

绿色养生
自然疗法

食疗养生

丛书主编：马永华 倪正
本书主编：郑锦锋 谢英彪

对多数人来说，医学是一座不得不进入的迷宫，如何避免医学伤害？如何作一个聪明的病人？除了现行的中医、西医治疗以外，开展广泛普及自然医学的健康教育，运用自然养生、自然疗法，维护健康，成为人们的迫切需求。健康的钥匙就掌握在自己的手中。

上海科学技术文献出版社



绿色养生
自然疗法

食疗 养生

丛书主编 马永华 倪正

本书主编 郑锦锋 谢英彪
本书副主编 侯国新 邵世海
本书编委 卢岗 姜明霞 郑于滨
许琦 周轶南 李俊
陈学英 於文占 杨艺
陈大江 朱可江 赵晓阳
李功和 戴春 王敏
蒋明根 贾德才 陈德宇
严习文

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗养生/郑锦锋, 谢英彪主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 8

(绿色养生自然疗法/丛书主编 马永华, 倪正)

ISBN 978-7-5439-4394-0

I. ①食… II. ①郑… ②谢… III. ①食物养生 ②食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第124647号

责任编辑: 石 婧

装帧设计: 大 米

特邀审稿: 兰孝仁

食 疗 养 生

丛书主编 马永华 倪 正

本书主编 郑锦锋 谢英彪

*

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

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本890×1240 1/32 印张8.375 字数 225 000

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4394-0

定价: 18.00元

<http://www.sstlp.com>

序

21 世纪是一个大健康时代。人们追求心理、生理、社会、环境的完全健康。对于个人来说,如何走上健康之路,避免误入歧途,这取决于你是否有健康的生活观念和行为。

人类作为大自然的一分子,必须遵照自然的法则、顺应自然规律,充分了解自己身体的自然抗病能力。早在 1938 年,我国医药界的老前辈叶桔泉先生(1955 年选聘为中国科学院院士)在《自然医疗》一书中就率先提出:“疾病而经医疗,全赖我人体内之伟大的自然疗能供其驱使方可奏效,……吾人自己明了自己,况且积极的抗病,实远胜于消极的医疗”。抹去岁月的尘土,这些提法至今依然熠熠闪光。

我们应该敬畏生命,顺从自然,把呵护、提升人们的自然疗能放在首位。

自然医学就是运用自然赋予人类的阳光、空气、水、动植物等自然因素,激发、调动与保护人体固有的自然疗能,主张对病人的身体、心理、性格、情感、信仰和社会处境全面了解和关怀,以达到

保健、疗病、强身、健体的目的，是集保健、医疗、康复于一身的医学体系。自然医学通过各种自然疗法，依靠调动人体的自然疗能，变异常为健康。

对大多数人来说，医学是一座不得不进入的迷宫，如何避免医学伤害？如何作一个聪明的病人？除了现行的中医、西医治疗以外，开展广泛普及自然医学的健康教育，运用自然养生、自然疗法，维护健康，成为人们的迫切需求。健康的钥匙就掌握在自己的手中。

南京自然医学会已成立了14个相应的自然疗法分会。近年来每年都组织召开“世界自然医学学术大会”，交流研讨学术，讨论当今世界最新的健康理念和行为规范，汇集东、西方的自然疗法经验。

这次南京自然医学会组织了“蜂疗分会”、“食疗分会”、“药浴分会”、“推拿分会”、“刮痧分会”、“足疗分会”这6个分会中具有较高学术造诣和丰富临床经验的专家、教授，编写了《绿色养生自然疗法丛书》，包括了《蜂疗养生》《食疗养生》《药浴养生》《推拿养生》《刮痧养生》《足疗养生》这6本书。

健康源自正确的观念，如何落实与执行是我们南京自然医学会始终为之努力的方向。衷心希望本套丛书能在专家和读者之间架起一座通向健康的桥梁，帮助人们实现健康长寿的愿望，为人类造福。

