

肝·心·脾·肺·肾·

让不懂中医的你，也学会五大脏器的饮食调养

五色食物 养五脏

WUSE SHIWU



YANG WUZANG

—— 五脏的饮食保健

食物是最好的药，早在一千多年前，老祖宗就提出了“以五味、五谷、五药养其病”的原则。我们日常所吃的食物，每一种都对人体有不同的功效，其中有68种食物为中药材中的药食同源品种。这些就是食疗养生的理论和物质基础。

 鲁 直 编著

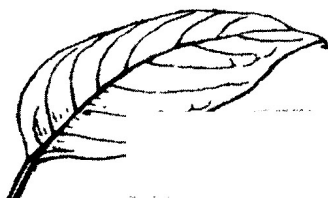
上海科学技术出版社



五脏养生书

WUSESHIWUYANGWUZANG

鲁 直 编著



五色食物养五脏

——五脏的饮食保健

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五色食物养五脏：五脏的饮食保健 / 鲁直编著.

—上海：上海科学技术出版社，2011.1

ISBN 978-7-5478-0555-8

I. ①五… II. ①鲁… III. ①五脏—保健—食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第199998号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本：787×1092 1/16 印张：14.5

字数：250千字

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0555-8 / R·186

定价：29.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向印刷厂联系调换。



内容提要

本书采用中西医结合的方式，向读者介绍了四季五时的五色食疗方法来保健五脏，从而达到延年益寿、祛病养生的目的。书中用通俗易懂的语言讲述饮食养生原理在现代生活中的应用，内容包括自测自诊、五脏保养调理、食疗食谱等，以便使完全没有医学知识的读者也能真正理解饮食养生的奥秘，从而在学会书中的原理与方子的基础上举一反三，为自己与家人的健康做主。



扁鹊是我国古代有名的神医，能“起死回生”，他们家有3个“博士”（兄弟三人都是“Doctor”）。

古籍里曾记载过这样一个有关他们家的小故事：

一次，魏王和扁鹊在茶餐厅品茶聊天，魏王问：“听说你们家三兄弟都精于医术，那么其中谁的医术最高呢？”扁鹊回答说：“老大最好，老二其次，我最差。”魏王很不解地问：“为什么这么说呢？”扁鹊老老实实地说：“我大哥治病，是在病情发作之前，那时候病人自己还不觉得有病，大哥就下药铲除了病根，但也正因此他的医术难以被人了解，成不了知名医生。二哥治病，是在疾病刚刚开始的时候，症状不太明显，病人也不觉得有多痛苦，二哥此时就能药到病除，因此乡里人都认为二哥只是治小病很灵，所以他也没成为知名专家。我治病，都是在病情十分严重了，病人痛苦万分、家属心急如焚时。此时，他们看到我在经脉上穿刺，用针放血，或在患处敷药，或大动干戈以大手术切除病灶，使重病人病情得到缓解或很快治愈，因此病人觉得我能治愈各种大病，于是我名闻天下。”魏王恍然大悟。

魏王恍然大悟了，不知各位读者有何感悟？

相信大家听到第一句答复时一定也和魏王一样奇怪，扁鹊之名遍于天下，怎么反而会是他们家大哥医术最高呢？原来，他



们家老大能从源头上防患于未然，那当然是成本最小、效果却最好。

《内经》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”这里借用扁鹊三兄弟的故事，就是想重提身体健康要“防患于未然”。

在临床实践中，常常会碰到很多病人，都是拖到撑不下去了才来就诊，其实这样是最坏的结果——医生需要花费很大的气力，病人要经受很多的痛苦、耗费很大的人力物力财力，而整个社会也因此耗去大量资源，完全是“三输”，实在与现代社会追求“双赢”“多赢”的潮流背道而驰。

