

听“治未病”专家的话
在疾病袭来之前，选择正确的食疗方法

食物是 天然的药物

最实用的食物说明书



王国玮 首都医科大学附属北京中医医院副院长、“治未病”中心主任
周 滔 首都医科大学附属北京中医医院消化中心主治医师

著



我们选择“冬吃萝卜夏吃姜”

我们选择简约、绿色、美味的养身路线



 中国人民大学出版社
China Renmin University Press

「食物就是藥」
「藥就是食物」
—— 藥食同源，藥食相濟

食補是 天然藥物

藥食同源 藥食相濟



「藥食同源」(food as medicine) 是中國傳統醫學的重要組成部分，「藥食相濟」(medicine and food complement each other) 是中國傳統醫學的重要組成部分。

藥食同源，藥食相濟，藥食相濟。

藥食同源，藥食相濟，藥食相濟。





食物是天然的药物

王国玮 周 滔 著

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是天然的药物 / 王国玮, 周滔著.

北京: 中国人民大学出版社, 2009

ISBN 978-7-300-10872-8

I. 食…

II. ①王…②周…

III. 食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 101168 号

食物是天然的药物

王国玮 周滔 著

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京山润国际印务有限公司

规 格 165 mm × 205 mm 20 开本

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 张 10.2 插页 8

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

字 数 176 000

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

编辑
手记

冬吃萝卜夏吃姜

医学以火箭般的速度发展着，而疾病丝毫没有落后。相信很多人和我一样，已经无法完整记住近期报纸上刊登的某一种奇怪疾病的奇怪名称以及奇怪病因。因为这样的消息太多了，看不过来了。

我们曾为某种新药的诞生而喝彩，我们也曾为某种怪病的发现而惊恐，而此时，我们都疲惫而迷茫。我们还信任药物吗？不，决不！“是药三分毒”已成为铁律。而每当一种怪病被发现的时候，我们甚至心怀侥幸——生病的不是我！

也许我们对疾病的恐惧没有那么严重，而我们对健康的渴求确实有这么夸张。那么，我们该怎么做？

很简单，从提升你的食疗段位开始。

如果你知道生嚼萝卜能抗癌，生姜熬汤可解毒，山楂能助消化，木瓜可以养颜……那么你已经上道了，因为这些看似简单的道理却包括了极其丰富的医学知识。

如果你知道萝卜不能与橘子同吃，生姜食用过多会

伤肾，山楂对孕妇非常不利，木瓜碱具有小毒……那么
你至少是中段了，因为了解这些饮食禁忌将帮你免除很多生病的风险。

如果你可以把书中从萝卜到生姜这20种食材变成佛手姜汤、萝卜虾皮汤、山楂薏米粥、木瓜煲生鱼汤……
那么你不仅已经达到了高段位，而且你再也不必为报纸上的疾病消息忧心忡忡了。

如果你还不知道这些，那么请务必仔细阅读本书。

你不必从第一页看起，本书阅读方法如下：

1. 请翻看本书的目录，选择你最喜欢的食材。
2. 请根据目录查找这种食材，了解它的医疗价值、饮食禁忌和食疗菜谱等。
3. 请你按照“小偏方”或者“食疗菜谱”的步骤，为自己和所爱的人做这道菜。
4. 请开始你的最健康、最简单、最天然的生活。

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

阅读的的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

七 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



职位的晋升



工资的晋级



更好的生活条件



收益



花费

一本书



一张电影票



一顿麦当劳



一次打车费



两公斤肉

前言

“民以食为天”是老百姓都知道的道理。我们注定与食物相伴一生。在社会高速发展的今天，物质丰富了，人们兜里也有钱了，可是却越来越不知怎么吃了，这是为什么呢？这主要是食品安全让人们担忧，食品营养成分让人们不甚了解。超市里，从鸡鸭鱼肉、生猛海鲜到绿色蔬菜等等，应有尽有。面对如此丰富的食物，人们却不知道吃什么更科学，吃什么更适合自己的。所以，只好跟着电视、报纸、广播走了。但是，现在的“健康专家”、“营养专家”太多，忽悠得老百姓不知所从，这就需要大家要有科学的头脑，去伪存真。有一点可以借鉴，那就是古人之言。

众所周知，食物是我们营养的主要来源，也是我们参与竞争、学习工作的物质保证。生活中，大量的事实证明，食物在一定程度上可以治疗和预防各种疾病，可以改变我们的生活，提高健康水平。正如我们祖先在《内经》中指出：“五谷为养，无果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”

