



一次完全读懂

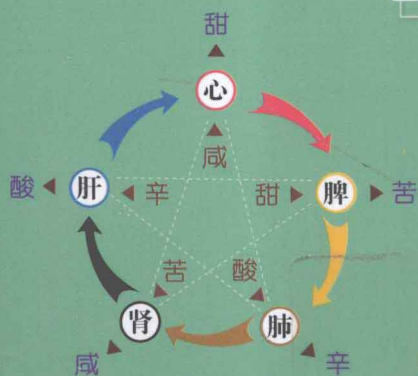
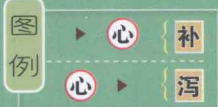
中医食疗手册

□ 五果、五畜、五蔬、五谷，不选贵的，只选对的，一切皆养生

赵庆新 编著

□ 300种常见食材，200种食物宜忌法则，100种疾病对症食疗方案，营养健康一步到位

五味与五脏的关系



食物搭配宜忌

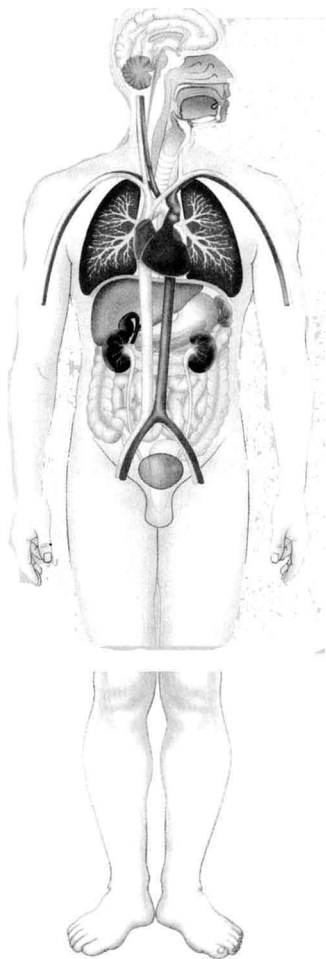
<p>蘑菇</p> <p>增强身体抵抗力，宜于炒食</p>	<p>南瓜</p> <p>降低油菜的营养价值</p>
<p>香菇</p> <p>具有抗癌，防癌的功效</p>	<p>黄瓜</p> <p>破坏油菜中的营养物质</p>



• 健康大学堂 升级版 •

一次完全读懂 中医食疗手册

赵庆新 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一次完全读懂中医食疗手册 / 赵庆新编著.

— 天津: 天津科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5308-6825-6

I. ①一… II. ①赵… III. ①食物疗法 - 手册

IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第031343号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 王莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 17.5 字数 300 000

2012年6月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

前言

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气”。蔬果、谷物、豆类都有各种各样的颜色和味道。传统中医根据五行学说，把人体划分为“五脏”，即心、肝、脾、肺、肾，同时根据颜色和味道把食物也划分为五类，因此产生了“五色入五脏”和“五味入五脏”的理论。

食物的颜色多种多样，这里所说的五色主要指黄、红、青、黑、白五种颜色，它们分别对应人体不同的器官，即黄色养脾、红色养心、青色养肝、黑色养肾、白色养肺。

黄色的食物主要作用于脾，能使人心情开朗，同时可以让人精神集中。黄色食物富含大量植物蛋白和不饱和脂肪酸，属于高蛋白低脂肪食物，非常适宜高血脂、高血压人群食用。代表性黄色食物有玉米、菠萝、香蕉、大豆、南瓜、柠檬、金针菜、橙子、木瓜等。

红色食物能给人以醒目、兴奋的感觉，可以增强食欲并能刺激神经系统的兴奋性，还能作用于心，有助于减轻疲劳。代表性红色食物有番茄、苋菜、西瓜、山楂、樱桃、红小豆、草莓等。

青色食物可以帮助人体舒缓肝胆压力，调节肝胆功能，可预防白内障和色素性视网膜炎等眼部疾病。代表性绿色食物有菠菜、韭菜、绿豆、芹菜、丝瓜、茼蒿、油菜、猕猴桃、黄瓜等。

黑色食物大多具有补肾的功效。通常黑色食物富含氨基酸和矿物质，有补肾、养血、润肤的作用。代表性黑色食物有黑豆、李子、葡萄、黑木耳、香菇、黑芝麻等。

白色食物具有润肺的功效，如莲藕，这类食物虽可为人体提供热能，维持生命和活动，但却不含人体所必需的氨基酸。代表性白色食物有茭白、莲藕、冬瓜、白菜、蒜、椰子、白萝卜、糯米、洋葱、莲子、银耳等。

食物的五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。中医认为不同味道的食物分别作用于人体不同的器官，即酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。五味食物虽各有作用，但食用过多或不当也会产生不良影响，如肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸。只有全面了解食物的五味，才能合理饮食，更好地吸收营养物质。

