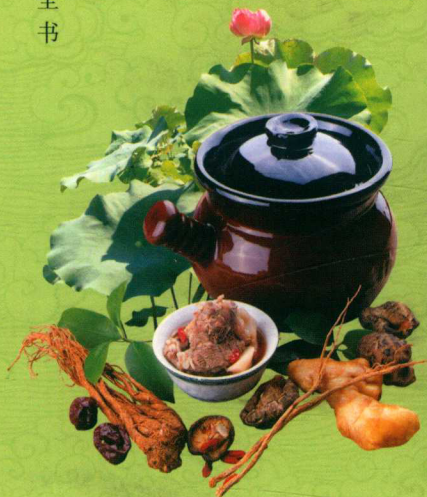


大系養生

養生大系

家庭实用百科全书



食疗与养生

凡欲治病，先以食疗，食疗不愈，后乃药尔。在日常生活中，如能注意日常饮食方法及饮食禁忌的规律，并根据自身的健康状况，选择适当的饮食进行补养，不仅可保健康，还可益寿延年。

日常健康生活保健手册 提供科学方法 绿色健康理念

李春深◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

食疗与养生

李春深 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

食疗与养生

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗与养生 / 李春深编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3410 - 0

I. ①食… II. ①李… III. ①食物疗法②食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169231 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前言

随着社会的迅速发展，人们肩头上的压力也越加沉重，“加班族”“熬夜族”屡见不鲜，再加上生活环境不断恶化，现代人的健康问题也在一次次的经受着考验。需要关注的是，近年来高血压、高血脂、糖尿病等慢性常见病的发病率也在不断上升。同时，患病人群也逐渐走向低龄化，从中老年人到白领族，慢性常见病严重危害了现代人的健康。如何调理身体，使身体保持健康就成为现代人的头等大事了。是通过吃西药达到防治效果，还是用中医疗法慢慢调理？有没有一种简单的方法，既能达到防治慢性常见病的效果，又能起到调理身体的作用呢？俗话说得好“药疗不如食疗，药补不如食补”，食疗养生就是满足现代人既想简单，又想达到防病治病的养生方法。

所谓“天生万物，独厚五谷，食之养人，全赖五谷”，《黄帝内经》中也提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的饮食调养原则，这种均衡的饮食观说明了五谷杂粮是饮食的基础、健康的基石。同时五谷杂粮还是我们的主食，是每天的饮食必需，在我国居民膳食结构金字塔食物结构图中，用五谷杂粮制成的食品占据食物比例的50%~60%。并且它含有丰富的营养素，如维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E等和钙、钾、铁、锌等微量元素，其中多种五谷杂粮还拥有大量能降低胆固醇、预防心血管等疾病的不饱和脂肪酸。所以，从古至今皆有相关学者不断研究五谷杂粮所含营养素，并将之融入中国传统医学和现代医学的食疗中，更将五谷杂粮与其他食材、药材搭配，以增强对人体的益处。如多食用全麦类食物，可以起到抗忧郁的作用；喝小米粥，能改善情绪低落；食用玉米，具有延缓衰老的功效；喝花生红枣茶，能润肺止咳。味道苦涩的荞麦含有丰

富的维生素E，科学食用能使脑细胞免受损害，从而保护肌体的健康，起到延缓衰老的功效。

为了身体健康，让我们走近五谷杂粮，了解五谷杂粮的基本知识，学会用五谷杂粮去养生治病。我们综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，引入最先进的健康理念，并结合中国人日常生活的饮食习惯，系统介绍了五谷杂粮与养生防病的关系，以及各种谷物制作养生食疗的制作步骤和营养价值，还提供了科学实用的食物养生指导。全书按不同病症、不同人群、不同季节等对食用五谷杂粮的要求分类，主要介绍了五谷杂粮的养生功效及养生食谱、治病偏方等，内容全面，体例清晰。书中没有任何高深、枯燥的健康医学理论，而是把大家最关注的健康知识融入日常饮食之中，通过谷物小档案、食用宜忌、健康贴士、营养功效、营养成分、药典摘要、挑选储存等内容分别介绍了每种谷物的养生功效、挑选方法以及适合和忌用的人群等，内容深入浅出，简单明了。

