

家庭生活实用医疗丛书

百姓健康课堂

# 食疗养生之道

## 一日三餐，对症饮食，平衡吸收，越吃越健康

医实用  
家庭  
生活  
丛书

“医食同宗”“药食同源”，本书详细讲解了常见疾病的食疗方法，方便有效，简单实用，将科学的食疗方法融入一日三餐之中，对症饮食，平衡吸收，越吃越健康。本书是人们居家保健必不可少的食疗工具书。



医 膳 养 生  
双 色 插 图 版

吴 荻 主 编

家用健康说明书  
易学易懂，易做易行  
方法科学、简便

### 一线专家健康大讲堂

天 下 民 生 最 切 于 实 用 的 一 部 生 活 医 疗 大 典

做自己的健康顾问，一本家庭必备的家用医疗说明书。

本书着眼于家庭，重点在于实用。是家庭必备的生活用书，遵循方便实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗、健康常识，以便更好地维护自己和家人的健康。

延边人民出版社

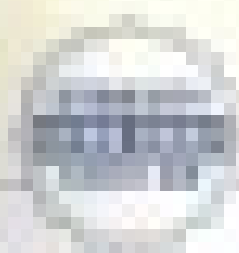
百种健康饮食

# 食疗养生之道

一日三餐 对症下药 平衡膳食 预防疾病



本书从日常饮食入手，详细介绍了各种常见疾病的食疗方法，帮助读者通过调整饮食结构，达到预防疾病、强身健体的目的。



ISBN 7-111-11111-1

中国轻工业出版社

本书从日常饮食入手，详细介绍了各种常见疾病的食疗方法，帮助读者通过调整饮食结构，达到预防疾病、强身健体的目的。

本书从日常饮食入手，详细介绍了各种常见疾病的食疗方法，帮助读者通过调整饮食结构，达到预防疾病、强身健体的目的。

中国轻工业出版社

家庭生活实用医疗丛书

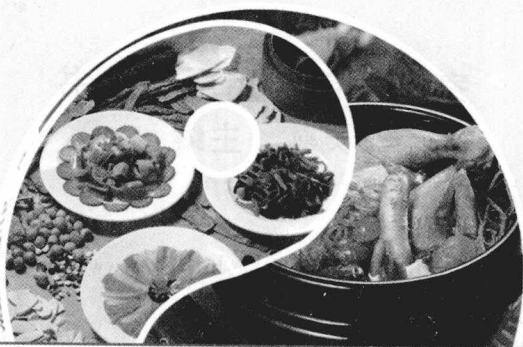
百姓健康课堂

# 食疗养生之道

一日三餐，对症饮食，平衡吸收，越吃越健康

家庭  
生活  
实用  
医疗  
丛书

“医食同宗”“药食同源”，本书详细讲解了常见疾病的食疗方法，方便有效，简单实用，将科学的食疗方法融入一日三餐之中，对症饮食，平衡吸收，越吃越健康。本书是人们居家保健必不可少的食疗工具书。



双色插图版  
醫藥  
養生

吴荻主编

家用健康说明书  
易学易懂，易做易行  
方法科学、简便

一线专家健康大讲堂

天下民生最切于实用的一部生活医疗大典

做自己的健康顾问，一本家庭必备的家用医疗说明书。

本书着眼于家庭，重点在于实用。是家庭必备的生活用书，遵循方便实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗、健康常识，以便更好地维护自己和家人的健康。

延边人民出版社

责任编辑:张光朝

责任校对:张光朝

图书在版编目(CIP)数据

食疗养生之道/吴荻 主编. —延吉:延边人民出版社,  
2009.8

(家庭生活实用医疗丛书)

ISBN 978 - 7 - 5449 - 0670 - 8

I. 食… II. 吴… III. ①食物养生②食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154175 号

---

## 家庭生活实用医疗丛书

吴荻 主编

---

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京凯通印刷有限责任公司

发行:延边人民出版社

开本:710×1000 1/16 印张:180 字数:3000 千字

书号:ISBN 978 - 7 - 5449 - 0670 - 8

版次:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数:5000 册 定价:290.00 元(全 10 册)

