

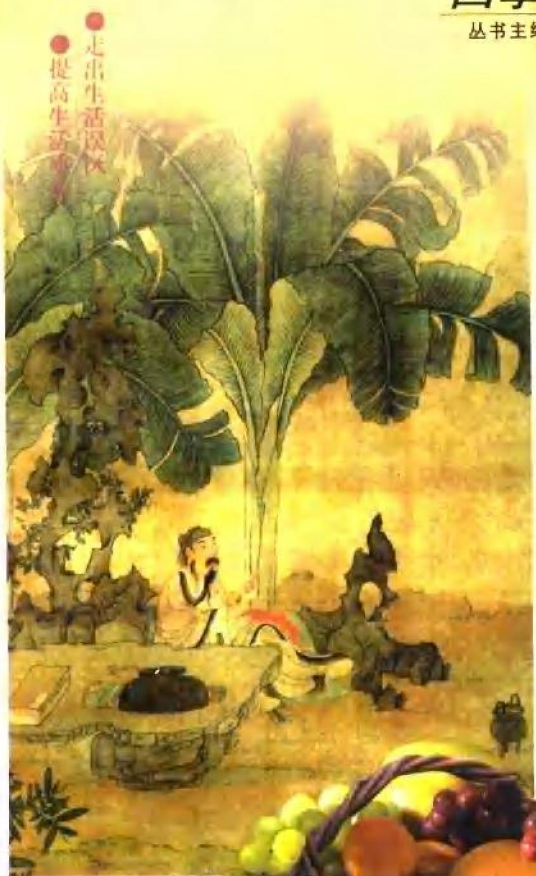
四季进补

丛书主编 孟景春

夏季进补

清

心解暑
编著 孟景春
汤倩明



47.1
1



南京出版社

夏季进补·清心解暑

孟景春 汤倩明 编著

南京出版社出版发行

(南京市北京东路 41 号 邮编 210008)

新华书店经销

丹阳市教育印刷厂印制

开本 787 × 1092 1/36 印张 4.375 字数 68 千

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 10000 册

ISBN 7-80614-383-1/G · 170

定价 6.00 元

责任编辑 李德平

(南京版图书如有印装质量问题可向承印厂调换)

前言

一、《四季进补》介绍的补养法及有关内容,均针对四季的特点。

二、每季进补书所述及的食补、药补中的食物和药物,原则上均为该季节应时的,还有适合生理变化的需要。但有的食物和药物的功用,既适用于夏季,也适用于秋季,或适用于春季,故四季进补所选的食物和药物,难免有些重复。

三、所选的食物和药物以及配制之方,都是古今养生保健文献中所载的,并经过分析研究、反复筛选而采用的。

四、关于食物、药物的性味、功用,服食的宜忌,均据权威性著作,如《本草纲目》、《中药大辞典》等。

五、所选的补养食物、药物,均价廉物美,来源广泛,并在经济上能为广大群众所承受。故对虽有良好补养作用但价格昂贵,来源稀少的食物、药

前言

物,一般都不予介绍。

六、饮食中常有的误区,亦予以指出,如吃青蛙,喝端午节雄黄酒之类。

七、每个季节中所选的食物和药物,都有较强的季节性,所以为数不多;若从补养作用讲,难免有局限。

八、“神补”的方法很多,内容极其广泛。但在本书中只能介绍某一季节的“神补”,并非“神补”仅有此数法。

九、附录是为了弥补四季进补的不足,如四季平补的食物和药物。

十、附录也是为了帮助进补者科学地服用补益的食物和药物,能有效地发挥其补养作用,以免走入种种误区。

编者

1998年4月

开头的话	(1)
夏季气候对人体的影响	(4)
一、对皮肤、血脉的作用	(4)
1. 皮肤开泄	(4)
2. 血脉充盈	(5)
二、对内脏的影响	(6)
1. 易致暑气伤心	(6)
2. 常令湿气困脾	(7)
夏季进补的原则	(9)
一、夏宜清凉	(9)
1. 清凉解暑	(9)
2. 以苦为补	(10)
二、夏宜化湿	(12)
1. 芳香祛湿	(13)
2. 健脾化湿	(13)
夏季进补的方法	(16)
一、食补法	(16)
1. 谷类	(18)