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。

这是此书旨意，愿天下众生均可分享。

目 录

绪论 天生万物·独厚五谷 食之养人·全赖五谷

药食同源，古老养生智慧	2
四性五味，食物养生密码	4
五谷食疗养生，伟人长寿秘诀	6
中国居民平衡膳食宝塔	9
中国居民膳食指南	11
膳食平衡自测	19

第一章 揭开五谷杂粮的养生密码

什么是五谷杂粮	24
五谷杂粮与营养素	24
五谷杂粮的五色理论	35
五性、五味与五谷杂粮关系	37
食用五谷杂粮的好处	39
五谷杂粮的烹调原则与方法	41
食用五谷杂粮注意事项	43

第二章 五谷食用·五谷为主 营养全面·强身健体

养心之谷——小麦	46
----------------	----

消食之谷——大麦	52
保健之谷——燕麦	57
降糖之谷——荞麦	63
养脾之谷——小米	68
润肺之谷——大米	74
健胃之谷——玉米	79
补虚之谷——黄米	84
凉血之谷——高粱	87
养胃之谷——糯米	92
补肾之谷——黑米	97
补血之谷——紫米	102
美肌之谷——薏米	106
消烦之谷——糙米	111
药物之谷——青稞	116

第三章 杂粮食用·杂粮为辅 补精益气·安心宁神

养脾之豆——黄豆	120
养肾之豆——黑豆	127
养肝之豆——绿豆	133
养心之豆——红豆	137
养脾之豆——豇豆	144
养颜之豆——豌豆	150
养脑之豆——蚕豆	156
养肾之豆——刀豆	161
壮肾之豆——花豆	164
养颜之豆——芸豆	167
养脾之豆——扁豆	171
养脾之薯——土豆	176
养肠之薯——红薯	182

养肠之薯——芋头	188
养肠之薯——山药	193
养发之果——芝麻	198
养颜之果——花生	202
养脑之果——核桃	208
补气之果——桂圆	213
养心之果——莲子	217
润肺之果——松子	221
养肾之果——栗子	225
养胃之果——榛子	231
养颜之果——白果	234

第四章 五谷杂粮与四季养生 顺应气候·节令养生

春在味为酸，减酸增甘以养脾	242
立春——养肝明目、通利脾胃	242
雨水——和肝养胃、健脾益气	248
惊蛰——养阳养肝、省酸增甘	253
春分——疏肝解郁、适血调经	258
清明——柔肝养肺、滋阴凉血	263
谷雨——补血益气、行气散瘀	269
夏在味为苦，减苦增辛以养肺	275
立夏——增酸减苦、补肾助肝	275
小满——清凉滋阴、祛湿除热	281
芒种——益肝补肾、养肺滋心	287
夏至——清热凉血、健脾益胃	292
小暑——养心安神、减苦增咸	298
大暑——滋补肝肾、清热解毒	304
秋在味为辛，减辛增酸以养肝	310
立秋——抑肺扶肝、益脾养胃	310

处暑——减辛增酸、生津润燥	316
白露——生津润肺、清热通便	321
秋分——滋阴润肺、健脾益胃	327
寒露——滋阴防燥、补养肝气	334
霜降——减甘增咸、滋补肾气	340
冬在味为咸，减咸增苦以养心	345
立冬——温中补血、养肾防寒	346
小雪——补气填精、温补肾阳	351
大雪——益肾壮阳、温中暖下	357
冬至——扶正固本、培养元气	362
小寒——益气补虚、温中暖下	368
大寒——补脾益气、温阳补肾	375

第五章 五谷杂粮与疾病防治 病从口除·药食相辅

糖尿病食疗方	382
高血压食疗方	390
高血脂食疗方	397
神经衰弱食疗方	405
更年期食疗方	412
癌症食疗方	419
失眠食疗方	427
脂肪肝食疗方	433

