

『本草纲目』中的 百病食疗方

针对现代人的身体状况 探寻《本草纲目》中防治疾病的食疗智慧
广阅薄取 品鉴本草巨著之食疗精华
惠及千古 探求一代药圣之养心法

王耀堂 李佳·著





《本草纲目》 中的百病食疗方

王耀堂 李佳·著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中的百病食疗方 / 王耀堂, 李佳著. —北京: 新世界出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5104-0585-3

I. 本… II. ①王…②李… III. 食物疗法—验方 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第172637号

《本草纲目》中的百病食疗方

作 者: 王耀堂 李 佳

责任编辑: 杨艳丽 许长荣

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

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

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

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1000 1/16

字数: 255千字 印张: 17.25

版次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0585-3

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

Preface

前言

现代人生活方式的改变，给了许多疾病可乘之机，大多数疾病不再是特殊年龄段人群的“专利”，而是迅速地表现出低龄化的趋势，尤其是近几年流行的富贵病，几乎每个年龄段的人都未能幸免，所以说“生病容易”。再者，由于医疗体制尚且不够完善，这一点主要表现在看病程序烦琐、费用昂贵上，加上人们保健意识的缺乏，所以说“治病难”。因此，如果我们想长命百岁，首先应该改变观念，抛弃从前那种“病了才去治”的错误观念，而把预防作为日常生活的重中之重。

俗话说，民以食为天，但是错误的饮食习惯让我们的身体不堪重负。人本来是杂食动物，而现实中，有一部分人偏爱肉食，另一些人则变成了素食主义者，还有一些人长时间只单一地吃一种食物，使身体缺乏某种营养而致病。很多人得了病就胡乱吃药、打针，有的症状消失了，但没有去根，有的不但没好，还加重了病情。

上述这几种人加起来就构成了现实生活中的大多数，可见，许多人的饮食背离了人的身体需求，可谓胡吃乱吃，这样不但会得病，还可能让病情更加严重。因此我们更应该遵循“食之道”，从而把握身体健康的方向盘。有句话叫“解铃还须系铃人”，既然大多数疾病都是吃出来的，那么我们就从吃上下工夫。正确运用食疗，这无疑是防治疾病、保证健康的最佳途径。

李时珍给我们留下了宝贵的财富——《本草纲目》，只要我们按照书中所讲去认真地实践、认真地吃，我们就能轻松拥有健康。

《〈本草纲目〉中的百病食疗方》就是一本教你如何用最普通食物吃出健康的书。食物是我们赖以生存的物质基础，我国古代就提出了“药食同源”的理论，由此产生药膳、食疗的概念。中国的食疗是建立在传统医学基础之上的，它的基础是食物的药物成分。根据中医的说法，药和食物有相同的起源——同样都来源于植物，这叫“医食同根，药食同源”。可见，食物与本草的联系是非常紧密的。

与药物相比，利用食疗来防治疾病具有很多优点：食物属性平和、来源易得、经济实惠、平稳安全。以食代药，无病能预防，有病可控制、缓解，轻病则痊愈，重病则改善症状，减轻痛苦，对慢性病、老年病、身体虚弱及病后补虚调理尤为适用，可达到防治疾病、调和气血、平衡阴阳、养生延年之目的。

本书最大的特点是实用，书中没有艰深晦涩的理论，语言非常贴近日常生活，所讲内容也十分实用。书中所推介的食疗方大多取材于常见食物，当然也有一部分中草药，但是从广义上来讲，这些中草药也属于食物，比如大枣、山药、枸杞子、金银花等。因为中药不像西药那样对疾病的疗效立竿见影，所以患者可能感觉这些食物的疗效不显著，但请不要因此而放弃食疗，因为它可以给身体增加营养，增强身体免疫力。在短期内，你可能看不到这些变化，但是长期坚持，你就会收到意想不到的效果。

需要说明的是，本书所推介的食疗方属于自我保健方法，重症病人应该去医院就诊治疗。有些读者如果无法确定自己是否适合书中所介绍的某种食疗方，请先咨询医生。

这是一本能够为广大读者带来健康福音的书，在许多家庭上演其乐融融、健康幸福的一幕时，就是本书作者最开心的时刻。

愿：本草食疗祛病强身，普天之下尽享安康！

Contents

目 录

序篇

本草食疗：从《本草纲目》中提炼出的养生精华 /1

《本草纲目》食疗经——调和五味，滋养五脏，顺应四时 /3

药补不如食补：《本草纲目》中的健康箴言 /5

认知篇

分门别类识记本草，把脉食物的神奇“天性”

