

Yinshi Tiaobu yu
Zhonglaonian Baojian

江宁熙 编著
刘 刚

饮食调补 与

中老年保健



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

Living Tradition in

Contemporary Health

三三三

饮食调补

与

中老年保健

徐文兵 著

饮食调补
与
中老年保健

江宁熙
刘刚 编著

图书在版编目(CIP)数据

饮食调补与中老年保健/江宁熙,刘刚编著. —南京:东南大学出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5641-1349-0

I. 饮… II. ①江…②刘… III. ①中年人—合理营养
②中年人—饮食卫生③老年人—合理营养④老年人—饮食卫生 IV. R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 127595 号

饮食调补与中老年保健

出版发行 东南大学出版社
社 址 南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)
出 版 人 江 汉
印 刷 南京玉河印刷厂
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 9.875
字 数 228.6 千字
版 次 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-1349-0/R·116
定 价 20.00 元

* 东大版图书若有印装质量问题,请直接联系读者服务部,电话:(025)83792328。

1990年世界卫生组织哥本哈根会议就提出了实现老龄健康化的战略目标。据预测,到2010年全球老年人口将接近12亿。目前,我国已趋向老龄化社会。60岁以上的老人已达1.44亿,城市空巢老人与日俱增,社会家庭呈“四、二、一”代际结构。随着社会经济的发展,人口老龄化越来越引起人们的关注,人口老化将对人类社会的各个领域带来深刻的影响。因此,摆在世人面前的一个社会问题、心理问题,就是中年人如何能延缓衰老,老年人如何能老而益健。寻求一种既能减轻社会负担和家庭负担,又能减轻自身病痛折磨的方法显得尤为迫切。医药学家、营养专家、保健工作者、老年工作者从古今中外案例综合比较分析中找到好的妙方之一就是——饮食调补。从饮食调补出发,以求健体,以臻遐龄。达到“养颐之福,可得永年”的境界。

中医饮食调补学是中医药学的一个重要组成部分,是中华民族优秀的文化遗产之一,它珍藏着中华民族同疾病作斗争的丰富经验和独特的烹饪艺术。几千年来,这门科学为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。如今,它正在延缓衰老和防治疾病方面继续焕发青春和活力。

如今早已不是饥不择食的年代,但遗憾的是,面对食物比较丰盛的餐桌,有的人却显得有些茫然,如何在满足美味和追求营养间寻求平衡?肥胖、高血脂、高血压、糖尿病等与饮食密切相关的疾病大量出现,这就说明了部分人的营养和健康状况因为饮食的不合理而出现了隐患。正基于此,几年来,作者殚精竭虑编著《饮食调补与中老年保健》一书。书中用简朴通俗的语言将深奥复杂的中医药理论在饮食调补中明晰地表达出来;所介绍的100多种食物绝大多数为百姓餐桌上所常见,揭示的防病、保健功能数据翔实,科学可信;所列食方达300多种,有经久不衰的经典老方,亦有现代科技的最新成果,时空性、针对性较宽,可让人们适时而摄,适度怡养。是一部较好的看得懂、学得会、用得上的实用读本。是中老年健康长寿的好帮手。

最后,我在这里怀着与作者同样的心情再强调两点:一是请从现在做起,不妨试试运用饮食调病养生,你很快就会领略到它促进健康长寿的生生不息的力量;二是也要辩证地看待食疗,在您合理科学饮食的同时,还要汲取其他养生健体、治病疗疾的方法。以期达到中老年人群生命之树葱郁长青,幸福指数与日俱增。

南京中医药大学副校长 蔡宝昌

2008年4月于金陵



目 录

综 述 篇

- 一、饮食调补的概念 /1
- 二、饮食调补的起源与发展 /1
- 三、饮食调补的基本原则 /3
 - 1. 以中药学理论了解食物性能 /3
 - 2. 以中医学理论指导合理施食 /5
 - 3. 以现代科技丰富饮食调补的内涵 /7
- 四、中老年人的生理变化特点 /7
- 五、饮食调补与中老年保健 /10
 - 1. 饮食调补是中老年人生理变化的迫切需要 /10
 - 2. 饮食调补能使老年人长寿成为可能 /11