- (1) 玉米 (18)
- (2) 蚕豆 (20)
- (3) 豌豆 (21)
- (4) 绿豆 (22)
- (5) 薏苡仁 (24)
- 2. 肉类 (25)
 - (1) 泥鳅 (25)
 - (2) 黄鱼 (26)
 - (3) 鳝鱼 (27)
- 3. 瓜果类 (31)
 - (1) 西瓜 (32)
 - (2) 甜瓜 (33)
 - (3) 草莓 (34)
 - (4) 杨梅 (35)
 - (5) 菠萝蜜 (35)
- 4. 蔬菜类 (38)
 - (1) 黄瓜 (38)
 - (2) 冬瓜 (39)

- (3) 丝瓜 (40)
- (4) 苦瓜 (42)
- (5) 安乐菜 (43)
- (6) 茄子 (44)
- (7) 西红柿 (45)
- (8) 黄花菜 (47)
- (9) 生姜 (48)
- (10) 大蒜 (50)

二、药补法 (53)

1. 单味药 (56)

- (1) 西洋参 (56)
- (2) 玉竹 (58)
- (3) 黄精 (60)
- (4) 藿香 (62)
- (5) 佩兰 (63)
- (6) 决明子 (64)
- (7) 枇杷叶 (65)

2. 药露 (68)

(1) 金银花露 (68)

(2) 石斛露 (69)

(3) 青蒿露 (69)

(4) 藿香露 (70)

3. 药粥 (70)

(1) 绿豆粥 (71)

(2) 马齿苋粥 (72)

(3) 玉米粉粥 (72)

(4) 薏苡仁粥 (72)

(5) 山药粥 (72)

(6) 白扁豆粥 (73)

(7) 荷叶粥 (74)

4. 药酒 (76)

(1) 茵陈酒 (77)

(2) 陈皮酒 (77)

(3) 薏苡仁酒 (78)

(4) 啤酒 (79)

三、神补法 (89)

1. 夏季神补以养心宁神为主 (90)
2. 夏季补养心神的方法 (90)
 - (1) 居室布置用冷色 (91)
 - (2) 赏花 (91)
 - (3) 纳凉聊天 (93)
 - (4) 避暑旅游 (95)

夏季进补要因人而异 (103)

一、劳心者与劳力者的区别 (103)

1. 劳心者的补养 (103)
 - (1) 滋肾健脑的食物 (104)
 - (2) 养心安神补脑的食物 (105)
 - (3) 补脾养血补脑的食物 (105)
2. 劳力者的补养 (106)
 - (1) 补肾壮骨的食物 (107)
 - (2) 补脾壮肌的食物 (108)
 - (3) 补肝强筋的食物 (108)

二、婴幼儿与老弱者的区别 (110)

三、注意体质的不同 (116)

目录

1. 阴虚 (117)

2. 阳虚 (117)

3. 气虚 (118)

4. 血虚 (118)

四、地区、性别的区别 (119)

结束语 (122)

附篇：食物相克 (126)



○ 开头的话

服用补品、补药,按照传统的习惯,一般都是在冬天,认为冬令进补,对人体有强壮的功效,所以俗话有“冬季进补,春天打虎”的说法。但在旧社会,能在冬季进补的,又有多少人呢?大多是上层的富贵之人,所以有补品“独进王侯宰相家”的说法,意思是说冬天能服食补品者,只有那些侯爷、宰相,皇帝就更不在话下了。劳动人民是不能享受补品的。新中国诞生后,情况起了变化,广大劳动人民当家做主人。特别是改革开放以来,人民的经济条件大有好转,基本上解决了温饱问题。由于人民生活水平的普遍提高,人们的饮食观念也有了改变,不仅要求吃得饱,而且要求吃得好,讲究营养了,于是进补的心理应运而生。过去“冬季进补”的习惯也变为四季进补了。

