

一年分四季，养生要顺应，
才能健康长寿不生病



四季食疗

对症养生



有养生多食膏

夏养长多食赤

冬养藏多食黑

秋养收多食白
春养生多食青

李国霞 ◎ 编著 土荣华 (主任医师) ◎ 审定

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



四季食疗

对症养生

李国霞 ◎ 编著
土荣华 (主任医师) ◎ 审定

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解四季食疗对症养生/ 李国霞编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5375 - 4113 - 8

I. ①图… II. ①李… III. ①食物疗法 — 图解 ②食物养生 — 图解
IV. ①R247.1 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 194585 号

图解四季食疗对症养生

李国霞 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编: 050061)

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

四季各不同，养生因时而异

“不时不食”，是一句老话，一语道破了中华民族悠久的民俗传统：吃东西要应时令、按季节，到什么时候吃什么东西。比如，元旦要吃驴肉，俗称“嚼鬼”；立春要吃萝卜，谓之“咬春”；三月北方有采龙须菜吃的习惯；四月要吃大樱桃，谓之“尝一岁百果之先”；五月不仅要吃粽子，还要吃新玉米，叫做“珍珠笋”。而时值中秋则要吃月饼；重阳吃花糕；春节吃团圆的饺子……其实，这里吃出的不仅是中华民族心灵的祈祷和祝福，同时，也体现了一个民族食疗养生的智慧。

“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生”，生命的产生是天地间物质与能量相互作用的结果，即人类需要摄取食物，呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动，这表明人与天地的密不可分性。所以，饮食养生上也要顺应四时，这样才能保养体内阴阳气血，使正气在内、邪不可侵。《黄帝内经》中说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”这些都说明人体必须顺应四时的自然变化而养生，从而加强人体适应季节与气候变化的能力，以保证身体健康，减少疾病的产生。

是药三分毒，食养不仅是健康人士调养五脏神的最好“供品”，同时，对症而吃，还可以对身体起到很好的治疗作用。那么，四季气候各有特点，食物有品类万千，四季食养有什么规律可循，有什么



养生总则呢？明代医学家张景岳说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”由此可见，人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡，人也才会健康长寿。

基于此，本书摒弃了大量理论性介绍，立足现实生活，从四季食养的角度出发，针对各个季节的不同的气候特点以及易发、多发疾病，从养、治的角度对各个季节特点进行养生总则说明，继而对该季节宜食的食物按蔬菜、水果、谷类、肉类、茶饮类、进补类等角度进行分类整理，不仅详细介绍食物本身的性味和对应季节食用的功效特点，还配以简单明了的食疗方。一册在手，于食养，你可以做自己的营养师；手不释卷，于食疗，你可以做自己的家庭医生。

