图书在版编目（悦摇数据

蔬菜祛病事典 :做自己的蔬菜医生 辕孔令谦主编援
青岛 :青岛出版社,圆愿愿苑
（自己是最好的医生）
陨苏晕苑原缘援远原猿园原猿

Ⅰ援蔬… Ⅱ援孔… Ⅲ援蔬菜 原食物疗法 原食谱
Ⅳ援①砸园愿援②栽园愿愿援远

中国版本图书馆 悦摇数据核字（圆愿愿远 第 员猿愿愿号

书摇摇名摇蔬菜祛病事典——做自己的蔬菜医生
丛　书　名摇自己是最好的医生
策摇摇划摇孔伯华养生医馆
主摇摇编摇孔令谦
副　主　编摇刘孝威摇徐宏勋摇孔令诩摇孔令誉摇阮劲平摇潘竹立
编　　委摇张雪松摇张摇华摇王振华摇纪康宝摇刘彩云摇徐帮学
　　张建梅摇刘超平摇高摇媛摇宋学军摇王志艳摇石摇娟
出版发行摇青岛出版社（青岛市徐州路 苑苑号,圆员园园园
本社网址摇
邮购电话摇员
责任编辑摇付摇刚摇
封面设计摇青岛出版设计中心·程皓
照摇摇排摇青岛新华出版照排有限公司
印摇摇刷摇
出版日期摇圆愿愿远年 员圆月第 员版摇圆愿愿远年 员圆月第 员次印刷
开摇摇本摇圆原开（愿愿员毫米伊员怨猿猿毫米）
印摇摇张摇愿
字摇摇数摇圆愿千
书摇摇号摇陨杂月晕苑原缘缘远原猿园原猿
定摇摇价摇员远援愿园元
盗版举报电话摇
青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。
电话摇
需要全本请访问 www.ertongbook.com

孔伯华养生医馆简介

孔伯华摇京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问，中国医学科学院学术研究委员会委员，中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员，北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医、老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的名家从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令诩教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京等五十余位知名专家教授，并与中国中医研究院、孙禄堂武学养生文化研究中等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



孔伯华先生与毛主席



孔伯华先生与周总理

孔伯华养生医馆专家介绍

刘孝威摇孔伯华养生医馆顾问，孔伯华弟子。[illegible]年考入北平国医学院，从师于孔伯华先生，从事临床工作五十年，具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋摇孔伯华养生医馆顾问，孔伯华弟子。毕业于北平国医学院，从医已近六十年之久，积累了丰富的临床经验。徐老医风谦和，平易近人，颇有先师之风范。

孔令诩摇孔伯华养生医馆顾问，孔伯华先生嫡孙。[illegible]年毕业于北京中医学院，中国中医研究院养生研究室主任、教授，从事临床工作四十余年，具有丰富的诊疗和管理经验。为国家中医药管理局评定的全国[illegible]名老专家之一、北京市政协委员、博士生导师。

孔令誉摇孔伯华养生医馆执业医师，孔伯华先生嫡孙。从事中医临床工作三十年，尤其在老年脑血管疾病方面具有丰富经验。主治：多种脑血管系统疾病，如脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复，老年痴呆症，小儿脑积水，癫痫病，各种哮喘，血液病，各种结石症，肺气肿，气管炎症等。是《孔伯华及传人医案》一书的编委。

阮劲平摇[illegible]年毕业于北京中医学院，中医学士，中医师，著名中医孔少华先生的学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。是《孔伯华及传人医案》《孔少华内科临症医案》二书的编委。

潘竹立摇中医主任医师，四大名医孔伯华再传弟子，北京中医学会内科、妇科委员会委员。是《孔伯华及传人医案》一书的编委。

前言

摇摇利用蔬菜治病已有悠久的历史，从先民食物来源的角度讲，食用蔬菜起源于早期人类的采集活动。在古代，人们把蔬菜称为“蔌”，也称作为“素菜”，蔬类植物总称为“菜”。《尔雅》中定义蔬菜为：“凡草可食者，通名为蔬。”明代著名医学家李时珍在《本草纲目》中也明确指出：“凡草木可茹者谓之菜，韭、薤、葵、葱、藿，五菜也”。

中国第一部医学专著《黄帝内经》中的《素问·藏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补益精气。”其中的“五菜为充”就是指的我们生活中的各色蔬菜，这些蔬菜能够补充人体所需的维生素，增强人体免疫力。

