



全国第四次中药资源普查
(河北省)系列丛书

Traditional
Chinese Medicinal
Food Ingredients
and
Food Regimen

中药食材与 食疗养生

主编 谢晓亮 裴 林 付正良

中国医药科技出版社

中药食材 与食疗养生

主编 谢晓亮 裴 林 付正良

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药食材与食疗养生 / 谢晓亮, 裴林, 付正良主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5067-9400-8

I . ①中… II . ①谢… ②裴… ③付… III . ①食物养生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 149686 号

美术编辑 陈君杞
版式设计 锋尚设计
插图 张璐

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710 × 1000mm ¹/₁₆
印张 26¹/₂
字数 340 千字
版次 2017 年 7 月第 1 版
印次 2017 年 7 月第 1 次印刷
印刷 北京盛通印刷股份有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-9400-8
定价 78.00 元
版权所有 盗版必究
举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《中药食材与食疗养生》编委会

主 编 谢晓亮 裴 林 付正良

副主编 曹东义 温春秀 贾东升 刘灵娣

编 者 （以姓氏笔画为序）

田 伟 付正良 刘 铭 刘灵娣

刘金娜 李来群 李荣乔 何 培

张建涛 段绪红 贾东升 曹东义

崔施展 温春秀 谢晓亮 裴 林

霍 静



全国第四次中药资源普查
(河北省)系列丛书
编委会

总 编 谢晓亮 裴 林 段云波 付正良

副总编 赵建成 郑玉光 韩同彪 刘金娜
李来群

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 旗 王志文 田 伟 田艳勋
叩根来 付正良 刘灵娣 刘金娜
刘彦斌 孙国强 孙宝惠 严玉平
李 琳 李来群 杨太新 何 培
张建涛 赵建成 赵春颖 郑玉光
段云波 段吉平 段绪红 贾东升
曹东义 韩同彪 温春秀 谢晓亮
裴 林

前言

饮食疗法在我国源远流长，中医很早就认识到食物不仅能营养，而且还有疗疾祛病的功能，便为食疗。早在春秋战国时期，扁鹊曾有“君子有疾，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药”之语；隋唐时期，孙思邈的《千金要方》卷二十四专论食治，他主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，认为“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血”，可见食疗的重要作用；孟诜所著《食疗本草》是我国第一部食疗专著，成为食疗学的开端，书中收入了大量医食并用食品，吸收民间单方验方，在本草学、食疗学、营养学方面均有重大贡献。饮食疗法，以食之味，取药材之性，达养生之功，寓医于食。

随着人们生活水平的提高，对健康维护、养生保健的意识明显增强。加之当今社会，生活节奏加快，生活压力加大，亚健康人群明显增多，严重影响着人们的生活和健康。针对人们对健康维护、养生保健的需求，以前人“治未病”为理念，以亚健康、中药食材、药膳食疗为主线，参考了历史上和现代食疗保健养生著作。在中药食材部分对每种中药食材附上原植物和药材彩图，以达图文对照，增强知识性和理解性；在药膳食疗部分重点参考了安庆昌所著《安国药膳》和李佩文的《癌症病人吃什么》等著作，经认真筛选分类，系统总结归纳，并结合了现代中医营养和药用植物学成果。由于资料来源众多，请恕编者不能一一列出，在此，特向作者表示诚挚的感谢。该书具有较强的知识性和实用性，适用于各类读者人群。

由于书中需要考证的地方较多，加上编者知识水平所限，书中的纰漏之处，请读者批评指正！

编 者

2017年5月1日

目录

PART

01

亚健康与
中医的体质观

001

第一节 亚健康的概念	002
一、健康的概念	002
二、亚健康的概念	002
第二节 亚健康的临床特征	003
一、亚健康的常见征兆	003
二、亚健康的临床表现	003
三、亚健康状态中医证候分型	004
第三节 亚健康的中医辨证保健干预	006
第四节 人体体质分型与食疗	007
一、平和体质——健康	007
二、阳虚体质——怕冷	007
三、阴虚体质——缺水	009
四、气虚体质——气短	010
五、痰湿体质——体胖	011
六、湿热体质——长痘	013
七、血瘀体质——长斑	014
八、气郁体质——郁闷	016
九、特禀体质——过敏	017

PART

02

可以养生的
中药食材

019

第一节 中药的种类及采集	020
一、形形色色的中药	020
二、中药起源与采集	028
三、食疗与《食疗本草》	031
四、从《救荒本草》谈药食两用	037
第二节 中药食材	040
一、药食兼用的中药	040
二、用于保健食品的中药	089
三、生活中常见中药	141
第三节 保健食疗	151
一、失眠症	151
二、便秘	152
三、糖尿病	152
四、高脂血症	153
五、高血压病	153
六、冠心病	154
七、慢性支气管炎	155
八、感冒	155
九、消化不良	157
十、胃溃疡及十二指肠溃疡	157