本书采用图文并茂的形式和言简意赅的语言，让您在视觉享受的同时，轻松获取食物养生的知识，并重新认识各种食物在合理健康饮食中的意义。另外，在本书的最后一章，针对日常疾病，我们也分别给出了对症的食疗方法，希望能给病者以提供治疗和调理的方案，给常人提供养生和保健的知识。



养心蔬果

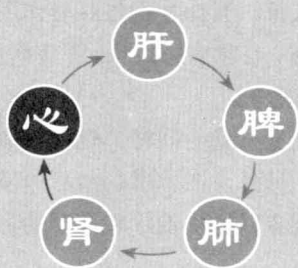
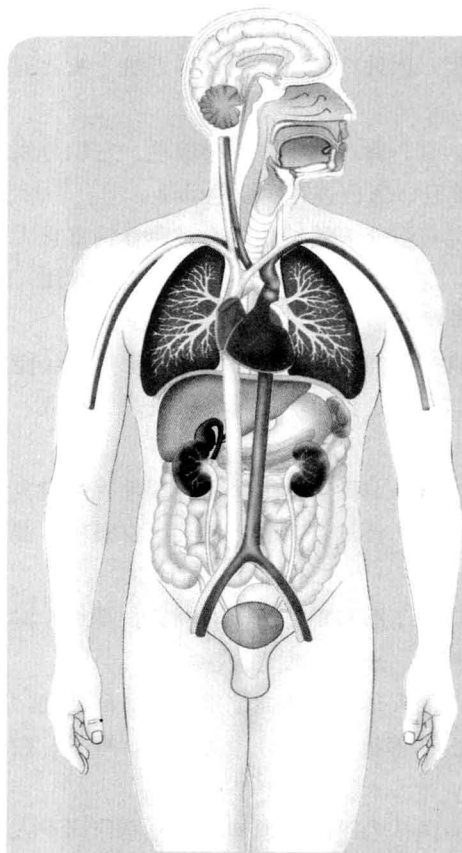
心脏位于胸腔，居肺下膈上，脊柱前，胸骨后，心尖在左乳下。它相当于人体的君主，主管精神意识、思维活动，可统率协调全身各脏腑功能活动。

心气不足主要症状

- 气血淤滞，血液亏虚
- 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

蔬果

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

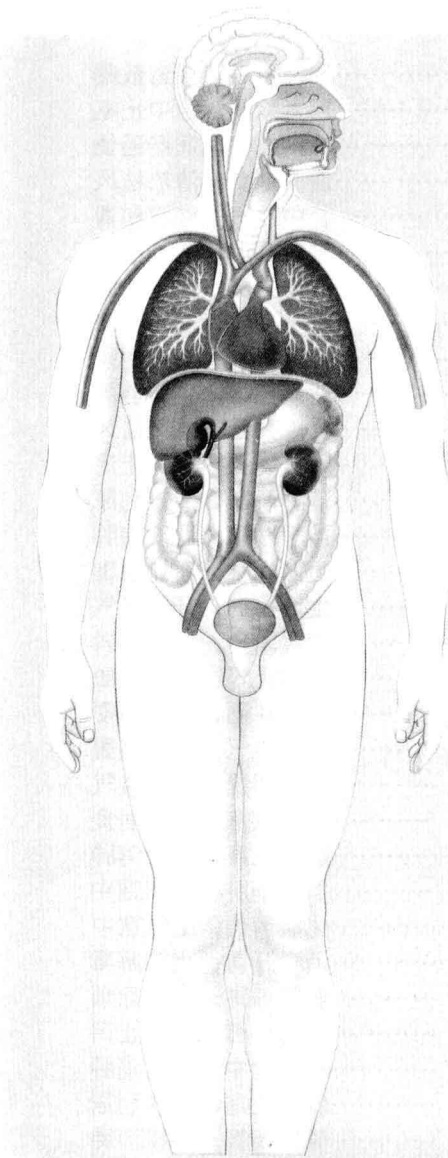


养肝蔬果

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。

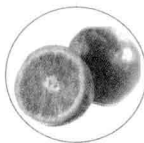
肝气淤滞主要症状

- 胸闷腹胀
- 血淤，肿块痛经，月经失调
- 水不畅，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
- 「菠菜」.....补血润肠，滋阴平肝
- 「油菜」.....活血化淤，宽肠通便
- 「香菇」.....补肝益肾，益智安神
- 「燕麦」.....益肝和胃，护肤美容
- 「苋菜」.....清肝明目，凉血解毒
- 「冬瓜」.....利尿消炎，除烦止渴
- 「生菜」.....清热爽神，清肝利胆
- 「芝麻」.....补血明目，益肝养发
- 「芹菜」.....平肝凉血，利水消肿
- 「番茄」.....健胃消食，凉血平肝
- 「黍米」.....除热止泻，益气补中
- 「空心菜」.....解毒利尿，降脂减肥
- 「胡萝卜」.....益肝明目，利膈宽肠
- 「金针菇」.....补肝益肠，益智防癌



