

对
症

食疗 轻松祛病

图说健康生活系列

DUIZHENG SHILIAO QINGSONG QUBING

对症保健 科学食养

- ◆ 安身之本，必资于食
- ◆ 养生食谱、药膳，中医单方、偏方、验方
- ◆ 对症寻找适合的食疗方法，轻松有效

崔晓丽◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
441230000300690



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

呵护人体健康，掌握不生病的智慧
内养外护，轻轻松松得健康
【牛皮卷典藏怀旧版】
养生智慧 家庭必读

食疗 对症 轻松祛病

图说健康生活系列

DUIZHENG SHILIAO QINGSONG QUBING

崔晓丽◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

对症食疗轻松祛病 / 崔晓丽编著. —北京: 中国人口出版社,
2014.1

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5101-2058-9

I.①对… II.①崔… III.①食物疗法-图解 IV.①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第291201号

对症食疗轻松祛病

崔晓丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	14
字 数	150千
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2058-9
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

自

序

一直以来，有两件事一直令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国的传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之列。与此同时，种类繁多的保健品和补品占据着药店半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对保健和养生的认识存在着误区。一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品和补品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，就要养成一个良好的生活习惯。其次，在日常生活中也要注意多学习科学的养生保健理念与知识，真正懂得科学养护、调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。中医学中，蕴含着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，这些方法和技巧是我们的祖先一辈一辈用身体去实验过的，再总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、不良反应相对较低，更难得的是便于操作；经济

实惠；历经了千年的传承，历久弥新。它们无疑是我们日常调养身体、防病治病最好的随身医师。

出于对祖国传统医学的热爱，我和一批志同道合的专家朋友创建了“京城岐黄国医馆”。北京京城岐黄国医馆以中医诊治医疗、健康调控、中医养生保健、中医美容瘦身为主要服务内容。目前，馆内汇集了京城多名“红墙”医生（即国家高层保健医师）、“四大名医”嫡传弟子、国家级专家、教授、博士生导师、主任医师应诊，同时也有年富力强的中青年医师梯队接诊。在养生与保健、疑难病症诊治、慢性病调护、中医美容瘦身等方面都小有心得。我们最大的愿望是传播科学的养生保健理念，为国人的健康献出自己的力量。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢著名的“红墙”医生王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长、医学研究院院长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那是我们最开心的事情了。

崔晓丽

北京京城岐黄国医馆馆长
中国针灸协会会员
中国中医药协会会员
中国国际减肥美体行业协会常务理事



崔馆长与“红墙”
医生、京城岐黄国医馆
名誉馆长王鹤滨



崔馆长与京城岐黄
国医馆名誉馆长王鹤滨
老师一同问诊



崔馆长与业内专家
一同进行学术交流



崔馆长在国际肥胖
病学术论坛上

- 2 ● 食疗的发展史
- 3 ● 食疗的四大养生功效
- 3 ● 预防疾病
- 3 ● 调和气血
- 3 ● 美容养颜
- 3 ● 养心安神
- 4 ● 食疗的三种养生原料
- 4 ● 五谷杂粮——提高人体免疫力
- 5 ● 蔬果——补充维生素和矿物质
- 5 ● 中药——调和气血，平衡阴阳
- 6 ● 细说食物的性、味、色
- 6 ● 食物的四性
- 7 ● 食物的五味
- 7 ● 食物的五色
- 8 ● 中药的归经和升降浮沉
- 8 ● 中药的归经
- 8 ● 中药的升降浮沉
- 9 ● 食疗药膳的搭配禁忌
- 9 ● 中药和食物之间的禁忌
- 9 ● 中药和中药之间的禁忌
- 9 ● 疾病和食物之间的禁忌
- 10 ● 食疗的四大补益方法
- 10 ● 清补法
- 10 ● 温补法
- 10 ● 峻补法
- 10 ● 平补法





- 11 ● 食疗的六种保健形式
- 11 ● 日常膳食
- 11 ● 药膳
- 11 ● 药酒
- 12 ● 药茶
- 12 ● 丸剂
- 12 ● 膏滋
- 13 ● 了解体质，对症食疗
- 13 ● 热性体质
- 13 ● 寒性体质
- 14 ● 实性体质

