



总主编 | 何清湖

趣说食疗

张明

朱嵘

主编

中医药文化进校园科普读物



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



趣说食疗

主 编 张 明 朱 嵘

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 洪 邓玉萍 刘文华 刘百祥 杨俊丽
余 茜 张松兴 武 忠 赵红兵 顾军花
黄 谷 梁兴伦 熊振芳

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

趣说食疗 / 张明, 朱嵘主编. —北京: 中国中医药出版社, 2018.1

(读故事知中医·中学生读本)

ISBN 978-7-5132-4545-6

I. ①趣… II. ①张…②朱… III. ①食物疗法-青少年读物 IV. ①R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 250905 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

河北仁润印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 6.5 字数 95 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4545-6

定价 26.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《读故事知中医·中学生读本》

丛书编委会

主 审 孙光荣 王国辰

总主编 何清湖

编 委 (以姓氏笔画为序)

于国泳	马 波	马恰怡	王 凡	王 洪
王 健	王文举	王伟明	王国玮	王绍洁
王路林	王锡民	尹 艳	巴元明	邓玉萍
邓旭光	艾 静	付中原	冯国湘	朱 吉
朱 林	朱 嵘	朱可奇	朱冬胜	朱爱松
刘文华	刘百祥	刘振权	刘喜德	刘富林
江顺奎	江国荣	汤 军	许雄伟	孙相如
孙贵香	杜东玲	李 昊	李 莉	李伟伟
李劲松	李晓屏	李铁浪	李新华	李燕平
杨法根	杨俊丽	肖 伟	肖丽春	吴 节

吴天敏 吴若飞 吴素玲 邱建文 何光宏
何渝煦 余 茜 余尚贞 谷井文 汪栋材
沈红权 迟莉丽 张 红 张 明 张 晋
张文安 张立祥 张若平 张松兴 张树峰
张晓天 张晓阳 张冀东 陆 敏 陈 洪
陈 燕 陈运中 陈其华 陈实成 陈筱云
武 忠 范 恒 范慧敏 林晓洁 林熾钊
欧江琴 周大勇 郑 心 练建红 项凤梅
赵 红 赵红兵 胡 真 柳 静 闻新丽
姜丽娟 姜劲挺 袁 斌 贾 杨 贾军峰
贾跃进 顾军花 倪京丽 徐 红 凌江红
高昌杰 郭 红 郭 健 郭文海 郭艳幸
郭海英 郭蓉娟 黄 谷 黄 彬 黄飞华
黄金元 曹 森 龚少愚 崔 瑛 麻春杰
商洪涛 梁永林 梁兴伦 彭 进 彭 锐
彭玉清 董 波 董健强 蒋茂剑 韩 平
韩春勇 韩冠先 谢 胜 谢沛霖 熊振芳
樊东升 德格吉日呼 潘跃红 霍莉莉
戴淑青 魏一苇 魏孟玲 魏联杰

前 言

中医药是我国宝贵的文化遗产，是打开中华文明宝库的金钥匙。它既是致力于防病治病的医学科学，又是充分体现中国传统人文哲学思想的文化瑰宝。中医药的两大特色是整体观念和辨证论治，强调天人合一，形神合一，藏象合一，其所提出的“治未病”等防病治病的理念更是越来越受到国内外的重视。进一步传承、保护、弘扬和发展中医药，使更多当代学生了解、认可和传播中医药，使中医药随着时代发展永葆生机。这不仅对于中华文化的传承、繁荣以及中华民族的伟大复兴具有极为重要的意义，更是我们每一位中医人的责任。

身心健康和体魄强健是青少年成长学习，实现梦想，以及为祖国和人民服务的基本前提。青少年拥有健康的体



魄，民族就有兴旺的源泉，国家发展就有强盛的根基。但是，目前学校、社会对于学生的健康教育和思想教育的重视程度还有待进一步提高。中医药作为中国传统文化的重要载体，对于传授医药健康知识、提升青少年传统文化素养等具有重要的意义。然而，值得指出的是，由于社会环境观念的转变，当代青少年接触中国传统医药学较少，对中医药文化知识缺乏了解，甚至由于目前市场上出现的一些良莠不齐的中医药宣传读物而导致他们对中国传统医学产生误解。正是在这样的背景下，我们编纂《读故事知中医·中学生读本》系列丛书，希望能使更多的青少年了解中医药，喜爱中医药，传承中医药，传播中医药，同时通过学习这些中医药小知识提高自己对于健康和疾病的认识，进一步强壮青少年一代的身体素质。

