

民间食疗精华，
养生祛病妙方
专家精心甄选，
百姓惠存家藏



很灵的

谢文英◎编著

治病一本通

食疗食补食养



吃对很灵很有效，全家老小都能用
小病一扫光，大病早预防，唤醒身体正能量



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

食疗食补食养

很灵的

治病一本通

谢文英◎编著

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

很灵的食疗食补食养治病一本通 / 谢文英编著 — 北京: 科学技术文献出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5023 - 9015 - 0

I. ①很… II. ①谢… III. ①食物疗法—基本知识 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114737 号

很灵的食疗食补食养治病一本通

策划编辑: 林倪端 王蕊 责任编辑: 张微 责任校对: 张叫噪 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京建泰印刷有限公司

版次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 210 千

印张 14

书号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 9015 - 0

定价 19.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

饮食疗法几乎适用于所有的疾病和人群。在临床中，由于针刺注射的痛苦，苦味药物的难以吞咽，让药物治疗大打折扣，同时也给医护人员带来诸多不便和烦恼。除此之外，还因为众多人工合成药物的毒副作用，往往会带来一些比原来所患疾病更为可怕的后果。因此，努力寻找一种安全可靠，患者又乐于接受的治疗方法，已经成了人们越来越迫切的愿望。饮食疗法不仅可以达到防治疾病的效果，而且以防止或减少许多化学药物带来的毒副作用，是一种非常好的治疗方法。

药补不如食补。日常食物是家庭最好的营养师、保健师，如何吃好、吃出健康，是当下百姓家庭最关心的事情。本书深入浅出、实用便捷，是老百姓居家必备的饮食养生保健手册。《很灵的食疗食补食养治病一本通》分为四章，第一章讲述了食物的文化常识及其营养元素；第二章讲述了日常饮食食补速查，按食材的分类，让读者方便查找和了解食材的基本保健养生知识；第三章讲述了食养的宜忌，让读者了解到食物的宜忌知识；第四章讲述了常见病的对症饮食调养，为读者提供常见疾病的护理调养膳食方案。

中医认为，脾胃为后天之本，是人体气血生化的关键。俗话说，胃口好身体棒。其实正确的说法应该是——会吃饭，脾胃才能好，身体才会棒。因为人体大多数疾病都与免疫系统失调有关。所以制订行之有效的饮食方案，通过食补调节体内微生态平衡，吃出免疫力，才能保护人体免受疾病与病毒的侵害。



《很灵的食疗食补食养治病一本通》帮你建立科学饮食习惯，四季养生、调补祛病不用愁。千年中医，延续饮食养生秘诀。一本书教你认知历代中医推崇的养生食材与药材、饮食原则、多种疾病的中医调补常识以及对症食疗方。饮食疗法对抗疾病：饮食得当，补益身体家人安康，合理用餐，远离家庭常见病、妇科病、男性病以及小儿疾病。药食通补养全身：选对食材、药材，巧烹饪、护健康。日常保健食疗方：补益气血、健脑益智、滋阴壮阳、养护五脏、防癌抗癌。美颜抗衰食疗方：重焕肌肤光彩、乌发、明目、瘦身。

“民以食为天”，吃饱是人类生存的基础。中国人的饮食及烹饪方法享誉世界，代表了中国饮食文化的高度文明；而如何吃好，吃出健康，则是中国传统养生智慧数千年的积淀。

中医讲究辨证施治，《很灵的食疗食补食养治病一本通》中所收录的食疗处方仅供参考，未必适合所有人，在采用时应尊重个体生理和病理的差异性，最好配合医院的诊断，并征求医生意见后再行使用。尤其对患有危重疾病的朋友，一定要及时就医，在医生的指导下使用此类偏方，以期取得更好的治疗效果。希望本书能深入到每个家庭，更多地造福民众，成为防病、治病、康复、养生的必备读物。

编 者



目 录

第一章

食物奥秘，最有用的食物常识

第一节 食疗文化常识 003

中国食疗文化养生之道 003

四季养生小常识 004

食疗因人而异 007

第二节 食物的五色、五味、五性 010

食物的五色与人体健康 010

食物的五味与人体健康 012

食物的五性与人体健康 016

第三节 食物养生的营养素 019

食物中的七大营养素 019

营养素的主要来源 022

第二章

食补养生，最实用的食补知识

第一节 常见水果食补妙用 027

香蕉——快乐水果 027

蜜桃——肺之果 029

苹果——天然健康圣品 032

梨——百果之宗	034
草莓——果中皇后	036
葡萄——养心果	038
橘子——全身都是宝	040
菠萝——消炎佳品	042

第二节 常见蔬菜食补妙用

番茄——爱情之果	044
菠菜——含铁大王	046
油菜——降脂良蔬	048
黄瓜——厨房里的美容剂	050
萝卜——保健圣品	052
香菇——菇中之王	054
莲藕——御膳贡品	056
空心菜——洁齿润肤	058

第三节 常见五谷杂粮食补妙用

玉米——黄金作物	060
糯米——脾之果	062
小米——粮中精品	064
黑米——长寿米	065
黄豆——田中之肉	067
红豆——心之谷	069
黑豆——乌发明目	071
小麦——防癌谷物	073