绪论

天生万物·独厚五谷
食之养人·全赖五谷



人的一生，健康是第一位的。只有身体健康才是真正的幸福。那么我们该如何爱惜和保护身体呢？正像人们常说的那样：“最好的医生，是自己；最好的医院，是厨房；最好的药物，是饮食；最好的疗效，是坚持。”而五谷杂粮正是普通百姓厨房里最常见、最普通的食材，也是我们最好的健康良药。所谓“药疗不如食疗，药补不如食补”。

药食同源，古老养生智慧

“药食同源”是指中药与食物是同一起来源。中药的来源多数为天然药物，包括植物、动物和矿物等，而日常人类食用的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质等，因此，中药和食物的来源是相同的。

按中医学的理念，凡是中药，都可以食用，只不过在用量上有少许差异而已，也就是说：毒性作用大药物的食用量小，毒性作用小药物的食用量大。因此，严格地说，在中医学中，药物和食物是不分的：药物即是食物，食物也是药物；食物的副作用小，而药物的副作用大。这是“药食同源”的另一种含义。

然而实际上，饮食的出现，比医药要早得多。因为，人类为了生存、繁衍后代，就必须摄取食物，以维持身体代谢的需要。《淮南子·修务训》称：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”可见，神农时代药与食不分，无毒者可就，有毒者当避。换句话说，那时，人们只有食物，并没有药物。

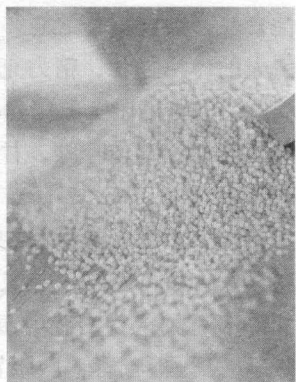
当人类社会不断发展，发现的食物越来越多时，各种食物的性味和功效也被人们慢慢认识并重视，同时，在长期的生活实践中，人们发现一些食物不但有食用价值，还可以用来治病，于是有些药物就从食物中产生了。这些生活体验，载入了《神农本草经》《黄帝内经》《食疗本草》，甚至《本草纲目》等，已经将食物及医药融成一体，演化出“药食同源”的文化。

这是“药食同源”的另一种含义，也是食疗的基础。

《黄帝内经》说“空腹食之为食物，患者食之为药物”，说明了食物与药物之间是可以转化的。“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，这可称为最早的食疗原则。

从上面这段话，我们可以总结如下3点：

- (1) 是药三分毒。
- (2) 药补不如食补。
- (3) 药膳养生不如食疗养生。



小麦

《养老寿亲书》说：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”人们很早就认识到，除了运用药物来防治疾病外，谷、肉、果、菜等食物也是应当充分利用的。其在《黄帝内经·素问》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的饮食调养原则，说明了五谷杂粮在饮食中的主导地位。

五谷为养：古代的五谷是指稻、黍、稷、麦、菽等。《黄帝内经》认为五谷能养五脏之真气。如今五谷已经泛指各种谷类、豆类等，俗称五谷杂粮。日常饮食中五谷都是药食俱佳之品。如小米健脾和胃，适合脾胃虚弱者食用；小麦具有养心益肾除热、止渴、安神宁心的功效，失眠患者可用带皮的全小麦熬粥喝，可以起到疏肝理气，调畅心气的作用；大米补中益气、健脾和胃、滋阴润肺、除烦渴，经常喝点大米粥有助于津液的生发，可在一定程度上缓解皮肤干燥等不适；黑豆补肾强身、活血利水、清热解毒，尤其适合肾虚者食用；高粱健脾益胃，具有很好的养肝护肝作用。

五果为助：五果是指一般水果，尤指桃、梨、杏、李、枣，实际上是水果、干果的统称。“尝遍百果能成仙”，是中国一句脍炙人口的谚语，说明常吃各种水果有利健康。水果味美滋养又治病已经成为人们的共识。例如：樱桃“甘为舌上露，暖作腹中香”，“闻道令人好颜色，神农本草应自如”；红枣补血益寿，民谚赞称“一日吃数枣，终生不显老”；西瓜清热解毒、除烦止渴、利尿通便，有“天生白虎汤”之誉；山楂可和胃健脾、增强食欲、调节血脂的功效更是众人皆知。