本系列丛书立足于向青少年传播中医药知识和文化，通过生动讲述一篇篇精挑细选的中医古文经典，追随古代医家的行医历程，能够让青少年感受华佗、张仲景等名家大医救死扶伤、拯济天下苍生的医德精神；通过细致讲述一则则关于中草药的美丽传说，介绍各地盛产的道地中

药，能够让青少年领略祖国山河的富饶辽阔和中药的多姿多彩；通过深入浅出地介绍一个个常见疾病，分析如何运用中医药治疗感冒、发烧、青春痘、肥胖症等，能够让青少年对中医有系统的了解，掌握一些防治疾病的中医药基础知识。

愿本丛书能帮助诸位同学丰富阅历，开阔眼界，健康身心，茁壮成长！能帮助中医学走进校园，走近青少年，走入千家万户！

何清湖

2017年9月1日



目录

contents

1 第一章 高帅白美都能吃出来

- 第一节 中医食疗是我们自己的“营养学” 2
- 第二节 食物是人类最好的药品 7
- 第三节 会吃的人不易生病 11
- 第四节 食材也有自己的“脾气” 15
- 第五节 吃啥补啥靠谱吗 19

23 第二章 春季万物生，养生正当时

- 第一节 杞子红枣粥，吃出红扑扑的小脸蛋 24
- 第二节 春季长个儿就靠“它”了 27
- 第三节 天麻鱼头汤，让你有个开开心心的春天 30
- 第四节 让乌黑亮丽的秀发不再遥不可及 33
- 第五节 芪精大枣汤帮你赶走春困 37
- 第六节 每天一杯“姜茶饮”，流感病毒绕着走 41
- 第七节 春笋炒虾仁，好吃又减肥 45
- 第八节 提高学习成绩的秘密武器 49
- 第九节 春季巧喝菊花茶清肝明目 53

第三章 烈日盛夏天，莫使少年烦

- 第一节 夏天为什么会心烦、不想吃饭 58
- 第二节 这款夏日饮品，比可乐好上百倍 61
- 第三节 小便短赤上火，都是“心火”惹的祸 65
- 第四节 夏季“晒不怕”的食疗方 69
- 第五节 让八珍糕“拯救”你的胃 73
- 第六节 晚上睡得香，白天学习好 77
- 第七节 同学们，有没有兴趣自制一杯凉茶 81
- 第八节 哪个同学拉肚子，可以多吃点马齿苋 85
- 第九节 夏天喝了很多水还是渴，怎么办 88

第四章 长夏无湿一身轻

- 第一节 这样吃排骨，味道清淡不生湿气 92
- 第二节 告诉同学们一个皇帝用过的除烦热食材 95
- 第三节 能让青少年有个好饭量的汤 99
- 第四节 跟着广东人学习如何在长夏祛湿 103
- 第五节 长夏喝鸭汤，营养又解乏 107
- 第六节 气血双补安神粥 111
- 第七节 祛湿降暑三仁汤 115
- 第八节 勤吃苦瓜祛湿火 119

第五章 秋天又燥又干，这样防护真舒服

- 第一节 秋燥皮肤干，这样把水润的肌肤喝出来 124

- 第二节 五汁饮赶走“多事之秋” 130
- 第三节 自己动手做“冰糖雪梨”，并非什么难事 134
- 第四节 便秘的尴尬，同学们自己在家就能解决 138
- 第五节 秋天到了，树叶黄了，有的同学掉头发 142
- 第六节 哮喘复发妈妈担心，这几款食疗方可预防 146
- 第七节 天气干燥咳不停，用美食来解决 151
- 第八节 “望梅止渴”的乌梅在秋天有啥用 155
- 第九节 秋季眼睛易疲劳干涩，试试荠菜豆腐汤 159

