

五谷杂粮小偏方，
小病小痛一扫光！

五谷杂粮 好养生

Wuguzaliang Haoyangsheng

谢春林 / 著 CS | 湖南科学技术出版社

养生妙方
全家适用！

居家过日子，
五谷杂粮您吃对了吗？

男人女人，老人小孩，
一本书为您提供全家人的五谷杂粮养生方。



《黄帝内经》养生精髓
与《中国居民膳食指南》营养理念完美结合，
全面解读五谷杂粮的养生秘方，
教您吃好一日三餐，
吃对五谷杂粮！



五谷杂粮 好养生

Wuguzaliang Haoyangsheng

谢春林 / 著 CS K 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

五谷杂粮好养生 / 谢春林著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5357-7905-2

I. ①五… II. ①谢… III. ①杂粮—食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 242315 号

五谷杂粮好养生

著 者: 谢春林

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 194000

书 号: ISBN 978-7-5357-7905-2

定 价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

五谷为养——《黄帝内经》的养生之道

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这是《黄帝内经》提出的合理的饮食结构，是中国有史以来所发现的最早的合理饮食结构。其中强调了“五谷”的作用：健养身体以食用五谷杂粮为主，其他的作为补充和辅助作用。这是为我们提供的最为科学的养生之道。

有关五谷的分类，在古代主要有两种不同的观点。一种观点认为五谷包括稻、黍、稷（粟）、麦、菽（大豆），比如《孟子滕文公》就是这样认为的；另一种观点认为五谷指粳米、小豆、麦、大豆、黍子，比如《黄帝内经》。除了这两种以外，佛教祭祀时，又认为五谷为大麦、小麦、稻、小豆和胡麻。而现在我们所说的五谷杂粮，其实包括了多种谷物和豆类食物，比如大米、小米、玉米、糙米、黑米、薏苡仁、荞麦、小麦、大麦、燕麦、甘薯、土豆、黑豆、蚕豆、绿豆、黄豆、红小豆、莲子、桃仁、杏仁、核桃、花生、黑芝麻等。

五谷杂粮因为其种类多样，又有着各自不同的营养价值，因此对身体的养生保健作用也没尽相同。比如玉米中的脂肪、磷、维生素 B₂ 的含量居谷类食物之首，大量的亚油酸和维生素 E，可以降低人体内胆固醇，从而减少动脉硬化的发生。玉米中含钙质较多，科学家研究表明，缺钙是引起高血压的原因之一，多食用玉米可以防治高血压。玉米中丰富的纤维素，可以促进胃肠道蠕动，能够缩短食物通过消化的时间，减少有毒物质对身体的侵害和影响。燕

麦富含蛋白质、维生素、叶酸、钙、磷、铁等物质，非常适合高血压等患者食用；小米含有大量的色氨酸、胡萝卜素等，对胃肠道不适的人起着良好的补养作用。

现代人生活水平提高，饮食过于精细化，鱼肉、蛋奶、果菜等食物在饮食结构中的比例大幅度增加，而五谷杂粮的比例却相对下降了很多，导致谷物的摄入量远远不够，不符合平衡膳食的原则，同时也影响了营养的摄入，导致身体健康屡屡受到疾病的威胁。

其实，对于健康的人来说，五谷杂粮才是最健康的食物。中医认为“四时以胃气为本”，“有胃气则生，无胃气则死”，而谷物主食是胃气的主要来源，所以人的健康饮食应该以五谷杂粮为主。这一点也符合《黄帝内经》的“五谷为养”原则。

摄入五谷杂粮也要讲求饮食之道——首先需要粗细搭配。很多人平时也少吃谷物主食，但吃的基本上都是精细的大米和小麦粉，这就不太好了。人们将大米和小麦划分为细粮，而其他的为粗粮。粗粮与细粮比起来，口感要差一些，很多人都不喜欢。但细粮在精加工的过程中，绝大部分的营养物质都流失或被破坏了，而粗粮中则保留了完好的营养，对人体健康更为有益。但是日常只吃粗粮也不宜，比如糙米、苡米等口感很差，每天都食用的话，就会影响人们的食欲，同时也会给脾胃消化吸收功能带来负担，反倒不利于营养的吸收，不利于身体的健康。另外，精细的米、面中缺乏赖氨酸和色氨酸，而大豆中却富含这些物质，在食用米、面的同时，适当添加一些豆类制品，就可以弥补缺乏这些物质的不足。因此，粗细粮要搭配着吃。

