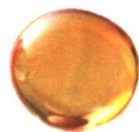


实用中医

魏淑忠 张涛 编著

养生



广东人民出版社

实用中医

魏淑忠 张涛 编著

养生



广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用中医养生/魏淑忠等编著. —广州: 广东人民出版社, 2003.3

ISBN 7-218-04248-1

I. 实… II. 魏… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 027389 号

出版发行	广东人民出版社
印 刷	广州市番禺区官桥彩色印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	11.25
插 页	1
字 数	230 千字
版 次	2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷
印 数	5, 000 册
书 号	ISBN 7-218-04248-1/R·128
定 价	18.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



序

新中国成立后，尤其是我国改革开放以来，随着岁月的推移，社会现代化的发展，人们的物质文化生活水平不断提高。与此同时，人们更期望健康长寿。如何拥有健康的体魄，保持旺盛的精力呢？关键就在于自身保健，即人生健康之道。

据世界卫生组织（WHO）最近宣布，在影响人类健康和长寿的诸因素中，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗状况，7%取决于气候因素。由此可见，自我保健、养生有道是十分重要的。因此，人们在繁忙的工作之余，应积极坚持投入到自我保健上来，建立有利于健康的生活方式，如适当的休息，充足的睡眠，健身运动（如早晨散步、打太极拳等），性健康及最佳食谱等等。如能这样，人们就有更充沛的精力投身到事业中去，健康长寿也有了保障。

抗衰老，这是人们，尤其是老年朋友最关心的问题之一。我国2000年的统计，60岁以上的老人数量将占总人口的10.4%，这就是说，中国将迈向“老人国”的行列。本书提出的抗衰老的自我保健方法，是很有参考价值的。

西方曾流行着这样一句谚语：“吃是为了活着，但活着并非为了吃。”这就告诉人们，饮食是人活着的基本条件，当然人生的目的不只是为了吃饱吃好，而是能做到健康长寿，提高生存



质量。

中国人很讲究“饱口福”，传统的看法是，鱼肉家禽、山珍海味是上乘菜肴，常吃者必长寿。其实不然，现代科学告诉我们，人的身体好比一台机器，每个部件、每个细胞通过严密的肌体处于和谐协调中，它们需要补充营养，以维持正常的活动，如果饮食不当，那么整个机体就会衰竭死亡。但是，如果补充过量，或不按身体的需要合理地补充，人体就会失去平衡，人就会得病。因此，要健康，就得合理地、全面地摄食各种食物。

本书的作者之一魏淑忠医师，1963年毕业于湖南中医学院，在博览群书、查阅大量医学文献的基础上，对养生、抗衰老及饮食疗法进行了深入的研究，并结合多年的实践经验，整理、编著成《实用中医养生》一书。

本书编著颇多新意，既做到了把传统养生理论方法与现代养生科学成果相结合，又抓住最主要的养生方法予以阐述，突出重点，阐述清晰。同时还吸纳了许多现代非药物防治疾病的研究成果，资料翔实，文字深入浅出，是一本对人生保健很有指导作用的书籍。

作为本书的最早读者，我先读为快，深感此书内容丰富，简明扼要，易于理解，切合实际。而作者治学之严、用心之专、学识之广，也是令人敬佩的。

本书将对于老年朋友健康长寿、养生、抗衰老及食疗和青壮年预防疾病，增进健康都有很重要的参考作用。故特此推荐，乐而为之序。

广州中医药大学教授 李道生

2001年（辛巳年）孟冬于

广州中医药大学寓所

前 言

我早年学习中医，毕业于 20 世纪 60 年代初期，四十多年间，在医疗岗位上一直从事实践工作。实践中不仅令我积累了用药物治疗的经验，同时更感受到采用非药物治疗的极大优势与潜力，而养生即属非药物治疗中之一。因而，早在二十年前我就萌生了对养生理论方法与健康长寿关系的探索。

本来，从生理上说，人是可以活到百岁以上，或更长一些岁月的。然而现实生活中，英年早逝者，大有人在，绝大多数人的寿命是远远达不到百岁这个寿限概念的。归纳而言，主要受两大因素困扰，其一，疾病夺去生命，其二，早衰影响寿限。二者间相互制约，交互影响，即“疾病加速衰老，衰老易生百病”。然而，从源本来分析，衰老则是核心问题。因此，长期以来，医务工作者与养生爱好者，便从衰老这个核心问题出发，在实践中总结与创立了养生科学（有时亦称养生术）来保持人们身体健康以达到长寿之目的。

