

中医饮食调养和保健备要

《中医饮食调养和保健备要》

汉方中医培训教材之四

冯英雄 编写

Copyright

©Copyright 2024

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the written prior permission of the author.

Author Credits: Yingxiong Feng

First Published in 2024 New York USA

第一章 概说

在中医理论指导下，我们日常的食物不但是用来填饱肚子、保健强身的，食物还有预防和治疗疾病，甚至促进机体康复以及延缓衰老的作用。我们今天就从中医的角度来谈一谈这个问题。

人类的生活方式对健康和医疗起到越来越重要的作用，两者的关系是越来越密切的。作为生活方式的重要组成部分，中医饮食营养学的研究内容包括基础理论和日常应用两大部分。从历代有关文献记载和临床实际情况分析，基本包括饮食养生、饮食治疗、饮食节制和饮食宜忌四个方面。

饮食物的作用，不仅体现在维持人体的正常生命活动，它还具有补养作用，这是与现代营养学观点不同的。

从中医角度来看，我们日常的食物中，有大约一百种具有明显的补养作用，这些作用包括聪耳、明目、乌发、生发、增力、益智、安神、健肤、美容、轻身、固齿、肥人、强筋、壮阳、助孕、益寿等。

中医饮食治疗，是利用饮食来治疗或辅助治疗疾病的活动。食疗的作用和药疗基本一致，主要体现在扶正与祛邪两方面。食物的防治疾病作用，也是通过祛除病邪，消除病因，或补虚扶弱，调整重建脏腑气机功能，来达到消除阴阳失调的。实际应用方法十分丰富，是为天然疗法的一个重要方面。

中医提倡的饮食方法，包括因时、因地、因人而异地正确选用饮食，既提倡全面膳食、不偏食，又重视节制饮食。既讲究以谷物、肉类为主的清洁食物，又把饮茶、饮酒纳入饮食文化范围之内，以达到情志养生的效果。

数千年的饮食文化历史表明，中华民族的饮食习惯从整体来看，是在素食的基础之上，力求荤素搭配，全面膳食的。所谓全面膳食，就是要长期或经常在饮食内容上尽可能做到多样化，讲究荤素食、主副食、正餐和零散小吃，以及食与饮等之间的合理搭配。既不要偏食，也不要过食或浪费食物。

中医饮食营养学中，饮食禁忌内容在生活 and 临床应用方面有一些具体要求，如饮食与季节、与体质、与地域不同在应用方面的禁忌；食物之间、食物与药物之间的配伍禁忌；饮食调配制备方面禁忌，以及患病期间的饮食禁忌等。

中医认为，人处在天地之间，生活于自然环境之中，作为自然界的一部分。因此，人和自然具有相通相应的关系，遵循同样的运动变化规律。这种人和自然息息相关的关系体现在人类生活的各个方面，也包括饮食营养方面。

自古以来，以养生益寿，防治疾病的古代各家学说，无不用人体内部与自然界的协调统一的理论来阐述人体的生、老、病、死规律，同时也无不应用天人相应的法则来制订各种休逸劳作和饮食起居措施。

中医理论认为，机体失健，乃阴阳失调所致，所以治疗和饮食养生等则以调理阴阳为基本原则。关于饮食的宜忌，中医也是从阴阳平衡出发的，于阴平阳秘有利则宜，反之为忌。

中医学历史表明，食物与药物同出一源，二者皆属于天然产品。食物与药物的性能相同，具有同一的形、色、气、味、质等特性。因此，中医单纯使用食物或药物，或食物与药物相结合来进行营养保健，或治疗康复的情况是极其普遍的。

食药同源，食药同理，二者有着密不可分的关系。从众多的本草、方剂典籍中，不难发现食药同用的例证。如采用乌鸡、羊肉、驴皮、猪肤、鸟卵、葱、姜、枣等以补益阴阳气血或调补胃气，进而达到防治疾病之效。而从大量古代食谱、菜谱、茶谱中又不难发现其中也有不少药物，如枸杞、山药、黄芪、茯苓、丁香、豆蔻、桂皮之类，以提高食品保健强身和防治疾病的功效。

在现代社会，不但高蛋白、高脂肪、高糖造成了心脑血管病、癌症、糖尿病和亚健康状态，还有低维生素、低矿物质、低膳食纤维导致许多的现代文明病。这种状况已经引起了很多有识之士的注意。

随着人们生活的安定、物质丰富，食物越来越精工细做，反而使功能性营养越来越缺乏。因为这些东西都集中在粮、果的皮和胚中。如糙米营养全面，但口感差，做精米后，维生素、微量元素、膳食纤维损失殆尽。

《黄帝内经》约成书于三千年前的战国时期，在中医发展史上占有十分重要的地位。《黄帝内经》不仅奠定了中医学的理论基础，对饮食养生和饮食治疗也做了较系统的论述，确定了明确的原则和实施的方法。

《神农本草经》是最早的一部中医药物学著作。其中记载了许多食疗食物，如大枣、枸杞子、赤小豆、龙眼肉等，对食疗食物的功效、主治、用法、服食法等都有一定的论述。

元代饮膳太医、蒙古人忽思慧于 1331 年著《饮膳正要》，是第一部有名的营养学专著，继承了食、养、医结合的传统，对每一种食品都同时注意它的养生和医疗效果，书中所载的基本上都是保健食品。作者对所载各种食品，均详述其制作方法，烹调细则。还记述了妊娠食忌，饮酒禁忌等。

日常人们饮食所用的食物类，不论是五谷杂粮，或豆类、小杂粮、水果及其干果类、各类蔬菜类，都可用于食疗和药膳的选料。

日常生活所用的糖、酒、油、盐、酱、醋等均属药膳的配料，尤其饮料酒类，是制药膳必不可少的原料，各类香味品配伍于药膳内的调味品，而能增加药膳的美味，并且可提高药膳的成品的功能，故而尤为人们所欣赏。

食物的性能理论是前人在长期的生活与临床实践中对食物的保健和医疗作用的经验总结。

从生活与临床应用食物经验看，寒凉性质食物多属于阴性，具有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用。温热性质食物属于阳性，具有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用。

食物的五种主要味道，酸、苦、甘、辛、咸，作用与药物的作用相一致，酸味能收敛、苦味能下降、甘味能补益、辛味能发散、咸味能软坚。

因此，对于每一个来说，了解常用食物和药物的营养特性和保健功能，学会自我养生，促进健康长寿，是十分必要而有意义的。

第二章 饮食的补养

饮食的滋养是人体赖以生存的基础。饮食进入人体，通过胃的吸收，脾的运化，然后输布全身，成为水谷精微，而滋养人体。

饮食的补养要根据人体的素质而定。形体白胖或面色淡白无华、平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、大便时稀、唇淡口和、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖。其人患病则易从寒化、可见畏寒倦卧、四肢厥冷、或腹中绵绵作痛、喜温喜按；或身面浮肿、小便不利；或腰脊冷痛、下利清谷；或阳痿滑精、宫寒不孕；或胸背彻痛、咳喘心悸；或夜尿频多、小便失禁。

祛阳法寒，温补脾肾，因为阳虚者关键在补阳。五脏之中，肾为一身的阳气之根，脾为阳气生化之源，故当着重补之。

中医认为，阳虚是气虚的进一步发展，故而阳气不足者常表现出情绪不佳，易于悲哀，故必须加强精神调养，要善于调节自己的情感，去忧悲、防惊恐、和喜怒、消除不良情绪的影响。

阳虚的人应多食有壮阳作用的食物，如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉。根据春夏养阳的法则，夏日可食羊肉附子汤，配合天地阳旺之时，以壮人体之阳。

食物是多样性的，功能各异。补益性食物一般分别具有补气、助阳、滋阴、养血、生津、填精等功效。多数的粮食、水果、蔬菜，部分禽、蛋、肉、乳类等，都具有补益的功能。

泻性食物一般分别具有解表、散热、开窍、辟秽、清热、泻火、燥湿、利尿、祛痰、祛风湿、泻下、解毒、行气、散风、活血化瘀、凉血等功效。

食物对疾病的预防作用，也越来越受到医学界的重视。科学家们已经发现有很多食物能够预防各种疾病。如发现苦瓜、芦笋、马齿苋等有防癌抗癌作用。

比如南瓜子富含锌，对预防和改善男子前列腺疾病具有很好的药用功效。

比如大蒜为健脾解毒养生食品。日常食之可健脾胃、助消化、清肠道、解诸毒、强身体。适于胃弱体质、过食肥腻以及预防流感、肠道传染病及癌症使用。可佐餐进食。但生食不宜过多，空腹尤忌，且不宜与蜂蜜同食。

从中医养生抗衰老的角度来看，补益食物中，以抗衰老为主要功效的，以调补肺、脾、肾三方面为多，这方面的食物有许多，如扁豆、豌豆、薏苡米、蚕豆、粳米、糯米、小米、稻米、大麦、黑大豆、荞麦、黄豆、小麦、核桃、大枣、栗子、龙眼、荔枝、莲子、山药、藕、芡实、桑椹、山楂、乌梅、落花生、百合、白果、杏仁、荸荠、梨、罗汉果、橄榄、黑芝麻、枸杞子、生姜、芫荽、萝卜、芋头、冬瓜、大蒜、西瓜、苹果、荷叶、枣仁、白砂糖、蜂蜜、橘皮、

蘑菇、银耳、木耳、紫苏叶、茶叶、香椿、茼蒿、木瓜、韭菜子、南瓜、紫菜、海带、海藻、淡菜、海参、猪肤、牛乳、鹌鹑蛋、猪肝、牛肉、鹿肉、鹿胎、鹿鞭、鸡肉、鸭肉、鲤鱼、鲫鱼、鳝鱼、牡蛎肉等。

由于性别、年龄、生理状况、形体差异以及个人生活习惯的不同，对膳食会产生不同的要求，因此，选用保健食品不能千篇一律。同样的食品对一些人可能效果显着，而对另一些人可能适得其反。例如牛奶对大多数人是理想的营养食品，但少数人体内缺少乳糖酶，食后就会出现不适及腹泻；食用同量的桂圆肉，有人食后能安眠，有人则上火失眠。

一年四季春温、夏热、秋凉、冬寒、气候的不断变化，对人体生理机能会产生一定影响。中医学认为饮食顺应四时变化，能保养体内阴阳气血。一般认为春季气候温暖，万物生机盎然，宜食清淡，可多吃些菜粥，如荠菜粥；夏季气候炎热、多雨湿重，宜食甘凉之物，如绿豆汤、荷叶粥、薄荷汤、西瓜、冬瓜等；秋季气候转凉干燥，宜食能生津的食品，如藕粥等；冬季寒冷，食品宜温热，可食八宝饭，涮羊肉，桂圆枣粥等，以温补机体精气。地理环境不同，对食物结构也有较大影响，而且如饮食不当，还会发生水土不服，所以也应加以考虑。按照中医理论，食疗过程中应遵循寒者温之、热者凉之、虚者补之、实者泻之的原则。

食物的性，指寒、热、湿、凉四种性质；食物的味，指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。一般寒凉食物有清热泄火、解毒消炎的作用，适合于春夏季节或患温热性疾病的人食用，这类食物有粮谷、绿豆、赤小豆、梨、香蕉、柿子等；而温热食物则有温中、补虚、除寒的作用，适合于秋冬季节或患虚寒性疾病的人食用，这类食品有糯米、肉类、鲫鱼、黄鳝等。不同味的食品也有不同作用。辛能宣散滋润、疏通血脉、运行气血、强壮筋骨、增强机体抵抗力，常用食品有葱、姜、蒜、胡椒、花椒、萝卜、各种酒类等；甘能补益和中、缓急止痛，常用食品有大枣、糯米、动物肝脏、鸭梨、椰子、豆腐、蜂蜜、白糖等；酸有收敛固涩作用，与甘味配合能滋阴润燥，常用食品有食醋等；苦能泄火燥湿坚阴，与甘味配合有清热利尿、祛湿解毒的作用，如苦瓜、茶叶等；咸有软结散结泻下作用，如海产品、猪腰子、鸽子肉等，而淡味食品有渗湿利尿作用，如苡米、白扁豆、冬瓜、藕、花生、鸡蛋等。