第一章 《本草纲目》揭秘各色食物：“好色”自有道理 /8

红色食物——生命力量的来源 /8

黄色食物——天然的VC源泉 /9

绿色食物——人体的天然“清洁工” /10

黑色食物——滋阴养肾，非黑莫属 /11

白色食物——生命的能量仓库 /13

蓝色食物——稳定你烦躁的情绪 /14

紫色食物——延年益寿不可少 /15

第二章 小小食物神通广，“食疗神医”就在你身边 /16

- 白菜——王者之菜让你安度寒冬 /16
- 卷心菜——补肾壮骨通经络之菜 /18
- 芹菜——降血压排毒素非芹菜莫属 /19
- 韭菜——春菜第一美食 /20
- 茄子——清热解毒又防痱 /22
- 绿豆芽——排毒瘦身如意菜 /23
- 苦瓜——去火消暑的“君子菜” /24
- 黄瓜——体内的“清道夫” /25
- 红薯——排毒减肥“土人参” /26
- 南瓜——补中益气、益心敛肺 /27
- 西瓜——生津解暑的“瓜中之王” /29
- 枸杞——补肾益肝的“东方神草” /30
- 黑芝麻——补肝益肾的仙药 /32
- 山药——益气补脾的“中国人参” /33
- 大枣——一天三枣，终身不老 /34
- 香蕉——化解忧郁的“快乐水果” /36
- 胡萝卜——健脾“小人参”，常吃长精神 /37
- 苹果——全方位的健康水果 /39
- 梨子——金秋美食，白果之宗 /41
- 红豆——愿君多采撷，此物最养生 /42
- 绿豆——可解百毒的济世良谷 /43
- 花生——名副其实的“长生果” /45
- 海带——来自海洋的美容大王 /47
- 茶叶——清热解毒，补泻兼备 /48

- 莲藕——老少皆宜的滋补佳珍 /49
- 竹笋——苏东坡笔下的“素中仙” /51
- 猪血——人体废料的“清道夫” /52
- 鲫鱼——东南西北人，只爱鲫鱼美 /53

第三章 本草食疗的现代解读——远离垃圾食品 /55

- 当心油炸食品炸掉健康 /55
- 千万别上了洋快餐的当 /56
- 多吃方便面，健康“不方便” /57
- 营养打折的罐头要少吃 /58
- 肥肉和动物内脏请慎食 /59
- 常吃酸菜将增加患癌的风险 /59
- 奶油制品易诱发心脑血管疾病 /60

防治篇

医食同源，本草食疗是消灭各类疾病的坚兵利器

第四章 李时珍告诉你怎样“吃掉”脑部疾病 /62

- 健康自测：怎样预知脑血管疾病 /62
- 隐性脑梗塞，也能测出来 /63
- 脑梗塞患者的食疗方 /64
- 三类食物脑梗塞患者不要碰 /65
- 调整饮食——脑动脉硬化患者康复的首要任务 /65
- 防脑卒中，常吃富含叶酸的食物 /67

