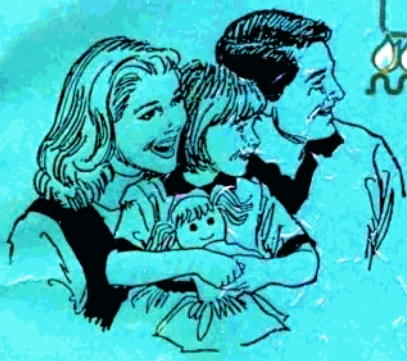

陕西人民出版社

7.1

素食与养生

田养年 邱永罕 编译

前　言

随着我国国民经济的发展，广大人民群众生活水平的不断提高，人们的用膳方式、饮食习惯也随之发生了显著变化，在物质生活方面的要求已从“温饱型”开始向“科学营养型”过渡，讲科学、讲质量、讲品种、讲营养已成为时代潮流。

素食——蔬菜、果品、谷物是大自然的精华，它以艳丽多姿的形色，芬芳浓郁的香味，鲜美醇厚的滋味，深得人们的喜爱。

我国幅员辽阔，蔬菜、果品、谷物资源丰富，一年四季皆有。它是人民群众的丰富营养源，能为人们提供各种营养素，除含有大量维生素微量元素及蛋白、脂肪外，还含有多量的纤维素物质，具有有病治病、无病防病的食疗食补作用，既是佳菜佳果，又是食药。

素食——蔬菜、果品、谷物这一独特的常见食品，是人们生命的必需品，对增强体质，调节人体代谢，增进健康，改善营养状况，尤为重要。所以也愈来愈引起人们的重视。

本书正是为适应新时期我国人民群众讲究营养、防治疾病，增强体质需要而编译的。我们根据日本根本幸夫先生的原著《蔬菜果品与防病治病》一书，结合我国国情（素食为主，荤素搭配）及中医学理论与临床经验，对原著作了删节和补充。对各类蔬菜、果品、谷物的起源、性质、味道、营养

价值及食物调配，特别是对常见各类疾病结合实际选择应用，作了具体的分析和介绍，同时还辅以必要的图解和操作示范。使读者可以利用身边常见的蔬菜、果品达到防病治病，健身养生的目的。

本书在编译和出版过程中，得到西安保健营养食品研究所的关怀支持。西北农业大学王树江副教授、张继树副教授及陕西省图书馆副馆员张武智同志及西北农业大学何新莉同志参加了本书的编译和审定工作，在此一并谨致以谢意。

编　者

1989年10月

目　录

序　言……（1）
构成人体的食物……（1）
一　呼吸系统疾病……（4）
感冒（4）　咳嗽（6）　支气管炎（8）　气喘病（哮喘）（9）　肺炎（11）
二　消化系统疾病……（13）
胃炎（13）　胃下垂（胃松弛）（15）　胃及十二指肠溃疡（16）　肝炎（18）　肝硬变（20）　消化不良（22）　下痢（23）　便秘（25）
三　心血管系统疾病……（27）
高血压（27）　心脏神经官能症（29）　动脉硬化、冠心病（30）　低血压（32）　脑中风后遗症（34）
四　泌尿系统疾病……（37）
肾炎（37）　尿道结石（39）　膀胱炎（泌尿系感染）（41）　前列腺肥大（42）　尿频（44）
五　内分泌系统疾病……（45）
糖尿病（45）　甲状腺机能亢进（47）　痛风（48）
六　精神神经系统疾病……（50）
神经衰弱症（50）　忧郁病（52）　癔病（53）　头痛（54）　失眠（56）　眩晕（58）　头昏眼花（59）
七　妇科病……（61）
月经不调（61）　产前产后异常反应（63）　不孕症（65）　更年期综合症（66）　子宫肌瘤（68）　妊娠呕吐（69）