各类具有保健作用的食物

能增强或改善听力的食物：莲子、山药、荸荠、蒲菜、芥菜、蜂蜜。

增强或改善视力的食物：山药、枸杞子、蒲菜、猪肝、羊肝、野鸭肉、青鱼、鲍鱼、螺蛳、蚌。

促进头发生长的食物：白芝麻、韭菜子、核桃仁。

润发、美发的食物：鲍鱼。

使头发早白得以恢复的食物：黑芝麻、核桃仁、大麦。

男性长胡须的食物：鳖肉。

美容颜食物：枸杞子、樱桃、荔枝、黑芝麻、山药、松子、牛奶、荷蕊。

使牙齿坚固食物：花椒、蒲菜、莴笋。

减肥类食物：菱角、大枣、榧子、龙眼、荷叶、燕麦、青粱米。

改善瘦人体质、增加肥胖的食物：小麦、粳米、酸枣、葡萄、藕、山药、黑芝麻、牛肉。

益智、健脑、增强志气的食物：粳米、荞麦、核桃、葡萄、菠萝、荔枝、龙眼、大枣、百合、山药、茶、黑芝麻、黑木耳、乌贼鱼。

使精神安静、利睡眠的食物：莲子、酸枣、百合、梅子、荔枝、龙眼、山药、鹌鹑、牡蛎肉、黄花鱼。

增强精神、减少疲倦的食物：茶、荞麦、核桃。

增力、健走的食物：荞麦、大麦、桑椹、榛子。

强筋骨及体力的食物：栗子、酸枣、黄膳、食盐。

耐饥食物：荞麦、松子、菱角、香菇、葡萄。

增强食欲、助消化食物：葱、姜、蒜、韭菜、芫荽、胡椒、辣椒、胡萝卜、白萝卜。

壮肾阳食物：核桃仁、栗子、刀豆、菠萝、樱桃、韭菜、花椒、狗肉、狗鞭、羊肉、羊油脂、雀肉、鹿肉、鹿鞭、燕窝、海虾、海参、鳗鱼、蚕蛹。

增强助孕能力、安胎作用的食物：柠檬、葡萄、黑雌鸡、雀肉、雀脑、鸡蛋、鹿骨、鲤鱼、鲈鱼、海参。

另外，“伴侣食品”是指某些配合食用能使其中的营养成分产生互补作用，从而促进人们膳食平衡的食品。举例如下：

猪肝、菠菜都具补血之功，一荤一素，相互搭配食用对治疗贫血有特效。

牛肉营养价值高，有健脾胃作用，但牛肉粗糙，会刺激胃粘膜。而用土豆与牛肉同煮，则可起到保护胃粘膜的作用。

豆腐营养丰富，其所含的皂角甙能促进食物内的碘排出，而被人体吸收。海带含有大量的碘，两者同食可提高营养效能。

羊肉补阳取暖，生姜驱寒保暖，相互搭配食用，可驱外邪，治疗寒腹疼痛。

鸡肉补脾造血，栗子健脾，两者搭配食用有利于机体吸收鸡肉的营养，造血机能也会随之增强。

鸭肉可补阴，具有消炎止咳之效。山药的补阴之力更强，与鸭肉同食，可消除油腻，补肺效果更佳。

百合有清痰火、补肾气、增气血的效能，鸡蛋可补阴血，两者同煮并加适量白糖食用，能养阴润燥、清心安神，具有独特的保健效能。

水果一般含有大量的钾、钠盐，参与人体代谢可使体液呈弱碱性。肉类含大量脂肪酸，在体内代谢后易使体液呈弱酸性。两者同食可使体液保持酸碱平衡，有利于身体健康。

具有治疗作用的食物

散风寒类：生姜、葱、芥菜、芫荽。

散风热类：茶叶、豆豉、杨桃。

清热泻火类：茭白、蕨菜、苦菜、苦瓜、松花蛋、百合、西瓜。

清热生津类：甘蔗、番茄、柑、柠檬、苹果、甜瓜、甜橙、荸荠。

清热燥湿类：香椿、荞麦。

清热凉血类：藕、茄子、黑木耳、蕹菜、向日葵子、食盐、芹菜、丝瓜。

清热解毒类：绿豆、赤小豆、豌豆、苦瓜、马齿苋、芥菜、南瓜、菜。

清热利咽类：橄榄、罗汉果、荸荠、鸡蛋白。

清热解暑类：西瓜、绿豆、赤小豆、绿茶、椰汁。

清化热痰类：白萝卜、冬瓜子、荸荠、紫菜、海蜇、海藻、海带、鹿角菜。

温化寒痰类：洋葱、杏子、芥子、生姜、佛手、香橼、桂花、橘皮。

止咳平喘类：百合、梨、枇杷、落花生、杏仁、白果、乌梅、小白菜。

健脾和胃类：南瓜、包心菜、芋头、猪肚、牛奶、芒果、柚、木瓜、栗子、大枣、粳米、糯米、扁豆、玉米、无花果、胡萝卜、山药、白鸭肉、醋、芫荽。

健脾化湿类：薏苡仁、蚕豆、香椿、大头菜。

驱虫类：榧子、大蒜、南瓜子、椰子肉、石榴、醋、乌梅。

消导类：萝卜、山楂、茶叶、神曲、麦芽、鸡内金、薄荷叶。

温里类：辣椒、胡椒、花椒、八角茴香、小茴香、丁香、干姜、蒜、葱、韭菜、刀豆、桂花、羊肉、鸡肉。

祛风湿类：樱桃、木瓜、五加皮、薏苡仁、鹤鹑、黄鳝、鸡血。

利尿类：玉米、赤小豆、黑豆、西瓜、冬瓜、葫芦、白菜、白鸭肉、鲤鱼、鲫鱼。

通便类：菠菜、竹笋、番茄、香蕉、蜂蜜。

安神类：莲子、百合、龙眼肉、酸枣仁、小麦、秫米、蘑菇、猪心、石首鱼。

行气类：香橼、橙子、柑皮、佛手、柑、荞麦、高粱米、刀豆、菠菜、白萝卜、韭菜、茴香菜、大蒜。

活血类：桃仁、油菜、慈姑、茄子、山楂、酒、醋、蚯蚓、蚶肉。

止血类：黄花菜、栗子、茄子、黑木耳、刺菜、乌梅、香蕉、莴苣、枇杷、藕节、槐花、猪肠。

收涩类：石榴、乌梅、芡实、高粱、林檎、莲子、黄鱼、鲑鱼。

平肝类：芹菜、番茄、绿茶。

补气类：粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、莜麦、粳米、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、鹤鹑、牛肉、兔肉、青鱼、鲢鱼。

补血类：桑葚、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、草鱼。

助阳类：枸杞菜、枸杞子、核桃仁、豇豆、韭菜、丁香、刀豆、羊乳、羊肉、狗肉、鹿肉、鸽蛋、雀肉、鳝鱼、海虾、淡菜。

滋阴类：银耳、黑木耳、大白菜、梨、葡萄、桑葚、牛奶、鸡蛋黄、甲鱼、乌贼鱼、猪皮。

100 种药食同源食品

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香、人参、山银花、芫荽、玫瑰、松花粉、油松、粉葛、布渣叶、夏枯草、当归、山奈、西红花、草果、姜黄、萹苈。

膳食指南建议

食物多样、谷类为主

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。

动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。

豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。

蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

有些水果的维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红、黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素 C 和胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。应当鼓励多吃些薯类。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。常吃奶类、豆类或其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。豆类含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。

经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素 A 极为丰富，还富含维生素 B₁₂、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管系统疾病不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是某些慢性病的危险因素，应当少吃。

食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，可由于能

量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的应加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入，以维持正常生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现，可造成抵抗力下降，易患某些疾病，如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼、预防骨质疏松。

菱角、冬瓜、黄瓜、山药、竹笋、红薯、发菜、黑木耳、魔芋等都是比较理想的减肥食品。

吃清淡少盐的膳食

吃清淡少盐的膳食有利于健康，即不要太油腻，不要太咸，不要过多的动物性食物和油炸、烟熏食物。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过 6 克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。应从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。

如饮酒应限量

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高度酒含能量高，不含其它营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒会增加患高血压、中风等危险，并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒，青少年不应饮酒。

吃清洁卫生、不变质的食物

在选购食物时应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把病从口入关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。

老年人饮食养生

中医养生学继承了传统中医学的理论和古代哲学思想的精华，以天人相应和形神合一的整体观为出发点。主张从综合分析的角度去看待生命和生命活动。养生方法以保持生命活动的动静互涵、平衡协调为基本准则。主张正气为本，提倡预防为主，强调辨证思想。要求人们用持之以恒的精神，自觉地、正确地运用养生保健的知识和方法，通过自养自疗，提高身体素质和抗衰防病的能力，达到延年益寿的目的。

人体生命力的强弱，生命的寿夭，就在于元气的盛衰存在；新陈代谢的生化过程，称之为气化生理；生命的现象，本源于气机的升降出入等等，这都反映出气既是构成人体的基本物质，又是人体的生命动力。

人体的生命活动，是以体内脏腑阴阳气血为依据的。脏腑阴阳气血平衡，人体才会健康无病，不易衰老，寿命才能得以延长。

饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证生命生存的不可缺少的条件。

饮食养生，就是按照中医理论，调整饮食，注意饮食宜忌，合理地摄取食物，以增进健康，益寿延年的养生方法。

饮食养生的目的在于通过合理而适度地补充营养，以补益精气，并通过饮食调配，纠正脏腑阴阳之偏颇，从而增进机体健康、抗衰延寿。

合理地安排饮食，保证机体有充足的营养供给，可以使气血充足，五脏六腑功能旺盛。新陈代谢功能活跃，生命力强，适应自然界变化的应变能力大，抵御致病因素的力量就强。

根据食物的气、味特点，及人体阴阳盛衰的情况，予以适宜的饮食营养，是防止发生疾病的重要措施。例如，食用动物肝脏，既可养肝，又能预防夜盲症；食用海带，既可补充碘及维生素，又可预防甲状腺肿。用大蒜预防外感和腹泻；用绿豆汤预防中暑。

很多食物都具有防老抗衰作用，例如：芝麻、桑椹、枸杞子、龙眼肉、胡桃、蜂皇浆、山药、人乳、牛奶、甲鱼等，都含有抗衰老物质成分，都有一定的抗衰延寿作用。经常选择适当食品服用，有利于健康、长寿。

饮食养生，必须遵循一定的原则。概括地说，一食不可偏，要合理配膳，全面营养；二要有节制，不可过饱，亦不可过饥，食量适中，方能收到养生的效果；三要注意饮食卫生，防止病从口入；四要因时因人而宜，根据不同情况、不同体质，采取不同的配膳营养。

饮食应以谷类为主食品，肉类为副食品，用蔬菜来充实，以水果为辅助。人们必须根据需要，兼而取之。这样调配饮食，才会供给人体需求的大部分营养，有益于人体健康。

谷类食品含有糖类和一定数量的蛋白质；肉类食品中含有蛋白质和脂肪；蔬菜、水果中含有丰富的维生素和矿物质。这些食物相互配合起来，才能满足人体对各种营养的需求。

过分饥饿，则机体营养来源不足，无以保证营养供给。消耗大于补充，就会使机体逐渐衰弱，势必影响健康。反之，饮食过量，在短时间内突然进食大量食物，势必加重胃肠负担，食物停滞于肠胃，不能及时消化，就影响营养的吸收和输布；脾胃功能因承受过重，亦会受到损伤。

晚上接近睡眠，活动量小，故不宜多食。如进食过饱，易使饮食停滞，增加胃肠负担，会引起消化不良，影响睡眠。

在人类长期的实践过程中，人们逐渐认识到，有些动、植物于人体有害，吃入后会发生食物中毒，如海豚、发芽的土豆等，对人体有毒，误食会影响健康，危及生命。因而，在饮食中，应多加小心，仔细辨认。

饮食调摄，还要根据不同的年龄、体质、个性、习惯等方面的差异，分别予以安排，不可一概而论。例如：胃酸偏多的人，宜适当多食碱性食物；而胃酸缺乏的人宜适当选择偏于酸性的食品，以保证食物的酸碱适度。体胖之人，多有痰湿，故饮食宜清淡，而肥甘油腻则不宜多食；体瘦之人，多阴虚内热，故在饮食上宜多吃甘润生津的食品，而辛辣燥烈之品则不宜多食。