编者

前言

通过食物来解除病痛,防治疾病,强身延年,是人们的迫切愿望。化学药物的毒副作用及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量出现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。简便价廉而灵验的食疗方法越来越受到人们的欢迎。既能大饱口福又能防治疾病的“寓医于食”的饮食疗法已成为老百姓乐于接受的治病方法。食疗这一独特中华文化宝库中的奇葩越来越显示出其深厚的底蕴和夺目的光彩。为了满足人们对食疗的迫切需求,我们编撰了本书,希望能进一步推动食疗的研究和交流,指导人们应用饮食疗法来强身健体,防治疾病。

在本书编写过程中,我们力求体现以下特点:

1. 力求全面:本书介绍了数十种养生保健和一百余种常见疾病的食疗方法,涉及内、外、妇、儿等十多个医学科别,精选了近千款食疗方,可满足不同的食疗需求。

2. 强调实用:本书所介绍的食疗经验方,资源充足,取材容易,制作简便,价格低廉,疗效显著;本书尽量突出实用性,接近生

活,适合一般家庭使用,使老百姓能看得懂、学得会、用得上。

3. 突出特色:本书所选用的食疗方均以组成简洁,配伍精良,色、香、味、形、质俱佳,安全为首选;所选食疗方大多经过临床反复验证,疗效显著,值得推广。

4. 注重科学:本着实事求是的精神,注重科学性,对一些食疗效果不佳的养身方法和病种不予介绍,食疗对部分病种的哪个阶段、哪些证型效果好的,便重点介绍,这样做更贴近生活,更能解决老百姓关心的热点、难点问题,增加了可行性、可读性。

本书既适合一般家庭阅读,也可作为中西医临床医生、营养师的理想参考书。愿本书能成为广大读者的良师益友。

目 录

基础知识篇

- 一、食疗的概念 / 1
- 二、食疗学及其特征 / 2
- 三、食物的“四气” / 3
- 四、食物的“五味” / 4
- 五、食疗方的形态分类 / 5

养生保健篇

- 一、养颜美容类食疗 / 7
- 二、瘦身减肥类食疗 / 12
- 三、丰胸健乳类食疗 / 17
- 四、养发护发类食疗 / 21
- 五、抗衰延寿类食疗 / 27
- 六、健脑益智类食疗 / 31
- 七、养心安神类食疗 / 36
- 八、增强免疫力类食疗 / 41
- 九、强壮筋骨类食疗 / 44
- 十、排毒解毒类食疗 / 48

疾病治疗篇

一、呼吸系统疾病的食疗 / 53

急性支气管炎 / 53

慢性支气管炎 / 56

支气管哮喘 / 59

肺炎 / 61

二、消化系统的食疗 / 65

急性胃炎 / 65

慢性胃炎 / 67

消化性溃疡 / 70

胃下垂 / 73

脂肪肝 / 76

慢性胆囊炎 / 80

病毒性肝炎 / 82

肝硬化 / 84

慢性结肠炎 / 86

慢性腹泻 / 89

习惯性便秘 / 91

痔疮 / 92

三、循环系统疾病的食疗 / 95

高血压病 / 95

慢性低血压病 / 101

动脉粥样硬化 / 104

心律失常 / 107

冠心病 / 110

风湿性心脏病 / 112

慢性肺源性心脏病 / 115

血栓闭塞性脉管炎 / 118

- 四、血液系统疾病的食疗 / 122
 - 缺铁性贫血 / 122
 - 白细胞减少症 / 126
 - 血小板减少性紫癜 / 129
- 五、泌尿系统疾病的食疗 / 132
 - 尿路感染 / 132
 - 慢性肾小球肾炎 / 136
- 六、内分泌代谢性疾病的食疗 / 141
 - 糖尿病 / 141
 - 单纯性消瘦症 / 147
 - 单纯性肥胖症 / 150
 - 高脂血症 / 154
 - 痛风 / 158
 - 单纯性甲状腺肿 / 161
- 七、骨、关节及结缔组织疾病的食疗 / 164
 - 颈椎病 / 164
 - 骨质疏松症 / 167
 - 风湿性关节炎 / 172
 - 类风湿关节炎 / 177
- 八、神经及精神系统疾病的食疗 / 180
 - 失眠症 / 180
 - 偏头痛 / 184
 - 老年性神经症 / 187
 - 自发性多汗 / 189
 - 脑卒中 / 193
 - 老年性痴呆 / 196
- 九、女性生殖系统疾病的食疗 / 198
 - 月经不调 / 198
 - 闭经 / 202