还有一种令人哭笑不得的情况，病人来就诊，医生只是反复叮咛其改善生活和饮食习惯但不予开药，病人觉得医生不负责任。其实，这种情况往往是因为没有对症的药可用，根本问题的解决之道在于病人回家后改变饮食和生活习惯，自己慢慢调养。

与其病了再去求医问药，不如少病、不病；与其届时去打针、吃药，不如平时注重调理和保养。所以，药补不如食补，药疗不如食疗。在平时的生活中，有意识地运用中医养生方法，搭配五色食物保养五脏，防患于未然，这才是“上医治未病”的高明之道。

鲁 直

上篇 中医食疗养生的基本观点和概念.....1



一 药食同源.....3

为了找灵丹妙药,人们用了近4 000年时间,可惜太上老君的仙丹终究难觅。其实,食物是最好的药,早在1 000多年前,老祖宗就提出了“以五味、五谷、五药养其病”的原则。

二 阴阳.....7

西医认为人体是一个动态的平衡系统;中医说“阳胜则热,阴胜则寒”,养生的关键是调和阴阳。食疗就是如老顽童所念叨的那样,通过“损有余而补不足”来达成阴阳平衡,保证健康。

什么是阴阳/8 阴阳症状/9 阳盛/10 阳虚/10 阴盛/10 阴虚/10
阴阳互根/10 阴阳消长/11 阴阳转化/12 阴阳调和/13

三 五行.....17

五行相克相生就像我们小时候常玩的猜拳游戏——虫子、棒子、老虎、鸡,这个理论之所以能用于养生保健,实质是五脏之间在提供、争夺赖以生存的营养物质资源方面达成的动态平衡。

什么是五行/18 五行相克相生/20 相生/21 相克/22

四 四诊.....25

神医隔着帘子通过红线给公主、小姐把脉的把戏如今是不再玩了,但望、闻、问、切四种诊察疾病的方法,对于我们把握自身健康状况、警惕患病依然有效。

什么是四诊/26 望诊/27 闻诊/29 问诊/30 问寒热/32 问流汗/32 问口中异常味觉和气味/33 问疼痛及不适/33 问饮食/34 问大小便/35 问耳目/36 问睡眠情况/36 问妇女经带胎产/37 切诊/38 延伸阅读 头部、五官望诊/39 望头面部/39 望五官/39

五 五型体质.....43

一样米养百样人,每个人都有自己独特的体质,不同的体质又决定了各自不同的食疗养生办法。掌握了体质的五型分法,才能更好地对症下药,“损有余而补不足”。

金型人/45 木型人/45 水型人/46 火型人/46 土型人/47 寒热体质/48 体质也会变/49

六 五脏六腑.....51

人体就像一个小小的独立王国,有君主,有宰相,有将军和粮仓管理员,还有任劳任怨的百姓,正是这五脏六腑各司其职,才维持了我们身体的正常运转。

什么是五脏六腑/52 将军之官——肝/54 仓廩之官——脾/55 君主之官——心/56 相傅之官——肺/57 作强之官——肾/58

七 性味.....61

人生在世,尝辛、酸、甘、苦、咸五味,品寒、热、温、凉四性,其实也是在有意无意中利用食物的这些特性来纠正疾病或先天导致的身体阴阳偏盛。掌握了食物的这些特性,自己也能进行食疗。