选 食 篇

蔬菜类

大蒜 /14	葱 /15	百合 /17
洋葱 /19	土豆 /20	藕 /21
胡萝卜 /23	萝卜 /25	莴苣 /27
生姜 /28	山药 /29	甘薯 /30
魔芋 /32	芦笋 /34	韭菜 /35
荠菜 /37	黄花菜 /38	菠菜 /39
薤菜 /41	马齿苋 /42	苋菜 /43

包心菜 /44	芹菜 /46	大白菜 /47
莼菜 /49	花菜 /50	番茄 /52
茄子 /54	辣椒 /56	南瓜 /58
冬瓜 /59	黄瓜 /61	丝瓜 /61
苦瓜 /62	四季豆 /64	海带 /65
蘑菇 /67	香菇 /69	猴头菇 /70
银耳 /72	木耳 /74	

果品类

大枣 /76	龙眼肉 /78	杏 /79
苹果 /80	柿 /82	柚 /84
草莓 /85	香蕉 /86	梅 /87
猕猴桃 /89	梨 /91	椰子 /92
葡萄 /93	橘 /95	西瓜 /96
甘蔗 /97	番木瓜 /98	木瓜 /99
无花果 /101	枸杞子 /102	山楂 /103
橄榄 /104	白果 /106	花生 /107
菱角 /109	核桃仁 /110	葵花子 /112

肉食类

猪肉 /114	牛肉 /116	羊肉 /118
兔肉 /120	狗肉 /121	鸡肉 /123
鸭肉 /125	鹌鹑肉 /127	鳖肉 /128
海参 /130	带鱼 /131	鲨鱼 /133
牡蛎 /134	河虾 /136	田螺 /138
泥鳅 /139	鳝鱼 /141	鲤鱼 /142
鲫鱼 /143		

谷物类

粳米 /146	糯米 /148	小米 /149
玉米 /151	薏苡仁 /153	小麦 /154
荞麦 /156	燕麦 /157	黑芝麻 /158
黄豆 /159	绿豆 /162	赤小豆 /164
蚕豆 /166	豌豆 /167	扁豆 /168



中老年四季养生调补方

春季调补方 /171		
疏风助阳类 /171	清热祛湿类 /175	养肝健脾类 /179
夏季调补方 /184		
清热消暑类 /184	益气生津类 /187	健脾和胃类 /191
秋季调补方 /196		
养阴润燥类 /196	清热生津类 /199	补脾益肺类 /203
冬季调补方 /208		
补肾充元类 /208	益气养血类 /211	补脾温胃类 /216

中老年常见病防治调补方

高血压病 /220	老年性贫血 /240
冠心病 /224	慢性支气管炎 /243
高脂血症 /227	慢性萎缩性胃炎 /246
糖尿病 /231	消化性溃疡 /249
痛风 /234	肝硬化 /252
骨质疏松症 /237	习惯性便秘 /255

功能性腹泻 /258	老年耳聋症 /280
前列腺增生 /261	老年性痴呆 /283
更年期综合征 /264	脑卒中 /287
老年性阴道炎 /267	癌症 /290
老年性尿失禁 /270	
老年性皮肤瘙痒症 /273	
老年性白内障 /276	

综 述 篇

一、饮食调补的概念

饮食调补是指在中医药理论的指导下,利用食物的某些特有性能,合理组方,科学膳食来影响机体各方面的功能,使其获得健康或愈疾防病的一种方法。

饮食调补的基本材料是食物,必要时在饮食调补方中添加少量的药物,还有许多既是食物又是药物的食药相兼之品,如山药、百合、莲子、枸杞子、桂圆肉、酒、醋等。

二、饮食调补的起源与发展

饮食调补是祖国医学宝库中一颗璀璨的明珠,人类从诞生起,为了生存就在不断地寻找食物。人类社会初期,由于生存知识的简单和生存环境的恶劣,在寻觅食物时常误食某些食物而中毒,轻则腹痛、呕吐,重则死亡。在长期的实践中,有时进食某些食物后,又使某些痛苦或疾病的症状减轻,甚至消失。人类就这样在付出了极大代价的实践中逐渐积累了一些防病治病知识。从这点上说,自从有了人类,饮食调补这门学问也就在不自觉地在探索之中了。

奴隶社会开始的周代,生产力得到了发展,社会分工已较明显。据《周礼·天官》记载,医事分为:食医、疾医、疡医、兽医四种,而食医在前。当时食医的任务是诊断帝王的身体状态,随时调配膳食配方,以珍禽异兽、鲜果时蔬,烹制成美味佳肴,供帝王食用。饮食调补从此在帝王将相中流行。

