

# 图解本草纲目 蔬果食疗养生

速查全书

## 小麦 Xiaomai

### 古代名医论

李时珍说：北方人种麦浸撒，南方人则是撒撒。所以北方的麦子皮薄面多，南方的麦子则相反。小麦性恶湿，所以如果小麦生长期内雨水多，则产量低。



### 别名与主治

别名：麦子、浮小麦。主治：癌症、更年期综合征、便秘。

## 苋菜 Xiancai



苋菜功效  
清肝明目，凉血解毒，止痢。

### 营养全知道

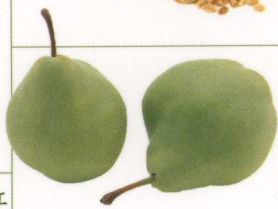
苋菜的嫩苗和嫩茎叶皆可食用，而且富含多种人体需要的维生素和矿物质，都易被人体吸收，有“长寿菜”之称。

性味：味甘，性凉利，无毒。

## 柿子 Shizi

### 大疗效

柿子味美且药用价值非常高，日本一直有这样的说法：“柿子一旦红了，医生的脸就绿了。”可见，柿子是一种对身体相当有益的健康水果。

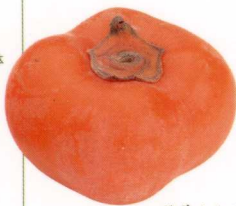


## 梨 Li

功效  
促进消化、增强体力、利尿、止咳。

### 全知道

柿子叶被称为“天然的维生素C剂”，其维生素C的含量为柑橘的数十倍。



### 营养全知道

新鲜柿子含碘量高，它的叶子也含有抗菌的成分。

## 红小豆 Hongxiaodou

功效  
红小豆中的钾能预防高血压。

性味  
味甘、酸，性平，无毒。



### 红小豆

功效  
红小豆对福氏痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌以及伤寒杆菌等都具有显著的抑制和抵抗作用。

### 食物大疗效

梨含有能促进蛋白质消化的酶，因此可以帮助消化肉类，饭后吃梨有促进胃酸分泌，助消化，增进食欲作用。人们也经常在食用肉类菜肴后把梨当做甜点。

## 空心菜 Kongxincai

空心菜，学名通菜，又叫竹叶菜、通菜、藤菜，原产我国，里面富含的叶绿素，有“绿色精灵”之称。



空心菜能解除肉类中毒，有通便解毒的作用。

## 哈密瓜 Hamigua

利便益气，清热止咳。



### 全知道

果实含有大量糖分、维生素、膳食纤维、果胶物质、苹果酸及钙、磷等元素，尤其铁的含量很高，营养价值十分丰富。



### 营养全知道

葡萄中含有的白藜芦醇可以阻止健康的细胞癌变，并能抑制癌细胞扩散，尤其在白藜芦葡萄酒中含量最高。

## 葡萄 Putao

### 葡萄干



### 营养全知道

西红柿所含的柠檬酸及苹果酸，能促进唾液和胃液分泌，增强胃内酵素作用，助消化。

味甘、酸，性微寒。

## 西红柿 Xihongshi



## 开心果 Kaixinguo

润肠通便  
开心果中含有大量的油脂，能够有效帮助人体排出体内的毒素和杂质，有较强的润肠通便的作用。



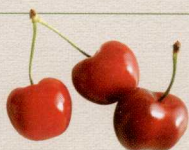
### 营养全知道


开心果中还含有大量的抗氧化叶黄素，对于学生和白领来说，常吃开心果能缓解眼睛的疲劳。

李健 编著

图解本草纲目 蔬果食疗  
养生速查全书

李健 编著



 武汉出版社

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

图解本草纲目蔬果食疗养生速查全书 / 李健编著. -- 武汉: 武汉出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5430-5392-2

I. ①图… II. ①李… III. ①本草纲目-蔬菜-食物疗法-图解 ②本草纲目-水果-食物疗法-图解 IV. ①R281.3-64②R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207623号

## 书 名 图解本草纲目蔬果食疗养生速查全书

---

编 著: 李 健

责任编辑: 王冠含 曹 倩

特约策划: 徐金凤

特约编辑: 卢 晶 咎莹莹

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 15

字 数: 300千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 45.00元

---

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

# 揭示食物营养密码 打开健康养生之门



## 蔬菜——人体必需的营养来源

人体需要的许多营养都来自于所食用的蔬菜。蔬菜中所含的物质主要是水分，大约为70%~90%，除此之外便是含量很少的蛋白质、糖类、脂肪、无机盐及纤维素等。蔬菜还含有多种矿物质、维生素和膳食纤维，对人体的生理活动有着重要的作用。日常生活中，成年人每天需要摄入200克~500克蔬菜才能满足身体的需要。

