《黄帝内经》饮食养生智慧

传承中国式饮食智慧　诠释三千年养生精髓

常学辉◎编著

全家人的饮食养生宝典　受益一生的健康真经

YZLI0890174558

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社





养生食为先，长寿及天年

挖掘《黄帝内经》饮食智慧，打造健康长寿养生秘籍

科学合理的健康养生理论，切实可行的饮食方案，使您远离疾病，获得健康

经典　《黄帝内经》是中医文化史上的经典著作，凝聚着中国古代文化的精髓，是中医饮食养生学的源头。本书深入挖掘《黄帝内经》中的养生智慧，并从中撷取饮食养生思想和秘方，以全新的视角、科学的方式，深刻透彻地解读经典。

全面　全面解读《黄帝内经》饮食养生智慧，详尽介绍了《黄帝内经》中饮食原则、抗衰饮食、祛火饮食、提高免疫力饮食、五脏饮食、不同体质饮食、四季饮食、不同群体饮食、常见病食疗法等，帮助读者古法今用，祛病养生，活到天年。

实用　摒弃了以往以经解经、随文演绎的方式，而是从包罗万象、博大精深的《黄帝内经》中汲取实用、精华的饮食养生思想和秘方，进行深入解读。同时，采用日常生活中随处可见的食材，介绍了大量可操作性的饮食疗方，以，帮助读者切实掌握并在日常生活中灵活运用。

通俗　用通俗的语言，深入浅出地讲解了《黄帝内经》中的经典饮食养生之义和秘法，以及日常生活中能用能做的对症饮食疗法，让您一看就懂，一学就会。











盛大文学 Cloudary 中智博文

ISBN 978-7-5308-7782-1

9 787530 877821 >

定价：29.80元

传承中国式饮食智慧，诠释三千年养生精髓

《黄帝内经》饮食养生智慧大全集

常学辉 编著



YZLI0890174558

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

《黄帝内经》饮食养生智慧大全集 / 常学辉编著 . —天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.3

ISBN 978-7-5308-7782-1

Ⅰ .①黄… Ⅱ .①常… Ⅲ .①《内经》—食物养生 Ⅳ .①R221 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 039177 号

责任编辑：袁向远

责任印制：兰　毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社 出版

出版人：蔡　颢

天津市西康路 35 号　　邮编 300051

电话（022）23332490

网址：www.tjkjcbs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 1 020 × 1 200　1/10　印张 46　字数 751 000

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价：29.80 元



前言

在林林总总的历代养生著作中，价值最大、影响最深的当数《黄帝内经》，这部书有“医学之宗”的美誉，亦被后人称为“养生圭臬”。《黄帝内经》成书于春秋战国时期，是我国现存最早的中医理论专著，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的经络、穴位、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，进行了全面的阐述。《黄帝内经》之所以在中医文化史上占据无可替代的至高地位，是因为它所包含的饮食之道、养生之原蕴藏着深刻的智慧。无论时代如何变迁，它永不过时，常用常新。

《黄帝内经》是饮食养生的源头，认为“饮食为生人之本”，即饮食是人体营养的主要来源，是维持人体生命活动的必要条件。饮食调理得当，不仅可以保持人体的正常功能，提高机体的抗病能力，还可以治疗某些疾病；饮食不足或调理不当，则可诱发某些疾病。《黄帝内经》提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的膳食配伍原则，即五谷用来滋养，五果作为辅助，五肉作为补益，五菜作为充养，将谷果肉菜的气味配合调和而服用，可以补益精气。《黄帝内经》在饮食养生方面的智慧，主要有“饮食有节”“药食同源”“不时不食”等重要而精辟的理论。

“饮食有节”：即饮食要有节制，才能保证身体健康，而“饮食不节”则会导致疾病的发生。一味追求想吃什么就吃什么，什么好吃就吃什么，甚至高兴吃多少就吃多少，想什么时候吃，就什么时候吃，往往造成饮食失宜，损伤脾胃，导致多种疾病。要想拥有健康的身体，就必须养成良好的饮食习惯，从生活细节入手，及时补充身体所需，均衡营养搭配，安排好一日三餐，做到饥饱得当、寒温适宜与五味调和。

“药食同源”：食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，每种食物具有“四气”“五味”之分。“四气”即寒、热、温、凉。寒和凉的食物能起到清热、泻火、解毒的作用；热和温的食物能起到温中除寒的作用。“五味”即辛、甘、酸、苦、咸。在日常生活中，只有注意饮食五味的搭配合理，谷肉果菜互相调和，才能有效地补益人体的精气，更好地维护人体健康的需要。如果偏爱某味，食用过多，就会导致人体的脏气偏胜，出现脏腑功能失调而发生疾病，甚至危及生命。

“不时不食”：饮食要遵循四季变化的规律，将各类食物季节化，依养生需要、调养身体、以应季食物为准，选择合适的食物，不合时令的食物不吃，这才是正确的观念。而现代人的暴饮暴食、吃反季水果等生活方式也常常成为疾病的根源，要避免各类疾病，

不妨按照《黄帝内经》中的饮食养生之道去调整自己的生活方式。

本书详尽地介绍了《黄帝内经》中的饮食原则、抗衰饮食、祛火饮食、提高免疫力饮食、五脏饮食、不同体质饮食、四季饮食、不同群体饮食、常见病食疗法等，具体来说，科学地分析了《黄帝内经》中“饮食为生人之本”等原则，传授永葆青春活力的抗衰食法，教你利用食物健脑补脑，美容养颜；针对现代人爱上火的现象，提供了有效的祛火食疗方；介绍了对身体各个内脏器官有补益作用的食物，让五脏六腑都保持正常运转；并针对气虚、阳虚等9大体质，提供适宜不同体质者的食物，以改善体质，确保健康；为50多种常见病提供食疗方，使高血压、糖尿病、哮喘、鼻炎等各种慢性病不治而愈；顺应四季自然变化，提供了大量的具有可操作性的中医饮食养生疗法，帮读者调神养气；并根据男女老少不同人群所需营养，提供切实可行的食疗方，让每个人都吃出健康。

我们衷心地希望更多的人能领悟到《黄帝内经》中的饮食养生智慧，希望更多的人能灵活运用其中的饮食方法，轻松实现健康、长寿的目标。



目录

第一章 《内经》饮食智慧，不一样的养生真法

第一节 打开《内经》，领悟饮食养生的精要 2

治未病，《内经》养生保健的总原则 2

食物有阴阳，看它温热还是寒凉 2

食物的“四性”与“五味” 3

“不时不食”，顺天而食保健康 5

三餐的规律：《内经》日常饮食法 5

食饮有节：《内经》平衡饮食观 6

食养有尽：《内经》论食忌问题 8

第二节 食之有道，《内经》中不生病的饮食智慧 9

病，大多是撑出来的 9

没有不好的食物，只有不好的习惯 10

别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦 11

若要身体壮，饭菜嚼成浆 12

食物本无好坏，关键看你怎么吃 12

吃得不对，免疫力就下降 14

管不住自己的嘴，你只能越来越胖 16

第三节 透过《内经》看现代人怎么吃、吃什么 17

营养是生命和健康的根基 17

生食效果好，但不一定适合所有人 17

食疗有用也有限，治病不能单靠食疗 18

补品也要“以人为本”，因人而异 19

医生和药物不能保命，健康长寿要靠吃出来 19

流传的“食物相克”其实大多是忽悠 20

富贵病就是因为吃得太精细 21

第二章 《内经》饮食养生的根本：食物调和阴阳

第一节 兵未动，粮草先行：调阴阳从饮食开始 24

阳胜则热，阴胜则寒 24

粗细搭配：杂与精的平衡 24
生熟平衡：生熟阴阳互补才合理 25
荤素搭配：益寿延年的阴阳妙法 25
酸碱平衡：膳食不可多点酸 25
寒热平衡：热食伤骨，冷食伤肺 26
素食也要注意阴阳平衡 26

第二节　阴阳是个总纲，寒热食物左右健康 27
观察颜色，辨别食物寒热 27
肉类食品的寒热性也很重要 27
牛肉性温，食用重在寒热搭配 28
鸭鹅水中游，固为寒凉食 28
吃对凉性食物不生病 29
治愈畏寒，离不了食养 29
远离秋燥，少吃热性食物 30
阴型肥胖者可多选温性食物 30

第三节　饮食调养气血——气畅血足，阴阳才平衡 31
检测你的身体处于哪种气血水平 31
活血化瘀，多接近糯米甜醋炖猪脚 32
红小豆：补虚补血的良药 33
阿胶是补血的圣药 33
补血乌发找花生 34
告别贫血，加强营养是关键 34
鸡肉馄饨补气血，可使“泻立停” 35
地黄扶正气，服用辨生熟 36
肥胖症，补气血才是治疗的根本 36

第四节　排阳毒，泄阴浊：出口处的阴阳管理 37
一补一泻维持平衡，才不会伤身 37
进补如用兵，乱补会伤身 37
一天一颗橙，白领排毒良方 38
苦味变佳肴，排毒又清体 39
长寿延年的蔬果净血方 39
素食清肠，养生新主张 40
茯苓能泻又能补，养护身体显神奇 41
两日排毒法，激活身体的原动力 41
通则不痛，畅通经络首选丝瓜 42
星期天，调节肠胃阴阳的最好时期 42
三个水果排补法，让你水水灵灵一身轻 43
欢庆假日后的饮食排毒 44

第三章 《内经》抗衰饮食：用食物消除岁月痕迹

第一节 健康长寿靠自己，“饮食有节”抗衰延年的大道 46

肾气盛则长寿，肾气衰则寿夭 46
抗衰防老首先补充胶原蛋白 47
源于民间的抗衰老方 47
玉米，抗衰美颜的秘诀 48

第二节 能量，就是活力：从食物中获取能量 49

能量高的人，不易老、不易病 49
青稞面，扫清一切污浊的能量食物 49
苜蓿，补充能量的“食物之父” 50
梅子，永葆青春的能量果 50
蟹肉，“横行霸道”也是一种能量 51

第三节 补髓养脑，脑不衰，全身不衰 52

卵磷脂，给大脑补充必要的营养 52
会吃枸杞子，健脑益智很简单 52
桑葚，帮你留住年轻的大脑 53
为大脑注入更多活力 53
远离伤脑的食物 54
中药秘制方，促进老人脑功能 55

第四节 以花养人，容颜不老青春永驻 55

槐花：抗衰老的“金不换” 55
月季花：疏肝调经有良效 56
金银花：清热解毒“凌冬不凋” 56
芍药：滋阴养颜的古方 57
玫瑰花：缓解压力，防止肌肤老化 57
百合花：宁心润肺，美容佳品 58
茉莉花：香身润燥的驻颜佳品 58
桃花：活血又润肠 59
西红花：活血美容的“红色金子” 60
梅花：疏肝活胃容颜不衰老 60
萱草：健脑抗衰是第一 61
花粉：天然的美容师 62

第四章 《内经》不上火的吃法：清火秘法，培固原气

第一节 健康远离上火，饮食需要清凉 64

上火是正气变成毒气的表现 64
灭火邪，多吃滋阴潜阳的食物 64
内热就会耗伤阴精，饮食“和”为贵 65
快餐族，防火是首要 66

不忌肥甘厚味，最易惹火上身 66

第二节　内火太大，分清虚实对症调 67

盗汗全因心火旺，要喝黑豆浮麦汤 67
口腔里的火，淡竹叶来消灭 68
白茅根冬瓜绿豆汤，专治小便发黄 69
莲子去火消燥、养心安神 70
祛肾火，常喝栗子杜仲猪尾汤 70
猪腰祛肾火，防治耳鸣 71
黄瓜清热解渴去胃火 72
藕节，祛肺火、止鼻血的能手 73
茼蒿，有助于清热除烦 73
虚火旺盛，吃点咸鸭蛋 74
珍珠润泽去火细无声 75
银耳胜燕窝，对付火气还得靠它 75
泥鳅：浇灭虚火，祛除寒湿的能手 75
竹笋，清热利水的好帮手 76

第三节　小小餐桌有玄机，上火食物这样吃 77

羊肉豆腐，搭配合理不上火 77
双冬狗肉，寒热搭配是温补 77
荔枝浸盐水，可以防虚火 78
荷叶和豆芽，清热去火是专家 79
韭菜炒蚬肉，阴阳搭配不上火 79
去虚火，请选黄花菜 80
老人夜火无眠，睡前吃把枸杞 80

第四节　饮食清凉，防治常见上火病症 81

胃里起火牙里痛，鲫鱼来当“消防员” 81
大便干燥就喝芋头大米粥 82
莲心止牙痛，让心静下来 83
干炒酸枣仁治疗烦热失眠 83
有痰咳不出，就找瓜蒂散 84

第五章　《内经》不生病的吃法：提高免疫力，让你百病不侵

第一节　餐桌上的免疫力之争——免疫食物大盘点 86

食物金字塔，解开瓜果蔬菜中的免疫密码 86
五谷不是吃不吃的问题，而是怎么吃的问题 87
食物有 7 色，免疫功效各不同 88
食物有“四性”，吃对了才能提高免疫力 89
身体缺啥就补啥——根据营养素吃出免疫力 89
膳食求均衡，为免疫加加油 91

早、中、晚，黄金配制餐桌上的三餐 91

第二节　小食物，大功效——增强免疫力的“明星”食物 92

蘑菇——为免疫力撑开防护伞 92
胡萝卜——健脾消食小人参 93
南瓜——绵软甜香富含钾 94
猕猴桃——维生素 C 之王 94
紫菜——海中鲜味清肠道 95
卷心菜——免疫疗效心中卷 96
苹果——全方位的健康水果 96
红薯——排毒养胃“土人参” 97
芦荟——养颜之物也养肠 97
木瓜——体内自酿黑珍珠的“百益之果” 98

第三节　吃对维生素，让你的免疫力节节升高 98

知己知彼——走近维生素 98
维生素家族——巩固人体免疫系统的生力军 99
维生素如何从你体内偷偷溜走 100
维生素之间，有合作也有排斥 101
维生素，天然的才是最好的 102
选择适宜的烹饪方式来留住维生素 102
剩菜覆上保鲜膜，维生素少流失 103
要想维生素流失少，看粥放面碱 104
常吃快餐可导致维生素不足 104
某些食物生吃更能补充维生素 105
补充维生素要抓住好时机 105
“夜猫子”：要多补充 B 族维生素 106
素食主义者：不忘补充维生素 B_{12} 107
维生素 C 不可和某些食物搭配 107
维生素 D 是一种激素，不可多吃 108
过敏体质补充维生素要慎重 108

第四节　血型健康密码——根据血型吃出免疫力 109

免疫力可以根据血型“补”出来 109
O 型血的人增强免疫力的食补大法 109
A 型血的人增强免疫力的食补大法 110
B 型血的人增强免疫力的食补大法 111
AB 型血的人增强免疫力的食补大法 111

第五节　提升家庭各个成员的免疫力 112

选好宝宝第一餐，为免疫力打好“地基” 112
吃出好成绩——学生考前营养备战方案 113
孕期三养：不同阶段的免疫力增强配方 114

食养月经——女人脆弱时期的免疫力维持 115
吃出免疫力，让男人从压力中突围 115
营养锁住免疫力，才能使夕阳别样红 116

第六节 回味经典——采撷国粹中的免疫力食养秘法 117
不时不食——《黄帝内经》中免疫力的食养学问 117
“食”本草，知健康——《本草纲目》中的免疫力食养精华 118
象形与象义——《易经》里的免疫力食养奥秘 119
食不厌精，脍不厌细——《论语》中的免疫力食养秘诀 120
安神之本，必资于食——《千金要方》中的免疫力食养方略 121
四季调食——《伤寒杂病论》中的季节饮食养生法 122
素口之道——佛家日常食养绝学 122
“辟谷”——道家的清肠食养智慧 123
看“红楼”学养生——《红楼梦》中的免疫力食养妙学 124

第七节 饮食习惯也是左右健康的“方向盘” 126
过饱伤人，饿治百病——暴饮暴食害处多 126
好的早餐是健康的第一步 127
午餐吃饱更要吃好 128
注意工作餐的“五不主义” 128
精心配备自己的晚餐 129
为了身体健康，还是少吃零食为妙 130
剩饭剩菜不能随便吃，别为节约吃出病来 131
新鲜不代表健康，生吃活食易伤身 131
管不住自己的嘴，你就会越来越胖 132
合理膳食的“三二三一”原则 133

第六章 《内经》脏腑饮食经：对症饮食养五脏

第一节 五脏和谐，人体长青——《黄帝内经》藏象饮食智慧 136
天地运作需要能量，脏腑健康先输营养 136
五色补五脏，食“色”有道理 137
五味入五脏，均衡进食最养生 138

第二节 养心：太咸太甜不益心，饮食甜咸要均衡 139
心脏安康，则活力如“涌泉” 139
红色食物最益心养气 140
南瓜能补中益气、益心敛肺 140
桂圆入心脾，巧治“失心症” 141
饮食帮你拒绝冠心病的威胁 142
夏季养心，防暑更要防贪凉 142

第三节 养肝：多食绿色食物，才是养肝护肝的根本 143
肝脏健康，则身体无毒 143

酸入肝，多食生津止渴食物 144
养肝护肝的“营养素” 145
大蒜是保护肝脏的上佳选择 146
排肝毒，黑豆甘草茶最管用 146
肝气不通，用陈皮调理 147
春季饮食护肝正当时 148
饮用乌龙茶，可轻松甩掉脂肪肝 149

第四节　养肺：辛辣伤肺，酸甘化阴润肺 149

肺主气，气调则营卫脏腑无所不治 149
白入肺，润肺应多吃白色食物 150
辛入肺，生姜薄荷宣肺气 151
虫草鹅，颐养肺腑的宝物 151
秋季便秘，多吃白色多汁的食物 152
以肺补肺，呵护肺脏最拿手 153

第五节　养肾：肾气足百病消，家中常备妙食 153

肾脏强健，则远离疾患 153
咸入肾，吃海带能补益肾脏 155
火锅，补阳暖肾的暖食 156
壮骨先补肾，才有硬朗身子骨 156
有生命力的食物最能补肾壮阳 157
黑入肾，肾气不足者要多吃 157
冬养肾，藏阳气保精气 158
补肝益肾，就选杜仲 159
养肝益肾、乌须美发说首乌 160
治疗肝肾病，首先得补一补精 161

第六节　养脾：多吃芳香，苦寒及清淡食物 162

养好脾，旺生万物衰生百病 162
吃得太好也生病，小心撑出脾病 163
黄入脾，黄色食物最补益脾脏 163
甜入脾，蜂蜜最能补中益气 164
长夏饮食多寒凉，“暖脾丸”来帮忙 165
三白汤，健脾美白的圣药 165
补气务必多食益气健脾的食物 166
人参善补气，脾肺皆有益 166

第七节　养胃：吃好才是福，胃喜欢细碎的食物 167

调好胃，造就后天之本 167
饮食 6 原则让你养好你的胃 168
要想不累肠胃，就要干稀搭配 168
生冷食物伤脾胃，半夏枳术丸来治 169
饭前喝肉汤，胜过补胃良药方 169

“黄金粥”，宜养脾胃最合适 170
养胃解酒，离不开葛花饮 171
花生，可以大补胃和脾 171
喝碗猪肚汤，温胃暖全身 172
没胃口多青睐香菜 172
慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键 173
补阴养胃，胃炎就会“知难而退” 173
牛肉仙人掌，让你远离胃溃疡 174

第七章 《内经》体质饮食经：辨清体质选对吃法

第一节 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧 176
《黄帝内经》是体质养生法的鼻祖 176
饮食影响体质的变化 177
地域饮食习惯，造成体质差异 177
体质养生必须注重生活调摄 178
日常饮食要顺从体质 179
合理选择饮食，可调整体质 179
判断体质，从辨别阴阳开始 180
自我检测，看一看自己属于哪种体质 181

第二节 平和体质：饮食要均衡，预防偏颇保健康 183
平和体质，饮食调理最关键 183
平和体质饮食调养应采取中庸之道 184
饮食不伤不扰，顺其自然养护平和体质 185
平和体质饮食之道——杂 185
平和体质进补，要选食补远离药补 186
平和体质，日常烹饪少放盐 186

第三节 阳虚体质：滋阴潜阳的食物要多吃 187
阳虚体质者怕冷喜热 187
护补阳气，让身体不再寒冷 188
阳虚体质，多选温补生阳的食物 189
花椒，补阳的一味好药 190
芥菜，温中散寒不可少 191

第四节 阴虚体质：多吃凉寒食物，滋阴清热安心神 192
阴虚，身体的“津液”不足了 192
身体出现这些小毛病，是阴虚了 193
镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热证” 194
补阴，重视早餐 195
阿胶眷顾阴虚之人 195
多吃甘凉滋润食物可养阴生津 196

秋日甘蔗赛过参，去热滋阴 196
两冬粥，解决阴虚引起的牙宣 197
阴虚火旺多选柴胡 198

第五节 食药补气，培补身体强体质 198

忌冷抑热，气虚体质要防脾气虚 198
气虚体质者，多补益五脏 199
樱桃补元气，气虚体质者记得常吃 200
几颗红枣加一觉闲眠，补气消病的好方法 201
燕窝补虚秘籍，从内到外的滋养 202
人参是补气的圣药 203
气虚者最怕硬熬伤气，气伤可多吃胖头鱼 204

第六节 痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊 205

痰与湿在身体内是如何形成的 205
多吃、少动会加重痰湿体质 206
改善痰湿体质需要健脾去湿 206
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则 207
痰湿者，宁可食无肉，不可食无豆 208
改善大肚腩，菊花苡仁粥常相伴 209
痰湿体质者要多吃枇杷，调节情志 209
冬瓜桂花茶，祛痰湿提升面部光泽 210
芡实山药薏仁粥消除痰湿的困乏 211
饮食改变痰湿体质，糖尿病不治而愈 211

第七节 气郁体质：理气食物，疏肝行气养神志 212

气郁体质多吃行气解郁的食物 212
气郁体质者要多吃萝卜 213
胆郁痰扰，心神不宁找竹茹 214
理气化痰、疏肝健脾有佛手 214
清香薄荷可清热散结 215
香菜补五脏，调理气虚 215
三款中草药，治疗气郁型阳痿 216

第八节 湿热体质：清热利湿是择食的根本 217

湿热体质的整体饮食结构 217
少吃甜食，口味清淡——湿热体质的饮食原则 218
红豆是湿热体质者的保健佳品 218
湿热体质最好远离冬虫夏草 219
桑叶菊花粥可缓解肝热目赤疼痛 219
芹菜红枣汤，以保肝来养心 220
巧吃丝瓜，祛湿效果才佳 221
对付湿热型痤疮，不可错过的七款中药疗法 222
脾胃湿热重在饮食调理 223

腹泻与便秘，湿热体质问题 223

第九节　血瘀体质：滋补食物，养阴化瘀疏经络 224

血瘀体质者忌食凉食 224
凤仙花：活血通经、祛风止痛 225
芒果，和胃、行气、润燥 226
当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药 226
绿茶清热，适合血瘀体质 227

第十节　特禀体质：合理“挑食”，益气固表，防过敏 228

过敏体质，健康的危险信号 228
皮肤过敏，特禀体质的最大苦恼 229
特禀体质者慎用寒性食物 230
玄参牡丹皮瘦肉汤，调理心经郁热 230
参苓莲子粥可治疗过敏性结肠炎 232
过敏性皮炎，内食外敷马齿苋 232
神仙粥，让过敏性鼻炎不“过敏” 233

第八章 《内经》顺时饮食经：饮食养生要吃对时辰，吃对气候

第一节　饮食应景应时，健康自有天助也 236

解读《黄帝内经》中的“四气调神大论” 236
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气 237
春夏养阳，秋冬养阴——四季饮食总原则 237
养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一 238
二十四节气中的饮食调养要诀 239

第二节　春季：阳气生发，宜通过饮食调养阳气 241

春天省酸增甘，滋养肝脾两脏 241
春季食补养生“六宜一忌” 242
春天吃韭菜，助你阳气生发 243
春吃油菜，解燥去火真管用 244
春养阳气，良药十分不如荠菜三分 244
香椿，让你的身心一起飞扬 245
防寒祛湿，雨水时节饮食养生 246
清肠排毒，惊蛰时节饮食养生 246
佳节桃李笑，清明时节饮食养生 247
春季补铁养肝，鸭血最佳 247
春天水果为伴，增强你的抵抗力 248
泄实补虚，春分时节饮食养生 249
春季祛湿排毒正当时 249
摆脱“春困”的5款独家“汤术” 250
滋阴养胃，谷雨时节饮食养生 252
花粉过敏，试试大枣甘麦舒心茶 252

对付流行性腮腺炎，红小豆可以帮大忙 253

第三节　夏季：阳气最盛，饮食宜清淡、忌燥热 253

科学营养，过个“清苦”的夏天 253
夏日吃西瓜，药物不用抓 254
消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属 255
夏吃茄子，清热解毒又防痱 256
夏季丝瓜，美丽“女人菜” 256
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方 257
凉茶新喝法，盛夏享口福 258
夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉 259
消暑祛病，从正确用膳开始 260
小满时节饮食养生，清利湿热 261
姜汤是对付空调病的有力武器 261
天热便秘，莴笋为你解忧 262
枇杷佳品，美味又止咳 262
芒种时节饮食养生，食勿过咸 263
清热解暑，“香薷饮”功不可挡 263
夏季补气健脾的“君子粥” 264
夏至时节饮食养生，护阴养阳 265
立夏饮食养生，平抑心火 265
小暑时节饮食养生方 266
大暑时节饮食养生，多喝绿茶 266

第四节　秋季：阳消阴长，饮食调养应以润燥滋阴为主 267

秋季饮食，少辛多酸、合理进补 267
杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜 268
秋日红枣下枝头，多吃可防衰老 268
秋天进补多喝粥，美味又滋补 269
立秋饮食养生，秋瓜适度 269
秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡 270
秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄 270
处暑饮食养生，少油腻 272
麦冬、百合巧防秋燥 272
润肺消痰避浊秽，首选茼蒿 273
药食疗法，助你狙击肺结核 274
白露饮食养生，天凉防腹泻 274
秋季提高警惕，吃掉各类支气管炎 275
寒露饮食养生，润肺白果汤 275
秋分饮食养生，吃些山楂陈皮汤 276
霜降时节饮食养生 276

第五节　冬季：万物团藏，生机衰退，是进补的大好季节 277

冬季滋补，饮食为先 277

冬食葵花子，温暖全身心 278
冬季补虚，芡实是佳品 278
吃点红肉，寒冬也会变暖春 279
壮阳补肾很关键，冬吃鳗鱼有奇效 279
冬食萝卜，温中健脾，不用医生开药方 280
冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜 281
香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪 282
冬至吃狗肉，养好身体第一位 283
鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美” 284
立冬时节饮食养生，蘑菇豆腐汤 284
冬季暖身找洋葱 285
冬饮补酒，滋补强身益处多 286
冬季喝汤固元气，祛除邪气 287
火锅热腾腾，冬天享用有讲究 288
保暖增温雪初降——小雪食养之道 289
冬季皮肤瘙痒，一药一茶解君忧 289
朔风怒吼飞瑞雪——大雪食养之道 290
日短阳生炉火旺——冬至食养之道 291
冷风寒气冰天地——小寒食养之道 291
冬季要严防脑血管病 292
银装素裹腊梅飘——大寒食养之道 293

第六节　一天是个小四季，十二时辰里的饮食大法 293

十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系 293
熬夜过子时，请勿多食夜宵 294
丑时失眠，食疗效果好 295
寅时猛然惊醒，警惕肺部问题 296
起床第一杯水可不能乱喝 297
胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻 297
巳时脾经当令，是消化食物的关键时刻 298
午饭吃饱又吃好，多活十年不是梦 298
未时小肠经当令，养好小肠心脏也安 299
申时喝下午茶，将健康进行到底 300
酉时吃晚餐的健康法则 301
戌时补土，既补养脾胃又呵护胃气 301
亥时当令，睡眠注意八忌 302

第九章 《内经》不同群体饮食：因人而异，男女老少各不同

第一节　孩子饮食养生重在摄入营养 304

辅食，均衡孩子的营养 304
孩子的饭要单独做 305
给孩子吃最适合他们的食物 305

流食最能养孩子娇嫩的脏腑 306
一定要让孩子爱上蔬菜 307
孩子一定要少吃桂圆和虾 307
“蛮补”的效果无异于“拔苗助长” 308
烤红橘，可以治疗孩子咳嗽 309
有了椿根皮，小儿腹泻不用愁 309
胡椒煨服，孩子腹泻这就好 310
健脾消积，掐断小儿腹泻的病根 311
海带，让男孩儿发育得更好 311
小儿盗汗，饮食来调理 312

第二节　女人饮食要注重固养气血 313

激素不可或缺 313
每天一杯豆浆，补充天然激素 314
做个暖女人，血液温暖才能流得顺畅 315
天干物燥，依然能吃出水润容颜 315
胶筋煲海马，女人冬季温阳补阴第一汤 316
猪蹄黄豆煲，冬天让肌肤不再感冒 317
茯苓拯救经期里的“瞌睡虫” 317
痛经了？这些东西不要碰 318
养生米汤，调理生理不适 318
蛋黄疗法，降低经期的痛感 318
痛经那几天，不妨喝点葡萄酒 319
多样黑糖，经期佳品 319
突然闭经，来点川芎茶 320
当归乌骨鸡，防治月经不调 320
白带异常，可选食疗 321
营养方帮你预防子宫肌瘤 321
经期别给感冒病菌可乘之机 322
补对维生素，愉快度过月经期 322
预防卵巢早衰的中医药膳方 323
怀孕初期的食养保胎技巧 324
更年期脏躁，离不了甘麦大枣汤 324
孕妇水肿饮食帮忙 325

第三节　男人饮食养生就是养阳气 325

十全大补汤，让男人全身气血畅行无阻 325
男人的“大肚腩”，是因为你血虚了 326
淫羊藿：一只公羊带来的启示 326
从赵匡胤大赞羊肉泡馍说起 327
甲鱼，滋阴补阳之上上品 327
虾，带给肾阳亏者的福音 328
珍贵的“水中人参”海参，真男人的好选择 329

男人的“肾之果”——板栗 329
应当远离的五种败性食物 330
遗精日久伤元气，煎汤备药保肾阴 331
不是伟哥，胜似伟哥的淫羊菟丝酒 331
利尿通闭是治疗前列腺增生的王道 332
小小秘方，告别“一分钟先生” 332
不射精？酸枣仁能让你尽情 333
精子太少，蒸碗蛋羹吧 333
锁阳，男人的“不老药” 334
滋阴，男人同样需要 334

第四节　老年人饮食养生固守精气神 335

固守精气神，是中老年健康长寿的秘诀 335
长寿饮食十一点 336
老人食不香，可能缺锌了 337
食疗有法宝，老年痴呆症“束手就擒” 337
如皋老人长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野 338
人老腿先老，养好双腿人不老 339
萝卜干咯嘣脆，常吃活到百十岁 340
“三菜一汤”保健康 341
多亲近远亲食物，您就会百病不生 341
如皋老人个个都是营养搭配专家 342

第五节　不同职业对饮食需求不同 343

体力劳动者，补充能量是关键 343
IT 一族，需要更有针对性的食养方案 343
白领，科学饮食为健康加分 344
开车的朋友，需要注意调养消化功能 346
给熬夜一族调理身体的食疗方 346
运动员，需要不一样的食疗补养单 347
教师职业病的饮食调理 348

第六节　地域各异，饮食循五方之气 349

东临海，饮食宜补气固腠 349
北寒冷，饮食宜散寒除满 350
南阳盛，饮食宜清热化湿 350
平原湿，饮食宜杂合调理 351
西缺水，饮食需要多锁水 351

第十章　《内经》百病食疗经：寻药不如寻食物

第一节　改善呼吸系统症状的食疗方 354

久咳不愈，吃点蜜枣扒山药 354

核桃杏仁蜜，治哮喘的甜美方 354
香梨一只润肺火，医好恼人百日咳 355
冰糖食醋防治支气管哮喘 356
萝卜饮加物疗，咽炎这就好了 356
枇杷叶熬粥，轻松治好老慢支 357
辛夷花儿朵朵开，鼻炎不再来 358
妙制葫芦酒，鼻通气畅好舒服 358

第二节　缓解消化系统症状的食疗方 359

芦荟，清洁肠道最好的“植物医生” 359
旱莲草治痢疾，传统方剂效果好 360
鸡蛋红糖，结肠炎秘传偏方 361
柿子做汤，轻松解决痔疮问题 361
猪胃散治疗胃下垂，效果就是好 362
驴肉竹笋，治肠炎的妙术“仙”方 363

第三节　神经系统病症的食疗方 363

灵芝银耳，加固你的神经防线 363
菊苗粳米粥，预防中风的重点 364

第四节　五官科病症的食疗方 365

喝碗枣粥治牙周，健康吃出来 365
郁李酒，牙龈不再出血 366
艾草酒汁，清新口气不是梦 367
一勺绿豆，一颗鸡蛋治溃疡 367
扁豆白术粥可治中耳炎 368
多吃黑枣，可以治疗夜盲症 368

第五节　常见皮肤疾病的食疗方 369

山楂荷叶饮，安抚你敏感的肌肤 369
地瓜水果盅，改善湿疹效果好 370
秋季可用当归把冻疮拒之门外 370
鸡内金，治愈斑秃的新希望 371
玉米高汤，脱皮不再反反复复 371

第六节　高血压、糖尿病患者的食疗方 372

山楂、玉米中的降压密码 372
鲜藕煎茶，阻挡血压升高 372
对付高血压，试试芹菜豆腐 373
控制饮食，不让糖尿病“发难” 374
糖尿病患者宣言：不做水果绝缘人 374
豆渣，抑制血糖异常升高 375
蜜汁鹅肉，世间最美味的降糖药 376
黑豆黄豆，豆豆可治糖尿病 376

第七节　防癌抗癌的食疗方 377
食物是防癌的良药 377
防癌饮食十大铁规则 378
食物攻克癌症患者进食障碍 379
花椰菜，防癌、抗癌的佳品 380
膳食让肺癌患者重获生机 381
乳腺癌虽可怕，但完全可以预防 382
结缘低脂食物，让大肠癌知难而退 382
肝癌，食疗很重要 383
食疗，让宫颈癌渐渐远去 384

第十一章 《内经》喝浆养生：优质的人生，用琼浆玉液养

第一节　健康喝水，不是良药胜似良药 386
喝水，最简单的养生方式 386
水疗，治愈百病最低廉的药 387
多数疾病和饮水太少有关 387
正确的饮水方式是健康的保证 388
过多饮用矿泉水，影响胃的消化机能 389
纯净水、蒸馏水，不适合长期饮用 389
给宝宝补水，要有正确的方法 389
户外工作出汗多，饮水方式要正确 390

第二节　养生豆浆——在家做豆浆，营养又健康 391
黄豆牛奶豆浆，均衡营养 391
高粱红枣豆浆，暖胃健脾 391
玉米葡萄豆浆，养肝，护肝，强肝 391
百合荸荠梨豆浆，润肺祛痰 392
芝麻花生黑豆浆，乌发，促进头发生长 392
荞麦薏米豆浆，健脾祛湿 393
燕麦糙米豆浆，利于排毒 393
蒲公英小米绿豆浆，清热、消肿、止渴烦 394
小麦核桃红枣豆浆，延缓衰老 394
虾皮紫菜豆浆，防治缺钙引起的骨质疏松 395
茉莉花豆浆，滋养肌肤 395

第三节　生机蔬果汁，让生命充满活力 396
南瓜柑橘鲜奶，消除疲劳 396
芒芭莴笋汁，缓解便秘 396
润肤多汁蜜饮，促进新陈代谢 397
木瓜柳橙优酪乳，淡化雀斑 397
菠菜胡萝卜汁，预防动脉硬化 398
草莓双笋汁，补充各类维生素 398

牛蒡活力饮，增强免疫力 399
马铃薯莲藕汁，调理缺铁性贫血 399
甜椒蔬果饮品，开胃助消化 400
桑葚青梅杨桃汁，利尿解毒 400
苦瓜蜂蜜汁，有助于减肥 401
桃子香瓜汁，安抚情绪 401

第四节　煲一碗靓汤，健康就在一碗间的距离 402

汤水一生，美丽一生 402
补肾壮阳的药膳汤 402
鲢鱼汤，营养不良者宜食 403
葡萄莲藕汤，炎热天气的消暑品 403
白茅雪莉汤，利尿通便 404
黄颡鱼绿豆汤，补益脾胃 404
瘦肉松子仁汤，治疗各种便秘 404
茉莉粉丝豆腐汤，生津降浊 405
陈皮肉丝汤，通气健脾 405
酸辣海参汤，润肠通便 405
童参乌梅甘草汤，滋阴养血 406
芡实杞龙龟苓汤，健脾益肾 406

第五节　壶中有乾坤，酒能致病也能治病 407

杯中之物，要喝得恰到好处 407
早晚饮酒，比砒霜还毒 407
忍冬藤酒，治体热发毒之症 408
薏苡仁酒，祛风化湿 408
延年长生酒，滋阴壮阳 409
人参灵芝酒，润肺益气 409
西洋麦冬酒，清热止咳 409
芦根连翘酒，宣肺止咳 410
附子暖腹酒，润肺驱寒 410
佛手消食酒，健脾开胃 410
地黄二冬酒，补气养心 411
枣仁安神酒，理气安神 411
麦冬降脂酒，活血化瘀 411
五加皮强筋酒，增强筋骨 411
牛膝强筋酒，止痛消肿 412
鸡血藤强筋酒，改善关节痛 412
蒡根止痛酒，改善关节风湿 412
红花散瘀酒，理气补血 412
熟地止血酒，改善崩漏 413
益母草活血酒，活血调经 413
十味乌发酒，补益精血 413

第六节　百病之药，小茶叶里的大学问 414

山楂龙井茶，明目、利尿、防衰老 414
柠檬草茶，改善头痛眉舒展 414
玫瑰蜜枣茶，瘦身通便热门茶 415
毛尖大黄茶，行瘀泻下 415
迷迭香茶，提神健脑提高工作效率 416
毛峰乌梅茶，消炎祛痰 416
草姜红茶，温胃散寒止呕 417
都匀荷叶茶，清热、健脾利尿 417
丹参岩茶，健脑补肾 418
茉香玫瑰花茶，美肤降火气 418
洋甘菊马鞭茶，消炎美肤不长痘 419
柠檬茶，润肤醒神 419
灵芝茶，高强度防辐射 420
碧螺春罗汉果茶，润肺生津 420

附　录 422

世界卫生组织指定的十大不健康食品 422
常见食物相克表 423
医典中的强生健体的药膳古方 424
中医体质分类与判定标准 430



第一章

《内经》饮食智慧，不一样的养生真法





第一节

打开《内经》，领悟饮食养生的精要

治未病，《内经》养生保健的总原则

《内经·素问》中说："圣人不治已病治未病。"这里所说的"不治已病"，并不是说中医不接受治疗已经发生的各种疾病，而是强调不应已发生了疾病才去关注健康，更重要的是把"注意力"放在有可能即将发生的疾病上。

"治未病"是中医理论的精髓，就是当疾病尚未发生时，能提前预测疾病的发展趋势，并采取相应的防治方法，提高人体的自愈能力，以杜绝或减少疾病的发生。比如春季万物萌生，细菌、病毒等致病微生物也相应活跃，感冒之类的疾病就有可能流行开来，所以中医提出"正月葱、二月韭"的饮食方案，以提高人们的抗病能力。夏季天气炎热，发生中暑的可能性相对就大，中医就强调"饮食清淡""夜卧早起，无厌于日"的养生方案，使中暑的发生率减少。秋季气候干燥，咳嗽一类疾病的发病率相对较高，所以，中医强调秋季以"养肺除燥"为主，多吃梨以生津解渴，从而使一些时令病的发生率降到最低限度。冬季要收藏体内的阳气，注意保暖，早卧晚起，好好休息等。

人每生病一次，就会给身体造成一次伤害，而这一伤害在愈后看似已经消失，但实际上它或多或少都会给身体带来阴阳失和等看不见的虚损。就好比一辆汽车，每修理一次，它的各个零部件之间的配合、总体性能都会不知不觉地下降，不管怎样修理，换上好的零件，这种配合永远都比不上原装的。聪明的爱车人，会加强车的保养，不让汽车出问题。人体也是一样，与其等有病后再治，不如在没病时就进行身体保养。

所以，《内经》强调要从"治未病"的角度来保健身体，要注重日常饮食调养。注意饮食有节，膳食结构的平衡，才能达到健康长寿，无病度百年的愿望。

食物有阴阳，看它温热还是寒凉

《内经》有云："阴阳者，天地之道也，万物之纲纪"，自然界的任何事物都是分阴阳的，食物当然也是如此。具体来说，区分食物阴阳须遵循以下四个原则：

（1）辨味道。具有苦、辛味的生姜、紫苏、韭菜、大蒜、葱类、猪肝等属阳，咸味的鱼类、蛤类、海藻类则偏属阴性。

（2）看形状。根和茎叶相比属阳，茎叶属阴。因此，牛蒡、洋葱、人参、藕、红薯、芋头、土豆等根菜属阳。在根菜当中，牛蒡的阴性较强，藕和芋类的阴性也比较强。

另外，萝卜虽是根菜，但由于含水分较多，其性属阴；白菜、菠菜、卷心菜等叶菜和含

水分较多的黄瓜、茄子、西红柿等果菜与根菜相比，皆属阴。不过，卷心菜由于靠近根部，水分较少，在叶菜当中，却偏于阳性。

（3）看生长环境。生产于温暖的地区及塑料大棚中的食物属阴，这些场所以外的地方生产的食物属阳。因此，像土豆、大豆等生长在寒冷地方的食品属于阳性，而香蕉、西瓜、甘蔗等生长在温暖地方的食物属于阴性。海洋中的海产品属于阳性，而陆地上产的肉类食品及普通的植物食品属于阴性。

（4）看季节。食物的盛产期在冬季还是在夏季决定了其阴阳属性。比如盛产于夏季的西瓜、西红柿、茄子等食物与盛产于冬季的胡萝卜和藕相比较，当然应属阴性。

值得注意的是，世界上没有纯阴之体，也没有纯阳之体。任何物质总有阴阳两个方面，但阴阳不可能绝对相等，总有差异，而且阴阳之间是可以相互转化的，所以在区分食物的阴阳属性时，要全方位、多方面地考虑食物生长的地带与气候、生长方式与速度、外形大小、颜色、气味、口感、体温、主要化学成分，以及烹饪所需时间的长短等诸多因素，最后才能给食物进行阴阳定性。

那么，了解了食物的阴阳属性对我们的日常膳食来说有什么意义呢？这就需要我们进一步了解自己的体质，因为人的体质也是分阴阳的，我们摄取的食物应该与体质相契合，达到阴阳调和的目的，这样才能在获得食物中充足阴阳的同时，保持平和，改善体质，获得健康。看体质挑选食物也要遵循几个原则：

（1）阴阳互补原则。一般来说，体质属于阳性的人，应该多吃阴性食物；而体质为阴性的人，则必须多摄取阳性食物，这样才能使身体达到阴阳和谐的状态。

（2）变化原则。饮食应该随着季节、性别、年龄、工作特性、机体的个别差异而不断变化。比如，如果你居住在热带气候区，那么在炎热的夏季，要尽可能进食阴性食物；而与此相反，北方居民则需要多摄入一些阳性食物。随着年龄的增长，当在机体内冷的能量开始积聚的时候，就应该转向阳性饮食。

（3）当地原则。尽量选择你所处的气候带生长的食品，因为在不同地带生活的人所适合的消化酶是不一样的。一般来说，我们人体内的消化酶比较适合消化生长于当地气候和土壤的食物。而其他的一些酶可能没有或者其数量比较少，这就是为什么很多人到了别的地方会水土不服的原因。

食物的“四性”与“五味”

中药有四气五味和归经之说，《内经》认为，食物同中药一样，不同的食物具有不同的性味与归经。食物的性味指的就是食物的“寒、热、温、凉”四性和“酸、苦、甘、辛、咸”五味。“四气五味”，归经则是指不同的食物对五脏六腑产生不同的滋养和治疗作用。了解食物的四性、五味对合理膳食具有重要意义。

1. 食物的“四性”

寒凉性的食物，大多具有清热、泻火、消炎、解毒等作用，适用于夏季发热、汗多口渴或平时体质偏热的人，以及急性热病、发炎、热毒疮疡等。例如，西瓜能清热祛暑，除烦解渴，有“天生白虎汤”之美称；绿豆能清热解毒，患疮疡热毒者宜多选用之；其他如梨、甘蔗、莲藕等，都有清热、生津、解渴的作用。

温热性的食物，大多具有温振阳气、驱散寒邪、驱虫、止痛、抗菌等作用，适用于秋冬寒凉季节肢凉、怕冷，或体质偏寒的人，以及虫积、脘腹冷痛等病症。例如，生姜、葱白二味煎汤服之，能发散风寒，可治疗风寒感冒；大蒜有强烈的杀菌作用，对肺结核、肠结核、急慢性肠炎、痢疾等都有很好的补养作用；韭菜炒猪肾能治肾虚腰疼；当归生姜羊肉汤能补血调经。

平性的食物，大多能健脾、和胃，有调补作用，常用于脾胃不和、体力衰弱者。例如，黄豆、花生仁均饱含油脂，煮食能润肠通便，为慢性便秘者的最佳食补方法。

上述平性的食物，无偏盛之弊，应用很少禁忌。但寒凉与温热两种性质的食物，因其作用恰好相反，正常人亦不宜过多偏食。如舌红、口干的阴虚内热之人，忌温热性的食物；舌淡苔白、肢凉怕冷的阳气虚而偏寒的人，就应忌寒凉性的食物。

食物的温热寒凉属性也要因人、因时、因地而异，灵活运用，才能维持人体内部的阴阳平衡，维持生命的健康运转。因人而异来进行食补尤为重要，不同工作性质的人群食补方式也不一样。建筑工人等体力劳动者因为经常晒太阳，体内容易有热气，需要多进食寒凉食物以滋阴降火；而办公室一族因为有空调等设备调节室内气候，温度适宜，极少出汗，经常食用寒凉食物就可能伤身。

2. 食物的“五味”

《素问》有云：“肝色青，宜食甘，粳米牛肉枣葵皆甘。心色赤，宜食酸，小豆犬肉李韭皆酸。肺色白，宜食苦，麦羊肉杏薤皆苦。脾色黄，宜食咸，大豆豕肉栗藿皆咸。肾色黑，宜食辛，黄黍鸡肉桃葱皆辛。辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸耎。”由此可见，五味各有所属，吃对了就能滋养五脏，改善身体状况。下面，我们为大家详细解释一下酸苦甘辛咸这五类食物各有什么特点。

酸味的食物，具有收敛、固涩、安蛔等作用。例如，碧桃干（桃或山桃未成熟的果实）能收敛止汗，可以治疗自汗、盗汗；石榴皮能涩肠止泻，可以治疗慢性泄泻；酸醋、乌梅有安蛔之功，可治疗胆管蛔虫症等。

苦味的食物，具有清热、泻火等作用。例如，莲子心能清心泻火、安神，可治心火旺引起的失眠、烦躁之症；茶叶味苦，能清心提神、消食止泻、解渴、利尿、轻身明目，为饮料中之佳品。

甘味的食物，具有调养滋补、缓解痉挛等作用。例如，大枣能补血、养心神，配合甘草、小麦为甘麦大枣汤，可治疗悲伤欲哭、脏躁之症；蜂蜜、饴糖均为滋补之品，前者尤擅润肺、润肠，后者尤擅解痉挛，临症宜分别选用。

辛味的食物，具有发散风寒、行气止痛等作用。例如，葱姜善散风寒、治感冒；芫荽能诱发麻疹；胡椒能祛寒止痛；茴香能理气、治疝痛；橘皮能化痰、和胃；金橘能疏肝解郁等。

咸味的食物，具有软坚散结、滋阴潜降等作用。例如，海 蜇能软坚化痰；海带、海藻能消瘿散结气，常用对治甲状腺肿大有良好功效。早晨喝一碗淡盐汤，对治疗习惯性便秘有润降之功。

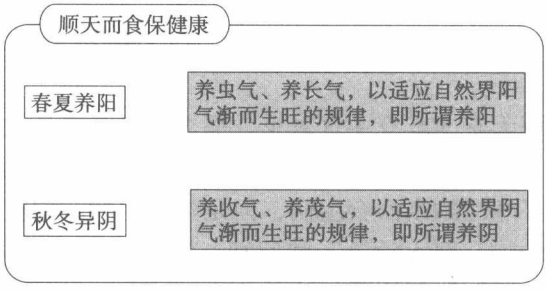
其实，辛酸味也好，苦甘咸味也罢，只有适度食用才能滋养身体。五味过甚，就需要我们用身体内的中气来调和，这就是火气，“火”起来了自然要“水”来灭，也就是用人体内的津液去火，津液少了阴必亏，疾病便上门了。因此，吃任何东西都要有节制，不要因为个人喜好而多吃或不吃，要每种食物都吃一点，这样才能保证生命活动所需。

五味失调所导致的后果

咸	苦	辛	酸	甘
过食会使流行在血脉中的血瘀滞，甚至改变立大颜色	过食可使皮肤枯槁、毛发脱落	过食会引起筋脉拘挛、爪甲不枯不荣	过食会使肌肉失去光泽、变粗变硬，甚至口唇翻起	过食能使骨骼疼痛、头发脱落
做到五味调和，须注意以下几点： （1）饮食要浓淡适宜。 （2）平时要注意各种味道的搭配。酸、苦、甘、辛、咸的辅佐要做到配伍得宜。 （3）在进食时，味不可偏亢，偏亢太过，容易伤及五脏。				

“不时不食”，顺天而食保健康

按照《内经》理论，一年四季的气候变化是春生、夏长、秋收、冬藏，人的身体也是如此。中医讲究天人合一，特别注重顺应自然。因此，顺时而“食”也是膳食养生的关键。《黄帝内经》中说：“不时不食”，就是要求我们，饮食一定要顺应大自然的规律，说白了就是大自然什么时候给，我们就什么时候吃。



目前，我们有各种先进的栽培技术，一年四季都可以买到自己想吃的东西。现在再讲“不时不食”似乎有点过时了，但这里还是要提醒你：尽量吃应季的东西。因为，无论什么食物，只有到了它的时令才生长得最为饱满最有营养，虽然通过一些栽培技术在其他季节也能吃到，但是只有其形而没有神。

就像很常见的甜瓜，一般是7月份才成熟，那时候的甜瓜经过了充分的阳光照射，味道很香甜，放在屋子里比空气清香剂还好使，但现在大棚里种的甜瓜，5月份就上市了，看上去也是甜瓜的样子，但是根本不好吃，有的甚至都是苦的，完全失去了应有的风味，营养功效自然也比不上自然成熟的。有些催熟的食物，不光味道不好，人吃了还会生病，就是因为它的生长过程中用了很多化学药剂。所以，我们吃东西一定要吃应季的，不仅经济实惠，而且对身体有好处，我们吃东西不能只为了尝鲜或者寻求一种心理上的满足，吃得放心吃得健康才是最重要的。

在关于什么季节该吃什么食物方面，很多民间习俗就是很好的答案：韭菜有“春菜第一美食”之称，“城中桃李愁风雨，春到溪头荠菜花”，荠菜也是很好的春菜，“门前一株椿，春菜常不断”……这些都是符合自然规律的；夏天有“君子菜”苦瓜，“夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方”“夏季吃西瓜，药物不用抓”……夏天多吃这些食物可以解暑除烦，对身体是有好处的；秋天各种水果都上市了，“一天一苹果，医生不找我”“新采嫩藕胜太医”，还有梨、柑橘等都是不错的选择；冬天最常吃的就是大白菜，此外冬季是进补的好时节，可以多吃些羊肉、狗肉等温补的食物，可以补中益气，使来年有个好身体。

三餐的规律：《内经》日常饮食法

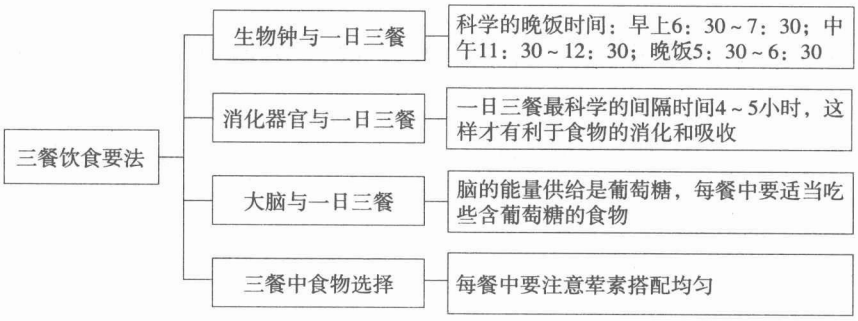
《黄帝内经·素问》有云：“故饮食饱甚，汗出于胃。……故春秋冬夏四时阴阳，生病起于过用，此为常也。”告诉我们，吃得太多也会得病。因此，一日三餐要定时、定量、饥饱适中，才能有好的身体。两餐间隔的时间要适宜，时间间隔太长常会引起高度饥饿感，影响人的劳动和工作效率；间隔时间如果太短，上顿食物在胃里还没有消化，就接着吃下顿食物，会使消化器官得不到适当的休息，消化功能就会逐步降低，影响食欲和消化。

（1）生物钟与一日三餐：人体内的消化酶在早、中、晚这三段时间里特别活跃，这说明了在什么时候吃饭是由生物钟控制的。

（2）大脑与一日三餐：人脑每天占人体耗能的比重很大，而且脑的能源供应只能是葡萄糖，每天需要110～145克。而肝脏从每顿饭中最多只能提供50克左右的葡萄糖。经过一日三餐，肝脏才能为人脑提供足够的葡萄糖。

（3）消化器官与一日三餐：固体食物从食道到胃需30～60秒，在胃中停留4小时才到达小肠。因此，一日三餐间隔4～5小时，从食物的消化时间上看也是比较科学的。

（4）三餐中食物的选择：一日三餐的主食和副食应该荤素搭配，动物食品和植物食品要有一定的比例，最好每天吃些豆类、薯类和新鲜蔬菜。一日三餐的科学分配是根据每个人的生理状况和工作需要来决定的。如按食量分配，早、中、晚三餐的比例为3:4:3，如果按照



每天吃 500 克主食来算，那么早晚各应该吃 150 克，中午吃 200 克比较适合。

除此之外，一日三餐在冷热的把握上也要注意。中国人一向讲究“趁热吃”，这是怕吃了寒凉的东西会生病，但是热食也要有限度，不能一味地贪热，更不能贪凉，要把握“热无灼灼，寒无沧沧”的原则。古代医学家孙思邈在《千金翼方》中就指出：“热食伤骨，冷食伤肺，热无灼唇，冷无冰齿。”所以，膳食应当注意冷热平衡。

1. 热食的危害

从冒着热气的面条，到热乎乎的粥，以及滚烫的火锅，中国人的饮食一直离不开“热”这个字。这是因为亚洲人的体质相对较弱，吃热食可以为身体提供更多的能量，帮助人们御寒保持体温。相比之下，欧美等地的人体格更壮，平时吃的食物本身热量更高，因此对食物温度没有特别的要求，所以他们的饮食结构中冷食较多。

但是，现在却有越来越多的研究显示，饮食过热和食道癌等多种消化道疾病息息相关。这是因为人的食道壁是由黏膜组成的，非常娇嫩，只能耐受 50 ～ 60℃的食物，超过这个温度，食道的黏膜就会被烫伤。过烫的饮食，如刚沏好的茶水，温度可达 80 ～ 90℃，很容易烫伤食道壁。如果经常吃烫的食物，黏膜损伤尚未修复又受到烫伤，可形成浅表溃疡。反复地烫伤、修复，就会引起黏膜质的变化，进一步发展变成肿瘤。

2. 凉食更不可取

在炎热的夏天，人们往往会通过吃冷饮的方式来为身体降温，缓解燥热。但总是吃冷饮会伤害“胃气”，降低身体的抵抗力。《内经》理论所说的胃气并不单纯指“胃”这个器官，而是包含脾胃的消化、吸收能力，后天的免疫力和肌肉的功能等。

其实，夏天喝点绿豆汤就是很好的清凉解暑方，适当增加白萝卜、莲子、黄瓜、冬瓜、香蕉、橙子等凉性食物的摄入，每天吃点凉拌菜也是不错的习惯，可以调和体内摄入的高热量、高油脂食物。此外，有关学者研究证实，喝凉开水对人体大有好处，也是最解渴的饮料。冬季若每天都喝点凉开水，还有预防感冒和咽喉炎的作用。

总的说来，最健康最合适的食物温度是“不凉也不热”。许多家长在给小宝宝喂饭时，都会吹至微温后再喂，其实，这个温度对成人来说同样是最合适的。用嘴唇感觉有一点点温，也不烫口，就是最适宜的。

同样，人们在饮水时也应该讲究温度。日常最好饮用温水，水温在 18 ～ 45℃之间。过烫的水不仅会损伤牙齿的珐琅质，还会强烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜。即使在冬天，喝的水也不宜超过 50℃。如果实在怕冷，可以多吃些姜、胡椒、肉桂、辣椒等有“产热”作用的食物，既不会损伤食道，还有额外的保健功效。

食饮有节：《内经》平衡饮食观

说到饮食，大家都知道一个健康观念，那就是：平衡饮食。《内经》有云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽

终其天年，度百岁乃去。”其中“饮食有节”，既指饮食要有节律、节制，又指饮食要平衡。从现代营养科学来讲，平衡饮食就是使营养需要与饮食供给之间保持平衡状态，热能及各种营养素满足人体生长发育、生理及体力活动的需要，且各种营养素之间保持适宜比例的饮食。

为什么要平衡饮食？因为平衡饮食能为人体提供充足的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及充足的无机盐、维生素和适量的纤维素，既满足人体的各种需要，又能预防多种疾病。那么，我们又如何才能做到平衡饮食呢？《内经》中也有记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”结合这一理论，饮食平衡应做到以下几点：

（1）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。平衡饮食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到营养合理、促进健康的目的，因而提倡人们要广泛食用多种食物。

（2）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，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至相差悬殊。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，我国近年来开发的野果，如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。而水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果，如鲜枣、柑橘、柿子、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，我国居民近十年来吃薯类较少，应当鼓励多吃些薯类。

多吃蔬菜、水果和薯类的膳食，在保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生眼干燥症的危险及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。

（3）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。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。大量的研究工作表明，给儿童、青少年补钙可以提高骨骼密度，给老年人补钙也可以减缓其骨质丢失的速度。豆类是我国的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、B族维生素、烟酸等，所以应大力提倡多吃豆类。

（4）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B族维生素、叶酸等。我国相当一部分城市和绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过多，吃谷类和蔬菜不足，这对健康同样不利。

肥肉和荤油是高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，这也是引发某些慢性病的危险因素，因此应当少吃。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉，应大力提倡吃这些食物，适当减少猪肉的消费比例。

（5）吃清淡少盐的食物。吃清淡食物有利于健康，少吃咸、甜、油性食物，不要过多地吃动物性食物和油炸、烟熏食物。目前，城市居民油脂的摄入量越来越高，这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多，平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病率呈正比，因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量以不超过6克为宜。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，应从幼年时期就养成少盐的饮食习惯。

食养有尽：《内经》论食忌问题

饮食禁忌，简称食忌，俗称“忌口”。对此，《内经》指出：“谷肉果实，食养尽之，无使过之，伤其正也。”意思是说，病邪被祛除体外后，应以五谷、五果、五菜根据五脏阴阳情况而食之，以尽除其病，但不要令五味太过或太偏，以免对身体造成伤害。因此，一个高明的医师，称职的药师都应熟练掌握饮食禁忌，一个对自己健康负责的患者，对此也应十分关注。祖国医学在数千年的临床实践中，总结出了一系列有益于治疗疾病的服药宜忌经验。这里仅就服药时的饮食禁忌做一简单介绍，以期能对治疗疾病，恢复健康有所帮助。

一般来说，在服药期间，对于生冷、黏腻、辛辣、不易消化及有特殊刺激性的食物，都应根据病情的需要和处方中药物的性味，予以避免或节制。如寒性病症不宜食生冷瓜果、油腻食物；热性病症不宜食辛辣、温燥食物；有咳嗽症状的病人，饮食不能过甜、过咸、过于油腻，也不要吃辣椒，尽可能避免烟、酒。疮痈肿毒、皮肤瘙痒不宜食鱼、蛤、牛、羊等腥膻食物；风寒郁表，恶寒高热而厌油者，应忌油腻、酸涩之食品；肾病水肿者饮食宜清淡，肝病者忌酒，肺病者忌烟等，此外，在古代文献上有以下记载：常山忌葱，地黄、何首乌忌葱、蒜、萝卜；薄荷忌鳖肉，茯苓忌醋，鳖甲忌苋菜，土茯苓、使君子忌茶，蜂蜜反生葱等，均有很好的临床意义。下面我们根据不同的药物，来具体分析一下服药期间的饮食禁忌。

（1）服用铁剂时，切忌喝茶饮牛奶，因为茶叶中的鞣酸和牛奶中的磷酸盐均会与铁离子产生化学反应而形成复合物或发生铁质沉淀，妨碍铁的吸收而降低药效。同时，服用铁剂还应少吃猪肝、花生米、海带、芝麻酱等高钙、高磷食物，以免妨碍人体对铁的吸收。可多食富含维生素C的蔬菜和水果，以增加铁盐的溶解度，有利于人体对铁质的吸收。

（2）服用驱虫药后，忌吃油腻食物，并以空腹服药为宜。应多食纤维素多的食物（如地瓜、萝卜、土豆、青椒、莴笋等），以增强肠道蠕动，促进虫体排出体外。

（3）服用含有地黄、何首乌、人参等药物，忌服葱、蒜、萝卜。

（4）服钙片，忌吃菠菜。

（5）服用维生素D时，应多食含钙质较多的食物，如黄豆、鸡蛋黄、乳类、动物肝脏、骨头汤等，以促进骨骼生长，辅助疗效。久服甲状腺片的人，会增加人体钙质排出量，因此也要多吃含钙高的食物，以免出现骨质疏松、龋齿等缺钙症。

（6）服用维生素C时，不宜同食动物肝脏，因为动物肝脏中含有丰富的铜，如果同时食用可因铜的存在使维生素C氧化而失效。

（7）服用维生素K时不宜同时食用富含维生素C的水果和蔬菜（如苹果、鲜枣、山楂、西红柿、芹菜、茄子等），因为维生素C可破坏维生素K，降低其药效。

（8）服用红霉素、黄连素、利福平、胰酶、淀粉酶、复合维生素B、胃蛋白酶、乳酶生等药物时应忌茶，这是因为茶叶中的鞣酸会与上述药物起作用而降低疗效。

（9）服用磺胺类药物如磺胺嘧啶、复方新诺明以及碳酸氢钠时，不宜食用酸性水果、醋、茶、肉类、禽蛋类，否则会使这些药物在泌尿系统形成结晶而损害肾脏或降低药物疗效。

（10）服用红霉素、灭滴灵、甲氰咪胍时，应忌食牛奶、乳制品、黄花菜、黑木耳、海带、紫菜等高钙食物。因为这些食物中的钙离子可与上述药物发生反应，生成难溶的结合物而降低药效；服用洋地黄、地戈辛、强心苷时也不宜同吃高钙食物，否则会引发强心苷中毒。

（11）服用去痛片、散利痛、优散痛、安痛定、含氨基比林的药物时忌食腌肉，以免药物中的氨基与腌肉中的亚硝酸盐结合生成有致癌作用的亚硝胺。

（12）服用健胃散、龙胆酊等苦味健胃药时，不宜拌糖服用或服药后立即吃糖。因为苦味健胃药可借助其苦味刺激胃神经末梢，反射性地帮助消化和促进食欲，服糖后就会降低药效；服用可的松类药物时，也不可同吃高糖食品，否则会使血糖升高，出现糖尿。

（13）雷米封是一种常用抗结核药物，当服用这种药物时不宜同时吃鱼类食品。因为鱼类含有大量组氨酸，这种组氨酸在肝脏里会变成组织胺。雷米封能抑制组织氨的分解使其在体内堆积发生中毒，出现头痛、头晕、心慌、皮肤潮红、眼结膜出血以及面部麻胀等不适。

（14）服用左旋多巴、茶碱类、安茶碱等药物时，不宜同时食用牛肉、鸡蛋、奶制品等高蛋白物，以免降低其疗效。

（15）保泰松是一种抗风湿药物，服用该药时忌高盐饮食。因为高盐食物易导致血钾增高而引起水肿，血压升高；服用降压药物时，也必须严格控制食盐量，以免阻碍血压下降。

（16）服用激素类药物例如强的松、地塞米松等以及抗凝药物如华法林、双香豆素、新抗凝时，忌食动物肝脏，以免失效。

（17）安体舒通、氨苯喋啶是两种常用的保钾利尿剂，使用这两种药物时体内血钾容易升高，故不宜同时食用香蕉、橘子、葡萄干、菠菜、土豆、海带、香椿芽、紫菜、红糖等含钾量高的食物，以免引起高钾血症。

（18）服用感冒退热冲剂时，不宜吃蜂蜜、麦芽糖、枣、狗肉等含热量高的食品，否则会降低退热效果。

（19）优降宁是一种降血压药物，服用该药时不宜同吃动物肝脏、鱼、巧克力、奶酪、腌鱼、香蕉、扁豆、豆腐、牛肉、香肠、葡萄酒等，否则可引起血压升高，甚至发生高血压危象和脑出血等。

（20）服苦味健胃药，忌喝糖水。

（21）服降脂类药物不要吃动物油。植物类食油，可增强降脂药物的效果。可是动物油，主要是猪、羊、鸡油等，却会增加体内脂肪存贮，降低某些治疗及降血脂药物的功效。所以在吃降脂类药物时，应吃植物油以利于增强降脂药物的功效。

（22）碱性药物不宜吃醋：由于醋为酸性食物，在服用碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、胰酶、红霉素、磺胺类这些属碱性类药物时，食醋会使药物失去药效。所以服用上述药物时必须忌食醋。

此外，服用安定、硝基安定、利眠宁、氨茶碱、甲氰咪胍等药物时务必忌烟，否则可因烟油中的多环芳香烃类化合物加速上述药物的代谢和灭活，从而减弱或者丧失这些药物的疗效。

第二节

食之有道，《内经》中不生病的饮食智慧

病，大多是撑出来的

虽然过饥过饱都可以导致疾病的发生，但《黄帝内经》更侧重于饮食过饱对人体健康的影响。同时，从实际情况来看，因为吃不饱、营养缺乏而导致的病症确实不多见了，特别是在城镇居民中，饮食所致疾病多数是过食所致，也就是说，疾病多数是撑出来的。

一般来说，饮食过饱可以造成以下几种病：

（1）胃肠疾病。由于不断地、大量地进食，胃肠道负担加重，极易受到损伤，《内经》说的“饮食自倍，肠胃乃伤”就是指饮食超过了自己适合的需要量伤害了肠胃。在临床上由于暴饮暴食而引起的胃病并不少见，如胃脘胀满、疼痛、消化不良、腹泻等，日久则会导

致胃炎、肠炎以及慢性肠道病变。

（2）代谢障碍综合征。饮食中营养过剩，导致体内蛋白质、脂肪摄入过多，是一种变相的多食。人体不能充分代谢与利用这些营养，就会变为痰、湿等病邪损伤脏腑，从而引起疾病。《黄帝内经》说："膏粱之变，足生大疔，受如持虚。"膏是指油腻的食物，粱是指精美的食物，二者相合表示过食肥美油腻的食物不仅可以使人变生疔疮类疾病，而且这种体质容易招致任何疾病，罹患疾病就像拿着空罐子装东西一样容易。《黄帝内经》说："凡治消瘅仆击，偏枯痿厥，气满发逆，肥贵人，则膏粱之疾也。"这其中包括肥胖症、脂肪肝、糖尿病、高血压、心脑血管病、肢体痿废、心肺气虚等疾病，均与此类饮食有关。

（3）提前衰老。过多摄入肥甘食物，容易引起的另外一种损伤是产生大量代谢产物及粪便，这些废物产生的浊气、毒素，会损害人体脏腑、经络、气血，加速人体脏器的衰老、面容的损伤。我们在临床上可以看到，很多便秘的人不仅容易发生咽痛、头痛等病症，而且还会出现面部痤疮、皱纹增加、头发变白等现象。

（4）怠惰乏力。摄入食物过多，胃肠道消化食物就会耗费大量的气血，人体其他组织反而会营养不良，很多人都有餐后容易困倦的体验，这是大脑血液供应不足的表现。所以，很多体形肥胖、饮食无度的人，不但没有表现出营养充足的精力充沛、活力四射的状态，反而呈现出懒惰、倦怠、有气无力的样子。这是由于人体气血长期聚集在胃肠道消化食物，人体其他部位的脏腑组织气血供应反而不足。

我们告诫人们肥甘厚味吃得过多会对身体造成伤害，倡导人们控制进食量，但是这不是说让人们无限制地节制，而应掌握一个度。现在社会肥胖的人群也比较多，他们为了控制体重不吃主食、肉食，只吃水果、蔬菜，其结果同样会出现很多疾病。

没有不好的食物，只有不好的习惯

在日常生活中，很多人都养成了许多不良的饮食习惯，这些坏习惯对人体的健康有着极大的危害。因此，专家告诫：要想身体健康，就要远离不良的饮食习惯。

（1）饮食无规律。不良的饮食习惯和生活方式，可能会引起脂肪代谢紊乱、内分泌异常；晚餐摄入大量的高能食物，过剩的营养会转化成脂肪，导致肥胖。可实行一日三餐或四餐制，定时定量，合理分配，遵循"早餐吃好，中午吃饱，晚餐吃少"的膳食原则，养成良好的饮食和生活习惯。

（2）吃饭速度太快。营养专家认为，吃饭速度太快，大脑的食物中枢神经难以控制，往往在进食了过多的热量才发出停止的信号，但此时摄入的热量已远超过人体需要。因此，吃饭应细嚼慢咽，这样既有利于食物与唾液淀粉酶的充分混合，又可以防止进食过多热量，有利于预防肥胖。

（3）喜吃烫的食物。有些人喜欢吃热烫的食物，这种人患食管癌的机会就多。调查表明，我国华北地区是食管癌高发区，70% ~ 90% 的患者喜欢吃 70 ~ 88℃的烫食。动物试验已证实，对小白鼠用 75 ~ 80℃的热水连续灌注 25 天后，其食管黏膜上皮增生、坏死，而后发生明显的癌前期病变。

（4）偏嗜油炸、熏烤食物。长期过量进食油炸熏烤食物，对健康有害。当煎炸温度低于200℃时，杂环胺形成很少，如果煎炸温度超过 200℃，煎炸时间超过 2 分钟，则会形成大量杂环胺。杂环胺随油炸食物进入人体，可损伤肝脏，使生长发育迟缓、生育功能减退，还有强烈的致癌作用。

（5）节日吃喝过度。有些人常过分贪恋美酒佳肴，过度饮酒饱食，发生所谓现代文明病——节日"美味综合征"。餐后半小时至 1 小时突然出现头晕、眼花、心慌、气短、脉搏频数、血压增高、上肢麻木、上颌颤抖等一系列症状。

（6）挑食。挑食是一种不良的饮食习惯。科学的膳食原则是平衡膳食，应做到荤素多样、粗细搭配、营养丰富、比例均衡的健康饮食。不能只图所好，不求营养，这样的习惯很容易造成营养过剩或营养不良，导致脂肪堆积或虚胖。

（7）经常不停地吃零食。对零食情有独钟是一种不良的饮食习惯，摄入过多的高糖、高脂食物，造成营养过剩而转化成脂肪进而导致肥胖。应少吃多餐，控制零食的摄入；或用水果、高纤维食品替代，逐渐克服喜食零食的不良饮食习惯。

（8）经常在睡觉前吃东西。临睡前吃点心、零食，容易摄入过多的热量，超出机体的需要，多余的热量会转化为脂肪而储存于体内。因此，为了你的体态美和健康，睡前尽量不要再进食。

（9）“口重”。食入过多钠盐，易使血液中钠离子含量增高，增加心脏负担，导致水肿性肥胖、高血压等疾病。应逐渐减少钠盐的摄入量，控制在每日 6 克以内。如有高血压、冠心病及肾病等，则更应严格控制钠盐的摄入，以低钠饮食为主。

别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦

广告模特小于要拍摄一组时尚杂志照片，为了能达到更佳的上镜效果，本来就很瘦的她开始突击减肥。除了每天 1 小时的强化运动以外，她把三餐改为两餐，并且只吃菜不吃主食，据说这是时尚达人最流行的减肥方法。结果一段时间以后，体重是下去了，但皮肤变得暗淡无光，气色也很差。如此憔悴的小于让杂志编辑和摄影师都大发脾气。

小于可不是特例，现在因为减肥而不吃主食的人非常多。实际上这种方法对健康的伤害是相当大的，最后带给我们的也不是美丽。为什么不吃主食的时髦赶不得？让我们首先从迎粮穴说起。

鼻子旁边有个穴位叫迎香穴，而在嘴巴两旁有个穴位叫迎粮穴。从名字上我们就可以看出，鼻子是用来闻香味的，而嘴巴是用来吃东西的。现在有很多素食主义者，他们觉得吃素就是吃蔬菜。还有些人认为菜是好东西，比饭好吃也比饭有营养，所以“少吃饭，多吃菜”的饮食观念也风行起来。

其实我们祖辈早就给我们指了条明道——“迎粮”，就是说人要多吃大米、玉米、高粱、地瓜、胡萝卜、土豆等主食。

为什么这么说呢？我们知道蔬菜要做得可口需要大量的油，现在这不是什么问题，但过去的时候，人们缺衣少食，能吃饱就已经是最大的幸福了，想吃点有油水的东西并不容易。所以，蔬菜的制作一般都是用水煮煮加点盐，根本谈不上可口。而土豆、地瓜等种子类的食物，不需要加油，煮熟后就香喷喷的，可引起人的食欲，还容易饱腹，所以几千年来，我们的祖辈们都是用种子类的食物作为口粮，蔬菜只是辅助。

虽然如此简单，那时人们的体质也相当不错，很少生病。

而现在的很多人为了减肥，就尽量少吃主食多吃菜，甚至一点主食都不吃，这是不可取的。肥胖的根本原因在于摄取热量过多而消耗过少造成热量在体内过度蓄积，而产生热量最多的营养成分是脂肪，所以胖人往往在食量过大、吃肉过多而运动过少的人群中产生。单从饮食上讲，米、面等主食中含有的脂肪成分并不算多，而往往由副食中的油和肉类中获得。多吃蔬菜不是坏事，但大部分蔬菜要用油烹调才可口，这样不仅容易造成热量蓄积，达不到减肥的目的，而且容易得病。

按照中国人的体质状况，一个成人每天应当至少吃 6 两米饭，否则，如果长期吃含有高蛋白、高脂肪、低纤维的菜，极容易得高血压、心血管病和肥胖病。即便没有，亚健康也会悄悄袭向你的身体。所以，我们一定要抛弃“少吃饭，多吃菜”的观点，把主食与副食科学合理地进行搭配。

若要身体壮，饭菜嚼成浆

《黄帝内经》强调进餐时要细嚼慢咽，这是很细节的问题。细嚼慢咽只是一种单纯的口腔动作，但并不只是关系到口腔的问题，它对于人的健康与疾病的防治都有很大的影响。如果人们能在吃饭时养成细嚼慢咽的习惯，也是养生之妙道。

我国历代医学家和养生家都非常看重吃饭时的细嚼慢咽。唐代名医孙思邈在《每日自咏歌》云："美食须熟嚼，生食不粗吞。"明朝郑瑄的《昨非庵日纂》云："吃饭须细嚼慢咽，以津液送之，然后精味散于脾，华色充于肌。粗快则只为糟粕填塞肠胃耳。"清代医学家沈子复在其书《养病庸言》中说："不论粥、饭、点心、肴品，皆嚼得极细咽下，饭汤勿作牛饮，亦徐呷徐咽。"这些说的都是进食时应细嚼慢咽，狼吞虎咽不可取。

现代社会患口腔疾病的人越来越多，这与所吃的食品太精细以及"狼吞虎咽"不无关系。而细嚼慢咽则对人体的健康有着许多好处。

（1）预防口腔疾病。反复咀嚼可让口腔有足够的时间分泌唾液，而唾液中含有多种消化酶及免疫球蛋白，不但有助于食物的消化，还有杀菌作用，可预防牙周病。

（2）增进营养吸收。充分咀嚼让食物变得细小，使之与消化酶完全混合，被分解成分子更小的物质，便于人体吸收。

（3）增强食欲。细嚼慢咽可让人的牙齿和舌头感受到食物的美好滋味，从而对中枢神经产生良好的刺激，产生食欲。

（4）减少胃肠道疾病。通过细嚼慢咽的食物，因在口腔中已对食物做了精细的加工，所以可减少胃肠道加工的负担，有利于胃肠道的健康。

（5）有利于减肥。狼吞虎咽者因血糖值上升较慢，只有在胃中充满食物时才有饱腹感，由于进食太多，必然促使肥胖。

（6）促进血液循环。多咀嚼具有改善脑部血液循环的作用。咀嚼时，下颌肌肉牵拉该部位的血管，加速了太阳穴附近血液的流动，从而可改善心脑血液循环。

（7）有利于防癌。唾液中含有过氧化酶，可去除食物中某些致癌物的致癌毒性。经过实验发现，唾液腺的分泌物与食物中的黄曲霉毒素、亚硝胺、苯并芘等多种致癌物接触 32 秒以上就有分解其致癌毒性的作用。细嚼慢咽使口腔分泌更多的唾液，并与食物中的致癌物充分接触，可以减少致癌物对人体的危害。嚼得次数愈多，抗癌作用愈强。

那么，怎样才能达到慢食的要求呢？你可以饭前喝水或淡汤以增加饱感，或者多吃耐咀嚼的食品，如红薯条、鱼干、带骨鱼、带刺鱼、鱼头、鸭头、鸡头、螃蟹、牛肉干、甘蔗、五香豆、玉米等。

另外，吃饭的时候要专心，不要一边看电视、看书一边吃饭，或者边吃边说，这样就会忽略对食物的咀嚼，也会阻碍食物营养的摄入，甚至会导致营养不良。

食物本无好坏，关键看你怎么吃

有人得病了会说是因为吃了"不好"的东西，其实，食物并没有什么好坏之分，只是看你会吃不会吃而已，一种菜可能你煮了吃就是很健康的，可是你偏偏喜欢腌制的，长期吃下来，可能就会导致癌症，这是食物不好吗？不，这只是因为你吃得不对。下面我们就介绍几种常见食品的正确吃法。

1. 鸡蛋

鸡蛋营养全面丰富，是百姓餐桌上不可或缺的食物，但错误的吃法也会让其营养白白流失。

鸡蛋不可生吃，也不可用热水、热豆浆、热牛奶等冲泡吃。因为这么做根本就不熟，而且鸡蛋里的细菌也没有被杀死。鸡蛋最好的吃法是煮和蒸，这样不仅保存了蛋白质、脂肪、矿物质等，而且维生素的损失也很小。煮鸡蛋的时候宜用文火，控制火候，以不“流黄”为宜。

还有人爱吃松花蛋，但是松花蛋中含有大量的铅，会造成神经质传导阻滞，引起记忆力衰竭、痴呆症等。人体摄铅过多，还会直接破坏神经细胞内的遗传物质脱氧核糖核酸的功能，不仅易使人患痴呆症，还会使人过早衰老。所以，松花蛋还是少吃为妙。

2. 大白菜

白菜是一种对身体非常好的蔬菜，富含大量维生素和对身体有益的纤维素，若要最大限度上保留营养，最好是生吃。可以把白菜用盐腌制一下再吃，时间不超过12小时。或者吃火锅，在开水中涮一下，直接吃营养才能最大限度的保留。另外，吃白菜时，还有几个方面需要注意：

（1）切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。

（2）烹调时不宜用煮、焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养素的大量损失。

（3）腐烂的白菜含有亚硝酸盐等毒素，食后可使人体严重缺氧甚至有生命危险。

（4）大白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳的时间为20 ~ 30秒，否则烫得太软、太烂，就不好吃了。

（5）白菜在腐烂的过程中会产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险，因此腐烂的大白菜一定不能食用。

3. 花生米

花生米俗称“长生果”，其营养丰富，药用价值也比较高，但是吃法不同，花生米对人体的价值也不一样。那么，怎样吃花生米好呢？

有人喜欢生食花生米，觉得这样最天然。但是，花生在地里生长时，其外壳多被病菌或寄生虫卵污染，生食时很容易受其感染而患各种疾病。如果吃了被鼠类污染的生花生米，还会患流行性出血热。另外，花生米里含有大量脂肪，如果过多生食还会引起消化不良，腹痛腹泻。因此，最好不要生食花生米。

也有人喜欢吃比较香的炒炸花生米，而花生米经过火炒或油炸以后，其所含的维生素会被炒炸时的高温破坏掉，蛋白质、纤维素和新鲜花生衣也会部分碳化或全部碳化，这样其营养价值和药用价值也就很低了。所以，火炒或油炸的花生米也不够健康。

吃花生米最健康的方式就是水煮，水煮花生米能完好地保存其营养成分和药用成分，而且味道非常鲜美，食后对人体健康很有益处。

4. 土豆

土豆的营养非常丰富，它所含的蛋白质和维生素C、维生素B_1、维生素B_2都比苹果高得多，钙、磷、镁、钾含量也很高，尤其是钾的含量，可以说在蔬菜类里排第一位。其中含有大量的优质纤维素，有预防便秘和癌症等作用。土豆是我们经常食用的蔬菜，土豆丝、土豆泥、土豆饼……那么，哪种吃法更健康呢？

烹调土豆的方式很多，蒸、煮、炒都可以，就是不能油炸。因为油炸过度会让土豆里的淀粉焦煳，产生致癌物质。所以，麦当劳、肯德基里的薯条，还有各种品牌的薯片都是最没有营养的。

还有人做土豆的时候喜欢把土豆皮削掉，其实土豆皮也有丰富的营养，丝毫不亚于土豆，完全可以尝试将土豆连皮吃。

了解了这些，你是否应该对自己吃东西的方式做一个反思呢？看自己是不是总是在用不健康的方式来烹调食物？而这可能就是导致你和家人患上各种疾病的主要原因。

吃得不对，免疫力就下降

你了解自己处于怎样的健康状态吗？你会对一些细微的变化给予关注吗？日常生活中经常反省下自己，这对健康是很必要的。你的免疫系统究竟要如何声嘶力竭地呼喊，你才能听到它的声音？发现症状越早，你就可以越快地采取措施。

下面就是詹妮弗·米克提出的免疫系统遭遇麻烦时的早期警告：

头发：脱发，质地或颜色发生变化、干枯或多油、生长缓慢。

头部：钝痛、活动时疼痛、脸红有烧灼感、眩晕、视物模糊、头昏眼花。

眼睛：眼白发黄、充血、痒、刺痛、暗淡无光、眼球转动时疼痛多泪、视力下降、疲劳。

耳朵：痒、疼痛、耳鸣、听觉失灵、分泌物异常。

鼻子：流鼻涕、痒、疼痛、鼻塞、呼吸困难、嗅觉减退、打喷嚏。

口腔：味觉异常、有异味、舌苔变厚，溃疡、味觉减退、牙龈出血、龋齿、咀嚼困难、唾液分泌异常。

脖子：活动时感觉僵硬或疼痛。

喉咙：疼痛、扁桃体肿大。

消化系统：消化不良、打嗝、烧心、胀气、疼痛、便秘、腹泻。

肌肉：无力、疼痛、麻木、松弛、紧张、容易受伤。

关节：僵硬、无力、震颤、红肿、疼痛。

皮肤：斑点、皮疹、颜色改变、干燥起皮、小脓疱、新生或改变了的痣或体毛、晦暗、紧绷、红肿，体臭。

指甲：变硬、白斑、灰色、易劈裂。

兴奋度：变低、间歇性改变、不稳定、极度活跃、对食品（如咖啡或其他刺激物）产生依赖。

睡眠：质量差、易惊醒，睡得过沉，睡不着、盗汗、多梦。

精神状态：注意力不集中，记忆力差，丧失兴趣、健忘。

食欲：贪吃、厌食、易饥饿。

情绪：抑郁、伤感、易波动、易怒，有挫折感、悲观绝望。

1.6 大营养素保护免疫力

蛋白质：是构成白细胞和抗体的主要成分。体内只有获得足够的蛋白质，我们的免疫系统才有工作能力。实验证明，蛋白质严重缺乏的人会使免疫细胞中的淋巴球数目大减，造成免疫功能严重下降。

维生素 A：与细胞的完整有关，可帮助细胞具有抗氧化作用，人体含有足够的维生素 A，可以增进免疫细胞的活动，提高免疫细胞的数量。

维生素 C：促进免疫系统的作用，增加吞噬细胞的能力及增强胸腺及淋巴球的能力。此外也是高抗氧化物之一，能抵抗破坏性分子的入侵。

维生素 E：可以帮助消除自由基，也可促进抗体产生，以清除过滤性病毒、细菌和癌细胞，而且维生素 E 能维持白细胞的恒定，防止白细胞细胞膜产生过氧化反应。

B 族维生素：B 族维生素与体内抗体的产生有关，缺乏 B 族维生素会影响淋巴球的数量及抗体的产生。如 B 族维生素缺乏时，会引起免疫系统的退化。

矿物质：铁、锌、铜、镁、硒等矿物质。缺铁会降低体内吞噬细胞的能力及活力；缺锌会造成胸腺萎缩，降低消灭细胞的能力；缺铜会影响体内抗体的产生；镁可以改善体内 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞的功能；硒可减少病毒变形，防止病毒感染，以及提升免疫细胞的能力。

除了这最为重要的 6 大营养素，叶酸、烟碱酸、泛酸等都和免疫能力有关，若缺乏都会影响免疫功能，因此各类营养素的摄取必须十分充足，才能使我们的免疫系统强壮起来。

2. 彩色食物，吃出你的免疫力

自然界中的天然抗癌物质，广泛存在于新鲜水果和蔬菜中，这些食物富含维生素及微量元素、多糖类和食用纤维，同时能供给机体一定量的粗纤维，以保持大便的通畅，对防止肠癌有积极意义。富含维生素的食品，可减少自由基对细胞的伤害。还可以降低毛细血管通透性，使之成为一个屏障，阻止病毒进入人体组织，保护机体器官。

“如果你想强化自己的免疫系统，那就请多吃胡萝卜、芒果、南瓜、红薯等橙色食品；如果想保护心脏，就多吃葡萄、红酒、李子、黑莓等紫红色的食品。”这是美国著名营养学家、康宝莱医学委员会主席大卫·赫柏向中国同行推荐的“七色防病食谱”的两项内容。

3. 这样吃，势必增强你的免疫力

每天一碗鸡汤：鸡肉中含有人体所必需的多种氨基酸，营养丰富，特别是其中所含的半胱氨酸可以增强机体的免疫力。研究证明，喝鸡汤能够预防感冒和流感等上呼吸道感染性疾病。此外，喝鸡汤对感染后加速痊愈也有积极作用。

常吃大蒜、洋葱：大蒜和洋葱对改善体质有良好的作用。大蒜具有杀菌杀毒功能，能抗病毒、提高机体免疫力。不过，大蒜应生食，因为大蒜中所含具有增强免疫力功能的有效成分大蒜素，在加热的过程中会失去功效。洋葱也是一种天然的杀菌杀毒食物，可以有效地抵抗病毒和细菌。

饭前吃水果：据免疫学家观察，人在进餐后由于熟食的刺激，会使体内免疫系统造成“狼来了”的错觉，从而调动全身“健康卫士”加强戒备。经常如此，会损害免疫系统，降低免疫力。若在饭前 1 小时吃水果，可以消除熟食的这种不良刺激而保护免疫系统。

生吃蔬菜：蔬菜中含大量干扰素诱生剂，有防病抗癌之功效。但蔬菜的这种有益成分很娇嫩，不耐高温，在高温时即呈不稳定状态，故宜生吃蔬菜。

4. 提升免疫力食谱

（1）银耳香菇羹

材料：银耳 10 克，干香菇 6 克。

做法：先将香菇煎汁，再将汁以文火熬银耳至黏稠，加冰糖少许。

功效：滋阴润肺、补肾益精，增强免疫力。

（2）奶油蘑菇汤

材料：蘑菇 300 克，猪瘦肉、牛奶、面粉各少许，猪油、盐、葱、料酒、鸡精各适量。

做法：将猪肉切成小丁，放到锅内煮，烧开后撇去浮沫，加入葱、料酒，用微火煮烂；锅置火上，烧热放猪油，油热放入面粉用微火炒黄，炒出香味时，把煮烂的肉连汤分三次倒入锅内，搅拌成糊状；将蘑菇连汤和牛奶分 2 ~ 3 次倒入锅内，加盐、鸡精即可。

功效：此汤营养丰富，且易于吸收。

（3）茯苓山药肚

材料：茯苓 50 克，山药 20 克，猪肚 250 克，调味品适量。

做法：将猪肚洗净，纳茯苓、山药于猪肚内，扎紧肚口，淋上料酒，撒上食盐，加水炖烂，去药渣，将猪肚切片，调味服食。

功效：可健脾益肾，适用于脾虚精亏，性交不射精、面色少华、倦怠乏力、头晕耳鸣等。

（4）番木瓜粥

材料：番木瓜 50 克，大米 100 克，白糖适量。

做法：将木瓜洗净，切细备用。大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入木瓜、白糖，再煮一二沸即成，每日 1 剂，连续 3 ~ 5 天。

功效：可利湿消肿，适用于水肿、腹泻、肥胖病等。

（5）枸杞肉丝

材料：枸杞子 100 克，青笋 150 克，猪瘦肉 250 克，调料适量。

做法：将猪肉丝洗净、切丝、勾芡；青笋洗净、切丝；锅中放入大油烧热后，下肉丝、笋丝。烹入料酒，加白糖、食盐、味精炒匀，再下枸杞，翻炒数次，淋入芝麻油，炒熟即成。

功效：可阴阳两补，适用于阴阳两虚之身，肢体乏力，视物模糊，头目眩晕等。

管不住自己的嘴，你只能越来越胖

走在街上，我们无意中会发现现在的胖人真是越来越多了，特别是那些中年的男女很多都是大腹便便，这难道只是因为生活水平提高了吗？其实，肥胖的最大原因就是管不住自己的嘴，吃了不该吃的、吃的时间不对、吃得太多……这些不健康的膳食习惯都会让你越来越胖。

恶习一：三餐不正常，有一顿没一顿。

早晨赖床，11点钟才吃早餐，到了中午当然不饿，两三点再吃，或者一直到晚上才吃一天中的第二顿饭，晚上夜生活丰富，又狂吃夜宵。

对策：调整作息习惯，早睡早起，三餐规律进食，睡前3小时不要吃东西，实在饿时可以吃个苹果或喝杯牛奶充饥。

恶习二：总是习惯在外面就餐。

不喜欢自己下厨，觉得餐馆里做的东西更好吃，所以，几乎一天三顿都要在外面吃，实在不愿出去的时候就叫外卖。

对策：想想餐厅里的卫生状况吧，自己学做几个拿手的饭菜，享受一下制作美食的过程也不失为一种生活情趣啊。

恶习三：偏爱垃圾食物。

明明知道鸡排、薯片、汉堡……这些是垃圾食物，但就是喜欢吃，戒不掉，还觉得是无上的美味。

对策：想象常吃这些高热量，营养价值低的食物，会变成像面包一样可怕。是不是觉得应该警惕自己一下，还是忍一“食”风平浪静的好。

恶习四：为了怕浪费食物，吃饱了还继续吃。

节俭是一种美德，虽然已经吃得很饱了，但是剩下倒掉总是觉得过于浪费，还是勉强吃下去吧。

对策：大家都知道吃七八分饱对身体是最好的，所以做饭的时候尽量少做一些，就算是做得多剩下了，也不要硬塞到肚子里去。

恶习五：看到别人吃就会想吃。

常常看到别人吃东西就会想吃，明明不饿但就是嘴馋，吃得多又动得少，无形中身材也就越来越宽。

对策：嘴馋绝对是破坏身材的最大杀手，实在想吃东西的时候就吃点水果吧，或者是高纤苏打饼干，千万不要吃容易发胖的薯片和巧克力等。

恶习六：不论何时何地，对食物来者不拒。

不论是看电视的时候，写作业的时候，看书的时候，还是无聊的时候，不开心的时候，感觉有压力的时候……总觉得手上一定要拿点东西吃心里才会踏实和平静。

对策：培养专心做事的习惯很重要，这样就不会总是惦记着吃东西，或者给自己设定一个目标，想着赶快完成手边的事就犒劳自己一下，这样时间不知不觉就会过去，想吃东西的感觉也就不那么强烈了。

恶习七：不爱喝水，渴了就想喝饮料。

觉得白开水难以下咽，渴了就想喝饮料，吃饭的时候也要旁边放瓶饮料才能吃得有滋味。

对策：随身带一瓶水，慢慢培养自己喝水的习惯。实在想喝饮料的话，就以无糖绿茶、

乌龙茶、牛奶或优酪乳来取代可乐、珍珠奶茶等热量高的饮料。茶类饮料解渴之余还可抗癌，除口臭和去油腻，但前提必须是无糖的；喝牛奶可增加钙质摄取；而优酪乳会给身体增加很多有益的菌群。

这些膳食的坏习惯，看看你有多少呢？如果有的话，赶快改正吧，这样你就不用担心自己的身材会变胖啦。

第三节

透过《内经》看现代人怎么吃、吃什么

营养是生命和健康的根基

健康不仅仅是指身体不生病，还包括生理上和社会、自然环境的动态平衡。但实际上，大部分人在不同程度上都处于不完全健康状态。如要由不完全健康状态发展为完全健康状态，就得通过合理营养加以调节。

所谓营养，就是从外界摄取食物，经过人体消化吸收，利用食物中身体需要的物质，以维持生命活动的整个过程。“营”就是谋求的意思，“养”就是养生的意思，合起来就是谋求养生。一个人的整个生命过程都离不开营养，没有营养摄入，生命就会停止。研究表明，营养状况良好的母亲所生的婴儿有 94% 健康状况良好；而营养状况不良的母亲所生的婴儿有 92% 健康状况不佳。在各类人群中，注意营养可使许多疾病的发病率与死亡率下降，如心脏病可下降 20%、肿瘤下降 30%、糖尿病下降 50%。事实上，合理的营养的确能有效防治各种营养缺乏症和营养过剩症以及诸多的常见病、多发病。同时，不断改变自己的饮食习惯，还可以有效预防一些癌症的发生。

一般认为，人到 60 岁左右将进入老年期，属于正常的自然现象。如果在 45 岁左右就两鬓斑白、耳聋眼花、眼角出现鱼尾纹、眉毛外 1/3 变得粗长、记忆力减退、工作效率降低等老年性变化，称为“早衰”。如果做到合理营养的平衡膳食，推迟衰老是完全可能的。有关科学家对不同群体期望寿命的调查结果表明，在当今世界从事营养工作者的平均寿命最高。

《黄帝内经》认为一个人的健康状况取决于许多因素，包括先天的遗传因素，后天的食物营养、生活方式、卫生状况、气候环境、体育锻炼、精神状态、嗜好习惯，等等。但在这些因素中最基础、最主要、最根本、对寿命长短最有影响的仍是食物营养。所以说，营养是生命和健康的根基。

生食效果好，但不一定适合所有人

近些年来，国内人开始流行吃西餐，生猪肉、生牛肉、生蔬菜等纷纷成为开胃菜。人们还把生食作为抗癌的手段，称为“生食疗法”。

从营养学角度讲，生食最大的好处是维生素没有遭到破坏，但遗憾的是蛋白质、淀粉吸收差了；从食品安全的角度讲，很多食物受环境污染的影响，生吃并不卫生，反而可能危害身体健康，所以不建议生吃。

1. 生吃蔬菜

西方的家庭厨房里几乎见不到用来炒菜的铁锅，他们都是把新鲜绿叶蔬菜买回来后，大多做了沙拉生吃。科学验证，加热处理的蔬菜维生素 C 含量要减少 50%，维生素 B_2 要减少 25%，其他维生素也会或多或少地遭到破坏。在西方国家蔬菜基本都是生吃的，在国内这样吃行不行呢？这主要看蔬菜生产过程是否达到无害化处理。食品有三个级别要求，最基本要求是无公害食品，绿色食品严格来讲也不能生吃，只有达到有机食品才可以生吃。我们知道蔬菜在生长过程中需要施肥、喷农药，特别是用未经无害化处理的人畜粪便直接施肥的蔬菜，常会受到寄生虫卵、细菌等的污染。有检测表明，蔬菜寄生虫虫卵的阳性率为 51% 左右，大肠杆菌最高达到 70%。虽然蔬菜通过浸泡、清洗可以冲掉一部分致病菌、寄生虫卵，但是安全性始终不如熟食让人放心。

2. 生吃海产品

广东人向有吃生鱼、刺身的饮食习惯。为了追求生吃的独特风味，不少人感染上寄生虫，例如由于部分河流的淡水鱼受到肝吸虫囊蚴的感染，吃生鱼就有可能感染上肝吸虫病，据调查，广东的肝吸虫平均感染率为 16.3%。

在国外，凡是生吃的东西，环保和卫生都有着严格的标准，而同一品种中，能生吃的就比只能熟食的身价要高许多。比如西餐里的生蚝，所用原料只能来自澳洲和美洲的一些没有污染的海域，所以价格很贵；而粤菜里的姜葱炒蚝和豉油蒸蚝，就比只能生吃的洋生蚝要便宜得多。所以，倡导大家不生吃、半生吃毛蚶、牡蛎等海产品，食用牡蛎应煮熟煮透后食用。

3. 生吃牛肉

除了大米、小麦和一些豆类不可以生吃外，其他的食物都可以生吃，当然包括牛肉、猪肉。不过牛肉需要加热到 60℃其蛋白质结构才能变得松散，有利于消化吸收，所以在国外牛排基本上只要 3 成熟就可以了。而生吃牛肉时同样要强调其环保和卫生标准，如果不能肯定其是否严格达标，最好不要生吃。

《黄帝内经》强调，肠胃功能比较弱的朋友，尽量不要选择生食，以免加重肠胃的负担。生吃蔬菜要注意营养、健康和卫生的统一，提防“病从口入”。在生吃瓜果蔬菜时，必须进行消毒处理。通常可在瓜果蔬菜经水冲洗后，再用开水浸烫几分钟；或者用清洗消毒剂清洗。凉拌蔬菜时，加上醋、蒜和姜末，既能调味，又能杀菌。

食疗有用也有限，治病不能单靠食疗

现在人们有这么一种误区，一听说某种食物对某种疾病有效，便拼命地吃，恨不得天天霸着这种食物不放。举例来说，很多人都知道苦瓜有降血糖的作用，便一天三顿吃苦瓜，认为苦瓜吃得越多，血糖就降得愈快。

这可能吗？当然不可能了。苦瓜再怎么神奇，但终究只是食物，不是治病的特效药，如果不及时治疗，日常生活也不加以注意的话，即使吃再多的苦瓜也没有用。我们都懂得物极必反的道理，其实这也完全可以运用到药物上，当身体对某种营养的需求达到某一标准的时候，再补充，就有可能成了“毒”或是成“害”了。平时经常吃点苦瓜调理一下，对于糖尿病来说有一定的辅助作用，但是如果把它当成灵丹妙药就是大错特错了。从中医的角度来说，苦瓜性寒，吃多了还伤胃，而且也不能空腹食用。

食物只是食物，即使有药性，也只能起到辅助作用，没有必要整天抓着不放。吃多了，反而会受其害。

生病不等同于养生，须从药物入手。有些人可能不明白了，中医不是常说“药食同源”“药补不如食补”吗？其实，“药补不如食补”是对养生来说的。对于健康人来说，也许身体会

有一些小的偏颇，那么这个时候可以通过食物来纠正，以达到阴阳的平衡。什么是生病呢？从中医的角度来说，就是阴阳偏颇过大，这个时候再靠食物来纠正，就有点“力不从心”了，得加大火力用药了。所以在这里奉劝大家，不要一有病就立刻想起食疗，如果一味相信食疗，很可能会贻误病情。

我们虽然一直在强调药食同源，但是对疾病本身来说，还是药物效果比较好，所以不要把眼光一直都放在食物上，该用药的时候还得用药。

补品也要“以人为本”，因人而异

现在不少人有事没事就给自己买来一大堆补品，用他们的话说“防患于未然”，现在补补，身体强壮了自然也就会不生病了。要知道，这种做法并不是在给您的身体买保险，用得不对很可能会引病上身。举个简单的例子，您本来是渴了，可您偏要吃饭，即使吃再多的饭，也没有什么用，因为这样并没有达到解渴的效果。同样的问题，如果您有事没事来点补品吃吃，非但健康不了，反而会使自己掉入疾病的陷阱中去。毕竟补品也要因人而异。

就拿老人来说吧，因为上了年纪，肾气亏虚，气血精神整体功能下降，在平时无论是饮食还是吃补品都要以补肾为主。其实最好的补品是食物，所以老人不妨吃点骨头汤。为什么呢？中医说，肾主骨生髓，骨头汤能有效地补充原本已经很好的“先天之本”，给身体加点动力。

现在小孩子都成了家里的宝贝疙瘩，有什么好东西都得先给孩子尝尝鲜儿，尤其是孩子的奶奶爷爷，恨不得用补品把孩子给喂大了。难道孩子真的需要这样吗？其实完全没有必要，因为孩子往往先天都比较足，完全没必要吃什么补气补血的补品，给孩子吃一些健脾消食的食物就很好。真能如此，就不会出现太多的小胖墩了。

女人和男人补什么呢？中医认为，女人以肝为本，男人以肾为本，所以男人在进补的时候应注意补肾补精，而女人则是补肝补血。像现在不少人动不动就用燕窝、人参来补，经常是用得不对症，反而会适得其反。

医生和药物不能保命，健康长寿要靠吃出来

老百姓常说“有啥千万别有病”。出于对生病的恐惧，很多人都迷信药物，甚至按自己的理解服用药物，以求达到防治疾病的效果。但是，俗话说得好“是药三分毒”，即便是副作用很小的药，日积月累，对人体的危害也是很大的。据世界卫生组织的统计，死亡的病人中有近 1/3 其死因不是疾病本身，而是不合理用药造成的，特别是老年人，因为上了年纪，心、肺、肝、肾、脑等重要器官的功能显著减退，个体差异增大，一旦出现药物不良反应，常常促使病情急转直下，造成无法挽回的后果。

其实，通过膳食就能吃出健康长寿，这当然也要有讲究。

吃出健康长寿的七项原则如下：

第一，多喝水、喝汤，不喝或少喝含糖饮料、碳酸饮料和酒。

第二，不要节食，但也不要暴食。最好吃八成饱，要吃早餐，这是非常重要的。

第三，能生吃，不熟吃（西红柿例外）；能蒸煮，不煎炒；能煎炒，不炸烤；少放盐和味精。

第四，多吃鱼类、海鲜、肉类、蛋类、坚果、种子、天然植物油、绿叶蔬菜和低糖水果等热量比较低的食品。

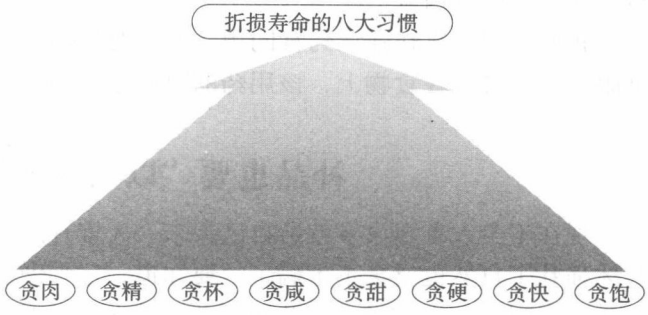
第五，少吃会让自己过敏的、含有害物质的食品，如油炸食品、氢化油食品或腌制食品等。

第六，严格控制糖和淀粉的摄入，不吃或少吃细粮，少吃血糖指数高的食物。要多吃粗粮（未进行精加工的食物）；吃饭时最好先吃含膳食纤维多、血糖生成指数低的食物，如绿

叶蔬菜、坚果和肉类。

第七，增补多种营养素。增补抗氧化剂，包括维生素A、维生素C、维生素E以及含原花青素高的食物，如可可和绿茶。增补矿物质，包括钙、镁、铁、锌、硒、铬等。

除此之外，还要牢记健康长寿八不贪：



（1）不可贪肉：膳食中如果肉类脂肪过多，会引起营养平衡失调和新陈代谢紊乱，易患高胆固醇血症和高脂血症，不利于心脑血管疾病的防治。

（2）不可贪精：如果长期食用精米、精面，体内摄入的纤维素少了，就会减弱肠蠕动，易患便秘等病症。

（3）不可贪杯：长期贪杯饮酒，会使心肌变性，失去正常的弹力，加重心脏的负担。如果老人多饮酒，还易导致肝硬化。

（4）不可贪咸：摄入的钠盐量太多，会增加肾脏负担，容易引起高血压、中风、心脏病及肾脏衰弱。

（5）不可贪甜：过多吃甜食，会造成机体功能紊乱，引起肥胖症、糖尿病等，不利于身心保健。

（6）不可贪硬：胃肠消化吸收功能不好的人，如果贪吃坚硬或煮得不烂的食物，久而久之容易导致消化不良或胃病。

（7）不可贪快：老年朋友要牢记，因牙齿脱落不全，饮食若贪快，食物没有得到充分的咀嚼，就会增加胃的消化负担。同时，还易发生鱼刺或骨头卡喉的意外事故。

（8）不可贪饱：饮食宜七八分饱，如果长期贪多求饱，这样既增加胃肠的消化吸收负担，也会诱发或加重心脑血管疾病，发生猝死等意外。

流传的“食物相克”其实大多是忽悠

那么我们先来分析一下这些所谓“食物相克”的来源，无非是以下几个理论支撑：用现代的营养学理论，像如何产生沉淀、造成不能吸收、如何破坏营养成分，来证明相克有理；用西医的理论，谈生化反应、器官细胞等，用这些深奥的道理来论证；用中医的气血、归经等来证明；或者根本不讲任何道理，只是说身体会产生不适。其实，食物相克并不会导致“中毒、死亡”等严重后果，特别是对于正常体质、身体健康的人来说，吃东西应该是没有禁忌的。

当然，不同食物中的各种营养素或化学成分在人体消化、吸收和代谢过程中确实存在相互影响，导致某些营养物质不能被充分吸收与利用，这是正常现象，不应该成为“食物相克”的依据。

在目前很多书中所谓的“食物相克”中，存在着以下几个误区：

一是存在明显的错误。如羊肝与红豆同食会引起中毒，可以用鸡屎白解毒；马肉和驴肉不能同食，否则会得伤寒等。这些错误都很明显，而且很少有人会去尝试这种搭配方法，问题不是很大。

二是看起来很有道理，但实际上经不起推敲。如豆浆与鸡蛋不能同食，否则影响鸡蛋蛋白质的消化吸收；牛奶不能与果汁同食，易影响牛奶的营养价值等。这种情况最易得到老百姓的认同，误区很多。

（1）误区一：鸡蛋与豆浆相克。鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白，可以同豆浆中的胰蛋白

酶结合，使蛋白质的分解受到阻碍，从而降低人体对蛋白质的吸收率。这个解释听起来很有道理，因为大豆中确实存在胰蛋白酶抑制剂，不仅能影响蛋白质的消化吸收，还会造成腹胀、腹痛与腹泻。但是，胰蛋白酶抑制剂不太耐热，只要加热时间足够，就会被破坏。所以将不同来源的蛋白质混合食用，有助于产生蛋白质的互补作用，不仅能提高蛋白质的营养价值，还可减少蛋白质被分解、代谢为能量的量，减少含氮物质的产生，降低肾脏的负担，对机体反而有利。

（2）误区二：牛奶与果汁相克。果汁属于酸性饮料，能使蛋白质凝结成块影响吸收，降低牛奶的营养。实际上，凝块是食物内部膨胀的结果，食物膨胀后会产生很多细微的孔洞，这些孔洞能够使分解蛋白质的酶进入其内部，从而增加酶与蛋白质的作用面积，使食物更容易消化与吸收。

三是确实有道理，但也应分清不同的情况，如菠菜与豆腐不能同食等。这是最符合营养道理的一条食物相克的理论。因为菠菜含有较多的草酸，能与豆腐中的钙结合成草酸钙沉淀，影响豆腐中钙的吸收。其实，如果喜欢一起吃，可以先将菠菜用开水焯一下，除掉多余的草酸。再和豆腐凉拌或做汤，不但不相克，还对身体有好处。

总之，食物相克不是全无道理，但是也不会像很多书中说的那样有生命危险，而是某两种食物一起吃可能会使营养有所抵消，这也是很多人推崇“食物相克”的主要原因。如茶叶中的鞣质可干扰食物铁的吸收，菠菜中草酸可降低食物中钙的吸收，但是这种相互间的影响是不可避免的，是正常现象。不能因为这些原因就拒绝吃某种食物，养成均衡的膳食习惯才是最重要的，不要偏食或者是好东西就吃很多，这样造成的危害比“食物相克”更严重。

另外，患有某种疾病或者偏于某种体质的人，应该遵从医嘱，适当忌食一些食物是必要的。

富贵病就是因为吃得太精细

现代人似乎动不动就爱生病，高血压、高血脂、糖尿病、尿毒症……都成了很常见的病，而在古代这些病都是很少见的。这是怎么回事呢？是现代人的体质不如过去好了吗？可是现在的生活水平明明提高了很多，人们吃得也好了，为什么还动不动就生病呢？其实，关于这个问题，很大一部分原因恰恰就在于生活水平的提高。

生活水平的提高，首先体现在吃的方面，以前人们多半吃的是粗粮，如红薯、高粱、玉米，并没有经过什么精细的加工，能糊口就行了。而现在呢？我们的食物多半是经过深加工的精致食品，细米白面、鸡鸭鱼肉、松软的糕点……这些食物吃起来当然要比粗粮可口得多，但这也正是导致很多现代人虚胖无力，体质下降的重要因素。

媒体上曾有这样一篇报道：在我国南方一个相当富裕的村子里，一段时间内有不少婴儿发生了抽风、昏迷和心力衰竭，甚至死亡的现象，这引起了有关部门的重视，开始展开调查。结果发现：原来这个地方的人们吃大米要反复碾三遍，这样得到的大米色白纯净，口感很好，大家以为这样的大米才是真正的好米。殊不知，这样的加工却使存在于米皮中的维生素 B_1 大大减少。母亲经常吃这种米，会引起维生素 B_1 的缺乏，并且殃及婴儿！这些婴儿的疾病甚至死亡就是由这精细的大米引起的。

在人体的生命活动过程中，需要的营养成分是多种多样的，其中许多营养成分就存在于没有经过精细加工的粗粮当中，如 B 族维生素、维生素 C 和各种微量元素等。而经过精细加工的食物，却破坏了这些营养成分，导致人们失去了饮食中的营养平衡。而重要营养成分的长期缺失，便会引发各种疾病。当前我国城市儿童缺铁性贫血和缺锌症发病率较高，就与儿童挑食、偏食和饮食精致有直接关系。

饮食精细会减少人体对纤维素的摄取，而人体内纤维素缺乏就易引起便秘，进而导致痔

疮和肠憩室，甚至增加患胃癌、直肠癌、消化道肿瘤的机会。

过分精致的饮食还会使人肥胖，患高血压、动脉硬化、冠心病和糖尿病的概率增加，对于老年人还容易引起中风；过分精致的饮食，还使人们失去了许多咀嚼的机会，牙齿和面部肌肉得不到锻炼，就会萎缩老化，对美容与健康都没有好处。

所以说，要想健康就不能吃得太“好”，饮食不挑不偏，不要过于精细，注意粗细搭配；谷类、肉类、果品、蔬菜，都适当进食，这样才能保持营养均衡，很多“富贵病”就在这样简单的吃吃喝喝中避免了。



第二章

《内经》饮食养生的根本：食物调和阴阳





第一节

兵未动，粮草先行：调阴阳从饮食开始

阳胜则热，阴胜则寒

传统中医认为，疾病发生、发展的过程，就是正邪抗争，各有胜负的过程。这一过程可以用阴阳盛衰来解释。

所谓阴阳偏衰，是指阴或阳低于正常水平的失衡，如果阴阳一方低于正常水平，而另一方保持正常水平，或双方都不同程度地低于正常水平，身体就会表现出虚症。阴不足则会阴虚生内热；阳不足则会阳虚生外寒：阴阳双方都不同程度地不足，则虚寒、虚热并见或出现阴阳两虚。

身体阴阳失衡后，会表现出各种症状来，主要有以下两种：

1. 阳胜则热

阳胜，指阳邪致病，导致机体机能亢奋，体内阳气绝对亢盛的病理变化。阳主动，主升而为热，所以阳偏胜时，多见机体的机能活动亢奋、代谢亢进，机体反应性增强，热量过剩的病理状态。

阳胜表现为阳证，也就是阳多阴少，一般表现的症状是：口渴、发热、脉搏跳动快等，这类症状，又称为热证。

2. 阴胜则寒

阴胜，是指阴邪致病，导致机体机能障碍，体内阴气绝对亢盛的病理变化。阴胜多由感受寒湿阴邪，或过食生冷，寒湿中阻，阳不制阴而致阴寒内盛。

阴胜表现为阴证，也就是阴多阳少，一般表现的症状是：口不渴、不发热、手足冷、脉搏跳动慢等，这类症状又称为寒证。

以上就是《黄帝内经》所说的“阳胜则热，阴胜则寒”，也是疾病发生的根本。

因此，要想保持身体健康不生病，就要保持体内阴阳的平衡。一个人身体的各个方面只有保持恰到好处的平衡，生命才会显得有活力，生理机能才会很好，心理承受力才会很高。

粗细搭配：杂与精的平衡

人体健康一方面要不断吸收有益的养料，另一方面要不断地消除有害的废料，吐故纳新，生生不息。而排除废料，使胃肠“清洁”起来，就不得不求助于“粗食品”，也就是“多渣食品”。

“粗食品”能排除废料，使胃肠道“清洁”起来，因为它其中的粗成分叫膳食纤维，包

括纤维素、半纤维素、果胶等。由于人体的消化道内没有消化膳食纤维的酶，所以对人体来说，是没有直接营养价值的。但是膳食纤维具有刺激胃肠蠕动、吸纳毒素、清洁肠道、预防疾病等多种功能，是其他营养素所无法替代的。如果长期偏食精细食品，会导致胃纳小、胃动力不足、消化力弱，对儿童影响更大。所以出于健康的考虑，要采取粗细搭配，尽可能多吃一些富含膳食纤维的食品，如糙米、标准粉以及纤维蔬菜（胡萝卜、扁豆、韭菜）等。当然，同一切营养素一样，食物纤维摄入量也不应过多，否则会影响矿物质的吸收。

生熟平衡：生熟阴阳互补才合理

熟食可使食物的消化利用率大大提高。作为主食的淀粉类食品，如米、面等，由于生淀粉外壳不易消化，煮熟后淀粉破裂而成糊状物，就容易被淀粉酶消化。如鸡蛋必须熟食，因为生蛋清含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶，抗生物素蛋白能与生物素在肠内结合，形成难为人体消化、吸收的化合物，导致生物素缺乏，产生食欲不振、全身乏力、毛发脱落等症状；抗胰蛋白酶能降低胰蛋白的活性，妨碍蛋白质消化。鸡蛋煮熟后，上述两种有害物质因受热而被破坏，就没有坏作用了。

在一些豆类蔬菜中如菜豆、毛豆、蚕豆等以及马铃薯块茎中，都含有可使红细胞凝集的有毒蛋白质，叫做凝集素，这种有毒蛋白质在烧熟煮透后即钝化失活，毒性消失，所以不可生食，一定要煮熟烧透，方可食用，否则会引起中毒，严重时可致死。

另外，每天生吃一些蔬菜瓜果，会摄取对人体有调节功能的活性物质。因为不少活性物质遇到较高温度（55 ~ 60℃以上）就会失去活性，丧失调节功能。一些食物必须煮熟才能被机体消化吸收，而另一些食物煮熟后则会失去很多营养素。因此，能生吃的食物要尽量生吃，以保持食物的维生素等营养素的活性。

荤素搭配：益寿延年的阴阳妙法

荤是指含有大量蛋白质、脂肪的动物性食物，常使血液呈酸性。素是指各种蔬菜、瓜果，属碱性食物。二者要科学搭配，才可以让人既饱口福，又不至于因吃动物性食物过多而增加血液和心脏的负担。荤食和素食在营养结构上的互补性具有重要意义。人体血液的 pH 值要保持在 7.4 左右，必须荤素搭配才能使酸碱度保持平衡。荤食多了，血管脂肪沉积、变硬变脆，易患高血压、心脏病、脂肪肝；素食则可清除胆固醇在血管壁的沉积。但单纯吃素者，其蛋白质、磷脂、无机盐等不足，不能很好地满足肝细胞的修复和维护健康所需。荤食的最大特点是含有人体的必需氨基酸和优质蛋白质；而素食中的植物蛋白质除大豆及豆制品外，其他所含必需氨基酸都不完全，蛋白质质量亦较差。此外，动物性食物比植物性食物富含钙、磷，容易被人体吸收，鱼、肝、蛋类含有素食中缺少的维生素 A 和维生素 D；而素食中的维生素 C 和胡萝卜素则是荤食中常缺乏的，素食中粗纤维素很丰富，可促进肠蠕动。因此，只吃荤食则很容易造成习惯性便秘。

荤食中有糖原（动物淀粉），没有淀粉、纤维素、果胶；而素食中则有单糖、双糖、多糖及食物纤维等。荤食中几乎没有维生素 C；素食中没有维生素 A，只有维生素 A 原（即胡萝卜素）。除豆腐乳外，素菜中没有维生素 B_{12}，荤菜特别是肝脏中含有丰富的维生素 B_{12}。肉类可以提供丰富的蛋白质与脂肪，而蔬菜、水果则是多种维生素、矿物质及膳食纤维的来源，二者缺一不可。

酸碱平衡：膳食不可多点酸

酸性食物与碱性食物搭配食用，目的在于保持人体血液的酸碱平衡，使之经常处于微碱

性状态（pH 值为 7.4 左右），有利于代谢的正常进行。千万不要以为食物的酸碱性就是指味觉上的感觉，这里指的是生物化学性质，如口感酸的葡萄、醋等，都属于碱性食物。而富含碳水化合物、蛋白质、脂肪的食物，在消化过程中形成酸性物质（如碳酸、硫酸等），属于酸性食物。富含钾、钠、镁等矿物质元素的蔬菜、水果等，在消化时形成碱性物质，属于碱性食物。在膳食结构中，酸性食物不能多吃，否则会导致身体酸碱失衡，有害健康。

每个人都有这样的体会:吃了过多的鸡、鸭、鱼、肉以后会感到发腻，殊不知，这就是“轻度酸中毒”的表现。富含矿物质、膳食纤维的瓜果、蔬菜是食物中的碱性食物；而富含蛋白质的鸡、鸭、鱼、肉属于酸性食物。无论日常生活或节假日，饮食都应掌握酸碱平衡，不可偏颇，只有平衡方可益补得当。如终日饱食膏粱厚味，酸碱失衡，将严重影响健康。大凡鱼、肉、海产品、贝类、蛋类等都是酸性食物，食用过多会使血液从弱碱性转为弱酸性，令人倦怠乏力，重则使人记忆力减退、思维能力下降。故欲避免上述状态，就得减少“山珍海味”，增加蔬菜、瓜果、豆类等碱性食物，特别是绝不能忽视菜肴的荤素搭配。

寒热平衡：热食伤骨，冷食伤肺

“饮食者，热无灼灼，寒无沧沧”，指出了膳食的冷热平衡。“食宜暖”，生冷食物进食过多会损伤脾、胃和肺气，微则为咳，甚则为泄。体虚胃寒的人，应少吃生冷食物，特别是在夏日更应慎重。民间也强调“饥时勿急，空腹忌冷”。反之，饮食也不可太热，否则易烫伤胃脘、咽喉。据报道，在食管癌高发区，居民就有喜饮热水、热粥的习惯。中医常说的寒者热之，热者寒之，就是要寒热平衡的意思。夏天炎热，适宜喝清凉解暑的绿豆汤;冬天严寒，一碗热腾腾的面汤会让人身心舒畅，维持膳食的寒热平衡，也是延年益寿的妙法。古代医学家孙思邈在《千金翼方》中指出：“热食伤骨，冷食伤肺，热无灼唇，冷无冰齿。”所以，膳食应当注意冷热平衡。

天冷的时候更要重视冷与热的平衡，因为容易出现体内蕴热的现象。因此，在冬季，对于肠胃健康的人来说，若能根据自己的身体情况，有选择地吃点“凉”的食物，就像让肠胃游一次“冬泳”，可以提高对寒冷的抵御能力。

要想从根本上解决体内蕴热的问题，吃“冷”是解决不了问题的，最好适当增加白萝卜、莲子、黄瓜、冬瓜、香蕉、橙子等凉性食物的摄入，并且养成每天吃点凉拌菜的习惯，以“应对”体内摄入的高热量、高油脂食物。此外，有关学者研究证实，喝凉开水对人体大有好处，冬季若每天都喝点凉开水，有预防感冒和咽喉炎的作用。