从古今中外文献考察可知，出现许多造成早衰机理的理论与学说，主要有：自由基积聚、核酸代谢障碍、代谢失调、慢性中毒、辐射为害、分子交联、免疫机能下降、内分泌衰退与失调以及神经调节障碍等等。实践证明，其中以神经调节障碍致衰的危害性最大，换言之，它是造成早衰的最主要原因。抓

住和明确了这个根本问题，一方面找医生求治，另方面每个人都可以发挥自己的作用，想方设法去做好保护神经系统机能正常而不发生障碍的养生保健工作。

如何实现人生健康之道，采取食物疗法养生及抗衰老的途径与办法，对促进人们延年益寿具有极为重要的理论意义和实用价值。只有在突出主观能动性之后，就可以人为地做好保养自己生命的健身工作。

养生、防衰老、健康长寿这个人类共同追求的愿望与崇高目的的重大科研课题，长期以来都是中西医学界、社会各界关注和讨论的热点。这也是笔者为什么锲而不舍地探索养生科学之缘起。

本书共有十六章，它把食疗养生和抗衰老作为一个整体来看待，并从养生科学的角度，上升到理论上加以分析。中国的养生学越来越受到社会各界的重视。李道生教授在给本书写的序言中，特别指出了世界卫生组织宣布，在影响人类健康长寿的诸因素中，60%取决于本人，这决不是偶然的現象。由此可见，养生学在人的一生的健康中占有多么重要的地位，所以将食疗、运动锻炼、心理保健、爱好兴趣与健康等，进行深入分析并作理论上的探讨，就显得十分重要了。本书还专门论述了人的健康长寿和社会的影响及其相互的关系问题，并用大量的篇幅，论述与介绍了饮食养生的科学道理，分别讨论了运动锻炼、心理卫生、生活节律、保健按摩、爱好兴趣与健康长寿的养生方法，并介绍知名人士的养生心得与体会。

本书第一章所谈的各种食物营养要素的形成、组合要素的特征及其对人们身体健康利、弊影响的分析，是由广州天心药业股份有限公司张涛执业药师编写，其余各部分则为魏淑忠撰写。

由于水平有限，时间仓促，书中错漏在所难免，恳祈读者

和关心我的老师提出宝贵意见，以便在以后修改时补充。

魏淑忠

2002 年（壬午年）仲冬于

广东商学院寓所

目 录

序	李道生 (1)
前 言	(1)

上 篇

绪 论	(3)
第一节 什么是养生学	(3)
第二节 食疗、养生、抗衰老的目的与任务	(4)
第三节 食疗、养生、抗衰老思想发展史	(5)
第四节 食疗、养生、抗衰老的独特优势与护理要点	(8)
第五节 人的寿命、衰老与延缓衰老过程的主要途径 与措施	(10)
第六节 养生学的社会意义	(16)
第一章 各种食物营养素的形成与组合要素的特征	(19)
第一节 食补是养生的重要内容	(19)
一、充分认识“药补不如食补”的深层涵义	(19)
二、食物药理性味的特征简介	(20)

第二节 各种食物营养素综述	(22)
一、蛋白质	(22)
二、脂肪	(23)
三、碳水化合物	(25)
四、膳食纤维	(26)
五、常量元素与微量元素	(26)
六、维生素	(36)
七、水	(40)
八、热能	(41)
第三节 各种食物的营养成分统计表系列	(43)
一、兽肉类	(43)
二、肉类制品	(44)
三、蛋类	(45)
四、水产鱼类	(46)
五、蛋类	(49)
六、蛋类	(50)
七、谷物类	(51)
八、玉米类	(52)
九、豆类	(52)
十、乳品类	(53)
十一、牛乳制品类	(54)
十二、蔬菜类	(55)
十三、果品类	(59)

中 篇

第二章 谷物类的性味、药膳与疗效	(65)
糯米	(65)



玉米	(66)
苡仁	(67)
燕麦	(67)
粳米	(68)
小麦	(68)
高粱	(68)
附：糜粥自养	(68)

第三章 豆类的性味、药膳与疗效

黄豆	(74)
绿豆	(77)
蚕豆	(77)
豌豆	(77)
扁豆	(78)
豇豆	(78)

第四章 蔬菜类的性味、药膳与疗效

第一节 根茎类蔬菜的性味、药膳与疗效

萝卜	(80)
胡萝卜	(82)
土豆（马铃薯）	(83)
生姜	(83)
竹笋	(85)
芦笋	(86)
番薯（红薯）	(87)
芋头	(88)
慈菇	(88)
甘薯	(88)