养脾胃蔬果

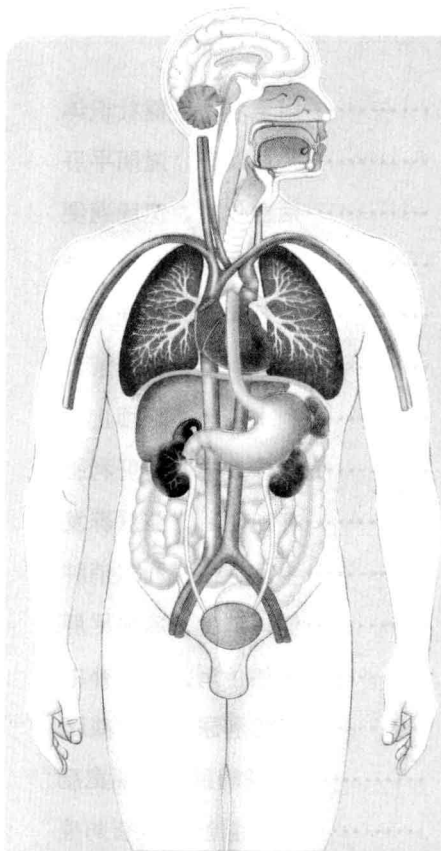
脾位于腹腔上，膈膜下，在胃的背侧，呈现紫红色，与胃彼此相连。脾胃是人体的后天之本，水谷精气到全身各处，为全身各脏器供应营养，时时刻刻不能缺少。

脾胃失常主要症状

- 腹胀便溏，食欲不振，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

蔬果

- 「葱」 发汗解表，解毒散凝
- 「姜」 解毒除臭，温中止呕
- 「桃」 补中益气，润肠通便
- 「木瓜」 健脾消食，清热祛风
- 「樱桃」 补中益气，健脾和胃
- 「菠萝」 健脾解渴，消肿祛湿
- 「韭菜」 健胃整肠，保温内脏
- 「洋葱」 理气和胃，发散风寒
- 「芒果」 益胃止呕，解渴利尿
- 「柠檬」 化痰止咳，生津健脾
- 「椰子」 补虚强壮，益气祛风
- 「豌豆」 清凉解暑，利尿止泻
- 「黄瓜」 消肿解毒，清热利尿
- 「蚕豆」 健脾健胃，通便消肿
- 「李子」 生津润喉，清热解毒
- 「橙子」 生津止渴，开胃下气
- 「山楂」 健胃消食，活血化痰
- 「石榴」 生津止渴，止泻止血
- 「柚子」 健脾解酒，补血利便
- 「扁豆」 健脾益气，化湿消暑
- 「芋头」 整肠利便，补中益气
- 「青椒」 温中散寒，开胃消食
- 「茄子」 散血止疼，解毒消肿
- 「芥菜」 解毒消肿，利气温中
- 「萝卜」 化痰清热，下气宽中
- 「香菜」 消食开胃，止痛解毒
- 「大米」 健脾养胃，止咳除烦
- 「红小豆」 解毒排脓，健脾止泻
- 「马铃薯」 和胃健中，解毒消肿
- 「猕猴桃」 健脾止泻，止渴利尿
- 「无花果」 健胃整肠，解毒消肿

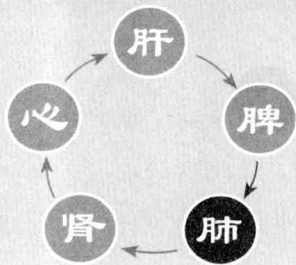
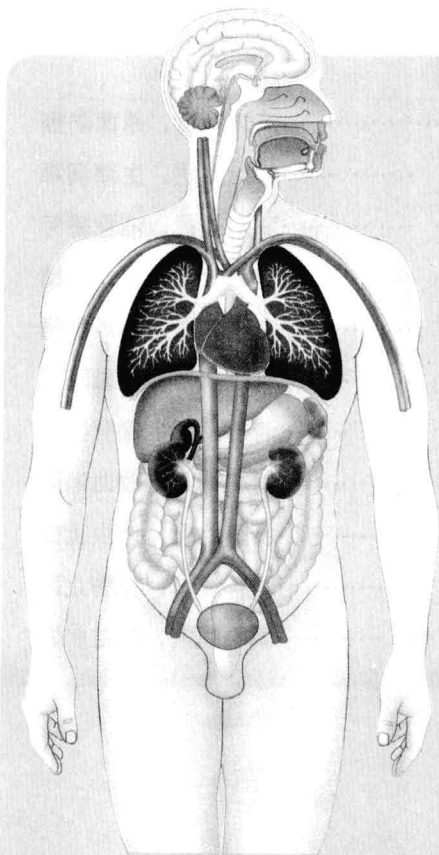


