



首都医科大学附属北京中医医院副主任药师
高级药膳食疗师、全营养辨证施膳专家

吴剑坤 主编
于雅婷

四季 养生

这样吃就对了

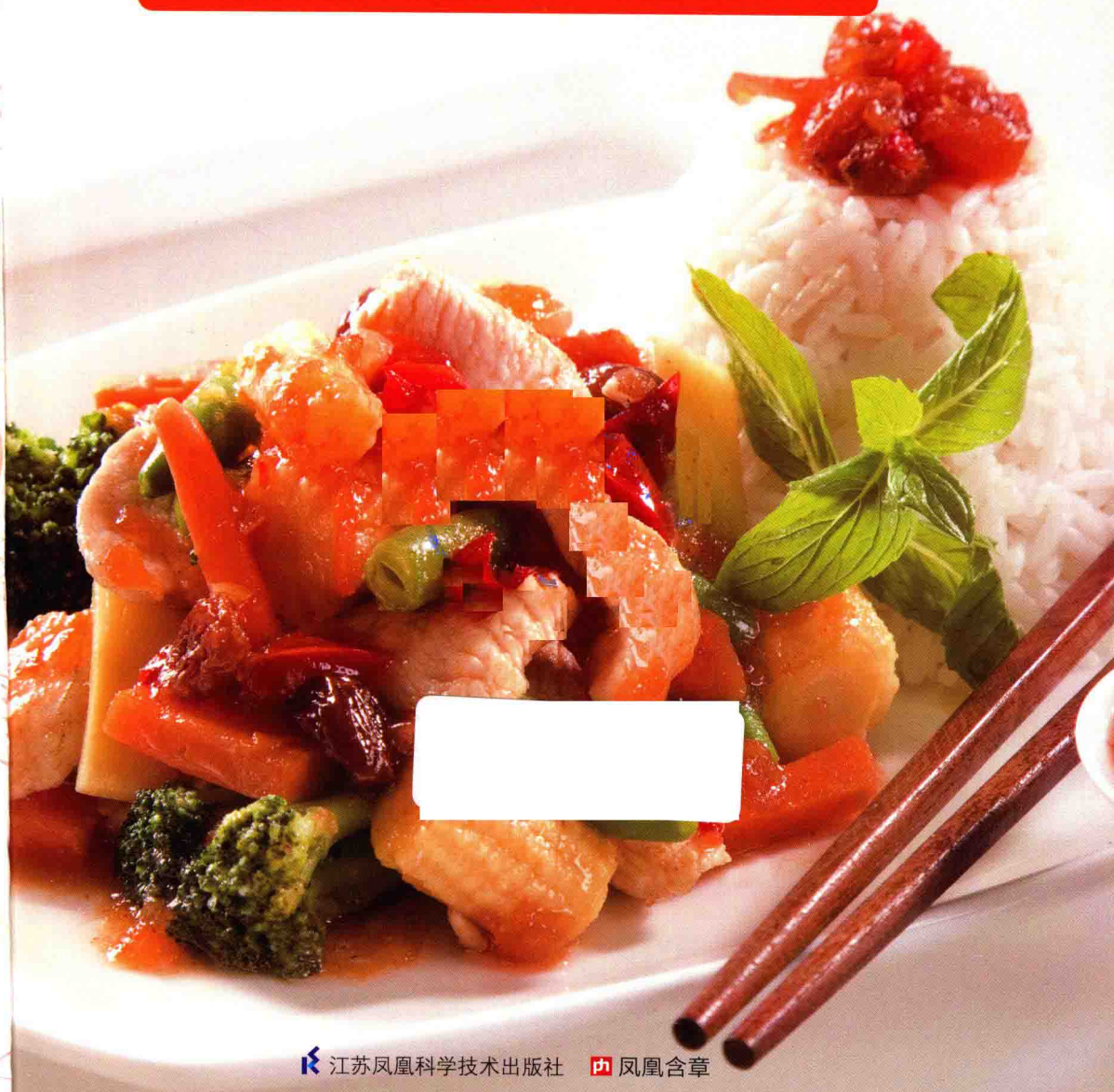
食在好健康
百姓餐桌上的
膳食指南
—权威畅销—

四季养生顺时行，身体健康不用愁



吴剑坤 于雅婷 主编

四季养生 这样吃就对了



图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生这样吃就对了 / 吴剑坤, 于雅婷主编. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3
(含章·食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3896-3