中医学中“医食同源”、“药食归一”之说，提示了我国中医学发展的轨迹。历经了漫长的历程之后，人们积累了众多认识，在长期实践中，人们通过“尝百草”总结和区别出应选择“百草”中那些有营养的作为维持日常生活所必需的食物，而把另一些“百草”中有一定治疗作用的药物用于治病。前者是五谷，后者是中药。当然，还有不少“百草”既可食用，又可治病，后来又从药学角度发现这些食物对脏腑、阴阳的作用各不相同，从而进一步总结出这些食品的药学价值，这也就是食疗科学发展丰厚的物质基础。唐朝时期的《黄帝内经太素》一书中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，同样反映出“药食同源”的思想。

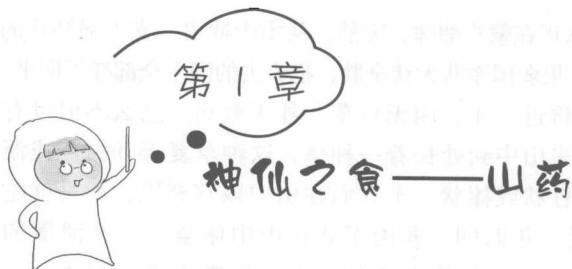
随着人们生活条件的改善，人们越来越注重自我保健、饮食调补，吃什么更健康，怎么吃更科学越来越被人们所重视。但是，必须指出，食疗养生

要建立在“注重整体、辨证施膳”的基础上。也就是说每个人情况不同，既在运用药膳时首先要全面分析人的体质、健康状况、男女差异、年龄大小、季节时令、地理环境等多方面情况，以判断其基本症型；然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳调理。如健康的人四季食疗为春季宜平补，夏季宜清补，秋季宜温补，冬季宜滋补。有病之人如慢性胃炎患者，证属胃寒者，宜服良附粥；证属胃阴虚者，宜服玉石梅楂饮等。在我们日常生活中的很多蔬菜、水果常常也都同时具有食药两方面的性能，因此，这些食品既可为食，又可为药，这就奠定饮食疗法丰厚的物质基础。中医对食物的色与人体健康的关系非常重视。中医认为食物与药物一样除了具有温、热、寒、凉“四气”和酸、苦、甘、辛、咸“五味”外，还有青、赤、黄、白、黑“五色”，食物的“五色”又各有主味，即相对应于人体的五脏：青色入肝、赤色入心、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。因此，食物养生保健，必须辨色入脏，才能更有针对性，发挥更好功效。

我们撰写这本书就是要弘扬祖国医学，使人们充分认识中医的神奇，享受中医食疗给人们生活带来的健康与快乐。让我们每天的膳食更加健康，更加合理，让食物真正成为我们最天然的药物。

目录

第1章	神仙之食——山药	1
第2章	小人参——萝卜	10
第3章	消食化痰——山楂	18
第4章	治痢良药——马齿苋	25
第5章	除湿抗癌——薏苡仁	35
第6章	养颜延寿——木瓜	46
第7章	安神养颜——百合	56
第8章	止咳通便——杏仁	64
第9章	止泻固精话——芡实	74
第10章	天然维生素之冠——大枣	82
第11章	肺病圣药——鱼腥草	91
第12章	补血美容——龙眼	99
第13章	补虚延寿——茯苓	108
第14章	滋补养颜——蜂蜜	116
第15章	聪耳明目——莲子	124
第16章	养颜利水——赤小豆	135
第17章	清凉解暑——绿豆	144
第18章	千年传奇——白果	155
第19章	发汗止痛——大葱	165
第20章	发汗止呕——生姜	176



山药，再普通不过的蔬菜，平常的超市、早市都有山药的身影。山药为薯蓣科多年蔓生草本植物薯蓣的根茎，霜降后采挖。刮去粗皮，晒干或烘干，为“毛山药”，再经浸软闷透，搓压为圆柱状，晒干打光，成为“光山药”。生活中一般以切厚片炒菜、炖汤食用。中医认为山药有补肾健脾的作用，是食疗中的佳品。如中医所说，肾是先天之本，负责遗传和生育，而脾是后天之本，负责消化吸收，是人体营养来源的保障。山药先后天都补，这是食疗中较为少见的，所以说山药是“神仙之食”。参加2008年北京奥运会的牙买加田径运动员博尔特打破了两项世界记录，据说他的强壮体质是与从小吃山药密不可分的。

⑤ 经典传说：救活一支军队的“山遇”

相传很久以前，有两个国家发生了战争。强的那个国家把弱的打败了。弱国军队丢盔弃甲，一败涂地，强国军队乘胜追击，占领了弱国的许多土地。最后弱国军队只剩下几千人马，便逃进了一座大山。强国军队攻到山下，但由于山势陡峭，易守难攻，几次进攻都未取胜，于是，他们便将这座山团团包围。他们想，包围了这座山，弱国军队用不了多久就会出山投降，不然就

