

四季休闲全书

SHIJI
SHILIAO

四季食疗

王淑芬 编著

新疆人民出版社



SHILIAO

四季食疗

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季休闲全书 / 王淑芬编著, 一乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2000. 9

ISBN 7-228-06039-3

I. 四... II. 王... III. ①食物疗法—手册②养生(中医)—手册 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第70254号

责任编辑: 李明阳

责任校对: 东 东

封面设计: 白 翔

四季休闲全书

王淑芬 编著

新疆人民出版社出版发行

(乌鲁木齐市解放南路348号)

邮编 830001)

新华书店经销

华西医科大学印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 18印张 2插页 300千字

2000年10月 第1版

2000年10月第1次印刷

印数: 1-10000

ISBN7-228-06039-3/R·101 定价: 40.00元(全二册)

(本册 22.00元)

(如发现质量问题, 请与厂家调换)

目 录

第一部分 春季养生与食疗

- 一、春季进补与健康..... (1)
 - (一) 春天自我调养方法 (2)
 - 1. 春季养生粥 2. 春季茶粥
 - 3. 现代食谱——杂、野、素、粗
 - (二) 春季食物养生 (7)
 - 1. 櫻桃的营养与食疗 2. 初夏食草莓
 - 3. 荸荠的营养与食疗 4. 老年回春与灵芝食疗
 - 5. 教师的饮食调配
- 二、神经衰弱的食疗 (16)
 - (一) 神经衰弱的类型与食疗..... (17)
 - 1. 类型与食疗方 2. 头痛的类型与食疗
 - 3. 失眠者的食疗
 - (二) 睡眠与健康..... (26)
 - 1. 睡眠的好处 2. 如何改善睡眠
 - 3. 健脑的妙方 4. 食品对人脑的作用
 - 5. 睡眠与人体衰老
- 三、春季易发的疾病 (36)
 - (一) 调节血压的食疗..... (36)

1. 高血压的饮食
2. 低血压的饮食
3. 贫血的食疗
- (二) 脑血管病人的养护..... (46)
 1. 脑血管病人的饮食
 2. 预防动脉硬化及食疗
 3. 脑血栓的预防
 4. 中风病的预防和食疗
 5. 预防老年性痴呆
- (三) 心脏病的防治..... (66)
 1. 防治心脏病及食疗
 2. 心肌梗塞的先兆
 3. 心绞痛的特点及防治
 4. 冠心病人的护养
 5. 保护心脏的饮食
 6. 心悸和喘息的食疗
 7. 血液粘度增多的原因及防治
 8. 高血脂症的防治
- (四) 消化系统疾病的防治..... (91)
 1. 引起胃病的原因与防治
 2. 胃下垂改善症状的措施
 3. 溃疡病的防治与食疗
 4. 胰腺炎的饮食
- (五) 肝病的防治 (106)
 1. 肝炎病人的养护
 2. 脂肪肝病人的饮食
 3. 肝硬化及肝炎病人的食疗
 4. 胆囊炎与胆结石的食疗
- (六) 肾病的保健与食疗 (120)
 1. 肾炎患者的保养
 2. 肾炎食疗方
 3. 肾虚食疗方
 4. 虚性浮肿的食疗
 5. 节欲与阳痿食疗法

第一部分 夏季养生与食疗

- 一、夏季养生与食谱..... (137)

