

目 录

第一章	中年人对自身应有的认识·····	(1)
第二章	看不见的溃退 ——中老年健康的特点·····	(8)
第三章	不能让“英年早逝”的悲剧重演 ——中年人怎样进行自我保健·····	(12)
第四章	也有长远的未来 ——中年健美长寿法·····	(36)
第五章	不治已病治未病 ——中年防治百病法·····	(51)
第六章	中年妇女的保健特色·····	(66)
第七章	中年人的饮食选择·····	(72)
第八章	中年烹调技巧及知识·····	(83)
第九章	中年人的休息艺术·····	(95)
第十章	中年教子的艺术·····	(110)
第十一章	中年父母与儿女相处的艺术·····	(121)
第十二章	非此即彼，一触即发 ——中年的“婚姻危机”·····	(128)
第十三章	在一起并不等于爱 ——中年夫妇如何保持亲密关系 ·····	(138)
第十四章	中年人居室家具设计艺术·····	(148)
第十五章	中年夫妻性生活指导·····	(153)

第十六章	人生得意须尽欢 ——中年人怎样玩?	(159)
第十七章	中年自测精神健康法.....	(195)
第十八章	中年消费交际中的防骗术.....	(199)
第十九章	霜叶红似二月花 ——中年服饰自我设计.....	(205)
第二十章	在生活中学习 ——中年日常生活小常识.....	(219)

第一章 中年人对自身应有的认识

一、中年是多事之秋

踏入中年，别以为自己给人已临迟暮的感觉，这种观点在现代已成为一种落后的观念。实际上 40 岁左右的男女，不论是工作、生活、情趣、爱好，都能达到生命的灿烂高峰，只要你留心自己，你就会发现自己的价值不亚于青年人的蓬勃朝气，亦不逊于老年人的成熟老道。中年人的优势就在于承上启下。只要知己知彼、立足于社会、沉浸入生活、就可以成为社会、家庭、工作、生活的中坚力量和最活跃的“细胞”。

1. 中年危机知多少？

所谓危机就是对自己全面认识与了解的程度不足。心理学家提出六项有关问题及看法，你不妨同自己的观点比较一下。

(1) 对所有男女而言，危机高峰期产生在坐五望六的年纪。

并非如此。心理学家认为，30 岁刚出头是危险年纪。因为专家们发现男女往往在这个时期遭遇过生命危机，其严重程度至少和青少年或老年危机一样。在爱情方面，西方所谓“七年之养”的不稳定时期，亦正是发生于 30 岁左右，一旦夫妻调整好关系，正是夫妻进入适应、稳定、和谐发展的阶段。

(2) 夸大了的“更年期”危机，尤其是表现在中年妇女

的生理变化上，使为数不少的妇女变得忧郁烦躁，感觉有危机存在。

其实不然。实际上许多女性表示，在开始绝经时，有如释重负之感，而且出人意料的轻松。许多妇女说，她们在停经后，更能享受性生活，因为不再要担心怀孕。所谓因不能生育而产生沮丧，同样也非事实。

(3) 一个人是否能调适中年危机，大体上视他的童年而定。

对。这确实是个重要因素。幼年时家庭遭到重大变故的人，度过中年危机很可能发生困难。如家庭变故发生在很小的时候，呈现的影响似乎更大。

(4) 知识分子阶层，最易发生严重中年危机。

不错。对自己期望高、埋头于事业之中的中年知识分子，极易发生中年危机。

(5) 个人对人生的态度，与中年危机程度并无关系。

非也。个性随和态度乐观的人，承受危机的能力较佳，因为他们能够对每样事情保持较正确的看法。他们倾向于把失败看成是暂时的，或者是有待克服的挑战。

(6) 假如某人意气消沉、一旦烦躁易怒可能是好迹象。

一点不错。当一个人沮丧好一段时间，突然变得易怒，并开始频频抱怨，这往往是他在复元的好象征。

你的认识如何？！

2. 中年男性保养之道

在社会进入现代化、高科技、强竞争的时代里，男子不仅仅只是为生活而奔波的“工蚁”，尤其是在妇女解放的当今大趋势下，男性所承受的工作压力、家庭负担、社会责任、愈显重大，要迎接这样的挑战，中年男子必须要经受考验，以