“五菜为充”当然不仅仅是为了充饥，而是来自中华民族几千年养生祛病功效的体验。《本草纲目》中认为：“谨和饮食五味，脏腑以通，血气以流，骨正筋柔，奏理以密，寿命可以长久……菜之于人，补非小也。”

所谓的蔬菜祛病就是应用各种蔬菜单独食用或与某些食物同用，以防治疾病、健身益寿的治疗方法。蔬菜祛病数千年流传民间，为广大民众所喜闻乐见，并成为中医治疗学中的一个重要内容。现在，由于人们意识到化学药品都有不同程度的副作用，回归自然已成为潮流。因此用蔬菜治病的古老方法又时兴起来。

在现实生活中，蔬菜的品种繁多，是人们日常生活中每天都离不开的食物。新鲜的蔬菜中含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、粗纤维、矿物质等营养成分。这些营养成分对提高人体免疫力，加强人体防病功能，有着十分重要的意义。

蔬菜供给了人类机体所需要的一切营养，有益于人体健康。在蔬菜的清汁里，病毒不能繁殖，在干净的血液中，病毒不能存留。因此，多吃新鲜的蔬菜不但可以增强机体的抗病毒能力，而且还能清洁血液，有效预防各种疾病。

从上述我们可以看出，传统的“五菜为充”的膳食结构，不仅适合人类消化道的组织结构和人体生理全面营养的需要，更有利于人们祛病健身，更有利于人们健康长寿。

为了让更多的人们了解蔬菜防病治病的功效，我们结合大量的资料及专家建议，编撰了《蔬菜祛病》一书。本书从对症选用蔬菜、蔬菜的药用功效、食疗验方以及各种精美的小贴示，给那些身处疾病困扰的人们带来一份温馨的关爱，这种关爱不是空洞的，而是切合实际的。在此，我衷心地希望本书能给广大读者带来一份惊喜！

第一章摇蔬菜祛病总论 …… 怨

蔬菜的营养成分 …… 怨

蔬菜提高免疫力 …… 员

蔬菜的祛病机理 …… 员

常见蔬菜祛病功效 …… 员

蔬菜的特殊祛病功效 …… 员

第二章摇呼吸系统疾病 …… 圆

员感冒 …… 圆

圆咳嗽 …… 圆

猿肺炎 …… 猿

源支气管炎 …… 猿

缘哮喘 …… 猿

第三章摇消化系统疾病 …… 猿

员脂肪肝 …… 猿

圆肝炎 …… 源

猿急性胃肠炎 …… 源

源消化性溃疡 …… 源

缘慢性胃炎 …… 缘

远消化不良 …… 缘

苑便秘 …… 缘

愿胃下垂 …… 远

第四章摇循环及血液系统疾病 …… 远

员高血压 …… 远

圆冠心病 …… 苑

猿中风 …… 苑

源贫血 …… 愿

第五章摇内分泌系统及代谢性疾病 …… 愿

员糖尿病 …… 愿

圆高脂血症 …… 怨

猿痛风 …… 怨

源肥胖症 …… 怨

缘水肿 …… 员园

第六章摇泌尿及生殖系统疾病 …… 员园

员急性肾炎 …… 员园

圆慢性肾炎 …… 员怨

猿前列腺炎 …… 员员

源阳痿 …… 员远

缘遗精 …… 员愿

第七章摇外科常见疾病 …… 员圆

员疖、痈 …… 员圆

圆痔疮 …… 员源

猿骨折 …… 员苑

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

- 濮嗝质疏松症 …… 灵园
第八章摇妇科常见疾病 …… 灵源
- 霓阴经不调 …… 灵源
- 圜瞄经 …… 灵远
- 獯喘下病 …… 灵怨
- 濮妊娠呕吐 …… 灵员
- 缨崩漏 …… 灵慕
- 遥产后缺乳 …… 灵缘
- 殖产后出血 …… 灵怨
第九章摇皮肤科常见疾病…… 灵慕
- 霓湿疹 …… 灵慕
- 圜隆斑 …… 灵远
- 獯白癜风 …… 灵惠
- 濮痤疮 …… 灵园
第十章摇五官科常见疾病…… 灵源
- 霓近视眼 …… 灵源
- 圜白内障 …… 灵缘
第十一章摇儿科常见疾病…… 灵怨
- 霓冰痘 …… 灵怨
- 圜陌日咳 …… 灵员
- 獯小儿厌食症 …… 灵源
- 濮麻疹 …… 灵远
第十二章摇其他常见疾病…… 灵怨
- 霓白血病 …… 灵怨
- 圜肝癌 …… 灵园
- 獯胃癌 …… 灵源
- 濮肠癌 …… 灵怨
- 缨乳腺癌 …… 灵缘
附录一 :蔬菜祛病速查表 …… 圜园
附录二 :常见蔬菜营养成分表…… 圜园

