



养生保健进补全书

健康生活咨询工作室 编著

食物为主

药材为辅

食补

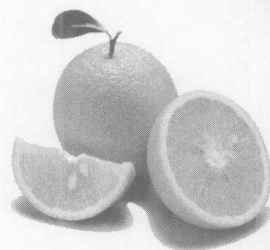
病 論衡曰 治風用風 治熱用熱 治邊用蜜丹 潛夫論曰 治疾當
真人參 反得支羅服 當得麥門冬 反蒸橫麥 已而不識真 合而服
之 病以浸劇 斯皆神農之緒言 惟其購涉者博 故引類比方 悉符
藥論 后儒或忽為方技家言 漁獵所及 又是末師而非往古 其至經
典所載為數草木 亦難轉而味其 不已憤乎一
從陀學 依准陀瘦 為禽獸 普以其法語諸醫 疑其方術相傳 別有
本草 則神農 黃帝 岐伯 公 桐君 醫
不昧 數 由于稽考 醫
編簡之 人宜易 余
必以醫名 而知醫之理 則 醫者 春秋時
者也 其通周易 辨血蟲之義 醫也而實儒也
首推神農 然使神農非與太乙游 則其傳
四讀 則其識不廣 非以土地所生萬千類
不神 傳不正 識不廣 業不神 難日
屬 歷試之 親嘗之 亦僅與商賈市販等
農 千古之大儒也 考崇文總目 載食品
神農 其本久不傳 傳之者 神農本草
輯之 書錄解題 謂之大觀本草 讀書
有疏 盧之顥有乘雅半偈 皆以本經為
衍斷 解愈紛 義愈晦 未有考核精密 卓然有所發明
證古而折衷于至是 為尤難 孫淵如觀察 偕其從子
草經三卷 于吳普名醫外 益以說文 爾雅
諸書 不列古方 不論脉證 而古聖殷殷治
子曰 多識于鳥獸草木之名 又曰致知在格
之書 而實儒家之書也 其遠勝于希雍之類
名始見漢書 平帝紀 樓護傳 繼
始有醫藥 見于三皇紀矣 因三百
別錄矣 增一百十四種 廣為二十
孟視復加厘定 蜀本草又宗之
穀生川澤耳 洪範以康寧為福
身延年 為后世方士之說哉 大
覆審 其診視也 辨邪正 定是非 則溫寒平熱之介也 觀察方聞繼
學 以為醫名 海內求其著述者 如 醫水碧之珍 醫脚好連



上海科学技术文献出版社

• 滋补养生丛书 •

食 补



上海科技文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

食补/健康生活咨询工作室编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5439-3612-6

I. 食… II. 健… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 207394 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 毛增南

食 补

健康生活咨询工作室 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

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 740×970 1/16 印张 17 字数 295 000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3612-6

定 价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

前 言

在阅读《食补》和《药补》之前，我们先要了解——

为什么要进补？

因为对健康者而言是为了保健强身；对亚健康者来说是扶正固本；而对疾病患者更能达到调养和康复的作用。

根据祖国医学的养生之道，归结到很重要的一条——平衡就是健康。由于人们受到外界种种因素的影响和个人内在适应能力的不同，人体往往处于某种不平衡状态，导致身体感到不适，疾病来袭。而进补正是向人体这架不平衡“天平”上往缺失的一方添加“砝码”，从而使人体恢复平衡。

正因为进补具有这种健身运动或打针吃药均无法代替的独特效果，而且现在生活水平提高了、经济条件改善了、物质供应丰富了、养生得到重视了，过去只有达官贵人、豪门富家才有条件享受的进补，如今已逐步成为普通百姓日常生活中的热门话题。

进补是中华养生文化的民族瑰宝。几千年来，从宫廷到民间，总结出许许多多具有滋补功能的食物和药物，创造出无数种食补、药补的方法，于是大家一定很想知道——

我要不要进补？哪些东西具有滋补功能？我怎么进补？是食补好还是药补好？

虽然大家或多或少地也知道一些滋补的食物或药物，也能记住几种补品的吃法，但是能够全面了解各种食物和药物的滋补功能、原理、进补方法乃至食用禁忌

的人恐怕不多,而日常进补中我们又非常需要这些知识。通过阅读此书,我们就可以有的放矢地去进行选择。

有人说“药补不如食补”,也有人说“食补不如药补”,似乎各有各的道理,于是我们——

究竟选择药补还是食补?