保持年轻化。为此应在下列方面加以注意：

(1) 节食——请严格限制自己的饮食，贪嘴、暴饮酒，是衰老的起因。所谓的“将军肚”决不是“风度”，相反只会是保持活力的沉重负担。随着年龄增长，活动量减少，均匀饮食最适合中年男子。它即可提供足够的活动能源，亦可使你保持男性的健康体表。协调的体魄会令你更显年轻。

(2) 运动——生命在于运动。人到中年最易滋长惰性，必须定期参与各种适己的运动，不论接受何种运动，必须要持之以恒、循序渐进，便能达到事半功倍的效果。

(3) 仪表——当代修饰化妆已不是女子的专利。适当的化妆，发型、衣着的改变，既给人耳目一新的感觉，也会使自己精神振奋。仪表得体不在于刻意追求时髦、名牌，而是风格应随自己的气质、年龄并兼顾到你的形体、性格、肤色、面型等。

(4) 态度——心境是外貌的真实反映。俗话说“乐一乐、十年少”。不要太担心自己的年龄，保持热诚、乐观、自信的态度，切勿玩世不恭，有助你留住青春。

3. 中年女性保养之道

随着时代进步，今天的中年妇女比历史上任何朝代都更具有信心、活力与健康。但优越的现代生活、舒适的吃喝玩乐，也往往让中年女子陷入盲目的潮流之中。怎样具有中年女子的风韵与身心健美，不妨参考以下提示。

(1) 减少高脂肪的肉类食品——特别注意吸收钙质。现代妇女一般都缺乏钙质。中年妇女如缺少钙，会患骨质疏松症，因而增加骨裂的危险性。理论上，虽然青年期应吸收足够的钙，但绝经后的妇女雌激素和钙质都有助于防止骨头破裂，而补充钙质每天应不少于 800 毫克，大约 3 杯牛奶所含

的钙质数量。专家忠告，烟和咖啡会抑制人体钙质的吸收。

(2) 保持运动——运动能增强中年妇女人体抵抗疾病的能力。运动须使自己体力所能接受，散步、爬楼梯是最为方便、效果佳的选择。每星期不少于5次，每次约三十分钟左右，使肌肉和韧带保持一定的活动量。在你感到精神充沛的同时、身体就能维持健康。

(3) 改变陋习——禁止吸烟，是中年妇女重要的养身之道。应避免酗酒，喝酒太多会增加胆固醇，影响寿命，降低人体的免疫能力。

(4) 定期检查——每年应进行乳房、子宫颈、直肠结肠的癌细胞检查。每月自我检查乳房，可以早期发现乳房病变。35岁开始是妇女乳房肿瘤高发病期、万万不可粗心大意。如果你的胆固醇超过200（通常认为这是最正常水平），那么最好每年要检查一次，如果低于80，那么可以每五年检查一次。定期检查眼睛，可以消除患青光眼和防止其他眼部疾病。

(5) 精神寄托——应专注于任何自己有兴趣的事物，参加集体活动，有益身心健康。有一定目标，保持良好的精神状况，充满自信心、接触社会。任何时候都能说“我很好”。停经期是一个特殊时期，虽然停经是生殖能力的终止，但并不是成年期的结束。由于停经后内分泌不均衡，发胖是常见的生理现象，只有锻炼身体，才能减少赘肉。减少性生活的次数、增强性生活的质量，夫妇间始终在良好的状态中，保持住精神、生理的最大满足。具有同情心和怜悯心，据国外一项最新资料报告，帮助别人和增强免疫力有着生理上的内在联系，人在怜悯别人的同时，自身会产生有助于抵抗疾病的能力，专家指出应尽自己能力为他人服务。

二、中年人的衰老可以推迟

中年是青年到老年的过渡阶段。40岁到50岁是人体生理的渐衰期，在这个阶段，身体衰老的步伐逐渐加快，人们常有精力一天不如一天的感觉。推迟中年衰老的脚步，使最佳年龄保持得更长些，是每个中年人的美好愿望。在众多的推迟衰老的手段中，积极参加科学的体育锻炼是最有效的方法之一。

人到中年，体力与运动负荷的适应能力都不如青年时期，加上中年人往往工作任务和家庭都很繁重，因此，选择锻炼的项目就成了一个必须费一番心思的问题。下面介绍几种适合中年人锻炼的项目，供大家参考选择。