第一章摇蔬菜祛病总论



蔬菜的营养成分

我们知道,蔬菜具有保健和多种医疗效果,其主要原因是它含有大量的营养素,其中含有的蛋白质、氨基酸、糖及有机酸都具有很高的药用价值。

人们可以根据自身的体质、健康状态,对症食菜、择优食用,撷取新鲜蔬菜的高营养价值,调和天然药物养生祛病的功效,烹制出具有滋补、祛病功效的药膳,有助于疗疾养生,延年益寿。常吃这些新鲜蔬菜,可以有效控制人体的体重,减少患疾病的危险,有效促进人体的健康。这些功劳当然全在于其所含的营养成分。

蔬菜中的维生素

蔬菜含有丰富的维生素,是人体所需维生素的重要来源,人体如果缺乏这些维生素,就会引发各种疾病。可见,这些维生素对人体健康起着非常重要的作用。

员.维生素 粤

各种蔬菜中如芹菜、油菜、菠菜、西红柿、荠菜、韭菜、胡萝卜、辣椒中均含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素是维生素 粤的前身物质,进入人体后,经过肝脏的加工可转化为具有生物活性的维生素 粤。而维生素 粤具有维持上皮细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与人体代谢的作用。如果人体缺乏维生素 粤会引发夜盲症、干眼病、皮肤角质化等一系列的疾病。

圆.维生素 悦

绝大部分蔬菜都或多或少地含有维生素 悦,含量最多的当数辣椒和苦瓜,其次是萝卜、西红柿、绿叶菜等。维生素 悦的作用对于人体是非常重要的,它参与机体代谢和氧化还原过程,还具有很好的美容作用。此外,维生素 悦还有软化血管与净化血液的作用,可用于清除血液中堆积的胆固醇,防止血中脂肪氧化,从而避免动脉粥样硬化的形成。它还能促进人体内干扰素的形成,对多种癌症、流行性感冒等疾病都有很好的防治作用。如果缺乏维生素 悦,人们就容易得坏血病,伤口和溃疡不易愈合,

身体抵抗力减弱，机体的解毒和造血功能降低；此外还会出现代谢异常、发育不良等现象。

维生素 E

绝大多数的蔬菜中含有维生素 E，维生素 E能使细胞膜不受损伤，因而它能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。另外，维生素 E还能防治皮肤干燥，增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力，防止维生素 C在消化道内氧化而有利于维生素 C的吸收，并可延长维生素 C在肝内的贮存时间，防止上皮细胞过度增生、角化，保护上皮细胞，从而使皮肤润滑细嫩。同时，它还能防止皮肤中的胆固醇受紫外线照射而产生晒斑及致癌性的物质，预防晒斑与皮肤癌的发生。在蔬菜中，维生素 E的含量以菠菜、生菜、甘蓝等蔬菜为最高。

此外，蔬菜中还含有 B族维生素，以及维生素 PP(烟酸) 等。在这里我们就不一一介绍了。

蔬菜中的矿物质

人体组织中有 20多种矿物质，它们是构成身体组织、调节生理功能和维持人体健康的重要物质。而在蔬菜中，矿物质的含量占 0.5%~2%，由于品种的不同，无机盐在各类蔬菜中的含量自然也不相同。叶菜类含量比较高，为 0.5%~2%；其次为鲜豆类，为 0.5%~1.5%。蔬菜中矿物质主要有钙、磷、铁、钾、镁、硫及微量元素碘、铜；其中以钾的含量为最多，其次是钙、磷、铁。蔬菜中的无机盐除具有调节人体生理功能等作用外，还是组成人体各组织的重要成分。钙、铁、钾等在人体生理上是碱性物质，可以中和体内酸性物质，以维持体内酸碱平衡。