食补因为比较符合人们的膳食习惯,口味好、营养好,还可果腹,再加上不良反应少,自然受到欢迎。我国传统医学理论认为“食”和“药”是同源的。食物同样具有“四气”,即寒、热、温、凉;“五味”,即酸、苦、甘、辛、咸。同时食物分别有吸、降、补、散、软的药理作用。只不过食物的“药性”比较温和,它的效果也就比较缓慢了。于是多数健康或者亚健康人群大多选择食补,以达到方便可口、防病强身的效果。

药补以药物为主,药性自然要强烈得多。进补常常能起到立竿见影的效果。对于那些身患慢性疾病,尤其是正在用西药治疗的患者,选择一种适合自己体质和病情的药补方法以达到调节虚实、扶正祛邪、增强免疫等辅助治疗的目的,实在是一种事半功倍且其他方式不可替代的最佳选择。此时便是药补胜过食补了。

食补和药补可以说是“进补妈妈”所生的一对孪生姐妹,于是也就有了“滋补养生丛书”的《食补》和《药补》。

《食补》一书的内容以食物为主、药物为辅。食借药力、药助食补。主要供健康人群或亚健康人群阅读参考。

《药补》一书的内容以药物为主、食物为辅。药借食味、食助药性。主要供患有各种慢性疾病的人群阅读。

明白了食补与药补的区别,要达到最佳的进补效果我们还必须了解——

怎样进补最有效、最科学?

进补是个古老的话题,但是到了21世纪的今天,我们进补的时候更要讲究“科学进补”。

一是要扩大进补的概念。现代人养生进补的范畴已不局限于“补血”、“补气”等传统补益作用,而是将调理、疏通、排毒、养颜等保健作用看得同等重要,而不少

食物和药物也恰恰具备了这些功能。综合应用它们的保健作用才能最有效地发挥进补的强身作用。

二是要扩充进补的范围。随着科学的进补和中西医学的结合,越来越多的现代医学发现和成果进入到进补的行列中。比如维生素和微量元素对人的“滋补”作用等,这些既存在于食物中又提炼成药品的物质正不断地扩充着进补的范围,是我们用于调节身体某些缺失和失衡的又一环节。

三是要扩展对进补的理解。不要简单地认为进补总是好事,补品吃得越多越好,甚至错误地认为进补可以代替治疗。进补固然对养生健体有诸多益处,但必须遵循中医学理论“虚则补之”的原则。在更多地了解自己体虚之处,更多地了解自己须补之物,更多地了解进补的方法;在充分理解进补因人而异、因材施教、因法而异的前提下,选择最适合自己的进补方案才是最科学的进补。

了解了食补和药补的各有所长,也懂得一些进补的基本概念,我们就可以打开书本阅读有关进补的详尽介绍了。通过一段时间的尝试和体验,我们每个人都可以成为进补的行家里手。看到自己或家人通过滋补调理身体越来越健康是何等幸福快乐;再把这些知识和经验推广给亲朋好友,“自家得益、众人同享”岂不是功德无量、备受赞赏的大好事吗?

编者

2008.12.20

目 录

食补须知“辨证施补”

按不同的人群食补	1
按虚证类别食补	1
按虚弱程度食补	2
按不同体质食补	2

健康人群食补须知

食补常识	3
食补的适应人群	3
食补中的禁忌	4
食补的意义	5

常用进补食物的营养特点

谷类	7
豆类	12
蔬菜类	16
根茎类	26
菌菇类	30
蛋类	35
肉类	39

水产类	47
水果、干果类	57
调味品类	74

四季的食补

春季食补	84
夏季食补	88
秋季食补	92
冬季食补	96

各种体质的进补

正常成人的体质分型	101
不同体质食补的原则	102

各种年龄期的食补

不同年龄期食补的原则	111
婴幼儿时期的食补	112
青少年时期的食补	115
中年时期的食补	116
老年时期的食补	116

各种需要的食补

抗衰防老的食补	119
补肾壮阳的食补	122
滋阴补肾的食补	124
健美丽容的食补	125
护嗓美音的食补	130
明目聪耳的食补	133
乌发美须的食补	136