其次要多样化。有些人一年到头只吃大米，或者一年到头只吃面粉，这也不好。刚刚我们说了，五谷杂粮种类不相同，营养价值也不相同，只有每种都吃点，才能保证营养全面、均衡。豆类、麦类、薯类、稻米等，各自的营养价值不同，对身体的保健作用也不一样，只有每种都适量摄入一些，才能达到营

养互补，满足身体的营养需要。

第三是要粗粮细做。为了改善粗粮比较差的口感，又摄取其丰富的营养，在制作过程中，我们只要多花点心思，做出精致的食物，就能增加食欲。比如将粗粮打磨成粉，与面粉混合后蒸馒头、花卷、包子等，也可以做成杂合的面条等；也可以干稀搭配，比如我们经常吃的包子、豆浆，或包子、小米粥，或馒头、玉米粥等。这些吃法不仅能增加人的食欲，能提升胃肠的消化功能，同时还提高了身体对营养物质的吸收利用。

居家过日子，有一个健康的身体比什么都重要。因此，我们要遵循《黄帝内经》中“五谷为养”的养生之道，确保我们的身体健康无虞。

作者

2013年10月

第2章

脾胃体质，寻找你“生命的烦恼” / 016

平和体质，全面均衡地选择五谷杂粮 / 019

阴虚体质，苡米不可多吃 / 022

湿热体质，赤豆、绿豆任意搭配 / 024

阳虚体质，五谷杂粮配合牛腰肉一起炖煮 / 027

气郁体质，粗麦类食物让人变阳光 / 030

特禀体质，“补气血”多吃，并要剔出过敏原 / 033

第3章

百病生于气，杂粮更是天下第一补药 / 039

目 录

第 1 章

家有粮谷得安康：揭秘五谷杂粮的养生玄机

五色五谷养五脏——五谷杂粮的养生准则 / 001

藏在“性味归经”的五谷杂粮养生秘密 / 004

“超级营养素”也是五谷杂粮的养生资本 / 006

顺节律食五谷杂粮，阴阳调和百病消 / 009

辨证施养，选择适合自己的五谷杂粮 / 012

第 2 章

顺应体质好养生，五谷杂粮可补好“生命的短板”