养肺蔬果

肺脏位于胸腔，居膈上，左右各一，白色分叶，质地疏松，形似海绵，虚如蜂巢，得水而浮。其主要功能是吐故纳新、吸清呼浊，调节人体内气机的升降出入。

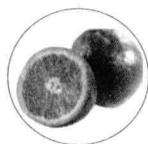
病邪犯肺主要症状

- 胸闷，咳嗽，气喘
- 声低气怯，肢倦乏力，呼吸短促
- 流鼻涕，鼻塞，嗅觉失灵
- 肺虚热者脸红，多汗、发热，下肢寒凉
- 肺实者可导致肺气肿、气管炎、肺积水



蔬果

- 「梨」……………润肺清心，消痰止咳
- 「杏」……………清热祛毒，止咳平喘
- 「香蕉」……………清热解毒，润肺止咳
- 「苹果」……………生津润肺，除烦解暑
- 「梅子」……………止咳调中，除热下痢
- 「草莓」……………润肺生津，利尿止渴
- 「西瓜」……………清热除烦，清热解暑
- 「橄榄」……………生津止渴，清热解酒
- 「薏米」……………健脾补肺，化湿抗癌
- 「柿子」……………清热润肺，健脾化痰
- 「花生」……………温肺补脾，和胃强肝
- 「木耳」……………温肺止血，补气清肠
- 「黄豆」……………解热润肺，宽中下气
- 「玉米」……………益肺宁心，健脾开胃
- 「甘蔗」……………清热生津，下气润燥
- 「白菜」……………解渴利尿，通利肠胃
- 「银耳」……………养胃和血，延年益寿
- 「荸荠」……………消渴痹热，温中益气
- 「黑豆」……………温肺祛燥，补血安神



养肾蔬果

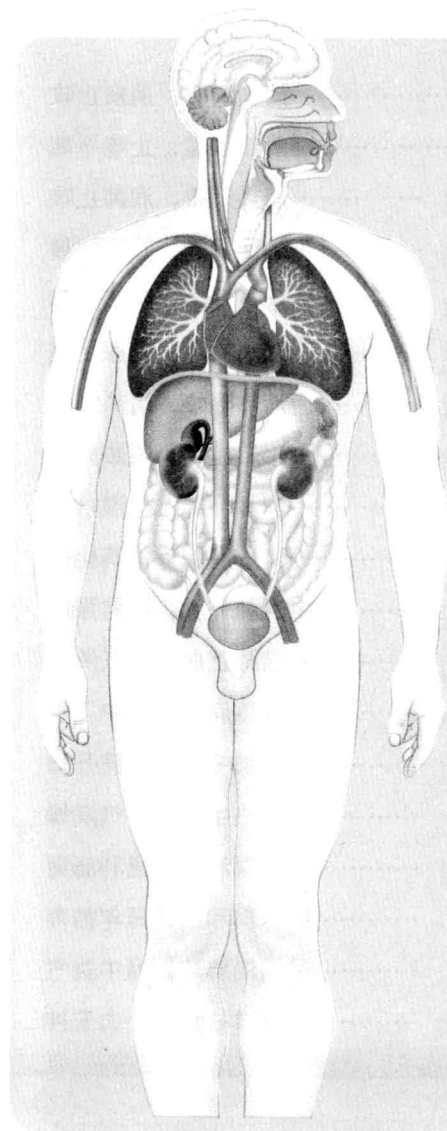
肾为人体的先天之本，能藏精，精能生髓，滋养骨骼，故肾脏有保持人体精力充沛，强壮矫健的功能，是「作强」之官，主管智力与技巧。

肾虚主要症状

- 肾阳虚怕冷，手脚偏凉
- 肾阴虚怕热，腰腿酸软
- 女性月经少、经血色暗，甚至至有血块，提早绝经
- 男子尿急尿频，四十岁以后性欲减退
- 骨弱无力，贫血眩晕，甚至小儿智力发育迟缓

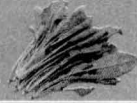






蔬果

- 「蒜」 清热解毒，杀菌防癌
- 「桑椹」 补血滋阴，生津润燥
- 「栗子」 滋阴补肾，消除疲劳
- 「菜花」 健脑壮骨，补肾填精
- 「小米」 滋阴养血，除热解毒
- 「蕨菜」 清热解毒，止血降压
- 「绿豆」 清热解毒，保肝护肾
- 「豇豆」 健脾补肾，散血消肿
- 「榴莲」 壮阳助火，杀虫止痒
- 「芡实」 固肾涩精，补脾止泻
- 「开心果」 调中顺气，补益肺肾