五畜为宜：五畜是指牛、羊、猪、犬、鸡以及乳汁、禽蛋等各种动物

性食品。益即增补之意，可补充增进主食的不足。适当食用动物食品，能使人的体格强壮，精力充沛。有些动物食品还有很好的食疗功效，如狗肉养肝、温肾助阳；羊肉养心，暖脾温肾；牛肉养脾，益气壮骨；猪肉养肾，滋阴养血；鸡肉养肺，甘温补虚……如此种种，不一而足。对症食疗，裨益多多。

五菜为充：蔬菜在中国饮食文化中占据重要的位置，食用的历史非常悠久。古籍《尔雅》定义蔬菜为：“凡草可食者，通名为蔬。”流传于民间的许多有关饮食的金科玉律都与蔬菜的保健功能有关。如：“食，不可无绿”“三天不吃青，两眼冒金星”“青菜豆腐保平安”“萝卜上市，郎中下乡”“四季吃生姜，百病一扫光”“早吃三片姜，胜过人参汤”“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”等，可见菜之重要。

这与《中国居民膳食平衡指南》有异曲同工之妙。《中国居民膳食平衡指南》认为，要达到平衡膳食，促进健康，就要遵从“食物多样，谷类为主”的原则。对机体代谢、生理功能、健康状况起最大作用的最主要的养分是能量和蛋白质，而“五谷为养”正是强调了人体所必需的能量和蛋白质主要应由粮食供给之理。

所谓“安身之本，必资于食”，“食借药之力，药助食之功”，二者相辅相成，突出显示了“药食同源”在中医养生保健中的独特优势。

四性五味，食物养生密码

饮食养生首先要讲“性”。“性”是指食物有寒、凉、温、热等四种不同的性质，中医称为“四性”。后来，在四性的基础上，又增加了一种平性，意思是既不寒也不热，既不凉也不温，属于寒热、温凉之间。只有平性的食物才能供给人们长期食用，而不会使得身体产生毛病，还能对人的脾胃进行滋养补益。

寒、凉、温、热四性，按照古人的说法，“凉为寒之初，寒为凉之极”，“温为热之初，热为温之极”，所以，寒凉属于一种性质，温热属于一种性质，这两种性质截然相反，相互克制。一般来说，寒凉、温热的食物都不宜长

期地吃、经常地吃的话，否则不是产生小疾，就是会生出大病。寒性食物具有清热解毒、泻火通便、减轻热证的功效；热性食物具有温中散寒、助阳补火的功效。

同时，饮食养生，不仅要考虑食物的性，还要考虑它的“味”，性、味的不同组合形成了药物的作用，但却没有药物的副作用。五味，是指咸、苦、辛、酸、甘。中医认为，五味与五脏之间有着密切的联系和对应性。《灵枢·五味》提到“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾”。《灵枢·九针》亦有“酸走筋，苦走血，甘走肉，辛走气，咸走骨”之说。

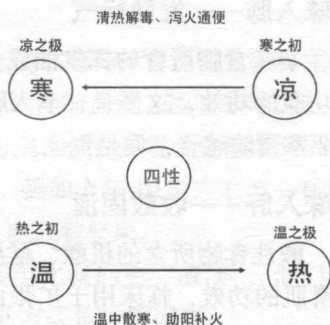
《素问·五藏生成》中说：吃得太咸，会抑制血脉的生发，因为血脉凝聚使人看上去面无人色；吃得太苦，会因为肺气得不到宣发而皮肤枯槁，毛发脱落；吃得太辛，手爪会因为筋肉弹性衰减而显得干枯；吃得太酸，会因为肝气盛而脾土衰，使肌肉角质变厚而嘴唇外翻；吃得太甜，会因为肾的收敛功受到影响，造成头发的脱落。

