

国医精粹 健康宝典 食疗养生 古为今用

食物健康营养 与食疗大全

曲波 编著

内容丰富◎方法实用◎理念科学◎好学易懂

本书建立在营养学、健康学与食疗学的基础上，集合中华传统养生智慧与现代健康营养理论，不仅是一部食物健康营养与食疗养生的百科全书，更是一本健康营养美食大全，通过阅读本书读者可以更全面地认识食物，学会利用药膳防病治病，拥有健康的生活。

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.
知识出版社



食物健康营养 与食疗大全

曲波 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物健康营养与食疗大全 / 曲波编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.11

ISBN 978-7-5502-3814-5

I. ①食… II. ①曲… III. ①食品营养—基本知识 ②食物疗法—基本知识
IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第242115号

食物健康营养与食疗大全

编 著: 曲 波

责任编辑: 崔保华

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

责任校对: 赵宏波

美术编辑: 汪 华

北京联合出版公司 出版
知 识 出 版 社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数600千字 720毫米×1020毫米 1/16 33印张

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3814-5

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言

现代社会，人们越来越关注健康与养生，对生命及生活质量的要求日渐提高，而快速丰盛起来的餐桌，在满足人们一时口腹之欲的同时，也带来了一系列新的健康问题，日益高发的糖尿病、高血压、高脂血症等疾病，无一不与饮食营养不当有关。于是，人们开始重新考虑饮食营养问题，即食物营养与养生的内在联系。

事实上，食物与人类健康有着最基础、最直接的联系，在人类的生活中充当着极为重要的角色，它不仅向人体提供了味觉上的享受，满足人们的口腹之欲，还向人体提供了糖类、蛋白质、维生素、微量元素等营养成分，维持身体各个器官和系统的正常运行、人体的新陈代谢和生长发育，保证了身体的健康。更重要的是，在人体发生病变时，食物可发挥其药用功效，起到治疗疾病、养生保健的作用。

当然，食物的养生保健作用是一个持续进行的过程，这是因为人必须不断地从食物中获取各种各样的营养，才能保证生命活动正常进行和身体的健康。每种食物所含的营养物质的种类和数量都是不同的，对人体健康的影响程度也是不同的。而人在不同时期、不同情况下，对营养的需求也有所区别，对食物的选择会对健康产生重要影响。只有合理地选择适合自己的食物，才能对健康、养生起到有效作用。

随着科学的进步，食物中所含的营养与保健养生功效得到进一步发掘，人们不再单纯局限于食物的美味特性，更大力发掘了食物的营养与保健功效。人们更加关注食物中所含的营养成分、食物对身体健康养生的益处、食物在预防和治疗疾病的功效，也就是传统意义上的食疗。食疗是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成食品，人们食用以后，可以起到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。食疗既不同于一般的中药治病方法，又有别于普通的饮食充饥，它以温和而无害于身体的特性被人们所推崇，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊疗法。

虽然当今物质生活水平迅速提高，食物的种类极为丰富，但是由于对食物的认识不足和缺乏相关的营养知识，人们在选择食物时易陷入误区，盲目地吃或者选择不恰当的食物都会导致饮食结构不合理和营养素摄入不均衡，吃什么、吃多少、怎么吃正变得越来越难抉择，食疗养生也就无从谈起。为帮助读者更好地了解食物，认识食物

中的营养与健康的关系，更好地利用食物来保持身体健康、预防和治疗各种疾病，我们综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，编写了《食物健康营养与食疗大全》一书。本书系统介绍了食物营养与健康的关系、各种常见食物的营养价值与健康功效，以及利用食物来预防和治疗各种常见疾病的食疗药膳，内容全面，方便实用，为居家养生必备的食疗养生百科全书。