蔬菜所含的维生素主要为叶酸、胡萝卜素以及B族维生素等，此外维生素C、胡萝卜素及叶酸在黄、红、绿等深色叶菜中含量较高，而绿叶蔬菜则含有较多的钙、磷、钾、镁及微量元素铁、铜、锰等，且所含的钙、磷、铁易被人体吸收，因而成为身体所需微量元素的重要来源。

蔬菜主要分为茎叶类、瓜菜类、花蕊果实类、根茎类及菌类五种，不同种类的蔬菜所含的主要营养物质有所差别。

**茎叶类：**此类蔬菜是无机盐和维生素的重要来源。在这类蔬菜中尤以绿色叶菜为代表，如油菜、白菜、韭菜等，含有较多的胡萝卜素、维生素C，并含有一定量的维生素B<sub>2</sub>。

**瓜菜类：**此类蔬菜的营养价值相对来说较低，由于大部分在夏秋季节上市，在绿叶菜较少的季节，成为人体获得无机盐与维生素的重要来源。

**花蕊果实类：**此类蔬菜大多颜色鲜艳，含有丰富的胡萝卜素和维生素，矿物质含量也较多。豆角、豌豆等蔬菜大多还富含蛋白质，且维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和尼克酸的含量也高于其他蔬菜。

**根茎类：**此类蔬菜又可作为粮食，如马铃薯、芋头等，含有较多淀粉，

可为身体提供热量。其所含的蛋白质、无机盐和维生素很少，但胡萝卜、红薯却含有丰富的胡萝卜素。

菌类：这类蔬菜含有独特的营养物质，是一种低脂肪、高蛋白、富含维生素和矿物质，并具有消炎、防癌功效的食疗佳品，并且大多数菌类蔬菜都含有维生素D、B<sub>12</sub>和一些微量元素。

## 水果——不可或缺的营养补充源

水果主要分为鲜果和干果两类。鲜果富含维生素，其中维生素C的含量尤为突出，同时还含有较多的无机盐和微量元素，如钙、铁、锌、钾等，但所含的蛋白质较少。干果营养十分丰富，所含的脂肪绝大部分为不饱和脂肪酸，是人体必需脂肪酸的优质来源。此外，干果还含有丰富的蛋白质、碳水化合物及膳食纤维，尤其富含矿物质和维生素，其中钾、钠、钙、镁、铁、锌、B族维生素、维生素E、叶酸和烟酸的含量都较多。

水果中所含的多种营养物质，对人体的生理机能都起着重要的作用。

**维生素A：**具有增强免疫力、促进肌肤细胞再生的作用，可以保持皮肤的弹性，减少皱纹，预防和治疗青春痘，并可保护眼睛，预防近视和夜盲症。富含维生素A的水果：橄榄、西瓜、橘子、桃等。

**维生素C：**可以增强身体抵抗力，预防感冒，消除疲劳，并可降低血液中胆固醇的含量，预防静脉血管中血栓的形成，还可以促进新陈代谢，保持皮肤亮白。富含维生素C的水果：猕猴桃、柠檬、木瓜、草莓、荔枝、柚子等。

**维生素E：**可以促进血液循环，降低胆固醇，防治动脉硬化及血栓，预防早产及流产。富含维生素E的水果：草莓、李子、葡萄等。

**钙：**具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲劳等功效，可以强健骨骼和牙齿，强化神经系统，防治失眠和骨质疏松等病症。富含钙的水果：山楂、橄榄、红枣等。

**铁：**可以促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润有光泽。富含铁的水果：樱桃、栗子、红

枣、龙眼、桑葚等。

锌：水果中的锌可降低胆固醇，加速创口愈合，能有效改善食欲不振、动脉硬化等症状。富含锌的水果：菠萝、栗子等。

钾：具有降低血压、促进身体新陈代谢的作用，能够提高血液输送氧气的的能力，可预防失眠、高血压等症。富含钾的水果：香蕉、栗子、大枣、猕猴桃、梅子等。

糖：大多为葡萄糖和果糖等单糖，易被人体吸收利用，是水果甜味的主要来源。含糖较多的水果：大枣、葡萄、山楂、苹果、梨等。

蛋白质：是形成细胞和血液的主要成分，为人体提供热量，是人体所需的重要营养成分。含蛋白质较多的水果：樱桃、香蕉、大枣等。

脂肪：具有增强体力、保持体温的作用，而且还可润肠通便。水果中所含的脂肪大多由不饱和脂肪酸组成，易被吸收，营养价值较高。含脂肪较多的水果：香蕉、菠萝、樱桃、李子、大枣、山楂等。