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 编委会

吉林省肿瘤医院：  
中西医结合科：张越 景年财 杨焱 吴荻  
卢义 肖宏宇 周亚男 王军  
李明晶 程林 贾艳华 杨吉利  
孙守坤 唐海波 李众 程祺

主 编：吴荻  
副 主 编：唐海波

# 前 言

我国自古就有“寓医于食”、“医食同源”之说。“食疗”顾名思义，即食物疗法或饮食疗法。根据不同的体质或不同的病情，选取具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过合理的烹调加工，成为具有一定的色、香、味、形的美味食品，既是美味佳肴，又养身保健、防病治病。我们的祖先把“美食养身”和“防病治病”两者相互结合，融为一体，能补能治，创造了“中国食疗学”。

严格地说，药膳属于药物剂型之一，只是这种剂型形式多样，品种不一，按功能分类，可分为益气健脾，补血养营，气血双补，滋阴生津，助阳补肾，安神益智，开胃消食，温里散寒，理气止痛，活血化瘀，平肝熄风，解表散邪，祛痰止咳，清热解毒，祛风除湿，利水退肿，润肠通便等等。

药膳是在食疗学的基础上发展起来的，可以说是“药疗”加“食疗”，因此有“药膳食疗学”之称。药膳食疗学经历了一个从无到有，由简到繁的发展过程，是一门既古老而又新兴的临床实用学科，颇得国内外各界人士的青睐。

自古医食同源，懂得养生保健的老祖宗在没有药片、针剂，衣食不保的年代里活到了天年人瑞，靠的是什么？靠的就是“医食同源”，用食物疗养身体，用药物佐膳驱疾。中医药历来强调“药补不如食补，食补不如汤补”，这其中就阐明了中医食疗药膳在祛病强身中的作用。

中医食疗博大精深，在日常生活中应用非常广泛，实用、简单，不一定要花很多钱买名贵补品，即使是很廉价的食物也会对健康有良好效果，如药粥、水果、青菜瓜果等，关键在于适应自己的体质去挑选合适的食物和饮食方法，保健养身须趁早、依据情况选食疗。食疗是一种健康的养生之道，只要我们平时多用点心，健康其实也很简单。

# 目 录

## 第一章 食疗概述

- 第一节 食疗的基本内容 ..... 1
- 第二节 食疗要注意的问题 ..... 8
- 第三节 关于食疗的小知识 ..... 14

## 第二章 养生概述

- 第一节 养生的基本内容 ..... 31
- 第二节 养生的基本原则与方法 ..... 37
- 第三节 养生的分类 ..... 41
- 第四节 养生学的相关知识 ..... 46

## 第三章 中医食疗

- 第一节 中医食疗学 ..... 50
- 第二节 中医食疗与健康生活 ..... 59
- 第三节 中医食疗的作用 ..... 63



## 第四章 合理膳食

- 第一节 食物养生 ..... 69
- 第二节 合理营养的标准 ..... 79
- 第三节 补充营养元素 ..... 84

## 第五章 立体养生

- 第一节 健康饮食 ..... 89
- 第二节 生活中的养生保健 ..... 93
- 第三节 老年人的养生 ..... 96
- 第四节 养生小技巧 ..... 100

## 第六章 饮食学文

- 第一节 食疗与养生 ..... 105
- 第二节 饮茶与保健 ..... 115
- 第三节 食物之间的禁忌 ..... 135
- 第四节 食物搭配禁忌 ..... 141