本书共分四篇，第一篇“食物真相”，带领读者科学认识食物，讲述食物的种类与营养价值分类、食物中的营养与人体健康密不可分的关系，以及食疗的基本理论知识，并指导读者学会充分获取食物中的营养，为人体健康服务。第二篇“食物营养与搭配全解”，将日常所见的各种食物进行分类介绍，分为蔬菜类、畜牧类、菌菇类、水产类、水果类、干果类、蛋奶类、粮豆类和调料类，每种食物的介绍均包括性味归经、营养功效、适宜人群、不宜人群、食物相宜相克及烹饪提示等内容，详细介绍了每种食物的营养价值及如何利用食物来为健康服务。第三篇“食物是最好的医药”，介绍了瓜果蔬菜、五谷杂粮、畜牧水产等各种食物的保健、养生、防病作用，即食用功效，针对不同病症提供对症食疗方，并在介绍每种食物时还辅以大量治病偏方，简单实用，安全有效。第四篇“药补不如食补”，将药膳按照适宜人群和治病功效分类，分别介绍了适合青少年、中年人、老年人及孕产妇的食疗药膳的详细制作方法与治病功效。

本书内容丰富、体例简明、语言流畅，配以精美图片，既便于对照，又具有观赏性，同时还具有以下三大鲜明特点。

全面：本书建立在营养学、健康学与食疗养生学的基础上，不仅是一部食物健康营养与食疗养生的百科全书，更是一本健康营养美食大全。通过阅读本书，读者可以更全面地认识食物，学会利用各种药膳来防病、治病，拥有更加积极、健康的生活。

便捷：本书分门别类地介绍了日常所见的食物的营养价值，按照其药用功效分类介绍食补药膳和治疗偏方，使读者可以便捷地了解食物的营养功效、各种疾病的症状和食补方案。

实用：针对不同年龄、不同需求、不同病症的人群，分别提出食疗方案。详细的制作过程和明确的治疗功效使读者可以运用各种药膳来满足自己的需求，操作简单，方法实用。

本书集合中华传统养生智慧与现代健康营养理论，让人们了解食物营养与健康密不可分的关系，指导人们认识食物的营养成分与健康功效，学会科学利用食物，达到强身健体和治疗疾病的目的，享受更美好的生活。

目 录

第一篇

食物真相

第一章 从中医角度认识食物2	充分发挥食物中的营养	48
“药食同源”之说.....2	婴儿时期的食物与营养	50
食物的四气五味.....5	学龄儿童时期的食物与营养	50
五色食物养五脏.....9	青少年时期的食物与营养	51
食物归经和升降沉浮.....11	成年时期的食物与营养	52
以脏补脏理论.....13	老年时期的食物与营养	52
四季饮食养生.....15	第四章 膳食平衡54	
第二章 食物中的六大营养素20	什么是膳食平衡.....54	
人体最需要的营养素.....20	怎样才能维持膳食平衡.....55	
蛋白质的生理功能.....22	九条重要的平衡膳食方式.....57	
保证蛋白质的摄入.....23	中国居民平衡膳食宝塔.....60	
脂类在人体内的作用.....24	膳食宝塔的应用.....62	
摄取健康脂类.....26	膳食宝塔的食物互换表.....63	
碳水化合物.....28	主食与副食的平衡.....65	
碳水化合物的选择.....33	杂与精的平衡.....66	
人体必需的矿物质.....33	膳食中的五味平衡.....67	
注意补充维生素.....36	饮食中的酸碱平衡.....68	
及时补充身体所需的水分.....39	膳食中的冷热平衡.....69	
膳食纤维不可或缺.....41	膳食中的干稀平衡.....70	
膳食纤维的食物来源.....44	就餐速度快与慢的平衡.....71	
第三章 食物与我们的健康46	第五章 饮食宜忌理论73	
食物种类和营养价值分类.....46	发物.....73	