蔬菜中的纤维素

我们知道，蔬菜含有大量的纤维素，如芹菜、韭菜、萝卜等都含有大量粗纤维。粗纤维容易与胆盐结合，形成复合物，使胆固醇不宜被吸收，这对高胆固醇血症的病人有重大意义。另外，由于粗纤维在直肠中吸收水分能力比较强，能促进肠管蠕动，使废物及时排出体外，避免由各种原因引起的便秘。此外，粗纤维还能改善糖代谢，对防治糖尿病有好处。

国外一些专家在多年的研究中发现，每日在膳食中增加 5克纤维素，可使心肌梗死性猝死的危险下降 5%。据专家分析，粗纤维有抗凝血、溶栓的效应，也就是发挥了阿司匹林样的作用。在蔬菜中如竹笋、萝卜、卷心菜、韭菜、芹菜、菜花等均富含纤维素。

蔬菜的其他成分

蔬菜含有叶绿素和花青素两种色素，因此它具有十分诱人的光泽。叶绿素是植物呼吸和进行光合作用的重要物质，其功能基是由含镁的物质组成的，镁是促进人体生长发育、造血、造骨、维持人体正常新陈代谢、保持神经肌肉正常反应所不可缺少的微量元素，多吃绿色蔬菜就可以获得充足的镁；花青素则是使蔬菜具有从红到紫的多种鲜艳的颜色。

蔬菜的气味是由酯类、醇类及酮类等多种挥发性物质构成的，而葱、蒜的气味则是一些含硫的化合物构成的。各种气味使各种菜具有独特的味道。

另外，蔬菜细胞壁间起黏接作用的介质——果胶质能使蔬菜生硬或脆嫩。在蔬菜的成熟过程中逐渐分解，因此蔬菜此时会变得松软可口，但过熟的蔬菜就口感不佳了。在食物加工中利用果胶质的作用，可以加工成各种工艺食品。



蔬菜提高免疫力

据现代科学统计，当前全世界有 [illegible] 多亿或更多的人因为环境污染而引发多种疾病，如何从根本上解决当前因环境污染而产生大量氧自由基以及因环境污染产生的新型病毒的问题，已经成为现代人普遍关注的问题。

很多专家研究证实，增加抗氧化剂的吸收，是解决这一问题的根本途径。也就是说，在食物中增加抗氧化剂协同清除过多有破坏性的活性氧和活性氮。首先，让我们来了解一下什么是抗氧化剂？专家指出，抗氧化剂是一种存在于食品中的能够增强免疫系统的化学物质。专家还介绍，病毒能够通过使用病人身体中的 [illegible] 基因复制系统来复制自己。但身体当中的免疫细胞会很快杀掉这些病毒。

但是有一些病毒却不能被杀掉，例如冠状病毒就是一种新型的变异病毒，它不能被我们的身体有效地识别。这样，我们的免疫系统和病毒之间的斗争会越来越拉长。因此，只有人身体的免疫功能增强，受病毒侵害的几率才会越小；只有尽自己所能调动免疫系统，确保身体处于健康的状态，才能将病毒的侵害降到最低限度。显然，增加人体的抗氧化物质是我们提高自身免疫力势在必行的方法。

很多专家研究发现，我们日常生活中经常吃到的蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质微量元素以及相关的植物化学物质、酶等都是有效的抗氧化剂。

因此，蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时还能有效地减轻环境污染对人体的损害，抵御病毒的攻击。

当然，各类蔬菜营养不同，其药用功效也不同。例如，菠菜含有过氧化物歧化酶以及辅酶 匝，这些酶都是蛋白质，在体内能够保护血红蛋白、酶和辅酶的生物活性。萝卜中含有丰富的糖化酵素，能分解食物中的淀粉和脂肪、使之被人体充分利用和吸收。萝卜还有行气消食，止咳除痰之功效，故可用萝卜汁治慢性支气管炎；萝卜中所含的酶还能分解致癌物亚硝胺，解除烧焦的肉类中含有的致癌物的毒性。生姜含有 γ 原氨基丁酸，可以降低血氨。茄子含有丰富的维生素 耘能够提高毛细血管抵抗力，防止出血，用于咯血、紫癜等。如茄子汤治产后子宫复旧不全。茄子外用散血淤，消肿止痛，祛风通络，可以将紫皮茄子外敷治臁疮、扁平疣等。