I. ①四… II. ①吴… ②于… III. ①食物养生—食
谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230476号

四季养生这样吃就对了

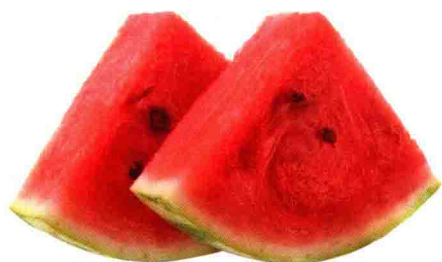
主 编	吴剑坤	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
插 页	4	
字 数	250千字	
版 次	2015年3月第1版	
印 次	2015年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3896-3
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



12	四季养出好身体，选对食材最重要
12	春季养生食材图鉴
14	夏季养生食材图鉴
18	秋季养生食材图鉴
20	冬季养生食材图鉴

第一章

春夏秋冬，顺时养生

24	四季气候对人体健康的影响
26	四季养生的方式各不相同
28	药膳的选用原则和烹调方法

第二章

春季养生应该怎么吃

32	推陈出新，养生发之气 ——春季饮食要点
34	春季养生明星原料解析
34	红枣 滋补气血 补脾和胃
34	枸杞 补肝明目 滋阴补气
35	决明子 清肝明目 泻火除烦
35	党参 健脾益肺 补中益气
36	山药 补脾健胃 生津益肺
36	猪肝 补血养血 排毒抗衰
37	猪肚 健脾胃 补虚劳
37	茯苓 健脾化湿 益脾和胃

38	白果 止咳定喘 补脾益肺
38	紫米 补血益气 滋阴补肾
39	小米 调脾养胃 缓解疲乏
39	豆腐 生津润燥 益气宽中
40	春季日常养生首选推荐药膳

第三章

调理药膳帮你对抗 春季易发病

60	流行性感 滋阴润燥 清热解毒
63	流行性脑膜炎 清热解毒 消肿止痛
66	哮喘 润肺下气 化痰止喘
69	腮腺炎 发散风热 杀菌消炎
72	风湿性关节炎 祛风除湿 舒筋通络
75	肩周炎 祛散寒湿 温经止痛
78	冠心病 活血祛瘀 补气宽中
81	失眠 宁神益志 安神助眠
84	抑郁症 滋阴养心 疏肝解郁
86	中风 安神滋阴 息风定惊



第四章

夏季养生应该怎么吃

- 90 气机宣畅，护长养之气
——夏季饮食要点
- 92 夏季养生明星原料解析
- 92 百合 润肺止咳 清心安神
- 92 莲子 清热除烦 养心安神
- 93 葛根 解暑发汗 除烦止温
- 93 薏米 清热除湿 健脾止泻
- 94 西瓜 清热解暑 利水消肿
- 94 蛤蚧 滋阴润燥 止咳化痰
- 95 洋葱 降脂降压 散寒健胃
- 95 苦瓜 清热除烦 解毒明目
- 96 绿豆 清热解毒 消暑止渴
- 96 薄荷 疏散风热 清利头目
- 97 藿香 和中辟秽 化湿止呕
- 97 远志 祛痰消肿 安神益智
- 98 夏季日常养生首选推荐药膳

第五章

调理药膳帮你对抗 夏季易发病

- 118 中暑 清热解暑 镇心安神
- 121 小儿夏热 滋阴清热 润肺生津
- 124 小儿麻疹 凉血消疹 排毒祛瘀
- 127 腹泻 清热解毒 涩肠止泻
- 130 痢疾 泻火解毒 利湿止痢
- 133 痔疮 清热解毒 排脓消肿
- 136 流行性结膜炎 疏风清热 清肝明目
- 139 病毒性肝炎 清肝解毒 利胆退黄
- 142 心律失常 滋阴养心 安神助眠