忌口	75	饮食养生要顺应季节	83
食物的科学配伍	77		

第二篇 食物营养与搭配全解

第一章 蔬菜类	88	茶树菇	107	板栗	126
白菜	88	金针菇	108	葵花子	127
菠菜	89	第四章 水产类	109	南瓜子	127
芹菜	90	草鱼	109	腰果	128
西红柿	91	鲢鱼	110	开心果	128
竹笋	92	鲤鱼	110	松子	129
西蓝花	93	鳙鱼	111	榛子	130
韭菜	94	带鱼	112	第七章 蛋奶类	131
芦笋	94	青鱼	113	鸡蛋	131
莴笋	95	鲑鱼	113	鸭蛋	132
土豆	96	第五章 水果类	115	鹅蛋	132
第二章 畜牧类	97	苹果	115	鸽子蛋	133
猪肉	97	橄榄	116	鹌鹑蛋	134
猪蹄	98	柑	116	牛奶	134
猪肝	98	葡萄	117	酸奶	135
猪骨	99	西瓜	117	奶酪	136
猪肚	99	甘蔗	118	第八章 粮豆类	137
牛肉	100	草莓	119	大米	137
羊肉	101	梨	119	小米	138
羊肝	102	香蕉	120	粳米	139
兔肉	103	榴梿	121	糙米	139
第三章 菌菇类	104	第六章 干果类	122	糯米	140
香菇	104	莲子	122	黑米	141
黑木耳	105	核桃	123	高粱	141
银耳	105	花生	124	燕麦	142
蘑菇	106	杏仁	124	小麦	143
竹荪	107	白果	125	大麦	144

薏米.....	145	食盐.....	148	菜籽油.....	152
赤小豆.....	145	红糖.....	149	玉米油.....	153
绿豆.....	146	白糖.....	150	猪油.....	153
第九章 调料类	147	葱.....	150	茶油.....	154
醋.....	147	蒜.....	151		
冰糖.....	148	芝麻酱.....	151		

第三篇 食物是最好的医药

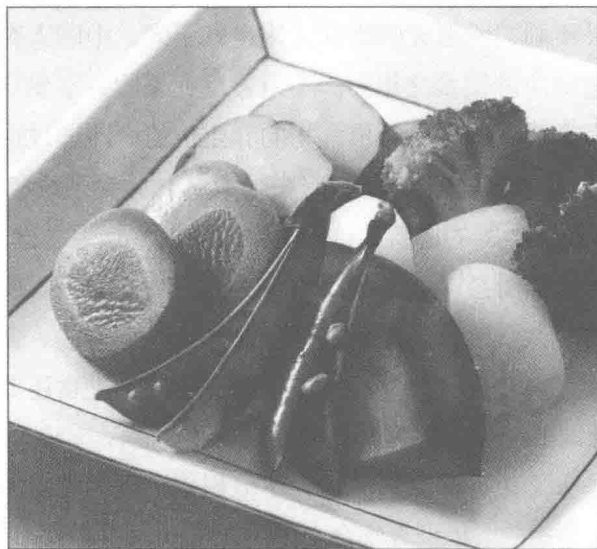
第一章 食疗知识.....	156	山楂.....	248
食物为什么能成为医药.....	156	红枣.....	255
食物医药的六大优点.....	158	香蕉.....	261
食疗的五大医学意义.....	159	第三章 五谷杂粮医药	267
食疗的三大禁忌	160	核桃.....	267
第二章 瓜果蔬菜医药	163	莲子.....	275
山药.....	163	小米.....	281
冬瓜.....	171	玉米.....	285
苦瓜.....	177	黄豆.....	289
南瓜.....	181	绿豆.....	292
芹菜.....	185	红薯.....	299
洋葱.....	190	花生.....	303
韭菜.....	197	黑芝麻.....	307
西红柿.....	204	第四章 畜牧水产医药	313
白萝卜.....	208	牛肉.....	313
胡萝卜.....	213	羊肉.....	317
香菇.....	219	狗肉.....	321
黑木耳.....	227	鲤鱼.....	325
芦笋.....	231	鲫鱼.....	329
苹果.....	235	鳝鱼.....	336
橘子.....	241	海带.....	340