脑卒中患者的饮食要“高低有致” /67

食治脑卒中，简单又安全 /69

第五章 治病抓根本，调理糖尿病要从日常饮食着手 /72

健康自测：你已经被糖尿病盯上了吗 /72

糖尿病为何是一种高发疾病 /73

警惕糖尿病的早期信号 /74

糖尿病患者日常饮食安排 /75

本草动口不动手，轻松“吃掉”糖尿病 /76

糖尿病患者宣言：不做水果绝缘人 /79

糖尿病患者的饮食禁忌 /81

第六章 血压高莫惊慌，神奇本草让高血压“低头” /83

健康自测：你的血压高吗 /83

四个注意：高血压患者的健康套餐 /84

对症开方：不同类型高血压的食疗方 /85

用吃的办法把高血压拒之门外 /86

饮食是怎样把血压拉下来的 /88

高血压病人的饮食禁忌 /89

第七章 对付冠心病，《本草纲目》食疗最有效 /90

健康自测：冠心病在你身上发生的几率 /90

冠心病患者的饮食妙方 /91

做患冠心病父母的保健大厨 /92

饮食帮你拒绝冠心病 /93

冠心病患者的饮食禁忌 /94

第八章 化敌为友，时珍食疗让你远离高脂血症 /96

健康自测：简易自查高脂血症 /96

高脂血症患者也要大胆地吃 /97

用食物拦住血脂的上升趋势 /98

高血脂患者的饮食禁忌 /101

第九章 本草妙法甩开脂肪，给肝脏减压 /103

健康自测：你的肝脏是否藏了过多脂肪 /103

饮食有方，让脂肪肝患者不再为难 /105

脂肪肝患者如何在饮食上去脂 /106

脂肪肝的饮食禁忌 /108

第十章 《本草纲目》：食物是最好的“胃肠保护伞” /109

健康自测：哪些症状是胃肠疾病的征兆 /109

治疗胃溃疡的“美食法” /110

胃溃疡的饮食禁区 /111

特效饮食让胃炎不再找麻烦 /112

饮食战略打退肠炎的进攻 /115

饮食禁忌，从“肠”计议 /116

消化不良，找本草健胃消食方 /117

《本草纲目》中的腹泻食疗方 /118

食疗帮你甩掉烦人的便秘 /121

简单食疗胃痛消 /123

以食为药，赶走霍乱 /124

本草食疗，提升你下垂的胃 /125

第十一章 肾气十足不难，看看李时珍的肾病食疗方 /126

为肾盂肾炎患者开出的食疗单 /126

急性肾炎患者共享饮食疗法 /127

给慢性肾炎患者的食疗方 /129

第十二章 本草食疗为你打造“钢筋铁骨” /131

健康自测：你的骨质疏松了吗 /131

防治骨质疏松，食物是最好的钙源 /132

强筋健骨，还属食疗最有效 /133

骨质疏松症的饮食禁忌 /136

第十三章 用饮食来化解痛风 /138

健康自测：你是否会成为痛风的下一个目标 /138

用饮食做健康盾牌，痛风不敢来 /139

痛风患者的饮食禁忌 /140

第十四章 直面亚健康，用本草驱散健康天空的阴霾 /142

健康自测：你被亚健康跟踪了吗 /142

哪些人是亚健康的“宠儿” /143

亚健康：不等亡羊便补牢，别等病了才调整 /144

食疗秘方，赶走亚健康 /145

第十五章 对抗死亡，创造奇迹的本草食疗方 /147

健康自测：早期肿瘤早发现 /147

- 警惕癌变的信号 /149
- 十二种癌症打招呼的方式 /151
- 走一条避开癌症的生活路线 /152
- 食疗是对抗癌症最有力的武器 /154
- 抗癌食谱：有癌治癌，无癌防癌 /156

家庭篇

打造健康家庭，男女老少各有本草食疗妙方

第十六章 让你的孩子乘本草之船，游健康之海 /162

- 4种食疗方防治小儿麻疹 /162
- 4种食疗方防治小儿风疹 /163
- 4种食疗方防治水痘 /164
- 3种食疗方防治腮腺炎 /166
- 6种食疗方防治百日咳 /167
- 4种食疗方防治小儿消化不良 /169
- 6种食疗方防治小儿夏季热 /170
- 6种食疗方防治小儿厌食症 /172
- 4种食疗方防治小儿痢疾 /174
- 4种食疗方防治鹅口疮 /175
- 2种食疗方防治小儿多动症 /176
- 2种食疗方防治小儿感冒 /177
- 2种食疗方防治小儿腹泻 /178
- 2种食疗方防治小儿营养不良 /179
- 3种食疗方防治小儿贫血 /180

- 2种食疗方防治小儿遗尿 /182
- 2种食疗方防治小儿盗汗 /183
- 1种食疗方防治小儿肥胖症 /184

第十七章 人生不老天地长，本草之花分外香 /185

- 4种食疗方补虚益气 /185
- 4种食疗方防治五劳七伤 /186
- 2种食疗方防治眼疾 /189
- 4种食疗方防治耳聋耳鸣 /190
- 2种食疗方对付虚损羸瘦 /191
- 3种食疗方防治脾胃气弱 /192
- 5种食疗方防治腹泻 /193
- 3种食疗方防治烦渴口干 /194
- 4种食疗方防治哮喘 /195
- 3种食疗方防治畏寒 /196
- 2种食疗方防治便秘 /198
- 3种食疗方防治老年痴呆症 /199

第十八章 呵护女性健康，本草也有“怜香惜玉”之功 /200

- 6种食疗方防治缺乳 /200
- 6种食疗方防治乳腺炎 /202
- 8种食疗方防治月经不调 /203
- 9种食疗方防治闭经 /205
- 7种食疗方防治痛经 /208
- 3种食疗方防治流产 /209
- 2种食疗方防治经前期综合征 /210

- 2种食疗方防治子宫肌瘤 /211
- 4种食疗方防治女性性冷淡 /212
- 6种食疗方防治阴道炎 /214
- 13种食疗方防治女性更年期综合征 /215

第十九章 本草男人：一夫当关，百病莫侵 /218

- 6种食疗方防治阳痿 /218
- 5种食疗方防治遗精滑精 /220
- 5种食疗方防治早泄 /222
- 2种食疗方防治性欲低下 /224
- 2种食疗方防治前列腺肥大 /225
- 6种食疗方防治前列腺炎 /226
- 2种食疗方防治不育症 /228
- 8种食疗方防治男性更年期综合征 /229