## 谷物——营养摄取的基础食材

谷类是我国人民的传统主食，在人们的饮食中占有举足轻重的地位。谷类所含的营养物质主要是碳水化合物和蛋白质，其中碳水化合物的主要成分是淀粉。谷类食物是含糖类最多的食物，因此成为供给人体热能最主要的来源。谷类还含有丰富的B族维生素和一定量的膳食纤维及维生素E，脂肪含量较少。谷类中所含的淀粉、糖的结构简单，能够被人体快速氧化分解，因此可在短时间内为身体提供大量热量，并且糖与淀粉被氧化分解后，形成二氧化碳和水，可直接排出体外，因此谷类作为人体热能的来源是非常适合的。

豆类的主要营养成分是优质蛋白，可为人体提供所必需的全部蛋白质，保证人体正常的蛋白质需要，同时促进人的生长发育。豆类食物还含有以不饱和脂肪酸为主的脂肪酸，具有降低血液中低密度脂蛋白、血浆胆固醇的作用，可以预防心脑血管疾病。此外，豆类还含有丰富的维生素E、维生素C、B族维生素、膳食纤维以及钠、钾等多种矿物质。不同于其他食物的是豆类中还含有大豆异黄酮，这种物质有预防骨质疏松症和软化血管的作用，非常适合老年人食用。

# 目录

阅读导航 / 12

速查表 / 14

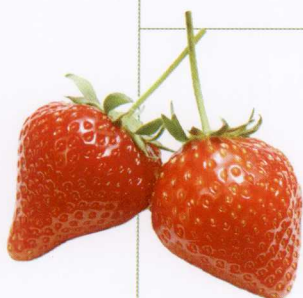
均衡营养、补充体力的 12 大蔬果 / 19

## 第一章

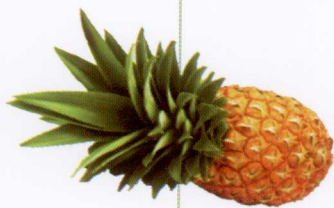
### 春季篇

#### 春季水果

- 木瓜 健脾消食·清热祛风 / 34
- 香蕉 清热解毒·润肺止咳 / 36
- 苹果 生津润肺·除烦解暑 / 38
- 梨 润肺清心·消痰止咳 / 40
- 樱桃 补中益气·健脾和胃 / 42
- 梅子 止咳调中·除热下痢 / 44
- 菠萝 健脾解渴·消肿祛湿 / 46
- 桃 补中益气·润肠通便 / 48
- 草莓 润肺生津·利尿止渴 / 50
- 桑葚 补血滋阴·生津润燥 / 52
- 栗子 滋阴补肾·消除疲劳 / 54
- 开心果 调中顺气·补益肺肾 / 56



● 草莓  
润肺生津·利尿止渴

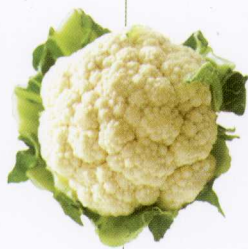


● 菠萝  
健脾解渴·消肿祛湿

# 目录

## 春季菜·谷

- 韭菜 健胃整肠·保温内脏 / 58
- 胡萝卜 益肝明目·利膈宽肠 / 60
- 茭白 解毒利便·健壮机体 / 62
- 菠菜 补血润肠·滋阴平肝 / 64
- 洋葱 理气和胃·发散风寒 / 66
- 菜花 健脑壮骨·补脾填精 / 68
- 油菜 活血化淤·宽肠通便 / 70
- 马铃薯 和胃健中·解毒消肿 / 72
- 香菇 补肝益肾·益智安神 / 74
- 金针菇 补肝益肠·益智防癌 / 76
- 小米 滋阴养血·除热解毒 / 78
- 燕麦 益肝和胃·护肤美容 / 80
- 春季蔬果一览 / 82



