

首席中医养生专家杨力教授最新力作

国医养生堂保健系列图书

本草纲目

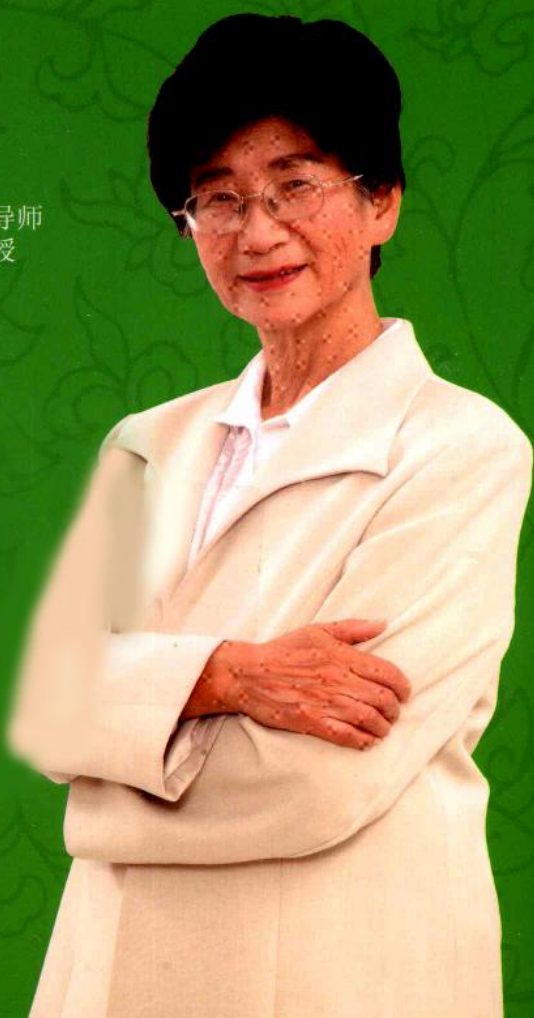
揭示本草纲目饮食智慧
打造健康长寿美丽生活

饮食与养生

杨力 著

首席中医养生专家
著名中医学家、易学家、学者
中国中医科学院教授、博士生导师
北京《周易》研究会会长
中央电视台《百家讲坛》特邀专家
美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师
美国纽约针灸执照医师工会特聘主讲教授

巧饮食
善调理
享天年



一部中国人自己的本草养生真经

- 从《本草纲目》说养生
- 调和阴阳，补益气血，夯实健康的地基
- 滋补五脏六腑，阻挡疾病入侵
- 春夏秋冬，气候不同，饮食随着季节变化
- 体质各异，饮食有别
- 美容保健抗衰老，健康长寿享天年
- 药食同源，药食是最好的医生

上架建议：养生、健康、生活

ISBN 978-7-5104-1367-4



9 787510 413674 >

定价：29.80元

首席中医养生专家杨力教授最新力作

国医养生堂保健系列图书

揭示本草纲目饮食智慧
打造健康长寿美丽生活

本草纲目 饮食与养生

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

本草纲目饮食与养生/杨力著. -- 北京:新世界出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5104-1367-4

I. ①本… II. ①杨… III. ①本草纲目—食物养生
IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207001号

本草纲目饮食与养生

作 者: 杨 力

责任编辑: 余守斌

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 保定市新华印刷厂

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 300千字 **印张:** 17.5

版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1367-4

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



序

发挥《本草纲目》药食同养的伟大效用

《本草纲目》是中国著名中医学经典巨著，是明朝伟大的医药学家李时珍所著，收藏药物达1892种，是我国珍贵的医学宝藏。

《本草纲目》不仅是一部中药经典，而且也是一部食疗本草，所载药物不仅是中医学治病的主要药学参考，也是中医养生的重要药源。

说到中医养生，就不得不提饮食。自古以来，中华民族就非常重视饮食养生，中医里的饮食既包括“食”，也包括“药”。“食”与“药”在日常生活中不可或缺，而且在中医养生中也占有举足轻重的地位。祖国医学素来就有“药食同源”之说，有些食物不仅可以充饥，而且还具有治疗疾病的作用，而药物不仅能治病还能强身健体。

但是，“药”、“食”都有其各自的偏性，只有用对了才可补益身体，如果用错了，也会贻害无穷。鉴于此，多了解一些药食方面的养生知识，应用于日常生活，既能利用药食养生之法达到强身健体的目的，也可以通过药膳食疗来辅助调理常见病症。