体力劳动者提神抗疲劳的食补	138
脑力劳动者提神抗疲劳的食补	139
益智健脑的食补	140
减肥美体的食补	142
壮骨强筋的食补	146
特种保健需要的食补	148

家庭保健休闲食补

保健茶	153
药酒	156
方便食补露	158
滋补粥	162
花卉食补	165
食补素饌	185
自制旅游保健食品	188
解酒醒酒保健康	189

常见症状的食补方

月经过少	191
月经后期	192
回乳	193
乳汁不足	193
白带异常	194
围绝经期综合征	195
习惯性流产	196
眩晕	198
虚热	199
虚汗	200
痿证	202

胸痹	203
腹痛	204
心悸	205
中暑	206
惊悸、怔忡	209
前列腺炎及前列腺肥大	210
头痛	211
成人遗尿症	212
咳嗽、咳痰	214
哮喘	216
胃痛	217
呕吐	218
腹胀	219
腰痛	220
脱肛	221
厌食	223
呃逆	224
泄泻	225
便秘	227
口臭	228
纳呆	229
消瘦	230
少尿	231
多尿	232
遗尿	233
水肿	234
阳痿	236
遗精	237
粉刺	238

早年白发	239
脱发(附:脂溢性秃发)	241
单纯性肥胖	243
黄褐斑	245
耳鸣(附:耳聋)	247
健忘	249
失眠	250
痱子	254
冻疮	256
手足皲裂	257
衄血	258

食补须知“辨证施补”

食补是指正常人体的饮食营养和养生,包括各个生理阶段的人群(如婴幼儿、孕产妇、老年)和各种不同职业人群等的饮食营养和养生,以及病后体虚者的饮食营养康复。最终使各类人群的饮食都能达到防病强身、增强体质的目的。

中医用药,强调用药物偏性来治疗疾病。如药性温热的药物可治疗畏寒肢冷、脘腹冷痛的虚寒证;药性寒凉的药物可治疗高热烦渴、面赤脉数的实热证。中医将望、闻、问、切所收集到的资料、症状、体征通过分析、判断为某种证,然后确定相应的治疗方法,称为“辨证论治”。辨证论治是中医学治病的基本原则,中医学一贯主张“医食同源”,认为食物和药物一样都具有各自的偏性,食可入药,药亦可代食,食与药有许多共通之处,所以运用饮食调理进补,为了达到最佳的健康状态,同样也应进行“辨证施补”。

按不同的人群食补

食补一般可分为有病者调补与无病者强身两类。有病(虚证)者要根据自己的病情,按照中医学的辨证诊断,选用相应的补品、补药,扶助正气以祛除病邪,使身体早日康复;需进补的无病者,一般多为亚健康者,适当地服用补益药物,或者用食补代替药补以达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。但也应根据自身的情况,辨清是属于何种虚弱,然后服用相应的补品、补药,才能获得事半功倍的效果。

按虚证类别食补

人体虚弱类别很多,主要有阴虚、阳虚、气虚、血虚四类。因此,运用食补也可相应地分为补阴、补阳、补气、补血四大种类。在人体的代谢过程中,气、血、阴、阳不是孤立存在的,而是密切联系的,在虚损不足的情况下将相互影响。所以,气血

阴阳的虚弱也常兼挟或同时并见。在食补时,气血阴阳两虚者可将不同偏性的食物配合应用。如气血两虚者,可气血双补;阴阳两虚者,可阴阳并补。

按虚弱程度食补

人体虚弱有轻重缓急之分,运用补益药物、食物亦有峻缓强弱之别。峻补,就是急补、强补的意思。适用于虚弱较重者,如元气暴脱者用独参汤。一般虚弱体质,则不能操之过急,益用平补法,缓缓取效。所以,选补还须根据虚弱情况,分别予以峻补、平补等不同补法。

按不同体质食补

人的体质有偏寒、偏热之分,调养亦有温补、清补之别。温补法,适用于虚寒体质,中医辨证属于阳虚者,可选用偏温性的食物;清补法,适用于虚热的体质,中医辨证属于阴虚内热者,可选用偏凉性的食物。可见,进补还须根据体质类别,分别采用温补、清补等不同的补法。