人到了中年，40岁以后，机体形态和机能逐渐出现衰老现象，通常认为，65岁以后是老年期。进入老年，人体器官机能减退，尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退，如不适当加以调整，将会进一步促进衰老过程的发展。

随着年龄的增长，人体的生理机能在逐渐改变，对饮食营养的要求也在不断发生变化。比如，老年人血管对血压的调节作用下降，血管外周阻力增大，使老年人血压常常升高。心脏冠状动脉的生理性和病理性变化，使心肌本身血流减少，耗氧量下降，对心功能产生进一步影响。机体免疫功能减退，易患感染性疾病。同时听力下降，嗅觉、味觉功能减退等等。因此，应结合生理功能改变的特点，对饮食作相应的调整，以适合年龄增长的需要，从而达到预防疾病和推迟衰老的目的。

影响老年人寿命和健康的因素是多方面的，而饮食营养则是重要方面。营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因。如糖尿病、高血压病、冠心病、高脂血症、痛风症、癌症等，无不与营养失调有关。

老年人因牙周病、龋齿、牙齿的萎缩性变化，而出现牙齿脱落或明显的磨损，以致影响对食物的咀嚼和消化。因此，老年人进食宜缓是指吃饭时应该从容缓

和，细嚼慢咽。这样进食，既有利于各种消化液的分泌，食物易被消化吸收；又能稳定情绪，避免急食暴食，保护肠胃。

老年人限制饮食摄入量对健康长寿是很重要的。如果人到老年而食量不减，以致热量过剩，就会对健康产生不利的影晌。饮食过量会引起肥胖，而肥胖又可引起多种疾病。研究资料表明，饮食过度和肥胖病人在中年以后死于肿瘤者比正常人为多。

食物脂肪和糖容易造成老年肥胖。过食油腻食物，对消化功能减弱的老年人来说，还可造成消化不良及胃肠功能紊乱，从而影晌老人对营养的正常吸收。

安静愉快的情绪有利于胃的消化，乐观的情绪和高兴的心情都可使食欲大增，这就是中医学中所说的肝疏泄畅达则胸胃健旺。反之，情绪不好，恼怒嗔恚，则肝失条达，抑郁不舒，致使脾胃受其制约，影晌食欲，妨碍消化功能。

老年人饮食要有规律，尽可能少食多餐，不饥饿，不过饱，要定时定量。可采取早晨吃好、中午吃饱、晚上吃少的原则。

老年人应特别注意每日应保证一定数量的优质蛋白质，如瘦肉、牛奶、蛋、鱼等动物性食品以及各种大豆制品；适当多吃一些具有降低血胆固醇作用的食物，如洋葱、蘑菇、木耳以及海带、紫菜等海生植物，这对于防止动脉硬化，减少脑血管意外有一定作用。

老年人的饮食宜清淡，忌过咸。如饮食过咸，摄入盐量过多，易造成高血压病，进而影晌心肾功能。

食盐过多，对老年人和患有心脏病、高血压、肾脏病、肝硬变或伴有腹水的人更会带来不利影晌。少吃盐对预防高血压、心肌损害和脑血管意外有益处。

醋不仅可以调味，且能使胃酸增多，增强消化，提高食欲，杀灭病菌，是老年人的保健食品。老年人经常食醋，还能起到软化血管、促进睡眠、预防感冒和清凉防暑等作用。

为适应老年人牙齿状况及消化机能减退的特点，食物加工宜软而烂，应多采用煮、炖、熬、蒸等烹调方法，少用煎、炸。还要注意食物的色、香、味、形等感官性状及适当照顾饮食习惯，以刺激食欲。

老年人少量适度饮酒可促进血液循环，具有延年益寿之功效，但过度饮酒却有百害而无一利。

老年人所饮咖啡，不宜过浓。浓咖啡能使人心跳加快，引起早搏、心律不齐及过度兴奋、失眠等，从而影晌休息和恢复体力。晚上更不宜喝咖啡。患有动脉硬化、高血压、心脏病的老年人，最好不要喝咖啡。

老年人宜适温而食。过冷过热饮食会损伤消化道粘膜，特别是食道粘膜，久之可引起食道癌。过食生冷还会损伤脾胃。老年人还应多吃易于消化的食物，食物应切细煮软，应多吃富含维生素的食物。

适量的膳食纤维摄入可刺激肠蠕动，能有效地防治老年性便秘。同时膳食纤维还有防治高血脂、胆石症、结肠癌以及降血糖等功效。因此，老年人的膳食要注意摄入足够的膳食纤维，在每日膳食中应安排一定数量的粗粮、蔬菜及水果。

老年人吃食以后，经常进行食后摩腹，自左而右，可连续作二、三十次不等。这种方法有利于腹腔血液循环，可促进胃肠消化功能，不仅于消化有益，对全身健康也有好处。

食后还要注意口腔卫生。进食后，口腔内容易残留一些食物残渣，若不及时清除，往往引起口臭，或发生龋齿、牙周病。经常漱口可使口腔保持清洁，牙齿坚固，并能防止口臭、龋齿等疾病。

如果在饭后，边散步，边摩腹，则效果更佳。进食后，活动身体，有利于胃肠蠕动，促进消化吸收，而以散步是最好的活动方式。

控制吸烟，合理安排作息，保证充足睡眠和适度娱乐，丰富文化生活，以使心情舒畅、精力充沛，这也是保证老年人合理营养所必需。

以食疗抗老防衰

老年人均有不同程度的记忆衰退现象。研究发现，卵磷脂、脑磷脂、谷氨酸等食品，能提高大脑的活动机能，延缓大脑的老化和衰退。富含卵磷脂的食物有蛋黄、大豆等。蜂蜜、巧克力也是健脑食品。

老年人由于内分泌功能减退，性激素分泌减少，皮肤会变得干燥、发皱，出现色素沉着和斑点。而某些食品则有利于皮肤，经常食用能使皮肤光滑、润泽。具有这类作用的食物有莲子、龙眼肉、百合、胡桃、芝麻、植物油、水果等。

老年性痴呆是一种常见病。健忘、急躁、呆滞，往往给晚年幸福带来不利影响。日本科学家研究发现，将蛋黄与大豆同吃，有利于防治老年痴呆症。

千百年来，历代医家不仅发现了许多益寿延年的保健药物，而且也创造出不少行之有效的抗衰防老的方剂，运用这类药物来达到延缓衰老，健身强身目的的方法，即是药物养生。

肾为先天之本，生命之根，元阴元阳之所在，肾气充盛，机体新陈代谢能力强，衰老的速度也缓慢，正因如此，益寿方药的健身防老作用，多立足于固护先天、

后天，即以护脾、肾为重点，并辅以其他方法，如行气、活血、清热、利湿等以达到强身、保健的目的。

在方药养生中，即以药物进补，予以调理，气虚者补气，血虚者养血，阴虚者滋阴，阳虚者壮阳，补其不足而使其充盛，则虚者不虚，身体可强健而延年。实者，多以气血痰食的郁结、壅滞为主要表现。

药物进补的目的在于谐调阴阳，宜恰到好处，不可过偏或盲目进补。过偏则反而成害，导致阴阳新的失衡，使机体遭受又一次损伤。例如，虽属气虚，但一味大剂补气而不顾及其他，补之太过，反而导致气机壅滞，出现胸、腹胀满，升降失调。

药物补益要有一个渐变过程，不宜急于求成。若不明此理，则欲速不达，非但无益，抑且有害。

研究表明，不少中药具有促进、抑制和调节免疫功能的作用，从而有助于却病增寿。例如，海参、大蒜、沙苑蒺藜、猪苓、黄柏等，可激活包括脾脏和胸腺在内的中枢性免疫器官。黄精、枸杞、百合、香菇、棉花子等，可提高外周淋巴细胞的百分率。黄芪、人参、刺五加、女贞子、旱莲草、白术、桑椹、猕猴桃、蒲公英等，能提高外周血淋巴母细胞的转化率。

冬虫夏草、参三七、人参、麦冬等，有改进核酸代谢的作用。蜂王浆、蜂花粉、阿胶、鹿茸、人胞等，能促进细胞再生。

苍术、石菖蒲、茯苓、灵芝、香附、冬虫夏草等，具有镇静作用。珍珠、牛黄、羚羊角、天麻等，具有抗惊厥作用，这些药物能有效地消除神经系统的失衡状态。作用于心血管系统的药物。如丹参、赤芍、川芎、瓜蒌、薤白、人参、灵芝、山楂、麝香、生地等，有扩张冠状动脉，降低外周血管阻力，降低心肌耗氧量，增加心搏出量，抑制血小板聚集的显著作用。作用于泌尿系统的药物，如人胞、杜仲、猪苓、人参、车前子等，可有效地改善和调节肾脏功能。

作用于呼吸系统的药物，如补骨脂、冬虫夏草、杏仁，茶叶、细辛、蟾酥、蜂蜜等，防治老年慢性支气管炎和肺气肿等病有显著效果。作用于消化系统的药物，如白术、龙胆草、麝香、五味子、茵陈、山楂、柴胡等，均有助于老人消化道和消化腺疾病的缓解和功能康复。

活血化瘀药物有调节免疫功能，增强抗病能力，改善新陈代谢，降低血胆固醇的作用。活血化瘀药物不仅对血管性疾病、结缔组织疾病、出血性疾病和免疫性疾病等都有一定疗效，而防病保健的作用体现在很多方面。特别在改善微循环障碍，改善心肌供血供氧，防止血栓，溶解血栓，防止动脉粥样硬化，除低血凝，减少纤维蛋白原沉积，消炎、抗感染等方面的作用更为显著。根据中老年人的生理特点，适当运用活血化瘀药物保健，对于延续衰老将是十分有益的。

老年人为什么头容易须发变白

足少阴为肾之经，主于骨髓，其华在头发。若血气盛则肾气强，肾气强则骨髓充满，故发润而黑。若血气虚则肾气弱，肾气弱则骨髓枯竭，枯竭则令鬓发变白。

在正常情况下，毛囊和发根部位有丰富的血管提供营养，以便黑色素颗粒合成，当黑色素颗粒合成障碍，或无法运送到毛发中去时，就会产生白发。

人到了 40 岁以后，机体形态和机能逐渐出现衰老现象，须发也容易变白。此外，记忆力减退、健忘、失眠，甚至产生情绪变化及某些精神症状。主要原因是心血管功能减弱，气血运行不畅。

脑力劳动者长期处于用脑过度、精神压力过高状态，不良的生活方式，情绪和压力的联合作用，人们易于过早出现白发。

从医学的角度看，血流速度减慢，毛细血管数量减少，组织细胞功能减退及膜通透性的改变，使细胞呼吸作用下降，对氧的利用率下降。

因皮下血管发生营养不良性改变，毛发髓质和角质退化可发生毛发变细及脱发；黑色素合成障碍可出现毛发及胡须变白；皮肤弹性减退，皮下脂肪量减少，细胞内水分减少，可导致皮肤松弛并出现皱纹。

老年人肾脏萎缩变小，肾血流量减少，肾小球滤过率及肾小管重吸收能力下降，导致肾功能减退。

脱发是中老年人的常见症状。中医认为肾其华在发，发又为血之余，故发的生长在于肾，发的营养在于精血。因此，治疗宜滋补肝肾，补益气血。

枸杞子、菟丝子、桑椹、何首乌、丹参、黄芪、当归、柏子仁配方是理想的护理头发的方法。

枸杞子、何首乌、熟地、山萸肉、黑豆、黑芝麻一起煮粥，具有乌发作用，有助于头发生长。

老年人四季食补

一年四季，春温，夏热，秋凉，冬寒。气候的变化，会给人体带来不同程度的影响。因此，机体的营养结构要随季节的变化予以协调，注意各个季节的科学饮食及食补方式，合理安排饮食。春季宜食清淡；夏季宜食甘凉；秋季燥热，宜食生津食品；冬季寒冷，宜食温热。饮食上顺应四时，对于老年人来说，更为重要。

春天

春天，是万物生长、万象更新的季节。早春时节，气温仍较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温。要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。此外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。