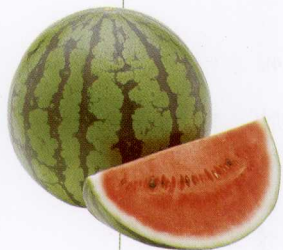
● 菜花  
健脑壮骨·补脾填精

## 第二章

## 夏季篇

### 夏季水果

- 芒果 益胃止呕·解渴利尿 / 86
- 西瓜 清热除烦·清热解暑 / 88
- 荔枝 理气补血·补心安神 / 90



● 西瓜  
清热除烦·清热解暑



# 目录



椰子  
补虚强壮·益气祛风



生菜  
清热爽神·清肝利胆

- 龙眼 益气补血·养血安神 / 92
- 柠檬 化痰止咳·生津健脾 / 94
- 杏 清热去毒·止咳平喘 / 96
- 橄榄 生津止渴·清热解酒 / 98
- 椰子 补虚强壮·益气祛风 / 100
- 莲子 养心安神·益肾涩精 / 102

## 夏季菜·谷

- 豌豆 清凉解暑·利尿止泻 / 104
- 黄瓜 消肿解毒·清热利尿 / 106
- 苦瓜 解毒明目·补气益精 / 108
- 莲藕 散淤解渴·改善肠胃 / 110
- 冬瓜 利水消炎·除烦止渴 / 112
- 丝瓜 凉血解毒·通经活络 / 114
- 苋菜 清肝明目·凉血解毒 / 116
- 生菜 清热爽神·清肝利胆 / 118
- 空心菜 解毒利尿·降脂减肥 / 120
- 蕨菜 清热解毒·止血降压 / 122
- 蒜薹 温中下气·调和脏腑 / 124
- 蚕豆 益脾健胃·通便消肿 / 126
- 绿豆 清热解毒·保肝护肾 / 128
- 薏米 健脾补肺·化湿抗癌 / 130
- 小麦 养心除烦·健脾益肾 / 132
- 夏季蔬果一览 / 134

## 第三章

### 秋季篇

#### 秋季水果



● 石榴  
生津止渴·止泻止血

葡萄 补血美肤·强健筋骨 / 138

橙子 生津止渴·开胃下气 / 140

柿子 清热润肺·健脾化痰 / 142

猕猴桃 健脾止泻·止渴利尿 / 144

无花果 健胃整肠·解毒消肿 / 146

李子 生津润喉·清热解毒 / 148

哈密瓜 利便益气·清热止咳 / 150

山楂 健胃消食·活血化淤 / 152

石榴 生津止渴·止泻止血 / 154

柚子 健脾解酒·补血利便 / 156

松子 滋阴养液·补益气血 / 158

花生 温肺补脾·和胃强肝 / 160



● 南瓜  
补中益气·降糖止渴

#### 秋季菜·谷

木耳 温肺止血·补气清肠 / 162

金针菜 健脑养血·平肝利尿 / 164

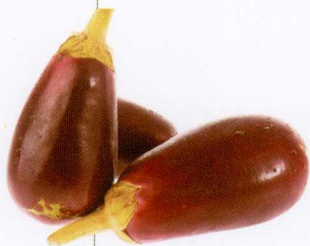
扁豆 健脾益气·化湿消暑 / 166

南瓜 补中益气·降糖止渴 / 168

百合 养阴清热·滋补精血 / 170

# 目录

- 芋头 整肠通便·补中益气 / 172
- 青椒 温中散寒·开胃消食 / 174
- 茄子 散血止疼·解毒消肿 / 176
- 黄豆 解热润肺·宽中下气 / 178
- 豇豆 健脾补肾·散血消肿 / 180
- 玉米 益肺宁心·健脾开胃 / 182
- 芝麻 补血明目·益肝养发 / 184
- 秋季蔬果一览 / 186



● 茄子  
散血止疼·解毒消肿

## 第四章

### 冬季篇

#### 冬季水果

- 大枣 养胃止咳·益气生津 / 190
- 甘蔗 清热生津·下气润燥 / 192
- 榴莲 壮阳助火·杀虫止痒 / 194
- 核桃 润肠通便·延迟衰老 / 196
- 葵花子 降低血脂·安定情绪 / 198