此外，大蒜中含有蒜氨酸，经蒜酶分解生成蒜辣素，蒜辣素能够破坏细菌生长必需的巯基衍生物而具有抗菌效果，与葱同用能发汗、解表、通窍，防治感冒，并能抑制痢疾杆菌、皮肤癣菌等。从香菇中分离提取的多糖称香菇多糖，有明显的抗癌活性。芦笋含有的组织蛋白，使细胞的生长正常化，对已变异的细胞还有一定的修复作用。芦笋原汁对多种癌细胞均有抑制作用，并可促进 栽淋巴细胞转化增殖，调节机体免疫功能。

从这些色彩斑斓的蔬菜中，我们不仅能享受其美味，更能从中获取健康；而且蔬菜物美价廉，这对于广大劳动人民不能不说是一种难得的保健佳品。



蔬菜的祛病机理

中医认为，人体的健康是由机体内部阴阳平衡统一来维持的。任何疾病的发生发展，都是因为机体阴阳偏盛偏衰所致。阳盛则阴病，阴盛则阳病；阳盛则热，阴盛则寒；阳虚生内寒，阴虚生内热。中医治病保健的关键是调整阴阳。所以《素问·生气通天论》说："阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。"《景岳全书》中也说："医道虽繁，可一言以蔽之，曰阴阳而已。"

蔬菜祛病的基本原理就是利用蔬菜的四气五味及阴阳属性，补不足，损有余，调整阴阳，使机体阴阳达到相对平衡，防病治病，健康长寿。

蔬菜的四气，是指蔬菜具有寒、热、温、凉四性，这四性指的是人体在吃完这些食物后的身体反映。

介于四者之间，既不温不热又不寒不凉，则归属于“平性”。只有掌握了蔬菜的这些性味，合理食用，才是真正的健康之道。

实热体质的人要多吃寒凉性的蔬菜如芹菜、冬瓜、大白菜、空心菜等；体质偏寒的人，在吃蔬菜时，要选择温热性的，这类蔬菜包括生姜、韭菜、蒜、芫荽、辣椒等；而性较平和的蔬菜如黄花菜、胡萝卜等，各种体质的人均可按个人喜好选择，再针对自己的体质食用。但也一定要注意适量。

蔬菜的五味，就是指食物中辛、甘、酸、苦、咸五种味；实际上还有淡味、涩味，习惯上把淡归入甘味，把涩归入咸味。不同的味具有不同的作用和功效：苦味的蔬菜有清热、泻火、祛湿、降气、解毒等作用，如苦瓜、百合等；甘味的蔬菜有补益和缓解疼痛、痉挛等作用，如南瓜、丝瓜、豌豆苗等；辛味的蔬菜有发散行气、活血等作用，如姜、葱、蒜、花椒、辣椒等；酸味的蔬菜有敛汗、止喘、止泻、固涩、利尿等作用，同时还能增进食欲，健脾开胃，增强肝脏功能；咸味的蔬菜有软坚、散结、润下和补益阴血等作用，具有咸味的蔬菜多为海产品，如海带等。

蔬菜的归经，就是指蔬菜对于人体各部位的特殊作用，它表明蔬菜对人体作用具有重点选择性。如白菜归胃经；韭菜归心经。当然，蔬菜对人体所起的作用，有一定的适应范围。如同是性味甘寒的蔬菜，归经也有所不同；同为补益的蔬菜，有的归入心经，能养心安神；有的入脾胃经，能健脾养胃。蔬菜同药物一样，有一药归两经或三经，也有一菜归两经或三经，如菠菜归肝经、胃经和肠经；黄瓜归肺经、脾经、胃经、肠经、膀胱经等等。

从上述我们可以看出，蔬菜的营养成分是人体赖以生存的基础，各种不同的蔬菜可分别进入人体的某脏某经，从而滋养人的脏腑、经脉、气血乃至四肢、骨骼、皮毛等。食物进入人体后，通过胃的吸收、脾的运化，然后输送至全身，成为营养素（中医称为水谷精微）而滋养人体，这种后天的水谷精微与先天的真气结合，形成人体的正气，从而维护正常的生命活动和抗御邪气，从而使人们远离疾病的困扰。

另外，蔬菜的营养成分还能形成维持机体生命的基本物质“精”，“精”藏于五脏，是脏腑功能活动和思维、意识活动即“神”的基础。“精、气、神”为人体的“三宝”，生命之所系，而它们都离不开日常饮食的滋养。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