(一) 夏季养生注意的问题	(137)
1. 夏季养生预防“火”	2. 夏季保健法
3. 过食冷易致病与食疗	4. 出汗的类型与食疗
5. 痱子与皮炎的食疗	
(二) 夏季养生食疗	(148)
1. 盛夏饮食与健康	2. 夏季食物养生
二、蛋白质与人体的关系	(153)
(一) 蛋白质的营养与食疗	(154)
1. 鸡蛋的营养与食疗	2. 鸡肉的营养与食疗
3. 鸭蛋及鸭肉的食疗	
(二) 禽肉的营养与食疗	(163)
1. 鹌鹑及蛋的食疗	2. 鹅肉的营养与食疗
3. 鸽肉的食疗	4. 兔肉的食疗
三、夏季食物的营养与食疗	(166)
(一) 水果因人而异选择食用	(166)
1. 选择食用水果	2. 桃的营养与食疗
3. 枇杷的营养与食疗	4. 西瓜的营养与食疗
5. 石榴的食疗	6. 猕猴桃的食疗
(二) 营养蔬菜与食疗	(177)
1. 蕃茄的营养与食疗	2. 莲藕的营养与食疗
3. 百合的营养与食疗	4. 黄花菜的营养与食疗
5. 茼蒿的营养与食疗	6. 油菜的营养与食疗
7. 大白菜的营养与食疗	8. 菠菜的营养与食疗
9. 苦瓜的营养与食疗	10. 冬瓜的营养与食疗
11. 黄豆的营养与食疗	12. 黑豆的营养与食疗
13. 绿豆的营养与食疗	14. 扁豆的营养与食疗
15. 赤小豆的营养与食疗	16. 海带的营养与食疗
17. 仙人掌的妙用	

四、维生素和矿物元素与人体健康的关系·····	(203)
(一) 各种维生素的生理功能 ·····	(203)
1. 不可缺少的维生素	
2. 提高维生素的效能——加、减、乘、除	
3. 膳食纤维的好处	
(二) 矿物元素与人体健康的关系 ·····	(211)
1. 人体必需的矿物元素及功能	2. 如何增加钙的吸收
3. 汤水是一种抗衰老剂	4. 饮茶的好处

第三部分 秋季养生与食疗

一、秋季养生的保养与心理调节·····	(234)
(一) 秋季防躁养生 ·····	(234)
1. 预防“秋躁症”	2. 秋躁的食疗法
3. 秋季平补药膳	
(二) 秋季的保健 ·····	(240)
1. 秋季防病	2. 秋季的心理调节
3. 秋冻防感冒	
二、秋季疾病的防治与食疗·····	(244)
(一) 春秋季易发哮喘病 ·····	(244)
1. 哮喘病易发的因素	2. 支气管哮喘的治疗
3. 各种不同的哮喘食疗	4. 慢性咽炎的食疗
(二) 糖尿病的防治 ·····	(252)
1. 糖尿病患者的食谱	2. 糖尿病人的治疗
3. 糖尿病的饮食疗法	4. 糖尿病足的护理

(三) 胃肠炎的食疗	(263)
1. 肠炎腹泻的食疗	2. 痢疾的食疗
3. 腹痛泄泻的食疗	4. 慢性结肠炎的食疗
5. “五更泻”的食疗	6. 防治便秘的饮食和方法
7. 排毒与痔疮的防治	
(四) 结石病的防治	(279)
1. 哪些人易患胆结石	2. 尿结石的防治
3. 男性易患的疾病和食疗方	
三、秋季饮食防病	(284)
(一) 秋果治病	(284)
1. 苹果的营养与食疗	2. 梨的营养与食疗
3. 葡萄的营养与食疗	4. 红枣的营养与食疗
5. 柑橘的营养与食疗	6. 柚子的营养与食疗
7. 橙的营养与食疗	8. 核桃的营养与食疗
9. 栗子的营养与食疗	10. 花生的营养与食疗
11. 椰子的营养与食疗	12. 芒果的营养与食疗
13. 山楂的营养与食疗	14. 香蕉的营养与食疗
(二) 粮食养生治病	(304)
1. 粳米的营养与食疗	2. 黑米的营养与食疗
3. 小米的营养与食疗	4. 玉米的营养与食疗
5. 小麦的营养与食疗	6. 莲米的营养与食疗

