

食疗 健康 长寿

新长金 陈志贤 主编



55
247.1
45



山西经济出版社



晋新登字4号

食疗·健康·长寿

靳长金 陈志贤

山西经济出版社出版 (太原井州北路十一号)

山西省新华书店发行 太原新华印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:115千字

1993年12月第1版 1993年12月太原第1次印刷

印数:1~5000册

*

ISBN 7-80577-687-3

F·687 定价:3.95元

前 言

食物疗法是临床上一块未经系统研究的领域。如果把我们的视野暂时从专一的药物治疗方面移开,注意一下容易忽视的一日三餐,也许对治疗某些难治之症和一些原因不明的适应症会产生令人鼓舞的结果。

食疗疾病,由来已久,源远流长。我们的祖先就运用食物治疗过疾病。我国最早的医学专著《黄帝内经》中说:“药以祛之,食以随之。谷肉果菜,食养尽之。毒药攻邪,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。”它告诉我们使用药物治疗疾病时,也必须辅之以饮食一起进行调养。这是食物疗法最早的理论基础。

唐代医学家孙思邈也主张:“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。”由此可见,食物的作用是非常重要的。

现代医学讲究食物营养成份,祖国医学讲究食物的性味。本书就是根据我国卫生部确定的既是食品,又是药品的食物名单,依据“食疗食治,药食同用,药食同理,医食同源”的原理,从其性味、功效、应用等新的角度和读者见面的。也是为我国在2000年,实现人人享有自我保健意识和自我保健能力的普及所作的一点努力。

现代医学表明,影响人类寿命长短的因素很多,其中饮食营养是延年益寿的物质基础;良好的生活(消费)方式和行为习惯是人类健康的重要因素;而饮食(结构)搭配的失误则是导致疾病、有损健康的原因之一。

为此,我们从食品既能营养于人,又能祛病延年以及它们互相配伍、禁忌与食物中毒后的解救等方面都作了介绍。同时又充实了现代医学新说有关健康的内容和古今中外名人志士的养生精华,编成《食疗·健康·长寿》一书。其内容丰富,健康新颖,言简意赅,通俗易懂,具有知识性、趣味性、实用性,有它的独到之处。

尽管如此,由于我们的水平所限,失误和不妥之处再所难免。为此,敬请广大读者见谅,并给予批评指正。

编 者

1993.6

95
R247.4
245
2

XA088/2

目 录

上 篇

一、瓜果菜

南 瓜..... (3)	柿 子..... (11)
西 瓜..... (4)	李 子..... (12)
丝 瓜..... (5)	柚 子..... (12)
冬 瓜..... (5)	椰 子..... (13)
苦 瓜..... (5)	櫻 桃..... (13)
香 瓜..... (6)	石 榴..... (14)
黄 瓜..... (6)	荔 枝..... (14)
西葫芦..... (7)	枇 杷..... (15)
无花果..... (7)	杨 梅..... (16)
蔷薇果..... (8)	乌 梅..... (16)
红 果..... (9)	橄 榄..... (17)
芒 果..... (9)	桂 园..... (17)
白 果..... (10)	桑 椹..... (18)
苹 果..... (10)	光 菱..... (18)
..... (11)	甘 蓝..... (19)



C07577



3 0140 5772 7

荸 荠	(19)
菱 角	(20)
香 蕉	(20)
菠 萝	(21)
甘 蔗	(21)
柠 檬	(22)
猕猴桃	(22)
桃	(23)
梨	(23)
杏	(24)
桔	(24)
笋	(25)
藕	(25)
蕃 茄	(26)
茄 子	(26)
芹 菜	(27)
菠 菜	(28)
油 菜	(28)
白 菜	(29)
芥 菜	(29)
韭 菜	(30)
芦 笋	(31)
茼 蒿	(31)
香 椿	(32)
白萝卜	(32)
红萝卜	(33)

红 薯	(33)
上 豆	(34)
山 药	(35)
鲜 花	(35)
露 水	(36)
沙 棘	(37)
茯 苓	(38)
紫 苏	(38)
丁 香	(38)
猴 头	(39)
燕 窝	(39)
熊 掌	(40)
百 合	(40)
银 耳	(41)
黄 花	(41)
香 菇	(42)
海 带	(43)
紫 菜	(43)
黑木耳	(44)
辣 椒	(44)