- 痛经 / 204
- 老年性阴道炎 / 207
- 慢性盆腔炎 / 209
- 先兆流产 / 211
- 不孕症 / 215
- 更年期综合征 / 218
- 十、男性生殖系统疾病的食疗 / 222
 - 阳痿 / 222
 - 早泄 / 226
 - 遗精 / 229
 - 性欲低下 / 232
 - 不育症 / 235
 - 慢性前列腺炎 / 239
 - 前列腺增生 / 242
- 十一、小儿疾病的食疗 / 246
 - 流行性腮腺炎 / 246
 - 小儿百日咳 / 248
 - 小儿营养不良 / 251
 - 小儿厌食症 / 253
 - 小儿遗尿症 / 256

基础知识篇

一、食疗的概念

食疗,即饮食疗法,其广义是指在中医学理论的指导下,利用食物的性能、功效,来影响机体各方面的功能,祛除致病邪气,促进健康和治疗疾病的一种方法。“食疗”一词是唐代医学家孙思邈首先提出的,他在《备急千金要方》中说道:“安躯之本必资于食,食能排邪而安脏腑,悦神爽心以资气血,若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。常年饵老之奇法,极养生之术也。”

《黄帝内经》称:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”五谷、五果、五畜、五菜分别代表粮食、水果、肉类、蔬菜。养、助、益、充是指它们在营养中的作用和地位。由此可见,食物可以为人体的生长发育和健康生存提供各种不同的营养成分。同时,由于药食同源,食物与药物同样具有寒热不同的偏性,用之得当,可以纠正疾病所致的阴阳盛衰的变化。孙思邈曾道:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之;食疗不愈,然后命药。”总之,食物经过机体的消化、吸收和代谢,可以影响整个机体的功能。不同的食物,其作用各不相同。食疗的内容包括食养和食治两个方面。

食养,是指在中医学理论的指导下,通过合理的饮食营养,来培补元气、抵御病邪,以促进长寿,预防疾病。“食养”一词最早见于《黄帝内经》:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也,”指出以食养

正,须防太过。张仲景在《金匱要略》中进一步阐明:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得益则益体,害则成疾,以此致疾,例皆难疗。”由此可见我国人民很早就注意到膳食与健康的关系。古人记载许多可轻身益气、益寿延年的食品,如核桃、桂圆、大枣、莲子、芡实、桑椹子、山药、蜂蜜、蜂王浆、甲鱼、银耳、黑木耳、香菇、蘑菇等等,这些都是食养的最佳食品。食养大体上相当于营养学中的“营养卫生学”。

食治,也就是狭义上的食疗,是指在中医学理论的指导下,利用食物不同的性能、功效,通过合理加工烹饪来治疗疾病。每一种食物都是一味潜在的药物,只要运用得当,即可补益虚损,祛除病邪,治疗疾病。食治大体上相当于营养学中的“营养治疗学”。

二、食疗学及其特征

中国食疗学不完全等同于现代营养卫生学和营养治疗学,它是与传统医学一脉相承的,有其鲜明的民族特色。它是建立在中医药理论基础上的、专门研究各种食物在医疗保健中的作用及应用规律的一门实用科学,其实施过程是以中医药理论作为指导进行的,是中医学理论体系的重要组成部分。

现代食疗学的任务在于对中国传统食疗的理论和经验加以整理提高,并利用现代科技手段和方法,结合现代营养学、植物化学、生物化学及烹饪技术,使之成为一种理想的医疗保健措施。食疗作为中医药文化宝库的一枝奇葩,具有以下特征:

1. 经验丰富,疗效显著 食疗的发展历史源远流长,在其漫长的发展历史中,积累了丰富的经验,许多方法行之有效,有些甚至优于一一般的药物疗法。例如旱芹降血压,鱼类和动物肝脏治疗夜盲,西瓜祛暑解渴等。

2. 方法简便 重在取效 食疗作为中医防病治病的方法之一,

更注重食物的治疗作用。食物本身无“苦口”之弊,故一般食疗重在取效,对烹饪无特殊要求。正是因为食疗重在取效,所以多数采用较为简单的烹饪方法,极易为人们接受和掌握,诸如粥类、茶类、酒类、汤类等等,都是简单有效的食疗剂型。

