

如何吃才能
吃对食物不吃药



如何吃才能
脏腑康健身体棒

如何吃才能
养生、治病兼得



如何吃才能
一年四季，季季健康

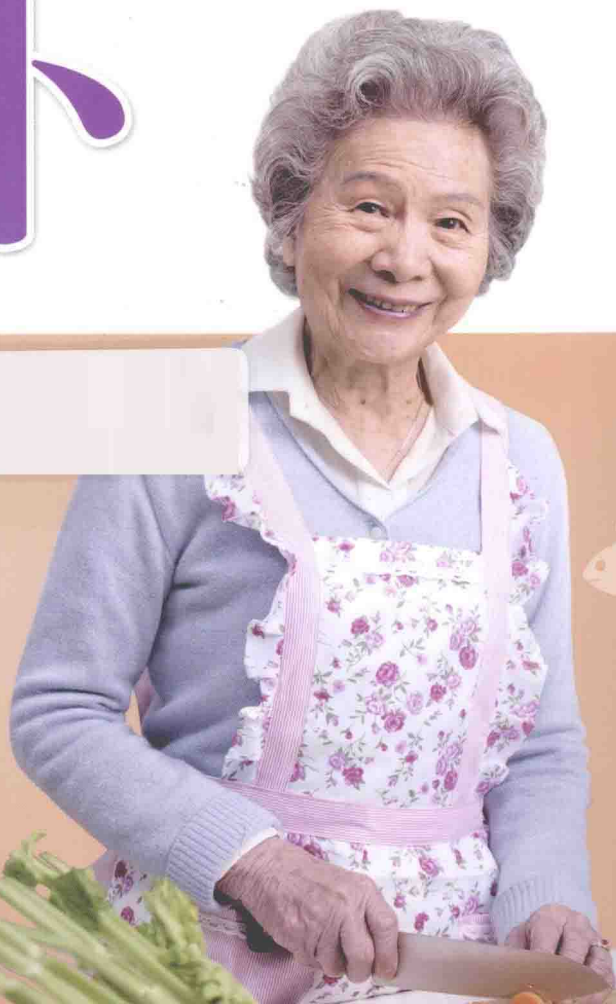


食疗进补 怎么吃

SHILIAOJINBU
ZENMECHI

易磊 牛林敬◎编著

全国著名
中医营养专家
倾力打造



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



食疗进补

怎么吃

SHILIAOJINBUZENMECHI

易磊 牛林敬◎编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗进补怎么吃 / 易磊, 牛林敬编著. - 北京: 人民军医出版社,
2014. 11

ISBN 978-7-5091-7681-8

I. ①食… II. ①易… ②牛… III. ①补法 - 基本知识 IV. ①R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 184028 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 高磊 任玉芳 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927252; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 19.25 字数: 220千字

版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 26.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

生活中不缺少良药，只缺少发现良药的₂眼睛。我们身边唾手可₂得的食物就是很好的良药。本书本着辨证施补、三因治宜、饮食有节等食疗进补原则，从人体最基本的营养需求出发，为需要食疗进补的朋友分别介绍了食疗进补常识、四季进补、滋补保健、饮食潮流、疾病防治等多方面的知识。每个人都可以根据自己的身体状况，选择适合自己的食疗及进补方法，养生治病，提高生活质量。用对症食疗和进补，找回原本属于你自己的健康！



前言

体虚了怎么办？生病了怎么办？

如果你用这些问题去问周围的人，至少有80%以上的答案是“吃药”。现代人对待身体和疾病，往往就是这样一种态度：体虚了就吃人参、灵芝等昂贵的补药，生病了就恨不得马上痊愈，于是吃药、打针、输液，真可谓“无所不用其极”。总之，什么药新用什么，什么药贵用什么，什么药“见效快”用什么。然而，这种补养身体、防治疾病、保护健康的“思维模式”真的无懈可击吗？药是一把双刃剑，“是药三分毒”，药用得好了，能起死回生；如果用得不当，极有可能使无病变成有病，使小病变成大病，所以“百病药为先”的观念并不可取。

健康是一种身体状态，更是一份生活智慧。生活中不缺少良药，只缺少发现良药的眼睛。其实，我们身边唾手可得的食品就是很好的良药，它不单纯是用来果腹或者满足口感的，在中医眼里，食物和药剂一样，都能用来调理身体、预防甚至治愈疾病，只要吃对了，就能给我们带来健康。

历史上有这样一个医案：有个人得了“小伤寒”，请医生们会诊。有的人说虚证宜补，有的人说实证宜泻，各执一词。患者无所适从之下，请来名医范文甫会诊。范文甫诊过病后，笑着说道：“病就要好了，哪