四性/62 五味/63 辛/63 甘/64 酸/64 苦/64 咸/65 温、热、寒、凉食材/66



八 归经.....69

就像物以类聚,人以群分一样,不同的食物和药物会对某些脏器有特殊的“亲和力”,类似于标靶作用。利用这种作用,我们在食养、食疗时就可以“精确打击”。

什么是归经/70 六经用药/71 归经的作用/72 延伸阅读 用药禁忌/75

下篇 五色食五时养五脏.....77



九 春季青色食材养肝.....81

“一年之计在于春”,春天阳气初盛,而五行中肝脏对应木,对应春季,所以春季正是养肝的好时节。注意平时不要輕易发怒,多吃青色的、酸味的食物,多听舒缓的音乐。

中西医辨识肝脏.....82

西医识肝/82 西医识胆囊/84 西医识胰腺/84 中医识肝/85 肝与脾胃/86 肝与心/86 肝与肾/87

肝脏症状自我检测.....87

自我检测/88 辨证施治/88 肝火上升证/88 肝阴不足,肝阳上亢证/89 肝气郁结证/89

青色食材养肝.....90

常用养肝食材/92 绿豆/92 芹菜/93 菠菜/93 苋菜/94 黄花菜/95 韭菜/95 芦笋/96 牡蛎/96 鲤鱼/97 李子/98 葡萄/99 常用养肝护肝中草药/100 红枣/100 当归/100 茵陈/100 蒲公英/100 黄芪/100 女贞子/100 五味子/100 三七/101 牛膝/101 白术/101 苍术/101 何首乌/101 茯苓/101 水飞蓟/101 银耳/101 枸杞/101 姜黄/102

养肝及相关肝脏疾病对症食谱.....103

急、慢性肝炎,肝癌/103 对症食谱/104 脂肪肝/104 对症食谱/105

胆囊炎和胆结石/106 对症食谱/106 糖尿病/106 对症食谱/107 其他养肝食谱/108

十 夏季红色食材养心..... 113

心是君主之官,在五行里对应火,主血。养心最好的季节就是夏季,可以多吃红色的、苦味的食物,情绪不要过于亢进、狂喜,可以听略微高亢些的音乐。

中西医辨识心脏..... 114

西医识心/114 中医识心/115 心与小肠/116 心与脾/117 心与肾/117

心脏症状自我检测..... 117

自我检测/118 辨证施治/119 心气虚证/119 心阳虚与心阳暴脱证/119 心血虚与心阴虚证/119 心火上炎证/120

红色食材养心..... 121

常用养心食材/122 西红柿/122 赤豆/123 花生/123 山楂/124 草莓/125 西瓜/126 石榴/127 樱桃/128 洛神花/128

养心及相关心脏疾病对症食谱..... 129

高血压/129 对症食谱/129 高脂血症/130 对症食谱/130 贫血/131 对症食谱/131 冠心病/131 对症食谱/132 其他养心食谱/133

十一 长夏黄色食材滋脾..... 137

长夏是指从立秋到秋分的时段。长夏应“脾而养化”,脾脏主运化和统血,是“仓廪之官”,是人体能量的来源。长夏养脾脏,要多吃黄色的和甜味的食物,并且平时不要太过“忧思难忘”。

中西医辨识脾..... 138

西医识脾/138 西医识胃/139 中医识脾/140 脾与胃/141 脾与肾/141

脾脏症状自我检测..... 142

自我检测/142 辨证施治/143 脾气虚证/143 脾阳虚证/143 中气下陷证/143 脾不统血证/144

黄色食材养脾..... 145

常用养脾食材 / 146 玉米 / 146 黄豆 / 147 红薯 / 149 胡萝卜 / 150 南瓜 / 151 木瓜 / 151 莲子 / 152

养脾及相关脾脏疾病对症食谱..... 152

胃炎 / 153 对症食谱 / 153 消化道溃疡 / 154 对症食谱 / 154 肠炎 / 154 对症食谱 / 155 小肠癌 / 155 对症食谱 / 155 大肠癌 / 156 对症食谱 / 156 其他养脾食谱 / 156

十二 秋季白色食材清肺..... 161

秋天天气一凉,人的心情也容易悲伤,而悲对应于肺,悲易伤肺,所以秋季要着重调养肺脏,化悲痛为力量,从而“秋而养收”。肺在五行中对应金,主气,主宣发和肃降,主通调水道。食疗方面,养肺要多吃白色的食物,并可适当吃点辛辣的食物。