第四部分 冬季养生与食疗

一、冬季疾病的防治	(310)
-----------------	-------

- (一) 冬季易发的疾病 (310)
 - 1. 呼吸系统疾病的防治 2. 心脑血管病的防治
 - 3. 忧郁症的防治 4. 感冒的防治与食疗
 - 5. 咳嗽的食疗方 6. 慢性支气管炎的食疗
 - 7. 结核病的饮食疗法 8. 冻疮及皮肤瘙痒的防治
 - 9. 颈椎病等的治疗 10. 类风湿关节炎的调养
 - 11. 入冬脚的保养 12. “脉管炎”病人的保养
- (二) 冬季进补法 (346)
 - 1. 冬季需要补虚 2. 搞好饮食调理
 - 3. 冬季温胃药膳 4. 冬用药酒方
- 二、冬季营养食物与食疗法 (352)
 - (一) 牛奶及奶制品的食疗 (352)
 - 1. 牛奶的营养与食疗 2. 食用牛奶需注意的问题
 - 3. 酸奶的营养与保健
 - (二) 肉类的营养与食疗 (355)
 - 1. 牛肉的营养与食疗 2. 羊肉的营养与食疗
 - 3. 猪肉类的营养与食疗 4. 乌龟的营养与食疗
 - 5. 鳖的营养与食疗 6. 海参的营养与食疗
 - (三) 蔬菜水果糖类的营养与食疗 (370)
 - 1. 萝卜的营养与食疗 2. 胡萝卜的营养与食疗
 - 3. 龙眼的营养与食疗 4. 荔枝的营养与食疗
 - 5. 白果的营养与食疗
 - (四) 药膳与补药的食疗法 (379)
 - 1. 延年益寿的药膳 2. 山药的营养与食疗
 - 3. 冬虫夏草的营养与食疗 4. 鹿茸的营养与食疗
 - 5. 人参的营养与食疗 6. 枸杞的营养与食疗
 - 7. 当归的营养与食疗 8. 茯苓的营养与食疗

第五部分 妇幼保健与健美食疗

- 一、婴幼儿的营养..... (395)
 - (一) 婴幼儿的健康饮食 (395)
 - 1. 母乳营养好 2. 食粥养人
 - (二) 儿童营养饮食疗法 (398)
 - 1. 儿童健脑食物 2. 小儿消化不良食疗法
 - 3. 治小儿病方
 - 4. 儿童“五迟”“五软”症食疗方
- 二、妇女疾病与保健..... (408)
 - (一) 妇女保健常识 (408)
 - 1. 妇女呵护生命 10 诀 2. 痛经药膳食疗
 - 3. 孕妇的保健 4. 饮食养胎法
 - 5. 产妇进补
 - (二) 妇女更年期的食疗 (425)
 - 1. 妇女更年期的饮食调养
 - 2. 妇女更年期综合症的药膳
 - 3. 子宫下垂的食疗法
- 三、健康与美容..... (428)
 - (一) 保持健康美的食疗 (428)
 - 1. 保持愉快的心情和体育运动 2. 保养容颜的饮食疗法
 - 3. 四季美容食谱 4. 调经美容粥
 - 5. 国内外盛行的健美食品 6. 青春痘食疗法
 - (二) 头部五官保健疗法 (443)
 - 1. 五官保健简易法 2. 眼睛保健与食疗

3. 口腔病与保牙健的食疗
4. 摩耳养生与耳病食疗法
5. 乌发及食疗
- 四、皮肤病与减肥食疗..... (465)
 - (一) 皮肤病与老年斑的食疗 (465)
 1. 皮肤病的食疗
 2. 防治寿斑的妙法
 3. 白癜风的食疗
 - (二) 科学进食减肥 (470)
 1. 肥胖的原因与减肥
 2. 多吃蔬菜减肥
 3. 减肥健美食疗法
 4. 富裕病的预防及其疗法