第六章

秋季养生应该怎么吃

- 146 收神敛志，缓肃杀之气
——秋季饮食要点
- 148 秋季养生明星原料解析
- 148 人参 复脉固脱 大补元气
- 148 灵芝 补气安神 止咳平喘
- 149 芡实 健脾固肾 利湿止带
- 149 梨 润肺去燥 止咳化痰
- 150 银耳 滋补生津 润肺养胃
- 150 核桃仁 补肾健脑 滋补肝肾
- 151 香菇 健脾益胃 止咳润肺
- 151 猪肺 止咳止血 补养肺气
- 152 玉竹 养阴润燥 除烦止渴
- 152 菊花 疏散风热 清肝明目
- 153 橄榄 清热解毒 利咽生津
- 153 旋覆花 疏肝降气 镇咳化痰
- 154 秋季日常养生首选推荐药膳



第七章

调理药膳帮你对抗 秋季易发病

- 174 肺炎 润燥止咳 补肺养阴
- 177 口腔溃疡 滋阴润肺 清热解毒
- 180 咽炎 解毒利咽 补肺健脾
- 183 便秘 清热泻火 润肠通便
- 186 乳腺炎 凉血消肿 利尿散结
- 189 前列腺炎 除湿解毒 利尿通淋
- 192 胃及十二指肠溃疡 疏肝和胃 行气止痛
- 195 脱发 滋补肝肾 固发止脱
- 198 神经衰弱 益气解郁 养心安神