- 14 ● 虚性体质
- 16 ● 四季养生，饮食有方
- 16 ● 春季饮食宜清淡平和
- 16 ● 夏季饮食宜健脾化湿
- 16 ● 秋季饮食宜养阴润肺
- 16 ● 冬季饮食宜温胃散寒
- 17 ● 专题一 食疗养生常用食材
- 17 ● 肉禽蛋类
- 18 ● 蔬菜类
- 19 ● 五谷杂粮类
- 20 ● 专题二 食疗养生常用中药
- 20 ● 补气类
- 21 ● 补血类
- 22 ● 滋阴类
- 23 ● 温阳类
- 24 ● 活血类
- 25 ● 清热类
- 25 ● 化痰类
- 26 ● 泻下类

第二章 亚健康对症食疗

- 28 ● 失眠
- 30 ● 消瘦
- 32 ● 肥胖
- 34 ● 白发脱发
- 36 ● 乳腺发育不良
- 37 ● 皮肤粗糙
- 38 ● 疲劳
- 39 ● 口臭
- 40 ● 免疫力低下
- 41 ● 呃逆
- 42 ● 盗汗

- | | | | | | |
|----|---|----------|----|---|------|
| 44 | ● | 高血压 | 73 | ● | 肺结核 |
| 46 | ● | 低血压 | 74 | ● | 肺炎 |
| 47 | ● | 高血脂 | 75 | ● | 水肿 |
| 48 | ● | 动脉粥样硬化 | 76 | ● | 便血 |
| 49 | ● | 糖尿病 | 77 | ● | 感冒 |
| 50 | ● | 贫血 | 78 | ● | 头痛 |
| 51 | ● | 甲状腺功能亢进 | 80 | ● | 发热 |
| 52 | ● | 神经衰弱 | 81 | ● | 咳嗽 |
| 53 | ● | 脑萎缩 | 82 | ● | 哮喘 |
| 54 | ● | 老年性痴呆 | 83 | ● | 支气管炎 |
| 55 | ● | 面神经麻痹 | 84 | ● | 口干 |
| 56 | ● | 胃炎 | 85 | ● | 尿失禁 |
| 57 | ● | 胃及十二指肠溃疡 | 86 | ● | 尿道炎 |
| 58 | ● | 胃下垂 | 88 | ● | 尿毒症 |
| 59 | ● | 胃酸过多 | 89 | ● | 膀胱炎 |
| 60 | ● | 胆囊炎 | 90 | ● | 肾炎 |
| 61 | ● | 脂肪肝 | 91 | ● | 手脚冰冷 |
| 62 | ● | 黄疸 | 92 | ● | 胸膜炎 |
| 63 | ● | 慢性结肠炎 | | | |
| 64 | ● | 消化不良 | | | |
| 65 | ● | 食欲不振 | | | |
| 66 | ● | 腹泻 | | | |
| 67 | ● | 便秘 | | | |
| 68 | ● | 脑卒中 | | | |
| 69 | ● | 心悸 | | | |
| 70 | ● | 心脏病 | | | |
| 71 | ● | 白血病 | | | |
| 72 | ● | 肺气肿 | | | |





第四章 外科疾病对症食疗

- | | | | | | |
|-----|---|-------|-----|---|------|
| 94 | ● | 关节炎 | 107 | ● | 胆结石 |
| 96 | ● | 骨质疏松 | 108 | ● | 冻疮 |
| 98 | ● | 肩周炎 | 109 | ● | 疝气 |
| 99 | ● | 股骨头坏死 | 110 | ● | 烧烫伤 |
| 100 | ● | 骨折 | 111 | ● | 脱肛 |
| 101 | ● | 肌肉拉伤 | 112 | ● | 痔疮 |
| 102 | ● | 颈椎病 | 113 | ● | 淋巴结核 |
| 103 | ● | 腰腿疼痛 | 114 | ● | 尿路结石 |
| 104 | ● | 坐骨神经痛 | | | |
| 105 | ● | 三叉神经痛 | | | |
| 106 | ● | 足跟痛 | | | |

第五章 五官科疾病对症食疗

- | | |
|-----------|---------------|
| 116 ● 沙眼 | 128 ● 牙周炎 |
| 117 ● 青光眼 | 129 ● 鼻窦炎 |
| 118 ● 夜盲症 | 130 ● 过敏性鼻炎 |
| 119 ● 麦粒肿 | 132 ● 鼻出血 |
| 120 ● 结膜炎 | 133 ● 酒糟鼻 |
| 121 ● 白内障 | 134 ● 口腔溃疡 |
| 122 ● 近视 | 135 ● 扁桃体炎 |
| 124 ● 老花眼 | 136 ● 慢性咽炎 |
| 125 ● 失音 | 138 ● 美尼尔氏综合征 |
| 126 ● 龋齿 | 139 ● 耳鸣 |
| 127 ● 牙龈炎 | 140 ● 中耳炎 |