俗话说，脱贫三五年，一病回到解放前！如何才能不生病，如何才能长寿呢？其实归结起来就一句话：养生因时而动，食疗对症而吃。

编者

目 录

第一章 人要健康寿命长，顺应四季靠食养 / 001

■ 四季养生，家常便饭是五脏神的最好“供品” / 003

四季养生，食养五脏是健康的根本 / 003

春养肝：女人要吃“醋”，男人要吃“猪肝” / 007

夏养心：苦瓜降泄心火，莲子养虚扶弱 / 011

长夏养脾：喝蜂蜜水益气，吃糙米饭养脾 / 013

秋养肺：生姜除风邪寒热，薄荷助宣肺气 / 016

冬养肾：海带是补益肾气的“长寿菜” / 017

■ 药补不如食补，食物颜色知道答案 / 020

春应青，春季多吃芹菜、青椒等青色食物 / 020

夏应赤，夏季多吃红枣、山楂等红色食物 / 022

长夏应黄，长夏适当多吃黄色食物 / 024

秋应白，秋季多吃白萝卜、杏仁等白色食物 / 026

冬应黑，冬季多吃芝麻、紫菜等黑色食物 / 028

■ 养治兼顾，选对食物才能吃出健康 / 033

是药三分毒，药物“赈灾”食物“进补” / 033

不时则不食，反季节菜好看如花吃着如渣 / 036

辨时施治，四季变迁，不同季节“同病不同医” / 038

冬去春来，换季之时这样吃才最健康 / 040

第二章 春生：春花烂漫的饮食要点 / 043

春季饮食要点 / 045

春季饮食宜多甘少酸，以养肝脾 / 045

早春、晚春、仲春饮食各不同 / 046

多吃果蔬，以摄取足够维生素 / 048

摆脱春困，饮食调理宜忌有别 / 049

春季气候干燥，巧吃妙喝降春火 / 051

春季蔬菜养生 / 054

胡萝卜：抗过敏的佳蔬 / 054

韭菜：温补肝肾保阳气 / 055

油菜：清热解毒治口腔疾病 / 057

百合：多吃可降春火 / 058

芹菜：预防春季血压高 / 060

春季水果养生 / 062

木瓜：“百益水果”可养肝通络 / 062

苹果：缓解疲劳预防春困 / 063

樱桃：调中益气，健脾开胃 / 065

香蕉：镇静催眠，润肠通便 / 066

柚子：生津止渴，有效降春火 / 068

榴莲：降血压的好帮手 / 070

春季谷豆类养生 / 072

糙米：防止过敏性皮肤病 / 072

粳米：滋补身体，补充新能量 / 073

豌豆：抗燥润肤的佳品 / 075

黄豆：“植物肉”有效降血压 / 076

■ 春季肉类养生 / 078

鸡肉：春季滋补养身的佳品 / 078

动物肝脏：补血养肝的最佳食物 / 079

虾皮：多吃可以预防高血压 / 081

■ 春季茶饮养生 / 083

这些茶饮可养肝明目 / 083

这些茶饮可缓解春困 / 084

这些茶饮可消除春火 / 085

这些茶饮可温补阳气 / 086

这些茶饮可有效降压 / 088

■ 春季食养，因人而异 / 090

男性的春季饮食要点 / 090

女性的春季饮食要点 / 092

中老年人的春季饮食要点 / 094

儿童的春季饮食要点 / 095

■ 春季常发疾病的治疗和防护 / 098

感冒 / 098

过敏性皮炎 / 100

青少年水痘 / 102

流行性腮腺炎 / 103

麻疹 / 105

红眼病 / 107

口疮 / 108

春癣 / 110

第三章 夏长：炎炎夏日的饮食要点 / 113

夏季饮食要点 / 115

饮食有道：夏季饮食的三大要点 / 115

饮食以清淡为主，辅以荤菜 / 118

莫贪凉，渴极更需慢饮 / 119

保证卫生，尽量不吃剩菜 / 120

夏季防晒：多吃五类食物 / 121

夏季蔬菜养生 / 123

冬瓜：祛暑除烦又美白 / 123

苦瓜：降火减肥消疲劳 / 124

丝瓜：清暑凉血又护肤 / 126

南瓜：养颜美容又解毒 / 127

黄瓜：解暑降压除烦躁 / 128

夏季水果养生 / 130

西瓜：止渴解暑的首选 / 130

菠萝：健胃消食又利尿 / 131

猕猴桃：清热解毒又清凉 / 133

荔枝：养脾养肝，补虚养身 / 135

哈密瓜：清热解毒防晒伤 / 136

桃：养阴生津，补益气血 / 137

夏季谷豆类养生 / 139

绿豆：消暑的最佳伴侣 / 139

赤小豆：清热解暑治水肿 / 140

糯米：健脾养胃，补肾养血 / 142

夏季肉类养生 / 144

兔肉：滋阴凉血，补中益气 / 144

鸭肉：营养丰富，消暑降火 / 145