辨清体质，寻找你“生命的短板” / 016

平和体质，全面均衡地选择五谷杂粮 / 019

痰湿体质，苡米不可遗忘 / 022

湿热体质，赤豆、绿豆任意搭配 / 024

血瘀体质，五谷杂粮配合中药材一起化瘀 / 027

气郁体质，粗麦类食物让人变阳光 / 030

特禀体质：“补气谷”多吃，并要剔出过敏原 / 033

第 3 章

养生就是养气血，五谷杂粮益气养血打造健康之基

百病生于气，杂粮粥是天下第一补气粥 / 036

粳米补中益气，是中国人的好福气 / 038

黑米、紫米是皇家御用补气补血米 / 041

山药加红枣，补气养血天下无敌 / 043

花生是中医常推荐的气血补益上品 / 046

红薯补气血，适量食用滋养人 / 048

马铃薯和胃健中，烧烤炖炒样样很补 / 050

章 1 第



第 4 章

肾强男人强，五谷杂粮能帮男人补肾

“逢黑必补”，补肾可选黑色的五谷杂粮 / 053

补肾无须太麻烦，花生、核桃、栗子当零食即可 / 055

豇豆、刀豆是守卫肾精的“忠诚卫士” / 059

山药补肾涩精，给男人送福音 / 061

黑白芝麻功效异，补肾宜选黑芝麻 / 064

芡实补肾，可让男人强壮，头脑更“灵光” / 067

莲子滋补元气，益肾涩精铸活力 / 070

花豆补肾壮阳，重在搭配 / 072

芋头添精益髓，常吃身体棒 / 074

章 2 第



第 5 章

女子“以肝为先天”，五谷杂粮养好肝，让女人更好命

肝气虚滞人不靓，玫瑰芝麻膏养肝添姿色 / 077

黑米清肝养血，可打造桃花笑靥 / 080

紫米暖肝，常吃气血通畅美如花 / 082

糙米助肝排毒兼养血，让女人更明媚 / 084

纳豆解酒抵外毒，是肝脏的“小卫士” / 087

章 3 第

红枣养肝还防癌，让女人一生美丽平安 / 089

第8章



第6章

身材发肤是美丽对象，五谷杂粮内服外用成就大美

淘米水外用，可去掉恼人的黄褐斑 / 092

豌豆能祛除面部黑斑，常食颜面增光泽 / 094

甘薯润肤抗衰，是珍贵的美容食品 / 096

经常吃土豆，青春不易老 / 098

润肤减肥抗衰老，黑米绝对莫错过 / 101

玉米加枸杞，让双眸亮晶晶 / 103

痰湿多食易肥胖，茯苓苡米健脾饼来瘦身 / 106

想要丰胸美胸，平时多食五行豆浆 / 109

血虚肾亏生白发，黑芝麻枣膏让秀发如花 / 112



第7章

女人有病一家不幸，五谷杂粮治妇女人病全家都幸福

十个女人九个瘀，双仁煎活血化瘀可调经 / 115

脾虚血妄成崩漏，加味红枣汤可安中 / 117

月经不调还需多养肾，补肾八宝汤要多饮 / 119

痛经多因寒邪扰，姜枣糯米粥温养有方 / 122

女子带下多为“湿”，苦荞茶帮女人脱苦海 / 124

胎动不安别紧张，蛋黄莲子汤可安胎 / 126

妊娠肿胀属脾湿，蚕豆小凉糕强势出击 / 128

产后缺乳别烦恼，花生猪蹄汤幸福两代人 / 130

更年期需安抚，甘麦大枣汤养心安神人恬美 / 133



第8章

家有孩子很精贵，五谷杂粮助宝宝茁壮成长

- 想要宝宝更聪明，多食核桃芝麻很有益 / 136
- 人人都不爱“小萝卜头”，八珍糕助宝宝更健壮 / 138
- 宝贝不吃饭大人急，益脾饼让宝宝吃嘛嘛香 / 141
- 宝贝补钙别乱花钱，补钙杂粮粥可以常食 / 143
- 孩子记忆力差，益肾补髓汤可增强记忆 / 145
- 儿童多动，桂圆莲子汤宁心安神，让孩子坐得住 / 148



第9章

家有一老似有一宝，五谷杂粮助老人健康长寿

- 莲子汤，老年人养生安神第一汤 / 151
- 玉米多吃，是防治三高的“黄金” / 153
- 老人易患前列腺病，白瓜子入肴可免尴尬 / 156
- 何首乌入杂粮粥，让衰老来得晚一些 / 158
- 三仁粥，活血通经防治冠心病 / 160
- 燕麦养心，为“心动力”加分 / 163



第10章

防治职业病，五谷杂粮把特别的爱送给特别的你

- 眼睛太疲劳，菊花红枣茶可缓解 / 166
- 防治鼠标手，豆类强筋骨防重于治 / 168
- 早防熊猫眼，小土豆可调出管用的眼膜 / 170
- 腰肌劳损（颈椎酸疼），炒麦麸温敷可止痛 / 172
- 心身压力大，莲子枣仁茶帮你解压 / 174
- 上班没精神，一碗麦片粥提高精气神 / 176

吃饭无规律，大麦茶可提升胃动力 / 178



第 11 章

现代人爱“上火”，五谷杂粮中有最好的“败火药”

在中医师的眼里“不上火=不生病” / 181

红小豆常吃，清泻心火，去赘肉 / 184

莲子清如水，祛心火，助睡眠 / 186

山药养好脾胃，祛除体内湿火 / 189

胃热牙龈痛，小米绿豆粥是清热养胃好帮手 / 191

心火下移小便黄，要喝白茅绿豆汤 / 193

便秘是胃火的常见症，红薯宽肠能通便 / 196

盗汗全因心火旺，要喝黑豆浮麦汤 / 198



第 12 章

得病更需五谷养，五谷杂粮魔方可防治诸多常见病

纳豆浆调节肠道菌群，防治肠道病 / 201

消瘦泄泻，芡实山药糊可补脾止泻 / 204

牛奶燕麦糊给脾虚之人健康助阵 / 206

青稞糊，防治糖尿病的高原宝贝 / 208

栗子浆能防治心脑血管疾病 / 210

扁豆糊治妇女白带病 / 212

常食大枣泥，对神经衰弱有益 / 214

黑米浆有助治疗过敏症 / 216

附录：五谷杂粮营养功效速查表 / 218

中医认为“有胃气则生，无胃气则死”，而五谷杂粮正是胃气生成的主要来源，常吃五谷杂粮对养生保健非常重要。但五谷杂粮养生有其自身的养生准则，五谷杂粮又有各自的性味归经以及所含不同的营养等，同时根据不同的时节、不同的症状，选用不同的五谷养生，才能收到最佳的效果。接下来就让我们进入本章，看看五谷杂粮都有哪些养生玄机吧。