十一、慢性肝炎.....	158
十二、慢性肾炎.....	159
十三、肿瘤.....	159
十四、妊娠呕吐.....	160
十五、更年期综合征.....	161
十六、亚健康状态.....	162
十七、抗衰老.....	162
十八、美容.....	163

PART

03

改善病症的
食疗药膳

165

第一节 高血压.....	166
第二节 高血糖.....	195
第三节 高血脂.....	225
第四节 胃肠道疾病.....	238
第五节 睡眠障碍.....	277
第六节 抗衰老类.....	288
第七节 营养滋补.....	299
第八节 防癌抗癌.....	324

PART

04

饮食中的营养
和食材搭配误区

363

第一节 人体内脏排毒表.....	364
第二节 维生素家族.....	365
第三节 食物中的营养.....	367
第四节 营养物质及其作用.....	381
第五节 食物相克一览表.....	399
一、食物与食物.....	399
二、食物与调味品.....	406
三、药物与食物.....	409



PART

01

亚健康与 中医的体质观



世界卫生组织认为，健康是一种身体、精神和社会上的完美状态，而不只是身体无病。根据这一定义，经过统计，人群中真正健康者（第一状态）和患病者（第二状态）不足 2/3，有 1/3 以上的人群处在健康和患病之间，世界卫生组织将人体的这一过渡状态，称为“第三状态”，国内又常称之为“亚健康”状态。如果对“第三状态”的人群引起重视，并且给予得当的处理，那么，身体可向健康转化；反之，则走向“第二状态”（患病者群体）。因此，对亚健康状态的对策研究是 21 世纪生命科学研究的重要组成部分。

第一节 亚健康的概念

一、健康的概念

人体的生理病理状态始终处在动态的变化过程中，在这一过程中并非只存在健康和疾病两个对立的状态，因此健康的含义也是一个相对稳定的动态过程，即机体能维持调节，适应平衡的状态。

1984 年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在其《世界卫生组织宪章》中提到：“健康不仅仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理和社会适应能力三方面的完美状态”。

2000 年，世界卫生组织又提出了“合理膳食、戒烟、心理健康、克服紧张压力、体育锻炼”的促进健康新准则。

关于健康概念的发展变化反映了对健康概念比较全面的认识，表明人们传统的健康思维发生了变化，明确指出了只有躯体健康、心理健康、良好的社会适应能力、良好的道德修养和生殖健康五方面都具备，才可谓真正意义上的健康。

二、亚健康的概念

亚健康状态是身体处于健康和疾病之间的一种临界状态，一般是指机体无明显的疾病，却呈现各种适应能力不同程度减退的一种生理状态。医学调

查发现亚健康的特征是患者体虚、困乏、易疲劳、失眠、休息质量不高、注意力不集中，甚至不能正常生活和工作，但在医院经过全面系统检查、实验室检查或者医学影像检查，往往找不到确定病因的存在。

第二节 亚健康的临床特征

亚健康作为一种偏离健康的生理状态，其表现主要以主观感受为主，伴随各种本能行为障碍或自主神经功能紊乱等症状，客观体征极少或没有，症状可单一出现，也可以交替或合并出现。

一、亚健康的常见征兆

亚健康的症状主要表现为躯体症状（如肌肉症状、胃肠道症状、心血管症状等）、心理症状（如抑郁、焦虑等）和社会适应能力不足症状（自闭症、自卑症等）。常见征兆主要表现为以下几个方面：① 浑身乏力；② 容易疲倦；③ 头脑不清爽；④ 思想涣散；⑤ 头痛头重；⑥ 面部疼痛；⑦ 眼睛疲劳；⑧ 鼻塞；⑨ 眩晕；⑩ 起立时眼发黑；⑪ 耳鸣；⑫ 声音有异常感；⑬ 郁闷不快；⑭ 肩颈僵硬；⑮ 早晨起床不快感；⑯ 睡眠不足；⑰ 手足发凉；⑱ 手掌发黏；⑲ 便秘；⑳ 心悸；㉑ 手足麻木；㉒ 容易晕车。

二、亚健康的临床表现

失眠或嗜睡 失眠或嗜睡等生物节律失调为亚健康状态常见的临床症状。失眠多见于精神紧张，而嗜睡多为理化因素、营养因素、内分泌因素、行为因素、躯体因素、病原体感染所引起的状态。