二、五谷粮

莜麦面	(46)
荞麦面	(46)
麦 粉	(47)
燕 麦	(47)
扁 豆	(48)

绿 豆	(48)
美容豆	(49)
红小豆	(49)
刀 豆	(50)
黄 豆	(50)
黑 豆	(51)
豇 豆	(51)
蚕 豆	(52)
豆 浆	(52)
豆 腐	(53)
绿豆芽	(54)
柚 米	(54)
糯 米	(54)
汤 圆	(55)
玉 米	(56)
粳 米	(56)
黑 米	(57)
高粱米	(57)
晋祠大米	(58)
东兰黑米	(58)
沁州黄小米	(59)
贵州黑糯米	(60)

三、禽蛋肉

鸡 蛋	(61)
鸭 蛋	(61)
鸽 蛋	(62)

乌鱼蛋	(62)
鹌鹑蛋	(63)
麻雀蛋	(64)
鸡 肉	(64)
鸭 肉	(64)
鹅 肉	(65)
鸽 肉	(65)
兔 肉	(66)
猪 肉	(66)
猫 肉	(67)
狗 肉	(67)
牛 肉	(68)
羊 肉	(68)
马 肉	(69)
鹿 肉	(69)
麻雀肉	(70)

四、鱼鳖虾

海 参	(71)
海 蜇	(71)
鱿 鱼	(72)
带 鱼	(72)
鳊 鱼	(73)
鲤 鱼	(73)
鲫 鱼	(74)
牡 蛎	(74)
黄花鱼	(75)

沙丁鱼	(75)
青 蛙	(76)
虾 皮	(76)
乌 贼	(77)
螃 蟹	(77)
蜗 牛	(78)
鳖	(78)
虾	(79)

五、姜葱蒜

姜	(80)
葱	(81)
大 蒜	(81)
洋 葱	(82)

六、烟酒茶

健康香烟	(84)
长寿香烟	(85)
酒	(85)
茶 叶	(88)

七、核桃枣

核 桃	(90)
大 枣	(91)
酸 枣	(91)
花 生	(92)
榛 子	(92)
松 子	(93)
莲 子	(93)

栗 子	(94)
榧 子	(94)
葵花籽	(95)

八、奶糖蜜

母 乳	(96)
牛 奶	(96)
羊 奶	(97)
酸 奶	(97)
酸牛奶	(98)
马 奶	(99)
蛋白糖	(99)
巧克力	(100)
红 糖	(100)
白 糖	(101)
蜂 蜜	(101)

九、调味品

红花油	(103)
玉米油	(104)
盐	(104)
酱 油	(105)
醋	(105)
花 椒	(106)
肉 桂	(106)
薏苡仁	(107)
芝 麻	(107)
小茴香	(108)

大回香(八角回香)	
.....	(108)

下 篇

十、人体健康新说

人体健康的标准.....	(113)	揉腹与健康.....	(128)
饮食与健康.....	(113)	脚心与健康.....	(128)
味道与健康.....	(114)	舌头与健康.....	(129)
行为与健康.....	(115)	耳廓与健康.....	(130)
睡姿与健康.....	(116)	药枕与健康.....	(130)
睡眠与健康.....	(116)	唾液与健康.....	(132)
感觉与健康.....	(117)	眼泪与健康.....	(133)
性格与健康.....	(118)	尿液与健康.....	(133)
集邮与健康.....	(120)	精液与健康.....	(134)
书法与健康.....	(120)	笑与健康.....	(134)
节奏与健康.....	(121)	粥与健康.....	(135)
肥胖与健康.....	(122)	礼仪交往与健康.....	(137)
季节与健康.....	(123)		
居室与健康.....	(124)	十一、名人论养生	
颜色与健康.....	(125)	古人论养生.....	(139)
音乐与健康.....	(126)	彭祖论养生.....	(140)
花香与健康.....	(127)	孔子论养生.....	(141)
禁欲与健康.....	(127)	老子论养生.....	(142)
牙齿与健康.....	(127)	庄子论养生.....	(143)
		杜甫论养生.....	(144)