素食也要注意阴阳平衡

在吃素的过程中，如果不注意食物的合理搭配，也会造成胃酸过多，湿热过重等问题。这里举一个例子，红薯是易产生胃酸的食物，但吃土豆就不会产生胃酸过多。原因就是红薯属于偏酸性食物，土豆属于偏碱性。南方产红薯的地方一般也产芋头，芋头属于偏碱性食物，如果红薯和芋头混合都一起吃，就不会产生胃酸过多的问题。因为（酸性的红薯 + 碱性的芋头 = 酸碱中和），这就是食物中“阴阳平衡”的道理，万物源自一理。

粮食作物中豆类偏碱性的居多，蔬果、薯类、米、面等偏酸性的多，饮食中最好每餐同时吃适量的酸性食物和碱性食物，这对人们的肠胃会大有裨益，避免长期胃酸过多而产生胃病，碱性食品过量也不好，不易消化。

平时我们不经意的搭配就很符合“酸碱平衡”道理的菜品：西红柿 + 土豆、西红柿 + 豆腐等。南瓜是偏酸性食物，但如果南瓜加上绿豆煲汤就会“酸碱平衡”，味道也很不错，吃后也不会产生胃酸过多的现象。

如果所吃的食物中多数是酸性，而又缺少碱性食物，就可以在饭后饮茶（属碱性），或

喝生榨柠檬汁（属于纯碱性），也是创造“阴阳”（酸碱）平衡的好办法之一。茶叶能有效帮助中和溶解油脂、盐等排出体外，但也不要过量饮茶，否则对健康也不利。

多多了解食物中的酸碱属性，可以运用到烹饪菜肴或主食中合理搭配，您会拥有一个健康的肠胃！

第二节

阴阳是个总纲，寒热食物左右健康

观察颜色，辨别食物寒热

大家都知道上火应该多吃点凉性的食物，而身体虚寒就应该多补充些热性的食物，可是如何区分食物是属于凉性的还是热性的呢？一般情况下，可从食物的颜色、味道、生长环境、地理位置、生长季节几方面来辨其寒热。

通过颜色辨寒热，应掌握以下几点：一般而言，暖色的食物多是温热之性，而冷色的食物多是凉性。即黄色的、红色的食物，多为温性、热性的；而白色的、青色的食物，多为寒性、凉性的。黑色亦属于暖色，故黑色食物也多温补，如黑桑葚、黑蘑菇、何首乌等。这种例子不胜枚举，比如西瓜、梨等色绿、色白者，多为凉性；而橘子、荔枝、香蕉、桂圆等色黄、色红者，多为温性。同样是糖类，白糖就是偏凉的，红糖就是温热的。女性在出现痛经、月经量少等症状时，熬上一碗生姜红糖水喝，症状就会明显地改善；而白糖具有清热的作用，孩子感冒、发热、出疹子等，用乌梅与白糖煮水，给患儿喝就可以退热。

除了通过食物的颜色来辨别寒热属性，还可以用下面几种方法来辨别。

味苦、味酸的食品偏寒；味甜、味辛的食品性热。味苦、味酸的食物有苦瓜、苦菜、芋头、梅子、木瓜等；味辛、味甜者，由于接受阳光照射的时间较长，所以性热，如大蒜、柿子、石榴等。

水生植物偏寒；陆上植物偏热。藕、海带、紫菜等为寒性，而长在陆地上的食物，如花生、土豆、山药、姜等，由于长期埋在土壤中，水分较少，故而性热。

背阴食物偏寒；向阳植物偏热。背阴朝北的食物吸收的湿气重，很少见到阳光，故而性偏寒，比如蘑菇、木耳等。而生长在空中或有向阳性的食物，比如向日葵、栗子等，由于接受光照充足，故性偏热。

冬、夏季食物性寒；春、秋季食物性热。在冬天生长的食物，因为寒气重，故而性偏寒，如大白菜、香菇、白萝卜、冬瓜等。在夏季生长的食物，由于接收的雨水较多，性亦偏寒，如西瓜、黄瓜、梨等。苹果、橙子等春、秋季食物多偏热性。

肉类食品的寒热性也很重要

植物类食物有寒热之分，肉类也有，而且肉类的寒热性对人体的影响更大一些。我们经常食用的肉类食物有飞禽类、牲畜海鲜类，大部分的肉类食物是热性，也有部分是寒凉的。在食用时，有的吃了大补气血，如母鸡等；但有的则易于伤人，如螃蟹；有的阴虚体质适于食用，有的则阳虚体质适于食用。因此，在食用之前，最好能辨别清楚其寒热之性。

《黄帝内经》中说“阴静阳躁”，即安静少动的，多属于阴性、寒性、凉性，躁动多动的，

多属于热性、温性。我们细究一下，其实多数肉类均符合这一规律。

1. 飞禽类

凡山珍、飞禽，多是热性、温性的，因其善飞善动的特性，造成了其属阳的特征。根据古代医书记载，禽类中只有鸭肉与鹅肉质偏凉，这可能与其常年生活在水中有关。

2. 牲畜类

牲畜类的肉食也多是热性、温性，按照“阴静阳躁”的理论，越善于活动的，阳热之性越强，温性越大。所以就我们经常食用的牲畜肉类进行温热之性排序，则依次为狗肉、羊肉、牛肉，因为狗最善于奔跑，速度最快，当热性最强，羊肉其次，牛肉更次之。猪肉是牲畜类肉食中不多见的凉性之品，因为猪最懒动，且生存环境多潮湿，所以其肉质为阴凉之性，人们常说：“鱼生火，肉生痰。”这个肉显然是指猪肉，因为只有猪肉是凉性，容易伤脾胃阳气，滋生痰饮。

3. 海鲜类

海鲜类生物由于长期生活在海水中，环境寒冷，所以海生物多数为咸寒之品，但根据其存在状态的动静不同，海鲜的寒热也有差异。凡善游动的海鲜，多数属于温热的，如所有的鱼类、虾类；而那些静止不动的，或少动的，则多为寒性或凉性，如蛤蜊、海螺、生蚝、螃蟹、鳖、龟、海参等。我们平时食用蛤蜊、海螺、生蚝、螃蟹需蘸生姜汁才行，否则食后容易胃脘不适，但食用过度也会出现胃部不适，这就是由于这些食物多为寒凉的缘故；而鳖、龟在炖服时亦需要加入适量的姜、葱等，来制约其寒凉之性，达到补阴血之用，龟板、鳖甲就是常用的滋补肾阴之品。

牛肉性温，食用重在寒热搭配

《黄帝内经》在五畜的记载中，认为牛肉是“甘”味，入脾。而脾胃生化的气血，正是补养人体五脏六腑的营养来源。所以，凡属于甘味、入脾的食物，一般均有很强的补养作用，能化生气血，对五脏六腑都有营养功能。因此，属于甘味的牛肉可以用于补益人体所有的脏气，益增气力，生养气血。但由于牛肉生长周期长，肉质比较坚实，虽然口感很香，但不易消化，所以，体质壮实或健康人更适合食用。

牛肉是温热性肉食类，最常见的吃法就是用白萝卜炖即萝卜牛腩，或者与番茄一起炖即番茄牛腩。番茄为酸凉之性，白萝卜为辛凉之性，二者与牛肉一起炖煮，汤和肉就不会有明显的寒热之性而趋于中性，所以一般人吃了，可以存其补养之性，而不会上火，以致出现咽痛、鼻干、出血等症状。但如果用牛肉涮火锅，锅底都是花椒、辣椒、陈皮等，牛肉的温性就加重了，人吃了就容易上火，体质虚弱者更容易出现多种不适。所以，要善于将寒凉的与温热的搭配，这样就性质平和了。

另外，对付阳虚体质，牛肉也可以帮上大忙。选取当归 50 克，生姜 200 克，羊肉 500 克，食盐适量。将当归、生姜洗净后切成大片备用。羊肉洗净后切成 2 厘米见方的肉块，放入沸水锅中汆去血水后，捞出晾凉。将羊肉、当归、生姜放入砂锅中加适量清水置文火上煮沸，捞去浮沫，改用文火炖至肉烂，加入食盐即成。每周一次，佐餐，食肉喝汤。

当归有调血的作用，为女人要药，有思夫之意，故有当归之名。此膳可补阳散寒，用于产后腹部冷痛、四肢不温、腰膝酸冷、免疫力低下等阳虚之人。

鸭鹅水中游，固为寒凉食

鸭和鹅都生活在水中，所以属于凉性的。

古医书记载鸭肉其“味甘，冷，无毒。补内虚，消毒热，利水道及治小儿热惊痫”。后世中医学认为，鸭肉性凉，有补益五脏之阴，清虚劳之热，补血、利水、养胃生津的作用，

以雄性肥大者为上。

鸭肉粥、鸭架汤等，清凉滋阴，对体质虚弱者、气血不足者、肺阴虚者、糖尿病患者，以及老年人等尤为适宜。同时，鸭肉性凉，夏季老人进补，炖鸭肉是非常好的一道食品。

鹅肉味道也是非常鲜美的，《本草》记载，鹅有“发痼疾”的特性，即容易使人旧病发作。《本草求真》言：“鹅肉发风发疮发毒，因其病多湿热，得此湿盛气塞外发热出者也。”

关于鸭肉和鹅肉的日常食用方法有很多，这里我们推荐一道美味的食谱——糟鹅掌鸭信。

《宋氏养生部》说：“糟熟鹅、鸡同掌、跖、翅、肝、肺，同兽属。鹅全体剖四轩，糟封之，能留久，宜冬月。”鹅掌，能益气补虚、和胃消渴，鸭信即鸭舌，能滋阴健胃。

具体的制作方法如下：将鹅掌及鸭舌煮熟，剔去骨头，然后放入锅中，用鸡汤煮。如果喜食烂软，煮的时间可以长一些。捞出后用香麻油、盐、黄酒等拌匀，浸渍 5 小时即可。装盘时淋上少许香麻油，口味更佳。

吃对凉性食物不生病

我们知道，热性食物是冬季的首选，凉性食物是夏季的首选，可是这并不代表我们所有的习惯都受限于此。

1. 冬天可适当“吃凉”

对于那些肠胃健康的人来说，冬天适当地喝些凉白开水，吃一些凉性食物，也是有益于身体的。

大多时候，冬天天冷人们喜欢吃热量高的油腻食物，再加上平时户外运动较少，此时极易发胖，尤其是胸、腹部和臀部。此时，如果我们能适当吃一些凉性食物，如白萝卜、莲子、黄瓜、冬瓜、香蕉等，这样不仅有利于减肥，还可以提高对寒冷的抵御能力。

除了适当吃一些凉性食物外，我们每天还要养成吃点凉拌菜的习惯，以“应对”体内摄入的高热量、高油脂食物。此外，俄罗斯学者研究证实，喝凉开水对人体大有好处，冬季若每天都喝点凉开水，有预防感冒和咽喉炎的作用。

需要注意的是，凉性食物并不适用于所有的人。脾胃虚寒者不宜进食寒性食品和凉性补药，此时需要吃一些热性食物。同时，应注意进补不要过量。

2. 夏天“吃凉”讲技巧

夏天到了，人们会吃一些凉性退火的食物来消火，如西瓜、椰子、香瓜、哈密瓜、甘蔗等都有清凉退火的作用。当然，这些退火的凉性食品，需要适量摄取。对于本身属于虚寒体质的人来说，退火的东西不宜吃太多。

需要注意的是，在夏日里冷饮也不是随便吃的。其实夏季吃冷饮并不能真正达到解热的作用。吃冷饮常会伴随其他甜食，吃后体内代谢比吃前高，即所谓的“摄食产热效应”。吃冷饮虽会感觉一时凉快，但实际身体需要动员更大的能量来复原，反而更容易上火。

治愈畏寒，离不了食养

生活中，有不少女性特别畏寒，常被人说是“火力差”，没有抵抗力。畏寒是指肢体怕冷的一种临床症，常伴手脚发凉，腰凉背酸难以入眠等。

畏寒的程度因人而异，这种寒凉是由内而外发出的，所以不管外界的温度如何，人体的舒适度还是一样的糟糕。症状严重的人，即使是在高温的季节还是要穿厚袜子，并且仍旧能感觉到腰部顺着脊椎骨有凉气，出汗出的也是冷汗、虚汗。

对此，我国古代医书中早有记载，总体上是建议这样的人多吃一些温和的食物，比如李时珍的《本草纲目》中就记载了用人参来进补的方法。人参的作用在于补五脏，益六腑，安

精神，健脾补肺，益气生津，大补人体之元气，能增强大脑皮质兴奋过程的强度和灵活性，有强壮作用，使身体对多种致病因子的抗病力增强，改善食欲和睡眠，增强性功能，并能降低血糖、抗毒、抗癌，提高人体对缺氧的耐受能力等作用。

用人参和白酒配制的药酒能治虚劳羸瘦，气短懒言，脉软而无力，四肢倦怠，脾胃不健，面色萎黄，喜暖畏寒，自汗乏力。这些症状大多与经期内虚寒体质的女性症状相吻合。依据自身情况，可以在医生的建议下尝试。

需要准备的材料：人参 30 克，白酒 1200 毫升。用纱布缝一个与人参大小相当的袋子将人参装入，缝口；然后放入酒中浸泡数日；之后倒入砂锅内，在微火上煮，将酒煮至 500 ~ 700 毫升时，将酒倒入瓶内，将其密封，冷却，存放备用。每次服用 10 ~ 30 毫升，每日 1 次（上午服用为佳）。

研究还发现，女性在寒冷环境中调节体温或保持体温的能力，与她们每日从饮食中摄取铁元素的多少有关。因此，经期内的女性在冬季可适量多吃些含铁丰富的食品，例如黑木耳、海带、紫菜、豆制品和猪肝、瘦肉、蛋类等。但需要注意的是，人体摄铁，重在适量。除缺铁性贫血患者外，不必额外补铁。

除了上面说到的药酒和注意铁的摄入，以下食疗方对女性经期内畏寒也有显著的疗效：

（1）赤豆黑枣粥：选取赤豆 50 克，黑枣 1 枚去核，糯米适量。先将赤豆煮软，再加入黑枣、糯米煮成粥。食用时加适量白糖，每天吃一小碗，可长期服食，治疗老年畏寒。

（2）参芪清蒸鸡：选取人参 10 克，黄芪 15 克，童子鸡一只。将鸡宰杀洗净，去内脏，再将人参、黄芪放入鸡的体内缝合，入锅加葱、姜、料酒、盐及少量清水清蒸。以饮鸡汁为主，可连续蒸 2 ~ 3 次，具有滋补之功效，可提高人体免疫力。

可见，食疗作为古老的养生方式在今天依旧具有极大的实用价值。女人要想美丽幸福，就要学会“养”，而女人养生的根本在于体内的调和。对于特殊时期的体内调养尤其需要重视，因为这关乎女人一生的幸福与安康。

远离秋燥，少吃热性食物

每年秋天，陈女士都会有这样的感觉：皮肤紧绷，且经常起皮脱屑，原来乌黑漂亮的头发变得干枯无光泽，嘴唇也变得异常干燥，有时还会感觉鼻咽燥得冒火，经常便秘。

这是怎么回事呢？原来陈女士平时喜欢吃葱、姜等辛辣的热性食物，一年四季都是如此，殊不知，秋天原本干燥，这样更会助燥伤阴，加重秋燥。

怎么办呢？其实最好的调养方法就是改善饮食，合理的饮食可以养阴防燥，平衡阴阳，还可以预防秋燥引起的某些疾病。

（1）要改善秋燥，首要的一条就是少吃辛辣煎炸热性食物。大蒜、韭菜、葱、姜、八角、茴香等辛辣的食物和调味品一定要少吃。

（2）多饮白开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶等流质食物，以养阴润燥，弥补损失的阴润，但在饮用饮料时，以少量频饮为佳。

（3）多吃养阴、生津、润燥的食物，如新鲜蔬菜和水果。秋燥最容易伤人的津液。多数蔬菜、水果有生津润燥、消热通便之功效。此外，蜂蜜、百合、莲子等清补之品，也是对付秋燥的有力武器。

阴型肥胖者可多选温性食物

我们知道，温性食物能使身体生热，机能兴奋，增加活力，适合寒性体质者吃，可改善其衰退沉滞、贫血萎缩的机能。对于阴型肥胖者来说，温性食物也是他们的减肥佳品。

什么样的肥胖属于阴型肥胖呢？其主要特征是：下半身肥胖；肌肉松软；容易痰多、水肿；吃得少也不瘦；手脚冰冷。

阴型肥胖者是属于“省能源”型的人，热量很容易囤积在体内。所以这些人首先要注意的是尽量避免吃冷的东西，多吃温性食物，最好是吃会使人发汗的食物，这也是“靠吃减肥”的诀窍。如果体内的基础代谢功能活跃，就比较容易引起脂肪的燃烧，有利于减肥。

总而言之，我们在选择所吃的食物时最好能选择适合身体状况、疾病症状，以及符合季节性的食物。比如说有贫血倾向的人，身体容易发冷的人，还有体质属于阴性的人，最好是食用“温”和“热”的食物。相反，经常头晕以及血压高的人，最好以寒性食物来解除体内的热度。

第三节

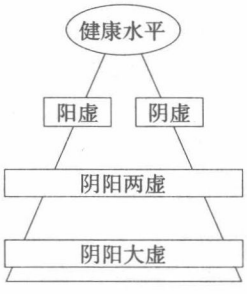
饮食调养气血——气畅血足，阴阳才平衡

检测你的身体处于哪种气血水平

阴阳在人体上主要表现为两个方面：一是寒热，一是气血。寒为阴，热为阳；血为阴，气为阳。一个人只有阴阳平衡了，寒热才能平衡，气血才会通畅。一般，人体的血气能量依高低水平分为五个等级，我们根据自己身体的状态，判断一下自己的气血水平。

1. 健康水平

中医认为，健康的人各方面都很平衡，不偏阴也不偏阳，不偏虚也不偏实，因此平衡是中医追求的目标。处于健康水平的人体特征是身材匀称，脸色红润，脾气温和，作息规律。这时人体有很强的防御力量，各种外来的疾病不容易侵入，不容易生病。这样的人一般很少见。



2. 阳虚水平

睡眠太晚，或长期营养不良都会造成血气下降而低于健康水平，这时人体抵抗疾病的能力和疾病侵入的能力相当弱。因此有外来的疾病侵入时，人体仍有能力抵抗，但不能很快地击退疾病，会在人体的各个器官发生激烈的战事，因此会出现各种各样的症状。一般经常感冒甚至发烧的人，或者有过敏性体质的人，血气水平都处在这个等级。

3. 阴虚水平

如果血气下降的趋势长期不能扭转，血气降至低于阳虚的下限后，由于人体的能量太低，诊断维修系统无法完全正常工作，疾病入侵或器官的损伤如没到危急时刻，就暂时将之搁置。这时的血气只够维持日常工作或活动的需要，因此疾病入侵时人体就不会抵抗。因此也不会出现疾病症状，但是会在人体的肤色、体形及五官上留下痕迹。

血气处于阳虚水平的人，越是晚上精神越好，这是由于人体日常产生的“血气”无法支应每天的透支，只好从人体原来储存的“火”中提取。

每个人可以在这个血气水平维持的时间长短各有不同，一看幼年或年轻时的生活作息是不是正常，是不是储存了足够的能量；二看他平时是否会抽空休息，补充能量。

4. 阴阳两虚水平

由阴虚的状况继续消耗能量，等到储存的能量即将用尽的时候，就到了“阴阳两虚”的水平，这时人体会经常处于疲倦的状态。这个时候人体为了取得必要的能量，会到肌肉里或其他部位，汲取能量。

这时的“能量用尽”，指的是在安全库存的范围内的低水平，不是真的完全用尽。人体的能量透支到了这个水平，会暂时停止能量的透支，使身体出现很容易疲倦的状态，强迫人体休息，这是一种人体的自我保护措施。

5. 阴阳大虚水平

由阴阳两虚的血气水平再继续下降，最终就会血气枯竭。这时人体血气虚亏导致肝火旺，夜间难以入睡，越晚精神越好。这个阶段的肝火旺，所透支的能量是超过了人体安全库存下限的透支，身体已经到了山穷水尽的阶段，才会不得不透支各种可能转化的能量。这时越不睡觉，人更虚，肝火越旺，形成恶性循环。由于胆经阻塞引起胆汁不分泌，所吃食物无法转化为造血材料，营养难以吸收。

这个阶段的患者，失去控制五脏六腑的能力，会发生非常严重的疾病，例如各种癌症、肾衰竭、中风等。

人的气血水平不是一成不变的，它会随着我们的健康状况上升或者下降，在血气上升和下降时都会出现生病的症状，在治疗时要辨证施治。

人体的血气下降，速度很慢，数以十年计。但是上升却很快，数以月计。每天早睡早起，勤敲胆经，都是调养血气的好办法。一般一个月的调养，自身就会有体力和精神明显改善的感觉。经过四五个月，就能从气色上看出明显的差异。

活血化瘀，多接近糯米甜醋炖猪脚

现在生活便捷了，夏无灼热，冬无寒凉，夏有空调，冬有暖气。尤其是夏季，本来就是要出汗发散的季节，结果人们都躲到空调底下。结果，日子久了，体内血液就瘀积了，身体就开始出现病症了。

如果你是血瘀体质，自然就要活血化瘀，那么什么方法最好呢？中医活血化瘀的法子特别多，很多的中药都有活血的功效，如参三七、桃仁、当归、川芎、益母草等，都是女性比较常用的。在这个基础上，古代名医们还创制了一系列活血化瘀的方剂，如血府逐瘀汤、四物汤、少腹逐瘀汤、生化汤等，这些方子直到现在中医还用来治疗各种瘀血和瘀血体质酿成的各种疾病。不过，方剂一定得在医生的指导下才可使用，不能自己乱服，否则会产生副作用。

药方不能乱用，怎么办呢？这里，给大家推荐一个食疗方，同样可以起到活血化瘀的作用——糯米炖甜醋猪脚。其做法为：将猪脚洗净，切成小块，先用开水水焯一下，去一去血水，放进锅里。在锅里倒上半瓶糯米甜醋，然后再搁几块去皮生姜（注意：不要切片），再加3～5个去皮熟鸡蛋，最后加放清水。就这样，煮开后小火炖三四个小时方可。喝醋吃猪脚、鸡蛋，每天可以吃上1小碗。这个方子，对于有痛经、月经延后、月经瘀血块多、乳腺增生、子宫肌瘤、黄褐斑等病症的血瘀体质女性来说特别合适，吃起来特别舒服，吃完周身通泰。不过，需要注意的是它只适合冬天吃，其他季节吃容易上火，而且湿热、阴虚内热的人尤其不能吃。

除此之外，适合血瘀体质者吃的东西还有很多，各类品种的都有，而且不同种类虽然都有活血化瘀之功，但却各有其针对的症状。比如蔬菜类的韭菜、洋葱、大蒜、生姜等，适合血瘀体质冬季吃或阳虚间夹血瘀体质者食用，但如果吃后出现眼屎增多、眼睛模糊，说明吃得太多了，或者吃得不合时宜（晚上或春夏多吃了）；生藕、黑木耳、竹笋、紫皮茄子、魔芋等，

适合血瘀体质人夏天食用。水产类的螃蟹主要用于消散外伤后遗留瘀血，海参对于血瘀体质引起的形体干枯、皮肤干燥效果不错。果品类的山楂有健胃消食、软化血管的作用，适用于血瘀体质引起的肥胖夹瘀血、慢性心脑血管疾病的调养。

我们都知道，酒也能活血，但血瘀体质的人要少喝，因为酒能伤肝，活血短暂，伤肝永久，得不偿失。建议女性血瘀体质者适当喝一点红葡萄酒、糯米甜酒，既可活血化瘀，又对肝脏构不成严重影响。尤其是在女性痛经、经血暗黑、月经血块多、月经延迟的人来说，调养效果非常好。

红小豆：补虚补血的良药

中医认为，红小豆味甘性平，具有除热毒、消胀满、利尿、通乳、补血之功效，主治心肾脏器水肿、腮腺炎、痈肿脓血、乳汁不通等症，外敷治扭伤、血肿及热毒痈肿等病症。《本草纲目》中说，红小豆“治产难，通乳汁。和鲤鱼、鲫鱼、黄雌鸡煮食，并能利水消肿”。

王小姐是位苗条淑女。身高 1.65 米，只有 45 千克重，脸色苍白。大家都喊她冷美人，她的周身气质总是让人感觉有一股冷冷的寒气包围。王小姐说自己每天都是有气无力的，感觉很疲惫，觉得身体里没有足够的能量来供消耗。她吃过不少的补品，跑过几十家中医院，可就是补不上体内的气血来。后来得到小区邻居给的一个偏方——四红方，就是红小豆、花生仁，红枣等份，适当加点红糖，放在砂锅里煮烂，搁在冰箱里冻上。每天早上拿一块儿用沸水一泡，吃下去，坚持下去疗效很好。治孕妇乳汁不通时，可用适量红小豆，加水煮汤，代茶喝，或者用红小豆加大米煮粥吃。

王小姐坚持吃了两个月，就感觉好了很多，脸色也红润了。同事都以为她有什么天大的喜事降临了呢。

此外，肝硬化患者的身体也是呈现一种血虚的状态，有一个食疗方特别好，就是鲫鱼或鲤鱼加红豆煮汤。

具体做法：选取红豆 100 克、红枣 4 个、陈皮 1/4 个、鲤鱼 1 条（约 500 克）、生姜 3 片。将各配料洗净、浸泡，红枣去核、鲤鱼宰洗净，去脏杂，置油锅煎至微黄，洒入少许水。一起与生姜放进瓦煲内，加水 2500 毫升（10 碗量），武火煲沸，改文火煲 2 小时，调入适量食盐便可，此量可供 3 ~ 4 人用。

鲫鱼或鲤鱼里面含有非常高的支链氨基酸，有助于改善肝功能，而红小豆有滤水的功能，可以帮助肾脏来排水，还可以消除水肿。鲫鱼或鲤鱼红豆汤中还含有很多优质蛋白，可以补充肝脏营养。

阿胶是补血的圣药

阿胶在中医药学上已经有两千多年的历史了，其实最早制作阿胶的原料不是驴皮而是牛皮，秦汉时期的医药学著作《神农本草经》记载：“煮牛皮作之。”阿胶因其在滋补和药用方面的神奇功效而受到历代帝王的青睐，被列为贡品之一，故有“贡阿胶”之称。

关于阿胶的由来有这样一个传说故事：

在 2000 年前，有一对夫妻，阿铭和阿娇，他们的日子过得还算富裕。因为阿娇分娩后气血损失过多，身体特别虚弱，阿铭听说驴肉的营养特别丰富，就宰杀了一头驴给阿娇补养身体。可是驴肉的香味把煮肉的伙计吸引住了，他们一拥而上把驴肉吃光了。因为没有办法交差，所以他们把驴皮放入锅中煮了半天，凉了之后凝结成了胶块。拿给阿娇吃后，脸色红润、气血充沛，不过几日，身体便奇迹般地恢复了。后来，分吃驴肉的伙计的妻子分娩也患

上了和阿娇相似的疾病，那个伙计以同样的方法让妻子进食驴胶，结果身体恢复得很快。从此，阿娇和阿铭就以出售驴胶为生，生意十分火爆。

中医认为，阿胶含有丰富的动物胶、氮、明胶蛋白、钙、硫等矿物质和多种氨基酸，具有补血止血、滋阴润肺等功效，特别是在补血方面的作用更加突出，在治疗各种原因的出血、贫血、眩晕、心悸等症状方面也是效果卓著。

唐代诗人白居易在《长恨歌》中有："春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂。""凝脂"就是说杨贵妃的皮肤非常细嫩光滑。为何杨贵妃会有令众多女性羡慕甚至嫉妒的肌肤呢？唐朝诗人肖行澡一语道破天机："暗服阿胶不肯道，却说生来为君容。"为了皮肤细腻光滑，杨贵妃每天都吃阿胶。

当今社会节奏的加快，竞争压力的加剧，女性过早地出现月经不调、痛经、肌肤暗淡无光、脸上长色斑等衰老迹象。如何使自己的皮肤质地变好，恢复青春艳丽的面容和窈窕的身材呢？要从根本上延缓衰老使青春常驻，还要从内部调理开始，通过补血理气，调整营养平衡来塑造靓丽女人，而补血理血的首选之食就是阿胶，因为阿胶能从根本上解决气血不足的问题，同时改善血红细胞的新陈代谢，加强真皮细胞的保水功能才能实现女人自内而外的美丽。

关于阿胶的食用方法有很多，这里给大家介绍一款比较简单的做法：选取阿胶 30 克，糯米 30 ~ 50 克。将阿胶捣碎，炒，令黄炎止；然后将糯米熬成粥，临熟时将阿胶末倒入搅匀即可，晨起或晚睡前食用。这款药膳可养颜、嫩肤、止血、安胎。

在使用阿胶时，还要注意两点：即不要服用刚熬制的新阿胶，在阴干处放三年方可食用；要在确认阿胶是真品后才可食用，以防服用以假乱真的阿胶引起身体不适。

补血乌发找花生

花生是全世界公认的健康食品，在我国花生被认为是"十大长寿食品"之一。中医认为花生的功效是调和脾胃，补血止血，降压降脂。

其中"补血止血"的作用主要就是花生外那层红衣的功劳。中医理论认为，"脾统血"，气虚的人就容易出血，花生红衣正是因为能够补脾胃之气，所以能达到养血止血的作用，这在中医上讲叫"补气止血"。西医认为，花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解，增加血小板的含量，改善血小板的质量，改善凝血因子的缺陷，加强毛细血管的收缩机能，促进骨髓造血机能。所以对各种出血及出血引起的贫血、再生障碍性贫血等疾病有明显效果。

尤其是处于经期、孕期、产后和哺乳期的女性更应该常吃、多吃，因为这几个时期女性失血和消耗营养较多，花生红衣对于她们养血、补血很有好处。同时，花生红衣还有生发、乌发的效果。中医认为，"发者血之余"，脱发、白发是因为血亏，使发不得滋养所致。而花生红衣养血、补血，能使人的头发更加乌黑靓丽。

但再好的食品也并不适合所有人吃，中老年人吃花生也并非"百无禁忌"。比如有些跌打瘀肿的病人，就不宜吃。花生红衣能止血、促进凝血，跌打损伤、血脉瘀滞者吃得过多，会出现血瘀难散，加重瘀肿。还有的中老年人消化功能不好，"脾弱便溏"，不宜吃花生，因为花生中含有丰富的油脂，有缓泻作用，会加重腹泻。另外，因为花生中含有的油脂多，需要多耗胆汁去帮助消化，所以那些做过胆囊切除手术或患有严重胆病的中老年人，也不宜多吃花生。

告别贫血，加强营养是关键

健康美丽、富有青春活力，对每个人来说，都是永远追求的目标。但现实生活中却往往因种种原因，导致人们无法拥有这个梦想，其中最大的"敌人"之一便是贫血。一旦患上了

贫血，随之而来的便是面容憔悴、苍白无力、头昏眼花等。如果长期不注意调理，还会让许多疾病乘虚而入，引起身体的各种问题，威胁健康，因此危害不可谓不大。

铁是组成红细胞中血红蛋白的重要成分，红细胞携带氧气及二氧化碳的功能是依靠铁来完成的，所以，食物中若长期缺铁就会引起贫血。铁的来源广泛，瘦肉、蛋黄、鱼类、母乳等都含有丰富的铁。植物性食品中，大枣、山楂、核桃、草莓等含铁较多。

铜是人体必需的微量元素，它在人体内主要以铜酶的形式参与机体一系列复杂的生化过程。它参与血细胞中铜蛋白的组成，与微量元素铁有相互依赖的关系，是体内铁元素吸收、利用、运转及红细胞生成等生理代谢的催化剂。此外，铜还参与造血和铁的代谢过程，如果缺少它，就会导致造血机能发生障碍。这时，即使机体内有充足的铁，也会引起贫血。因此，要多吃含铜丰富的食物，如鱼、蛋黄、豆类、核桃、花生、葵花子、芝麻、蘑菇、菠菜、杏仁、茄子、稻米、小麦、牛奶等。

叶酸、维生素 B_{12} 及维生素 C 虽然不是构成血细胞的成分，但血细胞离开这些物质就不能成熟，缺少这些维生素也会影响造血，甚至引起贫血。新鲜蔬菜特别是绿叶蔬菜及水果中，叶酸及维生素 C 含量丰富。肉类、鱼、糙米等食物中，维生素 B_{12} 含量丰富。

蛋白质也是造血的重要原料。一个体重为 50 ~ 60 千克的成年人，每天需要摄入 50 ~ 60 克蛋白质。因此可适当食用一些奶及奶制品、蛋类及瘦肉。

药膳疗法是贫血病有效的辅助治疗方法，黄芪鸡汁粥、红枣黑木耳汤、豆腐猪血汤等药膳方效果显著，贫血者宜经常食用。

黄芪鸡汁粥：选取重 1000 ~ 1500 克的母鸡 1 只，黄芪 15 克，大米 100 克。将母鸡剖洗干净浓煎鸡汁，将黄芪煎汁，加入大米 100 克煮粥。此款粥膳益气血，填精髓，适于体虚、气血双亏、营养不良的贫血患者。

红枣黑木耳汤：选取黑木耳 15 克，红枣 15 个。将黑木耳、红枣用温水泡发放入小碗中，加水和适量冰糖，再将碗放置蒸锅中，蒸 1 小时。此款粥膳具有清热补血的作用，适用于贫血患者。

豆腐猪血汤：选取豆腐 250 克，猪血（羊血、牛血也可）400 克，大枣 10 枚。将大枣洗净，与豆腐、猪血同放入锅中，加适量水，煎煮成汤。此款粥膳具有补血的作用，适用于产后妇女贫血。

另外，贫血者最好不要喝茶，多喝茶只会使贫血症状加重。因为茶中含有鞣酸，饮后易形成不溶性鞣酸铁，从而阻碍铁的吸收。其次，牛奶及一些中和胃酸的药物会阻碍铁质的吸收，所以尽量不要和含铁的食物一起食用。

鸡肉馄饨补气血，可使“泻立停”

拉肚子这种小毛病很多人都碰到过。其实比较轻微的腹泻，可以排除体内的湿气和毒素，对人体是有好处的。比如你吃了太多油腻的东西，或者饮食不干净，腹泻就是身体正常的保护反应。但是长期频繁地腹泻，就要警惕了。一般人遇到这种情况就会吃止泻药，但有些人却没什么效果，这是为什么呢？

庄先生是一家大型合资企业的中方老总，有一阵子总是腹泻，去医院开了很多止泻药吃，却还是没什么效果。有几次在与重要客户谈判的时候，腹痛难忍，不得不中途退场。他既担心自己的健康，更担心因为身体原因影响工作，所以抽空去看了中医。

在大夫面前的庄先生，脸色苍白、精神疲乏。大夫询问之下得知他们公司最近受到金融危机的冲击，失去了很多重要客户。庄先生很着急，经常带着员工加班加点，忙个不停，饮食也不规律，有时忙到凌晨才吃东西。这样一段时间以后，他就开始腹泻了。

大夫告诉庄先生，他的腹泻与身体的虚损有很大关系。身体气血消耗太大，胃气也虚损，

就很容易导致消化不良、腹泻等一系列的毛病。这种状况下单纯止泻是没有用的，必须要先补气血。大夫给他开了一个方子，让他吃鸡肉馄饨。

鸡肉馄饨在《本草纲目》中有记载："黄雌鸡肉五两、白面七两，作成馄饨，下五味煮熟，空腹吃。每天一次。"可以治"脾胃弱乏，面黄肌瘦"。鸡肉是补气的食物，人参、黄芪、红枣都是补益气血的佳品。

怎么做鸡肉馄饨呢？选取鸡肉 150 克，人参 10 克，红枣 6 枚（去核），黄芪 10 克。将鸡肉剁碎做馅，和白面做成馄饨。人参、红枣、黄芪小火慢炖，然后用此汤煮馄饨。吃馄饨，喝汤。

在中医看来，腹泻是由于各种原因导致脾胃的运化失司，小肠受盛和大肠的传导功能失常所致。比如受到外界的风寒湿热的侵袭，会使脾胃失调。尤其是湿，你如果吃太多的冷饮，或者遇到雷雨季节，是很容易腹泻的。

另外，饮食不节与不洁也会导致腹泻。而情绪对肠胃的影响也很大，比如上文中的庄先生，很大的原因就是精神长期高度紧张，导致肠胃失调，最终造成脾胃虚弱，难以运化食物。没有了食物的滋养，气血就会受损。而气血失衡又加重了腹泻，如此恶性循环，当然会"一泻不止"。

地黄扶正气，服用辨生熟

地黄是中医常用之药，著名的"六味地黄丸"中就有这一成分。它又分为熟地黄、干地黄，功用各有不同：熟地黄善于补血，干地黄偏重滋阴。

熟地黄，又名熟地，为生地黄的炮制加工品。医书记载，熟地黄味甘，性微温，入肝、肾二经，有滋阴补血、益精生髓之功效，为临床补血要药。李时珍说它能"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，男子五劳七伤，女子伤中胞漏，经候不调，胎产百病。"生地黄味甘、苦，性寒，入心、肝、肾三经，具有清热、生津、滋阴、养血之功效。既可祛邪，又扶正气。

李先生四十有余，是某企业总经理，最近一段日子总是感觉腰膝酸软，浑身没力气。本来还想老来得子的，妻子看到每天劳累不堪，消失了浩然正气的丈夫，痛在心口难开，每天中午都做一些好吃的饭菜，给他送到单位。有一次，刚走进李先生单位的门口，一位会计大姐看见了开玩笑说："都老夫老妻了还这么恩爱，真是让人羡慕、嫉妒啊！"李太太也不避讳她，就说了自己的苦衷。会计大姐一听，说："我先生前一阵也有过这种症状。经人推荐瞧了位中医。每天给他熬点地黄生姜粥，现在他的精神状态恢复了很多。"

生地黄汁可以养阴血而助血运。对于男性肾精虚亏和女性产后多虚，气血两亏有疗效，可用温中之姜汁、红糖以行血脉，用作早餐食用。但此粥不宜久食，只做辅助调治之用。

具体做法是：取生地黄汁 15 克，生姜汁 20 滴，粳米 50 克，红糖适量。将煮米做粥，快要熟的时候加入地黄汁、生姜汁，搅匀即可，食时加红糖少许。

生地黄能滋阴养心，配上能养血安神的枣仁，对失眠者很有效。不过大便溏软者不宜食。这款粥可做夜宵，可以促进睡眠。

肥胖症，补气血才是治疗的根本

肥胖症是指人体内脂肪积聚过多，体重超过标准体重 20% 以上者。肥胖之人脂肪多，不容易散热，夏天多汗，容易中暑和长痱子。由于体重增加，足弓消失，即使走路不多，也容易出现腰酸、腿痛等症状。尤其在活动后，经常会出现心慌、气短、疲乏、多汗等症，所以人们常常用"虚胖"来形容胖。胖人的虚只能用补来解决。

有句话叫“血虚怕冷，气虚怕饿”。血少的人容易发冷，而气虚的人容易饿，总想吃。针对这种食欲旺盛的情况，最好的方法是补气。平常用十几片黄芪泡水喝，每晚少吃饭，用10颗桂圆、10枚红枣（这里的红枣是炒黑的枣）煮水喝，这样既不至于因为晚上吃得少感到饿，同时红枣和桂圆又补了气血。另外，平时要多吃海虾，这也是补气、补肾的好方法。当把气补足后，就会发现饭量能很好地控制了，不会老是觉得饿了。坚持一段时间，体重就会逐渐下降。

对于那些吃得少，也不容易饿的胖人来说，发胖是因为血虚，平时要多吃鳝鱼、黑米糊、海虾，同时多吃牛肉，自然就会有劲。气血补足了，肥胖的赘肉自然就消失了。

另外用按摩的方法也可以减肥，每天早上醒来后将手臂内侧的肺经来回慢慢搓100下，再搓大腿上的胃经和脾经各50下，能有效地促进胃肠道的消化、吸收功能，并能促进排便，及时排出身体内的毒素与废物。中午的时候搓手臂内侧的心经，慢慢来回上下地搓100次，然后再在腰部肾腧穴搓100下，因为中午是阳气最旺盛的时候，这时是补肾、强肾的最好时机。晚上临睡前在手臂外侧中间的三焦经上来回搓100下，能有效地缓解全身各个脏器的疲劳，使睡眠质量提高，好的睡眠也是人体补血的关键。

所以，虚胖的人不妨试试用补的方法来减肥，在控制食量的基础上，吃那些最对症的食物，平时再辅之以按摩和运动，坚持下去就能既减轻体重，又保持健康。

第四节

排阳毒，泄阴浊：出口处的阴阳管理

一补一泻维持平衡，才不会伤身

《黄帝内经》中说，平衡养生的方法有八个，即“汗、吐、下、和、温、清、消、补”。其中汗法是通过发汗以祛除外邪的一种治疗方法。吐法是通过引起呕吐祛除病邪的一种治疗方法，用于治疗痰涎、宿食或毒物停留在胸膈之上。而下法是通过泻下大便以祛除病邪的一种治疗方法，用于治疗实邪积滞肠胃，大便秘结不通的里实病症。和法是通过和解或调和作用以消除病邪的治疗方法。温法是通过温中散寒、回阳救逆等作用，使寒去阳复的一种治疗方法。清法是通过清解热邪的作用以祛除里热病邪的一种治疗方法。消法是通过消导和散结的作用，对气、血、痰、食、水、虫等所结成的有形之邪，使之渐消缓散的一种治疗方法。补法则是通过补益人体气血阴阳的不足，增强机体抗病能力的一种治疗方法。

中医认为身体有阴、阳二气，若阴阳不平衡，人就会上火。阳盛则热，热之极为火。但不是所有的火都是因为阳气太盛，阴虚也会导致火，不过这个火就是虚火了。对待这两种火，办法是不一样的。实热要用清法，而虚火当用温补。这就是补、泻的不同。其他方法也一样，要重视人的体质强弱。比如用消法，或先消后补，或先补后消，或消补兼施。

列举这八大治法，可能有的读者会觉得略有些艰深难懂，其实养生的道理与治病的道理是相通的。简单说来就是既要补，又要泻。该补的时候补，该泻的时候泻。

进补如用兵，乱补会伤身

用食物进补有很多的好处，但进补必须遵照一定的法度，逾越它就可能达不到目的。尤其是现代人做事总是急功近利，什么事情都恨不能一步登天。这种态度也反映在养生上，有

的人听说食补好处多，就吃一些膏粱厚味、肥腻荤腥之物，再者就是买一大堆保健品，恨不得一下子就把身体补好。其实，这些进补的方法是不科学的，不仅对身体没好处，甚至还会伤害身体。民间有谚："进补如用兵，乱补会伤身。"进补跟用兵一样，要用得巧、用得准才能击溃敌人，否则反而会给对方以可乘之机。下面我们就列举几个进补的误区，给大家提个醒。

1. 胡乱进补

并不是每个人都需要进补，所以在决定进补之前我们应该先了解一下自己属于何种体质，到底需不需要进补，需要进补的话，究竟是哪个脏腑有虚证。这样才能做到有的放矢，真正起到进补的作用，否则不仅浪费钱财，还会扰乱机体的平衡状态而导致疾病。

2. 补药越贵越好

中医认为，药物只要运用得当，大黄可以当补药；服药失准，人参也可成毒草。每种补药都有一定的对象和适应证，实用有效才是最好的。

3. 进补多多益善

关于进补，"多吃补药，有病治病，无病强身"的观点很流行，其实不管多好的补药服用过量都会成为毒药，如过量服用参茸类补品，可引起腹胀、不思饮食等。

4. 过食滋腻厚味

冬令进补不宜过食滋腻厚味，应以易于消化为准则，在适当食用肉类进补的同时，也不要忽视蔬菜和水果。

5. 带病进补

有人认为在患病的时候要加大进补的力度，其实在感冒、发热、咳嗽等外感病症及急性病发作期时，要暂缓进补，否则，不光病情迟迟得不到改善，甚至有恶化的危险。

6. 以药代食

对于营养不足而致虚损的人来说，不能完全以补药代替食物，应追根溯源，增加营养，平衡膳食与进补适当结合，才能达到恢复健康的目的。

7. 盲目忌口

冬季吃滋补药时，一般会有一些食物禁忌。但是，有的人在服用补药期间，怕犯忌，只吃白饭青菜，严格忌口，这是完全没必要的。盲目忌口会使人体摄入的营养失衡，导致发生其他疾病，反而起不到进补的作用。

一天一颗橙，白领排毒良方

为了有清醒的头脑应付一天的工作，很多白领开车族喜欢在出门前喝一些浓茶或者咖啡帮助提神。其实，刚开始这样做时还能起到一定效果。久而久之，人体就会对浓茶或者咖啡产生耐受性，之后你再像以前那样喝一点浓茶或咖啡就没有多大作用了。

为此，你不得不加大浓茶或者咖啡的饮用量，而浓茶或者咖啡用量的增大又会导致利尿，利尿太过会损伤阴津。对于浓茶和咖啡的替代品，橙子就是很好的选择。因为橙子不仅能提神，还能帮助人体排毒，有利于人体健康，很适合开车的女性食用。

橙子之所以适合驾车一族食用，是因为每日开车的白领女性，都不得不忍受车内混浊空气产生的难闻异味，还会因吸入大量尾气而在体内积累大的毒素。而橙子的香味本身就有提神的功效，开车族多吃橙子，能让你在芳香宜人的环境下，头脑清醒地驾车上班。而且橙子的果肉还含有大量的纤维素和果胶物质，这些物质有助于促进肠道蠕动，提高肠道的排便功能，及时将人体内的有害物质排出体外。

此外，不是开车族的白领也应该常吃橙子，一般人在饭后吃一个橙子或饮一杯橙汁，能够缓解油腻、消积食，还有止渴、醒酒的作用。橙子中含有大量的维生素 C、维生素 P，能

够增强人体的免疫力，增加毛细血管壁的弹性，并能降低血液中的胆固醇，尤其适用于那些患有高血脂、高血压、动脉硬化者食用。

苦味变佳肴，排毒又清体

苦口良药、苦口婆心，苦在我国似乎并不是那么让人厌恶与害怕的，特别是对于食物，很多带苦味的食物都极具养生价值，能帮助身体排出毒素，有助于保持身体的健康。专家认为，苦味食物之所以有很高的养生健体价值，是因为这类食品多含有丰富的氨基酸、维生素、生物碱、苦味质等物质，还有一些苦味的植物，能为人体提供丰富的维生素，维生素对维持人体正常机能，杀灭癌细胞，预防癌症具有重要的作用。

很多人对苦味食物的了解也许只限于苦瓜，这大概是最明显的苦味食物了，但事实上，苦味食物有一个庞大的“家族”，其蔬菜类的成员有生菜、芥蓝、苦瓜、芹菜、苦笋、油麦菜、莴苣、丝瓜等，食药兼用的干鲜类果品成员包括莲子心、薄荷叶、苦杏仁等。

苦味食品可以泄热通便排毒，还可以增进食欲，尤其是到了炎热的夏天，更应该多吃苦味的蔬菜，像苦瓜、莴苣、油麦菜等蔬菜，可以有效预防中暑。而且夏天天气燥热，人体大量出汗、人也变得有些无精打采，且没有什么食欲，这时候吃一些苦味蔬菜果品，能让人去心火，有安神静心的功效。而且苦味能够刺激人的味蕾，增强人的食欲。

那么如何制作苦味蔬菜，才能更加美味可口呢？一般家庭在烹制苦味食品时都离不开煎、焗、炒、凉拌、蒸等，如果在里面加入一些肉或鸡蛋等，可以减轻苦味，让味道更加鲜美甘苦。而且对于大家最熟悉的苦味食品——苦瓜，无论是生吃、炒食、酱腌、冰镇都可以，而且其有一个很大的特点，就是无论你将它与任何其他菜类一起烹饪，都不用担心苦瓜的苦味会沾到其他菜上。

另外，要制作一盘美味可口的苦味菜，刀工也很重要，一些厨师在烹制苦瓜、苦笋、芥蓝等蔬菜的时候，会将其切成极薄的一片，这样再与其他蔬菜一起烹调，可以最大限度地降低苦味，又能很好地让配料入味。

如果你是一个对食物要求很高的人，色、香、味必须俱全的话，在烹调过程中，还要注意这些绿色的苦味菜即使经过切、煮、翻炒也始终保持青翠的色泽。这一点需要制作菜肴的人有很好的做菜基本功，炒时要特别注意控制好火候，用猛火炒，熟后就立即出锅，而煮、煎、焗等做法就要注意控制烹调时间，才能使蔬菜脆而绿。

为了让你在养生排毒的同时，又满足你的口腹之欲，下面再介绍一道苦味菜的新做法：取芥蓝、瘦肉若干，蒜头、姜片、盐、鸡精少许。先将芥蓝洗净，将其梗切成薄片，将切好的瘦肉腌制片刻，然后在锅内放入少量的油，先爆炒香蒜蓉后，再放入瘦肉翻炒，最后下芥蓝，猛火炒熟，便可装盘。

虽然苦味食品能够帮助你排毒养身，但也需要适度食用，一次性吃太多的苦味食物，容易引起恶心、上吐下泻、败胃、消化不良等症状。这是因为苦味食品性寒，进入胃部会刺激胃部分泌更多的胃液甚至胃酸，造成胃痛或者胃酸过多，特别是患有胃溃疡的人，更不能多吃苦味食品，否则会加重病情。

长寿延年的蔬果净血方

从科学角度讲，人体最先开始衰老变异的细胞就是血红细胞了，它通常都要早于其他组织细胞开始衰老病变。而且人身体内各个组织器官发生衰老病变，往往也都伴随着血红细胞的衰老变异。人体发生循环障碍时，最根本的原因也是由于血红细胞发生衰老变异。这也就是为什么人们常说万病之源始于血的缘故。

当人体处于健康状态时，血液是干净清洁的，但血液极易受到毒素的污染，无论是环境中的污染物，还是食物中残留的农药和细菌，肉、蛋等食物含有的酸性物质，以及人体自身新陈代谢中产生的废物，都可以顺利地进入血液，并形成血液中的垃圾，参与人体血液循环，污染血液。

血液一旦受到废物毒素的污染，不但会损害我们的脸面，其在血液或人体内积存还会使身体产生异味，并对各个组织器官造成损伤，从而诱发多种慢性病，像糖尿病、冠心病及高血压等。最可怕的是，血液中的这些毒素还有破坏人体免疫功能的能力，诱发人体正常细胞发生基因突变，从而患上癌症。可见，健康长寿的生命绝对离不开血液的净化。

血液的净化离不开蔬果汁，很多长寿的老人都有喝蔬果汁的习惯。虽然未榨成果汁的蔬果也具有直接的排毒功效，也能达到净化血液的目的，但现在市场上出售的蔬果大部分在种植过程中喷洒过农药，农药在果蔬表面残留，使得我们在吃蔬菜水果时，很容易就会把残留在蔬果表面的各种农药一起吃到口中，造成人体中毒。但如果喝果蔬汁，就不会有吸入农药残余物的担忧。因为杀虫剂和其他一些农药多数停留在蔬菜和水果的纤维素中，当你将蔬果榨汁后，含有丰富营养成分的汁液可以从纤维素中脱离出来，而含有有毒化学物质的纤维素则被舍弃不予食用。

而且和果蔬比起来，蔬果汁更容易被人体消化吸收，其吸收利用率更高。因为，蔬菜水果在食入后，经过胃又再进入肠道，最后到各个器官与组织的过程中，其所含的营养已经流失了很多，只有少部分被人体真正利用了。但蔬果汁不同，它可以迅速地进入你的血液，全部被机体吸收作为营养物质，通过身体循环到达身体各个器官与组织，对其进行修复清理和建设。

除此之外，蔬果汁对加速食物的消化也有很大的作用。因为，蔬果汁中有一种特殊的酶，具有水解、氧化还原与分解多项功能，能够有效净化血液，防止肠道内的异常发酵情况发生。而且蔬果汁中还含有叶绿素，也可以帮助清除人体内的各种杂质、废物、残留的化学物质和毒素，并改善血液中的血糖含量。

素食清肠，养生新主张

很多人可能面临这样的困扰：面部长痤疮、排便不通畅，以及口气臭这个让时尚女性接受不了的毛病。这确实是摧残人类形象的三大杀手。尽管自己很注意个人卫生，为什么还会出现上述令人尴尬的问题呢？其实，这可能是你的肠道在作怪。

肠道是夜以继日的工作者，我们每天吃进大量的食物，肠道就负责对其进行消化、吸收，将其中的养分输送到人体的其他各个器官，并把残留的物质排出体外，以维持生命正常运转，可以说是身体工作最繁重的器官。根据微生态学研究，肠道是人体内最大的微生态系统，其共有 400 多种菌群，掌管着人体 70% 以上的免疫功能，成为维护人体健康的天然屏障。肠道有如此重要的功能，但是很多女性对胃肠营养健康问题知道的并不多，对肠胃方面出现的问题也常常置之不理，认为只是一些小麻烦，任其自生自愈。其实，肠道在排除体内残留物质、毒素方面有非常重要的作用，如果肠道出现了问题，就容易引起便秘，大量的毒素积攒体内，带来上述的尴尬问题，对人们的身心造成不良的影响。因此，要解决上述问题就要保持肠道的健康，最主要的就是要保持肠道的清洁。那么，如何才能保持肠道的清洁呢？

保持肠道健康的一个关键因素就在于保持肠道清洁、大便畅通，而要做到肠道清洁就要多吃富含膳食纤维的食物。膳食纤维能促进肠道蠕动，加快粪便排出，从而抑制肠道内有害细菌的活动，维护肠内微生态环境平衡。因此，日常饮食中要多吃粗粮，有意识地增加膳食纤维的摄入量，例如我们常见的米、玉米、小麦、大麦、青稞、燕麦、荞麦、薏仁等都是膳食纤维含量丰富的食物。但粗粮并非吃得越多越好，研究发现，饮食中以六分粗粮、四分细粮最为适宜；正常人吃粗粮的频率以每两天一次为宜。

另外，豆类对维护肠道微生态环境平衡也可以起到非常关键的作用，有上述不良症状的女性朋友不妨多吃一些豆类食物，例如绿豆、黄豆、红豆、黑豆等及其豆制品。但像臭豆腐、熏豆腐、油炸豆腐、卤制豆腐等加工食品，营养物质遭到破坏较多，卫生状况也不理想，应少吃。

除了粗粮之外，常吃水果蔬菜也是清肠道、排肠毒的佳品。蔬菜与水果中都含有丰富的维生素、矿物质及膳食纤维，成人应每天摄取。芹菜、花椰菜、莴苣、南瓜、豆苗及豆荚等都是常见的高纤蔬菜，苹果、橘子、草莓、樱桃、李子、葡萄、葡萄干、无花果、柿子等都是高纤水果；红薯（白薯）、马铃薯、芋头等都是高纤根茎类食物，这些都对肠道的健康有很好的功效，需要清肠道的人可以选择食用。

坚果类食物如花生、腰果、开心果等，以及植物的种子类食物如葵花子、芝麻等，膳食纤维的含量也都较高，但是这两类食物的脂肪含量也较高（栗子、莲子除外），因此，要根据自身的状况慎重选择。

除此之外，还要严格控制某些食物的摄取量，例如肉类和糖类。肉类如果咀嚼不充分就不易消化，容易成为肠内腐败物的元凶；而糖类有利于细菌生长，特别是大肠杆菌，摄入过量的糖类将对肠道微生态环境平衡产生致命的危害。

茯苓能泻又能补，养护身体显神奇

茯苓是菌科植物，生长在赤松或马尾松的根上，可食也可入药。医书记载，茯苓性平、味甘淡，功能是益脾安神、利水渗湿，主治脾虚泄泻、心悸失眠、水肿等症，能全方位地增强人体的免疫能力，被誉为中药“四君八珍”之一。

自古有“人过四十，阴气减半”之说，如果人的肝木之气得不到足够的阴精制约，就会导致头晕、手足摇动等肝风太过的症状出现。而茯苓，应坎水之精，恰好能够收敛巽木的外发之气，使它潜藏于坎水之中。所以，茯苓对于中老年人绝对是延年益寿的良药。

北京名小吃茯苓饼就是以茯苓为原料制成的。相传慈禧太后一日患病，不思饮食，厨师们绞尽脑汁，以松仁、桃仁、桂花、蜜糖等为原料，加以茯苓霜，再用淀粉摊烙外皮，精心制成夹心薄饼。慈溪吃后十分满意，令这种饼身价倍增。后来此法传入民间，茯苓饼就成了京华名小吃，名扬四方了。

茯苓淡而能渗，甘而能补，能泻能补，称得上是两全其美。茯苓利水湿，可以治小便不利，又可以化痰止咳，同时又健脾胃，有宁心安神之功。而且它药性平和，不伤正气，所以既能扶正，又能祛邪。用茯苓做成的食物都很美味，如茯苓栗子粥。

做法是选取茯苓 15 克，栗子 25 克，大枣 10 个，粳米 100 克。加水先煮栗子、大枣、粳米；茯苓研末，待米半熟时徐徐加入，搅匀，煮至栗子熟透，可加糖调味食。

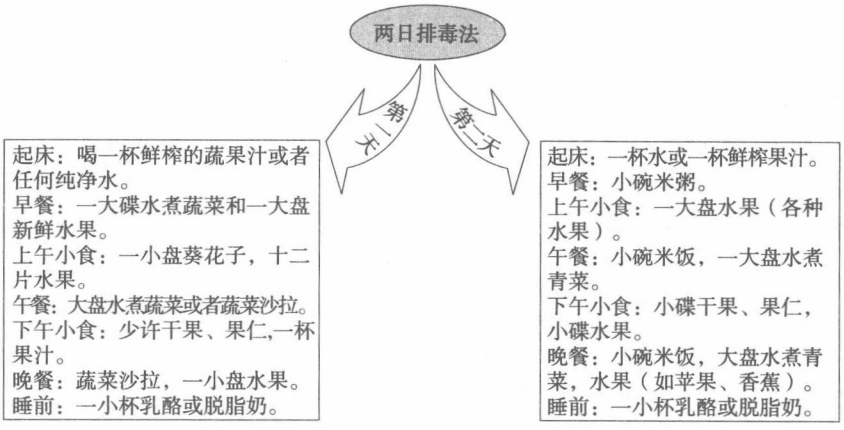
茯苓可以宁心安神，麦冬养阴清心，粟米除烦热。这三者同煮可以用于心阴不足，心胸烦热，惊悸失眠，口干舌燥。

两日排毒法，激活身体的原动力

刘小姐已经持续几天没排便了，起初没当回事，一天早晨起来发现眼睛水肿，而且还没干什么就觉得浑身乏力。她怀疑自己得了什么病，所以去了医院。医生看了看她当时的状态，觉得她是体内毒素累积太多，造成身体的原动力不足了。于是，给她推荐了两日排毒法，建议她按照为期两天的排毒菜单来安排自己的饮食。

医生还叮嘱食谱很简单，如果中间饿了可以大量喝水和吃水果。水果不仅容易消化，有助于保持肠道清洁，而且其中丰富的维生素、矿物质、天然酶更能提供给身体足够的营养。

几天后，刘小姐去找医生答谢。见到医生，她一个劲儿地喊“灵”，说按照排毒方第二



天眼皮就基本消肿了，到了第三天，自己感觉全身都清爽了，又回到以前精力充沛的状态了。

所以，如果你体内毒素堆积比较严重的时候，干脆就拿出两天时间彻底排一次。两天过后，你将会发现光洁重新在你脸上出现，身体也不再疲倦，周身精力充沛，精神更加饱满。不过在这里需要提醒大家的是，病人和孕妇以及一切身体不适者不可随意尝试这种两日排毒法，如果想试的话，一定要在排毒前请教医生，不可盲目自行尝试。

通则不痛，畅通经络首选丝瓜

中国的草药书籍中记载，丝瓜性平味甘，有通经络、行血脉、凉血解毒的功效。古人认为老丝瓜筋络贯穿，类似人体的经络，故可借老丝瓜之气来导引人体的经络，使气血通顺，月经自然也通顺了。

许多女性有月经不顺的问题，月经不顺包括月经经期及周期不规律，经量异常，生理期间身体不适等。平时饮食上注意多吃丝瓜，对调理月经不顺有帮助。

丝瓜可以做成各种美味菜肴，而丝瓜络、丝瓜子和老丝瓜也是宝，对调理月经不顺有很好的功效，食用方法如下：

（1）用丝瓜络 1 个，加水 1 碗煎服，常喝可调理月经不顺。

（2）把丝瓜子烘干，加水 1 碗煎服，水开后加入少量红糖，冲黄酒温服。早晚各 1 次，对调理月经不顺有效。

（3）老丝瓜 1 个，烧干后研成细末，每次服 9 克，盐开水调服。可治疗月经过多。

丝瓜不但能治疗月经不顺，还能美容养颜。从丝瓜茎中提取的汁液——丝瓜汁具有祛斑、增白、抗皱的功效，是不可多得的天然美容护肤品。

日本《每日新闻》曾刊登过一篇专访文章，介绍 80 岁高龄的女作家平林英子面无皱纹、青春常驻的秘密，她从来不用美容化妆品，只是每天早晨用纱布蘸丝瓜汁擦脸，几十年从不间断。这个经验是母亲传授给她的，她母亲 90 岁时，脸上依然很有光彩。

丝瓜汁有“美人水”之称，它含有丰富的营养成分如维生素 B_1、维生素 C 等，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩。

星期天，调节肠胃阴阳的最好时期

一日三餐下来，肠胃十分辛苦，一周下来，肠胃已经十分疲劳了，所以周末要给肠胃一个休息日，让它们休整一下。借鉴古代经验，我们每周至少要有一顿饭让肠胃减压，就是只喝点米粥、米汤，或喝点豆浆、果汁，让肠胃有一个“星期天”。

说是休息肠胃，实则是休息五脏，因为消化食物主要是由肠胃消化，但食物的吸收、运送、解毒、排毒及废物的排除都要由心、肝、肺、肾与脾共同完成，所以休息脾胃的实质是休息五脏。

饭食吃进肚里，除肠胃之外，人体多个脏腑都要为之忙碌，就连大脑都要为之退让三分，首先要保证气血满足肠胃的需要，这就是饱食后人容易犯困的原因所在，俗话说“食饱伤神”。

我们都有过这样的经历，如果贪嘴吃得过饱时，或水喝得过猛时，就会心跳加快，呼吸加速，头昏想睡，可见，饮食过多对身体带来的负担还是很大的。这就启示我们：不能给肠胃太多的负荷，饮食要有节制。

给肠胃一个休息日，这样，除了让肠胃及五脏休息之外，还可帮助我们排毒，因为我们每天要吃进去不少外源性毒素，我们自己也会产生不少内源性毒素，经过了一周，即使人体有一定的排毒能力，但如果我们产生的毒素超过了人体排毒的限度，那么这些毒素就会在人体内蓄积，对我们的健康造成伤害，而如果每周能让肠胃有一个休息日，便可以有效地帮助我们排出体内积存的毒素。

因此，让肠胃有个星期天，至少对身体有以下好处：

第一，让肠胃减压，获得休息的机会。

第二，让肠胃及身体的饮食垃圾有一个彻底清除的机会。

第三，对人体减毒有一定好处。可减轻解毒器官肝脏及排毒器官肾脏的压力。

第四，对高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、肥胖病都有好处。

第五，有利于减肥。

那么，我们可以采用哪些方法让肠胃得到休息呢？

第一，双休日，如果不工作，在家休息，那就可以只吃早、晚两餐，减少一顿饭，让肠胃减轻一些负荷。

第二，双休日在家，有 1 ~ 2 顿饭可以只喝些稀粥；而身体较弱的人，可以改为吃素不吃荤。

第三，双休日在家，可以有半天或一天只喝水或吃几个水果，这样可以让身体得到彻底的休息，这个方法适用于平时身体素质比较好的人。

通过减少饮食而达到缓解肠胃压力、让五脏得到休息的办法，在古代称为“辟谷”，原则是食气不食谷。我们可以借鉴这一原则，在减轻肠胃负荷的同时，可以多到户外做深呼吸以帮助体内氧气的供给，或采用睡眠的办法，这样就可以让肠胃及五脏得到一个较彻底的放松。这样的减食方法还适用于减肥、降血脂，但不能盲目，一定要科学地、有计划地进行。当然，只能适度，不能过分，否则会影响身体健康，尤其儿童、老年人、体弱者及工作忙碌者不适宜采用。周末还要工作的人更不适宜。

为了更好地保护肠胃、保护五脏，就应从多方面帮助肠胃及五脏减压。所以，除了在双休日适当减食外，还应在平时及时清除体内垃圾。

三个水果排补法，让你水水灵灵一身轻

人们总喜欢用“水水灵灵”来夸赞肤如凝脂、神采奕奕的女子。这类女性通常很有朝气，给人带来非常阳光的感觉。你或许会觉得这是某些天生丽质的女性的特权，那你可就错了。其实，单靠吃水果，就可以给女人带来青春的能量，帮助女人排出体内的很多毒素。

“三个水果排补法”就是很好的水果排毒保健方法，一天内通过将常见水果——苹果、猕猴桃和香蕉有序地按比例搭配食用，可以帮助女性朋友排出体内毒素，保持水润肌肤，从而实现青春永驻。

王女士是位营养师，已将近 40 岁，但她看上去也就二十多岁，肌肤白皙水润，基本没有任何瑕疵，而且整个人看上去神采奕奕，活力十足。不少女士在羡慕她美丽容颜的同时，都忍不住问她是怎么保养的，她说：“没什么神奇的方法，就是吃水果。不过要吃对比例，吃对时间，吃对顺序。每周一次，早上空腹吃一个苹果，上午吃一个猕猴桃，下午再吃一个猕猴桃，最后晚饭前再来一根香蕉就可以了。”

苹果酸甜可口，营养价值和医疗价值都很高，被称为“大夫第一药”，是老幼皆宜的水果之一。它含有独特的果酸，可以加速代谢，减少体内脂肪，有着很好的减肥瘦身效果。它所含的果胶能加速体内排毒，促进新陈代谢。当然，苹果里也含有一定量的果糖，可以给身体供能。早上空腹吃一个苹果，一方面可以有效排除体内毒素，另一方面能够给身体补充一定的果糖，使身体不至于因只排不补而出问题。

猕猴桃是一种保健长寿的水果，其维生素 C 含量在水果中名列前茅，一颗猕猴桃能提供一个人一日维生素 C 需求量的两倍多，被誉为“维 C 之王”。维生素 C 可以促进人体对矿物质的吸收和抗击自由基的侵袭。同时，猕猴桃还具有抗肿瘤、抗衰老的作用，对高血糖、高血脂的患者，猕猴桃更是健康佳品，因为它含糖量低。所以吃猕猴桃既可以促进矿物质等必要元素的吸收，又可以抵抗衰老。

香蕉气味芬芳，香甜软糯，营养丰富，是老少咸宜、人人爱吃的一种水果。香蕉营养高、热量低，含有称为“智慧之盐”的磷，又有丰富的蛋白质、糖、钾、维生素 A 和维生素 C，是相当好的营养食品。更为重要的是，香蕉的膳食纤维含量较高，能够有效地促进消化，把人体肠道内的垃圾带走。此外，香蕉属于高钾食品，钾离子可强化肌力及肌耐力，因此特别受运动员的喜爱。运动场上，特别是诸如网球、足球之类的比赛中，运动员喜欢在上场前吃香蕉，这是因为香蕉的糖分可迅速转化为葡萄糖，立刻被人体吸收，是一种快速的能量来源。晚饭前吃一根香蕉润肠，既可促进体内垃圾的排出，又能快速给饥饿的人体补充能量。

不过，由于此排补法中的猕猴桃属寒性食物，所以本方法不适合寒性体质的女性。同时，如果是白天需要消耗大量能量的女性，如从事高运动量或高脑力的工作女性，建议把方中的猕猴桃改为橙子或苹果，因为其果糖含量比猕猴桃高，可以给身体提供更多的能量。

欢庆假日后的饮食排毒

长假期间，尤其是春节期间，合家团圆，鸡鸭鱼肉、山珍海味、各种点心、特产风味，应有尽有，常常从年三十晚吃到正月十五元宵节。所以肠胃压力十分大，节后如果不注意为脾胃减压，脾胃疲劳就容易积累，很容易得病。所以在节日期间及节后都要注意调理脾胃。

节日期间易得哪些病?

（1）急性肠胃炎。这是节日期间及节后最常见的病，主要表现为上腹饱胀，不思饮食，恶心呕吐和腹泻。饮食上要改吃清淡流质饮食，身体壮实的，可选择禁食一两顿，让肠胃彻底休息，这是最有效的办法。中药可服香砂和胃丸、木香顺气丸或保和丸，体弱年老的人可服参苓白术丸或人参健脾丸。另外可用炒米糊、糊麦沏茶喝以助消化。

（2）急性胰腺炎。节日期间吃肥甘酒肉过多，或暴饮暴食，致胰腺压力过大、负荷过重而出现急性胰腺炎。主要症状为左上腹突然剧痛，恶心、呕吐、发热或出现黄疸，甚至休克。急性胰腺炎病情凶险，出现上述症状要立即禁食并送医院。

（3）急性胆囊炎或胆石症。在暴饮暴食，尤其是油腻之品吃得过多的情况下，胆囊负担过重，容易发生急性胆囊炎或胆绞痛。主要症状为突然出现右上腹或右胁肋疼痛，恶心、呕吐或发热。出现上述症状要立即禁食并送医院。

总之，节日期间，脾胃、胰腺、脾囊的负荷加重，切忌暴饮暴食，节后要为肠胃减压，要改吃清淡的食物，并适当减少饭量，让肠胃休息，如果节后不注意减压，还继续暴饮暴食，就最容易出现疾病。

节日期间由于喝进各种饮料，吃进美食中的许多调料、添加剂、防腐剂，而使贮存在身体的毒素产物堆积起来，加之节日期间常到人多的地方，吸进不少浊气，所以节前我们要做室内外大扫除(尤其是春节),节后我们就要对我们的身体清扫排毒。体内毒素堆积的信号有头痛、恶心、欲睡、口臭、汗臭、便臭、气臭、脚臭的症状，当出现此类症状，就应注意排毒了。



第三章

《内经》抗衰饮食：用食物消除岁月痕迹





第一节

健康长寿靠自己，“饮食有节”抗衰延年的大道

肾气盛则长寿，肾气衰则寿夭

在中医理论中，肾气是肾精生化之气。肾的具体功能活动，如生长发育、性机能的活动及衰老都与肾气的盛衰有着密切的关系。

《素问·上古天真论》中讲：“女子七岁肾气盛，齿更发长，二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这段话的意思是，七岁的女孩，肾气已经充足了，开始换牙，毛发之类也开始生长；二七也就是二七一十四，到了十四岁，女孩子天癸发育成熟，天癸实际上指的是经血，到了这个年龄，女孩子开始来月经，那么生理周期进入青春期，经水也有了，太冲脉也旺盛了，任脉也通了，在这个岁数实际上就已经为生孩子开始做准备了；到了三七二十一岁，肾气平和，智齿长就，身体也发育成熟到顶峰了；到了二十八岁，筋骨结实，毛发长到了极点，身体也十分强壮；到了三十五岁，阳明经脉衰微，面部开始焦枯，头发开始脱落；到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白；到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，也就再不能生育了。

而对于男性，文中则是以八年为周期。讲述了男性从八岁到六十四岁的生理周期。

“丈夫八岁，肾气实，发长齿更，二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦、发鬓斑白；七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少、肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”具体的解释我们对照上面对女性的解释很容易就能理解了。

这两段文字精辟地论述了人体由生长发育转向衰老死亡的过程。女子到了七岁左右，男子到了八岁左右，因肾气旺盛，促进了身体各部的发育成长至高峰又转向衰老。女子到了四十九岁左右，男子到了六十四岁左右，都因肾气的衰微，而呈现出衰老的现象，这一系列的变化，都是缘于肾气的盛衰所引起的。

既然肾气的衰弱与我们的衰老有直接关系，那么，我们在平时如何养护肾气呢？

下面为大家提供几道补肾良方：

（1）补肾壮骨方：取猪或羊腔骨 500 克，文火炖熟，虫草 20 克去灰渣，清水漂洗干净后，加入桂圆 50 克，文火共炖，酌加调料即可。将核桃仁 300 克、枸杞子 200 克、女贞子 200 克、

炒莲子 200 克、炒大枣 50 克，装瓶或罐内，加入低度白酒，酒应超过中药约 3 厘米，每天搅动一次，半月后酌加蜂蜜，每天适量饮用。用于因肾阳虚损引起的腰膝酸软，下肢无力，头晕目眩，手足不温等症状。

（2）补肾壮腰方：取羊肉 500 克煲汤至肉烂，加入山药 500 克切成块，枸杞子 100 克，文火炖半小时，酌加调料即可。用于因肾虚肾寒或先天禀赋不足引起的腰膝酸软、下肢无力、遗精早泄、头晕健忘等症状。

抗衰防老首先补充胶原蛋白

胶原蛋白、胶原纤维是人体重要组织，如果缺少易导致关节松弛、韧带无力，因组织失去支撑就易出现内脏下垂，包括胃下垂、肾下垂、脾下垂，甚至疝气、脱肛，并且还会影响美容，发生眼睑下垂、颜面下松等，骨关节会出现关节囊松弛。因此，我们应经常补充含胶原纤维多的食品，如牛蹄筋、猪蹄、鸡爪、鸭爪等，尤其是猪蹄。

猪蹄又叫猪脚、猪手，营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B、维生素 C 等，尤其是猪蹄中富含的胶原蛋白和弹性蛋白，可促进毛皮生长，预治进行性肌营养不良症，使冠心病和脑血管病得到改善。猪蹄对于经常四肢疲乏，腿部抽筋、麻木，消化道出血，失血性休克及缺血性脑病患者也有一定的辅助疗效，它还有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。

人体中胶原蛋白质缺乏，是人衰老的一个重要因素。猪蹄中的胶原蛋白质在烹调过程中可转化成明胶、它能结合许多水，从而有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤衰老。为此，人们把猪蹄称为“美容食品”和“类似于熊掌的美味佳肴和良药”。

中医认为，猪蹄性平，味甘、咸，具有补血、滋阴、通乳、益气、脱疮、去寒热等功能，适合用于乳少、痈疽、疮毒等病症，还有滑肌肤、填肾精、健腰脚等效能，《别录》言其“主伤挞诸败疮，下乳汁”。我国古代医家早就推崇吃猪蹄，认为它比猪肉更能补益人体，如清代《随息居饮食谱》载，猪蹄“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁，较肉尤补。”

猪蹄是日常家庭经常食用的肉类食物，做法也简单易操作，一般用于炖汤、红烧或卤制，都能较好地保存猪蹄的营养成分。很多以猪蹄为主的食疗方，效果都很显著，如黑芝麻炒焦为末，用猪蹄汤送服可治疗稍后乳胀、少乳；猪蹄、香菇、带衣花生米、大枣共炖可补益气血，等等。

猪蹄带皮煮的汤汁最好不要浪费，可以煮面条，味道鲜美而且富含有益皮肤的胶质；作为通乳食疗时应少放盐，不放味精。

此外，向大家推荐几款能有效补充胶原纤维的药膳食。

牛蹄筋炖猪蹄：二者都含丰富的胶原蛋白，可以互补，并且牛蹄筋如与猪蹄同炖，还可增鲜提味。方法：用牛蹄筋 100 克、猪蹄 1 对，洗净切块，煮开焯一下，然后放入高压锅，加盐，30 分钟后去高压锅盖，加入山药 100 克、枸杞 60 克再煮 15 分钟即可。有补益肝肾、增加胶原纤维的作用，对腰膝酸软无力者，有明显疗效。

大骨头炖栗子、枸杞：可补益肝肾，壮筋骨，强韧带。

炖鸡碎骨（鸡膝关节）：可强健膝关节，中老年人可常吃。

源于民间的抗衰老方

在抗衰老的研究过程中，经过对传统医药学的研究、整理、提高，现代人挖掘到不少能够抗衰防老的偏方、验方，现介绍如下：

（1）黑芝麻 60 克，蜂蜜 90 克，玉米粉 120 克，白面 50 克，鸡蛋 2 个，发酵粉 15 克。先将黑芝麻炒香研粉，和入玉米粉、蜂蜜、面粉、蛋液、发酵粉，加水和成面团，以 35℃保温发酵 1.5 ~ 2 小时，上屉蒸 20 分钟即熟。

本方有健胃、保肝、促进红细胞生长的作用，坚持服用可抗衰老。据《神仙传》记载：古代有一姓鲁的妇女，虽已年逾八旬，但仍“甚少壮，日行三百里，走及獐鹿”，究其养生之术，主要原因是常年服食以芝麻为主做成的糕饼。芝麻中尤以黑芝麻为上品。《本草纲目》称：“服黑芝麻百日能除一切痼疾。一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更出。”黑芝麻含的维生素 E 居植物性食品之首，而维生素 E 能促进细胞分裂，推迟细胞衰老，常用之，可抵消或中和细胞内衰老物质“游离基”的积累，起到抗衰老和延年益寿的作用。据科学家实验表明，维生素 E 可使实验动物的寿命延长 15% ~ 75%。

（2）鸡脯肉 100 克，银耳 75 克，蜜清 100 克，牛奶、黄瓜、胡萝卜各 50 克，淀粉 25 克，味精 5 克，香油 25 克，花生油 50 克，白糖、料酒各 10 克，姜、葱各 5 克。将鸡脯肉剁成茸入碗，加入蛋清、牛奶、淀粉搅匀；银耳用温水泡发，去蒂洗净，用鸡煨烂入味后捞出；黄瓜、胡萝卜切片，将花生油烧至六成热时，加入调好的鸡茸液，待浮起后捞出，用开水焯洗去浮油，并倒出余油；将香油烧热，加入葱、姜末煸炒，再加入鸡茸、银耳、黄瓜片、胡萝卜片、鸡汤、调料煮沸后稍煨片刻，放汁芡，淋入明油，盛盘。

本方补益五脏，适用于脾胃虚弱，肺阴不足之症，尤宜老年人，有健身益寿，抗衰老之功；近年来科学家研究提出，银耳可提高人体的免疫机能，对癌细胞也有一定的抑制作用。

玉米，抗衰美颜的秘诀

玉米对于抗衰老有十分重要的作用，具体有如下几种功效：

1. 明目

玉米含有黄体素、玉米黄质，尤其后者含量较丰，是抗眼睛老化的极佳补充食物。

2. 助消化

玉米中所含的胡萝卜素、黄体素、玉米黄质为脂溶性维生素，加油烹煮有助消化的效果。

3. 护肤

玉米中的尼克酸在蛋白质、脂肪、糖的代谢过程中起着重要作用，能帮助我们维持神经系统、消化系统和皮肤的正常功能。

4. 延缓衰老

玉米胚芽油中含有丰富的维生素 E，是一种天然的抗氧化剂，对延缓人体衰老有一定的作用，也被称为“美容油”。

这里要提醒您注意的是：玉米中的尼克酸对健康非常有利，但尼克酸是和其他物质结合在一起的，很难被人体吸收利用，所以在做玉米的时候应加点小苏打，这样就能使尼克酸释放出来，被人体充分利用。

目前，一些玉米饮品已经上市，营养价值值得肯定，大家可以根据个人口味进行选购，当然也可以自己在超市购买袋装的玉米粒，加水煮熟，冷透后用果汁机打烂滤去渣后饮用。也可以一次多做一些，用瓶装放入冰箱保存，是非常适合女士们的养颜饮品。

第二节

能量，就是活力：从食物中获取能量

能量高的人，不易老、不易病

一个高能量的人，不仅外表让人倾心，内在的生命力更令人羡慕——她们不容易衰老，不容易生病，总是活力四射！

科学研究表明，人之所以抵不过时间的消逝，出现皱纹、色斑、皮肤松弛、皮肤干燥等衰老的现象，就是因为细胞的能量不足了。要知道，随着年龄的增长，人体内自身的血气能量和存储的火都会逐渐减少，这时如果没有恰当及时的补充，就会入不敷出。没有足够的能量补给细胞，没有动力推动气血顺畅流动，没有动力排除体内堆积的废物与毒素，人自然也就衰老了。相反，如果从内到外把机体所需要的能量补足了，人就会显得年轻有活力。

人体的能量高，也不容易生病。人之所以会生病，大多都是体内能量不足所致。当体内的血气能量和正常的“火”敌不过能够致病的坏能量时，坏能量就会在身体里肆虐作怪，引发各类病症。如果你体内的血气能量足，生命之火也充盈，且未发生异常，那么疾病来侵袭的时候，你就可以兵来将挡水来土掩。生活中不少朋友抵抗力非常好，一阵流感袭来，很多人都病倒了，而他们却毫发无损，其原因就是体内的能量充足。

不仅如此，活力也与高能量密不可分。一个人，无论多么年轻，如果看上去没精打采的，那么他的吸引力一定会大打折扣，因为我们感觉不到她的活力。中医里，一个人的生命活力都是精气神给的，而它们都是我们体内能量的不同表现形式。其中，“精”就是人体内的“精微物质”，是构成人体存在的物质基础；“气”是人体生理功能的“动力”，具有很强的活力；“神”是人生命活力显露于外的声、色、形、态与情感表达。概括起来，“精”是物质能量，“气”是营养物质转化成的生理功能所需的能量，“神”就是人心理活动与生理活动所展现的能量状态。一个人如果能量高，精气神就足。生活中那些容光焕发、神采奕奕的女性，就属于这类人。

一句话，能量不仅决定着生命的长短，而且还决定着生命的精彩。获取有效的高能量，就是每个人保健养生的真正意义所在。

青稞面，扫清一切污浊的能量食物

青稞生长在接近天边的青藏高原，那里纯净，无污染，光照足，青稞的果实就吸取了更多的天地能量，不仅是补充人体能量的食物，还是治病救命的良药。

藏族人把自然看作神灵，他们感谢自然给予他们的一切食物，也乐于享用它们。青稞，是他们祭品中非常重要的一种，因为这青藏高原独有的谷物，恰是老天为藏族人精心安排的食物，具有丰富的营养价值和突出的医药保健作用。

据《本草拾遗》记载：“青稞，下气宽中、壮精益力、除湿发汗、止泻。”藏医典籍《晶珠本草》更是把青稞作为一种重要药物，用于治疗多种疾病。而且它最适合做炒面，吃时不需加热，拌上酥油，盛在木碗里边抿边吃，味道就很香。

青稞对胃也有好处，可以下气宽中、除湿解腻。最特别的是，青稞淀粉成分独特，主要是含大量凝胶黏液的支链淀粉，它加热后呈弱碱性，对胃酸过多有抑制作用，对溃疡病灶，还可起到缓解和屏障保护作用。藏族人就是因为有了青稞，所以吃硬的牦牛肉和冷的饭食都承受得起。

所以，无论是青稞米，还是青稞面，都是非常有能量的食物。它们有助于身体健康，而不会给身体带来污浊与麻烦。

苜蓿，补充能量的“食物之父”

苜蓿苗，在西方的沙拉盆里经常可以看到。外国人喜欢把它拌在沙拉里，和紫叶生菜、樱桃萝卜相映衬，格外诱人食欲。

苜蓿英文的意思是“食物之父”。它的营养价值很高，赖氨酸含量比玉米高 4 ~ 5 倍。其中，紫花苜蓿是具有最高营养价值的牧草，可比其他植物吸取更多的矿物质。

苜蓿的嫩叶，是理想的蔬菜，极富营养。在绿叶蔬菜中，它的维生素 K 含量最高，特别是维生素 A 含量和胡萝卜相差极微，维生素 C 超过白萝卜两三倍以上。苜蓿中的酚型酸，有抗氧化作用，可防止血液凝结成块而降低心脏血管疾病的发生。

苜蓿还含有丰富的矿物质，例如钙、镁、钾、铁、锌等碱性矿物质，是少有的、口感好的强碱性食物，可以改善体内酸性内环境，让人们从疲劳中迅速恢复过来。

吴尚，是位很追求有机生活的乐活达人，在新鲜蔬菜较少的冬天，她常在阳光普照的阳台上，自己栽培苜蓿种子，等苜蓿发了芽，就可以像萝卜苗和香椿苗一样做凉拌菜吃。

用苜蓿的嫩芽还可以做成美味的菜肴，她最拿手的就是苜蓿蛏子。做法也很简单，准备好蛏子、苜蓿、鸡蛋、木耳、黄瓜、盐、葱、蒜、鸡精、食用油等材料，将蛏子用热水煮两分钟，捞出洗净去壳，斜刀切成块待用。黄瓜洗净切成片，木耳洗净撕成小块；鸡蛋打入器皿内放入木耳、黄瓜、盐、少量水，搅拌均匀；坐锅点火倒油，油热放入蒜、葱煸炒出香味，倒入苜蓿、蛏子、鸡蛋，加入盐、鸡精翻炒即可。

由于她们的工作需要经常对着电脑，办公室里的同事都喊眼睛酸涩，吴尚的眼睛却很纯净，如婴儿一般，同事都向她讨教秘诀。她说，多亏了苜蓿，苜蓿是养肝的，在中医学上肝相应目，肝好眼睛自然就健康明亮了。

春天的苜蓿，还可以清内热，消除内火。春季在南方，几乎家家户户都把它捧上餐桌，而在唐代，苜蓿还被列为宫廷菜肴。

梅子，永葆青春的能量果

梅子，也称为青梅，性味甘平、果大、皮薄、有光泽、肉厚、核小、质脆细、汁多、酸度高，富含人体所需的多种氨基酸，具有酸中带甜的香味。

梅子多产于亚热带，在中国长江以南的地区，就可以见到大片的梅园。果实将成熟时采摘的梅子，其色青绿，称为青梅，在青梅酒的酒瓶里或是南方的蜜饯店里经常可以看到；而青梅经烟熏烤或置笼内蒸后，其色乌黑，称为乌梅，是一味治疗肺虚久咳、久痢久泻、虚热消渴和小儿蛔虫的中药材，“老北京酸梅汤”就是用它熬制而成，是夏季祛暑的好东西。

人们对梅子的另一印象，无外乎《世说新语》里的成语——“望梅止渴”，说的是曹操行军途中，找不到水源，士兵们都渴得厉害，于是他说道：“前边有一片梅子林，酸甜可以解渴。”士兵听说后，嘴里都流出了口水，曹操利用人对“梅子酸”的条件反射，把部队带领到前方，找到了水源。

梅子的确是很酸的，青梅的果肉中，富含的有机酸（枸橼酸、儿茶酸、熊果酸、苦味酸、丹宁酸等）高达 40%，还有多种维生素以及 17 种氨基酸和微量元素。它的有机酸成分，经过药理研究证实，在进入人体后能形成强大的碱性能量，而且是水果中的佼佼者，有“碱王”的美誉。青梅中还含有异常丰富的黄酮类活性成分、SOD 和酵素，所以具有抗自由基、消

除机体疲劳和抗衰老等功效。其中青梅的酵素，好似“除锈剂”一样，能帮助你把身体里的废物、垃圾扫除。

梅子所含的果胶，对于促进肠胃蠕动也有帮助，便秘时，就可以多吃几粒梅子。腹泻时，用梅子泡热水用，连梅带水服下，大多也可以改善症状。

健身前，吃几粒梅子，可以中和运动中产生的乳酸，减轻运动后的酸痛和疲劳。梅子中的柠檬酸，还能促进钙质吸收，去除体内过多乳酸，使皮肤代谢旺盛，防止皮肤老化，有美容养颜的效果。

梅子中丰富的酵素可以帮助肝脏提高分解酒精的能力。喝过酒之后，吃上两粒梅子，或饮几口青梅汁，可以缓解宿醉和酒后头痛。至于有脂肪肝或肝脏不太好的人，平时经常吃点梅子或饮青梅汁，对肝脏非常有益。

蟹肉，“横行霸道”也是一种能量

螃蟹是食中珍味，素有“一盘蟹，顶桌菜”的民谚。它不但味美，且营养丰富，是一种高蛋白的补品。根据产地可分为河蟹、江蟹、湖蟹三种。河蟹以河北、天津产的最为著名，江蟹以南京产的最好，湖蟹以江苏常熟阳澄湖、山东微山湖产的品质较好。螃蟹盛产在 8 ~ 9 月，特别是高粱红时是吃蟹的最好时节，有“七尖八圆”之说。

中医认为蟹有散瘀血，通筋络，续筋接骨，解漆毒等功效。因为螃蟹性寒，配上热酒吃可保肠胃不受寒，同时需蘸姜、醋，以暖胃祛寒，杀菌消毒。

蟹壳中含有一种物质——甲壳质，它是一种免疫激活性物质，具有碱性，可以有效改善酸性体质，而且是自然界中唯一存在的、带正电荷的、可食性食物纤维，可以通便、排毒、减肥、降脂。

对于体内赖着不走的重金属离子，很多药物都没有太好的作用。而蟹壳粉末，却可作为体内重金属离子的排泄剂，把它们请出体内。还有，动物实验已证实，该物质可抑制癌细胞的增殖和转移。

螃蟹有极好的营养价值，但它的寒凉性太强，有几种人是不适宜食用的，如孕妇、产妇、老人和小孩，还有一些身体有疾患的成年人也不可以食用。

（1）肝炎病人不能吃。肝胆相照，肝不好，胆的功能也差。因此，对螃蟹中所含的蛋白质是难以消化吸收的，这类病人进食螃蟹后，常常会出现腹胀、呕吐等症状。

（2）心血管病的病人也不能吃。对于心血管病的病人，螃蟹无异于“炸弹”，因为蟹肉及蟹黄所含胆固醇极高，冠心病、高血压病、高脂血症病人若食用螃蟹，会加速心血管病的发展，甚至导致中风。

（3）胆囊炎、胰腺炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡患者不能吃。这些人食后会导致胃痛、溃疡加重甚至急腹症。螃蟹的寒凉，也非他们消受得起。

（4）螃蟹含高蛋白，极易在体内腐败，导致酸性体质和尿酸增高。凡患有感冒、发热及身体不适、痛风、过敏体质者，不宜进食。很多人第一次吃螃蟹，就会出现荨麻疹或诱发哮喘，严重者，还可引起过敏性休克。

另外，不能吃死蟹。因为蟹的腮里、内脏里的微生物，会在蟹的生命能量撤退后迅速霸占里面的蛋白质，大量繁殖，所以极易导致人发生微生物中毒。

第三节

补髓养脑，脑不衰，全身不衰

卵磷脂，给大脑补充必要的营养

卵磷脂被誉为与蛋白质、维生素并列的“第三营养素”。它作为一种营养成分，在增进健康及预防疾病方面所起到的重要作用，早已赢得了世界营养专家、药物学家和医学家的普遍认同。虽然它的功效不像消炎药那样立竿见影，但有着全面、长远、稳定的效果，同时又没有药物的副作用，因此是保健养生的上佳之选。

卵磷脂不但可以预防脂肪肝，促进肝细胞再生，还可降低血清胆固醇含量，防止肝硬化，并有助于肝功能的恢复。

在促进大脑发育，增强记忆力方面，它的作用更加显著。随着年龄增长，人的记忆力会减退，其原因与乙酰胆碱含量不足有一定关系。脑部的神经传导物质减少是引起老年痴呆的主要原因，而这种物质是神经系统信息传递时的必需物质，而这种物质也是卵磷脂的基本成分。所以，长期补充卵磷脂可以减缓记忆力衰退的进程，预防或推迟老年痴呆的发生。

卵磷脂还具有乳化、分解油脂的作用，可促进血液循环，改善血清脂质，清除过氧化物，使血液中胆固醇及中性脂肪含量降低，从而对高血脂和高胆固醇具有显著的防治功效。

在我们日常的食物中，蛋黄、大豆、鱼头、芝麻、蘑菇、山药、黑木耳、谷类、小鱼、动物肝脏、鳗鱼、红花子油、玉米油、向日葵等都含有一定量的卵磷脂，不过，营养及含量较完整的要数大豆、蛋黄和动物肝脏。所以，要想给大脑补充营养，平时应该多摄入此类食物。当然，如果有条件也可以补充一些富含卵磷脂的营养品。

会吃枸杞子，健脑益智很简单

枸杞为宁夏“五宝”之首，具有滋肝、补肾、明目和壮阳作用。近代研究表明，枸杞具有抗癌和减缓人体衰老等作用。宁夏枸杞子以品质优异享誉国内外。

医书记载：“枸杞，补肾生精，养肝，明目，去疲劳，易颜色，明目安神，令人长寿。”它在祖国传统医学中具有重要的地位，其药用价值备受历代医家的推崇，是传统中药材和营养滋补品。枸杞子能够有效抑制癌细胞的生成，可用于癌症的防治。

现代医学研究发现，枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C 和钙、铁等眼睛保健的必需营养，故擅长明目，所以俗称“明眼子”。而且，枸杞子还具有免疫调节、抗氧化、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、降血脂、降血糖、降血压、补肾、保肝、养颜、健脑、排毒、保护生殖系统、抗辐射损伤等功能。

作为益寿养生的天然宝贝，枸杞子一般人均可使用，尤其适宜肝肾阴虚、癌症、高血压、高血脂、动脉硬化、慢性肝炎、脂肪肝患者、用眼过度者，老人更加适合。不过，枸杞子不适宜外感实热、脾虚泄泻者服用，一般不宜和温热的补品如桂圆、红参、大枣等共同食用。

那么，枸杞子应该怎么吃呢？枸杞子与合适的材料搭配，才能既美味，又发挥其功效。这里，向大家推荐一款枸杞羊脑炖汤，对健脑益智大有帮助，尤其适用于脑力劳动者及老年肾虚记忆力减退者。选取枸杞 50 克，羊脑 1 副，盐、葱、料酒、姜各适量。将枸杞子洗净，羊脑去筋膜，放入砂锅内，加入少许盐、葱、料酒、姜，隔水炖熟即可。食用时加少许味精，空腹吃下，能够起到补肾填髓，健脑益智的作用。

桑葚，帮你留住年轻的大脑

生活中，我们总能听到周围的一些人，尤其是中老年人，常常抱怨“最近记性越来越差了”、“这段时间脑子怎么这么迟钝呢”……其实，这些都是大脑衰老的表现。

我们的大脑也会随着年龄的增长而衰老，在形态和功能上都会发生迟行性变化，如智力衰退、思维紊乱、记忆下降、性格改变、行动迟缓等。同时，脑血管不同程度的硬化也会促进脑的老化过程。

那么，我们如何应对大脑的衰老呢？如何挽救我们慢慢失去的记忆呢？

现代科学研究发现，桑葚富含胡萝卜素及维生素，含有许多以亚油酸为主要成分的脂肪油，对大脑的发育及活动很有补益。同时，桑葚对脾脏有增重作用，对溶血性反应有增强作用，可防止人体动脉硬化、骨骼关节硬化，促进新陈代谢。它含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、钙、胡萝卜素、维生素等成分，可以促进血红细胞的生长，防止白细胞减少，对治疗糖尿病、贫血、高血压、高血脂、冠心病、神经衰弱等病症具有辅助功效。

下面，就向各位朋友推荐一款桑葚饮，制作起来非常简单。选取桑葚 1000 克，蜂蜜 300 克。将桑葚洗净，加水适量煎煮；每隔 30 分钟取煎液一次，加水再煎，共取煎液 2 次；将煎液合并，再以小火煎熬浓缩；至较黏稠时，加入蜂蜜，烧沸停火，冷却后装瓶备用。

不过，由于桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸，过量食用后容易发生溶血性肠炎，少年儿童不宜多吃桑葚。它的含糖量很高，糖尿病人应忌食。此外，桑葚忌与鸭蛋同食。

为大脑注入更多活力

人的脑细胞据不完全统计有 140 ~ 150 亿个，40 岁以后每天约有 10 万个脑细胞开始凋亡，到六七十岁时大致减少十分之一，为了早日防止智力下降，延缓大脑功能的老化，人们要学会科学地用脑和健脑。

睡眠是使大脑休息的重要方法，人在睡眠时，大脑皮层处于抑制状态，体内被消耗的能量物质重新合成，使经过兴奋之后变得疲劳的神经中枢重新获得工作能力。睡眠的好坏，不全在于时间的长短，更重要的是睡眠的深度，深沉的熟睡消除疲劳快，睡眠时间可减少。

此外便是勤于动脑。不要害怕用脑，用脑越多，大脑内各种神经细胞之间的联系越多，形成的条件反射也越多，脑子就更灵活。科学研究证明勤用脑的人，大脑不易疲劳，脑神经细胞保养良好，尽管年龄增长，却能避免老年性痴呆。而整天无所事事，无所用心的人，不仅智力降低，而且大脑容易萎缩和早衰。特别是脑力趋向衰弱的中老年人更应该积极有效地参加脑力运动，不仅可以延缓大脑衰老，而且可以预防老年痴呆症的发生。

为了保证脑部健康，必须养成规律的生活习惯。避免过度的精神紧张，合理地安排工作、学习和娱乐，使大脑皮层兴奋部位轮流得到休息，防止过度兴奋而加重神经系统负担。神经细胞是否萎缩，对人的衰老变化起着重要作用，通过动物试验证明，大脑皮质的过度紧张是引起动物早衰的唯一原因。当人的神经系统正常机能遭到破坏时，体内外环境平衡失调，会引起各种脏器的功能低下，导致早衰，所以保持神经系统的健康，是防止早衰和大脑功能减退的重要因素。

每日清晨起床后，可到户外散步、慢跑或做保健操等。清晨空气新鲜，大脑可得到充分的氧气，唤醒尚处于抑制状态的各种神经机制，在学习、工作疲劳时，应调节一下环境，如听听悦耳的音乐、美好动听的鸟语，或观赏一下绿草、鲜花等，这些活动能使人心情愉快，精神振奋，提高大脑的活动功能。

养护大脑需要多吃易于消化又富有营养的食物，保证足够的蛋白质，富含 B 族维生素、维生素 C 的食物，以及富含胆碱的食物如杏、香蕉、葡萄、橙、鱼、菜等对大脑也有一定的益处。

（1）深色绿叶菜。蛋白质食物的新陈代谢会产生一种名为类半胱氨酸的物质，这种物质本身对身体无害，但含量过高会引起认知障碍和心脏病。而且类半胱氨酸一旦氧化，会对动脉血管壁产生毒副作用。维生素 B_6 或维生素 B_{12} 可以防止类半胱氨酸氧化，而深色绿叶菜中维生素含量最高。

（2）鱼类。鱼肉脂肪中含有对神经系统具备保护作用的 Ω-3 脂肪酸，有助于健脑。研究表明，每周至少吃一顿鱼特别是三文鱼、沙丁鱼和青鱼的人，与很少吃鱼的人相比较，老年痴呆症的发病率要低很多。吃鱼还有助于加强神经细胞的活动，从而提高学习和记忆能力。

（3）全麦制品和糙米。增强机体营养吸收能力的最佳途径是食用糙米。糙米中含有各种维生素，对于保持认知能力至关重要。其中维生素 B_6 对于降低类半胱氨酸水平最有作用。

（4）大蒜。大脑活动的能量来源主要依靠葡萄糖，要想使葡萄糖发挥应有的作用，就需要有足够量的维生素 B_1 的存在。大蒜本身并不含大量的维生素 B_1，但它能增强维生素 B_1 的作用，因为大蒜可以和维生素 B_1 产生一种叫“蒜胺”的物质，而蒜胺的作用要远比维生素 B_1 强得多。因此，适当吃些大蒜，可促进葡萄糖转变为大脑能量。

（5）鸡蛋。鸡蛋中所含的蛋白质是天然食物中最优良的蛋白质之一，它富含人体所需要的氨基酸，而蛋黄除富含卵磷脂外，还含有丰富的钙、磷、铁以及维生素 A、维生素 D、B 族维生素等，适于脑力工作者食用。

（6）豆类及其制品。豆类及豆制品含有优质蛋白和 8 种必需氨基酸，这些物质都有助于增强脑血管的机能。另外，还含有卵磷脂、丰富的维生素及其他矿物质，特别适合于脑力工作者。大豆脂肪中含有 85% 的不饱和脂肪酸，其中又以亚麻酸和亚油酸含量居多，它们具有降低人体内胆固醇的作用，对中老年脑力劳动者预防和控制心脑血管疾病尤为有益。

（7）核桃和芝麻。现代研究发现，这两种食物营养非常丰富，特别是不饱和脂肪酸含量很高。因此，常吃可为大脑提供充足的亚油酸、亚麻酸等分子较小的不饱和脂肪酸，以排除血管中的杂质，提高脑功能。另外，核桃中含有大量的维生素，对于治疗神经衰弱、失眠症，松弛脑神经的紧张状态，消除大脑疲劳效果很好。

（8）水果。菠萝中富含维生素 C 和重要的微量元素锰，对提高人的记忆力有帮助；柠檬可提高人的接受能力；香蕉可向大脑提供重要的物质酪氨酸，而酪氨酸可使人精力充沛、注意力集中，并能提高人的创造能力。

远离伤脑的食物

我们都知道，牛奶、胡萝卜、海带等食物对大脑是有好处的，经常吃能起到健脑益智的作用，同样的道理，大脑也会不喜欢某些食物，经常吃它们，我们就会变得迟钝、笨拙，甚至出现记忆力减退的现象。

1. 含铅食品

有些人爱吃皮蛋，皮蛋的原料中则含有氧化铅和铅盐，而铅能取代其他矿物质铁、钙、锌在神经系统中的活动地位，因此是脑细胞的一大“杀手”。如果长期吃含铅的食物或者食物中含铅量过高，就会损害大脑，导致智力低下。

2. 含铝食品

有些人在吃早餐时喜欢吃油条，但是在油条的制作过程时，须加入一定量的明矾，而明矾正是一种含铝的无机物。当它被人体吸收后，很难被排出而导致逐渐蓄积。长期下去就会导致孩子记忆力下降，思维变得迟钝。

3. 高糖食品

白糖是典型的酸性食品，如果我们经常在饭前吃含糖分高的食物，就容易形成酸性体质，这会严重影响我们的记忆力。

4. 过咸食品

人们对盐的生理需要很低，尤其是儿童，只要保持在每天 4 克以下就可以，而经常吃过咸食物的人，其动脉血管就会受到损伤，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期处在缺血、缺氧的状态下，从而导致反应迟钝，大脑过早老化。

5. 含过氧脂质的食品

油温在 200℃以上的煎炸类食品及长时间曝晒于阳光下的食物都含有较多的过氧脂质，而过氧脂肪对大脑的危害很大，它们会在人体内积聚，使人体内某些代谢酶系统受到损害，导致大脑早衰，所以应少吃炸薯条、烧鸭、熏鱼等食物。

中药秘制方，促进老人脑功能

所谓的老年痴呆症，指的是一种持续性高级神经功能活动障碍，即在没有意识障碍的状态下，记忆、思维、分析判断、视空间辨认、情绪等方面的障碍。随着老龄化社会的到来，老年痴呆症的患者逐步增加，对它的治疗显得尤为重要，在此提供几个秘方，患者不妨一试。

秘方一：何首乌 6 克，远志 3 克，石菖蒲 1.9 克，白茯苓 3 克，莲藕 6 克，桔梗 3 克，鹿角胶 6 克。水三碗煎八分，一服药可煎 2 ~ 3 次，温服，忌用糖。如严重的痴呆症，则要每次加“生桃花”60 克，同药一起煎服，效果更佳。

秘方二：紫菜 10 克，鸡蛋 2 个。炖汤。适用于老年痴呆患者辅助治疗。

有轻度痴呆症状（如易忘事、经常丢失东西等）的老年人不妨每天服一些维生素 E 丸外加银杏叶片作为一种治疗手段。这类药物对人体十分安全，可以常服。

此外，以下几种传统中草药也对轻度痴呆有所帮助：人参、刺五加、银杏、石杉等均具有一定的益智和提高记忆效果。一些中成药在抗痴呆方面也有很好的疗效，如补中益气汤、归脾汤、天王补心丹，都具有抗衰老及抗氧化作用，对于早老性痴呆、神经衰弱及健忘均有疗效。

人们常说，“笑一笑，十年少”，这说明精神之调养重在调节七情之气，注意保持乐观情绪，应节思虑、去忧愁、防惊恐，要宁静无惧，恬淡虚无，与世不争，知足常乐，清心寡欲。做到外不受物欲的诱惑，内不存情感的困扰。这样才能气血调和，健康不衰。

最后，不要忘记鼓励老年人多参加社会活动，有轻度痴呆症状的患者应进行力所能及的体力活动，多动手动脑，稳定情绪，减少不良刺激。

第四节

以花养人，容颜不老青春永驻

槐花：抗衰老的“金不换”

槐树是我国最常见的树种之一，每年七八月份，黄白色的花朵成串地挂满树梢，远远望去颇为好看。夏季，人们常采摘其花蕾或初开放的花朵供食用或药用。

槐花的花蕾又叫槐米，在花未开放时连梗折下，除去枝梗杂质及时干燥；初开的槐花则可在树下铺布、席等，将花打落，收集晒干。

《周礼·秋官》记载：周代宫廷外种有三棵槐树，三公朝见天子时，站在槐树下面。三

公是指太师、太傅、太保，是周代三种最高官职的合称。后人因此用三槐比喻三公，成为三公宰辅官位的象征，槐树因此成为我国著名的文化树种。

槐花不但是人们借之咏情的物体，它还有很好的药用价值。槐花味道清香甘甜，富含维生素和多种矿物质，同时还具有清热解毒、凉血润肺、降血压、预防中风、清肝降火、养颜抗衰老的功效。据古医书记载，槐花还能够清热解毒、软化血管、改善心肌循环、降血压、降血脂，防治心脑血管出血等。

寻常人家常将它做汤、拌菜、焖饭，亦可包饺子，做槐花糕，还可以做“槐花酪”。

槐花酪的做法很简单，就是把采来的新鲜槐花用流动的清水洗净，然后放在漏盆里晾一晾，但是不要把水都晾干；然后，将混了少许盐和味精、花椒粉的干面均匀撒在槐花上，与槐花上的水珠结合，形成薄薄的一层挂浆，最后上锅蒸 7 分钟；出锅后盛在小碗里，放上蒜泥、香油和盐做成的蘸水即可食用。

槐花佐茶，尤其适合经常圈在写字楼、绑在电脑前的白领们。比如槐菊茶，就是用槐花 6 克，菊花 15 克，嫩桑叶 10 克，沸水浸泡，代茶饮，可以清肝明目，对于眼睛干涩、发红和脾气暴躁都有意想不到的效果。

月季花：疏肝调经有良效

宋代诗人杨万里有诗云：“只道花无十日红，此花无日不春风。”赞美的是月季花四季盛开、春风得意的情韵。实际上，月季花不仅是花期绵长、芬芳色艳的观赏花卉，更是一味妇科良药。中医认为，月季味甘、性温，入肝经，有活血调经、消肿解毒之功效。由于月季花祛瘀、行气、止痛作用明显，故常被用于治疗月经不调、痛经等病症。

月季的花、根、叶均可用药，其药性温性味甘，有活血调经，解毒消肿之作用。其花可畅血、行气、止痛，可治肝郁气滞、经脉阻滞所引起的月经不调，经期痉挛性腹痛等症。其根可活痛经、赤白带下、遗精；其叶主要功用为活血消肿。中国的中医真不得了，将生命力顽强之花，用于调节、治疗最影响人之生命力的疾病。

下面介绍一道月季食疗法，具体方法如下：新鲜月季花 30 克，冰糖 30 克，将月季花冲洗干净，放入碗中，加入冰糖，清水隔水炖约 15 分钟即成。

这个方子具有活血调经的功效，适用于月经不调、痛经等病症。

金银花：清热解毒“凌冬不凋”

金银花为忍冬科植物忍冬、红腺忍冬、山银花或毛花柱忍冬的干燥花蕾或初开的花，《名医别录》把它列为上品。据有关文献记载，金银花在我国已有 2200 多年栽植史。早在秦汉时期的中药学专著《神农本草经》中，就载有忍冬，称其“凌冬不凋”；金代诗人段克诗曰：“有藤鹭鸶藤，天生非人有，金花间银蕊，苍翠自成簇。”金银花的采集颇有讲究，须在晴天清晨露水刚干时摘取，并及时晾晒或阴干，这样药效才佳。

中医认为，金银花性寒、味甘、气平，入肺、心、胃三经，具有清热解毒、疏散风热之功效，《本草纲目》中记载：“金银花，善于化毒，故治痈疽、肿毒、疮癣……”因此，金银花常用于治疗温病发热、风热感冒、热毒血痢、痈疡等症。

金银花可以入药，平时可当作茶饮。泡制方法也很简单。

金银花茶：选取金银花（或鲜品）5 ~ 10 枚。先以水冲净，再加沸水浸泡 15 ~ 30 分钟，即可成一杯清香淡雅的金银花茶。本款茶具有清热去火的功效，春夏之日日饮一杯，能防治内热外感。由于金银花性寒，所以不宜长饮，阳虚体弱之人须慎用。

双花饮：选取金银花 30 克，菊花 15 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。将金银花、菊花、

山楂放入铝锅内，加清水适量烧沸，熬煮 30 分钟左右，起锅滗出汤汁。蜂蜜入干净锅内，加热保持微沸 2 ~ 3 分钟，将蜂蜜缓缓倒入熬成的双花汤汁内，慢慢地顺着一个方向搅拌均匀，蜂蜜全部融化后过滤去渣，冷却后加香精少许即成。可清热解毒，开胃健脾，为夏日佳饮。

金菊茶：选取金银花、菊花各 15 克，红糖 20 克。将金银花、菊花放入茶杯中，加入红糖，再倒入开水，浸泡 15 分钟左右即可。此款茶具有清热解毒、流风解表、辛凉透邪、化瘀养血的功效，适用于外感风热所致的产后发烧。

芍药：滋阴养颜的古方

芍药是中国栽培历史最悠久的传统名花之一，每年 4 ~ 5 月开花，色泽鲜妍绚丽多彩。宋郑樵《通志略》记载："芍药著于三代之际，风雅所流咏也。"据载："芍药犹绰约也，美好貌。此草花容绰约，故以为名。"

芍药花，性味苦酸、凉，具有补血敛阴、柔肝止痛、养阴平肝的功效，可用于泻痢腹痛、自汗、盗汗、湿疮发热、月经不调等症，此外芍药花可使容颜红润，改善面部黄褐斑和皮肤粗糙，经常使用可使气血充沛，精神饱满。芍药花也可食用，熬粥、做汤，泡茶均可，色香味俱佳。下面介绍几款芍药花茶、花酒、花粥。

芍药酒：选赤白芍药 15 克，低度白酒 500 克。先将赤白芍药研为末，放入白酒瓶内，浸泡 7 日即可饮用。每日 2 次，每次 15 克。不但酒香味醇，还可活血调经。

芍药花粥：芍药花（色白阴干者）6 克，粳米 50 克，白糖少许。以米煮粥，稍微沸腾后，入芍药花再煮，然后加入白糖即成。可养血调经，治肝气不调、血气虚弱而见胁痛烦躁、经期腹痛等症。

当归芍药散：取当归 9 克，芍药 18 克，茯苓 12 克，白术 12 克，泽泻 12 克，川芎 9 克。杵为散。每服 6 克，温酒送下，一日三次。可疏肝健脾，主治妇人妊娠，肝郁气滞，脾虚湿胜，腹中疠痛，妇女功能性水肿、慢性盆腔炎、功能性子宫出血、痛经、妊娠阑尾炎，以及慢性肾炎、肝硬化腹水、脾功能亢进等属脾虚肝郁者。

桂枝芍药汤：选取桂枝（去皮）9 克，芍药 9 克，生姜 9 克，大枣（切）3 枚，甘草 6 克。可解肌发表，调和营卫，主治头痛发热，汗出恶风，鼻鸣干呕，苔白不渴，脉浮缓或浮弱者。

逍遥散：选取柴胡 15 克，当归 15 克，白芍 15 克，白术 15 克，茯苓 15 克，生姜 15 克，薄荷 6 克，炙甘草 6 克。汤剂煎服。可疏肝解郁，健脾和营，主治肝郁血虚，而致两胁作痛，寒热往来，头痛目眩，口燥咽干，神疲食少，月经不调，乳房作胀，脉弦而虚者。

玫瑰花：缓解压力，防止肌肤老化

玫瑰花名字的由来，《说文》中有"玫，石之美者，瑰，珠圆好者"；司马相如的《子虚赋》也有"其石则赤玉玫瑰"的说法。因其香味芬芳，袅袅不绝，玫瑰还得名"徘徊花"；又因每插新枝而老木易枯，若将新枝它移，则两者皆茂，故又称"离娘草"。

玫瑰花含丰富的维生素 A、维生素 C、B 族维生素、维生素 E、维生素 K，以及单宁酸，能改善内分泌失调，对消除疲劳和伤口愈合也有帮助。玫瑰花还可调气血，调理女性生理问题，促进血液循环，美容，利尿，缓和肠胃神经，防皱纹，防冻伤，养颜美容。身体疲劳酸痛时，取些玫瑰花来按摩也相当合适。

玫瑰美容茶，是新一代美容茶，它对雀斑有明显的消除作用，同时还有养颜、消炎、润喉的作用。取 4 ~ 5 朵玫瑰花蕾放入杯中，花浮于水面，其汤色清淡，香气高雅，是美容、保健的理想饮品。

用作美容的玫瑰，应选玫瑰初放时的花朵。在每年的 5 ~ 6 月期间，当玫瑰花即将开时，

分批摘取它的鲜嫩花蕾，再经严格的消毒、灭菌、风干，可保留玫瑰花的色、香、味。将特殊加工过的花蕾 3 ~ 5 克，用沸水冲泡 5 分钟，可加糖或蜂蜜，或掺进自己喜欢的任何一种茶叶中一起冲泡，芳香怡人，有理气和血、舒肝解郁、降脂减肥、润肤养颜等作用。特别对妇女经痛、月经不调有神奇的功效。

玫瑰花的食用方法很多，可做成食物或者当茶饮用。

玫瑰西红柿饮：鲜玫瑰花、西红柿去皮和子、黄瓜。将玫瑰花、黄瓜、西红柿搅碎取汁过滤后，加入柠檬汁、蜂蜜。可促进皮肤代谢，使沉着的色素减退，从而使肌肤细腻白嫩。

玫瑰花奶茶：选取干玫瑰花 2 克，玫瑰蜜 15 克，奶精粉 3 匙，冰糖 10 克。用沸腾开水冲泡干玫瑰花，焖约 4 分钟；加入玫瑰蜜、奶精、冰糖，搅拌至冰糖溶化即成。可消除疲劳，美容洁肤。

玫瑰豆沙粽：选取玫瑰花瓣、蜂蜜、豆沙馅、糯米各适量。将玫瑰花瓣与糯米一起浸泡在水中 6 小时后，沥干；然后与以蜂蜜炒过的新鲜玫瑰花瓣末混合，最后包入豆沙馅，煮成粽子。可消肿、利尿、抗皱。

百合花：宁心润肺，美容佳品

百合洁白娇艳，鲜品富含黏液质及维生素，对皮肤细胞新陈代谢有益，常食百合，有一定美容养颜作用。

那么，怎么利用百合花来养生、保健、美容呢？最简单的方法莫过于泡水了。用百合花泡水，对保持皮肤的光泽度有非常好的作用。百合花不仅可以当茶饮用，还可煮粥，下面为大家介绍几道粥的做法。

红枣百合粳米粥：取红枣 20 颗，百合 8 钱，粳米 3 两，冰糖、清水各适量。将粳米淘洗干净；百合用清水泡软；红枣洗净后拍开、去核。将粳米置于砂锅中，加入适量清水熬煮成粥，待煮至三四成熟时再加入百合和红枣熬煮至粥成，最后再加入适量冰糖略煮片刻，待冰糖溶化搅匀即可。本品具有生津养血、滋润心肺、美容养颜之功效，男女老少皆宜。现代医学研究证明它还特别适用于更年期妇女食用。

百合薏米粥：取百合 5 克，薏米 50 克，蜂蜜适量。将百合干品用温水泡开，切成米粒状小片；与薏米入锅倒入清水，旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火煮约 1 小时，粥烂黏稠，调入蜂蜜即成。

百合黄花汤：取百合 100 克，黄花菜 50 克，莲子 50 克，冰糖 150 克。将百合干品掰成小块，与黄花菜、莲子一起放入汤盆内上笼用旺火蒸熟，放入冰糖，蒸到冰糖溶化即成。本品可清热止咳，安神利尿，润肤美容。

茉莉花：香身润燥的驻颜佳品

茉莉花“能清虚火，去寒积，抗菌消炎”。所以皮肤易过敏的女性朋友们吃这款粥是最适合不过了。常喝茉莉花粥，不但可以美容，还可以缓解痛经，因此经期也可以食用。

茉莉花还有一个最大的特点就是香气宜人，沁人心脾，被称为“人间第一香”。茉莉花作为体香美容膳食，由来已久。中医认为，茉莉花馨香异常，能顺气活血、调理气机，女性常服可使肌肤溢香。据李时珍的《本草纲目》记载，以其“蒸油取液，作面脂头泽”，可“长发润燥香肌”。

要制作茉莉花粥，需要准备茉莉花 3 ~ 5 克，大米 50 克。将茉莉花与大米同煮成粥，可经常服用。

下面再为大家介绍几种用茉莉花做成的粥品。

茉莉葡萄粥：取鲜茉莉花 10 朵，糯米 100 克，葡萄干 10 克。白糖适量。将茉莉花去蒂

与糯米、葡萄干一同入锅，加适量清水煮粥，待粥将熟有浮油时离火，即成。

茉莉白槿花粥：茉莉花、白槿花各 5 克，粳米 50 克，白糖适量。将糯米淘洗干净，加入茉莉花、白槿花和适量清水煮粥，待粥将熟有浮油时离火，即成。

茉莉扁豆花粥：取茉莉花 5 克，扁豆花 30 克，粳米 50 克。将茉莉花、扁豆花去蒂；粳米煮粥，将熟时，入茉莉花和扁豆花，煮沸即成。

食用茉莉粥的同时，还可以配以外用。方法很简单：将还没开放的茉莉花摘下来，取 50 克左右浸泡于 150 毫升的冷开水中，再加入 75% 的酒精 10 毫升，搅拌均匀，密封 7 天后，过滤。每次先洗净面部，然后取适量茉莉花液涂面，并用手掌轻轻拍打，使药液渗入皮肤，重复 3 遍，每日 2 次即可，外用与内服并用，不但可以改善体味，还可以润燥，使皮肤变得更加水嫩。

桃花：活血又润肠

最早的《诗经》中“桃之夭夭，灼灼其华”就已经赞美了桃花的娇艳。而《本草纲目》中又记载说：“服三树桃花尽，面色红润悦泽如桃花。”可见，桃花不仅让人赏心悦目，更是女人美容养颜的佳品。

清代孔尚任的《桃花扇·寄扇》有这样的唱词：“三月三刘郎到了，携手儿下妆楼，桃花粥吃个饱。”桃花粥原是唐代汉族“寒食节”的食物，唐代冯贽在《云仙杂记》中记载：“洛阳人家，寒食装万花舆，煮桃花粥。”由于清明节与寒食节日期相近，于是食“桃花粥”便成为清明的风俗延续下来。桃花粥的原料极其普通，有桃花、粳米、蜂蜜、红糖等，后者都是寻常可见的食材，但桃花却是只在这个时节才有，错过了便得再待来年，所以要喝桃花粥还需赶上时节。

桃花粥并不是一款普通的粥，更有活血润肤、益气通乳、丰肌美容的功效。那么桃花粥如何制作呢？

红糖桃花粥：取桃花干品 2 克（鲜品 4 克），粳米 100 克，红糖 30 克。将桃花、粳米加红糖小火煨，并拌匀。早餐 1 次趁温热食用，每 5 剂为一疗程，间隔 5 日后可服用下一疗程。本品可养血、通便，常食驻颜减肥。此粥既有美容作用，又可以活血化瘀。但此粥不宜久服，且月经期间应暂停服用，月经量过多者忌服。如用新鲜桃花瓣效果更好。

桃花猪蹄美颜粥：选取桃花（干品）1 克，猪蹄 1 只，粳米 100 克。将桃花焙干，研细末备用。把猪蹄皮肉与骨头分开，置铁锅中加水，旺火煮沸，撇去浮沫，改文火炖至猪蹄烂熟时将骨头取出，加入粳米及桃花末，继续用文火煨粥，粥成时加入适量细盐、味精、香油、葱花、生姜末，拌匀。

本方有活血润肤、益气通乳、丰肌美容、化瘀生新之功效，适用于面部有色斑的哺乳女子。产后服用此粥，既可通乳，又可去除面部色斑，并滋润皮肤、补益身体。

桃花散：将采集的新鲜桃花，阴干并研为末即可。每日服 3 次，每次取 1 钱桃花末，用粳米粥送服。可常服。

本品具有使面色红泽、红润之功效，适于面色苍白者食用。

下面再介绍几种桃花的食用方法：

桃花如意菜：鲜桃花 16 朵，嫩黄豆芽 170 克，香油、精盐、味精各适量。将桃花 8 朵去蕊剁细，盛入碗内，将香油烧至六成热，冲入碗内搅匀；另 8 朵投入沸水锅中焯熟，拌上精盐、味精、香油；黄豆芽去根，投入沸水锅内焯水至熟后，用冷开水透凉。豆芽、桃花末、油、精盐、味精调匀，盛入盘内，再以整桃花作为点缀。本品可活血，生津，润肠。