● 榴莲  
壮阳助火·杀虫止痒

# 目 录



● 番茄  
健胃消食·凉血平肝



● 芡实  
固肾涩精·补脾止泻

## 冬季菜·谷

- 芹菜 平肝凉血·利水消肿 / 200
- 芥菜 解毒消肿·利气温中 / 202
- 姜 解毒除臭·温中止呕 / 204
- 萝卜 化痰清热·下气宽中 / 206
- 番茄 健胃消食·凉血平肝 / 208
- 茼蒿 养心降压·温肺清痰 / 210
- 葱 发汗解表·解毒散凝 / 212
- 蒜 清热解毒·杀菌防癌 / 214
- 白菜 解渴利尿·通利肠胃 / 216
- 竹荪 益气补脑·宁神健体 / 218
- 银耳 养胃和血·延年益寿 / 220
- 香菜 消食开胃·止痛解毒 / 222
- 荸荠 消渴痹热·温中益气 / 224
- 红小豆 解毒排脓·健脾止泻 / 226
- 黑豆 温肺祛燥·补血安神 / 228
- 芡实 固肾涩精·补脾止泻 / 230
- 糯米 补中益气·暖胃止泻 / 232
- 大米 健脾养胃·止咳除烦 / 234
- 黍米 除热止泻·益气补中 / 236
- 冬季蔬果一览 / 238

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

### 蔬果概述

这一部分里，通过文字与图片相结合的方式对蔬果的别名、性味、功效、主治、所属类别等内容进行简单的介绍，使读者有一个基本认知。

散血止痛·解毒消肿


**特殊分类**

**蔬果**

蔬菜/果实类

茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，也是我们常吃的家常蔬菜。茄子中含有多种营养元素，其中表皮中含有大量的维生素P，这是其他蔬菜所不能比的。

# 茄子



**别名**

落苏、落葵、昆仑瓜、罐瓜

**性味**

味甘，性寒，无毒

**功效**

散血止痛，解毒消肿，止血利尿

**主治**

癌症、动脉硬化、高血压、脑溢血、夏热痱、头昏眼花

### 疗效特征

### 疗效特征

此板块中，对蔬果的疗效进行全面细致的解读，对其作用做一个系统的梳理。

**散血止痛** 维生素P能增强人体细胞间的黏着力，增强毛细血管的弹性，减低脆性及渗透性，防止微血管破裂出血，使心血管保持正常的功能，因此经常吃茄子能预防高血压、冠心病和动脉硬化等疾病的发生。

**防癌** 茄子还有清退热的作用，它含有丰富的龙葵素，龙葵素可以抑制消化道肿瘤细胞的增殖，特别是对胃癌、直肠癌有比较好的抑制作用。

**止血抗衰老** 茄子还含有丰富的维生素E，有防止出血和抗衰老的功能。经常食用茄子，可以帮助延缓衰老，留住青春，能保持血液中胆固醇的平衡，减少老年斑。

**降低胆固醇** 茄子纤维中所含的皂甙，可以有效降低胆固醇。经常吃茄子有防治高血压、动脉硬化、紫斑症、坏血病及促进伤口愈合等作用。

### 选购小窍门

买茄子时，应选择果形均匀，老嫩适度，无裂口、腐烂、锈皮、斑点的，而且以皮薄、籽少、肉厚为佳。一般来说，茄子拿在手中，感觉轻的较嫩，感觉重的，大多都太老，且籽多不好吃。

### 营养档案



### 选购小窍门

这里向读者介绍如何挑选优质的蔬果，方便读者日常生活中使用。

### 营养档案

这一板块里用图表的形式对蔬果所蕴含的营养成分进行直观的展示，便于读者了解。

### 养生厨房

- 材料**
- 【材料】豆角200克、茄子300克
- 【调料】盐、鸡精、葱、姜、蒜
- 做法**
- ① 茄子洗净切条浸泡在盐水中，干净切段，红辣椒去籽去蒂并切段。
  - ② 水锅烧热，放入豆角焯熟，凉水，沥干备用。
  - ③ 油锅烧热，放入茄条煎炸软，放入豆角、大蒜翻炒，加入酱油及辣椒丝，炒熟即可。

### 中医课堂

#### 主治

- 跌打损伤
- 牙齿酸痛
- 风蛀牙痛
- 燥热咳嗽

### 饮食宜忌

- ✓ 一般人群皆可食用；
- ✓ 容易长茄子，生热助火，宜与苦瓜搭配食用，清心明目；
- ✓ 适宜心血管病人食，血管破裂、平血压。
- ✗ 不宜与螃蟹同食，可能
- ✗ 脾胃虚寒的人应忌食