孙思邈论养生·····	(145)	国外老人健康长寿秘诀·····	(154)
施肩吾论养生·····	(145)	健康老人的特征·····	(155)
范成大论养生·····	(146)	养生要素·····	(156)
陆游论养生·····	(146)	修身养性长寿一方·····	(157)
乾隆论养生·····	(147)	长寿歌诀·····	(158)
苏东坡论养生·····	(148)	十二、其它	
毛泽东主席论养生·····	(149)	食物相克、忌食和中毒后解救谱·····	(159)
陈立夫论养生·····	(149)	哪些食物可防老抗癌·····	(162)
张学良论养生·····	(149)	谷物类食疗歌诀·····	(163)
陈嘉庚论养生·····	(150)	蔬菜类食疗歌诀·····	(164)
山西人的长寿之道·····	(151)	糖尿病人食疗歌诀·····	(165)
日本人的长寿之道·····	(151)	陈盛甫教授的《自我保健》长寿歌·····	(166)
世界名医长寿之道·····	(152)		
各国科学家谈长寿·····	(153)		

上 篇

一、瓜果菜

南 瓜

【性味】性甘，味甜。归脾胃经。

【功效】具有补中益气，消炎止痛，润肠通便杀虫等功效。

【应用】南瓜属葫芦科植物，在瓜里色彩最为丰富，是植物界里最大的浆果，是人们物美价廉的食物和蔬菜。它对人类的贡献是可以有效地中和食物或蔬菜中的农药和亚硝酸盐等有害物质，保障人们的身体健康。

南瓜含有 20.9% 瓜氨酸，又含有葡萄糖、蔗糖，其中胡萝卜素极为丰富，它是维生素 A 的前身，还含有维生素 B、C，天门冬等素，果胶等。

南瓜的子、叶、根、藤、蒂都可作为药笼中物。南瓜子有驱虫作用，对绦虫、蛔虫、寄生猫体的弓形体虫有麻痹功能，如和中药花槟榔同用，驱虫功效显著。南瓜叶七、八片洗净煎汤饮服可治疗肠炎和痢疾。其花煎汤喝可治疗急、慢性气管炎。其根煎汤饮可催乳。其蒂入药可为孕妇安胎。近年来，日本学者研究发现南瓜能治糖尿病。我国学者研究也证实南瓜浑身都是宝。具有促进胰岛素分泌，可有效地防治高血压、冠心病和

肝炎。多吃南瓜对于脾虚或长期腹泻均有疗效，是很好的保健食品。

西 瓜

【性味】甘、寒，无毒，入心肺膀胱经。

【功效】具有清热解暑，生津利尿，止痢退水肿的功效。

【应用】西瓜又名“水瓜、夏瓜”，消暑汁品，防暑祛暑良药。素有“天生白虎汤”之称。宋代诗人范成大《咏西瓜园》“碧蔓凌霄卧软沙，年年处处食西瓜”，可见我国人民在宋代就种植有西瓜。

“缕缕花衫沾唾碧，痕痕丹血搗肤红，香浮笑语牙生水，凉入衣襟骨有风”，这是元代诗人方夔对西瓜的赞誉，把西瓜的甘凉甜香描绘得淋漓尽致。

西瓜不仅果形美观，滋味甘爽，更重要的它是人们防暑祛暑的良药。明代医学家李时珍在《本草纲目》中说：西瓜，甘寒，无毒。有消烦止渴，解暑热，疗喉痛，中下气，利小便，治血痢，解酒毒，治口疮等作用。据现代医学研究证明：西瓜果肉含有葡萄糖、蔗糖、果糖、蛋白质以及各种氨基酸和维生素，营养极为丰富，是退热利尿良药，可治疗急性咽炎、扁桃体炎、中暑等疾病。西瓜皮洗净煎汤代茶饮治疗高血压。西瓜籽清肺润肠，补中益气，炒食后可治疗口臭，研末用油水调取治疗妇女月经过多。瓜瓤能解热消炎降压，促进新陈代谢，减少胆固醇沉积，软化和扩张血管。西瓜的食用和药用价值已成为当今心血管病人的一种食疗保健食品。但由于它是甘寒之品，属于脾胃虚寒者不宜多食。

丝 瓜

【性味】甘、平。无毒。归心肝胃经。

、 【功效】具有顺气健脾，化痰止咳，清热解毒，化瘀的功效。

【应用】本品为葫芦科植物，丝瓜为鲜嫩果实。它含有脂肪和各种维生素(A、B₁、B₂)，食后对人体的身心健康很有益。用生丝瓜一条研汁喝下，可治喉闭肿痛。多食用丝瓜还可顺气健脾，化痰止咳，治疗乳汁不通、痛肿等症。