第四篇 药补不如食补

第一章 青少年养生药膳346	防治骨质疏松的药膳.....443
提高记忆力的药膳.....346	促进消化的药膳.....452
提高视力的药膳.....359	润肠通便的药膳.....464
促进骨骼发育的药膳.....373	降压降脂的药膳.....474
提高免疫力的药膳.....381	降低血糖的药膳.....489
第二章 中年人养生药膳388	第四章 孕产妇养生药膳497
防治贫血的药膳.....388	治疗妊娠呕吐的药膳.....497
调治肾虚的药膳.....403	防治水肿的药膳.....501
祛斑养颜的药膳.....419	安胎保胎的药膳.....504
改善睡眠的药膳.....434	防治贫血体弱的药膳.....506
第三章 老年人养生药膳443	通乳催乳的药膳.....513

第一篇

食物真相



第一章 从中医角度认识食物



► “药食同源”之说

【中国人的饮食养生之道】

“民以食为天。”这句俗语足以说明饮食对于人类的重要意义以及人类对饮食的关注程度了。

不管是为了果腹，还是为了享受口腹之乐，人们把食物当作“天”，都是一种价值追求。追求的意义不同，所形成的饮食文化也就不同。中国人对食物的多层次的追求就形成了独具特色的中国饮食文化——不只停留在果腹，享受口腹之乐，体会玉盘珍馐、色香味俱全带来的快感，更看重食物的养生价值，即通过饮食来调整人体内部的阴阳五行关系，通过饮食来补益人体之精气神，使人体达到系统和器官功能协调平衡，进而实现养生保健、延年益寿的愿望。这就是中国的饮食养生之道。

中国的饮食养生之道所遵循的原则是食饮有方、食饮有节。所谓的食饮有方，就是在饮食过程中要讲究饮食的合理配伍、五味调和、烹调得法、食宜清淡等。所谓的食饮有节，就是强调在饮食过程中要注意进食方法，并且进食还要有节制和节度，要做到因时以食、因时调节、饮食禁忌、饮食所宜以及食后保养等。

中国人的饮食养生文化可谓源远流长，不但积累了极为丰富的内容和方法，还形成了一定的系统化的理论，堪称世界饮食文化的瑰宝。

【中国饮食养生文化的历史追溯】

中国古代先民已有养生意识。“（神农）尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。”这是《淮南子·修务训》中的一句话。这句话表明，中国古代先民在饮食上通过主观能动性来注意避害就利，这种意识和行为显然已经超越了动物的择食本能，并包含了人类饮食养生文化的基本内涵。

商周时期的养生上升到理论化。传说商代宰相伊尹曾著《汤液经》，以论饮食调配、烹饪养生之道。两周之时，饮食养生已经上升为一种以五行学说为构架的理论认识。

《黄帝内经》提出了饮食养生的基本原则。《黄帝内经》作为中国古代养生学和医学理论思想的奠基者和集大成者，更将饮食文化置于一个极为重要的地位，总结并

提出饮食养生的基本原则是“谨和五味”与“食饮有节”。

唐宋时期，养生文化得到补充和完善。唐朝的张仲景、孙思邈以及崔浩、刘休等人，注意探究各种食物的养生价值，并特别讲究饮食卫生。宋元时期，陈直、忽思慧等人强调食养、食补、食调之道。

元代开始重视饮食禁忌问题。元代宫廷饮膳太医忽思慧撰写了中国第一部饮食养生学和营养学专著《饮膳正要》，选收历代朝野食养、食疗之精粹，重视饮食禁忌问题。

明清时期养生名家层出不穷。明清时期，饮食养生发展到了一个相当成熟的时期，饮食养生的名家层出不穷，明代李时珍、龚廷贤，清代的曹庭栋、顾仲则……都是其中比较有影响力的名家。

【“药食同源”的根源】

成书于东汉的《神农本草经》记载：“上品 120 种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年者，本上经。中品 125 种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。下品 125 种为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气，破积聚愈积者，本下经。”在上品之中，就有大枣、葡萄、酸枣、海蛤、瓜子等 22 种食品。中品内有干姜、海藻、赤小豆、桂圆肉、粟米、螃蟹等 19 种常食之物。下品中也有 9 种可食之物。