中西医辨肺脏..... 162

西医识肺 / 162 中医识肺 / 163 肺主气 / 163 肺主宣发、肃降 / 163 肺主声 / 164 肺为娇脏、开窍于鼻 / 164 肺生皮毛,其华在毛 / 164 肺与大肠 / 165 肺与心 / 165 肺与脾 / 165

肺脏症状自我检测..... 166

自我检测 / 166 辨证施治 / 167 肺气虚证 / 167 肺阴虚证 / 167 风寒束肺证 / 167 风热犯肺证 / 167 痰湿阻肺证 / 168

白色食材养肺..... 168

常用养肺食材 / 169 豆腐 / 169 豆浆 / 170 白萝卜 / 171 山药 / 172 百合 / 173 银耳 / 174 梨 / 174 甘蔗 / 175 薏米(薏苡仁) / 175 常用于肺脏的药材 / 175 百合 / 175 银耳 / 176 金银花 / 176 川贝 / 176 薏米 / 176 杏仁 / 176 北沙参 / 176 银杏叶 / 176 半支莲 / 177 川芎 / 177 艾叶 / 177 侧柏叶 / 177 紫苏 / 177

养肺及相关肺脏疾病对症食谱..... 177

咳嗽 / 179 对症食谱 / 180 气喘 / 182 对症食谱 / 182 感冒、流感 / 183 对症食谱 / 183 发烧 / 184 对症食谱 / 184 肺癌 / 185 对症食谱 / 185 其他养肺食谱 / 186

**十三 冬季黑色食材固肾..... 189**

养肾的重要性已深入人心,“冬而养藏”,养肾最好的季节就是冬季。肾在五行中对应水,主藏精,是人体元气的根本。养肾要注意平时不要杞人忧天,保持心情愉快;可以多吃黑色的食物,并适当吃得咸一些。

中西医辨肾..... 190

西医识肾/190 中医识肾/191 肾藏精/191 肾主生殖与生长发育/192 肾主水/192 生髓,主骨/192 肾主纳气/193 开窍于耳,其华在发/193 肾与膀胱/193 肾与女子胞/193

肾脏症状自我检测..... 194

自我检测/194 辨证施治/195 肾阳虚证/195 肾阴虚证/196 肾精不足证/196 肾气不固证/196 肾不纳气证/197

黑色食材养肾..... 197

常用养肾食材/199 黑豆/199 黑米/200 黑芝麻/201 海带/202 黑木耳/203 甲鱼/204 核桃/205 常用于肾脏的药材/206 冬虫夏草/206 细辛/206 五味子/206 芦笋/207 杜仲/207 泽泻/207 茯苓/207 紫杉/207 延伸阅读 对男性性功能有益的食材/207 哪些药会让男人不举/207 十大壮阳食材/208 十大壮阳药材/208

养肾及相关肾脏疾病对症食谱..... 209

肾炎/209 对症食谱/210 膀胱炎、肾盂肾炎/210 对症食谱/211 痛经/211 对症食谱/212 更年期综合征/212 对症食谱/212 白带异常/213 对症食谱/213 其他养肾食谱/213



中医食疗养生的基本观点和概念

一 药食同源

为了找灵丹妙药,人们用了近4 000年时间,可惜太上老君的仙丹终究难觅。其实,食物是最好的药。早在1 000多年前,老祖宗就提出了“以五味、五谷、五药养其病”的原则。

传说中,白娘子遇到许仙哥哥,那是千年等一回。时至今日,可以说人类对药物、保健的认识,也经历了千年轮回。

据说,世界卫生组织官方网站上曾有这样一首无名诗:

公元前2000年,人们说:来,吃这个根吧!

公元1000年,祈祷的人说:吃那个根的人不相信上帝!

公元1850年,人们说:祈祷的人迷信,来,喝这碗药汤吧!

公元1920年,人们说:那碗汤没用,还是吃这片药吧!

公元1945年,人们说:那片药也没效果了,来吃青霉素吧!



公元1955年,人们说:哎呀,细菌突变了,改吃四环素吧!