◇五色五谷养五脏——五谷杂粮的养生准则

食物养生的奥妙，与精、贵并无直接关联。中医很早就提出了“烹龙煲凤何足贵，劝君杂食颐天年”的观点，鲍鱼、鱼翅诚然可贵，但五谷杂粮更可益寿延年。

《易经》认为，青入肝，赤入心，黄入脾，白入肺，黑入肾。食物的五色五味和人体五脏是密切联系、相互滋养的。

白色杂粮中，首屈一指的应该就是被称为“五谷之首”的大米，其调和肺脏、健脾养胃、补中益气的功效不容置疑。

青即绿，绿色食物对应的是人体肝脏。肝气郁结会使人面色枯黄、四肢乏力、精神萎靡，甚至直接影响人体的免疫系统。而绿色食物能够有效补给肝脏营养，提供足够的膳食纤维和维生素，从而调节肝脏的生理功能，疏肝破气，保护肝脏。

黑米、黑豆这类黑色五谷杂粮则对于治疗因肾脏虚弱引起的肾阴不足、遗

精、骨蒸潮热功效显著。

红色食物入心经，能够为心脏提供足够的蛋白质以及脂肪，起到补血活血的作用。例如五谷杂粮中的红豆和红枣，就能在活血修护的同时美容养颜；与此同时，代表着五行中“土”的黄色五谷杂粮，则入脾经，在理气健脾方面发挥着重要作用。

由此可见，在日常饮食中，粗茶淡饭实为养生上上之选。



五谷杂粮养生厨房

芝麻核桃蜜

【原料】黑芝麻、核桃仁各 30 克，豆浆、牛奶各 200 毫升，蜂蜜适量。

【做法】将黑芝麻和核桃仁洗净后沥干，用乳钵磨成粉末待用；在大碗中倒入牛奶和豆浆，搅拌后加入黑芝麻核桃粉；最后往碗里加入半勺蜂蜜，搅拌后即可饮用。

【功效】适合因肾脏虚损而导致的四肢无力、头晕目眩、头发干枯发白、肠道干燥便秘、需要补脑健脑人群。

黑芝麻属于黑色食物，归属肾经，中医认为其在治疗肝肾精血不足、滋补肝肾、调理五脏、补精益气、填长脑髓方面具有非常明显的效用。除此之外，黑芝麻乌发的作用也日益受到人们的青睐。而核桃一直被称为长寿果，《神农本草经》亦将其列为延年益寿的不二选，其性温味甘，有健胃润肺、安神补血的功效。两者同食，不难达到补气养血、补肾填精、安神健脑的功效。



五谷杂粮养生厨房

高粱黑豆大枣饭

【原料】高粱 50 克，黑豆 20 克，白糖 30 克，大枣 10 颗。

【做法】做饭之前，先将高粱和黑豆放进清水中浸泡 4~5 小时；将浸泡后的黑豆、高粱与大枣一起放进电饭锅内，加入清水后焖煮即可。

【功效】对需要补肾活血、身体呈现亚健康状态的年轻人来说，这一款五谷杂粮饭无疑是不错的选择。尤其对爱美的女性而言，高粱黑豆大米饭更是美容养颜的上好选择。

高粱是一种性温味甘的食物，它能够有效治愈积食、消化不良等肠胃疾病，还能补气清胃、抑制呕吐。而性平味甘的黑豆，也能在活血利水、消肿下气、补血安神和补肾益阴方面起到非常好的作用。与此同时，大枣在肠道畅通无阻的情况下补血活血，从而起到美容养颜的功效。



五谷杂粮小百科

五谷营养更均衡

《黄帝内经》中提到的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，其实是最平衡的养生理念，它突出了食物养生中最关键的一点——营养均衡。所以在日常饮食中，要注意五谷杂粮均衡摄入，因为这有助于健康养生。

◇藏在“性味归经”的五谷杂粮养生秘密

五谷杂粮为何能养生，例如黑豆为何能补肾？这看起来毫不相关的两种事物，在本质上却是有联系的，这就要考虑食物的“性味归经”。了解了食物的性味归经，我们就明白一种食物对什么脏腑会有补益作用，也更容易对症对需对养来选择五谷杂粮了。