常见蔬菜祛病功效

白菜

【其他名称】菘菜、大白菜、黄芽白菜、结球白菜。

【性味归经】性平，味甘。归肺、胃、肠、肝、肾、膀胱经。

【祛病功效】清热除烦，解毒消痰，生津止渴，消食和中，利尿通便。

【适用病症】感冒，百日咳，冻疮，消化性溃疡出血，口腔溃疡，头痛，泌尿系感染，更年期综合征，小儿消化不良，鼻出血，癌症。

韭菜

【其他名称】壮阳草、起阳草、长生菜、扁菜。

【性味归经】性温，味辛、微甘。归心、肝、胃经。

【祛病功效】温中行气，补肾益阳，安五脏，止汗固涩，散淤，解毒。

【适用病症】肾虚阳痿，胃寒腹痛，气血淤阻，胸痹疼痛，尿血尿频，遗精早泄，产后出血，乳汁不通，习惯性便秘。

油菜

【其他名称】油白菜、青菜、胡菜、芸苔。

【性味归经】性凉，味辛、甘。归脾、胃、肝、大肠经。

【祛病功效】行散淤血，消肿解毒，温经散寒。

【适用病症】痛经，乳痈，盗汗，腮腺炎，风疹，眩晕等。

芹菜

【其他名称】蒲芹、香芹、药芹。

【性味归经】性凉，味甘、苦。归肺、胃、肝经。

【祛病功效】利尿镇痉，平肝降压，祛风利湿，消肿解毒。

【适用病症】高血压，月经不调，眩晕头痛，慢性气管炎，糖尿病，高血脂，肾炎等。

菠菜

【其他名称】菠棱菜、角菜、赤根菜、鹦鹉菜。

【性味归经】性凉，味甘、辛。归肝、胃、大肠、小肠经。

【祛病功效】养血止血，补血润肤，滋阴润燥，通利肠胃。

【适用病症】高血压，便秘，痔疮，糖尿病，肺结

核，夜盲症，贫血，头痛等。

洋葱

【其他名称】葱头、玉葱、球葱、胡葱。

【性味归经】性温，味甘、辛。归肺、脾、心、胃经。

【祛病功效】清热化痰，发散风寒，解毒杀虫，健胃理气，温中通阳。

【适用病症】高血压，高脂血症，冠心病，便秘，气管炎，糖尿病，肿瘤等。

茄子

【其他名称】落苏、茄瓜、矮瓜、昆仑瓜。

【性味归经】性微寒，味甘。归脾、胃、大肠经。

【祛病功效】清热和血，止血消肿，健脾和胃，宽肠通便。

【适用病症】肠风下血，热毒疮痈，乳头皲裂，皮肤溃疡，发热，便秘，高血压，眼底出血，咯血，动脉硬化。

辣椒

【其他名称】榛椒，番椒，辣子。

【性味归经】性温，味辛。归心、脾经。

【祛病功效】温中下气，开胃消食，散寒除湿，祛风行血。

【适用病症】风湿性关节炎，消化不良，呕吐泻痢，冻疮，脱发，盗汗等。

冬瓜

【其他名称】白瓜、水芝、地芝、东瓜、枕瓜。

【性味归经】性微寒，味甘。归肺、大肠、小肠、膀胱经。

【祛病功效】清热解毒，利尿消肿，止渴祛烦。

【适用病症】肾炎，高血压，高脂血症，糖尿病，肥胖症，中暑，青光眼，肝硬化，阑尾炎，带下病，妊娠水肿等。

黄瓜

【其他名称】青瓜、刺瓜、王瓜、胡瓜。

【性味归经】性凉，味甘。归肺、脾、胃、大肠、小肠、膀胱经。

【祛病功效】清热祛暑，解毒消肿，生津止渴，利尿滑肠。

【适用病症】肥胖症，小儿疳积，盗汗，咽喉肿痛，痱子，汗斑，扁桃体炎，酒毒，烫伤，痢疾，高血压，更年期综合征等。

南瓜

【其他名称】饭瓜、倭瓜、番瓜。

【性味归经】性温，味甘。归肺、脾、胃经。

【祛病功效】温中益气，消炎止痛，解毒杀虫，降糖消渴。

【适用病症】脾胃虚寒，久咳不愈，营养不良，食少乏力，高血压，冠心病，高脂血症，中老年便秘，夜盲症，慢性支气管炎等。

丝瓜