## 第七章 科学养生

- 第一节 生活中的养生好习惯 ..... 146
- 第二节 养生的原则 ..... 153
- 第三节 虚弱体制的养生保健 ..... 158

## 第八章 食之有道

- 第一节 “吃”得有营养 ..... 165
- 第二节 “吃”的方法 ..... 176
- 第三节 对身体有利的食物 ..... 180



## 第九章 四季宜忌

第一节	四季养生的内容 .....	187
第二节	四季养生食谱 .....	191
第三节	四季养生食疗 .....	205

## 第十章 养生须知

第一节	春季养生 .....	225
第二节	夏季养生 .....	240
第三节	秋季养生 .....	250
第四节	冬季养生 .....	264

食  
疗  
养  
生  
之  
道

## 第一章 食疗概述



### 第一节 食疗的基本内容

#### 一、食疗的概述

食疗又称食治,即利用食物来影响机体各方面的功能,使其获得健康或愈疾防病的一种方法。通常认为,食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可食性物质,也就是说,食物最主要的是营养作用。其实不然,中医很早就认识到食物不仅能营养,而且还能疗疾祛病。

食疗是中国人的传统习惯,通过饮食达到调理身体,强壮体魄的目的。食疗文化源远流长,食疗是一种长远的养生行为。以前的人通过食疗调理身体,现在的人通过食疗减肥、护肤、美容。

近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出:食物“病人服之,不但疗病,并可充饥;不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患”。可见,食物本身就具有“养”和“疗”二方面的作用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。

人类在与自然界斗争的过程中,逐渐发现了有些动、植物既可充饥又可

保健疗疾,积累了很多宝贵的经验。随着社会的进步,人们认识并开始利用火。《礼含文嘉》中记载:“燧人氏钻木取火,炮生为熟,令人无腹疾,有异于禽兽。”可见火的发现是人类饮食营养养生保健的一次进步,具有深远的意义。

随着陶器的出现和使用,食物的炮制不仅限于“火匕燔肉”和“石上燔谷”,烹调方法日益多样化,食物的味道也更加可口。此时期还出现了酒,在《吕氏春秋》中就已有“仪狄作酒”的记载,但最初只限于粮食作物和果实自然发酵而成的酒,此后又出现了复合成分的食用酒和药用酒。

商代的伊尹改革了烹饪器具,并发明了羹和汤液等食品,开创了煮食和去渣喝汤的饮食方法。周代出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。此后,醋、酱、糖、豆腐等调料及食品也相继出现。

战国时期的《内经》是我国第一部医学理论专著,《素问·五常政大论》主张:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”书中高度评价了食疗养生的作用,也是食疗养生理论的重大进步。

隋唐时期有很多食疗专著问世,如孙思邈的《千金要方》卷二十六专论食治,主张“为医者,当晓病源,知其所犯,以食治治之,食疗不愈,然后命药”,体现了“药治不如食治”的原则。此后《食疗本草》和《食性本草》等专著都系统记载了一些食物药及药膳方。

宋代的《圣济总录》中专设食治一门,介绍各种疾病的食疗方法。宋代陈直著有《养老奉亲书》,专门论述老年人的卫生保健问题,重点谈论了饮食营养保健的重要作用。

元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》一书,继承食、养、医结合的传统,对健康人的饮食做了很多的论述,堪称我国第一部营养学专著。

明代李时珍的《本草纲目》收载了谷物、蔬菜、水果类药物 300 余种,动物类药物 400 余种,皆可供食疗使用。此外,卢和的《食物本草》、王孟英的《随息居饮食谱》及费伯雄的《费氏食养三种》等著作的出现,使食疗养生学得到了全面的发展。

食物疗法和药物疗法有很大的不同。食物治病最显著的特点之一,就是“有病治病,无病强身”,对人体基本上无毒副作用,也就是说,利用食物(谷肉果菜)性味方面的偏颇特性,能够有针对性地用于某些病症的治疗或辅助治疗,调整阴阳,使之趋于平衡,有助于疾病的治疗和身心的康复。

但食物毕竟是食物,它含有人体必需的各种营养物质,主要在于弥补阴阳气血的不断消耗。因此,即便是辨证不准确,食物也不会给人体带来太大的危害。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说“食疗病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患”。