咸味入肾——软坚散结

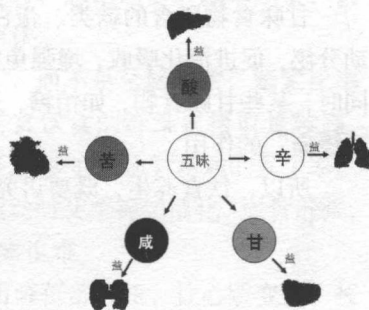
研究发现，咸味食物含有丰富的无机盐，具有调节肾脏泌尿的作用，同时它所含的钙、磷质也是构成骨骼的要素之一，这和“咸入肾走骨”的记载不谋而合。

苦味入心——燥湿泻下

苦味食物富含黄柏碱，多带有消炎作用，通过内分泌及自主神经间接来调整心脏功能及周边血管通透性，所以对血压、血糖及凝血系统具有调节作用。



四性四季对照图



五味五脏图

辛味入肺——发散行气

辛味食物所含的挥发油成分具有调节汗腺分泌，扩张呼吸道，改善呼吸功能的功效，这便是“辛入肺走气”的意义。若淋雨怕受寒，煮一碗姜汤驱寒预防感冒，便是例证。

酸味入肝——收敛固涩

酸性食物所含的机酸、鞣质，具有镇静调节植物性神经、内脏和血管平滑肌的功效，临床用于扩张血管降低血压，促进胆汁分泌、降低胆固醇颇有见效。

甘味入脾——补中益气

甘味食物所含的糖类、蛋白质、维生素等营养素，具有调节消化道运动分泌，促进消化吸收，增强免疫力的功效，因此对人体具有补益的作用。同时，某些甘味食物，如饴糖，还能抑制肠道平滑肌的痉挛收缩，达到“甘可缓痛”的作用。

所以，饮食养生，既要讲究寒温适中，也要注意五味调和。

五谷食疗养生，伟人长寿秘诀

我国第一代中央领袖们虽然经历了残酷的战争生活，但是这些饱经风霜、历经磨难的领袖们大多都很长寿，如毛泽东 83 岁、朱德 90 岁、邓小平 93 岁、陈云 90 岁等。

那么他们长寿的秘诀是什么？

很多人先入为主地认为，领导人吃的都是山珍海味、珍禽走兽，一顿饭得好多菜——像过去的皇帝一样；有“大内秘方”“保命针”“特效药”等。其实，这是一种误解。

原中央警卫局中南海门诊部保健专家、主任医生、教授胡维勤，这样说道：“说领导人一定有什么保养秘方，封锁起来不让普通人知道，那都是误导人的，是一种误解；要说中南海保健工作有什么‘秘诀’，那就是饮食上‘以谷类为主，食物多样’，这个可以算作一条，老首长们深谙此道，都

在生活中实践着。”

曾经为多位中央领导配餐的营养学泰斗、原北京军区总医院营养科主任李瑞芬透露说，（领导人长寿）秘诀在于均衡饮食加运动。国家领导人日常饮食，并不是山珍海味，他们的食谱以粗粮为主，少食多餐、少肉多菜。正餐一般只吃七八分饱，两餐之间要另加零食。例如上午 10 时左右吃一碗银耳莲子羹或麦麸，下午 3 时左右喝半杯酸奶、吃几粒坚果。

由此可见，领导人吃的和我们一样，甚至比我们还更“清淡”，他们之所以能够长寿，合理的饮食结构和健康的生活方式是重要因素。

毛泽东的养生之道

有次，毛泽东对外谈及自己的养生之道时，总结出了“基本吃素，饭后百步，遇事不怒，劳逸适度”的健康 16 字诀。

“基本吃素”指的是“多吃素，少吃荤”，而不是全然吃素，荤素比率约 2 比 8，可分开吃，也可合在一起吃。素食饮食的纤维素摄取量较高，除可预防并改善便秘外，还可降低血中胆固醇，减少心脏血管疾病的发生率。