## 养生厨房

常见的食材，不同的搭配，简单的做法，健康养生的营养美食轻松烹饪。

### 豆角烧茄子

茄子软香+豆角清脆+营养丰富



第三章

秋季篇

### 用法

- ▶ 切厚片，焯研为末，温酒调服。
- ▶ 茄根捣汁，频繁涂抹患处。
- ▶ 将茄蒂烧成细末，每日涂用数次。
- ▶ 煎煮，去渣取汁，加蜂蜜服用。



### 古代名医论

李时珍说：茄种适宜在九月黄熟时收取，洗净晒干，到二月份即可播种，发苗后移栽。茄的植株高二三尺，叶子大如手掌。从夏到秋开紫花，玉瓣相连，五瓣如蝶，黄蕊绿萼，蒂包着茄。茄中有瓤，瓤中有子，子很像芝麻。茄有圆如胡桃的，有四五寸长的；有青茄、紫茄、白茄。白茄也叫银茄，味道好过青茄。



图解本草纲目蔬果食疗  
养生速查全书

### 饮食宜忌

对蔬果的适宜人群、与其他食材搭配时应注意的事宜进行简单介绍，方便读者更安全、更健康的食用。

## 中医课堂

选用普通常见的材料，搭配中医小配方，可以轻松治疗生活中的疾病。

## 知识扩展

对蔬果进行拓展性的知识补充，既有古代名医对其医药功效、产地、形态等的记载，也有储存方法、生长周期等内容介绍，使读者对其有更全面的了解。

## 速查表展示



使用不同于正文编排的分类方法对蔬果进行新的归类，读者可以根据自身情况选择具体有益于某一脏器的蔬果，罗列清晰，方便查询。

## 均衡营养、补充体力的12大蔬果



在配页里，我们选择了均衡营养、补充体力的12大蔬果，对它们进行更为细致和全面的介绍，再配以鲜亮的图片，使读者在阅读的同时获得视觉上的享受。

## 蔬果一览展示



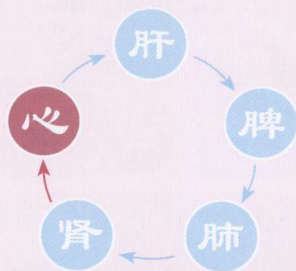
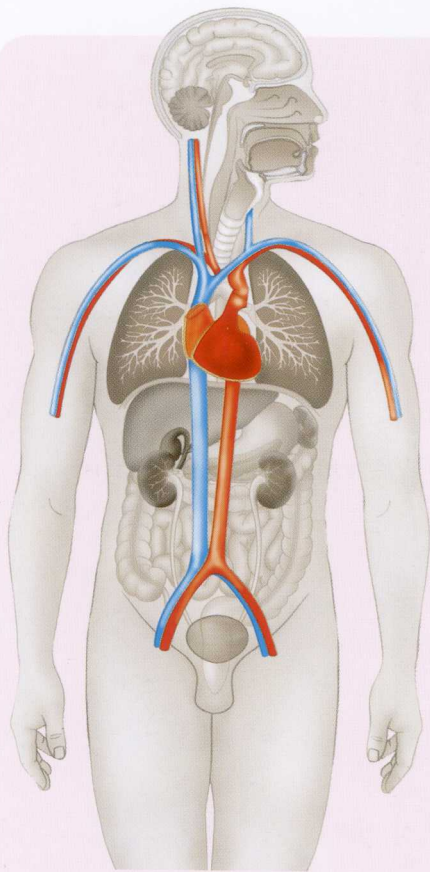
在每一章的最后，我们都会对本章所介绍的蔬果进行系统的整理和总体介绍，使整章内容一目了然，根据所标注的页码即可迅速找到更加详细的介绍，方便快捷。