写这本《本草纲目饮食与养生》是以《本草纲目》为纲，医疗本草为目，从《本草纲目》中甄选出日常生活中最常用的食物和中药，以《黄帝内经》理论为指导，结合中国几千年的养生实践，介绍其性味、药效，及在养生祛病方面的实际应用，帮助读者按照自身的状况，选择适合自己的治病及保健方法，充分展示《本草纲目》药食同源的杰出应用，给广大人民的防病治病、养生长寿带来福音。

本书将告诉您饮食与养生的内在关系，指导您如何结合自身体质，辨清四季特点及食物的性味属性，通过食物和中药进行自我调养，让您成为自己的保健医生，远离疾病。

我希望这本既有理论又有实用价值的书能和我的其他养生书一起走进千家万户，成为百姓家庭保健的良师益友。

最后，祝广大人民健康长寿，全家幸福。

杨力

2010年10月于北京

目 录

绪论

从《本草纲目》说养生

《本草纲目》与养生.....	16
病症有缓急，药方分大小.....	17
不同的药物，药性各不同.....	19
用药者须知的十种药剂.....	20
春夏秋冬，用药各异.....	21
用药治病，须知阴阳之道.....	22
五脏对五味，滋补当谨慎.....	23
脏腑病症的用药方式.....	25

第一篇

调和阴阳，补益气血，夯实健康的地基

调和阴阳——祛火排毒，平衡阴阳，全身轻松

人体自有阴阳，保证平衡最关键.....	30
上火是阴阳失衡的警示.....	32
豆芽——清火高手.....	33
南瓜——补血排毒.....	34
绿豆——解毒消暑.....	35
猕猴桃——解毒清凉.....	37
西瓜——清热解暑.....	38
芒果——解渴利尿.....	39
盐巴——护嗓止血.....	40

补益气血——食物是气血的发动机

气血最易虚，应该如何补.....	41
补气养血，细碎食物最有效.....	42

阿胶——《本草纲目》养颜上品	43
驴肉——《本草纲目》养血珍品	44
当归、黄芪——补气血的最佳拍档	45
桂圆——补气养血	46
人参——补气急先锋	47
黑豆——女性的补血佳品	48
菠菜——滋阴补血的宝贝	49

第二篇

滋补五脏六腑，阻挡疾病入侵

心脑血管——保卫人体的司令部

心脑血管是人体的司令部	52
每天一个蛋，健康心脑血管好晚年	53
丹参——改善血液循环，预防心肌缺血	54
茯苓——舒张心脑血管	55
肉桂——防治心脑血管疾病	56
山药——滋补肾气的最佳食物	56
荔枝——补脑健身	57
苦菜——促进大脑机能，振奋精神	58
黑木耳——防治动脉硬化	59

肝胆——肝胆相照，疾病不扰

五种食物有效对抗脂肪肝	61
经常不吃早餐易患胆结石	62
天麻——平肝熄风	63
柴胡——疏肝解郁	64
木瓜——保护肝脏，解毒抗菌	65
鸭血——春季补铁养肝的佳品	66

大葱——祛除肝脏邪气	67
------------------	----

脾脏——为生命动力之源加油

长夏时节宜养脾	69
牛肉——《本草纲目》滋补脾胃佳品	70
太子参——补益脾肺	71
白术——补脾止泻	72
薏米——健脾益胃	73
兔肉——止渴健脾	74
猪肚——补虚又健脾	75

肺脏——养护呼吸系统的中枢

肺部调理三部曲	77
秋补肺，元气食物最珍贵	78
鱼腥草——肺病圣药	78
沙参——润肺止咳	79
梨——润肺清心	80
百合——益肺润燥	81
鹅肉——止咳	82
饴糖——润肺止咳	83
麦冬——滋阴除烦，治疗肺燥干咳	84
胡萝卜——保护呼吸系统	85

肾脏——养护好人体的先天之本

五黑食物最养肾	87
长期饮食过咸可致肾脏病	88
猪肾——补肾首选品	89
黑豆——最好的补肾佳品	89
栗子——早晚生食可补肾	90
韭菜——补肾壮阳	91

杜仲——益肾壮腰	92
豇豆——强身补肾	93
熟地——治疗肾结石的良药	94
肠胃——肠胃好，吃嘛嘛香	96
早上喝粥养护肠胃	96
早吃咸晚吃甜，养肠护胃	97
保护肠胃，辣味食物放在中午吃	97
趁热吃食物最伤肠胃	98
秋季吃螃蟹警惕中毒	100
燕麦——《本草纲目》润肠佳品	100
南瓜——《本草纲目》护胃高手	101
鸡内金——调和肠胃功能	102
鲫鱼——养胃上品	103
粳米——最好的养胃主食	104
荸荠——饭后吃，开胃又消食	105
柿子——清火又养胃	106
高粱米——有助于消化	107