猪瘦肉：滋阴润燥，增强免疫力 / 147

夏季茶饮养生 / 149

这些茶饮可滋养阴液 / 149

这些茶饮可除夏烦热 / 150

这些茶饮可清心火 / 151

这些茶饮可防中暑 / 152

夏季食养，因人而异 / 153

男性的夏季饮食要点 / 153

女性的夏季饮食要点 / 154

中老年人夏季的饮食要点 / 155

儿童的夏季饮食要点 / 157

夏季常发疾病的治疗和防护 / 159

食物中毒 / 159

小儿厌食症 / 161

急性肠炎 / 163

中暑 / 165

空调病 / 167

阴道炎 / 169

痱子 / 171

第四章 秋收：金秋季节的饮食要点 / 173

秋季饮食要点 / 175

饮食有道：秋季饮食的要点 / 175

初秋、中秋、晚秋进补各不同 / 176

不可不知的秋季饮食禁忌 / 178

秋燥危害大，用饮食来对付它 / 179

秋季应防瓜果坏肚 / 182

秋季蔬菜养生 / 183

豆芽：减少体内乳酸堆，消除疲劳 / 183

莴笋：可治疗痛风、关节炎等疾病 / 184

西蓝花：“天赐的良药”可润肺、抗癌 / 185

秋藕：养胃滋阴，健脾益气养血 / 186

秋季水果养生 / 189

梨：清热滋阴、润喉消炎 / 189

芒果：解渴利尿还美容 / 190

山楂：补钙降压还能消脂 / 192

石榴：有效防治痢疾、腹泻 / 193

秋季谷豆类养生 / 195

玉米：调中开胃，滋阴润燥 / 195

小米：滋阴养血，恢复体力 / 196

花生：润肺化痰、滋养补气 / 198

秋季肉类养生 / 200

乌鸡：滋阴清热，补肝益肾 / 200

猪肚：生津养阴，增强抵抗力 / 201

猪蹄：滋润皮肤，维护皮肤的湿润 / 202

螃蟹：补充蛋白质和微量元素 / 204

秋季茶饮养生 / 206

这些茶饮可养胃润肺 / 206

这些茶饮可清热助眠 / 207

这些茶饮可防秋燥 / 208

这些茶饮可健脾益胃 / 209

■ 秋季食养，因人而异 / 210

男性的秋季饮食要点 / 210

女性的秋季饮食要点 / 212

中老年人的秋季饮食要点 / 213

儿童的秋季饮食要点 / 214

■ 秋季常发疾病的治疗和防护 / 216

肺结核 / 216

干燥综合征 / 218

婴幼儿腹泻 / 220

便秘 / 222

面瘫 / 224

第五章 冬藏：隆冬季节的饮食要点 / 227

■ 冬季饮食要点 / 229

饮食有道：冬季饮食三要点 / 229

冬季进补需分男女老幼 / 231

冬季进补做到不“盲补” / 232

冬季养生，吃火锅要得法 / 234

冬季饮食进补谨防陷入误区 / 236

■ 冬季蔬菜养生 / 238

洋葱：为身体补充热量 / 238

大白菜：杀菌消炎又抗癌 / 239

土豆：养护脾胃，宽肠通便 / 241

冬季水果养生 / 243

甘蔗：清热解毒又润燥 / 243

桂圆：补血安神，健脑益智 / 244

柑橘：润肺、健脾又止渴 / 245

冬季谷豆类养生 / 247

黑豆：解毒补肾，黑发使者 / 247

蚕豆：健脾利肾，消肿通便 / 248

荞麦：抵御寒冷，预防冬季疾病 / 250

燕麦：健脾益气、健胃益肝 / 251

冬季肉类养生 / 253

羊肉：防风寒的首选肉类 / 253

狗肉：冬季进补的佳品 / 254

驴肉：滋补保暖，补益气血 / 256

鹅肉：预防疾病，提高免疫力 / 257

冬季茶饮养生 / 259

这些茶饮，可补气益血 / 259

这些茶饮，可滋肾补阳 / 260

冬季食养，因人而异 / 261

男性的冬季饮食要点 / 261

女性的冬季饮食要点 / 262

中老年人的冬季饮食要点 / 263

儿童的冬季饮食要点 / 265

冬季常发疾病的治疗和防护 / 267

中风 / 267

冻疮 / 269

关节炎 / 271

慢性支气管炎 / 274

第一章

人要健康寿命长，顺应四季靠食养

《黄帝内经》说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑……如是，则僻邪不至，长生久视。”意思是说，智者的养生之道，最重要的是顺应季节变化，迎合冷热交替，只有这样做，才不会被各种疾病困扰，才会长寿。当然，饮食也是一样，只有注重随着时节科学地搭配饮食，提高人体的抗病能力，才能避免或减少疾病的发生。



