

饮食



罗晶 夏毅 张莉 著

Yinshi
yang
sheng

家庭自助养生

养生

北京出版社



家庭自助养生

饮食养生

罗晶 夏毅 张莉 著

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食养生/罗晶, 夏毅, 张莉著. —北京: 北京出版社, 2002.10

(家庭自助养生)

ISBN 7-200-04694-9

I. 饮... II. ①罗...②夏...③张... III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 065158 号
著作权合同登记号: 01—2002—2054

©2002 年中文简体字版经台湾红蚂蚁图书有限公司授权, 由北京出版社独家出版发行。未经出版人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有 不得翻印

家庭自助养生

饮食养生

YINSHI YANGSHENG

罗晶 夏毅 张莉 著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850 × 1168 32 开本 5.875 印张 86 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1 - 5 000

ISBN 7-200-04694-9

R·198 定价: 10.00 元

内 容 提 要

人们的日常生活离不开每日三餐，如何合理地调配饮食，使之更有利于人体健康、滋补养生，是人们所关注的问题。

常言道：药补不如食补。饮食养生是我国中医一个重要的传统理论，在长期的实践中积累了极为丰富的经验。本书是在中医饮食养生理论的基础上，结合现代医学原理加以综合分析，分门别类地阐述了各种寻常食物的功效。读者只要了解本书内容，日常饮食稍加留意，就能达到滋补养生的目的。

总 序

北京市卫生局局长 金大鹏

健康是金。21 世纪是一个人人享有卫生保健的世纪。随着社会的发展，人们解决了温饱之后，开始讲究生活质量，希望过健康、愉快的生活。人们不但注重现代医疗保健，而且开始关注传统的中医养生。养生之道源远流长，是中国文化的重要组成部分，历朝历代都有倡导养生并为之著书立说的名医、大家。随着科学的发展，对养生之道的研究与提炼也越来越合乎科学规律。

《家庭自助养生》丛书是引进台湾版图书，这套书包括《饮食养生》《起居养生》《补益养生》《运动养生》《精神养生》《美容养生》《房事养生》和《健康长寿九十招》，共八册。这些书从日常生活的各个方面介绍了养生常识，具有可操作性。

有人把养生比喻为“木桶效应”。木桶是由几块木板箍成的，盛水量的大小由这些木板

的长度所决定。若其中有一块板短了，木桶的盛水量便因之而受限制，其他的木板再长也无济于事。

人体也一样。人体是一个综合体，人体的哪个部位出问题都直接影响身体的健康。心、脑固然重要，肝、脾、胃、肾、腰、颈……也都不可小视。21 世纪是一个大健康时代，人们越来越重视全面综合的养生之道，而不是单一地采取措施，顾此失彼。这套书能兼顾家庭养生的各个不同方面，兼顾家庭成员的不同需要，是比较全面与实用的。

假如读者能够从这些书中获得必要的养生知识，进而增强自我保健意识，掌握常见病的预防措施，警惕“亚健康”状态，及时调整并增强免疫功能，注意用脑卫生，讲究合理营养和膳食平衡，讲究健康的生活方式，坚持锻炼，保持良好的心态，就会健康长寿，也才能以积极的态度投身到我们蓬蓬勃勃的生活与事业之中，这也是出版者引进这套丛书的目的吧。

序 言

常言道：药补不如食补。所谓食补，就是通过调整饮食补养脏腑功能，促进身体的健康。某些食物配合药物可以促进病体的康复，这都可称为食补，也就是饮食养生的意思。如果应用食物治疗疾病，则称为食疗或食治。我国医学巨著《黄帝内经》将饮食养生置于一个极为重要的位置。它总结提出饮食养生的基本原则是“谨和五味”与“饮食有节”。所谓“谨和五味”就是要根据各种食物不同的属性入胃，各归所喜。故酸先入肝、苦先入心，甘先入脾、辛先入肺、咸先入肾。五味调和，则五脏得养；五味不调，则五脏俱伤。这些都是从养生学角度总结的经验之谈，以后也成为中国饮食养生的基本原则。饮食养生法推荐给老人，当归功于唐代大医学家孙思邈，孙氏擅长治疗老年病。他以为，老年病的治法应当首重饮食，因为食能排邪而安脏腑、悦神爽志以资

气血。而药性刚烈犹若御兵，药势有所偏助，令人脏气不平，易受外患。所以凡能用食平疴，适性遗疾者，可谓长工，长年饵老之奇法，极养生之术也。明、清两代以后，有关饮食养生著作层出不穷，理论和方法更臻完善，受到普遍重视。