因此,食物疗法适应范围较广泛,主要针对亚健康人群,其次才是患者,作为药物或其他治疗措施的辅助手段,随着日常饮食生活自然地接受。

众所周知,药物疗法主要使用药物,药物性质刚烈,自古有“毒药”之称,主要是为治病而设,因此药物疗法适应范围较局限,主要针对患者,是治疗疾病和预防疾病的重要手段。如若随便施药,虚证用泻药,实证用补药,或热证用温性的药物,寒证用寒凉性质的药物,不仅不能治疗疾病,反而会使原有的病情加重,甚至恶化。

食物疗法不仅能达到保健强身、防治疾病的目的,而且还能给人感官上、精神上的享受,使人在享受食物美味之中,不知不觉达到防病治病之目的。这种自然疗法与服用苦口的药物相比迥然不同,它不像药物那样易于使人厌烦而难以坚持,人们容易接受,可长期运用,对于慢性疾病的调理治疗尤为适宜。

而且,食疗用品在剂型、剂量上不像药物那样有严格的规定,不能随意更换,它可以根据人们的口味习惯进行不同的烹调加工,使之味美色艳,寓治疗于营养和美味之中。

当然,由于食物疗法和药物疗法各有偏长,故在防病治病的过程中二者都是不可缺少的,应利用其所长,运用于不同的疾病或疾病的不同阶段,食物疗法与药物疗法相互配合,相互协同,相得益彰。

## 二、食疗的特点

中医食疗与中药医治很大的区别。得了病之后后要用药物医治,而再配合食疗,对治病就会有事半功倍的效果。没有得病者平时注意饮食对预防疾病有一定的益处,古语说“是药三分毒”,而预防胜于治疗,所以平时生活方面习惯就要注意,简单地配合一些预防疾病的食疗方法。

而当万一得了病,在忍受由于药物的毒副作用而引起的痛苦时,应该考虑没有任何毒副作用的饮食疗法。饮食疗法不仅可以对疾病起到辅助治疗作用,而且,中医历来强调“药疗不如食疗”,所以我们总结了以食物为药物的几个优点。

首先、食疗不会产生任何毒副作用,而药物治病则不然,长期使用往往会产生各种副作用和依赖性,而且还可能对人体的某些健康造成影响;

其次、这些食物都是我们日常生活中的平凡之物,价格低廉,有的甚至不花分文,让我们在日常用餐中便可达到治病的目的,这又是昂贵的医药费所无法比拟的;

第三、食物为药还具有无痛苦的优点,让人们在享受美食的过程中祛除病痛,避免了打针、吃药,甚至手术之苦。有此几大药物无法可比的优点,我们又怎能不以食物为药、以食疗治病呢?

当然,食疗虽然确实对防病治病有很好的功效,有不同于药物治疗的优点,但不等于食疗能包治百病、也不能因此代替药物治疗。如果病情急重、或者应用食疗后疾病不减轻,应该请医生指导。

低盐饮食是食疗基础,可以说,低盐饮食是绝大多数的肾脏疾病患者饮食治疗的基础。低盐饮食严格讲就是限制钠的饮食,因此所有含钠高的食物都应限制。高钠食物主要有两大类:一是食盐、味精、酱油、酱等调味品;二是各种盐脯制食品,如各式脯菜、咸菜、腊肉、腊鱼、板鸭、香肠、红肠等。

每日食盐量控制在2~3克(中号牙膏盖为1克)或酱油10~15毫升。低盐饮食禁用第二类食物。味精的含钠量是食盐的一半,也必须注意限量

使用。此外,各种面制食品中一般也含有一定量的钠(小苏打),因此也应限量食用。由于各种天然新鲜食物的含钠量都很低,因而只要注意限制调味品的使用,即少用盐、味精和酱油,多用糖、醋,低盐饮食是不难做到的。

此外,中药“秋石”和市售低钠盐都可以用来增加咸味。但是,它们的主要成分是氯化钾,因此应当咨询医师。在少尿或无尿、肾功能衰竭晚期时应慎用或不用,以免导致高钾血症。低盐饮食主要适用于有肾病综合征、高血压和少尿的肾脏病患者,是临床上最常用的肾脏病饮食。