这说明，在上古时期，食物与药物之间是很难严格区分的。这其实就是“药食同源”一说的根由。

这是可以理解的。处于最原始生活状态的原始先民，是无法明确分辨药物和食物的，食物的药用功能和药物的实用功能都是在混沌不清的状态下被利用的。只不过时间长了，人们才有意识地关注哪种食物有什么药用功能，哪种食物不但能补养身体、填腹充饥，还能医治一些简单的病症。其实，很多中药最开始都是被人们当作食物来食用的。

食物和药物是不分家的。事实上，就是在今天，仍有很多食物被医家当作中药来广泛使用，如大枣、百合、莲子、芡实、山药、白扁豆、茯苓、山楂、葱白、肉桂等。同样，也有不少中药，如枸杞、首乌粉、冬虫夏草、金银花、西洋参等，被当作食品来服用。

【古代医家的食物药用】

古代医家也常把食物的功用主治与药物等同起来，甚至把一味食物当作一个名方来看待。

《韩氏医通》曾言：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”意思就是牛肉作为食品，能补脾胃、益气血，所以可以将牛肉的功效与中药黄芪画等号。

古代医家认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”意思是羊肉甘温、益气补虚，因此可以将羊肉的功效与人参画等号。

近代的《五杂俎》论说：“其（狗肉）性温补，足敌人参，故曰海参。”也就是说，狗肉的功效完全可以和海参画等号。

此外，甲鱼、鸭肉、燕窝也曾被喻为西洋参，乌鸡亦常被比作党参，鹌鹑还被俗称为“动物人参”。

把一味食品当作一剂良药，古人也有一致的说法，比如清代名医张璐在《本经逢原》中说：“西瓜能解太阳、阳明中喝及热病大渴，故有天生白虎汤之称。”意为西瓜可比作清热名方“白虎汤”。

清代名医王孟英曾说：“甘蔗，榨浆名为天生复脉汤。”意为甘蔗汁可比作益气滋阴的名方“复脉汤”。

《随息居饮食谱》云：“绞汁服，名天生甘露饮。”这里说的是梨。梨子甘寒生津、润燥止渴，堪称“天生甘露饮”。

【食物和药物的区别】

虽说“药食同源”，但食物和药物还是有着严格的区别的。为什么民间只说“是药三分毒”，而从不提食物的毒性呢？就是因为古人对食物和药物的区分是比较严格的。其实，古代的药都叫作毒，而这种毒本身就是草。《说文解字》中是这样解释的：“害人之艸（草），往往而生。”我们现在所说的“是药三分毒”，这种毒指的实际上是药物的偏性。对于药物，我们是利用它的偏性去攻击邪气；对于食物，我们用的则是它的平和之气。所以说，药物在攻击邪气的同时对人的身体也是有害的，而食物则不会对身体造成伤害。

在《黄帝内经》中讲述了很多生病的原因，也提到了很多养生的方法，但却很少提及药物，其目的就是提醒我们要更多地关注自己的身体，而不要太过依赖药物。药物可以用来救急，但绝不能长期服用，而且药物不能补益元气。如果伤了元气，那么任何药物都是没有作用的。奇经八脉是藏元气的地方，但没有一味药可以入奇经八脉。这就是说，没有一味药可以补益元气，能够补益元气的只有我们天天吃的食物。所以，只要我们通过食补将元气调养好，身体就不会生病，当然也就用不着药物了。

相对药补而言，食补具有很多优势。首先，食补所选用的食物取材方便、利于食用，而且价钱低廉，在轻松享用美味的同时就可以滋补身体，是简单而实用的滋补办法。其次，食补的补益范围比较广。一般的药补都具有其特定的针对性，作用比较单一，而食补则是多种营养成分同时作用的结果，可以广泛地摄取。此外，食补可以作为一种生活方式，长期进行。因为摄取食物是人生存的本能，也是维持生命的基本条