总而言之，中国古代之饮食养生源远流长，累积了极为丰富的方法内容，堪称世界饮食文化中的珠宝奇葩，它对于无论是过去、现在和未来人类的健康发展均有巨大的实用价值和开发价值。食补具有益寿延年、抗衰老作用，是历代医家十分重视的问题。通过饮食或药膳的调养来补益人体之精气神明，调整内部的阴阳五行关系，使人体内部系统和器官功能协调平衡，进而达到健康长寿的目的。古人云：“民以食为天。”的确，在人类所面临的一切问题之中，没有什么比饮食更为重要、更令人关注的了。中国传统的饮食养生并非只为求口腹之乐、玉盘珍馐、色、味之感官快感，而主要在于实实在在的养生健身和长寿价值。相信普及这些养生饮食以及将这些饮食养生原则方法推向社会乃至全世界，将是十分科学而有意义的。

目 录

序言.....	(1)
---------	-----

饮食养生的作用.....	(1)
--------------	-----

1. 安身之本必资于食	(1)
-------------------	-----

2. 充实气血以防外邪侵入	(3)
---------------------	-----

3. 食物治疗功效独到	(5)
-------------------	-----

4. 补肾健脾长年无病	(8)
-------------------	-----

饮食养生的原则	(10)
---------------	------

1. 均衡饮食, 合理调配	(10)
---------------------	------

2. 谨和五味, 长有天命	(15)
---------------------	------

3. 饮食有节, 定时适量	(17)
---------------------	------

4. 顺应四时, 调摄饮食	(20)
---------------------	------

5. 一日三餐, 各有不同	(25)
---------------------	------

饮食养生宜忌	(27)
--------------	------

1. 细嚼慢咽, 防病强身	(27)
---------------------	------

2. 食宜专致，不可分心	(28)
3. 恬愉进餐，有益健康	(30)
4. 饭后保养，持之以恒	(31)
饮食养生与烹饪	(34)
1. 饮用水质要选择	(34)
2. 烹调火候要得当	(36)
3. 刀工技艺有讲究	(38)
五谷杂粮健身宝	(40)
1. 糙糯米可以温养胃肠	(40)
2. 全身中和粳米最好	(42)
3. 赤小豆能利水排脓	(43)
4. 黑豆可强肾滋阴	(45)
5. 豆腐好处多多	(47)
6. 扁豆虽有毒，用之得当也有益	(49)
7. 小麦浮麦最适合心脏的需要	(50)
8. 玉米可以降血脂兼抗癌	(52)
9. 谷芽、麦芽有助于胃肠消化与吸收	(54)

蔬菜营养多样可健身	(56)
1. 蒿笋可食用也可药用	(56)
2. 寻常菠菜营养不寻常	(58)
3. 韭菜的叶、根、种子均可入药	(60)
4. 黄瓜可口，药用价值高	(62)
5. 想瘦的人吃冬瓜	(63)
6. 马齿苋止痢、止崩、治恶疮	(66)
7. 芫荽有开胃、解毒之功	(68)
8. 薤白有宽胸保心之效	(70)
9. 辣椒苦辛无毒且能治病	(72)
10. 大蒜解毒又强身	(74)
海鲜可强体质、补虚弱	(78)
1. 怀孕妇女要多吃鲤鱼	(78)
2. 鳝鱼有补虚祛弱之效	(79)
3. 海参补血又补精	(81)
4. 海蜇皮最能降低高血压	(83)
5. 蛤蜊有化痰散淤之功	(85)
6. 田螺肉有清热解毒之效	(86)

7. 海带药食两相宜 (88)
- 肉禽类是人体蛋白质的主要来源 (91)
 1. 想要健康, 鸡蛋不可少 (91)
 2. 鸭肉最能滋阴利尿 (95)
 3. 牛奶营养丰富, 好处说不尽 (96)
 4. 牛肉有强筋壮骨之功 (98)
 5. 羊肉有祛寒、壮阳、补气、养血之效 (100)
6. 猪肚既是美食, 又是良药 (103)
- 养颜美容吃水果 (105)
 1. 樱桃养颜又治病 (105)
 2. 板栗补肺兼调脾肾 (106)
 3. 佳果良药论枇杷 (109)
 4. 消暑退火选西瓜 (111)
 5. 黑芝麻可令人保持青春、延迟衰老 (113)
 6. 桃养生益处多 (116)
 7. 橘子亦药亦食功用多 (119)
 8. 银杏虽有毒, 药用价值高 (123)