健忘 表现为记忆力下降，特别是短期记忆下降，长期记忆则不受影响。

食欲不振 可见于任何因素所致的亚健康状态。

性欲低下 多因个人遭遇或各种压力引起，严重者可伴有阳痿、阴冷、早泄、射精困难、达不到性高潮等。

烦躁不安 烦躁、易激怒，情绪不稳定，易失控或易极端化，或有精神崩溃感，也可因极度疲劳、极度恐惧、过分紧张、低血糖引起。

抑郁或消沉 对任何事物都不感兴趣，没有好奇感，感觉孤独无助，前途无望，缺乏人际交往的欲望，往往伴随失眠或嗜睡，食欲不振，性欲低下，但不同于抑郁症患者。抑郁症患者除了上述症状较重、持续时间较长（超过2个月）外，还有思维缓慢，反应迟钝，联想困难，思路闭塞，缺乏主动语言，在情绪低落的背景下产生自责、自罪观念，或产生种种疑虑病症。

焦虑不安 往往忧心忡忡，坐卧不安，有大祸临头感。但不同于焦虑神经症，焦虑神经症的特征是精神运动性不安，来回走动，甚至奔跑叫喊，也可以表现为自主震颤或发抖，伴有身体不适感和自主神经功能紊乱。

疲乏无力 可因各种因素引起，常与其他症状伴随出现。

头晕、心悸、气短 头痛、头晕、胸闷、心悸、气短，是常见的躯体症状，常成为就医的原因。

大小便问题 可有尿频、尿急、小便黄，大便稀，轻微腹泻或里急后重，有时可伴随轻微腹部不适或腹痛，肢体麻木、瘙痒、酸痛或抽搐。

免疫功能下降 经常感冒或有感冒症状，皮肤轻微感染，咽喉不利，口腔黏膜溃疡等。

三、亚健康状态中医证候分型

中医认为“饮食不节，起居无常，情志不遂，劳逸无度”等原因，均可导致患者机体阴阳平衡失调，出现诸多身体不适症状，这是导致亚健康的主要原因。

1. 肝郁气滞型

主要表现为心情郁闷，意志消沉，寡言少语或性情急躁易怒，心烦，胸胁苦满，走窜作痛，善太息，脘闷纳呆，多梦易惊。妇女乳房胀痛，月经不调，舌质暗红或淡红，脉弦。

亚健康人群中的轻度抑郁症、轻微焦虑症、神经衰弱症、孤独症、恐惧症、强迫症、依赖症等，大多具有肝郁气滞型特点。可以根据中医理论进行调控。

2. 瘀血内阻型

主要表现在身体四肢、躯干、头颅等部位出现疼痛，痛处固定，疼痛拒按，肌肤颜色没有光华，甚至出现肌肤甲错，毛发干燥，口渴，但不想喝水，妇女出现月经后期，或痛经，或不孕，舌质暗紫，有瘀斑瘀点，脉细涩。