第四节 常见肉蛋类食补妙用

鸡肉——济世良药	075
鸭肉——养生珍品	077
猪肉——长寿之药	080



羊肉——冬季进补佳品	082
牛肉——肉中骄子	083
鲤鱼——消肿佳品	085
鲫鱼——催乳明星	088
甲鱼——滋补珍品	090

第三章

食养宜忌，最好用的食养智慧

第一节 食物宜忌的真相

095

揭秘食物相克之谜	095
饮食的宜忌原则	096
发物极其饮食危害	097
二十四节气饮食宜忌	098

第二节 常见食物搭配宜忌

108

绿茶	108
蜂蜜	108
板栗	109
花生	109
葵瓜子	109
核桃	110
豆腐	110
红薯	111
山药	111
萝卜	111



黄瓜	112
香菇	112
西瓜	112
香蕉	113
橙子	113
桃子	113
苹果	114
鸡蛋	114
鸭肉	114
鸡肉	115
羊肉	115
猪肉	115

第三节 食物与器具搭配的学问..... 117

食物与铁质器具搭配禁忌	117
食物与铜质器具搭配禁忌	119
食物与铝质器具搭配禁忌	120
食物与不锈钢器具搭配禁忌	123
食物与镀锌器具搭配禁忌	124
食物与搪瓷器具搭配禁忌	126
食物与塑料器具搭配禁忌	127

第四节 中药食养搭配宜忌 129

人参	129
枸杞子	131
茯苓	133
当归	135
何首乌	137
菊花	138



第四章

食疗大全，最常用的食疗秘方

目 录

第一节 内科疾病 143

感冒	143
头痛	147
眩晕	150
失眠	153
便秘	156

第二节 外科疾病 161

前列腺炎	161
风湿性关节炎	163
胆囊炎	167
胆结石	169
腹痛	171

第三节 妇科疾病 174

不孕症	174
痛经	177
闭经	179
月经不调	182
子宫脱垂	185



第四节 男科疾病 188

阳痿 188

不育症 191

早泄 194

遗精 197

第五节 儿科疾病 200

小儿腹泻 200

小儿佝偻病 203

小儿百日咳 205

小儿厌食症 207

小儿麻疹 210

第

一

章

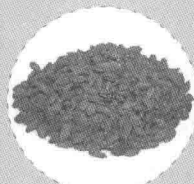
食物奥秘，最有用的食物常识



茯苓



当归



枸杞子



何首乌



第一节

食疗文化常识



中国食疗文化养生之道

中国的文化博大精深，其起源、发展经历了数千年，直到今天，文化发展为同人类共生、共存、共荣的自然力量。文化是环绕着人类普遍存在的，可以说，文化无所不为。饮食是每个人每天都不能缺少的，所以，它有很强的文化价值；有人说，动物也是要饮食的，所以一般意义上的“吃”、“填饱肚子”并不是文化。人类的“吃”与动物的“吃”有着本质的差异。核心的差别是“如何吃”，也就是吃的方式。“饮食文化”实际上就是指这种吃的方式，同时还包括饮食原料的获得和制作、所用的炊器和食具，如何才能吃得好、吃得美、吃得雅。看似很简单的“吃”，在实际的生活中有很大的讲究。一般大家公认的那些文化，比如宗教、哲学、科学、语言、文学、艺术、经济、政治、法律、信仰、风俗、习惯、伦理、道德、价值观、行为规范、心理活动、思维方式等，可能都会渗透进来，因此人类的饮食文化不仅仅是一个“吃”字就能概括得了的。它已经分门别类、约定俗成、自动运作，成为一个独立而独特的体系。

饮食文化被赋予了很高的学术价值，它是一个很值得研究的问题。尤其



很灵

的食疗食补食养治病

一本通

是中国的饮食文化，源远流长、丰富多彩、刻意求精，是其他一些文化圈饮食文化的发展状况无法企及的。中国饮食文化的最大特点是精湛和美味，精湛包括食料的选择、烹调技术的复杂、炊具的多样化、食器的精美等；美味也不仅指口味嗜欲，还包括饮食环境、饮食方式、饮食时食者的心理和相互酬答交流等。色、香、味与食者的精神内涵有和谐的统一。它是依托于中国几千年文化史所沉淀形成的构架，在饮食方面的形式非常特别。

在这样的文化背景下，具有中国特色的食疗文化就自然而然地形成了。食疗的目的是以饮食治疗疾病。但由于食疗是紧密地与精湛和美味结合在一起的，自始至终浸溶在中国特色的饮食文化之中，与传统的中医文化融为一体，于是食疗的文化意义和价值就已大大超出单纯的治疗作用。近些年来西方有“返回自然”的口号，治病也多主张以天然食品为主，这或许是在追随中国人的榜样吧。西方人过去也有营养学的讲究，至少可以治疗营养缺乏一类疾病。但他们毕竟又是太刻意追求了，这就把饮食的形式和文化变得简单了。