【其他名称】水瓜、菜瓜、天萝、布瓜、蛮瓜。

【性味归经】性凉，味甘。归肺、肝、胃、大肠经。

【祛病功效】凉血解毒，清热益颜，活络通经，止咳平喘，安胎通乳。

【适用病症】百日咳，腮腺炎，水肿，月经不调，产后缺乳，血淋，崩漏，痈肿。

苦瓜

【其他名称】凉瓜、癞瓜、红羊、花姑娘、红姑娘、锦荔枝。

【性味归经】味苦，生则性寒，熟则性温。归心、肝、脾、肺经。

【祛病功效】清热消暑，补肾健脾，滋肝明目，利尿凉血。

【适用病症】痢疾，疮肿，中暑发热，小儿呕吐，腹泻，糖尿病，肿瘤等。

胡萝卜

【其他名称】红萝卜、黄萝卜、金笋。

【性味归经】性平，味甘。归肝、脾、胃、肺经。

【祛病功效】健脾和中，滋肝明目，祛风散寒，清热解毒，化痰止咳，利尿下气。

【适用病症】高血压，消化不良，小儿疳积，急性黄疸性肝炎，咳嗽，贫血，久痢，夜盲症，尿石症，胃痛，头痛，咽喉痛，痤疮等。

萝卜

【其他名称】莱菔、罗艻、土酥、芦菔。

【性味归经】性凉，味甘。归肺、胃、脾、大肠经。

【祛病功效】健胃消食，止咳化痰，凉血止血，顺气利尿，清热解毒，解酒抗癌。

【适用病症】急慢性支气管炎，感冒，咽喉痛，高血压，高脂血症，胃痛，偏头痛，急性胃肠炎，便秘，便血，中暑，冻疮，消化不良等。

西红柿

【其他名称】洋柿子、六月柿、小金瓜。

【性味归经】性微寒，味甘、酸。归肝、脾、胃、肺、肾经。

【祛病功效】生津止渴，健胃消食，凉血平肝，解毒美容。

【适用病症】高血压，眩晕，中暑，病毒性肝炎，胃及十二指肠溃疡，便秘，口腔溃疡，鼻出血，夜盲症等。

大葱

【其他名称】菜伯、鹿胎、胡葱。

【性味归经】性温，味辛。归肺、胃经。

【祛病功效】解肌发汗，通阳利气，行淤止血，消肿解毒。

【适用病症】感冒初起，鼻塞，头痛，关节痛，小便不通，小儿蛔虫腹痛，跌打损伤肿痛，痈疮，乳房肿痛，乳汁不通，小儿消化不良，肾虚，阳痿，遗精。

大蒜

【其他名称】胡蒜、蒜、霸香草。

【性味归经】性温，味辛。归脾、胃、肺经。

【祛病功效】暖脾健胃，行气消积，解毒杀虫，止痢止咳，宣窍通闭，消肿防癌。

【适用病症】消化不良，食欲不振，痢疾，肠炎，肺结核、百日咳，感冒，高脂血症，肝硬化，神经性皮炎，淋巴结核，肺炎，支气管炎等。

生姜

【其他名称】姜、鲜姜、紫姜。

【性味归经】性温，味辛。归肺、胃、脾经。

【祛病功效】解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解鱼蟹毒

【适用病症】风寒感冒，胃寒呕吐，支气管哮喘，寒湿痢疾，胃痛，胃及十二指肠溃疡，食物中毒，寒性痛经，跌打扭伤，腰肌劳损，关节疼痛，妊娠呕吐，慢性阑尾炎，冻疮。

马齿苋

【其他名称】马苋、长寿菜、五色苋、猪母草。

【性味归经】性寒，味甘、酸、苦。归心、肝、脾、大肠经。

【祛病功效】清热解毒，祛湿通淋，除虫杀菌，凉血止痢。

【适用病症】细菌性痢疾，急性胃肠炎，肾炎，肺结核，急性阑尾炎，乳腺炎，痔疮出血，尿血，丹毒，癌症，湿疹等

山药

【其他名称】山芋、薯蓣、怀山药、野山豆。

【性味归经】性平，味甘、淡。归脾、肺、肾经。

【祛病功效】补中益气，补脾养肺，固肾益精，养阴止渴，延年益寿。

【适用病症】脾胃虚弱，倦怠无力，食少泄泻，带下白浊，遗精盗汗。