气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病，所以，在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果。胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生 A，具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭。

老年慢性气管炎，易在春季发作，饮食防治方法是，宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如枇杷、橘子、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。

夏天

炎热的夏季，是人体消耗能量最多的季节。必须及时补充水分和营养物质。以清淡爽口又能刺激食欲的饮食为主，在膳食调配上，要注意食物的色、香、味，以提高食欲，如可适当多吃些凉拌菜、咸鸭蛋、咸鸡蛋、卤蛋、豆制品、芝麻酱、绿豆、新鲜蔬菜、水果等。

具有清热去暑功效的食物有苋菜、莼菜、马兰头、茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、菜瓜、西瓜等。特别值得一提的是番茄和西瓜，夏季多食既可生津止渴，又有滋养作用。

夏季气温高，人体喜凉。此季节应以清补为宜。清补，是以寒凉食物为主，这类食物有大麦、小麦、绿豆、百合、白糖、黄瓜、菠菜、白菜、豆芽菜、芹菜、水萝卜、竹笋、茄子、荸荠、兔肉、鸭肉、羊肝、牛乳、鸡蛋及新鲜水果等。应经常食用这些食物，以达到清热解暑、健脾利湿作用。

夏天是暑湿当令的季节，脾虚的老人应选食有健补脾胃、化除湿邪、性质平和、补而不腻的补益食品。常用的有赤豆、薏米仁等，将其煮烂，加糖服食，是良好的滋补食品。并可常饮冬瓜汤、百合汤、红枣汤、绿豆汤等，以解暑止渴、生津凉血。

夏季气温高，剩饭剩菜容易被细菌污染，最好不吃，如吃，也必须经过高温处理。生吃瓜果要洗净削皮。做凉拌菜时，菜一定要洗净。

秋天

秋天是果实成熟的季节，瓜果、豆类蔬菜种类很多；气温由热转凉，人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增加。但秋天气候干燥，应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主，可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等具有滋润作用的食物。

银耳、百合配合有滋养润燥、益中补气的作用。银耳有滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用。百合有养肺阴、滋肺燥、清心安神之功效。

秋季，是老年人和患有慢性疾病的人进行滋补食疗的好季节。平补之品有茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。患有脾胃虚弱、消化不良的患者，可以服餐具有健补脾胃的莲子、山药、扁豆等。

尤其是山药，味甘，含有脂肪、蛋白质、粘液质、维生素等多种营养成分，有滋养强壮、助消化等功效。

核桃味甘，性平且温，有补脑、补肾、抗疲劳功效。对于体质虚弱的老人，可准备粳米、葡萄干、核桃仁、瓜子仁、白果仁、莲子、桂圆肉、红豆沙、熟山药、小红枣、青梅、桂花等煮粥。

冬天

冬季，气候寒冷，阴盛阳衰。人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多，需要及时补充。

对于老年人来说，应以优质蛋白质为主，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等，这些食物所含的蛋白质，不仅便于人体消化吸收，而且富含必需氨基酸，营养价值较高，可增加人体的耐寒和抗病能力。

老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响，往往易缺乏钾、钙、钠、铁等元素，可多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物，如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。

冬天绿叶菜相对减少，可适当吃些薯类，如甘薯、马铃薯等。白萝卜、胡萝卜等也可以多吃。萝卜煮鸡蛋，对预防和治疗支气管哮喘有较好的效果。

冬季食补，应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。可选食粳米、籼米、玉米、小麦、黄豆、豌豆等谷豆类；韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜等蔬菜；

羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉及鳝鱼、鲤鱼、鲢鱼、带鱼、虾等肉食；橘子、椰子、菠萝、荔枝、桂圆等水果。

体质虚弱的老年人，冬季常食炖母鸡、精肉、蹄筋，常饮牛奶、豆浆等，可增强体质。羊肉和牛肉是老人冬季滋补佳品，有益气止渴、强筋壮骨、滋养脾胃功效。白萝卜有消积滞、化痰热、解毒、下气、宽中等功效，可以与牛羊肉同煮。

患有高脂血症的老人可经常服用黑芝麻桑椹糊。红薯的减肥作用在于，它含有大量的粘液蛋白，这种粘液蛋白能维持人体心血管壁的弹性，阻止动脉硬化的发生，使皮下脂肪减少。因此，多吃新鲜红薯可防治肥胖，降低胆固醇含量，预防心血管疾病。

总之，一年四季，适合老年人进补、具有延年益寿作用的中药有很多，按其功用分补气、养血、滋阴、补阳四类。

补气类

人参

味甘微苦，性温。本品可大补元气，生津止渴，对年老气虚，久病虚脱者，尤为适宜，久服轻身延年。

人参一味煎汤，名独参汤，具有益气固脱之功效，年老体弱之人，长服此汤，可强身体，抗衰老。

黄芪

味甘，性微温。本品可补气升阳，益卫固表，利水消肿，补益五脏。久服可壮骨强身，治诸气虚。清宫廷保健，多用黄芪补中气，益荣血。黄芪可增强机体抵抗力，具有调整血压及免疫功能，可改善冠状循环和心脏功能。

茯苓

味甘淡、性平。本品具有健脾和胃，宁心安神，渗湿利水之功用。其药性缓和，可益心脾、利水湿，补而不峻，利而不猛，既可扶正，又可去邪。

茯苓不仅能增强人体免疫功能，常食还可以提高机体的抗病能力，而且具有较强的抗癌作用，确实是延年益寿的佳品。

山药

味甘，性平。本品具有健脾补肺，固肾益精之作用，因此，体弱多病的中老年人，经常服用山药，好处颇多。对老年性糖尿病、慢性肾炎等病，均有益处。

薏苡仁

味甘淡，性凉。主筋急拘挛，不可屈伸，风湿痹，久服轻身益气。本品具有健脾、补肺、利尿之效用。

薏苡仁是一味可作杂粮食用的中药，用薏苡仁煮饭和煮粥。历代均有记载，沿用至今。将薏苡仁洗净，与粳米同煮成粥，也可单味薏苡仁煮粥，具有健脾胃，利水湿，抗癌肿之作用。

养血类

熟地

味甘、性微温。填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发，本品有补血滋阴之功。

对血虚、肾精不足者，可起到养血滋阴，益肾添精的作用。有很好的强心、利尿、降血糖作用。

何首乌

味苦甘涩，性温。益气血、黑髭鬓、悦颜色。久服长筋骨，益精髓延年不老。本品具有补益精血，涩精止遗，补益肝肾的作用。

何首乌的益寿延年作用是通过强壮神经，增强心脏机能，降低血脂，缓解动脉硬化等作用，增强人体体质的。

龙眼肉

味甘，性温。本品具有补心脾、益气血之功。龙眼肉粥具有养心、安神、健脾、补血之效用。对神经性心悸有一定疗效。

阿胶

味甘，性平。本品具有补血滋阴，止血安胎，利小便，润大肠之功效。

具有加速生成红细胞和红细胞作用，促进血液凝固作用，故善于补血、止血。

紫河车

味甘咸，性微温。本品具有养血、补气、益精等功效。

紫河车可促进乳腺和子宫的发育；能增强人体的抵抗能力，具有免疫和抗过敏作用。

滋阴类

枸杞子

味甘，性平。枸杞子润血滋补，兼能退热，而专于补肾，润肺，生津、益气，为肝肾真阴不足，劳乏内热补益之要药。具有滋肾润肺，平肝明目之功效。枸杞子抑制脂肪在肝细胞内沉积，防止脂肪肝，促进肝细胞新生。

玉竹

味甘、性平。本品可养阴润肺、除烦止渴，对老年阴虚之人尤为适宜。

本品有降血糖作用及强心作用，对于糖尿病患者、心悸患者，有一定作用，本品补而不腻，凡津液不足之症，皆可应用；但胃部胀满，湿痰盛者，应慎用或忌用。

黄精

味甘，性平。本品有益脾胃、润心肺、填精髓之作用，对气阴两虚，身倦乏力，口干津少有益。

黄精具有降压作用，对防止动脉粥样硬化及肝脏脂肪浸润也有一定效果。

桑椹

味苦，性寒。本品可补益肝肾，有滋阴养血之功，久服黑发明目。

临床上用于贫血、神经衰弱、糖尿病及阴虚型高血压。

女贞子

味甘微苦，性平。本品可滋补肝肾，强阴明目。其补而不腻，但性质偏凉，脾胃虚寒泄泻及阳虚者慎用。

女贞子含脂肪油，其中有软脂酸、油酸及亚麻酸等成分。本品有强心、利尿作用。还可淋巴结核及肺结核潮热等。

补阳类

菟丝子

味甘、辛，微温。本品具有补肝肾、益精髓、坚筋骨、益气力之功效。

鹿茸

味甘咸，性温。本品具有补肾阳，益精血，强筋骨之功效。

鹿茸能减轻疲劳、提高工作能力，改善饮食和睡眠。可促进红细胞、血红蛋白、网状红细胞的新生，促进创伤骨折和溃疡的愈合。是一种良好的全身强壮药物。

肉苁蓉

味甘咸，性温。本品有补肾助阳，润肠通便之功效。还有降压、强心、强壮、增强机体抵抗力等作用。

杜仲

味甘，性温。本品有补肝肾、强筋骨、安胎之功效。有镇静和降血压作用。

常见病的饮食调养

高血压病的饮食调养

高血压病是以动脉血压增高为主的临床症候群，是老年人常见疾病之一。高血压病跟遗传、长期精神紧张、肥胖、食盐摄入过量、吸烟等因素有密切关系。动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可升高胆固醇，易导致血栓形成，使高血压脑卒中的发病率增加；而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，抑制血栓形成，降低血压，预防脑卒中。故食用油宜多选食植物油，其它食物也宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、禽、瘦肉及低脂乳等。

高血压病患者应控制热能须控制主食及脂肪摄入量，尽量少用或不用糖果点心、甜饮料、油炸食品等高能食品。减少烹调用盐量，尽量少吃酱菜等类盐腌食品。适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等。

高脂血症的饮食调养

高脂血症指血中胆固醇或甘油三酯升高，或者胆固醇、甘油三酯均升高。高脂血症可以由其它疾病所引起，如糖尿病、慢性肾病、痛风、酒精中毒等。与动脉粥样硬化的形成有密切关系，是诱发冠心病的主要危险因素之一。

患者应限制膳食胆固醇的摄入。忌食胆固醇含量高的食物，如动物脑、肝、肾、蟹黄、鱼子、蛋黄、松花蛋等。体重超重或肥胖者尤应注意节制。忌食纯糖食品及甜食。

许多食品具有降血脂作用，如大蒜、茄子、香菇及木耳、洋葱及海带、大豆、茶叶、鱼类，芝麻油、玉米油、花生油等植物油；其它如山楂、芹菜、冬瓜、粗燕麦、苹果等，均有不同程度降血脂作用。

冠心病的饮食调养

冠心病是冠状动脉粥样硬化性、造成心肌供血不足的心脏病。冠心病的主要临床表现是心肌缺血缺氧而导致的心绞痛、心律失常，严重者可发生心肌梗塞，使心肌大面积坏死，危及生命。

冠心病发病的因素，主要是高血压、高胆固醇血症、吸烟；其次是肥胖、糖尿病、神经因素，与病人的情绪有直接关系。

患者应控制主食及脂肪摄入量，保证新鲜蔬菜、水果供给，以提供维生素和适量膳食纤维。尽量少用动物肝、脑、肾，鱼子等含胆固醇高的食物以及如肥肉、动物油脂、黄油、奶油等含脂肪酸高的食品。应多选用豆类及豆制品，对防治冠心病有利。

适当增加海产品，如海带、紫菜、海蜇等，以便为机体提供丰富的碘。可多选用水产鱼类。可多选用冬瓜、萝卜、蜂蜜、山楂等食品。

脑血管意外的饮食调养

中风，即脑血管意外是中、老年人的常见病、多发病。临床表现以突然出现的意识障碍和肢体瘫痪最为常见，主要是患有高血压或动脉粥样硬化的老年人。从预防的角度上看，脑血管意外的饮食原则与高血压病、动脉粥样硬化、高脂血症病人的饮食原则一致。

