

现代家庭四季养生参考书

吃出 你的健康 来

chichu
nidejiankanglai

关小雪◎主编



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

吃出 你的健康 来



chichu
nidejiankanglai

关小雪◎主编



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

吃出你的健康来/关小雪主编. —北京:经济管理出版社, 2010. 1

ISBN 978—7—5096—0793—0

I. ①吃… II. ①关… III. ①食品营养: 合理营养 IV. ①R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 194261 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010)51915602 邮编: 100038

印刷: 徐水宏远印刷有限公司

经销: 新华书店

组稿编辑: 陆雅丽

责任编辑: 陆雅丽

技术编辑: 黄 铄

责任校对: 郭 佳

720mm×1000mm/16

18.25 印张 245 千字

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

书号: ISBN 978—7—5096—0793—0

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部
负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010)68022974

邮编: 100836

前言

俗话说：“民以食为天。”中国的饮食文化源远流长，通过饮食来达到养生的目的古已有之，金元名医张从正就曾说过“养生当论食补”，而在诸多食物养生文化中，“天时、地利、人和”就是最基本的规律之一，它的意思是饮食应当同地理环境以及自身体质相适应，其中顺应“天时”是最重要的。因为在自然界中，四季交替轮回，不同季节的气候特点也各不相同，这些相异的气候环境会对人体产生不同的影响，所以四季饮食也应适应季节变化，按时令进食，从而达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

本书以中医四季养生原理作为理论根据。全书按照春、夏、秋、冬分为四部分内容，每一部分均包括四季饮食宜忌以及精心安排的养生主食、养生菜、养生粥、养生汤、养生药膳以及养生茶饮，可谓是一部真正的四季饮食宝典。