熬夜族的活力源泉



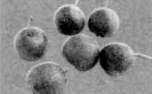





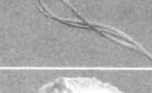
经常熬夜的人大多会因为缺乏B族维生素而产生紧张焦虑的情绪，同时感觉身体疲惫，体力无法恢复。很多绿叶菜、水果及豆类都富含B族维生素，它们是均衡营养、补充活力、恢复体力的最佳来源。

食物名称	示例图片	上榜原因	功效
菠菜		含有丰富的维生素B ₁ 和维生素B ₂ ，有助于补充大脑活力	预防癌症、动脉硬化、便秘、贫血、感冒，消除疲劳
油菜		含有多种维生素及钙、镁等矿物质，可消除疲劳，补充脑力	预防动脉硬化、贫血，强化骨骼与牙齿，消除疲劳、稳定精神
大枣		含有丰富的环磷酸腺苷，可促进人体能量代谢，消除疲劳，增强活力	防治心血管病、胆结石、贫血、高血压，抗癌、抗过敏、护肝
香菜		含有硼元素，有利于保持大脑运作，适宜思维迟钝或精力不集中的人	预防感冒，减肥、利尿、健胃，防止精力不集中
葡萄		含有大量葡萄糖，特别容易被身体吸收，可迅速转换为能量，对消除大脑或身体疲劳具有立竿见影之效	预防高血压、便秘、贫血，强化骨骼与牙齿、美肤，消除疲劳、整肠
芹菜		含有胶质性碳酸钙，容易为人体所吸收，且含有丰富的铁元素，可补充熬夜后所损失的矿物质	预防高血压、头晕、黄疸、水肿、血管硬化、神经衰弱、头痛脑胀
香蕉		所含的维生素B ₂ 与柠檬酸能分解形成疲劳因子的乳酸和丙酮酸，从而消除身体疲劳	预防癌症、高血压、便秘、感冒，整肠、美肤、消除疲劳
哈密瓜		含有果糖、葡萄糖和蔗糖，能迅速被人体吸收，从而补充能量，活力四射	预防感冒、咳嗽，强肝、消除疲劳，美肤、消除眼睛疲劳、稳定精神
橙子		含有丰富的维生素C，补充能量且美容养颜，可使皮肤恢复弹性和光泽，并淡化黑眼圈	预防动脉硬化、高血压、便秘、腹泻，止咳、降血脂
猕猴桃		含有较多的维生素C，可补充肌肤所需养分，并防止水分流失	预防癌症、动脉硬化、便秘、感冒，整肠、消除疲劳、美肤



上班久坐族营养补充

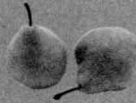




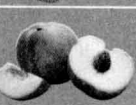

每天都因为繁忙的工作而久坐于办公室的上班族，由于活动量小而气血运行不畅通，久而久之便会患上颈椎病、便秘、慢性咽炎、慢性胃炎等疾病。所以上班久坐族应该补充富含多种维生素，并能促进血液循环、健胃利肠的食物。

食物名称	示例图片	上榜原因	功效
核桃		富含维生素E，具有促进血液循环的作用，可将氧气运送到体内各处，让身体保持年轻	预防动脉硬化、贫血、便秘，整肠、美肤、稳定精神、减缓衰老
开心果		含有丰富的维生素E，能增强体质，且含油量非常高，因此有润肠通便的作用	抗衰老、润肠通便，预防神经衰弱、浮肿、贫血、营养不良
山楂		含山楂酸等多种有机酸，并含解脂酶，可以促进消化，且有助于胆固醇转化	防治心血管病、健胃消食，预防腹泻、高血脂、高血压
丝瓜		有疏通经络、促进血液运行的功效，适合患有慢性咽炎或颈椎病的上班族	抗坏血病、抗病毒、防过敏、健脑美容
苦瓜		含有的苦瓜甙和苦味素能增进食欲，健脾开胃，还含有可利尿活血、消炎退热、清心明目的奎宁	清凉解毒、利尿、促进饮食、防癌抗癌、降低血糖
胡萝卜		所含的胡萝卜素有补肝明目的作用，可防止眼睛疲劳，而且还含有丰富的膳食纤维，具有整肠的功效	预防癌症、动脉硬化、感冒、贫血、冰冷症、眼睛疲劳
木瓜		所含的木醇激素能刺激雌激素的分泌，可防止久坐而形成的胸下垂	预防肾炎、便秘，助消化、杀虫、通乳
香菇		具有补肝肾、健脾胃、益气血的功效，是调养身体的食疗佳品	预防食欲不振、身体虚弱、小便失禁、便秘、肥胖、肿瘤
蒜薹		含有丰富的纤维素，可刺激大肠排便，调治便秘，预防痔疮的发生	护肝，预防便秘，降血脂、预防动脉硬化、癌症
白菜		含有丰富的植物纤维，有助消化，最适合肠胃不佳的上班族食用	预防高血压、便秘，整肠，预防感冒、消除疲劳、利尿