时代的改变,经济的发展,生活水平的提高,亦改变着进补的观念,冬季进补转变为四季进补。人们知道进补对身体有好处,但对如何进补以及四季进补有何区别,知道者就为数不多了。在不知四季进补有何不同的情况下进补,势必形成“盲目进补”。如此进补,非但无益,而且有害。俗话说“吃了人参不受补”。大家知道人参是一种名贵的补药,为什么吃了它,没有得到补益的效果呢?原因是不知人参的性能,不了解自

清心解暑



己的体质是否适用人参来补益,更不知道进补还有季节的不同,并非人参的补性变了。这就是盲目进补的后果。

说到这里,人们不禁要问,四季进补为什么有不同,其不同点究竟在哪里?我们说其不同点,概括起来不外两个方面:一方面是外在因素,是季节气候的变化;另一方面是人们的内在因素,即生理上的变化。这变化又是因为外在气候的刺激,人体为了适应这种气候,生理也相应地起了微妙的变化,便于很好地生存。古代医学家将这种内外相应的变化叫做“天人相应”。“天”代表自然界,“人”是指整个人体。这就是说自然界和人体的生理活动是相互影响的,并且是息息相关的。

夏季进补必须根据夏季气候的特点——高温暑热,同时也要知人在高温暑热的气候中人体生理上起了相应的变化。有关这些变化的具体情况,本书将作简明扼要的说明。夏季进补,必须根据这个特点,故而夏季的补益,有别于其他季节。再有一点,夏季的补益,并非全是直接补益,有的是通过合理调养,防止夏季常见病、多发病的发生,如食物中毒,胃肠道急性炎症,以及伤暑、中暑病等疾病的发生,这样就避免了人体正气的损耗,也可以说起了间接的补益作用。

最后还要说明一点,就是夏季时间的期限。有的人可能以为四至六月就是夏季。其实,确切地说,这不



准确。按传统的计算方法,夏季的开始,是以立夏这天为准,经过小满、芒种、夏至、小暑、大暑。到立秋节的前夕,就意味着炎夏的结束,凉爽的秋天开始了。在夏季中最热的时候为夏至以后,即三伏。三伏是夏季暑热的高峰。所谓“三伏”,是从夏至后第三个庚日为初伏第一天,第四个庚日为中伏第一天,立秋后第一个庚日是末伏第一天,初伏、末伏各十天,中伏十天或二十天。其中的“庚”,是古代计时所用的天干之一。欲在夏季进补者,也须注意这一点。愿夏季进补者,在夏季中安然度过,身心健康。

清心解暑



○ 夏季气候对人体的影响

我们在日常生活中,常听到有关节炎的人在关节疼痛严重或疼痛发作时说天气要变了,可能要下雨了,而往往十有八九是准确的。有的人亦自称是天气预报员。这是什么原因呢?有些人感到十分奇怪。其实,从医学上讲,这一点也不奇怪。人与自然是一个统一的整体,祖国医学将这一关系概括为“天人相应”。人体的脏腑功能活动和气血运行与季节气候的变化是息息相关的。人在大自然中,外界环境的变化对人的生理、病理以及疾病的预后等,都有一定的影响。所以作为养生保健者,懂得适应四时气候的变化,就有可能避免一些疾病的发生。我国最早的医学经典著作《黄帝内经》就指出:“智者之养生也,必顺四时,适阴阳寒暑。”意思是说,明智的人保养身体,必须懂得适应一年四季中气候阴阳寒热的变化。如何适应四时气候?我们必须了解四时气候具有什么样的变化,以及这种变化对人体有什么影响。《黄帝内经》对此有概括的说明。现分别简介如下:

一、对皮肤、血脉的作用

1. 皮肤开泄

夏季是由春季过渡而来的时日。人们在春季中的

清心解暑



清心解暑

皮肤,受了春日温和气候的影响,较为疏松,而一旦到了夏季,受了炎热天气的刺激,人体为了适应这一季节气候的特点,为了散热的需要,皮肤便由疏松而变为开泄。所谓“开泄”,是指皮肤的汗孔开通,就像室内的窗户大开,使汗液顺利地向外排泄,使热量不断地放散,从而保持人身体温的正常。假定一个人在夏季,全身无汗,便会身热而烦躁不宁。这便足以证明夏季皮肤开泄是正常的生理活动。