八　儿科病……（71）
夜尿症（71）　小儿体质虚弱（73）　小儿消化不良（73）
腮腺炎（74）　蛲虫病（75）
九　五官科病……（77）
假性近视（77）　结膜炎（78）　夜盲症（78）　鼻炎（80）　鼻出血（82）　中耳炎（84）　耳鸣（84）　声音嘶哑（85）
十　口腔病……（87）
扁桃腺炎（87）　口腔炎（89）　牙周炎（90）
十一　皮肤病……（92）
湿疹（92）　脓肿（94）　荨麻疹（95）　脚气病（96）
冻疮（97）　圆形脱毛症（98）　妇女湿疹（99）
十二　健美与美容……（101）
美容（101）　预防白发（103）　减肥（104）
十三　外科病……（106）
腰痛（106）　风湿热（108）　关节炎（110）　神经痛（111）　五十肩（肩周炎）（111）　烧伤（112）
撞伤、挫伤（114）　痔（115）
十四　其他病……（118）
贫血（118）　精力衰退（119）　疲劳倦怠感（121）
发烧（123）　寒症（125）　盗汗（126）　酒精中毒（127）　中暑（128）　预防食物中毒（128）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

序　言

构成人体的食物

一般来说，人们总是不加思索的吃东西，若稍加考虑，就会知道人体的细胞就是由这些不被人们注重的食物参与组成的。

认为生病是由于细菌、病毒所致的观念是现代科学研究的成果。科学的发展，医学的进步，对防病治病、增进人类健康做出了重要贡献。但不可否认，中医认为人们长期的不合理饮食习惯，不正常的生活环境也是导致人体生病的一个主要因素，例如，心脏病、高血压、动脉硬化、糖尿病等。

当前，天然食品、保健食品及营养强化食品更受人们推崇。讲究富有营养、增强健康的食品已成为一种新兴潮流。现在已普遍被人们认识和接受的有糙米、大蒜、乌梅、芦荟、小麦胚芽、夜来香油等等。

然而，所有食品的性质各有不同，有优有劣。仅仅一种是难以满足人体所需要的。中国自古以来就进行了这类食品属性的研究，并将其研究成果灵活地运用于一切病症的防治

食物可分为五味，它们是酸、辛、苦、咸、甘，并有“五味滋养五脏”之说。食物的五味分别与内脏有密切的关系。它们是：酸入肝（胆），辛入肺（大肠），苦入心（小

肠），咸入肾（膀胱），甘入脾（胃）。

酸味有紧缩肌肉的收敛作用，所以下痢、盗汗之类病症食用像乌梅那样酸味强的食物有益。苦味有固肌止血作用，多用于出血性疾患及下痢。甘味有缓解紧张的功能，所以能使喉痛得到缓解。辛味以辣椒和生姜为代表，有发汗解肌作用。咸味有软坚之功，具有通二便、解痛的作用。

五味的作用是中国食物疗法的一个特征。虽然并非所有这些说法都很科学，但了解了食物的性质以后，就会在食疗方面有一定的目标。

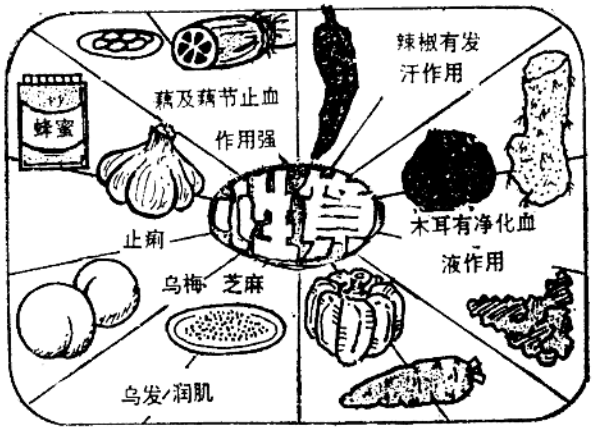

图 1

中国食疗法的又一特征称作四性。它不仅对于食物，就是在中药的调配中也成为一个最起码的基准。食物的四性是寒、凉、温、热。界于寒热二者之间的属性为平。这样，当食物进入我们的体内后，就会表现为使身体发冷或使身体温