里还用服药？”于是信步走到田边拔了一把小白菜，嘱咐患者煎汤服用。众人皆将信将疑。岂知服汤几天，那患者竟然真的痊愈了。医生们纷纷前来请教其中的道理，范文甫道：“病将痊愈，只是虚热还未祛除，胃气不升罢了，所以应当升提胃气。这就是《黄帝内经》所说‘食养尽之’的意思。”“食养尽之”是说通过饮食调养来促进疾病的痊愈。所谓“药食同源”，是指许多食物本身就有药用的价值，很大一部分还是药食两用之品。如百合，味甘、性寒，归心、肺经，有养阴润肺、清心安神的功效；大枣味甘、性温，归脾、胃、心经，具有补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒的功效。其他如葱、姜、蒜、芝麻、蜂蜜、冬瓜、肉桂等许多食物无不具有明确的性、味、归经、功效与主治。事实上，中医学很大程度上就是起源于饮食。因此，合理调配这些食物，完全可以起到滋补保健、治疗疾病的作用。

《食疗进补怎么吃》本着辨证施补、三因治宜、饮食有节等食疗进补原则，从人体最基本的营养需求出发，为需要食疗进补的朋友分别介绍了食疗进补常识、四季进补、滋补保健、饮食潮流、疾病防治等多方面的知识。每个人都可以根据自己的身体状况，选择适合自己的食疗及进补方法，养生治病，提高生活质量。

编者

2014年5月



目 录

第一章 饮食有方：食疗进补不可盲目

第一节 食疗进补的常识002

药食同源，食物也有四性五味..... 002

中药调补，宜先了解其性能..... 003

药食同补，中医讲究辨证施治..... 005

调补箴言：先食疗，后药饵..... 006

食疗进补，宜做到正确合理..... 007

中医食补，宜了解四种补法..... 009

食疗忌口，让疾病绕道走..... 011

第二节 食疗进补要饮食有节013

饮食卫生，防止病从口入..... 013

清淡饮食，适量食盐..... 015

因时择味，吃应季食物..... 016

三餐有别，定时进食..... 018

节制饮食，定量进食..... 019





烹调有方，美味健康·····	020
饭前喝汤，胜过良药方·····	021
进食得当，脾胃安康·····	022

第三节 避开进补误区很关键 ·····024

误区1：以药代食·····	024
误区2：越贵越补·····	024
误区3：重“进”轻“出”·····	025
误区4：恒补不变·····	026
误区5：多多益善·····	026

第四节 药食进补不可或缺 ·····028

常用补气类药食·····	028
常用补血类药食·····	032
常用补阴类药食·····	035
常用补阳类药食·····	038

第二章 饮食以时，四季进补各有千秋

第一节 春季进补，养肝护肝正当时 ·····044

进补有道：春季饮食要点·····	044
春季进补宜“省酸增甘”·····	045
春季常吃豆腐护肝脏·····	046
春季养生宜食芹·····	047



用饮食缓解春困·····	048
春季抗过敏的食物·····	049
春季养生推荐食谱·····	051

第二节 夏季进补，健脾祛湿养心神 ·····054

进补有道：夏季饮食要点·····	054
夏季宜吃酸味食物·····	055
夏季吃冬瓜消暑又解渴·····	056
夏季吃苦瓜降火又减肥·····	057
夏季饮食防火大策略·····	058
夏季养生推荐食谱·····	059



第三节 秋季进补，养肺润燥好滋润 ·····062

进补有道：秋季饮食要点·····	062
初秋、中秋、晚秋进补各不相同·····	063
秋季饮食禁忌·····	064
秋季妙吃莲藕最补人·····	066
秋季应防瓜果坏肚·····	067
秋季养生推荐食谱·····	068



第四节 冬季进补，温阳暖肾保健康 ·····071

进补有道：冬季饮食要点·····	071
冬季不能盲目进补·····	072
冬季吃圆白菜可杀菌消炎·····	075
冬季常吃黑豆可补肾养颜·····	076
冬季吃羊肉可防寒温补·····	077





冬季养生推荐食谱..... 078

第三章 滋补保健，对症饮食有奇效

补肾益气.....	082
补肾养血.....	083
补气养血.....	085
养心安神.....	088
健脾养胃.....	090
养肝明目.....	092
健脑益智.....	095
预防辐射.....	097
止渴生津.....	100
利尿排毒.....	102
清热败火.....	103
止咳化痰.....	105
消除腹胀.....	107
头晕眼花.....	109
腰痛尿频.....	111
祛除风湿.....	113

第四章 饮食潮流，对症饮食助你越变越美

排毒养颜.....	116
-----------	-----



乌发美发·····	118
丰胸美胸·····	121
消脂减肥·····	123
延缓衰老·····	125
祛痘消斑·····	127



第五章 疾病防治：对症饮食祛百病

第一节 内科常见病症食疗方 ····· 130

感冒·····	130
头痛·····	132
咳嗽·····	135
哮喘·····	137
肠炎·····	140
慢性胃炎·····	142
胃痛·····	143
消化不良·····	145
便秘·····	147
贫血·····	150
高血压·····	152
低血压·····	155
眩晕·····	156
动脉硬化·····	158
高脂血症·····	160