扁豆

【其他名称】娥眉豆，白扁豆。

【性味归经】性平，味甘。归脾、胃经。

【祛病功效】健脾和中，消暑化湿。

【适用病症】暑湿霍乱，呕吐泻痢（急性胃肠炎），中暑发热，妇女赤白带下，风湿关节痛，百日咳，小儿消化不良，痱子，妊娠呕吐，头痛。



蔬菜的特殊祛病功效

一直以来，营养学家把蔬菜视为人体维生素和微量元素的重要来源，然而近几年来，科学家们惊奇地发现，蔬菜中存在的、以前认为有害的化合物具有抗癌作用。

根据美国俄亥俄州立大学科学家的一项研究成果表明，有些蔬菜例如大蒜、洋葱、尖辣椒及蘑菇、魔芋等，富含微量元素“硒”，能够使癌的发生率明显下降。这一发现通过动物实验得到了证实。科学家们采用两种强力致癌物质处理了小白鼠，将白鼠分为两组，其中一组按动物剂量的硒元素喂食了白鼠，经过一定时间后发现这组白鼠没有肿瘤发生，而没有喂硒的另一组小白鼠，则出现了肿瘤。

上述可以说明，硒能刺激动物机体产生多种谷胱甘肽的化学物质，这些物质则具有杀灭或抑制恶性肿瘤的药物功能。所以食用含高硒的蔬菜食物是人类防治癌症的最好方法。

此外，最近几年，日本国立癌症预防研究所对 [illegible] 万人饮食生活与癌的关系调查统计，证明了蔬菜的防癌作用。

到现在为止，科学家已经探明，蔬菜中的化学物质能在人体中筑起三道防线，抵制癌症的侵袭。

[illegible] 某些蔬菜中的化学物质能阻止人体内致癌物质的形成。例如，西红柿中的两种酸类，能阻止人体内亚硝胺的产生；雌激素在人体内会分解成某些致癌物质，而普遍存在于卷心菜和绿菜花中的吲哚，能改变这种新陈代谢过程，避免致癌物的产生；

大蒜所含的有机硫化物，也能中和人体内某种潜在的致癌物。

圆爱一旦致癌物质进入人体细胞，某些蔬菜的化学物质如绿菜花中的萝卜硫素等，也能进入细胞之内，刺激细胞中的蛋白分子，把致癌物质包围起来。这时细胞膜会自动打开一个缺口，把被包围的致癌物质从细胞内送出，通过血液排泄掉，避免了细胞核的变异。

猿爱异鹰爪豆碱等蔬菜化学物质，能消灭人体内初期形成的直径在 员~ 圆毫米的癌病灶。已经癌变的组织会不断生长出新的毛细血管，以吸取营养和氧气，异鹰爪豆碱正好能起到抑制癌变组织新生毛细血管的作用，使其因得不到足够营养而萎缩。

经过这三道防线的抵御，使很多癌细胞就难以侵袭人体。

此外，专家向广大读者还推荐了以下几种防癌抗癌的蔬菜：

员爱吲哚类化合物和芳香异硫氰酸在丝瓜、葫芦科蔬菜、十字花科蔬菜如卷心菜、菜花、芹菜、萝卜、白菜等中存在，具有抑制癌细胞生长繁殖的作用。

圆爱葡甘露聚糖是魔芋中的特殊成分，可抑制、干扰癌细胞代谢，对胃癌、结肠癌细胞有特异敏感性，可作为辅助食疗。

猿爱芦笋中的组织蛋白具有抗癌防癌作用。

源爱葫芦素 悦(黄瓜、葫芦) 经动物试验证明有抗癌作用；葫芦素 月 阅对小鼠肉瘤有抑制作用；葫芦素 耘也能抑制小鼠艾氏腹水癌，对人的鼻咽癌细胞也有抑制作用。

缘爱多糖体的抗癌作用已得到证实，香菇、银耳、滑菇的多糖体抑癌率分别达到 愿员豫、愿圆豫、愿猿豫。黑木耳、侧耳、松蘑、口蘑的多糖体抑癌率分别为源员豫、苑圆豫、怨员豫、怨源豫。香菇多糖已作为正式药品应用于临床。

远爱植物血球凝集素 (刀豆) 能抑制肿瘤细胞，与抗癌药同用，可有效地发挥抗癌效应。

需要全本请访问 www.ertongbook.com