桃花清鸡汤：取鲜桃花 20 克，鸡半只，香菇、精盐各适量。将桃花去蕊，扯瓣；鸡洗净，去皮；香菇去蒂后泡软；鸡、桃花、香菇一起入锅，旺火煮 30 分钟，放入精盐，即成。

桃花美容酒：鲜桃花 120 克，50 度白酒 500 毫升。将桃花浸泡于白酒 7 日。每日 1 次，每次 10 毫升。本品可疏肝解郁、行气活血。适用于肝气不舒、血气不畅所致的面肤晦黄、干燥无华，并可消除黄褐斑，令面白如玉。

西红花：活血美容的“红色金子”

西红花，就是我们常说的藏红花、番红花，是名贵的妇科良药。西班牙有这样一句谚语：“西红花是骄傲的花，它随日升而开，随日落而谢。”西红花开的时间特别短，往往只有几个小时，枯萎后也就失去药用价值了。所以西红花非常之珍贵。

西红花原产于地中海沿岸和伊朗地区，因为古代从地中海经印度传入西藏后开始在西藏种植，因此得名藏红花。

传说中，西红花是天地造化的灵物，是能治百病的神草。《本草纲目》《四部医典》《晶珠本草》中记载：藏红花形如菊，黄兼红，气微香，入口沁人心脾，降逆顺气，开结化瘀，力雄峻，乃花中之极品。

西红花能“活血、主心气忧郁，又治惊悸”。现代药理研究证明它对改善心肌供血供氧等方面疗效确切，西红花含有多种甙的成分，甙可明显增加大冠状动脉的血流量，故藏红花可调节血液循环、凉血解毒、养颜化瘀、抗疲劳、抗衰老。因其珍稀难求、价格极其昂贵，有“植物黄金”之美称。

那么西红花怎么食用呢？一般而言，可以用来泡酒。用在膏方上的西红花都是磨成粉，最后加进去的。我们可以将西红花泡入酒中，借酒力来使西红花的药效得到较快的发散。如果你不喜欢酒的味道，还可以用来泡茶。下面为大家介绍几种泡酒的方法。

红花酒：取红花 200 克，低度酒 1000 毫升，红糖适量。将红花洗净，晾干表面水分，与红糖同装入洁净的纱布袋内，封好袋口，放入酒坛中，加盖密封，浸泡 7 日即可饮用。本品具有养血养肤，活血通经功能。适用于妇女血虚、血瘀、痛经等症。

当归红花酒：取红花 30 克，当归 60 克，白酒 500 克。将红花、当归浸在酒中，48 小时后过滤。日服 3 次，每次 2 ~ 4 克。本品可用于月经不调、痛经及子宫发育不良等症。注意经期停用。

因为西红花的主要功效是活血祛瘀，所以女性朋友在月经期最好慎用，否则容易引起月经量多。但是对于月经过少的女性朋友不妨试试红花山楂酒。

红花山楂酒：取红花 15 克，山楂 30 克，白酒 250 克。将上药入酒中浸泡 1 周。每次饮 15 ~ 30 克，每日 2 次。本品可活血祛瘀，用于经来量少，紫黑有块，少腹胀痛，拒按，血块排出后疼痛减轻，舌边可见紫暗瘀点，脉沉涩等症。

当归红花酒：取当归 30 克，红花 20 克，丹参 15 克，月季花 15 克，米酒 1500 毫升。将上述 4 味药材研成细末，装入白纱布袋内；放进干净的器皿中，倒入米酒浸泡，封口；7 日后开启，去掉药袋，澄清后即可饮用。每次 15 ~ 30 毫升，每日 2 次，将酒温热空腹服用。

方中当归补血活血，止痛润肠，治疗血虚，又可用于痛经。丹参、红花活血祛瘀，通经止痛，养血安神，为调经之要药；月季花疏肝解郁，活血调经。这四种药材炮制而成的酒有理气活血、调经养血之功效，主治月经不调、痛经等症。

梅花：疏肝活胃容颜不衰老

《红楼梦》中第四十一回，写妙玉烹茶所用水是将梅花上的积雪用青花瓮收藏埋在地下五年。用其烹茶所用的茶水清醇无比，令宝玉惊叹不已。其实梅花上的雪水，功效和梅花泡水相似，可用于暑热或因热伤胃阴引起的心烦、口渴等，还可以美容。

怎么制作这种梅花水呢？林洪在《山家清供》里记载过“汤绽梅”的制作方法：在冬十月后用竹剪刀取下含苞欲放的梅花骨朵，在花头和花蒂处都蘸上蜡，放在蜜罐子里，到来年夏天打开取出几朵放在茶盏内用沸水冲泡，花就绽开了，又香又美又可爱。

如果嫌泡在蜂蜜中保存的花朵过于甜腻，也可以采用另一种方法，明高濂的《遵生八笺》里记有“暗香汤”的方子：“梅花将开时，清旦摘取半开花头连蒂，置瓷瓶内，每一两重，用炒盐一两洒之，不可以手漉坏。用厚纸数重，密封置阴处。次年春夏取开先置蜜少许于盏内，然后用花二三朵置于中，滚汤一泡，花头自开，如生可爱，冲茶香甚。一云蜡点花蕊阴干，如上加汤亦可。”

实际上，以上两种方法对于比较忙碌的上班族而言，算得上复杂了，并且无论是蜂蜜还是其他甜食，与古代相比，现代人所摄取的量，已超过了身体的需要，所以此时再加入蜂蜜，反倒不如不加蜂蜜更有利于健康。因此我们完全可以直接取白梅花 2 ~ 3 朵，无论是鲜花或干花均可，用水冲泡即可，既方便又简单。

对于女性朋友来说，还可以将梅花水和别的花一样用来洗脸。把梅花洗干净、捣碎，然后把梅花汁涂到脸上按摩、拍打。这是预防气滞血瘀的一种好方法。一个人生气之后，脸色肯定不好，气滞血瘀，经常生气的人，会在面部形成斑点，其实平时用点梅花，就可改善这种血瘀的症状。当然，也可以把梅花贴到脸上，5 ~ 10 分钟拿掉洗净，效果也是一样的。

此外，我们还可以将梅花做成粥膳。

梅花粥：绿萼梅 3 ~ 5 克，粳米 30 ~ 60 克。先煮粳米为粥，待粥将熟时加入梅花，同煮二三沸即可。3 ~ 5 日为一疗程，每日分 2 次，空腹温热食用。对烦躁、胸闷、心痛等症状有效。此粥取绿萼梅“助（脾胃）清阳之气上升”，粳米养胃气。用于素体脾胃虚弱，湿犯脾胃则清阳之气不升，以致脘闷，食欲减退。

萱草：健脑抗衰是第一

作为家常菜的黄花菜还有一个十分文雅的名字——萱草，而且一直是文人雅士情感的寄托，而且也有很好的药用价值，宋代著名文学家苏轼这样描写黄花菜：“莫道农家无宝玉，遍地黄花是金针。”

黄花菜是人们喜吃的一种传统蔬菜。因其花瓣肥厚，色泽金黄，香味浓郁，食之清香、鲜嫩，爽滑如木耳、草菇，营养价值高，被视作“席上珍品”。

黄花菜还是一味有效的中药，它的花、叶、根晒干后，均可入药用。我国医学认为，黄花有健胃、通乳、补血的功效，哺乳期妇女乳汁分泌不足者食之，可起到通乳下奶的作用；根有利尿、消肿的功效，可用于治疗水肿，小便不利；叶有安神的作用，能治疗神经衰弱，心烦不眠，体虚水肿等症。

黄花菜的营养成分丰富，每 100 克干黄花菜中含蛋白质 10.1 克，脂肪 1.6 克，碳水化合物 62.6 克，比西红柿和大白菜高 10 倍。碳水化合物的含量和所含的热量与大米相似，维生素 A 的含量比胡萝卜高 1.52 ~ 2 倍。此外，粗纤维、磷、钙、铁及矿物质的含量也很丰富。黄花菜、木耳、香菇和玉兰片被称为干菜的“四大金刚”，对人体健康颇有益处。

日本保健专家列举的八种健脑食物中，居首位者便是黄花菜。研究者认为：“黄花菜对预防老年人智力衰退，是一种良药。”

黄花菜的食用方法很多，也很简单。

萱草合欢汤：黄花菜 30 克，合欢花 10 克。用水煎半小时，加蜂蜜适量，一起煎 2 ~ 5 分钟即可。睡前饮用，可解郁安神。此汤中黄花菜有除烦安神功效，合欢花有解郁安神功效。二者合用对虚烦不安，夜不能寐有很好的疗效。

萱草合欢莲子汤：取萱草 30 克，合欢花 10 克，莲子 10 克，蜂蜜适量，红枣 10 枚。将

萱草洗净，与合欢花共入锅中，水煎去渣取汁；再入莲子、红枣炖熟，调入蜂蜜即可。每日1剂，15日为1个疗程。本品可解郁除烦，安神益智。适用于老年性痴呆。

三丝黄花菜：取干黄花菜50克，水发香菇25克，熟竹笋25克，胡萝卜25克。将干黄花菜浸入温水中泡软，洗净沥干。水发香菇去杂洗净切成丝。冬笋、胡萝卜洗净切丝。炒锅放油，烧至七成热，投入黄花菜和冬笋、香菇、胡萝卜三丝煸炒几下，加入鲜汤、料酒、精盐、白糖、味精、煸炒至沸，用小火焖烧至黄花菜入味，改旺火用湿淀粉勾芡，淋上麻油即可。本品适用于肺热咳嗽痰多、湿热壅滞、水道不利的水肿、小便淋痛以及脾胃虚弱、体质不强、饮食不振等病症。

花粉：天然的美容师

花粉在欧洲被称为“完全营养性食品”，在日本、德国等国有“黄金般食品”的美誉，是受到世界各国重视的首屈一指的天然补品。其实，我国是世界上最早发现和研究花粉的国家。《神农本草经》把香蒲花粉列为上品，并认为它“甘平无毒，久服轻身，益气力延年”。李时珍在《本草纲目》中说:“今人收松黄，和白砂糖印为糕饼，充果晶，食之甚佳。”可见，花粉作为营养性食物，在我国由来已久。

花粉可分为三种类型，一种是天然花粉，即蜂蜜采集的蜜源花粉；另两种是“蜂粮”和人工花粉。目前研制的花粉食品和花粉滋补营养药品，一般是采用蜜蜂采集的花粉。

花粉的营养成分丰富全面，也有很高的药用价值。据国内外近代科学研究证实，花粉中含有8%～40%的蛋白质。其中，有21种人体所需的氨基酸，8种人体必需的氨基酸在花粉中全部具备，而且这8种氨基酸的含量相当高，是牛肉、鸡蛋含量的4～6倍；花粉还含有维生素B、维生素C、叶酸、泛酸等15种维生素，尤其是水溶性的B族维生素，维生素C和肌醇，比蜂蜜的含量竟高出100倍；还含有钙、磷、铁、铜、钾，锌等14种人体不可缺少的矿物质和50种以上的酶、辅酶及活性物质；此外，还含有生长素、抗生素、糖，具有与激素一样的作用。

经常服用花粉，可以增强体力和精神，可以降低胆固醇，防治脑血管硬化和高血压，并能调节新陈代谢，治疗神经衰弱、胃肠功能紊乱、肝炎、老年性慢性支气管炎、中风后遗症，贫血等疾病，对延年益寿、助长儿童生长发育、提高人体的免疫功能、增强机体对疾病的抵抗力均有显著效果。

除了营养价值，花粉还具有很高的美容价值。国外称颂花粉是“上天赐给人类的无价之宝”，“天然的美容师”。瑞典的皮肤学家已将花粉列为美容食品。

花粉的美容养颜作用是其他食品望尘莫及的，它在防止皮肤色素沉着、皮肤粗糙、皱纹出现以及皮肤过敏、雀斑、粉刺、黑斑等方面，具有独到之功，这是由于花粉含有较多的肌肤美容所需的维生素。维生素A对促进上皮细胞代谢和保持上皮组织健康具有特殊的生理作用；维生素B可增强皮肤的新陈代谢；维生素C可增强皮肤弹性和生肌的胶原合成；维生素E可防止皮肤衰老和避免过早出现皱纹。所以经常服用花粉和花粉食品，能使人的新陈代谢增强，皮肤滋润、细腻、纤嫩，皱纹推迟，雀斑、蝴蝶斑、老年斑等脱落或消退，使人容光焕发，显得年轻漂亮。

花粉既可以内服，亦可外用。它所含的诸多天然营养物质，能够直接被皮肤吸收利用，保持上皮细胞的良好状态，改善皮肤的弹性和韧性，延缓皱纹的产生，达到健肤嫩肤的功效。



第四章

《内经》不上火的吃法：清火秘法，培固原气





第一节

健康远离上火，饮食需要清凉

上火是正气变成毒气的表现

“火”是人赖以生存的生机，也就是我们通常说的元气、阳气，是保证身体正常运转的生机。我们通常认为身体好的人火力就壮，衰老得慢，抵抗外邪的能力强。我们可以看到人体无“火”就没了生机，而人体上火就是消耗生机。在保火和去火之间把握一个尺度，才是高明的保健方式。

中医认为“火”的病理可分虚实两大类，常见的上火症状有心火和肝火两种。心火分虚实，虚火主要表现有心烦、口干、盗汗、睡眠不安等；实火旺则表现为口腔溃疡、口干、尿黄、心烦易怒等。肝火则易引致头胀头痛，还会感到心烦易怒、睡眠欠佳、口干口苦等。

如果有一天你突然发现嘴里长了小泡、溃疡，牙齿疼痛、出血，咽喉干痛，身体感到燥热，大便干燥……你自己肯定清楚是“上火”了。从现代医学的角度看，上火是感染了一些病原体，导致人体的某些功能不能正常发挥作用而出现的一种准病态，就是进行激烈免疫的阶段，是内分泌失调的结果。引起“上火”是人体各器官不协调造成的，医学上称之为激性疾病。若平时消耗大量的精力和体力，就会使全身各系统处在紧张和变化之中，即处于“应激状态”。机体一旦进入应激状态，就会破坏体内环境的协调、平衡和稳定，导致疾病的发生。

如果“上火”是由于病毒感染引起的，除了对伤口进行必要的消毒、消炎处理防止继发感染，主要还是要注意口腔卫生、多喝水、注意休息，靠自身的免疫抗过去。如果你喝了凉茶，吃了清热解毒的中药，几天后觉得“火”被降下去了，其实未必是药物在起作用，而是自然发生的进程。为了降火而去吃中药，不仅无益，反而可能有害——有中毒的危险。发现自己上火了还可以用饮食来调节。

莲子汤去心火：取莲子 30 克（不去莲心），栀子 15 克（用纱布包扎），加冰糖适量，水煎，吃莲子喝汤。

喝梨水去肝火：选取川贝母 10 克捣碎成末，梨 2 个，削皮切块，加冰糖适量，清水适量炖服。

灭火邪，多吃滋阴潜阳的食物

人体里本身就是有火的，如果没有火那么生命也就停止了，也就是所谓的生命之火。当然火也应该保持在一定的范围内，比如体温应该在 37℃左右，如果火过亢人就会不舒服，出现红、肿、热、痛、烦等具体表现，也就是我们常说的“上火”。火在一定的范围内是必需的，超过正常范围就是邪火。

去虚火应该多吃滋阴润燥的食物。滋阴润燥的食物有很多，如百合可清新安神、消除疲劳、润燥止咳；莲子养心，开胃安神，消除余暑；山药不热不燥，人人皆宜；荠菜可明目益胃，亦可止血利尿；藕，生吃能清热生津止渴，熟吃能健脾开胃；桃、杏可补肾固精、温肺定喘、益气养血、润燥润肠；红枣可滋阴益肺补气；梨能生津润燥、清热化痰，若将银耳、百合、秋梨同煨成秋梨羹食用效果更好；银耳和黑木耳都是滋阴润肺、益气清肠的好食品。

去实火就多吃养阴生津的食物，如小米、麦粉及各种杂粮和豆制品，苹果、甘蔗、香蕉、葡萄、山楂以及蔬菜都是滋阴润燥的好东西。另外，养阴生津最宜服用滋润的粥食，如“菊花粥”可生津明目、清热去火。

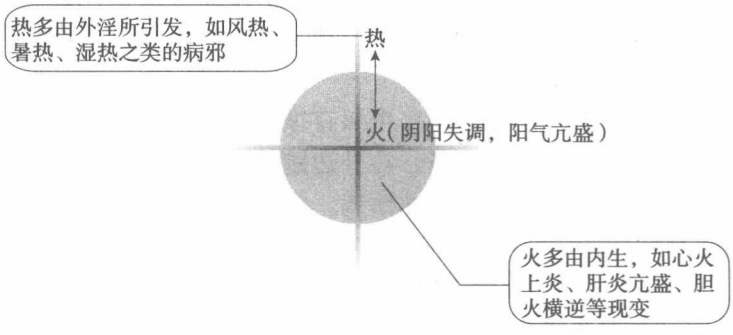
菊花粥的做法比较简单，取 50 克菊花，100 克粳米，冰糖适量。将洗干净的菊花煎汤，然后用菊花汤和粳米一起煮粥。每日喝一次，可达到生津明目、清热去火的效果。

很多人认为上火是小毛病，吃点药或者自我调节一下就可以了。但是对于一些特殊人群比如老年人或者心血管疾病患者来说还是应该引起注意的。

内热就会耗伤阴精，饮食“和”为贵

内热，就是说体内阴液减少，人体阴气不足，滋润、制约阳热的功能减退，致使阴不制阳，而出现燥、热、化气太过等阴虚内热的表现。

身体内热，人体的津液就会不足，从而出现口干口渴、咽喉干燥等症状，这些现象都是由于伤了津液所出现的现象。即使不在炎热的夏季，出汗过多，也很容易出现上述症状。这时，可以用玄麦桔甘汤（玄参、麦冬、桔梗、炙甘草各等量）沏水代茶饮用，可清热生津。



如果体内的津液亏耗过多，就会致使气血两损；气血亏损，同样也可致使津液不足。津液的增多与减少，能直接影响体内的阴阳平衡，疾病也会由此而生。如发高烧的病人会出汗过多，胃肠疾患者会大吐大泻太过，都会因损伤津液而导致气血亏损。所以中医自古就有“保津即保血，养血即可生津”的养生说。

津液源于饮食水谷，并通过脾、胃、小肠、大肠等消化吸收饮食水谷中的水分和营养而生成，张仲景在《伤寒论》中就提出“保胃气，存津液”的养生原则，传统养生中还有“漱津咽唾”的方法。

下面我们具体介绍一下四季的津液养生之道。

春季属阳，天气干燥，应常吞口中津液，并保证水分的足量摄入。

夏季天气炎热，出汗多，很容易造成津液损耗过多，应适当多吃酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴，健胃消食。若在菜肴中加点醋，醋酸还可杀菌消毒，防止胃肠道疾病的发生。

秋季气候处于“阳消阴长”的过渡阶段。秋分之后，雨水渐少，秋燥便成为主要气候。此季节容易耗损津液，发生口干舌燥、咽喉疼痛、肺热咳嗽等症状。因此，秋日宜吃清热生

津、养阴润肺的食物，如泥鳅、芝麻、核桃、百合、糯米、蜂蜜、牛奶、花生、鲜山药、梨、红枣、莲子等清补柔润之品。

另外，中医医书记载，“盖晨起食粥，推陈出新，利膈养胃，生津液，令人一日清爽，所补不小。”因此，建议秋季早餐根据自身实际选择不同的粥食用，如百合红枣糯米粥滋阴养胃，扁豆粥健脾和中，生姜粥御寒止呕，胡桃粥润肺防燥，菊花粥明目养神，山楂粥化痰消食，山药粥健脾固肠，甘菊枸杞粥滋补肝肾。

冬季天气寒冷，属阴，应以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬“去寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。但不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹背，这样反而会损耗津液伤身。

快餐族，防火是首要

在这个以快为先的社会，人们每天都在奔忙，快步地走路，快速地吃饭。尤其是在大都市，那些衣着光鲜的白领即便不想吃，可也离不开快餐。

事实上，吃饭真的是一个困扰都市上班族的问题，它是一天工作的保证，很多人从早忙到晚，根本没时间舒舒服服地吃上一顿饭，也无暇仔细考虑吃饭问题。于是，快餐便理所当然地成了他们一日三餐的组成部分，甚至是全部。然而，不论是中式快餐还是西式快餐，都同样存在许多问题，这便给现代都市上班族的健康带来了很大隐患，亚健康人群也因此愈加壮大。

中式快餐通常太过油腻、口味过重；而西式快餐多甜腻、辛辣，大多为油炸食品，所以，综合看中西快餐具有高油脂、高盐、高糖、重调料、低纤维的特点。经常吃这样的食品，体内容易沉积虚火，引起咽喉干痛、两眼红赤、流鼻血、牙痛等症状，这些也都是上班族经常遇到的。这些症状虽然没有严重到要去看医生，却又让人难以忍受，若遇到这种情况，可每天泡一杯“菊花普洱茶”来缓解。

李铭是一名记者，常年在外面跑新闻，生活有很多不可控性，工作总是很忙，并且毫无规律可言，大多时候宿无定点，食无定餐。在外边跑就靠盒饭过日子，饿透了三下五除二吃完了事。最近经常胃不舒服，被妻子强行拉来看病。后来医生了解了他的病况，告诉他需要长时间地治疗和调养，仅靠几剂药是不可能痊愈的。他苦笑了一下子，摇摇头说慢慢调养几乎不可能，自己的工作性质决定了不可能天天在家吃妻子熬的养胃粥，先吃点药缓缓，慢慢再说吧。

生活中像李铭这样被动选择快餐的人很多，他们一到吃饭的时候就发愁，几乎没有什么饭菜能引起食欲，什么也吃不出味，全都一个样。其实，他们这是患上了时下流行的“快餐综合征”，这是因为他们长期吃快餐，品种单一，营养不全，使舌头失去了敏锐的味觉，并且易出现咽痛、口臭、口腔溃疡、牙痛、腹胀、便秘以及烦躁多梦等症状。从中医角度讲，是由于饮食不适导致胃肠积滞化热、肝胆不和、心脾生热所致。所以，上班族对一日三餐要给予足够的重视，不要随便凑合。

快餐族如果无法选择其他更好的饮食方式，则应尽可能选择肉类和蔬菜搭配合理的餐点，不要选那些太油、太甜、口味太重的食物。更重要的一点，快餐一定不能吃得太“快”，细嚼慢咽无论什么时候都是我们的胃最欢迎的。同时若能每天保证吃些水果，营养也会更均衡些。但是，无论怎样搭配、调理，吃快餐都要尽可能少，每天要保证正常的饮食，以补充快餐的不足。

不忌肥甘厚味，最易惹火上身

饮食结构总是会影响着人们的健康，我国人民的饮食结构是以植物性食物为主，随着生活水平的改善，人们的饮食结构也发生了很大的变化，现在在很多家庭的餐桌上经常是大鱼大肉。

现在人们吃得越来越好，可是身体依然会“虚”。出现这种状况的原因是多方面的，很多年轻人喜欢吃洋快餐，肉类多于蔬菜，也有的人天生好肉厌菜，还有些人为了应酬不得不大碗喝酒大块吃肉，偏食的结果导致他们饮食营养摄入的不均衡。

民间常说“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”。故而，吃多了大鱼大肉的朋友不妨改换一下口味，多吃些白菜豆腐来调节。肥腻的食品吃多了不仅会造成某些营养过剩，而且还容易上火，出现口干咽痛、长痘痘等症状。

赵金是一家公司的副总，经常于觥筹交错之际，为公司的发展打开绿灯，用他自己的话说“这个副总是喝出来的”。可是，在一次晚宴后，回家睡下不久他就被剧烈的腹痛疼醒，到医院经过一番检查诊断为慢性胆囊炎急性发作，医院建议手术治疗，他不愿意手术。后来他转来看中医，医生主要还是建议他从饮食生活方面进行调理，要求他饮食清淡，生活规律，不能像以前那样终日忙于社交。他决定休假来调理身体，每天保证规律的起居，充足的睡眠，不再喝酒吃肉，一日三餐合理搭配，定时定量。经过一段时间的调理，他的身体素质得到很好的改善，以前困扰他的腹痛、腹胀、嗳气、恶心以及右肩胛痛等症状完全消失。

在现实生活中像赵金这样的人有很多，他们年轻时身体素质好，什么都不在乎，可是时间久了，年纪越来越大，身体素质越来越弱，毛病都来了。所以，那些整天应酬以及生性偏食的人，一定要注意改变自己的饮食习惯，让身体保持一个阴阳调和的良好状态。吃上一顿大鱼大肉，最好吃几天蔬菜调补一下，如果实在没机会吃到蔬菜，那就喝上一杯酸梅汤也能起到消脂解腻的效果。

夏天人们常喝酸梅汤解暑，其实它最重要的作用是解油腻。酸梅汤的主要原料是乌梅、山楂，它们可以有效解除体内多余油脂。因此，在大鱼大肉时，不妨选择一杯酸梅汤作为降脂的上佳饮品。

酸梅汤的制作很简单，选取乌梅 100 克，山楂 100 克，甘草 10 克，糖桂花 5 克，冰糖适量。先将乌梅、山楂、甘草洗净，加清水浸泡 30 分钟，然后放入砂锅中加适量水，大火烧开，改小火煮 30 分钟，加入冰糖，然后煮开，关火后加糖桂花搅拌均匀即可。

第二节

内火太大，分清虚实对症调

盗汗全因心火旺，要喝黑豆浮麦汤

盗汗是中医的病名，说得很形象，“盗”就是偷盗的意思，也就是说这个出汗像是夜里来偷东西的盗贼一样，是在人们入睡之后悄然出现，而一旦睡醒就会马上停止。有些人的盗汗症状是一闭眼就出汗，汗出得衣服都湿了，可是醒过来就没事了，只是感觉口干舌燥，心里也有说不出的烦躁感。

这其实都是心火太旺导致的。而“汗为心之液”，如果盗汗不能及时治疗，就会加重心阴的耗伤，使阴虚内热的情况更严重，蒸津外泄，加重津液不足的状况。只有及时祛心火，滋心阴，才能够有效缓解盗汗症状。

盗汗是热证，要改善这种情况，就要用一些清凉祛火的饮食，如黑豆浮麦汤就是个很好的选择。

这款汤水中，黑豆性平味甘，入肾，能够利水清热、滋阴养血、补虚乌发，是很好的补肾食物。《本草纲目》说，“黑豆入肾功多，故能治水、消胀、下气、制风热而活血解毒”。还有“常食黑豆，可百病不生”的说法。

心肾之间是互相制约又互相依赖的关系，心肾相交，水火相济，人才能够睡眠安稳，身体健康。而如果心肾不交，肾水不能上济于心，使得心火过旺，人就会出现失眠盗汗的情形。所以要祛心火，就要注意滋阴补肾，用黑豆就是取其补肾滋阴的功效。

浮小麦就是小麦干瘪轻浮的果实，性凉，有很好的除虚火、止汗、退热除烦的作用，是治疗盗汗、自汗等津液失调症状的常用药物。《本经逢原》中称“浮麦消克敛盗汗，取其散皮膝之热也”，可见浮小麦的止汗功效。

而如果在这个汤中加入能够宁心安神的莲子和补血益心的红枣，就能够使这款汤祛火安神的功效得到更好的发挥，对于盗汗兼有失眠的患者大有裨益。

一般年轻人盗汗多因睡眠不足、思虑太多而使心火上炎所致，只要连续服用几剂黑豆浮麦汤就能够收到效果。需要注意的是，盗汗是很伤身的，症状较轻时就要及时治疗，一般能够很快缓解。不要等到症状严重时才开始重视，否则可能导致病情恶化，引起脱水，甚至威胁到患者的生命安全。

口腔里的火，淡竹叶来消灭

很多人都有这样的感受：天气炎热，工作又忙，吃不好睡不香，偏偏口腔上火又来作怪，嗓子干痒、口腔溃疡、牙龈肿痛、嘴角生疮，有时候甚至疼得连饭都吃不下。人也就变得心浮气躁，恨不得大发一通脾气。无怪乎人们说起生气的事时，会这样说：感觉连嗓子眼里都在冒火。

说到嗓子眼冒火，我们先来看一个小故事。

相传，建安十九年，曹操独揽大权，在朝中的权势自是一天胜过一天。此时刘备也已取得了汉中，羽毛渐丰，在诸葛亮的建议下，刘备下令发兵声讨曹操。张飞与马超为先锋，兵分二路，张飞一路兵马到巴西城后，即与曹操派来的大将张郃相遇。张郃智勇双全，筑寨拒敌。猛张飞急攻不下后，便指使军士在阵前骂阵。张郃也不理睬，还在山寨上摆酒大饮，又是擂鼓又是奏乐，直气得张飞七窍生烟，口舌生疮，众兵士也多因骂阵而热病烦渴。

诸葛亮得知这个消息后，便派人送来了50瓮佳酿，并嘱咐张飞依计而行。酒抬到了阵前，张飞吩咐军士们席地而坐，打开酒瓮大碗饮酒，自己更是端着酒瓮往嘴里倒。张飞部中奸细一看这个光景，立刻到山寨报告张郃，张郃登高一看，果然如此，恶狠狠地骂道：“张飞欺我太甚！”气愤难当之下他便传令当夜下山劫寨，结果遭到惨败。原来张飞使的是一条“诱敌之计”，他们白天在阵前喝的不是什么“佳酿美酒”，而是孔明遣人送来的一种中药汤——淡竹叶汤，既诱张郃上当，又为张飞和众军士们解火治病。

那么，淡竹叶怎么会有这样的神效呢？因为淡竹叶是一味中药，尤其对内热烦闷有很好的治疗效果。这也难怪张飞等将士喝完淡竹叶汤，立马就神清气爽了。淡竹叶不同于我们常见的竹叶，而是一种生长在野外的植物，形状就如同矮小的竹子，在《本草纲目》中记载：“淡竹叶，处处原野有之。春生苗高数寸，细茎绿叶，俨如竹米落地所生细竹之茎叶，其根一窠数十须，须上结子，与麦门冬一样，但坚硬尔。随时采之。八九月，淡竹叶抽茎，结小长穗。人采其根苗，捣汁和米作酒曲，甚芳烈。”民间也称作“山鸡米”“迷身草”等，夏天喝些淡竹叶茶还有预防中暑的功效。在民间，人们常常直接采摘鲜淡竹叶煮粥食用，味道清香可口，而且有防病功效。

其实，除了淡竹叶，我们常喝的菊花茶和莲心茶也有很好的清心火作用，同样有助于防治口腔上火。吃一些苦味的食物，对于清心火也有一定帮助。因为五味之中，苦入心，能够清心除烦。所以口腔爱上火的人，常吃些苦瓜、苦菜也能够起到一定的预防作用。

白茅根冬瓜绿豆汤，专治小便发黄

在现在这个快节奏的社会，上火似乎成了一种流行病。电脑看多了上火，工作做不完上火，出差水土不服上火，人一忙起来喝水少就更容易上火。上火虽然不是什么大毛病，但是它确实是给人们带来了诸多的不方便。不但会口干舌燥、嗓子痛，还会小便黄赤，有的人甚至小便时会有灼热的感觉。如果偶尔一次出现小便发黄，而身体没有其他不舒服的情况，则无需担心，只要多喝水就能够改善。但如果上火严重，则需要注意及时治疗，否则可能导致严重的疾病。

原本性格开朗的张峰自从结婚之后，竟然变得沉默寡言起来。古人说人生四大喜事，其中之一就是洞房花烛夜，结婚怎么说也是一件幸福的事情，如何让张峰变得不快乐了呢？原来，结婚之后，张峰把母亲接到家里一起生活。张峰自幼丧父，是母亲辛辛苦苦供他上学，让他有了一个好出路。现在张峰在大城市里站住了脚，还有了自己的家，无论如何也该是孝顺老人的时候了。

问题是，爱人是个典型的城里姑娘，爱干净，花钱大手大脚，和母亲的生活习惯俨然是两个世界。于是，婆媳俩总是为了一点小事起冲突。而张峰夹在中间，真是左右为难。不管吧，一个是母亲一个是爱人，都是自己的生命中最重要的人；要管吧，都是鸡毛蒜皮的事，口角纷争，说谁都不是。他经常为这些事迟疑不决，烦恼不已。时间长了，他更是难以心平气和，有时候自己也觉得心里的火一股股冒出来。这样的日子久了，张峰烦得晚上睡不着，舌头上起了大泡，而且每次小便都觉得烫得很，有时候还疼，颜色也很黄。他担心自己患上了肝病，就急急忙忙跑到小区附近的中医门诊求医。

医生问了他的情况，认为他是心火旺造成的。因为被纠缠繁杂的烦心事扰乱，他才会心情紧张，出现心火上炎。中医认为，心开窍于舌，他舌头起泡正是心火旺的症状。而肝开窍于目，肝火旺人往往会出现目赤肿痛。他之所以出现小便灼热、发黄的情况，则是心火下移造成的。中医认为，心和小肠相表里，心火可下移于小肠，从而导致小肠实热，影响小肠泌别清浊的能力，引起小便黄赤、尿道灼热等，如果不能及时治疗，还可能出现尿血。要治疗这种情况，就要清心利尿，引热下行。最后，医生告诉他不用过于紧张，可以服用白茅根冬瓜绿豆汤来进行治疗。

白茅根是植物白茅的根茎，有清热解毒、凉血止血、清心除烦的功效，价格便宜，服用方便，起效快而且安全，是热证的常用药。白茅根还可用于肾炎、高血压病、肝炎等疾病的治疗，对于肺热、烦渴、尿血、咯血等也有很好的治疗作用。但需要注意的是，白茅根性寒，脾胃虚寒、腹泻便溏者忌服。

冬瓜也是很好的凉性蔬菜，有清热解毒、利水止渴、除烦解暑的功效。爱美的女人还可以把冬瓜当作美容和减肥的食物，在炎热的夏季食用，十分适宜。《本草纲目》中就记载了冬瓜的减肥功效："欲得体瘦轻健者，则可常食之，若要肥，则勿食也。"有高血压病和肾病的人食用冬瓜，既能够消肿，又不会伤及正气。冬瓜清热利尿的作用很强大，尤其是连皮煮汤，作用更显著。和白茅根一样，冬瓜性寒凉，所以脾胃虚寒、肾脏虚寒、久病阳虚的人不宜食用。

绿豆更是人人皆知的解暑清热的佳品，在炎炎夏日，喝上一碗清凉败火的绿豆汤，实在是最好的消暑饮料。绿豆还有"济世长谷"之称，古代医学典籍中对于绿豆不乏溢美之词，称绿豆"厚肠胃、润皮肤、和五脏、滋脾胃"，甚至把绿豆和人参、当归、黄芪、白术等滋补良药相提并论。绿豆的营养十分丰富，而且对于高血压、糖尿病、动脉硬化、肾炎等也有辅助治疗的作用，其清热解毒、利尿祛火的作用更是备受推崇。

把白茅根、冬瓜、绿豆同用，能够把降心火、生津液、除烦躁的功效发挥到极致，从而改善小便发黄的上火症状，而且不会对身体造成损害。经常被烦心事困扰的人把这三味常备家中，就像是给自己准备了一个"灭火器"，能够起到预防保健的作用。

莲子去火消燥、养心安神

一到夏季，骄阳似火，热气蒸人。心为阳中之阳，夏季本来阳气旺盛，人不静心阴不足，心火亢自然易出现烦躁不安、心神不宁还会影响到睡眠。难怪有人说，天气酷热，人的身体会中暑，人的情绪也会中暑。所以夏季养生重在养心，要用“心”来“安神”。

莲子味甘涩、性平，归心、脾、肾经，具有补脾止泻、益肾固精的功效，还能养心安神，收敛浮躁的心火，让人宁静且容易入睡。

现代医药研究测定，莲子营养价值很高，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等多种营养素。药理研究证实，莲子有镇静、强心、抗衰老、抗肿瘤等多种作用。而且莲子中含有的荷叶碱、金丝草苷等物质，对治疗神经衰弱、慢性胃炎、消化不良、高血压等十分有效。

莲子以个大、饱满、无皱、整齐者为佳。莲子最忌受潮受热，受潮容易虫蛀，受热则莲心的苦味会渗入莲肉。因此，莲子应存于干爽处。莲子一旦受潮生虫，应立即日晒或火焙，晒后需摊晾两天，待热气散尽凉透后再收藏，不过其色、味、药效都会受影响。变黄发霉的莲子千万不要食用。

莲子中的青嫩胚芽叫莲子心，其味苦性寒，归心、肾经。它和莲子不同，有清心、去热、止血、涩精、降压的功效，可以治疗心火亢盛所致的失眠烦躁、吐血、遗精等症。因莲心味苦，最好研末后吞食。

医书中说：“生则胀人腹。”生吃莲子味道虽然清香，但不可多吃，以免影响脾胃引起腹泻。莲子用来煲汤为宜。历代达官贵人常食的“大补三元汤”，其中的一元即为莲子，另外两元为桂圆和大枣。

莲子除作为珍贵的滋补品之外，还是一副妙药，下面介绍几则莲子膳方。

四元汤治失眠：烦躁乱心、热气攻心，使人入睡困难、睡眠浅而多梦、神经过敏，这时可用莲子、桂圆、红枣、百合各 15 克，用小火煎汤，分早晚两次饮用。此汤养心宁神，可以治疗心气虚或心肾不交所致的心悸、失眠等症；还可以增强记忆力，缓解疲劳，提高工作效率；且可益气养血，适用于产后血虚、病后体弱等。

鲜莲子去多汗：天热人易出汗，而中医向来视汗为“心之液”，出汗过多自然易消耗心脏阴液。用鲜莲子 50 克，大枣 10 克，炖熟后加白糖适量，每天饮用一次，可治多汗症。

莲心茶降血压：莲心有降压、强心、清热之特效，常饮莲心茶对高血压引起的头昏、心悸均有辅助治疗作用，还可清热解暑、除烦去燥。莲心茶的服用方法是：取莲心 3 克，沸水冲泡代茶饮，早晚各一次。不过，莲心味苦性寒，凡体质差、胃寒怕冷者及老年人最好不要喝莲子心茶。

煮莲子利尿：心与小肠相表里，心火易下移小肠，可引起尿黄、尿少、尿急、尿痛等病症。用莲子 60 克，生甘草 10 克，水一大碗，小火煮至莲子软熟，再放点冰糖，吃莲子喝汤，可治疗泌尿系统感染，兼治虚烦、低热等症。

莲子银耳羹治抑郁：莲子清心除烦，银耳强心补虚，两者配伍，可治老年抑郁症。莲子银耳羹的做法是：莲子 50 克煨汤，待莲子熟烂，加入水发银耳 15 ~ 30 克煮沸，用蜂蜜（或白糖）调味服食。

祛肾火，常喝栗子杜仲猪尾汤

足跟痛也称脚跟痛，是足跟一侧或两侧疼痛不止，外表看来，不红不肿，也没有什么外伤，但行动不便，给人的正常生活造成极大影响。其实，足跟痛属于中医“痹症”范畴，一般是外邪入侵人体，造成经络阻滞，气血运行不畅。中医学认为，足跟痛多属肝肾阴虚、痰湿、血热等因所致。肝主筋、肾主骨，肝肾亏虚，筋骨失养，复感风寒湿邪或慢性劳损便导致经络瘀滞，气血运行受阻，使筋骨肌肉失养而发病。像肝肾阴虚就很容易引起足跟疼痛，要改

善这种情况，可以服用一些滋阴补肾的汤水。

陈先生右脚足跟疼痛已经有半年的时间了，刚开始是走路时或用手轻轻按压足跟时会感觉疼痛，后来越来越严重，有时候痛得脚都不敢落地。特别是早晨刚起床时，他双脚踩地时会突然钻心的疼，但走一会儿后往往就能够稍稍缓解。他很纳闷，自己平时很小心，也没磕着碰着，又没有走过长路，怎么会足跟疼痛呢？家里人听了也很担心，就带他去医院拍了个片子，可是发现一切正常，没有骨折。后来，陈先生的儿子得知中医的治疗方法对足跟痛很有效果，就带着陈先生到了中医院。医生问陈先生除了足跟痛，还有没有什么别的不舒服。陈先生说有时候会头晕耳鸣，夜里也常常失眠、烦热，腰腿有时候也感觉没有劲儿。医生听了陈先生的症状，判断他是肾阴虚火旺所致。阴虚生内热，所以他会出现失眠、烦热的状况。而肾经经过人的足部，当人肝肾阴虚时，肾经的气血流通就会受到影响，从而出现足跟痛的情形。要改善这种情况，最根本的做法就是滋阴补肾。医生还说，按摩倒是有一定的通经活络的功效，但如果按摩不得法，反而无助于经络畅通，会加重疼痛。

后来医生向他推荐了栗子杜仲猪尾汤，还告诉他这三味都有很好的滋阴补肾、强筋健骨的作用，也可以和其他食材搭配，做成滋补药膳。

从中医院出来后，陈先生的儿子立马去超市买齐了食材，为父亲煮汤喝。陈先生连续服用了一周后，脚跟痛的毛病就没有了。

方中栗子性温，味甘平，有“肾之果”之称，自古就是滋补强身的珍贵干果，有很好的滋阴补肾、活血强筋、健脾养胃的功效，对于反胃、泄泻、咯血、便血、筋伤骨折等都有很好的治疗作用。《食物本草》中称栗子“主益气，厚肠胃，补肾气，令人耐饥”。中老年人经常食用一些栗子，能够有效预防足跟疼痛。而猪尾具有补阴益髓的效果，可改善腰酸背痛，预防骨质疏松。两者合用，对足跟痛的效果则更加明显。

民谚有“八月的梨枣，九月的山楂，十月的板栗笑哈哈”的说法，栗子成熟于秋季，是最适宜进补的季节。因为含有丰富的营养，基本能够满足身体的需要，所以栗子还有“木本粮食”之称。除了滋阴补肾，栗子中的不饱和脂肪酸及矿物质还能有效预防高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、防病强身的最好选择。而且儿童常吃栗子能够防止口舌生疮，成年人常吃能够促进脂类代谢，有补肠胃的作用。

猪腰祛肾火，防治耳鸣

肾可以影响听力，肾功能的衰弱是导致听力下降的一个重要原因。中老年人如果出现耳鸣便会让人觉得心烦意乱，生活和工作也都会受到很大的影响。如果耳鸣得不到及时控制，极有可能会演变成耳聋，所以才有“聋为鸣之渐，鸣为聋之始”之说。

《景岳全书》中记载：“故人于中年之后，每多耳鸣，如风雨，如蝉鸣，如潮声者，是皆阴衰肾亏而然。”鉴于如此情况，可以通过滋阴补肾来防治耳鸣耳聋。

小飞在一家研究所任职，工作压力很大。前些日子，他觉得自己突然出现了耳鸣的情况，耳朵里总有嗡嗡声，后来响声越来越大，有时候还感觉头晕、恶心。听力也很受影响，总是听不清别人说话，因此觉得心情很烦躁，忍不住就要发脾气。他忙于一个项目研究，就想先忙过这阵子再说。为了消除那种烦躁的感觉，他就戴上耳机听听音乐。可是，渐渐他发现自己的耳朵有点聋了，别人不大声和他说话，他就听不清。

后来，他去医院做检查，医生经诊断，说这是肾阴虚造成的，需要滋阴补肾。为了更好地调养，医生告诉他一定要保证足够的睡眠，平时可以喝一些猪腰汤来调理。

猪腰俗称猪肾，性趋平味发咸，有很好的补肾养精、利尿消滞、止消渴的作用，对于肾虚引起的腰酸腿疼、耳鸣耳聋、水肿、小便不利有很好的治疗作用。中老年人吃些猪腰，能够补肾养精，对于骨骼强健和维持性能力很有帮助。如果女性常吃能够修复体内器官，补养

身体。

猪腰中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素等，体虚的人食用后，会有比较明显的增益效果。猪腰的食用方法很多，除了做汤之外，还可用于炒、爆、炸、炝等，炒腰花、薏米山药猪腰粥都是常见的保健食物，营养而美味，还有很好的保健作用。

一般人都可以食用猪腰，尤为适合中老年人肾虚耳鸣耳聋者食用，胆固醇和血脂偏高的人应该忌食猪腰。猪腰的臊味较重，应除去猪腰中的白色筋膜，再用花椒水或者葱姜水浸泡几分钟，就可以轻松去除猪腰的臊味儿。此外，还可以在烧制猪腰的时候，加入适量的黄酒来去味儿。

黄瓜清热解渴去胃火

夏季里，有很多人都会食欲不振，即民间常说的“苦夏”，吃什么都没胃口，很容易心浮气躁，想喝些冷饮解解烦渴，却越喝越渴，再多的水都没什么用。其实，这种烦渴的情况还是很容易防治的，只要平时多注意食用一些祛火的食物就能够很好的改善。但如果毫不在意，任由这种情况发展下去，则可能出现严重的上火情况，甚至伤及阴液，给生活和工作都造成很大影响。

蒋健在一家私企上班，他很爱交朋友，又是单身，每天下班后都是呼朋引伴，玩到很晚才回家休息。到了夏天的傍晚，街上的烧烤摊子一家挨着一家，对于蒋健来说，这是最好的季节了。他几乎每天下班的时候，都会和朋友去吃烧烤、喝啤酒，边吃边聊聊天，有时候甚至能玩一个通宵。但蒋健怎么也没有想到，嘴上是快活了，可身体却出现了状况。夏天过去一半的时候，蒋健的身体吃不消了，他经常口干、咽干，感觉嘴里不断有火冒出来，胃里也嘈杂不安，有时候还有恶心反胃的感觉，只有在喝下冰镇的饮料时才感觉稍微舒适一点。

后来扛不住了，蒋健就去看了中医。医生看他舌头发红，马上判断他是胃火太旺，因为吃温热的羊肉串太多，助火生热，而胃热导致了这种烦渴、咽干的情况。他之所以只喜冷饮、感觉恶心反胃，也是胃火上炎导致的。胃火太盛，消烁津液，所以燥热内结，只有冰凉的饮料才能够暂时缓解他的不适感。

最后，医生建议他多吃些黄瓜。《本草纲目》中说黄瓜有清热、解渴、利水、消肿的功效。也就是说，黄瓜对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益，能使人的身体各器官保持通畅，避免堆积过多的体内垃圾，生吃能起到排毒清肠的作用，还能化解口渴、烦躁等症。

夏天天热胃口不好的时候，家家餐桌上往往都会有一盘清脆爽口的凉拌黄瓜。其实，黄瓜是药食两用的蔬菜，它的营养成分也很高。黄瓜中的葫芦素能够提高人体免疫力，有抗癌功效，还能够抑制肝炎的发展。很多爱美的女孩子更是把黄瓜当作是减肥的圣物，这是因为黄瓜中的营养成分能够抑制糖类向脂肪转化。黄瓜还是“厨房里的美容剂”，经常食用不但能够滋润皮肤，还能够预防唇炎、口角炎发生。用黄瓜来做面膜能够舒展皱纹，延缓衰老。常喝酒的人也适宜多吃黄瓜，因为黄瓜有预防酒精中毒的功效。对于糖尿病人、高血脂病人来说，黄瓜更是食疗佳品，能够抑制糖类代谢，降低胆固醇。如果你吃腻了凉拌或炒制的黄瓜，还可喝上一杯清凉可口的黄瓜汁，能收到预防口腔溃疡和清理肠胃的效果。

此外，黄瓜的美容功效也历来为人们所称道。因为黄瓜富含维生素 C，比西瓜还高出 5 倍，能美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素的形成。经常食用它或贴在皮肤上可有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生。而黄瓜所含有的黄瓜酸能促进人体的新陈代谢，排出体内毒素。

不过需要提醒你的是，黄瓜性凉，患有慢性支气管炎、结肠炎、胃溃疡的人少食为妥。如果要食用，也应先炒熟，而要避免生食。

藕节，祛肺火、止鼻血的能手

很多人都喜欢吃藕，特别是立秋之后，正是鲜藕上市的时候，许多家庭都把藕作为家宴的必备食材。像糯米藕，凉拌藕片，鲜藕炖排骨等，都是人们所喜爱的菜肴。

重要的是，藕不仅是美味佳肴，它的营养和药用价值更是被人们推崇。中医认为，生藕性寒，甘凉入胃，可消瘀凉血、清烦热、止呕渴，适用于烦渴、酒醉、咳血、吐血等症。妇女产后忌食生冷，唯独不忌藕，就是因为藕有很好的消瘀作用，故民间有“新采嫩藕胜太医”之说。当藕加温熟透之后，其性也由凉变温，有养胃滋阴，健脾益气的功效，是一种很好的食补佳品。而用藕加工制成的藕粉，既富营养，又易于消化，有养血止血，调中开胃之功效。

在平时食用藕时，人们往往除去藕节不用，其实藕节是一味著名的止血良药，其味甘、涩，性平，含丰富的鞣质、天门冬素，专治各种出血如吐血、咳血、尿血、流鼻血等症。民间常用藕节六七个，捣碎加适量红糖煎服，用于止血，疗效甚佳。

其实，流鼻血是很多人都曾经遇到过的问题，当上火之后，肺气较热，气血上逆，就容易流鼻血。所以在秋季气候干燥时，流鼻血的人很多。幸运的是，秋季是莲藕出产的季节，正好可以派上大用场。

一年中秋节，刘明和爱人一起回老家过节。刘明家承包了一个荷塘，从小时候起，刘明就特别喜欢吃藕，刚从荷塘里拔出来的鲜藕，刘明拿水龙头一冲就大口大口地吃起来。一接到他们要回家过节的电话，母亲一大早就去荷塘拔了一些鲜藕回来，准备做个鲜藕炖排骨。

刘明夫妻俩到家的时候，已经是下午了。由于近期工作忙，再加上隔三差五的出差，刘明的体力有些透支，回到家就先躺倒床上眯了一觉。等起来的时候，估计是起得太猛了，刘明只觉得鼻孔一热，腥呼呼的液体就顺着鼻孔流了出来。这个情景恰巧被母亲撞了个正着，母亲二话没说，匆忙跑进厨房，将藕节切下来剁碎，然后用纱布包着挤出一些汁来，端给刘明喝。令刘明夫妻俩没有想到的是，喝过藕节汁之后，真的就不流鼻血了。刘明不仅惊叹：“吃了半辈子的藕，没想到藕节还有这样的用处。”

刘明这个症状，是典型的劳累所引起的肺火，而藕节汁就起到祛肺热，止鼻血的作用。

藕节就是藕之间的连接部分，药用价值很高，其性味、功用和藕大致相似，但止血作用更强。《本草拾遗》记载藕节“消食止泄，除烦，解酒毒，压食及病后热混。”一般出血性疾病都会用到藕节，藕节既能够止血，缩短出血时间，又有散瘀的功效，不会让瘀血停留于体内。对于鼻血这样的热证，可以用鲜品取汁使用，而对于虚寒性出血则可炒炭使用。所以在使用藕节止血时，先要分清寒热，以便对症下药。

一般来讲，藕节体轻而质硬，不易折断，在制作藕节炭时，可取新鲜藕节洗净后置于锅中炒至表皮呈黑色，内部老黄色，然后稍稍洒一点清水，取出，干燥即可。藕节也可以蒸熟使用，捣烂涂患处，能够治疗手脚冻裂，而蒸熟服食，能够开胃健脾，防止积食。藕节的药力较缓，所以常用作辅助止血的药物使用。一般最适宜失血而有瘀血者食用。藕节绿豆汤和藕节梨汁也是常用的食疗佳品。

藕节药性平和，临床应用很少出现毒副作用，因此可放心使用。平时如果不小心出现受伤流血的情况，还可取适量藕节粉洒在伤口的位置，能够立即止血。藕节在储存时需要注意，要放在干燥封闭的容器内，置于通风干燥处，以防潮防蛀。

茼蒿，有助于清热除烦

茼蒿又名菊花菜，性平，味辛、甘，生用性偏凉，有化痰止咳、清利头目、和中健胃、利小便的功效，茼蒿的根、茎、叶、花都可入药，能够清心养血、降压平肝、润肺化痰，对

于心悸、失眠、心烦不安、痰多咳嗽、腹胀、头晕目眩等症都有治疗作用。《备急千金要方》中记载茼蒿能够“安心气，养脾胃，消痰饮”。相传在古代，茼蒿是宫廷里的佳肴，吃惯了山珍海味的宫廷贵族们，都喜欢食用茼蒿来清心开胃。所以茼蒿还有“皇帝菜”之称。唐代著名诗人杜甫晚年时，患上严重的肺病，抱病来到湖北时，当地的人民做了一道菜给这位诗人，其中就用到了茼蒿。杜甫食用之后，赞不绝口。

现代研究证明，茼蒿的营养成分十分丰富，胡萝卜素的含量极高，而且含有一种特殊的挥发油，能够宽中理气、健胃消食。茼蒿中的粗纤维能够促进肠道蠕动，有减肥的功效。茼蒿还能够宁心安神，容易失眠的人常吃些茼蒿能够稳定情绪，促进睡眠。茼蒿中丰富的矿物质能够调节人体水液代谢，通利小便，还有降压补脑的功效。茼蒿可煮汤、凉拌或炒食，也可以用来涮火锅，味道都很鲜美。在吃火锅时，把茼蒿和鱼类、肉类一起食用，能够促进蛋白质的代谢，便于身体更好地吸收营养物质。这样的搭配其实是符合养生保健的道理的，因为吃太多的肉类容易助热生痰，而茼蒿有很好的凉血润肺、养心清痰的功效。在用于热证时，茼蒿适宜生用，如凉拌茼蒿就是十分鲜嫩爽口的小菜。而更加便于现代人食用的就是茼蒿蜂蜜饮，制作简单，方便省时。

虚火旺盛，吃点咸鸭蛋

端午节吃咸鸭蛋，是民间的老传统了。汪曾祺有一篇短文，写的就是《端午节的鸭蛋》，文中写道：“高邮咸蛋的特点是质细而油多。蛋白柔嫩，不似别处的发干、发粉，入口如嚼石灰。鸭蛋的吃法，如袁子才所说，带壳切开，是一种，那是席间待客的办法。平常食用，一般都是敲破‘空头’用筷子挖着吃。筷子头一扎下去，吱——红油就冒出来了。”

汪老笔下的咸鸭蛋随着“吱”的一声响，立马生动起来。令人看了不免动了想吃上一口的心思。殊不知，这咸鸭蛋不仅好吃，还有滋养身体的功效呢！

我们端午节吃的咸鸭蛋，通常是用清明前后的鸭蛋腌制的。每年开春以后，正是鸭子吃活食的时候。民间有句谚语：“清明螺，肥如鹅。”有这些营养丰富的活食下餐，鸭子补足了营养，产的蛋自然会饱满很多，而且营养也是最好的。

中医认为，鸭蛋性寒凉，能清肺火。只不过，新鲜的鸭蛋有些腥味，如果经过盐腌制，腥味就可以去除，而且盐是至阴之物，经过盐腌的鸭蛋，降阴火清肺火的效果还会更好。咸鸭蛋的咸味入肾，更能充分发挥鸭蛋滋养肾阴的功效。还有一些人平时会出现怕热，爱口渴，睡觉爱出汗等症状，这些都是阴虚火旺导致的，所以建议这类体质的人常食用咸鸭蛋，可以起到养阴，降虚火的作用。

这里需要注意的是，像一般体质的人，尤其是脾胃有些虚寒的人，最好不要直接食用咸鸭蛋，可以换一种吃法，如“赛蟹黄”。

“赛蟹黄”，最常见的做法就是将两个鲜鸡蛋，一个生的咸鸭蛋，打散后搅拌均匀，然后将鲜姜切成碎末，放两到三勺。准备工作到位后，用普通炒鸡蛋的方法将蛋液炒熟，等到蛋液均匀受热熟透后，再浇上一勺醋，翻炒几下就可以出锅了。这道菜颜色有黄有白，香味浓郁，吃起来味道酷似蟹肉和蟹黄，因此美其名曰“赛蟹黄”。

在这道菜中，由于鸭蛋和鸡蛋寒热平衡，姜和醋的功效也相得益彰，所以，即使脾胃虚寒的人吃了，也会受益良多。

现在人们的生活水平好了，什么东西几乎都不要自己动手了。像从市场上买回的咸鸭蛋往往都是日期较长的，就不太适宜老年人或小孩吃。在这里为大家推荐一种民间常用的制作咸鸭蛋的土方法，十分简单好操作，做多少都可以，而且还方便储存：取新鲜的鸭蛋，不要用水洗，准备一小碗白酒和一碟盐。先将鸭蛋放进酒里蘸湿，然后把鸭蛋的两头沾上盐就可以了。最后用干净的容器或者塑料袋把蛋装好，放在阴凉的地方保存，等过两周就可以食用

了。如果放置的时间长一些，咸味会更重一点。

需要注意的是，这个方法的要点是鸭蛋不能沾水，否则容易坏。如果蛋壳太脏可以用白酒轻轻擦一下。

除了清火的功效，咸鸭蛋中的蛋黄油，还对小孩积食、咳嗽和湿疹都有调理作用。如果家中有小孩出现这种不适，家长可以取蛋黄给孩子食用，效果很好。

珍珠润泽去火细无声

珍珠，在《易经》里属坎卦，对同属坎卦的肾系统有奇效，具有壮阳、抗衰老、抗辐射等作用。珍珠不仅是名贵的珠宝，还作为一种宝贵的中药材而备受历代医家青睐，有多部药典都记载了珍珠的功效。

珍珠性凉，可以降肝火、清热毒，属于潜降类药物，对一些热性病有很好的效果。比如扁桃体发炎导致咽喉肿痛，或者是说话过多引起咽喉痛，服用一点珍珠粉，可以很快好转。

炎炎夏季，大家可以适当服用珍珠粉来祛火，这里为大家介绍两种珍珠清凉茶的制作方法，大家有兴趣的话不妨一试：

清心珍珠绿茶：用 2 ~ 3 克珍珠粉和绿茶一起放入杯中，用开水冲泡后饮用。在夏日里经常饮用这道珍珠绿茶，可以清心怡神，祛除烦躁，有助于睡眠。

美白珍珠蜂蜜茶：用 2 ~ 3 克珍珠粉和两勺蜂蜜一起放入杯中，用开水冲泡，搅匀后饮用。这道珍珠蜂蜜茶有不错的美白养颜功效，爱美的女孩们夏日里可以经常饮用。因为珍珠粉性凉，所以胃寒的人不宜长期内服，另外孕期低血压的人也不宜内服。

银耳胜燕窝，对付火气还得靠它

不同的人火气表现在不同的地方，我们知道胃火大，上火就表现为口臭；肝火旺，人就会整天发脾气。

朱丹溪所说的滋阴是相对于不同内脏的火气说的，滋阴就是去火气、滋养体内的阴液。

燕窝，就非常滋补。燕窝是燕子的唾液，凝结后成为胶状，用来保护小燕。一旦被采摘，燕子妈妈只好再吐，到没有唾液了，就会吐血，也就是人们觉得最滋补的血燕。但是燕窝太补易上火，而且价格昂贵。

银耳为凉补有润燥的作用，被称为“穷人的燕窝”，具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功效，对阴虚火旺者而言是一种良好的补品。

银耳富有天然特性胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。如果和红枣一起熬成汤，食用起来效果更好。

银耳红枣汤的做法：取银耳二两、红枣五六粒、冰糖适量；将银耳在冷水中浸泡约 6 小时以上，银耳尾端蒂择去；择好的银耳放入水中，小火炖 4 小时；红枣洗净，放入银耳汤中，加适量冰糖；中火煮滚三五分钟冰糖化了即熄火。

泥鳅：浇灭虚火，祛除寒湿的能手

沫沫这几天上火，性感的双唇长满了水泡，别提多难看了。她跑到药店购回了好几盒“清热解毒口服液”，晚上喝了一支，谁知第二天一早就拉肚子。于是她去找中医咨询，医生告诉她“表面上的火，是内里寒气的表现，火有虚实之分，你患的是虚火，由寒而生。”听了医生的话沫沫恍然大悟：原来火与火之间也有这么大的差别啊。

体内寒湿重，上了虚火，就要想办法滋阴除湿寒。其实也不难，泥鳅就是不错的选择。

医书中记载，泥鳅味甘性平，能祛湿解毒、滋阴清热、调中益气、通络补益肾气，有“暖中益气”之功效，可以解酒、利小便、壮阳、收痔。经常食用泥鳅，可以将身体内的虚火全部“灭”掉。

有人说吃生泥鳅最好，买几条回来，去头和内脏，用水洗净后剁碎即可。但是如今河水污染严重，不再像以前那样清澈见底，而且吃生泥鳅总感觉很可怕，心理上不舒服，所以最好还是做熟后再吃。下面两种食用泥鳅的方法都是不错的选择：

泥鳅炖豆腐：将豆腐切成丁，放入沸水锅中，熄火浸3分钟备用。活泥鳅用沸水洗净，放入油锅略炒后加水，滚烧后放入豆腐，盖上盖子继续烧5分钟即成。

泥鳅黑豆粥：黑豆淘洗干净用冷水浸泡2小时后，加冷水煮沸，然后放入洗净的黑芝麻，这时改用小火熬煮，粥熟时放入泥鳅肉，再稍煮片刻，加入葱末、姜末调味即可。

竹笋，清热利水的好帮手

中医认为，危害身体健康的毒有多种。其中，湿、热等蕴久便可成毒，热毒上攻便引发各类病症，包括水肿、长痘痘等。《黄帝内经》中也有同样有所论述，如“湿热不攘，大筋纵短，小筋驰长。”“因于气，为肿。”

对此，我们就要通过清热、利水的方法来为身体排毒了。

竹笋便是排毒的好手。中医认为，竹笋味甘，微寒，在药用上有清热化痰、益气和胃、养肝健脾、治消渴、消油腻、利水道、利膈的功效，能用来治疗水肿、腹水、足肿、急性肾炎水肿、喘咳、消渴烦热等症。由于竹笋具有低脂肪、低糖、多纤维、淀粉含量少的特点，因此也是痰湿体质者的减肥佳品。竹笋一年四季皆有，但只有春笋、冬笋味道最佳。竹笋能做出许多美味佳肴，痰湿体质的人常食用这些膳食，能达到养生健体的效果。

下面为大家介绍两道以竹笋为原料的食疗方：

1. 竹笋西瓜皮鲤鱼汤

原料：鲤鱼1条（约500克），鲜竹笋500克，西瓜皮500克，眉豆60克，红枣（去核）10枚，生姜、盐、味精、料酒适量。

制作方法：将鲜竹笋去壳，削皮，切片。将西瓜皮外面的硬皮削去，切成小块。将鲤鱼洗净后，划出“十”字纹。然后把鲤鱼、竹笋片、西瓜皮块、眉豆、生姜放入锅中，加入开水和料酒，用大火煮沸，再转小火煲2小时。调入盐、味精，煮5分钟即成。

鲤鱼健脾除湿、益胃消肿。《本草再新》中说：西瓜皮“能化热除烦、去风利湿。”也就是说，西瓜皮性凉，味甘，可清暑解热、止渴、消水肿。眉豆味甘，性平，归胃经，有健脾和中、益气、化湿、消暑的功效，临床中主治脾湿食少、湿浊下注、吐泻伤中等症。竹笋西瓜皮鲤鱼汤可祛湿降浊、健脾利水。痰湿体质者若有因湿浊内盛而引起的身重困倦、足胫水肿麻木、肥胖等症状，或有高血压、高血脂时都可食用。

2. 驴肉炒竹笋

原料：卤驴肉300克，竹笋150克，葱10克，盐6克，味精3克。

制作方法：将竹笋洗净切成片；驴肉洗净切成片；葱洗净切成段。锅中放油。再加入竹笋片、香葱段，然后下入驴肉，炒匀后，调入盐、味精炒香，炒入味即可出锅。

需要注意的是，患有胃溃疡、胃出血、肾炎、肝硬化、肠炎、尿路结石等病的人不宜多吃竹笋。

第三节

小小餐桌有玄机，上火食物这样吃

羊肉豆腐，搭配合理不上火

一说到羊肉，大家首先想到的就是火锅。鲜嫩的羊肉，色泽新鲜的蔬菜往桌子上一放，立刻让大家食欲大增。尤其是在冬季，冬天气候寒冷，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。这个时候是进补的最佳时机，由于羊肉热量比牛肉还高，历来被当作秋冬御寒和进补的重要食品之一。寒冷的冬季常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力，尤其是冬天手足不温、怕寒畏冷的女性，以羊肉补身御寒是不错的选择。

大家需要注意的一点就是羊肉偏燥，经常吃的话很容易“上火”，所以如何进行食物搭配就显得非常重要了。如果选对了和羊肉相配的食材，二者相得益彰，可以发挥各自优势，若是配错了，不但羊肉的补益功效得不到发挥，还可能会对身体产生不利影响。

那么到底哪些搭配是可行的，哪些搭配是禁忌呢？我们先来举一些例子，比如说吃羊肉时最好不要喝茶，否则很容易出现腹泻；南瓜与羊肉都是温热食物，一起食用，极易上火；羊肉大热，醋性甘温，两物同煮，易生火动血，因此羊肉汤中不宜加醋。吃羊肉时最好搭配如冬瓜、菠菜、白萝卜、莲藕等凉性和平性的蔬菜，可起到清凉、解毒、祛火的作用。而最值得推崇的搭配就是羊肉与豆腐了，豆腐不仅能补充多种微量元素，其中的石膏还能起到清热泻火、除烦、止渴的作用，正好可以抑制羊肉的燥，这样，既可促进血液循环益气补虚，又可以免受“上火”这之苦。

接下来我们就为大家推荐一款食补汤——羊肉鲜虾豆腐汤，这是一道搭配得非常好的补养膳食，不仅能让女人气色好，还可让男人强壮。

这道“羊肉鲜虾豆腐汤”还是产后血虚、体倦乏力的最佳调养食方。一位徐姓患者产后血虚，总觉得头晕眼花、浑身没力气、怕冷，还时常出现失眠多梦、健忘心悸、手足麻木、精神恍惚等症状，她就是通过此药膳进行调理得以康复。她说这是她最喜欢的一道菜，会隔三差五吃上一顿。她说以前不化妆都不敢出门，脸色蜡黄并且有很重的黑眼圈，经过一段时间的调养后不但睡眠好了，气色也得到了改善，皮肤也变得红润了，人都显得精神许多，大家都说她越活越年轻。

羊肉肉质细嫩，容易消化吸收，并且具有高蛋白低脂肪的特点，所以多吃羊肉有助于提高身体免疫力，俗语“要想长寿，常吃羊肉”的说法是有一定科学依据的。中医认为羊肉性温热，有补气滋阴、暖中补虚、开胃健力之功，在《本草纲目》中被称为补元阳益气血的温热补品。而豆腐味甘性微寒，能补脾益胃，清热润燥，利小便，解热毒，是补虚强身的美食。豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。

双冬狗肉，寒热搭配是温补

常言道：“吃了狗肉暖烘烘，不用棉被可过冬”，气候寒冷的冬天，正是吃狗肉的好时节。

狗自古就被列为六畜之一，是肉食主要来源之一。狗肉的吃法很多，红烧、清炖、油爆、卤制等皆各有千秋。无论哪种方法烹制的狗肉均味道醇厚，芳香四溢，有的地方将其称为香

肉，民间更有“狗肉滚三滚，神仙站不稳”之说，足见狗肉味道之美。

狗肉不仅味道鲜美、营养丰富，而且还具有入药疗疾的效用。中医认为狗肉味甘、咸、酸，性温，具有补中益气、温肾助阳之功。常食用狗肉可增强人的体魄，提高消化能力，促进血液循环，改善性功能，冬天常吃可增强抗寒能力。

狗肉的营养价值非常高，不仅蛋白质含量高，而且球蛋白所占的比例较大，对增强机体抗病力和细胞活力及器官功能有明显作用。狗肉还含有钾、钙、磷、钠及多种维生素和氨基酸，是理想的营养食品。

狗肉虽然味美，但是有的人却无福享用。《本草纲目》中就记载“热病后食之，杀人”。我们知道狗肉性温热，吃多了会上火，所以有阴虚内热、阳盛火旺、脾胃温热及高血压病患者应慎食或禁食。

中医讲究热则寒之，所以温热的狗肉适当的配以性味寒凉的蔬菜，就可以将狗肉的燥热化于无形，然后便可安享其美味与营养。“双冬炖狗肉”就是这样一道搭配巧妙，美味与营养相宜的美食其中的双冬即冬瓜和冬笋。

“双冬炖狗肉”这道菜味鲜可口，沁香扑鼻，且营养均衡，补而不腻。冬瓜性寒味甘，有清热生津、润肺化痰、利尿消肿、解毒排脓等功效；冬笋味甘、性微寒，具有滋阴凉血、和中润肠、清热化痰、宽肠利膈之功。狗肉味道香郁，营养丰富，可补中益气，温肾助阳，凡脾肾气虚、胸腹胀满、水肿、腰膝酸软、寒性疟疾都特别适于服食。狗肉易“发热动火”，故而搭配了性味甘寒的冬瓜和冬笋来调和其热性。这几样食材同炖，冬天食用不但能抗寒，还不会上火。

荔枝浸盐水，可以防虚火

说到荔枝，人们常常会联想到那位有倾国倾城之貌的杨贵妃。相传唐代唐明皇最宠爱的妃子杨贵妃非常喜欢吃荔枝，而且必须是新鲜的荔枝。为博杨贵妃一笑，唐明皇便派人快马加鞭从岭南把荔枝送到长安，中途竟然还跑死了几匹马。杜牧更是因为这个故事写下了名篇《过华清宫》，诗云：“长安回望绣成堆，山顶千门次第开，一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”

荔枝原产于我国南部。曾经有资料记载，说最鲜美的荔枝，当属太阳将要升起之时，从树上摘下的那些凝珠带露的红色小果，且必须现摘现吃。这段记载也正好应了荔枝的古名，荔枝古时被称为离枝，意为离枝即食。

荔枝不但味美，而且营养丰富，果肉中含葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、蛋白质、多种维生素、游离氨基酸及磷、钙、铁等成分，对人体健康有很大益处。研究表明荔枝肉含丰富的维生素 C 和蛋白质，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力，自古以来，一直被视为珍贵的补品。

荔枝具有很高的药用价值，中医认为，荔枝性温，味甘酸，入脾、胃、肝经，有补脾益肝、生津止渴、益心养血、理气止痛等功效。主治脾虚久泻、烦渴、呃逆、胃寒疼痛、牙痛、崩漏贫血、外伤出血等病症。

需要注意的是，荔枝虽有这么多对身体有益的成分，但也不可贪食。由于荔枝性热，过量食用很容易上火，甚至还会流鼻血。民间有句俗语说“一个荔枝三把火”，这的确不是夸大其词，对于阴虚肝热的人来说，吃上几个就会有上火表现。要防止上火，最简单有效的莫过于吃荔枝前先用盐水充分浸泡和清洗。荔枝经过盐水浸泡，再放入冰箱里冰镇后食用，这样不仅不会上火，还能解滞，醒脾胃，更可增加食欲。如果能用干荔枝叶泡上 1 杯茶，还可消解食用荔枝过多而产生的不适感。不过还是要提醒大家，即便是经过盐水浸泡冰镇的荔枝也不能吃得太多，通常成年人一天不要超过 300 克，而小孩一次最好不超过 5 颗。

在此还要提醒阴虚火旺的人最好少吃荔枝。正在长青春痘、生疮、伤风感冒，或有急性炎症的患者，都不宜吃荔枝，吃了会加重病情。

荷叶和豆芽，清热去火是专家

“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”，古诗中随处可见咏荷的诗句。这种可供观赏的植物既入诗画，也是一味良药。《本草纲目》中记载：“牙齿疼痛。用荷叶蒂七个，加浓醋一碗，煎成半碗，去渣，熬成膏，时时擦牙，有效。”可见其具有清热祛火的疗效。

中医认为，荷叶味苦，性平，归肝、脾、胃经，有清热解暑、生发清阳、凉血止血的功用，鲜品、干品均可入药，常用于治疗暑热烦渴、暑湿泄泻、脾虚泄泻以及血热引起的各种出血症。而荷叶的祛火功能更是让它成为当之无愧的养心佳品。

荷叶入馔可制作出时令佳肴，如取鲜嫩碧绿的荷叶，用开水略烫后，用来包鸡、包肉，蒸后食用，清香可口可增食欲。荷叶也常用来制作夏季解暑之物，比如荷叶粥，取新鲜荷叶一张，洗净煎汤，再用荷叶汤与大米或绿豆共同煮成稀粥，可加少许冰糖，碧绿馨香、清爽可口、解暑生津，对暑热、头晕目眩、胸闷烦渴、小便短赤等症有效。

荷叶具有降血压、降血脂、减肥的功效，高血压、高血脂、肥胖症患者，除了经常喝点荷叶粥外，还可以每日单用荷叶 9 克或鲜荷叶 30 克左右，煎汤代茶饮，如果再放点山楂、决明子同饮，则有更好的减肥、降脂、降压之效。

还有些人一到春天就上火，总是咽干疼痛、眼睛干涩、鼻腔火辣、嘴唇干裂、食欲也大减。对此，多喝绿豆芽汤可使症状减轻。

小小豆芽怎么有这么大的作用呢？中医认为，豆芽尤其是绿豆芽，在祛心火、止血方面有强大的功效。在春季吃豆芽，能帮助五脏从冬藏转向春生，豆芽能清热，有利于肝气疏通、健脾和胃。

豆芽也有不同的品种。传统的豆芽指黄豆芽，后又出现了绿豆芽、黑豆芽、豌豆芽、蚕豆芽等新品种。虽然豆芽菜均性寒味甘，但功效不同。

绿豆芽容易消化，具有清热解毒、利尿除湿的作用，适合湿热瘀滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等人群食用。黄豆芽健脾养肝，其中维生素 B_2 含量较高，春季适当吃黄豆芽有助于预防口角发炎。黑豆芽养肾，含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素，含量比绿豆芽还高。豌豆芽护肝，富含维生素 A、钙和磷等营养成分，蚕豆芽健脾，有补铁、钙、锌等功效。

豆芽最好的吃法是和肉末一起汆汤，熟了放盐和味精即可，应尽量保持其清淡爽口的性味。豆芽不能隔夜，买来最好当天吃完，如需保存，可将其装入保鲜袋密封好，放入冰箱冷藏，但不能超过两天。

韭菜炒蚬肉，阴阳搭配不上火

韭菜对于大家来说，是再熟悉不过的了。平时大家吃馅饼，包饺子，最常用到的食材就是韭菜，只不过，大家只把它当作一种蔬菜来食用，却不知韭菜的用药价值也是非常高的。

古时，韭菜又名“起阳草”，还有人把韭菜称为“洗肠草”，而在中医里，韭菜还有一个很响亮的名字叫“壮阳草”。为什么这么说呢？中医认为，韭菜性味辛温，具有健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。单从字面上看，大家就会明白为什么称韭菜为“壮阳草”了。初春韭菜应春之天时，破土而出，“阳气”十足，中医认为“天人一体”，人与动植物之间存在着物性相宜、物类同感的共同规律，所以春韭最适宜人体健康，我国自古便有“正月葱，二月韭”之说。更何况，春天的韭菜不仅鲜美，还有很好的药用价值。

韭菜与蚬肉同炒可以说搭配的非常好，韭菜辛温，能温中行气，姜和辣椒都是除湿祛寒、解表增温之品，而蚬肉性味甘寒，有清热利湿之功。韭菜与蚬肉同炒去了韭菜的热性，补了蚬肉的寒凉，二者相得益彰，起到补肾强身的作用。并且民间常用韭菜调治身体虚弱、盗汗、噎嗝反胃等症。

其实，现代医学研究也证明韭菜富含挥发油及硫化物、蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质；蚬肉则含有蛋白质、多种维生素和钙、磷、铁、硒等人体所需的营养物质，而且蚬肉中所含微量的钴对维持人体造血功能和恢复肝功能有较好效果。韭菜和蚬肉都是营养丰富的美味，同食也均有很好的补益作用，不仅炒食可口，做汤也极其鲜美。

在家常菜肴中，另一个与韭菜特别合拍的搭档就是“墨鱼”。墨鱼不但口感鲜脆爽口，具有较高的营养价值，同样也富有药用价值。墨鱼味咸、性平，入肝、肾经，李时珍称墨鱼为“血分药”，是治疗妇女贫血、血虚经闭的良药。“韭菜炒墨鱼仔”就是一道最常见的家常菜。另外，韭菜与虾仁配菜，能提供优质蛋白质，同时韭菜中的粗纤维可促进胃肠蠕动，保持大便通畅。

去虚火，请选黄花菜

《黄帝内经》里说：“今夫热病者，皆伤寒之类也……人之伤于寒也，则为热病。”这里指出了寒为热病之因。若寒邪过盛，身体内表现出的都是热证、热病，也就是说这个虚火实际上是由寒引起，身体内的寒湿重造成的直接后果就是伤肾，引起肾阳不足、肾气虚，造成各脏器功能下降，血液亏虚。肾在中医的五行中属水，当人体内“水”不足时，身体就会干燥。每个脏器都需要工作、运动，如果缺少了水的滋润，就易摩擦生热。比如肝脏，肝脏属木，最需要水的浇灌，一旦缺水，肝燥、肝火就非常明显。因此，要供给肝脏足够的水，让肝脏始终保持湿润的状态。

头、面部也很容易上火。因为肾主骨髓、脑，肾阳不足、肾气虚时髓海就空虚，远端的头部会缺血，出现干燥的症状，如眼睛干涩、口干、舌燥、咽干、咽痛等。而且口腔、咽喉、鼻腔、耳朵是暴露在空气中的器官，较易受细菌的感染，当颈部及头、面部的血液供应减少后，这些器官的免疫功能就下降，会出现各种不适，这样，患鼻炎、咽炎、牙周炎、扁桃体炎、中耳炎的概率就会增加。如果此时不注意养血，各种炎症就很难治愈，会成为反复发作的慢性病。

体内寒湿重，上了虚火，就要想办法滋阴除湿寒。很奏效的一个方子就是黄花菜。黄花菜是百合科草本植物萱草的花蕾，俗称“金针菜”。由于黄花菜色泽金黄，香味浓郁，食之清香、爽滑、嫩糯、甘甜，自古有“席上珍品”的美誉。作为人们喜欢吃的一种传统蔬菜，黄花菜是很多菜肴中必不可少的配料，金针炖水鱼便具有很好的滋阴降火、补肾活血功效。

此食疗方中的水鱼就是我们平时所说的甲鱼，有滋阴凉血的作用，为清补佳品。《随息居饮食谱》也认为甲鱼可以“滋肝肾之阴，清虚劳之热”，所以甲鱼特别适于阴虚血热或阴虚火旺、虚劳骨蒸患者食补。金针菜味甘性平偏凉，能清热解毒、凉血止血、利水消肿、解郁安神、养血活血，是一种具有滋补作用的食疗佳品。

老人夜火无眠，睡前吃把枸杞

人年纪一大，睡眠也随之少了，其中很大的一个因素就是因为很多老年人夜里会出现口干舌燥的现象，一口渴，觉睡得肯定也不安生，有的人甚至要起床喝好几次水，一来二去的，大半个晚上就过去了。很多人认为这不是什么大病，其实，这是一种病，夜间口干按照中医的说法是肾精亏损，阴虚内热造成的。人在睡眠时，阳气内潜，体内的阴液不足以滋润全身，

所以津液减少，不能到达口舌部位。

那怎样才能缓解这种症状，提高睡眠质量呢？方法就是多食用枸杞。枸杞是很好的滋补食物，既能够滋阴，又可助阳，是防治口干的最佳食物。

王大妈就有夜里口干冒火的毛病，她年过七十，这种情况已经好几年了。前几年，她只是后半夜感觉口干，起床喝点水就能够缓解一点。可是近几年她的这个症状越来越厉害，有时候一夜要起来喝好几次水，喝完水后也只能暂时缓解一小会儿，过一会儿就又感觉口干。而且她喝多了水，就要不断起床上厕所，这样下来，没几个晚上可以安安稳稳地睡一觉。时间一长，她就总是失眠，头晕目眩，夜里还总觉得手脚心发热，心里也十分烦躁。到了后来实在是撑不住了，王大妈就把这情况告诉了儿子，儿子看着母亲脸色蜡黄，人也消瘦许多，不免自责起来，立马带着老太太去了医院。医生先让王大妈伸出舌头，她舌红苔少，再一把脉，脉象沉而细数，医生认为她是肾阴虚火旺造成的，因为年老肾气慢慢衰弱，精血损耗，肾脏得不到阴血的滋润，就会出现阴虚火旺的症状。考虑到她的情况比较严重，而且迁延时间比较长，医生给她开了知柏地黄丸加减，同时叮嘱她每天睡前吃一些枸杞，可取枸杞 30 克，洗净后直接嚼服。为了更好地发挥枸杞的功效，嚼得越烂越好，然后连同口中津液，一起吞下去。连续服用半个月左右一般就能够收到不错的效果。

后来，王大妈按照医生的医嘱坚持了半个月，这夜里口感冒火的症状就少了。

枸杞子又名地骨子、杞子、甘杞子，营养成分十分丰富，并有很高的药用价值。

枸杞性平味甘，几乎是家家必备的养生保健佳品。枸杞有扶正固本、生精补髓、滋阴补肾、益气安神、强身健体、延缓衰老的作用，可用于肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、目眩、眼目昏花、虚劳咳嗽、消渴、遗精等症的治疗。《本草汇言》中记载枸杞“气可充，血可补，阳可生，阴可长，风湿可去，有十全之妙焉”。自古以来，枸杞就是滋补养人的上佳之品，民间常用枸杞来炖汤、煮粥、泡酒等。宋代诗人陆游老年时常吃枸杞，曾做“雪霁茅堂钟磬清，晨斋枸杞一杯羹”的诗句。枸杞不但果实可入药，它的叶、根、皮、花等都有很高的药用价值，在《本草纲目》中就对此有所记述：“春采枸杞叶，名天精草；夏采花，名长生草；秋采子，名枸杞子；冬采根，名地骨皮。”

老年人容易肾阴亏虚，从而出现腰膝酸软，心烦，心悸汗出，失眠，入睡困难，同时兼有手足心发热，盗汗，口渴，咽干或口舌糜烂，舌质红，或仅舌尖红，少苔，脉细数，除了应对证使用滋阴降火中药，如知柏地黄丸等，还应坚持吃枸杞，可收良效。

第四节

饮食清凉，防治常见上火病症

胃里起火牙里痛，鲫鱼来当“消防员”

胃火牙痛指由于阳明痰火内蕴上攻牙齿而痛，胃火牙痛除了会感到剧烈疼痛外，还会出现牙龈红肿、溢脓或出血的状况，应该吃点能够清胃泻火，凉血止痛的食物，如牛奶、贝类、芋头和新鲜的红、黄、绿色蔬菜等。这类牙痛也要忌食辛辣、油炸、坚硬、粗纤维食物。此外，熏烤类食物会直接刺激牙周黏膜，破坏黏膜的上皮细胞，使它充血、水肿，引起疼痛；含糖、脂肪高的甜食对牙龈有刺激，又不易消化，也应忌食。

马鸣是某知名发型设计室的资深发型师，平时只接待 VIP 客户。他很多生活习惯都与常人不同，比如：从不让自己的睡眠超过 4 个小时，能喝果汁的时候绝不喝水，菜和主食一向都分开吃。虽然平日收入无忧，职业技术一流，但是他的身体一直不是很好。最近又因为牙痛而请假休息。这次，他发觉自己面红耳赤，还便秘。最后实在挺不住才去看了医生。医生告诉他，他的牙痛是因为胃里有火。那些不科学的习惯统统要改掉，尤其是要多喝水。医生还开了去火的药给他。

他不得已改掉了自己不良的生活习惯，但是医生开的药方吃了两次之后出现明显的口干、犯困症状，这会影响他的工作，所以他擅自减少了剂量，剂量少了治疗效果自然不会好。这时，从老家来看望他的姐姐发现了这一情况，在家里做了豆腐鲫鱼汤给他喝。他每晚喝一次，连着喝了一星期，牙痛竟然全好了。

豆腐鲫鱼汤的具体做法如下：

准备鲫鱼 1 尾（约 500 克），水豆腐 250 克，姜丝、精盐、味精、麻油适量。然后将水豆腐切成小方块，放于砂锅中，加入清水 250 毫升，小火煮至成蜂窝状时，再将宰杀并清洗干净的鲫鱼和精盐、姜丝一起放入，煮至熟透，下味精，淋上麻油。分 1 ~ 2 次趁热食鱼喝汤。此食疗方主治胃火牙痛，牙龈肿痛，小便黄短，大便秘结等症，是流传于民间的养生汤品。

此外，要预防胃火牙痛还要注意以下几点：

首先，要清除蛀牙。如果病人的嘴里有蛀牙，那么对于牙痛的来源就容易被混淆。如果正好蛀牙也在痛，那么治疗起来就更加麻烦了。

其次，要尽量减少或消除病原刺激物，改变口腔环境。这里的重要环节是刷牙和漱口。

最后，调节饮食。针对胃火牙痛，患者应该吃点能够清胃泻火，凉血止痛的食物，如牛奶、贝类、芋头和新鲜的红、黄、绿色蔬菜等。这类牙痛也要忌食辛辣、油炸、坚硬、粗纤维食物。此外，熏烤类食物会直接刺激牙周黏膜，破坏黏膜的上皮细胞，使它充血、水肿，引起疼痛；含糖、脂肪高的甜食对牙龈有刺激，又不易消化，也应忌食。

总之，胃里舒服了，火气消失不见，嘴里即使有蛀牙，也不容易疼痛。这也为口腔治疗争取了时间。

大便干燥就喝芋头大米粥

董雷平日里脾气比较急躁，又很爱吃辣椒和油炸食品，一到秋冬季节，就很容易便秘。有时候太用力，还会便血。其岳母得知之后，不知从哪里要来一个偏方，很简单，只是用芋头和大米来煲粥，每天空腹喝一碗或两碗对便秘有显著疗效。董雷用后感觉效果不错。

其实，这个食疗偏方制作起来很简单，只要准备芋头 250 克，大米 50 克，盐适量。将芋头去皮切块，与大米加水煮粥，用油、盐调味服食即可。

便秘虽然不是什么大疾病，却很痛苦，而且便秘对身体的伤害也很大，因此，生活中一定要注意便秘的预防。便秘的发生与人的生活习惯、饮食习惯都有一定关系，因此，在生活中多加注意可有效减少便秘的发生。

便秘患者平时可多吃些粗粮和杂粮，因为粗粮杂粮消化后残渣多，可以增加对肠管的刺激量，利于大便运行。

便秘的人还要多喝水，每日至少喝 8 杯水，尤其在食用高纤维食品时，更应注意保证饮水；早饭前或起床后喝一杯水有通便作用，足量饮水使肠道得到充足的水分，有利于肠内容物的通过。

另外，还可有意多吃新鲜蔬菜，增加饮食中纤维的摄取量；每天加食糠皮、麦麸等，以扩充粪便体积，促进肠蠕动，减少便秘的发生；每天早上起来空腹喝温水冲的蜂蜜水，蜂蜜对肠道有润滑作用；增加 B 族维生素食品的供给，尽量选用天然、未经加工的食品，如粗粮、

豆类、酵母等，以增强肠道的紧张力；还可多吃芹菜、核桃仁、熟香蕉、核桃、柚子、苹果、葡萄柚、糙米、胡萝卜、红薯等。

莲心止牙痛，让心静下来

很多人都认为牙痛不是病，觉得挺一挺就过去了，这种观点是对自己的健康很不负责任的谬论。有很多牙病能引起牙痛，而放任牙痛又能引发多种其他疾病。

冯莉是一名老师，带的是高中毕业班，每逢学生考试，她都跟着着急上火。常常是白天教学，晚上判卷子，第二天半边脸肿得老高，牙疼得话都不想说。消炎药用了不少，到后来，似乎自己的身体已经产生了抗体，都没什么作用了。

学生们见到她每天肿着脸来上课，心里也难受。有一个女学生，告诉她一个治牙痛的偏方，说是她姥姥帮家人治牙痛用的就是这个方法。这个偏方的名字是莲心饮。

冯莉按照方子上说的做，每天带一大杯莲心饮到学校里当水喝。没几天，牙痛症状明显减轻了，脸部的肿也消了大半。由此可见，莲心在治疗牙痛方面有独到之处。它的制作方法简便，具体为：取莲心 6 克，加冰糖 10 克，加适量水，用文火煮 15 分钟，稍凉，频频饮用即可。

莲心之所以能治疗牙痛是因为其确实是一味良药。我国医学著作《本草求真》中记载，“莲子心味苦性寒，能治心热。”它有降热、消暑气、清心、安抚烦躁、祛火气的功能。从临床应用上看，服用莲心对于轻度失眠、牙痛均有良好效用。

干炒酸枣仁治疗烦热失眠

顽固性失眠是失眠病症中很常见的一种，也是最令人头痛的一种。当人们被顽固性失眠纠缠上的时候，精神就会慢慢被吞噬。

与一般的失眠症状相比，顽固性失眠的治疗难度确实大一些，但绝对不是无法治愈的。顽固性失眠往往由于心理因素引起，临床主要表现为入睡困难及维持睡眠困难，日间疲倦感，夜晚越想尽快入睡越难以入睡，加重心理负担，产生紧张焦虑、情绪不稳、过度担心，自觉痛苦更导致失眠，形成恶性循环。

王爱是某法律机关的公务员，今年 38 岁。平素因工作繁忙，需要用脑的地方很多，常常是晚上睡觉之前还在想事情，天长日久之后，入睡困难就成为了她的难题，每夜仅睡 4 ~ 5 小时。白天为了不打瞌睡就喝咖啡，晚上为了能睡觉却要服安定，这样才能勉强入睡。近半年由于工作量骤然增多，个人的精神压力越来越大，更加睡不着了。每天的平均睡眠时间在 3 小时左右，还伴有头晕、心悸、食欲不振的症状。后来，她尝试了一个民间偏方后，才逐渐改善了睡眠质量。

这个方子的主要成分是酸枣仁，制作方法是：用炒酸枣仁 30 克为主药，复加当归、炒白术、党参、黄芪、茯神、远志、龙眼肉等补气血、养心神之品调治。如果觉得上述方法有些繁琐，也可以选用下面的简易方，对症状较轻者可有一定的疗效。具体的做法是：准备酸枣仁（炒令香熟）30 克。将其捣细为散，以竹叶汤冲服，每次服用 6 克，每日 2 次，早晚各一次。

方中炒酸枣仁养心益肝、安神定志；竹叶清心利尿除烦。该方常用于现代医学的失眠等病。根据现代药理研究证实：酸枣仁有镇静催眠及抗心律失常、抗心肌缺血作用，可以治疗胆虚睡卧不宁等病症。

其实，古代的多部医书典籍中对酸枣仁的镇静、催眠作用都有记载，本草书中载：“熟用治不眠，生用治好眠。”所以说，选择此方对治失眠是十分合适的。

另外，有类似于王爱这样顽固性失眠症状的朋友，一定要认识到咖啡的坏处。众所周知，咖啡中含有咖啡因。但是，也许你并不知道，如果服食咖啡过量的话，也会出现失眠、颤抖、

神经紧张、烦躁不安、心悸、恶心、眩晕等现象。如果每日服食咖啡因超过 600 毫克（大约 7 杯咖啡或可乐，或数片含咖啡因的药片）就会出现上述症状。

此外，咖啡因不单是咖啡中才有，其他如茶、巧克力、汽水、可乐，甚至头痛药、感冒药、提神剂、利尿剂、减肥药等也会有这种物质。

如果尚不能确定自己的顽固性失眠是否因为咖啡因而起，而自己平素又有饮用咖啡因类饮品的习惯，那么你所要做的第一件事就是把它们收到抽屉里，不要再去碰它。可尝试在一个星期内完全不吃不喝含这种物质的东西。最初两天可能感到有点不适，但一星期过后，你便会感到精神舒畅，这时你就应该考虑以后避免进食含咖啡因的食物了。如果你不能完全割舍含咖啡因的美食，可以逐渐减少吸收量。如喝茶时，把第一杯茶倒去，喝第二杯，因第一杯茶含咖啡因较多，或者考虑饮用果汁、白开水等。

有痰咳不出，就找瓜蒂散

爱上火的人可能都会遇到这样的情形，嗓子里经常有痰堵着，无论怎么用力就是咳不出，感觉非常难受。这时候，大多数人会选择服用药物来止咳，这种做法虽然是暂时缓解了咳嗽的症状，但是却会导致大量的毒素滞留在肺部，当这些“垃圾”越积越多的时候，我们的肺功能就会受到影响，影响我们的健康。

朱丹溪在《丹溪心法》中为大家推荐了一种非常有效的方法，就是“瓜蒂散”。

瓜蒂散是将甜瓜蒂（炒黄）和同样重的赤小豆研成细末，每次用一钱匕（钱匕就是用五铢钱做匙抄药。一钱匕就是抄满一五铢钱或与钱大小相等的匙勺，约相当于现代的二厘五分）和香豆豉一合同煎，有助于吐出壅塞在膈上的痰涎和食滞。

还可以取瓜蒂二钱，母丁香一钱，黍米四十九粒，赤小豆半钱。把这几种药材碾成末，水煎分两次服下。如果服一次后就吐尽痰液了，就不要再服了。

这种方法主要是通过催吐，宣发胸中阳气，自然邪去人安。假如是老年人或者体质虚弱的人，必须要用涌吐剂时，可用人参芦一二钱研末，开水调服催吐。

假使服瓜蒂吐不止的，可用少许麝香冲服即止。



第五章

《内经》不生病的吃法：提高免疫力，让你百病不侵





第一节

餐桌上的免疫力之争——免疫食物大盘点

食物金字塔，解开瓜果蔬菜中的免疫密码

俗话说："民以食为天，健以食为先"，为了从日常饮食中获取更多的营养，增强自身的免疫力，我们也应学会挑剔食物的营养，学会在食物的营养之间取舍，这些观念直接影响着人类的免疫健康。

20 世纪 80 年代末，美国农业部根据"美国人饮食指南"建立了日常食物金字塔。2007 年，他们又推出了新版食物金字塔，纠正了过去的一些疏漏。据悉，金字塔的建造者，包括科学家、营养师、职员以及顾问。之后，哈佛大学公共健康学院的专家们又依靠所获得的最科学的证据，根据食物与健康之间的关系，建立了新的健康饮食金字塔。它修补了美国农业部食物金字塔的基础漏洞，在关于吃什么的问题上，提出了更好的建议。

健康饮食金字塔是建立在每日运动和控制体重的基础之上的，因为这两个因素对人们提高免疫力、保持健康来说十分重要。它们也会影响到人们吃什么和如何吃的问题，以及人们吃的食物如何影响自身的健康。从健康饮食金字塔的底座往上看，其中包括：

塔基：尽量多吃谷麦类食物，如面包、米饭等。

功能：供应热能，补充消耗，保持体温。

营养成分：含淀粉质、少量 B 族维生素及植物性蛋白质；全麦食物含纤维素。

健康摄取量：常被人们作为主食，自然总摄取量远高于其他类食物。

第二层：多吃水果蔬菜。

功能：增强抵抗能力，维持细胞健康，防止便秘。

营养成分：含丰富的维生素 A 和维生素 C，各种矿物质及纤维素。

健康摄取量：多吃蔬菜水果对健康与美容均有益，蔬菜每日最少 7 两，水果每日最少 2 ~ 3 个。

第三层：适量进食鱼类、蛋类、家禽、全瘦肉类、豆类、乳类。

功能：肉类等可助生长发育，维持新陈代谢，奶类有助于牙齿及骨骼健康。

营养成分：肉类及奶类等均含丰富蛋白质、多种维生素及脂肪；肉类中的铁质及奶类中的钙质含量特别丰富。

健康摄取量：适量，乳类食品每日 1 ~ 2 杯，瘦肉、家禽类、鱼类、豆类及蛋类每日合计摄取 150 ~ 350 克。

塔顶：尽量少吃高脂肪、高糖分的食物。

功能与养分：脂肪与糖直接或间接提供人体生理运行及活动所需热能，在一定限度内对

身体有利，摄取过多则有害。

健康摄取量：其他层类的食物中所含的脂肪与糖分一般已能满足人体所需，故应尽量避免额外进食。

只要我们注意在餐桌上构建起健康的饮食“金字塔”，就一定可以吃得更营养、吃得更健康。

五谷不是吃不吃的问题，而是怎么吃的问题

五谷杂粮是营养的宝库，无论是碳水化合物、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素，都可以从五谷杂粮中得到补充。五谷杂粮一方面作为餐桌上的主食，为人们提供充足的能量，另一方面，又是美味的天堂，种类繁多、味道各异的品种更是人们消遣的零食，既美味又健康。

五谷杂粮主要包括谷物、豆类、薯类等三大类。谷类是供给人体热量的最主要来源，谷物中还含有调节人体生理功能所必需的B族维生素和无机盐。谷类食物包括粳米、糯米、小米、小麦、大麦、燕麦、玉米；豆类食物为人体提供所需的植物蛋白。大豆按其色泽又可分为黄、青、黑、褐、双色等5种大豆，其他豆类如蚕豆、绿豆、赤豆、豌豆等；薯类富含保健功能因子，对机体抗氧化、调节人体免疫功能、维护心脑血管功能、健脾、护肝、抗诱变、抑癌、解毒等功效，各种薯类含有的保健功能各不相同，日常生活中我们应尽可能地调配着吃。薯类食物包括番薯、芋头、马铃薯等。

作为饮食金字塔的塔基，五谷杂粮是最好的基础食物，但是五谷怎么吃最营养？这是个关键的问题。下面就给大家推荐几道五谷杂粮的美味做法：

高粱适合做点心。高粱米做粥做饭，都显得略粗糙了一些，但是磨成面粉做成点心，则细腻营养了很多。高粱米最适合做一种叫高粱粑的点心，就是把高粱米磨成粉后加入泡打粉、白糖、鸡蛋和适量水调至黏稠，揉成面团，把高粱面团按平蒸熟，下油锅稍炸，撒上芝麻即可。

高粱粑对于一些胃肠功能略差的人来说不好消化，可以尝试做一些高粱羹，比如在做银耳羹或者玉米羹的时候放上一点点高粱，可以让原本就很营养的羹汤更增加一些丰润的口感。

长身体吃荞麦面条。荞麦面条最适合的搭配就是用肉末和黄瓜一起凉拌，荞麦面性凉，容易伤胃，所以在做的时候一定要泡得时间长一些，直到泡软，口感更好，也更容易消化。黄瓜可以让荞麦面更清爽不容易腻，而肉末最好采用羊肉末，羊肉温暖养胃，和荞麦是很好的搭配。

最适合食用荞麦的就是老年人和小孩子，偶尔吃一吃荞麦面条，老年人可以用来减血脂、降血压。小孩子在成长期间更是少不了荞麦，荞麦面条虽然好吃，但是并不适合早餐和晚餐，那样容易让胃部受损，或者不容易消化，每次不应食用过多，适量原则最好。

燕麦八宝饭能瘦身。燕麦八宝饭是将燕麦、黑糯米、长糯米、糙米、白米、大豆、黄豆、莲子、薏米、红豆等加水浸泡一个小时，然后煮熟做成的。八宝饭有更充足的膳食纤维和碳水化合物，适合当作主食食用。

燕麦中丰富的可溶性纤维可促使胆酸排出体外，降低血液中胆固醇含量，减少高脂肪食物的摄取，也因可溶性纤维会吸收大量水分，饱腹感很强，经常食用，减肥瘦身的效果特别好。

糯米最适合做醪糟。用糯米、薏米、莲子粗粉、山药粗粉、芡实米、茯苓粗粉、酒酿曲适量混合在一起，将拌匀的原料放入搪瓷盆中，加水适量，在笼屉中蒸1小时，拿出放冷，拌入酒酿曲，把盆放在约25℃的环境中，约36 ~ 48小时，原料即发酵成为酒酿。如果爱吃甜的可以加一些冰糖，醪糟酒酿可以在中午和晚上服用，不但帮助消化，而且镇静安神，也会让胃觉得很舒服。

薏米煲汤最滋补。薏米性微寒，所以并不适合煮粥或者单吃。与一些能起到温补作用的

食物一起煲汤就非常适合了，可以把鸡腿、番茄与薏米一起炖煮，不但容易消化，而且能起到非常好的滋补效果。薏米不容易消化，所以尽量不要多吃，尤其是老人、儿童以及胃寒、患胃炎的人，吃薏米的时候一定要适量，不要多吃。

另外，五谷中其他食物的做法还很多，比如，黄豆炖排骨、黑豆鸡爪汤、绿豆汤最消暑等，在这里就不一一列举了，总之我们要把五谷吃对，让它最大可能地提高我们身体的免疫力。

食物有7色，免疫功效各不同

科学研究发现，不同颜色的食物所含的营养成分和对人体的免疫功效有所不同，每种颜色的食物对免疫系统的作用也不同。一般来说，食物可以分为7种颜色，下面我们就介绍这7种不同颜色的食物的特殊功效，让你在满足口福的同时，也使身体获得最均衡的营养。

1. 黄色食物——维生素C的天然源泉

黄色食物是高蛋白、低脂肪食品中的佳品，最宜患有高脂血症的中老年人食用，其黄色源于胡萝卜素和维生素C，二者功效广泛而强大，在抗击氧化、提高免疫力、维护皮肤健康等方面更有协同作用。

玉米和黄豆是黄色食物的代表。玉米提供碳水化合物、膳食纤维和B族维生素等，可刺激胃肠蠕动，加速粪便成形和排出，防治便秘、肠炎和肠癌，还可调节血脂，在一定程度上预防高血压和冠心病的发生。香蕉是很好的垃圾清理剂，能强化消化系统功能，同时还能清除血液中的毒素。

2. 红色食物——添加能量

红色食物有助于减轻疲劳，并且有驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。红色源于番茄红素、胡萝卜素、铁、部分氨基酸等。红色食物对治疗男性的前列腺炎有益。

红豆、红薯等是优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B族维生素和多种无机盐的重要来源，可弥补大米、白面中缺失的营养，经常食用可提高人体对主食中营养的利用率。不过进食过量，会引起不安、心情暴躁，使人易怒，所以切记要适可而止。

3. 绿色食物——肠胃的天然“清道夫”

大部分的绿色食物都含有纤维素，能清理肠胃，防止便秘，降低直肠癌的发病率。另外，常吃绿色食物能让我们的身体保持酸碱平衡的状态，在更大程度上避免癌症的发生。不仅如此，常吃绿色食品还可以舒缓精神压力，并能预防偏头疼等疾病。

4. 紫色食物——延年益寿

甘蓝、茄子以及紫菜都是含碘丰富的食品。除此之外，紫色食品还是男人的最爱，例如洋葱就是著名的壮阳食品。另外，紫色的葡萄更是为皮肤的养护和心脏的健康立下了汗马功劳，因为葡萄中富含维生素B_1、维生素B_2，能加速血液循环。

5. 蓝色食物——稳定情绪

蓝色的食物并不常见，除了蓝莓及一些浆果类以外，一些白肉的淡水鱼原来也属于蓝色的食物。虽说蓝色的食物有镇定作用，但吃得太多也会适得其反，因为冷静过度会令人情绪低落。为避免失控，进食蓝色食物时，可以放点橙色的食物，如用香橙之类伴碟，便不会有问题了。

6. 黑色食物——益脾补肝

黑色的食物都是滋阴的佳品。蘑菇中含有促进皮肤新陈代谢和抗衰老的抗氧化物质——硒，它有助于加速血液循环，防止皱纹产生。另外，黑米中含有18种氨基酸，还含有铁、锰、钙等多种微量元素。而黑芝麻中的维生素E含量极丰富，具有益脾补肝的作用。

7. 白色食物——蛋白质和钙质的丰富源泉

通常说，白色食品如豆腐、奶酪等是钙质丰富的食物，经常吃一些白色的食物能让我们的骨骼更健康。同时，各种蛋类和牛奶制品还是富含蛋白质的优质食品，而我们常吃的白米则富含碳水化合物，它是饮食金字塔坚实根基的一部分，更是身体不可或缺的能量之一。

另外，菜的颜色影响营养价值还反映在同类蔬菜的不同品种中，例如红皮甘薯的营养价值高于白皮甘薯，黑木耳所含维生素高于白木耳，红色胡萝卜所含胡萝卜素高于黄色胡萝卜。通常，即使是同一株蔬菜，因不同部位的颜色深浅有别，其营养价值的差异也甚为悬殊，例如葱的绿色部分所含维生素是葱白部位的 4 ~ 5 倍，芹菜绿叶所含维生素 C 是茎白部位的 4 倍以上。

看到食物中的这些大学问，你应该明白饮食颜色的重要性了吧，那就按照食物的颜色来调配自己的营养，提高自身的免疫力吧。

食物有“四性”，吃对了才能提高免疫力

中药有四气之说，中医认为食物同中药一样，不同的食物具有不同的性味，食物的性味指的就是食物的“寒、热、温、凉”，只有在适当的时候吃适当的食物，才能够提高我们身体的免疫力，否则就有可能损害我们的健康。具体来说，我们在饮食的时候，应该遵循以下原则：

1. 寒凉性的食物

这类食物大多具有清热、泻火、消炎、解毒等作用，适用于夏季发热、汗多口渴或平时体质偏热的人，以及急性热病、发炎、热毒疮疡等。例如，西瓜能清热祛暑，除烦解渴，有“天生白虎汤”之美称；绿豆能清热解毒，患疮疡热毒者宜多选用之；其他如梨、甘蔗、莲藕等，都有清热、生津、解渴的作用。

2. 温热性的食物

这类食物大多具有温振阳气、驱散寒邪、驱虫、止痛、抗菌等作用，适用于秋冬寒凉季节肢凉、怕冷，或体质偏寒的人，以及虫积、脘腹冷痛等病症。例如，生姜、葱白二味煎汤服之，能发散风寒，可治疗风寒感冒；大蒜有强烈的杀菌作用，对肺结核、肠结核、急慢性肠炎、痢疾等都有很好的补养作用；韭菜炒猪肾能治肾虚腰疼；当归生姜羊肉汤能补血调经。

3. 平性的食物

这类食物大多能健脾、和胃，有调补作用，常用于脾胃不和、体力衰弱者。例如，黄豆、花生仁均饱含油脂，煮食能润肠通便，为慢性便秘者的最佳食补方法。

上述平性的食物，无偏盛之弊，食用时很少禁忌。但寒凉与温热两种性质的食物，因其作用恰好相反，正常人亦不宜过多偏食。如舌红、口干的阴虚内热之人，忌温热性的食物；舌淡苔白、肢凉怕冷的阳气虚而偏寒的人，就应忌寒凉性的食物。讲究饮食必须这样考虑，如有违反，益增其偏，反而加重病情，为害匪浅。

另外，食物的温热寒凉属性也要因人、因时、因地而异，灵活运用，才能维持人体内部的阴阳平衡，维持生命的健康运转。因人而异来食补尤为重要，不同工作性质的人群的食补方式也不一样。建筑工人等体力劳动者因为经常晒太阳，体内容易有热气，需要多进食寒凉食物以滋阴降火；而办公室一族因为有空调等设备调节室内气候，温度适宜，极少出汗，食用寒凉食物就可能伤身。

身体缺啥就补啥——根据营养素吃出免疫力

我们吃掉的食物，最终都会转化成营养素被我们的身体吸收，然后才能提升免疫系统的功能。因此，为了获得较强的免疫力，我们在摄入食物的总量中，最好根据科学的人体营养

素需求，即要有60%是碳水化合物，占25% ~ 30%的脂肪，10% ~ 15%的蛋白质。这样才能保证免疫系统正常工作。

1. 碳水化合物——生命的能量源泉

大部分食物中都含有碳水化合物，可以从谷类、水果、蔬菜、豆类、坚果和大部分加工食物中获得。它们在体内被分解成小分子的糖，然后产生热量。.