滋阴润肺，对抗干燥

秋冬季节气候干燥，人们常出现口干舌燥、干咳无痰或痰少不易咳出的症状，这都是由肺燥所引起的。为了避免天气干燥，损伤肺阴，我们应该多吃一些滋阴润肺、养血生津的食物，从而保护肺部健康。

食物名称	示例图片	上榜原因	功效
银耳		有滋阴润肺、祛除肺热的功效，是润肺的食疗佳品	预防胃炎、便秘、肺热咳嗽、肺燥干咳
梨		可以生津止渴、解热，是防止肺燥，祛除内热的极佳水果	利消化、增强体力、解热、利尿、止咳
柚子		常食可健胃、润肺，能消除肺火，止咳生津	预防高血压、糖尿病、血管硬化、止咳、健胃、补血、利便
木瓜		特有的木瓜酵素，有健脾消食、清心润肺的功效	预防肾炎、便秘，助消化、杀虫、通乳
百合		具有宁心安神、清肺润燥、止咳、消除肺热的功效	预防咳嗽、失眠多梦，美容、抗癌、安神
莲藕		具有润肺生津的功效，熟食可防治干咳无痰、口干舌燥	缓解动脉硬化、高血压、胃溃疡、便秘、感冒，消除疲劳
草莓		可润肺生津、养血润燥，适于烦热干渴、干咳无痰的人食用	预防癌症、动脉硬化、高血压、感冒，美肤、稳定精神
桃		具有润肺生津、止咳的功效，可以用于肺虚干咳的治疗	预防口渴、便秘、痛经、虚劳喘咳、疝气疼痛、自汗
柿子		柿子及加工制成的柿饼都有润肺生津、祛除肺燥的功效	预防动脉硬化、高血压、感冒，消除疲劳、美肤、消除宿醉
松子		所含的不饱和脂肪酸，具有润肺补气的作用，适合久咳无痰的老年患者食用	预防心血管疾病、降血脂、软化血管、延缓衰老、健脑、美容



全面提高免疫力




蔬菜水果含有多种营养物质，能调节人体内分泌功能，稳定并保护免疫系统，而且能清除由外界进入人体的有害物质，并能提供丰富的维生素、矿物质及人体免疫系统所需的其他营养元素，因此多吃蔬果可以全面提高身体的免疫能力。

食物名称	示例图片	上榜原因	功效
百合		可以促进和增强细胞系统的吞噬功能，提高机体的免疫力，有很好的防癌抗癌功能	缓解咳嗽、失眠多梦，养颜、抗癌、安神
木耳		有抗肿瘤，增强机体免疫力的功效，经常食用可防癌抗癌	预防动脉硬化、冠心病、贫血，清肠胃、防癌抗癌
胡萝卜		富含维生素C和胡萝卜素，能预防呼吸道感染、溃疡及胃肠炎等疾病	预防癌症、动脉硬化、感冒、贫血、冰冷症、眼睛疲劳
香蕉		含有维生素C及维生素B ₆ ，可以增强人体的免疫能力	预防癌症、高血压、便秘、感冒，整肠、美肤、消除疲劳
菠菜		所含的维生素C、维生素E和胡萝卜素可以提高身体抵抗力，预防感染	预防癌症、动脉硬化、便秘、贫血、感冒，整肠、消除疲劳
金针菇		所含的朴菇素可以增强机体对癌细胞的抵抗能力，还能对抗病毒性感染	缓解肝病、胃肠道炎症、溃疡，防癌、益智
木瓜		含有大量的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及多种人体所必需的氨基酸，能有效补充人体的养分，增强身体的抗病能力	缓解肾炎、便秘，助消化、杀虫、通乳
荔枝		所含的丰富的维生素C和蛋白质，有助于增强机体免疫力	预防失眠、健忘，止血、止痛、降血糖、美容祛斑
竹荪		所含的半乳糖、葡萄糖、甘露糖和木糖等异多糖，在抗肿瘤、抗炎症、提高免疫力方面都有一定的作用	缓解咳嗽，预防糖尿病、高血压、高血脂症、贫血
蒜		具有杀菌、抗氧化、提高免疫力的作用，能预防多种感染	预防癌症、冰冷症，消除疲劳、抗菌