暖的作用。但是，食物的属性也会因调理方法的不同而改变，例如，萝卜属寒性，但煮熟后就属平性。若在加入温性作用的生姜后，就变为温性作用。寒症患者若了解这类食物的属性，就不至于使病情恶化。

本书记载了各种各样食物的五味与四性，供实际应用时参考。

不论从双亲那里获得多么结实的身体，不论饮用多么贵重的药物，若不重视日常饮食生活的调理，就不能增强我们的健康。相反，即使身体基础不好，体弱多病的人，只要有一个合理的日常生活习惯，注意饮食疗法，实现饮食科学化，我们的身体就能得到一定程度的改善，就能不断提高人类健康水平，延年益寿。

一　呼吸系统疾病

感　　冒

对于感冒之类的疾病，多选用具有发汗作用的辛味食物。食物区分为酸、辛、苦、咸、甘五味。辛虽有发散解表功效，但在重感冒的情况下，佐以甘性食物健脾补肺为好。

对感冒有益的食物有生姜、大蒜、大葱、紫苏、萝卜、薄荷、桂枝、陈皮（桔皮）、柠檬、梅干等。

图 2

生姜(辛、温)　中国古典记有“治感冒、祛寒、治头疼、鼻塞、咳嗽、化痰”之功效。生姜 6 克，切片后放入开水中，加蜂蜜饮用。生姜 6 克，

加葱白，用水煎10分钟，服用汁液。生姜 3 片，紫苏 6 克，葱头 1 个，煎汤服用。

葱白（辛、温）——中国古典记有“治疗因感冒引起的恶寒，发烧无汗、头痛、脸肿等”。葱白20克，蒜10克，切细煎服。在感冒初期服用有效。

紫苏叶（辛、温）——中国古典记有“治感冒、消痰、利肺、止咳”之功效。紫苏叶与适量的老姜一起煎服效果较好。

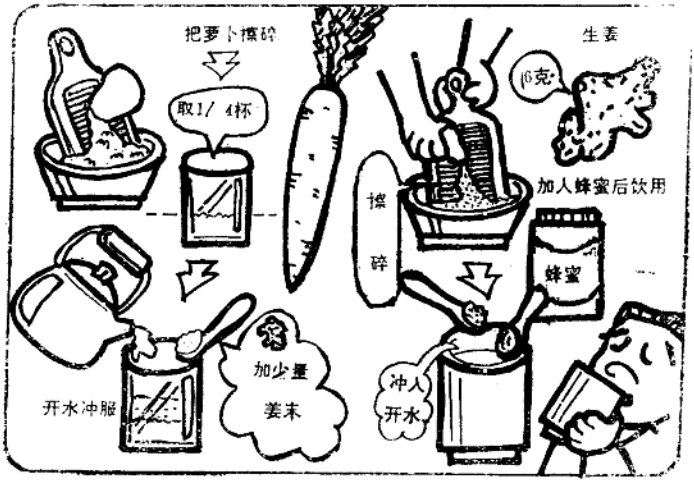

图 3

桂枝（辛、温）——对表寒症、感冒无汗、头痛者用10克左右桂枝加适量水煎服。

大蒜（辛、温）——感冒时与生姜、葱白一起使用。大

蒜、生姜各15克，切成薄片，用200—400毫升水煮半分钟左右，服用汁液。

萝卜（辛、寒）——对喉咙干燥、疼痛有效。玻璃杯内放入100克碎萝卜片，再加入少量生姜片，开水浸泡后饮用。

乌梅（酸、平）——青梅榨出液汁，借太阳或火，晒或蒸为糖稀状的物质，称之为梅肉精。将梅肉精溶于汤中饮用。