亚健康状态人群中的一部分轻度偏执症，头痛，颈间关节痛等，大多可以通过活血化瘀治疗的方法和药物进行治疗而起作用。

3. 湿热内蕴型

主要表现为胸脘满闷，身重困倦，头重如裹，身热不扬，心烦呕恶，痰黏色黄，小便短赤，大便黏腻不爽，舌苔黄腻，脉细。

亚健康状态人群中一部分人出现便秘、腹泻、妇女带下、消化不良、厌食症等，可以通过清热利湿治疗而起效。

4. 阴虚火旺型

主要表现为形体消瘦，潮热多汗，失眠多梦，五心烦热，口燥咽干，小便短赤，大便干燥，颜面颧骨潮红，口唇红赤，男子遗精，女子梦交，舌红少苔，脉细数。

亚健康人群中的一部分阳强、阳痿、早泄、遗精、月经不调、梦交、性功能障碍等，大多数属于阴虚火旺型。

5. 气血亏虚型

主要表现为心慌气短，不耐劳作，倦怠乏力，自汗出，纳呆便溏，食后脘腹胀满，面色萎黄或苍白少华，舌质淡，脉细无力。

亚健康状态人群中的慢性疲劳综合征，头昏、健忘、记忆力减退、嗜睡、神经衰弱等，大多属于气血亏虚型。

6. 心火旺盛型

主要表现为心烦失眠，烦躁易怒，甚至癫狂，神志不清，语无伦次，哭笑无常，噩梦多，面红耳赤，口渴喜冷饮，小便短赤，或尿血，衄血，舌尖红，苔黄，脉数。

亚健康状态人群中的失眠症、便秘症、口疮、烦躁、头痛、眩晕、咽干、临界高血压等，大多属于心火旺盛型。

7. 痰湿内生型

主要表现为胸脘满闷，恶心欲吐，食欲不佳，头部昏沉如裹，身体困倦，咳嗽有痰，大便溏泻，舌质淡，舌苔白后腻，脉滑或濡。

亚健康状态人群中的肥胖、高脂血症、妇女带下、部分临界高血压、动脉硬化，有属于痰湿内生型者。

8. 肾脾阳虚型

主要表现在身体困倦乏力，四肢无力，少气懒言，耳目不聪，精神倦怠，头昏欲睡，形寒肢冷，纳差便溏，舌淡苔白，脉沉细若。

亚健康人中的轻度抑郁症、阳痿、女性性冷淡、慢性腹泻、下肢阴冷、四肢厥逆、心悸、心率减慢等，多属于脾肾阳虚型。

9. 心肾不交型

主要由于心火不能下降于肾，肾水不能上济于心，出现心悸、怔忡、心烦、失眠、水肿、口舌生疮、口干少津、五心烦热等症，可见舌红少苔，脉细数，亚健康状态人群中的失眠、健忘、多梦、遗精、须发早白、脱发、记忆力减退、早泄、性功能异常等，有一部分属于心肾不交型。

10. 肝胃不和型

主要表现在吃饭或生气以后，胸胁痞满、食欲不振、食后腹胀、暖气不舒、舌质淡红、舌苔薄黄而干、脉弦。

亚健康状态人群中的食欲不振、厌食症、暖气、反酸、胁痛、腹胀、腹泻等，大多属于肝胃不和型。

第三节 亚健康的中医辨证保健干预

虽然亚健康病因病机复杂多样，但总的来说，亚健康状态属于中医“虚证”的范畴，“正气内存，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”。表虚则卫外力弱，营卫本虚，中气不足，肌腠不密，容易导致外邪侵袭，邪气入内致病；里虚则脏腑虚弱，易致五脏六腑虚损而致病。

1

肝郁
气滞型

保健对策为疏肝解郁。常用柴胡、郁金、合欢、陈皮、香橼、丹皮等药材，方选柴胡疏肝散加减。

2

湿热
内蕴型

保健对策为清热利湿。常用薏苡仁、赤小豆、冬瓜皮等，方选三仁汤加味。

3

痰湿
内生型

保健对策为健脾化痰。常用香附、砂仁、豆蔻、橘红、陈皮、广藿香、佩兰等，方选二陈汤、香砂二君子汤等。

4

脾肾
阳虚型

保健对策为补肝健脾温阳。常用白术、党参、肉桂、干姜、巴戟天等，方选附子理中丸加减。

5

肝胃
不和型

保健对策为疏肝和胃。常用甘草、焦山楂、陈皮、木香、麦芽等。方选逍遥丸或加味逍遥丸等。

第四节 人体体质分型与食疗



平和体质——健康

精力充沛，语音有力，处事乐观，适应力强。



阳虚体质——怕冷

【定义】由于阳气不足，以虚寒现象为主要特征的体质状态。

【成因】先天不足，或病后阳亏。如家族中均有虚寒表现，孕育时父母体弱，或年长受孕，早产，或平素偏嗜寒凉损伤阳气，或久病阳亏，年老阳衰等。

【体质特征】形态特征：多形体白胖，肌肉不壮。

常见表现

1 主项

平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，舌淡胖嫩，边有齿痕，舌润，脉象沉迟而弱。

2 副项

面色柔白，目珠晦暗，口唇色淡，毛发易落，易出汗，小便清长，大便溏薄。

性格特征：性格多沉静，内向。

发病倾向：发病多为寒症，或易从寒化，易病痰饮。

对外界环境的适应能力：平素不耐寒邪，耐夏不耐冬，易感湿邪。

【食疗经】

食物推荐：

主食及豆类选择 面粉、豆油、醋、糯米、粳米、玉米、黄豆、豌豆等。

蔬菜类选择 生姜、大葱、大蒜、韭菜、芥子、胡萝卜、香菜等。

水果选择 龙眼、荔枝、莲子、核桃、花生、栗子、樱桃、石榴、橄榄、李子、橘子、桃等。

肉类选择 羊肉、狗肉、黄鳝、虾、草鱼、银鱼、大黄鱼等。

饮食调理：

① 生姜羊肉汤（当归、生姜、羊肉），能驱除寒气，补充阳气，同时还可以补血，适于身体怕冷、怕风、四肢怕冷、腰膝怕冷等卫阳不足的阳虚体质。

② 附子粥（附子 10g、炮姜、粳米），温中散寒，适于不能吃寒凉东西，胃部怕冷的中焦虚寒的阳虚体质。

③ 胡桃仁炒韭菜（胡桃仁、韭菜），菟丝子薏仁粥（菟丝子、薏苡仁、