

家庭健康手册

食补药疗

养生大典

张国良 编



青海人民出版社

责任编辑:达 龙

封面设计:阿 生

家庭健康手册

张国良编

出 版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
发 行

邮政编码 810001 电话 6143426

经 销: 新华书店

印 刷: 广东中山市新华印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 62.5

字 数: 1300 千

版 次: 1998 年 4 月第 1 版

印 次: 1998 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN 7 - 225 - 01494 - 3/R·63

定 价: 110.00 元(分册定价:22.00 元)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录

第一章 用进补来养生

一、中医进补简史	(3)
二、中医进补分类	(5)
三、四季食补药疗法	(8)
春 季	(8)
饮食调养	(8)
药物保健	(16)
夏 季	(19)
饮食调养	(19)
药物保健	(31)
秋 季	(37)
饮食调养	(37)
药物保健	(47)
冬 季	(51)
饮食调养	(51)
提倡药补	(59)

四、常用食补品和药补品	(66)
补气食品	(66)
补血食品	(92)
补阴食品	(103)
补阳食品	(139)
补气药	(146)
补血药	(162)
补阴药	(169)
补阳药	(183)

第二章 脏腑调养

一、脏腑概说	(205)
五脏所主与所病	(205)
心	(206)
心不离田	(209)
肺	(212)
脾	(214)
胃	(216)
肝	(218)
肾	(219)
二、脏腑调养	(226)
饮食调养	(226)
以七情养五脏	(231)

目 录

养五脏忌	(237)
三、五脏养疗粥谱	(242)

第三章 祛病邪除

一、部份食品对健康的影响	(259)
--------------------	-------

正常人每日对蛋白质、脂肪、碳水化合物的需要量如何？	(259)
---------------------------------	-------

食物中的维生素对人体有何益处？	(260)
-----------------------	-------

食物中的无机盐和微量元素对人体有什么作用？	(263)
-----------------------------	-------

多吃水果对人体有何益处？	(266)
--------------------	-------

多吃蔬菜对人体有何益处？	(268)
--------------------	-------

食用罐头食品对人体健康有哪些影响？	(270)
-------------------------	-------

鸡蛋有什么营养及药用价值？	(271)
---------------------	-------

牛奶有什么营养及药用价值？	(273)
---------------------	-------

经常喝咖啡好吗？	(275)
----------------	-------

药粥对人体健康有何益处？	(275)
--------------------	-------

为什么喝茶能使人长寿？	(278)
-------------------	-------

饮酒对人体健康有何影响？	(280)
--------------------	-------

多吃食盐好吗？	(282)
---------------	-------

多吃糖对人体健康有益吗？	(283)
--------------------	-------

二、百病食补药疗法	(285)
-----------------	-------

体质虚弱	(285)
------------	-------

眩 晕	(288)
-----------	-------

虚性头痛	(290)
神经衰弱	(292)
心悸	(294)
冠心病	(296)
自汗	(298)
盗汗	(301)
贫血	(303)
高血压病	(305)
咳嗽	(307)
肺结核	(310)
胃、十二指肠溃疡	(312)
消化不良	(315)
久泻久痢	(317)
便血	(319)
脱肛	(322)
肝炎	(323)
浮肿	(325)
原发性血小板减少性紫癜	(328)
呃逆	(330)
糖尿病	(332)
头发早白	(334)
脱发	(337)
小便不畅	(339)
血尿	(340)
功能性痛经	(342)
功能失调性月经紊乱	(343)
闭经	(344)
经前期紧张综合症	(345)

目 录

阴道炎·····	(346)
慢性盆腔炎·····	(347)
子宫脱垂·····	(348)
女阴白斑·····	(349)
先兆流产·····	(349)
妊娠恶阻·····	(350)
妊娠高血压综合症·····	(351)
产褥感染·····	(352)
产后缺乳·····	(353)
小儿支气管哮喘·····	(354)
小儿肺炎·····	(355)
百日咳·····	(356)
小儿腹泻·····	(356)
小儿营养性贫血·····	(358)
佝偻病·····	(359)
小儿营养不良·····	(360)
小儿遗尿·····	(361)
先天性心脏病·····	(362)
小儿麻痹症·····	(363)
近视眼·····	(364)
原发性青光眼·····	(365)
鼻出血·····	(367)
慢性鼻炎·····	(368)
龋 齿·····	(368)
牙周病·····	(370)
耳鸣耳聋·····	(371)
内耳眩晕病·····	(372)
慢性扁桃体炎·····	(373)