但是,以肾小管损害为主的肾脏病患者一般不能采用低盐饮食。因为这些疾病时可能会发生钠在尿液中丢失过多,导致低钠血症和血容量不足等问题出现。故此时应注意补充钠,宜进食高钠食物。

### 三、中药食疗误区

随着生活水平的提高,中药食疗越来越受到人们的青睐,但究竟怎样食疗才能达到预防疾病和保健养生的目的,多数人知之不多,甚至存在一定的误区。

首先,中药食疗不是药味越多越好。

虽然作为食疗的中药大多药性平和,但其性味仍有一定的偏嗜,若不加选择,随意添加,则不仅起不到养生保健的作用,还可能会适得其反。所以中药食疗应根据药性,科学合理搭配。中医讲究药物的相须和相使,即不同种药物共同作用时,其疗效相加,产生协同作用。

比如,羊肉性味甘温,含有丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁等矿物质,若在其中加入一些干姜、肉桂,则能大大提高其温中补虚、温肾壮阳的作用。

其次,是盲目进补,补错方向。

现在,有些人自觉身体虚亏,便常用补益药如人参酒、黄芪淮山羹、参芪精之类来进补,以为有益无害,不料这类东西对阴虚的人(面色苍白、惊悸不安、低热、盗汗、口渴、舌红少苔、失眠多梦)来说是不可用的,用了反而消耗

阴津,使症状更加重。

上述补益食疗制剂对气虚的人却很有作用,这类人动则气喘,头昏自汗、大便稀薄,内脏下垂(胃下垂、肾下垂、子宫下垂、脱肛),用上述补益药就对症了。所以,必须对症进补。

还有就是有些老年慢性支气管炎患者,大都出现肺阴虚的症状(咳嗽无痰或痰少而稠,有时咯血,潮热盗汗,手足心热,口干咽燥),如用了偏于甘温的红人参,反而使病情加重,应该用西洋参、沙参以益气养阴清热,对于此类阴虚咳嗽,用鲜地粥、蜜饯百合来服用,是有益的,但是不宜过多。

老年人大多消化力弱,脾胃虚弱,此时如用了多量的龙眼肉、熟地、阿胶之类滋腻之品,将使脾胃消化能力减弱,饭量减少,出现腹胀,腹泻等症状。所以滋腻太过,也是进补中常易出现的错误。如老年人如确实阴虚,要用熟地、阿胶之类,也应小量,不宜过于滋腻。服用适量冰糖黄精汤、一品淮山之类也是个良好的选择。

所以说,想“补”要掌握一个度,从小量开始,不能想当然进补。有些人认为维生素是补品,多用无妨。比如鱼肝油含维生素 A 及维生素 D,人体在维生素 A 缺乏时可得干眼病及夜盲症,维生素 D 缺乏时可导致佝偻病,但实际上从食物中摄取维生素 A 已足够生理需要,只有在得了慢性肝炎、胰腺炎、腹泻时才会出现维生素 A 的缺乏。

此时,一方面应针对病因进行治疗,一方面适当补充维生素 A。如盲目长期大量服用,可致中毒,出现头痛、恶心、呕吐,毛发脱落,皮肤瘙痒。维生素 D 盲目长期大量应用,可致低热、烦躁、厌食、肝脏肿大、肾脏损害、骨骼硬化等。其他的维生素类药品,也不宜盲目想当然用来作为补药,如维生素 C 长期大量服用,可致肾、输尿管、膀胱结石;维生素 B1 大量盲目应用可致头痛、烦躁、心律失常、浮肿和神经衰弱。

第三,是滥用“药物食品”。

近些年来,“药物食品”流行起来。这些“药物食品”一旦滥用,危害很大。它能使人体正常的生理活动遭到破坏,甚至致病,如“人参软糖”、“鹿茸软糖”、“人参奶粉”、“人参饼干”等。还有些“药物食品”(如一些饮料)含