9. 大枣养元益寿	(125)
10. 芡实米是滋补良品	(128)
调味料亦可为药	(130)
1. 食糖甘甜, 药食皆宜	(130)
2. 食盐调味兼治病	(133)
3. 花椒辛香擅杀虫、抑菌	(134)
4. 香葱解汗散寒功效快速	(136)
常见疾病的食疗方法	(138)
1. 咳嗽患者的饮食宜忌与食疗验方	(138)
2. 冠心病患者的饮食宜忌与食疗验方	(142)
3. 高血压患者的饮食宜忌与食疗验方	(146)
4. 中风患者的饮食宜忌与食疗验方	(150)
5. 贫血症患者的饮食宜忌与食疗验方	(153)
6. 水肿病患者的饮食宜忌与食疗	

验方 (156)

7. 糖尿病患者的饮食宜忌与食疗

验方 (159)

8. 痛风患者的饮食宜忌与食疗验

方 (162)

9. 肥胖症患者的饮食宜忌与食疗

验方 (165)



饮食养生的作用

1. 安身之本必资于食

❖ 食物营养是人体所不可或缺的

人们常吃的食物有米、面、薯类、豆类，鱼、肉、禽、蛋，蔬菜、水果类，奶及奶制品类，脂肪类。这些食物都能使人体得到营养，并提供一定的能量，以维持人体正常的生命活动。据现代科学研究分析，食物中的营养成分主要分为碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质和微量元素、维生素、水、纤维素等，而各种营养成分对人体的作用又是不相同的。

碳水化合物是多糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、葡萄糖等的总称，是人体所需热量的主要来源，而食物中的碳水化合物主要来源于米、面及薯类。蛋白质是由各种氨基酸组成的，它是构成人体各种组织不可缺少的物质，能维持体内正常代谢和各种生理功能，能补偿或修复组织蛋白的消耗，能增强对疾病的抵抗力；蛋白质主要来源于动物性食品和豆类食品。

脂肪给人体提供丰富的热量，能保护人体皮肤的健康以及神经末梢、血管、内部器官，能固定内脏器官的位置，促进脂溶性维生素的吸收，对人体起着重要的作用。脂肪又分为饱和脂肪和不饱和脂肪，前者主要存在于动物性食品中，后者主要存在于植物性油类食品中。

矿物质和微量元素是维持人体正常生理机能、促进机体代谢的重要营养素，它包括钾、镁、钙、磷、铁等元素。

维生素是人体所必需的，但人体不能自己合成，必须靠食物供给，它可分为脂溶性维生素 A、D、E、K 和水溶性维生素 B₁、B₂、C、B₁₂ 等。水不仅是人体维持生命不可缺少的，也是人体吸收其他许多营养素的媒介。纤维素能促进胃肠道蠕动，增加消化液的分泌，有利于防止便秘及减少人体对有害物质的吸收，而且具有预防结肠癌等作用。

战国时期名医扁鹊提出的“安身之本必资于食”，实乃至理名言。

❖ 中医主张“五味分入五脏”和“以脏补脏”

中医学认为：食物滋养人体五脏，通过两个途径，一个是通过食物五味分入五脏；另一个是以脏补脏，即以动物的脏器来补益人身的



脏器。五味分入五脏，主要是认为食物的五味各对不同的脏器有作用。人们吃东西应该五味兼顾，不应偏嗜某味的食物，以保证人体获得全面的营养，使五脏各得其养，达到营养的平衡。以脏补脏，就是通过服食动物的脏器，达到补益人体脏器的作用，如吃脑养脑、吃肝补肝、吃心养心。以脏补脏，大多以猪、羊、牛的内脏来补益，这是因为猪、羊、牛的内脏组织结构基本上与人的内脏相似，这种功用即历代医家所称的“同气相求”。

饮食滋养人体，使五脏坚强，筋肉强健，血脉充实，生命得以正常延续。

2. 充实气血以防外邪侵入

❖ 正气存内，邪不可干

古人云：“正气存内，邪不可干。”又说，“邪之所凑，其气必虚。”明确提出人体正气旺盛，脏腑功能健全，气血充沛，则疾病无从而生，人体可健康、长寿。

病邪一旦侵袭人体，产生疾患，则使体内正气亏虚，脏腑功能失调，气血乏源。所以，正气旺盛与否，是能否抵抗病邪的关键所在。只有正气旺盛，才能祛邪外出或邪不可干，而