第一，着重心肺功能的锻炼。

这类活动包括健身跑、游泳、滑冰、滑雪、骑自行车等，这些项目对心肺功能的锻炼效果最明显。心肺功能的改善对推迟衰老能起到重要的作用。经常进行跑步、滑冰等锻炼的人，可以推迟心脏的衰老。心肺功能的重要标志——人体的最大吸氧量，经过锻炼可以增加25%—30%。跑步还能预防体内的脂肪堆积，降低心血管疾病的发病率。

第二，增加肌肉力量的锻炼。

中年人随着年龄的增长，肌肉有逐渐萎缩的趋势，因此有必要加强肌肉力量的锻炼。做俯卧撑、仰卧起坐，借助哑铃、拉力器、扩胸器锻炼等，是常用的加强肌肉力量的锻炼方式。原地向上的纵跳、跑步，也有助于下肢肌肉力量的增强。

第三，富有娱乐性的锻炼项目。

工余和假日选择一些娱乐性较浓的项目锻炼，既能够收到锻炼身体的效果，又能使人心情愉快。当今世界流行、国内也正在开展的保龄球、地掷球、门球，就是娱乐性比较浓

而又适合中年人的体育活动。游泳也是既能健身又富有娱乐性。

三、中年心理卫生很重要

中年是人生的盛时，体格健壮，心理成熟，精力充沛，正是展宏图、创大业的好时光。然而紧张的工作、繁琐的家务、有限的休息、艰苦的生活，使不少中年人的身心得不到充分调养，以至健康状况不佳，患病率、病死率增高，据白求恩医学院多年的统计资料，40—50岁猝死率最高时占36.5%，51—60岁也占28.1%。40—60岁患恶性肿瘤的发病率，也比其他年龄高。又据我国1973—1975年人口主要死因的回顾性调查表明，35—54岁的中年人死亡中，死于癌症的有21.53%，在全部癌症死亡病例中占40%；而65岁以上的老年人却仅占22%。而且有的癌症潜伏期比较长，所以，有些老年人的癌症，在中年时期即已埋下祸根。其他如高血压、冠心病以及脑血管意外这些老年病，也常常是在中年即已留下隐患。所以，中年期的身心状况，对老年病是否发生以及如何发展，影响很大。正因为这样，日本在《老年保健法》中明文规定，保健对象包括40岁以上的人。

其实，早在春秋战国时期，我国古代医家就已强调中年保健。《黄帝内经》说得明白：“不知用此，则早衰，衰之节，年四十而阴气自半矣；年五十，体重，耳目不聪明矣。”

要防止早衰，延年益寿，养生之道不可不讲，心理卫生尤其不可忽视。陆定甫在《冷庐医话》中写道：“人至中年，每求延寿之术，有谓当绝欲者，有谓当服补食剂者。余谓修短命，原不可以强求。如必欲尽人事，则绝欲戒思虑，二者并重。”陆氏强调中年养生应特别注意两条，一是绝欲，二是戒思虑，都属于心理卫生。当然欲不一定绝，节制即可，思

虑也不必戒，不要过度就行了。

谁不留恋青春？谁不希望永远年轻？然而花有开谢，月有圆缺，人的青春岂能永驻？进入中年，青春渐去，衰象渐显，到了中年后期，外观的衰退之象更加明显。对镜梳发，看见两鬓斑白，偶尔感叹青春的逝去，本是人之常情，不足为怪。如果经常“高堂明镜悲白发”，感叹不已，则是一种心理衰退的反映。

随着年龄的增长，中年人的体力也逐渐减退，比年青人更容易疲劳，活动能力和工作效率也不如青年人，这也会使人感叹“大不如前”。加之中年人的负担重、矛盾多，难以应付，有的人便灰心丧气，意志消沉，发出“人到中年万事休”的感叹。年龄不过四、五十岁，但却常常担心老之将至，“老”字也常挂嘴边，这也是一种心理衰退的反映。

心理上过早产生衰退感，又会加速生理上的衰退。皱纹、白发、落发、掉牙，总是过早地来临。唐代大诗人白居易多病多愁，常为早年脱发而忧伤：“多病多愁心自知，行年未老发先衰。”在他正当中年之际，就感叹自己老了，结果真的过早衰老。