摄取富含复合碳水化合物的食物，例如粗粮，是获得能量最有效的方法，因为这类食物含有我们所必需的营养物质。单糖和精制的碳水化合物被吸收后就能立刻给机体补充糖，这使得机体在缺乏能量时能快速得到补充。相反，复合碳水化合物释放单糖的速度很缓慢，它们就像胶囊一样逐渐将药物释放。这样可以使血糖水平保持在正常范围内，而不是像拉锯一样忽上忽下。当血糖低的时候，我们就会喜欢吃甜食，并且容易生气、情绪化、有抵触情绪。然而，如果吃了足够的能补充血糖的食物后，我们就会思路清楚，才思敏捷，心情愉悦，少有饥饿感，甚至会不喜欢甜食。

2. 脂肪——最耐用的能源

脂肪是食物中的一个基本构成部分，如各种动物油和植物油、坚果和油炸食品等。

植物性油脂指花生油、豆油、芝麻油、向日葵油等以及谷类的油类，包括玉米油。这些油类含有丰富的不饱和脂肪酸，亚油酸、亚麻酸在豆油和紫苏子油中较多。

动物脂肪包括陆地与海洋动物的体脂、奶脂和禽肉类的脂肪，含饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸相对较多，而多不饱和脂肪酸含量较少。

含磷脂较多的食物有蛋黄、肝脏、大豆、麦胚和花生等；含胆固醇丰富的食物有动物脑、肝、肾等内脏和蛋类，肉类和奶类也含有一定量的胆固醇。

你今天吃的脂肪，不一定马上燃烧，可以储存起来，在腹腔空隙、皮肤下面、重要器官的周围，都可以作为储存能量的“燃烧”仓库。人在饥饿时，首先动用体内极为有限的糖原继而消耗体脂，为的是避免体内蛋白质的损耗。例如，冬眠的动物、沙漠里的骆驼所具有的惊人的生命力便是靠自身的脂肪提供能量，维持“不进食”期间的生存的。

3. 蛋白质——细胞的基本物质

蛋白质是生命的“建筑材料”，也是在生命活动中起重要作用的物质。它占人体体重的16% ~ 19%，是高分子化合物。可以说，没有蛋白质就没有生命，蛋白质在体内参与组成各种组织和器官，如皮肤、肌肉、骨骼、血液、内脏器官、毛发和指甲等。蛋白质参与构成多种重要的生理活性物质，如催化生物化学反应的酶、调节代谢平衡的激素和抵制外来微生物的抗体等。

人体内的蛋白质不是固定不变的，而是处于不断更新的状态中。例如，一个成年人每天经由皮肤、毛发、黏膜脱落、肠道菌体死亡或月经失调等排出20多克蛋白质，因此人体每天必须摄入一定量的蛋白质，以弥补每天损失的量。

另外，不论高等生物或低等生物，所有蛋白质都由20种氨基酸组成。其中成人有8种氨基酸（婴儿有9种氨基酸）不能自己合成，必须从食物中摄取。因此，这8种氨基酸（异亮氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、苏氨酸、色氨酸、亮氨酸、缬氨酸）被称为人类的必需氨基酸。人体内数以万计的各种蛋白质因氨基酸组成的数量和排列顺序不同而不同，使人体中蛋白质多达10万种以上，它们的结构、功能也因此千差万别，形成了生命的多样性和复杂性。

4. 膳食纤维——肠内的“清道夫”

我们食用各种营养素的同时，还离不开少量的膳食纤维，虽然它们不构成人体能量的部分，但却对人体的健康起着重要作用。

膳食纤维的存在千姿百态，或存在于植物的细胞壁，或藏身于细胞与细胞之间，随着植

物的成熟，包括纤维素、半纤维素、果胶、藻胶、树胶、木质素在内的庞大膳食纤维家族，广泛藏身于粗粮、干豆、蔬菜、水果、海藻、菌类等植物中。

过去膳食纤维在营养上一直遭受冷落，把它列入“残渣”。近年来它逐渐受到人们的关注，因为随着研究的深入，人们不断发现膳食纤维有很多的优点。

膳食求均衡，为免疫加加油

我们要注重膳食平衡。所谓膳食平衡，是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例恰当，膳食中所供给的营养素与机体需要保持平衡。平衡膳食不仅能满足机体的各种生理需要，也能预防多种疾病的发生。膳食的平衡需具备以下两个特点：

1. 摄取的食物要多样化

我们知道，各种食物中所含的营养素不尽相同，而人体需要多种营养素，因此需要吃各种食物，如果只吃一两种或少数几种食物，是不能满足人体的营养需求的，长期摄入单调的营养物质对生长发育和身体健康十分不利。

2. 各种食物的比例要合适

人体需要的各种营养素在人体内发挥的作用是互相依赖、互相影响、互相制约的。如人体需要较多的钙，而钙的消化吸收必须有维生素 D 参与完成。维生素 D 是脂溶性维生素，如果肠道里缺少脂肪，它也不能很好地被肠道吸收，所以在吃维生素 D 的同时，要吃一定数量的脂肪，维生素 D 才能被吸收。而脂肪的消化吸收，必须有胆汁才能发挥作用，胆汁是肝脏分泌的，要使肝脏分泌胆汁，又必须保证蛋白质的供给。

那么，蛋白质、脂肪、糖这三大营养素又是怎样相互作用的呢？如果人摄入的糖和脂肪不足，体内的热量供应不够，就会分解体内的蛋白质来释放热量，以补充糖和脂肪。但蛋白质是构成人体的“建筑材料”，体内缺少了它，会严重影响健康。如果在摄入蛋白质的同时，又摄入足够的糖和脂肪，就可以减少蛋白质的分解，从而充分利用蛋白质来修补和建造新的细胞和组织。由此可见，各种营养素之间存在一种非常密切的关系，为了使各种营养素在人体内充分发挥作用，不但要注意各种营养素齐全，还必须注意各种营养素比例适当。

总之，为了保证身体的健康，我们必须保持食物种类的丰富性与营养物质的互补和平衡，这样才能为健康加分，为生命注入活力。

早、中、晚，黄金配制餐桌上的三餐

营养学家一致推崇膳食要尊崇均衡，在这样一个物质丰富的时代，健康地吃绝不是把粮油蛋菜不负责任地分配给舌头和胃，而应懂得如何让身体的免疫系统运转得更健康、更长久。毫不夸张地说，我们的身体实际上是由食物造就的。所以你每天一定要关注你的三餐营养是否均衡，同时要坚持少肉、少油、少盐，早餐要吃好、中餐要吃饱、晚餐要吃少的原则。

1. 早餐：并非可有可无

许多人没有吃早餐的习惯，认为早餐可有可无。他们这样想不仅错误，而且是大错特错。不吃早餐便不能使身体在适宜时间段吸收到相应的营养，会导致种种疾病的滋生。轻则使人感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，重则可能引起消化道疾病，胆结石，肥胖症，心血管疾病等。

因此，“早餐吃得像国王”，米粥、全麦面包、低脂食物和高碳水化合物的合理搭配就是早餐的上上之选。吃早餐利于长寿，许多百岁老人长寿的秘诀之一就是规律的早餐。

早餐的最佳时间：7 ~ 8 点。过早，势必会干扰胃肠的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态，扰乱肠胃的蠕动节奏。所以，在 7 点左右起床后 20 ~ 30 分钟再吃早餐最合适，

因为这时人的食欲最旺盛。另外，早餐与中餐间隔 4 ~ 5 小时为好，也就是说早餐最好在 7 ~ 8 点之间。

2. 午餐：补充全方位的营养

午餐是每日饮食中最主要的一餐，发挥着重要的“承上启下”作用：既要补偿早餐后至午餐前约 4 ~ 5 个小时的能量消耗，又要为下午 3 ~ 4 个小时的工作和学习做好必要的营养储备。如果午餐不吃饱吃好，人往往在繁重工作数小时后（特别是下午 3 ~ 5 点钟）出现明显的低血糖反应，表现为头晕、嗜睡、工作效率降低，甚至心慌、出虚汗等，严重的还会导致昏迷。

午餐食物的选择大有学问。午餐所提供的能量应占全天总能量的 35%，这些能量来自足够的主食、适量的肉类、油脂和蔬菜。与早餐一样，午餐也不宜吃得过于油腻。具有抗衰老、抗癌作用的西蓝花、包含丰富蛋白质的鱼肉、被誉为“降脂圣品”的洋葱、具有抗氧化效果的豆腐、利于保持活力的圆白菜和美容养颜的水果蔬菜等 6 类食物是午餐的最佳选择。

吃午餐时可以有意识地选择食物的种类，尽量保持营养均衡。

3. 晚餐：科学配餐，才能有效防病

晚餐搭配不科学是导致疾病丛生的重要原因之一，因此要重视晚餐的营养搭配。

晚饭宜量少，这是决定健康的重要因素。不过，随着工作和生活节奏的加快，越来越多的人对早饭和午饭忽视或者弃而不顾，却在晚饭时大吃特吃，以弥补一天的能量损失。这往往极大地损害了人体的健康，易导致肥胖症、糖尿病等众多疾病滋生。所以我们说“晚餐吃得像乞丐”，就是吃得简单一点，不要大鱼大肉的，熬点粥，做点清淡的蔬菜，吃到七八分饱就可以了，这样不仅可使身体舒服，也不容易发胖。

健康晚餐的几条原则：

傍晚 6 点左右吃晚餐最合适。

晚餐吃素可防癌。

晚餐避甜防肥胖。

晚餐适量睡得香。

第二节

小食物，大功效——增强免疫力的“明星”食物

蘑菇——为免疫力撑开防护伞

蘑菇是我们平常食用的一种真菌，在民间具有“素中之肉”的说法，可见其影响价值很高。蘑菇富含蛋白质，还含有 B 族维生素、维生素 D、维生素 E 等多种维生素，以及钙、磷、铁等多种矿物质。而且蘑菇也含有丰富的膳食纤维，水溶性与非水溶性的膳食纤维都有，这也是其可以改善人体排便状况的原因。

中医认为，蘑菇性凉味甘，可以补益肠胃，化痰散寒。现代医学研究则表明，蘑菇可以增强淋巴细胞功能，从而提高人体抵御疾病的免疫力，蘑菇体内的多糖化合物有抗癌作用，亦可防治白细胞减少症、传染性肝炎等。

蘑菇不仅对健康有益，更为可贵的是它本身的风味特别鲜美，也可以添加在其他的菜肴

里，如果用来煲汤那滋味更是美妙了。所以，下雨要打伞，餐桌上也别忘打起这把“健康小伞”。

蘑菇分为很多种类，到目前为止，已经证明香菇、灰树花、平菇、猴头菇、草菇等都具有明显增强免疫力的作用。不过，我们都知道，并不是所有的蘑菇都是可食的，其中有不少是有毒的，千万不能食用。因此，我们必须学会鉴别出蘑菇中的“好兄弟”与“坏兄弟”，现在就教你几种简单可行的小方法。

（1）看形状。毒蘑菇一般菌盖上常沾杂物或生长一些像补丁状的斑块，菌柄常有菌环；无毒蘑菇少有菌环。

（2）观颜色。毒蘑菇一般颜色较鲜艳，多呈金黄、粉红、白、黑、绿等色；无毒蘑菇一般颜色较深暗，多呈咖啡、淡紫或灰红色。

（3）闻气味。毒蘑菇有土豆或萝卜味；无毒的有苦杏或水果味。

（4）看分泌物。将采摘的新鲜野蘑菇撕断菌杆，无毒的分泌物清亮如水，个别为白色，菌面撕断不变色；有毒的分泌物稠浓，呈赤褐色，撕断后在空气中易变色。

（5）看变化。用切开的葱段擦拭蘑菇的表面，葱段颜色呈青褐色的为毒蘑菇。

这些小方法可以做参考，但野外采摘的蘑菇还是要更加慎重，一定要确保知道它的品种了才能食用，以防食物中毒。

下面再为大家介绍一道能够提高免疫力的蘑菇的吃法——豆芽蘑菇汤。

材料：黄豆芽 250 克，鲜蘑菇片 50 克。

做法：先将黄豆芽择去根须，洗净，放入锅内，加适量水煮 20 分钟，然后下蘑菇片，调味后再煮 3 分钟即可。

胡萝卜——健脾消食小人参

胡萝卜，又称红萝卜，是伞形科胡萝卜属二年生草本植物。以肉质根作蔬菜食用。原产亚洲西南部，阿富汗为最早演化中心，栽培历史在 2000 年以上。

胡萝卜所含营养成分丰富，在蔬菜中享有盛名，民间称它为“小人参”。连中医盛典《本草纲目》里也对胡萝卜大加赞赏，说它健脾化滞，具有健脾消食、补血助发育、养肝明目、下气止咳的功效。而现代医学则指出，胡萝卜素转变成维生素 A，有助于增强机体的免疫功能，在预防上皮细胞癌变的过程中具有重要作用；同时，胡萝卜中的木质素也能提高机体免疫机制，间接消灭癌细胞。

除此之外，胡萝卜含有丰富的植物纤维，吸水性很强，我们吃下去的胡萝卜在肠道中很容易膨胀，因而是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，通便防癌。而胡萝卜中的酶类还能分解食物中的淀粉、脂肪，使之得到充分吸收；胡萝卜中的芥子油，可促进肠胃蠕动，帮助消化吸收；胡萝卜中的粗纤维也可促进肠蠕动，使有毒物质和粪便及时排出体外。

总之，胡萝卜的功效涉及方方面面，是蔬菜中的“全才”。它可以润皮肤、抗衰老。多吃胡萝卜对眼睛特别有好处，它有保持视力正常、治疗夜盲症和干眼症等功能。我国维吾尔族人中近视率极低，有专家认为这与他们的饮食有关。因为胡萝卜是维吾尔族人经常食用的蔬菜，几乎所有菜色都会用到。经常食用胡萝卜也就减少了近视发生的概率。

值得注意的是，在烹饪胡萝卜时，要多放油，最好同肉类一起炒。不要生吃胡萝卜，生吃胡萝卜不易消化吸收，90%的胡萝卜素会因不被人体吸收而直接排泄掉。而且胡萝卜也不宜做下酒菜。研究发现，胡萝卜中丰富的胡萝卜素和酒精一同进入人体，会在肝脏中产生毒素，引起肝病。所以，“胡萝卜下酒”的吃法是不利健康的，尤其在饮用胡萝卜汁后更不宜马上饮酒。

下面，再为大家介绍一道能够增强免疫力的白菜萝卜汤。

材料:大白菜叶子2片，胡萝卜、白萝卜各80克，豆腐200克、香菜末、盐、味精少许。

做法：

（1）将大白菜、白萝卜、胡萝卜与豆腐洗净，切成大小相仿的长条，在沸水中焯一下捞出待用。

（2）锅置火上，放入适量油烧至五成热，炒香辣椒酱后倒入清汤，把白萝卜、胡萝卜、豆腐一起放入锅中。大火煮开后加入大白菜，再次煮开，用盐、味精调味，最后撒上香菜末盛出即可。

功效：解渴利尿、帮助消化、排毒。

南瓜——绵软甜香富含钾

南瓜有独特的甜味，口感绵软，特别适合煮、油炸，市面上有很多种类的南瓜点心都很受欢迎。南瓜也是对肠道十分有益的食品，它的钾含量特别高，而钾具有维持神经肌肉的应激性和正常功能的作用。如果我们的身体严重缺钾，就会影响胃肠道肌肉，出现肠麻痹和肠梗阻，而多吃南瓜补充钾元素，可以促进胃肠道蠕动。

南瓜也含有丰富的果胶等膳食纤维，果胶能吸水膨胀，具有增加肠道内粪便体积、润滑肠道作用，能促进排便。南瓜中的膳食纤维还能被肠道中的微生物发酵，产生一些有机酸和气体而刺激肠蠕动。所以常吃南瓜，可使大便通畅、肌肤丰美，尤其对女性，有美容的作用。清代名臣张之洞曾建议慈禧太后多食南瓜，慈禧太后也尝试了，的确能起到很好的作用，使慈禧太后到老依然容颜红润，富有光泽。

其实南瓜可是“全身都是宝”的典范：南瓜嫩茎叶和花含丰富的维生素和纤维素，用来做菜别有风味；它的种子——南瓜子还能食用或榨油；南瓜果肉还含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸，均为优质油脂，可以预防血管硬化。因此，南瓜的各个部分不仅能食用，而且都有一定的药用价值。

南瓜一般人都可食用，长期吃南瓜有保健和防病、治病的功效。可以使人的免疫力增强，防治高血压、冠心病、中风可炒南瓜子吃，每日用量以20～30克为宜。糖尿病患者如果食用，就一定要减少其他主食的分量。另外，可以把南瓜制成南瓜粉，以便长期服用。但黄疸病、脚气病及气滞湿阻等患者忌食南瓜。

下面，再为大家介绍一种能够增强免疫力的南瓜吃法——南瓜盅蒸肉：

材料：南瓜一个、冬菇300克、洋葱200克、猪肉馅200克。

调料：料酒、盐、鸡精、酱油、胡椒粉、白糖、葱、姜、蒜、豆豉、淀粉。

做法：

（1）将南瓜洗净从顶部切开，取出瓜瓤待用。

（2）将洋葱洗净切成丁，葱、姜、蒜洗净切成末。

（3）将猪肉馅加入料酒、盐、酱油、胡椒粉、白糖、葱、姜、蒜、洋葱、豆豉、鸡精、少许淀粉拌匀，放入南瓜盅里，用瓜顶盖住，上笼蒸30分钟即可。

猕猴桃——维生素C之王

猕猴桃又名奇异果、毛桃、藤梨，因猕猴喜欢吃，所以名猕猴桃。很多人以为猕猴桃是新西兰特产，其实它的祖籍是中国，一个世纪以前才引进入新西兰。因为其外形来看酷似新西兰的国鸟几维鸟的蛋，所以它还有一个名字叫几维果。

研究资料显示，每100克新鲜猕猴桃果肉便含有100～300毫克维生素C，比苹果高出20～80倍，比柑橘则高5～10倍。所以，猕猴桃是当之无愧的维生素C之王。

中医认为，猕猴桃具有解热、止渴、通淋功效，对治疗烦热、消化不良、食欲不振、呕吐、泌尿道结石、便秘、痔疮等有帮助。而英国学者经研究则证实，新鲜的猕猴桃果实能明显提升人体淋巴细胞中脱氧核糖核酸的修复力，增强人体免疫力，降低血中低密度脂蛋白胆固醇，从而减少心血管疾患和癌肿的发生率，猕猴桃中的纤维素、寡糖与蛋白质分解酵素，能防治便秘，使肠道内不至于长时间滞留有害物质。

另外，猕猴桃含有丰富的叶酸，叶酸是一种水溶性 B 族维生素，对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用，是胎儿生长发育不可缺少的营养素。孕妇缺乏叶酸有可能导致胎儿出生时出现低体重、唇腭裂、心脏缺陷等。孕前或怀孕初期，如常吃猕猴桃，有助于防止胎儿各类生育缺陷和先天性心脏病。猕猴桃中还含 3 种天然的抗氧化维生素：胡萝卜素可以提高人体免疫力，有助于胎儿眼睛的发育；丰富的维生素 C、维生素 E 能够提高身体的抵抗力，促进人体对糖分的吸收，让胎儿获得营养。此外，猕猴桃所含的酚类、糖类物质以及矿物质对人体修护细胞膜、活化免疫细胞都有重要作用。

最新的医学研究表明，猕猴桃中含有的血清促进素具有稳定情绪、镇静心情的作用，另外它所含的天然肌醇，有助于脑部活动，因此能帮助忧郁之人走出情绪低谷。

让人高兴的是，猕猴桃不仅对健康有益，口感也很好，所含的热量也不高，多吃也不会造成体重困扰。它的表面是茶色的绒毛和较硬的表皮，剥皮后可直接食用，如果嫌剥皮麻烦，可直接将它切成两半，用匙来吃，也可以制成猕猴桃干再吃。

但要注意的是，猕猴桃中维生素 C 含量颇高，易与奶制品中的蛋白质凝结成块，不但影响消化吸收，还会使人腹胀、腹痛、腹泻，故食用猕猴桃后不要马上喝牛奶和其他乳制品。另外，不要将较硬的尚未熟透的猕猴桃放到冰箱内。

紫菜——海中鲜味清肠道

紫菜，俗称长寿菜，也称海苔，属红藻门类红毛菜科食用海藻，是一种不含胆固醇的纯天然野生食品，且含有高量蛋白质、钙、铁、碘等以及各种人体所需维生素和矿物质类，历来被人们视为海味珍品，具有化痰软坚，清热利水，补肾养心等功效。

作为一种零食，紫菜热量很低，纤维含量却很高，几乎没有令人发胖的风险，是女性和孩子可以放心食用的美味小食。在我们的邻居日本和韩国，紫菜是家庭中必不可少的食品。不论是紫菜饭团，还是紫菜丝泡饭，紫菜一直都是餐桌上的亮点之一。日本的紫菜消费量十分惊人，10 年以前，紫菜在日本的消费量已达到每年 18.5 万吨，相当于每人每天食用 4.1 克。相比之下，中国人吃紫菜的数量就少得多了，很多人一年到头也吃不到一片。

紫菜的好处不仅在营养方面，它的保健效果更令人称道。英国研究人员在上世纪 90 年代就发现紫菜可杀死癌细胞，增强免疫力。紫菜中所含藻胆蛋白具有降血糖、抗肿瘤的应用前景，其中的多糖具有抗衰老、降血脂、抗肿瘤等多方面的生物活性。紫菜中所含的藻朊酸，还有助于清除人体内带毒性的金属，如锶和镉等。医疗人员还从紫菜中开发出具有独特活性的海洋药物和保健食品，能有效预防神经老化，调节机体的新陈代谢。此外，紫菜能预防和治疗消化性溃疡，延缓衰老，帮助女士保持皮肤的润滑健康。民间还有常让产后的妇女吃些紫菜的偏方，据说有明显的催乳效果。

紫菜除了作为零食以外，还有很多吃法，如吃饭的时候，配一些切成小片的调味紫菜，味道鲜美，增加食欲；调制凉菜和沙拉的时候，加一点紫菜丝，可以当作调味品；拌馅的时候，可以加入紫菜，然后制作饺子和包子等。

紫菜虽有种种好处，但脾胃虚寒、容易腹胀的人不宜多吃，因为中医认为紫菜味甘咸，性寒。此外，需要控盐的人也要适当克制调味紫菜的食用量，可以适当吃些没有调味的紫菜片。

下面，再为大家介绍紫菜的简单吃法——能够提升免疫力的芝麻拌紫菜。

材料：紫菜 100 克、黑芝麻 20 克、白芝麻 20 克。

做法：先把紫菜剪成长条状细丝，然后再把黑色、白色的芝麻用研磨棒碾碎，最后把磨碎的芝麻和紫菜拌在一起放进瓶子里储存，吃饭时舀几匙出来和白饭拌着一起吃别有风味。

卷心菜——免疫疗效心中卷

卷心菜又叫圆白菜、洋白菜，学名是“结球甘蓝”，来自欧洲地中海地区。现代的卷心菜是由野生发展而来的，它在西方是最为重要的蔬菜之一。它和大白菜一样，产量高，耐储藏，是四季的佳蔬。德国人认为，卷心菜是菜中之王，能治百病。西方人用卷心菜治病的偏方，就像中国人用萝卜治病一样常见。

中医认为，卷心菜性平，味甘，无毒。具有强骨补肾、填髓健脑的功效。卷心菜还可以保护眼睛，具有预防肝炎和胆囊炎的功效。

现代医学研究发现，卷心菜的防衰老、抗氧化的效果与芦笋、菜花同样处在较高的水平。卷心菜的营养价值与大白菜相差无几，其中维生素 C 的含量还要高出一倍左右。卷心菜富含叶酸，这是甘蓝类蔬菜的一个优点。怀孕的妇女、贫血患者应当多吃些卷心菜，它也是妇女的重要美容品。它能提高人体免疫力，预防感冒，在抗癌蔬菜中相当显赫。

卷心菜还含有抗溃疡因子，能促进上皮黏膜组织的新陈代谢，加速创面愈合，对胃和十二指肠溃疡有较好的辅助治疗作用。并且，它还含有植物杀毒素，有抗微生物功能，可预防、治疗咽喉疼痛及尿路感染。

但是，卷心菜含少量的致甲状腺肿物质，会干扰甲状腺对碘的利用，缺碘地区食用可能会导致甲状腺变大，应少食或不食。

下面，我们再为大家推荐一道能够提高免疫力的“羊肉卷心菜汤”。

材料：羊肉、卷心菜、调味品各适量。

做法：羊肉洗净后切成小块，放入锅中。用清水将羊肉煮熟，然后放入洗净且切碎的卷心菜稍煮，加入调料即可。

用法：每日一次，可佐餐食用。

功效：温中暖胃，适合脾肾阳虚所致的脘腹冷痛且胀满不适、纳差食少等症。

苹果——全方位的健康水果

苹果可以算得上是最常见的水果了，英语中有一句关于苹果的谚语，大意是：每天吃一个苹果，医生也不需要了。虽然有些夸张，但从中可见苹果的神奇功效。科学家们甚至称之为“全方位的健康水果”。

日本果树研究所的人体试验表明：每天吃两个苹果，3 周后受试者血液中的甘油三酯水平降低了 21%，而甘油三酯水平高正是血管硬化的罪魁祸首。芬兰科学家发现：苹果中含有的黄酮类物质是一种高效抗氧化剂，它不但是最好的血管清理剂，而且能够增强人体免疫力，是癌症的克星。假如人们多吃苹果，得肺癌的概率能减少 46%，得其他癌症的概率也能减少 20%。

因为苹果所含的有机酸能刺激肠道，纤维素可促进肠蠕动，故能通大便，治疗便秘。苹果也是肠胃健康的好朋友，因为苹果中含有果胶这种水溶性膳食纤维。苹果中的果胶能增加乳酸菌等益生菌，抑制大肠菌等有害菌的繁殖，所以可以有效改善肠内环境。除此之外，果胶还可以吸附胆固醇并将其排出体外。因为苹果皮中果胶的含量比果肉中多，所以要连皮一起吃。

此外，对热衷减肥的人来说，低热量的苹果也是必不可少的食物。因为苹果会增加饱腹

感，能减少进食量，还可以此达到减肥的目的。

这里介绍一种苹果的食法，既美味又补养肠胃，还可提高免疫力。

材料：鲜苹果 1000 克，蜂蜜适量。

做法：把鲜苹果切碎捣烂，绞汁，熬成稠膏，加适量蜂蜜搅匀即可。

用法：每次 1 汤匙，用温开水送服。

红薯——排毒养胃“土人参”

红薯，又名甘薯、番薯、山芋、地瓜等。它味道甜美，营养丰富，又易于消化，可供给大量的热量，有的地区将它作为主食。此外，红薯含有糖类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、钙、磷、铁等成分，营养十分丰富。因此，它还有着“土人参”的美誉。

现代医学研究还表明，红薯还可以增强皮肤的抵抗力。皮肤也是人体免疫系统的一员，是人体抵抗细菌、病毒等外界侵害的第一道屏障。维生素 A 在结缔皮肤组织过程中起重要作用。而补充维生素 A 最好的办法就是从食物中获取 β－胡萝卜素，红薯是获得这种营养的最便捷的途径，它含有丰富的 β－胡萝卜素，且热量低。

每 100 克红薯含热量 127 千卡，粗纤维 0.5 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 29.5 克，另含矿物质和维生素等物质。红薯中含有大量胶原和黏多糖物质，不但有保持人体动脉血管弹性和关节腔润滑的作用，而且可预防血管系统的脂肪沉积，防止动脉粥样硬化，减少皮下脂肪。此外，红薯含有大量膳食纤维，能刺激肠道，增强肠道蠕动，通便排毒，有利于减肥。

《本草纲目》中说：红薯“性平，味甘；补虚益气、健脾强肾、补胃养心”。因此，红薯适宜脾胃气虚、营养不良、习惯性便秘、慢性肝病和肾病及癌症等患者食用，但胃肠疾病及糖尿病等患者应忌食红薯。另外，红薯含有气化酶，吃后有时会有烧心、吐酸水、肚胀排气等症状出现，但只要一次别吃得过多，而且和米、面搭配着吃，并配以咸菜或喝点菜汤即可避免。食用凉的红薯也可致上腹部不适。

下面，再为大家介绍一种能够提高免疫力的红薯食用法——黄油煎红薯：

材料：红薯 500 克，黄油 50 克，蜂蜜 50 克，熟芝麻 15 克。

做法：先将红薯洗净去皮，放开水中煮软捞出，控去水分，切成圆片待用。然后在平底锅内放上适量黄油，溶化后，下入切好的红薯片，煎至两面发黄为止。盛出后放入盘中，浇上蜂蜜，撒上熟芝麻即成。

功效：补虚益气、通便。

芦荟——养颜之物也养肠

说起芦荟，女性对它可是很熟悉了。很多美白养颜产品都宣称含有“芦荟精华”。的确，芦荟有保湿美容的作用。芦荟多糖和维生素对人体的皮肤有良好的营养、滋润、增白作用。尤其是对抗少女们讨厌的粉刺，芦荟有很好的效果。此外，芦荟中还含有一些对头发有益的物质，这类物质能使头发柔软而有光泽、轻松舒爽，且具有去头屑的作用。因此，芦荟美容霜、芦荟护肤霜、芦荟染发膏等芦荟化妆品屡见不鲜。

不仅有很好的美容功效，芦荟对身体健康也很有益。它含有百种以上对人体有益的活性成分，例如氨基酸、微量元素、芦荟多糖、芦荟素、蛋白质、维生素等，而这些成分能增强免疫力、抗肿瘤。芦荟还具有消炎、抗菌的作用，外用在伤口上能促进创口愈合，治疗烧伤、皮肤病。

而口服芦荟，它所含的有效成分则可以起到增进食欲、大肠缓泄作用。芦荟是古今中外

治疗便秘最有效的药物。因为芦荟素成分可以增加大肠液的分泌，增加脂肪酶的活性，恢复失调的大肠自律神经功能。

因为芦荟皮中含有容易造成腹泻的大黄素，因此建议一般人不要长期食用芦荟，就算吃也最好能够去皮。而芦荟可以利便也与这种轻泻性有关，不过要注意不可食用过量，这样便不会造成严重腹泻，反而有助于排便。因此建议若要使用芦荟来解决便秘，可以选择一小段时间内，少量地食用芦荟。

下面，再为大家介绍一种能够增强免疫力的芦荟食用法——蜜糖芦荟露：

材料：新鲜芦荟 4 ~ 5 根，黑枣 5 克，冰糖、蜂蜜各 4 大匙。

做法：

（1）芦荟洗净、去外皮，取出内肉备用；黑枣洗净，去核、切半。

（2）锅中倒入 3 杯水煮开，放入黑枣略煮，加入冰糖、蜂蜜调匀，再加入芦荟肉续煮约 10 分钟即可。

功效：养颜美白、去烦解热、安心定神。

木瓜——体内自酿黑珍珠的“百益之果”

木瓜，学名番木瓜，又名万寿果，为岭南四大名果之一。作为有“第一丰胸佳果”称号的木瓜，果肉厚实、香气浓郁、甜美可口、营养丰富，有“百益之果”和“万青瓜”之雅称。

李时珍在《本草纲目》中论述：“木瓜性温味酸，平肝和胃，舒筋络”，木瓜中的木瓜蛋白酶，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收。吃了太多的肉，胃肠负担加重，不易消化，而木瓜蛋白酶可帮助分解肉食，减少胃肠的工作量。

另外，世界艾滋病研究与防治基金会主席吕克·蒙塔尼耶说：“木瓜汁中含有一些可以提高免疫力和抗氧化能力的物质。”他指出，从发酵木瓜中提取的汁液能增强人体免疫力，对抗包括非典在内的一些病毒，但目前尚缺乏这方面的研究。

日常木瓜有两种，一种是番木瓜，一种是宣木瓜。目前，治病多用的是宣木瓜，也就是北方木瓜，不宜鲜食；食用木瓜多是产于南方的番木瓜，可以生吃，也可作为蔬菜和肉类一起食用。

番木瓜的食用方法多种多样，你可以把皮和“黑珍珠”去掉直接吃；把木瓜去皮后切成小块儿加入沙拉酱，就成了美味的木瓜沙拉；把木瓜内的子去掉，倒入牛奶，放入微波炉内高火加热 2 ~ 3 分钟就成了木瓜牛奶盅，对于提高免疫力十分有益。

注意，木瓜中的番木瓜碱对人体有毒，因此每次食用不能过多，过敏体质者应慎用。

第三节

吃对维生素，让你的免疫力节节升高

知己知彼——走近维生素

维生素是人体不可缺少的一种营养素，是“维持生命的营养素”。尽管它们在人体内的含量很小，但生理作用很大，维生素经由酶系统来参与人体物质与能量代谢，调节生理与生化过程，从而维持人体正常的生理活动，因而有“生命催化剂”的美誉。人体缺乏任何一种维生素，都可能产生疾病，甚至危及生命。可以说，没有维生素，就谈不上生命的延续。

维生素作为人体不可缺少的营养素，具体来说，它具有以下 6 大特点：

（1）外源性。尽管维生素是机体维持正常功能所必需的营养元素，但人体自身仅能合成少数几种维生素，所需的大部分维生素还是要依靠摄入食物来获取。

（2）微量性。维生素的微量性主要体现在两个方面：一方面是指人体对维生素的需要量非常小，维生素在饮食中所占的比例只有十万分之几，有的甚至只有百万分之几或千万分之几；另一方面是指维生素在人体中的含量也非常少，但它又是维持生命的必需要素。

（3）调节性。维生素在调节生理活动的过程中具有不可取代的重要性。只需些许维生素，它们就能在人体内发挥很大的作用，而且某些维生素还负责调节体内脂质、蛋白质和糖类的合成、分解，如果缺乏维生素，就会影响这些物质对人体发挥正常的功用，甚至引发相应的疾病。如夜盲症主要是由于缺乏维生素 A，坏血病则主要是因为缺乏维生素 C。

（4）直接性。维生素的直接性体现在其无须消化吸收的特性上，具体来说，就是维生素进入人体内不需要经过代谢就能发挥作用。

（5）传递性。维生素是人体传递能量的必需品，但本身并不提供能量。

（6）脆弱性。某些维生素是非常敏感的物质，遇到光、热、湿气、空气就会立刻被破坏，所以在加工、保存、食用时要特别注意。

随着维生素补养风潮的盛行，许多人尤其是年轻人以补充维生素为时髦之举，但他们往往是在对维生素一知半解的情况下冲动购买，忽视了维生素也要按需进补，服用过量也会引发种种疾病。因此，先弄清楚什么是维生素非常必要。

维生素家族——巩固人体免疫系统的生力军

要想有一个坚固的免疫系统，维生素的功用不可小觑。在维生素家族中，一般人都知道，维生素 C 是增强人体免疫力的生力军。然而，事实上不仅维生素 C 可以提高人体的免疫力，B 族维生素和维生素 A 等也能起到相同的作用。下面，我们就来分析一下维生素是怎样增强人体免疫力的。

1. 维生素 A

维生素 A 是一种无色的脂溶性维生素。现代医学研究表明，维生素 A 能促进生长发育，提高机体对蛋白质的利用率，加快细胞分裂，刺激新的细胞生长。维生素 A 能维护上皮细胞组织，如消化道、呼吸道、泌尿道的正常生长，抵御传染病。当维生素 A 供给不足时，上皮细胞组织会变性，防御能力下降，人体免疫力就会被削弱。

在维生素 A 的缺乏人群中，孩子表现十分明显。当孩子缺乏维生素 A 时，他们的生长发育会迟缓，免疫力会明显降低。调查资料显示，维生素 A 缺乏的儿童发热、急性呼吸道感染及腹泻的发病率明显高于血清维生素 A 正常的儿童，但是如果为这些孩子补充充足的维生素 A，他们呼吸道感染的发病率就会降低 20% ~ 90%。专家认为，5 岁以下的儿童最好每 4 个月补充一次维生素 A，这样可改善其健康状况，降低感染性疾病的发生率。

2.B 族维生素

如果你总是被疲劳困扰，总也离不开浓茶和咖啡的陪伴，那就说明你身体的免疫力正处于低谷期，急需补充 B 族维生素，才能将“过劳死”扼杀在摇篮里。B 族维生素在免疫力方面的重要意义是，任何一种 B 族维生素的缺乏都会导致人体的免疫力大降。

在 B 族维生素中，维生素 B_1 和维生素 B_2 的免疫角色最为重要。维生素 B_1 可以促进糖的代谢，维持神经系统正常运作；维生素 B_2 能让体内的糖、蛋白质、脂肪顺利代谢。当人体缺乏这两种维生素时，失眠、倦怠就会随之而来，人体的免疫力也会因此而大大降低。

3. 维生素 C

维生素 C 具有预防感冒的作用，这已是人尽皆知的事实。这主要是因为维生素 C 能刺

激体内产生干扰素（一种参与抗癌的活性物质）干扰病毒，进而减少白血球与病毒的结合，保持白细胞的数目。而在感冒期间，人体白细胞中的维生素 C 会急速地消耗，此时需要大量补充维生素 C，以增强免疫力。在感冒多发的季节，成人补充 1000 毫克维生素 C 就可以增强体内白细胞吞噬细菌和病毒的能力，从而增强免疫力。维生素 C 还可以防治坏血病，因而又叫抗坏血酸或称“抗坏血病维生素”。

4. 维生素 E

维生素 E，也是一种脂溶性维生素。现代医学研究发现，维生素 E 是一种高效抗氧化剂，可阻止有毒自由基对机体细胞组织的伤害，维持肌肉的正常生长发育，保持机体内细胞膜的完整性和正常生理功能，并能有效地减少细胞中脂褐质的生成，保护细胞，从而起到增强人体免疫功能的作用。

人体的健康离不开一个坚固的免疫系统，坚固的免疫系统离不开维生素的养护。只要人们平时注意补充维生素，就能巩固自身的免疫系统，拥有一个健康的身体。

维生素如何从你体内偷偷溜走

一些人为了防治维生素缺乏，补充了大量的维生素，却没有看到明显的成效，他们不禁疑惑起来：难道是我进补的方式不对？该吃的都吃了，该补的都补了，为什么还会营养失衡呢？其实一些习以为常的生活方式、饮食习惯，都会影响维生素耗损的速度，让你消耗的量比吃进去的还多。到底是什么原因让我们体内的维生素悄悄溜走了呢？下面我们主要介绍造成维生素流失的八大原因。

1. 香烟偷偷“吸”走维生素 C

只需一支香烟，就可以耗损掉你体内 25 毫克的维生素 C，这是因为香烟中的焦油等物质不但是致癌物，还是维生素 C 的大敌。所以，有抽烟习惯或经常会吸到二手烟的人，要多吃番茄等食物来补充维生素 C。

2. 电脑“偷”走维生素 A

如今，电脑和人们的工作、生活有着密切联系，电脑一族也越来越多。但在电脑前面连续待 3 小时，你体内的维生素 A 就会悄悄流失，这就是你的眼睛开始疲累的原因。电脑一族应多吃富含维生素 A 的食物，如胡萝卜、南瓜及多种奶制品。

3. 酒精“吃”掉 B 族维生素

嗜酒是造成 B 族维生素缺乏的重要原因，这是因为身体要代谢酒精，就必须消耗大量的 B 族维生素。因此，人们要远离酒精，尤其是不能嗜酒，在不得不喝酒的情况下要多补充 B 族维生素。

4. 某些药物会加大维生素的流失量

某些药物和维生素有“抵触情绪”，不是影响维生素的吸收，就是吃掉体内的维生素，又或者是加速维生素的流失。比如，利尿剂会导致体内的钙质、钾、水溶性维生素大量流失；避孕药会阻碍维生素 C、维生素 B_6、维生素 B_{12} 和叶酸的吸收；太多的维生素 C 会让叶酸流失；吃阿司匹林会让人体比平常多排出 3 倍的维生素 C；止痛剂和感冒药会让体内的维生素 A 减少；长期服用抗生素会流失 B 族维生素和维生素 K；抗癫痫药、降胆固醇药、磺胺类药会妨碍人体吸收叶酸。

5. 压力加速 B 族维生素的消耗

成天处于神经紧张的重压环境下，人们体内的 B 族维生素在飞速消耗，因为缺乏维生素而加剧精神的紧张。比如，缺乏维生素 B_1 会引起精神错乱，缺乏维生素 B_{12} 和叶酸则会无法集中注意力，甚至引发忧郁症。

6. 运动“流”掉多种维生素

许多人爱好运动锻炼，尤其是青少年，但在运动的同时也要注意补充维生素。大量运动会加速细胞的新陈代谢，同时也消耗了维生素，要记得在运动后及时补充维生素。

7. 温度“耗”掉多种维生素

维生素中的某些成员不是怕高温，就是惧低温，温度太高或太低都会消耗体内维生素，而且环境温度一旦升高，人就会流汗，维生素自然会随着汗液排出。

8. 生理变化改变维生素需求

专家建议补充维生素时，孕产妇的维生素补充量要高于常人，这是因为孕乳期对维生素的消耗量比较大。此外，某些疾病也会影响身体吸收维生素的能力，造成体内的维生素不足。

许多不良的生活习惯都会导致维生素在不知不觉中快速流失，而维生素流失的这八大因素就是其主要症结所在，人们要审视自己有无这些不良生活习惯，及时补充维生素，并防止其悄悄溜走。

维生素之间，有合作也有排斥

至今，已被发现的维生素有 60 多种，被世界公认的维生素有 14 种，分别是维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、泛酸、烟酸、维生素 B_6、生物素、叶酸、维生素 B_{12}、胆碱、维生素 C、维生素 D、维生素 E 和维生素 K。这些维生素并非完全是作为独立的个体存在，它们也会相互作用，采取其中两种或者 3 种协同作战的方式，也会相互产生抵触情绪，影响人体的健康。

维生素作为临床各科常用药物，如果不清楚它们之间究竟是矛盾纷争还是协同作战，就会在补充维生素时适得其反，轻则影响疗效，重则可能引起严重的不良反应，危及人体的健康。

1. 朋友之间：协同作战

（1）维生素 A 与维生素 C：长期大量服用维生素 A 或进食动物肝脏可引起维生素 A 中毒，用维生素 C 可减轻维生素 A 中毒，也可减轻维生素 A 中毒所引起的溶血及其他症状。

（2）维生素 A 与维生素 E：维生素 E 能防止维生素 A 的氧化，对维生素 A 具有保护作用，能促进维生素 A 在肝脏内的贮存。不过，大剂量维生素 E 对维生素 A 有副作用，会导致视力下降。所以，可以在补充维生素 E 时增加维生素 A 的剂量。

（3）维生素 B_6、维生素 B_{12} 与叶酸：三者协同作用，可以防治动脉粥样硬化。因此缺乏维生素 B_6、维生素 B_{12}、叶酸中的任意一种或几种，均会诱发动脉粥样硬化。

（4）维生素 B_1 与维生素 C 有协同性。

（5）维生素 B_2 与维生素 E：两种同用可以协同降低血脂。

（6）叶酸与维生素 B_{12}：妊娠期巨幼红细胞性贫血若缺乏维生素 B_{12}，单纯服用叶酸，就可能使病情更加严重，因此需要进补维生素 B_{12} 配合叶酸来治疗。

（7）维生素 B_1、维生素 B_2 和烟酸：三者协同参与蛋白质、脂肪、碳水化合物的能量代谢过程，并且随着能量代谢的增加而增大需要量。

（8）维生素 C 与烟酸：两者共同使用可降低毛细血管的通透性。

另外，一种维生素不足会影响另一种维生素的吸收利用，比如维生素 B_2 在体内的利用效果不佳，就可能是缺乏维生素 B_1 所致，维生素 B_6 不足则会引起烟酸缺乏，而大剂量地补充维生素 B_{12} 又可能会导致叶酸的缺乏。

2. 敌人之间：矛盾纷争

（1）维生素 C 与维生素 B_1：维生素 C 的摄入可使得维生素 B_1 需要量增加。

（2）维生素 C 与维生素 B_2：维生素 B_2 具有生物碱的性质，两者合用时，维生素 B_2 会加速维生素 C 氧化而使其失效。

（3）维生素 C 与维生素 B_{12}：维生素 C 具有很强的还原性，其水溶液呈酸性，可使维生

素 B_{12} 失效，还可破坏肝脏内对维生素 B_{12} 的合成，所以长时间服用 B 族维生素和维生素 C 的人群，应注意维生素 B_{12} 是否缺乏，否则可导致巨幼细胞性贫血。

（4）维生素 C 与叶酸：叶酸在酸性环境中分解会加快，从而导致两者作用减弱，尤其当两者同时用于治疗贫血时，应错开服用。

（5）维生素 C 与维生素 K：两者均溶于水，二者混合时，维生素 C 为强还原剂，会导致具有氧化性的维生素 K 失效。

（6）维生素 B_{12} 与维生素 B_6：两者混合肌肉注射可引起过敏性休克。

（7）维生素 B_1 与维生素 A：体内缺乏维生素 B_1 时，维生素 A 过剩会使症状恶化。

由此可见，擅自补充维生素也是极其危险的。当体内维生素缺乏时，要遵从医生的建议，避免造成体内维生素的失衡，给身体带来更多的问题。了解这些维生素之间是敌是友，你的健康才有保障。

维生素，天然的才是最好的

现在似乎什么都离不开维生素：为了美容，吃维生素产品；每天工作很疲乏，这是缺乏维生素，怎么办？吃维生素片；身体虚弱经常感冒，为了增强体质，服维生素；为了弥补饮食中的营养不足服用多种维生素……

诚然，维生素是维持人体正常功能不可缺少的营养素，是我们每个人的健康要素。人体一旦缺乏维生素，相应的代谢反应就会出现问题，从而产生维生素缺乏症。缺乏维生素会让我们的肌体代谢失去平衡，免疫力下降，各种病毒就会乘虚而入。但是，施农家肥的花才是最美的花，吃天然之食的人患病的风险才会减小。维生素毕竟是化学制品，吃多了会危害健康。比如：

每日服 0.6 克维生素 C 会出现尿频，超过 1 克可使皮肤发红、增加肠蠕动引起腹部绞痛、腹泻，服用 4 ~ 12 克，可使尿酸盐在尿道中沉淀形成结石。

维生素 E 是一种抗氧化剂，被认为具有预防心脑血管疾病、抗衰老等功效，但如果长期服用，每日量达到 400 ~ 800 毫克，可引起视力模糊、乳腺肿大、流感样综合征、头痛、头晕、恶心、胃痉挛。长期服用且每日量超过 800 毫克，将改变内分泌代谢、免疫反应，降低性功能，并可能出现血栓性静脉炎或栓塞的可能性。

维生素 A 对骨骼生长、性腺功能的维持起着重要的作用，但过量摄入，也会导致中毒。急性中毒表现为头晕、嗜睡、头痛、呕吐、腹泻等症状。慢性中毒则表现为骨关节疼痛、肿胀、皮肤瘙痒、疲劳、肢体无力、易激动、腹痛、妇女月经过少……

古代人吃丹药，我们都知道这是非常愚昧的，但是现在的我们不也和他们一样愚昧吗！化学就是炼丹术，吃丹药是要死人的，吃化学合成的维生素虽然不会死人，但毒副作用一定是存在的。

所以，我们与其花冤枉钱买维生素吃，不如去买富含维生素的水果和蔬菜，因为水果蔬菜，才是我们补充维生素的最好途径。

选择适宜的烹饪方式来留住维生素

煎、炸、蒸、煮、烤……这些五花八门的烹饪方式到底会造成怎样的营养流失呢？人们如何才能在采用这些烹饪方式制作食物的同时，使其色美、味美又养身呢？只有选择适宜的烹饪方式，才能将维生素的流失降低到最小化。

1. 采用油炸方式烹饪食物时，要给维生素加一层“保护膜”

食物在经过油炸之后，维生素残剩无几，不利于人们从饮食中获取充足的维生素。在油

温为163℃时炸牛肉，维生素B_1损失约为40%。如果你实在喜欢油炸食物，可以在食物外面挂糊或上浆后炸，这可以充当食物的保护膜，减少维生素的流失。并且用这种方式炸出来的食物，还会保持原料中的蛋白质和鲜味，也就解决了补充维生素和享受油炸美食的两难问题。

2. 烧烤最好用电火

许多人喜欢吃烧烤，尤其是夏天，吃着烧烤喝着凉啤简直是“神仙日子”。但是你知道吗？食物在经过熏烤之后，不仅食物中维生素大量流失，还会生成有致癌作用的3–4苯并芘。在烧烤中，要区分火烤和电烤两种。在明火上直接烤，因火力分散，烤制时间长，可使维生素A、B族维生素、维生素C等受到很大破坏。而如果用电烤，食物中的B族维生素、维生素C等水溶性维生素的流失会大大减少。据研究，马铃薯在204℃的电炉中烧烤1小时，其维生素C、尼克酸、叶酸、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6等的保留率均在90%以上。

3. 蒸：健康烹饪就选它

食物在蒸的过程中除了维生素C损失较大外，其他水溶性维生素都能大量地保留下来。以馒头为例，它的B族维生素含量就比面条、油条要高很多。

4. 要想维生素损失少，食物要急火快炒

烹饪的重要原则之一就是急火快炒。维生素C在60 ~ 80℃时最易氧化，急火快炒，可使蔬菜中的氧化酶迅速失去活性，这样维生素的损失也就减少到最低的程度。例如番茄去皮切块，放入油锅内炒3 ~ 4分钟，其维生素C损失率仅6%左右。一般来说，叶菜类用旺火急炒，可使维生素C平均保存率高达76% ~ 96%。此外，炒菜时不宜加水过多，还应盖上锅盖，这样能有效降低维生素的流失。

5. 大火烧开，迅速焯水

焯水是烹饪中常见的一道工序，主要是为了除去异味、涩味、草酸等。焯水时间越长，蔬菜中的水溶性维生素流失越多。比如，小白菜在100℃的水中烫2分钟，维生素C损失率高达65%；烫10分钟以上，维生素C几乎消失殆尽。而且，蔬菜加热后，会产生维生素C的“死对头”——氧化酶，将蔬菜在沸水中迅速翻动两下子就捞出、冷却，这样维生素的流失是最小的，并且还利于保持菜的色泽和脆嫩。

6. 水煮食物也不可常吃

水煮的烹饪方法最多可导致90%的营养成分流失。煮因为采用较多的汤汁，就造成了水溶性维生素的大量流失。青菜与水同煮20分钟，就会有30%的维生素C被破坏和30%溶于水中。如果食物放进冷水中煮，损失更多，如马铃薯放入沸水中煮熟，维生素C损失10%，而放入冷水中煮熟，维生素C损失40%。另外，B族维生素也是水溶性维生素，水煮时损失也很多。所以，如果你偏爱水煮食物，最好额外补充点B族维生素和维生素C。

烹饪方式有异，维生素流失的渠道也不同。只有了解这些烹饪保鲜的方法，才能留住食物中的维生素。

剩菜覆上保鲜膜，维生素少流失

使维生素保鲜的不仅仅是冰箱这个大物件，还有保鲜膜这个小物件。小物件也有小物件的保鲜价值，能有效减缓食物中维生素的流失。但是，也要注意保鲜膜的保鲜技巧，使用错误，不仅起不到保鲜的作用，反而会增加维生素的流失。那么，保鲜膜到底怎样使用才能发挥其保鲜功效呢？

1. 食物冷却后再覆盖保鲜膜

用保鲜膜来给饭菜保鲜，不失为一个好办法，但这只适用于饭菜冷却之后。如果你急匆匆地给热菜覆盖保护膜，使得热量不易散发，反而会增加维生素 C 的流失，还是等到饭菜完全冷却后再盖保鲜膜，这样才能起到保护维生素 C 的作用。

2. 保鲜膜也要看“菜”起作用

没想到吧，保鲜膜居然也要挑“菜”啊！比较而言，韭黄、莴苣叶较容易保质，而黄瓜、萝卜等则不宜久留。即使给黄瓜、萝卜覆盖上保鲜膜也起不到保鲜功效。

3. 不可过于依赖保鲜膜保鲜

别以为加了保鲜膜，菜中的维生素就不流失了。保鲜膜保住的也是部分维生素，还是尽快把这些饭菜中的维生素装进自己的肚子才可靠。

4. 保鲜膜尽量不与食物亲密接触

别以为保鲜膜有保鲜的作用，就可以让它和食物亲密接触了。保鲜膜也是来自于乙烯母料，若保鲜带来了毒素，还不如不用保鲜膜。尤其是用微波炉加热食物时，更不要使用保鲜膜直接接触食物，这样容易因高温使保鲜膜黏附在食物上。

当家里有了剩饭剩菜，别忘了给它们覆盖一层保鲜膜，以降低饭菜中维生素的流失。

要想维生素流失少，看粥放面碱

生活中常有些人在煮粥的时候，会抓些碱放在粥里，大食堂的厨师尤其喜欢这样做。一方面图熟得快，另一方面加碱后煮出来的粥更加黏稠，口感也好。不过，你知道吗？有些粥是可以放面碱的，有些粥是不可以的，因为面碱会破坏粥中的维生素。

1. 煮玉米粥 + 面碱（小苏打）= 更营养

玉米中含有大量蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质、不饱和脂肪酸、卵磷脂等，是一种很好的粗粮。但玉米会带来人体尼克酸的缺乏，引起癞皮病。如果在玉米粥中加点面碱，可以使玉米中的结合型尼克酸变成游离尼克酸释放出来，一般释放率可达 37% ~ 43%，并且还能保存维生素 B_1 和维生素 B_2。但也要把握好面碱的量。

2. 大米粥、小米粥、豆粥 + 面碱 = 大错特错

如果你以此类推，在煮大米粥、小米粥和豆粥的时候加面碱，以为这样营养也更多，那就大错特错了。因为这样做会破坏粥中的许多维生素，其中最大的受害者就是维生素 B_1 和维生素 B_2。在我们的饮食中，维生素 B_1、维生素 B_2 是极易缺乏的，它们在中性和酸性环境中对热较稳定，而在碱性溶液中对热极不稳定，如碱性环境加热，大部分或全部 B 族维生素都会受到破坏，失去活性。

一般来说，米面和蔬菜里的许多维生素都有一个特点，这就是喜酸怕碱，如维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C。煮稀饭时加碱，会使米中 75% 的维生素 B_1 被破坏掉。维生素 C 又名抗坏血酸，蔬菜中的维生素 C 遇碱更是大难临头，因酸碱中和而损失掉了。此外，维生素 K、泛酸和维生素 B_{12}，在碱性环境中也不稳定。

熬粥时要做到营养有道，看粥下面碱。

常吃快餐可导致维生素不足

随着物质生活水平的提高，一方面是营养过剩的现象增多，糖尿病、高血压、心脑血管病等富贵病人群日益壮大；另一方面，快节奏的生活又激发起人们的快餐文化，出现了富足生活中的“灾民”——营养不良人群。

正如肥胖人群的激增一样，营养不良的人群也日益庞大，新的营养不良症在不断出现，

维生素类摄入不足，特别是维生素 C 缺乏就是其中的一种。维生素缺乏症多见于现代社会中生活节奏快、工作高度紧张的中青年人。他们当中许多人，早餐匆匆吃个馒头或两根油条了事；中餐则不是方便面便是麦当劳快餐，极少进食蔬菜和水果。这样的饮食结构中只有热量、脂肪，勉强能够满足人体需要，但蛋白质和维生素则相对不足，极易引起维生素缺乏症，使机体内许多酶的代谢活性下降，免疫力低下，抗病能力差。

这是因为蔬菜和水果是人体维生素 C、B 族维生素、生物类黄酮（维生素 P）和 β－胡萝卜素的主要来源，能有效增强机体抵抗力，将疾病拒之门外。国外研究资料表明，美国目前关于维生素 C 每日 250 毫克的推荐剂量是偏低的，实际上每日理想的维生素 C 摄入量约为 1000 毫克，特别是男青年应摄入更多的维生素 C。因此，人们应每天食用 500 克各种水果和蔬菜，以保证维生素 C 和 β－胡萝卜素等维生素的摄入量。

如果你不是加班加点，也不是时间特别紧张，最好对快餐食品“退避三舍”，那种一日三餐以方便面、面包之类充饥了事、成天对快餐爱不释口的饮食方式，应彻底摒弃。这样，你才能有一个健康的身体！

某些食物生吃更能补充维生素

众所周知，吃熟食能够提高人体的免疫力，但有些食物生吃则能为人体补充更多的养分，尤其是维生素。

近年来，随着人们对健康的日益关注，“生食养生”的理念被提出。但“生食养生”其中的一个根基就是：人体合成维生素能力的丧失（人类基因的 99%和黑猩猩相同，但是人类自身不会像黑猩猩一样合成维生素 C，这还是个不解之谜），而且植物和多数微生物都能自己合成维生素。另一方面，工业革命不仅提高了社会的经济水平，还大大提高了人们所吃食物的精制度。但这些精制度高的加工食物在很大程度上造成了大量的维生素的流失。

被加工食品包围的人们，要多吃新鲜蔬菜，以保证体内的维生素含量。这是因为，在新鲜蔬菜中，有一种叫做“干扰素诱生剂”的免疫物质，它可以刺激人体细胞的干扰素基因产生干扰素，具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。但这种免疫物质遇高温易被破坏，只有生吃蔬菜时才能发挥其最大作用。此外，新鲜蔬菜中富含维生素 C、胡萝卜素、木质素等营养物质，生吃易于被肠道吸收。这些物质可以激发机体免疫系统的巨噬细胞、淋巴细胞、白细胞，提高其免疫能力，从而调节人体免疫功能，增强人体的抗病能力。据测定，蔬菜中的生物类黄酮、类胡萝卜素等活性物质，当温度达到 80℃时，其活性降低 46.9%。如果烹调不当，不但丢失了营养素，还可能对人体造成损害。

当然，并不是所有的食物都适合生吃。除了水果可以生吃外，适合生吃的蔬菜有萝卜、番茄、黄瓜、丝瓜、乳瓜、花生、莴笋、芹菜、生菜、番薯、菱角、莲藕、荸荠、嫩板栗、青葱、大蒜、生姜、香菜等。此外，吃惯了调料众多的熟食，适当生食些新鲜蔬菜和水果，也有利于改善脾胃的吸收度，促进维生素的吸收。

补充维生素要抓住好时机

要知道，一日三餐的最佳时间段是科学家在无数次科学实验的基础上总结得出的科学结论。补充维生素，只有时机正确，才能事半功倍。在维生素的服用时间上，许多人有这样几个疑惑点，在此，我们来一一为你分析，解除你的疑惑，让你的维生素“补有所值”。

1. 饭前还是饭后

对于服用复合维生素的人来说，早上是最好的服用时间。因为复合维生素中，各种营养

元素的含量都比较少，此时补充，可以起到很好的作用。当你早晨洗漱之后，在吃早餐之前，吃一颗复合维生素是不错的选择。

对于服用维生素药剂的人来说，无论是脂溶性维生素还是水溶性维生素，饭后服用能让人体组织更充分地吸收，效果更佳。这是因为人在用餐后，胃肠的消化活动趋于活跃，有利于维生素被人体吸收。在介于两餐饭之间的时间，特别是早餐与午餐之间，人体的吸收率和代谢率最高，这个时间补充维生素效果最佳。

2. 水溶性维生素何时补最好

属于水溶性维生素的 B 族维生素和维生素 C 可以在饭前服用，也可在饭后服用。但以早上起床后空腹服用为佳，服用前先喝 1 杯温开水，解渴暖胃，再服用水溶性维生素，利用刚刚喝下去的水分来促进分解吸收。午餐和晚餐则宜饭后服用水溶性维生素，可促进肠道对维生素的吸收，还能减轻心悸、恶心、呕吐等副作用。

此外，1 天分 3 次服用水溶性维生素效果更佳。

3. 脂溶性维生素何时补为宜

脂肪是决定脂溶性维生素吸收的关键要素。维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等脂溶性维生素需要和食物中的脂肪一起吸收，如果没有搭配任何含脂肪的食物，服用它们相当于浪费。用餐后摄入脂溶性维生素，可以通过食物中脂肪的协助吸收，达到最高的脂溶性维生素吸收率。

脂溶性维生素可以在 1 天内 1 次将所需量服用完毕，但若能分成 3 次在餐后服用，效果更佳。

另外，还要注意维生素 B_1 不可与碱性物质服用，如含碱的肠胃药，会造成维生素 B_1 的部分失效。维生素 B_{12} 与维生素 C 也不能同时服用，因为维生素 C 会造成维生素 B_{12} 多于平时 3 倍的流失。维生素 C 不适宜夜晚服用，早饭后 1 小时才是最佳摄入时间。维生素 AD（鱼肝油丸）最好在饭后 15 分钟摄入。

总之，“掐”好维生素的进补时间，也就保证了维生素的利用效率。

“夜猫子”：要多补充 B 族维生素

如果你长期熬夜的话，最明显的外部表现就是黑眼圈，而在你的身体内部：经常疲劳，精神不振，身体抵抗力下降；内分泌和神经系统的正常循环遭到破坏，皮肤出现干燥、弹性差、无光泽、暗疮、粉刺、黄褐斑、记忆力下降等问题；引起不同程度的胃肠道疾病。要想避免或减轻这些身体伤害，经常熬夜的“夜猫子”要注意多补充 B 族维生素。

B 族维生素能够缓解疲劳，增强人体免疫力。它们不仅参与人体的新陈代谢，为人们提供能量，也保护神经组织细胞，还对安定神经、舒缓焦虑紧张有帮助。因熬夜而疲劳的人，最容易缺乏 B 族维生素，由此也容易有情绪紧张、烦躁激动的情况，加速人体的疲劳。所以，要避免机体过度损害，就要多多补充 B 族维生素。

不管你是因为生活习惯还是工作需求而成为“夜猫子”，你都需要多补充 B 族维生素，多吃一些深绿色叶菜类，如菠菜、西蓝花、芥蓝等，这些正是 B 族维生素最好的来源。此外，瘦肉、牛奶、乳酪中富含维生素 B_{12}，有利于增强记忆力，提高工作效率。而饮料最好为豆汁、水果汁。把适量的苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块，加入牛奶、蜂蜜、少许冰块，用果汁机打碎，这样做出来的果汁不仅清爽可口，还能够很好地补充人体所需要的维生素。在补充 B 族维生素时，“夜猫子”还要最大限度地降低 B 族维生素的消耗，戒掉喝咖啡、抽烟、喝酒、吃甜食等习惯，这样才能尽可能多地为身体提供所需的 B 族维生素。

素食主义者：不忘补充维生素 B_{12}

素食主义的盛行不仅仅是一种理念宣传的成果，更是素食给身体健康带来的积极作用所决定的。素食营养最容易被人体消化和吸收，能减少动物毒素的吸收及延缓衰老，令人心平气和、头脑清醒。素食者的血液较为清洁，能大大提高脑力效率。素食者能承受长时间的辛苦工作，各项世界纪录中，有许多是由素食运动员创下和保持的。不吃肉，可降低体内胆固醇的水平，能够防止患循环系统方面的疾病，如心脏病和中风，以及排泄系统方面的疾病，如便秘、尿毒症、痔疮、盲肠炎等。

但长期食素是不科学的，容易导致维生素缺乏，会对机体造成不良的影响。比如，一般素食品中就不存在维生素 B_{12}（紫菜和海带除外），若完全禁绝动物性食物（吃全素，连蛋类、乳制品都排除在外），会导致血清中维生素 B_{12} 含量偏低，严重者会导致恶性贫血。而食用蛋、奶的素食者在失血、献血、怀孕等维生素 B_{12} 需求量增加期间，也会有缺乏维生素 B_{12} 的危险。因此，无论你是何种类型的素食主义者，都要注意额外补充维生素 B_{12}。

维生素 C 不可和某些食物搭配

单独服用维生素 C 只是用量大小对身体的影响，但是若维生素 C 和别的药物或者食物同吃，轻者会白白浪费服用的维生素 C，起不到养生的功效，重者则会危及生命。

1. 维生素 C+ 肝脏 = 零

在众多食物中，猪肝也是维生素 C 的潜在杀手，足以让维生素 C 所做的一切努力都成为“无用功”。这是因为维生素 C 是很容易被氧化破坏的物质，尤其遇到铜离子时，即使微量存在的铜离子也足以使维生素 C 的氧化速度加快 1000 倍之多。但很不幸的是，猪肝是含铜最丰富的食物，每 100 克猪肝中含 2.5 毫克铜。如果你在服用维生素 C 时还吃了猪肝，那么，你只能心疼你那些买维生素 C 的钱了。

2. 大量维生素 C+ 大量海鲜 = 砒霜

你知道吗？虾、蟹、蛤、牡蛎等海鲜食物都含有化学元素砷。近年来环境污染的加剧更是导致了海产品中砷的含量大大增加。更可怕的是，当五价砷遭遇大剂量的维生素 C（一次性摄入维生素 C 大于 500 毫克），它们的结合便诞生了可怕的三价砷，也就是俗称的砒霜，极易导致人中毒，甚至死亡。所幸，这二者要数量庞大才能合成砒霜，一般正常的饮食不会导致这种情况发生。

3. 维生素 C+ 维生素 B_2= 效用降低

维生素 C 与维生素 B_2 不宜同食，这是因为维生素 C 在碱性环境中易被氧化，而维生素 B_2 具有生物碱作用，当两者合用时，维生素 B_2 就会加速维生素 C 的氧化而使其失效，而维生素 C 的还原性使得维生素 B_2 效能降低。你可以在午餐后服用维生素 C，而其他维生素放在早晚两次餐后服用。牛奶的维生素 B_2 含量较高，也需要避免和维生素 C 同时食用。

此外，维生素 C 应“避而不见”的药物还有阿司匹林、钙、氨苄青霉素、维生素 K 等。因此，凉拌生食黄瓜、胡萝卜的时候，不能与含维生素 C 丰富的柑橘、番茄、鲜辣椒等搭配，以防“克”掉其中的维生素 C。也可多拌点醋，起到抑制酶活性的作用。还有就是可与含其他维生素丰富的食物搭配，如海带丝等，这些酶对它们毫无办法。

因此，补充维生素 C 时一定要避免食用上述的食物，以免因补伤身，违背了维生素养护健康的初衷。

维生素 D 是一种激素，不可多吃

许多研究都证明，维生素 D 是调节机体对钙、磷的吸收和代谢，维持骨骼正常发育的营养素，但严格来说，维生素 D 是激素或激素前体物。

自从维生素 D 被发现以来，人们一直认为是它直接调节钙、磷的代谢。但随着对它的深入研究，人们发现，它并不能直接调节钙、磷的代谢，而要在不同的脏器内完成生理活性的转变，才能发挥作用。

由食物中摄入的维生素 D，或者皮肤里经紫外线照射后由维生素 D 原转变成的维生素 D，都要先经循环系统运输到肝脏内。这些维生素 D 并没有生理活性，需在肝内首先氧化成 25- 羟维生素 D，然后再转运到肾脏中转变为 1，25- 二羟维生素 D，也即维生素 D 的第一位和第 25 位碳原子都要羟基化后才有生理活性，才能重新运输到身体有关组织器官中发挥作用。如果肝肾功能不全或有病，羟化反应无法进行，即使有充足的维生素 D，也有可能患骨骼异常的病症。维生素 D 在体内贮存的半衰期较长，过量后易引起中毒症状。

从维生素 D 在体内的作用来看，它更像是激素的一种。但是，维生素 D 又符合维生素从膳食中获得的特性。因此，更多的学者认为，维生素 D 既是一种营养素，又是一种激素（或激素前体），这也就使得它在整个维生素类中显得格外与众不同，也在学术研究上格外引人争议。

过敏体质补充维生素要慎重

每个人的体质都是不一样的，当然对药物的反应也就有所不同。我们知道维生素的种类有很多，由此也就带来了许多人对不同维生素的过敏。在过敏研究中，B 族维生素、维生素 C 和维生素 E 易成为引发维生素过敏的罪魁祸首。

1.B 族维生素导致过敏

B 族维生素是中国居民普遍缺乏的维生素之一，大概有 30% 的人都不同程度地缺乏 B 族维生素。但一些人在补充 B 族维生素时会出现过敏反应，尤其是那些有过药物性过敏经历的人，在服用 B 族维生素 2 ~ 3 天后，面部及全身皮肤出现弥漫性红色斑样丘疹，局部皮肤可出现瘙痒、发红、轻度肿胀，口唇肿胀、灼热，口腔周围出现红斑等情况。所以，当你真的需要 B 族维生素时，千万不要自己盲目购买和服用复合 B 族维生素，还是先要征求医生的意见。

2. 维生素 E 导致过敏

维生素 E 可以内服，还可以外用，比如，许多女孩子就把它直接涂抹在脸部，或者加入面膜中，对皮肤大有好处。但不是所有人都能“享受”维生素 E 的美容待遇，一些人在使用维生素 E 后会发生皮肤红肿、出现白色的小粉粒等情况。如果你要用维生素 E 美容，最好先把其涂抹在胳膊上，试一试自己是否有过敏反应，然后再使用到脸上。

3. 维生素 C 导致过敏

在维生素家族中，维生素 C 是抗过敏效果最好的。但是有人会出现维生素 C 过敏的症状，比如皮疹、扰乱正常呼吸等。

在使用维生素之前，许多人都不知道自己是过敏体质。在发生过敏之后，应立即停用维生素。为了避免维生素过敏反应，还是尽量采取从食物中摄取维生素的方式。

在服用维生素之前，最好去医院检查一下自己是否属于过敏体质，才能避免在补充维生素时出现不良反应。

第四节

血型健康密码——根据血型吃出免疫力

免疫力可以根据血型“补”出来

人类依靠着血液繁衍生息，每一个家族都是由同样“血统”的人构成，那么，是什么东西在这神秘血液里作祟，使个体与个体之间聚集而又有所区别？

现代医学研究发现，血液中含有数以万计的基因记忆组，在这些基因组中有这样一组密码，生活中它们以鲜红的均匀同质的液体形式存在。然而，将他们放在显微镜底下时发现，它们是由淡黄色液体和一些鲜红的细胞构成的。鲜红的细胞含有一种特殊的铁质，这种铁质能够携带氧气，并且使血液呈现锈红的颜色，保卫身体免受感染，这种神秘的物质就是抗原。

抗原以一种特殊的化学模式在体内存在，每种生命形式都有抗原。在医学上，抗原也被称为血凝原，而与之对应的抗体则被称为血凝素。

红细胞中数量仅次于红血球的白血球，就像个永远保持警戒的护卫小组，在血管里来回巡逻，保护身体免受感染；流动着的血液里也含有负责运送养分的蛋白质、帮助凝结的血小板，以及能够捍卫免疫系统的血浆。这些物质构成了人类身体最原始的免疫系统。

每一种血型都有不同的抗原，而且抗原都很敏感。当你的体内一旦出现“异徒”，如来自细菌的外来抗原，或者外力运输血液抗原等，你的抗原立刻就会对其进行判断，并采取或融合或凝集的方式，进行裁决，从而坚强有效地捍卫自身免疫系统。

血型与抗原有着非常密切的关联。血型的结构，就像一只被称为“海藻糖”的链状糖类所组成的触角，从细胞表面向外伸出来。单独的海藻糖结构构成了人体最原始的血型——O型，由于O型的海藻糖的原始性和包容性，它成就了其他血型形成的基础。

O型血在发展过程中，适应了新的气候、环境和食物资源，结合不同的糖类，从而产生了新的血型——A型血、B型血、AB型血。

过去，我们一直认为血型不重要，只有在医护急救时才能派上用场。事实上血型对于整个人体的免疫系统来说非常重要。免疫系统本身是一种自我防御集合，当有病毒或其他外来抗原侵入时，它通过本身血液中的抗体，控制着病毒、细菌、传染病、化学物质、压力等对身体的影响，而且由于不同血型中所含有的抗体不同，血液对各种可能危及免疫系统的入侵者或情况的应付方式也略有差异。

血液中的抗原非常重要的原因，就是因为它的敏感性，当外来抗原一入侵，它立刻就判别出哪些是自己的，哪些是外来的。就是因为血液有这种特殊的功能，免疫系统才不会攻击自己的细胞组织，保护自己的有机体不让危险靠近重要器官，从而维护身体的健康安全。

O型血的人增强免疫力的食补大法

从人类史上看，O型血是一种非常古老的血型，有着远古时代狩猎者的体质。O型血人的体质与原始人比较接近，他们可以适应并消化大量的动物性蛋白质，但对植物性食物吸收则显得有些不大适应。可以说，O型血的人具有狩猎者的特征，是高蛋白肉食的良好吸收者。

O型血的人新陈代谢快，效率高。在免疫系统方面，由于O型血液中，既不含A型抗原，也没有B型抗原，所以在面临细菌以及其他血凝素时，O型血的人不得不通过一种新的融合方式，来减少这些物质对自己的伤害。在长期的进化过程中，就形成了O型血的强悍的自

身免疫功能和抵抗力，保护自己不受各种疾病和病毒的侵袭。

O型血同其他血型一样也有易缺乏的营养。由于O型血的人消化系统具有易消化动物高蛋白，不易吸收植物营养素的特点，因此，他们对植物营养素的缺乏就成为其必然。

（1）维生素K。O型血的人经常出现血液不能凝固而流血不止的情况，这就是因为缺乏维生素K的缘故。维生素K具有帮助血液凝固的特殊功能，所以，O型血的人必须保证进食一定量的含有足够的维生素K的食物，这是非常重要的。

（2）矿物质钙、碘、锰。由于在O型血人的饮食中，奶制品是他们应该避免的一类食品。因为奶制品中包含的一种血凝素易与O型血液中某些物质发生凝集反应，不利于其消化。所以O型血的人易缺乏奶制品补充的钙质。

一般来说，O型血的人应当遵循下面的饮食原则。

宜多食：牛肉、羊肉或鹿肉；鳟鱼、鲑鱼、沙丁鱼、鲈鱼、鳕鱼、鸡蛋、牛奶或豆腐；新鲜奶酪；大蒜、萝卜、莴苣、洋葱、欧芹、甘薯和南瓜等；橄榄油或亚麻子油；苹果、柚子、葡萄、梨子、西瓜和桃子。

适量食用：肥猪肉、火腿和鹅肉等；梭子鱼、鱼子酱、章鱼等；各种类型的奶酪、冰激凌、酸奶、全脂奶、鳄梨、洋白菜、蘑菇、橄榄、土豆、白玉米等；玉米油或葵花子油；椰子、甜瓜、橘子、草莓、芒果和柑橘子等。

对O型血的人而言，易增加体重的食物有：小麦及其副产品如白面包、甜面包、面饼、饼干、馅饼，还有玉米、四季豆、小扁豆、洋白菜和花椰菜等。

A型血的人增强免疫力的食补大法

A型血是指在血液中红细胞上带有A型抗原，血浆中含有B型凝集素的血型。此类血型在免疫系统、消化系统，以及人物性格方面，体现出与众不同的特征。

A型血的人自身的免疫功能和抵抗力都相对弱一些，因此就比较容易受到多种疾病和病毒的侵袭。A型血的人消化系统的功能也不是很强，而且胃酸的含量比较低，胃中缺少消化酶，这会影响人体对某些营养物质的消化吸收，特别是动物蛋白质。但是A型血的人对于植物类食物消化效率却较高，而且新陈代谢快。因此在日常饮食中，大多数A型血的人都有以素食为主的进餐特点。

据专家发现，A型血的人患癌的概率要比其他血型的人高很多，对于易患癌症的A型血人群来说，要想杜绝疾病，除了平日坚持适合自己血型的饮食和体育运动，以增强自身免疫系统的功能外，还要定期进行身体检查，并且要保持健康的心态和良好的生活方式，这对预防癌症有非常重要的作用。因此，血型饮食研究者对A型血的人提出了以下建议：

（1）专家认为，A型血的人保健的第一原则是多吃高纤维的植物食品，也就是素食。不要吃太多动物性食物或去除了纤维、矿物质、维生素的加工食品，如白糖、白米和白面包等。

（2）多吃绿色蔬菜和豆制品，增强免疫系统功能，提高自身的抵抗力。最好每餐都进食一些新鲜、没有烹煮过的水果、蔬菜和芽菜。它们所含的维生素对预防胃癌很有帮助。

（3）多吃蚕豆和蘑菇，它们所含的血凝素对A型血的人很有帮助，可预防结肠癌。

（4）保持和控制你的体重。尽量不要抽烟、喝酒、超负荷工作，注意多休息。

（5）保持愉快的心情，排除压力的影响。

此外，A型血的人最容易缺乏的就是维生素和矿物质类营养，其中维生素包括维生素B_{12}、维生素C和维生素E，而矿物质主要是钙，以及一些微量元素的缺乏。因此A型血的人在饮食中，需要通过特别方式来补充这些营养素。

一般来说，A型血的人饮食应当遵循下面的原则。

宜多食：鳕鱼、鳟鱼、鲑鱼、沙丁鱼、鲈鱼、鲤鱼等；鸡蛋（一周3个）、奶酪、豆奶、

天然酸奶、奶油等；葡萄子油和亚麻子油；洋蓟、萝卜、洋葱、南瓜、菠菜和大蒜等；柠檬、菠萝、李子、苹果、桃、番石榴、葡萄干、樱桃、柚子汁和芹菜等。

适量食用：所有肉类（每周只可吃一次飞禽类肉食），包括肥猪肉、羊肉、火腿和鸭肉等；鱼子酱、小龙虾、小鳗鱼、大牡蛎、贻贝、舌鳎等；各种奶酪、全脂奶和冰激凌；各类蔬菜油、洋白菜、茄子、辣椒、土豆、橄榄、胡椒、香蕉、椰子、芒果、橘子、木瓜。

可增加体重的食物：肉类、乳制品、菜豆和小麦。

可减肥的食物：橄榄油、大豆、绿叶蔬菜和菠萝。

B型血的人增强免疫力的食补大法

B型血的人也有他自身的特点。B型血液是指红细胞表面有B抗原，血清中会产生对抗A型抗原的抗体的血液类型。按照B型血来说，红细胞上的B型抗原，与血清中的抗A抗原的抗体能够很好的结合，形成一个很强的自身免疫系统。可以说B型血是4种血型中最健康、免疫力最强的血型。B型血的人强健的免疫系统，能够快速地保护人体不受各种疾病和病毒的侵袭。

在饮食上，B型血的人所摄取的食物，要远比A型血的人广泛。所有的食物似乎都适合B型血人的身体特点，都能被B型血身体吸收利用，如果一个B型血的人能够认真地坚持和遵循B型血的饮食计划，则其天生强健的免疫系统和抵抗力，会得到进一步的增强，从而防止各种严重疾病的发生。

再完美的机体也有缺憾的地方，对于B型血的人来说，各类细菌好像对B型血的人特别钟爱，而且较其他三种血型，毒素也容易在B型血的人体内积累。B型血不得不通过提高新陈代谢的效率来加快排毒速度。因此B型血唯一需要补充的营养物质，便是矿物质镁。当身体内镁物质缺乏时，强健的B型血的人会发现自己很容易罹患病毒感染、疲倦、忧郁沮丧以及神经系统失调，对生活、学习都可产生不小的影响。因此，B型血的人需要补充一些富含矿物质镁元素的食物。尤其是患有湿疹的B型血的儿童，补充镁质对其缓解病情有良好疗效。富含矿物质镁的食物有：谷类、豆类、绿色蔬菜、蛋黄、牛肉、河鲜产品、花生、芝麻、香蕉等。豆腐中也含有较高的镁成分，经常吃些卤水豆腐，可解决由于缺镁引起的“抽搐病”。

一般来说，B型血的人的饮食应当遵循下面的原则：

可多食：新鲜奶酪、奶油；橄榄油和鱼肝油；燕麦、大米、谷物等；洋白菜、胡萝卜、欧芹、青椒、花椰菜等；葡萄、香蕉、苹果、番石榴、葡萄汁、菠萝或木瓜汁等都很适合此血型者食用。

适量食用：肥猪肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、火腿、蛤蜊、龙虾、章鱼、虾、奶酪、冰激凌；蔬菜油；各类坚果、花生、黄瓜、芝麻、苋菜类、麦芽；非稻米类面包；鳄梨、玉米、南瓜、萝卜、椰子、石榴、西红柿汁等。玉米、玉米馅饼、扁豆、花生、芝麻、小麦、面包、饼干等。

可增加体重的食物：绿叶蔬菜、肉类、鸡蛋、奶酪、酸奶等可能会给该血型者的体重带来麻烦。

AB型血的人增强免疫力的食补大法

AB型血的人的长处是思想敏锐、观察仔细、热心、认真、富于同情心和自我牺牲精神、善于反省。性情急躁、反复无常、忧郁、爱发牢骚等是AB型血人的缺点。

由于AB型血液中同时含有A型血抗原和B型血抗原两种血型抗原，本该具有A型血或者B型血的特性。然而，在生理特征方面，AB型血的人与A型血的人非常相似，却很少

有 B 型血的特性。

在免疫系统方面，AB 型血的人承袭了 A 型血人的特点，自身的免疫功能和抵抗力都不是很强，而且极易受到多种疾病和病毒的侵袭，而 A 型血人易患的疾病，大部分 AB 型血的人也容易罹患，特别是癌症和心血管疾病，AB 型血的人发病率相对较高，要特别注意预防。

AB 型血的这种复合特性的表现，主要视情况而定，但饮食可以影响 AB 型血人的这种复合表现。基本上，大部分对 A 型血或 B 型血的人不利的食物，可能都不适合 AB 型血的人，但还是有一些例外，如含有泛血球凝素的食物。泛血球凝素是一种能胶凝所有血型的血凝素，但似乎很适合 AB 型血的人，可能是因为血凝素的反应被双效的 A 型血与 B 型血抗体抵消了，而西红柿就是一种含有泛血球凝素的食物。

然而，任何看似完美的事物，都有其缺憾。AB 型血的人不易缺乏营养物质，但是由于其本身的生理特点，维生素 C 和矿物质硒依然是 AB 型血的人应注意补充的食物。AB 型血的人适合吃富含维生素 C 的食物：浆果类、樱桃、葡萄柚、柠檬、菠萝、硬花甘蓝。

一般来说，AB 型血的人饮食应当遵循下面的原则。

可多食：小羊肉、兔肉、羊肉、火鸡肉；小米、燕麦、米糠、大米；大豆、斑豆、红豆、大红豆、豆腐；葡萄、草莓、李子与浆果等碱性水果；杏子、无花果、菠萝。

适量食用：培根肉、牛肉、鸭肉、猪肉、绞牛肉、鹅肉、小牛肉、水牛肉、火腿、鹌鹑；小麦、荞麦、玉米；菜豆、青豆；香蕉、芒果、菠萝、柑橘等热带水果。

另外，AB 型血的人的减肥食物可同时参照 A 型血和 B 型血。

第五节

提升家庭各个成员的免疫力

选好宝宝第一餐，为免疫力打好“地基”

婴儿在 1 岁这个阶段生长发育特别快，婴儿期免疫力的强弱会影响一个人的一生，连青春发育期也无法与之相比，所以，婴儿期营养的补充比任何年龄段都更为重要。为此，妈妈们一定要选择多种营养为自己的宝宝提供良好的“第一餐”。

（1）热能。一般来说，年龄越小，代谢越旺盛。为了适应这种高代谢，就必须摄入大量热能，以维持生长发育的需要。6 个月以下的婴儿，每天每千克体重需 500 千焦热能，7 ~ 12 个月为 420 千焦。

（2）蛋白质。一般来说，1 岁以内的宝宝，母乳喂养每日每千克体重需供给蛋白质 2.0 ~ 2.5 克，牛奶喂养需供给 3 ~ 4 克，母乳、牛奶混合喂养需供给 3 克。用混合膳食的婴儿，动物蛋白质最好不少于蛋白质总量的一半。

（3）脂肪。婴儿对脂肪的需求量也高于成人，新生儿每日每千克体重约需 7 克，2 ~ 3 个月婴儿约需 6 克，6 个月后的婴儿约需 4 克，以后随年龄增长而逐渐减至 3 ~ 3.5 克。婴儿每日摄取脂肪的供给量约占总热量的 30%。

（4）碳水化合物。婴儿最初 3 个月的营养主要来自乳糖（乳糖含量：人乳为 6% ~ 7%，牛奶为 4% ~ 5%）。最初婴儿仅能消化乳糖、蔗糖、葡萄糖、果糖，对淀粉不易消化，故米、面类食物应在 3 ~ 4 个月后再开始添加。

（5）钙和磷。足够的钙、磷能促进骨骼、牙齿的生长和加强坚硬度。婴儿体内的钙约占体重的0.8%，至成年为1.5%，婴儿每日约需钙600毫克、磷400毫克。钙与磷摄入的比例为1 ∶ 1.5较为相宜，这关系到它们的利用程度。母乳这个比例较为适当，故母乳喂养的婴儿患营养不良与佝偻病者明显少于人工喂养。

（6）铁。婴儿的成长离不开铁，铁是血红蛋白和肌红蛋白的重要成分，各组织的氧气运输亦离不开铁。婴儿生长发育快，对铁的需要和利用相应要多。胎儿在母体内最后1个月，肝内有较多的铁，但仅够出生后3 ~ 4个月的需要。周岁以内婴儿每日需铁10 ~ 15毫克，乳类所含的铁远远不能满足婴儿的需求。4个月以后的婴儿应从食物中供给铁，如蛋黄糊、猪肝泥、什锦猪肉菜末、豆豉牛肉末等。

（7）锌。锌虽为微量元素，但参与很多重要的生理功能，与蛋白质、核酸及50多种酶的合成有关。婴儿每日需锌3 ~ 5毫克，人乳中锌的含量高于牛乳，初乳含量尤高，鱼、肉、虾等动物性食物含锌量十分丰富，故一般不易发生锌缺乏。挑食的婴儿常可因锌缺乏而出现食欲减退，生长停滞。4个月后添加的西红柿、鱼、虾肉泥、猪肉小馅饼等，均含丰富的锌。

（8）维生素。维生素与婴儿生长发育关系极为密切，其中最主要的需要从饮食中补充的有脂溶性维生素A、维生素D和水溶性B族维生素、维生素C等。

（9）水。水是人体最主要的成分，是不可缺少的营养素，人体内新陈代谢和体温调节都必须有水参加才能完成。婴儿生长发育迅速，代谢旺盛，活动量大，热量需要得多，水的需要量也大，每日每千克体重约需100 ~ 150毫升。

吃出好成绩——学生考前营养备战方案

在有学生的家庭里，一直流传着这样一种说法：考试之前，吃一根油条、两个鸡蛋就能考100分，因为油条就是100的那个“1”，而两个鸡蛋就是100的那两个“0”。当然，这种说法并没有多大的科学内涵，否则岂不是人人都能够考100分了？然而，考试的成绩确实与吃有关系，这一点还是有道理的。

在考试之前，由于巨大的消耗造成人体所需的氧气和能量缺乏，免疫系统抵抗外界侵害的能力会随之降低，于是大脑细胞往往会产生自我保护，由工作状态进入休眠状态，信息传递受阻，功能降低或不工作。而不同分区的大脑细胞主管着人的记忆力、注意力、想象力、反应力和逻辑思维能力，随着工作的大脑细胞数量的减少和功能的下降，信息输入输出都会产生阻碍，大脑细胞主管的各种能力都在下滑，大脑的整个工作效率就会明显降低，出现记不住、反应慢、注意力不集中、头昏脑涨、疲惫困倦的现象，这就直接影响了考试的成绩。

脑是由多种营养物质构成的。为了形成好脑子，需要在脑的形成期提供脑所需要的营养物质；学习、工作要消耗脑内的营养物质，这就要向脑及时补充脑工作所需要的营养物质。在决定脑功能优劣的因素中，虽然有遗传、环境（教育及智力训练情况）等条件，但80%以上起决定性作用的是营养。

一般来说，大脑最喜欢的营养素包括以下几种，如果家里有考生，我们可以根据实际情况进行能量补充，让孩子吃出好成绩。

（1）脂类。脂类是构成脑细胞的主要成分。脑干重的50% ~ 60%是由脂类构成的，其中的40% ~ 50%是人体自身无法合成的多不饱和脂肪酸。如亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸，因此必须由食物不断地供给，它们能促进脑神经发育和神经髓鞘的形成，并保证它们有良好的功能。食品中富含大脑所需的脂类食物包括大豆制品、蘑菇、核桃、芝麻、葵花子、松子仁、花生、植物油及动物脑、骨髓、蛋黄等。

（2）蛋白质。蛋白质是脑细胞的物质基础。蛋白质占脑干重的30% ~ 50%，主持着大脑的兴奋剂和抑制过程，并在记忆、语言、思考、运动、神经传导等方面起着重要作用。益

智类食物中含蛋白质较多的有芝麻、芡粉、鸡心、木耳、瘦肉、鸡蛋、豆制品、鱼类、淡菜、绿豆、乳酪、火腿、羊肾等。

（3）钙。钙是保证脑持续工作的物质。钙可保持血液呈弱碱性的正常状态，防止陷入酸性易疲劳体质。充足的钙可促进骨和牙齿的发育并抑制神经的异常兴奋。钙严重不足可导致性情暴躁、多动、抗病力下降、注意力不集中、智力发育迟缓甚至弱智。最佳食物有牛奶、海带、骨汤、小鱼类、紫菜、野菜、豆制品、虾皮、果类等。

孕期三养：不同阶段的免疫力增强配方

孕妇的食补计划分为 3 个时期，每个时期的营养需要是不同的，下面我们就分别予以介绍。

1. 初期（前 3 个月）

这时期胎儿生长速度缓慢，因此孕妇每日增长的热量只需 125 千焦就可以。由于受孕后内分泌及精神因素会影响消化吸收，降低脾胃功能，且往往伴有轻度恶心、呕吐、厌食、偏食，因此孕妇要以健脾和胃易消化的食物为主，避免油腻，少食多餐。主食以面食为好，最好是干品，如大麦、饼干、面包干、馒头干等。副食水果中健脾和胃之品也很多，如豆腐干、卤鸡蛋、糖炒栗子、苹果、山楂、熟藕、西红柿、卷心菜、茄子、苋菜等，这些食物中均含有丰富的蛋白质及 B 族维生素、维生素 C。

2. 中期（4 ～ 7 个月）

此时期胎儿身体各系统组织迅速发育，体重、身长增长较快，出现胎动，可听到胎音。据统计，胎儿每日增重 10 克，需大量蛋白质构成自己的肌肉和筋骨，尤其是长骨骼和大脑需补充大量的磷、钙，还必须保证一定量的碘、锌及各种维生素，而母亲也需要蛋白质供给子宫、胎盘及乳房的发育。此时母体消耗大，对营养的需要量骤增，加之孕妇在此时期消化功能改善，孕吐反应亦停止。

此阶段孕妇应以补气养血为主。主食可多样化，除吃一般米面食品外，还可用小米煮食来补中益气，调养胃气。大麦蒸饭，久食可养五脏、壮血脉。副食中益气养血的食物很多，如鸡肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、土豆、山药、豆制品、黄豆、虾等均为补气之品。猪肝、鸡肝、牛肉、牛奶、鳝鱼、黄花菜、菠菜、龙眼等皆为养血之物。以上这些都是高蛋白、低脂肪的食物，并含有人体所需的各种无机物、维生素。如小麦、小米在粮食中含锌量较高；菠菜、黄花菜在蔬菜中含铁量较高。平时应多吃蔬菜、水果。为了保证营养，孕妇从孕期第 4 个月起，可逐渐加服钙片、鱼肝油、叶酸、维生素 B_1，但应适量。

3. 后期（临产前的两个月）

此时期胎儿体重增加很快，母体要储备营养为分娩的消耗做准备。所以，此时期要求孕妇的食物营养要更丰富，质量更高。孕妇需要补气、养血、滋阴。可选用海参、墨鱼、蚌肉、淡菜、银鱼、瘦猪肉、银耳、桑葚等食品。若孕妇有水肿、高血压发生，应采用少盐、无盐膳食，或利尿膳食，如赤豆粥、冬瓜汤、鲤鱼汤。同时辅以蛋类、肝类及水果、蔬菜食用。若血色素在 8 ～ 9 克时，则要多食蛋黄、猪肝、豇豆、毛豆、油菜、菠菜、芥菜、红苋菜等含铁量高的食品。也可采用大枣与花生或大枣与小麦煮食的传统食疗方，用以补血。孕妇发生手足抽搐，是因为缺钙及维生素 B_1 所引起的，因此必须在其膳食中多配一些乳类、大豆、虾皮、海带、马铃薯等食品。麸皮中含维生素 B_1、维生素 E 很高，所以也可常用麦麸皮煮水喝。妊娠后期，往往出现便秘，孕妇除了多吃一些油菜、莴笋、芹菜等含纤维多的蔬菜外，还要吃一些清热生津的水果蔬菜，如苹果、西红柿、茄子、香蕉、菜瓜、枇杷、龙眼、葡萄等，并且多饮水。高纤维食物可增强肠蠕动，而清热生津食物可去肠热，并以津液润降肠道，利于大便的排出。临产阶段，由于孕妇体力消耗较大，如进食不足，影响子宫收缩力和产程的

正常进展，所以在将产时须进食，这样则气充胆壮。此时食用补气易消化的食物，如母鸡汁煮粳米粥、桂圆鹌鹑蛋花汤等，能补虚温中，营养丰富。

此外，孕妇不要吸烟、喝酒、滥用药物。同时还应防止食物过敏，不要吃辛辣刺激性食物。若食用虾、贝肉、蛋、奶等异性蛋白类食物时，必须烧熟煮透。

食养月经——女人脆弱时期的免疫力维持

月经是成年女性的正常生理现象，但在月经来潮期间，机体也受到一定的影响。因月经失血，体内铁元素的损失相当多，尤其是月经过多者。可以说，月经期是女人一个月当中最脆弱的时期，这时候免疫力会迅速降低，护理不好很容易生病。因此，月经期除了避免过分劳累，保持适当休息，保持精神愉快外，在饮食方面应注意调理，多吃些有利月经期保健的食物。

每个月生理期来临的时候适当多吃些温补食物，尤其是在冬天可多吃些牛肉、鸡肉、桂圆等温补食物。中国医学认为，血得热则行，得寒则滞。月经期，饮食以烧热、温热食用为宜，忌吃冷食品，否则易造成经血过少，甚至痛经。

多吃含铁丰富又利于吸收的食物，比如鱼、各种动物肝、瘦肉、各种动物血、蛋黄等食物。铁不仅参与血红蛋白（血色素）及很多重要酶的合成，而且对免疫、智力、衰老、能量代谢等都发挥着重要作用。还要多吃些新鲜的水果和蔬菜，增强人体的抵抗力，减轻经期劳动后引起的疲劳。

另外，月经期间要忌吃生冷类食物，即中医中所说的寒性食物，如梨、香蕉、荸荠、石耳、石花、地耳；辛辣类食物，如肉桂、花椒、丁香、胡椒等；忌吃油炸类食物，油炸食品是经期女性的一大禁忌。

下面是两道适合月经期间暖身子的食谱。

1. 补血养颜黑米粥

材料：红枣、枸杞各 25 克，黑米 50 克，红糖适量。

做法：将红枣、枸杞、黑米洗净后，放入锅中，加水，用旺火煮沸后改文火煨煮，粥成时加入红糖调匀即可。

功效：此粥养肝益血，补肾固精，丰泽肌肤，适用于营养不良、缺铁性贫血者。

2. 乌骨鸡汤

材料：当归、黄芪、茯苓各 9 克，乌骨鸡 1 只，红枣、枸杞、板栗各少量，盐少许。

做法：将当归、黄芪、茯苓放入洗净的乌骨鸡腹内，将鸡置于砂锅内加水煮开，然后改小火慢慢炖煮，加红枣、枸杞、板栗一起，出锅前加少许盐调味即可。

功效：此汤健脾养心、益气养血。

吃出免疫力，让男人从压力中突围

男人是社会和家庭的顶梁柱，尤其是中年男性，承受着来自各方面的压力，身体和心理上的过度操劳，日益导致体力透支，免疫系统遭到极大的破坏，也给了疾病可乘之机。

男人要想从压力中突围，必须要有健康的饮食，多吃富含纤维性的食物、少吃油腻的食品。纤维能够降低胆固醇及防止胆固醇停留在肠胃中。麦类面包、豆类食品、谷类等纤维含量高的食品不仅富含纤维，而且富含维生素及其他营养素，多吃对人体有益。肉类、乳类、猪油、巧克力、蛋糕（饱和脂肪）；葵花油、玉米油、色拉油、核桃及油质鱼（非饱和脂肪）等脂肪类食物不宜多吃，以免招致肥胖症、心脏病等。在遇到不顺心的事、性情急躁、脾气不好时，选择含钙丰富的食物，有安定情绪的效果，像牛奶、乳酸等乳制品以及鱼干等，都

含有丰富的钙质，吃后有较明显的疗效。

但食物的摄入量有一定的限制，“过犹不及”，过多摄入不仅不会起到缓解压力的作用，甚至还会破坏人体的健康。公认的影响情绪的四大食品有：

（1）糖。高糖分虽然可以使人在短时间内拥有充沛的精力，但长期下来，高糖分会使体重增加及造成蛀牙。此外，高糖分也会使肾上腺过度分泌，而降低身体抵抗力，造成情绪不安、易怒等症状。

（2）咖啡因。咖啡、可乐均含有咖啡因，会刺激肾上腺素使血压增高、刺激心脏及产生压力反应。

（3）盐。每人每天只需要 1 克盐，但由于我们往往吃多了含盐量高的食品，以致无形中摄入过量的盐分。食用太多盐将会导致高血压、中风或心脏病。

（4）酒。短期内，酒可使人放松，但长期过量饮用会导致食欲不振、紧张、头痛，影响和破坏肝、胆功能。

（5）速食、冷冻食品。速食、冷冻食品均含有高单位脂肪及盐分，应尽量避免或少量食用。

要知道，我们的身体精神状态与饮食有着密切的关系。所以，当我们受到压力时，应当特别注意饮食。健康的饮食总能进一步减轻我们所承受的压力。缓解压力，让我们从改掉不良饮食习惯做起。

营养锁住免疫力，才能使夕阳别样红

老年，食补为先。老年人经受了几十年的人生坎坷，饥饱劳碌，五脏六腑的功能逐渐衰弱，尤其是肾气和肾精处于弱退之势，这就需要通过补养脾胃，以后天水谷的精气填补先天肾气和精气的亏虚，并用以滋养机体各脏腑，增强各器官的功能，保持健康体魄。这一时期尤要考虑老人消化功能减弱的特点，重视脾胃的调养、宜忌，总的饮食要求是营养丰富、全面、质精而量不宜多。只有在日常生活中注意营养，才能打造老年人的黄金免疫力。

根据老年人的生活特点，各种营养素的补充应注意以下几方面：

1. 热量

因为老年人身体组织萎缩，代谢过程降低，故老年人的基础代谢一般会比成年人降低 10% ~ 15%左右；又因为老年人体力活动减少，相应的热量消耗也降低，故老年人膳食中的热量也相对减少，大约相当于青年人总量的 80%。所以老年人要补充热量，但这种热量不宜过多，否则会出现肥胖高血压、冠心病等。

2. 蛋白质

蛋白质在老年人的营养上是非常重要的，因为老年人体内代谢过程以消耗（分解代谢）为主，所以需要较为丰富和质量较高的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。以蛋白质的量来说，老年人每天需要的量一般为每千克体重 1 克。

3. 碳水化合物

碳水化合物是多糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、葡萄糖的总称，是供给能量的主要来源。以我国的饮食习惯来说，它主要来自大米、小麦等粮食中的淀粉。对老年人来说，果糖相对比较适宜，因为它能比较迅速地转化为氨基酸，而转变为脂肪的可能性却比葡萄糖等小。所以在老年人的饮食中，可供给一部分含有果糖的碳水化合物，如蔗糖、蜂蜜、糖果等。但老年人，尤其是肥胖者及冠心病患者仍需注意限制碳水化合物的摄入量。

4. 脂肪

老年人体内脂肪组织随年龄而逐渐增加，因为过多的脂肪不但不利于心血管和肝脏，而且对其较虚弱的消化功能也是一种不利因素，故脂肪的摄入量一定要有所节制，可根据总热量的 17% ~ 20%供给。尽量选用花生油、豆油、玉米油等植物油。

5. 矿物质和水

老年人的饮食中需保证钙和铁的含量。由于老年人的胃酸分泌减少，常会影响到铁和钙的吸收，易造成贫血、骨质疏松等情况，故平时要选择一些富含钙质而又较容易吸收的食物，以豆类、豆制品、奶类、奶制品等为佳；同时，也要补充含铁的食物。老年人对盐分一般并不缺少，钠的摄入量为每天 0.5 克左右即可，所以食盐的摄入量每天只需 2 ~ 3 克，若过量则对健康不利。老年人常缺碘，故应适当多吃一些海带、海蜇、紫菜一类的海产品。此外，老年人还应该每天保证一定量的饮水，因为老年人的结肠、直肠的肌肉萎缩而致排便能力较差，以及肠道黏液分泌量少，所以给予一定的水分是必需的。

6. 维生素

老年人的消化和代谢功能下降，会影响维生素的利用，故在老年人的饮食中，维生素的供给要充足。新鲜的蔬菜、水果、肉类等都具有比较丰富的维生素，但因老年人消化功能减退，所以在对这些食品进行烹调和加工时，可制成果汁、菜泥、肉糜等形式食用。足够的维生素饮食可增强老年人的抵抗力，促进食欲。

此外，老年人进补不宜凡补必用肉，否则容易增加老年人消化器官的压力。合理的营养搭配才能补充老年人流失的营养，延缓人体器官的衰老，增强对疾病的抵抗力。

第六节

回味经典——采撷国粹中的免疫力食养秘法

不时不食——《黄帝内经》中免疫力的食养学问

《黄帝内经》中说："不时不食"，就是要求我们，饮食一定要顺应大自然的规律，每个季节吃什么，每个时期吃什么，都应与天气变化相适宜，只有这样，才能提高免疫力。那么日常生活中，到底有几个重要的时期是讲究进补的呢？

1. 冬至

冬至类似于一天当中的子时，这个时候阳气开始生发起来了。冬至最适合壮阳气，这是因为冬至意味着最寒冷的时节到了，天地一派阴霾之气，所以鼓励吃当归、生姜、羊肉汤这些热性食物。另外，冬至还应多吃鸭子。因为这个时候阳气已经开始生发了，而鸭子的气是平和的，所以要想平抑阳气的话就应该吃鸭子。这两种方法要根据具体时间进行变通。中国的节气非常准确，它的节气时间可以精确到几点几分。所以，在冬至前要补阳的话，就可以吃当归、生姜、羊肉汤。假如冬至是下午 4 点钟的话，那么你中午饭就可以吃当归、生姜、羊肉汤。4 点钟以后呢，冬至到来，一阳已经升起了，所以这个时候吃鸭子，最好是虫草鸭架汤。

冬天是可以进补的，因为冬天的热全在体内。可以把一些很不容易消化的东西都消化掉，所以这时候就可以喝鸭汤，但鸭汤一定要清淡。同时，还可以做一些身体方面的辅助措施。比如，可以买艾条来熏神阙穴（肚脐）的四周。神阙穴是连接我们先天后天的一个很根本性的穴位。在冬至的前后四天和冬至那天熏我们的神阙穴，对我们身体是很有好处的。

2. 腊八

喝腊八粥是中国的传统。为什么要喝腊八粥呢？腊八粥里边几乎包含了所有的五谷，包

括大豆、小豆、大米、小米，还有红枣、桂圆之类的东西。冬天的时令是与我们人体的肾脏相对应的，而豆类的东西从外形看很像肾，所以中医认为豆类是入肾的。“豆令人重”，豆类实际上是补精髓的，精髓多了人体就重，所以一定要喝腊八粥。另外，“腊八”这个时候还是深冬，没有新的粮食产生，这个时候我们吃的几乎全是种子的精华。

3. 立春

立春时节，我们要吃春饼，也叫“咬春”。春饼里边都是哪些东西呢？基本上就是韭菜、豆芽、鸡蛋等这些东西，吃这些东西有助于春天的生发之机。

所以，我们了解了这些知识以后，吃也就吃得明白了，明明白白的吃才能提高免疫力。

“食”本草，知健康——《本草纲目》中的免疫力食养精华

“食补不如药补”，这是人们经常说的一句话，与其服用大量补品，不如先从饮食开始。因为只有食补才是增强人体抵抗力的关键。这也是历代医家所推崇的，李时珍也不例外，他还根据各类食物的药性、药理进行了细致的归类，为现代人的食补计划提供了很好的参考和借鉴。

1. 补中益气的食物

《本草纲目》中记载的补中益气的食物有很多，如人参、葡萄、大枣、南瓜、木耳、莲藕、鳝鱼、鳜鱼、鸡、羊、牛等。虽然这些食物的药性有相通的地方，但在食用时还要注意各自饮食的禁忌，以免得不偿失。比如，人参虽是补益之王，但不是每个人都适合服用人参，高血压、感冒、气血瘀滞的人都不适合。

2. 补益精血的食物

《本草纲目》中记载的具有补益精血功效的食物主要有当归、芍药、枸杞、鸡子、牛乳、人乳、水龟、鳖、麋等，下面主要为大家介绍一下当归。

关于当归的名称由来，李时珍在《本草纲目》中写道：“古人娶妻为嗣续也，当归调血，为女人要药，有思夫之意，故有‘当归’之名。”当归甘温质润，为补血要药，包括血虚引起的头昏、眼花、心慌、疲倦、面少血色、脉细无力等。著名的当归补血汤，就由当归和黄芪组成。如果再加入党参、红枣，补养气血的功效更强。另外，当归还能活血，最宜用于女性月经不调。但是，我们都知道“是药三分毒”的道理，即使功效再多、性能再温润的药也同样有人不适合。所以，在服用当归前，大家应先咨询医生，特别是老人和孕妇要慎服。

3. 强筋健骨的食物

《本草纲目》中记载的具有强筋健骨功效的食物主要有鹿茸、鳝鱼、甲鱼、鸽子、猪蹄、牛蹄筋等，常食这些食物，就可以改变虚脱、易疲劳的体质。

比如鹿茸。《本草纲目》记载：“鹿茸味甘，性温，主病下恶血，寒热惊悸，益气强志，生齿不老。”它主要用于治疗虚劳羸瘦，神经疲倦、眩晕、耳聋、目暗、腰膝酸痛、阳痿滑精、子宫虚冷、崩溃带下，还能壮元阳、补气血、益精髓、强筋骨等。

4. 助眠安神的食物

《本草纲目》中记载的具有助眠安神功效的食物主要有牛奶、核桃、莲子、百合、桂圆、小米、鹌鹑、牡蛎肉、黄花鱼，以及动物心脏等。睡眠改善后，可以使大脑疲劳恢复，有利于工作和学习。从这点来讲，安神之品也有一定的益智作用。

5. 健脑益智的食物

《本草纲目》中记载的具有健脑益智功效的食物主要有杏仁、葵花子、粳米、荞麦、核桃、菠萝、荔枝、龙眼、百合、黑木耳、黑芝麻、乌贼、深海鱼等。通过益智类饮食的调摄，可起到养心血、开心窍、补脾气、滋肾阴等功效，以达到填髓、健脑、增智、醒神等目的。

比如杏仁，它富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、生物类黄酮以及钙、磷、铁等营养成分。其中的维生素E，可有效地延缓大脑因年龄导致的衰老问题。科学家还认为，杏仁巧克力之所以对大脑有益，心理原因也不能忽视。在感到焦虑、忧郁或心情不佳时，吃一包杏仁巧克力豆无疑是对自己小小的宠爱和嘉奖。

6. 聪耳明目的食物

《本草纲目》中记载的具有聪耳明目功效的食物主要有桑葚、枸杞、菊花、红心萝卜、胡萝卜、番茄、菠菜、苹果、橘子、动物肝脏等。常吃这些食物，对人的听力、视力都有很好的帮助，尤其是老年人，听力、视力正在逐步减退，更应该多吃这些食物。

7. 益寿延年的食物

《本草纲目》中记载的具有益寿延年功效的食物主要有黄豆芽、蘑菇、菠菜、西红柿、马铃薯、大豆、鱼、橙子、核桃、鸡蛋等。每天吃上述食物中的两三种，就可增强体质，延缓衰老。其中，以黄豆芽的效果最为显著。这是因为豆芽中含有大量的抗酸性物质，可以起到很好的防老化功能。黄豆芽的蛋白质利用率要比黄豆高10%左右，另外，发芽过程中由于酶的作用，更多的钙、磷、铁、锌等矿物质元素会被释放出来。而且黄豆发芽后，胡萝卜素及维生素的营养成分比发芽前要高出很多倍。此外，还有一种叫天门冬氨酸的物质会急剧增加，所以，吃黄豆芽能减少体内乳酸堆积，消除疲劳。黄豆芽中的叶绿素能分解人体内的亚硝酸胺，进而起到预防直肠癌等多种消化道恶性肿瘤的作用。

象形与象义——《易经》里的免疫力食养奥秘

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。《汉书·郦食其传》所说："民以食为天"，就是这个意思。其实，《易经》中早就认识到了饮食与养生的重要关系。《易经》的阴阳理论，认为世上万事万物，皆对立而统一，如天地、日月、水火、男女、雌雄、上下、黑白、甘苦，等等。在饮食方面，则分象形和象义、荤素、寒热、咸淡等，这些无一不体现《易经》"太极生两仪"的一阴一阳的原理。

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。那具体到日常的饮食养生方面应该注意哪些问题呢？

我们就从《易经》的象形和象义食品说起。

所谓"象形食品"，就是指某一食品的形状像什么，它就滋养什么、补什么。比如，木耳长得很像人的耳朵，所以常吃木耳对治疗耳鸣、耳聋等疾病效果最好；核桃的外形则像人的大脑，所以常吃核桃就可以健脑益智，延缓脑细胞的衰老；还有腰果长得像肾，所以补肾效果最好；而小枣长得像心，所以小枣小米粥最适宜养心。于是，就出现了很多能够直接滋养脏器的食疗法，如猪肝炒胡萝卜可以治疗女人血虚症；腰果炒腰花则可以补男人的肾虚；吃鱼眼就可以改善视力，这是因为鱼眼能提供帮助促进视网膜发育、预防视网膜病变及白内障的DHA，以及提供视网膜上皮生长的维生素A；多食猪皮就有利于美肤养颜，因为猪皮中含有大量维持皮肤贮水功能所需的胶原蛋白和弹性蛋白，能保持皮肤的弹性，预防皮肤松弛，等等。由此可见，食用象形食品可以起到直接滋养相应脏器的功效，简单实用。这和传统中医推崇的"以脏补脏"的治病方法不谋而合。

所谓"象义食品"，是根据食物本身的偏性来说的。我们知道，食物有温、热、寒、凉4种偏性。中医认为，寒凉食物可养阴，温热食物可养阳。另外，那些生长在背阴处的、向北面的以及水中的食物，如蘑菇、藕、莲子、水稻等，或者是在冬天成熟的食物，如白菜、萝卜等，均可养阴；相反，那些生长在向阳的、向南面的以及地面上的食物，如南瓜、向日

葵等，或者在夏天成熟的食物，如小麦、石榴等，则可养阳。这些能够滋阴养阳的食物都属于象义食品。

由于人的体质有寒、热之分，这也与饮食的热性与寒性发生着密切的关系。热体者，宜进寒食，特别是得了中医称的“热性病”，如高血压、咽喉炎、便秘等，适宜进食芹菜、荠菜、藕、荸荠、银耳、绿豆等寒性食物；而寒体者，则宜进食热性食物，如羊肉、狗肉、辣椒、黄酒、红参等。在饮食养生中，我们一定要认清各种食物的偏性，来对自己的身体进行适当、适度的进补，这样才能收到事半功倍的效果。

食不厌精，脍不厌细——《论语》中的免疫力食养秘诀

在《论语·乡党》中，孔子明确提出了自己的饮食观念：“食不厌精，脍不厌细。食而、鱼馁而肉败，不食；色恶不食；臭恶不食；失饪不食；不时不食；割不正不食；不得其酱不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜不食，不多食。……食不语。”

这段话如何理解呢？其中都包含了哪些饮食养生的秘诀呢？下面就为大家一一解读。

所谓“食不厌精，脍不厌细”，是说吃东西一定要吃精致、美味、可口的食物，吃肉的时候要把肉切成很细的丝。这是大有道理的，因为越精致、精细的食物越容易消化，尤其是老年人的牙齿不好，肠胃的消化功能也大大减弱，食物太粗，肉不切细，不煮烂，便咬不动，会引起消化不良。孔子坚持了这一饮食原则，保证了营养的摄入，这是他长寿的重要保证。

“食而、鱼馁而肉败，不食；色恶不食；臭恶不食；失饪不食”，意思是说食物经久变质，鱼、肉腐烂变坏，都不要吃；食物变色难看的也不吃；食物气味难闻的不吃；烹调手法不对的不吃，比如吃鸭子，鸭子一定要烤着吃，因为鸭子是属于寒性的，烤鸭子可以把它的寒凉性质去掉一些，然后取其平补之性。而鸡是不可以烤的，因为鸡是属于火性的，所以吃鸡只能炖，否则就违反它的本性了。未按照食物的本性进行烹饪的食物，吃了之后就会对人体造成一定的损害。

“不时不食”，这句话的意思是说，不按季节、不按节气上市销售的东西都不要吃。因为食物有自己的属性，饮食就要顺应四时，不合时宜的饮食不但不会为身体补充营养，还会起到相反的作用。比如西瓜，西瓜性寒，夏天吃西瓜可以帮助除去体内的暑气，防暑降温，但如果冬天吃西瓜，则会助长体内的寒气，使身体受损。所以孔子提倡一定要吃应季的食物。

“割不正不食”，是说在烹饪的过程中，如果食物的切割方法不对，也不要吃。这不是说孔子对饮食挑剔，而是考验一个厨师做事的态度，如果他连食物要切成方的，还是长条的都搞不清楚，做不好，那做其他事情也必然会漫不经心，不负责任。这样的厨师做出来的饭菜又怎么能放心食用呢？

“不得其酱不食”，是说调味品配伍不恰当的食物不要吃。古人非常讲究配伍的原则，就像中药一样，哪几种药配在一起疗效最好是很有讲究的。孔子认为调味品也是一样，调味品只有配伍得当，做出来的饭菜才会鲜美可口，让人食欲大增，促进胃肠消化。

“肉虽多，不使胜食气”，这句话的意思是说即便吃很多肉，但肉的量不能代替和超过主食。古人认为，肉食营养价值很高，对人体有很好的补益和补精血的作用，但是如果过量食用，则会加重身体负担，所以不能贪图口福，超过主食的量。这一观点也很符合中医“五谷为养、五菜为充”的饮食养生原则，是说谷物类的饮食才是汲养身体的根本，菜只不过是作为主食的一种补充而存在的，所以不能把菜当主食吃。现在很多女孩为了减肥不吃主食，把菜和水果当饭吃，这是极不符合养生之道的。

“唯酒无量，不及乱”，是说饮酒可不限量，但是不要让自己喝醉了而做出一些非理性的事情。适量饮酒对身体是有好处的，但是酒后容易乱性，对肝脏的伤害也很大，所以尽量不

要喝多。

“沽酒市脯不食”，意思是说从集市上买的酒不要喝，买的肉脯也不要吃。孔子认为商人都是重利的，为了追求利益的最大化，必然在饮食的卫生、选材、制作等方面降低要求和成本，人吃了不卫生、不好的食物，必然会生病。

“不撤姜不食，不多食”，意思是说生姜可以经常吃，但不能过量。姜可蔬可药，兼具药食两用价值，有发汗解表、散寒、化痰、止呕、开胃的功效，用于防治胃脘疼痛、食欲不振、细菌性痢疾等疗效颇佳。但姜性味辛、温，多食可致积热伤阴，损伤正气，出现目红、口舌干燥、身热汗出等症状，所以孔子餐桌上少不了姜，但又不多吃它。

孔子强调吃相，“食不语”，就是吃饭的时候不要多说话。如果吃饭的时候说话、谈笑的话，很有可能造成很多危险的状况，如噎住、呛着等。

总之，孔子很重视饮食卫生，提出饮食要新鲜、清洁，要定时、定量，饮食要有规律，符合礼教法度，从而养成良好的饮食习惯。从现在的保健、饮食卫生观点看，孔子的这些饮食观点大部分也是正确的，值得我们现代人参考和借鉴。

安神之本，必资于食——《千金要方》中的免疫力食养方略

孙思邈重视食补，认为“安神之本，必资于食”。他在《千金要方》中也提到：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”孙思邈认为只有吃得好，吃得科学，才能强身防病。

孙思邈之所以如此重视食补，和他下面的这段行医经历是分不开的。

那时，山区的老百姓中，有的人白天视力正常，一到了晚上，什么也看不见了，他们感到奇怪，便去找孙思邈诊治。孙思邈经调查发现，患这种病的都是穷苦人，穷苦百姓劳苦终日，解决不了温饱问题，更缺乏营养食品。之后他想到医书中有“肝开窍于目”的说法，又想到五台山区的飞禽和野羊、野猪很多，便让夜盲症病人捕获动物，吃这些动物的肝脏。病人吃上一段时间，夜盲症便慢慢地好转了。同时，在当地有几家富人找他看病，他看到病人身上发肿，肌肉疼痛，浑身没劲，便诊断为脚气病。他想：“为啥穷人得的是夜盲症，富人得的是脚气病呢？这很可能也和饮食有关系。”他比较了穷人和富人的饮食，富人多吃精米白面、鱼虾蛋肉，而穷人多吃五谷杂粮。他仔细一分析，粗粮内夹杂着不少米糠麸子，精米白面把这类东西全去掉了。他估计：脚气病很可能是缺少米糠和麸子这些物质引起的。于是他试着用米糠和麦麸来治疗脚气病，果然很是灵验，不到半年，周围几家富人的脚气病都陆续治好了。

孙思邈认为，饮食养生是人们养生的重要组成部分，但一定要讲究方法，孙思邈在总结自己的进食经验时说道：“清晨一碗粥，晚饭莫教足。饮酒忌大醉，诸疾自不生。食后行百步，常以手摩腹。”在他看来，老年人消化能力逐渐减弱，饮食须有所节制，不可吃得过饱，应该做到少吃多餐，“觉肚空，即需索食，不得忍饥”。孙思邈平时爱吃淡食，较少吃肉，还经常服用蜂蜜、莲子、山药、芝麻、牛乳等，无疑对他的长寿都有助益。

此外，孙思邈主张饮食要与天地相应，顺应时节。但是如今，蔬菜、水果一年四季都有卖的，本应夏天才有的东西冬天也能吃到，从一定意义上讲这给我们的生活带来了方便，但这也让很多人失去了季节感，断送了身体与自然之间那种微妙的联系。孙思邈告诉我们，人以天地之气生四时之法成，养生要顺乎自然应时而变。俗语中的“冬吃萝卜夏吃姜”说的就是这个道理。

应季的食物往往最能应对那个季节身体的变化。比如，夏天虽然热，但阳气在表而阴气在内，内脏反而是冷的，人很容易腹泻，所以要多吃暖胃的姜。而冬天就不同，冬天阳气内收，内脏反而容易燥热，所以要吃萝卜来清胃火。如果我们不分时节乱吃东西，本该夏天吃的东西冬天吃，这很可能在需要清火时却吃下了热得要命的东西。另外，反季节的瓜果蔬菜中大部分都含有化学成分，食用后化学品的残余就会积聚在我们的身体里，伤害我们的肝肾。

要多吃小小的食物，像小豆子、小芝麻、小鱼、小虾等，因为它们的能量是最完整的。有时候那些被我们扔掉的东西比吃下去的更有用。比如吃玉米，我们往往会将玉米胚芽（接近玉米芯处一个小小的半圆形的东西）扔掉不吃，却花大量钱去买小麦胚芽油来吃，其实玉米胚芽中富含维生素 E。

现在的很多人只爱吃食物的一小部分，比如只吃鱼唇、鸭舌等，其实一个完整的食物的能量和效用是完整的，分割开来就不是那么回事了。比如一个鸡蛋，蛋白是凉性的，蛋黄是温热的，加起来吃，鸡蛋是性平的，这对身体最为有益。橘子吃多了会上火，可是橘皮却可以清热化痰。所以，我们一定要多吃完整的食物。

四季调食——《伤寒杂病论》中的季节饮食养生法

张仲景认为，在不同的季节，饮食也要随之发生改变，这样才能达到养生的效果。

1. 春季饮食

春天，天气逐渐变暖，气候温和，人体阳气开始升发，新陈代谢逐渐旺盛起来，这时候要多用辛甘食品，以助阳气，利于代谢。具体来说，在主食的选择上要以味甘性凉的小麦加工成各种面食为主，再配用一些米粥，这样可防阳气太过。副食主要选用辛甘之品，如葱、香菜、韭菜、胡萝卜、花生、圆白菜、鸡肉、猪肉等。

2. 夏季饮食

夏天热，阳气都生发到了体表，体内没有多余的气血来消化吸收食物，所以这时要少吃，而且在食物的选择上要选用性味寒凉、甘酸、清润之品，可清热祛暑；甘酸又可化阴而保护阴气，切忌辛辣之品，免伤阳气。主食用甘寒性味的小米，配以面食，稀粥中可常加些绿豆；副食主选甘酸清润之品，如青菜、西红柿、冬瓜、丝瓜之类，以及鸡蛋、鸭肉、牛肉等。夏天的时候常吃大蒜、生姜，可防伤脾胃之阳。

3. 秋季饮食

主食、副食均用甘润之品，主食以大米、糯米等谷物为主，配以面食、白薯等，稀粥中常放些芝麻、核桃仁。副食除各种蔬菜外，要多吃各种水果，肉类食品用些猪肉、兔肉、河鱼等。秋季气候凉燥，多吃甘润之品可生津润燥。忌辛辣（生葱、辣椒之类），少用苦瓜、黄瓜等苦寒、甘寒与发散之品。烹调味道以清淡为主。

4. 冬季饮食

主食用甘温性味之品，如玉米、高粱米，搭配些米面，稀粥中放些芸豆、赤小豆。副食应具有滋阳或潜阳、理气功效的蔬菜（大白菜、青萝卜、白萝卜、豆芽菜、木耳等），肉类品选用甘温助阳之品（羊肉、狗肉、鸡肉等），可以温补阳气，又避免化火而阴阳失调。烹制的食品，味道应五味相配，略浓些，禁忌偏食或多食。

素口之道——佛家日常食养绝学

素食是佛家的饮食特色，佛教徒的素食制度，是根据佛教不杀生、六趣轮回等教义而规定的。这一制度有其自我超越、自我保健方面的积极因素。中医学在饮食养生方面，是提倡饮食清淡，多食素，少食肥甘厚味，而非禁止肉食。但其饮食疗法的基本思想，即饮食清淡，与佛教中的素食制度颇有近似之处。从前的高僧大德生活俭朴，粗茶淡饭而怡然自得，健康长寿。到了现代，粗茶淡饭已发展成了一种养生观念。

有人说，粗茶淡饭养生可延年益寿。孙中山先生说过："中国所饮者为清茶，所食者为淡饭，而加以蔬菜豆腐。此等食料，为今日卫生家所考得最为有益于养生者也。故中国穷乡僻壤之人，饮食不及酒肉者，常多上寿。"由此可见，孙先生也认为粗茶淡饭是利于养生延寿的。但又

有专家站出来说粗茶淡饭养生是行不通的，而是要吃肉、鱼和鸡蛋等食品。各种说法似乎都有道理，那么粗茶淡饭到底对养生有没有益处呢？

首先，我们要明白粗茶淡饭到底指的是什么。通常人们理解的粗茶淡饭就是吃素，就是每天馒头咸菜，这样的饮食不能使身体得到充足的营养，自然不利于养生。其实，“粗茶”是指较粗老的茶叶，和新茶相对。粗茶中的茶多酚、茶丹宁等物质，对身体很有益处。茶多酚是一种天然抗氧化剂，能抑制自由基在人体内造成伤害，有抗衰老作用，还能阻止香肠、火腿中亚硝胺等致癌物对身体的侵害；茶丹宁、茶多糖则能降低血脂，防止血管硬化，保持血流畅通，维护心、脑血管的正常功能；茶多糖能缓解和减轻糖尿病症状，有降低血脂、血压等作用。所以，从健康角度看，粗茶的营养价值比新鲜茶叶更高。

“淡饭”是指富含充足蛋白质的天然食物，是相对于精致加工的食物而言的，既包含丰富的谷类食物和蔬菜，也包括脂肪含量低的鸡肉、鸭肉、鱼肉、牛肉等。蔬菜中含有人体需要的纤维素、维生素、矿物质等，能防止便秘和消化道疾病，帮助吸收蛋白质、脂肪和糖类，促使身体排出多余胆固醇，防止高血脂，保护心脑血管的正常功能。蛋白质则是构成一切细胞和组织的重要成分，是生命中的重要能量。

“淡饭”还有另外一层含义，就是饮食不能太咸。饮食过咸容易引发骨质疏松，甚至导致骨折，还使人易患高血压，长期如此可导致中风和心脏病。

由此可见，粗茶淡饭养生是以蔬菜等植物性食物为主，注意粮豆混食、米面混食，适当辅以包括肉类在内的各种动物性食品，常喝粗茶，这样既能为身体提供充足的营养，又不至于增加肠胃的负担，对养生有益无害。

“辟谷”——道家的清肠食养智慧

辟谷，是道家常用养生术的一种，又称“却谷”、“断谷”、“绝谷”、“休粮”、“绝粒”、“清肠”等，即少吃或不吃、避免或减少谷类主食和肉类的摄入（节食）。

当然，道家所说的断谷并不是什么东西都不吃，它往往与服气、服药同时进行，这样才能取得预期的养生效果。所谓“服气”，就是通过呼吸吐纳来驱散人体本身的浊气和邪气，摄取天地精气，从而对五脏六腑进行按摩，使全身气血通畅。“服药”，则是吃一些药物以充盈身体。《仙药》篇中就有上百种服食药材。其中论及的植物药如灵芝、茯苓、地黄、麦门冬、胡麻、楮实、枸杞、菊花等。经现代科学实验研究分析，也证实这些药物确实具有延缓衰老、增强体质的作用。

道学养生家认为，辟谷可以清除人体的病源。人的肠道中长期积聚着宿便，不仅产生腐败物质，还直接影响胃肠对食物中营养物质的吸收。如果人体对营养物质的吸收功能正常，人吃了五谷杂粮，是不会发生营养不良或缺乏各类营养物质的。重要的是看人体能从食物中吸收多少营养成分，而不是看人吃了多少东西。所以，要想彻底改善人体的吸收功能，就必须清除宿便。辟谷就可以做到这一点。实践证明，一般人辟谷到第四五天仍然有大便排出，到了第七天时，宿便就会被彻底排净。宿便的清除，使消化系统的效率空前提高，营养吸收良好，疾病自然减少。

人的生命实际上是一个不断地新陈代谢的过程，因此总是需要不断地从外界摄取能量。通常，人们主要是依赖正常饮食来获取生命活动必需的能量。在断绝正常饮食的情况下，人体是怎样获取能量的呢？这似乎是一个不解之谜。即使在现代，也有不少人常年不食五谷饮食，只进食水和少量的诸如干枣松实之类的自然果实，仍旧保持健壮的身体和旺盛的精力，这客观地说明了自古相传的辟谷一说并非妄传。

但是，我们要弄清楚的一点是，辟谷和绝食是不一样的。人不吃食物只喝水最多也就能活 60 多天左右，而如果长期缺乏营养补给，就会导致体质和抵抗力迅速下降，从而引发多

种疾病。水谷为人生存的根本，所以道家倡导的辟谷，如果不以服气、服药为辅助，就无法存活，更谈不上祛病延年了。

看“红楼”学养生——《红楼梦》中的免疫力食养妙学

一部《红楼梦》，不仅塑造了众多栩栩如生的艺术形象，而且也有不少养生保健方法，其中的饮食养生就不得不提。贾府里一日三餐，暗含多少祛病良方？红楼中一粥一饭，隐藏着多少女性养生之道？现在我们就踏上红楼美食的探秘之旅，揭开皇族贵胄的养生奥秘，让它们为现代女人的食疗养生提供指导。

1. 奶子糖粳米粥

粳米：中医认为，粳米是平补的，既不伤肠胃，又能补虚劳，非常适合像王熙凤这样辛苦操劳的人。

奶子：奶子是当时人们对乳品的总称，像牛奶子、羊奶子等。在这道粥里用的是牛奶。喝牛奶对身体的好处大家都很熟悉了，但很多人不能喝牛奶，一喝牛奶就会出现肚子痛甚至腹泻的症状。这是因为这些人的体内缺少消化牛奶中的乳糖的菌群和酶类，即所谓的乳糖不耐症。而把牛奶和粳米共同煮成粥的话，粳米调和肠胃的功效可以很好地缓解乳糖不耐症，充分发挥牛奶的营养功效，难怪精明的王熙凤在自己最劳神费力的时候要选择这道粥了。

做法：先往砂锅中倒入适量的水，大火烧开。同时把粳米（100 克）淘洗干净，水开后下锅，继续用大火煮开，沸腾后改小火熬煮约 1 小时。待粥已黏稠时加入牛奶（250 毫升），搅拌均匀，稍微熬上几分钟关火，依个人口味加入适量白糖或红糖即可。

2. 冰糖燕窝粥

燕窝除了可以养肺，还是一种美容保健品，这是因为燕窝富含了大量蛋白质和氨基酸，可以滋养人的皮肤和毛发。

做法：用凉水浸泡燕窝约两个小时后捞出，仔细拣去燕毛和杂质，漂洗几次，然后用开水一浸，使燕窝涨起，再用开水浸三四次，使燕窝的体积膨大成原来体积的 2 ~ 3 倍时，捞出放在凉开水中浸泡备用。用文火慢慢熬煮燕窝，水沸后根据口味加入适量冰糖，继续熬煮，直至汤浓。

3. 枣泥馅山药糕

山药能补脾胃，特别适用于脾胃虚弱之人。山药膏的馅料枣泥，有补益脾胃，滋养阴血，养心安神，缓和药性的功效，能治疗脾气虚所致的食少、泄泻，阴血虚所致的妇女脏躁症，病后体虚的人食用大枣也有良好的滋补作用。所以这两样配在一起有很好的进补作用。

做法：用清水将红枣洗净，去核，上锅蒸烂后取出，捣成枣泥。将枣泥与白砂糖一起翻炒，炒至枣泥不黏手且开始放出香味时出锅备用。将山药洗净蒸烂，捣成面团。将山药面团包裹适量枣泥后收口，搓成大小适当的糕点形样。或者用模具压实磕出，这样更为美观。

4. 火腿鲜笋汤

《调鼎集》上说：“上席……冬笋火腿汤。”火腿与鲜笋合烹，滋味相当出彩，扬州人称“一啜鲜”。除了味道鲜美，这道菜品中的鲜笋还有药疗功效。《本草纲目拾遗》中言其“利九窍，通血脉，化痰涎，消食胀”。所以无论煮汤还是入药，笋都是上佳选择。养生学家认为，竹林丛生之地的人们多长寿，且极少患高血压，这与经常吃笋有一定关系。

做法：将火腿洗净，切块，放入锅中，加水煮至烂熟，然后将鲜笋片、花椒、葱、姜、调料等加入锅中，煮沸，最后去除浮油即可。

5. 茄鲞

“鲞”，是剖开晾晒过的鱼干。所谓“茄鲞”，应当是指其口味像鱼肉，因而是极美味可口的。茄子是一种很常见的蔬菜，《本草纲目》里言其“治寒热、五脏劳、疗温疾”。茄子可

以清热活血化瘀，适用于热毒疮痈、皮肤溃疡等。有资料显示茄子中维生素 E 的含量很高，又以紫皮茄子为最佳，所以人们也称其为“紫色的精灵”，称赞它的养生保健作用。

做法：关于这道菜的做法凤姐已经说得很细致了，不过倒不用放在瓷罐里备用，即炒即食更健康。

6. 椒油莼齑酱

莼，指的就是莼菜。齑，是切碎的葱蒜姜。所以莼齑酱应该是腌制的莼菜，拌以椒油，口味嫩滑麻香，很能带动人的食欲。而且莼菜历来被视为“江南三大名菜”之一，《本草纲目》言其“下气止呕、治热疽、厚肠胃、解百毒、延年益智”。说它益智，是因为莼菜富含锌，是小儿益智健体的最佳食品之一。锌对青少年成长发育、男性生殖器官的发育和性功能的增强有特殊作用。

做法：将莼菜洗净切细，用椒油并其他调味料拌匀，再加上适量香油腌渍即成。

7. 酸笋鸡皮汤

在《红楼梦》第八回中宝玉来到薛姨妈处玩耍吃酒，高兴之余多喝几杯，于是，薛姨妈又特意为宝玉做了酸笋鸡皮汤。这可不是随便做的一道汤菜，《本草纲目》中说酸笋“酸、凉，无毒，作汤食”。而鸡皮则能健脾益气，生精填髓。酸笋鸡皮汤口味酸辣，十分开胃，酒醉后饮此汤更能解酒去腻。可见，贪杯的宝玉吃这个汤是最合适不过了。

做法：将酸笋干切段备用。所谓的鸡皮指的应该是带皮的鸡胸肉。将鸡皮洗净切成薄块，用淀粉、料酒、酱油等涂抹勾芡，放入油锅稍微翻炒。然后将酸笋干与鸡胸肉片放入高汤中小火烹煮半小时即可。

8. 奶油松瓤卷酥

《玉楸药解》里说松子可以“润肺止咳，滑肠通便，开关逐痹，泽肤荣毛”。说明松子有延年益寿，美容养颜的功效。松子可以润滑大肠，所以便秘的人常食松子可以通便。另外，松子富含磷，对大脑和神经系统有益，所以松子也是一种补脑的食物。

做法：将松子仁洗净，焙干捣成碎粒，加芝麻、奶油、白糖、鸡蛋等和成馅备用。面粉放入和面盆内，四周撒入适量泡打粉和成面团，再擀开成面片。把备好的馅料平铺在面片上然后对头卷成如意卷形，用刀切成大小均等的块放入烤箱烘烤即成。

9. 牛乳蒸羊羔

羊羔，就是尚未出世的胎羊。羊肉能补虚益气，自古以来就是食补的代表。但并非所有人都经得起这种大补。饮食要根据年龄、体质的不同，选择相宜的食物加以调配。寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之，说的就是这个原则。牛乳蒸羊羔性大热，补中益气，养血生精，适宜年老体虚者，如贾母。但宝玉他们这帮孩子，年轻气盛，体质多属热性，多吃反而容易生肝火。贾母深知这些道理，故而禁止他们食用，只让他们吃些性温的鹿肉。

做法：将未见天日的羊胎外衣用刀轻轻划开，放出羊水后将羊胎用清水细细洗净，摘净羊胎上的乳毛，放置盆中用冷活水冲泡 2 个小时，拔尽血水和黏液。起锅置火上，放入开水，将羊胎浸烫至羊胎皮绷起时，再用冷开水洗净，沥干水分后用盐、茅台酒、胡椒粉将羊胎里外擦匀备用。水发银耳去蒂，摘洗干净备用。用一砂锅，放入鸡汤、鲜奶、盐、鸡精、葱、姜、银耳和羊胎，用棉纸封住砂锅口，入笼蒸至熟烂，上席时捡去葱姜即成。