第八章

冬季养生应该怎么吃

202 严守蛰伏，保闭藏之气
—— 冬季饮食要点

204 冬季养生明星原料解析

204 熟地 补血固肾 益精填髓

204 龟板 滋补肾阴 益肾强骨

205 菟丝子 益精养血 滋补肝肾

205 炮姜 温中散寒 温经止血

206 淡豆豉 解肌发表 宣郁除烦

206 鸡内金 消积滞 健脾胃

207 川芎 行气开郁 祛风燥湿

207 五灵脂 行血止痛 缓解痛经

208 甘草 补脾益气 清热解毒

208 鹌鹑 补五脏 益精血

209 羊肉 温经散寒 益气补虚

209 黑豆 补肾乌发 调中下气

210 冬季日常养生首选推荐药膳



第九章

调理药膳帮你对抗 冬季易发病

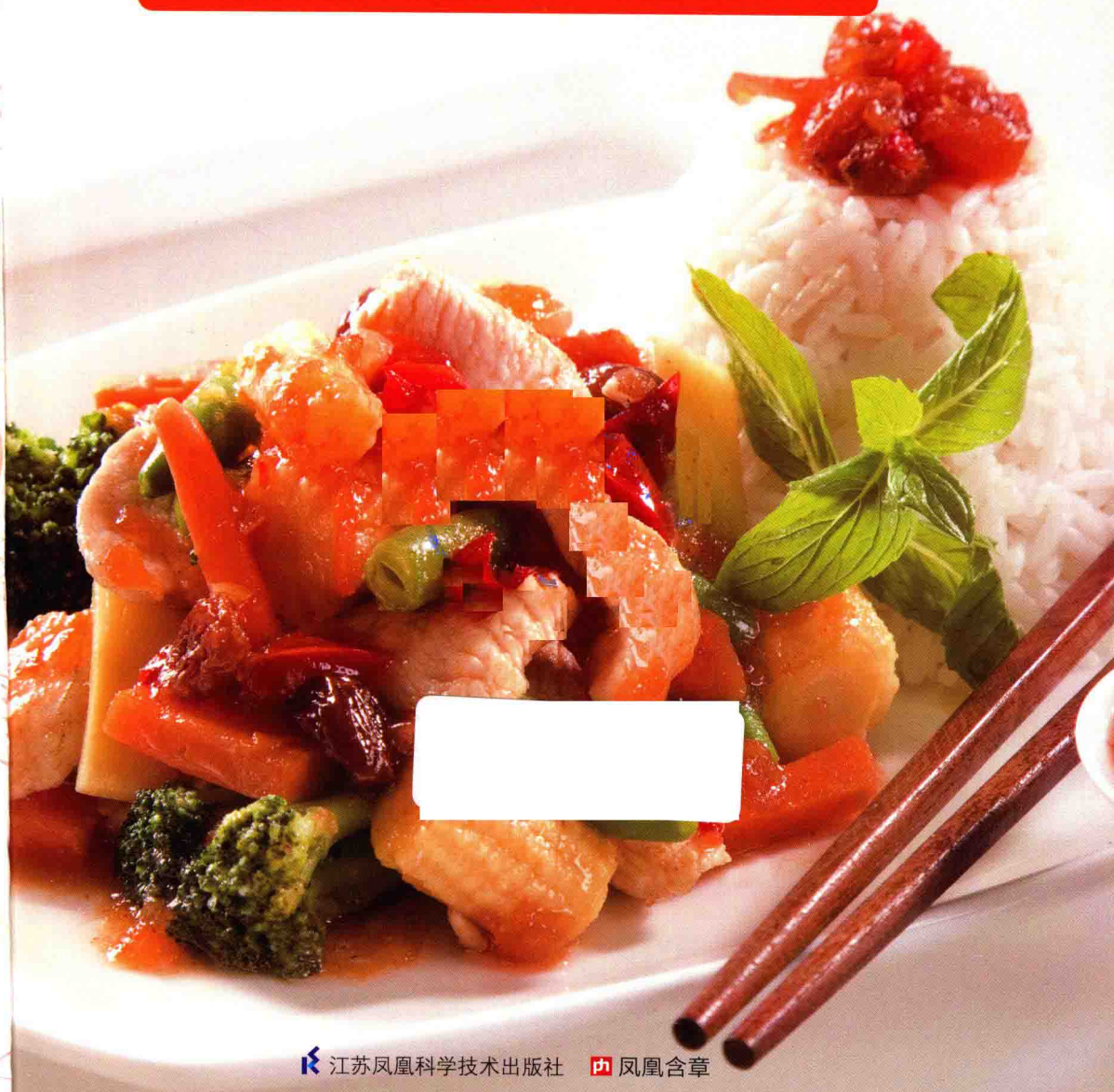
- 230 冻疮 温里散寒 活血化淤
- 233 鼻炎 清凉润燥 祛风通窍
- 236 急性肾炎 利尿通淋 清热祛湿
- 239 耳鸣耳聋 补肝强筋 聪耳明目
- 242 夜盲症 补气健脾 养肝明目



- 245 低血压 补充元气 升提血压
- 248 痛风 补肾助阳 活血通络
- 251 坐骨神经痛 温经通络 益气固精
- 254 遗精 温补肾阳 固精止遗

吴剑坤 于雅婷 主编

四季养生 这样吃就对了



图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生这样吃就对了 / 吴剑坤, 于雅婷主编. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3
(含章·食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3896-3

I. ①四… II. ①吴… ②于… III. ①食物养生—食
谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230476号

四季养生这样吃就对了

主 编	吴剑坤	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
插 页	4	
字 数	250千字	
版 次	2015年3月第1版	
印 次	2015年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3896-3
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

四季养生 顺时而行

——春夏秋冬最实用的食疗养生书

“天人合一”的养生观念，主张养生保健必须顺应四时，与自然生态形成和谐统一的状态，这就是四季养生，是中华民族传统养生文化的精髓之一。中医传统经典《黄帝内经》指出：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”“五脏应四时，各有收受。”由此可见，顺应四时的养生观念早在几千年前就为善养生者所推崇了。

四季养生的方法包括起居养生、休闲养生、运动养生、药膳养生、情志养生等，而在众多养生方法当中，药膳养生最受人们欢迎。药膳最大的特点是“寓医于食”，兼具药物的治疗保健作用和食物的美味营养价值，人们可以在享受美食的同时，达到保健强身的目的。