第二章 看不见的溃退

——中老年健康的特点

中老年以后，由于年龄的增加，全身各部开始变老，出现各种老化征象。

一、中老年衰老的表现

（一）脑的老化

中老年以后，脑气不足，精神耗减，脑实质也发生变化，即今所谓“脑萎缩”，祖国医学称之为“脑渐空”。脑为身之元首，主神明，为髓之海，协调全身各部，内而脏腑，外而肢节，均在脑的作用下行其正常生理功能。脑气不足，常见头昏目眩，耳鸣齿摇，发白或秃，健忘失眠，烦躁易怒，思维迟钝，呢喃独语，甚则失语偏瘫，木僵痴呆，妄语惊悸。脑功能不足，造成精神意识思维障碍，不仅出现脑自身的老化，还能引起脏腑功能失调，以至引起心肝脾肺肾胆的疾病。

（二）内脏的老化

1. 心：中老年以后，心气逐渐衰退，心脉随之老化，不能为全身健康地通流气血，血液环流受到影响，出现血行瘀阻，运行不畅。现代医学认为，中老年以后，心肌萎缩，血管弹力减低，心肌负荷增加，与祖国医学的论述基本一致。

2. 肝：肝气衰减，肝叶变薄，藏血和疏泄功能减退，肝脏萎缩，重量减轻。

3. 脾：脾胃气虚，运化和统血的功能明显与青壮年不同，磨谷与吸收水谷精微的能力减退。

4. 肺：肺气损伤，纳气和治节失常，气体交换，水液循环受到影响，外纳清气，内出浊气的机能降低，日久损伤肺气而致。近代研究，认为中老年以后，由于肺内异物沉着，肺组织纤维化而致肺最大换气量减少，气体分布障碍等。

5. 肾：肾气不足，肾阴肾阳虚衰是中老年以后常见肾变老征象。此时肾体和膀胱的重量减轻，功能减退。

（三）骨骼、肌肉、器官的变化

1. 骨骼：中老年以后，骨质疏松，骨骼变脆，身长减低。

2. 肌肉：中老年以后，肌肉萎缩，皮肤粗糙松弛，或肥胖不适，是明显的变化特征。

3. 器官：中老年以后，器官变化最明显的是眼、耳、鼻。眼花、远视、视物不明、迎风流泪、干涩胀痛；耳鸣、耳聋，或听力下降；鼻流清涕，不闻香臭。

4. 毛发：脱发，头发断折，或见头发胡须变白，是中老年毛发的变化征象。平常所谓“寿星头”，即是指年老额头头发脱落，为年老的征象。

二、中老年衰老的原因

衰老的秘密，历来为人注目。因为健康和长寿是人们共同向往的，而对长寿的致命威胁是衰老。机体为何会衰老呢？祖国医学认为衰老形成的原因是：

（一）神虚精耗，脑力衰退

神是脑的功能，是脑一切思维活动的总称。从生理方面说神是：魂、魄、意、志、思、虑、智；从功能方面讲，脑神协调脏腑功能，平衡全身运动。精为生命起源和生长发育的物质基础，“夫精者，身之本也”。

精与神的关系，《灵枢·本神篇》说：“故生之来，谓之精，两精相搏谓之神”，精生神，精为阴，神为阳。由于精的

作用，才能生成精神意识活动，精神是生命活动的最高体现，精神充沛，则思维灵活，聪明练达，脏腑功能协调，全身保持稳定状态，即所谓“精神内守，病安从来”，“阴来阳秘，精神乃治”，生命旺盛，具有活力。反之，精神损伤，思维迟钝，头脑昏蒙，五脏六腑皆摇，活动失调，稳态破坏，身体力怯，整个机体出现衰老。

精所以耗，神所以虚，脑力所以不足，原因是多方面的，但主要是“不时御神”，为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊所伤，情态失调，耗伤精神。唐代孙思邈说：“善摄生者，常少思，少念，少欲，少事，少语，少笑，少愁，少乐，少喜，少怒，少好，少恶。行此十二少者，养性之都契也”。强调不正常的思维活动，能损伤精神；正常的，协调的精神意识活动，是“养性之都契”，是卫生保健的首要问题。

（二）气血不足，气虚血损

气血，是人生之根本，是人体生命活动的物质基础。气血充足，运行通畅，则能“滋脏腑，安魂魄，润颜色”，七窍聪明，肢体灵活，筋骨和柔，肌肉丰盛，形体强健，精神安康。机体的健康成长与气血的盛衰有密切关系，可以说气血是生命的能源。气血不足、不能荣养全身，脏腑经络失去滋养，出现一系列脏腑、经络、筋骨的损伤。不仅如此，还能引起早衰。