10. 鸡髓笋

中医认为，笋可通血脉，消食胀；鸡肉能益气养血，温中健脾；鸡髓可提味。贾母上了年纪，脏腑功能都在减弱，消化吸收也不比年轻人，这样一道菜可以补脾胃，通肠道，所以是十分适合的。

做法：用冷水漂洗竹笋，将竹笋竖着一剖两开剔去笋心，放到开水锅中滚透，再放到汤锅中加入清汤、鸡精、糖煨入味，晾冷备用。将鸡脯肉去皮、去筋，捶成鸡茸，加入清汤、

蛋清、盐、鸡精、葱油搅拌均匀后备用。取乌鸡腿，用刀剔除腿肉，敲散鸡腿骨，以竹签取出骨髓，放至汤锅中加入黄酒、姜汁、糖滚透，去腥味，再换清汤煨透，再将骨髓切成大小均匀的条状。在竹笋的笋心内逐个抹上鸡茸，将鸡骨髓点缀在笋尖上，蒸熟装盘。原汤汁入锅，用水淀粉勾薄芡，淋上鸡油均匀地浇在竹笋上即可。

第七节

饮食习惯也是左右健康的“方向盘”

过饱伤人，饿治百病——暴饮暴食害处多

暴饮暴食是指在短时间内进食大量食物，超过胃肠功能的负荷。暴饮暴食是一种不良的饮食习惯，会给健康带来很大危害。尤其是节假日，这种现象更加严重，所以暴饮暴食被称为“节日综合征”。

古人根据长期的养生经验早就提出了“过饱伤人，饿治百病”的说法。从近期反应看，过饱会影响胃肠道的生理功能；从远期反应看，过饱会使体内的热量过剩，引起肥胖，并可加速衰老进程。从营养素吸收的角度看，一次性摄入大量优质食物，会使其中的大部分营养素（如蛋白质等）无法被充分吸收，从而造成浪费。

暴饮暴食后会出现头昏脑涨、精神恍惚、肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘，严重的还会引起各种疾病。

（1）胃肠炎。暴饮暴食可加重胃肠负担，导致胃肠功能紊乱或受到病毒、细菌感染，出现胃肠黏膜充血、水肿、黏液增多而致单纯性急性胃肠炎，表现为上腹不适、疼痛、呕吐、腹泻等症状，严重者可引起发热、脱水、酸中毒等。

（2）胰腺炎。暴饮暴食及酗酒，不仅可引起胰液大量分泌，造成胰管内压力增高，而且还可促使胃和十二指肠乳头水肿，致使胰管扩张而发生急性胰腺炎，表现为突发腹痛、发热、恶心、剧烈呕吐，并有脉搏细速、血压下降等休克症状。由于其发病急，病情凶险，需及时送医院救治。

（3）胆囊炎。暴饮暴食及大量饮酒所致的胰液大量分泌及胆道口括约肌痉挛，可使胰液反流入胆囊，被胆汁激活的胰酶便可引起急性胆囊炎，出现剧烈胆绞痛，并向右肩胛下区放射，同时还可伴发热、呕吐、右下腹压痛明显等症状，病情较重者应及时送医院救治。

（4）美味综合征。由于短时间内食用了大量的鸡、鸭、鱼、肉等美味佳肴，使人出现头昏、心慌等一系列病症。其病因是食入的食品中含有较多的麸氨酸钠，它是味精的主要成分，具有刺激味觉、增进食欲的作用。但如果食入过多，它会分解成谷氨酸，使新陈代谢出现异常，导致疾病的发生。除此之外，研究还发现，暴饮暴食后 2 小时，发生心脏病的概率是正常情况的 4 倍。

因此，俗话说得好，“少吃多滋味，多吃少滋味”，为了你能有个好身体，请千万不要暴饮暴食。

那么，如何根除暴饮暴食这个坏习惯呢？

（1）生活要尽量规律、放松心态，做好预防工作，增强抵抗力，少熬夜，多吃清淡健康食品。

（2）定时进餐，并且最好在肚子饱的时候吃东西，不要等很饿了再进食。

（3）对美味佳肴应该以品尝为主，一次不宜吃得过多、过饱。

（4）在烹调菜肴时，最好不加或少加味精，多吃富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果，以促进胃肠蠕动。

（5）不要用食物来使自己平静。有一些小的动作，也能让你感到轻松和舒服，吃东西并不是唯一的方法，比如读几行小诗等。只要每天计划性地做一两件事，就可以缓解由压力导致的暴饮暴食了。

好的早餐是健康的第一步

人体经过一夜睡眠，体内储存的葡萄糖已消耗殆尽，这时急需补充能量与营养，然而不少人并不重视早餐，经常只是随便吃一点，或干脆不吃。这样的确省事，但对健康的影响却不可忽视。是否食用早餐，如何搭配早餐的品种，对人体健康的影响都至关重要。

经医学研究表明，人体能量的主要来源是血液中的糖即血糖，血糖多少决定人的身体能够产生多少能量，而能量的多少则决定人的精力和自我感觉。早餐对人体血糖水平有直接影响作用。

一般情况下，上午身体消耗的热量很多。而从晚餐取得的热能，满足不了次日上午对热能的需求。特别是青少年，肝脏还不能贮存大量的肝糖原，因此更容易出现热能不足的现象。如果不吃早餐，血糖减少，大脑功能将随之下降，注意力分散，精神不集中，使工作学习都不能正常进行。

另外，不吃早餐，容易患消化道疾病、胆结石，加速衰老，导致肥胖，影响儿童发育等。为了避免疾病的威胁并保持充沛的精力，最好的方法就是吃好早餐。吃好早餐，还要注意以下几个问题。

1. 早餐时间：7:30

人在睡眠时绝大部分器官都得到了充分休息，而消化器官却仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物，到早晨才渐渐进入休息状态。若早餐吃得太早，势必会干扰胃肠的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态，扰乱肠胃的蠕动节奏。所以，在 7 点左右起床后 20 ~ 30 分钟吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。

2. 早餐食品：温热、柔软

（1）早餐宜少不宜多。饮食过量会超过胃肠的消化能力，使食物不能被消化吸收，久而久之，会使消化功能下降，引起胃肠疾病。另外，大量的食物残渣贮存大肠中，被大肠中的细菌分解，其中蛋白质的分解物会经肠壁进入血液中，对人体十分有害，导致人体易患血管疾病。

（2）早餐不适宜过硬。由于清晨人体的脾脏困顿呆滞，常使人胃口不开、食欲不佳，故早餐不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物，否则易导致消化不良。因此，早餐适宜吃容易消化的温热、柔软食物，如牛奶、豆浆、面条、馄饨等，最好能喝点粥。如在粥中加些莲子、红枣等，将更有益于健康。

3. 不同人群早餐不同

（1）幼儿的早餐常以一杯牛奶、一个鸡蛋和一个小面包为佳。

（2）青少年比较合理的早餐是一杯牛奶、适量的新鲜水果或蔬菜、100 克干点（面包、馒头、大饼或饼干等含碳水化合物较高的食品）。

（3）中年人较理想的早餐是一个鸡蛋、一碗豆浆或一碗粥、少量干点（馒头、大饼、饼干和面包均可），适量的蔬菜。

（4）老年人的早餐除了供应牛奶和豆浆以外，还可多吃粥、面条、肉松和花生酱等既容易消化、又含有丰富营养的食物。

午餐吃饱更要吃好

俗话说，“早吃好，午吃饱，晚吃少”，可对上班族来说，午餐怎一个“饱”字了得！午餐不仅要补充大半天消耗的能量，还要保证下午工作的精力和效率。而且午餐和身体健康息息相关，你不重视它，它可能给你找“病”，而且多数是慢性病。

营养专家说，现在的年轻人生活和工作压力比较大，但午餐多是凑合吃。很多人午饭都在外面打游击，只求填饱肚子完事。天长日久会造成下面这些隐患。

（1）胃病。很多人都有这种经历，工作几年后，胃就不知不觉出了问题，主要原因就在于午餐的不规律和马虎。

（2）精力不济。作为脑力、体力双料重压下的现代职业人，经过一个上午的辛苦工作，中午如果混一顿没有营养的饭食，午后的工作精力肯定打折。

（3）厌食。很多职业人不是忙得没了食欲，而是午餐的游击战让他们吃倒了胃口，在小饭馆炒菜族常常会因为它们的卫生情况而牢骚不断；每天到了餐饮店却提不起兴趣吃饭；而水饺或面条族却因为天天对着老三样而丧失好胃口。

（4）发胖。与之相对，人们在午间没有得到照顾的胃口通常会保留到晚餐时恶补一番。自家的菜也好，和家人相聚时的气氛也好，吃得津津有味，不知不觉就违背了饮食的规律：晚餐要少。

营养专家指出，不规律的饮食会造成身体代谢紊乱以及胃纳差等消化系统疾病。专家建议，吃午餐时有意识地选择食物的种类，可以起到平衡营养的作用。

根据营养专家分析，一份健康的午餐应具备以下元素。

（1）选择不同种类、不同颜色的蔬菜。

（2）食物应以新鲜为主，因为新鲜食物的营养价值最高。

（3）多进食全麦食品，避免吸收过高热量和脂肪。

（4）应尽量少食盐。

如果长时间坚持上述健康的饮食方式，不仅患疾病的概率降低，而且还有可能比预期寿命延长 15 年。

注意工作餐的“五不主义”

1. 辣椒过量不利身体

适量吃辣椒能开胃，有利于消化吸收，但不能过量。太辣的食品对于患胃溃疡的人就不合适，对口腔和食管也会造成刺激。吃得太多，容易令食道发热，破坏味蕾细胞，导致味觉丧失。

2. 面食不是工作的“动力之源”

中午如果仅仅吃一碗面，其中蛋白质、脂肪、碳水化合物等三大营养素的摄入量是不够的，尤其是一些矿物质、维生素等营养素更是缺乏。再说，由于面食会很快被身体吸收利用，饱得快也饿得快，对于下午工作强度大的人来说，它们所能提供的热量是绝对不够的。

3. 不可用水果代替正餐

有的人为了减肥，中午以水果代替正餐。其实水果与蔬菜各有营养特点，两者不能相互代替。各种蔬菜都含有丰富的膳食纤维，能促进肠蠕动，让肠胃新陈代谢保持正常。

4. 不要喝酒，以免影响工作质量

酒的主要成分是酒精，它对人的大脑有强烈的麻痹作用。如果一次饮用较多的酒，会使人的意识在很长一段时间内处于混乱状态，从而无法控制自己的情绪和行为。所以中午最好不要喝酒。

5. 吃饭过快、过饱不利于下午工作

吃饭求速度不利于机体对食物营养的消化吸收，还会影响胃肠道的“加工”负担。如果吃饭求速度，还将减缓胃肠道对食物营养的消化吸收过程，从而影响下午脑力或体力工作能力的正常发挥。

精心配备自己的晚餐

早餐要看“表”，午餐要看“活”，只有到了晚上才能真正放松下来稳坐在餐桌前，美美地大吃一顿，这是大部分上班族的饮食习惯。殊不知，这是极不符合养生之道的，医学研究表明，晚餐不当是引起多种疾病的“罪魁祸首”。

越来越多的科研成果表明，危害人类健康的高血脂、心血管疾病、糖尿病、肥胖症以及癌症等，部分与饮食不当有关。特别是晚餐摄入不当，很容易导致多种疾病，最常见的疾病有以下 8 种：肥胖症、高血脂、高血压、糖尿病、冠心病、急性胰腺炎、肠癌、尿道结石、神经衰弱。

由此可见，晚餐与身体健康有着密切的联系，那么如何吃好晚餐呢？

1. 晚餐早吃少患结石

晚餐早吃是医学专家向人们推广的保健良策。据有关研究表明，晚餐早吃可大大降低尿路结石的发病率。

人的排钙高峰期常在进餐后 4 ~ 5 小时，若晚餐过晚，当排钙高峰期到来时，人已上床入睡，尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，容易沉积下来形成小晶体，久而久之，逐渐扩大形成结石。所以，傍晚 6 点左右进晚餐较合适。

2. 晚餐素吃可防癌

晚餐一定要偏素，以富含碳水化合物的食物为主，而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。

由于大多数家庭晚餐准备时间充裕，吃得丰富，这样对健康不利。据科学研究报告，晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，会使尿中的钙量增加，一方面降低了体内的钙贮存，诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症；另一方面尿中钙浓度高，罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。

另外，摄入蛋白质过多，人体吸收不了就会滞留于肠道中，会变质，产生氨、硫化氢等毒质，刺激肠壁，诱发癌症。若脂肪吃得太多，可使血脂升高。研究资料表明，晚餐经常吃荤食的人比吃素者的血脂要高 2 ~ 3 倍。

3. 晚餐避甜防肥胖

晚餐和晚餐后都不宜经常吃甜食。国外科学家曾以白糖摄入进行研究发现，虽然摄取白糖的量相同，但若摄取的时间不同，会产生不同的结果。这是因为肝脏、脂肪组织与肌肉等的白糖代谢活性在一天 24 小时的不同阶段中会有不同的改变。摄取白糖后立即运动，就可抑制血液中中性脂肪浓度升高，而摄取白糖后立刻休息，结果则相反，久而久之就会令人发胖。

4. 晚餐适量睡得香

与早餐、中餐相比，晚餐宜少吃。晚间无其他活动，或进食时间较晚，如果晚餐吃得过多，可引起胆固醇升高，刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白，诱发动脉硬化；长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往造成胰岛素 β 细胞提前衰竭，从而埋下糖尿病的祸根。

晚餐过饱还可使胃鼓胀，对周围器官造成压迫，胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层其他部位，诱发失眠。

为了身体健康，还是少吃零食为妙

现在越来越多的人，尤其是女孩子难以抵抗各种零食的诱惑。可是，在这些花花绿绿的小食品背后，却暗藏着危害健康的隐患！还是少吃零食为妙！

零食也有健康等级。营养学家把零食分成了“红黄绿”三个级别，应该选择绿色级别的零食，少吃黄色级别，不吃红色级别的零食，这样生活才会更健康。

绿色级别的食物含丰富的营养素，糖分和脂肪相对较低，适合作为日常零食。比如低脂乳酪、含粗纤维的饼干或一般的巧克力饼干、不太甜的面包和三明治，等等。如果不是很饿，提子、杏脯、无花果等也是很好的选择。此外，还有苹果片或香蕉片。这些食物吃起来又香又脆，不仅营养损失小，含脂肪、热量也较低，多吃不会导致发胖。

黄色级别的零食营养高，糖分也高。这类零食只适宜偶尔食用，长期食用对健康有害无益。这一级别的食物主要包括点心、果仁、有馅的甜面包、奶昔及巧克力奶，等等。很多人以为果仁对健康有益，因此大量进食。其实，果仁的植物脂肪含量非常高，吃多了很容易导致肥胖。奶昔和巧克力奶都是乳类产品，可以为人体补充钙质，但同时糖分含量相当高，属高热量食物。

红色级别的零食是营养少、脂肪高的零食。这一级别的零食主要包括糖果、含糖分较多的巧克力、汽水和甜饮料、炸薯片或薯条、酥皮点心、奶油蛋糕以及街头油炸食物等。这类零食不仅营养含量少，而且糖分和脂肪含量极高，平时应尽量避免食用。尤其是某些人造奶油做成的蛋糕中，含有对心脏有害的反式脂肪酸；油炸的肉类中则可能含有苯并芘等致癌物质，更应小心。

许多人都有吃零食的习惯，但吃零食的危害不小，你应该杜绝下面几种不好的吃零食的习惯。

（1）不吃夜食。不少人在晚餐之后边看电视边吃零食，或者边听音乐边吃零食，更有甚者躺在床上吃零食。这样吃零食会过量，长此以往会导致体重超标，身体素质下降。

（2）不要过多吃油炸食品。当前我国大部分人的营养特点是：蛋白质和热量供给充足，脂肪和食盐过多，而钙、铁、锌、维生素 A、维生素 B_2 以及膳食纤维供给不足。因此，应适当减少脂肪供给，如炸薯片、锅巴以及油炸方便面等食物应少吃；脂肪含量过多的食品还包括奶油蛋糕、冰激凌、黄油类食品以及各种果仁，如花生、核桃等。

（3）不要过多食用高糖食品。所谓高糖食品，不仅包括加入蔗糖太多的甜食和糖果，也包括以淀粉为主要成分的食品，如膨化食品和饼干等。

（4）不要过多喝含糖饮料。当前市场上销售的饮料绝大多数含糖量较高，如各种果汁饮料、碳酸饮料、茶饮料等。

（5）不要大量进食冷饮。许多人吃冷饮成癖，无论春夏秋冬，一有机会就大吃冷饮。大量吃冷饮会使胃肠道温度骤降，局部血液循环减少，容易引起消化功能紊乱，同时还可能诱发经常性的轻微腹痛，从而影响身体健康。

（6）不要以洋快餐充当零食。一些洋快餐脂肪含量太高，营养不均衡，对健康极为不利。

事实上，从零食本身来说，应该是无害的，但是一些人为因素，如不卫生、污染或乱加添加剂等，都会对人体造成危害。如果说吃零食有害的话，那是因为我们自身贪食或过于偏食，或者零食的脂肪、糖分含量过高，影响了正常的三餐进食，影响了消化和吸收。因此，对零食应该采取科学的态度，既不大力提倡又不能禁止，要适时、适度、适量。即选择两餐之间进零食，品种多样，控制总数。例如吃水果也要选择时间、品种和数量；幼儿的胃容量小，可以常备些糕点、糖果，作为充饥、调节口味、补充营养。

总之，我们的饮食还是主要以三餐为主，零食绝不能替代主食，食用应注意适时、适度、适量。

剩饭剩菜不能随便吃，别为节约吃出病来

时下，去饭店吃饭的人越来越多，吃不了的饭菜为了避免浪费，打包回家是常有的事。然而，你是否知道，哪些食物适合打包？打包回家后该怎么食用？这可都是有讲究的。

（1）鱼类和海鲜类可以打包回家。不过，这些东西到家后应尽快把它放进冰箱里，而且食用前一定要彻底加热，还应另加些酒和葱、姜等佐料，不仅能保鲜，还有一定的杀菌作用。若放置时间长，食用前应用醋腌制 10 分钟左右，以杀灭可能潜伏其中的副溶血性弧菌。

（2）肉类加热要加醋。肉类及动物类的食品打包回去之后再次加热，最好是加上一些醋。因为这类食品都含有比较丰富的矿物质，这些矿物质加热之后，都会随着水分一同溢出，那么，在加热的时候加上一些醋，这些物质遇到醋酸就会合成醋酸钙，不仅提高了它的营养价值，同时还有利于我们身体的吸收和利用。如果你想让它们的口味变得更加丰富的话，还可以适当加一些糖来调调味道。

（3）淀粉类食品最好在 4 小时之内吃完。由于富含淀粉的食品易被葡萄球菌寄生，而这类细菌的毒素在高温加热下也不会分解，解决不了变质问题。所以淀粉类食品最好在 4 小时内吃完。

（4）汤饭混吃不科学。汤饭混吃是一种很不科学的饮食搭配。所以，切不可为了省事，将打包回来的食物用一种汤饭混吃的方法将其囫囵吞下，小心会影响你的消化机能，引起胃病。

除此之外，我们还应该注意，吃剩水饺容易引起食物中毒，即便在感官上正常的也必须彻底加热后才可食用；剩下的汤菜、炖菜和炒菜等，必须先烧开热透；剩下的凉拌菜，酱、卤肉类应立即放入冰箱冷藏，吃时一定要回锅加热，或者改制为汤菜、炖菜。

新鲜不代表健康，生吃活食易伤身

专家认为，“生吃活食”不能作为一种饮食习惯进行倡导。因为有些未经加工或烹调过的天然食物存在一些能阻碍或抑制营养素吸收的成分，它们本身对人体并无毒害，但通过对营养素的抑制和干扰，就会造成肌体对某些营养素的吸收障碍，从而使人体出现营养缺乏症，影响健康。

1. 活鱼活吃

在一般人看来，活鱼好吃，进而把“活鱼活吃”视为最佳吃法。但是营养学家认为，无论从营养价值或口味上，烹鲜活鱼或刚死不久的鱼，均非最佳选择。专家指出，鱼和其他动物一样，死后肌肉组织仍然继续进行着僵硬、自溶、腐化的生物化学反应。鱼死后，肌肉逐渐僵硬。处在僵硬阶段的鱼，肌肉组织中的蛋白质尚未被分解为氨基酸，这时烧的鱼吃起来肉质较硬，不够鲜嫩，且营养物质不易被人体吸收。鱼体经过高度僵化后，即开始软化，这就是自溶阶段。在这一阶段，鱼体中的蛋白酶使蛋白质逐渐分解为人体容易吸收的多种氨基酸。此时的鱼肉质地松软，食后易于消化吸收，味道也最鲜美。鱼从僵硬到自溶，这个过程所需时间的长短，取决于环境温度，外界温度越高，时间越短。一般来讲，夏天放置 2 ~ 3 小时，冬天放置 4 ~ 5 小时，即可烹煮食用。

2. 七八成熟的涮羊肉

吃涮羊肉，不少人喜欢只涮到七八成熟，这很容易感染上旋毛虫病。羊的小肠里往往寄生旋毛虫的成虫，其膈肌、舌肌和肌肉中往往寄生旋毛虫的幼虫。如果吃太嫩的涮羊肉，旋毛虫活的幼虫便会进入人体，在人的肠道内一周即可发育为成虫，成虫互相交配后，经过 4 ~ 6 天，就可产生大量幼虫。这些幼虫进入血液，周游全身，最后定居于肌肉，可引起恶心、呕吐、腹泻、高热、头痛、肌肉疼痛以及腿肚子剧痛、运动受限等。幼虫若进入脑和脊髓，

还能引起脑膜炎症状。

3. 半生不熟的蔬菜

不少人还喜欢吃半生不熟的蔬菜，认为鲜嫩可口，其实这样的蔬菜可能会有毒素。如未成熟的青西红柿中含有大量的生物碱，多食会出现恶心、呕吐等中毒症状。鲜芸豆（又名四季豆、刀豆）中含皂甙和血球凝集素，食生或半生不熟者都易中毒。秋扁豆，特别是经过霜打的鲜扁豆，含有大量的皂甙和血球凝集素。食前应用沸水焯透或热油炸，直至变色熟透，方可食用。鲜黄花菜中含有一种叫秋水仙碱的有毒物质，成人一次吃 50 ~ 100 克未经处理的鲜黄花菜便可中毒。但秋水仙碱易溶于水，遇热易分解，所以食前用沸水焯过，清水中浸泡 1 ~ 2 小时，即可解毒。晒干后的黄花菜无毒，可放心食用。

4. 生吃鸡蛋

有人认为，生吃鸡蛋有润肺及滋润嗓子的功效。其实，生鸡蛋内含有“抗生物素蛋白”和“抗胰蛋白酶”，前者能影响人体对蛋白质的吸收利用，后者能破坏人体的消化功能，所以鸡蛋应煮熟吃。

虽然生吃活食对健康不利，但对于有些蔬菜类食物生吃确实更营养，专家提醒大家，六种蔬菜夏季需生吃，它们是黄瓜、西红柿、柿子椒或尖椒、芹菜、大白菜、茄子。不过，蔬菜生吃和热吃互相搭配，对身体更有益处。比如萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，但其属于凉性食物，阴虚者还是熟食好。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的。比如番茄中含有能降低前列腺癌和肝癌风险的番茄红素，要想摄取就应该熟吃。但如果想摄取维生素 C，生吃的效果会更好，因为维生素 C 在烹调过程中易流失。

管不住自己的嘴，你就会越来越胖

走在街上，我们无意中会发现现在的胖人真是越来越多了，特别是那些中年的男人女人很多都是大腹便便，这难道只是因为生活水平提高了吗？其实，肥胖的最大原因就是管不住自己的嘴，吃了不该吃的、吃的时间不对、吃得太多……这些不健康的膳食习惯都会让你越来越胖。

恶习一：三餐不正常，有一顿无一顿的

早晨赖床，11 点钟才吃早餐，到了中午当然不饿，两三点才吃午饭，甚至到晚上才吃一天中的第二顿饭，晚上夜生活丰富，又狂吃宵夜……

对策：调整作息习惯，早睡早起，三餐规律进食，睡前 3 个小时不要吃东西，实在饿时可以吃个苹果或喝杯牛奶充饥。

恶习二：总是习惯在外面就餐

不喜欢自己下厨，觉得餐馆里做的东西更好吃，所以，几乎一天三顿都要在外面吃，实在不愿出去的时候就叫外卖。

对策：想想餐厅里的卫生状况吧，自己学做几个拿手的饭菜，享受一下制作美食的过程也不失为一种生活情趣。

恶习三：偏爱垃圾食物

明明知道鸡排、薯片、汉堡……这些是垃圾食物，但就是喜欢吃，戒不掉，还觉得是无上的美味。

对策：想像常吃这些高热量、营养价值低的食物，会变成像发福的面包一样可怕。是不是觉得应该警惕自己一下，还是忍一“食”风平浪静的好。

恶习四：剩下食物岂不是很浪费？还是都吃到肚子里吧

节俭是一种美德，虽然已经吃得很饱了，但是剩下倒掉总是觉得过于浪费，还是勉强吃下去吧。

对策：大家都知道吃七八分饱对身体是最好的，所以做饭的时候尽量少做一些，就算是做得多剩下了，也不要硬塞到肚子里去。

恶习五：看到别人吃就会想吃

常常看到别人吃东西就会想吃，明明不饿但就是嘴馋，吃得多又动得少，无形中身材也就越来越宽。

对策：嘴馋绝对是破坏身材的最大杀手，实在想吃东西的时候就吃点水果吧，或者是高纤苏打饼干，千万不要吃容易发胖的洋芋片和巧克力等。

恶习六：不论何时何地，对食物来者不拒

不论是看电视的时候，写作业的时候，看书的时候，还是无聊的时候、不开心的时候、感觉有压力的时候……总觉得手上一定要拿点东西吃心里才会踏实和平静。

对策：培养专心做事的习惯很重要，这样就不会总是惦记着吃东西，或者给自己设定一个目标，想着赶快完成手边的事就犒劳自己一下，这样时间不知不觉就会过去，想吃东西的感觉也就不那么强烈了。

恶习七：不爱喝水，渴了就想喝饮料

觉得白开水难以下咽，渴了就想喝饮料，吃饭的时候也要旁边放瓶饮料才能吃的有滋味。

对策：随身带一瓶水，慢慢培养自己喝水的习惯。实在想喝饮料的话，就以无糖绿茶、乌龙茶、牛奶或优酪乳来取代可乐、珍珠奶茶等热量高的饮料。茶类饮料解渴之余还可抗癌、除口臭和去油腻，但前提必须是无糖饮料；喝牛奶可增加钙质摄取；而优酪乳会给身体增加很多好的菌群。

这些膳食的坏习惯，看看你有多少呢？如果有的话，赶快改正吧，这样你就不用担心自己会变成胖熊猫啦。

合理膳食的“三二三一”原则

2008年，世界癌症研究基金会在北京发布了《食物、营养、身体活动与癌症预防》的报告，其中对改变不合理的膳食结构、科学饮食提出了意见和建议，这就是“三二三一”原则。

1. 第一个“三”是三种食物多多益善

这多多益善的三种食物一种是十字花科蔬菜像花椰菜、甘蓝、卷心菜，花椰菜和羽衣甘蓝都是抗癌明星。研究显示，十字花科蔬菜可以减低患直肠癌、肺癌和胃癌的危险，专家认为，卷心菜等蔬菜中含有激活人体内天然的解毒酶的化学物质。而密歇根州大学的一项研究也表明，在患乳腺癌的概率上，一周吃3份以上生的或者稍微烹调一下的卷心菜的人，比那些一周只吃15份甚至更少的人患癌症的危险低了72%。

另外一种是高纤维食物。膳食纤维不仅能够促进肠道蠕动，还对女性乳房有益。瑞典研究人员跟踪调查了6万多名妇女，发现每天吃45份膳食纤维较多的全谷类食物的人患结肠癌的概率降低了35%。粗粮中不仅膳食纤维含量高，还可以清理掉两种与乳腺癌有关的激素—雌激素和胰岛素的多余部分。

还有一种是富含维生素D和钙的食物。维生素D和钙的结合有保护乳房和结肠的作用。乳制品富含维生素D和钙，美国《国家癌症研究所》杂志显示，经常食用乳制品的人降低了患直肠癌的危险，科学家认为是钙发挥了保护作用。维生素D和钙能抑制激素的影响，可以使人们在早期避开乳腺癌。

2. “二”是两种食物要经常吃

一是西红柿。西红柿能够降低罹患胃癌、卵巢癌、胰腺癌和前列腺癌的危险，其所含有的番茄红素有助于预防细胞受到损害。

二是浆果。浆果这种食物也有抗癌作用，草莓、黑莓和蓝莓都富含抗氧化剂，抗氧化剂

可以防止细胞受到损害。

3. 第二个“三”是有三种食物要少吃

一是红肉要少吃，包括猪牛羊肉等。研究显示，结肠癌同饮食有密切关系，每天食用热狗和猪牛羊肉以及肉制品的人，患结肠癌的概率高于一般人。《美国医学协会》杂志调研显示，10 年间每周吃两三次、每次 28 克加工肉制品的女性，患结肠癌的概率增加了 50%；而长时间每天吃 56 克红色肉类的女性患直肠癌的危险增加了 40%。除了结肠癌以外，还可能患上其他癌症，原因是肉类在高温烹调下和用硝酸钾等加工过程中，产生了致癌物质丙烯酰胺和苯并芘。

二是不要过量饮酒。过量饮酒会增加乳腺癌、结肠癌、食道癌、口腔癌和咽喉癌的危险。当然，酒并非一无是处，少量饮酒对心脑血管有益。但是，大量饮酒就适得其反，每饮必醉，不醉不归会直接损伤各部脏器。

三是脂肪含量高的食品要少吃。高脂肪食物不仅使人容易患心脑血管疾病，也容易患上癌症。少吃一些富含脂肪的食品可以减少患乳腺癌的概率。专家建议，由脂肪产生的热量不应该超过体内总热量的 30%。一天食用 60 克脂肪食品，就可以产生 1800 千卡的热量，所以不宜过多摄入。但是，也不能因此就不吃含有脂肪的食物，因为脂肪中的饱和脂肪有益于心脑血管。所以，我们可以通过一些健康食品摄取饱和脂肪，比如富含饱和脂肪的鱼、坚果、橄榄油等。

4. “一”是要留意观察一种食物

这种食物就是大豆。我们知道，大豆中含有大豆异黄酮，是著名的植物雌激素，对缓解中年女性衰老有很大意义。而且，似乎没有长期服用雌激素易患女性特有的癌症的弊病。但是，研究人员发现，乳腺癌细胞在大豆分离化合物中会分裂增殖，食用之后是否会促进乳腺疾病的发生呢？这还尚待观察。



第六章

《内经》脏腑饮食经：对症饮食养五脏





第一节

五脏和谐，人体长青——《黄帝内经》藏象饮食智慧

天地运作需要能量，脏腑健康先输营养

中国传统文化与中医学理念都讲“天人合一”，正所谓“人身小宇宙，宇宙大人身”。人体的运作与宇宙天地的运作是一样的道理，天地运作需要太阳的热量，需要地球磁场以及万有引力等提供能量，人体也一样，脏腑作为人体最重要的器官，它们的运作也需要有充足的营养。

我们知道，脏腑的气血盛衰状况直接关乎人的生老病死，气血充足、五脏坚固的人抗病能力强，一般很少生病。反之，如果一个人气血不足，那么首先影响到的就是五脏。气血就像五脏的“粮食”一样，气血不足就会使五脏闹饥荒，五脏不肯正常工作，各种疾病就会乘虚而入。

假如心脏没“吃饱”，就会心慌、气短、胸闷，特别想休息，然后心跳得越来越慢，并且开始疼痛。这些症状其实是在提醒你，它饿了、累了，需要血来补充。在这里需要特别注意的是，此时并非血液的流动受阻，而是要从增加血液的总量上入手。

肝脏“吃不饱”，它的工作量就会减少，以前吃一斤肉，它都能转化成人体所需要的能量，而在吃不饱的情况下，一斤肉它只能转化七两，余下的三两以脂肪的形式弃置在肝脏里，形成脂肪肝，或者堆积在血管里形成高血脂。

如果肾脏没“吃饱”，就不能保质保量地完成人体排毒工作，身体内的各种毒素就不能及时排出体外，从而引发尿酸、尿素过高。

如果胰脏“吃饱”了，就能奉献给人体充足的胰岛素。胰脏“吃不饱”，糖不能被正常代谢，多余的糖留在血管里，造成血糖升高。

因此，平时要注意合理饮食，做到营养丰富均衡。这样才能保证人体内血的质量和浓度。保证了胃肠的消化吸收能力，就能让人血量充足。

而中医所说的气是由先天之精气、水谷之精气和吸入的自然界清气组成的。先天之精气其实代表的是先天之本的肾。肾为一身之阳，就像人体内的一团火，温煦、照耀着全身。

如果生命是一棵大树，那么肾脏就是树根。对于肾脏，中医里永远只存在着补，从没有泻的说法。不能给肾脏撤火，更不能灭火，只有通过不断地、适度地添加“燃料”，才能让肾火烧得长久而旺盛。补气就是要补肾。

气血充足就是身体内血液的量足、质优、肾气足、基础体温偏高、各脏器功能正常、代谢旺盛、血脉畅通；气血两亏就是身体内的血液量少、质劣、肾气虚、基础体温低、各脏器功能低下、代谢缓慢、血脉运行不畅。因此，我们要特别注意体内血气的补充。

下面就为你提供一些最简单、有效的气血储存方法。

1. 好好吃饭

中医讲究：脾胃为后天之本，气血生化之源，所以要想气血充沛，必须要先把脾胃调养好才行，而好好吃饭就是调养脾胃的基础。因此，一日三餐要注意饮食营养的搭配。

2. 好好睡觉

肝脏的特点是：卧则回血，坐立向外供血。因此，一定要好好睡觉，养护肝脏。

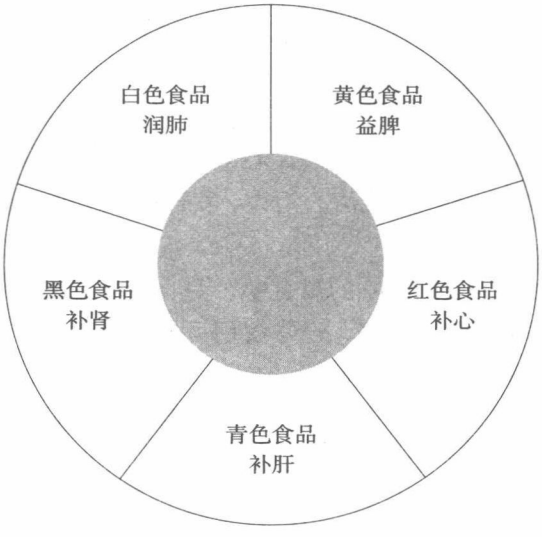
3. 好好休息

应适当参加体育锻炼和文娱活动，积极休息。如果是心理疲劳，千万不要滥用镇静剂、安眠药等，应找出引起感情忧郁的原因，并求得解脱。

五色补五脏，食“色”有道理

中医有五色补五脏之说，也就是说不同颜色的食物，它养生保健的功效是不同的。《黄帝内经》中说：白色润肺，黄色益脾胃，红色补心，绿色养肝，黑色补肾。不同食物的颜色代表了它们不同的质地，这和我们的健康有着密切的关系，因为我们可以根据食物的颜色来调理饮食，以达到补养五脏六腑的目的。

肺色是白色，属秋天。白色的食品有补肺的作用。白木耳、百合、莲子有温肺止咳、益气滋阴的功效。白色的牛奶、豆浆富含蛋白质和钙，是营养型食品，宜每天进食。大米和小麦是人类的主食，含淀粉和蛋白质，亦需每天食用。但白色食物在营养上略显单薄，因此，最好作为配料与其他有色食物搭配食用，以求取长补短。



脾色是黄色，四时皆养。黄色的食品能补脾。特别在长夏时节，应适当多吃山药、土豆、黄小米、玉米等黄色食品，可补益安中，理气通窍。这些食物具有维护上皮组织健康、保护视力、抗氧化多种功能。

心色是赤色，属夏天。红色的食品养心入血，并有活血化瘀的作用。尤其在夏天，养心更为重要。应适当多吃山楂、西红柿、红苹果、红桃子、心里美、红辣椒等红色食品。

肝色是青色，属春天。青色食品多补肝。在春天应适当多吃青笋、青菜、青豆、菠菜等青色食品。

肾色为黑色，属冬天。黑色的食品有益肾、抗衰老的作用。冬季适宜养肾。因此，冬天应适当多吃黑桑葚、黑芝麻、黑米、黑豆、何首乌、熟地等黑色食品。这些食物都有补内益气、固肾延年的作用，特别是对机体渐渐出现衰退现象的中老年人，更应该多选食黑色食物。

另外还有两种颜色：蓝色和紫色。蓝色食物可以稳定情绪，但蓝色的食物并不常见，除了蓝莓及一些浆果类以外，一些白肉的淡水鱼原来也属于蓝色的食物。虽说蓝色的食物有镇定作用，但吃得太多也会适得其反，因为冷静过度会令人情绪低落。

甘蓝、茄子以及紫菜等紫色食物都含丰富的碘，可以延年益寿。除此之外，紫色食品对男性颇为有益，例如洋葱就是著名的壮阳食品。另外，紫色的葡萄更还对皮肤的养护和心脏的健康有很好的助益，因为葡萄中富含维生素 B_1、B_2，能加速身体的血液循环。

五味入五脏，均衡进食最养生

食物有五种味道：酸、苦、甘、辛、咸。食物的味道不同，其作用也各有区别。中医认为五脏各有所喜，《灵枢》有云："酸走筋，辛走气，苦走血，咸走骨，甘走肉。"又有："酸先走肝，苦先走心，甘先走脾，辛先走肺，咸先走骨。"中医认为，"酸、甜、苦、辣、咸"五味各不相同，均衡进食各种味道的食物对健康十分有利。

1. 甜入脾

食甜可补气养血、补充热量、解除疲惫、调养解毒，但糖尿病、肥胖病和心血管病患者宜少食。甜味的食物是走肉的，走脾胃。孩子如果特别喜欢吃糖，说明他脾虚。如果病在脾胃，就要少吃甜味的食物和油腻的食物，因为这样的食物会让脾增加代谢负担，使脾更加疲劳。但是甜味食物具有滋养、强壮身体，缓和疼痛的作用，疲劳和胃痛时可以吃一些。

2. 酸生肝

酸味食物有促进消化和保护肝脏的作用，常吃不仅可杀灭胃肠道内的病菌，还有防感冒、降血压和软化血管的功效。以酸味为主的西红柿、山楂、橙子等食物均富含维生素 C，可防癌抗衰老，防止动脉硬化，也具有美容增白的作用。

3. 苦生心

苦味的东西是走血的，即走心。如果病在心上，应少吃苦味食物，让心生发一下。但苦味食物可以清热、泻火。例如莲子心能清心泻火、安神，可以治疗心火旺的失眠、烦躁之症。

4. 辣入肺

辣有发汗、理气之功效，人们常吃的葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等食物所含的"辣素"既能保护血管，又可调理气血、流通经络，经常食用可预防风寒感冒，例如葱姜善散风寒、治感冒，胡椒能祛寒止痛，茴香能理气。

但患有便秘、痔疮和神经衰弱者不宜常食。辛类的食物是走气的。肺主气，如果肺出现了问题，就不能吃辛味食物。

5. 咸入肾

咸为五味之冠，百吃不厌。咸有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效。因此，呕吐、腹泻、大汗之后宜喝适量淡盐水。咸类食物是走骨的，走骨就是走肾。如果病在骨上，就要少吃咸，这样才能把骨养好，把肾养好。

在日常饮食中五味若是过偏过重，也会引发疾病，如酸味太过容易造成肝气太旺，而克制脾胃功能；苦味太过很容易造成心火太旺，而克制肺气；甘味太过很容易造成脾胃过旺，而克制肾气；辛味太过容易造成肺气过盛，而克制肝气；咸味过多很容易造成肾气过盛，而克制心气。

第二节

养心：太咸太甜不益心，饮食甜咸要均衡

心脏安康，则活力如“涌泉”

《黄帝内经》把人体的五脏六腑命名为十二官，其中，心为君主之官。它这样描述心：“心者，君主之官。神明出焉。故主明则下安，主不明，则一十二官危。”君主，是古代国家元首的称谓，有统帅、高于一切的意思，是一个国家的最高统治者，是全体国民的主宰者。把心称为君主，就是肯定了心在五脏六腑中的重要性，心是脏腑中最重要的器官。

“神明”指精神、思维、意识活动及这些活动所反映的聪明智慧，它们都是由心所主持的。心主神明的功能正常，则精神健旺，神志清楚；反之，则神志异常，出现惊悸、健忘、失眠、癫狂等症候，也可引起其他脏腑的功能紊乱。另外，心主神明还说明，心是人的生命活动的主宰，统帅各个脏器，使之相互协调，共同完成各种复杂的生理活动，以维持人的生命活动，如果心发生病变，则其他脏腑的生理活动也会出现紊乱而产生各种疾病。

在中医理论中，心为神之居、血之主、脉之宗，在五行属火，配合其他所有脏腑功能活动，起着主宰生命的作用。心的主要生理功能有两个：

1. 心主血脉

心主血脉包括主血和主脉两个方面：全身的血，都在脉中运行，依赖于心脏的推动作用而输送到全身。脉，即血脉，是气血流行的通道，又称为“血之府”。心脏是血液循环的动力器官，它推动血液在脉管内按一定方向流动，从而运行周身，维持各脏腑组织器官的正常生理活动。中医学把心脏的正常搏动、推动血液循环的这一动力和物质，称之为心气。另外，心与血脉相连，心脏所主之血，称之为心血，心血除参与血液循环、营养各脏腑组织器官之外，又为神志活动提供物质能量，同时贯注到心脏本身的脉管，维持心脏的功能活动。因此，心气旺盛、心血充盈、脉道通利，心主血脉的功能才能正常，血液才能在脉管内正常运行。

2. 心主神志

心对于人体，如同君主在国中处于主宰地位；九窍各有不同的功能，正如百官各有自己的职责一样。如果心能保持正常，九窍等各器官也就能有条不紊地发挥其作用；如果心里充满着各种嗜欲杂念，眼睛就看不见颜色，耳朵就听不见声音。所以说心要是违背了（清静寡欲的）基本规律，各个器官也就会失去各自应有的作用。

另外，在生活中，人们常用“心腹之患”形容问题的严重性，却不明白为什么古人要将心与腹部联系起来。所谓“心”，即指心脏，对应手少阴心经，属里；“腹”就是指小肠，为腑，对应手太阳小肠经，属表。“心腹之患”就是说，互为表里的小肠经与心经，它们是一个整体，谁出现了问题都是很严重的。

正是因为心脏对人体健康决定性的作用，我们平常要加强对心脏的养护，还要多注意自身的变化，以便尽早发现心脏疾病，中医认为“心开窍于舌”，“舌为心之苗”，也就是说心与舌的关系密切，心脏的情况可以从舌的色泽及形体表现出来。心的功能正常，舌红润柔软，运动灵活，味觉灵敏，语言流利；心脏气血不足，则舌质淡白，舌体胖嫩；心有瘀血，则舌质暗紫色，重者有瘀斑；心火上炙，则舌尖红或生疮。所以，心的养生保健方法要以保证心脏主血脉和主神志的功能正常为主要原则。

红色食物最益心养气

《黄帝内经》五行学说认为，红色为火，为阳，红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血的作用。红色食物一般具有极强的抗氧化性，它们富含番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有抗炎作用。有些人易受感冒病毒的“欺负”，多食红色食物会助你一臂之力，如胡萝卜所含的胡萝卜素，可以在体内转化为维生素 A，保护人体上皮组织，增强人体抗御感冒的能力。此外，红色食物还能为人体提供丰富的优质蛋白质和多种无机盐、维生素以及微量元素，能大大增强人的心脏和气血功能。因此，经常食用一些红色果蔬，对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能颇有益处。下面为大家介绍一款平时养心的佳品——五行益寿养心粥。

选取通心（去核）红枣 20 枚，通芯（去芯）莲子 20 粒，葡萄干 30 粒，黄豆 30 粒，黑米适量。由于葡萄干和红枣本身具有香甜之味，此粥不用放糖，一样甜润可口。将以上五种食物浸泡一宿，共同煮烂后即可食用，工作忙，没时间煮粥的上班族可以把它们加工成粉末，每次用开水冲着吃，效果一样。

方中大枣是补肺金的，《长沙药解》称，它能生津润肺而除燥，养血滋肝而息风，疗脾胃衰弱。而民间一直有“一日吃三枣，终身不显老”的说法。

莲子是祛心火的，《本草纲目》说，常吃莲子可以补心火益肾水，安神，止尿频和女性白带过多，美白肌肤，去眼袋，延缓衰老。

葡萄是补肝木中的气血的，《滇南本草》说：“葡萄色有绛、绿二种，绿者佳：服之轻身延年。老人大补气血，舒经活络。泡酒服之，治阴阳脱症，又治盗汗虚症。”

黄豆是补脾土的，《本草拾遗》认为，黄豆磨成粉，“久服好颜色，变白不老”，常吃黄豆可以预防冠心病、高血压、动脉硬化、老年痴呆症，还可以减肥，调理月经和白带，增强记忆力。

黑米是补肾水的，民间一直有“逢黑必补”之说。《本草纲要》记载：“黑米滋阴补肾，明目活血，暖胃养肝，补肺缓筋，乌发养颜，延年益寿。”由于黑米善补血，治疗贫血，因此也被称为“补血米”。常吃黑米能益心火补心血，保持心血管活力，治疗头晕目眩、腰膝酸软、夜盲症、耳鸣，令人面色红润，延年益寿。

南瓜能补中益气、益心敛肺

常吃南瓜，可使大便通畅、肌肤丰美，尤其对女性，有美容的作用。除此之外，《本草纲目》说它能“补中益气”。《医林纪要》记载它能“益心敛肺”。中医学认为南瓜性温，味甘，入脾、胃经，具有补中益气、消炎止痛、化痰止咳、解毒杀虫的功效。

现代营养学研究也认为，南瓜的营养成分较全，营养价值也较高。不仅含有丰富的糖类和淀粉，更含有丰富的营养素，如胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、矿物质、人体必需的 8 种氨基酸和组氨酸、可溶性纤维、叶黄素和铁、锌等微量元素。这些物质不仅对维护机体的生理功能有重要作用，其中含量较高的铁、钴，更有较强的补血作用。可用于气虚乏力、肋间神经痛、疟疾、痢疾、支气管哮喘、糖尿病等症，还可驱蛔虫、治烫伤、解鸦片毒。

另外，嫩南瓜维生素含量丰富，老南瓜则糖类及微量元素含量较高；南瓜嫩茎叶和花含丰富的维生素和纤维素，用来做菜别有风味；其种子——南瓜子也能食用或榨油；南瓜还含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸，均为优质油脂，可以预防血管硬化。因此，南瓜的各个部分不仅能食用，而且都有一定的药用价值。

国内外专家在研究中也发现南瓜不仅营养丰富，长期食用还有保健和防病、治病的功效。据资料显示，南瓜自身含有的特殊营养成分可增强机体免疫力、防止血管动脉硬化，具有防

癌、美容和减肥作用，在国际上已被视为特效保健蔬菜，可有效防治高血压、糖尿病及肝脏病变。不过，其驱虫作用主要在南瓜子，治疗糖尿病作用主要在嫩南瓜、嫩茎叶与花。防治高血压、冠心病、中风可炒南瓜子吃，每日用量以 20 ~ 30 克为宜。但是要注意，南瓜不宜与含维生素 C 的蔬菜、水果同食，也不可与羊肉同食，否则会引起黄疸和脚气病。

下面为大家介绍一种南瓜的食用方法——双红南瓜补血汤：取南瓜 500 克，红枣 10 克，红糖适量，清水 2000 毫升。将南瓜削去表皮挖瓤，洗净，切滚刀块；红枣洗净，去核；红枣、南瓜、红糖一起放入煲中，加水用文火熬至南瓜熟烂即可。

桂圆入心脾，巧治“失心症”

《红楼梦》第一百一十六回“得通灵幻境悟仙缘，送慈柩故乡全孝道”中写道贾府经过抄家之后的某日，丢失了的通灵宝玉由和尚送到贾府，宝玉的病情渐渐好了起来，便要坐起来。麝月上去轻轻的扶起，因心里喜欢，忘了情说道：“真是宝贝，才看见了一会儿就好了。亏的当初没有砸破。”宝玉听了这话，神色一变，把玉一撂，身子往后一仰，复又死去，急得王夫人等哭叫不止。魂魄已出窍的宝玉，再次回到太虚幻境，见到了鸳鸯、黛玉、元春、尤三姐、晴雯、王熙凤、秦可卿、迎春等很多死去的人，……睁眼看时，仍躺在炕上，王夫人叫人端了桂圆汤叫他喝了几口，渐渐的定了神。后来又连日服桂圆汤，一天好似一天，渐渐地复原了。

宝玉已经是魂魄出窍，失了心神，却得桂圆汤相助而“得以生还”，桂圆汤真的有这么神奇吗？不错，桂圆汤确确实实是滋养身体的佳品。桂圆汤就是用桂圆熬制成的汤，它不仅可以养血益脾，而且还能宁心安神，是防病治病、养生保健的滋补佳品。

桂圆，又称龙眼肉，因其种圆黑光泽，种脐突起呈白色，看似传说中“龙”的眼睛而得名。新鲜的龙眼肉质极嫩，汁多甜蜜，美味可口，实为其他果品所不及。鲜龙眼烘成干果后即成为中药里的桂圆。

中医认为，桂圆味甘，性温，无毒，入心、脾二经，有补血安神、健脑益智、补养心脾的功效。另有研究发现，桂圆对子宫癌细胞的抑制率超过 90%，妇女更年期是妇科肿瘤好发的阶段，适当吃些龙眼有利健康。桂圆还有补益作用，对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效。据《得配本草》记载，桂圆“益脾胃、润五脏、治怔忡”。贾宝玉因悲伤过度，导致魂魄出窍，心悸怔忡，俗称“失心症”，用桂圆汤是对症的，所以，他在喝了之后，渐渐地定了神。

但是专家建议，桂圆性属大热，阴虚内热体质的人不宜食用。且因含糖分较高，糖尿病患者当少食或不食；凡外感未清，或内有郁火，痰饮气滞及湿阻中满者忌食龙眼。又因龙眼肉中含有嘌呤类物质，故痛风患者不宜食用。

桂圆每次服用不可过量，否则会生火助热。它可以生食，也可以熬粥煮汤服用。桂圆粥的做法很简单，选取桂圆、米各 180 克，红枣 10 颗，姜 20 克，蜂蜜 1 大匙。将红枣、桂圆洗净；姜去皮，磨成姜汁备用。米洗净、放入锅中，加入 4 杯水煮开，加入所有材料和姜汁煮至软烂，再加入蜂蜜煮匀即可。

此粥具有补气健脾、养血安神的作用，能使脸色红润、增强体力，并可预防贫血及失眠。

我们还可以用桂圆肉炖鸡汤，选取肥母鸡 1 只，桂圆肉 150 克，盐、料酒、胡椒面、味精、葱、姜适量。将鸡宰杀，清洗干净，入开水锅内焯水后捞出，洗去血沫放入砂锅内。再放桂圆肉及辅料，用大火烧开，后改用小火炖 2 小时左右，除去葱姜，加味精调味即可食用。

此汤可补气健脾，养血安神，适宜心脾虚弱、气血不足、失眠头晕者调补，也可用于久病体虚、产后进补。

除了在饮食上调理，我们还可以试试按揉神门穴。

神门穴是心经上的重要穴道之一，是心经之气出入的门户，可以补充心脏的原动力，因此它就成为保养心脏系统的重要穴位，经常刺激这个穴位，可以防治胸痛、便秘、焦躁、心悸、失眠、食欲不振等多种疾病。

神门穴的位置在手腕的横线上，弯曲小拇指，牵动手腕上的肌腱，肌腱靠里就是神门穴的位置。

因为这个穴位用手指刺激不明显，所以在按摩时应用指关节按揉或按压，早晚各一次，每次按摩 2 ~ 3 分钟，长期坚持下去就可以补心气、养心血，气血足了，神志自然就清醒了。

饮食帮你拒绝冠心病的威胁

当冠心病存在血液高凝状态或高脂血症时，可用适当的药物治疗，以防治血小板聚集，改善血液高凝，降血脂等，但饮食治疗更有效。冠心病的饮食治疗原则是扶正祛邪，标本兼治，活血通络，补血益气。宜多吃新鲜蔬菜、水果，适当进食肉、鱼、蛋、乳，禁服烈酒及咖啡、浓茶，不宜进食糖类食品及辛辣厚味之品。下面介绍几则食疗方：

（1）红山楂 5 个，去核切碎，用蜂蜜 1 匙调匀，加在玉米面粥中服食。每日服 1 ~ 2 次。

（2）鲜鱼腥草根茎，每次用 3 ~ 6 厘米长的根茎放口中生嚼，一日 2 ~ 3 次，对缓解心绞痛，治疗冠心病很有帮助。

（3）黑芝麻 60 克，桑葚 60 克，白糖 10 克，大米 30 克。将黑芝麻、桑葚、大米洗净，同放入罐中捣烂。砂锅内放清水 3 碗，煮沸后加入白糖，待糖溶、水再沸后，徐徐加入捣烂的 3 味，煮成糊状食用。

（4）拨粥：薤白 10 ~ 15 克，葱白二茎，白面粉 10 ~ 150 克，或粳米 50 ~ 100 克。将薤白、葱白洗净切碎，与白面米用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可，或改用粳米一同煮为稀粥。每日早晚餐温热服，有宽胸止痛之功效。

（5）芹菜根 5 个，红枣 10 个，水煎服，食枣饮汤。每日 2 次。

（6）水发海带 25 克，与粳米同煮粥，加盐、味精、麻油适量，调味服食。每日早晚服食。

（7）将鲜葛根切片磨碎，加水搅拌，沉淀取粉。以葛根粉 30 克、粳米 100 克煮粥，每日早晚服食。

（8）玉米粉 50 克用冷水调和，煮成玉米粥，粥成后加入蜂蜜 1 匙服食。每日 2 次。

（9）荷叶、山楂叶各适量，水煎或开水冲浸，代茶随饮或每日 3 次。

（10）菊花、生山楂各 15 ~ 20 克，水煎或开水冲浸，每日 1 剂，代茶饮用。

（11）柠檬 1 个，切成片，用蜂蜜 3 匙渍透，每次 5 片，加入玉米面粥内服食。每日服 2 次。

（12）粳米 100 克，红枣 3 ~ 5 枚，制首乌 30 ~ 60 克，红糖或冰糖适量。将制首乌煎取浓汁，去渣，与粳米、红枣同入砂锅内煮粥，粥将成时放入红糖或冰糖调味，再煮沸即可。每日服 1 ~ 2 次，7 ~ 10 日为一疗程，间隔 5 日再服。

夏季养心，防暑更要防贪凉

很多人一到夏天就觉得心烦气躁，老辈人会告诉你："心静自然凉。"话虽简单，做起来可不容易。就算待在空调房里，还是会觉得心神不安。这是因为夏季属火，又因火气通于心、心性为阳，所以夏季的炎热最容易干扰心神，使心神烦乱，总觉得心理不得安宁，而心烦就会使心跳加快，心跳加快就会加重心脏的负担，诱发疾病，由此可见，夏季养生重在养心。那么我们具体应该如何去做呢？

第一，要保证睡眠。中午的时候人们总是精神不振、昏昏欲睡，因此有条件的话可以增加午休的时间，以消除疲劳，保持精力充沛。

第二，要保证营养。夏季天热气压低，人吃饭少，营养补充不足，而且，天亮得早、黑得晚，人劳作的时间加长，睡眠也不足。总的来讲，人体消耗大，一方面是出汗，一方面是活动时间多，人的体质会下降。所以这时候更应该注意养自己的身体，增加营养，多吃绿叶蔬菜和瓜果。

第三，要及时补水。要多喝凉白开水，不能用饮料代替饮水，因为饮料中含有糖分，含糖越多，渗透压也越高，越不容易为细胞吸收，容易引起体内缺水，这也是饮料不如水解渴的原因。

第四，不能因暑贪凉。《黄帝内经》里说“防因暑取凉”，这是告诫人们在炎热的夏天，在解暑的同时一定要注意保护体内的阳气，因为天气炎热，出汗较多，毛孔处于开放的状态，这时机体最易受外邪侵袭。所以不能只顾眼前的舒服，过于避热趋凉，如吃冷饮、穿露脐装、露天乘凉过夜、用凉水洗脚，这些都能导致中气内虚，暑热和风寒等外邪乘虚而入。

第五，保持心静。夏天容易使人心烦，特别是在气温高、无风、早晚温度变化不明显时，更容易使人心胸憋闷，产生烦躁和厌烦情绪，从而诱发精神疾病，因此夏季也是心脏病多发季节，因为心脏是五脏之神，夏天人容易郁闷气恼，所以会伤及心脏，从而诱发心脏病。养心应先做到心静，想要心静，首先应该懂得清心寡欲，因为心中少一分欲望，就会少一分烦恼，也就不会伤及心脏。另外，闭目养神也是养心的好办法，因为闭目养神可以帮助人排除心烦杂乱。

另外，夏天人们容易心火过旺，吃些味苦的食物有助于削减心火。同时饮食又不可过寒，因为人体实际处于外热内寒的状态，所以冷食不宜多吃，多食则伤脾胃，会引起吐泻。此时应食西瓜、绿豆汤、乌梅等解渴消暑，或做一些荷叶茯苓、凉拌莴笋等凉拌菜，有清热解暑，宁心安神，补虚损，益脾胃的功效。

《本草纲目》中说道用乌梅“煎汤代茶喝”可以治“泻痢口渴”。加入了山楂、甘草的乌梅汤则可以治中热，去五心烦躁，解口渴。

此外，夏天饮食应清淡，尽量少吃油腻食物；在流汗后，不仅要补充水分，还应补充盐分；夏季易中毒，所以要注意饮食卫生，并且不要食用变质食物。而茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等，都是夏季不可缺少的养心佳品。

第三节

养肝：多食绿色食物，才是养肝护肝的根本

肝脏健康，则身体无毒

肝脏相当于一个国家的将军，将军主管军队，是力量的象征。清代医学家周学海在《读医随笔》中说：医者善于调肝，乃善治百病。由此，我们可以看出肝对人体健康具有总领全局的重要意义。

肝脏的生理特征和功能归纳起来主要有以下三个方面：

1. 肝主疏泄

疏泄，即传输、疏通、发泄。肝脏属木，主生发。它把人体内部的气机生发、疏泄出来，使气息畅通无阻。气机如果得不到疏泄，就是“气闭”，气闭就会引起很多的病理变化，譬

如水肿、瘀血、女子闭经等。肝则能起到疏泄气机的功能。如果肝气郁结，就要疏肝理气。此外，肝还有疏泄情志的功能。人都有七情六欲、七情五志，也就是喜、怒、哀、乐这些情绪，这些情志的抒发也靠肝脏。肝还可疏泄“水谷精微”，就是人们吃进去的食物变成营养物质，肝把它们传输到全身。

2. 肝藏血

肝脏有贮藏、调节全身血量的作用。当人体活动的时候，机体的血流量增加，肝脏就排出贮藏的血液，以供机体活动的需要；当人体在休息和睡眠时，机体需要血液量减少，多余的血液则贮藏于肝脏。故《黄帝内经》有“人卧血归肝”之说。肝藏血还表现在调整月经方面，血液除了供应机体营养的需要外，其余部分，在女子则下注血海成为月经，因此女子月经正常与否，与肝藏血的功能密切相关，肝有血海之称，妇科有女子以肝为先天之说。若肝血不足，血液不溶筋则肢体麻木；血虚生风则头摇震颤；若藏血障碍，还可出现衄血、呕血、月经量过多等症。

3. 肝主筋膜

筋膜，就是人体上的韧带、肌腱、筋膜和关节。筋性坚韧刚劲，对骨节肌肉等运动器官有约束和保护作用。筋膜正常的屈伸运动，需要肝血的濡养。肝血充足则筋力劲强，使肢体的筋和筋膜得到充分的濡养，肢体关节才能运动灵活，强健有力；肝血虚衰亏损，不能供给筋和筋膜以充足的营养，那么筋的活动能力就会减退，筋力疲惫，屈伸困难。肝体阴而用阳，所以筋的功能与肝阴肝血的关系尤为密切。年老体衰的人，动作迟钝、运动失灵，就是因为肝血衰少，筋膜失其所养。许多筋的病变都与肝的功能有关。如肝血不足，血不养筋，或者热邪炽盛烧伤了肝的阴血，就会引起肝风内动，发生肢体麻木、屈伸不利、筋脉拘急，严重者会出现四肢抽搐、牙关紧闭、手足震颤、角弓反张等症状。

正是由于肝脏具有如此重要的作用，因此一旦出现问题，便会严重影响人体其他器官的健康。肝脏统领健康全局，肝脏出了问题其他器官就会跟着“倒霉”，所以我们必须要加强对肝脏的护养。养护好肝脏最重要的就是饮食调养，可多吃些韭菜等温补阳气的食物。韭菜又叫阳草，含有丰富的营养物质，春天常食韭菜，可增强人体脾、胃之气。此外，葱、蒜也是益肝养阳的佳品。大枣性平味甘，养肝健脾，还可适当吃些荞麦、荠菜、菠菜、芹菜、莴笋、茄子、马蹄、黄瓜、蘑菇等，这些食物均性凉味甘，可润肝明目。适时服用银耳之类的滋补品，能润肺生津、益阴柔肝。常饮菊花茶，可以平肝火、祛肝热。

还有一个绝妙的养肝方法就是每天按揉两侧太冲、鱼际和太溪三个穴位，每穴 3 分钟。具体步骤是：早晨起床后先按揉肝经上的太冲穴，肺经上的鱼际穴和肾经上的太溪穴 3 分钟；晚上临睡前用热水泡脚，然后依次按揉鱼际、太冲和太溪穴，每次每穴 3 分钟，再加按肺经上的尺泽穴。

养好肝还要注意时辰养生法。丑时即凌晨 1 点到 3 点是肝经值班的时间，这个时段是肝脏修复的最佳时间，我们的思维和行动都要靠肝血的支持，废旧的血液需要淘汰，新鲜血液需要产生，这种代谢通常在肝脏气血最旺的丑时完成，而且这个时候人体的阴气下降，阳气上升，所以我们一定要配合肝经的工作，好好地休息，让自己进入深度睡眠的状态，只有这样才能够使肝气畅通，让人体气机生发起来。另外，虚火旺盛的人在这个时候熟睡，还能够起到降虚火的作用。

酸入肝，多食生津止渴食物

《黄帝内经》中有“酸入肝”之说，酸味食物有促进消化和保护肝脏的作用。酸味食品最典型的就是醋。醋味酸、甘，性平，归胃、肝经，能消食开胃，散瘀血，止血，解毒。味酸，能增强药物疏肝止痛作用，并能活血化瘀、疏肝解郁、散瘀止痛。

除了醋之外，还有如山楂、五味子、乌梅、白芍等酸味食物或药物可以“滋肝阴，养肝血”，达到柔肝、调肝的效果。只有肝阴、肝血充足了，肝脏的各项生理功能才能很好地发挥作用。

山楂以果实作药用，性微温，味酸、甘，入脾、胃、肝经，有消食健胃、活血化瘀、收敛止痢之功能。肝火头痛、暑热口渴等症可以用山楂 15 克，鲜荷叶 50 克，煎水代茶常饮。取山楂 60 克，加荸荠 300 克、白糖等可制成雪红汤，适于肝火旺的高血压、动脉硬化患者食用。山楂 250 克加丹参 500 克、枸杞子 250 克、蜂蜜、冰糖等制成养肝消瘀蜜，可清肝热、缓肝气、破瘀血、通经脉，适用于肝炎患者恢复期饮用。

乌梅，味酸、涩，性平，归肝、脾、肺、大肠经。中医学认为，“肝主筋，酸入肝而养筋，肝得所养，则骨正筋柔，机关通利而前证除矣”。梅子中含多种有机酸，有改善肝脏功能的作用，故肝病患者宜常食之。梅子中的梅酸可软化血管，推迟血管硬化，具有防老抗衰作用。

酸味食物能够益肝养胃，生津止渴，肝火旺盛的女性不妨在办公室里放上一瓶梅子，每天吃几颗，不仅可以解馋，滋养肝脏，帮助脾胃消化，还有助于保持心境的平和，心情的愉快！

中医饮食原则讲究“补而不过，补而不滞”，肝气虚者可补酸，而肝气旺者，则应“省酸增甘”。如果咳嗽有痰或有腹泻及排尿不畅等，则不宜食用酸味食品或药物，因为酸味有“收敛”、“凝滞”作用，不利于病邪的排出。此外，血糖较高，或有消化性溃疡、胃酸过多的患者也不适宜食用。

养肝护肝的“营养素”

肝对人体健康具有统领全局的重要意义。护肝的关键是，必须为它提供充足的营养，才能维持肝脏的健康运作。

接下来，我们来看看肝脏最需要哪几种营养成分：

1. 蛋白质能修复肝脏

鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼、鸡肉、芝麻、松子等“高蛋白、低热量”的食物，是肝脏的最爱。这些食物中丰富的蛋白质就像肝脏的“维修工”，能起到修复肝细胞、促进肝细胞再生的作用。刘士敬说，正常人每天摄取的优质蛋白应该多于 90 克，对于肝功能受到损害以及减弱的人来说，适当多吃高蛋白的食物更有利于肝脏恢复健康，防止它进一步受到伤害。患有急性肝炎的人每天摄入的蛋白质不能少于 80 克；患有肝硬化的病人则不能少于 100 克。

2. 维生素 A 可抗肝癌

肝脏是人体储存维生素的“仓库”。当肝脏受损时，“仓库”储存维生素的能力也会下降。研究表明，维生素 A 能保护肝脏，阻止和抑制肝脏中癌细胞的增生。它能使正常组织恢复功能，还能帮助化疗病人降低癌症的复发率。人体每天需要摄入的维生素 A 为：男性 800 微克，女性 750 微克，千万不要超过 3000 微克，以免损害肝脏。每天食用一根胡萝卜、65 克鸡肝、200 克金枪鱼罐头或一杯牛奶就可以满足。番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、鱼肝油及乳制品中也含有大量维生素 A。

3.B 族维生素是肝脏的“加油站”

B 族维生素就像体内的“油库”，它能加速物质代谢，让它们转化成能量，不仅能给肝脏“加油”，还能修复肝功能、防止肝脂肪变性，进而起到预防脂肪肝的作用。爱喝酒的人尤其要多补充点，因为有研究表明，B 族维生素能增强肝脏对酒精的耐受性，从而起到护肝作用。由于 B 族维生素能溶解在水里，在体内滞留的时间只有几个小时，因此必须每天补充。已经患有肝病的人，每天的摄入量应该在 10 ~ 30 毫克之间，最高不能超过 30 毫克。猪肉、黄豆、大米、香菇等食物中含有丰富的 B 族维生素，但若想全部摄取比较困难，可以适当选择一些补充剂。

4. 维生素 E 是护肝新武器

西班牙索菲亚王后大学医院的科学家不久前表示，维生素 E 能起到阻止肝组织老化的作用。美国国家糖尿病、消化系统疾病和肾病研究所高级顾问帕特丽夏·罗比克也指出："维生素 E 将成为治疗非酒精性脂肪肝的新武器。"麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜中，都富含维生素 E。专家建议，健康人每天摄入 12 毫克维生素 E 即可，相当于 2 匙葵花油，杏仁、核桃、花生等坚果共 30 ~ 50 克。如果患有肝病，每天则至少需要补充 100 毫克，才能满足肝脏需要。

大蒜是保护肝脏的上佳选择

大蒜有很好的保健作用，尤其是对肝脏有很好的保护作用。大蒜能诱导肝细胞脱毒酶的活性，可以阻断亚硝胺致癌物质的合成，从而预防癌症的发生。同时大蒜中的锗和硒等元素还有良好的抑制癌瘤或抗癌作用；大蒜有效成分具有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。

紫皮大蒜挥发油中所含的大蒜辣素等具有明显的抗炎灭菌作用，尤其对上呼吸道和消化道感染、霉菌性角膜炎、隐孢子菌感染有显著的功效。另据研究表明，大蒜中含有一种叫硫化丙烯的辣素，其杀菌能力可达到青霉素的 1/10，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的功效。

从大蒜的诸多功效可以看出，长期使用大蒜对身体的保健有很多益处。所以，民间才会有"四季不离蒜，不用去医院"的说法。当然大蒜也不是没有坏处，《本草纲目》里记载：大蒜味辛性温，"辛能散气，热能助火，伤肺、损目、昏神、伐性"。《本草经疏》告诫人们："凡脾胃有热，肝肾有火，气虚血虚之人，切勿沾唇。"

但总体而言，大蒜对人体健康的利远远大于害。春天吃蒜祛风寒，夏季食蒜解暑气，秋天吃蒜避时疫，冬天食蒜可以暖胃肠，长期坚持食蒜就会增强人体免疫力，减少生病机会，自然就可以少去医院了。只是吃大蒜时要注意一个适量原则，切不可太过。

排肝毒，黑豆甘草茶最管用

肝脏是身体重要的解毒排毒工厂，平日工作已够繁忙，再加上现代人生活习惯不良、喜欢熬夜，不让肝脏有休息修复的机会，因而肝脏的负荷过重，累积了很多毒素。所以，定期做排肝毒工作是件重要的事。

排肝毒最简单有效的方法就是用饮食去调理，平时可以多喝些黑豆甘草茶。具体方法是，选取黑豆 2 茶匙（约 50 颗），就效果而言，青仁黑豆比黄仁黑豆好，"青仁"是指"青色豆肉的黑豆"，要选用完整的黑豆，而且一定要连皮使用；甘草 2 片（要连皮，利湿功效才明显）。还可选择以下配料，按个人需要而定：生姜 1 片，寒性体质者，宜在午（12：00）后加入一片生姜，但午前一定不要加；体质燥热者，或者饮用后感觉喉咙干涸的，可放一点冰糖，冰糖有中和作用，使这款养生饮品变得不寒不燥，如果不想加冰糖的话，也可以多加 1 片甘草（即总共 3 片甘草）；亦可加红豆 2 茶匙，患有缺铁性贫血的患者，或者女性月事之后，可以放一点红豆，以增强这款养生饮料的养气补血功效。

将材料和自选配料放进杯子内，直接用开水冲泡，每天一份。

这款保健饮品十分利尿，服用后小便次数会比平时频密；由于是作为保健茶饮用，所用材料应选择有机食品，以保证功效更佳，最具功效的部分是"皮"；黑豆和红豆都不需要预先煮熟，这一养生饮料的冲泡方法，就像泡茶一样，十分简单；每个人体质不同，如果服后有不适感，就请立即停服，如果你有长期疾病，也请先向专业人士请教。

除了上面这款茶，还可以试试柠檬水加橄榄油。将半杯温水加 1 个柠檬榨汁、1 汤匙糖蜜、1 茶匙橄榄油和少许红椒粉混合在一起饮用，连续 10 天，早上起来空腹饮用。

柠檬含有柠檬酸，是一种很好的清洁剂、净化剂，也是有助于恢复活力与排毒的饮品。饮用柠檬汁与橄榄油可以冲洗肝脏、促使胆囊强烈收缩，当肝脏分泌胆汁到胆囊里时，同时也会释出被储存的毒素。如果没有胆结石的问题，这样的水冲洗法是很有效的排肝毒法。

肝气不通，用陈皮调理

陈皮，其实就是我们经常吃的大红柑的果皮。熟透了的橘子皮我们称之为红皮，青色的橘子皮称之为青皮。陈皮味辛、苦，性温，归脾、肺经，具有理气健脾、燥湿化痰的功能，中医常用其治疗脾胃气滞、脘腹胀痛、恶心呕吐、倦怠乏力、咳嗽痰多等症。

陈皮与补药同用则补益身体，与泄下的药同用就有泄下的功效，同升发的药同用就有升发的功效，与沉降的药同用就有沉降的功效。柴胡入肝经，有疏肝解郁、清热镇痛的效用。生姜味辛，性微温，有止呕、除痰、调中开胃的功效。陈皮若配合柴胡、生姜食用，还可舒肝气、止呃逆、和脾胃、除痰止痛。

李晓莉一年前就有胃脘部疼痛，疼痛常在生气后会加重，而且近 1 个月来症状加重，进食后疼痛好转，不过有泛酸、呃逆的现象，常常感觉身体疲倦无力，经常咳痰，且大便干燥。

经医生诊断，晓莉是由于肝气不疏，长期精神压抑，造成胃部问题，主要问题在肝脏。《黄帝内经·素问·宝命全形论》中说："土得木而达。"意思是说，脾土依赖于肝木气机的推动才能畅达。所以，脾胃的升降作用与肝的疏泄功能密切相关。气郁伤肝，肝气横逆，势必克脾犯胃，致气机瘀滞、逆乱，而发生疼痛。《四明心法·吞酸》中说："吞酸尽属肝木，曲直作酸也……气不舒则郁而为热，热则酸矣……然总由木气所致。"意思是说，口泛酸是由肝木引起的，肝属曲直，肝气不舒就会瘀滞为热，胃有内热就会泛酸，泛酸的根本原因是由肝木引起的。

医生给她开的药方十分简单，就是让她每天服食陈皮粥。具体做法是：取陈皮 10 克，柴胡 10 克，生姜片 10 克，粟米 50 克。将陈皮、柴胡、生姜片放入锅中，用水煎煮两次。每次加入 1000 毫升清水，用大火煮沸后，转小火煮半小时。弃渣取汁，将两次所取的药汁合并备用。将粟米放入清水中用大火煮沸，然后倒入药汁煮 1 小时即可。趁热服食。

晓莉服用两个星期后，症状就有明显好转。1 个月后症状便全部消失了。

调理肝气不疏引起的胃部疼痛，还可试试下面几种方法：

陈皮炒肉丝：取陈皮 10 克，猪瘦肉 50 克，生姜末、葱段、淀粉、料酒、酱油、盐、味精适量。将陈皮洗净，切为细末。猪瘦肉洗净后切成丝。将淀粉、酱油、料酒拌匀，放入肉丝腌制 10 分钟。油锅烧热后，下葱段、姜末爆香。然后放入肉丝用大火爆炒，再放入陈皮丝翻炒 10 分钟。调入食盐、味精，翻炒均匀即成。陈皮炒肉丝有疏肝理气、健脾养胃的功效，可治疗嗳气泛酸、吐清水等症状。

陈皮鲫鱼汤：取陈皮 10 克，鲫鱼 1 条（约 200 克），姜片、葱段、胡椒粉、黄酒、醋、盐、味精适量。将陈皮洗净切丝。将鲫鱼洗净，并把陈皮、姜片、胡椒粉、葱段放入鱼腹内。将鲫鱼放入碗中，加入黄酒、醋、盐、味精和清水适量，隔水炖熟后，即可食用。陈皮鲫鱼汤有疏肝解郁、理气健脾、养血止泻的功效，可治疗腹痛、腹泻等症状。

陈皮槟榔粥：取陈皮、槟榔各 20 克，粳米 50 克，盐适量。将陈皮、槟榔放入锅中，加入清水适量，用大火煮沸后，转文火慢煮。煮至药液干后，熄火冷却。将槟榔取出，切成黄豆粒大小的碎块，备用。将粳米放入锅中，加入清水用大火煮沸。放入煮好的陈皮和槟榔，用小火煮半小时即可食用。陈皮槟榔粥有疏肝和胃、健脾宽胸、顺气消滞、止痛润肠的功效，可治疗由肝气郁滞引起的腹痛腹胀、嗳气、泛酸、胸闷、大便不畅等症状。

春季饮食护肝正当时

春季养生宜顺应阳气生发的特点，以养肝为第一要务。中医认为，春季肝气旺盛而生发，但是如果肝气生发太过或是肝气郁结，都容易损伤肝脏，而肝脏在人体内主理疏泄与藏血，非常重要，因此，春季正是养肝的好时节，应该从饮食入手，护肝养阳。

春季养肝饮食可以从以下几个方面来搭配：

吃甜少酸。春季肝气旺，会影响到脾，容易出现脾胃虚弱病症。多吃些甜食，能加强脾的功能。如果摄入过多的酸味食物，会使肝功能偏亢。可适当食用大枣、红糖、胡萝卜、洋葱、芹菜和韭菜等。

多吃新鲜蔬菜。冬季普遍摄入维生素和矿物质不足，会引发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等。因此进入春季要多吃新鲜蔬菜，如菠菜、荠菜、芹菜和油菜等。注意水果不能代替蔬菜。

补充热量抗春寒。春寒料峭，人体要消耗一定的能量来维持体温，所以早春时节饮食应以高热量、高蛋白的食物为主。除了谷类外，应选用黄豆、芝麻、花生、核桃和杏仁等食物，鸡蛋、鱼、虾、兔肉和豆制品等食物能增强人体耐寒力。

抗病毒食物防感染。春季，细菌、病毒开始繁殖，应选择有抗病毒功效的食物，如油菜、辣椒、小白菜、菠菜、胡萝卜、南瓜、豆类、蛋黄和水果等可提高人体免疫力。

人体需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及矿物质等五大类养分，也正是肝脏所必需的。不过，肝脏对蛋白质、碳水化合物以及维生素需求较多，而脂肪过量有引起脂肪肝之虞，必须适当限制。为此，建议将以下食疗法贯穿于每天的食谱中：

（1）奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等食品，每日膳食轮换安排，为肝脏提供足量优质蛋白。

（2）适当食用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁等易于消化的单糖与双糖类食物，以增加肝糖原储备。

（3）山楂含有熊果酸，能降低动物脂肪在血管壁的沉积，有一定的防止或减轻动脉硬化的作用。如平时吃些鲜山楂，用干山楂泡水喝，或在炖肉时加入山楂，既可调味，又能帮助消化。

（4）绿茶清热解毒、消食解腻；菊花平肝明目；玫瑰花舒肝解郁。常饮这类茶水有益护肝。

（5）枸杞滋补肝肾、养肝明目，或泡茶、或炖汤、或熬粥皆可。

（6）常吃核桃仁、开心果之类的坚果，以疏肝理气、缓解焦虑。

（7）以脏补脏，鸡为先。鸡肝味甘而温，补血养肝，为食补养肝之佳品，较其他动物肝脏补肝的作用更强，且可温胃。具体用法是：取新鲜鸡肝 3 只，大米 100 克，同煮为粥服食。可治中老年人肝血不足，饮食不佳，眼睛干涩或流泪。此外，老年人肢体麻木者，也可用鸡肝 5 只，天麻 20 克，两味同蒸服，每日一次，服用半月，便可见效。

（8）以味补肝，首选食醋。醋味酸而入肝，具有平肝散瘀，解毒抑菌等作用。肝阳偏亢的高血压老年患者，每日可食醋 40 毫升，加温水冲淡后饮服：也可用食醋泡鸡蛋或醋泡黄豆，食蛋或豆，疗效颇佳。平素因气闷而肝痛者，可用食醋 40 毫升，柴胡粉 10 克冲服，能迅速止痛。

（9）补肝血，食鸭血。鸭血性平，营养丰富，肝主藏血，以血补血是中医常用的治疗方法。取鸭血 100 克，鲫鱼 100 克，白米 100 克同煮粥服食，可养肝血，辅治贫血，同时这也是肝癌患者的保肝佳肴之一。

（10）舒肝养血，菠菜为佳蔬。菠菜为春天的应时蔬菜，具有滋阴滋燥，舒肝养血等作用，对肝气不舒并发胃病的辅助治疗常有良效。

此外，护肝养肝应忌食酒精和一切辛辣及刺激性食品。避免吃油炸及干硬食品。还要多喝水，以增加循环血量，增进肝细胞活力，有利于代谢废物的排除而收到护肝之效。

饮用乌龙茶，可轻松甩掉脂肪肝

脂肪肝是一种可逆性疾病，如能及时发现，早期治疗是完全可以治愈的。发生脂肪肝最常见也最重要的原因，是营养过剩，即脂肪和糖摄取过量。因此，治疗脂肪肝仍须由控制饮食入手，以减轻体重为原则，注意饮食营养的合理搭配，并兼顾适当的药膳食疗。

减轻体重对因病态性肥胖和高脂血症引起的脂肪肝患者尤为适宜。首先要控制总热量，将每天的进食量限制到最低限度，一般可按标准体重每千克 20 ~ 25 千卡供应。通过减少热量供应，就会促使肥胖者体内多余的脂肪氧化消耗，有助于改善脂肪肝。

王正明今年 55 岁，是某工程公司的工程负责人，从一线工作岗位上退下来之后，他发现自己的身体反而越来越虚了。单位组织体检的时候查出有脂肪肝。医生建议他选用合理的尽量温和的方法治疗。他四处寻找之后，发现喝乌龙茶对身体很有好处。但是这里所说的乌龙茶是真正意义上的乌龙茶而不是市面上卖的乌龙茶饮料，取材和制作都需要自己一步步地来操作。

具体的操作方法如下：先准备乌龙茶 3 克，冬瓜皮 10 克，山楂 10 克。然后将山楂和冬瓜皮煎汤，去渣，用汤冲泡乌龙茶饮用。此茶能消脂减肥，对肥胖型脂肪肝患者有良效。

因为肝病患者多急躁易怒，因此在调理过程中，还要重视舒缓情志，心身并治，保持一颗“平常心”。因为在正常的生理状况下，如果肝的疏泄功能正常，既不亢奋也不抑郁，那么人体就能很好地协调自身的精神情志，表现为精神愉快，心情舒畅。反之就会表现为抑郁寡欢、急躁易怒等。对于脂肪肝人群，良好的日常习惯也非常重要。平时饮食宜清淡，多锻炼，限制烟酒等，还可以适当选择饮用有保肝护肝作用的中药茶饮。

经过实践证明，合理积极的预防方式，对治愈脂肪肝有良好的效果。这里的预防主要从以下几个方面入手：

合理膳食。每日三餐膳食要调配合理，做到粗细搭配营养平衡，足量的蛋白质能清除肝内脂肪。

适当运动。每天坚持体育锻炼，可视自己体质选择适宜的运动项目，如慢跑、打乒乓球、打羽毛球等运动。要从小运动量开始循序渐进逐步达到适当的运动量，以加强体内脂肪的消耗。

慎用药物。肝脏是人体的化工厂，任何药物进入体内都要经过肝脏解毒。所以平时不要动不动就吃药。对出现症状的脂肪肝患者，在选用药物时更要谨防药物的毒副作用，特别是对肝脏有损害的药物绝对不能用，避免进一步加重肝脏的损害。

第四节

养肺：辛辣伤肺，酸甘化阴润肺

肺主气，气调则营卫脏腑无所不治

肺在五脏六腑的地位很高，《黄帝内经》中说：“肺者，相傅之官，治节出焉。”也就是说肺相当于一个王朝的宰相，一人之下，万人之上。宰相的职责是什么？他了解百官、协调百官，事无巨细都要管。肺是人体内的宰相，它必须了解五脏六腑的情况，所以《黄帝内经》中有“肺朝百脉”之说，就是说全身各部的血脉都直接或间接地会聚于肺，然后输布全身。所以，各脏腑的盛衰情况，必然在肺经上有所反应，中医通过观察肺经上的“寸口”就能了

解全身的状况。寸口在两手桡骨内侧，手太阴肺经的经渠、太渊二穴就处在这个位置，是桡动脉的搏动处，中医号脉其实就是在观察肺经。

肺主要有以下三大功能，即肺主气，主肃降，主皮毛。

肺的第一大功能是主气，主全身之气。

肺不仅是呼吸器官，还可以把呼吸之气转化为全身的一种正气、清气而输入到全身。《黄帝内经》提到“肺朝百脉，主治节”。百脉都朝向于肺，因为肺是皇帝之下，万人之上，它是通过气来调节治理全身的。

肺的第二大功能是主肃降。

肺在人身当中，起到肃降的作用，即可以肃降人的气机。肺是肺循环的重要场所，它可以把人的气机肃降到全身，也可以把人体内的体液肃降和宣发到全身各处，肺气的肃降是跟它的宣发功能结合在一起的，所以它又能通调水道，起到肺循环的作用。

肺的第三大功能是主皮毛。

人全身表皮都有毛孔，毛孔又叫气门，是气出入的地方，都由肺直接来主管。呼吸主要是通过鼻子，所以肺又开窍于鼻。肺不好的人，皮肤也不会好。

要养护肺，应注重饮食，多吃蒜。中医认为大蒜味辛、性温，可健胃、杀菌、散寒，适合于肺病患者食用。有这样一个例子：

有一个人得了第三期肺病，很严重。医生跟他讲，他的寿命只有三个月，叫家里人和他隔离。他想吃什么东西，尽量给他吃。家人就把他送到菜园，菜园里有个菜寮，叫他住在那边，三餐给他送饭。他在菜园里很无聊，菜园种了很多大蒜，他每天吃大蒜，就像吃水果一样。他吃得很舒服，过了半年没死，身体愈来愈健康。家里人认为医生诊断不可靠，再把他送到医院。医生看到这个人非常惊讶，马上成立一个专家小组研究，查饮食、生活起居都查不到原因。最后问他还吃了什么，他说，吃了大蒜。后来经化验发现，大蒜里含有治肺病的元素。

饮食养肺还应多吃玉米、黄豆、黑豆、冬瓜、番茄、藕、甘薯、猪皮、贝、梨等，但要按照个人体质、肠胃功能酌量选用。此外，养肺要少抽烟，注意作息，保持洁净的居室环境等。

每天坚持跑步、散步、打太极拳、做健身操等运动，以增强体质，提高肺脏的抗病能力。同时，应注意保持周围空气的清新，因为肺的主要生理功能是进行体内外气体交换，吸清呼浊，即吸入氧气，呼出二氧化碳，保证机体对氧的需求，所以日常生活中肺的养生保健最重要的是周围空气的清新。不管是家里还是单位，多开窗通风，保持干净，不要让垃圾长时间在屋里滞留。

白入肺，润肺应多吃白色食物

《黄帝内经》讲，白色在五行中属金，入肺，偏重于益气行气。据科学分析，大多数白色食物，如牛奶、大米、面粉和鸡鱼类等，蛋白质成分都比较丰富，经常食用既能消除身体的疲劳，又可促进疾病的康复。此外，白色食物还是属于一种安全性相对较高的营养食物。因为它的脂肪含量较红色食物肉类要低得多，十分符合科学的饮食方式。特别是患有肺部疾病的患者，食用白色食物会更好。

日常生活中的白色食物有很多，下面介绍几种可以养护肺部的食物：

（1）银耳。又称白木耳，银耳味甘淡、性平，无毒，入肺、胃、肾三经，具有生津润肺、益气活血、滋阴养胃、补脑强心的作用，适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、胃肠燥热、便秘等症。银耳被誉为“长生不老药”、“延年益寿品”、“菌中之王”，具有滋润而不腻滞的特点，对体虚、久病初愈，不宜用其他补药的病人及阴虚内热，内热而有出血倾向者更为适用。要注意的是感冒初起口干者忌用，或风寒感冒，如感冒怕冷、咳嗽、痰多清稀如水者，忌服。

（2）梨子。梨子自古被尊为“百果之宗”，有润肺、止咳、消痰、降火等功用。在秋季若因气候过度干燥，继而出现口渴、便秘、干咳等，或因内热导致烦渴、咳喘及痰黄等症状，

可多食梨。但体质虚寒、寒咳者不宜生吃梨，必须隔水蒸过、煮汤，或与药材清炖才可食用；若有长期腹泻的人，不宜多吃水梨，因水梨性寒，多食腹泻会加剧。

（3）甘蔗。甘蔗味甘，平，无毒，主下气和中，助脾气，利大肠，消痰止渴，除心胸烦热，有滋阴润燥、和胃止呕、清热解毒之功效，对于因阴液不足所导致口干、咳嗽痰少、大便秘结等症，可多食甘蔗来改善症状。热性病饮生蔗汁最好，它被喻为“天生复脉汤”。但甘蔗汁煮热则性转温，有温补功效。

（4）薏仁。薏仁性味甘，淡微寒，归脾、肺、肾经，具有美白养颜的功效，性属平和，补而不腻。现代科学分析，薏仁含蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质、钾、钙、镁、磷、铁、锌、锰以及维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 E 及纤维素等，有益人体健康。

（5）大豆。大豆中的营养十分丰富，富含众多对人体十分有益的营养成分，是一种天然、绿色、健康的食物。大豆的营养成分中，蛋白质含量可达到大约 40%，同时还含有多种人体必需的氨基酸，可提高人体免疫力，增强体质。

（6）牛奶。牛奶是出了名的富钙食品，其所含的钙质容易被人体吸收，是人体日常生活中获取钙营养的上佳选择。

（7）白萝卜、菜花。白萝卜、菜花等十字科食物：含有芥子油。芥子油味辛辣，可以促进肠蠕动，防止便秘，减少大肠中毒素的自我排解，有利于预防大肠癌。

辛入肺，生姜薄荷宣肺气

《黄帝内经》说：“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。”辛味食物，如生姜、薄荷，能发散、行气等，此类食物具有助肺宣发的功效，能发散外邪，防治肺部疾患。这里要说明的是“辛”并非就一定是辣。在中医学上，“辛”不仅和人体的味觉有关，有时候还与人的嗅觉有关。比如，一般治疗表证的药物如麻黄、薄荷，治疗气血阻滞的药物木香、红花都有辛味。一些具有芳香气味的药物亦称辛香之气。这些“辛”味食物不仅具有发散、行气的作用，还有行血等功效。

姜对于肺部的养护有很好的助益，比较常用的是生姜水可以防治感冒。将生姜 5 片切细丝用凉水煮，煮沸后再用文火煮 5 分钟，加冰糖调味即可。需要说明的是，生姜性辛温，不宜一次食入过多，烂姜更是不能食用，因为其中含有黄樟素，可使肝细胞变性、坏死，诱发肝癌、食管癌等。

薄荷也是一种益肺之物，其性辛、凉，归肺、肝经，有发散风热、清利咽喉、透疹解毒、疏肝解郁和止痒等功效。尽管全草都可以入药，但其侧重点各不相同。比如其叶长于发汗，梗则偏于理气。本品芳香辛散，发汗耗气，故体虚多汗者不宜使用。因此，作为理气之用，建议用薄荷的根入药为佳。

下面简要介绍一款薄荷药膳：

将 150 克鸡脯肉切成细丝，加蛋清、淀粉、精盐拌匀待用。然后将 150 克薄荷梗洗净，切成与鸡肉同样长的细段。这时候，将拌好的鸡丝倒入五成热的油锅过一下油。另起锅，加底油，下葱姜末，加料酒，薄荷梗、鸡丝、盐、味精略炒，淋上花椒油即可。本品具有很好的清火解暑的功效。

利用薄荷还可以治疗鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等病症，具体做法是取 50 克鲜薄荷叶、豆腐 2 块、鲜葱 3 条，加 2 碗水煎，待煎至水减半时即趁热食用。对伤风所致的疾患有很好的效果。

虫草鹅，颐养肺腑的宝物

鹅是食草动物，从生物学价值上来看，鹅肉是优质蛋白质，含有人体生长发育所必需的各种氨基酸，其组成接近人体所需氨基酸的比例，鹅肉中的脂肪含量较低，仅比鸡肉高一点，

比其他肉要低得多。每 100 克鹅肉含蛋白质 10.8 克，钙 13 毫克，磷 37 毫克，热量 602 千焦，还含有钾、钠等十多种微量元素。鹅肉不仅脂肪含量低，而且品质好，不饱和脂肪酸的含量高达 66.3%，特别是亚麻酸含量高达 4%，均超过其他肉类，对人体健康有利：鹅肉脂肪的熔点亦很低，质地柔软，容易被人体消化吸收。

中医认为，“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”。意思是说，咳嗽不仅是人体肺的病变，而且与人体的五脏六腑都有关。即心肝脾肺肾五脏功能失常，都能引起咳嗽。《随息居饮食谱》记载，鹅肉补虚益气，暖胃生津，尤适宜于气津不足之人，凡时常口渴、气短、乏力、食欲不振者，可常食鹅肉；此外，用鹅肉炖萝卜还可大利肺气，止咳化痰平喘。有的人秋冬容易感冒，经常吃一点鹅肉，对治疗感冒和急慢性气管炎有良效。

《本草纲目》中记载：“鹅肉利五脏，解五脏热，止消渴。”正因为鹅肉能补益五脏，常食鹅肉汤，对于老年糖尿病患者还有控制病情发展和补充营养的作用。因为据中医理论，糖尿病是由于中焦火旺而致。综上观之，鹅肉蛋白质含量高，富含“好脂肪”，营养也更均衡，因此和鸡鸭比起来“占了上风”。

下面介绍一款鹅肉的食用方法——鹅肉炖宽粉：选取鹅肉 500 克，宽粉条 250 克，酱油 20 克，盐 10 克，大葱 25 克，姜 25 克，味精 3 克，料酒 6 克，八角 2 克，花椒 2 克，香油 30 克，植物油 50 克。将带骨鹅肉剁成块，放入沸水锅中焯透，捞出备用，接着把宽粉条切成段；香菜洗净切段，在锅内放入植物油烧热，放入鹅肉块煸炒，见鹅肉紧缩，边缘似有离骨时放葱段、姜片炒出香味；添入高汤 1000 克，加酱油、料酒、精盐、大料、花椒，盖上锅盖，用大火烧开后用小火保持沸腾状，大约 10 分钟后停火焐锅即可。

秋季便秘，多吃白色多汁的食物

便秘已经成为越来越多人的“小毛病”，虽然小，却让人烦恼。它不仅使体内毒素无法排出，而且使得肌肤颜色灰暗，出现色斑、痘痘等，是健康、美丽的隐形杀手！

便秘可以发生在任何一个年龄段，它与我们的饮食不均衡、运动不足、压力过大、生活不规律等有着密不可分的关系。

人体的肠壁并不是光滑的，而是有褶皱，我们每天所吃食物的残渣就会一点一点地积存在这些褶皱里，如果食物残渣在大肠中移动过慢，使便体变得又干又硬，增加了排便的困难，就形成了便秘。

便秘虽是小疾，但危害却是非同小可的。一旦便秘，粪便堆积在肠道中，会产生相当多的毒素，这些毒素通过血液循环到达人体的各个部位，不但使人整天烦躁不安、食欲不振、头晕乏力，还会对原有的慢性病造成不良影响，加重肺气肿、肺心病、高血压、冠心病、痔疮、前列腺增生、失眠，诱发心绞痛、心肌梗死、脑卒中等，所以，对于便秘这种“小疾”，切不能小瞧。

俗话说：“对症才能下药”，要治疗便秘首先要找出导致便秘的原因，有的是偶尔便秘，有的人是几天才排便一次。偶尔出现的便秘往往跟饮食有直接关系，如吃了辛辣的食物，或者喝水少，都会引起大便的干燥，造成便秘。这时，只要改变一下饮食的习惯，大便就会正常。而如果只是在秋季出现的便秘，那很可能是秋燥引起的。秋季气候十分干燥，人体极易受燥邪侵袭而伤肺。而在中医看来，肺与大肠相表里，燥邪自肺影响到大肠，致大肠传导失司，则可出现大便干燥不畅等症。

因此，治疗秋季便秘，一般只需要调肺即可。现代人普遍认为便秘是因肠道出了问题，于是便买些清肠通便的泻药来服用，却不知此类药物多是寒凉之品，久服伤人阳气，对身体是非常不利的。而如果我们从调肺开始治疗，不但标本兼治，见效还很快。

在这里，给大家介绍一种治便秘的润肺美食——银耳。银耳的主要功效是养阴润肺，因

此对凡是由阴液亏损引起的津液不足都有一定的效果。

生活中常见的梨、蜂蜜、冰糖、大米、莲子、百合等都具有调肺通便的作用。巧合的是，这些治疗便秘的食物大多数是白色的。《黄帝内经·素问》讲“在色为白”，“在脏为肺”，这些白色的食物，就是自然界赐给我们的润肺佳品。所以在秋天，当您出现便秘症状后，可多吃白色而且多汁的食物。另外，我们还要培养良好的生活习惯，这样也有助于避免便秘。例如，不要久坐，不要吃过咸的食物，经常运动，多喝水，多吃蔬菜和水果等。

以肺补肺，呵护肺脏最拿手

中医认为，“有形之物补有形之体”，意思就是说吃什么补什么，同气相求的道理。

根据这个道理，猪、羊、牛的肺脏就能够很好的补益人体的肺脏。羊肺适用于肺虚、小便不利等症，可与杏仁、柿霜、白蜜等同煮食用；猪肺可清补肺经，适用于虚烦咳嗽、吐血、咯血，最好与青萝卜同煮服用；牛肺适合肺虚气逆等症。

以肺做食，之前的清洗很重要，否则不但影响到肺的洁净卫生，还会影响到肺部的补益作用。清洗的时候，猪肺之气管口套于水龙头，一面放水，一面以手轻挤压肺叶，肺内之秽物便会流出。至肺尖扩大，颜色渐渐变白而无血水时为止。

牛肺，即牛科动物黄牛或水牛的肺。以牛肺补肺，可先取 500 克萝卜切块，之后将约 15 克杏仁去皮尖备用，将 250 克牛肺用沸水烫过，再以姜汁、料酒旺火炒透。锅内加水适量，放入牛肺、萝卜、杏仁，煮熟即成。吃肺饮汤，每周 2 ~ 3 次。此食疗方可补肺，清肺，降气，除痰，适用于肺虚体弱、慢性支气管炎等症。

羊肺，味甘，性平，归肺经，具有补肺、止咳、利水的功效，主治肺痿、咳嗽气喘、消渴、水肿、小便不利或频数等症。羊肺最简单的做法就是煎汤内服。此外，比较经典的就是蛤蚧羊肺汤。具体做法是，先将把蛤蚧眼去除（有毒不能使用），清洗干净，烘干，研成粉末，待用。然后将羊肺洗干净后切片，将净锅置于中火上，加水适量，放入羊肺，烧沸后，撇净浮沫，加绍酒、花椒、生姜末、蛤蚧粉，炖至羊肺熟透，点入精盐、味精，调好口味，即可食用。每天 1 次服食，连用 3 ~ 5 天，再改为 2 ~ 3 天 1 次。此法适用于肺肾阳虚引起的咳喘者，对壮阳也有很好的效果。

猪肺，味甘，性平，有补肺润燥作用，用于肺虚久咳短气或咳血。治咳嗽，可同白萝卜煮粥食；治咳血，可煮熟，蘸白及、薏苡仁粉末食，亦可配适当的药物炖食。可取猪肺、白菜各 500 克，再取杏仁 40 克，姜 4 克。将清洗干净的猪肺控干水，置锅中干煎至水分略干，取出切小块，与白菜、杏仁、姜同入煲约煮 2 小时。汤成，加入调味即可。

第五节

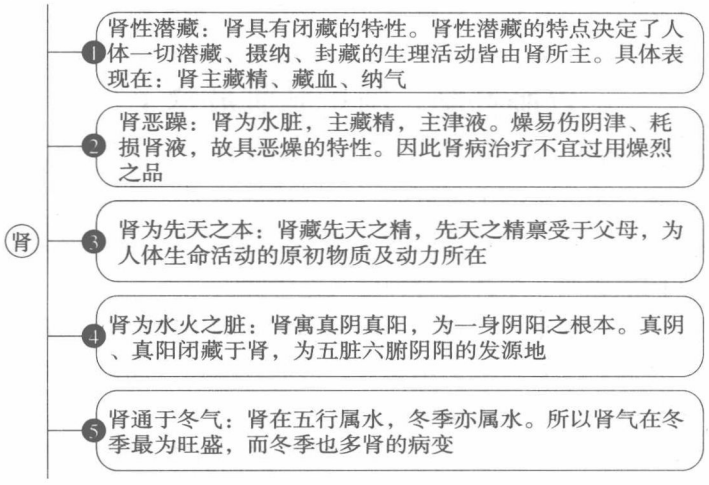
养肾：肾气足百病消，家中常备妙食

肾脏强健，则远离疾患

肾，俗称“腰子”，它作为人体一个重要的器官，是人体赖以调节有关神经、内分泌免役等系统的物质基础。肾是人体调节中心，人体的生命之源，主管着生长发育，衰老死亡的全过程。

《黄帝内经》说:“肾者,作强之官,技巧出焉。”这就是在肯定肾的创造力。“作强之官”,“强”,从弓,就是弓箭,要拉弓箭首先要有力气。“强”就是特别有力,也就是肾气足的表现,其实我们的力量都是从肾来,肾气足是人体力量的来源。“技巧出焉”,技巧就是父精母血运化胎儿,这个技巧是你无法想象的,是由父精母血来决定的,是天地造化而来的。

肾的功能主要有四个方面:主藏精,主水液代谢,主纳气,主骨生髓。



1. 肾藏精,主生长发育和生殖

肾的第一大功能是藏精。精分为先天之精和后天之精,肾主要是藏先天的精气。精是什么?精是维持生命的最基本的物质,这种物质基本上呈液态的,所以精为水,肾精又叫肾水。肾还主管一个人的生殖之精,是主生殖能力和生育能力的,肾气的强盛可以决定生殖能力的强弱。

《内经·上古天真论》云:“女子……七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫八岁,肾气实,发长齿更;……五八,肾气衰,发堕齿槁;……而天地之精气皆竭矣。”在整个生命过程中的生、长、壮、老的各个阶段,其生理状态的不同,决定于肾中精气的盛衰。故《素问》说:“肾者主蛰,封藏之本,精之处也。”所以平素应注意维护肾中精气的充盛,维护机体的健康状态。

中医学认为,当生殖器官发育渐趋成熟时,肾中精气充盛,此时产生一种叫天癸的物质,它可以促进人体生殖器官发育成熟和维持人体生殖功能。

2. 肾主管水液代谢

《素问·逆调论》:“肾者水脏,主津液。”这里的津液主要指水液。《医宗必读·水肿胀满论》说:“肾水主五液,凡五气所化之液,悉属于肾。”中医学认为人体水液代谢主要与肺、脾、肾有关,其中肾最为关键。肾虚,气化作用失常,可发生遗尿、小便失禁、夜尿增多、尿少、水肿等,尤其是慢性肾脏病的发生发展与肾密切相关。

3. 肾主纳气

纳气,也就是接收气。《医碥》中记载:“气根于肾,亦归于肾,故曰肾纳气,其息深深。”《类证治裁·喘证》中说:“肺为气之主,肾为气之根。肺主出气,肾主纳气,阴阳相交,呼吸乃和。若出纳升降失常,斯喘作矣。”气是从口鼻吸入到肺,所以肺主气。肺主的是呼气,肾主的是纳气,肺所接收的气最后都要下达到肾。临床上出现呼吸浅表,或呼多吸少,动则气短等病理表现时,称为“肾不纳气”。

4. 肾主骨生髓

《素问·痿论》说:“肾主身之骨髓”。《病机沙篆》指出:“血之源在于肾。”《侣山堂类辨》认为:“肾为水脏,主藏精而化血”。这里髓包括骨髓、脊髓、脑髓。老年人常发生骨质疏松,

就与肾虚、骨骼失养有关。中医认为血液的生成，其物质基础是“精”和“气”，精包括水谷精微和肾精，气是指自然之清气。慢性肾衰患者常出现肾性贫血，与肾虚密切相关。

所以要保持健康、延缓衰老，应保护好肾脏功能。而呵护肾气、养肾防衰则可以从以下四个方面着手：

1. 保护肾精

在中医的抗衰老、保健康的理论中，常把保护肾精作为一项基本措施。对此，前人早有定论：“二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，当闭固而勿泄。”总的意思是对房事要有节制，既要节而少，又要宜而和。只要做到节欲保精，就会阴精盈满，肾气不伤，精力充沛，从而有利健康，达到延年益寿的效果。

2. 调畅情志

“恐则伤肾”。只要精神愉快，心情舒畅，则肾气不伤。肾气健旺，五脏六腑得以温煦，功能活动正常，身体才能健康。

3. 爱护脾胃

养肾一定要重视对脾胃的调养，平时应当对食物合理调配，烹调有方，饮食有节，食宜清淡，荤素搭配，忌食秽物，食后调养。只要脾胃不衰，化源有继，肾精得充，精化肾气，自然健康长寿。

4. 起居有常

古人曾提出“春夏养阳,秋冬养阴”的护肾法则。阳者肾气也,阴者肾精也。所以在春季，应该是“夜卧早起，广步于庭”，以畅养阳气；在夏季应该是“夜卧早起，无厌于日”，以温养阳气；在秋季，应该是“早卧早起，与鸡俱兴”，以收敛阴气；在冬季，应该是“早卧晚起，必待正光”，以护养阴气。若能做到起居有常，自然精气盛，肾气旺，能够达到抗衰老、保健康的目的。

咸入肾，吃海带能补益肾脏

中医认为，咸入肾，适度的咸味可以养肾，增强肾功能，过咸则伤肾。咸味的食物大多是海产品，海水性属阴冷寒凉，生长于此的海带本身就具有极强的抗寒能力。海带性味咸，长期食用还有温补肾气的作用。咸味食物还有消肿散结的作用，如海蜇味咸，有清热化痰、消积润肠的作用，对痰热咳嗽、小儿积滞、大便燥结者很合适；海带适宜甲状腺结节、痰火结核者；猪肉味咸，除能滋阴外，也能润燥，适宜热病津伤、燥咳、便秘者食用。从现代营养学的角度来看，海带含有丰富的碳水化合物、较少的蛋白质和脂肪。与菠菜、油菜相比，除含维生素 C 外，其蛋白质、糖、钙、铁的含量均高出几倍至几十倍。海带中还含有大量的多不饱和脂肪酸二十碳五烯酸（EPA），能使血液的黏度降低，减少血管硬化，常吃能够预防心血管方面的疾病。

日本盛行海带与豆腐配吃，认为这是“长生不老的妙药”。科学研究证实，日本某些高龄老人眼不花、背不驼、头脑清醒，其原因之一是他们常以豆腐与海带等海藻类食物合吃的结果。可取干海带 60 克，水豆腐 250 克。海带用水浸发后切成长条，与豆腐共煮，再加入油、盐等调料即可食用。此外，海带多用于炖汤、制作凉菜，素食或与肉同食均可，清洗时注意不要将表面的白色粉末洗净，以免损失营养。

需要注意的是，吃海带之前需要先泡一泡，可用淘米水泡发海带；也可在煮海带时加少许食用碱或小苏打，但不可过多，煮软后，将海带放在凉水中泡凉，清洗干净，然后捞出即可食用。另一种方法是把成团的干海带打开放在笼屉里隔水干蒸半小时左右，然后用清水浸泡一夜。用这样的方法处理后的海带又脆又嫩，用它来炖、炒、凉拌都柔软可口。再就是，吃海带后不要马上喝茶（茶含鞣酸），也不要立刻吃酸涩的水果（酸涩水果含植物酸）。因为

海带中含有丰富的铁，以上两种食物都会阻碍体内铁的吸收。孕妇和乳母不要多吃海带，这是因为海带中的碘可随血液循环进入胎儿和婴儿体内，引起甲状腺功能障碍。

火锅，补阳暖肾的暖食

一般而言，肾虚的人在冬季进补时应多食用一些偏于温热性特别是能够温补肾阳的食物，适当摄入营养丰富、温肾填精、产热量高、易于消化的食物。比如应多吃高热量、高蛋白食物，如牛肉、羊肉、狗肉、兔肉、鸡肉、牛奶、鸡蛋等。羊肉，补体之虚，益肾之气，提高免疫力。可以取羊肉 500 克，当归 20 克，生姜 30 克，黄酒、调料适量。将羊肉洗净，切块，加入当归、生姜、黄酒及调料，炖煮 1 ~ 2 个小时，吃肉喝汤。也可食用温性水果，如大枣、橘子、柿子等，以补血益肾填精，抵御寒邪。

在“暖”性美食中，火锅十分受欢迎。说起火锅，很多人的印象就是一个大杂烩，好像什么东西都可以往里面放，话是这么说，但要真正吃得地道，吃得更有针对性，则需要有严格的量和合理的食物搭配。这里为你推荐一道海参双玉火锅，先取水发海参 500 克，玉竹 50 克，水发玉兰片 150 克，最后各取水发香菇、猪舌头各 150 克，午餐肉、牛毛肚各 100 克，黄豆芽、小白菜各 200 克，姜 25 克，葱 15 克，精盐 6 克，味精 5 克，麻油 10 克，鲜汤 3000 毫升。

做这道火锅的时候，先将玉竹用水泡软，切片；水发海参淘尽涩水，沥干，切片；水发香菇去蒂，切为两半；水发玉兰片切片，沥水；午餐肉切片；毛肚片开，切块；猪舌头刮洗干净，入沸水中煮至断生，去舌骨，切片；黄豆芽、小白菜择洗干净，沥水。以上各料分别装盘待用。高压锅置火上，下玉竹片、海参片、香菇片、汤、姜、葱、盐，煮沸加阀压 10 分钟，停火降温后舀入火锅中，撇去浮沫，入味精、麻油，便可烫食其他原料。这道火锅具有补肾益精、养血补气的功效。

但美食也不可没有节制，火锅也不可多吃。更不要多吃熏烤煎及辛辣物品，可喝淡红茶，适量喝点红葡萄酒。尽量不喝冷饮料，以免伤害脾胃消化功能或引起肠胃病复发。

壮骨先补肾，才有硬朗身子骨

“肾主骨生髓”，这一理念中医很早就提出来了。《黄帝内经》就明确指出，骨骼起着支持人体的作用，是人身的支架，骨之所以有这样的作用，主要依赖于骨髓的营养，而骨髓则由肾精所化生。也就是说，肾藏精，精生髓，髓藏于骨腔之中，髓养骨，促其生长发育。因此，肾、精、髓、骨组成一个系统，有其内在联系。肾精充足，髓化生有源，骨质得养，则发育旺盛，骨质致密，坚固有力。反之，如肾精亏虚，骨髓化生无源，骨骼失其滋养，在小儿，就会表现为骨骼发育不良或生长迟缓，骨软无力，囟门迟闭等；在成人，则可见腰膝酸软，步履蹒跚，甚则不能行动；在老年，则骨质脆弱，易骨折等。

肾主骨这一理论，经过现代医学实验研究，也进一步得到证实。例如研究发现，某些补肾药物能增加骨的坚韧度，对于某些骨折病人，采用补肾的药治疗，多能加速骨质愈合。近年来，根据肾主骨的理论，从治肾入手治疗多种骨的病变，都取得满意疗效。以牙齿为例，“齿为骨之余”，牙齿是骨的一部分，所以也依赖于肾中精气所充养。肾精充足，则牙齿坚固、齐全；若精髓不足，则牙齿松动，甚或脱落。对于牙齿松动等病症，在临床上采用补肾的方法治疗，多能获效。

由此可见，壮骨的根源在于养肾。下面给大家介绍几种常见又易做的补肾壮骨食疗方，仅供参考：

桑葚牛骨汤：选取桑葚 25 克，牛骨 500 克，黄酒、白糖、生姜、葱各适量。将桑葚洗净，

加黄酒、白糖少许蒸制；另将牛骨置锅中，水煮开锅后去浮沫，加入姜、葱再煮。见牛骨发白时，加入已蒸制的桑葚。开锅后去浮沫，调味后即可饮用。此款药膳可滋阴补血，益肾强筋。适用于骨质疏松症、更年期综合征，对肝肾阴亏引起的失眠、头晕、耳聋、神经衰弱等也有疗效。

乌豆猪骨汤：选取乌豆 30 克，猪排骨 300 克。将乌豆洗净、泡软，与猪骨同置锅中，加水煮沸，改小火慢熬至乌豆烂熟，调味后饮用。此款药膳可补肾活血，祛风利湿。适用于老年性骨质疏松、风湿痹痛等。

鲤鱼汤：选取 500 ~ 750 克活鲤鱼 1 条，葱末、姜末、黄酒、精盐各适量。将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，加入葱末、姜末、黄酒、精盐，稍腌片刻；加水煮至汤白鱼烂即可，分次饮用。此款汤补肾活血，祛风利湿。适用于老年骨质疏松、肾炎水肿、黄疸性肝炎、肝硬化腹水、老年慢性支气管炎、哮喘、糖尿病等。

有生命力的食物最能补肾壮阳

对治肾气不足，中医推崇“五子衍宗丸”，该方最早收录于《摄生众妙方》，由枸杞子、菟丝子、五味子、覆盆子、车前子五种植物的种子组成，现在一般的药店都能买到中成药。

这种药最早用于治疗男性肾虚精少、阳痿早泄、遗精、精冷，后来扩展到治尿频、遗尿、夜尿多、流口水，乃至妇女白带多，并且对于某些因肾虚引起的不孕不育也非常有效。究其治病原理，其实就是补充肾气，增强人体内的“火力”。

为什么植物的种子具有补肾的功效？据有关专家分析，对于植物来说，种子是为一个即将萌发的生命贮备能量，是植物中能量最集中的一部分，因此用种子药物治疗肾气不足是有道理的。

植物种子能够补肾这一理念对于现代人的健康长寿具有重大意义，尤其是对于一些素食主义者，可以通过多吃种子类的各种干果，比如花生、榛子、核桃，来补充自己的肾气，激发生命的活力。

除此之外，植物种子补肾的理念对于脑力工作者也具有重要意义。在中医理论中，脑与肾是相通的，故有“补肾就是补脑”的说法。并且，大脑工作时消耗的能量非常大，直接消耗肾里的元气，从而极易引起肾气不足。这时候，如果每天在早餐中加点坚果，或者每天吃一两个核桃、六七个杏仁，就可以收到极佳的补肾效果，进而改善脑功能乃至延缓衰老。

另外，韭菜子的补肾功效也不容忽视。国医大师颜正华教授认为，韭菜子味辛、甘，性温，归肝、肾经，能够补益肝肾，壮阳固精，适用于肝肾不足、肾阳虚衰、肾气不固引起的阳痿遗精、腰膝冷痛、小便频数、遗尿、白带过多等症。

韭菜子可以单独服用，以每次 5 ~ 10 克为宜。但要注意，阴虚火旺者忌服。另外，再向大家推荐一种以韭菜子为主的药膳——韭菜子粥。选取韭菜子 10 克，粳米 50 克，盐少许。将韭菜子用文火烧熟，与粳米、细盐少许，同放砂锅内加水 500 毫升，米开粥熟即可。每日温服 2 次。此方有补肾壮阳、固精止遗、健脾暖胃的功效。

黑入肾，肾气不足者要多吃

早在《本草纲目》中，李时珍就论述过黑色食物的奇效：“服（黑芝麻）至百日，能除一切痼疾。一年身面光泽不饥，两年白发返黑，三年齿落更生。”黑芝麻有补肾、益肝、补血、润燥、乌发、美容等作用，是美容保健佳品，黑芝麻带来的这些作用正是女性朋友所追求的。与其将工资花费在买昂贵的化妆品上，不如尝试一下黑芝麻的天然美容功效！

在众多的食物中，黑色食物是当之无愧的滋阴养肾佳品。比如蘑菇中含有硒元素，有助

于加速血液循环，能够促进皮肤新陈代谢，硒还是一种抗氧化物质，有抗衰老的作用，能防止皱纹产生。黑米中含有 18 种氨基酸，还含有铁、锰、钙等多种微量元素。而黑芝麻中含有极丰富的维生素 E，具有益脾补肝的作用。同时黑色食物还可以促进激素分泌和协调身体平衡，美肤效果出类拔萃。

滋阴补肾可以食用我们平时说的“黑五类”，即黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑荞麦，这是最典型的代表，食材也比较容易得到。“黑五类”个个都是养肾的“好手”。这五种食物一起熬粥，更是难得的养肾佳品。

1. 黑米

黑米还有一个美丽的名字——“黑珍珠”，得此美名主要是因为其含有丰富的营养物质和很好的保健作用。《本草纲目》中记载：黑米有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。它含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素，有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效，其维生素 B_1 和铁的含量是普通大米的 7 倍。冬季食用对补充人体微量元素大有帮助（但用它煮八宝粥时不要放糖）。

2. 黑荞麦

黑荞麦同时也是一味中药，具有消食、化积滞、止汗之功效。除富含油酸、亚油酸外，它还含叶绿素、卢丁以及烟酸，这些物质对降低体内胆固醇、降血脂和血压、保护血管功能有重要作用。它在人体内形成血糖的峰值比较延后，因此血糖偏高或者有代谢综合征的女性朋友可以选择食用黑荞麦。

3. 黑枣

枣被视为是补血的首选食物，更是女性朋友青睐的美食。其中有“营养仓库”之称的黑枣含有蛋白质、糖类、有机酸、维生素和磷、钙、铁等营养成分，性温味甘，有补中益气、补肾养胃补血的功能。女性朋友多食用黑枣，一方面可以补充经期流失的营养，另一方面还可以起到补气养肾的作用，是一举两得的选择。

4. 黑豆

单从形状上看，黑豆的外形就与肾脏极其相似，黑豆曾被古人誉为“肾之谷”。其味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚患者。黑豆还含有核黄素、黑色素，对防老抗衰、增强活力、美容养颜有帮助。

5. 黑芝麻

黑芝麻也是补肾的佳品。黑芝麻性平味甘，有补肝肾、润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。它富含对人体有益的不饱和脂肪酸，其维生素 E 含量为植物食品之冠，可清除体内自由基，抗氧化效果显著。对延缓衰老、治疗消化不良和治疗白发都有一定作用。

此外，李子、乌鸡、乌梅、紫菜、板栗、海参、香菇、海带、黑葡萄等，都是营养十分丰富的食物，也是补肾的良品。对于肾脏不好的女性朋友而言，可以每周吃一次葱烧海参，或者将黑木耳和香菇配合在一起炒着吃，或炖肉时放点板栗，这些都是补肾的好方法。

冬养肾，藏阳气保精气

冬季的主气为寒，寒为阴邪，易伤人体阳气，阴邪伤阳后，人体阳气虚弱，生理机能受到抑制，就会产生寒象，常见情况有恶寒、脘腹冷痛等。另外，冬季是自然界万物闭藏的季节，人体的阳气也要潜藏于内，由于阳气的闭藏，人体新陈代谢水平相应降低，因而需要生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界的变化，人体能量和热量的总来源是肾，也就是人们常说的“火力”，“火力”旺说明肾脏机能强，生命力也强，反之生命力

就弱。冬天，肾脏机能正常则可调节机体适应严冬的变化，否则将会导致心脏代谢失调而发病。因此，冬季养生的重点就是“防寒固肾”。

冬季如何安排养肾的饮食，应多吃些什么为好呢？可以多吃下面的食物：

羊肉：冬天吃羊肉是很适宜的。因为羊肉性温，能够祛寒壮阳。中医认为它可以助元阴、益精血、治虚劳。因此服食羊肉是冬季养肾的好方法，羊肉的做法很多，如烧羊肉、红焖羊肉、炖羊肉、羊肉丸子汤等。涮羊肉更是老幼皆宜的美味佳肴。

狗肉：因其性温，能温腰膝，益肾壮阳为其主要功能，故为冬季补肾的佳品。可于腊月取狗肉煮食，可使人周身温暖，能抗御寒邪的侵袭。

鸭肉：冬天除食用补肾壮阳的食品之外，还要注意养肾阴。鸭肉能“滋五脏之阴”，适用于体内有热、上火之人食用，特别是低热、虚弱、食少、大便干燥和水肿之人，食鸭肉最宜。

核桃：有强肾补脑的功效。民间有“长寿果”之称。冬天常吃核桃，非常有益健康，如身体虚弱的人，可在冬天每天早晚吃 1 ~ 2 个核桃，可补肾健体；冬日便秘，可用核桃仁 60 克，黑芝麻 30 克捣烂，每天早晚各一匙，可润肠通便。

栗子：能补肾强筋，是冬天的补肾干果。唐代名医孙思邈说：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”栗子的吃法也很多，常炒食、生淡、蒸食、煮食，尚可制成栗干、栗粉、栗浆、栗酱、糕点、罐头等。若把风干的栗子细细咀嚼，然后徐徐咽下，这是以栗作药的服食方法，可于每晨、晚各吃 6 ~ 7 枚。栗子生吃不易消化，热食又会滞气，因此不宜一次多吃。

冬天，人们喜欢吃火锅，火锅是将羊、牛、鸡或猪等肉类以及海参、大虾、海米等放入备好的汤料中烫熟后食用，味道鲜美，且具有补肾益精、强壮阳气的作用。

除日常食用的火锅外，冬季还可选用药膳火锅。所谓药膳火锅，是指既有火锅特色，又具有滋补营养作用的火锅，如丁香枸杞火锅，可振奋强体，益肾。用料：蛤蜊肉 200 克，鱼圆 100 克，鲜墨鱼 2 只，虾仁 100 克，粉丝一束，味精适量，芹菜少许，肉汤 4 碗，葱少许，丁香 6 克，枸杞子 6 克。

补肝益肾，就选杜仲

人一上年纪，身体也会跟着走下坡路，像腰腿疼痛、筋骨无力对于上了年纪的男人来说，十分常见。当衰老一日日来临时，他们的腿脚再也不像年轻人一样利落，稍微有些劳累就会腰酸腿疼，有时候还觉得腿脚使不上劲。其实这都是肝肾不足造成的，要想改善这些情况，就要借助于一味神奇的中药——杜仲。