关怀篇

辨证施治，本草食疗要对症

第二十章 因人而异，总有一种本草食疗适合你 /234

- 看准食物的“身份证”——四性、五味、归经 /234
- 补血养血治血虚 /236
- 补气养气疗气虚 /237
- 滋养肝肾调阴虚 /238
- 温补脾肾补阳虚 /239

强健脾脏化痰湿 /240

活血化淤祛淤血 /241

滋阴降火平阳盛 /242

通血行气解气郁 /243

第二十一章 善用本草，为不同人群量身打造食疗方案 /244

“夜猫”岂能不吃“草” /244

体力劳动者的饮食方案 /245

电脑族：一品菊花，辐射全散 /246

白领族：美味三餐，营养全面 /247

驾车族：安车当步，不可缺草 /250

噪声危害健康，食疗帮你解围 /251

教师：如何吃掉从头到脚的职业病 /252

第二十二章 立足《本草纲目》，辑录各类养生食物 /255

强健筋骨的食物 /255

补中益气的食物 /256

补肾壮阳的食物 /256

补益精血的食物 /257

健脑益智的食物 /258

聪耳明目的食物 /258

益寿延年的食物 /259

助眠安神的食物 /260

序 篇

很多人对李时珍充满敬意。产生这种感情，并不是因为李时珍走遍了名山大川去采药，也不是因为他写《本草纲目》花了27年，而是因为，在医学领域，他简直是一位伟大的预言家。

虽然《本草纲目》成书时，许多物种还没有出现，许多疾病也没有发生，但是综观现代人所有疾病的治疗，大部分都能从《本草纲目》中找到答案。我们在感叹现代医学高科技是把双刃剑的同时，不由得对李时珍肃然起敬。

《本草纲目》之所以如此厉害，原因就在于它的落脚点在治本上。下面就让我们一起回顾奇人奇书——李时珍和《本草纲目》，并看看他为现代人解除病痛提供了哪些良药。

本草食疗：从《本草纲目》中提炼出的养生精华

李时珍的足迹遍布大江南北，他毕生都在给人看病，他致力于医学和药学的研究，除了《本草纲目》，他还著有《濒湖脉学》、《奇经八脉

考》等书，不仅对祖国的本草学作出了巨大贡献，在人体生命科学方面也有所建树。

举个例子来说，他在医家和道家的基础上首次明确提出“脑为元神之府”的论断，就是说大脑是生命的枢机，主宰人体的生命活动。“元神”指人的精神意识活动。元神存则生命在，元神败则生命逝；得神则生，失神则死。他的这一“脑主神明”的见解，改变了长期以来“心主神明”的说法。他的这种观点一直不被医学界和世人所认可和支持，直到清代王清任在人体解剖观察基础上提出“灵机记性在脑”的说法，从而完善和发展了李时珍的“脑为元神之府”的论断。这个学说发展到现代就是，判断一个人的生命是否存活，是以他的大脑是否死亡为标准的，而非心脏停止跳动。

李时珍在《本草纲目》中提到多种适宜补脑的食物，如核桃仁、荔枝、红枣、芝麻、鸭肉、桂圆、牛奶、鲜藕、桂圆、乌骨鸡等。在生活中有意识地多吃这些食物，可以起到补脑益智、延年益寿的作用。

除此之外，李时珍还十分重视脾胃的作用，并在前人的基础上提出了“脾胃为元气之母”的观点，虽然并非独创，却是对《内经》脾胃学说、李东垣脾胃理论的充实和发展。《本草纲目》中有大量关于这方面的论述。李时珍强调脾胃与元气的密切关系，人体的元气有赖于脾胃之滋生，脾胃生理功能正常，则人体元气得其滋养而充实。脾胃为后天之本，整个机体有赖于脾胃摄取营养，为气血生化之源泉，故若脾胃的运化功能正常，后天水谷之精充盈，则气血得养而充盛。

李时珍还认为人体气机上下升降运动正常，有赖于脾胃功能协调。脾胃枢纽若升降正常，则心肾相交，肺肝调和，阴阳平衡。若脾胃受伤则升降功能失常，内伤元气，阴阳失调，严重者还会影响全身而致病。因此，调养脾胃对于养生延年来说是至关重要的。

对于如何调养脾胃的问题，李时珍也给出了很好的食疗建议，例如在《本草纲目》中就记载了多种对脾胃有益的食物，如白扁豆、枣、莲子、