健康人群食补须知

健康长寿,是人类的共同愿望。食物进补就是通过服用具有补益作用的食物增强体质,达到防病健体、延年益寿的目的。随着社会的发展,食补的概念也在悄悄地发生变化,食补已不仅仅局限于预防或康复医疗活动。在生活节奏越来越快的现代社会,中老年人为健康长寿而“食补”,年轻的白领为追求精力充沛而“食补”,妙龄少女为美容养颜而“食补”,莘莘学子为考试升学而“食补”,现代人进补的目的早已超越了对“虚证”的补益。

怎样食补才能达到健康的目的呢?那就要“知己知彼”方能“百战不殆”,即要了解补品的性味,又要知道虚证有哪些类型和表现,要懂得什么样的人应该服用什么补品,更应了解食补的注意事项、进补宜忌。要走出各种食补的误区,这样才能合理食补、科学食补。

食补常识

◆ 食补的适应人群

古代医家通过实践认识到,每一位食物如同中药一样,具有咸、酸、甘、苦、辛五种味,并有寒、热、温、凉等四种性。后来又发展有“平”(即不寒不热、不凉不温之性)性,实际成为五性。根据食物味性所具有的不同作用和功能以及中医学“虚者补之、实者泻之、寒者热之、热者寒之”,“气味相调”,“性味相胜”等理论和原则,可以配制成不同的进补食物。

无论男、女、老、幼,只要见到身体虚弱的各种征象,都可以辨证选用食品进行调补。

食物进补尤其适宜亚健康人群。亚健康人群是指非病非健康状态。这是一类次健康状态,故又有“第三状态”的称谓。亚健康是综合性的,涉及心理行为、生活

方式等诸多方面。中医擅长于调补,进补其实就是一种调补,通过调补,扶正祛邪,使人的代谢、免疫、心身功能都得到调整。所以,合理调补,也是预防和消除亚健康的重要环节。

◆ 食补中的禁忌

由于不同的食物具有不同的性能和适用范围,以及不同的人 and 不同的体质对食补的要求不同,因此,大多数食物在具体使用时,既有其适用于养生和食补的一面,同时又有其不适用的一面,有其一定的禁忌,这就是食物的禁忌。食物禁忌主要内容有配伍禁忌、发物禁忌、妊娠禁忌、药物禁忌、疾病禁忌等。此外,还有忌生冷,忌暴饮暴食等养生禁忌的内容。

配伍禁忌

配伍禁忌是指两种食物在配伍使用时,可减低食物的养生或食补效果,甚至对人体产生有害的影响,也即俗称的“食物相克”。食物的配伍禁忌主要有相恶和相反两种情况,它是前人在长期的实践中观察和总结出来的,对指导膳食配方具有重要意义。

有关食物配伍禁忌的内容在历代医学文献中有较多的论述。如:猪肉反乌梅、桔梗(《本草纲目》);狗肉恶葱(《本草备要》)、羊肉忌南瓜(《随息居饮食谱》);鳖肉忌苋菜、鸡蛋(《本草备要》);螃蟹忌柿、荆芥(《本草纲目》);茯苓忌蜡(《药性论》);葱忌蜂蜜(《千金方·食治》);人参恶黑豆(《药对》)、忌山楂(《得配本草》)、萝卜、茶叶等。

近代研究也证实食物之间存在着配伍上的禁忌。如胡萝卜、黄瓜等食物不宜与白萝卜、旱芹等食物配伍同用;牛奶等含钙丰富的食物不宜与菠菜等含草酸较多的食物配伍同用。但由于历史的原因,历代医学文献中某些食物配伍禁忌的内容带有偶然性或片面性,尚须进一步实践和研究。

发物禁忌

所谓发物,是指特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病宿疾)和加重已发疾病的食物。发物禁忌在饮食养生和饮食治疗中都具有重要意义。在通常情况下,发物也是食物,适量食用对大多数人不会产生不良反应或引起不适,只是对具有特殊体质以及与其相关的某些疾病才会诱使发病。

发物的范围很广,在我们的日常生活中,属于发物类的食物按其来源可以分为以下几类。

海腥类:主要有黄鱼、带鱼、鲳鱼、蚌肉、虾、螃蟹等水产品。这类食品大多咸寒而腥,对于过敏体质者,易诱导过敏性疾病发作,如哮喘、荨麻疹等。同时,也易诱发疮疡肿毒等皮肤病。