有咖啡因等兴奋药物,大量使用,干扰人体的生物节律,有害健康。

还有的人自制“药物食品”,如有人认为甘草是有益无否的良药,加上其甜味很可口,于是便把甘草泡水当茶饮,这是十分危险的。“甘草茶”服久了会产生类似肾上腺皮质激素样的副作用,使血钠排出减少,钾排出增多,导致高血钠、缺钙性抽搐。

更有甚者,久服甘草可导致肾上腺皮质功能减退。一旦出现肾上腺皮质功能减退,问题就比较麻烦了。有的患者就需要终身服用强的松之类的肾上腺皮质激素才能维持生命。

第四,是不辨宜忌。

在进行食疗的过程中,辨清食物对不同的人的宜忌十分重要。比如吃鱼,许多人认为人人皆宜。其实不是如此。鱼所含的鱼油主要是二十碳五烯酸,具有抑制血小板凝集的作用,对防治冠心病和脑血栓形成大有益处,可是因其降低了血小板的凝聚性,可引起各种自发性出血,包括脑出血。

有研究表明,因纽特人以鱼为主食,几乎没有人患冠心病和脑血栓,但脑出血却成了他们重要的死亡原因。所以,有脑出血倾向或已经有过脑出血史的人,就不宜盲目大量进食鱼类。

第五,中药食疗要辨证施膳,要因人因地因时而异。

因人而异是指每个人的体质不同,阴阳偏盛各异,所以在运用中药食疗时,要祛强平弱,以达到阴阳平衡。比如,平时脾虚、肾虚的老年人,可选用黄芪、女贞子、鳖甲等以益气养阴、补脾固肾。

黄芪益气固表,现代药理研究证实,黄芪中含有21种氨基酸,14种微量元素,且有明显提高白细胞和单核巨噬细胞系统吞噬功能,增强细胞免疫功能,还有很好的强心利尿作用。药膳配方可选用黄芪蒸鸡、黄芪鹌鹑等。

平时脾胃虚弱、倦怠懒言乏力者,可多服一些山药以补脾养胃,补肺益肾。山药是一种常用的滋补佳品,现代药理研究证实,山药能促进白细胞的吞噬能力,食用山药还能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉粥样硬化。

山药能使软骨具有一定的弹性。山药还含有消化酶,能促进蛋白质和



# 食疗养生之道





淀粉分解,是身体虚弱、食欲不振、消化不良等患者的好食品。药膳配方可选用拔丝山药、山药扁豆粥、山药炒肉片等。

因而异是说中药食疗还要根据地域的不同选择不同药物。比如,在西北严寒地区,寒气较重,阴盛阳衰,在应用补肾养阳类药物时用量宜重;而在东南温热地区,气候较热,则养阳类药物用量宜轻。

中药食疗还要因时而异。一年中,存在春温、夏热、暑湿、秋凉、冬寒的特点,所以,选择药物还要根据季节气候特点,取长补短。如寒冷的冬季,阳气较弱,可选用一些性味辛热之品佐餐,如肉桂、小茴香、高良姜等。肉桂具有扩张血管的作用,能增强血液循环,肉桂对胃肠具有一定刺激作用,能增强消化功能,缓解胃肠痉挛。药膳配方可选用肉桂小茴香羊肉汤、肉桂鸡肝、高良姜陈皮粥等。如在炎热的夏季,阳盛阴衰,这时就应选用一些气味甘平、甘寒的药物,如百合、枸杞、绿豆等。百合性味甘,微苦寒,具有滋阴润肺、清心安神的功效。枸杞性味甘平,具有滋肾润肺,补肝明目的作用。

《神农本草经》载其“久服坚筋骨,轻身不老”。药膳配方可选用百合雪梨羹、枸杞莲子汤、绿豆粥等。



## 第二节 食疗要注意的问题

遵守食疗原则有利于人体健康和疾病的防治。若不遵守食疗原则就不利于这种目的,甚至有害。现将有关注意事项分述如下。

### 一、注意事项

#### 第一,食不偏嗜

合理膳食首先要求人们饮食要多样化。中医以五味代表各种食物及其特点,认为各种食物的摄取不能有偏。如果长期偏食,就会影响正常生理状