第六章 皮肤科疾病对症食疗

- | | |
|-------------|-----------|
| 142 ● 神经性皮炎 | 156 ● 头皮屑 |
| 143 ● 粉刺 | 157 ● 丹毒 |
| 144 ● 癣 | 158 ● 疖 |
| 145 ● 皮肤过敏 | |
| 146 ● 疣 | |
| 147 ● 带状疱疹 | |
| 148 ● 荨麻疹 | |
| 150 ● 湿疹 | |
| 151 ● 白癜风 | |
| 152 ● 色斑 | |
| 154 ● 痱子 | |
| 155 ● 手足皲裂 | |



第七章 妇产科疾病对症食疗

- | | |
|-------------|--------------|
| 160 ● 月经不调 | 168 ● 阴道炎 |
| 162 ● 痛经 | 170 ● 宫颈糜烂 |
| 163 ● 孕吐 | 171 ● 子宫癌 |
| 164 ● 女性不孕症 | 172 ● 盆腔炎 |
| 165 ● 带下病 | 173 ● 子宫脱垂 |
| 166 ● 乳腺增生 | 174 ● 更年期综合征 |
| 167 ● 乳腺癌 | 176 ● 习惯性流产 |

第八章 男性疾病对症食疗

- | | |
|----------|-------------|
| 178 ● 阳痿 | 182 ● 前列腺炎 |
| 180 ● 早泄 | 184 ● 男性不育症 |
| 181 ● 遗精 | |

第九章 儿科疾病对症食疗

- | | |
|------------|-------------|
| 186 ● 小儿畏食 | 190 ● 小儿夜啼 |
| 187 ● 小儿腹泻 | 191 ● 小儿百日咳 |
| 188 ● 小儿便秘 | 192 ● 小儿麻疹 |
| 189 ● 小儿遗尿 | |

- | | |
|-----------------------|--|
| 193 ● 附录一 人体必需的营养素 | |
| 198 ● 附录二 常用的养生方剂 | |
| 205 ● 附录三 现代食疗中的天然保健品 | |



第一章

安身之本， 必资于食

古人很早以前就提出了『五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气』的饮食原则。到了唐代，医药学家孙思邈则进一步提出了『安身之本，必资于食』的食补主张。可见，吃对食物，与人体健康息息相关。

食疗的发展史

我国现存最早的药学专著《神农本草经》记载了许多可用来作食疗的材料，如大枣、生姜、薏米等，为我国食疗养生奠定了丰富的理论基础。

到战国时期，我国医学典籍《黄帝内经》则对如何食疗养生有了更详细的记载。比如《素问》中记载：

“经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”醪药即为药酒。这句话的意思是说，经络运行不畅，就会导致肌肤麻木，治疗宜用按摩和药酒。可见，早在公元前我国医学家们就懂得用药酒来治疗疾病了。

东汉时期，人们对如何利用食疗进行养生有了新的发展。东汉名医张仲景所著的《伤寒杂病论》中，就记载了很多用食疗进行养生的名方，如桃花汤等。

隋唐时期的医学家秉承前人的医学传统，将食疗养生继续发扬光大。药王孙思邈博采群经和各家方书撰成的《备急千金要方》和《千金翼方》中均记载了一些食疗方。如“五十以上，四时勿缺补药，如此乃可延年，得养生之术尔”。强调服用补益中药，以达到保健养生的目的。

到了宋代，由于蒸馏法酿酒的发明，乙醇含量大大增高，药酒制作由传统的发酵法变为以浸取法为主，因此大大提高了药酒的疗效。

明清是食疗养生发展的鼎盛时期，也是食疗养生内容创新最多、发展速度最快的时期。在这一时期，人们对于食疗养生的理论有了进一步的阐述，具体方法也日趋完善。如明代名医李时珍通过总结前人的医学理论，长期走访民间百姓，并结合自己的从医经验，编著了《本草纲目》一书，收录了更多食疗方。书中载有“耐老”“增年”的中药就达237种，“轻身”“益寿”“延年”的医方则有390多个。清代赵学敏著《本草纲目拾遗》，其中所载中药食疗方更达到921种。