章师傅在一家公司的传达室工作，负责收发报纸信件，有人来访时做一下登记。公司很小，所以他的工作很清闲，按他 56 岁的年纪来说，一点儿也不吃力。可是章师傅最近的腿脚不太好，走一会儿路就觉得腰酸腿疼。如果坐下休息一会儿，再站起来时，关节都嘎巴响，听上去就像生锈了一样。他还有高血压，也不敢累着自己，有时候信就来不及送，已经耽误了几次事。公司里的人都和他关系很好，体谅他年纪大了，就主动跑去收发室取信。可是这样一来，章师傅也过意不去，觉得自己工作没做好，让大家都受累了。他心里很着急，就自己买了几贴膏药来贴。可是贴了膏药也丝毫没起作用，他还是觉得腰酸腿疼。他暗想自己是真的老了，也许该辞了这份工作。老伴明白他的烦恼，就给他请了一位中医来瞧病。大夫听了他的情况，判断他是肝肾衰弱造成的，虽然这是人体的正常衰老，但只要用一味中药，就能够显著改善这些症状，那就是杜仲。

中医认为，肾主骨生髓，肾精充足骨髓才能够化生有源，从而使骨骼得到滋养，强健有力。而如果肾精不足，骨髓化生不足，骨骼得不到滋养，人就会腰酸腿疼。肝主筋，肝血充足，人的筋膜得到滋养才能柔韧有力，充满活力，否则就会软弱无力或僵硬失去弹性。而久

立伤骨，久行伤筋，老年人本身脏腑功能已经衰弱，筋骨已经不再强健，体力减退，如果身体劳累，就会伤及筋骨，腿脚就更不灵便。只有靠补肝益肾才能够改善筋骨状况。

而杜仲性温，味甘，有补肝肾、强筋骨的功效。杜仲为杜仲科植物杜仲的干燥树皮，是中国名贵滋补药材，具有补肝肾、强筋骨、降血压、安胎等诸多功效。《神农本草经》列为上品，谓其“主治腰膝痛，补中，益精气，坚筋骨，除阴下痒湿，小便余沥。久服，轻身耐老。”杜仲是中国特有药材，其药用历史悠久，迄今地球上已发现杜仲属植物多达 14 种，后来它们在大陆和欧洲相继灭绝。存在于中国的杜仲是杜仲科杜仲属仅存的孑遗植物，现已作为稀有植物被列入《中国植物红皮书——稀有濒危植物》第一卷。杜仲的使用方法也很简便，既可煎汤入药，也可浸酒、泡茶或者做菜食用。

杜仲酒。杜仲 50 克，白酒或米酒 500 毫升。把杜仲洗净，切小块，放入酒中浸泡，半月后即可饮用。每天服用 1 小杯，能够补肝肾，对于腰膝酸软有很好的治疗作用。

杜仲茶。把 2 克杜仲茶叶放入杯中，冲入开水，加盖闷 3 分钟，即可饮用。夏天时可以放凉后再喝。每天临睡前喝上一杯，有很好的保健功效。

杜仲炖猪腰。杜仲 10 克，猪肾 1 具，花椒、盐各适量。把猪肾切开，洗净，去除筋膜，用花椒和盐腌 2 小时左右。把杜仲放入纱布包，扎好口放入锅中，放入猪肾，加入适量水煮开，转小火炖煮至软烂即可。本方有补肾强腰止痛的功效，对于腰腿疼痛、耳鸣眩晕等有很好的补益作用。

有了杜仲这味补肝益肾的“强”药，上了年纪的人再现健步如飞也不是一件困难的事了。

养肝益肾、乌须美发说首乌

何首乌，又名夜交藤，为蓼科植物何首乌的块根，是一种常用的补益中药。何首乌原来是一个人的名字，据说在唐朝时有个人叫何能嗣，五十八岁仍然性无能，服此药七日而思人道，娶妻后还连生数子，其中一个儿子名叫何延秀，持续服用此药，活到了一百六十岁，也生了很多子女，其中一个取名为何首乌，何首乌也持续服用此药，竟活到一百三十岁，头发都还乌黑亮丽，唐朝文人李翱为他们写了《何首乌传》。后李时珍根据史料记载，把原来的“夜交藤”改名为“何首乌”。

中医认为，何首乌味苦、甘、涩，性微温，归肝、肾经，具有补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨之功效。适用于肝肾阴亏、须发早白、血虚头晕、腰膝酸软、筋骨酸痛、遗精、崩带、久痢、慢性肝炎、痈肿、瘰疬、肠风、痔疮、红斑狼疮等病症。《本草备要》记载：“补肝肾，涩精，养血祛风，为滋补良药。”《开宝本草》云：“益气血，黑髭鬓，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老。”

现代医学证实，何首乌中的蒽醌类物质，具有降低胆固醇、降血糖、抗病毒、强心、促进胃肠蠕动等作用，还有促进纤维蛋白溶解活性作用，对心脑血管疾病有一定的防治作用；何首乌中所含卵磷脂是脑组织、血细胞和其他细胞膜的组成物质，经常食用何首乌，对神经衰弱、白发、脱发、贫血等病症有治疗作用；何首乌还有强壮神经的作用，可健脑益智，能够促进血细胞的生长和发育，有显著的抗衰老作用。中年人经常食用何首乌，可防止早衰的发生和发展。其茎为中药“夜交藤”，有安神养心之功，可治疗各种原因引起的失眠。

在临床应用上，如果是肝肾不足、精血亏虚、腰膝酸软、头晕耳鸣、须发早白、遗精滑精者，可与当归、枸杞子、菟丝子等配伍；若是血虚精亏、肠失滋润、大便秘结者，可与当归、火麻仁、黑芝麻等配伍，以增强养血润肠通便之效；若痔血便难者，可单味煎服，或与枳壳等同用；若是血虚所致风瘙疥癣者，可与荆芥、蔓荆子等配伍内服；凡久疟不止、气血两虚者，多与人参、当归等配伍。

何首乌的食用方法很简单，我们可以把它做成何首乌粥。选取何首乌 50 克，粳米 100 克，

红枣 5 枚。将何首乌洗净，放入砂锅内，加水煎取汁，去渣。将米、红枣分别洗净，将米、红枣同煎汁放入砂锅内，加入适量水，用大火煮沸，改用文火煮约 30 分钟。加入糖再煮段时间即成。每日早晚服食。

此膳可养肝益肾，适用于肝肾亏虚、精心不足所致的头目昏花、须发早白等及慢性肝炎、冠心病、高血压、高血脂症、神经衰弱等。

治疗肝肾病，首先得补一补精

中医认为，精是人体生命形成的基本物质，也是生命生理活动的主要物质。人体蛋白质之类、氨基酸类、酶类等，都是生命之精。患有肝肾疾病的人，时间长了就会伤精。这是因为，肝病会导致肝体受伤，使经络循行受到阻碍，藏血、调血的功能失常，进而使精气受到损伤。因此，对于由肝叶失养而形成的“肝叶硬”等肝病，必须以补精为主，同时佐以理气利水之品。在此，为大家推荐一款补精药膳方：

选取活鲤鱼 1 尾（约重 400 克，去头、鳞、内脏），白胡椒 5 克，红茶叶 15 克，紫皮蒜 2 头（去皮），砂仁 15 克，厚朴 10 克，真沉香 10 克，醋柴胡 10 克，泽泻 20 克，白商陆 10 克。将鲤鱼放入药内，加入适量水，先用武火烧开，再用文火炖 30 分钟，然后将鱼取出，去掉药渣及药汤，单吃鲤鱼，1 天 3 次，饭前吃，1 ~ 2 周为 1 个疗程。

另外，对于久患肾病的人来说，尤其是慢性肾风或急性肾风发展迅速者，其病机转归多呈现肾劳，引起肾的内外大经小络、衡络、缠络、孙络、毛脉腠理、玄府开阖等失用，不能约束肾精的闭藏，精血不藏，反而外溢，渗漏于外，形成水肿。对此症的治疗，必须以补精为主，佐以泻浊渗湿之品，可选用以下药膳方案：

选取活鲤鱼 1 尾（约重 400 克，去鳞及内脏、头），白胡椒 5 克，绿茶叶 15 克，紫皮蒜 2 头，大腹皮 15 克，地肤子 20 克，赤小豆 25 克，猪苓 15 克，紫豆蔻 10 克，威灵仙 15 克。将鱼放入药内，加入适量水，用武火烧开后，再用文火炖 30 分钟，取出鱼，去掉药渣和药汤，吃鱼，1 天 3 次，饭前吃，用药 3 ~ 4 天，水肿不见消退时，在前方内加白商陆 10 克或 15 克。

另外，值得注意的是，精气不足需要进补，但是也不能乱补，需要遵循以下原则：

1. 补气先重脾胃

气虚之证，有脾胃气虚与心肺气虚等类型。补气的药物有健脾胃的，有养心肺的，应随意选择。中医学认为，“脾胃为气血生化之源。”也就是说补药效用的产生，首先要依靠脾胃的消化吸收，施布于全身。因此，补气先重脾胃，有它的重要意义。甚至补血、养阴、助阳各类药物应用之时，也要考虑到这一点。

2. 补血必须补气

中医学认为：气与血两者之间，关系非常密切。“有形之血，不能自生，生于无形之气。”从而提出“气能生血”的论点。因此，补血必须补气。加之补血药物的效用产生，也要靠脾胃的功能健旺。故当归补血汤用当归补血，配上黄芪补气以生血，就是这个道理。

3. 养阴宜用清补

阴虚证的表现，多见热象，如舌红、口于、口渴等。养阴的药物，大多属于凉性，既可滋养阴津，又有清热的作用。所以说，养阴宜用清补。如果误用温热性的补药，不但会助长热象，而且会进一步加重阴虚。

4. 助阳宜用温补

阳虚证的表现，多见寒象，如舌淡、苔白、怕冷等。助阳的药物，大多属于温性，既可以振奋阳气，又有去除寒象的作用。所以说：助阳宜用温补。如果误用寒凉性的补药，会使阳气更虚，寒象愈加显著。

第六节

养脾：多吃芳香，苦寒及清淡食物

养好脾，旺生万物衰生百病

脾胃在人体中的地位非常重要，《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》里面讲到："脾胃者，仓廪之官，五味出焉。"将脾胃的受纳运化功能比做仓廪，也就是人体内的"粮食局长"，身体所需的一切物质都归其调拨，可以摄入食物，并输出精微营养物质以供全身之用。如果脾胃气机受阻，脾胃运化失常，那么五脏六腑无以充养，精气神就会日渐衰弱。

有人说脾胃是人体的能量之源头，和家电没电什么都干不了一样。此话不假，脾胃管着能量的吸收和分配，脾胃不好，人体电能就乏，电压低，很多费电的器官都要省电、节省，导致代谢减慢，工作效率降低或干脆临时停工。五脏六腑都不能好好工作，短期还可以用蓄电池的能源，透支肝火，长期下去就不够用了，疾病就来了。

脾位于中焦，腹腔上部，在膈之下。脾的主要生理功能包括：

1. 脾主运化

一是运化水谷的精微。饮食入胃，经过胃的腐熟后，由脾来消化吸收，将其精微部分，通过经络，上输于肺。再由心肺输送到全身，以供各个组织器官的需要。一是运化水液。水液入胃，也是通过脾的运化功能而输布全身的。若脾运化水谷精微的功能失常，则气血的化源不足，易出现肌肉消瘦、四肢倦怠、腹胀便溏，甚至引起气血衰弱等症。若脾运化水液的功能失常，可导致水液潴留，聚湿成饮，湿聚生痰或水肿等症。

2. 脾主升清

脾主升清是指脾主运化，将水谷精微向上输送至心肺、头目，营养机体上部组织器官，并通过心肺的作用化生气血，以营养全身。

3. 脾主统血

所谓脾主统血，是指脾有统摄（或控制）血液在脉中运行而不致溢出脉外的功能。《类证治裁》曰"诸血皆统于脾"；《难经·四十二难》中提出"脾裹血"亦是指这一功能。脾主统血就是脾气对血液的固摄作用，其实质是渊源于脾的运化功能，机制在于脾主运化、脾为气血生化之源，脾气健运，则机体气血充足，气对血液的固摄作用也正常。

除此以外，脾还具有不可忽视的附属功能。中医认为，正常的思考问题，对机体的生理活动并无不良影响，但思虑过度，所思不遂则伤脾。《素问》说："思则气结。"脾气结滞，则会不思饮食，脘腹胀闷，影响运化升清和化生气血的功能，而导致头目眩晕、烦闷、健忘、手足无力等。

胃上承食道，下接十二指肠，是一个中空的由肌肉组成的容器。胃的主要生理功能包括：

胃是人体的加油站，人体所需要的能量都来源于胃的摄取。金朝医学家说："胃者，脾之腑也……人之根本。胃气壮则五脏六腑皆壮也。"胃为水谷之海，其主要生理功能是受纳腐熟水谷、主通降，以降为和。由于胃在食物消化过程中起着极其重要的作用，与脾一起被称为"后天之本"，故有"五脏六腑皆禀气于胃"之说，胃气强则五脏功能旺盛。因此，历代医家都把固护胃气当作重要的养生和治疗原则。

胃以降为顺，就是胃在人体中具有肃降的功能。胃气是应该往下行、往下降的，如果胃气不往下降，就会影响睡眠，导致失眠，这就叫做"胃不和则卧不安"。

胃有一个重要的功能——生血。“血变于胃”，胃将人体吸纳的精华变成血，母亲的乳汁其实就是血的变现，血是由食物的精华变成的，在抚养孩子的时候，母亲的血又变成了乳汁。

总之，脾胃是人体五脏六腑气机升降的枢纽，是人体气血生化之源和赖以生存的水谷之海，中医学认为，脾胃若伤百病由生。金元四大著名医学家之一，“补土派”的代表人物李东垣说：脾胃是滋养元气的源泉，是精气升降的枢纽，内伤脾胃则百病由生。因此，我们一定要养好自己的脾胃。

吃得太好也生病，小心撑出脾病

现在人们的生活条件提高了，食物也多种多样，人们为饱口腹之欲，暴饮暴食，而运动反而减少，使摄入多于需要，超过了脾的运化能力，由此酿成脾湿。而湿瘀积在体内，迟早都要化热，这样就又和内热联系在一起，成为湿热。

许多病是吃出来的，如今常见的富贵病如高血压、冠心病、糖尿病等，都与饮食不节直接相关。而其中湿热为病者十之八九，所以用清利湿热之法，效果就比较好。

清热利湿的方法很多，可以选中药汤调理，亦可在日常生活中调理。最值得一提的还是老祖宗们留下来的两款药汤。一是宋宫仙术汤；一是元宫四和汤。

宋宫仙术汤：选取干姜少许，大枣 100 枚，杏仁 8 钱，甘草 16 钱，盐 2 两，苍术 6 两。将干姜炒至皮黑内黄；大枣去核；杏仁去皮尖，麸炒，捣烂；甘草蜜炙；盐用火炒；苍术去皮，米泔水浸泡，以火焙干；上药除杏仁外共研细末，后加入杏仁，备用。每服少许，饭前开水送服。

此汤可调和脾胃，美化容颜，益寿延年。方中干姜、大枣、甘草可温中健脾，开胃消食，为补益脾胃之良药；苍术健脾除湿；杏仁润肺散滞，“驻颜延年”（《本草纲目》）；诸药以盐相拌，乃取盐味咸入肾，补肾健脾，且可“调和脏腑消宿物，令人壮健”（《本草拾遗》）。

元宫四和汤：选白面、芝麻各 1 斤，茴香 2 两，盐 1 两。将白面炒熟。芝麻、小茴香微炒后研细末，与炒过的白面混合，并依个人口味放入适量精盐，调匀。每日 3 次，每次 1 ~ 2 匙，饭前空腹用白开水调服。此汤可补中健脾，散寒止痛。可用于脾胃虚弱，脘腹冷痛，食欲不振，须发早白等症。

造成体内湿热，还有另外一种原因，即多食肥甘厚味造成的，那么肥甘厚味到底是一个什么意思？肥甘厚味和膏粱厚味，在中医上都是指油腻、精细的食物，用我们现在的话说，就是高糖、高脂肪、高胆固醇的食物。简单点说就是大鱼大肉，吃得太好。

为什么说肥甘厚味会化湿生热呢？我们打个比方，人的身体就好像是一部机器，机器要想正常运转，就必须要有足够的能量，我们吃的食物，经过消化以后就会转化成身体需要的能量：但是人体需要的能量有一个度，每天能转化的食物也有一个度。如果你吃太多的肥甘厚味，吃进去的食物超过了身体需要的量，除了正常的需要以外，转化的部分就会变成热量，没有转化的食物在体内瘀积就会化成湿，而湿会生热。所以说，肥甘厚味必然会化湿生热，是饮食养生的大忌。要想消除脾胃内的湿热，可以试试下面这款粥膳。

枸杞莲药粥：选取枸杞 30 克，莲子 50 克，新鲜山药 100 克，白糖适量。将新鲜山药去皮洗净切片，枸杞、莲子淘洗干净，最后将以上三物加清水适量置于文火上煮熬成粥，加糖食用。每日早晚温服，可长期服用。此粥常喝可补肾健脾，养心安神，适用于脾肾虚弱而致的健忘失眠，心悸气短，神疲乏力等症。

黄入脾，黄色食物最补益脾脏

《黄帝内经》认为，在饮食中，脾主黄色。黄色食物有很多，如黄豆、小米、玉米。对补宜脾脏来说，小米和玉米是最佳选择。

玉米，其味甘，性平，能调中健胃、利尿。常用于治疗脾胃不健，食欲不振，饮食减少；水湿停滞，小便不利或水肿；高脂血症、冠心病等症。相对于小米而言，玉米的做法更多。比如，常见的就有鸡蛋玉米羹，做这道菜的时候，先取罐头玉米 160 克，鸡蛋 2 个，罐头蘑菇 40 克，淀粉 5 克，牛奶 100 克，净冬菇 25 克，料酒 25 毫升，鲜豌豆粒 20 克，精盐 4 克，葱、姜各 1 克。然后将鲜豌豆放入热碱水中泡一下，捞入凉水中泡凉；炒锅烧热，加油用葱、姜、料酒煸炒；倒入豌豆、蘑菇、冬笋，稍烩后，加水，倒入玉米、鸡蛋、牛奶和盐，开锅后加入淀粉勾芡即可。

还有一道奶香玉米饼，做的时候，先要准备鸡蛋黄 2 只，面粉 100 克，新鲜玉米 2 个，奶油 40 克（室温放软）及适量的水、盐或糖。然后将这些材料放在一起，拌均匀成糊状就可以了。可以用平底锅煎或烤箱烤；如果是用烤箱，盘子要铺锡纸或涂层牛油。

小米，其味甘，性凉；入肾、脾、胃经；具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热、解毒之功效；主治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。《本草纲目》说，小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃。”从现代医学的角度来看，每 100 克小米含蛋白质 9.7 克，比粳米高，脂肪 1.7 克，碳水化合物 76.1 克。一般粮食中没有的胡萝卜素，小米每 100 克含量达 0.12 毫克，维生素 B_1 的含量位居所有粮食之首。

那么，怎么吃小米呢？取小米 30 ~ 50 克，红糖适量。然后将小米如常法煮粥，加糖，可作为自己或者孩子的早餐食用，具有补中益气、和脾益肾的功效，尤其是对那些消化不良、食欲不佳、小儿疳积及病后、产后体弱者更为适用。

此外，较为常用的还有一种做法，即将小米和绿豆、玉米等放在一起，还可以放些红枣、花生等。比如南瓜小米粥，先取绿豆、小米、玉米渣（和小米大小差不多的）、南瓜、红枣、花生各适量。然后将南瓜洗净去皮，切成小块；把其他材料也洗干净，入锅，加水，点火，等锅水开；除绿豆之外其他的材料都放入锅内，若要防止溢出可以在锅里滴一点食用油；熬大概 10 分钟，再加入绿豆，继续熬，熬到南瓜烂掉，绿豆快要开花就可以了。

甜入脾，蜂蜜最能补中益气

甜味的食物是走肉的，走脾胃。我国古代名医孙思邈说过：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”中医认为，春季为肝气旺盛之时，多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃，所以应适当补充酸味食品，并同时吃些甜食。

甜食有很多，但是不能乱吃，要吃的健康才好。在此我们推荐食用蜂蜜。中医学认为，蜂蜜味甘，入脾、胃二经，能补中益气、润肠通便，是一年四季均可选择的理想美容食品。《本草纲目》中说：“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃。”又有记载说：“入药之功有五，清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也。生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而平和，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹肌肉疮疡之痛；和可致中，故能调和百药，而与甘草同功”。

蜂蜜是一种天然食品，也是最常用的滋补品之一。它所含的单糖，不需要经过消化就可以被人体吸收，对妇、幼特别是老人更具有良好的保健作用，因而被称为是“老人的牛奶”。如果每天能在饭前 1 ~ 1.5 小时或饭后 2 ~ 3 小时饮用 1 ~ 2 匙蜂蜜，以一杯温开水冲服或加牛奶服用，对身体有滋补的作用，对神经衰弱、高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病、肝病、便秘等有很好的疗效。蜂蜜还可以入药，将白芍、甘草各 9 克，煎汤取汁；加蜂蜜 30 克，溶化服。蜂蜜、甘草补脾胃，缓急止痛，白芍敛阴柔肝而止痛，适用于脾虚肝旺、肝脾不调所致的脘腹拘急疼痛、少食易饥、饥时发作。所以，本方可以很好地强身健体。

但是，蜂蜜的食用有一些讲究。比如，为了防止营养成分被破坏，不可用沸水冲或高温蒸煮。在用量上也很有讲究，一般而言，作为治疗或辅助治疗，成人一天 100 克，不要超过

200克，分早、中、晚三次服用，儿童食用量为30克最好，但应视年龄大小而定。若用于治疗，以两个月为一个疗程；作为保健服用量可酌情降低，一般每天10～50克。搭配上更是要注意，韭菜富含纤维素而导泻，豆腐味甘，性寒，能清热散血，与蜂蜜同食均易导致腹泻。《金匮要略》更有记载说："生葱不可共蜜食之，杀人。"

长夏饮食多寒凉，"暖脾丸"来帮忙

酷暑夏季，是最合适养脾胃的季节。这个时候人们最容易腹泻。因为，长夏期间的细菌和病毒很猖狂，人体容易感染，吃生冷食物也比较多，所以容易引起腹泻。

冬天寒冷，一般人都知道保养自己，让自己免受风寒之邪，但长夏的时候，炎热之时，人们则多粗心大意，所以，这个时候反而容易着凉，让邪风之气有可乘之机，这就是很多人不理解为什么这个时候还要暖脾的一个重要的原因。为了防止食物生冷造成的寒积脾胃，影响日后的消化功能，民间多用较厚的纱布袋，内装炒热的食盐100克，置于脐上三横指处，有温中散寒止痛之功。

还可用中医推荐的"暖脾丸"，其原料为黑附子1两，干姜1两，甘草1两，陈皮1两，官桂1两，苁蓉1两，缩砂1两，茴香1两，红豆蔻1两，蛮姜1两，荜澄茄1两（依常法制为细末），舶上硫黄半两（别研如粉）。上药搅拌均匀，每次用药末9克（3钱），用猪肚1枚，盛入盐花6克（2钱），葱7茎，同用线扎定，煮烂为度。空腹吃。对于"虚冷"症状很有帮助。

当然，此时养生不能仅仅依靠"暖脾丸"，更多的时候还要在饮食上下工夫。可常取山楂条20克、生姜丝50克，以糖、醋少许拌食，有开胃健脾之功。总之，饮食原则是清淡，少油腻，要以温食为主，应"温暖，不大饱，时时进之……其于肥腻当戒"。也就是说，这段时间的饮食要稍热一点，不要太寒凉；但也不要吃得太多，在次数上可稍多一些。

三白汤，健脾美白的圣药

脾是后天之本，气血生化之源。脾胃功能差的时候，身体处于保护自己的目的，就会自发进行调节，少吃东西以减轻脾胃的负担。而且，脾胃功能较差时，再好的东西吃进去也不能被吸收，容易造成气血少，不能滋养皮肤。

小慧最近总是感觉脸色有些差，浑身没劲儿，精力也大不如从前，以为是工作劳累所致，可是怎么调节，也没办法达到精力充沛的状态，后来她去瞧了中医，才知道是脾胃功能差所造成的。一般而言，脾胃好的人，精神状态良好，肌肤比较白净，津润；相反脾胃太差，往往就没精神，整个人也显得瘦弱无力，皮肤没有光泽。后来，医生给小慧开了三白汤。

三白汤是由白芍、白术、白茯苓、甘草四味药材组成的养颜健脾汤。明代著名儒医李梴在其《医学入门》中记载的三白汤是这样的："白芍、白术、白茯苓各5克，甘草2.5克，水煎，温服。"这个方子最初是用来治疗伤寒虚烦的，后来人们发现它还有补益气血、美白润肤的功效，于是在民间广为流传。古人认为此汤可以调和身体的气血、调理五脏的功能，进而起到美白祛斑的作用，最适合那些由气血虚寒导致的皮肤粗糙、萎黄的女性朋友使用。

为什么三白汤有如此功效呢？我们先看看其中的成分。

白芍味甘酸，性凉，归肝、脾经，有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗之功。《医学启源》中记载：白芍"安脾经，治腹痛，收胃气，止泻利，和血，固腠理，泻肝，补脾胃"。

白术性温，味甘、苦，归脾、胃经，有健脾益气、燥湿利水的功效，主治脾虚食少，腹胀泄泻等。

白茯苓味甘、淡，性平，归脾、肺、肾经，有渗湿利水、健脾和胃、宁心安神的功效，主治脾虚食少、泄泻、心悸不安、失眠健忘等。

甘草性平，味甘，归十二经，有补脾益气、清热解毒、润肤除臭的效果，主要用于脾胃虚弱所导致的口臭以及皮肤皲裂等。

这几种药物有一个共同的特性，就是都归脾经，都有补脾胃的功效，脾胃好了，肌肤自然就靓丽了。

有的人可能会觉得煎汤服太麻烦，这时你可以自制泡茶袋。具体做法是:用白术、白芍、白茯苓各 150 克，甘草 75 克，分别研成粗粉末，并将这四者混合均匀，装入 30 个小包中，每天拿 1 包用开水冲泡，代茶饮。

补气务必多食益气健脾的食物

有些人在形体上消瘦或偏胖，体倦乏力，少气懒言，语声低怯，面色苍白，常自汗出，动则尤甚，心悸食少，舌淡苔白，脉虚弱，女子白带清稀，这些症状说明此人气虚。中医认为，脾是“气血生化之源”，所以气虚体质者应该多吃一点益气健脾的食物。

《本草纲目》中说：大枣、鲢鱼、葡萄、南瓜等具有益气健脾之功效。中年女性是较为常见的易出现气虚症状的人群，平时可常吃大枣，南瓜，多喝一些山药粥、鱼汤等补气的食物，注意摄入各种优质蛋白对补气都大有好处。

另外，气虚体质的人最好吃一些甘温补气的食物，如粳米、糯米、小米等谷物都有养胃气的功效。山药、莲子、黄豆、薏仁、胡萝卜、香菇、鸡肉、牛肉等食物也有补气、健脾胃的功效。人参、党参、黄耆、白扁豆等中药也具有补气的功效，用这些中药和具有补气的食物做成药膳，常吃可以促使身体正气的生长。

气虚的人最好不要吃山楂、佛手柑、槟榔、大蒜、萝卜缨、香菜、大头菜、胡椒、荜拨、紫苏叶、薄荷、荷叶;不吃或少吃荞麦、柚子、柑、金橘、金橘饼、橙子、荸荠、生萝卜、芥菜、君达菜、砂仁、菊花。

秘制南瓜粥不失为气虚体质者的补气良方。具体方法是准备大米 100 克，南瓜 300 克，水 600 克，花生油 25 克，盐 8 克，葱花 10 克。将大米淘洗干净。南瓜洗净刮皮去瓤，切成小块；锅置火上，放油烧至七成热，下葱花炝锅，炒出香味后，放入南瓜块，煸炒 1 ~ 2 分钟盛出；锅上火，放水烧开，下大米、南瓜块，旺火煮开，改用小火熬煮 40 ~ 50 分钟，至米粒开花，南瓜酥烂，汤汁浓稠，加盐搅匀即可。

人参善补气，脾肺皆有益

人参是珍贵的药材，在人们心目中占有重要的地位，中医认为它是能长精力、大补元气的药，更认为多年生的野山参药用价值最高。对于气虚体质的人来说，人参可以说是保命强身的良药。

据《本草纲目》记载，人参性平，味甘，微苦；归脾、肺、心经。其功重在大补正元之气，以壮生命之本，进而固脱、益损、止渴、安神。故男女一切虚证，阴阳气血诸不足均可应用，为虚劳内伤第一要药。既能单用，又常与其他药物配伍。

一味人参，煎成汤剂，就是“独参汤”。不过，这种独参汤只用在危急情况，一般情况下切勿使用。常常需要于其他药物配伍使用。如：提气需加柴胡、升麻；健脾应加茯苓、白术；止咳要加薄荷、苏叶；防痰则要加半夏、白芥子；降胃火应加石膏、知母，等等。

不过，在大多数情况下，人参还是以补为主，《本草纲目》中记载它的主要功用有：

（1）大补元气。用于气虚欲脱的重证。表现为气息微弱、呼吸短促、肢冷汗出、脉搏微弱等。

（2）补肾助阳。人参有增强性机能的作用，对于麻痹性、早泄性阳痿有显著疗效，对于

因神经衰弱所引起的皮层性和脊髓性阳痿也有一定疗效，但对于精神性阳痿则无效。可用少量参粉长期服用，或配入鹿茸粉、紫河车粉等助阳补精药同用，其效甚佳。

（3）补肺益气。用于肺气不足，气短喘促，少气乏力，体质虚弱。

（4）益阴生津。治疗津气两伤、热病汗后伤津耗气。

（5）安神定志。人参能补气益血，故对气血亏虚、心神不安所致的失眠多梦、心悸怔忡等皆有疗效。

（6）聪脑益智。人参能调节大脑皮层机能，改善记忆，增强智力，可用于头昏健忘、记忆下降、智力减退、脑动脉硬化的治疗。

气虚体质的人可以用人参煮粥。用人参 3 克，切成片后加水炖开，再将大米适量放入，煮成稀粥，熟后调入适量蜂蜜或白糖服食，可益气养血，健脾开胃，适用于消化功能较差的慢性胃肠病患者和年老体虚者。

第七节

养胃：吃好才是福，胃喜欢细碎的食物

调好胃，造就后天之本

胃是一个特殊的器官，酸甜苦辣、荤素五谷，都要在胃里消化，而胃又是一个颇为娇嫩的器官，不注意保养便可能出现问题。例如饮食不规律，饥一顿，饱一顿，加之酒泡、烟熏、毒侵、细菌炎症的侵袭或者服用伤胃的药物，就会打乱胃的消化规律，产生消化障碍，出现胃胀、胃痛、反酸、消化不良等初期浅表性胃炎症状。

初期的浅表性胃炎如果得不到有效治疗，再加上病菌的反复感染，而饮食规律又不能恢复，就可能会发生萎缩性胃炎。慢性萎缩性胃炎若不注意保养和治疗，就可能演变为癌症。由此可见，胃病患者特别是为“老胃病”长期困扰的患者尤须注意调养保健，才不会让病情变得更加严重。

尽管胃病的种类较多，其致病因素也较复杂，但胃病往往与饮食关系最为密切。因此胃病的日常调养应以饮食调养为主。

平时应当注意食用有营养的食物。多吃些高蛋白食物及高维生素食物，保证机体的各种营养素充足，防止贫血和营养不良，对贫血和营养不良者，应在饮食中增加富含蛋白质和血红素铁的食物，如瘦肉、鸡、鱼、肝、腰等内脏。高维生素的食物有深色的新鲜蔬菜及水果，如绿叶蔬菜、西红柿、茄子、红枣等。每餐最好吃 2 ~ 3 个新鲜山楂，以刺激胃液的分泌。

注意酸碱平衡。当胃酸分泌过多时，可喝牛奶、豆浆、吃馒头或面包以中和胃酸，当胃酸分泌减少时，可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁，以刺激胃液的分泌，帮助消化，要避免引起腹部胀气和含纤维较多的食物，如豆类、豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等。

当患有萎缩性胃炎时，宜饮酸奶，因酸奶中的磷脂类物质会紧紧地吸附在胃壁上，对胃黏膜起到保护作用，使已受伤的胃黏膜得到修复。酸奶中特有的成分乳糖分解代谢所产生的乳酸、葡萄糖醛酸能增加胃内的酸度，抑制有害菌分解蛋白质产生毒素，同时使胃免遭毒素的侵蚀，有利于胃炎的治疗和恢复。

少吃味精、酸辣及过咸食物。当以清淡食物为主，过量味重、酸辣之品会刺激胃酸分泌，

加重病情。但少量的生姜和胡椒可暖胃并增强加黏膜的保护作用。

少吃太油腻或煎炸食品。饮食当尽量选择易消化的食物为主，可适量进食肉类，但一定要熟透，烹饪蔬菜不要半生。

少吃冰冻和过烫食物。为避免对胃过度刺激，饮食温度要适中，喝汤或饮水均不宜过热。

少吃含酸量多的水果。有胃酸分泌过多的病人，注意不要吃杨梅、青梅、李子、柠檬等含酸量较多的水果。否则，可使病情加重，并严重妨碍溃疡的正常愈合。

另外，有胃病的人还应该戒烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸性饮品（汽水）、酸辣等刺激性食物，这些都是最伤胃的。胃的脾性喜燥恶寒，因而冷饮和雪糕也必须要戒，食物以热为好，这对于任何人都是一个考验，特别是在酷暑时节。有两种饮品应该多喝，一是牛奶，二是热水。牛奶可以形成一层胃的保护膜，每天早上起床后先喝一杯牛奶，再吃东西，是再好不过的。同时要多喝水，特别是热水，因为人在大部分情况下会把缺水误认为是饥饿。

饮食 6 原则让你养好你的胃

为了养好自己的胃你应该在饮食上下工夫，以下几种原则，生活中须多加注意。

（1）定时定量：即每日三餐定时，到了规定时间，不管肚子饿还是不饿，都应主动进食，避免过饥或过饱，使胃保持有规律的活动。每餐还应保持食量适度。

（2）温度适宜：饮食的温度应以“不烫不凉”为度，过烫过冷的食物进入胃部之后，都会刺激胃黏膜，久而久之，易引发胃病。

（3）细嚼慢咽：对食物充分咀嚼，使食物尽可能变“细”，以减轻胃的工作负担。咀嚼的次数愈多，随之分泌的唾液也愈多，对胃黏膜有保护作用。

（4）饮水择时：最佳的饮水时间是早晨起床空腹时及每次进餐前一小时。餐后立即饮水会稀释胃液，汤泡饭也会影响食物的消化。

（5）适当补充维生素 C：维生素 C 对胃有保护作用，胃液中保持正常的维生素 C 量，可有效发挥胃的功能，保护胃部和增强胃的抗癌力。

（6）多甘多暖：甘味食物能滋补脾胃。比如山药、小米、南瓜等食物，都具有很好的补益脾胃的作用，且可以提高免疫力。

另外还要注意的是让胃适度休息：美食当前适可而止，如多吃蔬果、减少油腻；早晚多喝粥；尽量减少吃糯米类制品、甜食类，以及含咖啡因的饮料、烈酒，都是为胃“减负”的好方法。

要想不累肠胃，就要干稀搭配

张大爷看到邻居家的小孩子长得白白胖胖的，特别羡慕。因为他的小孙子一上饭桌就闹脾气，总说饭菜干巴巴不想吃，吃不了几口就把碗筷撂到一边了。所以，看起来总是一副营养不良的样子。邻居教给张大爷这样一招，每餐多做一些美味的鲜汤，让孩子干稀搭配起来吃。张大爷试了试，小孙子吃饭果然顺溜多了。

平时吃饭时我们都有这样的体会：米饭配炒菜吃起来总觉得干巴巴的，不爱下咽。倒不如做些精美的面食，再配上几款鲜汤，干稀搭配，胃肠就觉得舒服多了。

当然，人也不能光吃流质食物。如果光吃稀饭、豆浆、菜汤、米汤等稀食，人体摄入的能量就会不足，也不能满足日常工作生活的需要。而且长期食用单纯的流质食物，还会使人的咀嚼功能退化。所以吃饭一定要做到干稀的合理搭配，这样既补充了水分，又增加了人的食欲，还能让食物容易消化吸收，可谓是一举三得！

当然干稀搭配不是让大家用汤泡饭吃，实际上汤泡饭不宜吃。有些人喜欢吃饭时将干饭

或面食泡在汤里吃，这种饮食习惯不利于健康。我们咀嚼食物，不只是要嚼碎食物，便于咽下，更重要的是要让唾液把食物充分湿润，因为唾液中含有许多消化酶，有帮助消化、吸收及解毒的功效，对健康十分有益。而汤泡饭由于饱含水分，松软易吞，人们往往懒于咀嚼，未经唾液的消化过程就把食物快速吞咽下去，这无疑会增加胃的负担，日子久了容易导致胃病的产生。

生冷食物伤脾胃，半夏枳术丸来治

生活中，可能很多人对生冷食物的了解没有那么透彻。从字面上讲，生冷食物就是包括生的和冷的食物。生的如生瓜果、生蔬菜等，以及生硬的、不容易消化的食物；冷的食物不仅包括冰棍、冰镇饮料以及凉菜、凉饭等，还包括本身属性寒凉的食物，如田螺、柿子、香蕉、猕猴桃、西瓜等，都属于寒凉食物。这类食物易伤脾胃，不宜多吃。

西瓜是夏天人们常吃的解暑果品。可是有些年轻人，嫌西瓜不够凉，还要放在冰箱里冻一冻。这样的西瓜大量吃下肚去，慢慢的胃部就会出现腹胀和腹泻的问题。

对于由生冷食物引起的脾胃不适，我们可以用半夏枳术丸调治。《脾胃论》里提到了这个方子的做法："半夏（汤洗七次，焙干）、枳实、白术以上各二两。研为极细末，荷叶裹烧饭为丸，如梧桐子大，每服五十丸，添服不妨，无定法。"此药稍增加用量也没有妨碍，服用时也没有固定的方法，因此很方便。在这里，需要注意的是，古时的 1 斤等于 16 两，所以古时的 1 两相当于现代的 30 克左右。

此方中半夏有利水化湿、理气降逆的功效，善治脾胃湿痰；枳实辛行苦降，善破气除痞、消积导滞；白术有健脾益气、燥湿利水的功效，善治脾虚食少、腹胀泄泻等证。三者结合善治因冷物内伤所致的脾胃病。

有句俗语"医生治得了病但治不了命。"如果你偶尔一两次因贪食生冷之物而伤了脾胃，我们可以找半夏枳术丸来帮忙，但是如果你就是一个经常爱贪食生冷的人，那么恐怕是再好的药也无济于事。

饭前喝肉汤，胜过补胃良药方

我们知道，脏腑养生以脾胃为本，要想提高人的抗病能力就要提升胃气，因为提升胃气能提高吞噬细胞的活性，但是如果没有足够的营养，吞噬细胞的数量是很少的。而提升胃气的最好方法是喝肉汤。但是什么时候喝汤比较好呢？很多人习惯饭后喝一碗鲜汤，其实这样容易冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。所以喝汤最好在饭前进行。

有人说"饭前先喝汤，胜过良药方"，这话是有科学道理的。这是因为，从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物必经之路。吃饭前，先喝几口汤，等于给这段消化道加点"润滑剂"，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

肉汤可以是鸡汤、牛筋汤、猪蹄汤、鱼汤、肉皮汤、羊蹄汤、牛肉汤、排骨汤等。肉汤是非常重要的，但由于效价不同，不同的汤可以起到不同的抗病防疾效果。

鸡汤抗感冒：鸡汤，特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部及支气管膜的血液循环，增强黏液分泌，及时清除呼吸道病毒，缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。煲制鸡汤时，可以放一些海带、香菇等。

排骨汤抗衰老：骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环，50 ~ 59 岁这 10 年是人体微循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤可收到药物难以达到的功效。

鱼汤防哮喘：鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治疗呼吸道炎症，预防哮喘发作，对儿童哮喘病最为有效。

另外，急性病人要喝鱼汤；慢性病人不仅要喝鱼汤，也要喝牛肉汤；癌症病人不仅要喝鱼汤和牛肉汤，而且要喝牛筋汤。糖尿病和血黏稠的病人不仅要喝鱼汤和牛肉汤，还要吃肉皮冻等。

我们要想健康，就一定要先喝肉汤后吃饭。但需要注意的一点是，饭前喝汤并不是说喝得多就好，要因人而异，一般中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，因经过一夜睡眠后，人体水分损失较多。进汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量进汤。总之，进汤以胃部舒适为度，饭前饭后切忌“狂饮”。

最后，我们还要知道怎么熬肉汤最科学合理。

（1）熬汤用陈年瓦罐效果最佳。熬汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给里面的原料，而相对平衡的环境温度，又有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，熬出的汤的滋味就越鲜醇，原料的质地就越酥烂。

（2）火候要适当。熬汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煨。这样才能把原料内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使熬出的汤更加鲜醇味美。只有文火才能使营养物质溶出得更多，而且汤色清澈，味道浓醇。

（3）配水要合理。水温的变化，用量的多少，对汤的营养和风味有着直接的影响。用水量一般是熬汤的主要食品重量的3倍，而且要使食品与冷水共同受热。熬汤不宜用热水，如果一开始就往锅里倒热水或者开水，肉的表面突然受到高温，外层蛋白质就会马上凝固，使里层蛋白质不能充分溶解到汤里。此外，如果熬汤的中途往锅里加凉水，蛋白质也不能充分溶解到汤里，汤的味道就不够鲜美，而且汤色也不够清澈。

（4）熬汤时不宜先放盐。因为盐具有渗透作用，会使原料中的水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。

（5）熬制时间不要过长。长时间加热会破坏煲类菜肴中的维生素；加热1～1.5小时，即可获得比较理想的营养峰值，此时的能耗和营养价值比例较佳。

“黄金粥”，宜养脾胃最合适

王杰的胃不是很好，吃什么都没胃口，还总爱胃胀。王杰担心自己得了什么大病，就跑去中医院找了个老中医看病。老中医觉得他就是脾胃虚点，没什么大毛病，把脾胃养起来就好了。

知道自己没事，他这才舒了一口气。他问医生：“那么有什么好方子能把这脾胃调理好啊！”医生说：“在中医来讲，调养脾胃就是要通过吃点想吃的东西来补，因为‘胃以喜为补’，你想吃什么就吃什么吧，只是要避免一些生冷的食物，以免刺激胃。”

王杰继续问：“那我到底该吃些什么呢？”

医生说：“五味对五脏，即苦入心、辣入肺、酸入肝、咸入肾、甜入脾。您近期特想吃哪种味道，就能反映出内脏的虚实来。比方说您最近特想吃酸的东西，像话梅、山楂、酸梅汤这一类的东西，就可能是因为您肝火太旺。酸味能入肝，有收敛的效果。您如果肾虚了，元气不足，干什么都没劲。咸入肾，这时您就会本能地想吃点咸的东西来调动肾气。”

王杰听道这里，突然恍然道：“原来是这样啊！我说我最近怎么特别喜欢吃甜食，原来是脾想吃了，那我回去多备点甜点在家。”

医生一听王杰这么说，赶忙拦住他：“甘甜的味道是可以补脾，但一定要适度，否则过犹不及。吃太多糖，糖分超过脾胃的吸收范围化成湿浊，引起内分泌紊乱。”

医生一见王杰的疑惑表情，接着解释道：“其实啊，这个饮食里面学问大着呢。除了五味入五脏，五色也入五脏，红入心、青入肝、白入肺、黑入肾、黄入脾。黄色的东西可以养脾，像你脾虚就可以多吃一些黄色食物。‘黄金粥’就是一个养脾健胃的好方子。”

医生口中的“黄金粥”就是用小米、玉米、南瓜、大枣来煮粥。小米是适合老人、病人、产妇的滋补品，它最补虚。玉米调和脾胃，南瓜补中益气，大枣补血养气、调和五脏。这几样除了大枣，其余都是黄色，各有补益的特点，而且都针对脾胃，做成粥食又是脾胃最喜欢的方式。

这些材料里面，没有一样是药，但配合到一起就是最好的脾胃滋补品。王杰坚持喝了一个月之后，真的发现自己的气色好起来了，而且胃口也特别好。

人说是药三分毒，所以，脾胃还得要食物来养。粥食的特点是既养人又可以长期服用，怎么吃都不会出问题。尤其是在处暑这个节气上，伏夏的闷热潮湿刚刚离去，正是需要提升脾胃功能的时候。这时您每天熬一份“黄金粥”喝，脾胃就能好起来。

养胃解酒，离不开葛花饮

葛花根对解酒醉十分有效，这是为什么呢？以酒的输入路线来说，酒精进入人体首先伤的就是胃，酒精会对胃黏膜产生刺激，常喝酒的人，胃病的发病率很高。其次是肝脏，酒中很多有害物质，会直接对肝脏产生危害，对血压、心脏、脑细胞也都有影响。而葛花根的药理作用，恰巧能对酒精的侵入起到及时的防护作用。我们可以从以下两点来了解：

（1）葛花中的皂角苷，异黄酮类具有氧化还原作用，可加速酒精氧化，使乙醇失去毒性，收缩和保护胃肠黏膜，减缓酒精的吸收，阻碍酒精快速大量地进入血液循环。

（2）酒前服用，提前在肝、胃形成保护膜，起到护肝养胃，增大酒量作用；酒中饮用抗醉，酒后饮用解酒，源于葛花中异黄酮类可吸附酒中致醉物质，降低酒精浓度，降低心肌耗氧量，保护心血管，并通过加速排尿、排汗排泄分解，缓解头痛、眩晕、恶心等不舒服状态，减轻醉酒程度。

《滇南本草》等多部药典对葛花根也有记载：“治头晕，憎寒，壮热，解酒醒脾，酒痢，饮食不思，胸膈饱胀，发呃，呕吐酸痰，酒毒伤胃，吐血，呕血，消热。”了解了葛花根的药理应用，我们来掌握一下具体的操作方法：

（1）取葛花根 20 克，用开水冲泡片刻之后服用即可。

（2）将酸枣、葛花根各 10 ~ 15 克，一同煎服，因为酸枣性平，味甘酸，有健脾开胃，消食化滞的作用，与葛花根同服，可以缓解酒精对胃的刺激，还有利尿的效果。

花生，可以大补胃和脾

花生具有健脾和胃、利肾去水、理气通乳、治诸血症之功效。主治营养不良，食少体弱，燥咳少痰，咯血，齿衄鼻衄，皮肤紫斑，脚气，产妇乳少等病症。

1. 花生小豆鲫鱼汤

材料：花生米 200 克，赤小豆 120 克，鲫鱼 1 条。

做法：将花生米、赤小豆分别洗净，沥去水分；鲫鱼 1 条剖腹去鳞及肚肠；将花生米、赤小豆及洗净的鲫鱼同放碗中；加入料酒、精盐少许，用大火隔水炖，待沸后，改用小火炖至花生烂熟。

2. 花生粥

材料：花生米 50 克，桑叶、冰糖各 15 克。

做法：取饱满花生米洗净，沥去水分，桑叶拣去杂质；花生米加水烧沸，加入桑叶及冰糖，改小火同煮至烂熟，去桑叶，其余服食。

3. 红枣花生汤

材料：红枣 50 克，花生米 100 克，红糖适量。

做法：红枣洗净，用温水浸泡，去核；花生米略煮一下，冷后剥衣；将红枣和花生衣放在锅内，加入煮过花生米的水，再加适量的清水，用旺火煮沸后，改为小火再煮半小时左右；捞出花生衣，加红糖溶化，收汁即可。

4. 花生粳米粥

材料：花生 50 克，粳米 100 克，冰糖适量。

做法：将花生与粳米洗净加水同煮，沸后改用文火，待粥将成，放入冰糖稍煮即可。

另外，值得注意的是，受潮的花生米对人体危害很大，因此一定不要吃发霉的花生米。

喝碗猪肚汤，温胃暖全身

中医认为，秋季进补，应该先把胃养好。这是因为进补的目的就是要让人体摄取营养，从而达到调补气血、补益健康之效，而脾胃是人体之本，进补前当然要调养好脾胃，尤其是那些脾胃虚弱的朋友。

在养胃方面，喝些适当的粥浆，可以使胃气慢慢地恢复。对此，猪肚汤便成了难得的佳品。该汤既能健肠胃，又能祛秋燥；既能滋阴，又具有补益之功效。

小雪供职于某家图书单位，工作比较繁重，每天要处理很多的稿件。由于是绩效工资制，小雪又是个勤奋的姑娘，所以每天都拼命地工作，下班后经常会加班，到八九点才回家吃饭。一年多下来，就把胃给伤到了。胃部总是痉挛性疼痛，一开始她也没在意，可是最近一个月疼痛得很严重，她不得不去就医。医生说小雪目前的病症用饮食调整一下就可以，给她介绍了一个猪肚汤，让她回家自己熬制。小雪回家自己炖吃了几次，胃部感觉舒服了很多。

猪肚汤的做法也很简单，选取猪肚 1 只，生姜 250 克。将猪肚洗净，塞入生姜（切碎），结扎好后放入瓦锅，加水适量，用文火煮至熟烂为度，使姜汁渗透进猪肚内即成。

此汤最适于秋季服用，具有温胃散寒，营养补虚之功效，尤其对老年脾胃虚寒及十二指肠溃疡疗效显著。

注意：服时吃猪肚（淡吃或拌少许酱油），不吃姜，必须喝猪肚汤（如汤味太辣，可加入适量开水），每只猪肚可吃 3 ～ 4 天，连续吃 8 ～ 12 只。热证及感染性疾病不宜服用。

没胃口多青睐香菜

胃是一个特殊的器官，酸甜苦辣、荤素五谷都要在胃里消化，而胃又是一个颇为娇嫩的器官，不注意保养便可能出现问题。有些人吃饭不定时，有的饥一顿饱一顿，有的经常吃刺激性较大的食物，这都对我们的胃口造成了伤害。长此以往，我们就会失去原来的“好胃口”。这里介绍一样让你找回好胃口的本草——香菜。

香菜是一种人们经常食用的香料类蔬菜，具有增加食欲、促进消化等功能。《本草纲目》中有：“性味辛温香窜，内通心脾，外达四肢。”香菜中含有许多挥发油，其特殊的香气就是挥发油散发出来的。它能祛除肉类的腥膻味，因此在一些菜肴中加些香菜，能起到祛腥膻、增味道的独特功效。香菜提取液具有显著的发汗、清热、透疹的功能，其特殊香味能刺激汗腺分泌，促使机体发汗、透疹。香菜还具有和胃调中的功效，因为香菜辛香升散，能促进胃肠蠕动，具有开胃醒脾的作用。

一般人均可食用香菜，患风寒外感者、脱肛及食欲不振者、小儿出麻疹者尤其适合。但是患口臭、狐臭、严重龋齿、胃溃疡、生疮、感冒者要少吃香菜，麻疹已透或虽未透出而热毒壅滞者不宜食用。

除了香菜以外，《本草纲目》里还记述了以下养胃佳物：茯苓、白术、黄芪、人参、淮山、薏米、灵芝、黄精、刺五加、沙参、大枣、甘草等。我们要注意在日常的饮食多添加这

些，多吃一些对胃有好处的食物。

此外，良好的饮食习惯也是养胃的重要途径。

首先，我们可以在饭前先吃一点开胃的菜和汤，使胃液分泌活跃起来，使胃处于消化吸收的准备状态。不要一边吃饭一边饮水，因为饮水过多会稀释胃液，使消化能力减弱。而吃饭时要细嚼慢咽，有利于消化吸收。我们烹调食物要注意温度，过冷或过热都会损伤胃壁。并且要注意胃部的保暖，避免受寒。

上面提到的养胃食物要多吃，但不是多多益善。我们吃饭要适量，以八分饱为宜。饭后要充分休息 30 分钟，使胃肠能够正常工作。这些都是民间养胃的老经验。我们在日常中如做到这些，就能保养好我们的胃了。

慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键

由于不健康的饮食习惯，肠胃疾病成为了现代人的常见病症之一。有些人长年累月大便不成形，每日大便次数在 3 次以上，有的还伴有不同程度的腹部疼痛或不适，这就是慢性腹泻。慢性腹泻是消化系统疾病的常见症状，以粪便稀薄、次数增加、病程超过 2 个月为诊断依据。由于慢性腹泻往往拖沓缠绵，治疗起来比较麻烦，由此成为肠胃疾病中最顽固的一种。

治病要治本，细究慢性腹泻的具体原因，主要有胃源性、肠源性腹泻，内分泌失调性和功能性腹泻之分。中医认为，脾胃虚寒是慢性腹泻的主要原因。因此，要彻底治愈还要从驱除脾胃寒气上下手。

驱除脾胃寒气有个最简便的方法，那就是喝面粉白糖水。选取面粉 50 克，白糖少许。将面粉炒焦，加适量白糖，用开水调匀。每日饭前服用，一日 2 次，2 ~ 3 天即可见效。

此外，还可以用经穴疗法来对付慢性腹泻。神阙穴是寒气入侵人体的主要通道之一，驱除寒气也可以从神阙穴下手。神阙穴也就是人体的肚脐眼。取独头蒜 1 个，生姜 3 片，捣烂后外敷于肚脐上，用胶布固定住，每晚更换，3 ~ 4 日即可见效，简单又快捷。

除了这些方法外，还要从日常生活入手，养成良好的饮食和生活习惯，如多吃热食，少喝冷饮，少吃反季节水果等，从根本上阻止寒气侵入脾胃。

补阴养胃，胃炎就会“知难而退”

胃炎与饮食习惯有密切的关系，摄入过咸、过酸、过粗的食物，反复刺激胃黏膜，还有不合理的饮食习惯，饮食不规律，暴饮暴食等都可导致胃炎。

食用过冷、过热饮食，浓茶、咖啡、烈酒、刺激性调味品、粗糙食物等，是导致胃炎的主要原因。预防急性胃炎应戒烟限酒，尽量避免阿司匹林类药物的损害，生活应有规律，避免进食刺激性、粗糙、过冷、过热食物和暴饮暴食，注意饮食卫生，不吃腐烂、变质、污染食物。饮食中可多吃卷心菜，其中的维生素 U 具有健脾功效，起到预防胃炎的作用；山药能促进消化，增强胃动力；玫瑰花茶缓解胃部不适，避免胃炎滋生。

胃炎患者要多吃高蛋白食物及高维生素食物，可防止贫血和营养不良。如瘦肉，鸡，鱼，肝肾等内脏以及绿叶蔬菜，番茄，茄子，红枣等。

注意食物酸碱平衡，当胃酸分泌过多时，可喝牛奶、豆浆，吃馒头或面包以中和胃酸；当胃酸分泌减少时，可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁，以刺激胃液的分泌，帮助消化。急性胃炎患者宜吃有清胃热作用的清淡食品，如菊花糖、马齿苋等。慢性胃炎患者宜喝牛奶、豆浆等。胃酸少者可多吃肉汤、山楂、水果等，少吃花生米。

胃炎患者要避免食用引起腹部胀气和含纤维较多的食物，如豆类、豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等。

下面为胃炎患者推荐两款食谱：

1. 红枣糯米粥

材料：红枣 10 枚，糯米 100 克。

做法：同煮稀饭。

功效：养胃，止痛。

2. 鲫鱼糯米粥

材料：鲫鱼 2 条，糯米 50 克。

做法：上两味共煮粥食，早晚各服一次。

功效：补阴养胃，适用于慢性胃炎。

牛肉仙人掌，让你远离胃溃疡

“我得了胃溃疡，这可怎么办啊？”在某公关公司工作的王美林这样向朋友抱怨道。

“吃药啊。”

“在吃，可是感觉副作用挺大的，每天都有点昏昏欲睡，打不起精神。”

“那你看看有没有合适的食疗方吧，至少能少受点罪。”

朋友的这句话一下子点醒了王美林。果然功夫不负有心人，在她姥姥的帮助下，找到了用牛肉和仙人掌治疗胃溃疡的方法，尝试之后效果显著。

这个方子究竟是什么样的呢？其具体方法如下：

首先取鲜仙人掌 30 ~ 60 克，牛肉 60 克。将仙人掌洗净切碎，牛肉切片，共同炒熟，加适量调味品后食用。每天 1 次，连食 5 ~ 10 天。10 天为一个疗程。一般患者一个疗程即可见效。

这其中的治疗原理是因为牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风的功效。仙人掌含有人体必需的 18 种氨基酸和多种微量元素。牛肉、仙人掌共同炒、活血止血，对溃疡有极好的滋养作用。

其实，这两种材料的治病原理在古方中就已经有记载。比如《闽东本草》载：（仙人掌）能去痰，解肠毒，健胃，止痛，滋补，舒筋活络，疗伤止血。治肠风痔漏下血、肺痈、胃病，跌打损伤。《贵州民间方药集》载：仙人掌为健胃滋养强壮剂，又可补脾、镇咳、安神。治心胃气痛、蛇伤、水肿。从资料记载可以看出，仙人掌治疗疔疮肿毒的作用显著。现有报道除用于痢疾、哮喘、胃痛、肠痔泻血外，还用于肾炎、糖尿病、心悸失眠、动脉硬化、高血压、肥胖症及肝病的辅助治疗。

患胃溃疡时，食物的性质可以影响疼痛的发生时间和严重程度，进食的量也与疼痛的发生有关。大量进食可导致胃部扩张，牵涉溃疡部位而引起疼痛；粗糙的、固体的、油炸及油煎的食物同样可引起疼痛。所以，胃溃疡病人的饮食原则应为：定时定量，少量多餐，具体包括如下几个方面：

（1）多加咀嚼，避免急食。咀嚼可以增加唾液分泌，而唾液又有中和胃酸的作用。

（2）有规律的定时进餐十分重要。正常的一日三餐是适合一般病人的，但在发作的急性期内，每日进餐 5 ~ 6 次，可使胃酸的浓度减小。症状有所好转之后可以减少进餐次数。

（3）饮食要注意营养，无需规定特殊食谱。小麦、玉米、杂粮等对胃黏膜有营养作用，应鼓励病人食用。面片、玉米粥、豆浆、蛋类、肉类、菠菜、小白菜、油菜等食物容易消化，且中和胃酸的能力强，对胃黏膜没有机械性刺激，宜于食用。

（4）餐间避免零食，以防止胃不断受到刺激而增加胃酸的分泌和胃的蠕动。

另外，需要特别加以留心的是，有些食物对胃黏膜有物理的（如热茶）、化学的（如泡菜）损伤作用，故胃溃疡病人应禁食油煎、油炸食品，辣椒、芥末、醋、浓茶、浓咖啡、肉汤、酒类及过热、过甜的食品。

第七章

《内经》体质饮食经：辨清体质选对吃法



第一节

《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧

《黄帝内经》是体质养生法的鼻祖

近年来，伴随着中医体质学研究的不断深入，体质养生也逐渐成为众多养生爱好者追捧的热点。然而，在关于体质养生的认识上，人们却普遍存在着一种错误的认识。在大多数人看来，体质养生是中医理论新兴的一种养生观念，在古代中医里是不存在的。事实上，早在《黄帝内经》中便已经有了体质养生，并且在后世不断发展，而现代意义上的体质养生学只不过是把前人的经验进行了总结并重新细化分类罢了。

在《黄帝内经》中，虽然没有出现“体质”这个名词，但其中有关体质的论述、介绍和养生方法却已经相当广泛了。我们翻开《黄帝内经》，无论是从体质的形成、体质的分类，还是从不同人群体质差异等方面，都能找到相关的论述。

比如，在《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》中便根据人的形体、肤色、认识能力、情感反映、意志强弱、性格静躁以及对季节气候的适应能力等方面的差异，将人的体质分为了木、火、土、金、水五大类型，可以说，这是传统医学对人体体质的最早分类。具体来说，这五大类型的体质分别具有以下特征：

1. 木形体质人

《黄帝内经》中把这类人同五音中的上角相比类，与天上的东方苍帝相似。他们一般苍色，小头，长面，大肩，平背，直身，手足小，有才气，好劳心，力气小，常为各种事务忧心劳神。他们耐春夏，不耐秋冬，感受了秋冬的不正之气就会生病。这一类型的人，属于足厥阴肝经，他们的体态是优美的。另外，木形体质的人还可以分为“太角”、“左角”、“钛角”、“判角”四种类型，各自有各自的特点。

2. 火形体质人

《黄帝内经》把这类人同五音中的上徵相比类，与天上的南方赤帝相似。他们一般赤色、齿本宽，尖脸，小头，肩、背、髀、腹各部发育都好，手足小，脚步稳，走路快而且摇晃肩膀，背部肌肉丰满，好使气，轻钱财，不轻易相信他人，多疑虑，见事明白，容颜美好，心急，不能长寿，往往暴亡。耐春夏，不耐秋冬，秋冬时容易感受不正之气而得病。这一类型的人，属于手少阴心经，其情态为诚实可信的样子。另外，火形体质的人也可以分成“质徵”、“少徵”、“右徵”、“判徵”四种类型，各自有各自的特点。

3. 土形体质人

《黄帝内经》把土形体质的人同五音中的上宫相比类，与天上中央一方的黄帝相似，他们一般黄色，圆脸，大头，肩背发育好，大腹，大腿、小腿长得好，手足小，身体多肉，上

下匀称，走路脚步稳，举足轻，安心，爱做对别人有利的事，不喜好权势。耐秋冬，不耐春夏，春夏时常感受不正之气而得病。这一类的人，属于足太阴脾经，其表现是诚实厚道。另外，土形体质的人还可以分为“太宫”、“加宫”、“少宫”、“左宫”四种类型，各自有各自的特点。

4. 金形体质人

《黄帝内经》把金形体质的人同五音中的上商相比类，与天上的西方白帝相似。他们一般方脸，白色，头小，肩背小，腹小，手足小，足跟处骨头像是要露出来，骨轻，为人清廉，办事不拖沓，外表柔静而内实悍勇。耐秋冬，不耐春夏，春夏时常感受不正之气而得病。这一类的人，属于手太阴肺经，其特点是自带果决敢断。另外，金形体质的人还可以分为“右商”、“钛商”、“左商”、“少商”四种类型，各自有不同的特点。

5. 水形体质人

《黄帝内经》把水形体质的人同五音中的上羽相比类，与天上的北方黑帝相似。他们一般黑色，面部不平整，大头，面颊宽，肩小，腹大，手足小，行走时身体摇摆，自腰至尻距离较长，背部也比较长。耐秋冬，不耐春夏，春夏时常感受不正之气而得病。这一类的人，属于足少阴肾经，他们的身上常常是汗津津的。另外，水形体质的人还可以分为“大羽”、“少羽”、“桎羽”、“众羽”四种类型，各自有各自的特点。

总之，五种类型的人有二十五种变化，彼此各有长短。由此可见，《黄帝内经》关于体质的分类是非常严谨的，这就为现代体质专家进行体质划分提供了很好的依据。诚然，现代体质养生学已经发展比较完善了，并且也适应现代人的体质现状，但是想一想在数千年前《黄帝内经》中便已经有如此完备的体质理论了，我们也就没有什么值得骄傲的了。

事实不仅如此，在《黄帝内经·灵枢·通天》篇中，还根据人的个性品质及人体的阴阳偏重，将人分为“太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳平和之人”五大类型。这也是当代体质养生学的重要理论基础。在此，我们便不再赘述。总之，只要我们认真阅读《黄帝内经》，就能从中找到很多有关体质养生智慧的论述。

饮食影响体质的变化

“民以食为天”，可以说人这辈子有一个什么样的身体，都跟饮食有关系。吃得好，吃得科学，人才健康，否则，就会导致病从口入，损阳折寿。

生活中要少吃零食，多吃五谷杂粮。食品加工方式、饮食结构、吃多吃少、进食方式等，都会对体质产生深刻的影响，在某种程度上说体质是吃出来的也不为过。有些人暴饮暴食，胡吃海喝，在饮食上“恣情纵欲”，结果导致“半百而衰”。有些人偏嗜五味，或过甜，或过辛，或过咸……要知道五脏应五味。偏嗜某味就会导致脏器功能受到影响，致使机体阴阳失衡，继而导致体质出现偏颇。还有些人偏嗜寒凉或辛热食物，时间长了，就会导致体质偏寒或偏热，还有可能导致痰湿及湿热等体质的形成。

还有一种更加危险的饮食情况会给体质造成很大的影响，就是乱吃药膳。很多人把药膳不当回事，看人家吃，他也吃。人家吃药膳补气，他不需补气也要吃，结果或是把火气补上来了，或是把脾胃给腻滞住了，体质也就出现了偏颇，自然他也就不健康了。所以滋补不要盲目，一定要在医生的指导下进行，不能不分青红皂白，不问寒热虚实，盲目进补。因为大多数药膳中都含有专门治疗某种病症的药物，用药不对症，或用药不适合体质，哪怕是平和的补药，同样也对人体有害，也会造成体质偏颇。

地域饮食习惯，造成体质差异

中国人的饮食习惯大致分为“南甜、北咸、东辣、西酸”，造成东西南北的口味的差距

原因是什么呢？这是跟气候和环境有关的。各地气候不同，人们只有调整日常饮食中来应对不利于身体健康的气候。如，广东人的靓汤很出名，因为广东有夏无冬，一年四季人们就像常绿植物一样，只有足够的营养，才能维持生命的平衡。事实上，这正是由于不同的环境造成了不同的体质。

所谓“一方水土产一方物，一方水土养一方人”，你在什么地方住着，就要吃什么地方的食物，按照这个地方的基本环境和气候去调养身体，这样才能达到体质的平衡。大家都知道，四川、湖南一带的人爱吃辣椒，那么他们为什么爱吃辣呢？其实这跟他们的生活环境有很大关系。我们知道四川、湖南一带多雨，气候比较潮湿，而寒、湿属于六淫，是致病的一个因素，所以得想办法把体内的寒湿排出来。辣椒味辛性热，能除寒湿、逐冷痹，为了适应多寒多湿这种自然环境，身体就会产生一种祛寒湿的欲望，于人表现出来的就是爱吃辣椒。

而北方气候寒冷，降水少，比较干燥，所以北方人就不如南方人那样爱吃辣，而且也不能吃太多的辣椒，否则就会上火长痘。虽然是这样，但是很多人还是没有辣椒吃不下饭，这在中医上是怎么解释的呢？一般有两个原因：一是人的脾胃功能越来越弱了，对味道的感觉越来越弱，所以要用浓的东西来调出自己的肾经，用味道厚重的东西帮助自己把元气调上来，帮助运化。另外一个原因就是现在人压力太大，心情太郁闷了，因为厚重的东西有通窜力，而吃辣椒就能让人胸中的瘀滞散开一些。这也正说明了，只要特别想吃浓的东西，就说明你的身体虚了。

另外，每个地区因气候、地理位置的不同会长着不同的食物，最明显的就是炎热之地多盛产寒冷性质的水果，如香蕉、甘蔗等，而寒冷地区多生长洋葱、大蒜、大葱等性平温的食物，这是老天爷给人们准备好了的，是完全适合身体本身的东西，那么我们就要接受自然界给我们的这份礼物，因时、因地地选择食物，这样我们才能不生病或者少生病。

体质养生必须注重生活调摄

说起中医养生理论，很多人感觉和自己没什么关系，一般情况下，很少有人吃中药，因此中医养生理论听起来似乎太深奥了。其实，中医养生理论在几千年文化的传承过程中，已经深深地融入每个中国人的血液和骨髓里，我们对此已经非常熟悉，甚至到了视而不见的地步，就像谁也不会注意自己每天路过的地方，小草正在悄悄地生长一样。

之所以这么说，是因为我们从小到大祖祖辈辈的生活都受到中医养生理论的影响。大家都知道春天多吃荠菜和香椿芽对身体好，为什么呢？按照中医的观点，阳气乃生命之本，春季正是阳气生发的季节，而荠菜性平温补，能养阳气，又是在春季生长，符合春天的生发之机，所以春天吃荠菜对身体就比较好。另外，中医理论中，凡是向上的、生发的东西都是阳性的，而香椿芽长在椿树的枝头，又在早春季节就开始生长，这表明它自身有很强的生长力，代表着蓬勃向上的一种状态，也能激发身体中阳气的生发。可见，我们祖辈传承下来的一些生活习惯中都暗含着中医养生的精妙。因此，我们不要把养生的事想得太复杂，本于生活，做好生活调摄，就是最好的养生方式，同时也是体质养生的重要指导思想。

那么，从体质养生的角度，生活调摄需要注意哪些方面呢？

《黄帝内经》中有一句话：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。大病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”意思是说，聪明的人不会生病了才想着去治疗，而是未雨绸缪，预防在先，防病于未然，这在中医上叫做“治未病”。

“治未病”是体质养生的理论精髓，就是当疾病尚未发生时，能提前预测到疾病的发展趋势，并采取相应的防治方法，提高人体的自愈能力，以杜绝或减少疾病的发生。比如春季

万物萌生，细菌、病毒等致病微生物也相应活跃，感冒之类的疾病就有可能流行开来，所以中医提出“正月葱、二月韭”的饮食，以提高人们的抗病能力。夏季天气炎热，中暑发生的可能性相对就大，中医就强调“饮食清淡”、“夜卧早起，无厌于日”的养生方案，使中暑的发生减少。秋季气候干燥，咳嗽一类疾病的发病率相对较高，所以，中医强调秋季以“养肺除燥”为主，多吃梨以生津解渴，从而使一些时令病的发生降到最低限度。冬季要收藏体内的阳气，注意保暖，早卧晚起，好好休息等。把“治未病”的内容也当作生活的一部分，这就是体质养生的重要组成内容。

日常饮食要顺从体质

中医上讲，人体内部脏腑的功能，会影响人体的生理功能和心理功能，从而决定机体对外界的反应状况和耐受程度。正是由于人体脏腑气血阴阳的偏盛或偏衰，才形成了不同的体质类型。生活中我们都遇到过这样的情况：都吃了火锅，有人吃得爽快，有人脸上会起痘；都说人参大补，有人吃了体质越来越好，不容易生病，有人却会头昏脑涨，甚至引发炎症。这是因为人都有着自己的“个性”，即每个人都有着属于自己的体质类型，体质类型决定着人的健康状况。

体质类型不同，饮食也要因人而异。人的饮食应该以体质为出发点，膳食的选择应该与体质状态一致，才能达到养生、防未病的效果。食物的色、性、味、归经各不相同，不同体质类型的人只有根据脏腑所需选择饮食，才能达到补益的效果，而不至于损伤脏腑。每种体质各有特征，如痰湿体质者多脾胃功能失调，应多食用健脾益胃的食物；气郁体质者多肝气郁滞，应多食用疏肝理气的食物。每种体质严格遵循养生法则，做到同气相求，即日常饮食顺应脏腑所需，才能“常有天命”。

中医认为，食用食物和药物时，只有做到“寒则热之，热则寒之，虚则补之，实则泻之”才能平衡人体阴阳。意思是说，寒气重的人应食用热性的药食，热气重的人应食用寒凉性质的药食，体质虚弱的人应该食用补益的食物，胀满、郁滞的人应食用泻下的食物。如果不根据体质类型随便进食，不仅不会起到补的效果，反而会引起一些副作用，危害人体健康。例如，体质偏阴虚的人多烦躁多怒、咽干口渴、失眠多梦，如果吃肥腻和辛辣燥烈的食品，就会加重发病的概率，易患内伤和热病；而如果多吃一些寒凉食物，则能滋阴润燥。体质偏气虚的人，抵抗能力差、精神不振、易感冒，如果吃过于寒热的食物，就会伤元气，而应该先吃一些温凉食物再逐步进补寒热的食物。所以根据体质合理地进行食养才能达到强身健体、养生防病的效果。

合理选择饮食，可调整体质

《景岳全书》中说：“故以人之禀赋言，则先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭；后天培养者，寿者更寿，后天斫削者，夭者更夭。”意思是说，就人的禀赋来说，先天禀赋好的人长寿，先天薄弱的人短命。如果后天培养得当，则寿者更长寿，后天不注重养生者，则会更短命。这就告诉我们：人的体质不仅受先天禀赋的影响，还受到后天因素的干扰，也就是说体质既有先天遗传性，又有后天获得性，因而体质是可变、可调的。

体质既禀成于先天，也与后天有很大的关系。体质的稳定性也是由遗传背景形成的，然而，体质的稳定性也是相对的。由于每一个个体在生长壮老的生命过程中，受环境、精神、食物、疾病等诸多因素的影响，使体质发生变化，从而使体质既有相对的稳定性，又有动态的可变性。体质的这种特征也就为体质可调提供了基础和可能。

影响体质变化的因素有很多，如饮食构成、生活条件、地理环境、季节变化、精神状态

等都会对体质产生一定的影响，有时候甚至起决定作用。其中，饮食习惯对体质的形成有重要影响。中医认为，“内伤脾胃，百病由生”。意思是说，饮食失调会导致脾胃受损，进而造成体质的偏颇。人以胃气为本，脾胃是人的后天之本和气血生化之源。人体气血是否充沛、脏腑是否健旺，都与脾胃有着密切的关系。若饮食失宜，脾胃受损的话，就会造成气虚、血亏、寒热偏盛、阴阳失调等偏颇的体质状态。

《景岳全书》中说：“生冷内伤，以致脏腑多寒。”“素禀阳脏，每多恃强，好食生冷茶水，而变阳为阴。”也就是说常食生冷食物易促生阴虚体质。而偏食则会造成人体内的营养不均衡，使脏腑气血阴阳失调，进而形成偏颇体质。

因此，体质偏颇的人，只要合理选择药食，科学搭配食物，运用药食的四气五味和升降浮沉的性能，就可以使某些偏颇体质转变为平和体质。

药王孙思邈年幼时体弱多病，家人为了给他治病，四处求医问药，几乎倾家荡产。为此，孙思邈开始学医。他认为“体形有可愈之疾，天地有可消之灾”，“安身之本，必资于食……不知适宜者，不足以存生也”。即身体的疾病可以通过治疗来痊愈，想要身体安康，必须由食物来调理。不知道用药食来调养身体的人，是不会长寿的。孙思邈用食物和药物来调整自己的身体，竟活到 100 多岁。所以说，先天因素只是人体体质形成的重要基础，而体质的发展与最终形成则在很大程度上取决于后天的饮食习惯。

可见，偏颇体质者可通过合理选择适合自身体质的药食，来调理身体。这样不仅能补益身体，还有调整体质的可能。

判断体质，从辨别阴阳开始

“阴阳”一词相信大家都不陌生，本书前面已多次提及。其实在中医养生学里，处处体现着阴阳的思想，不仅用阴阳思想来说明人体的组织结构、生理功能、病理变化，还用阴阳指导疾病的诊断和治疗，指导人的养生保健。

就人体而言，左眼睛为阳，右眼睛为阴；上半身为阳，下半身为阴；后面腰背部为阳，前面胸腹部为阴；左半身是阳，右半身是阴；脏是阴，腑是阳。

很多人不解为什么会这样划分，其实这是从功能上分的。例如，五脏的“脏”，在《黄帝内经》里面就写作“藏”，是收藏的意思，所以五脏是属阴的。六腑是通道，是不收藏的，是往外泄的，所以六腑属阳。只要是内敛的就属阴，只要是开放的就属阳。

中医把所有的疾病都分为阴阳、表里、虚实、寒热，这叫“八纲辨证”，实际上就是分阴阳。所谓阴证，指舌淡、气短懒言、口不渴、面色暗淡、脉沉细无力、精神萎靡、身倦肢冷、尿清便溏。所谓阳证，指苔黄、脉数有力、神烦气粗、声大多言、口渴饮冷、面红身热、尿赤便干。

根据《黄帝内经》，从阴阳角度划分我们的体质，主要有 3 类：一类体质是偏阴的，一类是偏阳的，还有一类是既不偏阴也不偏阳的阴阳平和体质。区别是偏阳还是偏阴，关键要看这个人的体质特征是偏热还是偏寒，偏热是偏阳体质，偏寒是偏阴体质。

偏阳体质的人，往往偏热、偏燥、偏动、偏亢奋。其中，偏热是最重要、最明显的，即体温较正常偏高，怕热，喜欢喝冷水。这类人，阳盛了，阴往往就不够，所以易患阳亢的热性病，如大便干燥、易上火、头晕、失眠、心悸、心慌，等等。平时就应该多动少静，避免操劳过度、思虑不节、纵欲失精，否则很容易发展演化为临床常见的阳亢、阴虚、痰火等。

偏阴体质的人，往往偏寒、偏湿、偏静、偏低沉。其中，偏寒、怕冷是最主要的特征。这类人阳气偏弱，易致阳气不足，脏腑功能偏弱，水湿内生，从而发展为临床常见的阳虚、痰湿、痰饮等。

当然了，在做自我判断的时候要注意，不是说每一个人每一条都符合，因此需要抓主要矛盾，注意自身所有的表现中，是偏热较多还是偏寒较多，这一点是最重要的判断标准。

自我检测，看一看自己属于哪种体质

中医很重视体质，任何食疗如果没有依照个人体质进行，就可能导致虚不受补，反而会愈补愈糟糕。不同的个体，其身体素质有很大的差别，在考虑养生方案的时候，就应当根据其不同体质的特殊需要“辨体施养”，选择与之相适的方法来调养，恢复身体的健康。

2009 年 4 月 9 日，《中医体质分类与判定》标准正式发布，该标准是我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件，旨在为体质辨识及与中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供依据，使体质分类科学化、规范化。

该标准将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型，应用了流行病学、免疫学、分子生物学、遗传学、数理统计学等多学科交叉的方法，经中医临床专家、流行病学专家、体质专家多次论证而建立的体质辨识的标准化工具，并在国家 973 计划“基于因人制宜思想的中医体质理论基础研究”课题中得到进一步完善。

1. 平和体质

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：体形匀称健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：平素患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

2. 气虚体质

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

3. 阳虚体质

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

4. 阴虚体质

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

5. 痰湿体质

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

6. 湿热体质

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

7. 血瘀体质

总体特征：血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦暗，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

心理特征：易烦，健忘。

发病倾向：易患瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

8. 气郁体质

总体特征：气机瘀滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

9. 特禀体质

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、胎惊等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

根据以上九大类型体质的表现特征，你可以测一测，你是属于哪种体质，这样才可以为自己制定相匹配的养生保健方案。

第二节

平和体质：饮食要均衡，预防偏颇保健康

平和体质，饮食调理最关键

“养生之道，莫先于食。”饮食养生首先指的是应用食物的营养来防治疾病，促进健康长寿。尤其是对于平和体质的人来说，食补就可以了，不必进行药补。古人云：“是药三分毒”，我们平时之所以用药，就是要借助药性，对“病”进行矫枉过正，使身体达到平和，而对于平和体质来说，本身就已经平和了，就不必再用什么“补药”对身体进行补益了，因为这样一来，不仅达不到强壮体质的效果，甚至还会造成意想不到的危害。

那么，平和体质的人应该怎样进行食补呢？我们要认识到，饮食是人类维持生命的基本条件，而要使人活得健康愉快、充满活力和智慧，则不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入平衡且充足，并且能被人体充分吸收利用。除此之外，我们还应注意以下四个原则：

1. 饮食有节

这一点对于中老年人尤为重要，因为随着年龄的增长，生理功能逐渐减退，机体的新陈代谢水平逐渐减弱，加之活动量减少，体内所需热能物质也逐渐减少。因此，每日三餐所摄入的热能食物也应减少，这样才能更好地维持体内能量的代谢平衡。

如果到了中老年阶段饭量仍不减当年，摄入能量食物过多，势必造成体内能量过剩，多余能量就会转化为脂肪，使身体发胖，并影响心脏功能。这也是诱发高血压、冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病的主要原因。所以，中老年人应适当地节制饮食，饮食应当少而精，富于营养又易于消化，多吃新鲜蔬菜、水果，限制高脂肪、高热能食物的摄入量。每餐的食量应适可而止，一般以七八分饱为宜。

2. 三餐有别

这主要指两点，在食物选择方面，早餐应选择体积小而富有热量的食物，午餐应选择富含优质蛋白质的食物，晚餐则应吃低热量、易消化的食物。在摄入量上，应做到“早饭吃好，中饭吃饱，晚饭吃少”，现在很多年轻人习惯于早餐吃得很少或不吃早餐，晚餐吃得很多，这对健康是有害的。

3. 合理搭配

饮食合理搭配就是要做到粗细粮混食，粗粮细做，干稀搭配；副食最好荤素搭配，忌偏食或饮食单调。

4. 饮食清淡

古代医学家和养生学家都强调，饮食宜清淡，不宜过咸。据调查，每日食盐量超过 15 克以上者，高血压的发病率约为 10%。因此，正常人一般每天摄入盐要控制在 10 克以下。

如患有高血压、冠心病或动脉硬化者，必须控制在5克以下。不过饮食清淡也不应该绝对化，比如盛夏季节，人体因大量出汗，会令体内盐分丢失过多，这时就应注意及时补充盐分。

另外，养成良好的饮食习惯也是饮食养生的一个重要方面。比如吃饭时细嚼慢咽，不可狼吞虎咽，以利于消化吸收；吃饭时要专心，不要一边吃饭，一边想其他的事情，或看书、看电视，既影响食欲，也影响消化液的分泌，久之可引起胃病；吃饭时要有愉快的情绪，才能促进胃液分泌，有助于食物的消化。如果情绪过于激动，兴奋、愤怒等等情绪之下勉强进食，会引起胃部的胀满甚至疼痛；饭后不要躺卧和剧烈运动。

平和体质饮食调养应采取中庸之道

平和体质日常养生应采取中庸之道，注意摄生保养，饮食有节，劳逸结合，生活规律，坚持锻炼。正如《黄帝内经·素问》所云："是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴，是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道，所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。"

又云："四时阴阳者，万物之根本，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴……逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道，道者，圣人行之，愚人佩之。"饮食上注意吃得不要过饱，也不能过饥；不吃得过凉，也不吃得过热。多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。《千金翼方》记载："安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以存生也。"

平和体质者除在饮食上采取中庸之道外，在日常生活中也要做到"防未病"。人生病主要有两个原因，一个是内邪，一个是外邪。对于平和体质的人来说，一般自身不容易生病，但如果不注意生活习惯，感受了外邪，虽然可能比一般人有较强的抗病能力，但还是会生病的。

事实上，每个平和体质的人正常情况下都能活到百岁，但往往因饮食不节、起居失常、寒暑之变、情志所伤等原因造成体弱早衰，甚至夭亡。一般来说。保养方式欠佳是诱发平和体质者疾病和缩短寿命的根本原因，人们欲延年益寿，首先应在疾病预防上下工夫。如果疾病已经形成才用药治疗，这时候已略显晚矣。因此，平和体质的人也要加强"未病先防"的思想。在日常生活中，除了我们前面提到的，还要注意以下六点：

（1）劳逸结合。劳动和休息是调节人体各器官生理功能的必要条件，过劳则伤气损血，过逸则滞气涩血。因此，平素要注意劳逸结合，保证气血充沛、运行无阻，才能体健身强。

（2）勤动脑。大脑如同机械，用之才能灵活，不用则易生锈。

（3）保养眼部。利用春秋之季，每日早晚到室外望远、看近，并在休息时闭目使眼球上下左右转动，大约10分钟即可。这有利于气血通畅而使眼不花，已花者亦可减轻症状。

（4）调整呼吸。每天早晨起床后到室外，深深吸入外界的清气，缓缓呼出体内的浊气，约10分钟为宜。这对增强肺的功能活动，防止气管炎和肺气肿的发生都是简单有效的方法。

（5）注意气候变化。冷热是调节人体各器官阴阳平衡的重要因素之一，如寒热失调、阴阳不和，则产生偏寒或偏热之病，因此要时刻注意寒暑之变，以防外邪侵袭。

（6）适当运动。工作之余适当进行肢体活动，有利于气血运行，使关节滑利而动作不衰。

总之，长寿是通过养生来实现的，养生的目的就是调养生命机能，有效地预防疾病的发生，从而保持身体机能旺盛不衰，这是延年益寿行之有效的措施。即使是平和体质的人，也必须外避寒暑、内扬正气、饮食有节、起居有常、勿妄劳作，才能有效地预防疾病。反之，若违背养生之道，则易使百病加身。延年益寿需要理论和实践相结合，切忌空谈理性的认识，而不去施行。

饮食不伤不扰，顺其自然养护平和体质

平和体质的人一般体形匀称，面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，味觉正常，唇色红润，精力充沛，不易疲劳，耐受寒热，睡眠安和，胃口良好，两便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和有神。

对于平和体质的人，养生保健宜饮食调理而不宜药补，因为平和之人阴阳平和，不需要药物纠正阴阳之偏正盛衰，如果用药物补益反而容易破坏阴阳平衡。对于饮食调理，首先，“谨和五味”。饮食应清淡，不宜有偏嗜。因五味偏嗜，会破坏身体的平衡状态。如过酸伤脾，过咸伤心，过甜伤肾，过辛伤肝，过苦伤肺。其次，在维持自身阴阳平衡的同时，平和体质的人还应该注意自然界的四时阴阳变化，顺应此变化，可保持自身与自然界的整体阴阳平衡。再则，平和体质的人可酌量选食具有缓补阴阳作用的食物，以增强体质。

这类食物有粳米、薏苡仁、豇豆、韭菜、红薯、南瓜、银杏、核桃、龙眼、莲子、鸡、牛、羊等。平和体质的人春季阳气初生，宜食辛甘之品以发散，而不宜食酸收之味。宜食韭菜、香菜、豆豉、萝卜、枣、猪肉等。夏季心火当令，宜多食辛味助肺以制心，且饮食宜清淡而不宜食肥甘厚味。宜食菠菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、桃、李、绿豆、鸡肉、鸭肉等；秋季干燥易伤津液，宜食性润之品以生津液，而不宜食辛散之品。宜食银耳、杏、梨、白扁豆、蚕豆、鸭肉、猪肉等；冬季阳气衰微，故宜食温补之品以保护阳气，而不宜寒凉之品。宜食大白菜、板栗、枣、黑豆、刀豆、羊肉、狗肉等。

南瓜蒸百合是平和体质者的佳品。准备南瓜 250 克，百合 100 克，罐装红樱桃 1 粒，白糖、盐、蜂蜜各适量。将南瓜改刀成菱形块，百合洗净；南瓜、百合装盘，撒上调料，装饰红樱桃，上笼蒸熟即可。

平和体质饮食之道——杂

古语云：“民以食为天。”人类为了生活和生存必须摄取各种食物，以维持正常生理机能、生长发育、新陈代谢等生命活动。但这里所说的“杂”不是滥食。节日或宴会的八碗八碟，大吃狂喝，只会有害于健康，并非我们提倡的荤素搭配的科学饮食观。不科学的“杂食”，非但不能互补，还会相互抑制，妨碍胃肠道对营养成分的消化吸收。

我国传统膳食的特点是杂。杂食指的是粗粮、细粮都吃，荤菜、素菜搭配，膳食安排多样化。古代医学就指出：“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充。”据医学统计表明，百岁长寿的老人中绝大多数饮食习惯良好，膳食成分混杂，饮食简单，食量适中，荤素不忌，素食为主。当今西方国家时兴“四色膳食”，即每日膳食中都要有四种颜色的食品——白、红、绿、黄，与我们提倡的杂食观是同样的道理。杂食的优越性在于营养物质齐全与互补。

谷类是 B 族维生素的来源，如果缺乏会影响生长发育，以及皮肤黏膜组织的病变。谷物中的蛋白质主要存在于谷粒的糊粉层，如果与薯类一起食用，可互补其各自营养素的不足。

蔬菜是营养物质的“绿色仓库”，其根菜、茎菜、叶菜、果菜等，含有许多无机元素钙、磷、铁、铜等，是组成骨骼，促进新陈代谢不可缺少的物质，所含的食物纤维，还能促进肠道蠕动，减少有害物质与肠黏膜接触的时间。

肉、蛋、鱼、虾等食物的营养成分主要是蛋白质、脂肪，其中的赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸，更是人体中必需的氨基酸。

而单调的食品，由于缺乏众多营养成分，必对身体造成许多不良影响。如牛奶和鸡蛋是含有丰富蛋白质、无机盐、维生素的营养物质，可天天吃这两种，不吃其他菜肴，会造成机体缺铁或心脏病变。杂食通过各自所含不同的营养成分相互调剂，可对生长发育及脏器组织的功能有所助益。

平和体质进补，要选食补远离药补

平和体质者，要注意饮食原则：即均衡饮食，吃好一日三餐，谨和五味这三点一定要遵循。另外，平和体质者还可酌量选食性平的补益食物以增强体质。

食物种类	具体食物
谷物	稻米（粳米、籼米、糯米、紫红糯米、糙米、香米、黑米、小米、苡米、黄来，大麦、小麦、玉米、高粱、青稞、燕麦、莜麦、荞麦、芡实、芝麻、糜子、番薯（即甘薯、红薯）、芋头、土豆、大豆（黄豆、黑豆、青豆），扁豆、蚕豆、绿豆、刀豆、赤豆、颈豆等
肉蛋	羊肉，狗肉，牛肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、兔肉、鸭肉、鹅肉、鳖肉、龟肉、海参、鳗鱼、鲫鱼、泥鳅、银鱼、青鱼、鲈鱼、鲥鱼、鲢鱼等
蔬菜	小白菜、油菜、鲜柿子椒、胡萝、发菜、韭菜、大蒜、葱、洋葱、茼蒿、莴笋、菠菜、荠菜、芹菜、油菜、香椿芽、豌豆苗、苦瓜、丝瓜、冬瓜、瓠瓜、南瓜、百合、番茄、苋菜、木耳菜、鲜藕、蘑菇、紫菜、海带等
水果	樱桃、荔枝、椰子、葡萄、大枣、菱角、花生、栗子、西瓜、香瓜、六二、荸荠、桑葚、龙眼肉、梨、甘蔗、桃子、菠萝、橘子等

另外，为了帮助平和体质者更好地补益身体，建议大家多吃一些“五行菜”，比如五行汤、五行粥、五行时蔬沙拉等。

五行粥：黑糯米，红豆，白芝麻，绿豆，玉米，各少许（等量），同泡一夜后如常法煮粥，做早餐食，对平和体质者健康有补益作用。

什锦五行菜：取各颜色的蔬菜，做成什锦炒菜，什锦蒸菜，什锦蔬菜沙拉等。五色代表五味，《素问·五脏别论》中说：“五味入口，藏于胃，以养五脏气”。所以吃五行菜，可以全面滋养身体，对身体健康很有益。

五行肉菜：选择鸡肉、牛肉、羊肉、猪肉、鸭肉等同烹饪成饮食，或汤，或菜，或粥，对身体都有益。

平和体质，日常烹饪少放盐

“早晨开门七件事，柴米油盐酱醋茶”这句话形象地说明了盐是我们生活中很重要的一部分，吃饭时菜里如果不放盐，即使山珍海味也如同嚼蜡。盐不仅是重要的调味品，也是维持人体正常发育不可缺少的物质。人吃盐过少会造成体内的含钠量过低，引发食欲不振，四肢无力，晕眩等现象；严重时还会出现厌食、恶心、呕吐、心率加速、脉搏细弱、肌肉痉挛、视力模糊、反射减弱等症状。

但吃盐多了也对人体有害。长期食盐过量，可导致高血压、中风、冠心病等心脑血管疾病。世界卫生组织建议，健康人通过饮食摄取盐，每人每日最佳食盐量不应超过 6 克。长期食盐量低于 6 克，可使 25 岁 ~ 55 岁人群的收缩压降低 9 毫米汞柱，到 55 岁时冠心病死亡率可减少 16%。因此，有专家提出：“远离高血压，从限盐开始。”下面我们就推荐一些限盐的饮食方法：

（1）烹调时应尽量少放盐和含盐调味品，多用酱油、豆酱、芝麻酱调味，或用葱、姜、蒜等香料提味。这样，5 克酱油、20 克豆酱所含的盐分才相当于 1 克盐，而且做出的菜比直接用盐味道更好。

（2）适当改善口味，用甜、酸、辣味代替咸味。比如灵活运用蔗糖烹制糖醋风味菜，或

用醋拌凉菜，既能弥补咸味的不足，还可促进食欲。

（3）可以利用蔬菜本身的强烈风味，如番茄、洋葱、香菇等，和味道清淡的食物一起烹煮提味，如番茄炒蛋。

（4）尽量改变青菜的烹调方法，能生吃生吃，不能生吃就凉拌，实在不行再炒，这样既可以减少青菜中水溶性维生素的流失，还可以省油、控烟、调节用盐量。

（5）炒菜出锅时再放盐，这样盐分不会渗入菜中，而是均匀散在表面，能减少摄盐量。或把盐直接撒在菜上，舌部味蕾受到强烈刺激，能唤起食欲。

（6）鲜鱼类可采用清蒸、油浸等少油、少盐的方法；肉类也可以做成蒜泥白肉、麻辣白肉等菜肴，既可改善风味又可减少盐的摄入。

（7）喝汤时最好喝淡汤，完全不需放盐，用蘑菇、木耳、海带等提色提鲜就足够了。

（8）另外，酱肉、香肠、烧鸡、熏肉等熟食的含盐量比一般菜肴高 1 ~ 2 倍，食用这些食品时都要注意减盐。

另外，肾脏病人也要注意少吃盐。因为，肾病、肾功能不好的人排尿少，多余的盐分排不出去，便会吸收水分来稀释这些盐分，结果使人体组织中积水，导致水肿，所以，肾脏病人不能多吃盐。患肝硬化腹水的人也不能多吃盐，不然腹水便很难消退。心力衰竭的病人同样不能多吃盐，不然水肿也难消退。盐会把水分保留在血液中增高血压，因此高血压病人也要注意不能吃得太咸。

但是，人体对盐的摄入也不是绝对的宜少不宜多，有时也要酌情而定。酷暑盛夏季节，因大量出汗，使体内盐分丢失过多，则需随时补充丢失的盐。否则，体内的盐太少会引起肌肉酸痛、无力，甚至发生昏迷抽搐的热痉挛。所以，炎热的夏季，吃饭可以稍咸一些，出汗多时可在饮用水中加入 0.2 ~ 0.3 克的食盐，以满足人体的生理需要。

总之，养成低盐的饮食习惯，需要有意识的控制，长期坚持下来，就会对口味偏淡的饮食感到习以为常，身体从中得到的益处也会在以后的生活中体现出来。

第三节

阳虚体质：滋阴潜阳的食物要多吃

阳虚体质者怕冷喜热

《黄帝内经·素问·宝命全形论》中说："人生有形，不离阴阳。"意思是说，人体生命活动的过程就是阴阳相互依存、对立、消长和转化的过程。即阴阳相互依赖，缺一不可。同时，两者只有在不停地运动变化中保持着相对平衡，人体才能进行正常的生理运动。当某一方出现偏盛或偏衰时，人体的平衡也会被打破，人就会呈现各种亚健康状态或者产生疾病。

人体禀受父母的先天之气，与后天自身脾胃运化水谷之气结合形成阳气。阳气是人体生命活动的最基本物质。阳气有三大功能：首先是固护肌表、抵御外邪侵袭。即阳气维持着人体体温和脏腑、组织功能的正常运行。第二是濡养着人的精神、形体。第三是阳气作为"火力"，推动和固护着人体津液的顺利循环。因此，阳气亏虚会引起人体生理活动减弱和衰退，导致身体御寒能力下降。

《黄帝内经·素问·逆调论》有云："阳气少，阴气盛，故身寒如从水中出。"这就是说，阳虚体质者体内阳气不足，阴气相对较盛，所以平时会出现畏寒怕冷、四肢不温，或腰膝冷痛的现象，甚至吃一些生冷寒凉的食物就会出现腹痛腹泻、胃脘冷痛的状况。《黄帝内经·素问·调经论》中说："阳虚则外寒。"即阳虚体质者阳气的"火力"不足，不能温煦肌肉、脏腑以抵抗外来寒邪的侵袭，所以特别喜热怕冷。同时《黄帝内经·素问·生气通天论》中也指出："阳气者，精则养神，柔则养筋。"意思是说，阳气充足，人就会精神焕发，并且阳气的温煦可以使人的关节、筋脉柔韧有度；阳气不足，人就会出现精神不振、意志消沉的现象，同时也容易出现关节僵硬、疼痛等症状。当然，体内各个脏腑阳气不足，分别会出现不同的症状。

1. 心阳虚

心阳虚是指心阳不足，心阳气的温煦功能失调的现象。心阳不足，则心脏失去濡养，易出现精神疲乏、心悸心慌、心胸憋闷、气短、心口发凉或者心痛等症，并且失眠多梦。心脉运血无力、血行不畅，所以面部呈白、唇舌呈青紫、手脚冰冷。

2. 脾阳虚

脾阳虚又称脾虚寒，是指脾阳虚衰，阴寒内生，阳气失于温运的现象。脾阳虚衰，则运化功能失调，易出现食少不消化、恶心呃逆、嗳气泛酸、腹胀腹痛、肢体水肿、大便稀溏的现象。又因阳虚阴盛，体内寒气凝滞，所以喜欢吃热的食物。

3. 肾阳虚

肾阳虚是指由于肾气虚衰，肾阳气的温煦、气化作用得不到正常发挥的现象。主要表现为：腰膝酸软冷痛、畏寒肢冷，尤其以下肢为重；精神萎靡不振，面部呈白或发黑、发暗；小便较多，并且经常泄泻。

4. 肝阳虚

肝阳虚是指肝气不足，肝阳气疏泄无力的现象。经常会出现头晕目眩，两胁隐痛，情绪抑郁，多疑善虑，月经不调，腰腹疼痛，脾气急躁，筋脉挛缩，手脚、关节不灵活等现象。

5. 肺阳虚

肺阳虚是指肺气失宣，肺阳气温养功能失调的现象。主要表现为身体畏寒、口不渴、易感冒、面色淡白、呼吸短浅微弱、精神涣散。此外，经常咳吐涎沫，量多而清稀，容易自汗，背部易寒冷，小便多。

综上所述，阳虚体质者以阳气不足、喜热怕冷为总体特征，因此，饮食应以补温助火为主，同时注意养阴，以保持体内阴阳平衡。

护补阳气，让身体不再寒冷

阳虚体质的人畏冷，尤其是背部和腹部特别怕冷。很多年轻女性常见手脚冰冷，但是如果仅仅是手指、脚趾发凉或发凉不超过腕踝关节以上，不一定是阳虚，与血虚、气虚、气郁、肌肉松弛有关。

阳虚体质常见夜尿多，小便多，清清白白的。水喝进肚子里是穿肠而过，不经蒸腾直接尿出来。晚上还会起夜两三次。老年人夜尿多是阳气正常衰老，如果小孩子、中青年人经常夜尿，就是阳虚。要注意不能多吃寒凉食物，尽量少用清热解毒的中药。

阳虚体质会经常腹泻，最明显的早上五六点钟拉稀便。是因为阳虚没有火力，水谷转化不彻底，就会经常拉肚子，最严重的是吃进去的食物不经消化就拉出来。

阳虚体质还常见头发稀疏，黑眼圈，口唇发暗，舌体胖大娇嫩，脉象沉细。中年人阳虚会出现性欲减退、性冷淡或者脚跟腰腿疼痛、容易下肢肿胀等。女性可见白带偏多，清晰透

明，每当受寒遇冷或者疲劳时白带就增多。

阳虚体质主要来自先天禀赋，有的是长期用抗生素、激素类、清热解毒中药，或有病没病预防性地喝凉茶，或者性生活过度等都会导致或加重阳虚体质。阳虚体质的人易肥胖，患痹证和骨质疏松等症。

1. 饮食调养：多吃温热食物

少吃或不吃生冷、冰冻之品。如:柑橘、柚子、香蕉、西瓜、甜瓜、火龙果、马蹄、梨、柿子、枇杷、甘蔗、苦瓜、黄瓜、丝瓜、芹菜、竹笋、海带、紫菜、绿豆、绿茶等。如果很想吃，也要量少，搭配些温热食物；减少盐的摄入量；多食温热食物，如荔枝、龙眼、板栗、大枣、生姜、韭菜、南瓜、胡萝卜、山药、羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉等;适当调整烹调方式，最好选择焖、蒸、炖、煮的烹调方法。

女性朋友认为多吃水果会美容，水果确实对皮肤好，但要看好自己是什么体质，阳虚、气虚、痰湿的人，吃太多水果会影响胃功能，不仅对皮肤没好处，反而会伤脾胃。

2. 家居环境：注意保暖，不要熬夜

日常生活中要注意关节、腰腹、颈背部、脚部保暖。燥热的夏季也最好少用空调；不要做夜猫子，保证睡眠充足。什么算是熬夜呢？通常晚上超过晚上 12 点不睡觉，就是熬夜，冬天应该不超过晚上 11 点钟。

3. 药物调养：防止燥热，平和补阳

阳虚平时可选择些安全的中药来保健，如鹿茸、益智仁、桑寄生、杜仲、肉桂、人参等，如果是阳虚腰痛和夜尿多可以用桑寄生、杜仲加瘦猪肉和核桃煮汤吃。

4. 经络调养：中极、气海、关元、神阙

任脉肚脐以下的神阙、气海、关元、中极这四个穴位有很好的温阳作用，可以在三伏天或三九天，就是最热和最冷的时候，选择 1 ~ 2 个穴位用艾条温灸，每次灸到皮肤发红热烫，但是又能忍受为度。如果有胃寒，可以用肚脐以上的中脘穴，方法如上。

阳虚体质，多选温补生阳的食物

既然阳虚，就要补阳，那么如何来补阳呢？阳虚体质的人要遵循温补脾肾以祛寒的养生原则。五脏之中，肾为一身的阳气之根本，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，易悲哀，故必须加强精神调养，要善于调节自己的情感，消除不良情绪的影响。此种体质多形寒肢冷、喜暖怕凉、不耐秋冬，故阳虚体质者尤应注重环境调摄，提高人体抵抗力。

既然如此，那么阳虚者在饮食上就应该多吃一些养阳的食物。养阳的食物大多具有温振阳气、驱散寒邪、驱虫、止痛、抗菌等作用。

在冬季的时候，最好每天喝碗生姜红枣紫苏汤。生姜红枣紫苏汤能补阳气，温身暖胃、散寒行气，推动体内血液的运行。具体做法是：取生姜 3 片，红枣 10 枚，鲜紫苏叶 10 克，加红糖共煮 30 分钟，最后挑出姜片和紫苏叶，饮汤吃枣即可。

五脏之中，肾为人体阳气的先天之本，脾为阳气后天生化之源，因此阳虚体质者补阳助温重在温补脾肾的阳气。最好在日常饮食中加入一些补脾肾的中药，制成药膳食用，如人参、陈皮、升麻、柴胡、白术、炙甘草、肉桂、山药等。如果同时能适当按摩或艾灸脚底的涌泉穴和后腰部的命门穴，则能起到加快提升阳气的效果。

需要注意的是，食物、药物都有温热寒凉四气，阳虚体质者应选择具有温热性质的药食，以达到补温助阳驱寒暖身的效果。同时切记避开寒凉食物，以防“暖气”继续流失。《景岳全书》中说：“素禀阳脏，每多恃强，好食生冷茶水，而变阳为阴。”意思是说，生冷、寒凉、冰镇

的食物会消耗阳气，使人体内的“暖气”一点点流失，从而使人变成“冷人”，因此，阳虚体质者应少食或不食。

如大家所知，多数蔬果都是寒凉性的，尤其是春夏季节。那是不是阳虚体质的人就不能食用了呢？当然不是。我们可以通过调整烹饪方式来改变食物的寒性，也可以把寒凉食物与温热食物搭配食用以减少其寒性。此外，在制作过程中可采取蒸、煮、炖、煲、炒、爆等方式，如把甘蔗切成小段，煮沸食用，甘蔗水也可饮用；将梨去皮后与冰糖一起煮食或炖食；炒菜的时候放些花椒、生姜、桂枝、胡椒等调味品。

这里有两道寒凉食物的制作方法，阳虚体质者可参考这些方式来食用寒凉食物。

（1）竹笋鸡汤。竹笋鸡汤是我国一道传统的名菜，被当作“菜中珍品”，阳虚体质者常食用能补阳滋阴、补虚健体、开胃健脾、补肝润肠。具体做法是：取鸡一只（约500克），竹笋8支，生姜、葱、花椒、盐各适量。将竹笋洗净切成片状、生姜切片、葱切段备用。将鸡切成块状。锅内加适量清水，待水烧开后放入鸡块，用中火煮沸后撇去浮沫。加入笋片、姜片、葱段、盐、花椒，煮沸后再转小火炖30分钟，起锅前加入干贝素就可以食用了。

（2）牛肉丝瓜汤。牛肉丝瓜汤能温补身体、祛寒湿、健脾开胃、养阴温阳。具体做法是：取牛肉200克，丝瓜300克，淀粉5克，姜、胡椒粉、酱油、味精、糖、盐各适量。将丝瓜削皮切块、生姜切片。把牛肉切成薄片，加入糖、味精、淀粉搅拌均匀。锅中加入适量清水开中火煮沸后，放入姜片。然后加入丝瓜，3分钟后加入牛肉片，用小火煮沸后，调入胡椒粉、酱油、盐即可食用。

花椒，补阳的一味好药

花椒是我们日常生活中常见的一种调料，做菜煲汤更是不能少了它。正因为它的不可或缺性，所以，它位列调料“十三香”之首，而且它还是中国特有的一种香料。花椒除了可以调味之外，还具有药用价值。早在公元前2000年，《神农本草经》中就对花椒的药用价值进行了记载。而医家李时珍也对花椒推崇备至，认为：“椒，纯阳之物，乃手足太阳，右肾命门气门之药……故能入肺散寒，治咳嗽；入脾除湿，治风寒湿痹，水肿泻痢；入右肾补火，治阳衰溲数，足弱久痢之症。”花椒的药用价值是多方面的，其辛，性热，有温中散寒、除湿、开胃健脾、补肺补肾的功效。

相传有一次乾隆皇帝出巡至山东孔府时，不思茶饭，气闷头昏，满桌山珍海味也吃不下。恰好这时有人送来一些鲜嫩的绿豆芽，厨师便随即炒了一碗油泼花椒豆芽献上去。乾隆从没见过黑色的花椒粒，就问随行的人员：“这黑色东西是何物？”随行人员回答说：“是花椒，用来提味的！”乾隆有些好奇，便夹起一些豆芽尝了尝，感觉这道菜清香淡雅又可口，吃完后更感觉神清气爽，遂对此菜大加称赞。

这道菜的方法很简单：先把鲜嫩绿豆芽用开水焯一下，接着用几粒花椒爆锅，然后把绿豆芽下锅炒几下就可以了。别看这个工艺简单，它的疗效可大着呢。油泼花椒豆芽不仅可以开胃健脾、温中润燥，还有提神醒脑，驱烦平燥的功效。而且花椒特有的香味还有助于提高我们的食欲。

花椒的药用价值在春季更能得以体现，因为春节是阳气升发的季节，阳虚体质者春季的时候适度食用花椒，更有助于体内阳气的升发。再者，春季是流行病的多发季节，各种细菌、病毒开始繁衍，对人们的健康造成了很大的危害，而合理食用花椒，则可杀菌、杀虫、止痒，并且提高人体免疫力。

阳虚体质者若有由于脾胃阳虚引起的寒湿阻滞、食欲不振、消化不良、胃隐痛、泛酸、腹泻、脘腹冷痛等症状，可以每天食用椒术丸，效果特别好。椒术丸可以自己制作，取花椒

30克，苍术60克，一起研为细末，加醋揉成药丸就行了。患者每次服用6～9克，用温开水送服。椒术丸的主要功效是温中消食、健脾开胃、散寒燥湿、通三焦阳气、止痛止泻。不过症状较轻的阳虚体质者就不用这样麻烦了，可以直接食用花椒粥。花椒粥的做法是取花椒5克，粳米50克。先将花椒水煎后取浓汁。等到粳米熬煮至粥状时加入花椒汁煮5分钟就可以了。花椒粥可以温养脾胃、消食散寒、止泻去冷痛。在烹调绿豆芽、白萝卜、冬瓜、苦瓜、莴苣、竹笋、海带、螃蟹、菠菜等凉性或寒性蔬菜或肉类食物时，也可以放些花椒，既能调味，又能温阳驱寒，有事半功倍的效果。

花椒的功效还不止这些，《本草纲目》中说："花椒坚齿、乌发、明目，久服，好颜色、耐老、增年、健神。"有些老年阳虚体质者因脾肾阳虚，易出现腰冷腿无力、牙齿浮动、肢体水肿、肠胃功能失调等症状时，对于此类阳虚体质者来说每日服用茴椒丸即可见效。制作方法是：取等量的花椒和小茴香，炒至有香气飘出。冷却后研为细末，然后调入蜂蜜，制成蜜丸。每天2次，每次服用3～6克。茴椒丸有散寒止痛、温养脾胃肝肾、提神去乏、固齿强体的功效。

其实，用花椒防病治病，也可以灵活掌握。比如在泡茶的时候放几颗花椒，能起到补阳气、温里散寒、活血通络、开胃止痛的效果。

需要提醒大家的是，像八角、茴香、花椒等天然调味品都有一定的毒性和诱变性。诱发物能改变正常组织的细胞遗传功能，诱发恶性肿瘤。另外，花椒属热性，夏天食用，特别是内热高的人食用会引起便秘、肠胀气等。所以花椒虽可食用但不要多用，以免对身体造成不必要的危害。

芥菜，温中散寒不可少

芥菜是春季市场上多见的蔬菜，它性温，味辛，归肺、肝、肾、胃经，具有温中散寒、通络止痛、利气豁痰、宣肺开膈、止咳化燥的药用价值。同时芥菜也是一种具有温通、补虚寒、行气、提神醒脑、解除疲劳等作用的养生食物。

春节长假期间，有些阳虚体质朋友由于饮食无度，生活作息时间发生变化，以致出现肠胃疾病和感冒现象。出现这种情况，可煮些芥菜粥吃，每天吃上一碗就能达到温养身体、调理肠胃、散寒气的效果。也可以煮一锅清淡无油的芥菜番薯汤来调养身体。芥菜番薯汤有补养阳气、润肠、开胃健脾、助消化、润皮肤、平和五脏的功用。具体做法是：取芥菜300克，番薯300克，盐适量。将芥菜切段、番薯去皮切块后放一起煮沸透，调入盐即可。

其实，只要有心，寻常的材料亦能做出美味的米饭。芋香芥菜饭简单易学，而且有补中益气、温养脾胃、补虚驱寒的作用。具体做法是：准备一碗米饭，100克芥菜，50克山芋，油、盐适量。将芥菜切段备用。把山芋切条，用油炸成金黄色。然后下油炒芥菜，翻炒片刻后，放入米饭、山芋、盐翻炒均匀就可以了。

在粤菜菜系中有一道很有特色的菜式——状元及第汤煲。它有补阳滋阴、补益脏腑、通络活血、暖身散寒的功效。状元及第汤煲所需的原材料较多，可制作起来并不复杂，节假日里阳虚体质者可尝试一下。具体做法是：取芥菜、虾仁、鲜鱿鱼、火腿、鲍鱼各75克，猪里脊肉、猪蹄筋、鸭肫各40克，香菇（干）、干贝各20克，姜片、香油、胡椒粉、盐、味精适量。先将食材进行处理：芥菜梗一片片切开，香菇泡软去蒂，干贝浸泡一晚后捏成丝状，火腿、鲍鱼切成薄片，鱿鱼切块，猪蹄筋切块，鸭肫切片，猪里脊肉切成薄片。将芥菜梗、香菇、姜片、干贝用水煮沸，放入煲中。将虾仁、鲍鱼、鲜鱿鱼、火腿、鸭肫、猪蹄筋、猪里脊肉放入开水中汆一下。待锅中水煮沸后，将荤食放入，调入盐、味精、麻油、胡椒粉，用小火煮沸后倒入煲内。将煲用中火煮开后即可食用。状元及第汤煲气香味鲜美，更有滋补、暖身、补虚的效果，阳虚体质的人要趁热食用。

在豫菜菜系中最有名的当属芝麻炒水芥丝。芝麻炒水芥丝口味甜咸相间，食后满口清香、

气爽。准备好芥菜、芝麻、白糖、鸡精、食用油。先将芝麻干炒，闻到香味后盛出备用。再将芥菜切好后放油锅中翻炒三五分钟，随之加入白糖、鸡精、芝麻，翻炒均匀即可。《神农本草经》中说：芝麻有“伤中虚羸，补五内、益气力、长肌肉、填精益髓”的功效。因此，芝麻与芥菜搭配食用既升阳又补虚、保健，阳虚体质者一定要常吃。

生姜芥菜汤既可当作养阳气、暖身体的日常菜肴，也适用于风寒感冒引起的头痛、鼻塞、咳嗽、畏冷、怕寒等症状。此款汤当菜食用，经常食用即可，若治病驱寒需每日一剂，分早晚饮食。具体做法是：准备鲜芥菜 500 克，生姜 10 克。将芥菜切成段，生姜切片，加清水同煮，待水煮至一半时调入盐、味精，趁热食用。

第四节

阴虚体质：多吃凉寒食物，滋阴清热安心神

阴虚，身体的“津液”不足了

阴虚是指体内精、血、津、液等阴液亏虚的现象。阴液亏虚时人体有两种表现：一种是阴液的濡养、滋润功能减退，出现脏腑机能下降、外窍干燥等现象；另一种是阴气虚衰了就无法制约阳气，阳气相对旺盛，体内就会易生燥热。

《黄帝内经·素问·调经论》中说：“阴虚则内热。”阴虚体质是以体内阴液亏少、阳热之气相对偏旺、易生燥热等为主要特征的体质状态。阴虚体质者的机体内阴液失去了濡润滋养的功能，容易出现手足心热、口干咽干、鼻微干、唇红微干、喜冷饮、易烦热、火气大、皮肤干易生皱纹、黑色素沉淀等症状。阴虚体质者阴气无法制约阳气导致内热，就会出现面色潮红、双目干涩、视物昏花、眩晕耳鸣、易出汗、睡眠差、耐寒不耐热、性格急躁、有烘热感等现象。阴虚体质者常见的有肺阴虚、心阴虚、脾阴虚、胃阴虚、肝阴虚、肾阴虚等几种证型。

1. 肺阴虚

肺阴虚是指由于肺阴不足引起的虚热内生的现象。主要症状有：苔少质红少津、脉细数；口咽干燥、形体消瘦、午后潮热、盗汗、面部皮肤干燥、声音嘶哑。肺阴不足，失去其清润的本性，气机上逆人易咳嗽。肺阴虚生内热，有痰但不易咳出，甚至痰中带血。

2. 心阴虚

心阴虚是指由于心阴血不足，而不能濡养心脏，以致心主血脉、神明等功能减退，出现虚热内扰的现象。主要症状有：舌红少津，脉细数或促。心阴不足，虚火内动，以致扰乱心神，所以有心悸、烦躁、焦虑、心慌不安、健忘、五心烦热、失眠多梦等现象。心阴亏虚不能制阳，故面见颧红。

3. 脾阴虚

脾阴虚是指由于脾脏阴液不足，濡养、运化功能失调引起的一系列症状。主要表现有：舌淡红少苔或无苔，脉细弱而数；脾阴不足导致脾阳、脾气皆弱，摄入饮食量减少，并且食后腹胀；运化、濡养功能失调，水谷精微不能输布，则出现口干不欲饮、干呕呃逆、肌肉消瘦、倦怠乏力、皮肤易起皱纹、肠燥便秘等症。脾乃气血生化之源，脾失健运，则阴不制阳，虚热内生，所以会出现心中躁扰、烦乱不安、恶热喜凉、手足心热的症状。

4. 胃阴虚

胃阴虚是指由于胃阴不足，胃失濡润、和降功能所表现的症状。主要表现有：舌红中心干，少苔或舌光、红绛，脉细数。胃阴虚亏，津液化源不足，则易口渴、咽喉干燥，容易积食、不消化，虽饿不欲食，食后胸膈不适。胃津液缺乏，则和降功能失调，会出现吞咽不利、干呕呃逆、大小便不利等症状。

5. 肝阴虚

肝阴虚又称肝阴不足，是指由于肝阴液亏损、阴不制阳引起的虚热内扰现象。主要症状有：舌干红，脉弦细数。肝阴不足，虚阳上亢，易出现头晕眼花、两目干涩、视物模糊、眼睛凹陷、黑眼圈、面部易生斑、皮肤干燥、头皮瘙痒有皮屑、胁肋隐隐灼痛、情志不舒、火气盛、易肢麻手颤、手足有轻微的抽动等症状。虚热内生就会出现津液干少、潮热盗汗的现象。

6. 肾阴虚

肾阴虚是指由于肾阴亏损、滋养功能失调引起的虚热内生的现象。主要症状有：舌红少津少苔，脉弱无力或细弱快速。肾阴不足，脑髓空虚，骨髓失养，所以出现头目眩晕、耳鸣耳聋、牙齿松动、头发早白、脱发、腰膝酸软、记忆力减退等现象。

《医门棒喝》中说："此阳旺阴虚之质也，每病多火，须用滋阴清火。"这就是说，阴虚体质的人常耐冬不耐夏，不耐受燥邪、热邪，易患有阴亏燥热的病变，抑或病后易表现为阴亏的症状。因此，阴虚体质者日常饮食需以滋阴清热为重。

身体出现这些小毛病，是阴虚了

任何一种疾病到来之前，都会客气地和你打招呼，而并不是我们惯常所说的"不懂礼貌的不速之客"。我们的身体就像是一台机器，设有"故障警告器"，当机器运行时，有故障发生时，就会产生"警告信号"。那么什么是我们身体里的警告信号呢？当我们的身体出现阴虚体质时，身体又是如何提醒我们的呢？

1. 喜欢吃味道浓的东西

现在社会上有越来越多的"吃辣一族"，很多人没有辣椒就吃不下饭。这在中医上怎么解释呢？一般有两个原因：一是人的脾胃功能越来越弱了，对味道的感觉也越来越弱，所以要用浓的东西来调自己的肾精出来，用味道厚重的东西帮助自己调元气上来，来帮助运化，说明元气已经大伤，肾精已经不足。另外一个原因就是现代人压力太大，心情太郁闷了，因为味厚的东西有通窜力，能让人心胸里的瘀滞散开一些。总而言之，我们只要爱吃味道浓的东西，就表示身体阴虚了。

2. 年纪轻轻头发就白了好多

走在大街上我们会发现，好多年轻人就已经有了白头发，这是怎么回事呢？中医认为，发为肾之华。华，就像花朵一样，头发是肾的外现，是肾的花朵。而头发的根在肾，如果你的头发花白了，就说明你的肾精不足，也就是肾虚了。这时候就要补肾气了。

3. 小便时头部打激灵

小孩和老人小便时有一个现象，就是有时头部会打一下激灵。但是老人的打激灵和小孩的打激灵是不一样的。小孩子是肾气不足以用，肾气、肾精还没有完全调出来，所以小便时气一往下走，下边一用力上边就有点空，就会激灵一下；而老人是肾气不足了，气血虚，所以下边一使劲上边也就空了。所以，小便时一定要咬住后槽牙，以收敛住自己的肾气，不让它外泄。

4. 下午 17 点 ~ 19 点发低烧

有些人认为发高烧不好，实际上发高烧反而是气血充足的表现。气血特别足的话，才有可能发高烧。小孩子动不动可以达到很高的热度，因为小孩子的气血特别足。人到成年之后

发高烧的可能性就不大了，所以，发低烧实际上是气血水平很低的表现，特别在下午 17 点到 19 点的时候发低烧，这实际上是肾气大伤了。

5. 成年人了还总流口水

我们知道，小孩子特别爱流口水，中医认为，涎从脾来，脾液为“涎”，也就是口水。脾属于后天，小孩脾胃发育尚弱，因此爱流口水。但是如果成年人还总是流口水，那就是脾虚的表现，需要对身体进行调养了。

6. 迎风眼睛总是流眼泪

很多人都有迎风流泪的毛病，但因不影响生活，也就不在意。在中医里，肝对应泪，如果总是迎风流泪的话，那就说明肝有问题了。肝在中医里属厥阴，迎风流泪就说明厥阴不收敛，长时间下去，就会造成肝阴虚，所以遇到这种情况，要及时调理，以免延误病情。

7. 睡觉时总出汗

睡觉爱出汗在医学上称为“盗汗”。中医认为，汗为心液，盗汗多由于气阴两虚，不能收敛固摄汗液而引起，若盗汗日久不愈，则更加耗伤气阴而危害身体健康。尤其是中青年人群，工作、家庭压力较大，体力、精力透支明显，极有可能导致人体自主神经紊乱，若在日常生活中不注意补“阴”，则必然受到盗汗症的“垂青”。

8. 坐着时总是不自觉地抖腿

有些人坐着的时候总是不自觉地抖腿，你也许会认为这是个很不好的毛病，是没有修养的表现，但其实说明这个人的肾精不足了。中国古代相书上说“男抖穷”，意思是男人如果坐在那儿没事就抖腿，就说明他肾精不足。肾精不足就会影响到他的思维；思维有问题，做事肯定就有问题；做事有问题，就不会成功；做事总是不成功，就会导致他的穷困。所以，中国文化强调考查一个人不仅要听其言，还要观其行。