慢性咽炎	(374)
慢性喉炎	(374)
湿 疹	(375)
手足癣	(377)
带状疱疹	(378)
瘰 疮	(379)
痱 子	(381)
白癜风	(382)
酒渣鼻	(383)
银屑病	(386)
斑秃	(387)

第一章

用

进

补

来

养

生

一、中医进补简史

进补，是针对“虚症”而说的。中医有关“虚症”和补法的论述，已有很悠久的历史。早在战国时期《黄帝内经》就指出“精气夺则虚”。这里所说的“精”，不仅指男性的肾精，而且广泛地指人体的阴液，“气”，是指阳气。说明体内阴液和阳气受到损害，一般都可以导致虚症。同时，该书还提出：“虎者补之”，“损者益之”，作为治疗虚症的大法。扁鹊所著《难经》，又在《黄帝内经》的基础上，进一步根据五脏虚症的不同特点，提出了“损其肺者益其气，损其心者调其营卫，损其脾者调其饮食、适其寒温，损其肝者缓其中，损其肾者益其精”，认为对于五脏不同虚症，不仅可以运用相应的药物进补，还要重视饮食和冷暖的调理。《内经》、《难经》这些理念，为中医的治疗学奠定了基础。

汉末张仲景所著《伤寒杂病论》，把虚劳列为专篇，进行讨论，除了用温补方法治疗阳虚以外，还提出用补法来扶正祛邪，对后世运用补益法防治疾病，起了深远的影响。这位伟大的医学家，被我国历代学者推崇为“医圣”，迄今日本等国家和不少医学专家，在专心致志地研究张氏的理论和著作。

金元时代，著名医学家李东垣著《脾胃论》。他非常强调脾胃的阳气和重视消化功能，善于用补中益气的方法医治疾病。朱丹溪著《丹溪心法》。强调要注意肝肾阴血，擅长用滋阴降火的办法医治疾病，被后世称作“养阴派”的代表。

明代张景岳《景岳全书》，创立补阴时也要配用补阳药，补阳时也要配用补阴药，为治疗虚症开辟了新的路子，对后世产生了很大的影响。石绮所著《理虚元鉴》认为：治疗虚症要注意三个根本，就是肺、脾、肾三脏。还指出：治疗阴虚的

病，关键在于肺，治疗阳虚的病，关键在于脾。这些特点，确有一定的研究价值。《理虚元鉴》是一本治疗虚症的专著，文章也写得清丽流畅。

清代医学家叶天士著《临江指南医案》。他总结前人的经验，对进补的方法，又有了许多发展。他善于用甘凉的药物补肺胃的津液，柔和的药物养心脾的营血，甘温的药物补益脾胃之气，血肉有情的药物（即动物类药物）填补肝肾精血，从而进一步充实了中医治疗虚症的理论和方法。

从以上历代医学家运用补益法治疗虚症的经验分析，归纳起来，不外用温补法治疗虚寒病人，用滋阴法治疗虚热病人的两大基本治法，给我们留下了丰富而宝贵的遗产，为今天用进补的方法来防治疾病、增进健康，提供了有益的经验 and 借鉴。

二、中医进补分类

中医通过用补法来养生保健的方法很多。补法不一定都采用口服的形式。有通过运动的形式：古今都把体育运动作为养生保健的主要方法。其理论发源于古代哲学思想，所谓“流水不腐，户枢不蠹”。汉代医学家华佗创“五禽戏”，强调体育锻炼，以增强体质。他说：“人体欲得劳动，……血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也”。他的论点，对当时及后世均产生较大影响。有通过针炙形式的：在古代医学文献中，认为针炙中的补益法，有“扶元益气调中祛邪”之功，如明代医学家李挺编著的《医学入门》指出：药物炙可以“大补元气，延年益寿”。

