

家庭四季进补养生手册

达美君 黄瑛 主编



上海远东出版社

JIA TING SI JI JIN BU YANG SHENG SHOU CE

家庭四季进补养生手册

达美君 黄 瑛主编

上海遠東出版社

家庭四季进补养生手册

主 编/ 达美君 黄 瑛

策划编辑/ 陈云光

责任编辑/ 陈云光

特约编辑/ 丁有如

装帧设计/ 零语设计

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 周国信 吴明宗

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行/ 新华书店 上海发行所

上海远东出版社

制 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 上海市印刷十厂

装 订/ 上海张行装订厂

版 次/ 2002 年 6 月第 1 版

印 次/ 2002 年 6 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 327 千字

印 张/ 13.5

印 数/ 1-5 100

ISBN 7 - 80661 - 502 - 4

TS · 41 定价: 25.00 元

图书在版编目(CIP)数据

家庭四季进补养生手册/达美君,黄瑛主编. —上海:上海远东出版社,2002

ISBN 7-80661-502-4

I. 家... II. ①达... ②黄... III. 食物养生-手册 IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033560 号

编写人员:

王荣根 周金根 蔡晓红

孙燕华 姜 慧



绪 论

我国古代运气学说认为,在宇宙之中充满着具有生化能力的元气,它是一切生物生命的源泉。人类即生息于天地之间、日月之下的元气包涵之中。随着元气无休止的上下升降运动及四季的更替和昼夜的演变,人体内部不断发生着阴阳消长、脏腑活动、气血流注等生理变化,从而产生了生长、化育及衰亡。若能在这些客观的人生规律中做到人与天地相应,内外阴阳协调,则可健身延年。

历代中医强调,人们的生活规律必须顺应四季的变化。春风、夏暑、秋燥、冬寒,即是正常的气候,如气候反常,或内有虚损则又可能是引发疾病的邪气。一年四季、二十四节气的气候变化,对人体的生理、病理都能产生一定的影响。其中春分、秋分、夏至、冬至,更是一年中的重要时节,是人体阴阳气交的枢机,而以夏至和冬至更为重要,尤以冬至最为关键。明代医家赵献可指出:“冬至一阳生,夏至一阴生,此两至最为紧要。……然其尤重者,独在冬至。”以“人与天地相应”的古代哲学观点看,四季、节气的变迁,都会使人体的脏腑、气血发生微妙的变化。我国最早的医学经典著作《黄帝内经·素问》在“四气调神大论”中即有较为全面的叙述:“春三月,此谓发陈”,阳气生发,万物复苏;“夏三月,此谓蕃秀”,阳气旺盛,万物繁茂;“秋三月,此谓容平”,阳气开始收敛,万物静止收获;“冬三月,此谓闭藏”,万物功能低下,阳气精气内藏。

人类有一定的适应自然界变化的能力,但当气候巨变,超出人体的适应能力;或由于先天不足,适应能力较差;或由于人体调节机能失常,适应能力减退,均容易发生疾病,造成气血阴阳的亏损。这就需要及时食补与药补,予以补养调整。正如我国长寿者彭祖所说:“人生一世久远之期,寿不过三万日,不能一日无损伤,不能一日



无修补。”《备急千金药方》(唐·孙思邈)认为:“安生之本,必资于食,不知食宜者,不足以存生也。”由此可见药食调补之重要。

祖国医药学中有关药补、食补的学术理论丰富而又实用,是祖国宝贵文化遗产中一颗璀璨的明珠,是中华民族在华夏九州大地上历经数千年努力探索实践的经验积累。根据气候、季节、性别、年龄、体质禀赋、虚损、疾病等不同特点及食药同源、食医同理、食养同功、食文同宗的原则,充分发挥各类药物、食物的功效,调整机体的阴阳、气血,“春要促其生,夏必助其长,秋须守其收,冬务保其藏”,从而达到防病治病、养生康复、延年益寿的目的。这也是本书的宗旨与精髓。