件，而在摄取食物的同时，又能滋补身体，可谓一举两得。药补则不具备这样的优势，药物价钱昂贵，而且具有毒副作用，所以不宜长期进补。最后，食物可烹制出各种美味佳肴，而药物则大多难以下咽，所以在人的感官上，更容易接受食补。

食补固然有很多好处，但食物却并不能代替药物。事实上，食物在滋补身体以及治疗轻微的症状时确实是优于药物的，但是在对急病、重病的治疗上，只通过食物来治疗是达不到治病目的的。这时只能把食物当作辅助治疗手段，而以药物治疗为主。虽然很多食物都具有药性，但是它们的药效毕竟没有办法和药物相比；虽然食物没有毒副作用，但是食补只能作为预防疾病和强身健体的主要手段，而不能用来治疗已经形成的疾病。所以说，食物是不能代替药物的。而且食疗见效比较慢，有些疾病也是等不及的。

► 食物的四气五味

【食物的四气】

中药有四气五味之说，食物也有四气五味之说。熟知食物的性味，对掌握和运用好食物的养生功效有着重要意义。

日常生活中，大家可能都有这样的生活体验：把一块薄荷糖放到嘴里，咽喉里就会有一种清凉的感觉；喝一口生姜茶，胃里面就有一种温热感。这说明薄荷具有清凉的作用，生姜具有温热的作用。这就是食物的“气”——食物本身所具有的寒、热、温、凉4种不同的性质，即四气，也可称为“四性”。其中寒、凉同性，温、热同性，但程度上却有差异，“凉”实为“微寒”，而“热”实为“大温”。

有人会说，食物中不仅有寒、热、温、凉4种特性，还有平和之性，介乎寒与热之间，即传统食养学所说的“平性”食物。的确有平和性质的食物，但却不是绝对的不寒不热，也就是说，要么稍稍偏温，要么稍稍偏凉。所以，中医对食物特性的描述，只有“四气”或“四性”，而不是“五气”或“五性”。

不懂得食物之性就很难明白饮食宜忌的道理。比如，绿豆、芹菜、菊花脑、马兰头、枸杞头、柿子、梨子、香蕉、冬瓜、丝瓜、西瓜、鸭肉、螺蛳、金银花、胖大海等，为寒性或凉性食物，有清热、生津、解暑、止渴的作用，就不适合虚寒体质、阳气不足之人食用，而热性病证或者阳气旺盛、内火偏重者则可以多吃，且吃了还会对身体有益。

再如，同样的道理，羊肉、狗肉、雀肉、辣椒、生姜、茴香、砂仁、肉桂、红参、白酒等皆为热性或温性食物，有温中、散寒、补阳、暖胃等功效，适合阳虚怕冷、虚寒病证者食用，而热性病及阴虚火旺者就不能食用。

【食物四气与养生】

食物的四气是可以用来治病的。中医认为，能够治疗热证的药物，就是寒性或凉性的药物；能够治疗寒证的药物，就是热性或温性的药物。同样道理，凡属热性或温性的食物，对寒证或阳气不足的人十分有益，属于“疗寒以热药”；凡属寒性或凉性的食物，对热证和阳气过旺之人十分有益，属于“疗热以寒药”。或者说，寒证病者和阳气不足之人，不可多吃或常吃性属寒凉的食物，因为寒凉性食物具有清凉、泻火、伤阳之弊；而热证和阳气过旺者，切勿多吃或常吃温热性质的食物，因为温热性食物有温补、壮阳、助火之力。

一般而言，寒凉食物具有清热泻火、凉血解毒、滋阴生津、平肝安神、通利二便等作用，如粟米、小麦、大麦、谷芽、薏米、苹果、柿子、萝卜、梨、紫菜、茶、绿豆、草莓、罗汉果、茭白、冬瓜、丝瓜、茶油、蜂蜜、莴苣、芹菜、西瓜、苦瓜、黄瓜、羊肝、鸭肉、兔肉、蟹、黑鱼等，这类食物主要适用于临床表现为发热、口渴心烦、头晕头痛、小便黄赤、大便秘结等热性病证。此类食物也是素体阳热亢盛、肝火偏旺者首选的保健膳食。