9. 春天了手脚还是冰凉的

有很多人到了春季了手脚还是冰凉的，这主要是由于人体在冬天精气养得不足造成的。我们知道，春季是万物生发的季节，人的身体也处于生发的阶段，但是人体肾经循行的路线是很长的，人的手脚又处于身体的末端，如果冬天肾精藏得不够的话，那么供给身体生发的力量就少了，精气到不了四肢，所以也就出现四肢冰冷的症状了。这时候，就需要我们补肾了。

以上所说的这些现象，都是阴不足的表现，都是在警告我们要对身体状态做出改变，否则情况就会进一步恶化，疾病也就会趁“虚”而入了。

镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热证”

阴虚体质，实质是身体阴液不足。阴虚内热反映在胃火旺，能吃能喝，却怎么也不会胖，虽然看起来瘦瘦的，但是形体往往紧凑精悍，肌肉松弛。

阴虚的人还会出现“五心烦热”之症：手心、脚心、胸中发热，但是体温正常。而且阴虚之人常见眼睛、关节、皮肤干燥涩滞，口唇又红又干。舌苔比较小，脉象又细又快。这种体质的人情绪波动大，容易心烦，或压抑而又敏感，睡眠时间短，眼睛比较有神。

之所以会形成这种体质，除了先天禀赋外，其次是情绪长期压抑不舒展，未及时发泄而郁结而化火，使阴精暗耗；长期心脏功能不好，或者高血压病人吃利尿药太多，最终也会促生或加重阴虚体质；长期食用辛辣燥热食品，也会导致此种体质。阴虚体质的人群比较容易患结核病、失眠、肿瘤等。

在饮食上，阴虚体质的人应尽量少食温燥的食物，如花椒、茴香、桂皮、辣椒、葱、姜、蒜、韭菜、虾、荔枝、桂圆、核桃、樱桃、羊肉、狗肉等；酸甘的食物比较适合阴虚体质者食用，如石榴、葡萄、枸杞子、柠檬、苹果、柑橘、香蕉、枇杷、桑葚、罗汉果、甘蔗、丝瓜、苦瓜、黄瓜、菠菜、银耳、燕窝、黑芝麻等。新鲜莲藕对阴虚内热的人非常适合，可以

在夏天时候榨汁喝，补脾胃效果更好；阴虚体质者还适合吃些精细的动物优质蛋白，如新鲜的猪肉、兔肉、鸭肉、海参、淡菜等，肉类。

阴虚体质者还可根据自身具体的情况来服用中成药。一般情况，腰膝酸软、耳鸣眼花、五心烦热者可以服用六味地黄丸；眼睛干涩、视物昏花、耳鸣明显者，可以吃杞菊地黄丸；小便黄而不利、心烦明显者，可以吃知柏地黄丸；睡眠不好者，可以用天王补心丹。

补阴，重视早餐

因为某种原因如今很多人养成了不吃早饭的习惯，岂不知早晨七点到九点，正是胃经当令之时，经脉气血是从子时一阳初生，到卯时的时候阳气就全升起来了，那么这个时候人体需要补充一些阴的东西了，而食物就属于阴，所以此时吃点早饭就像贵如油的春雨，它可以有效补充人体所需之阴。因此，对于阴虚体质的人来说，千万不能错过吃早饭这个补阴的良机。

有些女性怕发胖，为了减肥就有意不吃早餐，其实吃早饭是不容易发胖的，为什么这么说呢？因为上午是阳气最足的时候，也是人体阳气气机最旺盛的时候，这个时候吃饭最容易消化。另外到九点以后就是脾经当令了，脾经能够通过运化把食物变成精血，然后输送到人的五脏去，所以早饭吃得再多也不会发胖。

早饭要吃，但又该吃些什么呢？中医讲究“早吃咸晚吃甜”，因为咸入肾，早吃咸会调动人的肾精和元气，提高人的精气神，精神一整天。所以我们早饭尽量吃些咸味的东西，实在不行就喝上一杯淡盐水。

此外，要想让早上吃的食物迅速转变成血液津精，源源不断地供给全身的每一个器官，就避免饼干、面包之类的干食，因为经历了一夜的消耗，人体的各种消化液已经分泌不足，此时如果再食入饼干、面包等干食，就会伤及胃肠的消化功能，降低血液津精的生成与运输。

西方的营养学里有一种叫“要素饮食”的方法，就是将各种营养食物打成粉状，进入消化道后，就是在人体没有消化液的情况下，也能直接吸收。所以我们早饭要吃粥、豆浆之类的“流食”，以促进血液津精的生成，让人体能及时有效地得到阴的补充。

阿胶眷顾阴虚之人

对于阿胶，可能大部分人都有所耳闻，知道它是一种女性的补品。但到底什么是阿胶呢？阿胶是驴皮经煎煮浓缩制成的固体胶质。《本草纲目》记载，阿胶甘，平。归肺、肝、肾经。能够补血、止血、滋阴润燥。用于血虚萎黄，眩晕，心悸等，为补血之佳品。尤其是女性的一些病症，如月经不调、经血不断、妊娠下血等等，阿胶都有很好的滋阴补血之功。因此，如果你是阴虚体质，不妨试一试阿胶。

阿胶在中医药学上已经有两千多年的历史了，其实最早制作阿胶的原料不是驴皮而是牛皮，秦汉时期的医药学著作《神农本草经》记载：“煮牛皮作之。”由于阿胶在滋补和药用方面的神奇功效，因而受到历代帝王的青睐，将其列为贡品之一，故有“贡阿胶”之称。

阿胶含有丰富的动物胶、氮、明胶蛋白、钙、硫等矿物质和多种氨基酸物质，具有补血止血、滋阴润肺等功效，特别在补血方面的作用更加突出，在治疗各种原因的出血、贫血、眩晕、心悸等症状方面也是效果卓著。

阿胶的养颜之功其实也就根基于它的补血之功，女性气血充足，表现在容貌上，也才能面若桃花、莹润有光泽。但是当今社会节奏的加快，竞争压力的加剧，很多女性过早地出现月经不调、痛经、肌肤暗淡无光、脸上长色斑等衰老迹象。只有从内部调理开始，通过补血理气，调整营养平衡来塑造靓丽女人。而补血理血的首选之食就是阿胶，因为阿胶能从根本

上解决气血不足的问题，同时改善血红细胞的新陈代谢，加强真皮细胞的保水功能，实现女人自内而外的美丽。

下面介绍一种“阿胶粥”，阴虚体质的人可用于日常养阴补阴：

材料：阿胶30克，糯米30克至50克。

做法：将阿胶捣碎，炒，令黄炎止，然后将糯米熬成粥；临熟时将阿胶末倒入搅匀即可，晨起或晚睡前食用。

不过，需要提醒大家的是，我们在使用阿胶时，不要服用刚熬制的新阿胶，而是应该在阴干处放三年方可食用；要在确认阿胶是真品后才可食用，以防服用以假乱真的阿胶引起身体不适。

多吃甘凉滋润食物可养阴生津

中医里还有很多关于阴的论述，在治病防病上也多以固护阴阳平衡为根本。在人体中，阴具体到形上主要是血、精和汗泪涎涕唾五液，滋阴就是滋养身体里的这些阴液。血是生命之海，是脏腑的“饭”，人体一时一刻也离不开它，所以我们要滋阴补足血液。自古有“一滴精十滴血”之所，精液消耗过多就会肾亏折寿，故要养阴就要节制房事。五脏对应五液：心对应汗，肝对应泪，脾对应涎，肺对应涕，肾对应唾。我们要滋阴蓄积能量就不要大量出汗，微微出汗即可，不能过度悲伤经常流眼泪，不可随便吐口水等。

中医强调阴阳协调，一个人要是阴虚体质，那么体内的津液自然就会逐渐干涸，没有了这些能源人就会枯萎走向终结。所以，我们要滋养身体里的这些阴液，并将其贯穿于一生的健康计划之中。

阴虚体质者手足心热，鼻干咽干，口干少浸，喜喝冷饮，面色潮红，两目干涩，视物模糊，失眠，皮肤发干，小便短，大便干燥。阴虚者在日常生活中保持一个平常的心态，让心情舒畅，尽量少发脾气。饮食上应以养阴生津为主要目的，多吃甘凉滋润的食物，如芝麻、木耳、银耳、百合、荸荠、甘蔗、桃子、海蜇、鸭肉、牛奶、豆腐等食品。也可自制一些汤汁，时时饮用。应少食性温燥烈，如辣椒、生姜、大葱等温热食物，防止损伤津液。

调理阴虚体质，平时可以多喝百合鸡子黄汤。选取百合60克，洗净，加水3碗煮至2碗。取鸡蛋2个，去蛋白，将蛋黄搅烂，倒入百合汤内搅匀，煮沸。再加白糖或冰糖适量调味，分2次一天饮完。

汤中百合清心安神，鸡蛋黄能滋阴养血，配伍使用有养阴清心安神之功。亦可加桑葚、五味子、莲子等。

秋日甘蔗赛过参，去热滋阴

不知道大家有没有过这种经历：感觉饿，肚子空空的，不过没食欲；有时候吃完东西之后又觉得恶心，还有时候感觉腹部又胀又痛。偶尔出现一次这种症状倒无大碍，如果经常出现，那可就要引起注意了。经常出现这种症状的人外在表现是形体消瘦，伴有干咳的症状，舌红少苔，这多是因为胃、肺阴虚引起的虚热。这些症状正是阴虚体质者的表现，一般为脸红身热、口干、口苦。

治疗胃阴虚，推荐大家喝甘蔗银耳汤。具体制作方法是：取银耳30克，甘蔗100克，冰糖适量备用。先将甘蔗去皮，切段；再将银耳洗净后撕成小朵。然后将银耳放入锅中加1000毫升清水用大火煮开。最后放入甘蔗和冰糖，用小火煮30分钟就可以食用了。吃银耳喝汤，每天食用一次，效果很好。

甘蔗是能清、能润、甘凉滋养的食疗佳品，古往今来被人们广为称道，就连那些清高儒

雅的文人墨客们对其也情有独钟。唐代诗人王维在《樱桃诗》中写道："饮食不须愁内热，大官还有蔗浆寒。"而大医学家李时珍对甘蔗则别有一番见解，他说："凡蔗榨浆饮固佳，又不若咀嚼之味永也"，将食用甘蔗的微妙之外表述得淋漓尽致。中国古代医学家还将甘蔗列入"补益药"。甘蔗性寒，入肺、胃经，有解热、生津、润燥的功效，能治疗口干舌燥、津液不足、消化不良、反胃呕吐、便秘等症。银耳味甘、性平，归肺、胃、肾经，有滋阴止咳、润肺去燥、润肠开胃的作用，是阴虚火旺者的滋补佳品。甘蔗银耳汤既补胃阴、肺阴，又可以清热生津。需注意的是，由于银耳药性作用缓慢，因此需长期食用才有效果。

阴虚体质者平时如果有胃阴津伤较重，常有反胃呕吐、不消化的情况时，可准备一些甘蔗生姜汁。甘蔗生姜汁的做法是：将 150 毫升甘蔗汁和 10 毫升生姜汁混合搅匀，每次病情发作时取 15 毫升，缓缓饮用。甘蔗清热生津、下气润燥，能治疗阴亏引起的反胃呕吐。生姜降逆止呕。甘蔗生姜汁可以滋养胃阴、止呕吐、健脾和中。

总之，对于胃阴不足、虚热内扰所致的胃部不适症状，阴虚体质者宜常食甘蔗来养胃、补阴、清热。需要注意的是，甘蔗虽是果中佳品，但亦有不适合它的人群，比如患有胃寒、呕吐、便泄、咳嗽、痰多等症的病人，应暂时不吃或少吃甘蔗，以免加重病情。另外还必须注意，甘蔗若保管欠妥易于霉变。那种表面带"死色"，切开后断面呈黄色或猪肝色，闻之有霉味，咬一口带酸味、酒糟味的甘蔗误食后容易引起霉菌中毒，导致视神经或中枢神经系统受到损害，严重者还会使人双目失明，患全身痉挛性瘫痪等难以治愈的疾病。

两冬粥，解决阴虚引起的牙宣

牙宣是以龈肉萎缩、齿根宣露、牙齿松动、经常有血液或脓液渗出为特征的牙科病症。若不及时治疗，时间长了牙齿就会因为失去气血濡养而脱落。临床中牙宣多见于中年人和老年人，亦有 20 多岁的年轻人发病的。

有一个女中学生时常感觉咀嚼东西用不上力，父母便带着她去看中医。医生看她牙根宣露，边缘微微红肿，牙龈有些溃烂萎缩，牙齿有些松动，舌质微红、少苔，脉象细数。问她有哪些症状，她说牙齿隐隐地痛，也感觉手足心热、头晕耳鸣。医生问她有没有腰酸软、疲乏无力的现象，她点点头。经过这番对话，医生当即就确定下来，她是阴虚体质，由于肾阴亏虚引起了牙宣。

《仁斋直指方论》中说："齿者，骨之所终，髓之所养，肾实主之。故肾衰则齿豁，精盛则齿坚，虚热则齿动。"意思是肾主骨藏精，而齿为骨之余，由骨髓充养。所以肾精衰少则牙齿外露，肾精充足则牙齿坚固，肾阴虚有热牙齿就会松动。而肾精亏不足，骨髓衰少，肾精不能上达牙齿，就会使牙齿骨质失去濡养。肾阴不足，虚火上至牙龈，所以会有牙痛、红肿的现象。阴虚生内热，所以会有手足心热现象。腰是肾所处的位置，肾虚则腰酸软无力。肾为"先天之本"，肾阴亏虚，以致出现头晕耳鸣的现象。

《外科大成》中说："肾经虚者，血则点滴而出，齿亦悠悠然而痛，口不臭而齿动或齿落，治宜安肾。"这就指出因肾虚有血渗出，牙齿隐隐作痛，没有口臭的现象，但牙齿松动或脱落，应先安治肾脏。对于这位女中学生所出现的症状，按照中医的治疗方法就可以从滋补肾阴这方面来治疗。

后来医生让她每天喝两冬粥，其中两冬指的是麦冬和天冬。具体做法是：取麦冬、天冬各 30 克，粳米 50 克。将麦冬、天冬洗净切碎，与粳米同煮成粥，每日 1 次。麦冬味甘，性微苦，微寒，能养阴清热、降火润燥，中医中常用麦冬来治疗阴虚内热引起的燥热病症。天冬味甘，性苦，寒，归肺、肾、胃、大肠经，有养阴生津、清火滋肾的功效。两冬粥能滋养肾阴、清热生津、消肿去痛。而若肾阴阳平衡，骨髓充沛，牙齿有所养，牙宣自然就能痊愈。而且这个食疗方子简单奏效，最主要的是对身体没有任何副作用。

阴虚火旺多选柴胡

柴胡，又名北柴胡、南柴胡、软柴胡、醋柴胡，是伞形科植物北柴胡和狭叶柴胡的根。始载于《神农本草经》，被列为上品。历代本草对柴胡的植物形态多有记述。如《本草图经》记载："（柴胡）今关、陕、江湖间，近道皆有之，以银州者为胜。二月生苗，甚香，茎青紫，叶似竹叶稍紫……七月开黄花……根赤色，似前胡而强。芦头有赤毛如鼠尾，独窠长者好。二月八月采根。"

关于"柴胡"名称的由来，还有个民间传说。从前，一地主家有两个长工，一姓柴，一姓胡。有一天姓胡的病了，发热后又发冷。地主把姓胡的赶出家，姓柴的一气之下也出走了。他扶了姓胡的逃荒，到了一山中，姓胡的躺在地上走不动了。姓柴的去找吃的。姓胡的肚子饿了，无意中拔了身边的一种叶似竹叶子的草的根入口咀嚼，不久感到身体轻松些了。待姓柴的回来，便以实相告。姓柴的认为此草肯定有治病效能。于是再拔一些让胡食之，胡居然好了。他们二人便用此草为人治病，并起名"柴胡"。

中医认为，柴胡性凉味苦，微寒，入肝、胆二经，具有和解退热、疏肝解郁、升举阳气的作用，常用以治疗肝经郁火、内伤胁痛、疟疾、寒热往来、口苦目眩、月经不调、子宫脱垂、脱肛等症。《本草纲目》记载其"治阳气下陷，平肝胆三焦包络相火"，《神农本草经》则说其"去肠胃结气，饮食积聚，寒热邪气，推陈致新"。

值得一提的是，柴胡对肝炎有特殊疗效。目前，中医治疗传染性肝炎的肝气郁滞型，就是用的柴胡疏肝散，其中主药就是柴胡。

另外，柴胡还可以组成许多复方，如小柴胡汤为和解少阳之要药；逍遥散能治疗肝气郁结所致的胸胁胀痛、头晕目眩、耳鸣及月经不调；补中益气汤的主药有柴胡、升麻、党参、黄芪等，能治疗气虚下陷所致的气短、倦怠、脱肛等症；柴胡疏肝散还能治疗乳腺小叶增生症。但肝阳上亢、肝风内动、阴虚火旺及气机上逆者忌用或慎用柴胡。

平常阴虚体质者若用于保健可常食"柴胡粥"：选取柴胡 10 克，大米 100 克，白糖适量。将柴胡择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成，每日 1 ~ 2 剂，连续 3 ~ 5 天。

此粥可和解退热，疏肝解郁，升举阳气。适用于外感发热，少阳寒热往来，肝郁气滞所致的胸胁乳房胀痛、月经不调、痛经、脏器下垂等。

第五节

食药补气，培补身体强体质

忌冷抑热，气虚体质要防脾气虚

气虚体质的人说话语声低怯，呼吸气息轻浅。如果肺气虚，人对环境的适应能力差，遇到气候变化，季节转换很容易感冒。冬天怕冷，夏天怕热；脾气虚主要表现为胃口不好，饭量小，经常腹胀，大便困难，每次一点点。也有胃强脾弱的情况，表现为食欲很好，食速很快；再有就是脾虚难化，表现为饭后腹胀明显，容易疲乏无力。

气虚者还经常会疲倦、怠惰、无力，整个人比较慵懒，能躺就不坐，能坐就不站。

气虚体质有可能是母亲怀孕时营养不足，妊娠反应强烈不能进食造成。后天因素，有可

能是大病、久病之后，大伤元气，体质就进入到气虚状态；长期用脑过度，劳伤心脾；有些女性长期节食减肥，营养不足，也容易造成气虚；长期七情不畅、肝气郁结也很容易形成气虚体质；经常服用清热解毒的中成药、激素等也会加重气虚体质。气虚体质者易患肥胖症、内脏下垂、排泄不适、慢性盆腔炎等。

1. 饮食法则：忌冷抑热

气虚体质的人最好吃一些甘温补气的食物，如粳米、糯米、小米等谷物都有养胃气的功效。山药、莲子、黄豆、薏仁、胡萝卜、香菇、鸡肉、牛肉等食物也有补气、健脾胃的功效。人参、党参、黄耆、白扁豆等中药也具有补气的功效，用这些中药和具有补气的食物做成药膳，常吃可以促使身体正气的生长。

气虚的人最好不要吃山楂、佛手柑、槟榔、大蒜、苤蓝、萝卜缨、香菜、大头菜、胡椒、荜拨、紫苏叶、薄荷、荷叶；不吃或少吃荞麦、柚子、柑、金橘、金橘饼、橙子、荸荠、生萝卜、芥菜、君达菜、砂仁、菊花。

中年女性是较为常见的出现气虚症状的人群，平时可常吃大枣、南瓜，多喝一些山药粥、鱼汤等补气的食物，注意摄入各种优质蛋白对补气都大有好处。气虚往往和血虚同时出现，因此在注重补血的时候，更要注意补气，以达到气血平衡。

2. 家居环境：劳逸结合，避免风寒

气虚者最重要的是要避免虚邪风，坐卧休息时要避开门缝、窗缝，从缝隙间吹进来的风在人松懈慵懒的时候最伤人；气虚体质者要注意避免过度运动、劳作。

气虚体质的女性比较适合慢跑、散步、优雅舒展的民族舞、瑜伽、登山等。因为这些都是缓和的容易坚持的有氧运动，在运动过程中调整呼吸，而不是急促短促很浅的呼吸。

3. 药物调养：固表益气

气虚者就选些益气的药物，如大枣、人参、党参、淮山药、紫河车、茯苓、白术、薏苡仁、白果等，平时可用来煲汤；比较有疗效的还是四君子汤，由人参、白术、茯苓、甘草四味药组成，也可以把甘草去掉，用其他三味煲猪肉汤。

如果面色总是苍白，血压低，还经常头晕，蹲下后一站起来两眼发黑，这种情况可以吃一些补中益气丸；如果是一用大脑就失眠，睡不好，坚持一段时间，脸色蜡黄，心慌，记忆力减退，可以吃归脾丸。

4. 经络调养：中脘、神阙、气海

气虚体质养生所用主要经络和穴位有任脉的中脘、神阙、气海，督脉的百会、大椎，足太阳膀胱经的风门、足三里。每次选 1 ~ 2 个穴位，点按、艾灸、灯照射均可，最好是灸。

气虚体质者，多补益五脏

说到气虚体质，我们首先要知道什么是气虚质体。气虚之体的主要表现为：少气懒言、全身疲倦乏力、声音低沉、动则气短、易出汗，头晕心悸、面色萎黄、食欲不振、虚热、自汗、脱肛、子宫下垂、舌淡而胖、舌边有齿痕、脉弱等。气虚体质和阳虚体质比较相近，从性质上来说，都属于阴性体质，属于虚性体质。很多气虚体质者认为，既然体质差就应该用名贵的补品或中药来补。这种观点是不正确的。

杨女士是一位气虚体质的患者，同时肺、肾气血亏虚，经常腰膝酸痛、咳嗽气喘。她的老同学从西藏回来，带了一些冬虫夏草给她，并说这个东西可是补益身体的珍贵之物。她自然也知道冬虫夏草的奇效，平时电视上，广告中，听了不少。按照说明，她每天饭前 1 小时用 1 ~ 3 克泡茶喝，喝了有三个多月。不但原有的症状没减轻，反而脸上和脖子上起了皮疹，并且出现了鼻干口干、喉咙痛的现象，后来连胳膊、腿都有些水肿。

杨女士不知道自己是哪里出了问题，怎么这身体还越补越差劲了呢？于是她找到一位中

医专家请教。专家告诉她，这是由于她的脏腑功能低下，尤其是吸收能力较弱造成的。像她这样的气虚体质者进补时如果一开始就食用一些补益效果较强的食物会产生副作用，导致虚不受补，而应该先从日常饮食中进行调补，于是建议她暂时停吃冬虫夏草，先吃一些养元气、补肺肾的食物，像芝麻、栗子、豇豆、糯米、大豆、白扁豆、大枣、羊肉、猪肾、鲫鱼、黄鳝、虾、蘑菇、银耳、百合、山药、枸杞、芡实等。专家说，这些食物都是为“大补”打基础的，可以先食用两三个月之后，再把冬虫夏草与其他食材一起制成药膳，如煮粥、炖肉、煲汤等。这样才能达到既改善气虚体质又不会出现副作用的目的。杨女士这下才弄明白，原来补药也不是随便吃的。

气虚体质者除了要遵循循序渐进的进补原则外，还需注意以下几个方面的问题。

1. 进补之前先“开”脾胃

中医认为：“人之谷气入胃，胃得谷气而化之，遂成精微之气，以上注于脾，而行之五脏六腑。”意思是说，人吃进的所有食物，都要经过胃的消化和脾的运化才能为其他脏腑提供精微物质。脾为人的后天之本，胃是人体的五脏之本。脾与胃为相表里的一脏一腑，是人体气血生化之源。气虚体质者脾胃功能低下，因此进补之前应先调养脾胃。

气虚体质者“开”脾胃，必须要选择易于消化、健脾养胃、补气补虚的食物的来食用。最好是每天晚上都吃碗金沙玉米粥。金沙玉米粥的制作方法很简单：取糯米 40 克，玉米粒 80 克，红糖 40 克备用。把玉米粒和糯米放清水中浸泡 2 小时，然后将二者入锅加清水用中火煮，待成粥状时调入红糖，煮 5 分钟就可食用。这款粥对气虚体质者非常有效。食用一段时间后会发现胃口越来越好，腹胀腹泻也不见了，出虚汗的现象少了，也有了中气十足的感觉。如果长期食用，体质一定会得到改善。

2. 扶气补虚，饮食调养是根本

中医讲“虚不受补”，其实各种各样的名贵补品或中草药并不适合经常食用，而日常生活中每天的饮食才是最重要的。气虚体质者如果在饮食中加一些补气益脏的药食，补益效果才会明显。气之根在肾，气虚体质者如果肾气亏虚，可在食物中加一些枸杞、熟黄地、菟丝子等具有温补作用的药材。如果肺气不足，容易受风寒，则可选择五味子、茯苓、麦冬来补益。

3. 进补并非越贵越对身体有益

很多人看望病人或者过年过节送礼物，总喜欢送一些名贵的补品。他们认为越贵的东西，越具有补益的效果。其实不然，补益的食物或药物应在呵护脾胃、扶气补虚的前提下进行，并不是所有名贵的补品都适合气虚体质者“补”。如果在不清楚自己的身体和补品的特性的前提下自作主张，反而会对身体造成伤害。

樱桃补元气，气虚体质者记得常吃

人们在夸奖一个人美的时候，经常会用到“樱桃小口一点点”这句话，由此可以看出人们对樱桃的喜爱之情。樱桃的果实虽小如珍珠，但色泽红艳光洁，玲珑如玛瑙宝石一样，味道甘甜而微酸，既可鲜食，又可腌制或作为其他菜肴食品的点缀，备受青睐。是很受人们喜爱的一种水果。因为樱桃成熟期早，所以还有早春第一果的美誉。

樱桃不仅是营养成分极高的食材，而且还可以入药，中医讲樱桃性温，味甘，既能补气补血，又能补益脏腑。《滇南本草》中记载：“樱桃治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤。”因此，对于气虚体质者来说，春末夏初的时候吃樱桃是最佳的时机。

樱桃不仅能补虚养心，其富含的各种营养还能补血养血。现代医学研究指出，樱桃的色素可大大降低血液中胆固醇和甘油三酯的含量，从而减少患心脏病的危险。消化不良、心气血虚、面色无华的气虚体质者可直接食用樱桃也可制成樱桃汁饮用。此外，樱桃中铁的含量居各种水果之首，将樱桃加白糖炖煮后食用，有促进血液再生的功效。因缺少铁元素而引起缺血的气虚体质者每天服用 30 ~ 40 克樱桃，对身体会有很大的益处。

樱桃还有润肺养心、消渴润燥的效果。樱桃与银耳同食，可滋阴补肺，润燥化痰。而樱桃蜂蜜散不仅能润肺补肾、补气血、增气力，对于女性气虚的人来说还能润泽肌肤、改善肤色，有美容养颜的效果。具体制作方法是：取樱桃、核桃仁、山药粉、白蜂蜜各 500 克。先将樱桃切成碎粒、核桃仁压成碎末。锅里加清水，倒入蜂蜜用中小火化开后，加入山药粉、核桃碎末，炒干水分。然后加入樱桃碎粒炒匀，装入瓶中盖严。每天早上取 50 克用沸水煮开，空腹食用即可。

气虚体质者还可常服樱桃酒。樱桃酒能补气行血，畅通经络，强筋补骨，补益脏腑，消除疲劳，改善睡眠。气虚体质者每天饮用 10 ~ 20 毫升即可。具体做法是：取樱桃 500 克，白酒 1000 毫升。将新鲜樱桃洗净后沥干水分，放入酒中，密封 1 个月后即可开封饮用。

此外，樱桃对女性因气虚引起的痛经亦有良好的功效。有一位女性患者，长期痛经，去不同的医院检查过，都没查出来哪里有病。后来家人建议她去看看中医，之后，她才了解到她的痛经不是疾病引起的，而是由于全身正气不足、血行无力，以致血瘀痛经。医生建议她每天服用樱桃玫瑰粥，这位患者坚持了小半年，不仅痛经现象根除了，而且面色红润，用她自己的话说就是“体质强，身体自然好”。

玫瑰花的功能是理气活血、疏肝解郁，主治肝胃气痛、食少呕恶、月经不调等症。而樱桃也有治疗肝肾不足，腰膝酸软，四肢乏力血虚，头晕心悸，面色不华的功效，两者相配便可达到补气行血、散瘀止痛、滋养脏腑、美容养颜的效果。

樱桃玫瑰粥的制作方法也非常简单：将粳米煮沸后，放入樱桃、玫瑰花瓣、冰糖再煮 10 分钟就可以了。

《名医别录》中说：“樱桃主调中，益脾气。”即是说，多食樱桃可调胃健脾、补气养虚。通常情况下，应季新鲜樱桃在市面上存在时间较短而且不易久存，大家不妨将樱桃制成酒、醋来食用。此外，煲汤、做菜时都可以添加一些樱桃，既可口又补气。总之，樱桃的保健功能有很多，常常食用对身体是有补益的。

几颗红枣加一觉闲眠，补气消病的好方法

对于气虚体质的人来说，在所有的补气方式中，睡眠加食用红枣是最理想、最完整的一种。在日常生活中，人们常有这样的体会，当睡眠不足时，第二天就显得疲惫不堪，无精打采，工作效率低；若经过一次良好的睡眠，这些情况就会随之消失。这正是元气得到了补充。

我们都知道红枣是补血的，气血两和，睡眠自然好。红枣中含丰富的维生素 C，有很强的抗氧化活性及促进胶原蛋白合成的作用，可参与组织细胞的氧化还原反应，充足的维生素 C 能够促进气血生成，减轻疲劳，促进睡眠。

红枣的吃法有很多种，可以直接生着吃，也可以当作配料，下面给大家推荐几款最能够补气的红枣的吃法：

1. 红枣鱼肚汤

材料：水发鱼肚 200 克，鲜黄鱼肉 200 克，红枣 10 枚，桂圆肉 20 克，核桃仁 3 个，米酒 10 克，油 25 克，盐、味精、葱、姜末适量。

做法：鱼肚、鱼肉切成块。桂圆肉、红枣、核桃仁加水炖至半熟，取出待用。油锅入葱、姜末爆香，入鱼片、鱼肚炒几下，加入米酒去腥。再加入红枣、桂圆肉、核桃仁及调料，烧熟即成。

功效：此方具有调经、活血、补血、止咳等功效。特别适用于女性产前产后、术后、久咳不愈、体虚、贫血。

2. 红枣炒木耳

材料：红枣 15 枚，银耳 15 克，黑木耳 15 克，盐、香油、葱、姜适量，清水 100 毫升。

做法：将木耳和银耳洗净浸泡后，切成条状备用。大枣洗净（剖开）备用。姜入油锅爆香后，放入准备好的木耳翻炒几下后，再加入洗净好的大枣，加水盖上锅盖稍焖5分钟后再快速翻炒，收汤后加入调味料即可食用。

功效：红枣富含各类维生素，可说是维生素的宝库。而木耳性味甘平，有清肺热、养胃肝阴、滋肾燥之功效。木耳中含有一种胶质成分及丰富的钙元素，可增加人体的免疫力。

红枣能优化睡眠，消除身体疲劳，调节脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等。

人们在很早也发现，睡眠是人体恢复元气、体力的主要方式。但对于这种方式的研究，特别是作为内部调理修复系统来研究比较少。

现在人们知道，人体进入睡眠状态，就是与外界联系为主的系统暂时停止，（吸氧除外）以内部调理为主的系统开始启动。这一系统运行的功能包含解除疲劳、祛除病气、修复损坏的肌体、分泌人体所需的腺体激素等。

解除疲劳功能不用赘述。一觉醒来，精气复原，这是人人皆知的常识。但多数人认为这是由于经过休息，肌体处于相对静止状态，这个认识是不全面的，准确地说应是休整，是转换为另一种以平衡为主要特征的运行状态——平衡供氧、平衡电位、平衡血压……

祛除病气功能也是显而易见的。感冒病人大汗淋漓的排毒现象往往出现在病人熟睡时段。重症病人出现昏睡进而从昏睡中醒来，也是睡眠能够祛病的证明，前者是人体自身的复原功能提出睡眠祛病的需求，后者是祛病功能发挥作用的效果显现。

可见，充足、安稳的睡眠对保持身体的健康是必要的，尤其是生病的人，更需要睡眠来恢复精神和体力。白居易就很重视睡眠，他认为充足的睡眠对养生是非常有好处的。他多次情不自禁地赞美睡眠的作用和带给他的好心情，“一觉闲眠百病消”、“一饱百情足，一酣万事休”等，对于酣睡后的舒适畅快，诗人是有切身体会的。就连最机灵的长颈鹿，每夜还要睡25分钟，何况如此辛苦的现代人呢？

燕窝补虚秘籍，从内到外的滋养

燕窝既是珍贵的佳肴，又是名贵药材，是我国传统名贵食品之一，有着“东方珍品”的美称。之所以有这样的美称一方面是因为它的稀有，更重要的在于它是营养价值极高的补品。据清代赵学敏的《本草纲目拾遗》载：“燕窝大养肺阴，化痰止嗽，补而能清，为调理虚损劳疾之圣药。一切病之由于肺虚不能清肃下行者，用此者可治之。”中医认为，燕窝能补气治虚损、润肺健脾、养阴润燥，治疗咳痰喘、胃痛、咯血等症，尤其适合体质虚弱、营养不良的人食用。

现代医学研究发现，燕窝不仅能治疗疾病，还可提高人体的免疫功能，能延缓衰老，延年益寿，有养颜美容的功效。冰糖燕窝粥能滋阴润肺、止咳化痰，治疗肺虚久咳以及因咳喘引起的阴气受损病症。冰糖燕窝粥的做法是：准备燕窝10克，粳米100克，冰糖50克。先将粳米用旺火煮沸，然后加入燕窝用文火同煮1小时，食用时加入冰糖即可。

虽说燕窝名贵，对身体有益，但也不能盲目的吃。食用燕窝讲究少食多餐，并要保持定期进食。气虚体质者宜每天或隔天食用一次，每次3～5克。《随园食单》中说：“此物至清，不可以油腻杂之；此物至文，不可以武物串之。”意思就是在强调，食用燕窝期间要遵循“以清配清，以柔配柔”的原则，少吃辛辣油腻味重的食物，不抽烟、不喝酒。好食物亦需适当的食用方法，这样，补益身体的效果才是最佳的。

燕窝的吃法多种多样，若合理搭配，则内能补虚养气血，外能美容养颜。如木瓜炖燕窝能补肺平肝，和脾胃，除烦消食，强筋骨，去水肿，皮肤粗糙的气虚体质者常食能使皮肤白皙润滑。具体做法是：将木瓜去瓤，与燕窝一起隔水清炖1小时，再将冰糖水加入即可。

燕窝鱼胶羹能补养气血，去虚损，调理肠胃，改善虚弱体质。若经常食用，还能美白淡

斑，去除皱纹，使肌肤富有弹性，肤质水润、细腻。具体做法是：提前一晚将鱼胶泡发，然后将鱼胶用大火煮沸后转文火炖煮 2 小时，加入燕窝炖煮 1 小时，吃的时候加入冰糖即可。

燕窝补虚药膳是宫廷御膳，气虚体质者常食能补气滋阴，提神益智，滋养脏腑，补养后天不足，增加体力和体能。可将燕窝与鸡鸭、火腿、鱼、猪肉等制成补虚的药膳，如燕窝秋梨鸭子热锅、燕窝鸡丝葱椒面、燕窝松子清蒸鸡、燕窝火腿虾仁汤、燕窝蘑菇炖鸡、燕窝冬笋烩猪肉、燕窝香菇炖鲫鱼、燕窝苹果烩鸡热锅等。

总之，燕窝是大补的名品，有补气、调理虚损、养阴润燥、益补脏腑、养颜护肤等多种功效。对于气虚体质者来说，适当食用燕窝既有保健的效果又能祛病延年。另需要注意的是，感冒期间由于人体不能很好吸收燕窝的营养，最好不要食用燕窝。

人参是补气的圣药

人参自古以来就是益元补气的圣药，在封建社会，常用来进贡之用，这足以证明人参的药用价值之高。

王师傅五十多岁，前几年得过一场大病，做完手术病愈后，身体就大不如前，尤其是后来为了生计长期工作，过度劳累，他自觉身体状况越来越差，身体倦怠无力，经常失眠。而且，还总爱感冒，每次一感冒就会持续半个多月，还不时发烧，总感觉体力不支，头晕目眩。后来他看电视、报纸中说多吃人参对他这样的身体会有很好的效果，于是，王师傅就狠狠心买了一些回去吃。谁知刚吃了三天，身体不仅没变好，竟然出现鼻子出血、吐血、腹痛腹胀的现象。

这下可把王师傅给吓坏了，马上去了中医门诊。医生一看王师傅形体消瘦、面色苍白，说话时语声低怯、气息微弱，而且舌体淡胖、苔白，一把脉，脉息细弱，明显是气虚体质，而且身体虚耗得厉害，需用一些滋补效果好的补品。医生说："食用人参是可以调养你的身体，但是你的食用方法不对。"

《本草纲目》中有记载，人参能"补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，耳聪明目、轻身，使人肌肤泽润，精力旺盛不易老，开心益智。久服可轻身延年"。人参味甘，气微温，入五脏六腑，是补虚劳耗损、安养脏腑的圣药。对于气虚体质者来说，用人参滋补身体是最相宜的。但是人参有一个特性就是特别讲究食用的方法，吃得正确对身体大有裨益；食用方法不对，就成了伤害身体的"毒药"。比如感冒发热的人不能食用人参，否则会出现口鼻出血、腹胀痛的现象。

而王师傅恰恰是在感冒时服用的，这正犯了食用人参的大忌，那么，如何正确服用人参呢？

单独食用人参的方法有很多，如切片嚼食、研粉、煎汤、浸泡当茶饮等。

嚼食人参就是将人参切片后，取两三片含入口中细嚼咽下。也可放入杯中，用开水冲泡数次后，将参片嚼食。每天食用 3 ~ 5 克即可。

人参煎汤是中医常用的一种方式。即把切好的参片放入锅中加清水煎煮两次后将药汁混合，分两次服用；或直接将参片置于炖盅里，加水蒸炖 4 ~ 5 小时后服用，每天食用 3 ~ 5 克就可以了。

研粉食用就是先将人参切片晒干，然后研成粉末，用瓷瓶存储。每天早晨洗漱后，空腹用温开水送服，活动一下后再进早餐，既可充分吸收，又不滞气。一般每次服 1 ~ 1.5 克即可。

也可以将人参和其他食材搭配食用。最常见的有以下几种：

（1）茯苓人参膏。茯苓人参膏有养心、润肺、补益肝肾的作用，对于心悸、失眠、全身乏力等症状有较好的疗效。制作方法是先把人参研成粉末，把茯苓煎煮后取汁备用，然后将人参粉倒入药汤中搅拌，用火煎熬成膏状，等到冷却之后装瓶放进冰箱冷藏就可以了。食用时取膏 1 茶匙用开水化开就可以饮用了。

（2）人参鸡汤。人参鸡汤是既补气又补虚的药膳，能增强体质，提高抗病能力，气虚体

质的人可以经常食用。制作方法是:取一只一斤左右的鸡，鸡最好是放养的那种，50克糯米，3克人参，再配些黄芪、甘草、枸杞、红枣、新鲜栗子放一些。红皮洋葱和白皮大蒜各放少许，细葱、生姜、盐、胡椒粉各适量。食材备好之后，先将糯米提前一夜浸泡。然后把红枣去核、栗子剖半、生姜切片。鸡洗净后，把糯米和栗子仁、红枣放入鸡肚内，用细葱捆好。再将鸡放入砂锅内，加适量清水用中火煮开后，放入人参、黄芪、甘草、枸杞、生姜、洋葱一起继续用中火炖1小时。最后放入盐、胡椒粉调味就可以食用了。需特别注意的是，在煮之前一定要一次加够足量的水，最忌中途加冷水。一般8碗水会煮至3碗水左右。

最后要提醒大家注意的是，除了感冒发热外，睡觉前也不要食用人参。因为人参对大脑皮层有兴奋作用，睡前服用易导致失眠。吃人参不宜与萝卜同吃，包括胡萝卜、白萝卜和绿萝卜。因为萝卜中的胡萝卜素有分解和降低人参药效的功能。由于茶叶、咖啡中的咖啡因等成分与人参会发生化学反应，会产生沉淀，以致降低疗效，所以食用人参前后都忌喝茶和咖啡。

气虚者最怕硬熬伤气，气伤可多吃胖头鱼

许多人因为工作的缘故，即使身体已经很疲劳了，还在硬撑着。其实，疲劳是身体需要恢复体力和精力的正常反应，同时，也是人们所具有的一种自动控制信号和警告。如果不按警告立即采取措施，那么就容易损害人体正气，最终积劳成疾，百病缠身。尤其是对于气虚体质的人来说，本身就经常会感到周身乏力、肌肉酸痛、头昏眼花、思维迟钝、精神不振、心悸、心跳、呼吸加快等症状，如果再不注意休息，“硬熬”下去，可能就离“过劳死”不远了。这绝对不是危言耸听。

日常生活加班多者，可多吃些胖头鱼。胖头鱼高蛋白、低脂肪，还含有胡萝卜素、叶黄素等营养物质。鱼头中含垂体后叶素，对改善记忆、增益智力、延缓衰老十分有益。过劳者可多吃些来补元气。胖头鱼的做法有下面几种：

1. 烧胖头鱼

材料：胖头鱼2500克，猪肉（肥瘦）25克，青豆25克，柿子椒100克，姜15克，大葱20克，料酒30克，豆瓣酱35克，盐15克，白砂糖5克，味精3克，色拉油120克。

做法：将胖头鱼治净，由胸鳍处将鱼头、鱼身进行分档处理；将红椒剁碎；姜葱洗净切丝；将鱼头剖开置于盘中，加入红椒、姜丝、葱丝、色拉油入笼屉蒸熟取出；将鱼身先入七成热油锅中煎炸至两面金黄色取出；再将净锅置中火，下入色拉油、姜粒、肉末、豆瓣酱炒香；放入鱼身，加入青豆、精盐、白糖、味精、料酒及适量清水改小火烧焖；至汁浓味透时起锅；将鱼头、鱼身装于一盘，在鱼头上淋入鱼香汁即成。

功效：暖胃补虚，化痰平喘。

2. 胖头鱼炖豆腐

材料：胖头鱼，大豆腐，葱段，姜片，蒜末，干辣椒，香菜末，料酒，生抽，糖，醋，盐。

做法：鱼洗净后切成几段，鱼头劈成两半，用料酒和盐拌匀腌制10～15分钟；豆腐切块；锅热倒油，油温九成热时先煎鱼头，煎成金黄色时盛出，再煎其他鱼段。煎好后把鱼头再放回锅内；放入料酒、生抽、葱姜蒜、干辣椒、糖醋盐，加水，倒入豆腐块（水要没过豆腐）。用大火烧开转中火炖。锅里汤剩下三分之一时，加香菜末出锅。

功效：温中健脾，壮筋骨。

在日常生活中，我们还应避免以下几个方面不要“硬熬”：

（1）身体患病时不可硬熬。事实上，气虚体质者的大脑、心脏、肝肾等重要器官生理功能已经在不知不觉中衰退了，细胞的免疫力、再生能力和机体的内分泌功能也在下降。如果再对头痛发热、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不适症状不重视，听之任之，强忍下去，终将拖延耽误，酿成重症。

（2）如厕时不可硬熬。对于气虚体质的人来说，大小便硬熬也是致命的。大便硬憋，可造成习惯性便秘、痔疮、肛裂、脱肛，除此之外还可诱发直肠结肠癌。憋尿引起下腹胀痛难忍，甚至引起尿路感染和肾炎的发生，对健康均十分有害。因此，要养成定期大便和有了尿意就应立即小便的良好习惯。

（3）起居上不可硬熬。气虚体质的人，一般到了晚上就会感到头昏思睡，这时千万不要硬撑，不可强用浓咖啡、浓茶去刺激神经，以免发生神经衰弱、高血压、冠心病等。

（4）肚子饿时不可硬熬。对于气虚体质者来说，也不要随便推迟进食时间，否则可能引起胃肠性收缩，出现腹痛、严重低血糖、手脚酸软发抖、头昏眼花，甚至昏迷、休克。经常饥饿不进食，易引起溃疡病、胃炎、消化不良等症。

（5）口渴时不可硬熬。水是人体最需要的物质，气虚体质者必须养成定时饮水的习惯，每天饮水 6 ~ 8 杯为宜。渴是人体缺水的信号，表示体内细胞处于脱水状态，如果置之不理，硬熬下去则会影响健康。

第六节

痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊

痰与湿在身体内是如何形成的

在中医学中，吐出来的痰只是一个狭义的痰。“痰”涵盖的是一个广泛的概念，只要你的津液积聚了，停留了，处于一个不正常的运行状态，它都叫痰。

中医认为，痰的产生主要与肺、脾两脏有关。肺主呼吸，调节宗气（元气）的出入和升降。如肺失肃降，就可出现咳喘、卧不平等症。在风邪或寒邪侵肺时，使肺内的津液凝聚成痰。脾主运化，即消化和运送营养物质至各脏器。如果湿邪侵犯人体，或思虑过度、劳倦及饮食不节，都能伤脾而使其失去运化功能，造成水湿内停凝结成痰。

一般来说，“炼液为痰”是一个复杂的过程，因为痰开始都是液态的，是停滞的水液，但是瘀积在那里时间长了，就成了有形的物质。比如说身上长了一个肉疙瘩，西医叫脂肪瘤，中医叫做痰核。实际上它就是人体脂肪代谢失常的病理产物。从这个角度来说，“痰”是千变万化的。很多疾病的表现都可以归结于痰，比如说男性的阴茎硬结症，组织里长了一个硬东西，影响了勃起功能，手摸上去能感觉到硬结样，这就是痰核。而女性的子宫肌瘤当然也在痰核的范畴之内。

“痰”的治疗难度很大。有人形容说：“痰核”就像油漆，粘着在那里，你要去磨去抠，一点一点把它“咔嚓”掉，需要反复冲、磨的过程。所以我们又把治“痰”时用的方法叫做化痰、涤痰、消痰。不少的药物也都是本着“消”、“磨”的方法把痰去掉。

下面在给大家介绍一些不同痰症的治疗方法：

寒痰：由寒邪犯肺，使肺内津液凝聚成痰。痰呈白色，病人怕冷，喜热饮，舌苔薄白或腻，用小青龙汤加减：桂枝 6 克，制半夏 10 克，干姜 6 克，细辛 3 克，杏仁 10 克，白芥子 6 克。有气喘者加炙麻黄 6 ~ 9 克。

风痰：由风邪侵肺即伤风引起，开始痰白稀，以后可转黄黏痰，病人怕风，舌苔初起白，后转薄黄，用杏苏饮加减：杏仁 10 克，苏叶 6 克，荆芥 6 克，前胡 10 克，桔梗 10 克，白

前 10 克。痰色转黄，加胆星 6 克，连翘 10 克，银花 12 克。

热痰：由热邪侵肺或先受风或寒邪而发高热数天后，使津液烧灼而转化为黄黏痰，病人怕热喜凉饮，舌红苔黄腻，用泻白散化裁：桑白皮 10 克，地骨皮 10 克，甘草 5 克，生石膏 30 克，黄芩 10 克，杏仁 10 克，胆星 6 克。

湿痰：湿邪侵入人体（如居潮湿环境），使肺、脾功能失调或饮食不节而运化失调引起。痰为白色稀水样，病人有身重、倦乏或便溏等症，舌苔薄白或白腻，用二陈汤加味：制半夏 10 克，橘红 10 克，茯苓 10 克，炙甘草 5 克，杏仁 10 克，苡仁 15 克，苍白术各 10 克。

燥痰：由久旱气候干燥、燥邪侵肺，痰黏稠不易咳出或有咳血，病人觉口鼻咽燥等症，舌苔薄黄，用清燥救肺汤：北沙参 15 克，天麦冬各 10 克，生石膏 30 克，炙杷叶 10 克，杏仁 10 克，生地 15 克，浙贝 10 克，玉竹 15 克。

多吃、少动会加重痰湿体质

现在生活好了，人们吃得好，用得好。上楼有电梯，出门有汽车，房间有空调，终年生活在恒温环境下。感官享受很不错，但是这对人体非常不好。科技产品带来许多方便，节省时间、体力，其结果却是人越来越懒，缺乏运动，在满足人欲望、令人感官享受的同时，让人变得越来越贪，欲壑难填。

大量痰湿体质的涌现就是这一切所酿就的苦果！

肺、脾、肾三脏对于调节人体水液代谢非常重要，而现代生活方式就恰恰最伤肺、脾、肾三脏。肺位于胸腔，在五脏中位置最高，肺脏通过呼吸推动水液由上往下畅流全身，是水之上源。而生活中我们却在不知不觉中让肺脏饱受委屈——久用电脑，含胸塌背。任何一个脏器功能的正常行使必须依赖于良好的结构和空间，长期胸廓不舒展致使肺脏不能充分呼吸，再加上长期不运动，而房间里、大街上的空气污染严重，结果氧气吸入不足，二氧化碳呼出不充分，呼吸浅，吸进来的空气还是污染的，呼吸的质量很差。氧气少，食物如何充分代谢？二氧化碳多，体内如何不堆积垃？这就是为什么不劳作、不运动也会感到很累，会觉得腰酸背痛的原因了。

中国人的脾胃天生是用来受纳运化五谷杂粮等天然食品的，多吃精加工的食品和肥甘油腻、膏粱厚就会消受不起。最后，脾胃怠工，吃喝进来的食物不少化成了半成品，造成了痰湿。还有暴饮暴食、冰冻寒凉、经常吃减肥药也是脾胃最为害怕的，青少年的痰湿体质的形成多数与此有关。小时候吃冰冻寒凉的东西太多，会在先天遗传的基础上，促生或加重阳虚、气虚、痰湿、瘀血体质偏颇。痰湿体质、阳虚体质间夹者，一旦发胖就是中重度肥胖，很不好治。

凡是伤肝胆的习惯都不可避免地会伤脾，因为它们的关系太密切了。所谓的“见肝之病”就“知肝传脾”。肝将军不高兴，总是找脾发泄。经常生气、情志不舒展、不吃早餐、熬夜吃夜宵等都是肝胆最不喜，肝木克脾土，脾伤则生痰湿。经常熬夜的人，舌象是典型的痰湿壅盛舌象，即舌苔厚腻、久久不退。夜里 11 点到凌晨 1 点，是胆经当令的时候，熬夜影响胆气的疏泄，肝胆相照，必然影响到肝脏，进而影响肝及脾。

由肝及脾，慢慢形成痰湿体质，这在中青年女性中较为常见。有的女性越是不开心就越吃，越吃就越胖，越胖就越不想动，想躺想睡，呈现出一派痰湿体质之象。虽然“脾为生痰之源”，但是切不可以忘记“肝木克脾土”，肝才是“罪魁祸首”。所以，对治痰湿体质既要多运动，还应注重饮食调理，更重要的是养好肝脾。

改善痰湿体质需要健脾去湿

痰湿体质的人多数容易发胖，而且不喜欢喝水。小便经常浑浊、起泡沫。痰湿体质的人舌体胖大，舌苔偏后；常见的还有经迟、经少、闭经；痰湿体质的人形体动作、情绪反应、

说话速度显得缓慢迟钝，似乎连眨眼都比别人慢。经常胸闷、头昏脑涨、头重、嗜睡，身体沉重，惰性较大。进入中年，如果经常饭后胸闷、头昏脑涨，是脾胃功能下降，向痰湿体质转化的兆头。

痰湿体质的女性比较容易出现各种各样的美容困扰，比如容易发胖、皮肤经常油腻粗糙、易生痤疮等，因此女性美容一定要有六通：月经痛、水道通、谷道通、皮肤通、血脉通、情绪通。

痰湿体质人群多是多吃、少动的一类人群，比较容易出现在先贫后富、先苦后甜、先饿后饱成长经历的企业家、官员、高级知识分子等人群中。痰湿体质的人易感肥胖、高血压、糖尿病、脂肪肝等。痰湿体质养生要从下面几个方面入手。

1. 饮食调养：入口清淡

痰湿体质不要吃太饱，吃饭不要太快；美容不要随大流，多吃水果并不适合痰湿体质；吃一些偏温燥的食物，如荸荠、紫菜、海蜇、枇杷、白果、大枣、扁豆、红小豆、蚕豆，还可以多吃点姜；痰湿体质的人应该少吃酸性的、寒凉的、腻滞和生涩的食物，特别是少吃酸的，如乌梅、山楂、西瓜等。

2. 家居环境：多晒太阳

痰湿体质的人起居养生要注意多晒太阳，阳光能够散湿气，振奋阳气；湿气重的人，经常泡泡热水澡，最好是泡得全身发红，毛孔张开最好；痰湿体质的人穿衣服要尽量宽松一些，这也利于湿气的散发。

3. 药物调养：健脾胃，祛痰湿

痰湿体质者也可以用一些中草药来调理。祛肺部、上焦的痰湿可用白芥子、陈皮；陈皮和党参、白扁豆合在一起，是治中焦的痰湿；赤小豆主要是让湿气从小便而走。

4. 经络调养：中脘、水分、关元

改善痰湿体质的主要穴位有：中脘、水分、关元等，最适合用艾条温灸，一般灸到皮肤发红发烫。每次腹部、背部、下肢各取 1 个穴位灸。如果灸后有口苦、咽喉干痛、舌苔发黄、大便干结、梦多或失眠，症状明显的停灸即可。

多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则

“食不厌精，脍不厌细”是孔子《论语·乡党》中的话，但从营养学的角度分析，这句话是站不住脚的。我们不仅不能“食不厌精”，还要多食粗粮，这是预防疾病的有效手段。尤其是对于痰湿体质的人来说，正是太多的细粮造成了体内的痰湿，要想改变体质，必须要过去逆向而行。

随着生活条件的改善，很多人吃着大鱼大肉、精米白面，岂不知，在你吃精白米、精白面等精细食物的同时，糖尿病、高血脂、高血压等富贵病会追随而来。所以，我们不如多换换口味，吃适量的粗粮。哪些食物称得上粗粮，你知道吗？

玉米、小米、红米、紫米、高粱、大麦、燕麦、荞麦等都属于粗粮。除了这些谷物，还有很多豆类，比如黄豆、绿豆、红豆、黑豆、芸豆、蚕豆等；另外，像红薯、土豆、山药，也属于粗粮。有些蔬菜比如芹菜、韭菜，也都富含丰富的膳食纤维。

“粗粮”吃起来粗，可营养上一点都不比细粮差。比如，荞麦含有的赖氨酸是小麦的 3 倍。最可贵的是荞麦粉还含有丰富的 B 族维生素。无论热量还是营养丰富程度，荞麦都高于小麦。再比如，小米中的胡萝卜素、B 族维生素含量非常高；红薯里有大量的铁和钙；豌豆、绿豆、红小豆里则有大量的氨基酸以及磷等微量元素。

适当吃粗粮有利于排便和减肥，然而，什么东西都过犹不及，吃多了也不是件好事。吃

过多的粗粮，不仅仅对消化系统不利，还有一些其他的负面影响。

因此，吃粗粮要适量、合理。粗粮和细粮搭配能更好地发挥它们的作用。有部分人不宜吃粗粮，也应该注意。不宜吃粗粮的人有：

（1）胃肠功能差的人。老人和小孩的胃肠功能较弱，太多的食物纤维会对他们的胃肠产生很大的负担。

（2）缺钙、铁等元素的人。粗粮里含有植酸和食物纤维，它们结合形成沉淀，阻碍人体对矿物质的吸收，影响肠道内矿物质的代谢平衡。

（3）患消化系统疾病的人。如果患有肝硬化合并食道静脉曲张或胃溃疡，进食大量的粗粮易引起静脉破裂出血和溃疡出血。

（4）免疫力低下的人。如果每天摄入的纤维素超过 50 克，会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体的免疫能力。

痰湿者，宁可食无肉，不可食无豆

豆类的营养价值非常高，我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。

现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品，只要两周的时间，人体就可以减少脂肪含量，增加免疫力，降低患病的概率。因此，很多营养学家都呼吁，用豆类食品代替一定量的肉类等动物性食品，是解决都市人营养过剩引起的痰湿体质的最好方法。

豆子的种类非常多，每种所含的营养成分和营养价值都各不相同。

1. 大豆：抗癌降血脂

大豆含有丰富的植物固醇。植物固醇进入人体后，在肠道与胆固醇竞争，可较多地被吸收，从而降低人体对胆固醇的吸收。这样，不仅可以抑制结肠癌的发生，还能防治冠心病。

另外，当人体内的胆固醇过多时，会沉积在血管壁上，使血管变硬，管腔变窄，甚至发生血管破裂或栓塞，导致中风。大豆中的磷脂可使胆固醇软化，生成胆固醇酯。胆固醇酯不会沉积在血管壁上，从而起到降血脂作用。

由大豆制成的豆浆还是牛奶的最好替代品。有些人喝了牛奶会出现腹胀、肠鸣和腹泻等症状。这是因为牛奶中含有乳糖，而这些人体内缺乏分解乳糖的乳糖酶，因此出现“乳糖不耐受”现象。而豆浆不含乳糖，且大豆中有 40% 的优质蛋白质，18% 的脂肪（其中以有益人体健康的不饱和脂肪酸为主），还含有多种矿物质和维生素。所以说，不习惯喝牛奶的人可以用豆浆来代替。

2. 豇豆：健脾和胃

豇豆也就是我们所说的长豆角，它除了有健脾和胃的作用外，最重要的是能够补肾。李时珍曾称赞它能够“理中益气，补肾健胃，和五脏，调营卫，生精髓”。所谓“营卫”，就是中医所说的营卫二气，调整好了，可充分保证人的睡眠质量。此外，多吃豇豆还能治疗呕吐、打嗝等不适。

3. 毛豆：降血脂

毛豆是未成熟的黄豆，而且是老少咸宜的“零嘴”。毛豆含有的植物性蛋白质量多质高，足以与动物蛋白质媲美。毛豆中的皂素能排除血管壁上的脂肪，并能减少血液里胆固醇的含量。所以，常吃毛豆可使血脂降低，有利于健康。

4. 蚕豆：健脾利湿

蚕豆，又叫胡豆，蚕豆性味甘平，特别适合脾虚腹泻者食用。蚕豆还可以作为低热量食物，对需要减肥，以及患高血脂、高血压和心血管系统疾病的人，是一种良好的食品。但蚕

豆不可生吃，也不可多吃，以防腹胀。

5. 芸豆：利减肥

芸豆又叫菜豆，味甘平、性温，有温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾补元气等功效。

芸豆是一种难得的高钾、高镁、低钠食品，尤其适合心脏病、动脉硬化、高血脂、低血钾症和忌盐患者食用。吃芸豆对皮肤、头发大有好处，可以提高肌肤的新陈代谢，促进机体排毒，令肌肤常葆青春。想减肥者多吃芸豆一定会达到轻身的目的。但必须煮熟、煮透，否则会引起中毒。

6. 豌豆：下乳

中医认为，豌豆性味甘平，有补中益气、利小便的功效，是脱肛、慢性腹泻、子宫脱垂等中气不足症状的食疗佳品。中医典籍《日用本草》中有豌豆“煮食下乳汁”的记载，因此，哺乳期女性多吃点豌豆可增加奶量。此外，豌豆含有丰富的维生素 A 原，食用后可在体内转化为维生素 A，有润肤的作用，皮肤干燥者应该多吃。但豌豆吃多了容易腹胀，消化不良者不宜大量食用。

日常生活中，只要每餐都吃些豆类食物，食足两周，人体便可增加纤维的吸收，减少体内脂肪，增强身体免疫力，降低患病的概率。

改善大肚腩，菊花苡仁粥常相伴

在《黄帝内经》中，把肥胖的人分成了三类，分别是脂人、膏人和肉人。其中脂人一般四肢匀称，脂肪多，肉很松软，走起路来富有弹性，属于我们前面提到的阳虚体质；肉人一般皮肉紧凑，气血充盛，肌理致密，大多属于平和体质；而膏人则专指肚子很大的胖人，这种人一般都是痰湿体质。

中医理论认为，正是由于“膏人”体内的津液代谢不够畅通，容易产生痰湿，泛溢肌肤或停滞体内，从而形成肥胖。因此，可以说大肚腩是痰湿体质最明显的标志。

中医有句话“津液不归正化”。脾主运化，喝进来的水、吃进来的食物，如不能转化为人体可以利用的津液，就会变成“水湿”，“水湿”停聚过多就成了饮，饮积聚过多，又受热邪煎炼，就成了痰。所以，这类人往往是脾出现了问题。

痰湿体质的人应当注意环境调摄，不宜居住在潮湿的环境里；在阴雨季节，要注意湿邪的侵袭。饮食调理方面少食肥甘厚味，酒类也不宜多饮，且勿过饱。多吃些蔬菜、水果，《本草纲目》上记载了一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，如荸荠、紫菜、海蜇、枇杷、白果、大枣、扁豆、红小豆、蚕豆等。

痰湿体质的人宜食味淡、性温平之食物，如薏苡仁、茼蒿、洋葱、白萝卜、薤白、香菜、生姜等，不要吃豌豆、南瓜等食物。

调养痰湿体质的饮食疗法很多，这里就给大家推荐一款简单易行的菊花薏仁粥：准备枇杷叶 9 克，菊花 6 克，薏苡仁 30 克，大米 50 克。将前 2 味药加水 3 碗煎至 2 碗，去渣取汁，加入薏苡仁、大米和适量水，煮粥服用。

痰湿体质者要多吃枇杷，调节情志

《黄帝内经》中有云：“夫百病之所始生者，必起于燥湿寒暑风雨，阴阳喜怒，饮食起居。”人在生气、动怒时，呼吸加快，肺泡扩张，耗氧量加大，肝糖原大量损失，血流加快，血压升高，心跳加速，周身都会处于正常生理机能的失控状态，这对身体的影响非常之大，如果本身是痰湿体质的，还会加重体内的痰，尤其是生闷气，更容易造成体内痰湿瘀积。

另外，还有一种情形是有气无处发的窝囊气，这种人外表看起来很有修养，好像从来不

发脾气，其实心理经常处于生气或着急的状态，这种人很容易形成“横逆”的气滞，造成十二指肠溃疡或胃溃疡，严重的会造成胃出血。

痰湿体质要多吃枇杷来调气，枇杷中含有果胶、酒石酸、柠檬酸、蛋白质、胡萝卜素、维生素 C 和 B 族维生素。这些元素能够刺激消化腺分泌，增进食欲、帮助消化、润肺止咳、刺激大脑兴奋使人感到快乐。枇杷可以当作水果吃，也可以做成粥和枇杷膏。

1. 枇杷膏

材料：枇杷肉 500 克，冰糖 600 克。

做法：将冰糖入沸水中煮熬至化，加入枇杷肉继续煮至浓稠的膏状即成。

功效：润肺止咳，止咳化痰。

2. 枇杷粥

材料：枇杷肉 250 克，粳米 50 克，冰糖适量。

做法：以水煮冰糖，随后入淘干净的粳米，煮至粥熟放入已加工好的枇杷肉，加煮 10 分钟即成。

功效：生津止咳，和胃降逆。

既然生气这么危害人体的健康，那么，怎样才能做到不生气呢？

事实上，遇事不生气的人少之又少，做到不生气需要日常保养，需要修养身心，开阔心胸，或者寻找一种宗教信仰。当面对人生不如意时，能有更宽广的心胸包容他人的过错，把生气的念头消灭掉，如果生活或工作的环境经常会使自己生气，那就换一个环境。

不过，这种修炼需要日积月累，还有一个应急的措施就是按摩太冲穴。当你生气后，立刻按摩脚背上的太冲穴，可以让上升的肝气往下疏泄。这时这个穴位会很痛，必须反复按摩，直到这个穴位按起来不再痛为止。或者吃一些可以疏泄肺气的食物，如陈皮、山药等，也很有帮助。最简单的消气办法则是用热水泡脚，水温控制在 40 ~ 42℃，泡的时间则因人而异，最好泡到肩、背出汗，有的人需要半小时，血气低的人有时需要泡两个小时。

冬瓜桂花茶，祛痰湿提升面部光泽

我们在评论一个人的时候，经常用到的一个词就是“气色”，一个人气色若是不好，给人的第一印象就会大打折扣。比如说脸色暗沉，缺少光泽等，这些词就体现出了这个人身体素质不调好，也就是说不健康，没有神采奕奕的感觉。《黄帝内经》中说“黄欲如罗裹黄，不欲如黄土”，是指肤色要像薄薄的绸缎裹着黄、白里透黄，黄得有光泽，而不是如黄土般的干燥、暗沉的黄。

而痰湿体质的人，脸色就往往呈暗黄，这是因脾气虚衰、湿邪内盛引起的面色黯沉、少光泽。脾为人的后天之本，气血生化之源。脾胃功能健运，营养能及时润养皮肤，皮肤就会柔润、有光泽，并保持弹性，防止衰老。水湿困脾，脾失健运，水液不能正常代谢，无法濡养颜面，就会出现面色淡黄而晦暗、不泽的现象。所以，病根在脾，而搽护肤品是解决不了问题的，只有去除脾湿，才能达到标本兼治的效果。

祛除痰湿，我们为大家推荐冬瓜桂花茶。中医认为，冬瓜是除湿的佳品，桂花有强肌滋肤、化痰散瘀的功效，冬瓜加桂花，可谓是强强联手，所以，脸色不好的可以每天喝冬瓜桂花茶。具体做法是：取冬瓜 100 克、桂花 30 克、陈皮 20 克，加入 1000 毫升清水，用小火煮 15 分钟后即可食用。每天食用一次。

《本草纲目》中记载冬瓜：“令人好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。”常食冬瓜可养颜护肤、畅通气机、减肥、延缓衰老。现代研究发现，冬瓜中含有丰富的维生素 C，对肌肤的胶原蛋白和弹力纤维都具有很好的滋润效果。经常食用可使肌肤柔润、白嫩，并能有效预防皱纹的生成。《本草再新》中说冬瓜：“利湿祛风，消肿止渴，解暑化热。”指出冬瓜有祛湿

消肿、止渴解暑的功效。桂花味辛、微苦，性平，不仅桂香沁人心脾，也可养颜美容、化痰、止咳喘、提神醒脑、润肠通便。陈皮具有通气、健脾、燥湿化痰的功效。

冬瓜桂花茶能健脾燥湿、化痰行气、利水消肿，从而能去除面色淡黄暗沉、无光泽的现象。

芡实山药薏仁粥消除痰湿的困乏

我们经常发现身边的有些人总是懒洋洋的，能坐着就不站着，能躺着就不坐着，一天睡十来个小时还总是感觉困倦。这类人大都肌肉松软、舌体胖大、舌苔白腻、舌边有齿痕、脉象滑，偶尔会腹痛、腹泻，并且大便不成形。其实这些都是由于脾胃虚弱造成了痰湿体质。

《丹溪心法》中说："脾胃受湿，沉困无力，怠惰嗜卧。"意思是说，人的脾胃如果被湿困住了，就会出现浑身发沉、无力倦怠、爱睡觉的现象。就像衣服被水浸湿了一样会沉甸甸的，人体内湿气重就会有身重沉甸、提不起精神的症状。下雨的时候空气潮湿，外界的湿气通过肌肤、呼吸等方式进入人体，加重体内的湿气，所以，在阴雨天里痰湿体质的人会感觉更不舒服，更想睡觉。

痰湿体质的人群每天可吃些芡实山药薏仁粥。具体做法是：取芡实 15 克，薏苡仁、山药各 30 克，红枣（去核）10 枚。将山药去皮，切成细条。然后把所有食材放入锅中，加入 1000 毫升清水用小火煮沸后，焖 20 分钟，然后空腹食用。每天两次。

芡实被人们誉为"水中人参"，有药食两用的价值。芡实甘涩，性平，入脾、肾经，由于味甘，故能补脾利湿；由于味涩，才能固肾，治腹痛泄泻。中医认为芡实有"补而不峻"、"防燥不腻"的特点，药性缓和，因此需用小火慢煮，食用时需细嚼慢咽。据现代营养专家研究，芡实营养丰富，既可替代粮食充饥，又可烹制为小吃，咸甜皆宜。如果将芡实制作成各种药膳，则能充分地将药食两用的功能结合起来，相得益彰。

山药是一味平补脾胃的药食两用之品，能滋肾健脾、益肺气、化痰去咳、强健机体。临床上常用于治疗脾胃虚弱、食少体倦、湿热泄泻等病症。此外，山药含有黏液蛋白，故还有降低血糖的作用。

《本草纲目》中说薏苡仁"健脾益胃，补肺清热。"这就指出薏苡仁能健脾、渗湿、止泻、清浊化痰，是中医里常用的利水渗湿药。此外薏苡仁还具有去除肌肉酸重、消水肿的功效。

红枣健脾益胃、安神养肾、益肝补血，是极佳的营养滋补品。《本草纲目》中记载，红枣可治"脾虚弱、食少便溏、气血亏虚"等疾病。因此，脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人，只要每日吃红枣七颗，便能达到健脾胃、止泻、补气血的效果。

芡实山药薏仁粥有化痰祛湿、健脾益胃、益肾养肝、行气养血的功效，可治疗痰湿体质者出现的困倦疲乏、身重无力、肌肉松软的现象，从而提高身体素质。

饮食改变痰湿体质，糖尿病不治而愈

我们知道，大肚腩是痰湿体质最直观的体现，但与此同时，不知道大家注意到没有，糖尿病总是与大肚腩脱不了关系。这个道理很简单，糖尿病患者绝大部分其实就是痰湿体质。因此，在糖尿病治疗方面，还得从体质上来着手，而不是一味地服用降糖药物。

痰湿体质的糖尿病患者饮食宜清淡，可多食葱、姜、蒜、海带、冬瓜、萝卜、芥末等食物。少食肥肉、甜、油腻食物。少喝酒，或不喝酒。糖尿病者还可以多吃薏苡仁。薏苡仁中含有丰富的钙、铁、锌、硫胺素、核黄素，还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等，可起到扩张血管降低血糖的作用，尤其是对高血糖者有特殊功效。薏苡仁的吃法有很多种，下面针对糖尿病，我们来介绍两种食法：

1. 珍珠薏米丸子

材料：瘦猪肉 200 克，薏米 150 克，盐、味精、蛋清、淀粉、白糖、油适量。

做法：将猪肉剁成馅，做成直径 2 厘米大小的丸子备用。

将薏米洗净，备用的丸子裹上生薏米，放在笼子或蒸锅内蒸 10 ~ 15 分钟，然后取出丸子，放调味品勾芡即可。

功效：健脾化湿，降脂轻身。

2. 薏米粥

材料：鲜枇杷果（去皮）60 克，薏米 600 克，鲜枇杷叶 10 克。

做法：将枇杷果洗净，去核，切成小块；枇杷叶洗净，切成碎片。先将枇杷叶放入锅中，加清水适量，煮沸 15 分钟后，捞去叶渣，加入薏米煮粥，待薏米烂熟时，加入枇杷果块，拌匀煮熟即成粥。

功效：枇杷与薏米成粥，具有清肺散热的功效。适用于治疗肺热所致粉刺。

我们还发现，生活中大多数糖尿病患者都会采取药物降糖的方法，虽然他们也知道降糖药物会对身体产生毒副作用，但又苦于找不到更好的疗法，所以只能一边忍受疾病的折磨一边提心吊胆地吃药。而如果我们从改变体质着手，那么就可以运用一些非药物疗法来进行调治。

非药物疗法就是通过自我按摩达到调整阴阳，调和气血，疏通经络，益肾补虚，清泄三焦燥热，滋阴健脾等功效。具体手法如下：

（1）抱腹颤动法：双手抱成球状，两个小拇指向下，两个大拇指向上，两掌根向里放在大横穴上（位于肚脐两侧一横掌处）；小拇指放在关元穴上（位于肚脐下 4 个手指宽处）；大拇指放在中脘穴上（位于肚脐上方一横掌处）。手掌微微往下压，然后上下快速地颤动，每分钟至少做 150 次。此手法应在饭后 30 分钟，或者睡前 30 分钟做，一般做 3 ~ 5 分钟。

（2）叩击左侧肋部法：轻轻地叩击肋骨和上腹部左侧这一部位，约 2 分钟，右侧不做。

（3）按摩三阴交法：三阴交穴位于脚腕内踝上 3 寸处，用拇指按揉，左右侧分别做 2 ~ 3 分钟。

泡脚和泡腿配合按摩效果会更好，可以增强按摩的作用，每天做 1 ~ 2 次。只要长期坚持就能有效防治糖尿病。

第七节

气郁体质：理气食物，疏肝行气养神志

气郁体质多吃行气解郁的食物

气郁体质者会经常莫名其妙地叹气，较容易失眠，气郁者大多大便干燥。气郁者性格内向，一般分为两种：一种是内向的同时，情绪平稳，话不多，所谓的“钝感力”，让人感觉比较温和迟钝；一种是内向话少，但是心里什么都清楚，而且非常敏感，斤斤计较。

气郁体质的女性月经前会有比较明显的乳房胀痛和少腹胀痛。有的月经前特别明显，不小心碰到那里的皮肤都感觉疼。

气郁体质经常出现在工作压力比较大的白领阶层、行政工作人员、管理人员中。有的也可能跟幼年生活经历有关，比如说父母离异，寄人篱下等。气郁体质者易患抑郁症、失眠、偏头痛、月经不调等。

气郁的人应多吃一些行气解郁的食物，如佛手、橙子、柑皮、香橼、荞麦、韭菜、大蒜、

高粱、豌豆等，以及一些活气的食物，如桃仁、油菜、黑大豆等，醋也可多吃一些，山楂粥、花生粥也颇为相宜。忌食辛辣、咖啡、浓茶等刺激品，少食肥甘厚味的食物。

另外，再向气郁体质者推荐的一道粥——甘麦大枣粥：准备小麦 50 克，大枣 10 枚，甘草 15 克。先煎甘草，去渣，后入小麦及大枣，煮粥。空腹服用。

气郁体质者要多吃萝卜

气郁体质者在日常生活中，良好的情绪管理是最主要的调养方式。应努力保持心情舒畅，培养乐观、快乐的情绪，主动参加有益的社会活动，多吃些萝卜促进气血流通，对赶走低沉的情绪很有好处。

萝卜含有碳水化合物、膳食纤维、多种维生素，能提高抗病能力。白萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞。此外，白萝卜含的多种酶，能分解致癌的烟硝酸铵，具有抗癌作用。萝卜有很多的吃法，可以煲汤、做菜。但是，脾胃虚弱者、大便稀者应减少使用。

1. 干贝萝卜汤

材料：白萝卜 1 根（约 400 克），干贝 2 ~ 4 个，高汤 5 碗、陈酒、盐、白糖各适量，山慈姑粉少许（没有也可）。

做法：前一天晚上将干贝泡入水中，第二天早上洗净后用手撕开。白萝卜洗净、去皮，切成块或做成萝卜球。锅里放入高汤（用白水也可）、白萝卜、干贝，用旺火煮开后改用文火煮 20 分钟，用陈酒、糖调味，再煮 20 分钟，待白萝卜变软后撒入山慈姑粉、搅均匀后即成。

功效：此菜具有润肺、止咳、化痰之功。

2. 蜜蒸萝卜

材料：大萝卜 1 个（约 500 克），蜂蜜 100 克，盐 6 克，油 30 克。

做法：萝卜洗净去外皮，挖空萝卜中心的肉。装入蜂蜜，放入大瓷碗中。盖好，隔水蒸熟即可。

功效：此菜具有润肺、止咳、化痰之功。

气郁体质的人，除了在饮食上调理外，也可以尝试别的方法自己来进行改变。以下将介绍 14 项规则，认真遵守，气郁的症状便会逐渐消失。

（1）遵守生活秩序，从稳定规律的生活中领会生活情趣。按时就餐，均衡饮食，避免吸烟、饮酒及滥用药物，有规律地安排户外运动，与人约会准时到达，保证 8 小时睡眠。

（2）注意自己的外在形象，保持居室整齐的环境。

（3）即使心事重重，沉重低落，也试图积极地工作，让自己阳光起来。

（4）不必强压怒气，对人对事宽容大度，少生闷气。

（5）不断学习，主动吸收新知识，尽可能接受和适应新的环境。

（6）树立挑战意识，学会主动解决矛盾，并相信自己会成功。

（7）遇事不慌，即使你心情烦闷，仍要特别注意自己的言行，让自己合乎生活情理。

（8）对别人抛弃冷漠和疏远的态度，积极地调动自己的热情。

（9）通过运动、冥想、瑜伽、按摩松弛身心。开阔视野，拓宽自己的兴趣范围。

（10）俗话说：“人比人，气死人。”不要将自己的生活与他人进行比较，尤其是各方面都强于你的人，做最好的自己就行了。

（11）用心记录美好的事情，锁定温馨、快乐的时刻。

（12）失败没有什么好掩饰的，那只能说明你暂时尚未成功。

（13）尝试以前没有做过的事，开辟新的生活空间。

（14）与精力旺盛又充满希望的人交往。

除了以上14项规则以外，最好还要学会控制自己的呼吸：舒服地坐在椅子上，或躺在床上，将注意力集中在吸气和呼气上，慢慢将空气吸进肺里，让空气在肺里停留几秒钟，然后缓缓呼出。呼吸时要注意节奏，即有节奏地吸入呼出，一边呼吸一边在心里数数，例如，吸气（一、二、三、四），停留（一、二），呼气（一、二、三、四），也可以同一节奏默念“吸—呼，吸—呼，吸—呼”。

胆郁痰扰，心神不宁找竹茹

竹茹是为禾本科植物青秆竹、大头典竹或淡竹的茎秆的干燥中间层。全年均可采制，取新鲜茎，除去外皮，将稍带绿色的中间层刮成丝条，或削成薄片，捆扎成束，阴干。前者称“散竹茹”，后者称“齐竹茹”。

张仲景的《金匮要略》载有橘皮竹茹汤和竹皮大丸，是竹茹入药的最早记载。《本草汇言》:“竹茹，清热化痰，下气止呃之药也。……此药甘寒而降，善除阳明一切火热痰气为疾，用之立安，如诸病非因胃热者勿用。”竹茹味甘，性微寒，归肺、胃经，有清热化痰，除烦止呕的功效，用于痰热咳嗽，胆火挟痰，烦热呕吐，惊悸失眠，中风痰迷，舌强不语，胃热呕吐，妊娠恶阻，胎动不安等症。

下面为大家介绍一下竹皮大丸的配方。

竹皮大丸：选取生竹茹15克，石膏15克，桂枝7.5克，甘草18克，白薇7.5克。上五味，为末，枣肉和丸，弹子大。

加减法：有热者，倍白薇；烦喘者，加柏实7.5克。方中竹茹、石膏清胃热，止呕逆；白薇清虚热；桂枝平冲逆；甘草、大枣安中益气，调和诸药。共奏清热止呕，安中益气之功。

理气化痰、疏肝健脾有佛手

佛手，又名九爪木、五指橘、佛手柑，为芸香科植物佛手的果实。主产于闽粤、川、江浙等省，其中浙江金华的佛手最为著名，被称为“果中之仙品，世上之奇卉”，雅称“金佛手”。

佛手是形、色、香俱美的佳木。佛手的花有白、红、紫三色，白花素洁，红花沉稳，紫花淡雅；佛手的叶色泽苍翠，四季常青；果实色泽金黄，香气浓郁，形状奇特似手，千姿百态，让人感到妙趣横生。有诗赞曰：“果实金黄花浓郁，多福多寿两相宜，观果花卉唯有它，独占鳌头人欢喜。”

佛手不仅有较高的观赏价值，而且具有珍贵的药用价值、经济价值。佛手全身都是宝，其根、茎、叶、花、果均可入药。

中医认为，佛手味辛、苦、甘，性温，无毒，入肝、脾、胃三经，有理气化痰、止咳消胀、疏肝健脾和胃之功效，适用于肝郁气滞所致的肋痛、胸闷、脾胃气滞所致的脘腹胀满、纳呆胃痛、嗳气呕恶、咳嗽痰多、胸闷胸痛等症。据史料记载，佛手的根可治男人下消、四肢酸软；花、果可泡茶，有消气作用；果可治胃病、呕吐、噎嗝、高血压、气管炎、哮喘等病症。据《归经》等记载，佛手并具治鼓胀发肿病、妇女白带病及醒酒作用，是配制佛手中成药的主要组成。

佛手的果实还能提炼佛手柑精油，是良好的美容护肤品。佛手的花与果实均可食用，可作佛手花粥、佛手笋尖、佛手炖猪肠等，有理气化痰、疏肝和胃、解酒之功效。也可以将其做成佛手露：佛手120克，五加皮30克，木瓜、青皮各12克，栀子、陈皮各15克，良姜、砂仁、玉桂各10克，木香、公丁香各6克，当归18克，白酒10千克，冰糖2.5千克。共切粗末，装入绢袋，浸入酒中，文火煮之，滤清后，加入冰糖即成。代茶饮。此款药膳可宽胸解郁，疏肝悦脾。主治胁肋疼痛，心烦易怒，胸闷不舒，嗳气泛恶，纳谷不香，消化不良

等证。

下面推荐再推荐几款佛手的食疗小妙方：

（1）肝气郁结、胃腹疼痛：佛手 10 克，青皮 9 克，川楝子 6 克，水煎服。

（2）恶心呕吐：佛手 15 克，陈皮 9 克，生姜 3 克，水煎服。

（3）哮喘：佛手 15 克，藿香 9 克，姜皮 3 克，水煎服。

（4）白带过多：佛手 20 克，猪小肠适量，共炖，食肉饮汤。

（5）慢性胃炎、胃腹寒痛：佛手 30 克，洗净，清水润透，切片成丁，放瓶中，加低度优质白酒 500 毫升。密闭，泡 10 日后饮用，每次 15 毫升。

（6）老年胃弱、消化不良：佛手 30 克，粳米 100 克，共煮粥，早晚分食。

清香薄荷可清热散结

薄荷醒脑提神，清热散结是众所周知的。像是我们日常用品中的牙膏，沐浴露，防叮咬的药膏里面，基本上都有薄荷的成分。中医认为，薄荷味辛，性微寒，入肺、肝、胆经，有疏散风热、清利头目、利咽喉、理气的功效，是中医常用中药之一。

张扬有一段时间经常头晕胀痛，工作的时候也总是没精打采的。邻座的同事小白是个秀气的女孩子，没事总爱弄一些花花草草放在办公桌上。一天，小白又端来一盆绿植，叶子长得还挺精神。

就在小白端着那盆绿植经过张扬的身边时，张扬突然一个激灵，抬起头来，抓住小白就问："你端的是个什么东西？"小白被吓了一跳，神还没换过来。张扬自觉自己太过莽撞，于是笑脸相迎说："不好意思，吓着你了。我就是想问问，这是什么盆景，怎么这么清香啊，你刚一走过，我就立马觉得头脑轻松许多。"小白长舒一口气，恍然道："你是问这个啊！真是的，我还以为你是怎么了呢，这是薄荷啊，你不知道吗？"张扬这才明白，心想："亏我还读了那么多书，连个薄荷都不认识。薄荷醒脑是小孩子都知道的知识，我竟然没想起来。"

之后，张扬去药店买了一些薄荷茶，一天冲两次，喝了几天后，不适感也就没有了。

薄荷主清利头目。《医学衷中参西录》中说："薄荷味辛，气清郁香窜，性平。其力能内透筋骨，外达肌表，宣通脏腑，贯串经络……善调和内伤，治肝气胆火郁结作痛，或肝风内动……头疼、目疼，咽喉肿疼，肢体拘挛作疼，一切风火郁热之疾，皆能治之。"也就是说，薄荷的药性内能至筋骨，外达肌肤体表，可宣通脏腑，行走于经络之中。再者，薄荷善于调和七情内伤，治疗肝气胆火郁结、疼痛的症状，也能治肝风内动引起的头疼、目疼，咽喉肿疼，肢体麻木、疼痛等一切上火郁滞的症状。除此之外，薄荷营养丰富，味道沁人心脾，其药性能渗透到人体的每一个细胞，有药用和食用的双重功能。薄荷主要食用部位为茎和叶，既可作为调味剂，又可作为香料，还可配酒、泡茶，制成菜肴。因此，气郁体质者日常生活中宜经常食用。

香菜补五脏，调理气虚

香菜是人们最熟悉不过的提味蔬菜，北方一带人俗称"芫荽"。香菜状似芹，叶小且嫩，茎纤细，味郁香，人们在做汤或者拌凉菜时，经常会用到香菜来提香增色。有关香菜的记载，最早出现在唐代的《博物志》上，记载中表明，公元前 119 年，出使西域的张骞回到中原时，带回了香菜。自此以后，香菜开始在许多地区种植，当时人们称之为胡荽。南北朝时期，后赵国的皇帝石勒认为自己是胡人，故将胡荽改名为"原荽"，后来逐渐演变为"芫荽"。后来因为它的嫩茎和鲜叶有种特殊的香味，为人们喜食的一种佳蔬，就称其为香菜。香菜也就一直沿用至今。

其实，香菜不仅是美味食材，还是治病防病的药材，中医认为，香菜辛温香窜，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，为温中健胃养生食品。经常食用香菜，可以起到消食下气，醒脾调中，壮阳助兴等功效，适于寒性体质。胃弱体质以及肠腑壅滞者食用，可用来治疗胃脘冷痛，消化不良、麻疹不透等症状。

张茵有慢性胃炎，吃东西稍微不注意，就容易犯，每次犯病的时候，都痛得不行，而且还总吐酸水，什么东西都吃不下。为此，她吃了不少药，可是西药见效虽快，终究是治标不治本。后来，张茵的同事介绍给她一个食疗偏方，张茵起初也只是抱着试试看的态度，没想到坚持了一段时间后，她的胃病再也没有犯过。张茵用的食疗方子就是香菜粥。从中医来讲，张茵属于气郁体质，而香菜粥有调气补虚、养胃醒脾、滑肠润燥、清热止痛、养心静神的功效。气郁体质者若有头痛头晕、消化不良、食欲不振、发热便秘等症状时食用，可以起到不错的治疗效果。

香菜粥的具体做法是：取鲜香菜、粳米各 50 克，红糖适量。先将粳米放入锅中，加入 500 毫升清水煮成稀粥；然后把香菜洗净切碎后放入粥中，用小火煮沸；粥出锅时调入红糖，趁热服用就可以了。

此外，再给大家介绍一种食疗方子——香菜葛根荞麦粥。《医林纂要》中说："芫荽，补肝，泻肺，升散，无所不达，发表如葱，但专行气分。"而葛根能调节人体机能，增强体质，提高机体抗病能力，抗衰延年，永葆青春活力。两者并用有养心补肝、益肺健脾、清热去燥、养神益智的功效。具体做法是：取香菜 50 克，葛根、荞麦各 15 克，粳米 50 克。将香菜洗净切碎。将荞麦研成细末，放入炒锅中不停翻炒，炒出香味时盛出。将葛根放入锅中加清水煎煮，并弃渣取汁，放入粳米，用小火煮成稀粥状。将荞麦、香菜放入锅中，煮沸便可食用了。需注意的是，已腐烂或发黄的香菜不要食用。因为这样的香菜已经没有了香气，营养尽失，没有任何食用价值，而且还会产生毒素。另外，气郁体质者在食用补剂的药物和中药白术、牡丹皮时，不宜服用香菜，因为香菜会降低补药和这两味中药的疗效。

三款中草药，治疗气郁型阳痿

生活在现代社会中的人们，每天要面对各种压力性问题。在不安、焦虑中生活，是现代人的特征，而神经衰弱可说是现代病的一种。精神性阳痿就是典型性例子。

精神性阳痿有以下一些特点：夫妇感情冷淡、焦虑、恐惧、紧张，对性生活信心不足，精神萎靡、性交干扰及过度疲劳等。患精神性阳痿者，城市人数远比农村中要多，三四十岁的人更易患此病，但是现在连 20 几岁的青年人也有很多患精神性阳痿的。人类为何会患精神性阳痿？

这是因为，在生活中的各种压力之下，造成人们气郁、气滞，于是在进行性生活过程中，血液便无法聚集起来，从而造成阳痿。与此同时，男人在阳痿之后，会更加产生失败感，反过来更加抑郁，久而久之便形成气郁体质。先是因郁致痿，然后又因痿致郁，对于男人来说，这的确是一个恶性循环。

那么，怎样才能消除这种恶性循环呢？首先，就要除去焦躁，使身体气血畅通无阻，使身体和精神都舒畅。一般来说，指压肩外腧和手三里穴就可奏效。

肩外腧位于背部第一胸椎和第二胸椎突起中间向左右各 4 指处。指压此处对体内血液流畅、肩膀僵硬、耳鸣非常有效。指压要领是保持深吸气状态，用手刀劈。在劈的同时，由口、鼻吐气，如此重复 20 次。

手三里位于手肘弯曲处向前 3 指。指压此处除对精神镇定有效之外，对齿痛、喉肿也很有效。要领同前，重复 10 次。

另外，指压上述两穴时，最好先将手搓热，以便收到治疗精神性阳痿的效果。

除此之外，我们再向大家推荐几则治疗阳痿的古方，希望能对大家有所帮助：

（1）赞育丹。熟地黄250克，肉苁蓉、巴戟天、淫羊藿、杜仲各120克，蛇床子60克，韭菜子120克，当归180克，仙茅120克，附子60克，白术250克，枸杞子180克，山茱萸120克，肉桂60克。上药研成细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次10克，温开水送下，一日两次。治疗房事过度，命门火衰，肾精不足，阳痿早泄，面色苍白，精神萎靡，头晕耳鸣，腰膝酸软，畏寒怕冷，舌淡苔薄白，脉沉细，亦治阳虚精少所致的不育。

（2）秃鸡丸。肉苁蓉、五味子、菟丝子、远志各3份，蛇床子4份。用法：上药捣筛为散，或作蜜丸，如梧桐子大。散剂，每次1克，空腹温酒调下，每日2～3次；丸剂，每次5丸，每日两次。这味药可以补肾助阳，固精安神。治疗肾衰精亏，心神失养所致的阳痿不起，性欲低下，心悸怔忡，失眠多梦，舌淡脉细。

（3）二地鳖甲煎。熟地、生地、菟丝子、茯苓、枸杞子、金樱子各10克，鳖甲（先煎）、牡蛎（先煎）各20克，丹皮、丹参、天花粉、川断、桑寄生各10克。水煎。每日1剂，分两次服用。这味药可以滋阴降火，治疗阴虚火旺所致的阳痿。症见阳物能举，但临事即软，腰膝酸软，心悸出汗，精神紧张，口渴喜饮，溲黄便干，舌红苔少，脉细数。

第八节

湿热体质：清热利湿是择食的根本

湿热体质的整体饮食结构

湿热体质者不论是脾胃湿热还是肝胆湿热，都会出现消化道的症状，如吃饭不香，老是想呕，以及腹胀等症状。这时因为湿热之邪最易侵犯的脏腑就是脾胃和肝胆，而脾胃和肝胆与消化饮食都有着重要的关系。所以湿热体质者更要注意饮食结构的调整，饮食和湿热之间相互影响，如果本身就是湿热体质，饮食结构再不合理的话，会加重湿热的各种症状，甚至会引发不可救治的疾病。

总体来说，湿热体质要少甜少酒，燥湿散热助排毒。湿热的饮食应定时定量，少食多餐，不宜过饱。少食多餐可刺激胆汁分泌。在饮食结构上，应保持低脂肪、低胆固醇、高碳水化合物。严格控制油炸食品、动物内脏、蛋黄的摄入量。多食蔬菜，可以吃少量的豆制品。应补充水果或果汁，既利于稀释胆汁，又可弥补炎症造成的津液和维生素损失。湿热体质饮食禁忌辛辣、咖啡、浓茶等刺激品，少食肥甘厚味的食物。

湿热体质适宜的食物：

（1）主食及豆类的选择：多吃五谷，中医说五谷为养，米面粮食不仅是日常饮食的主要食材，谷物所含有的碳水化合物更是构成人的机体组织的重要物质，吃对、吃好主食，对湿热体质者是非常重要的。豆类的营养价值很高，是植物性蛋白质的好来源，也是维生素B族和矿物质的良好来源。比较适合湿热体质食用的主食和豆类有小麦、荞麦、粳米、高粱、刀豆、麦芽、豌豆、大豆及其制品等。

（2）肉蛋奶的选择：湿热体质者在肉类的选择上，应避免辛温的肉类，比如羊肉、牛肉，应选用偏寒凉或平性且脂肪含量较低的肉类，如鱼肉、瘦肉、乳类及其制品等。

（3）蔬菜的选择：蔬菜含有大量的维生素，湿热体质对蔬菜的选择范围较广，建议湿热

体质多吃蔬菜。比较适合的蔬菜有萝卜、佛手瓜、薤白、甘蓝、大头菜、韭菜、茴香菜、大蒜、紫苏、松蘑、香菇等。其中萝卜既有利胆作用，又能帮助脂肪的消化与吸收，是湿热体质的最佳选择。

（4）水果的选择：水果的营养成分和营养价值与蔬菜相似，是人体维生素和无机盐的重要来源之一。各种水果普遍含有较多的糖类和维生素，而且还含有多种具有生物活性的特殊物质，因而具有较高的营养价值和保健功能，其所含成分主要有糖类、维生素、无机盐等。但现在的水果由于改良的原因，含糖量太高，建议湿热体质吃水果要适量，这样才有利于身体健康。比较适合湿热体质的水果包括柑、橘、猕猴桃、柚、荔枝、柠檬、山楂等。

（5）其他：干百合、干莲子、大枣、陈皮、玫瑰花等。

少吃甜食，口味清淡——湿热体质的饮食原则

湿热体质者常见面部不清洁感，面色发黄、发暗、油腻。牙齿比较发黄，牙龈比较红，口唇也比较红。湿热体质的大便异味大、臭秽难闻。小便经常呈深黄色，异味也大。湿热体质的女性带下色黄，外阴异味大，经常瘙痒。舌红苔黄。

形成湿热体质一方面是先天因素，后天也很重要。如果一个人抽烟、喝酒、熬夜三者兼备，那注定是湿热体质；滋补不当也促生湿热体质，常见于娇生惯养的独生女；肝炎懈怠者也容易导致湿热体质；长期的情绪压抑也会形成湿热体质，尤其情绪压抑后借酒浇愁者。湿热体质者易感皮肤、泌尿生殖、肝胆系统疾病。

一般来说，湿热体质应当从下面四个方面进行调养：

1. 饮食调养：少吃甜食，口味清淡

湿热体质者要少吃甜食、辛辣刺激的食物，少喝酒。比较适合湿热体质的食物，如绿豆、苦瓜、丝瓜、菜瓜、芹菜、荠菜、芥蓝、竹笋、紫菜、海带、四季豆、赤小豆、薏仁、西瓜、兔肉、鸭肉、田螺等；不宜食用麦冬、燕窝、银耳、阿胶、蜂蜜、麦芽糖等滋补食物。

2. 家居环境：避免湿热环境

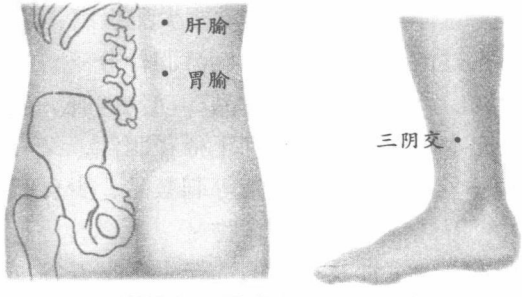
尽量避免在炎热潮湿的环境中长期工作和居住。湿热体质的人皮肤特别容易感染，最好穿天然纤维、棉麻、丝绸等质地的衣物，尤其是内衣更重要。不要穿紧身的衣服。

3. 药物调养：适当喝凉茶

祛湿热可以喝王老吉之类的凉茶，但也不能过。也可以吃些车前草、淡竹叶、溪黄草、木棉花等，这些药一般来说不是很平和，不能久吃。

4. 经络调养：肝腧、胃腧、三阴交

湿热明显时首选背部膀胱经的刮痧、拔罐、走罐，可以改善尿黄、烦躁、失眠、颈肩背疲劳酸痛。上述穴位不要用艾条灸，可以指压或者毫针刺，用泻法，要针灸医生才能做。



肝腧穴、胃腧穴、三阴交穴

红豆是湿热体质者的保健佳品

“愿君多采撷，此物最相思。”王维的《相思》传诵至今，让人回味无穷。他所咏唱的相思之物——红豆，不仅在精神内涵上承载着丰富的内容，而且也具有众多实际功效。尤其是对于湿热体质的人，可以说是一种难得的保健品。

《本草纲目》称红豆为赤小豆，说它具有“利小便、消胀、除肿、止吐”的功效。因为

它富含淀粉，因此又被人们称为“饭豆”，是人们生活中不可缺少的高营养的杂粮。李时珍称红豆为“心之谷”，可见其食疗功效。

现代医学证明，红豆富含维生素 B_1、维生素 B_2、蛋白质及多种矿物质，多吃可预防及治疗脚肿，有减肥的功效。红豆所含的石碱成分可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿，消除心脏或者肾病所引起的浮肿。

红豆虽好，却不宜多食。因为红豆含有较多的淀粉，吃得过多会导致腹胀，肠胃不适。所以，一次 50 克左右为宜。另外，《本草纲目》中说“赤小豆，其性下行，久服则降令太过，津液渗泄，所以令肌瘦身重也”。所以，尿多的人忌食。

古籍中记载，用红豆与鲤鱼烂煮食用，对于改善孕妇怀孕后期产生的水肿，有很大的帮助。但是鲤鱼与红豆两者均能利水消肿，正是因为利水功能太强，正常人应避免同时食用二者。

下面，我们再为大家介绍两款食谱：

1. 莲子百合红豆沙

材料：红豆 500 克，白莲子 30 克，百合 10 克，陈皮适量，冰糖约 500 克。

做法：把红豆、莲子、百合先洗干净，用清水浸泡两小时。煮开水，把红豆、陈皮、莲子、百合放入锅中，泡豆子的水也倒入。煮开后用中慢火煲两小时，最后才用大火煲大概半小时。煲至红豆起沙和还有适量水分，就可以加糖调味。

2. 黑米红豆粥

材料：红豆、黑米、白砂糖各适量。

做法：将红豆和黑米洗净，清水浸泡 5 小时以上。将浸泡的水倒掉，将黑米及红豆和适量冷水放入锅里，大火煮沸，转至小火煮至熟透加糖即可。

湿热体质最好远离冬虫夏草

冬虫夏草又称夏草冬虫，与人参、鹿茸一起列为中国三大“补药”。其实它只是一种真菌——麦角菌科冬虫夏草菌，而之所以称为“冬虫夏草”，是因为其生产过程。蝙蝠蛾为繁衍后代，会在土壤中产卵，卵随后变成幼虫。冬虫夏草菌便侵入幼虫体内，吸收其营养，并不断繁殖，致使幼虫体内充满菌丝而死，这是“冬虫”；次年夏天，冬虫夏草菌在幼虫头部长出一株 4 ~ 10 厘米高的紫红色小草，这是“夏草”。“夏草”冒出地面，被采挖、晾干，就成为我们平时见到的冬虫夏草。

冬虫夏草适用于肺肾两虚、精气不足、咳嗽气短、自汗盗汗、腰膝酸软、阳痿遗精、劳咳痰血等病症。由于其药性温和，与其他滋补品相比，具有更广泛的药用和食用性，是年老体弱、病后体衰、产后体虚者的调补药食佳品。比如肾衰、接受放化疗的肿瘤患者，或刚做完手术的患者可以每天吃一两颗冬虫夏草。建议用冬虫夏草泡茶，每天喝上几杯，等泡软以后，可以嚼了咽下去。

然而，冬虫夏草毕竟是补药，不适合所有人群，体质偏湿热的人最好别吃。现代人饮食多油腻，常常大鱼大肉，不少人体内湿热，积蓄的新陈代谢产物排不出去。再加上工作压力大、感觉疲劳，他们经常会吃点冬虫夏草进补。但疲劳未必是体虚的表现。除病后、产后等原因明确的体虚者，其他人要吃冬虫夏草，最好先到医院咨询医生。如果盲目进补，可能上火，并且过量服用还会导致心慌气短、烦躁、面部红斑及四肢浮肿等病症。

桑叶菊花粥可缓解肝热目赤疼痛

肺与肝两脏关系密切，二者相互协调，保持全身气机的调畅。秋燥犯肺，肺失清肃，燥热内盛，可影响及肝，使肝失条达，疏泄不利，则出现目赤肿痛。

《黄帝内经·素问·金匮真言论》中说："肝开窍于目。"也就是说，肝通过肝经与眼睛相通，眼睛就是肝的外窍。因此，肝通过肝经输送营养濡润眼睛，就会使眼睛维持正常的生理活动。否则，就会影响到眼睛。当然，我们通过观察眼睛也能掌握肝的状况。而《仁斋直指方论》中指出："目为肝之外候也。"即是说，眼睛是肝功能正常与否的外在表现。肝火亢盛，循经而上，则使眼睛发红、肿痛。肝火熏蒸湿气，所以会有头晕的现象。而要解决这些症状的关键则在于清除体内湿热、清肝火。

桑叶菊花粥是消除上述症状的最佳膳食。具体做法是：取鲜桑叶15克，鲜菊花30克，粳米50克。先将鲜桑叶、鲜菊花洗净后加入300毫升清水煎煮，过滤出汁液后，再加入300毫升清水煎煮。然后把第一次所取的汁液和粳米放入，用小火煮1小时即可。每日一次。

菊花味辛、甘、苦，性微寒，归肺、肝经。《本草正义》中说："凡花皆主宣扬疏泄，独菊花则摄纳下降，能平肝火，息内风，抑木气之横逆。"意思是说，大多数的花以宣扬疏泄的方式治疗疾病，只有菊花以固摄、收敛、下降的方式治疗疾病，菊花能平肝火，消内部风热，抑制肝的疏泄，防止肝疏泄无度。

桑叶味苦、甘，性寒，归肺、肝经。《本草备要》中说，桑叶"代茶止消渴"。即是说，桑叶可止渴润燥。《本草分经》中说，桑叶"苦甘而凉，滋燥凉血，止血去风"。也就是说，桑叶有解表热、疏散风热、平肝明目、养阴生津的作用。中医里常用桑叶来治疗因肝阳上亢引起的头晕、视物昏花、眼睛肿痛等症。

桑叶菊花粥不仅可以平肝火、养肝阴、消目赤、去肿痛，解表里之热，还可调节水道，有利于湿热体质者缓解体质状况。

芹菜红枣汤，以保肝来养心

心脏是人体最重要的器官之一，它既推动着人体血液的运行，又主宰着人的精神、意志和思维活动。《黄帝内经·灵枢·口问》中说："心动则五脏六腑皆摇。"意思是说，如果心脏的功能不能正常发挥，那么其他脏腑都会受到影响。而心脏类的疾病又是湿热体质者易患的疾病之一。

如果人的心经出了问题，会有什么表现呢？主要表现出来的有心前区疼痛、心烦、心慌、咽干、口渴、眼睛发黄、胁痛、手臂内侧外缘那条线疼痛或者麻木、手心发热、失眠、多梦、健忘、情绪低落等症状。如果疏忽大意，就可能会引发心血管疾病或者精神类疾病。要想不生病，平时就要下工夫保养心经。

有一位40多岁的患者唐女士，因有头晕，心悸不宁，胸闷痛，两肋疼痛，肩膀疼痛，尤其是左肩会特别痛的症状，去医院就诊。医生经过询问了解到她尤其是劳累或紧张时左上臂会疼痛，大概会持续三五分钟；走路快了或者上楼时容易气喘、心慌，稍微休息就能恢复正常。唐女士较胖，脸上油油的，舌质红有些瘀点，苔薄，脉象滑数。测量了血压之后，发现她有中度的高血压。医生问她有没有检查过血脂，她说半年前检查过，有些偏高。之后医生告诉唐女士，她有些轻度的冠心病，原因是她是湿热体质，造成肝气不畅，进而引起心脏疾病。

中医称冠心病为胸痹。《黄帝内经·素问·藏气法时论》中说："心病者，胸中痛，胁支满，胁下痛，肩甲痛，两臂内痛。"也就是说，心脏有疾病就会出现胸痛、两胁疼痛、肩膀疼痛的现象。此外，中医认为，胁、背、臂等处也是肝经、胆经循行的位置。《难经》中说："心脉急甚者，肝邪干心也。"意思是说，心慌气短，是因肝气冲犯心脏引起的。《血证论》中说："以肝属木，木气冲和调达，不致遏郁，则血脉通畅。"即指出，肝木气血调达通畅，则不会有受阻、郁结的现象，人体血脉就会通畅。《薛氏医案》中说："肝气和则心气和，肝气滞则心气乏。"这就指出，肝气机调达心气机顺畅，肝气受阻心气运行无力。由此可见，冠心病的形成与肝

有密切联系。肝藏血，调节着人体的血量，肝功能正常，才能助心行血。肝主疏泄，如肝气不舒、气郁化火、火扰神明，则易出现急躁、易怒的心肝火旺现象。因此唐女士的心病，需从调节肝脏开始。

这位医生给唐女士开的药方是一副食疗方子——芹菜红枣汤。具体做法是：取鲜芹菜（取根茎处）60克，红枣30克。每次加入500毫升清水煎煮，然后将两次煎煮的汁液合并起来。分早晚两次服用。连服一个月。

芹菜味辛、甘，性凉，可清肝热、养血。《本草推陈》中说，芹菜“治肝阳头痛，面红目赤，头重脚轻，步行飘摇等症”。这就指出，芹菜可治疗肝火过盛引起的头痛、头晕等症状。《神农本草经》中说它“养精，保血管，益气”。即是说，芹菜养精血，舒肝郁，可保护血管。现代研究证明，芹菜有平肝降压、镇定安神的作用。此外，中医认为，芹菜“清胃涤热，通利血脉，利口齿润喉，明目通鼻，醒脑健胃，润肺止咳”。也就是说，芹菜也有清胃热、通血脉、健齿润喉、明目醒脑、润肺止咳的效果。因此，体内热盛、食欲不佳、疲倦无力的湿热体质者可常食。

红枣味甘，性温，有养血益气、补肝养肾、降压生津、治虚劳损的功效。同时，红枣还可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养。常从事脑力劳动或有心悸、心慌、失眠症状的人，每晚临睡前用10枚红枣煮汤食用，能安心养神，解除失眠之苦。红枣也有保肝健脾、降低胆固醇的作用。因此，红枣也是中医里治疗肝病的常用药物，传统的中药方剂“小柴胡汤”、“桂枝汤”中都有红枣的成分。

芹菜红枣汤可保肝养心、益气养血、清热降火，同时能降血压，降血脂。因此，肝火旺盛，心火上炎，有高血压、高脂血症的湿热体质者日常生活中可适当食用。

巧吃丝瓜，祛湿效果才佳

丝瓜是时令蔬菜中最为常见的一种，好栽培，而且结的果实也多，通常一棵丝瓜藤可以结出一个三口之家一季的食用量来。

《陆川本草》中说：“（丝瓜）生津止渴，解暑除烦。”《学圃杂疏》中说：“（丝瓜）汁滴瓶中，能消痰火。”所以，上火咳痰的人，可将丝瓜切成小段，捣烂后，用纱布包起来绞取汁液饮用，对化痰去火可以起到很好的治疗作用；再者常饮丝瓜汁能解暑除烦、清热止咳、止渴、化痰、治疗咽喉肿痛。《本草纲目》中说：“（丝瓜）熟食除热利肠。”我们也可以取丝瓜100克，切厚片，用清水煮熟，加入少许盐后食用，这样不仅可以除热、凉血、润肠道，还能治疗大肠燥结、便秘、痔疮等症。

丝瓜具有这么多好处，对湿热体质的人尤其适用。丝瓜的做法有很多种，但是做不好的话就会变得软塌塌的，这里给大家推荐几款可口的丝瓜佳肴。

1. 虾米蒜蓉蒸丝瓜

材料：丝瓜1根，虾米干50克，大蒜5瓣，粉丝50克，葱、料酒、盐适量。

做法：材料齐全之后，把丝瓜削皮切成片。用清水把粉丝和虾米泡软捞起沥干之后，切成碎粒，大蒜去皮捣成蒜蓉。等到油锅热后放入蒜蓉爆香，放入盐，接着放入虾米粒一起爆香，装到盘中待用。然后将粉丝均匀铺到碟子里，撒上少许盐。把丝瓜片摆在粉丝上面，将爆香待用的蒜蓉虾粒放到一个个丝瓜片上。最后放入锅中隔水蒸10分钟就可以食用了，可平肝益肠、养血行气、除躁去烦，有促进消化、加速肠胃排毒的效果，也能降血压、降血糖。

2. 番茄丝瓜汤

材料：丝瓜1根，番茄2个，葱花、胡椒粉、盐、味精、麻油适量。

做法：先将番茄洗净切成薄片，丝瓜去皮洗净切成薄片。然后在锅中加入500毫升开水，放入丝瓜片、番茄片，用小火煮10分钟，最后加入葱花、胡椒粉、盐、味精，搅拌均匀后

滴入麻油即可起锅。番茄丝瓜汤的主要作用是清解热毒、消除烦热、平肝养血、健脾消食，能消除口渴、咽干的现象，还有护肤养颜、抗衰老、减肥消脂的功效。

3. 酸辣丝瓜羹

材料：丝瓜，豆腐，鸡肉、瘦猪肉、香菇、胡萝卜、黄酒、盐、米醋、胡椒粉、味精、麻油、淀粉，根据个人的口感适量准备。

做法：先将鸡肉、猪肉、黄酒放入清水中煮熟，捞出肉切成丝。将香菇、胡萝卜分别切成细丝。豆腐沥去水后切丝。将丝瓜去皮横切成丝。然后将香菇丝、胡萝卜丝放入肉汤中煮沸，下豆腐丝、丝瓜丝。再放入盐、味精，用淀粉勾芡。最后加入米醋、胡椒粉，淋麻油，倒入鸡肉丝、猪肉丝搅拌均匀就可以了。酸辣丝瓜羹的主要功效是有清热利湿、健脾和胃、益肝补心、养血宽气，能去烦、消肿、利水，还可降血压、降血脂、改善失眠。

对付湿热型痤疮，不可错过的七款中药疗法

对于湿热体质的人来说，脸上生痘可能是一个极大的困扰，尤其是对年轻的女孩来说，原本干净光洁的皮肤上时不时冒出一两个白头，或者黑头、粉刺，严重影响了美观。还有的年轻女孩，胸背部惨遭痘痘“毒手”，夏天连漂亮的吊带衫都不敢穿。这可怎么办呢？没有关系，拔罐就可以帮你祛除这些讨厌的家伙。

在此，我们只向大家简单介绍拔罐治疗方法，至于拔罐的具体手法，我们在后面将有一章的内容进行介绍。

湿热体质祛“痘”，一般采取的是刺络拔罐法，方法如下：

取穴：大椎、肺腧、脾腧。

治疗方法：先用三棱针快速点刺各穴，至微出血为止，针刺后拔罐，留罐 15 ~ 20 分钟，起罐后用酒精棉球在针刺处消毒。

疗程：3 天 1 次，7 次为一个疗程。

除此之外，我们再向大家介绍几个外搽治疗此病的方药，花钱不多，效果也很显著。

（1）白芷水冰片液：白芷、藁本、当归、山柰、冰片各 4 克。除冰片，余药共制成粗粉，置适量（约 150 毫升）65% 的酒精中，密闭浸泡一周，每天振荡几次，加速有效成分的浸出。此时药液呈棕红色，过滤至清，弃取渣滓。另将冰片研细粉（在乳钵中滴 2 滴水加入冰片轻研即可成粉）加入滤液中，充分搅拌加速溶解（有少量的不溶解），待冰片大部溶解，添加 65% 的酒精至 200 毫升，即可。用棉签蘸本品，涂患处，一日数次（涂后保持一小时，再洗去）。

（2）何首乌姜汁疗法：何首乌末，姜汁二味调膏，付帛盖以大炙或热熨之。

（3）碘酒疗法：粉刺令青年们苦恼，可用碘酚（即碘酒）涂抹患处。碘酒有极强的杀菌和消炎作用，可用棉球蘸之擦患部，每日早晚各一次，两天即可痊愈。

（4）维生素疗法：用维生素 B_6 针液涂搽患处，每日 3 ~ 4 次，痊愈后不留痕迹，效果颇佳。

（5）白附子白面浆：白附子 30 克，研细粉，每取 1 克，和白面 2 克，用水调成浆，晚间反复涂搽面部，干后再涂蜂蜜 1 次，次晨洗去，坚持用。

（6）黑牵牛疗法：黑牵牛 30 克，焙干，研细末，用 70 克面脂调极匀，每日用之涂搽面部若干遍，随后洗去。

（7）香油使君子疗法：香油、使君子适量，使君子去壳取仁，放入铁锅内文火炒至微有香味，晾凉、放入香油内浸泡 1 ~ 2 天，每晚睡前吃仁 3 个（小儿酌减），7 天为 1 疗程。

另外，值得注意的是，脸上长了痘痘，切忌用手挤压局部。经常用温水肥皂洗涤面颊，后在清水中滴几滴纯甘油，洗涤面颊，保持皮脂腺通畅，因为甘油具有溶解皮脂的作用。尽量少吃油腻厚味及辛辣之品，多食蔬菜和水果。可以经常泡麦冬、双花、生地代茶饮。

脾胃湿热重在饮食调理

脾胃湿热亦称中焦湿热，多由感湿邪或饮食不节，过食肥甘，酿成湿热，内蕴脾胃所致。症见脘腹痞满，体倦身重，大便溏泄，身热口苦，渴不多饮，尿少而黄，甚至面目皮肤发黄如橘子色，舌苔黄腻，脉濡数。

湿热体质者应注意饮食要有规律，饥一顿饱一顿对脾胃伤害大，还要注意饮食有节制，不吃得过饱，不酗酒，不过多食用肥甘厚味（肉类）或辛辣刺激的食物。夏季清热的西瓜和绿豆汤、薏米水适量食用会非常好。

在生活中脾胃湿热者还可以通过以下几种方式进行调理：

（1）湿热重了吃麦冬很有效，可熬粥或泡到菊花茶里，也可像吃糖一样每天吃一把。

（2）适量吃薏米红豆粥，多吃冬瓜，不要喝牛奶、豆浆，尽量不吃厚味膏粱，海鲜。

（3）脾胃湿热用药治疗比较复杂，热属阳，湿属阴，清热用凉药，凉则助湿，治湿用温药，温则助热，加之治湿药多香燥，易耗伤津液，故临证需仔细辨别，用药要掌握好分寸。脾胃虚弱是生湿之源，往往先有湿而后化热，山药薏米芡实粥可以补气血，健脾胃。脾的气血足了就不会有湿气存留，胃的气血足了，能很快将食物消化掉也就不易生热。山药薏米芡实粥中的薏米可以利水祛湿，健脾补肺，山药健脾补虚，滋阴补肺。另外山药薏米芡实粥补而不燥，缓和而有力，很适合脾胃湿热者食用，山药、薏米、芡实都是药食两用的天然植物，适合作为长期调养食用。

（4）长夏可多食化湿之品，如茯苓、荷叶、生姜等，同时注意保养脾胃的功能。

腹泻与便秘，湿热体质问题

湿热体质者大便异味大、臭秽难闻，不仅如此，还经常会出现腹泻和便秘的情况，这些都是因为湿热内蕴，熏蒸脏腑，湿热下注，困于大肠，使大肠失司所致。这些肠胃问题，不仅影响了湿热体质者的生活质量，如果长此以往，会导致多种疾病，比如口臭、面部色斑、内分泌失调，甚至可引发肿瘤。下面就介绍一下湿热泄泻和湿热便秘。

湿热泄泻会出现腹痛，泻下急迫，或泻而不爽，粪色黄褐，气味臭秽，肛门灼热，或身热口渴，小便短黄，苔黄腻，脉滑数或濡数。

方药：葛根黄芩黄连汤。该方是治疗湿热泄泻的常用方剂。方中葛根解肌清热，煨用能升清止泻，黄芩、黄连苦寒清热燥湿，甘草甘缓和中。若热偏重，可加金银花、马齿苋以增清热解毒之力；若湿偏重，症见胸脘满闷，口不渴，苔微黄厚腻者，可加薏苡仁、厚朴、茯苓、泽泻、车前仁以增清热利湿之力；夹食者可加神曲、山楂、麦芽；如有发热头痛，脉浮等风热表证，可加金银花、连翘、薄荷。

下面介绍几种健脾去湿治疗湿热泄泻的食疗偏方：

（1）薏米红豆粥，它的功效主要就是祛湿，能够祛除体内的湿气，非常适合夏季及体内湿气较重的人食用。既能当饭吃，还能当茶喝，是祛湿健脾的佳品。薏米红豆粥的做法：薏米和红小豆按 2∶1 配好。把薏米和红小豆洗净浸泡一晚。把所有材料放入锅中，加水用猛火煮开，改慢火煮至薏米烂熟即可。喝的时候可以酌量加些冰糖或红糖。

有人说熬薏米红豆粥的时候，加一把大米，味道更美。但是最好不要这样做，因为大米含有湿气，而红豆和薏米都是祛湿的，一旦加进大米，就等于加进去了湿气，虽然味道可能更好了，但对于养生来说并非好事，就因为那一把大米，所有的红豆、薏米就都白费了，功效全无。

（2）赤小豆、冬瓜煲生鱼汤，具有补脾、利水、消肿之效，其作用为补脾而不留邪，利水而不伤正气。具体操作是将生鱼一条宰净，冬瓜（连皮）500 克，赤小豆 60 克，葱头 5 个，煲汤，不放盐。

湿热便秘，会出现大便黏滞，患者往往感觉大便排不干净，气味臭秽，肛门灼热，或身热口渴，小便短黄，苔黄腻，脉滑数或濡数。

方药：枳实导滞丸。大黄十两，神曲（炒），枳实（麦炒）各五钱，黄芩（酒炒），黄连（酒炒），白术（土炒），茯苓各三钱，泽泻二钱。

大黄、枳实，攻下破气，排除积滞，积滞消除。黄连、黄芩，燥湿清热；泽泻、茯苓，利湿下行。四药清利湿热，在大黄、枳实的配合之下使肠中垢腻得以外泄。神曲消食，帮助消化；白术补脾固胃，以免黄芩、黄连、大黄苦寒伤胃。各药配合，不但能清除湿热积滞，并且可以恢复脾胃的运化功能。

湿热体质者要预防便秘，要注意饮食中必须有适量的纤维素，每天要吃一定量的蔬菜与水果。早晚空腹吃苹果一个或每餐前吃香蕉 1 ～ 3 个；主食不要过于精细，要适当吃些粗粮；晨起空腹饮一杯淡盐水或蜂蜜水配合腹部按摩或转腰，让水在肠胃振动加强通便作用，而且全天都应多饮凉开水以助润肠通便。

第九节

血瘀体质：滋补食物，养阴化瘀疏经络

血瘀体质者忌食凉食

有些人身体较瘦，头发易脱落、肤色暗沉、唇色暗紫、舌呈紫色或有瘀斑、眼眶黯黑、脉象细弱。这种类型的人，有些明明年纪未到就已出现老人斑，有些则常有身上某部分感到疼痛的困扰，如女性生理期时容易痛经，此种疼痛在夜晚会更加严重。这种人属于血瘀体质。

血瘀体质就是全身性的血液流畅不通，多见形体消瘦，皮肤干燥。血瘀体质者很难见到白白净净、清清爽爽的面容，对女性美容困扰很大。血瘀体质者舌头上有长期不消的瘀点。经常表情抑郁、呆板，面部肌肉不灵活。容易健忘、记忆力下降。而且因为肝气不舒展，还经常心烦易怒。

血瘀体质是由于长期七情不调、伤筋动骨、久病不愈而造成的。血瘀体质易感肥胖并发症、消瘦、月经不调、抑郁症等。如果你是血瘀体质，在生活中可以从以下几个方面加以调养：

1. 饮食调养：忌食凉食

血瘀体质的人多吃些活血化瘀的食物。如山楂、韭菜、洋葱、大蒜、桂皮、生姜等适合血瘀体质冬季或阳虚间夹血瘀体质吃；如生藕、木耳、竹笋、茄子、魔芋等，适合血瘀体质人夏天食用；适合血瘀体质的人食用的海产品如螃蟹、海参。

这里有一道特别适合血瘀体质人的佳肴：糯米酒炖猪脚。具体做法：把猪脚洗干净，斩块，先用开水焯一下去血水。锅中放糯米甜酒半瓶，起皮生姜若干块、去皮熟鸡蛋若干个、猪脚，然后加入清水。放在火上炖上三四个小时。每天可以吃 1 ～ 2 小碗，喝酒吃猪脚、鸡蛋。阳虚、血瘀体质有痛经、月经延后、经血紫暗、乳腺增生、子宫肌瘤、黄褐斑的女性，吃一冬天到春天你会发现脸红扑扑的，痛经也会明显减轻。

2. 家居环境：多运动

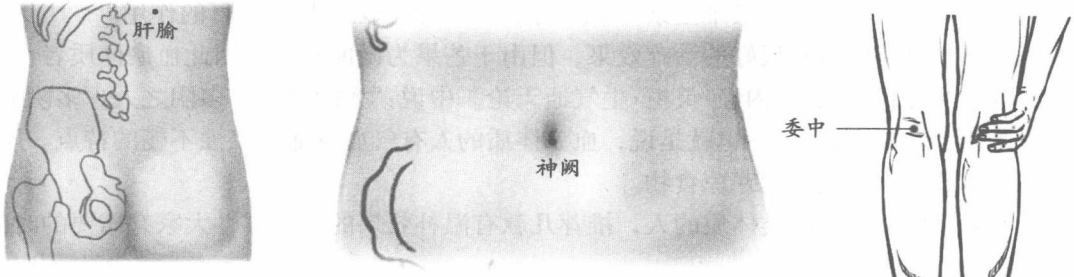
血瘀体质的人，要多运动。少用电脑。工作期间要每隔 1 小时左右走动走动。适量的运