2. 血脉充盈

人体的血管,不论是静脉,还是动脉,都是具有弹性的,也具有舒张和收缩的功能。这种舒张和收缩的功能,是血管调节功能的体现。但是,客观因素的影响,如气候寒温的刺激,也可使血管呈舒张和收缩的变化,这种变化是热胀冷缩的体现。所以在夏季时,人体受高温天气的刺激,血管便自主地扩张,血管内血液充盈。

夏季中人体皮肤的开泄,周身血脉的充盈,这两种生理变化,古代医学家称之为“阳外”。阳外的具体表现,就是皮肤开泄,易于出汗,使体温易于散发;但另一方面,体内的阳气却相应减少,故夏季从整个人体来说,是“阳外而阴内”的。“阴内”的产生,是由于外在的血脉充盈,血液行于体表居多,加之体温不断向外播散,结果便形成体内阳气相对的不足。所以汉代唯物主义哲学家张衡说:“夏日阴气潜内,腹中冷,物入胃,



难消化。”他提示人们,尽管夏季天气炎热,而人体内部并不因此而升温,恰恰相反,常常是阳气不足——腹中冷。这腹中冷,也就是“阴内”的具体表现。夏季养生者,应该注意到这一特点。

清心解暑

二、对内脏的影响

1. 易致暑气伤心

夏季天气炎热,若不加注意,易于使人发病,从这一情况来说,则夏日天气对内脏的影响是多方面的;但是从夏日气候的性质来说,最易犯及于心。《黄帝内经》指出:“夏气通心。”又说:“南方赤色,入通于心。”这里的“南方赤色”,实质上就是夏季天气的代名词。春秋战国时期,哲学中有阴阳、五行学说。五行中的“火”,从方位来说,南方属火;从颜色来说,红色属火。以五个方位和五种颜色联系一年的气候变化,则南方、红色,又都是代表夏季的。所以它的意思是指夏天的气候对五脏中的心具有特殊的亲和力。这就是“夏气通心”和“入通于心”的含义。

有人要问,古代人没有检测仪器,怎么知晓“夏气通心”的?这是从多次的病理反应来验证的。众所周知,夏天的“中暑”,是一种多发的常见病。一旦发生了中暑,主要的表现,就是烦闷多汗、心跳加快,严重的会突然昏倒,不省人事。这些症状的产生,祖国医学的理论认为都是属于心的病变。祖国医学理论中的“心”,



清心解暑

除心脏以外,还包括大脑的功能在内。孟子曾说过:“心之官则思。”现在亦常说“用心读书”,“专心致志”,可见古今所说的“心”,都包含着大脑的功能。当然中暑的多汗与心跳加快,都是心脏病变的结果。所以这“夏气通心”,不是毫无根据的臆测,而是多次实际观察得出的结论。

2. 常令湿气困脾

进入夏季以后,其中有一段时间,是湿气较重的,这一时期,便是黄梅季节。每年的夏季进入黄梅,常常是阴雨连绵,所以古人有“黄梅时节家家雨”的诗句。这种多雨的气候,祖国医学称之为“湿气”。湿气对脾(指消化系统)具有亲和性,所以《黄帝内经》有“中央黄色,入通于脾”和“湿气通脾”之说。这一理论与“夏气通心”一样,都是以五行学说为指导的,中央、黄色都是属五行中的“土”。“土”在此便是“湿”的代名词,意思是说,湿气与消化系统有密切的关系。人们在阴雨连绵、湿气严重的环境中,常会困倦乏力,或昏昏欲睡,或食欲减退,或大便稀薄。凡此种种表现,都是“脾虚”所形成的,也就是消化、吸收功能不足的表现。而在梅雨季节到来之际,脾虚体质的人很容易出现上述表现,且有点奇怪,就是过了这个时期,不需服药,也自然康复了。这一定期发作的病况,因与季节有关,故而民间老百姓替它定了一个病名,叫作“苦夏”,或“疰夏”。殊不知这“苦夏”病并不神秘,实质上就是外在环境的高度湿气