3. 食为药用,取材广泛 食疗原料取材极为广泛,原则上讲,各种食物均可入药并具有不同的疗效。由于药食同源,很多食物本身即是药物,但是,不能作为食物的中药是不能作为食疗原料的。

三、食物的“四气”

中医把食物的寒、热、温、凉称为“四气”,又称“四性”。其中寒凉和温热是截然不同的两种性。寒与凉、温与热没有本质的区别,温次于热,凉次于寒,只有程度上的差异。

凡属寒性和凉性的食物,同具有寒性、凉性的药物一样,食后能起到清热、泻火或解毒的功效,遇有热证或在炎暑、温热疫毒盛行的季节即可选用。例如,粮豆类食物中的小米、大麦、薏苡仁、绿豆、赤小豆等;蔬果类食物中的苦瓜、菊花脑、冬瓜、苦菜、芹菜、黄瓜、番茄、柿子、西瓜、香蕉、荸荠、梨、菱角、枇杷等;水产类食物中的紫菜、海带、藕、螃蟹、田螺等;禽畜类食物中的鸭肉、鸭蛋、猪皮、兔肉等;调味品类食物中的淡豆豉、酱油、食盐等都具有微寒、寒性或凉性,能起到清热的作用。

凡属热性或温性的食物,同具有温性、热性的药物一样,食后能起到温中、补虚、除寒的作用,遇到寒证、虚证可选用。例如,粮豆类食物中的糯米、高粱、刀豆等;蔬果类食物中的韭菜、茼蒿、香菜、大蒜、辣椒、南瓜、木瓜、桂圆、桃、杏、樱桃、石榴、荔枝、栗子、核桃、乌梅等;水产类食物中的淡菜、鳝鱼、鲢鱼、鳙鱼、虾、海参、鳙鱼等;禽畜类食物中的鸡肉、羊肉、狗肉、猫肉、驴肉、猪肝、猪肚、火腿、羊乳等;调味品类食物中的胡椒粉、辣椒酱、生姜、葱等均可作为御寒的保健食品。

凡属性质平和,寒凉和温热性质不很明显的食物称为平性食物,例如粮豆类食物中的粳米、玉米、黑豆、黄豆、蚕豆、甘薯、豌豆、豇豆等;蔬果类食物中的土豆、芥菜、白菜、芋头、胡萝卜、黑木耳、黄花菜、白果、橄榄、无花果、李子、葡萄等;水产类食物中的芡实、莲子、海蜇、青鱼、鲤鱼、黄鱼、泥鳅、鲫鱼、甲鱼等;禽畜类食物中的鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑肉、鹌鹑蛋、猪心、猪肺、猪肾、牛肉、牛奶等;调味品类食物中的白糖、蜂蜜、蜂王浆等具有健脾开胃、补益强壮的作用。

从阴阳的角度分析,正常健康的机体应该是阴阳协调平衡的,所谓疾病,无非是阴阳平衡的失调,阴阳偏盛或者偏衰。食物的保健和治疗作用,就是利用食物的寒热温凉之性来纠正机体的阴阳失调,这就要求食物的性质必须与疾病的性相反,如寒证患者宜选用温热性的食物,同时忌食寒凉食物;热证患者宜选用寒冷性的食物,同时忌食温热食物。而在日常养生保健中,可以用相反的食性来调节食物的性,例如蟹为寒凉之性,烹调时佐以葱、姜等调味品,可借其辛温之性以消除蟹的寒性。

四、食物的“五味”

中医把食物的酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道,称为“五味”。实际上还有涩味、淡味,“淡附于甘味”,“涩附于酸味”。食物味道的不同对机体的作用也就不同。

1. 酸味,能收涩、固涩 对于气虚、阳虚不摄而致的多汗症,以及泄泻不止、尿频、遗精、滑精等可选用。食物中的乌梅、杏、橘、柠檬、山楂、芒果、石榴、醋等都有收敛固涩的作用。例如,乌梅味酸,能涩肠止泻、止遗。