病人可选用食物应包括牛奶、豆浆、浓米汤、稀藕粉、冲稀的炒面、代乳粉、奶粉、麦乳精、蛋粉、鱼粉、肉粉、肉汤、鸡汤、蔗糖、麦芽糖、熟植物油、菜汁、果汁等。为保证膳食平衡，应力求食物多样化。

慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的饮食调养

慢性支气管炎病因复杂。患病的中老年人常可出现逐渐加重的呼吸困难，活动后气短、气促，在寒冷季节常因呼吸道感染使症状加重。长期反复咳嗽使肺泡膨胀、压力增高、加重心脏负担，久之可导致肺源性心脏病。

患者每日应有足够的蛋白质摄入，如各种鱼、禽、瘦肉、蛋、奶及豆类食品。注意选择富含维生素A、B、C的食物，如肝、蛋黄、绿叶及黄色蔬菜、鲜橘、橙、柑等。维护气管粘膜上皮细胞正常功能，增强机体抵抗力。木耳、花生、丝瓜、竹笋、萝卜、藕、核桃、梨、蜂蜜、海带等食品具有祛痰、润肺功能。禁忌刺激性过强和过冷、过热的食物，如酒、茶、葱、辣椒等，还应戒烟。

慢性胃炎的饮食调养

慢性胃炎是由不同病因引起的胃粘膜慢性炎性病变，其发病率随着年龄增长而增加。大多数病人可有程度不同的消化不良症状，食欲不振或厌食，中上腹部饱闷感或疼痛，多于进食后立即出现。有的患者可伴消瘦、贫血、舌炎等症状。胃酸分泌过多者可有烧心、反酸。

主食可选用软米饭、面包、馒头、包子、馄饨等。牛奶、奶油、淀粉、蔬菜、煮熟瘦肉等不刺激胃酸分泌的食物，适于高酸性胃炎病人。

新鲜而含纤维少的蔬菜及水果，如冬瓜、黄瓜、西红柿、土豆、菠菜叶、小白菜、苹果、梨、香蕉、橘子等比较适合胃炎病人食用。

肝炎的饮食调养

肝炎病毒，临床上可分多种类型。病毒性肝炎主要临床表现有食欲不振、厌油、恶心、呕吐、胃肠胀气、腹泻或便秘，急性期病人还可有发热、头痛及头晕、全身乏力、失眠等；查体可发现肝脏肿大及触痛，患者常主诉肝区不适或疼痛，有些病人可有黄疸，肝功能检查可见转氨酶升高。

营养及饮食在肝炎治疗中具有相当重要的地位。一般来说，鱼类、瘦肉、鸡蛋、奶类、豆制品等优质蛋白质食物应优先保证，主食应保证。

应增加新鲜蔬菜、水果的摄入。少吃或不吃煎炸等油类含量高的食品。慎用辛辣等刺激性食物。严格禁止饮酒。

痛风病的饮食调养

痛风病主要是在关节及其周围的软组织引起过敏性炎症所致，有复发性倾向。急性关节炎期常于夜间发作，突感大脚趾、四肢关节、手指等处剧痛，关节有红、肿、热、痛炎性表现；慢性期表现发作频繁，持续时间长，受累关节增多，痛风结石侵蚀骨质可致骨骼畸形，病人还可伴慢性肾功能不全、冠心病及动脉硬化等症。

宜选用基本无嘌呤或低嘌呤食物，如精粉、大米、苏打饼干、馒头、面包、奶类及奶制品、蛋类、各类油脂、水果、干果、糖及糖果；除菜花、菠菜等少数蔬菜以外的大部分蔬菜，如胡萝卜、芹菜、卷心菜、黄瓜、茄子、西红柿、西葫芦、土豆等。

高嘌呤食物有胰脏、凤尾鱼、肝脏、肾脏、脑、肉汤、鸡汤、禽畜肉类、鲤鱼、鳙鱼、鲈鱼、梭鱼、沙丁鱼、火腿、贝壳类水产、扁豆等。此类食品应严格限制。

糖尿病的饮食调养

症状期糖尿病人临床上有多饮、多食、多尿症状，而体重减少，可伴乏力、消瘦、皮肤瘙痒、四肢酸痛、性功能减退、便秘等症，易并发急性感染、肺结核、动脉硬化、视网膜及肾脏微血管病变及神经系统病变。一般认为，是由于胰岛素不足，引起机体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱所致。

糖尿病人摄入食物应严格限量。含胆固醇低的优质蛋白质食物可供选食，如奶类、蛋类、豆制品、鱼、瘦肉类等食品，而动物肝及其它内脏应限制食用。增加膳食纤维摄入，除粗粮、含纤维高的蔬菜、水果外，还可食入豆胶、果胶、麦麸、藻胶、魔芋等食品。

忌食白糖、巧克力、蜂蜜、蜜饯、糖浆、水果糖、含糖饮料、甜糕点等食品。

防癌食品

癌症属于正虚邪实、邪盛正衰的一类疾病，所以治疗的基本原则是扶正祛邪，攻补兼施。扶正之法主要是根据正虚侧重的不同，并结合主要病变脏腑而分别采用补气、补血、补阴、补阳的治法；祛邪主要针对病变采用理气行气、化痰散结、活血化瘀、清热解毒等法。

做好预防对减少发病有重要意义，既病之后加强饮食调养，调畅情志，注意休息，有利于癌症的康复。

癌症以脏腑组织发生异常肿块为其基本特征。肿块的发生多责之于气滞、痰凝、湿滞、瘀血、毒聚等相互纠结，日久积滞而成为有形之肿块。癌症患者素体多虚，加之癌症病变耗伤人体之气血津液，故中晚期患者多出现气血亏虚、阴阳两虚等病机转变。

气虚主要由于饮食失调，水谷精微不充，气之来源不足；或因大病久病，老年体弱及疲劳过度等，以致脏腑机能减弱，气的化生不足。

血虚常由失血过多，脾胃虚弱，营养下良，久病不愈，以及血液化生障碍等原因所致。由于营血亏虚，脏腑经络失于濡养，而表现头晕目眩，神疲乏力，面色萎黄，唇甲不荣等症。

饮食失调是导致癌变的重要因素之一。湿滞由于外感或内伤、饮食不良等多种原因，导致肺、脾、肾功能失调，水液代谢障碍，以致津液停聚而为水湿之患。随病变部位而有多种临床表现，水湿困于中焦脾胃，容易导致食欲不振，纳呆，腹胀，泄泻。

下面是一些有利于预防和治疗癌症的食品。

芦笋

芦笋对高血压、心脏病、心动过速、疲劳、水肿、膀胱炎、排尿困难等症均有一定疗效。近年来，美国学者发现芦笋具有防止癌细胞扩散的功能，对淋巴肉芽肿瘤、膀胱癌、肺癌、皮肤癌以及肾结石等均有特殊疗效。芦笋可以治疗白血病，已被世界公认。

大蒜

近年来，大蒜的防癌作用已被广泛认识。大蒜中的脂溶性挥发油等有效成分，有激活巨噬细胞的功能，增强免疫力，从而提高机体抵抗力；它还能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长，从而减少胃液中因细菌作用而产生的亚硝酸盐。此外，大蒜中还含有微量元素硒、锗等多种抗癌物质，所以常食大蒜可预防胃癌、食管癌的发生。

大蒜还有一些奇特的功能，在夏秋季节肠道传染病流行或冬春季节呼吸道传染病流行期间，每天生食大蒜 1~2 头，就能起到预防作用。如患伤风感冒、支气管炎、咽喉炎、扁桃体炎等，在口内常含 2~3 瓣生蒜，每天更换 3~4 次，也有疗效。用大蒜浸液灌肠，可驱除钩虫、蛔虫和蛲虫，也可治痢疾、腹泻。将新鲜大蒜去皮捣烂如泥，填塞在龋齿洞里，可止住疼痛。将蒜汁涂于患处，可治足癣。将用大蒜汁液浸湿的干净纱布条塞于阴道内，可治阴道滴虫。

白菜

据古医药书记载，白菜具有通利胃肠、除胸中烦、醒酒消食、和中、利大小便等功效。

近年来，医学科学工作者发现，纤维素可预防结肠癌。白菜含纤维素较多，有利于防癌。此外，大白菜中还含有较多的微量元素锌。锌具有生血功能，对伤口愈合有重要作用，并与抗衰老有一定关系。常食白菜，还对预防动脉粥样硬化及预防心血管疾病有益处。

香菇

香菇中含有丰富的食物纤维，经常食用能降低血液中的胆固醇，防止动脉粥样硬化，对防治脑溢血、心脏病、肥胖症和糖尿病都有效。近年来，美国科学家发现香菇有明显的加强机体抗癌的作用。香菇还能抗感冒病毒。

香菇性寒、味微苦，有利肝益胃的功效。古代学者早已发现香菇类食品有提高脑细胞功能的作用。

胡萝卜

胡萝卜素有维护上皮细胞的正常功能、防治呼吸道感染、促进人体生长发育及参与视紫红质合成等重要功效。

胡萝卜具有突出的防癌抗癌作用。研究发现，缺乏维生素 A 的人，癌症发病率比正常人高 2 倍多。每天如能吃一定量的胡萝卜，对预防癌症大有益处。

胡萝卜中的木质素，也有提高机体抗癌的免疫力和间接杀灭癌细胞的功能。对长期吸烟的人，每日如能饮半杯胡萝卜汁，对肺部也有保护作用。

玉米

近年来，科学家们发现了玉米的新价值，发现它对现代文明病的高血压、动脉硬化、冠心病、癌症等均有良好的防治作用。

玉米中有丰富的谷胱甘肽，谷胱甘肽是一种抗癌因子，这种抗癌因子在体内能与多种外来的化学致癌物质结合，使其失去毒性，然后通过消化道排出体外。粗磨的玉米中还含有大量的赖氨酸，这种氨基酸不但能抑制抗癌药物对身体产生的毒副作用，还能控制肿瘤生长。

猕猴桃

猕猴桃性味甘酸，寒，具有滋补强身、清热利尿、生津润燥、健脑止泻功效。其果、花、叶、根均可入药。可用于治疗肝肾阴虚，燥热生津、脾胃气虚、消化不良、久痢泄泻等症。还可用于治疗坏血病、过敏性紫癜、感冒、热毒、咽喉肿痛等。

研究表明，猕猴桃鲜果及果汁制品，不但能补充人体营养，而且可以防止致癌物质亚硝胺在人体内的生成，还可降低血清胆固醇和甘油三酯水平，对消化道癌症、高血压、心血管疾病具有显著的预防和辅助治疗作用。

海带

近年来，科学家发现，经常吃海带对预防和治疗癌症有积极作用。因为海带最著名的特点是富含碘。如膳食和饮水中含碘量低时，可以引起单纯性甲状腺肿，而甲状腺肿容易转化为甲状腺肿瘤。低碘饮食还会促进与激素有关的乳腺癌，因此，常食海带能很好地预防和治理单纯性甲状腺肿的发生，从而达到防治上述癌症的作用。

海带中含有60%的岩藻多糖，是一种极好的食物纤维，糖尿病人食用后，能延缓胃排空和通过小肠的时间。这样，即使在胰岛素分泌量减少的情况下，血糖含量也不会上升，从而达到治疗糖尿病的目的；肥胖症患者食用海带，既可以减少饥饿感，又能从中吸取多种氨基酸和无机盐，是较为理想的饱腹剂。此外，海藻类食物还可促进肠蠕动，使大便通畅，减少粪便及有毒物质在肠道的停留时间，从而能预防直肠癌的发生。

圆白菜

圆白菜含有丰富的微量元素钼，钼有抑制致癌物亚硝胺合成的作用，因而具有一定的抗癌作用。目前，作为一种抗癌物质，它与菜花、花茎甘蓝、孢子甘蓝等，已被世界科学家列入抗癌食谱中。

现代医学和临床实践证明，圆白菜还具有广泛的防病、治病功效，如用新鲜的圆白菜汁治疗胃及十二指肠溃疡，可提高胃肠内膜上皮的抵抗力，使代谢过程正常化，从而加速溃疡的愈合；圆白菜所含的果胶、纤维素能结合并阻止肠道吸收胆固醇和胆汁酸，因而对动脉粥样硬化、心脏局部缺血、胆石症患者及肥胖病人十分有益。经常食用圆白菜对防治肝炎、胆囊炎等慢性病也有良好作用。