第六部分 延年益寿纵横谈

- 一、人体衰老的机理..... (479)
 - (一) 人体衰老的原因 (479)
 1. 从分子水平来看人体衰老
 2. 青春常驻的秘密
 3. 松果体与衰老的关系
 4. 人体生物钟与寿命的关系
 5. 生理活动与 0.618 的自我保健方法
 - (二) 影响人类寿命和健康的因素 (490)
 1. 促使人体衰老的物质
 2. 性格缺陷与病症
 3. 年龄增长的变化
 4. 警惕药物中毒
 5. 性味与健康的关系
- 二、养生疗法..... (503)
 - (一) 饮食疗法应注意的问题 (503)
 1. 注意饮食的相互关系
 2. 食物的相克与忌讳

3. 不宜同吃的食物	4. 不宜空腹吃的食物
5. 不宜多吃的食物	
(二) 颜色与养生	(515)
1. 色彩养生与治病	2. 鲜花治病
3. 花粥养人	4. 植物芳香疗法
(三) 乐趣养生	(524)
1. 延年益寿的六趣	2. 笑与健康
3. 人为何会被气死	4. 善学习者更长寿
5. 养成良好的习惯	6. 情绪与健康
7. 心理养生	8. 音乐养生
三、世界上长寿人的经验.....	(538)
(一) 国外长寿人的经验	(538)
1. 长寿乡的饮食特点	2. 地中海居民长寿的原因
3. 延年益寿的法宝	4. 怎样生活才能长寿
5. 长寿之奥秘	6. 长寿具备的条件
(二) 中国人的养生之道	(549)
1. 中国古代的科学饮食观	2. 食疗食补的选择
3. 长寿家族食养、清淡	4. 古人以饮食养生为本
5. 古今名人养生经验	6. 长寿老人的养生之道

第一部分 春季养生与食疗

一、春季进补与健康

春季是一年中最美好的季节，阳气升发，万物复苏、弃故从新、欣欣向荣。春季养生特点：

(1) 春候：“春日春日有时好，春日春风有时恶；不得春风花不开，花开又被风吹落”。王安石这首诗说明春季气候是多变。“有时好”，“有时恶”，不可轻视。

(2) 春捂：“春捂秋冻”，是民间的经验，“春不忙减衣、秋不忙加冠”。但老年人不可秋冻。为适应春季天气多变的特点，需要适当多穿一些衣服。突然降温可使鼻腔的温度下降到 22℃ 以下，局部免疫物质分泌减少，病菌病毒乘虚而入。低温会“冻僵”支气管纤毛，使之不能“清扫”异物，致病因子得以长驱直入。骤冷会使血管痉挛、血液变稠、血流阻力增大、脏器因之缺血。这样，感冒、气管炎、冠心病、关节炎、胃病便会接踵而至，“乘季”而入。据统计，3~5 月是全年发病率与死亡率的高峰之一；而心肌梗塞的发病率则为全年之冠。

(3) 春炼：以小运动量为宜，以不出汗或微出汗为宜，春炼需注意保护人体的阳气，避免由于过度的活动和损耗而对人体养阳和生长产生不利影响。

(4) 春补：“一年之计在于春”，合理进补很有必要。①神补：春季是精神病易患季节，一般人也会出现情绪不稳、多梦、

思维活跃难以集中，并出现困倦乏力、精神不振等“春闲”症。

②食补：宜选用清淡温和、扶助正气、补益元气的食物。

③药补：若身体明显出现气、血、阴、阳方面的不足、食补不能纠正

则施以甘平的补药。春季肝功能旺盛、应注意补肝。

④春困：春天的气温、湿度等自然条件适于睡眠。“春眠不觉晓。”“春困”