## 心气不足主要症状

- 气虚 心血淤滞，血液
- 面色灰暗无华，唇色青紫
- 胸前憋闷，偶有痛感
- 脉象微弱无力、节律不均（有结、代、促、涩之感）
- 宜引发心脑血管方面的问题

心脏位于胸腔，居肺下膈上，脊柱前，胸骨后，心尖在左乳下。它相当于人体的君主，主管神意识、思维活动，有统率协调全身各脏腑功能活动的作用。

## 养心蔬果



## 蔬果

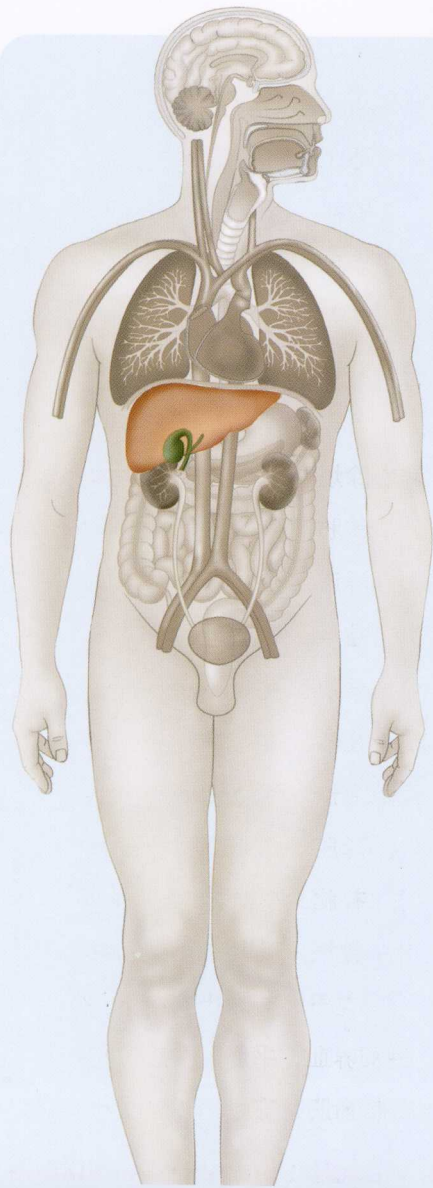
- 「荔枝」 理气补血，补心安神 … (P90)
- 「龙眼」 益气补血，养血安神 … (P92)
- 「莲子」 养心安神，益肾涩精 … (P102)
- 「苦瓜」 解毒明目，补气益精 … (P108)
- 「莲藕」 散淤解渴，改善肠胃 … (P110)
- 「丝瓜」 凉血解毒，通经活络 … (P114)
- 「蒜薹」 温中下气，调和脏腑 … (P124)
- 「小麦」 养心除烦，健脾益肾 … (P132)
- 「葡萄」 补血美肤，强健筋骨 … (P138)
- 「松子」 滋阴养液，补益气血 … (P158)
- 「南瓜」 补中益气，降糖止渴 … (P168)
- 「百合」 养阴清热，滋补精血 … (P170)
- 「大枣」 养胃止咳，益气生津 … (P190)
- 「核桃」 润肠通便，延迟衰老 … (P196)
- 「茼蒿」 养心降压，温肺清痰 … (P210)
- 「竹荪」 益气补脑，宁神健体 … (P218)
- 「糯米」 补中益气，暖胃止泻 … (P232)
- 「哈密瓜」 利便益气，清热止咳 … (P150)
- 「金针菜」 健脑养血，平肝利尿 … (P164)
- 「葵花子」 降低血脂，安定情绪 … (P198)

# 养肝蔬果

肝位于腹部膈膜右下，左右分叶，颜色紫红。肝负责对人体全身之气的疏通、生发与宣泄，人体的经络、气血、津液、营卫之气无不依赖于全身气机的升降沉浮来运作疏导。

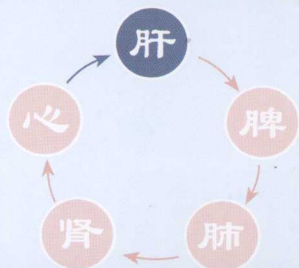
## 肝气淤滞主要症状

- 胸闷腹胀
- 血淤，肿块痛经，月经失调
- 水停，水肿痰饮
- 抑郁寡欢，多愁善感
- 烦躁易怒，失眠多梦



## 蔬果

- 「茭白」 解毒利便，健壮机体 … (P62)
- 「菠菜」 补血润肠，滋阴平肝 … (P64)
- 「油菜」 活血化淤，宽肠通便 … (P70)
- 「香菇」 补肝益肾，益智安神 … (P74)
- 「燕麦」 益肝和胃，护肤美容 … (P80)
- 「苋菜」 清肝明目，凉血解毒 … (P116)
- 「冬瓜」 利尿消炎，除烦止渴 … (P112)
- 「生菜」 清热爽神，清肝利胆 … (P118)
- 「芝麻」 补血明目，益肝养发 … (P184)
- 「芹菜」 平肝凉血，利水消肿 … (P200)
- 「番茄」 健胃消食，凉血平肝 … (P208)
- 「黍米」 除热止泻，益气补中 … (P236)
- 「空心菜」 解毒利尿，降脂减肥 … (P120)
- 「胡萝卜」 益肝明目，利膈宽肠 … (P60)
- 「金针菇」 补肝益肠，益智防癌 … (P76)