药膳配方必须是在中医学理论的指导下，经过正确辨证后形成的，并且需要因人施膳。在制作过程中也需要掌握正确的加工、烹调方法，否则不仅发挥不了药膳的功效，还有可能产生毒副作用。为了让广大家庭能够正确运用药膳，适应四时养生，保持身体安康，远离四时疾病，我们特编写了此书。

本书以《黄帝内经》中提出的春季养“生”、夏季养“长”、秋季养“收”、冬季养“藏”为基础，阐释了四季养生对人体健康的影响；四季养生的原则及其核心；四季药膳养生的重点及注意事项；常用药膳以及各季常见病症的对症药膳。全书图文并茂，共分为九章：第一章从四季养生的原则说起，向读者科普四季的养生常识；第二章、第四章、第六章、第八章分别介绍了春、夏、秋、冬这四个季节最宜选择的食材、药材，以及养生首推药膳；第三章、第五章、第七章、第九章则分别介绍春、夏、秋、冬四季易发病症以及推荐药膳。总的来说，本书内容丰富、全面，养生方法权威、实用，希望能给每一位热爱养生的读者带来福音。愿读者朋友在自然界的四季变迁中懂得养生，人人都拥有健康的好身体！

我们特别制作了“阅读导航”这一单元，对全书各章节的部分功能、特点等做一大概说明，这必然会大大提高读者阅读本书的效率。

对治要点

用最简单的词语
提炼出治疗本疾病的
关键点。

疾病概述

用简洁的文字、专业
的医学术语对疾病做一总
体概述，简略但不简单。

痢疾

泻火解毒
利湿止痢

痢疾为急性肠道传染病之一，多发于夏季，以发热、腹痛、里急后重、大便脓血相兼且有秽臭为主要症状。若感染疫毒，发病急剧，伴突然高热、神昏、惊厥者，为疫毒痢。痢疾初期先见腹痛，继而下痢，每日数次至数十次不等。痢疾多因感染湿热之邪，内伤脾胃，导致脾失健运，使湿热蕴积肠道而发。

◎ 推荐食物



◎ 禁忌食物

忌食羊肉、狗肉、辣椒等辛辣刺激性食物；忌饮酒；忌冰镇饮料。

◎ 预防措施

做好环境卫生，加强厕所及粪便管理，防止苍蝇滋生；做到饭前便后洗手，不饮生水，不吃变质和腐烂食物，不吃被苍蝇叮过的食物；不要暴饮暴食，以免胃肠道抵抗力降低；加强锻炼，增强体质；注意消毒，且隔离痢疾患者，其使用的餐具、便器应与健康人分开，患者穿过的衣裤要用开水浸泡30分钟后洗净，并放在阳光下暴晒。

◎ 推荐中药材



130 四季养生这样吃就对了

饮食宜忌

以图片和文字的形式，向读者推荐适宜的食物，以及须禁忌的食物。

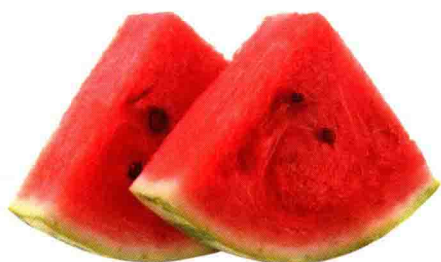
预防措施

向读者温馨提示应该怎样预防本病，正所谓“上医治未病”。

推荐中药材

以图片的形式对本病患者推荐适宜的中药材，但切记，须遵医嘱。





- 12 四季养出好身体，选对食材最重要
- 12 春季养生食材图鉴
- 14 夏季养生食材图鉴
- 18 秋季养生食材图鉴
- 20 冬季养生食材图鉴

第一章

春夏秋冬，顺时养生

- 24 四季气候对人体健康的影响
- 26 四季养生的方式各不相同
- 28 药膳的选用原则和烹调方法

第二章

春季养生应该怎么吃

- 32 推陈出新，养生发之气
—— 春季饮食要点
- 34 春季养生明星原料解析
- 34 红枣 滋补气血 补脾和胃
- 34 枸杞 补肝明目 滋阴补气
- 35 决明子 清肝明目 泻火除烦
- 35 党参 健脾益肺 补中益气
- 36 山药 补脾健胃 生津益肺
- 36 猪肝 补血养血 排毒抗衰
- 37 猪肚 健脾胃 补虚劳
- 37 茯苓 健脾化湿 益脾和胃