一书在手，吃出你的健康来！

编者

2009年9月



第一部分

春季养生：调养阳气促健康 / 1

春季饮食调理宜分阶段进行 / 3

春季养生最宜吃的食物 / 4

春日“多素”、“宜甜” / 6

老年人春季饮食之道 / 7

春夏交替勤喝水可护体 / 9

春季“饮花”能美容 / 10

防“眼涩”，宜饮茶饮料 / 12

合理饮食，预防感冒 / 14

饮食调理防“早衰” / 16

饮食养生去“春困” / 18

春季失眠忌滥补 / 20

呼吸道过敏忌“嘴馋” / 21

春季败火宜“滋阴益气” / 22

春吃“清淡”，血压不反弹 / 24

春季养生食谱 / 27





第二部分

夏季养生：因暑取凉，长夏防湿 /71

夏季养生要分“苦夏”与“长夏” /73

夏季养生最宜吃的食物 /74

夏季饮食要关注食物相克 /75

夏季饮食应荤素均衡 /77

厌食季节重在早餐 /78

夏季三餐主食不可少 /80

夏季便当不能“凑合” /81

夏季饮酒应适当 /82

夏季护肤吃蔬果 /83

夏季滋补宜喝鸭汤 /85

食疗预防“夏打盹” /87

夏季“消疲”吃点“酸” /88

夏季火锅有“讲究” /89

夏季口渴不能只喝水 /91

夏季饮水不当防“醉水” /93

饮茶不当易“醉茶” /94

夏季生食要防“湿邪” /95

夏季吃凉易中暑 /97

消夏宵夜不能“过夜” /98

夏季忌过饮绿豆汤 /100

夏季败火，“苦食”别乱吃 /101

夏季不可盲目吃水果 /102

老年人夏季少吃甜食 /103

夏季养生食谱 /105



第三部分

秋季养生：喜润恶燥，滋阴润肺 / 147

缓解秋燥要因“体质”而异 / 149

秋季养生最宜吃的食物 / 150

一日“五”餐瘦身又调理 / 153

深秋早餐宜喝粥 / 155

调理“秋燥”当“食花” / 156

科学“贴秋膘” / 158

“白色食品”吃出秋季健康美颜 / 160

老年人秋季养生之道 / 162

“瘦人”秋季不宜喝浓茶 / 163

秋季养生应少辛多酸 / 165

秋季凉茶的饮茶之道 / 166

秋梨膏不宜当饮料 / 168

隔夜“秋”饭不宜食 / 169

秋后养生食蜜有道 / 169

海鲜不宜与水果搭配 / 171

缓解秋乏“忌咸腻”、“多水果” / 172

秋季养生食谱 / 174

第四部分

冬季养生：以“藏”为主，收放自如 / 215

冬季养生要调整好“饮食钟” / 217

冬天进补荤素皆宜 / 218

冬季养生最宜吃的食物 / 220





“天寒地冻”宜喝汤 / 222
冬季宜适当吃“冷食” / 223
冬季养生以“黑”为主 / 225
冬季饮茶之道 / 227
女性冬季宜吃“暖腹”食物 / 229
“腊八”喝粥应因人而异 / 230
冬季饮食忌“趁热” / 233
老人冬季少喝牛奶 / 234
“瘦人”冬季养生之道 / 236
冬季御寒不宜多饮酒 / 237
火锅进补不宜超过 2 小时 / 238
药膳进补小心食材中毒 / 240
冬季调理可以防治骨折 / 242
冬季养生食谱 / 243

参考文献 / 283





春季养生：调养阳气促健康

春季为四季之首，在《黄帝内经》中就有“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣”的记载，不过“天地俱生”、“万物以荣”并非都会带来“喜讯”，还有可能出现人体阳气发散的问题。因此，如何让人体平衡，阳气勃发，使其发而不散、聚而不结，就成了春季养生的首要任务。



春季饮食调理宜分阶段进行

春季分为孟春、仲春、暮春三个阶段，即春季的初期、中期和晚期。这三个阶段具有不同的时节气候特征，因此，在不同阶段所采用的饮食养生方法也不尽相同，应根据具体的天气状况及时进行调整。

1. 孟春驱寒气

春季伊始寒气未散，气候乍暖还寒、反复无常，昼夜温差较大，这就是民间所谓的“倒春寒”。此时，饮食调理的要点主要在于“驱寒助阳”，就是利用食物驱除体内寒气，提升阳气，以助人体适应气候的变化。所以，在孟春时节应该以牛肉、鸡肉、猪肝、鲮鱼、大马哈鱼、青鱼、沙丁鱼、金枪鱼、虾、海扇贝、韭菜、大蒜、葱头、核桃、栗子、杏、梅子、陈皮这些温性辛甘的食物为主，避免食用绿豆、苦瓜、百合、冬瓜等性寒的食物。

2. 仲春滋脾胃

仲春时节，天气渐暖，阳气不断上升，肝气也同万物一起不断生发。然而肝气过盛就有可能伤及脾胃。唐代医家孙思邈曾说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”，因此仲春养生除了讲究柔肝外，还应当注重滋养脾胃。

因此，仲春时节应多吃大枣、蜂蜜、山药这些滋补脾胃的食物，少吃过酸、油腻和不宜消化的食物。此外，由于仲春时节的气候变化较大，老人易出现血压升高，并伴有出现头痛、头晕、失眠等症状，所以老年人更应当对食物进行“挑剔”，应多食用菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、嫩藕、油菜、绿豆芽等黄绿色蔬菜，它们能使人体补充充足的维生素、无机盐和微量元素，而且都是滋脾养胃的上选食材。

3. 暮春宜清淡

三月暮春正处在春夏之交，此时气候偏热，阳气也继而旺盛，人体产热排汗增强，所以特别容易产生“上火”现象。此时，应该讲究清淡饮食，忌食肥腻、辛辣、燥热食物，还要注意切勿过饥或过饱。在暮春时节，适宜食用绿豆





百合汤、酸梅汤、荷叶粥、薏米粥等清热去火的食物。

此外，暮春时节的天气日渐干燥，风力渐强，极易加快人体水分的代谢，所以及时补充水分也必不可少。每天起床后的头一件事最好是喝一杯温开水，并在饮食方面注意控制盐的摄入量，多食用梨、西瓜、火龙果、葡萄等水分丰富的水果。

春季养生最宜吃的食物

春天应当分阶段进行饮食调理，所以在民间对春天的饮食有一个专门的说法，叫做“吃春”，如吃春芽、春韭、春饼、春卷等。它们不但是中国的传统美食，也是现代时尚的“绿色餐饮”。可是，我们光知道春天应当吃什么，而不知道这些食物究竟为什么适合春天吃，也无法达到最佳的养生目的。下面在介绍春天宜吃食物的同时，还会向大家介绍这些食物的春季养生功效。

1. 蔬菜类

蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物，它能提供人体所必需的多种维生素和矿物质，有研究表明，人体必需的维生素 C 的 90%、维生素 A 的 60% 均来自蔬菜，所以蔬菜是保持健康身体必不可少的选择。而适宜春季食用的蔬菜主要有以下几种：