本书精撷古今文献,内容丰富,配方巧妙,简便实用,切合民众生活。文字力求通俗易懂,适合要求增进体质、不断提高生活质量的广大群众阅读。

有关编著情况说明如下:

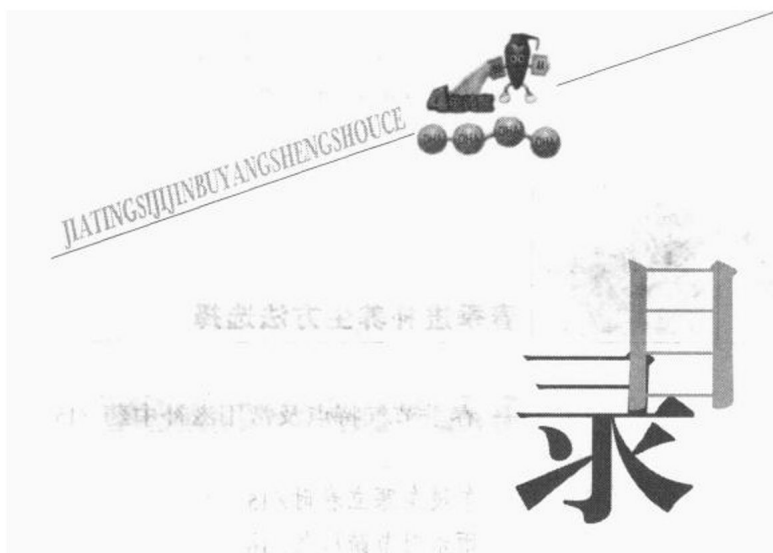
本书广泛采集了自古至今医学文献(医籍、杂志、报刊等)中的资料,博收约取,严格筛选,涉及文献有近百篇之多,收集资料均经过调整改写。本书所列方剂,有验方,有作者自拟方,故出处一律不予注明。

本书所收处方,主要系有补益作用的食补、药补方,适量收入治疗方,但以滋补为主。本书所收食补方中,凡涉及谷、鱼、禽、肉、果品、果仁、坚果、蔬菜及鳖、龟、海参、鱼翅、银耳、燕窝等食品,皆依据家常经验予以处理清洗,正文中一般不再提及,特殊情况则予以说明。处方中剂量,一般为一天服用量,但全鸡、全鸭等数量较大的可分数天服完。正文中不再说明。