-
- ▶四季养生，家常便饭是五脏神的最好“供品”
 - ▶药补不如食补，食物颜色知道答案
 - ▶养治兼顾，选对食物才能吃出健康



四季养生,家常便饭是五脏神的最好“供品”



四季养生，食养五脏是健康的根本

四季特点各不同，养生自然也要因时而异。但不仅是季节气候变幻莫测，就是芸芸众生，身体状况也是千差万别，如何才能找到万变不离其宗的养生之法呢？因时而动还需“抓大放小”。此话怎讲？

五脏是身体的“要件”，要想不生病，就必须呵护好心、肾、肺、肝、脾五脏，也就是守住人体健康的“大头”。“小病”翻不了什么浪，至少不会在体检的时候，查出让自己眼光呆滞不敢相信的病来。退一步讲，即使患病了，通过对五脏的调养，也往往能有较好的治疗作用。就拿癌症来说，现代医学理论也证实，人体只要脾、肝、肾等脏器功能得到了很好的恢复，那么就能永远远离癌症、心脏病、糖尿病、高血压等病患。这更加印证了五脏对养生的重要意义。

如何养好五脏呢？健康自然地生活，饮食有节、结构合理即可，但如果脏气不足则需要针对性调治。何为脏气不足呢？打个比方，人体的气不足就像我们的自行车车胎的气不足一样。车胎气不足就会变软，即使勉强骑上去也让人感觉特别费力，甚至容易把车胎压坏，最后导致不能再骑，因此需要我们及时给车胎充气，从而保证其能正常运行。人体的气不足也是这样，需要我们及时补充，从而保证身体的正常运行。

《灵枢·口问篇》说：“故邪之所在，皆为不足。故上气不足，



脑为之不满，耳为之苦鸣，头为之苦倾，目为之眩。中气不足，溲便为之变，肠为之苦鸣。下气不足，则乃为痿厥心惋。”意思是说，邪气侵犯的部位，都是正气不足之处。因此，上部的正气不足，则脑髓不满而空虚，就会出现耳鸣、头晕欲倒、目眩昏花；中部的正气不足，就会出现二便失常，腹中肠鸣；下部的正气不足，就会出现下肢痿软无力、厥冷，以及心胸烦闷等。

与车胎气不足相类似，生活中我们会有这样的感觉：身体劳累，十分困倦、健忘，身体免疫力差，性功能下降，手脚冬天冰凉、夏天发热。这是为什么呢？一句话，人体的气不足了。其实，人体的气是不停地流动的，除了维持生命外，还具有调节人的体温的作用。从气的这个功能上来讲，我们体内的气很类似空调的功效，在夏天，充足的气会调整血的供应量，尽量让人的四肢末端降温，冬天也尽量让人的四肢末端升温；不过，一旦气虚，身体会首先考虑确保躯干和重要脏器的气血供给，所以离躯干最远的手脚这类的“边远山区”，能够分配到的气自然很少，在没有足够的气能到达四肢末端的情况下，“空调”调控作用失灵，就有了夏天手脚热、冬天手脚凉，而且气越是不足，这种状况就越明显，这提示你需要补充你的气了。

引起气不足的原因有很多，如过度劳累、营养摄入和吸收不足、情绪不佳等，都会引起气虚。因此，针对不同的情况，补气的方法也有许多，如保证充足的睡眠、保持良好的情绪、适量进行体育锻炼、增加饮食营养等都是补气的好方法。在这里，我就不再一一列举，具体讲一下利用饮食来调理气不足的方法。

气不足有心气不足、脾气不足、肾气不足、肺气不足、肝气不足之差别，因此，运用饮食调养时，应区别对待。

心气不足

心气不足的突出表现是心慌、气短、乏力。常用的饮食调养方