冠心病·····	163
糖尿病·····	165
中风后遗症·····	167
失眠·····	169
肥胖症·····	171

第二节 皮肤科、外科常见病症食疗方 ·····173

荨麻疹·····	173
湿疹·····	175
丹毒·····	177
斑秃·····	179
疝气·····	181
痔·····	183
脱肛·····	184
痤疮·····	186
冻疮·····	188
腰痛·····	190
骨折·····	193
风湿性关节炎·····	195
血栓闭塞性脉管炎·····	198

第三节 妇科常见病症食疗方 ·····201

带下·····	201
痛经·····	203
月经不调·····	205
闭经·····	208



崩漏·····	210
妊娠水肿·····	213
妊娠贫血·····	215
子宫脱垂·····	217
产后缺乳·····	219
急性乳腺炎·····	222
不孕症·····	224
更年期综合征·····	227



第四节 男科常见病症食疗方 ·····230

遗精·····	230
早泄·····	233
阳痿·····	235
前列腺增生症·····	238



第五节 儿科常见病症食疗方 ·····240

小儿腹泻·····	240
小儿感冒·····	242
小儿肺炎·····	244
百日咳·····	247
小儿呕吐·····	249
小儿麻疹·····	251
小儿夜啼·····	253
小儿疳积·····	256
小儿厌食症·····	258
小儿遗尿症·····	260
儿童多动症·····	262





流行性腮腺炎..... 264

第六节 五官科常见病症食疗方 267

牙痛..... 267

慢性鼻炎..... 269

鼻出血..... 272

咽炎..... 273

扁桃体炎..... 276

中耳炎..... 278

结膜炎..... 280

夜盲症..... 283



附录 为你解除进补疑惑

发热时能否进补..... 285

感冒时进补是否有利于康复..... 285

消化不良或胃肠炎时可否进补..... 286

高血压病患者可否进补..... 287

糖尿病患者可否进补..... 287

高脂血症患者可否进补..... 289

孕妇能否进补..... 289

男女适用的补品有何不同..... 290

学龄前儿童是否需要进补..... 291

是否只能在冬至日、夏至日进补..... 292

第一章

饮食有方：食疗进补不可盲目

饮食是人类维持生命的基本条件。饮食对人们来说，如同空气一样重要，是人体的命脉，是养生的根本。饮食是否得当，直接关系到人们生命质量的高低。平时用调节饮食来强健身体，人才能少生病，生命才能更长久。下面让我们了解一下食疗进补的常识。



第一节

食疗进补的常识



食疗是根据中医学理论，选用食物，或配合某种药物，经过烹调加工，制成具有一定药用效果的食物，从而达到养生保健、防病治病的目的。中医学认为，身体亏什么才需要补什么，进补的目的是为了调整虚实，具体有补血、补气、补阴、补阳。此外还要依照个人的体质和病症的不同情况进补，药补和食补都可以，但食补要比药补更健康、更安全。



药食同源，食物也有四性五味

“空腹食之为食物，患者食之为药物”，这便是中医学所讲的“药食同源”，食物和药物之间并无绝对的分界线，因此，古代便把中医药的“四性”“五味”运用到食物之中。

1. 四性

食物的四性是指寒、热、温、凉，又称为四气。还有一类性质平和的食物，称为“平性食物”。我们可以对症进食，选用与疾病相对应的食物，便可收到预期的效果。

(1) 寒和凉的食物：黄瓜、冬瓜、苦瓜、菊花、绿豆、西瓜、鸭肉、兔肉等。它们有清热、泻火、解毒的作用，适用于热证和阳证。





(2) 热和温的食物：辣椒、韭菜、姜、葱、蒜、桃子、荔枝、红糖、狗肉、羊肉、栗子等。它们能起到温中除寒、健脾和胃、补虚等作用，适用于寒证和阴证。

(3) 平性食物：米、麦、木耳、白菜、山药、胡萝卜、苹果、花生等。此类食物多用于营养保健，无论是热证，还是寒证都可配用，适用于虚不受补的患者。

2. 五味

食物的五味是指辛、甘、酸、苦、咸、淡、涩等功能味的统称。不同性味的食物对不同人体的效果则完全不同，在选择时应谨慎。

(1) 辛味食物：辣椒、胡椒、葱、姜、薄荷等，有祛风散寒、舒筋活血、行气止痛的作用。治疗气血阻滞、外邪束表证。

(2) 甘味食物：蜂蜜、饴糖、枣等。有和中、缓急、补益的作用。治疗虚证、拘急疼痛、脾胃虚寒。

(3) 酸味食物：乌梅、山楂、木瓜等。有收敛固涩、增进食欲、健脾开胃的作用。治疗汗证、泄泻、遗精。

(4) 苦味食物：苦瓜、杏仁、茶叶等。有燥湿、清热、泻实的作用。治疗热证、心烦、湿证、咳喘。

(5) 咸味食物：海带、盐、海蜇等。有软坚散结、滋润潜降的作用。治疗瘰癧（颈淋巴结核）、痰核、癭瘤。

切记肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸味。



中药调补，宜先了解其性能

中药性能是用以描述药物作用的特性，以服药后的人体为观察对象；以阴阳、脏腑、经络、治则治法等中医基础理论为基础，并