主要不是睡眠不足，也不是病态，而是“生物钟转换”——人体

不能适应气温升高的环境变化和体内发生了“血液重新分配”的

生理变化所致。应该积极参加体育、文娱活动，以增强心脏功

能，改善血液循环和脑部供血，可减轻或消除春困。

⑤春游：久静思动，春游置于勃勃生机的明媚春光之中，风和日丽，鸟语花

香，沿途赏景，情趣盎然，“乐也无穷。”“融于大自然和风吹拂、

柔阳频照、舒展筋骨、呼吸新鲜空气、调节机体适应机能，对健

康大有裨益。新鲜空气可调节中枢神经系统的兴奋与抑制，改善

大脑皮层功能，促进造血机能和肺的换气能力，使人心情舒畅，

头脑清醒。春游，正是大量摄入负离子的好机会。

（一）春天自我调养方法

春季阳气上升、万物复苏，各种病毒、细菌活跃传播的季节。因此，搞好生理和心理的调养、保持身体健康十分重要。

第一，早起早睡。加强室外锻炼，注意春寒，增强抗病能力。同时，可辅以鲜荸荠、蔗糖适量煎汤代茶饮。

第二，防发病。气温回升，易复发旧病。每天早晚注意气象部门发布的天气预报，及时从衣、食、住、行等各方面严加防范，保持心情舒畅，适应自然变化，预防宿疾复发。

第三，调饮食。春季饮食宜甘甜少酸，吃饭不宜过饱，酒不宜过量，不宜消化的年糕、汤元腊肉之类，不宜多食。春宜养阳，又重在养肝。可进食些味甘、平、清肝健脾的食物，如胡萝卜、荸荠、红枣、枸杞、韭菜、小白菜等鲜蔬鲜果。

第四，春宜捂。由于气候变化无常，病菌易入侵人体，常把“虚邪贼风避之有时”的养生原则，即使天气稍热也不宜急于脱掉衣服，以防受凉感冒。

第五，宜进补。万物复苏的春天，人体各组织器官异常活跃，对营养物质需求也随之增大。适当服点补品，对身体大有裨益，进补应选用正气、生发补益元气的滋补品，如参类、蛋白质类。

第六，宜春游。郊游观赏万木复苏，感受生机勃勃的气息，能使人心旷神怡，胸襟开阔，肝气通达，利于健康。春阳升发，一些老年疾病易发作，如风湿疾病、流感等呼吸道疾病，应少去公共场所活动。春天人体新陈代谢旺盛，阳气升发，身春之阳气相应，故历代养身家提出“春宜养阳”之说。

(1) 养阳重在养肝：注意情志养生，保持乐观开朗豁达的情绪，使肝气顺达。

(2) 养阳贵在顺变：保养人体阳气防病保健的科学良方，顺应气候变化。

(3) 养阳益在摄食：温食利于护阳，如葱、枣、花生《千金要方》载：春季饮食宜“省酸增甘、以养脾气”。多吃些富含优质蛋白质、糖类、维生素、微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜、鲜水果、蔬菜、干果等，以清补、平补为主。平补有麦类、薏米、玉米、豆类、水果类、海产品和蛋类。清补：如甘蔗、梨、香蕉、莲藕、荠菜、百合、甲鱼、螺蛳、鸭肉、海蜇、海带、绿豆等。春季饮食应以养肝为先，按上中医“四季侧重”的养生原则，春季补五脏应以养肝为先。其方法是，以脏补脏，以养肝为先。鸡肝味甘而温，补血养肝，为食补肝脏之佳品，具体吃法：

取新鲜鸡肝3只，大米100克，同煮为粥服食。可治老年人肝血不足，饮食不佳，眼睛干涩或流泪。

4 四季食疗

老年人肢体麻木者，亦可用鸡肝 5 只，天麻 20 克，两味同煎服，每日 1 次，送服半月，便可见效。

以味补肝，首先食醋；醋味酸而入肝，具有平肝散瘀，解毒抑菌等作用。肝为偏亢的高血压老年患者，每日可用食醋 40 毫升，加温水冲淡后饮服，每日 1 次。亦可用食醋泡鸡蛋或醋泡黄豆，食蛋和豆，疗效颇佳。平素因气闷而感肝痛者，可用食醋 40 毫升，柴胡粉 10 克冲服，能迅速止痛。