图 4

咳　嗽

咳嗽是感冒、百日咳、支气管感染、肺炎、肺结核等疾病的一种症状。晚上睡觉以后咳嗽十分痛苦，影响睡眠。而且，咳嗽时，要消耗病人很多能量，务必及早治疗。

对咳嗽有疗效的食物有藕、萝卜、山芋，银杏、桔皮、梨等。

藕（甘、平）——用藕榨取汁，饮用藕汁。

萝卜(辛、甘、寒)——萝卜有镇咳、祛痰、解除喉痛的作用。把萝卜切成碎块，加生姜稍微捣碎后，冲入开水饮用。或用带皮的萝卜切成筛眼大的小块，每200克萝卜加一杯蜂蜜

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

或糖稀浸泡，不要搅动，放置2—3小时，当萝卜块浮上来后，将其捞出，每次含服萝卜浸汁一小匙。

山芋（甘、平）——对慢性气管炎之类的咳嗽很有效。榨取山芋和甘蔗（有可能时用蜂蜜最好）的汁，每次15毫升，每天服二次。

图 5

银杏（甘、苦、平）——银杏最显著的功能是对呼吸系统的作用。用银杏10—12克，炒后去壳，水煎后加入适量蜂蜜食用。

桔皮（苦、温）——使用经干燥后的桔皮，也称陈皮。陈皮、生姜、紫苏叶各6克，水煎后加蜂蜜饮用。或用陈皮9克，桃子一个，生姜3片，水煎服。

梨（微酸、寒）——对喉炎有效。饮鲜梨汁，或用鲜梨汁加生姜榨取汁，再加蜂蜜，煮开后饮用。

支气管炎

图 6

支气管炎所用食物与治疗咳嗽的相似。在祛痰时，一定要辨证是寒症、热症、湿症还是燥症。

热症选用萝卜、冬瓜、梨、芹菜等；寒症选用核桃、陈皮、大蒜等；湿症选用陈皮、柚子；燥症选用梨、萝卜、蜂蜜、百合、山芋等。可通用的有银杏、松果、紫苏果等。

冬瓜（甘、寒）——具有清热祛痰的功能。冬瓜子15克，加适量白砂糖研成粉，一日二次开水送服，对严重的咳嗽效果好。

百合（甘、平）——具有镇咳祛痰滋补强壮作用。新鲜百合2—3个洗净，捣成汁，开水冲服，一日二次，对老年性支气管炎较好。

芹菜（甘、凉）——芹菜虽是一种调整肝机能的蔬菜，但对支气管炎的止咳、化痰也有效。芹菜根一把，陈皮9克、糖稀30克，将糖稀用锅熬，接着放入芹菜根和陈皮，稍有焦糊时加水煎，饮其汤一杯。