第三篇

春夏秋冬，气候不同，饮食随着季节变化

春季——春主生，宜吃升发之物

春季多食辣，祛湿防流感	110
雨水时节少吃酸，多吃甘	111
芦笋——春天的保健品	112
竹笋——养阳敛阴	113
桑葚子——专治春天咳嗽不止	115

花茶——赶走春困	116
蒜——春天吃蒜，神爽体健	117
荠菜——养肝明目，止血抗癌	117
菊花——让您耳聪目又明	118
豆类——调养阳气，增强身体免疫力	120
豆腐——春天吃，益气补虚	121
乌鸡白凤丸——男性服用，补气血、解春乏	122

夏季——夏主长，宜吃生长之物

夏季养生，南方清热北方润燥	124
夏天饮食多食苦	125
绿茶——夏季养生佳品	126
苦瓜——清热祛暑	127
荷叶——治疗暑热病症	129
羊肉——驱寒解毒	130
姜汤——早上喝，可防空调病	131
鳝鱼——小暑吃鳝鱼，功效赛人参	132
生脉饮——炎炎夏日，喝生脉饮防胸闷	133
西红柿——夏季最好的防晒品	134
黄瓜——夏天的减肥佳品	135

秋季——秋主收，宜吃收敛之物

秋季饮蜜水、盐水，少吃辛辣之物	137
丝瓜——美丽容颜	138
石榴——秋季吃，抗衰老	139
红薯——常吃抗衰老	140
秋藕——老年人补养脾胃的首选	141
银耳——让皮肤湿润、白皙	142

冬季——冬主藏，宜吃收藏之物

冬天多吃补肾食物.....	145
怕冷的人，冬天应该吃什么.....	146
狗肉——冬季的御寒佳品.....	147
蘑菇——冬季的上等佳肴.....	148
甘蔗、梨——冬季清热佳品.....	149
红枣——冬天吃枣，美白抗老.....	150
白菜——冬天吃白菜，养颜又护肤.....	151
黑木耳——预防心脑血管疾病发作.....	152

第四篇

体质各异，饮食有别

阳虚体质——阳气不足，怕冷喜暖

阳虚体质者可常吃壮阳食品.....	155
冰镇饮品损耗阳气.....	156
四逆散——手脚发凉的克星.....	156
生姜——驱寒除湿.....	157
当归生姜羊肉汤——补血驱寒.....	158
韭菜核桃仁——治疗肾阳不足.....	159

阴虚体质——手足发热，性急易渴

清除体内垃圾，改善阴虚体质.....	161
阴虚体质者要少吃瓜子多吃梨.....	162
木耳、银耳——滋阴佳品.....	163
银耳燕窝汤——滋阴润肺.....	164
鳖甲——滋阴退虚热.....	165
当归六黄汤——治疗阴虚型低烧症.....	166
六味地黄丸——治疗肾阴亏虚引起的病症.....	167
龟板——补血活血滋肝肾.....	168

气虚体质——气力不足，精神不振

- 人参莲肉汤——气虚患者的佳肴 169
- 灵芝黄芪水——滋补元气 170
- 山药粥——补元气，益气力 170
- 黄芪童子鸡——益气又补虚 172
- 玉屏风散——治疗感冒很有效 172