由于作者水平有限,书中如有不当之处,还望同道和广大读者斧正。

编著者

2001年11月



虚证概念与进补常识

讲虚证人人有,要健康时时补/3

现代医学对虚证的认识/3

滋补误区/4

身体虚弱当寻找原因/5

阳虚证的表现及相关疾病/6

阴虚证的表现及相关疾病/7

气虚证多为脏腑机能减退所致/8

血虚证常见于慢性消耗性疾病/9

气血两虚证及相关疾病/9

亚健康状态就是虚证/10

亚健康状态的种种表现/11

2



春季进补养生方法选择

一 春季节气特点及常用滋补中药 /15

乍暖乍寒立春时/15

雨水时节疏肝气/16

阳气渐生惊蛰/16

阴阳相半春分时/17

清明养肝忌发物/17

度谷雨平肝和阳/18

什么是滋补中药/18

滋补中药的“双向调节”作用/20

补气固表话黄芪/20

黄芪的常用剂量/21

黄芪的滋补食疗方/22

“仙草”灵芝的补益作用/22

灵芝的用法用量/23

五味俱全的五味子/23

五味子使用的注意事项/24

药食兼优的蜂蜜/25



- 如何鉴别蜂蜜的优劣/25
- 延年益寿珍品——蜂乳/26
- 当心服食有毒蜂蜜/26
- 补血良药首推当归/27
- 当归的药用部分及功效/28

-
- 当归常用食疗方/28
 - 当归的常用剂量/29
 - 养阴柔肝的白芍/30
 - 养肝明目的枸杞子/30
 - 枸杞一身都是宝/31

二 春季花、叶、蔬、果及药膳养生 /32

- 春季进补当养肝/32
- 克服“春困”/33
- 养阴柔肝宜服蜂皇菜/33

-
- 春季花卉的药用价值/34
 - 黄花菜的营养价值高/37
 - 春叶的药用价值/38

-
- 性温通阳的大葱/39
 - 可降血压的芹菜/40
 - 清香明目的荠菜/41

-
- 辛温暖下的韭菜/42
 - 清热利尿的莴苣/44
 - 清肺和胃的枇杷/45
-



生津解渴的梅子/46

酸甜可口话梅子/47

热带水果菠萝/47

当心“菠萝中毒”/48

清热透疹的樱桃/48

樱桃富含铁质/50

春季多饮药茶可以防病/50

健脾开胃的春季小吃/52

春季常食药粥有助滋补防病/53

春天可用药膳进行调补/55

三 春季常见疾病的药补方和食补方 /58

初春滋补调理防“伤风”/58

感冒预防之宜忌/60

小儿麻疹的滋补调理方剂/60

麻疹保健要点/62

预防水痘的药食滋补调理方剂/62

流行性腮腺炎的滋补调理方剂/64

小儿急性肾炎的滋补调理方剂/65

百日咳的滋补调理方剂/67

失眠症的滋补调理方剂/68

失眠忌兴奋性食品/70

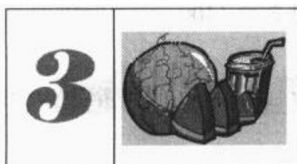
高血压病的滋补调理方剂/71

妊娠高血压的滋补调理方剂/73



- “美尼尔症”的滋补调理方剂/74
 病毒性心肌炎的滋补调理方剂/75
 病毒性心肌炎患者饮食宜忌/77
 急性肾炎的滋补调理方剂/77
 急性肾炎应重视消肿/78