冬 瓜

【性味】性寒，甘淡凉。归肺大小肠膀胱经。

【功效】清热化痰止咳，利水消肿解毒。

【应用】可食之，也可药用。冬瓜里含有微量蛋白质、脂肪、烟酸和各种维生素(B₁、B₂、C)，食之可治疗肺热、咳痰多，预防阑尾炎、腹胀、糖尿病。用冬瓜煎汤冲洗或用冬瓜切片涂抹可治疗热毒和痱子。

苦 瓜

【性味】性苦，寒，无毒。入心肝肺经。

【功效】消暑，解热，明目解毒，清心解疲乏，降血糖，种子有益气壮阳的功效。

【应用】苦瓜是夏季人们喜爱的佳蔬，可煎可炒，可焖可酿，又是上好的汤菜。如猪肉酿苦瓜、苦瓜炒猪肚、苦瓜排骨汤等，都是味美爽口的佳品，食后舒心怡神，其果实含有苦苦甙、

苦味素、多种氨基酸和半乳糖酸以及蛋白质、脂肪、碳水化合物。据测定维生素含量，每百克高达84毫克。取100克苦瓜，100克尖椒，150~200克瘦猪肉急火快炒成美味一款，人体一天的维生素需求就基本可以满足。

近年来的研究发现，苦瓜中含有类似胰岛素的物质存在，药用价值可观，有明显的降血糖作用。糖尿病人每次饭前可服10克苦瓜粉，日服三次，一年后有效率可达79.3%，是糖尿病人的疗效食品。同时食用苦瓜对治疗胃热痛、湿热痢疾、呕吐腹泻和尿血颇为有效。苦瓜中还含有一种具有生物活性的蛋白质，这种蛋白质注入动物体后能驱使机体免疫细胞去消灭癌细胞。有可能成为新型的一种抗癌药物来源。由于苦瓜含有奎宁，孕妇应忌食。

香 瓜

【性味】甘甜。入脾胃膀胱经。

【功效】充饥解渴，开胃健脾。

【应用】可食，也可药用。它属于葫芦科植物，农家种植广泛。含有蛋白质和氨基酸。瓜蒂焙干研成细末由鼻吸入，对治疗肝炎有一定疗效。瓜籽捣烂，加入白糖服用可治疗肺脓疡和阑尾炎。

黄 瓜

【性味】甘凉。入胃，小肠经。

【功效】清热解毒，利尿，抗肿瘤的功效。

【应用】黄瓜，为夏季人们的常食蔬菜，生、炒、调食均可。它含有蛋白质1%，芸香甙、异解皮甙和维生素(A、B₂、C)以

及钙、磷、铁等许多无机盐。可用于治疗高血压、脓疮及小儿扁桃体炎。鲜黄瓜中还含有丙醇二酸，可以抑制糖类物质转变为脂肪，对肥胖人大有好处。黄瓜与芒硝配制成霜，可治疗口腔炎症。现代医学研究表明黄瓜中含有葫芦素，可抗肿瘤。在黄瓜的嫩种子中，它还含有维生素 E，可预防人体衰老。

西葫芦

【性味】甘、凉。入肾经。

【功效】消炎，利尿。

【应用】西葫芦又名北瓜。据测定每 100 克西葫芦含蛋白质 0.7 克，碳水化合物 2.4 克，钙 22 毫克，磷 6 毫克，铁 0.2 毫克。可用于有热象的水肿胀满、小便不利、肾炎浮肿、热咳、哮喘。取西葫芦一个除去籽，切成块，水煎，徐徐饮之。成人每日用于葫芦 120~240 克，重症加倍，儿童酌减，需一月治愈。或用胎葫芦切片晒干，研面，每次 326 克，开水服用。均用于治肾脏炎。用大西葫芦一个，装满赤小豆、红枣，蒸三次，随意吃，治水肿有效。

无花果

【性味】甘，平。入脾胃经。

【功效】消炎止痛，健胃止痢。

【应用】无花果又名天生子，映日果，蜜果。每 100 克无花果含蛋白质 1.0 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 12.6 克，钙 49 毫克，磷 23 毫克，铁 0.4 毫克，抗坏血酸 1 毫克。可用于痔疮、咽喉肿痛、痢疾、小便不通、创伤等症。无花果生食或煎水饮，有健脾胃，清湿热的作用。凡胃肠湿热、腹泻、痢疾或痔疮、便