总的来说，食疗文化是中国饮食文化的特殊组成部分，如果想要了解食疗文化，那么，必须要对中国的一般饮食文化有所了解。

四季养生小常识

【春季】

春天容易出现头痛、昏眩等症状，这就是我国医学所说的“春气者诸病在头”。现代医学研究发现，春天的气候变化可以促使人的血压增高，出现头痛、头晕、失眠的症状。

春季降压偏方：每天吃香蕉或橘子 250～500 克；或用香蕉皮 100 克，水煎代茶，频频饮之。因为香蕉含有能降低血压的钾离子。另外，经常食用含钾的柠檬、梨、绿豆等，对防治高血压也有益处。还可用于芹菜 500 克水煎，加白糖



适量，代茶饮；或用芹菜 250 克，红枣 10 枚，水煎代茶饮；或将生花生米浸泡醋中 7 日，每日早晨空腹服用 7~10 粒。这些方法均有较好地减压效果。

在春天，胃及十二指肠溃疡病也是非常容易发作的，在饮食上必须要避免摄取含肌酸、嘌呤碱等有着丰富物质的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品，因为上述食物有很强的刺激胃液分泌的作用与形成气体产生腹胀，使胃肠的负担增加。

春季饮食偏方：通常可以采用蜂蜜疗法，将蜂蜜隔水蒸熟后，在饭前空腹服用，每日 100 毫升，分 3 次服用；也可用新鲜青色卷心菜，洗净，捣烂，用消毒纱布绞汁，服时稍加温，每日 2 次，15 天为 1 个疗程；或用牛奶 250 毫升，煮开后调入蜂蜜 50 克，白及 6 克，调匀后饮用。以上方法都有养阴益胃的作用。

春季老年慢性气管炎也非常容易发作，饮食防治方法是多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如枇杷、橘子、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。饮食应以清淡为主，禁食海腥、油腻食物，俗话说“鱼生痰，肉生火，白菜豆腐保平安”是很有科学根据的。

【夏季】

夏季，由于天气炎热，人们的消化功能降低，胃口不好，并且特别容易出现疲乏无力。严重的话，还可能发生胃肠道疾患。所以，在炎热的夏季一定要注意合理的饮食。

饮食卫生是夏天首先要注意的。养成良好的饮食卫生和个人卫生习惯能够杜绝疾病的发生。另外，不去购买腐败变质的原料，膳食最好是现做现吃。而在做凉菜时，应加蒜泥和醋，既可调味，又能杀菌，还可增进食欲。一定要在洗干净的情况下再生吃瓜果。

炎热的夏天可以进行清补。在饮食滋补方面，热天主要是以清补、健脾、去暑化湿为原则。如鸭肉、虾、瘦肉、薏米、食用菌类（香菇、蘑菇、平菇、银耳等），经合理烹调，可制成多种美味佳肴，能增强食欲，补充营养，还可



消暑健身。除此之外，还可进食绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等。值得一提的是，在高温的环境下，人体内蛋白质代谢加快，能量消耗增多，因此要注意蛋白质的补充，每日蛋白质摄入量应在 100～120 克为宜，要摄入一半以上优质的蛋白质，比如鱼肉蛋奶和豆制品。烹调时注意色、味、香形，也可以适当地加入一些辛香类的调味品。

要加强补充维生素和盐分。夏天的时候，人体出汗多，钠盐、钾盐流失多，每天可饮淡盐开水，多吃含钾食物，如新鲜蔬菜和水果（草莓、杏、荔枝、桃子、李子等）。夏季应注意 B 族维生素的补充。夏季可以吃西瓜、黄瓜、番茄、豆制品、动物肝脏、虾皮等。

不要过多食用冷饮和饮料。雪糕、冰棍等冷食是用牛奶、淀粉、糖等材料制作而成的，过度食用会促使胃肠温度下降，从而引起不规则收缩，诱发腹痛、腹泻等症状的发生。

【秋季】

秋天的时候，天气越来越冷，并且雨水也慢慢减少，阴气逐渐上升。从中医来看人容易被“凉燥”侵袭，使得健康出现问题。因此，秋分后的养生保健首先要防“凉燥”，并逐渐停止秋冻，防止寒凉之气伤身，出现鼻干、咽干、咽痒、皮肤干燥、呼吸道疾病、秋季腹泻等症状。

【冬季】

冬季，我国民间有很多种保健粥作为食补，现介绍两种：①红枣粥：将红枣 10～15 个，粳米 100 克放在一起，加水煮粥。可以治疗体质虚弱或病后体虚、气血两亏、脾胃虚弱等，还有保护肝脏的作用。同时，红枣粥香甜可口，可促进食欲。但痰湿较重的肥胖老人应禁食。②银耳粥：先把白木耳用水浸泡半日，然后将粳米 100 克，红枣 3～5 个一起煮粥，待煮沸后加入已泡好的白木耳 5～10 克和适量冰糖，同煮为粥。银耳粥有滋阴养胃、润肺生津、益气止血、健脑强心等作用，对阴虚体弱、肺结核咯血者尤为适用。不过，风寒感冒者要忌用。