- 38 白果 止咳定喘 补脾益肺
- 38 紫米 补血益气 滋阴补肾
- 39 小米 调脾养胃 缓解疲乏
- 39 豆腐 生津润燥 益气宽中
- 40 春季日常养生首选推荐药膳

第三章

调理药膳帮你对抗 春季易发病

- 60 流行性感冒 滋阴润燥 清热解毒
- 63 流行性脑膜炎 清热解毒 消肿止痛
- 66 哮喘 润肺下气 化痰止咳
- 69 腮腺炎 发散风热 杀菌消炎
- 72 风湿性关节炎 祛风除湿 舒筋通络
- 75 肩周炎 祛散寒湿 温经止痛
- 78 冠心病 活血祛瘀 补气宽中
- 81 失眠 宁神益智 安神助眠
- 84 抑郁症 滋阴养心 疏肝解郁
- 86 中风 安神滋阴 息风定惊



第四章

夏季养生应该怎么吃

- 90 气机宣畅，护长养之气
——夏季饮食要点
- 92 夏季养生明星原料解析
- 92 百合 润肺止咳 清心安神
- 92 莲子 清热除烦 养心安神
- 93 葛根 解暑发汗 除烦止温
- 93 薏米 清热除湿 健脾止泻
- 94 西瓜 清热解暑 利水消肿
- 94 蛤蜊 滋阴润燥 止咳化痰
- 95 洋葱 降脂降压 散寒健胃
- 95 苦瓜 清热除烦 解毒明目
- 96 绿豆 清热解毒 消暑止渴
- 96 薄荷 疏散风热 清利头目
- 97 藿香 和中辟秽 化湿止呕
- 97 远志 祛痰消肿 安神益智
- 98 夏季日常养生首选推荐药膳

第五章

调理药膳帮你对抗 夏季易发病

- 118 中暑 清热解暑 镇心安神
- 121 小儿夏热 滋阴清热 润肺生津
- 124 小儿麻疹 凉血消疹 排毒祛邪
- 127 腹泻 清热解毒 涩肠止泻
- 130 痢疾 泻火解毒 利湿止痢
- 133 痔疮 清热解毒 排脓消肿
- 136 流行性结膜炎 疏风清热 清肝明目
- 139 病毒性肝炎 清肝解毒 利胆退黄
- 142 心律失常 滋阴养心 安神助眠

第六章

秋季养生应该怎么吃

- 146 收神敛志，缓肃杀之气
——秋季饮食要点
- 148 秋季养生明星原料解析
- 148 人参 复脉固脱 大补元气
- 148 灵芝 补气安神 止咳平喘
- 149 芡实 健脾固肾 利湿止带
- 149 梨 润肺去燥 止咳化痰
- 150 银耳 滋补生津 润肺养胃
- 150 核桃仁 补肾健脑 滋补肝肾
- 151 香菇 健脾益胃 止咳润肺
- 151 猪肺 止咳止血 补养肺气
- 152 玉竹 养阴润燥 除烦止渴
- 152 菊花 疏散风热 清肝明目
- 153 橄榄 清热解毒 利咽生津
- 153 旋覆花 疏肝降气 镇咳化痰
- 154 秋季日常养生首选推荐药膳



第七章

调理药膳帮你对抗 秋季易发病

- 174 肺炎 润燥止咳 补肺养阴
- 177 口腔溃疡 滋阴润肺 清热解毒
- 180 咽炎 解毒利咽 补肺健脾
- 183 便秘 清热泻火 润肠通便
- 186 乳腺炎 凉血消肿 利尿散结
- 189 前列腺炎 除湿解毒 利尿通淋
- 192 胃及十二指肠溃疡 疏肝和胃 行气止痛
- 195 脱发 滋补肝肾 固发止脱
- 198 神经衰弱 益气解郁 养心安神