痰湿体质——多痰多汗，身形肥胖

- 萝卜——化痰止咳 174
- 山药冬瓜汤——化痰利湿 175

湿热体质——油光泛滥，排泄不畅

- 湿热体质，饮食需清淡 176
- 祛除口臭的小药方 177
- 三仁汤——清除湿热 178

血瘀体质——血行不畅，面色晦暗

- 痛经多是血瘀惹的祸 179
- 黄芪——畅通气血 180
- 三七——活血化瘀 181
- 山楂——活血行气 182

气郁体质——郁闷失眠，抑郁易惊

- 黄花菜——疏肝解郁 183
- 橘皮粥——抗焦虑 184
- 菊花鸡肝汤——疏肝宁心 185

过敏体质——皮肤受难，呼吸不畅

- 豆浆——对抗过敏体质 186
- 固表粥——抗过敏 187

葱白百合粥——过敏性鼻炎的克星 188

麦门冬汤——治疗过敏性哮喘 189

第五篇

美容保健抗衰老，健康长寿享天年

美丽容颜——向食物、中药要美丽

茉莉花——最佳的润燥香肌品 191

茵陈蒿——皮肤白皙的首选良药 192

猪蹄——皮肤光滑有弹性 192

丝瓜——让肌肤细嫩红润 193

黑芝麻——让肌肤有光泽 195

胡萝卜、葡萄——收紧松弛的皮肤 196

草莓——祛皱增白 197

土豆——助你祛眼袋 197

蓝莓——护肤养眼 198

益母草——祛除粉刺 199

桃花茶——祛除面部色斑 200

青蒿——头发开叉的克星 201

黄豆——天然食疗防脱发 202

榆叶——轻松送走酒糟鼻 203

排毒抗癌——排除毒素，阻挡癌魔

香菇——保肝排毒 205

魔芋——排毒瘦身 206

菜花——抗癌高手 207

芦荟——排毒又抗癌 208

绿茶、绿豆、生姜、蜂蜜 209

——排毒的四大高手 209

保健强身——健身护体，健康到永远

食物中的“伟哥”	211
冬瓜——减肥瘦身	212
醋——减脂降压	213
醋泡黑豆——抑制视力下降	214
菊花老鸭汤——消除疲劳获活力	214
白参——治疗久坐后背酸痛	215
莲子——聪耳明目	216

强健筋骨——筋骨强健，让生命更有活力

常食豆类可补钙	218
怀牛膝——补肝肾，强腰膝	219
榛蘑炖鸡——常吃可强健腰骨	220
冬葵籽——让您的筋骨如铁打	221
桑寄生茶——强健筋骨	222
鹌鹑——滋补肝肾，强筋健骨	223
枸杞——壮筋骨，耐寒暑	224
杜仲茶——补益男性精气，强壮腰肾筋骨	225
薄荷——通利关节，清新口气	225
槟榔——通关节，利九窍	227

抵抗衰老——延缓衰老，安享美好人生

想长寿，多吃黑色食品	228
玉米——最好的长寿主食	229
绞股蓝——不老长寿药	230
花生——长寿果	231
海带——具有长寿功效的海产品	232
蜂蜜——延年益寿的良药	233
骨头汤——壮骨强身，延年益寿	234

大豆——延年抗衰老，替你尽孝心	235
枸杞水——延缓衰老，增强免疫力	236
何首乌——消除自由基，延缓衰老	237
洋葱——降脂降压，防病抗癌	238
鱼——常吃有益健康	238

第六篇

药食同源，药食是最好的医生

常见病症食疗——吃喝间，还身体一片清平

芹菜——降血压	241
苦瓜——降血糖	242
大蒜汤——防治感冒	243
柴胡——治疗感冒发烧	244
枇杷——咳嗽的克星	245
萝卜煮鸡蛋——治哮喘	246
油菜——防治口腔溃疡	247
荔枝粥——除口臭	248
麻子仁——防治便秘	249
香蕉——专治失眠忧郁	250

男性疾病食疗——送走病魔，重振雄风

早泄这样吃	252
阳痿药膳方	253
荔枝汤——缓减睾丸肿痛	254
葡萄——前列腺炎患者的“消炎药”	255

妇科疾病食疗——赶走难言之隐，舒畅身心

更年期女性如何吃	257
----------------	-----

当归——养血活血，治疗妇科病	258
益母草——妇科“良药”	259
榴莲——让你远离痛经	260
香椿——治疗不孕症	261

老年病症食疗——吃走病痛，安度夕阳红

豆豉——预防脑血栓	262
黑豆炖狗肉——改善老年性耳聋	263
腌梨——老年哮喘患者的“止喘药”	264
鱼鳞汤——防治骨质疏松	265
紫苏——解除关节疼痛	266

儿童疾病食疗——治病强身，健康成长

体质虚弱的孩子应该这样吃	267
茼蒿菜——提高食欲	268
酸梅汤——预防上火	269
蜂蜜醋茶——预防儿童肥胖	270
桂枝汤、三根汤——治疗儿童感冒	271
苹果泥——缓减儿童腹泻	272
猪脬——治疗儿童尿床	273
附录1: 饮食禁忌表	275
附录2: 服药食忌表	276
附录3: 妊娠禁忌食药表	277
附录4: 孙思邈十二月份五脏五行饮食调养表	277
附录5: 粥的养生功效表	278
附录6: 药物相须相使相恶相畏表	279

本草纲目

绪论

从《本草纲目》说养生

“药圣”李时珍穷其一生编著了医药学巨典——《本草纲目》。其实，《本草纲目》不仅是一部药典，还是一本养生教材。书里包含了许多饮食养生之道。可以说，这本巨著为大家提供了一套完整的、切于实效的日常饮食养生之道。