随着食疗养生发展至今，不同季节、不同体质的人不但有各自不同的食疗方，而且针对不同的病症也有不同的食疗方案，如专门针对五官疾病的食疗方等。可见，用食疗进行养生治病的方法既是我国中医学宝库中的一块灿烂艳丽的瑰宝，也是我国养生学宝库中的一颗光辉夺目的明珠。

食疗的四大养生功效

制作食疗方的材料不同，其功效也会有所区别，但总体而言食疗属于一种温和的调理性养生方式，具有多种养生功效。

预防疾病

疾病重在预防，不同的季节患的疾病是不一样的，但如果每个季节都能做到合理膳食，就能达到预防疾病的目的。

例如，春季常食菠菜、菊花可以起到养护肝脏的作用；夏季吃荷叶、莲子、绿豆可清热解暑；秋季吃沙参、玉竹可以利脾养胃；冬季吃生姜可提高抗寒能力。

因此，常用对身体有益的食材烹制膳食，在一定程度上可起到长期防病的作用。

调和气血

食疗养生重在滋补与调理，特别是儿童、中老年人、孕产妇及体弱多病者更需要日常的饮食调理。比如，可以根据这些人群的年龄特点、体质特征及身体各个器官的具体状况用食

疗来进行调理与养生，从而达到保健与养生的目的。

再比如，虚性体质的人更需要滋补，但如果能配以一些相关的食物进行对症调理，并坚持长期食用，通过阴阳气血的调和，也会取得意想不到的效果。

美容养颜

美容养颜是很多女性追求食疗养生的目的之一。中医认为，美容养颜与人体的五脏六腑、气、血、津液都有着密切的联系。因此要想达到美容养颜的目的，就必须从内部调理入手。

养心安神

人的精神、意识、思维活动都受大脑支配，当心的功能失常时，就会出现心气不足、血液流动缓慢、脉象无力、面色苍白、血压低、恍惚健忘、失眠多梦、神不守舍等病症，若能常食具有养心安神功效的食物就能较好地改善这些症状，从而达到延年益寿的功效。人参、枸杞子等就是不错的选择。

食疗的三种养生原料

五谷杂粮及蔬果有多种保健和医疗效果，人们可以根据自身的体质、健康状态，对症食用五谷杂粮及蔬果，并择优食用，以摄取五谷杂粮及蔬果的高营养价值，结合天然中药共同烹制出具有滋补养生、祛病功效的药膳，从而达到疗疾养生、延年益寿的功效，实现“人以药食养后天”的目的。

五谷杂粮

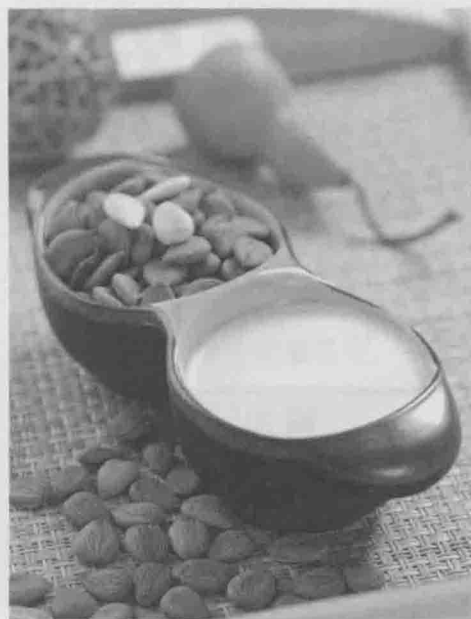
——提高人体免疫力

古人认为：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思就是说饮食要做到粗细、荤素、粮菜的合理搭配，才能保证人体健康、精力充沛。

根据“五谷为养”和现代营养学的观点，五谷杂粮中所含的营养丰富而全面，含有蛋白质、糖类、脂肪、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E、钙、钾、铁、锌以及膳食纤维等多种营养成分。研究显示，常吃五谷杂粮对贫血、水肿、感冒、坏血病等疾病有着一定的预防作用。

此外，多吃五谷杂粮还能提高人体免疫力。因为五谷杂粮中含有丰富的淀粉，所以能保护胃黏膜，有很好的养胃作用。可见，五谷杂粮可谓是滋养身体、养生长寿的最好药物。

五谷杂粮是进行食疗的主要原料，其中最常用的是稻米。其他可进行食疗的五谷杂粮包括小米、黑米、薏米、玉米、黄米、高粱、大麦、小麦、燕麦、荞麦、黑豆、黄豆、红小豆、绿豆等。