温热食物具备温中散寒、助阳益气、通经活血等功效，如姜、葱、韭、蒜、糯米、西谷米、高粱、燕麦、白豆、红薯、辣椒、酒、油菜、胡椒、南瓜、梅子、山楂、大枣、杨梅、生姜、鸡肉、黄鳝、带鱼、羊肉、海鳗等，适用于临床表现为喜暖怕冷、肢体不温、口不渴、小便清长、大便稀薄等寒性病证。此类食物还是平时怕冷、虚寒体质者适宜的保健膳食。

平性食物具备平补气血、健脾和胃、补肾等功效，无论寒证、热证均可使用，也可供脾胃虚弱者保健之用，如粳米、黄豆、玉米、粳米、芝麻、豆油、面制酱、青菜、荠菜、卷心菜、茄子、冬瓜、橘子、人乳、猪肉、牛肉、鸽子、鲤鱼、鲫鱼等。

这就是为什么我们咽喉灼热疼痛时吃薄荷（清凉作用）、胃部冷痛时喝生姜水（温热作用）能够缓解不适的原因。还有，夏季炎热，高热难熬，我们可以用绿豆汤、冬瓜汤、西瓜汁、甘蔗汁、菊花茶、金银花露等具有寒凉特性的食物清热泻火，祛暑解渴；冬季寒冷，我们可以吃羊肉、狗肉，喝补酒，以温补阳气，抵御外寒。这些都是利用食物的四气调养身体的例子。

再以呼吸系统的慢性病支气管炎和支气管扩张为例。

慢性支气管炎属寒性咳嗽病，大多数患者是因受凉感冒后久久不愈，造成寒痰伏肺，遇寒即发，所以饮食上就要多吃些生姜、干姜、金橘、佛手柑、羊肉、狗肉等温热性质的食物，而柿子、香蕉、荸荠、薄荷、蚌肉、螺蛳等大凉之物则绝对不可多吃。

支气管扩张多属阴虚火旺或痰热蕴肺，所以，支气管扩张患者就应该常吃些荸荠、

海蜇、萝卜、冬瓜等性凉清肺食物，而桂圆肉、荔枝、葱、姜、辣椒等性温热能助热上火的加重病情的食物，则不可多吃。

从中医角度看，人体疾病大概可以分为两大类，即热证和寒证。正常情况下，人体需要通过产热和散热之间的平衡调节来保持体温的恒定。可是，当受到某些内外界因素影响后，人体内部就会产生产热和散热的不平衡，进而导致疾病的发生。产热多于散热，即为热证，则会出现发热、功能亢进等症状；散热多于产热，即为寒证，则会出现畏寒、功能衰退等症状。食物的四气可以调养身体就是以此为依据的。用寒凉性质的食物抑制人体的新陈代谢，减慢脏腑器官的活动和血液循环，进而可以调整热证；用温热性质食物增强人体的新陈代谢，加快脏腑器官的活动和血液循环，进而可以治疗寒证。

用食物的四气调养身体其实就是为了纠正疾病状态下人体的寒热失衡情况。

【食物的五味】

五味，即分布在舌头上的味蕾对食物的感觉，包括酸味、苦味、甘味、辛味、咸味。

除了这五味，中医学上还把淡味，比如白开水等没有特殊味道的食物，以及涩味，如芡实、莲子等总会让人有些涩嘴的感觉，包含在五味之中。无味在中医上被叫作淡味，因为味道不显，而被并附于甘味。涩味在中医学上被认为与酸并存而类似，所以被并附于酸味。