(1) 韭菜。唐代的医学著作《千金方》里曾这样记载：“二三月宜食韭”，就是说在春三月适宜吃韭菜。这是因为韭菜可以温中行气，温肾暖阳。春季正是阳气正生发时节，韭菜可以起到助阳作用。一般来说，韭菜以初春初生的韭菜和春末的韭菜最好，但不可食用过多，否则就会导致内热，伤及肠胃。

(2) 菠菜。《食疗本草》中曾经记载，菠菜有“利五脏，通胃肠热，滋阴平肝”的功效。春季养生的重点之一正是要使肝气顺应时节而生发。而菠菜正好能起到活血舒肝的作用。需要注意的是，菠菜中草酸含量很高，食用前最好将其焯熟。

(3) 春笋。春雨过后，春笋便成为了春季典型的时令蔬菜之一，尤其是立春后的新笋，笋体洁白、味道鲜嫩，曾被誉为春天的“菜王”。中医认为，春笋味甘，性寒，能清肺热、胃热，可安神、改善支气管炎痰多等症状。正适合





春天食用。然而春笋中含有大量的草酸，所以一定要在沸水中煮 5~10 分钟再与其他食材一起烹饪。春笋也不宜过多食用，以每餐不超过 3 两为宜。

(4) 豆芽。春季天气干燥，容易燥热上火，所以需要食用适量的降火食物，豆芽就是不错的选择。豆芽有清热的功效，有利于顺肝通胃。此外，豆芽又是“种子”发的菜，因此能有效地帮助人体从冬季转到春季的生发状态。

(5) 野菜。春季是各种野菜成熟的季节，野菜不但具有比一般常见蔬菜更丰富的营养价值，而且它们很多都具有利肝通胃的功效，非常适合在春季食用。春季常见的宜食用的野菜有荠菜、蕨菜、地衣、水芹菜、香椿、山蒜、蒲公英等。但是生长在公路边、工厂附近的野菜一定不要采来食用，因为它们容易被污染。有些野菜本身具有毒素，在食用前需要浸泡。

2. 水果类

水果是人体摄入维生素重要的来源，它可以补充人体从日常饮食中吸收不足的维生素和其他微量元素及营养物质，适合春季食用的水果主要有：

(1) 樱桃。樱桃营养丰富，性温味甘，味酸，入脾、肝经，能够补中益气，对脾胃大有裨益，适合在春季食用。但应注意的是，患热性疾病或者咳嗽的人不宜多吃。

(2) 草莓。草莓是春季常见水果，它性凉，味酸，具有润肺生津、清热凉血、健脾解酒的功效。《本草纲目》记载，草莓可以“补脾气，固元气，制伏亢阳”，有助在春季提升人体阳气、平顺脾气。但是草莓的表面粗糙，不容易清洗，所以在食用前最好用淡盐水浸泡 10 分钟。

(3) 梨。中医认为，梨性味甘寒，具有生津、润燥降火、清心润肺的功效，春季天气干燥，吃梨有助于清热解火。但梨性偏凉，因此在早春不宜多吃。梨食用过多还会伤脾胃。脾虚便溏、坐月子期间的女性也不宜吃梨。在食用梨后不宜喝开水，否则会引起腹泻。

(4) 苹果。苹果味甘，略酸，性凉，归脾，在春季常吃能够起到补脾的作用。此外，由于苹果中富含丰富的维生素，在春季食用还可预防感冒。

3. 其他

(1) 红枣。红枣味甘、性平，入脾胃，具有补中益气、养血安神、生津液等功效，可用于缓解脾胃虚弱、食欲不振、气血不足等症状。因此，在春季气候干燥多变的时节，食用红枣有助于护养脾胃。





(2) 葱、姜、蒜。葱、姜、蒜性味辛温，具有消炎杀菌、镇痛、健胃的功效，春季多吃葱、姜、蒜可加速新陈代谢，使人体顺应春季的天时，有助春阳的生发，为机体脏腑提供能量。

(3) 蜂蜜。蜂蜜性味甘平，气香、味甜，具有补益健脾、润肺止咳、清肠通便、缓中止痛、解毒的功效，它是公认的润燥佳品。在干燥多风的春季，早晚饮用一杯蜂蜜水，对抵抗“春燥”有很好的作用。但婴儿和糖尿病人忌服。在冲食蜂蜜时，应用温水，忌用沸水。