我们今天所讲的以口服为主的进补法，主要可以分为三类，即食饵进补法、药物进补法以及食饵药物混合进补法。

食饵进补法 即以菜肴、果蔬、禽畜等食物进补品。如果运用得法，效果显著。例如老年人乏力，腰酸，头晕，便秘，可以用黑芝麻、胡桃肉捣碎、和匀，每日 30 克，加蜂蜜 30 克，调入开水少许，隔水蒸 15 分钟，清晨空腹温服，不仅甜润可口，健脑补腰，能够降低胆固醇，而且还可以润肠通便。又如产妇分娩后，乳汁稀少，食欲不振。可用活鲫鱼 1 条，重约 300 克，去鳞除鳃，破腹取出内脏，洗净，加火腿薄片及少许盐、黄酒、白汤煮沸 15 分钟，起锅前加莲须香葱 3~5 根，打芡，用以佐餐或当作点心，营养很丰富，由于入口清鲜，可以增进食欲，并能促进乳汁分泌。此外用甲鱼、乌龟滋阴清热，羊肉、狗肉温阳散寒等等，品种繁多，不胜枚举。

药物进补法 根据中医辨证论治原则，针对不同虚症，分别采用补气、补血、补阴、补阳的药物来进补。药物进补的形

式是多方面的。最常用的是服用参类，一般体弱气虚，可用生晒人参；体虚偏寒的，可用红参或别直人参；体虚偏热的，可用西洋参。其次是服用成药进补，如十全大补膏、河车大造丸、归脾丸、人参蜂皇浆以及各种补酒等。以上所说的服用参类及成药进补，它的优点是服用方便，但必须根据进补者的体质情况来服用相应的补品，方能取效，否则，进补不对路子，往往事倍功半，甚至徒劳无益。第三，是服用汤药进补，即由医生根据进补者的体质和病情，进行辨证用药处方，一般每日服一贴，每贴药煎二汁，分二次服用，这种形式，一年四季均可采用。第四，是服用膏滋药进补，也要通过医生进行辨证处方，每料膏滋药，用相等于汤药的20~30倍的剂量，连煎三汁、浓缩，然后加入冰糖、阿胶等，放入瓷罐里，每天早晚空腹各一汤匙，开水冲饮，一般每料膏滋药可以服一个月左右。这种形式，只能在寒冬季节服用。以上所说的服用汤药及膏滋药进补，必须经过有经验的中医师进行辨证处方。它的优点是针对性强，药症合拍，因此进补效益也较高。

食饵药物混合进补法 这种混合进补法，就是把食物和药物混合在一起，组成一个品种，作为进补之用。汉末张仲景所著《金匱要略》，载有“当归生姜羊肉汤”，用当归150克，生姜250克，羊肉500克煮服，有很好的补血温阳散寒的作用，就是这种混合进补法的名方。近年来我国盛行的“药膳”，不仅在国内广泛流传，而且有风靡国际的趋势。这种药膳，要挑选口味甘淡、质地香糯的药物，再与食物配制而成。例如，“参杞八宝鸭”，用光鸭1只，重约1500克，剖腹去内脏、洗净；另用生晒人参10克，切薄片，浸软；杞子40克、莲肉40克、清水泡软；白果30枚，去壳皮；水发香菇30克，嫩笋30克，切成小丁；香肠2根，切成薄片；加糯米（如用血糯米尤佳）少许，淘净泡软。上述八物拌和，加入适量细盐、鲜酱