● 用食物来养生治病是中华养生学宝库中的一颗光辉夺目的明珠。

蔬果

——补充维生素和矿物质

蔬果中富含多种维生素和矿物质，其营养成分是人体赖以生存的基础，不同蔬果的营养成分可进入人体不同的脏腑、经脉，从而滋养人的脏腑、经脉、气血乃至四肢、骨骼、皮肤等。蔬果中维生素C的含量尤为丰富，能增强人体抵抗力，促进受到外伤的皮肤愈合，维持各器官的正常功能，增加血管壁的弹性，预防感冒及坏血病等。水果的营养成分还能形成维持机体生命的基本物质。可见，蔬果是养生不可缺少的食物，其味道鲜美，与其他食物一起烹制药膳，有多种保健和食疗效果，能很好地调养身体。可进行食疗的蔬果包括大白菜、小白菜、圆白菜、油菜、胡萝卜、萝卜、竹笋、红薯、香蕉、菠萝、荔枝、枇杷、杨梅等。

虽然蔬果养生的功效并非立竿见影，但其日常的调理功效却不容忽视。值得注意的是，蔬果也有各自不同的性味，不同体质的人应选择不同的蔬果进行食疗。

中药

——调和气血，平衡阴阳

中药的养生保健作用众所周知，它是食疗养生家族中不可缺少的成

员，同时也是制作各种药膳的必备原料，更是治疗疾病的重要工具之一。

古代医学家在医疗过程中，不断累积对药性的认识，并根据中医基本理论创造了中药的用药规律，以调整人体各种偏衰的现象，从而达到平衡与协调的目的。

例如，在中药中具有补血作用的常见中药——当归、熟地黄、川芎和白芍，贫血者以及女性朋友们在日常生活中不妨有针对性地食用一些。

需要注意的是，利用中药养生，应在了解中药药性的基础上，根据自身的体质对症下药，才能取到显著的疗效。



养生小讲堂

善用药食两用的食物养生

由于一些中药也是食物，所以这一部分中药与食物有交叉，而有一部分原料既是食物又是中药，既有营养作用，又有中药作用，具有双重性质，是构成药膳的基础。如枸杞子、莲子、人参、大蒜、洋葱等。因此，善用药食两用的食物养生，我们既可以吃到美味的佳肴，同时还可以起到很好地预防和治疗疾病的效果。

细说食物的性、味、色

食物的四性

食物的四性是指寒、凉、温、热四种属性，寒热偏性不明显的则归于平性，但习惯上仍称为四性。食物的四性是根据吃完食物后对身体产生的作用来划分的。

一般来说，寒、凉性的食物能减轻或消除体内热象，清热解渴；而吃完后有明显的消除或减轻身体寒象的就归于温、热性。

其实，所谓寒、凉、温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻就归凉，而温、热也是如此进行区分的。

性寒的食物

调味品	食盐、面酱、酱油
蔬菜	莲藕、马齿苋、鱼腥草、芦荟、绿豆芽、苦瓜、空心菜、荸荠、草菇
水果	香蕉、柿子、哈密瓜、西瓜、杨桃、桑葚、甜瓜、猕猴桃
蛋类	松花蛋
肉类	蛤蜊、乌鱼、章鱼、螃蟹、田螺、牡蛎

性凉的食物

谷物	小米、小麦、大麦、荞麦、薏米
豆类及豆制品	绿豆、豆浆、豆腐皮、豆腐脑、腐竹、豆腐
蔬菜	芹菜、冬瓜、黄花菜、油菜、金针菇、茭白、苋菜、莴笋、竹笋、茄子、西红柿、生菜、西蓝花、菠菜、白萝卜、丝瓜、黄瓜
水果	草莓、杧果、苹果、梨、枇杷、橙子、柑橘、火龙果
蛋类	鸭蛋
肉类	鸭肉

性温的食物

谷物	紫米、糯米、高粱
调味品	红糖、植物油、醋、葱、姜、蒜、芥末、花椒、茴香、料酒
蔬菜	韭菜、蒜薹、青蒜、洋葱、香菜、南瓜、魔芋
水果	桃
蛋类	鹅蛋
肉类	羊肉、羊骨、带鱼、虾、海参、鸡肉