(4) 花茶。初春时节饮用花茶可驱散冬季寒邪，有助于体内阳气生发。同时，花茶能够令人神清气爽，缓解春困带来的不适感。适宜在春季饮用的花茶有茉莉花茶、玫瑰花茶等。

春日“多素”、“宜甜”

春季人体阳气生发，在“养阳”的同时要注意饮食上的搭配。“多素”可以充分补充经冬后人体出现的维生素和微量元素的不足；“宜甜”能补益人体的脾胃之气。除了上述两“宜”外，春季饮食还有很多禁忌，其中最重要的两大禁忌就是“忌荤”和“忌酸”，下面就主要向大家讲解相关内容。

1. 春日饮食“多素少荤”

冬去春来，人体在经历冬天之后会普遍出现多种维生素、无机盐和微量元素的严重缺失现象，所以在春季常常出现口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症的症状，这是因为冬季蔬菜的摄入量减小导致的营养失调造成的。因此，春季应当多食用蔬菜补足缺失，使人体中的营养得到调和。

与“多素”不同，春季应当“少荤”。俗话说：“百草回芽，百病易发。”春季是疾病的高发期，随着温度的上升，各种细菌、病菌也开始滋生，而蔬菜中含有大量的维生素C，能增强人体对病毒的抵抗力。春季各种旧病和慢性病也容易复发，而羊肉、狗肉、猪肉等肉类具有“发性”，在春季过多食用会使一些慢性病加重，并能诱发咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、偏头痛等旧病，还会引起头晕、胸闷、肢体及面目浮肿等症状。此外，肉类中富含的肌酸、嘌呤碱等物质，不易被身体吸收，从而引发脾胃不适等问题。





2. 春日饮食“宜甘忌酸”

唐代药王孙思邈说：“春季宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是在春天应该少食酸味食品，多吃甜味食品，这样可以补益脾胃。因为春天肝气旺盛，容易伤脾胃而引起脾胃病，酸味是肝的本味，春季少吃酸味食品能够助长肝气的滋长；而甘是脾的本味，多吃甘味可以健脾以抗御肝气的侵犯，以此加强机体的防御能力。中医认为甘味食物除了指味道口感偏甜的食物外，还包括那些有补益脾胃作用的食物，常见的有大米、红枣、小米、山药、糯米、高粱、薏米、豇豆、扁豆、黄豆等。

从中医学上来说，春风使万木生长，春属木，而木属肝，所以春季为肝气正旺之时。如果过食“酸”味，则会使肝功能亢奋，使肝气处于旺盛的状态，很容易伤及脾胃，所以要忌食酸味食物。酸味食物不仅是指味道酸的食物，如陈醋、酸梅等，常见的偏酸性食物还包括羊肉、狗肉、炒花生、瓜子以及一些海鲜类如虾、螃蟹等也属于酸味食物，平日应尽量少食。

老年人春季饮食之道

季节交替，人体生理机能也随之发生变化，特别是老年人，变化就更明显。老年人由于生理功能适应较缓慢，在冬春交替、温度变化较大之时极易出现不适症状，甚至还会引发相关疾病。因此，在春季老年人更需要合理膳食，注意饮食之道。

1. 老年人春季饮食不宜太清淡

虽说春季饮食要顺天时、应时节，以清淡为主，但清淡饮食也应当有度，“多素”并不一定要完全吃素，而是应根据不同人的身体特点进行合理搭配荤素。如果老年人一味地追求清汤寡水，不仅不沾荤腥，还把牛奶等食物也打入“冷宫”，就会造成严重的营养失衡，极大危害身体健康。

原因在于，老年人的身体机能相对较差，胃肠的消化吸收功能也相对较弱，素食中除了豆类含有植物性蛋白质外，其他食物中的蛋白质含量都很少，营养价值较低，不易于被消化吸收和利用，饮食过于清淡容易导致新陈代谢紊





乱。长期过“淡”饮食更会影响身体素质，降低身体抵抗力，导致病菌更“轻松”侵入人体。此外，过于清淡的饮食还会导致营养供给不良，导致大脑萎缩，易于引发老年痴呆等疾病。

那么老年人春季饮食应该如何搭配才不会太清淡，并能保证健康呢？一般来说，老年人在春季可以大米、面粉或杂粮为主食，并每日饮用适量的豆浆或牛奶。菜肴方面要以新鲜的时令蔬菜为主，搭配瘦肉、蛋禽、鲜鱼、活虾和豆制品。这样不仅有利于营养的全面补充，还可促进身体的新陈代谢，促使组织细胞的结构完全，延缓衰老及增进健康。