食用菌类:主要有蘑菇、香菇等。这类食物多为高蛋白质食物,过食易动风升阳,触发肝阳头痛、肝风眩晕等宿疾。此外,有皮肤宿疾者,食之也多易复发。

蔬菜类:主要有竹笋、芥菜、南瓜、菠菜等。这类食物易诱发皮肤疮疡肿毒。

禽畜类:主要有公鸡、鸡头、猪头肉、鹅肉、鸡翅、鸡爪等。这类食物食之易动风升阳,触发肝阳头痛、肝风眩晕等宿疾。此外,还易诱发或加重皮肤疮疡肿毒。

水果干果类:主要有桃子、杏等。前人曾指出,桃多食生热,发痈、疮、疔、痢、虫疳诸患;杏多食生痈疔、伤筋骨。

此外,属于发物类的还有獐肉、腐乳及葱、辣椒、韭菜等。现代临床研究还证实,忌食发物在外科手术后减少创口感染和促进创口愈合上也具有重要意义。

发物能诱发或加重某些疾病,但另一方面,由于发物具有催化或诱发作用,食补上还用于治疗某些疾病。如麻疹初期,疹透不畅,使用蘑菇、竹笋等发物,可以起到助透发、缩短病程的作用。又如多食海腥发物以催化牛痘等,都是利用了发物具有透发作用。除配伍禁忌、发物禁忌外,有关妊娠禁忌、疾病禁忌等内容将在以后有关章节叙述。

体质禁忌

在食疗进补期间,要注意饮食宜忌。阳虚畏寒体质者宜温补,忌用寒凉;阴虚内热体质者宜清补,忌用温热、助火的食物;一般虚证体质者应避免食用生冷、油腻、腥臭等不易消化的食物。阴虚体质者不易吃辛辣刺激性食物,如酒、葱、大蒜、辣椒、生姜之类。由于虚证体质者多数有脾胃功能减退,因此也不宜吃油煎、质粗坚硬、难以消化吸收的食物,食物以清淡而富有营养为宜。

传统禁忌

传统的忌口也是要注意的。如服用人参时,一般应忌生食萝卜和浓茶,并尽量避免食用未吃过或平时不常吃的食物,如海鲜一类食品,以避免食物的性味和药性相对抗,使食补进补无法顺利进行或补而未能获效。

食补的意义

补充人体所需的营养物质:人体的生命活动,需要各种营养物质供给,以维持

机体的细胞、组织器官的正常功能。如营养物质补充不足,就会出现身体虚弱的各种征象。食物能有效地补充机体气、血、阴、阳,使气血充盈,阴生阳长,健康长寿。食物含有人体所需的营养物质,如蛋白质、脂肪、糖类、维生素,以及钙、磷、钠、钾等无机盐类和其他微量元素等。服用这些食物,使人体所缺乏的营养物质得到补充,对于因缺少营养所引起的虚弱病证,就能达到治疗目的。

调节或改善人体的功能:身体虚弱,往往首先表现为脏腑组织生理功能的衰退。补养食物能有效地振奋和调节衰弱者的生理功能。人体的气、血、阴、阳,在生理上维持着人体的动态平衡。如果失去平衡,也就会出现病理反应。气、血、阴、阳失调的虚证者,服用补品,可以调节或改善人体偏盛、偏衰的状态,重新恢复平衡,对人体的神经系统、内分泌系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统等都有调整作用。

增强机体的抗病能力:疾病的发生,不外乎外邪侵袭,阴阳失调,脏腑偏衰等几种情况。人体的气、血、阴、阳调和,对疾病的抵抗能力就强,疾病也就无从产生了。

有益于疾病的康复:病后服用食补,具有调摄、康复作用。大病之后,正气衰弱,体力不支。选择相应的补品有促使正气恢复的作用。同时,病后服用相应的食补,还能有效地杜绝疾病的复发。身体虚弱而易于患病者,在祛除外邪的同时,服用一些食补,则有扶正祛邪的作用。

有助于延缓衰老:衰老尤其是早衰,是可以用药物和食物等手段予以对抗的。尤其是补肾类的食物,其延缓衰老作用已被现代临床及动物试验证实。据调查统计,合理食补的老年人,其寿命要比一般的老年人高。合理服用滋补食品对于延缓衰老有着重要的意义。