳品,诸病可餐。”

豌豆苗

俗称豌豆头,民间每于春季摘其嫩苗的梢头,作为时令性蔬菜食用。尤其是高血压病人和糖尿病患者,在春季常用豌豆苗一握,洗净捣烂,包布榨汁,每次半杯,1日2次,最为适宜。《植物名实图考长编》还说:“豌豆苗作蔬极美,固始有患疥者,每摘食之,以为能去湿解毒,试之良验。”

荠菜

为春令时菜,过去民间常于初春采其嫩苗作野菜食用,清香可口,现代市郊菜农有用人工栽培。食之有明目、养胃、利肝、止血的作用,尤其是患有各种出血性疾病,如肺出血、尿出血、子宫出血、鼻出血、视网膜出血,以及小儿麻疹、急慢性肾病、乳糜尿患者,每到春季常食荠菜,更加适宜。

大蒜

春天气候转暖,各种病菌也开始活跃,人们因细菌感染性疾病增多。大蒜是一种广谱抗菌食品,对多种致病菌有明显的抑菌或杀菌作用。所以,春季宜常吃大蒜,这对预防呼吸道传染病和肠胃道传染病,均有益处。

菊花脑

是江苏南京地区常食菜蔬,当地民众每于春季摘其嫩苗炒炸做菜,或煎汤食用。对高血压头昏,或肝火偏旺之人每于春季眩晕目赤、头脑昏胀、性情暴躁者,食之尤宜,可以起到降低血压、清肝明目

的效果。

茼蒿

富含挥发油、脂肪、蛋白质、维生素及磷、铁、钙等。明·李时珍云：“九月份下种，冬季及明年春季采食，茎叶肥嫩，微有蒿气，故名茼蒿。”《随息居饮食谱》说它能“清心养胃，利膈化痰。荤素咸宜，大叶者佳”。近代有学者认为，茼蒿具有特殊的芳香气味，所含的氨基酸和挥发性精油能令头脑清醒，兼有降压补脑的作用，常吃茼蒿对记忆力减退、血压偏高者尤宜。又因含丰富的维生素A原、钙和食用纤维，故春季常吃茼蒿，对贫血、骨折和习惯性便秘之人，亦多裨益。

山药

性平，味甘，有健脾补胃的作用。明·高濂《遵生八笺》云：“肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘，当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”山药味甘补脾，故春季宜食之。由此推之，其他味甘而又能健脾之物，如扁豆、饭豇豆、番薯、大枣、芡实等，春三月皆宜服食。

春笋

即竹笋产于春季者，以鲜采鲜食为优。竹笋不仅含有丰富的蛋白质，还含少量的维生素B₁、维生素B₂、维生素C、钙、铁、草酸的含量亦多，还含食物纤维等。刚采挖的春笋，没有涩味，经过数小时后，水分和香味将会逐渐消失，肉质变硬，涩味增加。民间有“早上采，当天吃”的说法，清代著名食医王孟英也曾说过：“毛竹笋，味尤重，必现掘而肥大极嫩，坠地即碎者佳。”因此，新鲜的竹笋宜尽快烹调食用。

荸荠

春季温暖，风多物燥，荸荠多汁，能生津养阴、清热除烦、止渴润燥。人体每于春天阳气发泄，水分体液亦易耗散，出现口干唇裂，皮肤干燥，故宜生食荸荠，亦可煮熟食用。

甘蔗

明·李时珍《本草纲目》云：“蔗，脾之果也，其浆性寒，能泻火热。”春暖季节，宜吃甘蔗，有清热、生津、润燥的作用。《本草经疏》中还说：“甘蔗，为稼穡之化，其味先入脾，故能助脾气，脾主中州，故

主和中。”《玉楸药解》亦云：“蔗浆，土燥者最宜。”土者，脾土也。古代不少医家均认为，甘蔗能“补脾”，或曰“健脾”，或称“大补脾阴”，这些都符合唐代食医孙思邈所说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”的春季饮食宜忌原则。

清明茶

清明前后，是品尝“明前茶”的季节。“明前茶”是指每年清明前采摘加工的新茶，有养肝清头目、化痰除烦渴的功效。俗话说：“春眠不觉晓”，是指春意融融使人瞌睡。饮用清明茶，有醒脑提神之功，正如明代大药学家李时珍所说：“茶苦而寒，使人神思爽，不昏不睡，此茶之功也。”

螺蛳

民间有“清明食螺，眼不生疳”之说。无论螺蛳或是田螺，功用相近。性寒，味甘，有清肝、养肝和明目的效果。清明前，螺未产子，体内壮实，且寄生虫少，故宜在清明前服食。《本草纲目》中记载：“春月，人采置锅中蒸之，其肉自出，酒烹糟煮食之。清明后，其中有虫，不堪用矣。”《随息居饮食谱》亦云：“过清明不可食。”由于螺蛳能清肝明目，善治目赤翳障。《本草汇言》曾说：“此物体性大寒，善解一切热瘴，因风因燥因火者，服用见效甚速。”尤其是对风火红眼病疗效更好，食螺最宜。

鲚鱼

又名鱼、刀鱼、子鱼、凤尾鱼。多生于海中，每年春季则成群由海入江，沿江而上作产卵洄游。《随息居饮食谱》载：“鱼甘温，补气，肥大者佳，味美而腴。大者尤胜，食品珍之，与病无忌。”但“多食发疮，助火。”姚可成《食物本草》也说：“有湿病疮疥勿食。”中国传统说法，清明以后鲚鱼不宜再吃，这是因为清明一过，鲚鱼体耗增大，肉质也转粗且老。

此外，春三月还宜吃银鱼、藕、金花菜、金针菜、萝卜、百合、平菇、黑木耳、银耳、麦面、粳米粥、水煮花生、芋头、莲子，以及西洋参、沙参、决明子、白菊花、首乌粉等。

《千金翼方》：“春二、三月，肝病宜食麻子。”

《千金月令》：“正月宜食粥，有三方：一日地黄粥，用以补肾。