排除毒素，一身轻松

人体内的毒素主要包括新陈代谢过程中产生的废弃物、肠道内食物残渣的腐败物质以及由外部环境进入人体内的有害物质。平时多吃蔬菜水果，吸收丰富的纤维素，促进肠道运动，保持大便的畅通，就可轻松排除体内毒素。

食物名称	示例图片	上榜原因	功效
柠檬		所含的水溶性维生素C可以改善血液循环，帮助血液排毒	预防肾结石、动脉硬化、感冒，消除疲劳、美肤、稳定精神
木耳		所含的胶质可以把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外	预防动脉硬化、冠心病、贫血，清肠胃、防癌抗癌
樱桃		可以促进肾脏排毒，去除体内毒素和不洁液体，还有通便的作用	防治心血管病、健胃消食、预防腹泻、高血脂、高血压
蒜		所含的蒜素具有清除肺、肠、泌尿系统和皮肤中毒素的作用	预防癌症、冰冷症、消除疲劳、抗菌
芹菜		属于高纤维食物，有较强的清肠作用，经常食用可以预防结肠癌	预防高血压、头晕、黄疸、水肿、血管硬化、神经衰弱、头痛脑涨
白菜		具有润肺生津的功效，熟食可防治干咳无痰、口干舌燥	预防高血压、便秘、感冒，消除疲劳、利尿
番茄		含有多种维生素和矿物质，能增加血液中的碱度，清除体内的毒素	预防高血压、动脉硬化，健胃、强肝、防止宿醉、便秘
苹果		含有丰富的具整肠作用的水溶性膳食纤维，有助于肠胃蠕动，消除有害的肠内菌	预防动脉硬化、高血压、心脏病、便秘，整肠、消除宿醉
菠菜		所含粗纤维，能促进胃肠蠕动，具有清肠排毒、下气通便的作用	预防高血压、头昏、关节炎、流感，抗癌
开心果		含有丰富的维生素E，且含油量非常高，有润肠通便的作用，可以帮助身体排毒	抗衰老、润肠通便、预防神经衰弱、浮肿、贫血、营养不良



女性药膳的选用

女性荷尔蒙分泌最旺盛、经历最充沛的年龄段为20~35岁。超过这一年龄段，就开始进入逐步老化的阶段，身体开始出现各种各样老化和衰竭的症状。

· 35~45岁 ·

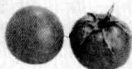
气血两虚——疲劳难耐

虽然35~45岁仍可生育，但一过35岁，月经周期和经血量等就会逐渐发生变化，荷尔蒙平衡被打破。此外，这一时期生育、育儿及工作等造成的体力消耗，易导致荷尔蒙失调、情绪不稳等问题。还会自我感觉发冷、彻夜难眠，清晨起床后仍然感觉疲劳难耐。

推荐食材



草莓



番茄



乌鸡

推荐药材



当归



川芎



桂圆

药膳选用原则

中医将这一年龄段看做气血开始衰弱的气血两虚时期。这一年龄段女性的食物养生应积极摄取不使身体发冷的平性及温性食物，应选择食用补气、养血的药膳。

· 45~59岁 ·

阴虚、气滞、淤血——“为更年期综合征而烦恼”

闭经的前后10年为更年期，这一时期要经历从生育期过渡到非生育期的诸多重大变化。这一时期，伴随着女性荷尔蒙的减少，易出现更年期特有的症状，如面部燥红、下半身发冷、焦躁不安、头痛腰痛等。

推荐食材



黑豆



西兰花



莲藕

推荐药材



益母草



党参



红花

药膳选用原则

应多摄取有助于血运行的食材和药材。气的运行淤滞，易导致焦躁忧虑等心理不调症状，有助气运行的食材也要积极摄取。

· 60岁以后 ·

脾肾气虚、淤血、痰湿——“出现各种老化现象”

一过60岁，各种老化现象就显现出来：皮肤上皱纹、老年斑明显，骨质变脆，腰膝疼痛，易尿频或夜间多尿，记忆力低下。身体各个器官都在衰退，容易受到老年痴呆、肾脏疾病等退化性疾病的侵袭。这个年龄段还易患动脉硬化等心血管疾病。

推荐食材



红枣

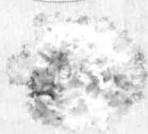


香蕉



黑木耳

推荐药材



银耳



阿胶



白芍

药膳选用原则

此时脾肾的气运行机能下降，体内血与津液的运行不畅导致血淤滞，容易形成淤血和痰湿体质。应该选择具有祛痰化湿、活血化淤功效的材料制作药膳。



男性药膳的选用

男性的老化是从40岁开始的，一旦进入40岁，男性身体的老化会迅速推进，就像流水一样，一泻向下。身体各种机能的老化伴随着气虚、肾虚而出现。

气血两虚——“自我感觉精力减退”