公元1960年以后,人们说:天呀,细菌越来越强大了,改吃更高级的抗生素吧!

公元2000年,人们说:细菌胜利了,吃抗生素无异于慢性自杀,还是吃这个根吧!

.....

为了找救苦救难的灵丹妙药,人们用了近4 000年的时间。

可惜,不仅太上老君的仙丹难觅,现代西药也遇到了相应的瓶颈。我在《看病也需要智慧》^①一书中,曾在揭示滥用抗生素的可怕后果时说:俗话说“道高一尺,魔高一丈”,或者套用达尔文老先生的进化论,当我们大用特用抗生素狂轰滥炸时,被我们逼上梁山的细菌鬼子们也被迫在搞“适者生存”,只不过,它们的生存是以人类的病痛乃至死亡为代价罢了。这种细菌对人类的报复,是以我们滥用抗生素为前提的。在这场细菌与人类的军备竞赛中,人类很有可能会落后甚至失败——这,是每一位医生,每一位要求使用和自行使用抗生素的患者,都必须警惕的。而事实上,从细菌对青霉素的抗药性、结核杆菌对链霉素的耐药性增强,以及现在抗生素更新换代越来越比不上细菌对其适应的速度来看,从对“非典”和流感的预防实践来看,人类正在经历一个轮回——回归自然食材、药材。这里面当然就包括本书的重点:中药和食养、食疗。

事实上,我国民间有许多饮食风俗早已体现了食养的精神:比如,我们夏天会喝百合绿豆汤、绿豆米仁羹来清热解暑;冬天喜欢用红枣、枸杞、花生、桂圆、赤豆等熬煮腊八粥来温补。这些原料中,百合、红枣、枸杞、桂圆等既是食

^① 中国妇女出版社,2010年1月第一版。



材,也是中医常用的中药。而在我国台湾地区,连人参、黄芪、生地、党参、当归、川芎、白芍等中药材也是划归食品管理的范畴的。在中药材中,一共有68种是属于这类药食同源的品种,这也为我们进行食养、食疗提供了充足的“子弹”。

当然,这一切都不是从天上掉下来的。我们能“后人乘凉”,是因为有“前人栽树”。老祖宗们对中药的发现和应用,经历了极其漫长的过程。可以这么说,原始人从开始吃食物的第一天起,就直接跳级攻读“博士”(doctor,医生)了,因为这些伟大的食疗先行者们,已经有意无意地以自己的生命和健康为代价,开始了波澜壮阔的中药养生实践,话说这个过程具体是这样的:

原始时代,“北京人”们在寻找食物的过程中,由于饥不择食,不可避免地会吃下一些有毒甚至剧毒的植物,导致呕吐、腹泻、昏迷甚至死亡等中毒现象;同时,也会“瞎猫撞上死老鼠”,因为偶然无意中吃了某些植物,将原有的呕吐等症状缓解甚至消除。尽管他们还只是处于认识医药的初级阶段,但不可否认的是,经过无数次反复试验、口尝身受,比较聪明点的原始人慢慢积累了辨别食物和药物的经验,也逐步积累了一些关于花花草草可以入药的知识。于是以先懂带动后懂,经过互通有无和情报资源共享,最终达成大家都懂的原始共有主义,这就是早期植物药的发现。所以《史记》中说“神农氏以赭鞭鞭草木,始尝百草,始有医药。”换句话说,现在讲食疗,其实并不是什么新名词,因为几千年来,我们一直在这么做。

“神农尝百草”过后,随着时代的发展,医学的进步,在古代智者先驱的以身作则之下,古人展开了轰轰烈烈的医药大开发、大发展。药物的来源也由野生、自然生长药材逐步发展到人工栽培,并由动、植物扩展到天然矿物及人工制品,用药知识与经验也与时俱进,记录和传播这些知识的方式、方法也就由最初的“识识相因”“师学相承”“口耳相传”发展到文字记载。