从饮食养生角度看，食物不同的味道有着不同的作用和功效。

味道	作用和功效
辛味	辛味能行气、通血脉，能宣散；有促进胃肠蠕动、增强消化液分泌、促进血液循环和新陈代谢的作用；有祛散风寒、疏通经络的功能。对受凉后胃胀腹胀、气滞不畅的人，或感受风寒的人，最为有益
甘味	甘味补益强壮、补充气血；能消除肌肉紧张和解毒；有和缓、舒缓的作用，可以缓和拘急疼痛，消除肌肉紧张痉挛。凡气虚、血虚、阴虚、阳虚，以及五脏虚羸者，皆可食用味甘之物。但若过多食用甘甜食物则易发胖，是很多血管疾病如动脉硬化症的诱因
酸味	酸味有收敛、固涩作用，还能增进食欲、健脾开胃、增强肝脏功能，提高钙、磷吸收率。适宜久泻、久痢、久咳、久喘、多汗、虚汗、尿频、遗精、滑精等遗泄患者食用。但若过多食用酸味食物，又会导致消化功能紊乱
苦味	苦味有泻火、燥湿等功效，内有实火、湿热之人应当多食
咸味	能软坚，能散结，也能润下，结核、痞块、便秘等病患者食之有益

上表已经对食物五味的作用和功能列举得很清楚，为了加深了解，我们具体说一说辛味、咸味和苦味。

很多人都有这样的经验：一股辣气迎面扑来时，我们会连打几个喷嚏；当我们

受了风寒，鼻塞流涕时，喝上一碗生姜汤，再盖上被子出一身汗，就会感觉舒服多了。这些都说明了辛味的开通、发散的作用。

鉴于辛味的这些作用，外感风寒者，寒凝气滞的腹痛、胃痛、痛经患者以及风寒湿痹患者，就应该多吃辣味食品，如葱、姜、紫苏、茴香、砂仁、辣椒、荜拨、桂皮、白酒或药酒等，以宣散外寒、散寒止痛、温通血脉。

咸味食物多为海产品及某些肉类，如海蜇、海带、猪肉等。海蜇有清热、化痰、消积、润肠的作用，痰热咳嗽、痰咳、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者食之最宜；海带有软坚化痰作用，适宜癭瘤瘰癧、痰火结核者服食；猪肉除能滋阴外，也能润燥，同样适宜热病津伤、燥咳、便秘之人食用。我们都知道大脖子病，现代医学称之为甲状腺肿大，中医学称之为癭瘤，是由于缺碘造成的，多吃海带、紫菜等味咸的食物，有利于病情好转，甚至痊愈。这些说的都是咸味润下软坚的功效。

苦味食物中苦瓜是最有代表性的。苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，有利于热病烦渴、中暑、目赤、疮疡疔肿者清泻、明目、解毒、泻火等。再如茶叶，也有清泻的功效，夏日饮用，能使人清利头目、除烦止渴、消食化痰。

【五味与五脏联系紧密】

《素问·五脏生成篇》说：“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦则皮槁而毛拔；多食辛则筋急而爪枯；多食酸则肉胝皱而唇揭；多食甘则骨痛而发落，此五味之所伤也。”可见，食物五味直接关系到人体的健康长寿。

酸味可以入肝，苦味可以入心，甘味可以入脾，辛味可以入肺，咸味可以入肾。（《素问·宣明五气篇》）

酸走筋，多食之令人癢；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人洞心；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人悦心。（《灵枢·五味论》）

辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。（《素问·宣明五气篇》）

上面几句说明了五味和五脏的密切关系。这也是中医的一大发明。

据《太平惠民和剂局方》（宋代）记载，中医有个叫作“青娥丸”的补肾方，治疗肾虚腰痛很有效果，由胡桃仁、补骨脂、杜仲三味补肾药物组成。原书中特别注明该药的服法是“盐汤下”，这其实就是借用咸味可以入肾的原理，以增强补肾药物的作用。由此有人推论出一个简便的治疗肾亏、腰酸、腰痛的药方：胡桃肉，用淡盐水煮后，每天取食3~5颗，连续服用1个月。这是不是比吃中药方便多了？

可见，不同味道的食物，对人体具有不同功效。

牢记五味与五脏的关系，对调理疾病是有很大帮助的。比方说苦味能泻火，苦味