- 胆囊炎、胆石症的滋补调理方剂/79
 胆囊炎、胆石症患者的日常饮食/81



夏季进补养生方法选择

一 夏季节气特点及常用滋补中药 /85

- 夏季进补宜清淡芳香/85
 夏季的日常生活调适/86
 夏季进补,冬病夏治/87
 “食物药品”话绿豆/87
 天地气交立夏时/88

- 万物繁茂在小满/89
 芒种时节护脾胃/89
 冬病伏治夏至后/90

- 小暑时节谈养生/90
 心平气静度大暑/91
 补气健脾推党参/92
 党参的药用价值/93

介绍几种党参的服食法/93

党参的种类不同补益作用亦不同/94

健脾化湿是白术/95

酌情选用白术/95

补脾益胃淮山药/96

山药的多种服用法/97

化湿消暑的白扁豆/98

扁豆其他部分的药用价值/99

白扁豆的服食禁忌/99

润肺生津的百合/100

二 夏季花、叶、蔬、果及药膳养生 /101

既可观赏又可入药的夏花/101

理气止痛的玫瑰花/102

擅治带下病的鸡冠花/103

具有治疗价值的夏叶/107

天然维生素C——番茄/109

营养丰富的西红柿/110

美容佳蔬——黄瓜/110

清热解暑的丝瓜/111

减肥美容的冬瓜/112

药食兼得话南瓜/114

营养丰富的薤菜/115

富含铁、钙的茼蒿/117

鲜美可口的蘑菇/117



大豆的植物蛋白质极高/118

黄豆的营养和药用价值/119

平喘止咳的杏子(附杏仁)/119

杏仁能止咳平喘润肠通便/120

多吃杏肉可以防癌/121

亦“仙”亦“寿”的桃子/121

桃的一身皆是宝/123

生津消食的李子(附李花)/124

草莓的补益作用/125

草莓具有丰富的营养价值/126

水果“白虎汤”——西瓜/126

西瓜皮、瓢、籽皆可治病/128

江南珍奇果品杨梅/129

葡萄富含“天然葡萄糖”/130

葡萄具有较高的保健价值/131

南国珍品话荔枝/132

当心“荔枝病”/133

有强心利尿作用的椰子/133

药食俱佳的椰子/134

消食健胃的无花果/134

无花果的药用价值/135

夏季保健茶饮/136

乌龙茶具有减肥作用/137

夏季饮茶有利消暑解热/138

夏季的开胃小吃/139

夏季进食药糖也能防病/142

冬病夏治话药酒/143

消暑健脾祛湿的夏季药粥/144

三 夏季常见疾病的药补方和食补方/148

中暑的滋补调理方剂/148

预防中暑/149

中暑的急救法/150

细菌性痢疾的滋补调理方剂/150

伤寒病的滋补调理方剂/152

伤寒重在预防/153

疟疾的滋补调理方剂/154

灭蚊防疟/155

小儿夏季热的滋补调理方剂/156

小儿营养不良症(小儿疳症)的

滋补调理方剂/157

高营养喂食也会导致“疳症”/159

痛经的滋补调理方剂/160

痛经的综合分析/161

闭经症的滋补调理方剂/163

病理性闭经应治疗/165

流行性结膜炎的滋补调理方剂/165

流行性结膜炎治疗不能拖延/167

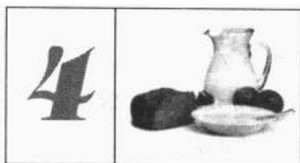
疳痛的滋补调理方剂/167

疳痛之禁忌/169



湿疹的滋补调理方剂/169

详察过敏原/170



秋季进补养生方法选择

一 秋季的节气特点及常用滋补中药 /173

秋季进补润养阴津/173

养阴佳品——铁皮枫斗/174

秋季应多食用一些营养丰富的食品/174

秋季健身三法/176

秋季起居养生应有节制/176

敛神降气过立秋/177

处暑时节防秋燥/178

白露防寒身不露/179

秋分勿忘柔养肝气/179

寒露且不忙添衣/180

霜降时节益肝肾/180

霜降之时预防老年忧郁症/181

养血乌发的何首乌/181

何首乌各部分的药用特点/182

何首乌的配方举例/182



何首乌的使用禁忌/183
补养肺阴的南、北沙参/184
清凉养阴麦门冬/184
麦冬为主的滋补药方/185

清热养阴石斛宜/186
石斛的种类及功效特点/186
养阴益气有黄精/187
黄精滋补方举例/187
补肾壮阳肉苁蓉/188
鲜嫩可口的肉苁蓉/189

冬虫夏草的补益作用/190
冬虫夏草的食补药治法/190

二 秋季花、叶、蔬、果及药膳养生 /192

秋天的花朵也能治病/192
可用来治病的秋草/196
白芨治疗肺结核疗效好/197
佳蔬良药话木耳/197
黑木耳可以治疗心血管疾病/198
辛辣杀菌的大蒜/199
补血通乳的茭白/201
辛辣调味良蔬辣椒/202
辣椒的服食忌宜/202

秋季养阴润燥多食水果/203
水果的营养价值/203
开胃化痰的文旦(柚)/204



健胃消食的山楂/205

润肠而能止泻的苹果/207

苹果可美容面部/208

维生素之王——猕猴桃/209

猕猴桃一身都是宝/210

梨是止咳佳果/210

清热解毒利咽的橄榄/212

营养丰富的橄榄/213

润肠通便的香蕉/214

香蕉全身都有用/215

香蕉防病治病/215

石榴是涩肠止泻的百子之果/216

补血养神的龙眼/217

定喘止遗的白果/219

长寿树——银杏/221

生津止咳的柿子/222

柿子全身皆良药/223

柿子食用的禁忌/223

健脾止咳的橘子/224

橘子浑身都是宝/225

健脾利湿止泻的芡实/226

出淤泥而不染的莲藕/228

莲藕的药用价值/230

清热健脾的菱角/231

疏肝理气健胃的佛手柑/232

佛手的配伍应用/234