百合

百合味甘性平，有温肺止咳、养阴清热、清心安神、利大小便等功效，尤以治疗心肺疾患为佳。对热病后余热未清、虚烦、惊悸、神志恍惚或肺癆久咳、咯血等，食用百合也都适宜。用百合作羹或煮粥，加入银耳服食，有滋阴润肺之功；如加入莲子，则有养阴清心之效。

在肿瘤的预防和治疗方面，百合多用于治疗肺癌、鼻咽癌、皮肤癌等。在对上述癌症进行放射治疗后出现的体虚乏力、口干、心烦、干咳痰等症状时，用鲜百合与粳米一起煮粥，再调入适量的冰糖或蜂蜜后食用，对增强体质、抑制癌

细胞生长、缓解放疗的反应，具有较好的效果。再如，将鲜百合与白糖适量共捣敷患处，对皮肤癌破溃出血、渗水者也有一定的治疗作用。

西红柿

西红柿是防癌抗癌的首选果蔬。西红柿内的苹果酸和柠檬酸等有机酸，既有保护所含维生素C不被烹调所破坏的作用，还有增加胃液酸度、帮助消化、调整胃肠功能的作用。对消化力虚弱和胃酸过少者，适当吃些西红柿或饮其汁液，有助于疾病的康复。西红柿中含有的果酸，还能降低血中胆固醇的含量，对高脂血症亦有益处。

据药理研究，西红柿汁有缓慢降血压和利尿消肿作用，对高血压、肾脏病病人，有良好的辅助治疗作用。

中医认为，西红柿性味酸甘，有生津止渴、健胃消食、清热解毒功效。对热性病口渴、过食油腻厚味所致的消化不良、中暑、胃热口苦、虚火上炎等病症有较好的治疗效果。在炎热的夏天，人们食欲减退，常吃些糖拌西红柿、西红柿汤，可解暑热，增进食欲，帮助消化。

第五章 常用食材及其功能

辛温解表类

紫苏叶

主要功效是发表散寒，理气和中。能缓解风寒感冒、咳逆短气、妊娠恶阻、行气安胎、胎动不安。可以治疗因食鱼蟹中毒而导致的腹痛吐泻。

生姜

生姜含挥发油，能刺激胃液分泌，促进消化，有健胃作用。生姜对血管运动中枢和呼吸中枢有兴奋作用。

生姜是一味常用的食疗佳品。嫩姜多作日常调料和做酱菜用，入药治病多用经加工的老姜。为呕家圣药。胃寒疼痛，可煎饮生姜，加红糖调匀，有暖胃祛寒作用。

葱

葱含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素 A、B 和 C 以及矿物盐、钙、镁、铁。此外还有挥发油，油中成分为蒜辣素具有较强的杀菌作用。另外从葱中提炼出一种葱素，用于心血管硬化治疗，已初见成效。

葱白头与豆豉合煎，可以治疗风寒感冒。可以用于治疗细菌性痢疾、肾结石。经常吃葱的人，虽脂多体肥，但胆固醇不高，并且体质强健。

洋葱

洋葱对于高血压、动脉硬化、冠心病和血管栓塞有一定的治疗效果。它是具有上述疾患的老人的保健食品。

夏秋季节多吃些洋葱，对由痢疾杆菌、大肠杆菌导致的肠道传染病有防治作用。此外，洋葱中还富含辛辣的挥发油，能刺激中老年人功能偏低的消化系统，促进消化液的分泌，有健胃和助消化作用。

洋葱因其挥发性大，易产生气体，食用时不宜过量，以防产生胀气和排气。

芫荽

芫荽为日常生活常用的调味品，芳香开胃，小儿出麻疹未透，可以芫荽煎汤洗身体，能促进外周血液循环，使皮疹出透。日常食之可温暖脾胃、健胃助食，适于寒性体质、胃弱体质以及肠腑壅滞者食用。

辛凉解表类

桑叶

桑叶为清热凉血养生食品。日常饮之可清肺泻胃、清肝凉血，适于热性体质以及肠胃积滞者食用。

本品对肝和眼睛有好处，能治疗风热感冒、目赤肿痛、眼目昏花。

菊花

疏风清热，平肝熄风，清肝明目，清热解毒。

风热感冒及温病初起，发热头痛，可配伍桑叶同用。或用粳米煮粥近熟，再入菊花略煮，调以白糖进食。

菊花为清热解毒养生食品，适于热性体质、肠胃积热、以及老年人食用，尤宜暑期炎热食用。可以做成菊花馅饼。

薄荷

薄荷为清利头目养生食品。适于热性体质、肝郁气滞体质者食用。

风热感冒及温病初起时，应用薄荷研细末，加入蜂蜜或白砂糖，制丸食，善清风热。

风热咽喉肿痛时，可配伍桔梗等同用，或用薄荷、甘草适量，煮汤代茶饮，为口齿咽喉圣药。

淡豆豉

本品为大豆加工而成，常做调味品供食。用于感冒风寒或风热、胃脘胀闷、食欲不振、伤寒暴下及滞痢腹痛。日常食之可调畅脾胃气机、安胎养孕。适于脾胃气滞体质以及孕妇食用。常用养生方如豆豉炖鸡。

清热泻火类

茭白

茭白以粗壮白嫩为佳。性寒，对于阴虚内热，便秘溲赤、咽干等热病相宜。能清热除烦，对便秘、心胸烦热、高血压有帮助。妇人产后无乳，可以用鲜茭白、猪脚煮食，能催乳。

香椿叶

香椿叶为时令名品。可作摊鸡蛋，盐渍、凉拌食用，均具风味。

能健胃、止血、消炎、杀虫。治疗子宫炎、肠炎、痢疾、尿道炎。

香蕉

成熟香蕉之果肉甲醇提取物的水溶液有抑制真菌、细菌的作用。

香蕉对治疗糖尿病、脂肪痢是合适的，也适用于中毒性消化不良。香蕉质润性软，适合于老年人、习惯性便秘、高血压、冠心病者经常食用。但进食过多，会导致胃肠功能障碍。

粟米

异名小米，主要功效是健脾和胃。粟米中含蛋白质及脂肪量较高，蛋白质中含多量谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸和蛋氨酸，有补益作用。

性味甘平，能补中益气，健脾消食，止泄。产妇多喜服粟米粥，亦是婴幼儿良好食品。

粟米不宜与杏仁同食，食则令人呕吐腹泻。

茶叶

山茶苦、甘，凉。能生津止渴，清热解毒，祛湿利尿，消食止泻，清心提神。

茶树通常种植三年以上即可采叶。以清明前后嫩叶初发时为佳，以后采摘时间愈迟品质愈次。由于加工不同可分绿茶、红茶等。绿茶能清心神，涤热，肃肺胃。红茶能温脾胃，畅中焦。

茶叶对治疗放射性损伤，保护造血机能，提高白细胞数量有一定功效。可治疗痢疾、急慢性胃肠炎、急性传染性肝炎等病。

清热凉血类

水芹

芹菜食嫩茎，冬春间作各种菜肴，味香美。久食能清火，阴虚火旺者适宜。芹菜有青茎旱芹和白茎水芹两种，药效以青茎者为优。

芹菜含铁量较高，为缺铁性贫血患者的佳品。

茄子

茄子为夏秋季蔬菜，清热，消肿利尿，健脾和胃。对肠风便血、水肿、黄疸肝炎、食欲不振有帮助。

茄子性寒，食时往往配以温热的葱、姜、蒜、香菜等。体质虚冷之人，慢性腹泻者不宜多食。

莲藕

藕新鲜，清脆爽口，为消暑生津之佳品。熟用清热润肺，凉血行瘀，健脾开胃，止泻固精。

热病及其病后都宜，有各种出血证，包括妇科出血更宜。藕节止血。莲心清热、安神。莲须固精止血。莲房止血、祛瘀。荷梗通气宽胸、通乳。荷叶消暑、解热。荷蒂安胎、止血。荷花消暑止血。

藕还可加工成藕粉，用开水冲食，藕也常作为菜肴原料。

木耳

木耳为寄生于桑、槐、柳、榆等树上菌属，其性质优劣，随其木而异。木耳营养丰富，是滋补强壮之品，含有大量碳水化合物。其所含胶质可起到清胃、涤肠功能。木耳含钙与铁量较高。脂肪中还含有卵磷脂和脑磷脂，可以用于菜肴滋补强身。

黑木耳能治疗血痢日夜不止、腹中疼痛、心神烦闷、内外痔、贫血等。

西瓜

清热解暑，除烦止渴，利小便。

西瓜内含苹果酸、果糖、葡萄糖、蔗糖及多种氨基酸、胡萝卜素，及钙、磷、钾等微量元素，其中钾的含量较高。其所含无机盐，有利尿作用，所含蛋白酶可把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质，可配合治疗急、慢性肾炎。

西瓜皮，味甘性凉，利尿通淋之功较优，可用于辅助治疗高血压。

若素体脾胃虚寒，大便溏泄者，少食为佳。

西红柿

西红柿能降低血压和毛细血管通透性，有一定抗炎、利尿作用，常食对肾病患者有益。西红柿中水分多，有清热解毒、生津利尿作用。对高血压、眼底出血有帮助。

番茄外形美观，色泽鲜艳，汁多肉厚，酸甜可口，既是蔬菜又可做果品，食用价值、药用价值均很高，因其甘酸微寒，入肝、脾、胃经，故其具有清补之功。西红柿对前列腺癌、肺癌和胃癌的预防作用明显。

甘蔗

甘蔗甘凉汁多，和胃润肠，止渴解酒，生津充液，时有内热烦渴者食之宜。

甘蔗之渣滓，晒干煨成炭，研细末，可外敷伤口，加香油调后用。

橄榄

橄榄能清肺利咽、生津止咳、解毒。对时行风火喉痛、喉间红肿有帮助。能预防白喉、流感。

鲜橄榄煎汤内服可治疗急性细菌性痢疾。

豆腐

豆腐能清火，肺热痰黄、咽痛、胃热口臭、便秘者较适宜。水土不服、遍身作痒、皮疹，每天食豆腐，可协助适应水土。

过食豆腐有腹胀、恶心反应，莱菔可解。疔疮病患者忌食。

清热解毒类

绿豆

绿豆清热之功在皮，解毒之功在肉。民间接触有毒、有害化学物质和气体，常服绿豆汤、绿豆甘草汤，有一定防治作用。在中药学中，取绿豆之甘寒、清热解毒作用，用于治疗痈肿疮毒。

绿豆汤是家庭常备夏季消暑饮料，消暑开胃，老少皆宜。

苦瓜

苦瓜虽味苦，但其清凉，可用鲜苦瓜捣汁饮或煎汤服，清热作用更强，亦可作为素有蕴热者的辅助食品。具有消暑涤热、明目、解毒作用。

苋菜

苋菜能当蔬菜食用亦能药用。红苋药用性更好。苋菜的种子含高浓度赖氨酸，可补充谷物氨基酸组成的缺陷。对人体尤其对青少年的成长发育具有重要意义。马齿苋是苋菜的一种。马齿苋可作菜蔬食用。药用对急性肠炎、菌痢、肺病、肠痈、乳疮及产后子宫出血、痔疮出血、肾炎水肿等均有效。