此外，春天细菌、病毒等微生物开始繁殖滋生，人体容易受其侵犯而犯病，所以在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。

2. 老年人适当吃半流食健脾胃

春季频繁变化的气温容易诱发老年人的各种疾病，特别是脾胃虚弱的老人，常常会出现腹痛、腹胀等肠胃疾病，所以老年人在春季更应该注重保养脾胃。老年人在饮食上对脾胃调理的最好方法就是适当食用“半流食”。

(1) 什么是半流食？半流质饮食是一种比较稀、软、烂，易消化、易咀嚼、含粗纤维少、无强烈刺激呈半流质状态的食物。它多适用于脾胃虚弱、咀嚼吞咽困难以及急性消化道炎症的人群。典型的半流食有：肉末粥、碎菜粥、蛋花粥、挂面汤、面片汤、馄饨、蒸蛋羹、蛋花汤、卧鸡蛋、牛奶、酸奶、杏仁豆腐、布丁、嫩豆腐、豆腐脑、果汁、果泥、果冻、西瓜、熟香蕉；菜泥、菜汁、嫩碎菜末、各种肉汤、嫩肉丝、肉末、鱼丸、鱼片等。

(2) 半流食的保健功效。同固态食物相比，半流食具有更多的水分，有利于人体的消化吸收。老年人因为肠胃功能比较弱，而那些过冷过硬的食物往往会造成肠胃运作阻碍，所以半流食不但容易消化，而且营养也容易被吸收，从而起到健脾益胃的作用。

(3) 半流食的营养搭配。由于认识的偏差使得很多人认为半流食只有粥，所以很多老年人年复一年、日复一日地喝粥，甚至一日三餐都以单一的粥品为主食。其实，半流食并不意味着单调，更不意味着营养单一，只要注意搭配，不但能不断翻新花样，还能保证营养的均衡。对于一般老年人来说，每天需要摄入的营养如下：

①碳水化合物。老年人膳食中碳水化合物需求量较低，一般占总热能的60%~70%。同时，老年人摄入的碳水化合物应该以淀粉类为主，如谷物、面





类、豌豆、绿豆、红豆等，避免过多摄入果糖等糖类。

②脂肪。每天摄入量应占饮食总量的 15% 左右，并应尽量选用含不饱和脂肪酸较多的食物，如植物油、燕麦、大蒜、洋葱、大葱、花菜、韭菜、姜、萝卜、西红柿、核桃等，尽量避免食用酥油等动物性脂肪。

③蛋白质。老年人蛋白质的摄入应当少量而高质，这是因为老年人身体机能在逐步退化，虽然需要较为丰富的蛋白质来补充组织蛋白的消耗，但是过多的蛋白质却可能加重老年人的消化系统负担。因此每天的蛋白质摄入总量不宜过多，每日摄入量应占总量的 10%~15%，同时要注意食用营养价值较高的蛋白质，如鱼类等。

④食盐。老年人每天摄入的食盐应不高于 6 克。

⑤维生素和微量元素。目前我国老年人一般最缺维生素 A、维生素 B、维生素 D、维生素 E 以及钙、铁、锌等微量元素，而蔬菜和水果是增加维生素摄入的一个重要来源。

⑥食物纤维。老年人的摄入量以每天 15~28 克为宜。其中谷、薯、豆、蔬果类等食物中含有的食物纤维较多。

⑦水分。老年人每日的饮水量一般以 1500 毫升左右为宜。

因此，老年人在流食的营养搭配上可以参照食物的营养成分进行，做到营养多样化，不单一，在健脾胃的同时有效地补充所需的营养。

春夏交替勤喝水可护体

春夏之交，气温迅速上升，使人体内热旺盛，一旦生活不规律、过食辛辣油腻食物，各种火气就会乘虚而入。而此时，人体内的不良状况最容易反映在皮肤上，常见症状如痤疮、皱纹、松弛、毛孔粗大或多油等，而解决这些问题的最有效方法就是多喝水。

1. 春夏之交如何喝水

(1) 喝水的重要性。春夏之交，气候逐渐变热，人体内水分的流失也进一步加快。当人体中的水分减少时，皮肤就会干燥，容易出现痤疮和斑点等症状。同时，春季又是人体内的毒素极易残留的时期，只有科学地进行补水，才