春节前后是高血压、心绞痛和心肌梗塞的高发期。这与节日期间的饮食不当和情绪波动有关，因此，节日保健很重要。

1. 春季养生粥

既利于消化吸收，又能养生治病，是理想的时令食品，例如以下稀粥

(1) 荠菜粥：先将粳米 100 克倒入锅内加水煮粥，再加洗净的荠菜 100 克同煮。此粥营养丰富，可防治麻疹等春季常发病。

(2) 韭菜粥：粳米 100 克先煮沸，再加切碎的韭菜 50 克同煮。此粥有除菌助阳之功，促进生发。因韭菜性热助阳，阴虚体质者不宜食用。

(3) 地瓜粥：粳米 150 克洗净、地瓜 150 克，加 1000 克清水同入锅煮成粥，此粥可辅治感冒发热，头痛烦渴，颜面潮红，大便干结。

(4) 红枣粥：红枣、粳米，按比例 1:1。洗净后，红枣粳米一同煮成粥，能养血安神，健脾胃、美容护肤。

(5) 猪肝粥：粳米、猪肝按比例 5:1。先将粳米煮粥，熟时，加入切细的猪肝，同煮，同时配好葱、姜等调料。

(6) 扁豆粥：白扁豆 60 克，洗净，浸泡 2 小时，粳米 150 克淘净，先加水煮扁豆，半熟后入粳米以文火煮熟至米熟烂，日服 2 次。可预防流脑。

2. 春季茶疗

(1) 风寒感冒、恶寒甚、口不干者：桑菊薄荷饮，桑叶 5 克、菊花 5 克、淡竹叶 30 克，薄荷 3 克。均洗净，放入茶壶内，用沸开水冲泡 15 分钟即可。每次服 1 杯，每日饮 5~6 杯，连服 3 日。

(2) 风热感冒、发热、咽干喉痛、口干、咳嗽、头痛：桑薄花蜜饮，桑叶 5 克、菊花 5 克、薄荷 3 克、丝瓜花 10 克、蜂蜜 15 克。桑叶、菊花、丝瓜花三味一同加水煮沸 10 分钟后，再入薄荷煮 5 分钟，去渣取汁，兑入蜂蜜和匀，当茶温服，每日数次饮完，连饮 3 日。

(3) 风热咳嗽、急性气管炎、咽喉炎：桑菊杏仁饮，桑叶 10 克、菊花 10 克、杏仁 10 克、白糖适量。桑叶、菊花、杏仁三味一同加水煮沸 10 分钟，去渣取汁，再调入白糖适量，每日饮数次；连服 3~5 日。

(4) 风热感冒兼食滞、发热、头痛、咳嗽、咽干喉痛：双花饮、金银花 10 克、山楂 10 克、菊花 10 克、蜂蜜 15 克。将前三味一同加水煎煮，服汁一碗，再兑入蜂蜜和匀，每日一剂，连用 3 日。

(5) 感冒初期，鼻塞不舒或流清鼻涕，打喷嚏、头痛：桑芷茶，冬桑叶 15 克，香白芷 9 克，二味一起用沸开水冲泡，盖严 15 分钟即可，当茶饮，1 日内饮完。连服 3 日。

(6) 疔腮病初起，恶寒发热、头痛身疼，腮部微肿稍红：银花薄黄饮，银花 15 克、薄荷 6 克，黄芩 6 克、冰糖 15 克。银花、黄芩二味加水煎煮，再入薄荷沸 5 分钟后，去渣取汁兑入冰糖化溶，候温分 2 次饮用，连服 3~5 日。

(7) 风热感冒、疔腮病初起、发热咽痛、咳嗽：桑菊竹叶饮，桑叶 5 克，菊花 5 克，竹叶 30 克，白菜根 30 克，薄荷 3 克，白糖 20 克。前四味一同加水煎煮，再放薄荷煮 5 分钟，去