战国时期,我国最早的也是现存的医学经典巨著《黄帝内

经》中包含大量的饮食调补章节，是后来饮食调补学的奠基石。

东汉末年，我国现存最早的药学专著《神农本草经》中，记载了不少食物，包括谷、米、果、木、草、鱼、禽、兽等。并从药学的角度对其性味、功效主治进行了论述。为饮食调补学的发展奠定了初步基础。当时著名的医学家张仲景还创造了许多饮食调补方，当归生姜羊肉汤、百合鸡子汤等。至今仍是“药借食力，食助药威”的饮食调补典范。

两晋南北朝时期，陶弘景的《神农本草经集注》不仅增加了不少新品种，在分类上，按食物的自然属性（谷、米、果、鱼、禽、兽）单独成章与玉石、草木等并列，这种分类方法为后世中医饮食调补学的诞生起到了极大的促进作用。

唐代，随着社会生产力的发展，人民生活水平的提高，人们对饮食的要求有了很大的变化。药王孙思邈特别在他所撰的《备急千金要方》中设立《食治》专章，其中共收载食物 154 种，分为果实、蔬菜、谷米、鸟兽（附虫、鱼）等 4 类，并强调“安身之本必资于食，食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴、释情遗疾者，可谓良工”。可见孙氏已充分认识到食物具有营养、保健、防治等多方面的综合作用。这说明饮食调补的实践已升华到理论阶段。其后，孟诜撰成了《补食方》。张鼎又在此基础上增补食物，著成了《食疗本草》，该书较全面地从食物的营养、治疗等方面进行了论述。自《食疗本草》问世后，《食医心鉴》、《食性本草》亦相继问世，至此，饮食调补学作为一门独立发展的学科已具雏形。

宋元时期，在本草学迅速发展的基础上，饮食调补学的内容也得到极大地丰富，《太平圣惠方》、《圣济总录》及药理学专著《证类本草》中都专设《食治》门，收录了更多的食物。专门论述食物疗法，食物疗病的著作不断出现，如陈直的《养老奉亲书》、贾铭的《饮食须知》、吴瑞的《日用本草》、忽思慧的《饮膳正要》等，其中《饮膳正要》注意从营养、烹饪技术、饮食卫生、饮食

宜忌及治疗等方面加以论述,被誉为我国现存最早的营养学专著。

明清以来,饮食调补作为中医临床治疗中的重要方法之一,受到了当时医药学家的普遍重视,被收入本草专著中的食物大大增加,以食物为主要研究对象的著作亦日益增多,如李时珍的《本草纲目》中收载食物 500 余种,且附有多种验方。清代费伯雄的《食鉴本草》、王士雄的《随息居饮食谱》等都有较高的学术及实用价值,其中尤以《食物本草》收载内容最多,该书 22 卷,载食物 1 679 种,堪称我国食物本草之最。据不完全统计当时的饮食调补文献近 200 种,是祖国中医饮食调补学的宝贵遗产。

新中国成立后,祖国的中医药事业得到了蓬勃的发展,随着人民生活水平的不断提高,对饮食调补、饮食营养、饮食防病治病都十分重视,对饮食调补文化和理论研究的人也越来越多。如各类药膳、食物疗法均在不断地丰富、完善饮食调补这门古老而又年轻的学科。

三、饮食调补的基本原则

饮食调补也可以说是通常意义上的食疗,它是建立在中医药理论基础上的饮食调补科学。运用饮食调补身体必须掌握以下基本原则:

1. 以中药学理论了解食物性能

食物除了具有提供生长发育和健康生存所需的各种丰富的营养素外,多数还有疗疾去病的功效。因此,必定有与药物相似的性能,只不过食物的偏性(即性能)不如药物显著。对食物性能的认识,是通过长期反复食疗实践,并与中医药基本理论相融合而形成的。它主要包括性味、配伍、功效等。