会活活饿死。于是，他们便围而不攻，坐等敌军投降。

一个月过去了，两个月过去了，弱国军队毫无动静，强国的指挥官想，弱国军队带的粮草大约已吃完了，为什么还没动静呢？一晃到了第八个月，强国的指挥官料定敌军已死亡过半，于是便放松警惕，整天饮酒作乐。

有一天晚上，强国军队正在蒙头酣睡，突然，从山中冲出一支人强马壮的军队，径直杀向强国大营。结果弱国军队大获全胜，把失去的国土全部夺了回来。

弱国军队在山中被困将近一年，内无粮草，外无救兵，怎么不但没有饿死，反而兵强马壮呢？原来山中到处长着一种草，这种草夏天开白色或淡绿色的花，地下的根茎呈圆柱状或棒状。士兵们在山中以它充饥，而马就吃树叶和这种草的藤叶。将近一年时间，弱国军队在山中休整了濒于溃散的军队，喂壮了疲劳待毙的马匹，于是乘着强国不备，趁黑夜杀下山去，大获全胜。

为了记住这种草，大家给它起了一个名字，叫做“山遇”，意思是说刚好在山里正缺粮的时候遇到了它。

这样，“山遇”就被人们逐渐食用了。在食用中人们慢慢发现，它不仅像粮食一样，而且还有健脾胃，补肺肾的功效，吃了它可以治疗脾虚泄泻等症，于是就将“山遇”改名为山药了。

了解山药：山药能生吃吗

1. 山药有什么营养价值？

作为高营养食品，山药中含有大量淀粉及蛋白质、B族维生素、维生素C、维生素E、葡萄糖等。其中重要的营养成分薯蓣皂是合成女性荷尔蒙的先驱物质，有滋阴补阳、增强新陈代谢的功效。每500克山药含蛋白质7.1克、糖67克、钙67毫克、磷200毫克、铁1.4毫克、热量296千卡，还含有丰富的维生素A。此外还含有较多的药用保健成分，如粘多糖、尿囊素、山药素、胆碱、盐酸多巴胺等。现代研究结果表明，山药粘多糖具有一定的药理活性，它可刺激或调节免疫系统，作为增强人体免疫能力

的保健食品。

2. 山药能生吃吗?

不是所有的蔬菜都可以用来做凉拌菜的,比如含淀粉的蔬菜,如土豆、芋头、山药等必须熟吃,否则其中的淀粉粒不破裂,人体无法消化。因此,山药大多采用与其他食物配用熟食,如山药粥、老鸭山药汤等。

3. 大人、小孩都可食用吗?

山药又名薯蓣,是老幼皆可食用的保健食品。现代实验发现,山药内含淀粉酶消化素,能分解蛋白质和糖,所以具有减肥轻身的作用。但对身体瘦弱者来讲,因山药含有多量的蛋白质和淀粉等营养,又可“增胖”。这种双重调节的功能使得山药获得“身材保护使者”之美称。这样看来,想要减肥的女士和想要增胖的女士,还有儿童都可通过吃山药来达到目的。

4. 山药有毒吗?

山药一般是没毒的,但是,山药发芽后就会产生对身体有害的物质。在发芽这个过程中,山药的营养物质在生长激素的作用下开始发生物质转化,也会生成对动物和人有毒的物质。所以山药豆发芽后尽量避免食用山药。

5. 山药吃多少都行吗?

山药是脾肾双补老少皆宜的食物,但是,因山药含淀粉较多,容易引起大便干燥,所以,一次不要食用太多。多少为好呢?一般每次30~50克,多少还要根据每人的体质不同而定。

我需要山药吗——山药涉及病症的自测

1. 对于慢性腹泻的患者来说,他们每天大便都不成形,医院检查也没有什么异常,有的医生说是慢性结肠炎。这种情况下,长期食用山药

应该是一个不错的选择。如山药粥，每天喝上一碗，坚持一段时间，会受到意想不到的效果。

2. 对于每天加班加点的上班族来说，他们经常感到工作压力很大，乏力失眠、食欲不振、工作效率不高，处于“亚健康”状态。这时，吃点山药，会改善你的身体状况的，中医认为人的骨骼的好坏与否与肾有关；人的肌肉强壮与否与脾有关，而山药是健脾补肾的良药，所以，山药可以调理“亚健康”。

3. 向往苗条的身材、白嫩的皮肤的女孩应该选择经常食用山药，这是因为常食山药不但能使皮肤白皙，更重要的是山药里有足够的纤维，这是一种天然的纤体美食。山药还有滋润皮肤，防止皮肤干燥及美胸的作用。

4. 许多儿童个儿不高，面黄肌瘦，不爱吃饭，医生诊断是“厌食症”。对此多吃山药是一个既简单又实用的治疗方法。每天中午把山药蒸熟去皮蘸白糖吃，晚上再煮山药粥喝，坚持1~2月即可。