民间以马齿苋与肉末作馅，包馄饨、饺子食用，能清利肠热，止泻止痢。

黄瓜

黄瓜清热止渴，利水解毒，对四肢浮肿有帮助。

本品生熟均能食用，加醋煮利水性强，与蜜同煮，治下痢。鲜黄瓜中的丙酮酸可抑制糖类物质转变为脂肪，有减肥作用。黄瓜汁能舒展皱纹。

黄瓜藤有良好的降压和降胆固醇的作用。

黄瓜性寒凉，胃寒者多食易腹痛；老年慢性支气管炎患者发作期忌食。

化痰止咳平喘食物

海蜇

海蜇能化痰软坚、平肝解毒、止咳、降血压、养阴、消痰。对急慢性气管炎、肺脓疡、支气管扩张、痰多咳嗽有治疗作用。

海蜇消痰食而不伤正，滋阴血而不留邪，外用有解毒消肿之功。沿海居民常用以湿敷下肢肿毒。治阴虚痰热、大便燥结等症，临床验之有效。

荸荠

荸荠具有清热、化痰、消积、利湿作用。

凡热病烦渴、便秘、阴虚肺燥、痰热咳嗽、肝阳上亢等病症均宜食用荸荠。荸荠苗有利尿消肿作用，可治肾炎水肿。胸中烦闷者食之亦宜。

竹笋

竹笋自古被视为菜中珍品。具有清热消痰、利尿消肿、止泻痢作用。对痰热咳嗽、肾炎，或心脏病、肝脏病等引起的浮肿腹水有治疗作用。

用鲜竹笋的根煮水代茶常饮可降低血中胆固醇，起到减肥、治疗高血脂症、高血压病的作用。

竹笋的种类很多，可以分为冬季采摘的冬笋，春季采摘的春笋，以及夏季采摘的鞭笋。其中以冬笋的质量最佳，春笋次之。

丝瓜

丝瓜幼嫩时供食用。丝瓜中含皂苷和丝瓜苦味质及多量粘液，还含有瓜氨酸。丝瓜老熟后去皮所留之网状纤维，称丝瓜络，燃炭后有通络作用。丝瓜籽可以化痰排脓。

梨

具有生津消渴、润燥、清热、化痰作用。

雪梨膏以梨肉为主要原料，加白糖、蛋清、蜂蜜以及化痰止咳的中药熬制而成。常服对慢性呼吸道疾病有显著疗效。口干舌燥者亦宜。

制作方法：鸭梨洗净，去核，切碎，以洁净的纱布绞汁；再以鲜生姜洗净，切丝，以洁净纱布绞汁备用。取梨汁放在锅中，先以大火，后以小火煎熬浓缩，至稠粘如膏时，加入一倍的蜂蜜、姜汁，继续加热至沸，停火，待冷装瓶备用。每次一汤匙，以沸水冲化，代茶饮用，每日数次。适用于肺热型咳嗽、痰黄、喉痛等症。

紫菜

紫菜化痰软坚、清热利水、止咳。

瘰疬、水肿、淋病、脚气均宜饮紫菜汤。地方性甲状腺肿地区居民常食，有防治作用。另外，紫菜可降低血浆胆固醇含量。

芥菜

鲜芥菜辛辣，盐腌制后可作炒菜，多食目糊。芥菜子温中散寒，消肿通络。本品有发汗、散气、刚介之意，感冒无汗、腹胀气滞、痰气闭塞者均可食用。

杏仁

甜杏仁对虚劳咳嗽、上气喘急患者有止咳平喘作用。

甜杏仁味无苦劣之性，对于肺阴不足、肺气虚的久咳可用之。

罗汉果

罗汉果止咳清热，凉血润肠。治咳嗽、血燥、胃热便秘。

枇杷

枇杷叶制剂有降气化痰，清肺和胃功效，亦用治肺热咳嗽，咳血，衄血，胃热呕哕。但若遇胃寒呕吐及风寒咳嗽者，不宜服。

健脾消积类

消导类

白萝卜

白萝卜能消食化痰、下气宽中。对消化不良、反胃吐食、鼻衄、食积饱胀、咳嗽痰多有帮助。

白萝卜品种很多，生吃、熟食都可。其中含有芥子油和淀粉酶，因此有辛辣味，可助消化，增食欲。萝卜中含有一定量粗纤维，可促进胃肠蠕动，通利大便。本品还有止咳化痰作用，对感冒、脑膜炎、白喉等传染病，有一定预防作用。此外还能缓解煤气中毒患者症状。

山楂

山楂消食积、散瘀血、利尿、止泻，有扩张血管、降低血压、降低胆固醇含量和强心作用。

山楂多用于消化不良的泄泻，又长于消肉积，体虚而兼有食滞者，山楂应与党参、白术等同用方妥。

凡脾虚胃弱无积滞、气虚便溏者，慎用。生食大量山楂后，令人嘈杂易饥。

鸡内金

鸡内金为健脾养生佳品。能健脾消食，对食积不化、脘腹胀满、呕吐反胃、泄泻下痢、小儿疳积有用。适于脾胃薄弱体质以及小儿和无病强身者。

还用于遗尿、遗精、胆石症、尿路结石。

麦芽

麦芽主要用于食积不化等症，尤能消麦面食积。方法是取麦芽、鸡内金，炒黄研末，调以白糖，开水送食。

日常食之可健脾胃、助消化、疏肝气。适于脾胃虚弱体质、肝郁体质者食用。可煮食或炒熟后研末食。常用养生方如麦芽粥。

多食消耗元气，催生落胎，回乳断奶，故气虚体弱、孕妇及产妇授乳期不宜食用。

健脾和胃类

南瓜

南瓜功效温中平喘、杀虫解毒。冬季哮喘严重者、肺痈，南瓜煮成粥有帮助。老熟南瓜，果实含淀粉、钙、铁、胡萝卜素。嫩南瓜维生素C及葡萄糖较丰富。南瓜品种较多，各地名称有异，功用相似。南瓜子除驱虫外，尚有杀灭血吸虫幼虫的作用。

大枣

大枣补脾和胃、益气生津、调营卫、降血脂、抗癌。具有抑制中枢神经、保肝强壮、降低胆固醇、抑制癌细胞增殖等作用。

大枣性质平和，能培补脾胃，为调补脾胃之常用食品。

大枣甘温，少食健脾，多食碍脾。凡有湿痰、积滞、齿病、虫病者，均不相宜。

栗子

板栗养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰。栗子主补肾气，肾病宜食之，并善治腰腿不遂。

凡遇脾虚消化不好，湿热甚者均不宜食。外感未去，或痞满疝积、疟痢瘟疫、妇人产后、小儿病人亦不宜多食。

糯米

糯稻补中益气、健脾止泻。脾虚泄泻、自汗不止、虚劳不足有疗效。

可煮粥饭酿酒熬汤，若作糕饼，性难消化。糯稻根须，煎汤可止渴、止虚汗。糯米性粘滞难化，故病人忌食。

山药

健脾、补肺、止渴、益精固肾。辅助治疗虚劳咳嗽、小便多、消渴。

山药性味甘平入脾、肺、肾三经。补而不腻，香而不燥。山药食用，烹可为肴，碾粉蒸可为糕，多做甜食；既可以切片煎汁当茶饮，又可以轧细煮粥喝。

健脾化湿类

薏苡仁

薏苡仁利水渗湿、健脾止泻。

薏苡仁作用缓和，微寒而不伤胃，益脾而不滋腻。除治腹泻用炒苡仁外，其它均用生苡仁入药。因为薏米营养丰富，所以常用于久病体虚，病后恢复期。对老人、儿童均是好的药用食物。

大便燥结、滑精、孕妇及精液不足、小便多者不宜服用。

蚕豆

蚕豆主治浮肿症。蚕豆叶可治肺结核出血、消化道出血、外伤出血。其花有凉血、止血之功，治咳血、衄血、带下、高血压。其茎可止血、止泻，治各种内出血。其种皮有利尿渗湿作用，治水肿脚气，小便不利。

老蚕豆多食易腹胀，需煮烂食用。少数人食入蚕豆后，可发生急性溶血性贫血。

扁豆

扁豆有白、黑、红褐色数种。白扁豆可食可药，功效健脾和中、化湿，可治疗脾胃虚弱，饮食不进而呕吐泄泻。

黑扁豆供食不入药；红扁豆广西民间作清肝药，治眼生翳膜。扁豆子入药，健脾清暑化湿，能治疗急性和慢性腹泻，带下诸症；叶子可治吐泻、疮毒、跌打损伤、便血、痔漏、淋浊。

利尿通便类

利尿类食物

玉米

玉米调中和胃、能增食欲，健脾胃。利尿排石、降脂、降压、降血糖。对高血压，高血脂症、尿路结石或慢性肾炎水肿、糖尿病等有帮助。

利尿以玉米须为佳，降脂作用以玉米油为佳。

赤小豆

赤小豆功效利尿除湿、消肿解毒。对大腹水病、脾阳不振、水肿消长反复有治疗作用。

常用于煮赤豆汤、赤豆粥或研成细沙作豆沙馅，加工成各种食品。民间赤豆汤用来补血，与红枣、桂圆同煮。赤豆叶、花、芽均可为药。叶能涩小便，治疗小便频数之症。赤豆花主治痢疾、伤酒头痛、疔疮、丹毒等证。赤豆芽主治便血和妊娠胎漏。

冬瓜

冬瓜含糖量低，水分含量较高。能利水消肿，去掉过剩堆积的体脂，对糖尿病、冠心病、动脉硬化、高血压及肥胖病患者有良好的治疗作用。冬瓜中含钠量较低，是肾脏病、浮肿病患者理想的蔬菜。

性偏凉，凡属虚寒者，久病滑泄者忌食。

莴笋

莴苣品种较多，有白莴笋、尖叶莴笋，还有紫叶、花叶莴笋，食用方法也多，可凉拌、炒菜、晒干盐渍、酱制等。对于乳腺炎初期，食之有效。鲜叶煎汤后可以通利大小便，可治疗浮肿。

鲤鱼

民间多吃鱼目，以明目。鲤鱼鳞是皮肤的真皮生成的骨质，其基质由胶原变来，称为鱼鳞硬蛋白，功能散血、止血，用治吐血、衄血、崩漏带下、瘀滞腹痛、痔漏、鱼骨鲠喉等。

鲤鱼能利水，消肿，下气，通乳，止咳，安胎，退黄，镇惊。

鲫鱼

鲫鱼健脾胃、止消渴、理小肠疝气。对脾胃气冷、不能下食、虚弱无力有帮助。若给产妇下乳而用鲫鱼汤，则宜加水煮至鱼汤呈乳白色稍稠时饮用。骨煨灰存性，外敷可治黄水疮、痈肿。

通便类食物

菠菜

清热除烦、解渴、通便。治小便不通、肠胃积热、胸膈烦闷、便秘和夜盲症。体虚便溏者不宜多食。肾炎和肾结石患者不宜食用。

蜂蜜

蜂蜜补中润燥、缓急解毒、降压通便。

蜂蜜有提高人体抵抗力的功能，能够使人精力充沛，调整脾胃功能，可治疗胃炎、便秘、胃及十二指肠溃疡，还能去腐生肌，加快创口愈合。另外，心脏病患者常食用可营养心肌。本品对于神经衰弱和肝炎病人也有疗效。

由于蜂和蜜的来源不同，而有白蜜与黄蜜之分，以水果之花蜜，香甜洁静为佳。

活血类食物

油菜

油菜行瘀散血、消肿解毒。劳伤吐血、血痢日夜不止、腹中疼痛、心神烦闷、无名肿毒

早春，鲜菜之嫩苗，炒食味鲜美。稍后摘下晒干，盐腌切碎入瓮，名黄腌菜，味更佳。鲜菜、腌菜都有清热解毒作用。

麻疹后，疮疥、目疾患者不宜食。

慈菇

慈菇润肺止咳、通淋行血。对肺虚咳血、产后血闭、胎衣不下有效。

慈菇皮棕褐色有涩麻味，一般去皮炒菜食用。捣泥加生姜汁外敷可治无名肿毒，红肿热痛。

桃子

鲜桃生津、润肠、活血、止喘、降压。夏日口渴，痛经、闭经者，老年人肠燥便秘，均宜食。

本品含钾量较高，适宜于有水肿的病人，作为服利尿药时的辅助食物。

桃子一般鲜食或作脯食。因其有缓和的活血化瘀作用，故妇女经期时宜食。少女在月经初潮后一段时间，往往月经尚未正常来潮，可多吃些桃或桃脯，对因过食生冷而引起痛经者更宜。

螃蟹

螃蟹功效益阴补髓、清热、散血。跌打骨折筋断、妇人产后枕疼，热烧酒服，良效。

蟹是时令美食，生烹、盐腌、糟收、酒浸都各具风味，洗净、熟透为宜。且性味咸寒，忌与柿子同食，常以姜醋蘸食，既增鲜味，且减寒凉。食蟹中毒者可以紫苏叶、生姜煎汁温服，或捣服生姜汁均有功效。