(1) 食物的性味:性是指食物具有的不同属性,包括寒、凉、温、热、(平)等,习称“四气”。食物性能的确定与药物相同,亦

是从食物作用于机体后产生的反应中概括出来的,如西瓜、梨子等食用后有清凉的感觉,当身体有热象时,有祛热作用而且凉爽可口;而当身体有寒象时,食后会自觉不适,故认为这些食物是寒性或凉性。又如盛夏时食用羊肉、狗肉会引起燥热烦渴,而严寒时食用则能增强机体抗寒能力,故认为这些食物是温性或热性。可见,食物的寒热之性是确实存在的,但表现显著的却不多见。多数食物的性不甚明显,故常概括为平性,如粳米、大枣等。

食物的味包括酸、甘、辛、苦、咸、(涩、淡),酸有收敛、固涩等作用,如梅子、五味子;甘有滋补、和中、缓急的作用,如大枣、蜜糖;辛有发散、行气等作用,如葱、胡椒;苦有泻火、止咳、燥湿、通泄等作用,如苦瓜、枸杞苗;咸有软坚、散结等作用,如海带、紫菜、海参。

(2) 食物的配伍:在一般情况下,食物多采用单独食用,但为了增强食物的食疗效果和可食性,也常把不同的食物搭配起来应用。食物的这种搭配关系,称食物的配伍。食物之间或食物与药物通过配伍,由于相互影响的结果,使原有性能有所变化,因而可产生不同的效果。具体可概括为以下四个方面:

相须相使:即性能基本相同或某一方面相似的食物互相配合能不同程度地增强原有食物的功效和可食性。如:当归生姜羊肉汤,温补气血的羊肉与补血止痛的当归配伍,可增强补虚散寒止痛之功;与生姜配伍可增强温中散寒效果,同时还可以去除羊肉的腥膻味以增强其可食性。

相畏相杀:即两种食物同用时,一种食物的毒性或副作用能被另一种食物降低或消除。在这种相互作用的关系中,前者对后者来说是相畏,后者对前者来说是相杀。如经验认为:大蒜可防治蘑菇中毒;橄榄解河豚、鱼、蟹引起的轻微中毒;蜂蜜、绿豆解乌头、附子毒等。

相恶:即两种食物同用后,由于相互牵制,而使原有的功能

降低甚至消失。产生这种配伍关系的食物其性能基本是相反的。如吃了银耳、百合、梨之类养阴生津润燥的食物，又吃辣椒、生姜等，则前者的功能会被减弱；又如吃完羊肉、狗肉、牛肉之类温补气血的食物，再吃绿豆、鲜萝卜、西瓜等，前者温补的功效也会被相应减弱。

相反：即两种食物同时用时，能产生毒性或明显的副作用，据：蜂蜜反生葱、蟹等。而药食同用的有：海藻反甘草、鲫鱼反厚朴等。但这类均有待进一步证实。从长期经验来看，食物相反配伍关系极为少见。

(3) 食物的功效：食物的功效是指食物的预防、治疗、保健等作用 and 疗效的直接概括，是食物性能的重要组成部分，是食物预防、治疗疾病的主要依据。功效产生于食疗实践，是从食物的多种防治、保健作用与疗效中概括出来的。每一种食物都具有中药学理论意义上的功效，这些功效大致可以概括为以下几类：协调阴阳，如河虾壮阳、银耳滋阴、葱白通阳；调理气血，如菠菜养血、黄豆益气、萝卜行气、醋活血；调理脏腑，如蜂蜜润肺、海参补肾、洋葱和胃、百合清心；祛邪除病，如菠萝消暑、酒散寒、鸽肉祛风解毒、海带消痰等。

饮食调补是通过调整全身功能而起到保健治疗作用的，有针对性地选用具有不同功效的食物来祛除病邪，消除病因，纠正阴阳的偏盛偏衰，恢复脏腑功能的协调，即能促进病体恢复正常，增强机体的抗病能力，保持身体健康，延长寿命。

2. 以中医学理论指导合理施食

(1) 辨证施食：辨证论治是中医学理论体系的显著特点之一，是中医诊断和治疗疾病的基本原则。辨证是指在中医整体观念指导下，将“四诊”收集的病情资料，根据辨证规律，分析、认识疾病的证候；论治是根据辨证的结果，确立相应的治疗原则。简单说就是根据症状对病情性质进行判断，从而决定用药。辨证施食，就是根据中医理论来选择食物。如阴虚选银耳