气血所以损伤。有先天因素，有后天因素，均可导致生化之源不足。所以老年摄生，宜宁心安神，补脑滋肾、健脾益肺，养肝和血，滋化源而益气血，变不利为有利，是要特别重视的问题。

（三）阴虚阳耗，阴阳俱衰

阴阳与机体生长发育、衰老死亡有密切的关系。阴阳和

平，精神充沛，才能形体强壮，轻身延年。

人到中年，由于阴阳逐渐失去平衡，机体遭受各种致病因素的侵袭，引起各种疾病，出现衰老。由于阴阳虚损，或阴阳失调，多种疾病交错于一身，纵然年未半百，也见衰老之象。

（四）五脏虚损，形体皆损

五脏虚损，筋骨懈惰，肢节、肌肉、皮毛损伤，也是衰老的原因。五脏虚衰，脏腑功能失调，一不能御外来之邪，二不能调节内在精神活动，阴阳失调，气血逆乱，不仅罹患各种疾病，而且还能引起衰老。

但是，五脏虚衰并不呈同步性，不是五脏中一脏衰，其他四脏也衰。老化往往首先在某些特定脏器中出现，按照祖国医学传统的认识，五脏之中，肾脏先衰，也有人认为脾肾先衰。因此，中老年摄生预防中，除对自身整体的观察之外，还要重视对局部问题的了解，尤其是薄弱环节。认识自己的薄弱环节，才能培补不足，祛病除邪，平衡阴阳，协调脏腑功能。

第三章 不能让“英年早逝”的悲剧重演

——中年人怎样进行自我保健

一、值得注意的现象

中年知识分子的早逝似乎具有普遍性。据《健康报》记者调查，仅1987年1—6月中旬，中科院就有8人病逝，年龄均在33至56岁之间，其中5名是高级研究人员。据《科学报》报道，1986年，中科院北京地区有38名科技人员去世，其中23名正值中年。北京航空学院在7个月中便有7名中年知识分子死去。著名科学家张广厚、蒋筑英、罗健夫……不都是在中年就溘然长逝的吗？

中年知识分子的健康状况令人担忧。据中科院数学所的健康检查结果，该所的66名中年知识分子中，有31人患有各种疾病，其中有两名早期肿瘤患者。另据《光明日报》报道，中华医学会对北京11个单位调查，发现中年科技人员患慢性病的占总人数的81.4%。

目前全国人均寿命是68岁，而中高级知识分子的平均寿命是58.52岁，比全国人均寿命要短9年多。这不能不引起全社会的震惊和深深的忧虑。

为什么知识分子的健康状况这么差呢？主要原因是工作任务繁重，承担的压力大。由于此时精力还算旺盛，于是不少人废寝忘食，通宵达旦地工作，以致精力过度耗损，积劳成疾。同时，中年人在家庭中也是中流砥柱，上有老，下有

小，家务负担重，待遇又偏低，精神高度紧张，营养跟不上，于是身体素质日差。

本来，中年知识分子埋头苦干，废寝忘食的发愤精神是可嘉的。但医学家指出，工作学习时间太长，致使精神紧张和过度劳累，是促成高血压病发生的一个重要原因，也与动脉粥样硬化的发生有密切关系。所以生活决不能持续性紧张，而应该有张有弛。一张一弛。不仅是文武之道，也是养生之道。休息是为了更好地工作。譬如，在紧张的脑力劳动之后，听听音乐，观看美展，到河边垂钓，去舞场跳舞，或者养花种草，聊天说笑，充分休息，都能使紧张的神经松弛下来。

体育锻炼则是积极的休息，有人把锻炼称为脑力劳动者的“健脑剂”，这是有道理的。科学家作过这样一个实验：让一个人平躺在一个大天平上，然后让他做一道复杂的数学题，随着思考的不断深入，人们可以见到天平上人的头部所在的一侧逐渐下沉，这表明血液对大脑的工作有直接影响。在脑力劳动时，人们一般是静做姿势，而人体的消化、呼吸、循环等系统，都由于人体的相对静止，而使机能跟不上大脑紧张活动的需要，于是就出现“养料”不足的情况。因此，长时间脑力劳动后，人们会感到精力分散，甚至头昏眼花，产生疲劳的感觉。