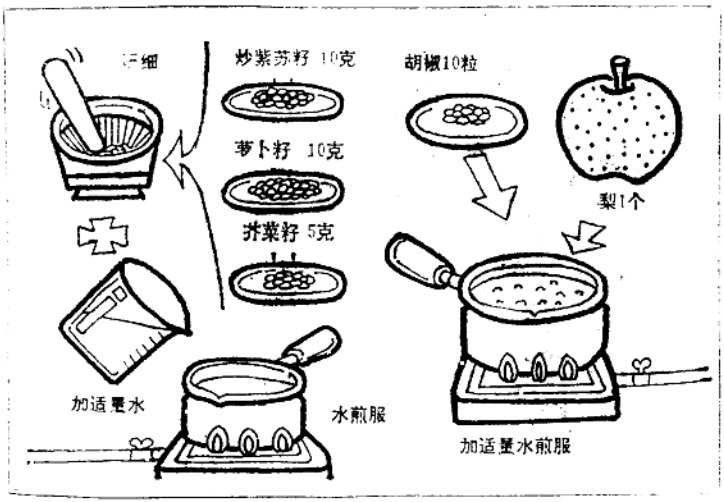

图 7

紫苏（辛、温）——日本多用作食物，而中国以做草药而出名。炒熟紫苏籽10克、炒萝卜籽10克、白芥籽5克捣碎，适量水煎服。单独用紫苏果也可以。

银杏（甘、苦、平）——请参考咳嗽一节。

梨（甘、寒、微酸）——有润肺化痰、消除咽喉炎症及发烧咳嗽，痰咳不出效果较好。梨1个，胡椒10粒用水煎服。

蜂蜜（甘、平）——对肺燥性干咳有效。取蜂蜜3—5克于锅中轻炒，加少量水和一个鸡蛋煮熟后服用。

气喘病（哮喘）

现在比较清楚的气喘病的一个原因是变态反应性引起

图 8

的。例如吃虾、鸡蛋，吸入花粉等都可诱发气喘。也可引起气喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病。然而中医认为不是单纯肺的毛病，应考虑是全身机能失调所致。

对气喘有效的食物有菠菜、藕、大蒜、银杏等。

菠菜（甘、寒）——菠菜在中国唐代传入，在此之前的《本草纲目》中没有菠菜的记载。唐代以后的书中记载着菠菜有“调正五脏功能，通肠、清胃热、解酒、止渴润喉之功效”。但因含较多的草酸，易诱发肾结石，膀胱结石的人要慎用。将菠菜晒干，用文火炒至黄色，研成粉末，一天两次，每次 5 克服用。

藕（甘、平）——藕的花、叶、子实、根均有药用价值。气喘病用藕根，还可榨取藕根汁液服用。

大蒜(辛、温)——有“治感冒、去毒、消肿、利二便、止气喘”之功效。当前所知还有降血压，对动脉硬化有作用。还有杀菌抗癌功能。一般一天 1 — 3 瓣为宜。大蒜 60 克，砂糖90克，捣碎后加少量水，煮成糊状，每天早晚各服一匙。

银杏(甘、苦、平)——自古人们就知道银杏可止咳、平喘，并对结核有效而单独使用。每天 5 —10克食用。因为生

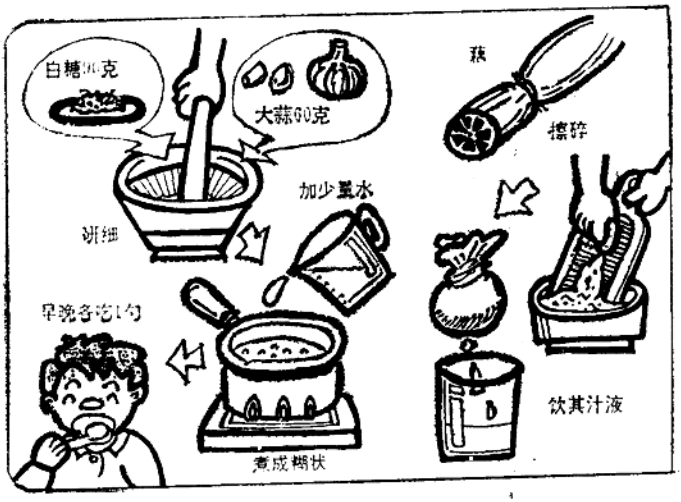

图 9

银杏有毒，一定要用火或油浸处理后再用。油浸时，要去掉银杏的壳和皮，装入玻璃瓶或陶瓷器皿中，给其上面加入菜油或大豆油至完全浸没银杏为止。这样密封百日后启用。

肺　　炎

肺炎是由于感冒、各类细菌的物理化学作用等引起的肺部发生炎症的疾病。突发性体温增高、寒战、发热、咳嗽、胸痛、呼吸困难等。务必及时请医生看，并注意辅助疗法。

对肺炎来说，最好的食物有菠菜、藕、马肉等。

菠菜（甘、寒）——用于肺炎引起的严重咳嗽。使菠菜

图 16

子干燥、并以文火炒至发黄，研成粉状，一次 5 克，每天服二次。

藕（甘、平）——生姜与藕的榨出汁液用于肺炎性发烧，呼吸困难。藕和生姜同量放入茶碗内，研碎冲开水，一天三次服用。

马肉（甘、平）——当肺炎出现发烧、感觉胸痛时，用生马肉由胸到背湿敷贴。马肉可以消除这种发烧和胸痛。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.