醋

活血散瘀、消食化积、消肿软坚、解毒疗疮。醋作为调料食物，不仅有调味作用，还可以使胃酸增多，促进食欲，帮助消化，并有一定的杀菌作用。

过食鱼腥、生冷水果果实成积者，生姜捣烂，和米醋调食之。

脾胃湿甚、痿痹、筋脉拘挛及外感初起忌服。健康人不宜过食。烹调醋不宜用铜器具，因为醋能溶解铜，引起铜中毒。

酒

酒是世界上最古老的药品之一。以陈酒为上品。习惯上浸药酒多用烧酒，将各种性质的中药单味或复方放入酒中浸制，借酒的辛温行散、活血行气之性，以增强药力，便于药力迅速到达全身经脉。酒也是一种常用的调味品，在烹调时应用，以除腥秽。

止血类食物

蕹菜

鲜蕹菜清热凉血，解毒。

蕹菜可作汤，可煮面，可炒，可开水烫后凉拌，亦可用做泡菜。与猪肉同煮，可使肉色紫，质嫩。蕹菜食用，生熟咸宜，荤素皆美，并且具有多种食疗效能。紫色蕹菜中含有胰岛素样成分。常吃能增进食欲，糖尿病患者较为适合，能清胃肠热，润肠通便，对口臭便秘更为适宜。

小蓟

凉血止血、清热解毒。

小蓟根叶干燥后入药。有清热、消炎、止血及恢复肝功能、促进肝细胞再生作用，故凡有过肝炎、热淋、尿血及其他肝病、尿道疾病者，均可作为菜，经常食用。

黄花菜

养血止血。

食用黄花菜，以加工的干品为好，不要食鲜黄花菜及腐烂变质品，也不要单炒食，以防中毒。

本品水浸洗净后，宜煎炒熟食，有养血补虚的作用。与肉炖食可补虚下奶，治贫血，胎动不安。对情志不舒，烦热少寐者，常食可清热除烦，令人安睡。

常用补气类食物

补益类药物，如人参、鹿茸、冬虫夏草等，单独使用即有补益效用。补粥是以常见的补益食物或补药与米同煮而成，同样具有药食并用的优点。补益药膳是用补药与食物同时烹调，不但兼具药食功效，而且由于制作精美、色香味俱全，很受人们的欢迎。

马铃薯

功效益气健脾、调中和胃。对病后脾胃虚寒、气短乏力，胃及十二指肠溃疡疼痛和习惯性便秘均有帮助。

马铃薯磨汁可治水火烫伤，加醋外敷，可治腮腺炎。

由于马铃薯芽与皮内均含龙葵碱，它能破坏红细胞，严重中毒时导致脑充血水肿以及胃肠粘膜发炎、眼结膜炎。

马铃薯发芽，须深挖及削去芽附近的皮层，再用水浸泡，长时间煮，以清除和破坏龙葵碱，防止多食中毒。脾胃虚寒易腹泻者应少食。

香蕈、香菇

香蕈清香鲜美，能增进食欲，降低血脂，对高血脂患者更为适宜，也可作小儿软骨病的食品以辅助治疗。香蕈多糖有一定的提高免疫作用和抗癌作用，肿瘤病人食用有益。

香蕈中含有降低血脂物质香蕈素，而且含钙、磷较高，可作为天然抗佝偻病的食物。

痧痘后、产后、病后忌用野生香蕈，其与毒蕈易混淆，误食后中毒，严重者可致死亡。

泥鳅

补中气、祛湿邪、清热、壮阳。

泥鳅是治疗肝病、胆囊疾病、糖尿病、泌尿系统疾病的较好食品。具有利胆作用。

本品补而能清，诸病不忌。

桂鱼

补气血、益脾胃、化骨刺。

本品为虚劳食疗要品，肺结核病人宜食之。患寒湿病人不可食。

粳米

粳米粥饭是东南亚等地居民的主食，为机体热量的主要来源，能补中益气、健脾和胃、除烦渴。

粳米营养丰富，并大多存在于谷皮中，故平时不宜多食细粮，以免由于谷皮的丢失，而减少无机盐和维生素的摄入。

粳米含有淀粉、蛋白质、维生素等物质。其中磷含量略高于糯米，而糊精含量略低于糯米。

大米和小麦。小麦胚芽中含有丰富维生素 E，可抗老防衰，宜老年人食用。浮小麦性味甘，寒，有镇静，止盗汗、虚汗，生津液，养心气的功效。常用于治疗虚热多寒、盗汗，口干舌燥，心烦失眠等症。

鸡肉

鸡肉含丰富蛋白质，其脂肪中含不饱和脂肪酸，故是老年人和心血管疾病患者较好的蛋白质食品。对体质虚弱，病后或产后用鸡肉或鸡汤作补品食用更为适宜，尤以乌骨鸡为佳。

可用于虚劳瘦弱、骨蒸潮热、脾虚泄泻、消渴、崩漏、赤白带、遗精等。

鸡翅膀、鸡脚均能动风、生痰、助火，故肝阳上亢者忌食。凡实证、邪毒未清者不宜食。

鹌鹑

鹌鹑是补益佳食。其味鲜美，且易消化吸收，适合于孕妇、产妇、老年体弱者食用，也是高血脂症、高血压、冠心病、肥胖症病人的良好食品。

鹌鹑能健脾消积、滋补肝肾、实筋骨。适合肝肾阴虚、腰膝酸痛患者。

常用补血食物

胡萝卜

胡萝卜是一种难得的果、蔬、药兼用之品。胡萝卜素在人体内可迅速转化为维生素 A，能维护眼睛和皮肤的健康，防治呼吸道感染，调节新陈代谢。维生素 A 为脂溶性物质，因此凉拌生食不利于吸收，当以油炒或与肉同煮为宜。胡萝卜有降压、降血糖、强心的作用，因此可作为冠心病病人及糖尿病人的食疗。长期吸烟的人，每日饮半杯胡萝卜汁，对肺部有保健作用。

葡萄

葡萄功效补气血、强筋骨、利小便、安胎、除烦止渴。但多食令人烦闷眼暗。本食物适合于胆囊炎、胆石症、白细胞减少者食用。

葡萄制干后，糖与铁质的含量相对增加，是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品。

龙眼肉

龙眼肉能益心脾、补气血、安神、健脾止泻、利尿消肿。

对脾虚泄泻、妇人产后浮肿、劳伤心脾、虚烦不眠有帮助。

龙眼肉中含糖较多，为易消化吸收的单糖。含铁较高，维生素 B2 也很丰富，可以减轻宫缩及下垂感，起到保胎作用。

荔枝

新鲜荔枝果肉汁多味甘，生津止渴，为果中佳品。

荔枝能生津益血、健脾止泻、温中理气、降逆。对脾虚久泻、老人五更泻、呃逆不止、妇女虚弱贫血、气虚胃寒有帮助。

阴虚火旺者慎服。

花生

花生性味甘平，有扶正补虚、悦脾和胃、润肺化痰、调气养血、利水消肿、止血生乳等的食疗作用。

花生含油量较高，含蛋白质也很丰富，并且极易被人体消化吸收。近代报道，花生可降低胆固醇，防止皮肤老化，增强记忆，是一种长寿食品。

花生仁、猪肺适量，加少许调料炖熟后，连汤同食，可治疗久咳、小儿百日咳。花生仁、百合、北沙参，水炖后加蜂蜜进食，对治疗肺阴不足型干咳、声音嘶哑有较好效果。

体寒湿滞及肠滑便泄者不宜服。霉花生有致癌作用，不宜食。

花生衣性味甘涩，具有良好的止血作用。用于内外各种出血证，包括血友病、血小板减少性紫癜、功能性子宫出血、肝病出血及外伤出血等。用药后能迅速止血，并使血肿消退加速。

牛肉

牛肉健脾益胃、理虚弱、益气血，营养价值极高。凡久病体虚、中气下陷、气短、面色萎黄、大便泄泻、手足厥冷等，均可用牛肉炖汁吃。如手术后病人可用牛肉加红枣，能补中益气，助肌生长，促进愈合。

有火热之证时忌食。

助阳食物

胡桃仁

胡桃仁为滋补肝肾、强健筋骨之要药，故善治腰疼腿痛，一切筋骨疼痛。能固齿牙、乌须发，治虚劳喘嗽、气不归元、下焦虚寒、小便频数、尿路结石、女子崩带诸症。

胡桃仁质润并滋补，适于老年体虚、病后津亏所致的大便秘结，头晕耳鸣等症。

韭菜

韭菜温阳下气、宣痹止痛、散血、降脂。对胸痹急痛及一切血证有帮助。

韭菜对高血脂及冠心病人有好处，其中除纤维素发挥作用外，挥发性精油及含硫化物更具有降血脂的作用。

韭菜对离体子宫有兴奋作用；对痢疾、伤寒、大肠变形杆菌和金黄色葡萄球菌有抑制作用。

羊肉

羊肉性味甘热，历来作为补阳佳品，尤以冬月食之为宜。它的热量比牛肉高，冬天吃羊肉可促进血液循环，以增温御寒，因此，老年人、体弱者、阳气虚而手足不温者吃羊肉有益。

当归羊肉汤：羊肉洗净，当归、黄芪、党参与葱、姜、盐、料酒一起放入锅内，加水适量。置武火烧沸，再用文火煨炖，直至羊肉熟烂即成。食用时可酌加味精。适合血虚及病后、产后体弱，脘腹冷痛，血虚宫冷崩漏及各种贫血。

羊乳

羊奶与牛奶比较，山羊奶比较富于脂肪及蛋白质，而绵羊奶的脂肪与蛋白质含量更为丰富。从补益和药用来说，古代非常重视羊奶的补益功效，认为它是一味养肺、润燥止咳的良药，能治肺癌、咯血等症。

滋阴食物

银耳

银耳对肺阴虚、虚劳咳嗽、痰中带血、阴虚口渴有帮助。

银耳是一种食用菌，是营养滋补佳品，又是扶正强壮的良药。高血压、血管硬化、便秘、月经过多者，可经常食用。

银耳中的多糖类物质能增强人体的免疫力，调动淋巴细胞，加强白细胞的吞噬能力，兴奋骨髓造血机能，多糖 A 具有一定的抗辐射作用。

白菜

白菜功效清热除烦、通利肠胃、利尿。

白菜甘淡平和，作菜肴与肉同煮则味美，养胃益人，治疗作用较弱，久食也无明显副反应。

牛乳

牛乳营养丰富，除含脂肪、蛋白质、碳水化合物及维生素外，尚含泛酸、肌醇、乳清酸。

牛奶脂肪中胆固醇含量比肉、蛋类都低，因此对老人是一种非常适宜的营养食物。

鸡蛋

鸡蛋是众所周知的营养食品，其所含的蛋白质为完全蛋白质。而蛋白质中主要为婴幼儿成长需要的卵白蛋白和卵球蛋白，与人体蛋白质组成相近，吸收率高。鸡蛋中还含有多种矿物质，铁的含量较牛奶丰富，所以是老人、儿童、孕产妇及病弱患者的理想食物。

鸡蛋滋阴润燥，养心安神。蛋清清肺利咽，清热解毒。蛋黄滋阴养血，润燥熄风，健脾和胃。

鳖

鳖肉滋阴、补虚、止泻、截疟。

鳖与乌龟齐名，但后者以滋阴、补血、止血、健骨为主，本品则清虚热，通瘀结之功更胜。甲鱼血可治骨结核。龟的腹甲称龟板，为滋阴益肾、养血补心之要药。

乌龟肉能抑制肿瘤细胞等，并可增强机体免疫功能。对患有肺结核、便血、咳血、痔疮、经常手足心发热、腿痠脚软、慢性肾炎、肝炎者亦宜食养。

鸭肉

鸭肉滋阴养胃、利水消肿、健脾补虚。

鸡肉和鸭肉的区别。具有畏寒虚弱症状的人适宜吃鸡肉，如虚劳羸瘦、中虚胃呆食少、腹泻下痢、水肿、经血色淡、带下清稀、产后少乳、病后虚弱、神疲乏力以及阳痿等。而体内有热、有火的人适合吃鸭肉，特别是有低热、虚弱、食少便干、水肿、盗汗、遗精及女子月经少、咽干口渴者食之为宜。