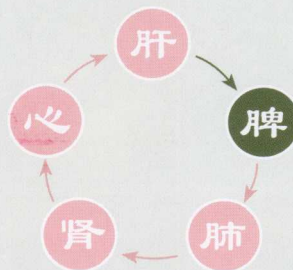
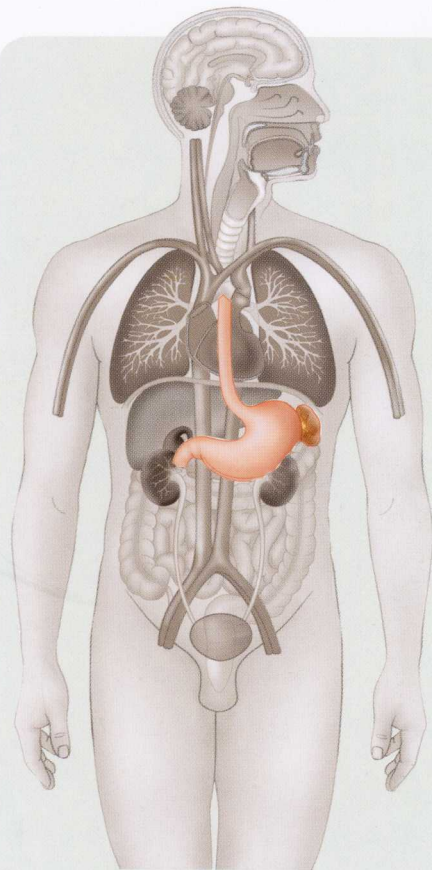


## 脾胃失常主要症状

- 腹胀便溏，食欲不振，精神萎靡，气血不足  
 指甲、舌、唇、面淡白，血虚，头晕眼花  
 皮下出血、便血、尿血  
 脾胃虚弱，肌肉消瘦，四肢乏力

脾位于腹腔上，膈膜下，在胃的背侧，呈现紫红色，与胃互为腑脏，彼此相连。脾胃是人的后天之本，水谷精气到全身各处，为全身各脏器供应营养，时时刻刻不能缺少。

## 养脾胃蔬果



## 蔬果

- |     |                    |
|-----|--------------------|
| 葱   | 发汗解表，解毒散凝 … (P212) |
| 姜   | 解毒除臭，温中止呕 … (P204) |
| 桃   | 补中益气，润肠通便 … (P48)  |
| 木瓜  | 健脾消食，清热祛风 … (P34)  |
| 樱桃  | 补中益气，健脾和胃 … (P42)  |
| 菠萝  | 健脾解渴，消肿祛湿 … (P46)  |
| 韭菜  | 健胃整肠，保温内脏 … (P58)  |
| 洋葱  | 理气和胃，发散风寒 … (P66)  |
| 芒果  | 益胃止呕，解渴利尿 … (P86)  |
| 柠檬  | 化痰止咳，生津健脾 … (P94)  |
| 椰子  | 补虚强壮，益气祛风 … (P100) |
| 豌豆  | 清凉解暑，利尿止泻 … (P104) |
| 黄瓜  | 消肿解毒，清热利尿 … (P106) |
| 蚕豆  | 益脾健胃，通便消肿 … (P126) |
| 李子  | 生津润喉，清热解毒 … (P148) |
| 橙子  | 生津止渴，开胃下气 … (P140) |
| 山楂  | 健胃消食，活血化淤 … (P152) |
| 石榴  | 生津止渴，止泻止血 … (P154) |
| 柚子  | 健脾解酒，补血利便 … (P156) |
| 扁豆  | 健脾益气，化湿消暑 … (P166) |
| 芋头  | 整肠利便，补中益气 … (P172) |
| 青椒  | 温中散寒，开胃消食 … (P174) |
| 茄子  | 散血止疼，解毒消肿 … (P176) |
| 芥菜  | 解毒消肿，利气温中 … (P202) |
| 萝卜  | 化痰清热，下气宽中 … (P206) |
| 香菜  | 消食开胃，止痛解毒 … (P222) |
| 大米  | 健脾养胃，止咳除烦 … (P234) |
| 红小豆 | 解毒排脓，健脾止泻 … (P226) |
| 马铃薯 | 和胃健中，解毒消肿 … (P72)  |
| 猕猴桃 | 健脾止泻，止渴利尿 … (P144) |
| 无花果 | 健胃整肠，解毒消肿 … (P146) |