2. 苦味,能泄热祛燥 对于热病患者可选用。食物中的苦瓜、苦菜、香椿、百合、槐花、白果、佛手、淡豆豉等都有清热泻火的作用。例如,苦瓜味苦,用苦瓜炒菜,佐餐食用,可达到清热、解毒、明目的目

的,对热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒等症极为有利。

3. 甘味,能补益、和中、缓急 对于虚证患者尤宜。食物中的白菜、茭白、土豆、丝瓜、苹果、核桃、桂圆、樱桃、甜瓜、菱角、牛奶、蜂蜜、冰糖等多以此滋补强身,治疗五脏气、血、阴、阳任何一方之虚证,同时也可用来缓和拘急疼痛等症状。例如,大枣、饴糖、蜂蜜能缓中补虚。

4. 辛味,能宣散,行气血 对于有感冒表证及有气血阻滞等情况的患者均可选用。食物中的生姜、洋葱、大蒜、辣椒、花椒、茴香等能行气活血。例如,用茴香作调料能条达肝气,舒解郁滞。

5. 咸味,能软坚散结,亦能润下 多用来治疗热结、痰核、瘰癧、二便不利等。食物中的大麦、紫菜、海带、海蜇、海参、海螺、蛭肉、猪血、猪蹄、盐等都有软坚散结的作用。例如,用海带煮汤或炒菜,佐餐食用,能软坚散结、利尿通便。

《黄帝内经》说:“水谷皆入于胃,五脏六腑皆禀气于胃。五谷各走其所喜:谷味酸,先走肝;谷味苦,先走心;谷味甘,先走脾;谷味辛,先走肺;谷味咸,先走肾。”可见五味与治病的关系极为密切。五味各有所归之脏,善养生者,必不使五味有所偏胜,以保正气旺盛,身体健壮。相反,若长期偏嗜五味中的某一味或某几味,则会使脏腑功能失调而变生诸症。

五、食疗方的形态分类

中国的食疗发展史可谓源远流长,历代中医药著作、养生著作以及杂家著作均散在地记载各种类型的食疗方。唐代的《食医心鉴》共列 15 类食疗方的制作方法,包括粥、羹、菜肴、酒、浸酒、茶方、汤、乳方、索饼、丸、脍、汁、散等。宋代的《太平圣惠方》、《圣济总录》除上述类型外,还有饭方、面方、毕罗方、馄饨方、蜜饮方、酥煎方、醃醢方等。金元时代,由于战争使欧亚文化得以交流,食疗方类型更为繁多,《云

林堂饮食制度集》所记载的点心制作就有煮面、煮馄饨、黄雀馒头、冷淘面、糖馒头、手饼等十余种。明清时代,《本草纲目》对粥饭类食品的分类记载集前人之大成,仅饭的制作方法就有新饮饭、寒食饭、荷叶烧饭等,另外对粥、糕、粽、寒具、蒸饼等的分类制作均有详细记载。

综合历代分类方法和现代分类思想,按食疗方的制作方法可以分成以下各类:

1. 菜肴类 这是东方民族每日膳食不可或缺的种类。此类方法主要以肉类、蛋类、水产类、蔬菜等为原料,以煨、炖、炒、蒸、炸、烤等制作方法加工而成。

2. 粥食类 这类膳食是东方民族的主食类。常以大米、小米、玉米、大麦、小麦等富含淀粉的食物为原料,经熬煮等工艺制作成半流质食品。本类食品尤其适宜老年人、病后调理、产后特殊状态的“糜粥浆养”。

3. 糖点类 这类食品属非主要膳食的点心类、零食类。常以糖为原料,加入熬制后的固体或半固体状食物,或者选用某些食物,经糖、蜜等煎煮制作而成。

4. 饮料类 属佐餐类或日常饮用的液体类食物。是将食物经浸泡、绞榨、煎煮或蒸馏等方法加工制作而成,包括鲜汁,如鲜藕汁、荷叶汁;茶,如菊花茶、决明子茶;露汁,如菊花露;酒,如木瓜酒、米酒、高粱酒;浓缩精华,如鸡精等。

5. 其他 还有不能归入上述各类的另外一些品类,如藕粉、土豆泥、芝麻核桃糊等。