第一章 用进补来养生

油、砂糖，装入鸭腹中，然后用棉纱线缝口，置砂锅中，加清水以浸没全鸭为度，加精盐少许，生姜 10 克，香葱 20 克，花椒 5 克，用中火烧沸，再用微火焖煮 2 小时，即可食用。这种大型药膳，可供数人食用，亦可供一人分数天食完。有补气健脾，养心安神，平肝益肾作用。因此，即是强身保健的补品，又是美味可口的佳肴珍馐。又如“山药扁豆羹”，用鲜山药 500 克，削去皮，切成小块，白扁豆 100 克，清水洗净浸泡半天，文火煮 1 小时，成薄糊状，加入枸杞子 20 克，再煮片刻，加砂糖，即可食用。有补脾健胃明目作用。入口香糯，色泽白里透红，对脾虚大便溏薄的病人，很是适宜，可称是寓保健于口福之中的老幼皆宜的美点。

三、四季食补药疗法



饮食调养

宜多食能温补阳气之食物

春天，在饮食方面，首先要贯彻《黄帝内经》里提出的“春夏养阳”的原则，也就是说，在饮食方面，宜适当多吃些能温补阳气的食物。李时珍《本草纲目》引《风土论记》里主张“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜，杂和而食”，除了蓼、蒿等野菜现已较少食用外，葱、蒜、韭可谓是养阳的佳蔬良药。下面，我们一一论述之。

韭菜：唐代著名诗人杜甫有“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”的诗句；陆放翁有“鸡跖宜菰白，豚肩杂韭黄”的吟咏，说明了韭菜自古以来就受到人们的特别喜爱。100克韭菜含蛋白质1~2克、糖1~6克、维生素A4mg、维生素C18mg、钙52mg、磷42mg，以及挥发油等。另外，韭菜还含有抗生物物质，具有调味、杀菌的功效。特别是韭菜含粗纤维较多，而纤维素现在已被人们称为第七大营养，是人们必不可少的物质。

韭菜，虽然四季常青，终年供人食用，但以春天吃最好，正如俗话所说：“韭菜春食则香，夏食则臭”。春天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜性温，最宜人体阳气。正如《本草

拾遗》里所说：“在菜中，此物最温而益人，宜常食之”；李时珍亦云：“韭叶热根温，功用相同，生则辛而散血，熟则甘而补中，乃肝之菜也”。

所谓肝之菜，是说吃韭菜对肝的功能有益，祖国医学认为，春季与人体五脏之一的肝脏相应，春天，人体肝气易偏旺，而影响到脾胃的消化吸收功能，但春天多吃些韭菜，可增强人体脾胃之气，从这个角度来说，也宜多食韭菜。由于韭菜不易消化，一次不要吃得太多。此外，胃虚有热、下部有火和消化不良者，皆不宜食用。

民间用韭菜治病的方法很多，如恶心、呕吐时，在半杯奶中加入韭菜汁两匙、姜汁少许，温服；若是阳痿、早泄，可用新鲜生韭洗净绞汁饮用，每次 250 克，每日两次，连续用一星期。韭菜炒虾米，对健肾利尿助阳也有帮助。

大蒜：最近，日本出现了一家举世无双的“大蒜餐馆”，该餐馆供应的全是大蒜为配料的美味食品。如有泰国风味的大蒜炖鸡、大蒜面包；日本风味的大蒜面条；中国风味的大蒜鲤鱼；美国风味的大蒜饼干等 100 余种大蒜菜点。

大蒜之所以受人们青睐，是在于大蒜不仅具有很强的杀菌力，对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎以及扁桃腺炎有明显疗效。还有促进新陈代谢，增进食欲，预防动脉硬化和高血压的效能。据最新研究，大蒜还具有一定的补脑作用，其原因是大蒜可增强维生素 B₁ 的作用（大蒜可以和维生素 B₁ 合成产生一种叫做“蒜胺”的物质。蒜胺的作用比维生素 B₁ 还要强），而维生素 B₁ 是参与葡萄糖转化为脑能量过程的重要辅助物质。另据奥地利塞白斯多夫研究中心的最新研究发现，大蒜能抑制放射性物质对人体的危害，减轻由此带来的不良后果。

尽管吃大蒜对身体颇有裨益，但生吃过多也不利于健康。《本草从新》记载：“大蒜辛热有毒，生痰动火，散气耗血。虚