而此时若能从事体育运动，则会有效地改善呼吸、循环、新陈代谢等功能，不仅使大脑得到足够的休息，而且能进一步“营养”大脑，因为营养和氧气供应再充足，也需要靠血液循环来运输。

美国著名心血管专家肯尼思·库柏博士指出，只要参加运动就一定会受益，对脑力劳动者尤其是如此。据统计，1968年有24%的美国成人参加跑步运动，1984年有59%的美国

成人运动起来。在这 15 年中，美国心肌梗塞死亡率下降了 37%，脑疾病中死亡率下降 50%，高血压死亡率下降 60%，人平均寿命从 70 岁增至 75 岁。

营养是知识分子不可忽视的另一个重要因素。脑力劳动对营养的特殊需要主要是蛋白质，因为在大脑的物质构成上，蛋白质占一半，大脑细胞的代谢需要蛋白质，维持大脑各种活动也需要氨基酸及其衍生物，大脑需要的这些蛋白质在瘦肉、蛋、鱼、奶及大豆中含量较多，脑力劳动者应多食之。

糖是供能的重要物质，脑的功能复杂，活动频繁，需要的能量特别多，所以也应多食糖。

脑力劳动还需要一些维生素：维生素 A 对眼有益，动物肝脏、鱼肝油、胡萝卜、柿、杏中含量很多；维生素 B 族参与细胞内呼吸，并构成辅酶对三大营养素在体内的代谢发挥重大作用，B 族在酵母、动物肝脏、糠麸中含量较多。新鲜蔬菜和水果中含有丰富的维生素 C，维生素 C 除参与组织细胞的氧化还原反应外，还促进抗体形成，增强机体对疾病的抵抗力。此外，脂类中的磷脂、糖脂、胆固醇等也是必要的。

总之，脑力劳动与糖、蛋白质、脂类及维生素等营养关系密切，尤其是与蛋白质的质与量更是密切相关。由于脑力劳动者一般较体力劳动者的饭量为小，所以应贯彻“少而精”的原则。从我国目前的饮食水平来看，糖与脂类的需要基本能满足，但蛋白质的摄入量与质量同发达国家相比，仍有较大的差距。许多知识分子工作易倦、多病和早衰，恐怕与蛋白质及某些维生素摄入不足有关。所以，加强营养是保障健康，防治疾病的重要措施之一。

对于中老年知识分子，还应定期进行健康检查。

二、中年药膳保健法

（一）什么是药膳

药膳，既不同于一般的药品，又有别于普通的食物。什么是药膳呢？我们先举一个例子来说明它：清代著名的诗人袁枚编撰的《随园食单》有关于黄芪蒸鸡的记载，其配方及制作工艺按《中国药膳学》的整理，介绍于下：嫩母鸡一只，黄芪 30 克，食盐 1.5 克、绍酒 15 克、葱、生姜各 10 克、胡椒粉 2 克、清汤 500 克。鸡宰杀后去毛、爪、内脏，洗后先入沸水锅内焯（即放在开水里略微一煮就拿出来）至皮伸，再凉水冲洗，沥干水待用；黄芪以清水冲洗后，切成 6~7 厘米长小段，每段对剖成两半，整齐置入鸡腹腔内，加入姜、葱（先洗净切片）、绍酒、清汤、食盐，上笼用武火蒸至沸后约 1.5~2 小时，出笼后加入胡椒粉调味即可食用。

黄芪为豆科植物黄芪和内蒙黄芪的根，性味甘，微温，含有多钟氨基酸、苦味素、胆碱、甜茶碱，叶酸、蔗糖、葡萄糖醛酸、粘液质等成分，生用具有益气固表、利水消肿，抗毒生肌之功，炙用有补中益气之效。雌鸡性味甘平，有“治虚损，养血补气”之功，因而，此药膳常用于病后体弱及营养不良、贫血、肾炎、内脏下垂、眩晕白汗、易感冒者，具有强身防病辅助治疗之功效。

从上述可以看出，所谓药膳，是在中医药学理论指导下，将药物与食物（以及辅料、调料）相配合，通过药物炮制加工与食品烹调加工而成的具有防病治病、保健强身作用的美味食品。

（二）药膳的基本特点

1. 药食结合：是药膳学中一个鲜明的特点。药食结合，具体体现在三个方面：其一是在配方（药膳方）上的药食结合。一般说来，一张合理的药膳方多由药物、食物及相关的调料