163 第六章 冬季主藏，饮食温补，早睡早起

- 第一节 来一碗紫苏生姜红枣汤，让肚子暖暖的 164
- 第二节 冬天海参这样吃，能收到奇效 168
- 第三节 手脚冰凉的同学，冬天多吃些羊肉 172
- 第四节 把这道冬天喝对全家都好的“粥”告诉妈妈 177
- 第五节 冬天进补，一碗十全大补汤就够了 181
- 第六节 冬季感冒，轻松应对 185
- 第七节 摆脱冻疮不是梦 190
- 第八节 让肌肤“美丽”度过寒冬 193



第一章

高帅白美都能 吃出来





第一节

中医食疗是我们自己的“营养学”

青少年正是长身体的时候，对营养的需求比较旺盛。当父母的也都会非常注重孩子们的营养。像很多家庭，妈妈们经常会给孩子做当归生姜羊肉汤、薏米粥等。其实，这些咱们经常吃的美味，同学们可能不知道，都是药食同源的食材，本身都有较好的调补作用。

《易经》上有句话：“一阴一阳之谓道。继之者善也，成之者性也。仁者见之谓之仁，知者见之谓之知。百姓日用而不知，故君子之道鲜矣。”

这句话的意思是说，阴阳的交替变化就叫作道。相继不断就是善，成就万物的是性。仁者从自己的角度看，把它叫作仁；智者从自己的角度看，把它叫作智。平民百姓每天接触阴阳之道而不懂得，因此君子之道就很少有人知

道了。

像咱们同学们每天也会接触这些食材，不妨多了解一些药食同源的知识，这样对我们的饮食非常有帮助。中医食疗是中华民族的一大瑰宝，如果我们整天用，却不深入了解，就如身处花园之中，却对百花一窍不通，岂不可惜？这也是我们写这本书的目的。

中医食疗起源于原始社会，咱们的祖先在与自然斗争的过程中，逐渐发现了有些动、植物既可充饥又可保健疗疾，从而积累了食物治病的经验。

随着陶器的出现和使用，食物的炮制不仅限于“火匕燔肉”和“石上燔谷”，烹调方法日益多样化，食物的味道也更加可口。这一时期还出现了酒，在《吕氏春秋》中就已有“仪狄作酒”的记载，但最初只限于粮食作物和果实自然发酵而成的酒，此后又出现了复合成分的食用酒和药用酒。

商代的大臣伊尹改革了烹饪器具，并发明了羹和汤液等食品，开创了煮食和去渣喝汤的饮食方法。公元前5世纪的周代，出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。



食医负责调配王室贵族饮食的寒温、滋味、营养等，职责相当现代的营养师，而且位列疾医（内科医生）、疡医（外科医生）、兽医之首，足见人们对食疗的重视程度。

随着中医理论的确立，食疗作为中医的一门分支学科被古代医家论述，我国第一部医学理论专著《黄帝内经》，在《素问·五常政大论》中就提出这样的主张：“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。”文中高度评价了食疗的作用。

东汉的名医张仲景，同学们都知道吧，他被尊为“医圣”，他在治疗外感病的时候就提出，服桂枝汤后要“啜热稀粥一升余，以助药力”，并告诫在服药期间还应忌生冷、黏腻、辛辣等食物，饮食在辅助治疗方面的作用已经得到具体应用。

隋唐时期有很多食疗专著问世，如孙思邈的《备急千金要方》卷二十四专论食治，他主张：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命

药。”也就是说，人的健康应以合理的饮食为基础，而不要擅自服药。医生应该先弄清疾病的起因，先以食疗治病，如果食疗效果不好，再用药也不迟。正是在这种理念的指导下，孙思邈本人活了一百多岁，使当时和以后的人们心悦诚服地接受他的食疗和养生理论。

宋代的《圣济总录》中专设食治一门，介绍各种疾病的食疗方法。宋代陈直著有《养老奉亲书》，专门论述老年人的卫生保健问题，重点谈论了饮食营养保健的重要作用。元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》一书，继承食、养、医结合的传统，对健康人的饮食做了很多的论述，堪称我国第一部营养学专著。明代李时珍的《本草纲目》收录了谷物、蔬菜、水果类药物三百余种，动物类药物四百余种，皆可供食疗使用。

现在，随着咱们国家国力的增强，中华美食在国际上也越来越受欢迎。但是，对于外国人来讲，只是享享口福，对于咱们来说，则是既享美味，又调养身体，何乐而不为呢？