羹、气虚选板栗猪肘、气血双虚选虫草蒸鸡等，脾虚气弱证，药膳有参枣米饭、山药汤圆、茯苓包子、益脾饼、大枣粥等。

(2) 因时施食：季节有春、夏、秋、冬之分，四时的气候变化，对人体的生理功能和病理变化均产生一定的影响，故应用饮食调补时，应因时施食。春季气温转暖，万物生发，机体以肝主疏泄为特征，调补应以补肝疏散为主，可选韭菜炒猪肝、桑菊薄荷饮等；夏季炎热酷暑，万物蒸荣，机体以心喜凉为特征，调补应以消暑生津为主，可选食绿豆粥、荷叶粥等；秋季凉爽干燥，万物肃杀，机体以肺主收敛为特征，调补应以平补润肺为主，可选柿饼、银耳羹、菊花肉片等；冬季气候寒冷，万物收藏，机体以肾脏阳气内藏为特征，调补应以补肾温阳为主，可选食羊肉羹、狗肉汤等。

(3) 因地施食：不同的地区，由于地理位置、气候条件及生活习惯的不同，人的生理活动和病理特点也不尽相同，所以在进行饮食调补时，应根据不同的地域分别配制膳食。如我国沿海地区，气候温和潮湿，宜选清淡除湿的食物；西北高原地区，气候寒冷干燥，宜选温阳散寒生津润燥的食物。还有各地的口味习惯不同，在选择食物配料和调味时也应予以兼顾。

(4) 因人施食：人有男女老少、强壮虚衰的不同。故在选用饮食调补时也不尽相同。儿童生机旺盛，但气血未充，应以调养为主，如山药粥、蜜山楂等；妇女有经期、孕期、产后等情况，应食以补血为主的食物，可选用枸杞蒸鸡、何首乌猪肝、阿胶糯米粥等；老年人气虚血衰，生理功能减退多患虚证，饮食宜易消化而补益，可选食羊肉羹、怀药泥、大枣粥等，慎用寒凉及难消化食物；体质的差异，使膳食有宜温宜凉、宜补不平的不同。阳盛阴虚之体，饮食宜凉，宜食养阴食品，如银耳羹、法制黑豆等，慎食温热补阴食物；阳虚阴盛之体，饮食宜温，宜食补阳食物，如红烧牛鞭、枸杞羊肾粥、虫草鸭等，慎食寒凉伤阳食物。气虚之体宜补气，如人参粥、益脾饼等；血虚之体宜补血，如枣泥桂

鱼、归地烧羊肉等。

(5) 平衡施食:平衡施食即在可能的情况下,尽可能食用多种食物,使种类齐全,数量充足,比例适当,避免偏食。嗜食某种食物可致使体内某种物质缺乏。谷物、肉类、蔬菜、水果,在膳食中均尽可能占有适当比例,以保证机体的需求。在日常生活中,经常可见到因为偏嗜而引发的疾病,如过食辛辣温热性食物,即可产生口渴咽干、腹痛便秘等。可见,尽管食物都有营养机体的作用,但因其性能不同,偏食不仅起不到营养作用,反而会导致脏腑功能失调,阴阳乘戾,危害健康,滋生疾病。因此,平衡施食即成为饮食调补中的一个重要应用原则。

3. 以现代科技丰富饮食调补的内涵

饮食调补这门科学要充分发挥巨大生命力,也和其他自然科学一样,也必须与时俱进,要以科学发展观为指导,借助现代药理学、现代临床学、现代营养学等学科的最新研究成果来加深对传统中医药理论的理解、完善和发展,不断充实和丰富饮食调补的内涵,使之更科学、更广泛、更贴近人们的生活实际,具体、深入地服务于人类的健康事业。

四、中老年人的生理变化特点

人进入老年期后,各种器官在形态和功能两方面都有一定的改变,并患有这样那样的疾病。而且有许多疾病在40岁以后就开始发生,由于当时还年轻,加上生活和工作的压力,不被重视。经过几十年的发生发展,到了老年器官或机体都会有不同程度的衰竭。

1. 中医认为,人到老年,肾精不足,同时脾胃运化功能亦差,后天之精气不能很好地补充,则气血衰少,阴阳失调,精神不振,乃至体弱多病。具体表现为:

(1) 精血不足,须发由黑变白,或是脱发秃顶,皮下脂肪减少,皮肤弹性减低,体内水分减少,颜面及全身皮肤松弛,出现