5. 老年人由于年龄大了，脏腑功能差了，腿脚不利索，再加上起夜太多，一晚上起来3~4次，基本上睡不了多长时间。这种情况多吃山药也有很好的效果。

食疗价值：美容防衰的佳品

山药作为保健食品，在我国至少有2 000多年的历史，成书于东汉时期的《神农本草经》将山药列为上品，不过当时的山药可能是野生的，还未进入人工栽培阶段。到了唐代，关于山药栽培才有较为详细的记载。近年来，人们对山药的认识越来越充分，认识到它不但是很好的食材，有较高的营养价值，还是常用的中药材，更重要的是它的保健效用为人们所接受。在人们生活水平不断提高的今天，大家已经把山药作为生活中不可缺少的食材了。

健脾益肾、养阴补气

中医对山药评价很高，认为它有很高的药用价值和食用价值。在民间，山药是人所共知的滋补佳品，它含有蛋白质、糖类、维生素、脂肪、胆碱、淀粉酶等成分，还含有碘、钙、铁、磷等人体不可缺少的无机盐和微量元素。本草纲目记载：山药既能补气，又能养阴，补气而不滞，养阴而不腻，培补中气是最平和不过了，对于轻、中度糖尿病的消渴证及高血压患者具有相当大的疗效。如果胃肠不好，常吃山药还有减缓肠道蠕动、帮助消化的作用。通过健脾益肾作用，达到先后天双补，对脾虚肾亏的乏力、健忘、腰痛腿软、腹泻便溏的人效果最好。

降脂降压、预防肥胖

现代科学分析，山药最大的特点是能够供给人体大量的粘液蛋白，对人体有特殊的保健作用，能预防心血管系统的脂肪沉积，防止血管动脉粥样硬化过早发生，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖。山药中的多巴胺，具有扩张血管，改善血液循环的功能。山药还有改善人体消化功能、增强体质、改善皮肤的滋润感和色泽的功用，如六味地黄丸、杞菊地黄丸、归脾汤、参苓白术散等中药都含有山药。在日常生活中，许多中青年，由于工作压力太大，又得不到及时的休息调整，日久天长，身体肥胖，血压升高，动脉硬化，此时通过多吃山药可达到降脂、降压、减肥、健体的作用。

美容保湿、延缓衰老

山药的黏质液含有女性荷尔蒙的基本物质，所以山药有促进荷尔蒙的合成作用，能帮助女性对抗荷尔蒙减少、产生的肌肤老化现象。还可减少皮下脂肪堆积，能防止结缔组织的萎缩。只要每天早上喝一杯山药茶，就能摄取提升肌肤保湿功能，使皮肤光滑有弹性。对于虚寒体质的女性朋友，如果经常出现脸色发青、手脚冰凉，只要每天早上喝一杯山

药茶就可以达到补虚劳、增加气力、缓解虚寒症状的目的。再有，欲减肥者可以把山药作为主食，这样既可避免因节食造成对人体功能的破坏，有利于达到减肥目的。对于女性们而言，山药既是一种健美食品，又是一种天然的纤体美食。这是因为山药含有足够的纤维，食用后就会产生饱胀感，从而控制进食欲望。其次，山药本身就是一种高营养、低热量的食品，可以放心地多多食用而不会有发胖的后顾之忧。还因为山药具有健脾、补肺、固肾、益精等多种功效，先后天都补，所以，它也是抗老防衰的佳品。

● 中医解读：享有“神仙之食”的美名

【性味、归经】平、甘、无毒。入肺、脾、肾、胃。

【成分】山药又名淮山，有“神仙之食”的美名。山药中含有大量的蛋白质、各种维生素和有益的微量元素、糖类，它可以调节人体免疫系统，增强人体免疫力。

【功用】健脾、厚肠胃、补肺、益肾。对脾虚泄泻，久痢，虚劳咳嗽，遗精带下，小便频数，消渴，子宫脱垂等有很好的疗效。

山药又名薯蓣、山药蛋、山薯等，是多年生草本蔓性植物，以地下块茎供食用。山药貌不惊人，有土褐色的外皮，外形呈较细的圆柱状，肉白而坚，咀嚼时口感微酸发粘。不过“药不可貌相”，据古籍记载，多食山药有“聪耳明目”、“不饥延年”的功能，对人体健康非常有益，而民间也流传山药对于调理生理能力、病后虚弱体质、妇女产后调养，小孩强健体魄都有显著效果，因而被称为“食物药”。

山药是药用蔬菜，营养价值很高，有健脾、补肺、固肾、益精等功能，对老年人的一些疾病有治疗效果。据《本草纲目》记载，山药性味平、甘、无毒，有益肾气、强筋骨、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛、治泄精健忘等功效，是一种上等的保健食品及中药材料，在东南亚一带自古被广泛地作为医疗食补之材。