“饭后百步”强调多运动的好处，因为运动时交感神经活化，血管舒张，肌肉代谢率增加，脑部组织活性上扬，不健康也难。

“遇事不怒”和常保心情平静一样，都可降低舒张压，让心跳变慢，长久下来，血压飙高而引发心血管疾病及脑血管病变的概率当然大幅降低。

“劳逸适度”则让人步调放慢，不再匆匆忙忙过日子，长命百岁。

邓小平的养生之道

邓小平的养生之道，归纳起来是“乐观豁达、坚持锻炼、合理膳食”12 个字。

“我一向乐观，天塌下来，我也不怕，因为有高个子顶着。”1984 年 10 月 11 日，在原联邦德国总理科尔请教小平同志“长寿秘诀”时，他给予了如此答复。众所周知，邓小平在中国政坛三起三落，历经磨难，家庭成员也屡遭不幸，但他在逆境中从不怨天尤人，始终保持乐观的心态。

从青年时代起，邓小平就养成了坚持健身的好习惯。他虽然日理万机，但总是忙里偷闲进行锻炼。他的爱好很广泛，游泳、登山、散步都是他所喜爱的。1979 年，已经 75 岁的邓小平自己登上了黄山。

1991 年的“七一”，当小平同志谈到自己的养生之道时曾说：“我今天

的思维还不算老化，主要还是靠日常的运动，如散步、打拳、游泳等；对问题、对事物多抱以坦然乐观的心情；生活正常，调理得当；读书、看报、打桥牌、看足球、逗小孩。”

邓小平的饮食习惯很有规律。早餐 8 点半，午餐 12 点，晚餐 6 点半，几十年不变。他早餐爱吃鸡蛋、馒头、稀饭、泡菜；午餐和晚餐常是两菜一汤。不仅如此，他还特别喜欢吃粗粮。每周都要吃至少两次粗粮，包括玉米面、荞麦面、高粱、小米等，做法有贴饼子、蒸窝头、熬粥等。这个习惯保持了很多年。他还喜欢喝米酒，饮酒前，先吃些菜肴，避免酒对胃黏膜的刺激。他有几十年的抽烟嗜好，但在医务人员的建议下，1989 年彻底戒了烟。

陈云的养生之道

陈云的养生之道，可以归结为“饮食有节，起居有时”8 个字。

陈云每顿中饭吃 100 克米饭，晚餐则吃 75 克米饭。不过，由于他的牙齿不好，对于饭的软硬要求颇为“严格”。20 世纪 70 年代后，陈云根据自己的体重、活动量、年龄和胃肠消化能力，再结合长期的经验，为自己制订出符合营养学的膳食结构。早餐：两片面包，一杯豆浆，一碗稀饭，一个煮核桃仁；午餐：米饭 100 克（干重），一荤一素，动物蛋白 70 克；晚餐：米饭 75 克，豆腐约 100 克，蔬菜约 150 克（湿重）。一日三餐，定时定量，每到就餐时食欲都很好。每顿饭他都把所有的饭菜吃光，连汤都喝得干干净净。

陈云爱喝自制的豆浆，就是到外地，通常也要带上磨豆浆的小磨和大豆，早餐喝自制的鲜豆浆。他还曾对厨师说：“豆腐蛋白质多，蔬菜维生素多。豆腐和蔬菜虽然都是素菜，但不能互相替代。”

通常，陈云在每天晚上 11 时做就寝的准备工作，11 时半上床，12 时左右就睡着了。翌日早上 8 时起床，8 时半进早餐。中午要午睡。但陈云十分注意保证睡眠的质量，每次睡觉时都不许有人打扰。陈云的生活哲学是“睡眠第一，吃饭第二”。他非常重视要有一个高质量的、充足的睡眠，这是在长期战争中形成的生活方式，他说：“红军打仗，为了避开敌人的精锐部队，往往需要急行军走很多路，吃不饱肚子是常有的事。但当部队找到宿营地后，许多人做的第一件事不是吃饭，而是找地方睡觉。因为只有恢复体力，才有胃口吃饭，即使吃不上饭，也会有体力走路。”