生活中有这样的一些现象，例如说韭菜能养肝，黑豆能补肾，红枣能健脾等，这些看起来毫无关系的食物和内脏，其实是有联系的。要知道它们之间有什么关联，就要涉及食物的“性味归经”了。

中医说食物的保健功效时，习惯用“性味归经”来确定食物的养生功效。这就相当于一个标准，只有明白这个标准，才能更好地区分食物的养生效果。

2000多年前，经典中医巨著《黄帝内经》就有关于五谷与人体五脏息息相关的记载：“以五色命脏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾。”意思是五谷五色直接和肝脏相连，青色五谷归属肝脏，入肝经；红色五谷归属心脏，入心经；白色五谷归属肺脏，入肺经；黄色五谷归属脾脏，入脾经；黑色五谷归属肾脏，入肾经。五脏相通相连，五谷缺一不可。而这其实也就是说，不同的五谷杂粮，对机体五脏六腑会产生不同的滋养和治疗作用。

而除了“归经”，了解五谷杂粮的“性味”也非常重要。明代大药师李时珍率先系统提出了“食物五性”的观点，即寒、热、温、凉、平。中医在一定程度上反映出了五行相生相克，比如在气候寒冷或者外感风寒的情况下，我们可以在正常的甘味饮食中增加适当的辛辣食物，用以祛寒解表；而在气候酷热难当或者患有热性病的时候，可以适量食用一些味苦性寒的食物来清热降火。

下面的食谱，正是根据“性味归经”的中医原理制作而成的养生套餐。



五谷杂粮养生厨房

苡米瓜瓣桃仁汤

【原料】苡米 15 克，冬瓜子 30 克，桃仁 10 克，牡丹皮 6 克。

【做法】在煮之前将苡米放在温水中浸泡 3 个小时；然后将浸泡后的苡米和冬瓜子、桃仁、牡丹皮和适量清水一起入锅，煮至烂熟即可。

【功效】清热利湿，帮助血液循环，促进新陈代谢。

苡米性凉味甘，属于凉性食物，因此对体内火气循环不畅、湿气无法散逸的症状有明显的疗效。李时珍在其《本草纲目》中就记载了其健脾益胃、清热祛湿的功效。除此之外，苡米还能够帮助血液循环，促进新陈代谢，因此具有较好的治疗痛经、利尿、消水肿的功效。



五谷杂粮养生厨房

大枣茯苓糯米粥

【原料】糯米 150 克，茯苓 30 克，枸杞 10 克，大枣 6 颗。

【做法】糯米洗净之后，在清水中浸泡 2 小时；锅中加入清水，放入糯米、大枣、茯苓，大火煮开，再用小火熬煮 40 分钟左右；加枸杞，开锅煮 5 分钟，按照自己的喜好加入白糖即可。

【功效】保暖御寒、益气暖胃，补血养血，滋阴养颜。

茯苓性平味甘，入心、肺、脾、肾四经，有健脾祛湿之效。而糯米性温味

甘，能够补给正气。两者相结合，便能起到保暖御寒、益气暖胃之效。同时，粥里的大枣能够补血养血，滋阴养颜。



五谷杂粮小百科

四气五味

药性就是中药的性能，包括四气、五味。四气即寒、热、温、凉4种药性。寒凉药有清热泻火、凉血解毒等作用；温热药具有温里散寒、补火助阳、温经通络、回阳救逆等作用。五味是指药物和食物的辛、甘、酸、苦、咸5种最基本滋味。甘味能补虚缓急，酸味能敛肺涩肠，苦味能降泄燥湿，咸味能软坚散结，辛味能发表行散。

◇“超级营养素”也是五谷杂粮的养生资本

五谷杂粮中包含着丰富的“超级营养素”，其充分的养生资本，是其他食物所望尘莫及的。所以选择五谷杂粮来养生，就要了解五谷杂粮所含的超级营养素，对症加以选择，方能达到很好的保健效果。

营养素就是食物中能够给人体提供充分养分，从而保证人体健康、成长以及劳动所需的一切能量的物质。和其他物质相比，水、蛋白质、脂类、维生素、糖类物质、矿物质、膳食纤维这7种物质就构成了人体最重要的营养素。我们不妨先分析一下重要营养素对人体的贡献。

水是人体构造的主要成分，它占人体体重的60%~70%，而且不分性别——女人是水做的，男人同样如此。除此之外，水还是必不可少的营养物质