40~55岁的男性已过盛年，到开始出现身体衰老的年龄了。会突然变得易疲劳，脱发、白发问题明显，自我感觉精力减退。易患高血压、糖尿病等生活习惯病，还易患癌症。

推荐食材



玉米



墨鱼



胡桃

推荐药材



黄精



熟地黄



菟丝子

药膳选用原则

这一时期男性的突出问题就是“肾虚”。因老化造成的肾衰退，易导致气血少、易疲劳、性功能衰退等问题。因此应选取补气、养血的材料制作药膳，改善气血不足的症状。

肾虚、淤血、气虚、气滞——“排尿障碍及性功能衰退”

这一年龄段的男性因肾脏机能衰弱，会出现排尿障碍，越来越多的人为腰膝疼痛、前列腺肥大、阳痿等症状烦恼，开始实实在在地感到身体在老化了。还易出现抑郁、焦躁易怒等情绪变化。

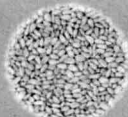
推荐食材



香菇



南瓜

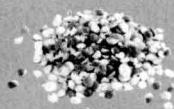


松仁

推荐药材



肉苁蓉



芡实



甘草

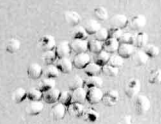
药膳选用原则

此时肾功能不佳，具有调节自主神经和造血功能的肝脏功能也会低下。为提高已衰弱的肾脏机能，制作药膳时应选择气血双补的食材，经常食用能起到调理养生的作用。

脾肾气虚、淤血、痰湿——“疲劳乏力，易生病”

身体老化的影响愈发巨大，已经表现出明显的衰老，例如内脏机能衰退，视力、听力、记忆力低下，消化机能减退，食量小导致营养不良，体力、抵抗力弱，易患感冒、肺炎等传染性疾病。

推荐食材



莲子



黑芝麻



豌豆

推荐药材



车前子



枸杞



何首乌

药膳选用原则

中医学认为，补不足以平衡周身，健康才能得以维持。男性老年期易出现明显的气血不足，所以应选择适宜的补气和补血的食物，可选用易消化，并且有助于增强抵抗力的药膳。



目录

第一章

《每日五谷——让你健康又长寿》

第一节 谷物类 / 028

1. 大米有什么食疗作用? /028
2. 大米的食疗品有哪些? /029
3. 如何正确淘米? /030
4. 如何选购大米? /030
5. 糯米有什么食疗作用和食用宜忌? /031
6. 糯米的食疗品有哪些? /031
7. 小麦的营养成分有哪些? /032
8. 小麦有什么食疗作用? /032
9. 玉米的营养成分有哪些? /033
10. 玉米有什么食疗作用? /033
11. 玉米的食疗品有哪些? /034
12. 玉米有什么食用宜忌? /035
13. 玉米笋有什么食疗作用? /035
14. 小米的营养成分有哪些? /036
15. 小米有什么食疗作用? /036
16. 小米的食疗品有哪些? /037
17. 小米有什么食用宜忌? /037
18. 芝麻的营养成分有哪些? /038
19. 芝麻有什么食疗作用? /038

第二节 豆类 / 039

20. 黄豆的营养成分有哪些? /039
21. 黄豆有什么食疗作用? /040

22. 黄豆有什么食用宜忌? /040
23. 黄豆的食疗品有哪些? /041
24. 黄豆芽有什么食疗作用? /042
25. 黄豆芽有什么食用宜忌? /042
26. 黄豆芽的食疗品有哪些? /043
27. 如何选购毛豆? /044
28. 黑豆的营养成分有哪些? /044
29. 黑豆有什么食疗作用? /045
30. 黑豆有什么食用宜忌? /045
31. 黑豆的食疗品有哪些? /046
32. 红豆有什么食疗作用? /047
33. 红豆有什么食用宜忌? /047
34. 红豆的食疗品有哪些? /048
35. 扁豆的营养成分有哪些? /049
36. 扁豆有什么食疗作用和选购方法?
/049
37. 扁豆的食疗品有哪些? /050
38. 扁豆有什么食用禁忌? /051
39. 绿豆的营养成分有哪些? /051
40. 绿豆有什么食疗作用? /052
41. 绿豆有什么食用宜忌? /052
42. 绿豆的食疗品有哪些? /053
43. 蚕豆的营养成分有哪些? /054
44. 蚕豆有什么食疗作用? /054
45. 蚕豆的食疗品有哪些? /055
46. 蚕豆有什么食用宜忌? /056
47. 豌豆的营养成分有哪些? /056
48. 豌豆有什么食疗作用? /057
49. 如何选购豌豆? /057