第二节 叶菜类性味、药膳与疗效	(89)
大蒜	(89)
青葱	(91)
洋葱	(92)
马齿苋	(93)
黄花菜	(94)
韭菜	(95)
芥菜	(96)
蕹菜	(96)
胡荽	(97)
荠菜	(97)
大白菜	(99)
菠菜	(100)
油菜	(100)
芹菜	(100)
西兰花	(100)
第三节 瓜菜类性味、药膳与疗效	(101)
苦瓜	(101)
黄瓜	(102)
冬瓜	(103)
丝瓜	(104)
南瓜	(105)
第四节 茄果类性味、药膳与疗效	(105)
茄子	(105)
辣椒	(106)
番茄	(108)
第五节 菌藻类性味、药膳与疗效	(109)
香蕈 (香菇)	(109)



黑木耳.....	(110)
银耳.....	(111)
紫菜.....	(111)
龙须菜.....	(112)
海带.....	(112)

第五章 果品类的性味、药膳与疗效..... (115)

梨子.....	(115)
苹果.....	(116)
香蕉.....	(117)
龙眼.....	(118)
荔枝.....	(118)
枇杷.....	(119)
葡萄.....	(120)
菠萝.....	(121)
甜瓜.....	(121)
西瓜.....	(122)
桃子.....	(124)
杨桃.....	(125)
猕猴桃.....	(126)
莲子.....	(127)
附：莲藕.....	(128)
芒果.....	(128)
番石榴.....	(129)
柿子.....	(130)
橘子.....	(131)
杏子.....	(132)
草莓.....	(133)



荸荠(马蹄)	(133)
桑椹	(135)
菱(菱角)	(134)
核桃	(135)
板栗	(136)
花生	(137)
大枣	(138)
松子	(140)
白果	(141)
芡实	(143)
山楂	(143)
无花果	(145)
椰子	(145)
柚子	(146)
橙	(148)
李子	(149)
芝麻	(150)
橄榄	(151)

第六章 兽肉类的性味、药膳与疗效	(153)
猪肉	(153)
附：①猪蹄	(154)
附：②猪血	(154)
牛肉	(155)
附：牛奶	(156)
羊肉	(156)
附：①羊肝	(158)
附：②羊奶	(158)



兔肉·····	(158)
狗肉·····	(159)
附：狗鞭·····	(160)
第七章 禽肉类的性味、药膳与疗效·····	(161)
鸡肉·····	(161)
附①：乌鸡·····	(162)
附②：鸡蛋·····	(164)
鸭肉·····	(164)
附：鸭蛋·····	(165)
鹌鹑肉·····	(166)
附：鹌鹑蛋·····	(166)
鸽肉·····	(167)
鹅肉·····	(168)
 第八章 水产鱼类的性味、药膳与疗效·····	 (169)
海参·····	(170)
海蜇·····	(171)
西施舌·····	(172)
贻贝肉（淡菜）·····	(173)
沙虫干·····	(174)
牡蛎·····	(175)
鲍鱼·····	(176)
桂花鱼·····	(176)
鳗鱼·····	(177)
鱈鱼·····	(178)
泥鳅·····	(179)
虾·····	(180)
附：虾皮·····	(181)



鳖甲	(181)
龟肉	(182)
蚌肉	(183)
墨鱼	(183)
螺蛳	(183)
银鱼	(183)
螃蟹	(184)
青蛙	(184)
蛤蜊	(185)
带鱼	(185)
鲤鱼	(185)
鲫鱼	(186)
鲢鱼	(186)
鲑鱼	(186)
鲔鱼	(187)
田螺	(187)
蜗牛	(189)
深海鱼油	(189)
蚕蛹	(190)

第九章 调味品的性味、药膳与疗效	(192)
醋	(192)
酒	(194)
附：药酒	(194)
植物油	(197)
动物油	(199)
食盐	(199)
食糖（红糖、白糖）	(200)

第十章 扶正固本、益寿抗衰老中草药的药理性味、化学成分

与疗效·····	(203)
人参·····	(204)
附：参须·····	(205)
党参·····	(205)
太子参·····	(206)
西洋参·····	(206)
丹参·····	(207)
燕窝·····	(207)
冬虫夏草·····	(208)
黄芪·····	(209)
黄精·····	(210)
鹿茸·····	(211)
附①：鹿角胶·····	(212)
附②：鹿角霜·····	(212)
沙苑蒺藜·····	(212)
葛根·····	(213)
枸杞子·····	(214)
何首乌·····	(215)
灵芝·····	(216)
当归·····	(217)
白茯苓·····	(217)
猪苓·····	(218)
三七·····	(219)
菊花·····	(219)
罗汉果·····	(220)
川芎·····	(220)