动能唤起心肺功能，被振奋，非常有助于消散瘀血。

3. 药物调治：桃红四物汤

血瘀的人可以适当地补血养阴，可以少量吃阿胶、熟地、白芍、麦冬等。用田七煲猪脚或鸡肉，如果还想补血，可以放红枣。取一只鸡大腿，放在炖盅里，放三粒红枣，再放一点田七，一起炖，一星期吃上一次，有非常好的活血作用。

血瘀体质常见于女性，女性情感细腻，容易不开心，如果不开心，郁闷，不想吃东西，可以服用逍遥丸、柴胡疏肝散等。桃红四物汤由四物汤加桃仁、红花而成，专治血虚血瘀导致的月经过多，还能对付先兆流产、习惯性流产。



肝腧穴、神阙穴、委中穴

4. 经络调养：神阙、肝腧、委中

血瘀体质的调养，很适合针灸推拿。

如果想改善体质，常用的穴位有神阙、肝腧、委中。它们的作用有点类似当归、益母草、田七、山楂等。

如果妇科月经问题，常用的穴位有太冲、维道、血海、三阴交等。

如果有心胸肝胆慢性病，用膈腧、肝腧、内关、日月、曲泉等穴位。

凤仙花：活血通经、祛风止痛

凤仙花，又名指甲花。因其花头、翅、尾、足俱翘然如凤状，故又名金凤花。凤仙花属凤仙花科一年生草本花卉，根据清初赵学敏所著《凤仙谱》，我国凤仙有二百多种，其品种变异之多，居世界前列。颜色多种多样，有粉红、朱红、淡黄、紫、白清色等。

除了观赏价值之外，凤仙花亦是一种著名的中药。《本草纲目》中记载，凤仙花花瓣味甘，性温，归肾经，有小毒，有活血通经，祛风止痛的作用，适用于闭经、跌打损伤、瘀血肿痛、风湿性关节炎、痈疖疔疮、蛇咬伤、手癣等症；凤仙花种子亦名急性子，味甘，性温，有小毒，为解毒药，有通经、催产、祛痰、消积块的功效，适用于闭经、难产、骨硬咽喉、肿块积聚等症；茎亦名透骨草，味苦、辛，性温，归肾经，有祛风、活血、止痛、消肿之功效，捣烂外敷可治疮疖肿疼、毒虫咬伤；凤仙花根味甘，性平，具有祛风止痛、活血消肿的功效，适用于风湿关节疼痛、跌打损伤、咽喉骨鲠等症。

药理研究表明，凤仙花还对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌等有不同程度的抑制作用。但因其有活血作用，故孕妇慎用。

下面，我们为大家推荐两剂以凤仙花为主的药方：

（1）凤仙花干末 3 克（鲜品 10 克），乌贼骨 30 克，水煎服，每日 1 剂，连续 1 周，可治带下病。另外，并用凤仙花全草 1 棵煎汤，先熏，后洗阴部，有抗菌消炎作用。

（2）伸筋草、透骨草、红花各 30 克，共放入搪瓷脸盆中，加清水 2000 毫升，煮沸 10 分钟后取出，放入浴盆中，药液温度以 50 ~ 60℃为宜，浸洗患肢。先浸洗手部，再浸洗足部，浸洗时手指、足趾在汤液中进入自主伸屈活动，每次 15 ~ 20 分钟，药液温度下降后可再加热，每日 3 次，连续 2 月，可治中风后手足痉挛。

芒果，和胃、行气、润燥

芒果又名“望果”，因此，又被人们称为“希望之果”。因其果肉细腻，风味独特，其果皮呈柠檬黄色，很容易给人一种温馨亲切之感，因此深受人们喜爱，素有“热带果王”之美誉。芒果之所以被大众喜爱，不仅仅是因为它好看好吃，更重要的是芒果的保健功效。芒果味甘、酸，可益胃，能改善食欲不振、消化不良、晕眩呕吐的症状。而它性微凉，在炎炎夏日，可去烦润燥，清热生津，对治疗口渴、咽干、咽喉肿痛之症有很好的效果。

《本草拾遗》中对芒果的记载是这样的：“益胃气，止呕晕。”而现代研究发现，芒果的维生素含量非常丰富，尤其维生素 A 的含量位列水果首位，具有明目的作用。

芒果对血瘀体质有很好的治疗效果，但由于芒果为微凉食物，因此血瘀体质者在食用时需注重搭配方式。《黄帝内经·灵枢·生气通天论》中说：“太阴之人，多阴之人，多阴而无阳，其阴血浊，其气涩以迟。”也就是说，血瘀体质的人有气血凝滞、瘀浊不畅的特点。所以说，血瘀体质的人，不宜食用寒凉食物。

下面我们就针对此类体质的人，推荐几款有温补效果的食疗方，大家有需要的时候，不妨试做一下。

（1）芒果烧鸡。鸡肉入肾经，具有温中益气、补肾填精、养血和滋润肌肤的作用。和芒果同食，可化解芒果的寒凉之气。具体做法是：取芒果 200 克，鸡肉 200 克，芹菜 50 克，胡萝卜、松仁、干香菇各 20 克，葱末、姜末、料酒、淀粉、胡椒粉、盐各适量。将鸡肉切丁，淀粉用少许水浸湿后，将鸡丁放入淀粉中上浆，放置盘中备用。芒果洗净，去皮，切片；芹菜洗净后切小段；胡萝卜洗净，去皮，切丁；干香菇用水泡发后切丁；松仁用油炸脆。食材准备完毕后，先将油锅烧热后，放入鸡丁翻炒 5 分钟后盛出。锅内留少许底油，下葱末、姜末煸香。然后倒入鸡丁翻炒均匀后，放入料酒、胡椒粉、盐。最后加入芒果、胡萝卜、松仁、香菇和少许清水，用勺轻轻翻炒 3 分钟即可出锅。芒果烧鸡有益补脾胃、理气活血、生津止渴、润肠通便的功效。

（2）芒果陈皮瘦肉汤。具体做法是：取未成熟芒果 3 个，猪瘦肉 100 克，陈皮 6 克，盐适量。将芒果洗净，切开，晒干。与陈皮、猪肉共置于砂锅中，加入清水，用小火煲 1 个小时，调入盐即可食用。芒果陈皮瘦肉汤有健脾开胃、散结解毒、养血润肺、行气通络、止渴润喉的功效。

（3）芒果炒虾仁。具体做法是：取芒果 3 个，鲜基围虾 200 克，青豆 100 克，葱 1 根，生姜 2 片，料酒、水淀粉、盐适量。将鲜虾去除头和壳，留虾尾壳，加入料酒、水淀粉、盐和少许清水腌制 10 分钟。将青豆洗净沥干水分。把生姜切成细丝，葱切成碎末。将芒果去皮。油锅烧热后，倒入虾仁炒至变色，盛起沥干油。锅内留少许底油，放入葱末和姜丝煸香，倒入青豆拌炒一下。倒入虾仁，翻炒均匀。倒入芒果，撒上葱花，稍微拌炒，便可上碟。芒果炒虾仁有活血养血、生津止渴、除烦去燥、清肠胃、排毒、美白、抗皱的功效。

这里需要特别注意的是，芒果经高温加热后，极易软烂出水，不仅香味会散发掉，还会使营养流失。因此烹制时间不宜过长。此外，由于芒果中含有的果酸、氨基酸、各种蛋白质等刺激性物质比较多，血虚体质者皮肤较干，容易引起过敏症状，尤其是眼部、面颊、口周等处，易有红肿、发炎、疼痛的现象。因此，吃芒果时，最好将果肉切成小块，直接送入口中。吃完芒果后，应及时漱口、洗脸，避免果汁残留。未成熟的芒果含有更多的刺激物，所以，血虚体质者不要轻易食用。

当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药

血瘀体质者，平时可多吃些行气、活血、化瘀的食物，比如桃仁、油菜、黑大豆具有活血祛瘀作用；木耳能清除血管壁上的瘀积；适量的红葡萄酒能扩张血管，改善血液循环；山

楂或醋，能降低血脂、血黏度。所以说这类食品对血瘀体质的人非常好。血瘀体质的人一定要少吃盐和味精，避免血黏度增高，加重血瘀的程度。

“当归田七乌鸡汤”是专门调理和改善血瘀体质的，当归的主要作用是补血活血，也有调经止痛，润肠通便之效。田七止血化瘀，消肿止痛，能治一切血病。乌骨鸡有补虚劳羸弱，治消渴，治妇人崩漏带下以及一些虚损诸病的功用。所以这款当归田七乌鸡汤以能起到活血养血的作用。

血瘀体质者肝郁而气滞，气滞而血瘀，肝气不舒，急躁易怒，相火妄动，消灼肝肾精血，肾阴不足，肾水不上承，精气不足，脉络空虚、瘀阻而发为黄褐斑。中医认为，黄褐斑病发于皮，其病在内，与肝、脾、肾关系密切，气滞血瘀，肝肾阴虚是黄褐斑的基本证型。所以当归田七乌鸡汤活血养血的药膳能有效地改善气血的运行，消散体内的血瘀，从根本上改善血瘀体质。

当归田七乌鸡汤做起来非常简单。用乌鸡 1 只、当归 15 克、田七 5 克、生姜 1 块。首先把当归和田七放进清水中浸泡清洗，把乌鸡择洗干净装进一个合适的炖盅内，然后把洗好的当归、田七、生姜一起码放在乌鸡上，再加适量的盐和清水（注意清水一定要没过乌鸡）。把蒸锅内加水，大火烧开后放入炖盅，隔水蒸 3 个小时，鸡肉烂熟之后，这道美味滋养的当归田七乌鸡汤就可以食用了。

不过这款汤也不是所有的人都适合服用，比如说那种很容易烦躁、口干舌苦的那种阴虚火旺体质的人就最好别吃；另外，在感冒的时候不能吃；还有，如果肠胃不太好，消化功能很差，还是应该把肠胃调治好以后再吃。

近年临床观察证实，行气活血药物有改善记忆力和睡眠、消除疲劳、改善大脑功能、改善免疫功能等作用，《素问·缪刺论》载：“人有所堕坠，恶血留内，腹中满胀，不得前后，先饮利药”，所以说气滞瘀血体质的人非常适宜用行气、活血药疏通气血，达到“以通为补”的目的。

血瘀体质饮食及用药宜忌

项目	饮食及用药宜忌
适宜的食品	白萝卜、油菜、韭菜、洋葱、黑大豆、黄豆、慈姑、香菇、黑木耳、大蒜、生姜、茴香、桂皮、丁香、山楂、桃仁、银杏、柑橘、柠檬、柚子、金橘、黄酒、红葡萄酒、玫瑰花茶、茉莉花茶等
不适合的食品	甘薯、芋艿、蚕豆、栗子等容易胀气的食物；肥肉、奶油、鳗鱼、蟹黄、蛋黄、鱼、巧克力、油炸食品、甜食等会增高血脂，影响气血运行；各种冷饮会影响气血运行
适宜的中药	三七、柴胡、香附、郁金、当归、川芎、红花、薤白、枳壳、桃仁、地黄、十参、川芎、银杏叶、五加皮、地榆、续断、茺蔚子等行气活血药，有助于改善气滞血瘀体质；桂枝茯苓丸、下瘀血汤、柴胡疏肝散、血府逐瘀汤、失笑散等著名的理气、活血化瘀方剂可根据气滞血瘀部位不同灵活选用
不适合的中药	山茱萸、五味子、乌梅、莲子、芡实、肉豆蔻、诃子等具固涩收敛功效的药

绿茶清热，适合血瘀体质

绿茶在我国被誉为“国饮”，作为茶的发源地，茶在我国有着悠久的历史，也是中华民族的文化象征。早在 3000 多年前，人们就已经开始采集野生茶树芽叶晒干后食用。用茶做菜不仅古代有，现代有些地方仍有这种风俗。如云南省的基诺族，至今仍有吃“凉拌茶”的习惯。即将采来的新鲜茶叶放在热水中浸泡几分钟，加入少许黄果叶、大蒜、辣椒、盐等，再加入少许泉水，拌均匀后，就做成了美味可口的“凉拌茶”了。茶叶作为我们日常生活的

必需品，不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用，还对现代疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等疾病，有一定的药理功效。

一到夏天，露天烧烤就成了年轻人最喜欢去的场所，三五好友聚在一起，吃着烧烤，喝着啤酒，谈天说地的，好不惬意。其实，生活中很多人都喜欢吃烧烤，烤羊肉串、烤鱼片等烧烤食品以其鲜而不腻、嫩中带香、风味独特而深受人们的喜爱。但是肉类食品在烧烤、烟熏和腌制过程中会产生一种致癌物质——苯并芘，经常食用这类烧烤食品会给健康带来损害。

朱丹溪曾经说过，“相火易起……变化莫测，无时不有，煎熬真阴，阴虚则病，阴绝则死。”人类的许多疾病是阴不足所致，而烧烤、油炸食品一般含热量都比较高，我们知道摄入过多高热量可使相火妄动，火属阳，灭火就要动用人体的阴，难怪乎会阴虚而生病了。

以我们爱吃的油炸食品为例，油炸就是脱水的过程，这类食品虽然吃起来口感不错，但是这些脱了水的食物一旦进入我们的身体就像吸血鬼一样吸收我们身体里的水分、津液，所以吃多了会口干舌燥，上火，久而久之就会导致疾病的入侵。

虽然此类食物危害很多，但要每个人都完全戒掉这类食品，似乎不可能，那么该如何解决这两者之间的矛盾呢？

吃完烧烤后最好喝绿茶，可以防止上火。

绿茶有清热解毒、辛凉解表的功效。节日中吃了大鱼大肉，许多人还再用烟酒“火上浇油”，人们俗称的“上火”就随之而来。轻一点会出现口腔异味、大便秘结，重一点就口舌生疮、脸上冒痘，其实这些都是体内毒素累积的结果。喝绿茶能很好地起到解毒清火的作用。

相传，神农尝百草“日遇七十二毒，得茶而解之”，这有强大解毒功效的茶就是绿茶。绿茶最大地保留了鲜叶内的天然物质，其中茶多酚保留了鲜叶的 85% 以上，叶绿素保留 50% 左右，维生素损失也较少，是所有茶叶中下火解毒最好的。

所以，如果你忍不住吃了烧烤油炸食品，那么一定要记得喝上一杯绿茶。

第十节

特禀体质：合理“挑食”，益气固表，防过敏

过敏体质，健康的危险信号

人类几十万年已经形成的和环境相容的基因组成已经面临着生存环境巨变的巨大挑战，这一点在医院里表现得特别明显。在近 50 年中，人类面临的各类疾病——癌症、心血管疾病、呼吸道疾病、消化道疾病……都呈现出异常的增长。现在变态反应，即过敏——这个能够发生在人体各个器官、累及到人体各种组织的疾病已经越来越频繁地出现在我们面前。

现代中医体质学把过敏作为一种独立的体质（即特禀体质），足见其对人类健康的影响有多么严重。那么，过敏能让人体有什么样的症状呢？根据每个人不同的调节状况，过敏分内源性和外源性的不同，过敏能够导致不同的病症。

（1）过敏性鼻炎常年或者季节性发作，一连几十个喷嚏，鼻黏膜分泌物不断、鼻塞，不

仅严重影响工作、学习、休息，还有可能发生癌变。

（2）过敏性哮喘。

（3）荨麻疹和湿疹也是让人觉得痛苦的一类疾病，能让人无法正常地工作、休息。

（4）食物性过敏源能让人的肠道长期受过敏源刺激，改变肠道黏膜组织结构，使人体处于长期的免疫负担下，极易导致人体各种慢性疾病的发生。

（5）过敏性紫癜也是近年常见病了，多见于儿童、妇女。

（6）牛皮癣也是和变态反应关联十分紧密的疾病。

除此之外，小儿多动症、部分癫痫病人、长期偏头疼、各种慢性肠道疾病、各种慢性口腔疾病都和过敏有着直接的关系。对内源性过敏原，常能够导致人体的自身免疫性疾病，也就是风湿病，包括系统性红斑狼疮、皮肌炎、多发性肌炎、强直性脊椎炎、干燥综合征等疾病。现在常见的变态反应疾病有 50 多种了。

如果你本身是过敏体质，那么就必须知道一些有关过敏的常识。当然，最主要的还是要认识什么是致敏原。在医学上来讲，可以引起过敏反应的物质就叫致敏原。常见的致敏原主要有食物、化学物质或是环境中的某些成分。

（1）食物。任何食物都可能是诱因，但最常见的是：牛奶、鱼、虾、肉、蛋、豆子和干果，因为这类食物中含有丰富的蛋白质。

（2）化学物质。服用了青霉素、阿司匹林、巴比妥、抗抑郁药、疫苗等药物，或食用了被药物污染的肉类，可引起过敏症状。此外，由于食品加工业的发展，大量食品中含有添加剂、保鲜剂、食物色素、抗氧化剂，这些也是不容忽视的致敏原。

（3）环境成分。空气中的花粉、柳絮、尘螨或农田中的农药挥发物可被吸入鼻腔，引起强烈的刺激、流涕、咳喘等症状。

（4）皮肤接触物。某些内衣纤维材料、有刺激性的化妆品、各种射线，包括过强的阳光中的紫外线照射。

虽然过敏的症状变化莫测，来去无常，但许多有过敏症的人都有类似的经历：休假、旅游时心情轻松愉快，经常发作的过敏就会放你一马，如果偶尔来拜访一下，症状也很轻微，那么很快就会好转。但如果赶上考试、出差、工作忙碌，过敏症就缠上你了，会十分严重而且迟迟不愈。人的情绪变化与免疫系统有着非常密切的联系，因而也会对过敏症状有影响。所以，当过敏症发作的时候，干脆还是好好休息一下，让自己情绪放松，早点痊愈。

皮肤过敏，特禀体质的最大苦恼

过敏体质最常见的莫过于皮肤过敏。从医学角度讲，皮肤过敏主要是指当皮肤受到各种刺激，如不良反应的化妆品、化学制剂、花粉、某些食品、污染的空气，等等，导致皮肤出现红肿、发痒、脱皮及过敏性皮炎等异常现象。对皮肤过敏的人来说，就要在生活中加强注意，尽量避开致敏原。因此，应当做到以下几点：

（1）要远离过敏原。因为过敏症状会永远存在，不可能根治，只能随时小心防范，避免接触有可能导致过敏的过敏原。

（2）要清楚了解你所使用的护肤品和它们的用法。避免使用疗效强、过于活性和可能对皮肤产生刺激的物质。过度、不当地使用强效清洁用品会破坏皮肤表层天然的保护组织；过于活性、能使血液循环加速的化妆品也会刺激皮肤造成伤害。洗脸不要用药皂等皂性洗剂，因洁面活性剂是分解角质的高手，要极力避免。最好使用乳剂，或非皂性的肥皂，可以调节酸碱度，适应肌肤。磨砂膏、去角质剂等产品更应该敬而远之。采用简单的洁肤、爽肤、润肤程序。

（3）平时应多用温水清洗皮肤，在春季花粉飞扬的地区，要尽量减少外出，避免引起花粉皮炎。可于早晚使用润肤霜，以保持皮肤的滋润，防止皮肤干燥、脱屑。

（4）强化肌肤的抵抗力也是有效的基本对策，如睡眠充足、饮食充足均衡、情绪和谐、减少皮肤的刺激等。轻微的敏感只要处置得当，很快便会恢复，严重时则要迅速就医。

（5）不要擅自用药。未经皮肤科医生诊断，不要自行到药店购买副肾皮质荷尔蒙软膏使用，这是伤害皮肤的做法。因为它对抑制炎症虽然有效，但长时间使用会产生副作用而危及健康。

（6）在饮食上，要多食新鲜的水果、蔬菜，饮食要均衡，最好包括大量含丰富维生素C的生果蔬菜，任何含B族维生素的食物。饮用大量清水，除了各种好处外，它更能在体内滋润皮肤。平时自制一些营养面膜，如黄瓜汁面膜、丝瓜汁面膜、鸡蛋清蜂蜜面膜等，以逐步改善皮肤状况，获得皮肤的健美。

（7）随身衣物要冲洗干净，残余在衣物毛巾中的洗洁精可能刺激皮肤。

（8）睡眠具美容功效，每天8小时的充分睡眠，是任何护肤品都不能代替的。

（9）运动能增进血液循环，增强皮肤抵抗力，进入最佳状态。

特禀体质者慎用寒性食物

《本草纲目》里说，寒性食物有助于清火、解毒，可用来辅助治疗火热病证。所以面红目赤、狂躁妄动、神昏谵语、颈项强直、口舌糜烂、牙龈肿痛、口干渴、喜冷饮、小便短赤、大便燥结、舌红苔黄燥、脉数等实火病症，都可以选用一些寒性食物，有助于清火祛病。

我们都知道，脾胃虚弱的人不宜多食寒性食物。其实，还有一种人群也不适合寒性食物，那就是过敏性体质的人。有个朋友有过敏性鼻炎，他的一个老朋友给他从外地带了一箱猕猴桃，他多吃了一些。结果早上一起床，不停打喷嚏及流鼻水，浑身不适，鼻炎又犯了。而让他犯病的原因，就是多吃了一些猕猴桃。

《本草纲目》记载猕猴桃性味甘酸而寒，是典型的寒性食物。台湾中医曾经做过一个寒性食物对过敏性体质人的影响的研究。通过观察197名患者，发现凉寒性食物吃太多的人，体内过敏免疫球蛋白数值都会比较高，鼻炎状况也相对比较严重。由此说明，过敏性体质要慎用寒性食物。

《本草纲目》中常见的寒性食物有苦瓜、番茄、荸荠、菱肉、百合、藕、竹笋、鱼腥草、马齿苋、蕨菜、荠菜、香椿、莼菜、黑鱼、鲤鱼、河蟹、泥螺、海带、紫菜、田螺、河蚌、蛤蜊、桑葚、甘蔗、梨、西瓜、柿子、香蕉等。如果你是过敏性鼻炎患者，或者属于过敏性体质，经常产生一些过敏性反应，就一定要少吃或者忌吃这些寒性食物。

这个人群想改善体质可以多吃鸡和鸭等温补类食物，水果方面像龙眼、荔枝等，都对本身过敏性鼻炎的患者有滋补功效。

玄参牡丹皮瘦肉汤，调理心经郁热

生活中，脸部有红血丝的人并不少见，症状轻的，不近看的话基本上是察觉不到的，症状严重的，则很大程度上影响了整体面貌，尤其是女性。所以，很多有红血丝的人，对此感到异常烦恼。红血丝的病理主要是因为面部毛细血管扩张或一部分毛细血管位置表浅引起的面部现象，皮肤薄而敏感，过冷、过热、情绪激动时脸色更红。面部红血丝是特禀体质者经常会出现的一种症状，产生的原因主要有以下几种：

（1）局部长期使用皮质类激素药物，引起毛细血管扩张，导致皮肤变薄、萎缩等；

（2）血液循环受阻，血管壁瘀滞使面部呈现一条条红血丝；

（3）误用含激素或药物成分护肤品，光子嫩肤，果酸换肤等去角质治疗使皮肤角质层变薄透明，容易形成红血丝。

（4）本身是敏感皮肤，对外界刺激敏感，导致末梢血管时紧时松，呈现反复瘀血状态，造成血管迂回扩张，形成红血丝。

以上这些如果不注意，时间久了，就会形成沉积性色斑，较难治愈。所以，特禀体质者若出现面部红血丝现象时，一定要及时就诊。

郑兰长得很漂亮，二十五岁，正是好年华。但是一到冬天，她就开始坐立不安了。原来，每年冬天郑兰脸上就会有红血丝，以前抹些外用的药膏就会好些，后来抹药膏没多大效果，之后她就改用息斯敏，效果还不错。可过敏药吃久了，体内有了抗体，后来，连药物也不管用了。一向注重容貌的郑兰恨不得出门就戴上口罩。

后来，郑兰在一位好友的劝说下，决定去看看中医。经过诊治，医生发现患者舌质红，脉象弦滑，便问她天气突然变得过冷或者过热时有没有红血丝，她说有。医生又问情绪激动时有没有红血丝，她说经常是这样。最后，医生告诉她，她是特禀体质，有血热血燥的现象，她脸上的红血丝是一种过敏反应。

面部红血丝西医称为“毛细血管扩张症”。而中医称之为“赤红面”，认为面部红血丝是因“心经郁热，血行不畅”所致。经络是人体内气血运行的通道，分为经脉和络脉。经络像网络一样纵横交错，将人体内外上下沟通起来，成为一个协调统一的整体。浮络属于络脉的一个分支，由于浮行于浅身体表的部位，所以被称为浮络，主要用于输布气血以濡养全身皮肤。《黄帝内经·素问·五脏生成论》中说：“诸血者，皆属于心。”意思是说，心有主导全身的血和血液运行的功能。心气郁结或心经有热，则全身会出现血热血燥、血行不畅的现象。血热血燥或血液运行不畅时，血液就会从血管内溢出，就会成为显露在外的“红血丝”。红血丝在脸部纵横交错，如网一般，呈分散性分布。过热、温度突然变化或者情绪激动时，血液运行加速，红血丝连成片状，就变成了赤红面。所以，郑兰要去除面部红血丝，就要调养心脏、清热去燥。

医生根据郑兰的体质，采取了养心清热、活血润燥的治疗方法，让她服食玄参牡丹皮瘦肉汤。这是一个食疗方，具体做法是：准备猪瘦肉 60 克，玄参 15 克，牡丹皮 10 克，红枣 10 枚去核，葱段、姜片、酱油、精盐、白糖、味精、水淀粉、花生油各适量。先将猪瘦肉洗净后用沸水烫一下，控去水分，抹上酱油和白糖。再将油锅烧热后，下葱段、姜片煸香，放入白糖炒化，倒入酱油，加入适量清水，放入玄参、牡丹皮、红枣、盐用大火烧沸。最后放入猪肉，再转小火煲 1 小时就可以出锅了。

这款汤的主要食材是猪肉，猪肉味甘、咸，性平，入脾、胃、肾经，有补肾养血、滋阴润燥的功效。《本草备要》中说：“猪肉，其味隽永，食之润肠胃，生律液，丰肌体，泽皮肤，固其所也。”《随息居饮食谱》中也指出：“（猪肉）补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴。”牡丹皮味苦、辛，性微寒，归心、肝、肾经。《本草纲目》中说：“（牡丹皮）和血，生血，凉血。治血中伏火，除烦热。”也就是说，牡丹皮有养心活血、凉血清热的功效。玄参味甘、苦、咸，性微寒，归肺、胃、肾经。《本草正义》中说：“玄参，此物味苦而甘，苦能清火，甘能滋阴，以其味甘，故降性亦缓。”指出玄参有清热凉血、泄火滋阴的功效。红枣味甘，性温，具有养血安神、补脾益气、生津液、悦颜色、缓和药性的功效，能增强体质、延缓衰老。

因为玄参牡丹皮瘦肉汤有养心清热、滋阴润燥、活血通经、养颜美容的功效，能治疗心气郁结、烦热血燥、经络不畅的症状，同时滋养皮肤，所以对治疗红血丝有很好的效果。

需要提醒大家注意的是，特禀体质者脸上出现红血丝时，不要轻易使用药物性护肤品或含有激素类成分的药膏，或者服用消炎之类的药物。此外，可准备一片生姜和凉水（最好

是冰水）。先用生姜在有红血丝的地方擦一遍，然后用毛巾在凉水中浸透，在脸上敷3分钟，这样可以暂时使红血丝慢慢退下。另外，建议患者多吃一些水果、蔬菜，避免食用辛辣刺激的食物，鱼、虾、蟹海鲜及牛、羊肉等食品也要尽量或避免食用。

参苓莲子粥可治疗过敏性结肠炎

过敏性结肠炎，指的是原因不明的肠道疾病或胃肠功能性障碍，是消化系统最常见的疾病之一。发病之时，为腹部不适或长期反复发作腹痛，腹痛部位多在左下腹，一般为持续性钝痛，可持续数分钟到数日不等。在排便、排气后可暂时得到缓解，还有头痛、乏力、失眠、心悸、出汗等神经血管不稳定症状以及嗳气症。

过敏性结肠炎也是特禀体质者易患的疾病之一。有一位年轻的患者因腹痛、腹泻去中医院就诊，患者说自己总是怕冷，食欲也不太好，还常常四肢乏力，而且肚子还总是咕噜噜的响。医生问他有没有闷胀的感觉，他说有。经过一番诊疗，医生发现他面色萎黄，舌质淡红，舌苔白，脉象细弱。医生又问他以前有没有类似的症状，他说一般吃过油或者过辣的食物时，会出现这样的现象。医生最后诊断患者是特禀体质，因脾胃虚弱引起了过敏性结肠炎。

中医认为，过敏性结肠炎多由脾胃功能失调所致。特禀体质者由于饮食无节、情感失调或者感染了寒湿，致使脾运失常，湿阻气滞，易发生腹痛、泄泻。脾为阴土，胃为阳土，土太过，湿气盛，所以出现腹满、肠鸣、大便溏泻的现象。脾主肌肉，脾失健运，所以出现四肢无力的现象。胃腑虚弱，消化功能不能发挥正常，胃有积滞，所以不思饮食、饮食减少。

医生根据患者的体质情况，采取了健脾和胃、益气止泻的治疗方法，让患者喝参苓莲子粥。具体做法是：取人参3克，茯苓10克，去芯莲子15克，砂仁9克，炙甘草5克，粳米100克。将所有药材放入砂锅中，用清水煎煮两次。先用大火煮沸，再用小火煎煮半小时，弃渣取汁，并将两次所取的药汁合并起来，装好备用。然后将粳米洗净，放入药汁中，用大火煮沸，然后用小火煮20分钟，就可以食用了。像此款粥患者可以分两次食用，一早一晚。每天一剂，以五剂为一个疗程，连服三个疗程，就可以治愈。

这款粥所用的药材都有健脾和胃的功效。人参有健脾益气、止痛补中的功效；茯苓有渗湿利水、健脾和胃的功效；莲子有健脾养胃、益气补虚、除湿祛寒的功效，能治疗脾虚引起的大便溏泻、久痢的症状；砂仁有醒脾调胃、快气调中、消积滞、治泄泻的功效；炙甘草味甘，性平，归心、肺、脾、胃经，有化湿开胃、温脾止泻的功效，常用于治疗湿浊中阻、脾胃虚弱、倦怠乏力、泄泻等症。

因此，参苓莲子粥有健脾和胃、益气止泻、补虚渗湿、祛寒温中、补心养神的功效，可用于治疗患者出现的腹泻、腹痛、胸闷、四肢乏力的症状。

过敏性皮炎，内食外敷马齿苋

一般到了夏天，市场上卖野菜的也多了。野菜曾是很多人对艰难岁月的回忆，现在却成了都市人追捧的时尚蔬菜。夏天最常见的野菜，就是这马齿苋。

马齿苋虽说貌不惊人，但药用价值可不容小觑，尤其是针对过敏性皮炎有良效。过敏性皮炎在中医里又称接触性皮炎，是指皮肤黏膜由于接触外界物质（通常称为过敏原）而发生的炎性反应，特禀体质者是高发人群之一。引起过敏性皮炎的过敏原有很多，主要分为三类。第一类是动物性过敏原，包括水母、恙、螨、蝶、蛾等。第二类是植物性过敏原，包括花粉、植物叶、茎、花及果实等。第三类是化学性过敏原，主要包括金属及其制品、塑料制品、橡胶、某些化工原料、染料、洗涤剂、油类、药物、香料、化妆品、油漆等。在日常生活中，特禀体质者要远离这些致敏原，更不要长时间接触，否则极易引发接触性皮炎。

曾有一位患者去中医诊所求医，患者遍身起红色云片斑点，同时伴有灼热瘙痒，红斑抓破后渗出津水的症状。医生询问她是否还有其他症状，她说就是感觉口渴。再问饮食情况，她说最近饮食没有什么变动，平常只是吃菜饭。问她有没有接触过一些化学制品或植物，她说去同学家里玩时看到小狗挺好玩，整天都带着小狗。最后医生问她以前接触动物或动物皮毛时会不会有一些不舒服的现象，她说以前去动物园玩，第二天手上也起了一些红斑，只是有些痒，两天就消下去了。听完患者的描述，医生明白了，患者属于特禀体质。诊见其舌质红，舌苔薄黄，脉象浮数。医生告诉患者，她得的是风热型接触性皮炎。

医生针对患者的症状，采取了清热、散风、养血的治疗方法，让她每天吃凉拌马齿苋。具体做法是：取马齿苋 200 克，酱油、醋、香油、盐适量。将马齿苋洗净后，放入锅中，加入清水用小火煮沸。把马齿苋捞出来，空腹喝汤。分两次服用。然后将马齿苋用酱油、醋、香油、盐拌匀后食用。同时再准备 100 克马齿苋，洗净捣烂。把皮肤洗净后，将马齿苋敷于有红斑的地方，每天敷 4 ~ 6 次。就这样，患者坚持了三天，病就好了。

为什么马齿苋会有这么大的功用呢？我们来了解一下这种植物。马齿苋为马齿苋科一年生草本植物。肥厚多汁，无毛，生于田野路边及庭园废墟等向阳处。国内各地均有分布。该种为药食两用植物。全草供药用，有清热利湿、解毒消肿、消炎、止渴、利尿作用；种子明目。

《生草药性备要》中说：“（马齿苋）治红痢症，清热毒，洗痔疮疳疔。”《素问玄机原病式》中也说：“诸痛痒疮，皆属心火。马齿苋辛寒能凉血散热，故主症结，痈疮疔肿，白秃，及三十六种风结疮，捣敷则肿散疔根拔，绞汁服则恶物当下，内外施之皆得也。”而《本草拾遗》则说：“（马齿苋）止消渴。”也就是说，马齿苋有清热解毒、消渴止痒的功效，内食加外敷能治疗“痈疮疔肿”、“疳疔”、“三十六种风结疮”等。

神仙粥，让过敏性鼻炎不“过敏”

每到秋冬季节，因为天气逐渐转冷，气温开始下降，所以过敏性鼻炎的发生率也大幅上升。

每年秋冬季节，小圆的鼻炎都会犯一两次，清汤鼻涕，鼻痒，头疼。

每次，鼻炎犯的时候，小圆都去药店买一些西药吃，吃完是能缓解一下，可是天气稍微有些变化，或者在空气不好的地方，小圆就觉得鼻子很难受。后来一个同事建议小圆去瞧瞧中医，没准可以去病根。

后来小圆就找了个好点的中医院，老医生却并没有开药方，只是给她开了两个食谱，让她经常食用。小圆半信半疑，回家自己煮了几次喝，可没想到吃了几次竟然真的有效果。医生给她开的粥方一例是神仙粥，一例是葱白红枣鸡肉粥。做法也十分简单。

神仙粥：取生姜 6 克，连须葱白 6 根，糯米 60 克，米醋 10 毫升。先将糯米洗后与生姜同煮，粥将熟时放入葱白，最后入米醋，稍煮即可食。

葱白红枣鸡肉粥：选取红枣 10 枚（去核），葱白 5 茎，鸡肉连骨 100 克，芫荽 10 克，生姜 10 克，粳米 100 克。将粳米、鸡肉、生姜、红枣先煮粥，粥成加入葱白、芫荽，调味服用，每日 1 次。

西医认为，过敏性鼻炎主要包括鼻痒、打喷嚏、流清涕、鼻塞四种常见症状，对它们通常是采取药物治疗的方法，而在中医的理论里，是没有过敏性鼻炎这一说法的，中医认为它其实只是身体在排除寒气时所产生的症状。

当寒气入侵人体时，只要这个人的血气能量足够，他就有力量排除寒气，于是会出现打喷嚏、鼻塞等症状，但这时我们却通常采用药物治疗将身体这种排寒气的能力压制下去，虽然症状没有了，但是那些寒气还是存在身体里。身体只有等待血气能量更高时，再发起新一波的排除攻势，但是，多数时候患者又用药将之压了下去，就这么周而复始地进行着，很可能反反复复多次所对付的都是同一个寒气。如果这种反复的频率很高，间隔的时间也很短，

就成了过敏性鼻炎。

所以，我们在治疗过敏性鼻炎时，首先要使血气能量快速提升。在血气能量提升至足够驱除寒气的水平时，人体自然会开始进行这项工作。这时候最重要的是不应该再用抗过敏的药或感冒药，单纯地将症状消除，将寒气仍留在身体里，而应该让人体集中能量将寒气排出体外。对于病发时打喷嚏、流鼻涕等不舒服的症状，只有耐心地忍受，让寒气顺利地排出体外，过不了多久，过敏性鼻炎就会得到治愈。这两个食疗方所起的正是这一作用，即增强人体的排寒功能。

另外，过敏性鼻炎患者应多吃含维生素 C 及维生素 A 的食物：菠菜、大白菜、小白菜、白萝卜等，还应多食用生姜、蒜、韭菜、香菜等暖性食物。



第八章

《内经》顺时饮食经：饮食养生要吃对时辰，吃对气候





第一节

饮食应景应时，健康自有天助也

解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”

《黄帝内经》中讲到“四气调神大论”：四气，指春夏秋冬四时的生化特点；调，调理、调摄；神，指精神情志活动。主要告诫人们要顺应四时气候变化以调摄精神情志，保持机体内阴阳的相对平衡，达到身体健康防病的目的。

春季三月，万物复苏，自然界欣欣向荣。为了适应这种自然环境，人们应该晚睡早起，起床后到庭院里散步，披散开头发，穿着宽敞的衣物，不要使身体受到拘束，以便使精神承受春天万物的生发而舒畅活泼，充满生机。对待事物，也要顺应此时的生长之性，不应该抑制其生发。这正是顺应“春生”的养生法则。如果违背了这种规律，则会伤及肝脏，以致夏天容易发生寒性病变，而出现阳气不足的病症。

夏季三月，天气下降、地气上升，天地、阴阳相互交汇，自然界一片繁荣秀丽。此时人们应该晚睡早起，并保持愉快、舒畅的心情。这样能够使阳气充分宣泄。这正是顺应夏天的养生法则。如果违背了这种法则，就会损伤心脏，以致秋天易发疟疾，减少了供养秋天的精气，致使冬季也较易生病。

秋季三月，秋高气爽，暑湿消失，自然界丰收平定。此时人们应早睡早起，大体以与鸡活动的时间一致为宜。精神情绪要保持安定平静，以缓解秋凉对人体的伤害；内敛神气而不外泄，可保持平定，有助于肺的清肃。这就是秋季的养生法则。如果违背，则会对肺脏有损伤，以致冬天容易发生完谷不化所致的泄泻，从而减少了供给冬天贮藏的精气。

冬季三月，水冷成冰，地寒而裂，自然界草木凋零，万物伏藏。这时人们要减少活动，不要扰动体内的阳气。要早睡晚起，到太阳升起的时候再起床，才能避免寒气侵袭。精神情绪要保持平静，同时还应当躲避寒气，注意保暖，不要轻易使皮肤开泄而出汗，以免阳气散失。这就是冬季的养生方法。如果违背了这个原则，就会伤害肾脏，以致春天会发生痿病和厥病，而且供给春天的生发之精气就减少了。

天之气是晴朗光明的，天所隐藏的德行不曾停止，因而不会下显于地。如果天之德行显露于外，那么就会日月不明，就像人体真阳外浮，会导致阳气失去固守之用而使外邪侵入人体。

如果违背了春季的养生原则，那么人体内的少阳之气就不能生发，从而使肝气抑郁发生病变；如果违背了夏季的养生原则，人体内的太阳之气便不能旺盛，就会发生心气内虚的病症；如果违背了秋季的养生原则，体内的太阴之气便不能收敛，就会发生肺热喘息胸闷的病症；如果违背了冬季的养生原则，体内的少阴之气便不能闭藏，就会发生肾气虚惫的病症。

自然界四时阴阳之气的变化，是万物生长收藏的根本。因此圣人才会注重春养生、夏养长、秋养收、冬养藏。如果悖逆了这些原则，那么就会伤伐其根本，会耗损人体的天之真气。养生之道就在于此，顺应四时的阴阳有序变化，就能延年益寿；悖逆它，就会疾病丛生甚至死亡。正因为如此，圣人才不会等到疾病找上门来才去治疗，而是注重防患于未然。这和未雨绸缪是一个道理。

四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气

自然界分布着五行（即木、火、土、金、水）之常气，以运化万物。人体秉承着五行运化的正常规律，因此才有五脏生理功能。不仅如此，人们必须依赖于自然界所提供的物质而生存。所以，人与自然环境存在着不可分割的联系，自然和人的关系好比“水能浮舟，亦能覆舟”一样，既有有利的方面，也有不利的方面。

可是，人对自然不是无能为力的，疾病是可以预防的，只要五脏元真（真气）充实，营卫通畅（指人的周身内外气血流畅），抗病力强，则正气存内，邪不可干，人即安和健康。

所以四季养生保健的根本宗旨在于“内养正气，外慎邪气”。

“内养正气”是养生的根本，任何一种养生方法的最终目的都是保养正气。保养正气就是保养人体的精、气、神。人体诸气得保，精和神自然得到充养，人体脏腑气血的功能也得到保障，即“五脏元真通畅，人即安和”。

在我国医学古籍《黄帝内经》记载了这样一次谈话：黄帝问养生专家岐伯：“为什么先人们能活上百岁身体还很健康，现在的人不到六十就过早衰老了？”岐伯说：“古时候的人懂得对于四时不正之气的避让，以便使思想闲静，排除杂念。这样调和好了自身的正气，就不会得病了。”黄帝听了，觉得很有道理，便照岐伯的方法修炼了起来。

黄帝注意在日常生活中处处约束自己，消除不切实际的欲望，使心情尽可能地安定。由于精神专注，他劳动虽很辛苦，但并不觉得疲劳。由于在物质上没有奢望，所以他心情一直很舒畅。吃饭时，不管是什么他都不嫌弃。衣服不管是质地好的还是差的，他都很开心。他喜欢与民同乐。虽然他是国家的领袖，但他尽职尽责，为百姓造福，从不自以为尊贵。

因为黄帝心静如水，加上他长期坚持，从不懈怠，所以他不受外界的干扰，常保有“天真之气”，这应该是他长寿的秘诀了。

“外慎邪气”则是警惕外界一切可以致病的因子，主要是从有病要早治、生活要节制等方面来调摄养生。

中医认为，邪气刚入于人体之表，应当即时治之，“勿使九窍闭塞，如此则营卫调和”，病邪就不会由表入里，病势也就不会由轻变重而损害正气，是养生祛病益寿之妙法。

外慎邪气的另一个方面是指对自己的生活注重节制，忌“贪”字。比如：起居有常，起卧有时，从不贪睡，每天坚持锻炼身体，并做一些力所能及的体力劳动；衣着打扮应当以舒适为宜，根据气候的变化而适当增减着装，但不要因为天气寒冷就穿着过暖，也不要因为天热贪凉而过少穿衣；饮食方面则要讲究五味适中，五谷相配，饮食随四时变化而调节，忌贪饮暴食偏食；在心理健康方面，应当注重陶冶情操，坦然怡然地待人接物，不以物喜，不以己悲，良好的心态自然能够改善身体状况，减轻乃至避免机体发生病患的可能。

春夏养阳，秋冬养阴——四季饮食总原则

《素问·四气调神大论篇》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”这就是讲，一年里，春夏秋冬四时（四季）阴阳的变化，是天地自然界万物生命演变过程中生、长、收、

藏的根本所需。深谙养生之道的人，也就是能够掌握自然界变化规律并能顺应这个变化规律的人，会适时地在春、夏季节多吃补阳食物，以顺应生长的需要，在秋、冬季节多吃滋阴食物，以适应收藏的需要，这样顺从了天地自然生命发展的根本规律，就能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中正常地运动发展。如果违逆了这个规律，就会戕害生命力，破坏人身真元之气，损害身体健康。

大家可能会有疑问：春夏季节天气逐渐热了，为什么还要养阳？那样岂不更热了？秋冬季节天气逐渐转冷，为什么还要养阴？如此不就更冷了吗？

春夏时节气候转暖而渐热，自然界温热了，会影响人体。人感到暑热难耐时，一则人体的自身调节机制会利用自身机能大量消耗阳气，来调低自身温度抗暑热以适应外界环境的变化；二则天热汗出也会大量消耗阳气，汗虽为津液所化，其性质为阴，但《内经》认为，汗为心之液，所以汗的生成，也有阳气的参与。

秋冬的时节气候转冷而渐寒，自然界寒冷了，也会影响人体，人感到寒冷时，一则人体的自身调节机制会利用自身机能大量调动阳气，来调高自身温度抵御严寒以适应外界环境的变化；二则秋冬季节阳气入里收藏，中焦脾胃烦热，阴液易损。

所以说，春夏之时阳虚于内，秋冬之时阴虚于内。在养生保健上就要做到“春夏养阳、秋冬养阴”，正如清代著名医家张志聪所谓“春夏之时，阳盛于外而虚于内，所以养阳；秋冬之时，阴盛于外而虚于内，所以养阴”。

养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一

人体的阴阳，是生命的根本。自然界有春夏秋冬四时的变化，即所谓“四时阴阳”。善于养生的人，也要使人体中的阴阳与四时的阴阳变化相适应，以保持人与自然的和谐统一，从而达到祛病强身、延年益寿的目的。

1. 春季养生注重“培本养阳”

春季包括我国的农历正月、二月和三月，此时天气逐渐变暖，阳气渐升，草木萌发，万物生长，一派欣欣向荣之象。春天气候多变，乍暖还寒，最易受外邪。所以有“春夏养阳”之说，正所谓“正气存内，邪不可干”。而《医贯·阴阳论》说：“阴阳又各互为其根，阳根于阴，阴根于阳；无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。”因此，阳不能自立必得阴而后立，故阳以阴为基，而阴以阳为统，而阳为阴之父，根阴根阳，天人一理也。春季万物初长，固护阳气，阳气乃足，补阴为补阳气生化之本，生化之源也。

春季保养人体阳气的方法很多，重要的一点是要“捂”，即俗话中的“春捂秋冻”，即衣着方面不要顿减，正如《寿亲养老新书》里所指出的“春季天气渐暖，衣服宜渐减，不可顿减，以免使人受寒”。而且还特别强调体弱之人要注意背部保暖，此外应当多吃韭菜。韭菜，虽然四季常青，终年可供人食用，但却以春季多吃最好。正如俗话所说：“韭菜春食则香，夏食则臭。”中医认为韭菜性温，春季常食，最助人体养阳。

2. 夏季养生注重“滋阴祛火”

夏季从立夏至立秋前一日，大约为农历四、五、六月份。此段时节草木茂盛华美，万物长极，阳气达到鼎盛。从朱震亨的“阳常有余，阴常不足”论来看，此时阴气相对阳气之鼎盛更为不足。《格至余论》云：“四月属巳，五月属午，为火大旺，火为肺金之夫，火旺则金衰；六月属未，为土大旺，土为水之夫，土旺则水衰。”故夏季应当滋养阴气，以助阳之化生。朱丹溪说：“古人于夏必独宿而淡味，兢兢业业于爱护也。”一些好发于冬天的慢性病，如老年慢性支气管炎等，也常在夏季调养。

在夏季，主要是通过滋阴来达到“祛火除烦”的效果。例如在夏季应保证在午夜之前入睡，这是因为 23 点到凌晨 1 点是气血回流到肝脏的时间，如果不睡，等于强迫肝脏继续工作，

再加上外界气候因素，会导致“肝火旺”，心情更加烦躁。在饮食上夏季应该多喝牛奶，夏饮牛奶不仅不会“上火”，还能解热毒、祛肝火。中医就认为牛奶性微寒，可以通过滋阴、解热毒来发挥“祛火”功效。而且牛奶中含有多达70%左右的水分，还能补充夏季人体因大量出汗而丢失的水分。需要注意的是不要把牛奶冻成冰块食用，否则很多营养成分都将被破坏。

3. 秋季养生注重“阴阳调和”

秋天天气干燥，气候逐渐转凉。此时阳气始消，阴气初长。此时应及时调和阴阳，使之达到最佳状态。秋气肃杀，五行属金，五脏属肺，若阴津不足，肺气不得敛，则易患咳嗽痰喘之症。秋季寒凉，逐日变冷，养生者必须保持足够的阴津，只有阴足，才能阴生阳长，“阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也”。

在秋季，起居作息要相应调整，早睡，以顺应阴精的收藏，以养“收”气。早起，以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。秋属肺金，主收。酸味收敛补肺，辛味发散泻肺。秋天宜收不宜散，所以，饮食上要尽可能少食葱、姜等辛味之品，适当多食一些酸味、甘润的果蔬。还应注意的是，夏季过后，暑气消退，人们食欲普遍增加，加之秋收食物品种丰盛，此时不宜过多进补。秋季燥邪易伤人，除适当补充一些维生素外，对于确有阴伤之象，表现为口燥咽干、干咳痰少的人，可适当服用沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝等，对于缓解秋燥有良效。

4. 冬季养生注重“固藏为本”

冬季是万物收藏的季节，阳气闭藏，阴寒盛极。养生活动应注意敛阳护阴，养藏为本。朱震亨于《格至余论》中说：“十月属亥，十一月属子，正火气潜伏闭藏，以养其本然之真，而为来春发生升动之本。”《内经》云：“冬不藏精者，春必病温。”

在冬季，应当重视保持精神上的安静，在神藏于内时还要学会及时调摄不良情绪，当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时，应尽快恢复心理平静。冬季饮食养生的基本原则应该是以“藏热量”为主，因此，冬季宜多食的食物有羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等。同时，还要遵循“少食咸，多食苦”的原则：冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦，当咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱。所以，应多食些苦味的食物，以助心阳。冬季饮食切忌黏硬、生冷食物，因为此类食物属“饮”，易使脾胃之阳气受损。

二十四节气中的饮食调养要诀

二十四节气是我国古代人民为适应“天时”、“地利”，取得良好的收成，在长期的农耕实践中，综合了天文与物候、农业气象的经验所创设。

从古人对节气最早的命名，如《尚书》记载的“日中”、“宵中”等，可知二十四节气的形成与太阳有着密切的关系。“节”的意思是段落，“气”是指气象物候。

每个节气的专名均含有气候变化、物候特点和农作物生长情况等意义。而同在蓝天下，人其实是和农作物一起生长的。所以，养生完全可以随着节气走。

立春（2月4日）——立春养生要注意保护阳气，保持心境愉悦的好心态。此时生活在北方地区的人不宜太快地脱去棉服，应多参加室外活动，克服倦怠思眠状态。

饮食调养：宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味，有目的地选择大枣、豆豉、葱、香菜、花生等进食。

雨水（2月28日）——雨水节气着重强调“调养脾胃”。

饮食调养：多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分，少食油腻之物，以免助阳外泄，应少酸多甜，以养脾脏之气。可选择韭菜、百合、豌豆苗、荠菜、春笋、山药、藕等。

惊蛰（3月5日）——惊蛰节气的养生要根据自然物候现象、自身体质差异进行合理的调养。

阴虚者：形体消瘦，手足心热，心中时烦，少眠，便干，尿黄，不耐春夏，多喜冷饮。饮食要保阴潜阳，多吃清淡食物，如糯米、芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼等。太极拳是较为合适的运动项目。

阳虚者：多形体白胖，手足欠温，小便清长，大便时稀，怕寒喜暖。宜多食壮阳食品，如羊肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等。

春分（3月20日）——由于春分节气平分了昼夜、寒暑，人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。

此时人体血液和激素水平也处于相对高峰期，易发非感染性疾病，如高血压、月经失调、痔疮及过敏性疾病等。饮食调养应保持机体功能协调平衡，禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区，如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，必佐以葱、姜、酒等温性调料，以达到阴阳互补之目的。

清明（4月5日）——乃天清地明之意，是高血压的易发期。

在调摄过程中应当减轻和消除异常情志反应，保持心情舒畅，选择动作柔和、动中有静的太极拳作为首选锻炼方式；避免参加带有竞赛性的活动和负重性活动。饮食应定时定量，形体肥胖者，应多食瓜果蔬菜。老年高血压者应特别强调低盐饮食。

谷雨（4月20日）——谷雨节气以后是神经痛的发病期，如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等。

肋间神经痛在治疗上离不开疏肝行气、活血通络的原则；坐骨神经痛病因不外乎风、寒、湿邪侵袭经络，应辨证施治，使营卫调和而弊病得解。

立夏（5月5日）——在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。

立夏节气常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防外感，一旦患病，不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心。老年人更要注意避免气血瘀滞，以防心脏病的发作。故立夏之季，情宜开怀，安闲自乐，切忌暴喜伤心。清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红酒少量，以畅通气血。膳食应以低脂、低盐、清淡为主。

小满（5月21日）——在小满节气的养生中，我们要特别提出“未病先防”的养生观点。小满节气是皮肤病的高发期，饮食调养宜以清爽、清淡的素食为主，常吃具有清热、利湿作用的食物，如赤小豆、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、藕等；忌食膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物，如动物脂肪、海腥鱼类等。

芒种（6月5日）——芒种节气里要注意增强体质，避免季节性疾病和传染病的发生，如中暑、腮腺炎、水痘等。起居方面要晚睡早起，适当地接受阳光照射（避开太阳直射，注意防暑），中午小憩可助消除疲劳，有利于健康。

夏至（6月21日）——养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气。

小暑（7月7日）——小暑之季，气候炎热，人易心烦不安，疲倦乏力。

在自我养护和锻炼时，我们应按五脏主时，夏季为心所主而顾护心阳，平心静气，确保心脏机能的旺盛，故夏季养生重点突出“心静”二字就是这个道理。

大暑（7月23日）——大暑是一年中最热的节气。

大暑是养生保健“冬病夏治”的最佳治疗时机，如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻等阳虚证。

立秋（8月7日）——秋内应于肺，肺在志为悲（忧），悲忧易伤肺，所以在进行自我调养时切不可背离自然规律。起居应开始“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展。着衣不宜太多。

处暑（8月23日）——首先调整的就是睡眠时间。秋季养生之所以强调保证睡眠时间，是因为睡眠有很好的养生作用。

白露（9月7日）——白露节气中要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生。特别是

对于那些因体质过敏而引发的上述疾病，在饮食调节上更要慎重。凡是因过敏引发的支气管哮喘的病人，平时应少吃或不吃鱼虾海鲜、生冷炙烩腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物，最常见的有带鱼、螃蟹、虾、韭菜花、黄花菜、胡椒等，宜食清淡、易消化且富含维生素的食物。

秋分（9月23日）——秋季九十天的中分点。养生也应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”。精神调养最主要的是培养乐观情绪，收敛神气。九九重阳登高观景可使人心旷神怡，也是调节精神的一方良剂。

寒露（10月8日或9日）——“金秋之时，燥气当令”，如果调养不当，人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥（肺）为宜，应多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，少食辛辣之品。

霜降（10月23日）——霜降之时乃深秋之季，在五行中属金，五时中为秋，在人体五脏中属肺，根据中医养生学的观点，在四季五补中应以平补为原则。

立冬（11月7日）——冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。在精神调养上要做到力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，使体内阳气得以潜藏。起居调养强调“养藏”，早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。饮食调养要少食生冷，但也不宜燥热，应有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。

小雪(11月22日)——小雪节气前后，天气时常阴冷晦暗，此时人们的心情也会受其影响，特别是那些患有抑郁症的朋友更容易加重病情。抑郁症的发生多由内因即七情过激所致，七情包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化，调神养生对患有抑郁症的朋友就显得格外重要。

大雪（12月7日左右）——大雪节气后，天气越来越凉。雪后的大风使气温骤降，咳嗽、感冒的人比平时多。有些疾病的发生与不注意保暖有很大关系，所以要注意保暖。

冬至(12月22日)——冬至是一年中白天最短的一天。养生的重点放在中老年朋友身上，尤其是中年人，静神少虑，应劳而勿过，节欲保精。

小寒（1月5日或6日）——人们在经过了春、夏、秋近一年的消耗后，脏腑的阴阳气血会有所偏衰，合理进补既可及时补充气血津液，抵御严寒侵袭，又能使来年少生疾病，从而达到事半功倍的养生目的。在冬令进补时应食补、药补相结合，以温补为宜。

大寒（1月21日）——大寒是一年中的最后一个节气。古有“大寒大寒，防风御寒，早喝人参、黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”之法。

第二节

春季：阳气生发，宜通过饮食调养阳气

春天省酸增甘，滋养肝脾两脏

甘味不单是指甜味，也包括淡味，就是没什么味道的东西，比如说米、面这些主食。甘入脾胃，甘味的食物有补中益气调和脾胃的作用，米、面、糖类、各种淡水鱼虾、牛肉、玉米、白薯等都是甘味食品。

甘味能缓和药物的毒性，所以喝中药时不能放糖，否则会解了药性。而药方中，如果有

些药物的药性比较大，就得放一点甘草进去调和一下。

甘味中的甜味能缓解疼痛和痉挛，虚寒腹痛、胃痛、头痛还有抽筋的时候，喝点糖水就会感觉好些。甘味中的淡味能利尿渗湿，比如说薏米，眼泡肿或是小腿水肿的人可以多吃一些。

甘为土，土应四季之气。所以，无论哪个季节，都要以吃甘味食物为主。特别是春天，更要多吃。原因有二：春天是生发的季节，生长需要能量，甘味食品最能补气血；春天肝气旺，木克土，容易伤脾，甘味是脾的正味，能补脾。

甘味中，淡味或是微甜的食物是我们应该常吃的。适当的甘味补脾，但多甜则太腻，反而会阻滞脾的功能。孩子的脾比较弱，需要吃甘味的东西补一下，但千万不能多吃甜食，吃多了，反而伤脾，而应多吃米饭、面条、粗粮，这些才是真正养脾，养身体的。

过甜除了伤脾之外，还会伤肾。为什么？因为土克水，肾为水脏。吃甜食太多，会使人肾虚，容易患腰椎病和颈椎病。一般小时候特别爱吃甜的人，长大反而会吃得少。这是人本能的选择，因为人小时候脾弱，需要吃甜的；成人后，脾功能成熟了，肾却开始衰老。

春季食补养生“六宜一忌”

春补对健康体强的人有益，久病体虚和外科手术后气血受损的病人，以及体质虚弱的儿童更需要春补。春补不可恣意而行，要遵循以下原则，方能顺应天时，符合机体需要。

1. 宜温补阳气

阳，是指人体阳气，阳气与阴精既对立又统一。阳气泛指人体之功能，阴精泛指人体的物质基础。中医认为，“阳气者，卫外而为固”，意思是说，阳气对人体起着保卫作用，可以使人体坚固，免受自然界六淫之气的侵袭。所谓春季饮食上要养阳，是指要进食一些能够起到温补人体阳气的食物，以使人体阳气充实，只有这样才能增强人体抵抗力，抗御以风邪为主的邪气对人体的侵袭。明代著名医学家李时珍在《本草纲目》里主张“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛辣之菜，杂和而食”，除了蓼、蒿等野菜现已较少食用外，葱、蒜、韭可谓是养阳的佳蔬良药。

因为肾藏之阳为一身阳气之根，所以在饮食上养阳，还包含有养肾阳的意思。关于这一点，张志聪在《素问集注》里说：“春夏之时，阳盛于外而虚于内，秋冬之时，阴盛于外而虚于内，故圣人春夏养阳，秋冬养阴，从其根而培养之。”这里的“从其根”就是养肾阳的意思，因为肾阳为一身阳气之根，春天、夏天人体阳气充实于体表，而体内阳气却显得不足，故应多吃点培养肾阳的东西，如谚语“夏有真寒，冬有真火”即是指此意。

2. 宜多甜少酸

唐代药王、养生家孙思邈说：“春日宜省酸、增甘，以养脾气。”意思是春季六节气之际，人们要少吃酸味的食品，多吃些甜味的东西，这样做的好处是能补益人体的脾胃之气。中医认为，脾胃是后天之本，人体气血生化之源，脾胃之气健壮，人可延年益寿。但春为肝气当令，肝的功能偏亢。根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺伤及脾，影响脾的消化吸收功能。

中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等。若多吃酸味食品，能加强肝的功能，使本来就偏亢的肝气更旺，这样就会大大伤害脾胃之气。鉴于此，春季六节气在饮食上的另一条重要原则，就是要少吃点酸味食物，以防肝气过于偏亢；同时多食甜味食物，甜味的食物入脾，能补益脾气，如大枣、山药等。

3. 宜清淡多样

油腻食品易使人产生饱胀感，妨碍多种营养的摄入，饭后使人出现疲劳、嗜睡、工作效率下降等，它是“春困”的诱因之一。春季饮食宜清淡，避免食用油腻食品，如肥猪肉、油炸食品等。春季膳食要提倡多样化，避免专一单调，进行科学合理的搭配，如主食粗细、干

稀的合理搭配，副食荤与素、汤与菜的搭配等，只有这样才能从多种食物中获得较完备的营养，使人精力充沛。

4. 宜多食新鲜蔬菜

人们经过寒冷的冬季之后，普遍会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，如冬季常见人们患口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病，这是吃新鲜蔬菜较少造成的。因此，在春季六节气一定要多吃各种新鲜蔬菜，以弥补冬天吃菜少造成的营养不足。

5. 宜补充津液

春季多风，风邪袭人易使腠理疏松，迫使津液外泄，造成口干、舌燥、皮肤粗糙、干咳、咽痛等症。因此，在饮食上宜多吃些能补充人体津液的食物。常见的有柑橘、蜂蜜、甘蔗等，其补充标准以不感口渴为度，不宜过量。因为不少生津食品是酸味的，吃多了易使肝气过亢。

6. 宜清解里热

所谓里热，即指体内有郁热或者痰热。热郁于内，春季，机体被外来风气鼓动，就会向外发散，轻则导致头昏、身体烦闷、咳嗽、痰多、四肢重滞；重则形成温病，甚至侵害内脏。

体内郁热的形成是由于在漫长的冬季，人们为了躲避严寒的侵袭，往往穿起厚厚的棉衣拥坐在旺旺的炉火旁边；喜欢吃热气腾腾的饭菜，热粥、热汤，一些上了年纪的人还经常喝点酒。这些在冬季看来是必要的，但使人体内积蓄了较多的郁热。

清除郁热的方法很多，最好是选用一些药膳。

7. 忌黏硬生冷、肥甘厚味

春季肝气亢伤脾，损害了脾胃的消化吸收功能。黏硬、生冷、肥甘厚味的食物本来就不易消化，再加上脾胃功能不佳，既生痰生湿，又会进一步加重和损害脾胃功能。

春季的饮食进补原则主要是以上七点，但具体运用时，要根据个人的体质、年龄、职业、疾病、所在地区等不同情况来处理。如糖尿病患者即使在春天也应以不吃甜食为佳。阳盛体质的人，大可不必补充阳气，因为体内阳气本来就偏盛。阴虚有虚火者补阳也须慎重。总之，上述饮食进补原则是根据一般情况提出来的，在应用中还必须因人、因地、因病制宜，这样才有益于健康。

春天吃韭菜，助你阳气生发

韭菜的味道以春天时最美，自古以来，赞扬春韭者不计其数。“夜雨剪春韭，新炊间黄粱。”这是唐朝大诗人杜甫的名句。《山家清供》载，六朝的周颙，清贫寡欲，终年常蔬食。文惠太子问他蔬食何味最胜？他答曰：“春初早韭，秋末晚菘。”《本草纲目》也记载“正月葱，二月韭”。就是说，农历二月生长的韭菜最适合人体健康。

韭菜又名起阳菜、壮阳菜，是我国传统蔬菜，它颜色碧绿、味道浓郁，自古就享有“春菜第一美食”的美称。而且，春天气候渐暖，人体内的阳气开始生发，需要保护阳气，而韭菜性温，可祛阴散寒，是养阳的佳蔬良药，所以春天一定要多吃韭菜。

韭菜性温，味甘、辛，具有补肾壮阳、温中开胃、散瘀活血之功效。《食用本草》中说“韭菜性温，味辛、微甘；补肾益胃、散瘀行滞、止汗固涩。”现代医学证明，韭菜有扩张血管，降低血脂，预防心肌梗死的作用；韭菜中含有硫化物和挥发性油，有增进食欲和消毒灭菌的功效；韭菜中含膳食纤维较多，有预防便秘和肠癌的作用；所含 α－胡萝卜素、β－胡萝卜素可预防上皮细胞癌变；所含维生素 C 和维生素 E 均能抗氧化，帮助清除氧自由基，既可提高人体的免疫功能，又可增强人体的性功能，并有抗衰老的作用。

由于韭菜性温，一般人都可食用，比较适合阳痿、早泄、遗精、遗尿、高血脂者食用，妇女痛经、不孕及产后乳汁不通者也比较适合食用。《内经·灵枢》有云：“肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭”，春天人体肝气易偏旺，从而影响到脾胃消化吸收功能，此时多吃韭菜可增

强人体的脾胃之气，对肝功能也有益处。但是，凡阴虚火旺、疮疡、目疾等患者及孕妇忌食。另外，夏季不宜过多食用韭菜，因为这个时期韭菜已老化，纤维多而粗糙，不易被吸收，多食易引起腹胀、腹泻。韭菜也不可与白酒、蜂蜜、牛肉、菠菜同食。

韭菜的做法有很多种，可做菜或入馅，这里给大家推荐一道有助于补肾阳、固肾气、通乳汁的虾仁韭菜。选取虾仁 30 克，韭菜 250 克，鸡蛋 1 个，食盐、酱油、淀粉、植物油、麻油各适量。先将虾仁洗净并浸于水中，约 20 分钟后捞出淋干水分待用。韭菜择洗干净，切 3 厘米长段备用；鸡蛋打破盛入碗内，搅拌均匀加入淀粉、麻油调成蛋糊，把虾仁倒入拌匀待用。炒锅烧热倒入植物油，待油热后下虾仁翻炒，蛋糊凝住虾仁后放入韭菜同炒，待韭菜炒熟，放食盐、淋麻油，搅拌均匀起锅即可。

春吃油菜，解燥去火真管用

春季，天气干燥，很容易上火，要经常食用一些富含维生素的蔬菜，如早春的油菜，有清热解毒的功效，可防治春天里易发生的口角炎、口腔溃疡及牙龈出血等疾病。

油菜含有钙、铁、维生素 C 及胡萝卜素等多种营养素，其中所含钙量在绿叶蔬菜中为最高，维生素 C 比大白菜高 1 倍多，有助于增强机体免疫能力，且有抵御皮肤过度角化的作用，适合女性作为美容食品食用。油菜还含有能促进眼睛视紫质合成的物质，可起到明目的作用。

油菜为低脂肪蔬菜，膳食纤维丰富，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并从粪便排出，从而减少脂类的吸收，可以降血脂。油菜中所含的植物激素，能够增加酶的形成，从而吸附分解某些致癌物质。此外，油菜还能增强肝脏的排毒机制，对上焦热盛引起的口腔溃疡、牙龈出血也有调养作用。油菜中含有大量的植物纤维素，能促进肠道蠕动，增加粪便的体积，缩短粪便在肠腔停留的时间，从而治疗多种便秘，预防肠道肿瘤。

油菜的食用方法较多，可炒、烧、炝、扒等，油菜心可做配料。在这里给大家推荐几款食谱：

（1）香菇油菜：选取小油菜、香菇各适量，盐、酱油、白糖、水淀粉、味精各适量。将小油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切成小丁备用；炒锅烧热，倒入油烧热，放入小油菜，加一点儿盐，炒熟后盛出；炒锅再次烧热，放入油烧至五成热，放入香菇丁，勤翻炒，加盐、酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，再放入味精调味；放入炒过的油菜翻炒均匀即可。可解毒消肿、活血化瘀。

（2）凉拌油菜：选取油菜适量，盐、味精、花椒、食用油各适量。将嫩油菜择洗干净，切片，先用开水烫一下，取出，再用凉水过凉，控净水分，放在盘内；炒锅烧热，将色拉油、花椒倒入锅内，待油热且花椒炸出香味时捞出花椒，把油浇在油菜上，加入精盐、味精，拌匀即成。此款菜肴可宽肠通便，降脂降糖。

食用油菜要注意以下两点：

一方面，油菜在多种本草书上均载本品为发物，因此孕早期妇女、眼疾、小儿麻疹后期、疥疮、狐臭等慢性病患者要少食。

另一方面，熟油菜过夜后不宜再吃。绿叶蔬菜里含有较多的硝酸盐，储存一段时间后，由于酶和细菌的作用，会变成亚硝酸盐，亚硝酸盐是导致胃癌的有害物质。

春养阳气，良药十分不如荠菜三分

荠菜，广东叫菱角菜，贵州称为地米菜，中药名叫荠菜花。荠菜是最早报春的时鲜野菜，古诗云：“城中桃李愁风雨，春到溪头荠菜花。”李时珍说：“冬至后生苗，二、三月起茎五六寸，开细白花，整整如一。”荠菜清香可口，可炒食、凉拌、做菜馅、菜羹，食用方法多样，风味特殊。目前市场上有两种荠菜，一种菜叶矮小，有奇香，止血效果好；另一种为人工种植

的，菜叶宽大，不太香，药效较差。

在我国，吃荠菜的历史可谓是源远流长，《诗经》里有“甘之如荠”之句，可见大约在春秋战国时期，古人就知道荠菜味道之美了；到了唐朝，人们用荠菜做春饼，有在立春这天吃荠菜春饼的风俗。许多文人名士也对荠菜情有独钟，杜甫因为家贫，就常靠“墙阴老春荠”来糊口，范仲淹也曾在《荠赋》中写道：“陶家雍内，腌成碧绿青黄，措入口中，嚼生官商角微。”苏东坡喜欢用荠菜、萝卜、米做羹，命名为“东坡羹”。

为什么说春天要多吃荠菜呢？这与民谚“春捂秋冻”有关系。冬天结束，春季到来，天气转暖，但是春寒料峭，“春捂”就是要人们不要急于脱下厚重的冬衣，以免受风着凉。按照中医的观点，春季阳气生发，阳气是人的生命之本，“捂”就是要阳气不外露。春天多吃荠菜也是一样的道理，荠菜性平温补，能养阳气，又是在春季生长，春天吃荠菜也符合中医顺时养生的基本原则。

荠菜的药用价值很高，《本草纲目》记载其“性平，味甘、淡；健脾利水、止血、解毒、降压、明目。”荠菜全株入药，具有明目、清凉、解热、利尿、治痢等药效。其花与子可以止血，治疗血尿、肾炎、高血压、咯血、痢疾、麻疹、头昏目痛等症。荠菜临床上常被用来治疗多种出血性疾病，如血尿、妇女功能性子宫出血、高血压患者眼底出血、牙龈出血等，其良好的止血作用主要是其含有荠菜酸所致。

荠菜性平，一般人都可食用，比较适合冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌等患者食用。但荠菜有宽肠通便的作用，便溏泄泻者慎食。另因荠菜有止血作用，不宜与抗凝血药物一起食用，而且荠菜中含有草酸，所以吃的时候用热水焯一下对身体比较有益。

1. 荠菜粥

材料：粳米 150 克，鲜荠菜 250 克 (或干荠菜 90 克)。

做法：粳米淘洗净，荠菜洗净切碎。锅内加水烧沸后同入锅煮成粥。

功效：对血尿症有食疗作用。

2. 荠菜饺子

材料：面团，荠菜 500 克，猪肉馅 400 克，绍酒 1 大匙，葱末、姜末、盐、香油各适量。

做法：荠菜择除老叶及根，洗净后放入加有少许盐的开水内汆烫，捞出后马上用冷水浸泡。猪肉馅剁细，拌入所有调味料后，放入加了油的热锅中煸炒至八分熟。沥干水分的荠菜切碎，放入晾凉的肉馅中拌匀，加入香油。饺子皮做好后包入适量的馅料并捏好形状。水开后下饺子，煮至浮起时，反复点水两次即可捞出食用。

功效：柔肝养肺。

香椿，让你的身心一起飞扬

香椿又名香椿芽。椿芽是椿树在早春枝头上生长出来的带红色的嫩枝芽，因其清香浓郁，故名香椿。《山海经》上称“种”，《唐本草》称“椿”。我国栽培、食用香椿已有几千年的历史。早在汉朝，我们的祖先就食用香椿，从唐代起，它就和荔枝一样成为南北两大贡品，深受皇上及宫廷贵人们的喜爱。宋代苏武曾作《春菜》：“岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒。”盛赞：“椿木实而叶香可啖。”清代人有春天吃椿芽的习俗，谓之“吃春”，寓有迎新之意。民间有“门前一株椿，春菜常不断”之谚，和“雨前椿芽嫩无丝”之说。

香椿长在椿树的枝头，又在早春就开始生长，这表明它自身有很强的生长力，代表着蓬勃向上的一种状态。春天要养阳，香椿绝对是一个很好的选择。那种浓郁的带有自然气息的香味，会让你的身心一起飞扬。

关于香椿的药用功能，据《本草纲目》和《食疗本草》记载，香椿具有清热利湿、利尿解毒之功效，可清热解毒、涩肠、止血、健脾理气、杀虫及固精。现代医学研究表明，香椿

含有维生素 E 和性激素物质，有抗衰老和补阳滋阴的作用，故有“助孕素”的美称；香椿是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药；香椿的挥发气味能透过蛔虫的表皮，使蛔虫不能附着在肠壁上而被排出体外，可用治蛔虫病；香椿含有丰富的维生素 C、胡萝卜素等，有助于增强机体免疫功能，并有润滑肌肤的作用，是保健美容的良好食品。

但是，香椿为发物，多食易诱使痼疾复发，故慢性疾病患者应少食或不食。

1. 香椿拌豆腐

材料：豆腐 500 克，嫩香椿 50 克，盐、味精、麻油各适量。

做法：豆腐切块，放锅中加清水煮沸沥水，切小丁装盘中。将香椿洗净，稍焯，切成碎末，放入碗内，加盐、味精、麻油，拌匀后浇在豆腐上，吃时用筷子拌匀。

功效：润肤明目，益气和中，生津润燥，适用于心烦口渴、胃脘痞满、目赤、口舌生疮等病症。

2. 香椿炒鸡蛋

准备材料：香椿 250 克，鸡蛋 5 个，油、盐各适量。

做法：将香椿洗净，下沸水稍焯，捞出切碎；鸡蛋磕入碗内搅匀；油锅烧热，倒入鸡蛋炒至成块，投入香椿炒匀，加入精盐，炒至鸡蛋熟而入味，即可出锅。

功效：滋阴润燥，泽肤健美，适用于虚劳吐血，目赤，营养不良，白秃等病症。

防寒祛湿，雨水时节饮食养生

雨水是一年的第二个节气，在每年的 2 月 18 日前后。从雨水这一天开始，雨量会逐渐增加，湿邪之气也会随之而来。春寒料峭，湿气一般夹“寒”而来，因此雨水前后必须注意保暖，不要过早减少衣物以免受凉。

雨水时节，在养生方面最需要强调的是“调养脾胃”，《内经》认为，脾胃为“后天之本”、“气血生化之源”，脾胃的强弱对于人体健康长寿来说至关重要。为什么说雨水节气时要注意调养脾胃呢？这还要从《黄帝内经》五行学说讲起。

在五行学说里面，肝属木，木性可曲可直，条顺畅达，有生发的特性，故肝喜条达而恶抑郁，有疏泄的功能。而脾（胃）属土，土性敦厚，有生化万物的特性，脾又有消化水谷，运送精微，营养五脏、六腑、四肢百骸之功效，为气血生化之源。五脏在病理上是相互联系相互影响的，按照五行的生克理论：木克土，即肝木过旺克伐脾土，也就是说，如果肝木疏泄太过，脾胃就会气虚；若肝气郁结太甚，脾胃则因之气滞。所以，春季养生既要注意养护肝木的生发之机，又要注意不要生发太过而伤及脾胃。

调养脾胃最重要的就是要从调整日常饮食做起：春季气候转暖，又多风干燥，应多吃蔬菜水果以补充人体水分。下面，为大家推荐两款雨水进补食疗方：

山莲葡萄粥：选取山药 50 克，莲子肉 50 克，葡萄干 50 克，粳米 50 克，白砂糖适量。将山药、莲肉、葡萄干洗干净，与粳米同入锅，加水适量，以文火煮粥，粥熟后即可放入白糖。此粥可益气健脾、补血养心。

西洋参粥：选取西洋参 3 克，麦冬 10 克，淡竹叶 5 克，粳米 30 克。先将麦冬、淡竹叶煎取药汁，后用药汁与粳米文火煮粥，待粥将熟时，加入西洋参，再稍煮片刻即成。此粥可益气养阴、生津止渴、宁心安神。

清肠排毒，惊蛰时节饮食养生

惊蛰，为一年中的第三个节气，在每年的 3 月 6 日左右。“蛰”在汉语里的解释就是藏的意思，此时天气回暖，春雷开始震响，惊蛰的意思就是，春雷响起，蛰伏的动物感受到了

春天的温暖，就开始出来活动了，蛇虫鼠蚁、病菌等也会结束冬眠，所以这个时候我们要注意增强体质，以驱邪气。

惊蛰时节的风邪最为猖狂，它会带动各种病菌到处肆虐。稍不注意，病菌就会侵犯人体。所以这时正是流行病的多发期，易引发流行性感冒、流行性出血热、流行性脑膜炎以及皮肤病等疾患。

这个时段，在饮食上应该多吃一些清淡的食物，如糯米、芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼、蔬菜、甘蔗等，它们都是提高人体的免疫功能，调血补气、健脾补肾、养肺补脑的补品。下面，为大家推荐两款惊蛰进补食疗方：

首乌丹参蜂蜜汁：选取制首乌 20 克，丹参 15 克，蜂蜜 15 克。将制首乌、丹参洗干净，以清水文火慢煎，去渣取汁，调入蜂蜜搅匀即成。此款饮品补血滋阴活血。适用于动脉硬化、高血压、慢性肝炎等属血虚兼有瘀血者。

柚皮汤：新鲜柚皮 2 只，葱末 30 克，调料适量。先将柚皮用炭火烧焦，刮去外层，放入清水中浸泡 1 天，去除苦味，然后切块，加水炖熟，加入葱末、调料即可服食。

佳节桃李笑，清明时节饮食养生

每年的 4 月 5 日或 6 日为清明节气。清明，乃天清地明之意，此时我国大部分地区的日均气温已升到 12℃以上。这个节气自古以来就是人们祭祖扫墓的日子，是中国人一个很重要的日子。

对于养生来说，清明时节基本上不会有寒流出现了，即使会出现几天的“倒春寒”现象，但气温的大趋势是在升高的。清明前后，比较显著的气候特点是多雨，天气比较阴凉，养生重点应该放在补肾、调节阴阳虚亢等方面。

清明时节比较常见的阴阳失调证型有：

（1）阴虚阳亢证，常见的症状包括：头痛头晕，耳鸣眼花，失眠多梦，腰膝酸软，面时潮红，四肢麻木。

（2）肝肾阴虚证，常见症状有：头晕眼花，目涩而干，耳鸣耳聋，腰酸腿软，足跟痛。

（3）阴阳两虚证，这是非常严重的情况，常见的症状有：头目昏花，面色苍白，间有烘热，心悸气短，腰膝酸软，夜尿频多，或有水肿。

《内经》曰：“从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。”防治这些病症，应针对阴阳失调，本虚标实的病理，从调和阴阳，扶助正气着手，采用综合调养的方法，从饮食、起居、情志调摄等方面多下工夫。下面，为大家推荐两款清明进补食疗方：

萝卜生姜汁：选取萝卜、生姜各适量（萝卜 10 份，生姜 1 份），食盐少许。将萝卜、生姜洗净捣烂，取汁，加食盐调匀。每次服 150 毫升，每日 2 ~ 3 次。此款药品宽中下气、和胃止痛。

玄参炖猪肝：选取玄参 15 克，鲜猪肝 500 克，菜油、酱油、生姜、细葱、白砂糖、料酒、湿淀粉各适量。将猪肝洗干净，与玄参同时放入锅内，加水适量，炖煮约 1 小时后，捞出猪肝，切成小片备用，将炒锅内放入菜油，投入洗净切碎了的姜、葱，稍炒一下，再放入猪肝片中，将酱油、白砂糖、料酒混合，兑加原汤适量，以湿淀粉收取透明汤汁，倒入猪肝片中，搅拌均匀即成。此款菜肴可滋阴、养血、明目。

春季补铁养肝，鸭血最佳

春季万物复苏，人体的新陈代谢也逐渐旺盛，此时，只有保持肝脏旺盛的生理机制，才能适应自然界生机勃发的变化。春季养肝以食为先，应多食用养肝护肝的食物。鸭血性平，营养丰富，可养肝血而治贫血，是养肝的最佳食品之一。

鸭血也称“液体肉”，通常被制成血豆腐，是最理想的补血佳品之一。鸭血富含铁，且以血红素铁的形式存在，容易被人体吸收利用。多吃些带有鸭血的菜肴，可以防治缺铁性贫血，并能有效地预防中老年人患冠心病、动脉硬化等症。鸭血是人体污物的“清道夫”，可以利肠通便，清除肠腔的沉渣浊垢，对尘埃及金属微粒等有害物质具有净化作用，以避免积累性中毒。因此贫血患者、老人、妇女和从事粉尘、纺织、环卫、采掘等工作的人尤其应该常吃鸭血。鸭血含有维生素K，能促使血液凝固，有止血的功效。鸭血中脂肪含量非常低，适合血脂高的人经常食用。

鸭血在日本和欧美许多国家的食品市场上，被做成香肠、点心等。在我国，人们则喜欢用鸭血制成血豆腐做菜肴，可以做汤，也可以爆炒，其中鸭血粉丝汤、韭菜炒鸭血都是非常受欢迎的美味。烹调时应配有葱、姜、辣椒等作料用以去味，另外也不宜单独烹饪。鸭血和豆腐、木耳等一起烹制，不但味道鲜美，而且可以起到植物蛋白和动物蛋白营养互补的作用。

下面再给大家推荐几款鸭血的做法：

1. 鸭血粉丝汤

材料：鸭血、粉丝各适量，鸭肠、鸭肝各少许，香菜末、香油各适量。

做法：鸭血洗净切成方块，放入开水中焯一下，捞出沥干。将鸭血倒入开水中煮熟。将粉丝放入漏勺（笊篱或小竹楼）内，放入煮沸的鸭血汤中烫熟。将粉丝和鸭血汤倒入碗中，再放入鸭肠、鸭肝、葱花、香菜和调味料等即可食用。

功效：补气血，降血糖。

2. 鸭血豆腐汤

材料：鸭血、豆腐各适量，精盐、味精、酱油、葱末、辣椒面各适量。

做法：鸭血洗净切成方块，豆腐同样切成方块。鸭血和豆腐分别放入开水中焯一下，捞出沥干。汤锅置火上，倒入足够高汤烧开。放鸭血块、豆腐块，煮至豆腐漂起。加入精盐、味精、酱油、葱末、辣椒面，汤再次烧开后，起锅盛入汤碗内，最后淋入香油即可。

功效：补铁促血，解毒养肝。

3. 鸭血海带汤

材料：水发海带、鸭血、原汁鸡汤各适量，精盐、料酒、葱、姜、五香粉、青蒜等各适量。

做法：将水发海带洗干净，切成菱形片，放入碗中备用。将鸭血加精盐少许，调匀后放入碗中，隔水蒸熟，切成方块，待用。将汤锅置火上，倒入鸡汤，武火煮沸，再倒入海带片及鸭血，滴入料酒，改用文火煮10分钟。加葱花、姜末、精盐、味精、五香粉等配料，煮沸时调入青蒜碎末，拌均匀，淋入麻油即可食用。

功效：补血活血，降脂降压。

正常的鸭血有一股较浓的腥臭味，颜色比猪血暗，弹性较好。因此烹调鸭血时可以用葱、姜、辣椒等作料去味，另外鸭血也不宜单独烹饪，最好和其他食材搭配。

同时，食用鸭血也有很多禁忌，如心血管疾病患者不宜常食鸭血。食用过多的动物血，会增加人体内胆固醇的摄入量。同时，腹泻患者不宜多吃鸭血。因为鸭血有排毒作用，能润肠通便，很适合大便干结的人食用，但腹泻患者食用会使症状加重。没有汆透的鸭血不能食用，会有细菌残存。

春天水果为伴，增强你的抵抗力

在春天多吃些水果，可以吸收一些营养素，能够有效增强人体抵抗力，从而让您远离春季病。

有心脏病史的人应该多吃葡萄柚。胆固醇过高会严重影响心血管健康，尤其是有心脏病史者，更要注意控制体内胆固醇指标。葡萄柚是医学界公认的最具食疗功效的水果，其瓣膜所含天然果胶能降低体内胆固醇，预防多种心血管疾病。

长期吸烟者应多吃葡萄，因为长期吸烟者肺部积聚大量毒素，功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率，帮助肺部细胞排毒。另外，葡萄还具有祛痰作用，并能缓解因吸烟引起的呼吸道发炎、痒痛等不适症状。

肌肉拉伤后要多吃菠萝。因为肌肉拉伤后，组织发炎、血液循环不畅，受伤部位红肿热痛，而菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用，可促进组织修复，还能加快新陈代谢、改善血液循环、快速消肿，是此时身体最需要的水果。

预防皱纹请吃芒果。皱纹的出现是因为皮肤胶原蛋白弹性不足。芒果是预防皱纹的最佳水果，因为它含有丰富的 β－胡萝卜素和独一无二的酶，能激发肌肤细胞活力，促进废弃物排出，有助于保持胶原蛋白弹性，有效延缓皱纹出现。

樱桃可缓解供氧不足。人容易疲劳在多数情况下与血液中铁含量减少，供氧不足及血液循环不畅有关。吃樱桃能补充铁质，其中含量丰富的维生素 C 还能促进身体吸收铁质，防止铁质流失，并改善血液循环，帮助抵抗疲劳。

多吃柳橙，帮你摆脱脚气困扰。体内缺乏维生素 B_1 的人容易受脚气困扰。这种情况下最适合选择柳橙，它富含维生素 B_1，可帮助葡萄糖新陈代谢，能有效预防和治疗脚气病。

泄实补虚，春分时节饮食养生

每年的 3 月 21 日左右就是二十四节气中的春分。春分日是春季九十天的中分点，这一天南北半球昼夜相等。春分一到，雨水明显增多，全国平均气温已稳达 0℃以上。此时，我国大部分地区的越冬作物已进入春季生长阶段，早稻也开始播种，正是春意融融的好季节。

由于春分节气平分了昼夜、寒暑，所以人们在这个节气的养生保健也要注意保持人体内部的阴阳平衡。

现代医学研究证明：人在生命活动的过程中，由于新陈代谢的不协调，可导致体内某些元素的不平衡状态出现，并因此导致早衰和疾病的发生。而一些非感染性疾病都与人体元素平衡失调有关。如心血管病和癌症的发生，都与体内物质交换平衡失调密切相关。平衡保健理论研究也认为，在人生不同的年龄段里，根据不同的生理特点，调整相应的饮食结构，补充必要的微量元素，维持体内各种元素的平衡，有益于我们的身体健康。

关于保持人体阴阳平衡的方法，《黄帝内经·素问》中谈道："调其阴阳，不足则补，有余则泻。"也就是说：虚则补，实则泄。如益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津为补虚；解表、清热、利水、泻下、祛寒、祛风、燥湿等则可视为泻实。总之，无论补或泻，都应坚持调整阴阳，获得机体平衡的原则，以科学方法进行养生保健，才能有效地强身健体，防止疾病。

春分之时，在饮食上要禁忌大热、大寒的饮食，保持寒热均衡。可根据个人的体质选择搭配饮食，如吃寒性食物鱼、虾佐以温热散寒的葱、姜、酒等，食用韭菜、大蒜等助阳之物时，配以滋阴之蛋类，以达阴阳平衡之目的。下面，为大家推荐两款春分进补食疗方：

银花生地绿豆汤：选取银花、生地黄各 20 克，绿豆 30 克，白糖适量。将银花、生地黄加水煎汤，去渣，再入洗净的绿豆煮汤，熟后调入白糖即成。每日 1 剂，2 ~ 3 次分服。此款药膳可滋阴清热、凉血解毒。

枇杷叶汤：鲜枇杷叶 15 克，白糖适量。将枇杷叶洗净，用纱布包好，放入砂锅内，加水煎沸 15 ~ 20 分钟，弃枇杷叶，调入白糖即成。每日 1 剂，连服 3 日。此款药汤可清热止咳、降气化痰、和胃止呕。

春季祛湿排毒正当时

民间有句老话，叫"千金难买春来泄"，这句话通俗地解释了一个重要的中医理论。《内经》有云："逆春气，则少阳不生，肝气内变。"因为春天天气潮湿，身体易积聚水分，很容

易将湿气和寒气郁结在体内。同时冬天吃了不少丰脂食物，也在体内积存。这些东西瘀滞在人的体内，就会给肝脏带来负担，只有把这些湿气和毒素都泻掉了，让我们的身体重新温暖起来，才是“千金难买”的健康生活之道。

《本草纲目》中记载了很多可以祛湿的食物。首先说米酒，《本草纲目》说它“行药势，通血脉，润皮肤，散湿气，除风下气”，而且米酒味道香浓，晚饭前喝一碗米酒既能调节胃口，又能散去体内湿气。其次是水牛肉，《本草纲目》说水牛肉“安中益气，健强筋骨，消水肿，除湿气。”如果你发现自己的身体水肿，不妨也多吃一点牛肉。

除了这两种食物以外，祛湿排毒的办法还有很多。首先你得多喝水。很多朋友就会觉得奇怪了，不是要把体内的湿气给排出去吗，怎么还能喝水呢？实际上水是最好的排毒载体。不要以为春天潮湿，就不需要补充水分，其实喝水是最简单有效的排毒办法。但是不要喝凉水，以温开水为宜。尤其是早上更不宜喝凉水，因为早上阳气刚刚生发，这个时候灌下一大杯凉水，就会打消身体的阳气。

而要温暖身体，就不能少了生姜。《本草纲目》中说:姜能够治“脾胃聚痰，发为寒热”，对“大便不通、寒热痰咳”都有疗效。吃过生姜后，人会有身体发热的感觉，这是因为它能使血管扩张，血液循环加快，促使身上的毛孔张开，这样不但能把多余的热带走，同时还会把体内的病菌寒气一同带出。当身体吃了寒凉之物，受了雨淋，或在空调房间里待久后，吃生姜就能及时排除寒气，消除因机体寒重造成的各种不适。

而红茶具有高效加温、强力杀菌的作用，生姜和红茶相结合，就成了驱寒祛湿的姜红茶：选取生姜适量，红茶一茶匙，红糖或蜂蜜适量。将生姜磨成泥，放入预热好的茶杯里，然后把红茶注入茶杯中，再加入红糖或蜂蜜即可。生姜、红糖、蜂蜜的量可根据个人口味的不同适当加入。此外，冲泡时还可加点红糖和蜂蜜。但如果患有痔疮或其他忌辛辣的病症，可不放或少放姜，只喝放了红糖和蜂蜜的红茶，效果也不错。

葱类蔬菜能净化血液，促进血液循环，最后达到使身体变暖的效果。常见的韭菜、葱、洋葱、大蒜、辣椒都属于葱类蔬菜，它们都有化瘀血和提高体温的作用。

摆脱“春困”的5款独家“汤术”

春天气候转暖，是外出踏青的好时节，但是在现实生活中，却有许多人会无精打采，困倦疲乏、昏昏欲睡，这就是人们常说的“春困”。形成“春困”的原因不是由于睡眠不够，而是体内循环发生季节性差异所致。

春季气候转暖后，体表毛细血管舒展，末梢血供增多，器官组织负荷加重，因此大脑血供相应减少，脑组织供氧不足，从而就会出现困倦、疲乏、嗜睡等现象。容易“春困”的人，还常会出现脸色潮红、失眠多梦、好激动、掉发、五心烦热、舌红、少津、脉细数等“阴虚”现象。

因此，养肝滋阴是对付“春困”的有效办法。平时不要过度劳累，应保证睡眠，早卧早起。犯困时，可适当做头部按摩缓解症状。同时，要多做深呼吸和能增加肺活量的有氧运动，多晒晒太阳，多和大自然接触。

春季应调节情绪，使肝气顺达，气血调畅，不使肝阳上亢。可适当服用西洋参、枫斗或麦冬等养阴保健品调理。并适量进食滋阴的食品，少吃羊肉等温性食物，不吃辛辣、煎炸烤食品、狗肉、酒类、火锅等热性食物。

以下几种药膳靓汤，是解除“春困”的良方，既美味，又可消除疲乏，不妨一试：

1. 山芡实煲笋壳鱼

材料：淮山、芡实各50克，笋壳鱼1斤，生姜3片。

做法：笋壳鱼文火煎至微黄，加水及淮山、芡实，大火煲滚后慢火继续煲1小时。

功效：有健脾益气祛湿之功效。

2. 芡实煲老鸭

材料：芡实 100 ~ 120 克，老鸭一只。

做法：老鸭宰净，芡实放鸭腹内加水大火煲滚后，慢火继续煲 2 小时，加少许盐服食。

功效：可滋阴养胃，健脾利水。

3. 眉豆芡实煲鸡脚

材料：眉豆 80 克，芡实 60 克，鸡脚 4 对，冬菇 8 个，猪瘦肉 100 克，生姜 3 片。

做法：配料洗净，冬菇去蒂；鸡脚洗净，对切开；瘦肉洗净，一起与生姜放进瓦煲内，大火煲滚后，改慢火煲约 2 小时。

功效：具有健脾化湿，强筋健骨的效用。

4. 陈皮白术猪肚汤

材料：每次可选用陈皮 6 克，白术 30 克，鲜猪肚半个或 1 个，砂仁 6 克，生姜 5 片。

做法：先将猪肚去除肥油，放入开水中去除腥味，并刮去白膜。配料洗净，然后全部放入瓦煲内，煲滚后用慢火煲 2 小时即可。

功效：可健脾开胃，促进食欲。

5. 粉葛煲水鱼

材料：粉葛 2 斤左右，水鱼 1 斤左右，姜 100 克，云苓 50 克，白术 50 克。

做法：水鱼买时让卖家收拾干净，回家再滚水略烫，甲的部分要刷净。粉葛去皮斩件，加水和云苓、白术、老姜。大火煲滚后，去除泡沫，收慢火，约煲 4 小时。

功效：可健脾祛湿，止腰酸背痛，适宜春湿时的风湿患者。

除了用食物来调节春困外，还有一些其他的小方法，你不妨一试。

（1）视觉刺激减春困。尽量使自己工作和生活的地方明亮清爽，还可增添些艳丽和富有生机的饰物，以刺激视觉神经。休闲时去郊游踏青，生气勃勃的大自然会通过你的视觉加快机体调节，以适应春季气温上升的气候。

（2）运动刺激除春困。春日环境优美，一派生机。此时应多去室外活动，进行一些适合自己的体育锻炼，可使人体呼吸代谢功能增大，加快机体对需氧量较高要求的调适，春困便会自动解除。

（3）听觉刺激缓春困。人们在独自一人时最易困倦，因此春天要多交际，可与朋友一起谈天说地，会有很好的解困效果。经常听些曲调优美明快，有刺激振奋人心作用的音乐或歌曲，或多听一些相声、笑话，都会使人听觉兴奋而缓解困意。

（4）嗅觉刺激压春困。春困时可以通过使用风油精、清凉油、香水、花露水闻其气味而刺激神经减轻困意。最好能种养些有芳香味又可提神的时令花草，并使工作间隙增加点劳作也可压制春困倦意。合适时还可在室内使用空气清新剂或负离子发生器，它们都有助于提神醒脑。

（5）味觉刺激去春困。春天适时多吃一些酸、甜、苦、辣的食物或调味品，日常多吃一些蔬菜、水果及豆制品，能刺激人体神经，增加食欲，并及时补充人体新陈代谢趋旺所需的能量。另外，春茶味正香，多喝些清淡的香茶也能减轻春困，还可帮助消化，增加微量营养物质，促进身体健康。

（6）温度刺激排春困。春暖乍寒，可适时洗冷水浴，提高人体神经系统的兴奋性，增强物质代谢和各器官系统的活动，特别是它可通过刺激全身皮肤血管的急剧收缩使血液循环加快，增加体温调节机能，并减少患感冒和其他并发症的概率。

（7）补阳刺激解春困。春季人体阳气升发，气血趋向体表，形成阳盛于外而虚于内的生理特征。此时可摄食适当的养阳之品如羊肉、狗肉、雀肉、黑枣等，使阳虚体质得以纠正，恢复人体阴阳的动态平衡，与自然界四时阴阳协调，人体精力充沛便不会再春困。

滋阴养胃，谷雨时节饮食养生

每年的4月20日前后为谷雨时节。谷雨，有“雨水生百谷”之意，是春季的最后一个节气。谷雨以后，气温回升速度加快，雨量开始增多，空气湿度逐渐增大。待空气潮湿到一定程度就会引起人体的不适反应。此时的养生重点要放在调节人体内部环境以适应外部环境方面，从而保持人体各脏腑功能的正常。

此时，人体内的阳气比较旺盛，之前脾胃功能不是很好的人，现在大多已经开始好转，故会觉得胃口逐渐打开。这时候，很多减肥心切的女性便开始有所顾虑，生怕因为多吃一点而增加体重，于是克制食欲，减少进食量。事实上，这时脾胃功能变好，正是需要能量的时候，如果很刻薄地对待它，不让它吃饱，脾胃变得虚弱也就理所当然了。

很多人认为，只要吃得少就不会长胖，其实减肥的关键在于肠胃运化的功能。脾胃吃饱了，能量足了，才有力气去运化食物。你总饿着它，脾胃功能下降了，吃进来的食物不能很好地转化成营养运送到全身，堆积下来便形成脂肪，这才是问题的所在。

因此，你要在脾胃吸收能量的时候去顺应它。在谷雨时节，如果你想要减肥，在饮食上应该多吃一些有滋阴养胃、降压降脂、温补养血等功效的食物，如菊花鳝鱼、草菇豆腐羹、生地鸭蛋汤等。下面，为大家推荐两款谷雨进补食疗方：

鸡肝草决明蛋汤：选取鸡肝50克，草决明10克，鸡蛋1个，味精、精盐各适量。将鸡肝洗干净，切成片；草决明入砂锅，加水适量，煎取药汁，以药汁为汤烧开后，下入鸡肝片，打入鸡蛋，加入味精、精盐调味即成。

当归杞子汤：选取鸡肉250克，制首乌15克，当归15克，枸杞子15克，味精、精盐各适量。将鸡肉洗干净，切成小块；制首乌、当归、枸杞子用纱布袋装好，扎紧口与鸡块同入砂锅，加水适量，先以武火烧开，后用文火慢炖，至鸡熟烂时，除去药袋，加入味精、精盐调味即成。

花粉过敏，试试大枣甘麦舒心茶

每到春暖花开时节，小朋友们都喜欢和父母到郊外踏青，但是这个时候，有一些小朋友会出现一些不适，如打喷嚏、头疼、流眼泪、胸闷、哮喘等，这是一种过敏体质常见的症状——花粉症，也叫花粉过敏。所以，当小朋友们去郊外踏青、赏花、沐浴春天温暖阳光时，千万要警惕花粉、尘埃等过敏原，以免给自己带来不必要的痛苦和不适。

如果小朋友们出现没有原因的干咳、胸闷，继而出现典型的喘鸣，持续时间数分钟到数小时，随后可咳出少许痰液，哮喘迅速缓解，和正常人一样，就很可能是患了花粉性哮喘。

花粉性哮喘与吸入外界的某些过敏原（包括各种风媒花粉、尘埃、螨类）有关，特点是发病有明显的季节性，尤以春季多见。如果不加以正确有效地避免和预防，轻者可导致哮喘病的复发，重者可危及生命。

对于花粉性哮喘，大家要给予足够的重视，去医院接受正规治疗，以防延误治疗时机。

虽然春季性皮炎产生的原因很多，但最主要的是花粉过敏。春季，许多植物开花后，花粉弥漫在空气中，黏附在人体上，与皮肤接触后会产生变态反应。

易在春季发生过敏的小朋友，一定要注意皮肤保护，以减少过敏性皮炎的产生，特别是因花粉引起过敏者，应尽量减少外出，更不要到树木花草多的公园或野外；遇干热或大风天气，可关闭门窗，必须开窗时应换纱窗，以阻挡或减少花粉进入；外出要尽量避免风吹日晒，防止紫外线的过度照射，以防破坏皮肤的脂质保护层。产生过敏现象后，千万不要依赖激素类药物治疗，以免形成激素依赖性皮炎，造成更大的痛苦。

对付花粉过敏症，可以尝试大枣甘麦舒心茶。具体方法为：选取大枣12颗，小麦30克，

甘草 6 克，合欢花 9 克，一起洗净，放入砂锅中，加入适量水，煮沸后再用小火煮 5 分钟左右。冷却到适宜温度后，调入蜂蜜，每日 1 剂，代茶饮。此茶具有益气健脾、宁心安神、除烦润肤的作用，非常适合面部痤疮、皮肤瘙痒等心脾两虚的女性饮用。伴有脸色苍白、失眠、心烦的患者，坚持饮用，可改善不良情绪及面部皮肤问题。

对付流行性腮腺炎，红小豆可以帮大忙

流行性腮腺炎是一种腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，就是我们通常说的“痄腮”、“蛤蟆瘟”，俗称“大嘴巴”，具有较强的传染性，以 5 ~ 15 岁发病最多，发病时患儿双腮疼痛肿胀，几乎不敢吃东西。

接触腮腺炎病人或病毒携带者后 2 日内可以发病，在学校或托儿所等儿童集中的场所易造成流行，感染后可获得免疫，大多预后良好。

总体来说，腮腺炎作为一种急性的呼吸道传染病，全年均可发病，但冬天和春天尤其要注意，此病易传染，一般上小学的孩子发病后，会请假在家，与其他学生隔离，避免更多人被传染。

李时珍称红小豆为“心之谷”，他在《本草纲目》中记载了用红小豆治愈痄腮的方法。红小豆有解毒排脓、利水消肿、清热去湿、健脾止泻的功用，可消热毒、散恶血、除烦满、健脾胃。可将红小豆研末用醋或蜂蜜调成膏状热敷，能治疗一切疮毒之症。或将红小豆 20 克捣碎研末，用鸡蛋清一个或用醋少许调匀后敷于患处可以治腮腺炎。也可以将马铃薯洗净，去皮捣烂，加入食醋调匀，绞取汁液涂搽患处，干了再搽，不令间断。

除此而外，以下几种食疗方也能帮孩子解除腮腺炎带来的痛苦：

四味绿豆茶：选取银花、芦根、鱼腥草、绿豆各 30 克，白糖适量。将前 3 味加水煎汤，去渣，加入绿豆煮熟，调入白糖，代茶饮用。每日 1 剂。

大青叶茶：选取大青叶 15 克。将大青叶制为粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 ~ 2 剂。

黄花菜汤：选取黄花菜 20 克，精盐少许。按常法煮汤服食。每日 1 剂。

第三节

夏季：阳气最盛，饮食宜清淡、忌燥热

科学营养，过个“清苦”的夏天

人体要适应自然环境、季节气候的变化。夏天的特点是“热”，故以“凉”克之，“燥”以“清”驱之。因此，《内经》饮食养生理论认为，夏季营养补充的关键之一就在于“清”。

炎夏的饮食应以清淡质软、易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑。主食以稀为宜，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。还可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。同时，也不要饮烈性酒，不用过浓的调味品，忌食辛辣食物等。

饮食清淡还要特别注意少钠多钾。钠主要以盐的方式存在，摄入过多可能诱发诸如高血

压、冠心病、中风等多种致命性疾病。一旦提高了人体细胞内的钾含量，削减钠的含量，不仅能降低上述诸病的发病概率，而且能纠正细胞变异，甚至促使癌细胞“改邪归正”。一日三餐吃淡一点，将每天的食盐量控制在6克以下，不仅是夏季的饮食原则，也适用于其他季节。

除了清淡以外，夏季饮食还应该吃点苦味食物。祖国医学认为，夏季人之所以常有精神萎靡、倦怠乏力的感觉，乃是源于夏令暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃之故。而苦味食物可通过其补气固肾、健脾除湿的作用，达到平衡身体机能的目的。苦瓜、苦菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品，可供选择。

夏季不能暴饮暴食，就是不能吃得过饱，尤其晚餐更不应饱食。谚语说：“少吃一口，活到九十九。”《黄帝内经·素问》指出：“饮食有节”、“无使过之”。老人、小孩消化能力本来不强，夏季就更差，吃得过饱，消化不了，容易使脾胃受损，导致胃病。

夏季要少吃生冷食物，少冷饮，特别是冰。老人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退，小儿、儿童消化机能尚未充盈，在夏季又受到暑热湿邪的侵侮，影响了脾胃的消化吸收功能，如吃生冷食物、喝冷饮，就会损害脾胃。生冷食物是寒性食物，寒与湿互结，就会使脾胃受损，导致泄泻、腹痛之症发生。

夏季要按时进餐，不能想吃就吃、不想吃就不吃，这样会影响脾胃功能的正常活动，使脾胃生理功能紊乱，导致发生胃病。

最后，再为大家推荐几款夏季的绝佳饮食。

（1）最佳汤肴——番茄汤。夏令时节多喝番茄汤既可获得养料，又能补充水分，一举两得。番茄汤所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效，最适合于中老年男性。

（2）最佳肉食——鸭肉。鸭肉不仅富含蛋白质，而且由于其属水禽，还具有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用。

（3）最佳饮料——热茶。夏天离不开饮料，首选饮品应是极普通的热茶。其中红茶中富含钾元素，既解渴又解乏。

（4.）最佳营养素——维生素E。专家介绍，人在夏天会遇到三大危险，即强烈的日照、臭氧与疲劳，而维生素E可将这三大危险降到最低程度。维生素E在麦芽、麸皮面包、胡桃泥、奶制品等食物中含量较高。

夏日吃西瓜，药物不用抓

西瓜又叫水瓜、寒瓜、夏瓜，堪称“瓜中之王”，因是汉代时从西域引入的，故称“西瓜”。它味道甘甜、多汁、清爽解渴，是一种富有营养、最纯净、食用最安全的食品。西瓜生食能解渴生津，解暑热烦躁。我国民间谚语云：夏日吃西瓜，药物不用抓。说明暑夏最适宜吃西瓜，不但可解暑热、发汗多，还可以补充水分。

西瓜还有“天生白虎汤”之称，这个称号是怎么来的呢？白虎汤是医圣张仲景创制的主治阳明热盛或温病热在气分的名方。该病以壮热面赤、烦渴引饮、汗出恶热、脉象洪大为特征，一味西瓜能治如此复杂之疾病，可见其功效不凡。

关于西瓜的功效，《本草纲目》中记载其“性寒，味甘；清热解暑、除烦止渴、利小便”。西瓜含有的瓜氨酸，不仅具有很强的利尿作用，是治疗肾脏病的灵丹妙药，对因心脏病、高血压以及妊娠造成的浮肿也很有效果；西瓜可清热解暑，除烦止渴。西瓜中含有大量的水分，在急性热病发烧、口渴汗多、烦躁时，吃上一块又甜又沙、水分充足的西瓜，症状会马上改善；吃西瓜后尿量会明显增加，由此可以减少胆色素的含量，并可使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用。

新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮还可增加皮肤弹性，减少皱纹，增添光泽。因此，西瓜不但有很好的食用价值，还有很经济实用的美容价值。

西瓜除了果肉，其皮和种子中也含有有效成分。比如，治疗肾脏病可以用皮来煮水饮用，而膀胱炎和高血压患者则可以煎煮种子饮用。

但是，西瓜性寒，脾胃虚寒及便溏腹泻者忌食；含糖分也较高，糖尿病患者当少食。另外，许多人喜欢吃放入冰箱冷藏后的西瓜，以求凉快。但长时间吃冰西瓜会损伤脾胃。

西瓜性寒，味甜。西瓜切开后经较长时间冷藏，瓜瓤表面形成一层膜，冷气被瓜瓤吸收，瓜瓤里的水分往往结成冰晶。人咬食“冰”的西瓜时，口腔内的唾液腺、舌部味觉神经和牙周神经都会因冷刺激几乎处于麻痹状态，以致难以“品”出西瓜的甜味和诱人的“沙”味。还可刺激咽喉，引起咽炎或牙痛等不良反应。另外，多吃冷藏西瓜会损伤脾胃，影响胃液分泌，使食欲减退，造成消化不良。特别是老年人消化机能减退，吃后易引起厌食、腹胀痛、腹泻等肠道疾病。

因此，西瓜不宜冷藏后再吃，最好是现买现吃。如果买回的西瓜温度较高，需要冷处理一下，可将西瓜放入冰箱降温，应把温度调至15℃，西瓜在冰箱里的时间不应超过两小时。这样既可防暑降温，又不伤脾胃，还能品尝西瓜的甜沙滋味。

1. 西瓜酪

材料：西瓜1个（约重2500克），罐头橘子100克，罐头菠萝100克，罐头荔枝100克，白糖350克，桂花2.5克。

做法：整个西瓜洗净，在西瓜一端的1/4处打一圈人字花刀，将顶端取下，挖出瓜瓤，在瓜皮上刻上花纹。将西瓜瓤去子，切成3分见方的丁。另把菠萝、荔枝也改成3分大小的丁。铝锅上火，放清水1250毫升，加入白糖煮开，撇去浮沫，下入桂花。等水开后把水过箩晾凉，放入冰箱。将西瓜丁、菠萝丁、荔枝丁和橘子，装入西瓜容器内，浇上冰凉的白糖水即成。

功效：解暑除烦、止渴利尿。

2. 西瓜粳米红枣粥

材料：西瓜皮50克，淡竹叶15克，粳米100克，红枣20克，白糖25克。

做法：将淡竹叶洗净，放入锅中，加水适量煎煮20分钟，将竹叶去之。把淘洗干净的粳米及切成碎块的西瓜皮及红枣同置入锅中，煮成稀粥后加入白糖即可食用。

功效：对心胸烦热、口舌生疮、湿热黄疸有效。

消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属

盛夏时节，烈日炎炎，用苦瓜做菜佐食，能消暑涤热，让人胃口大开，因此备受人们欢迎。

苦瓜营养十分丰富，所含蛋白质、脂肪、碳水化合物等在瓜类蔬菜中较高，特别是维生素C含量，每100克高达84毫克，约为冬瓜的5倍，黄瓜的14倍，南瓜的21倍，居瓜类之冠。苦瓜还含有粗纤维、胡萝卜素、苦瓜苷、磷、铁和多种氨基酸等。苦瓜的苦味，含有抗疟疾的喹宁，喹宁能抑制过度兴奋的体温中枢。苦瓜还含有较多的脂蛋白，可促使人体免疫系统抵抗癌细胞，经常食用，可以增强人体免疫功能。

历代医家都认为苦瓜有清暑涤热，明目解毒的作用。如李时珍说：“苦瓜气味苦、寒、无毒，具有除邪热，解劳乏，清心明目，益气壮阳的功效。”《随息居饮食谱》载：“苦瓜青则苦寒、涤热、明目、清心。可酱可腌，鲜时烧肉先煮去苦味，虽盛夏肉汁能凝，中寒者勿食。熟则色赤，味甘性平，养血滋甘，润脾补肾。”中医认为，苦瓜味苦，性寒冷，能清热泻火。苦瓜还具有降血糖的作用，这是因为苦瓜中含有类似胰岛素的物质，因此也是糖尿病症患者的理想食品。

夏季吃苦瓜可以清热解暑同时又可补益元气，可贵的是苦瓜还有补肾壮阳的功效，这对于男人来说是更好的选择，当然女人同样也需要补肾。

苦瓜可烹调成多种风味菜肴，可以切丝，切片，切块，作佐料或单独入肴，一经炒、炖、蒸、煮，就成了风味各异的佳肴。但是，尽管夏天天气炎热，人们也不可吃太多苦味食物，并且

最好搭配辛味的食物（如辣椒、胡椒、葱、蒜），这样可避免苦味入心，同时又有助于补益肺气。另外，脾胃虚寒及腹痛、腹泻者忌食。这里，再为大家推荐两款消暑的美味：

苦瓜粥：选取苦瓜100克，玉米50克，冰糖适量。先把玉米淘净，再将苦瓜洗净，剖开去子和瓤，切成片；将玉米和苦瓜一起放入锅中加适量水煮粥，粥快好时，放入冰糖搅拌均匀即可。

猪蹄炖苦瓜：猪蹄2只，苦瓜300克，姜20克，葱20克，盐、味精各适量。将猪蹄汆烫后切块，苦瓜洗净、去子、切成长条，姜、葱拍碎；锅中油热后，放入姜、葱煸炒出香味后，放猪蹄和盐同煮。猪蹄熟时，放入苦瓜稍煮，加味精调味出锅即可。

此外，用苦瓜作食疗的方子还有很多，可以用于解暑、除痈肿等。

（1）烦热口渴：鲜苦瓜1个，截断去瓤，切片，水煎服。

（2）痈肿：取鲜苦瓜捣烂敷患处。

（3）痢疾：取鲜苦瓜捣汁，开水冲服；或鲜苦瓜一个，捣烂绞汁，开水送服；或用苦瓜藤晒干研成粉末，每次3克，每隔6小时服一次，开水送服。

（4）目赤或疼痛：煎汤或捣汁饮；或苦瓜干15克，菊花10克，水煎服。

（5）暑天感冒发热、身痛口苦：苦瓜干15克，连须葱白10克，生姜6克，水煎服。

（6）胃疼：苦瓜烧成炭研末，每次1克，开水送服，一天2～3次。

夏吃茄子，清热解毒又防痱

茄子是夏秋季节最大众化的蔬菜之一。鱼香茄子、地三鲜更是许多家常菜馆的必备菜肴，深得人们的喜爱。茄子营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等多种营养成分。特别是维生素P的含量很高，每100克中含750毫克。所以经常吃些茄子，有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。

《随息居饮食谱》说茄子有“活血、止血、消痈”的功效。夏天常食茄子，尤为适宜。它有助于清热解毒，容易生痱子、生疮疖的人，夏季多吃茄子是可以起到预防作用的。而且，《本草纲目》中说：“茄子性寒利，多食必腹痛下利。”所以，这种寒性的蔬菜最适宜的季节应该是夏季，进入秋冬季节后还是少吃为宜。

茄子的吃法有多种，既可炒、烧、蒸、煮，也可油炸、凉拌、做汤，不论荤素都能烹调出美味的菜肴。茄子善于吸收肉类的鲜味，因此配上各种肉类，其味道更加鲜美。

1. 清蒸茄子

材料：茄子两个。

做法：把茄子洗净切开放在碗里，加油、盐少许，隔水蒸熟食用。

功效：清热、消肿、止痛，可用于内痔发炎肿痛、内痔便血、高血压、痔疮、便秘等症。

2. 炸茄饼

材料：茄子300克，肉末100克，鸡蛋三个。

做法：将茄子洗净去皮，切片；肉末内加黄酒、精盐、葱、姜与味精，搅拌均匀；鸡蛋去壳打碎，放入淀粉调成糊，用茄片夹肉撒少许干淀粉做成茄饼。锅内放油烧至六成热时，茄饼挂糊，逐个下锅炸至八成熟时捞出。待油温升到八成热时，再将茄饼放入复炸，至酥脆出锅，撒上椒盐末即成。

功效：和中养胃，胃纳欠佳、食欲不振者尤宜服食。

夏季丝瓜，美丽“女人菜”

盛夏时节，很容易上火，丝瓜具有清热泻火、凉血解毒的功效，其鲜嫩、滑爽的口感，

老幼咸宜，不仅营养丰富，且颇具药用价值。炎热的夏季吃上一盘用丝瓜做成的汤菜，既可祛暑清心，醒脾开胃，免除苦夏之烦恼，又可美白皮肤，特别适合女性食用。

丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及核黄素等B族维生素、维生素C、葫芦素，还含有人参中所含的成分——皂苷等防病保健活性成分。

丝瓜有健脑的功效，其B族维生素含量高，有利于小儿大脑发育及中老年人大脑健康。

丝瓜可抗坏血病，其维生素C含量较高，可用于抗坏血病及预防各种维生素C缺乏症；同时还可抗病毒、防过敏，丝瓜提取物对乙型脑炎病毒有明显预防作用，在丝瓜组织培养液中还提取到一种具抗过敏性物质泻根醇酸，其有很强的抗过敏作用。

丝瓜对女性月经不调能起到治疗作用。中医认为，丝瓜性平味甘，有通经络、行血脉、凉血解毒的功效，因此民间常用它来治疗妇科疾病。

丝瓜作为美容佳品，更值一提。丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素，增白皮肤的维生素C等成分，能除雀斑、增白、去皱。丝瓜汁有“美容水”之称，用其擦脸，能使皮肤更加光滑、细腻，还具有消炎效果。

丝瓜不宜生吃，因为生吃时有一种怪味道，可炒、烧、做汤食用或取汁用以食疗。丝瓜吃时最好去皮。丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流走。

丝瓜的做法有很多种，我们来学学最保健的烹饪方法：

1. 清炒丝瓜

材料：丝瓜1根，大葱、姜、枸杞、味精、盐、食用油各适量。

做法：丝瓜去皮洗净，切成薄片，姜切丝，葱切末。油烧至九成热时，加入姜丝、葱爆香后，放入枸杞粒炒匀，放入丝瓜、精盐翻炒。至丝瓜熟时，加入味精稍炒即可。

功效：解毒消痛，清热利湿。

2. 香菇烧丝瓜

材料：香菇（干）适量，嫩丝瓜1根，姜、精盐、味精、湿淀粉、香油、生油、料酒、食用油各适量。

做法：香菇泡发后去杂洗净，嫩丝瓜去皮切片，姜捣成姜汁。炒锅置火上，加入食用油，烧热后放香菇，翻炒数下，放丝瓜，翻炒。放姜汁、料酒、精盐、味精、适量水，武火烧沸后改为文火。烧至入味，用湿淀粉勾芡，淋入香油，装盘即可。

功效：益气血、通经络。

3. 西红柿丝瓜汤

材料：西红柿2个，丝瓜1根，香葱1棵，高汤适量，熟猪油、味精、盐、胡椒粉各适量。

做法：将西红柿洗净，切成薄片；丝瓜刮去粗皮洗净，切成薄片，香葱切末。锅置火上，下熟猪油烧至六成热，倒入鲜高汤烧开。放入丝瓜、西红柿，待二者都熟时，加胡椒粉、盐、味精，撒入葱花即成。

功效：清解热毒、消除烦热。

丝瓜在烹制时应注意尽量清淡、少油，可勾稀芡，用味精或胡椒粉提味，以保持其香嫩爽口的特点。

食用丝瓜要注意以下两点：

丝瓜烹煮时不宜加酱油和豆瓣酱等口味较重的酱料，因为丝瓜的味道清甜，加酱料会抢味。

体虚内寒、腹泻者不宜多食丝瓜，丝瓜性寒，对身体不利。

夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方

在酷热难耐的夏天，人们都知道喝绿豆汤以清热解毒。民间广为流传“夏天一碗绿豆汤，解毒祛暑赛仙方”这一健康谚语。中国人很早开始就认识到绿豆粥清热解毒功效。唐朝医家

说绿豆："补益元气，和调五味，安精神，行十二经脉，去浮风，益气力，润皮肉，可长食之。"

而《本草纲目》是这样记载绿豆的：用绿豆煮食，可消肿下气、清热解毒、消暑解渴、调和五脏、安精神、补元气。绿豆性味甘寒，入心、胃经，具有清热解毒、消暑利尿之功效。所以是夏季补心安神、清热解毒的佳品。

服食绿豆，最好的方法当然是用绿豆熬汤。制绿豆汤时，有时会因煮的时间过久，而使汤色发红发浑，失去了应有的特色风味。这里列举五种熬制绿豆的方法，简单轻松就能熬出美味又解暑的绿豆汤。

方法一

将绿豆洗净，控干水分倒入锅中，加入开水，开水的用量以没过绿豆 2 厘米为好，煮开后改用中火。当水分要煮干时（注意防止粘锅），加入大量的开水，盖上锅盖，继续煮 20 分钟，绿豆已酥烂，汤色碧绿。

方法二

将绿豆洗净，用沸水浸泡 20 分钟，捞出后放到锅里，再加入足量的凉水，旺火煮 40 分钟。

方法三

将绿豆洗净，放入保温瓶中，倒入开水盖好。等绿豆粒已涨大变软，再下锅煮，就很容易在较短的时间内将绿豆煮烂。

方法四

将挑好的绿豆洗净晾干，在铁锅中干炒 10 分钟左右，然后再煮，绿豆很快就可煮烂。

方法五

将绿豆洗净，用沸水浸泡 10 分钟。待冷却后，将绿豆放入冰箱的冷冻室内，冷冻 4 个小时，取出再煮。

凉茶新喝法，盛夏享口福

夏天偏热多湿的气候容易使人上火，而凉茶是祛暑败火最直接有效的方法。下面介绍的几款凉茶中，总有一款适合你。

（1）西瓜皮凉茶：可将外皮绿色的那一层利用起来，洗净后切碎去渣取汁，再加入少量白糖搅拌均匀，有去暑利尿解毒之功。

（2）陈皮茶：将干橘子皮 10 克洗净，撕成小块，放入茶杯中，用开水冲入，盖上杯盖焖 10 分钟左右，然后去渣，放入少量白糖。稍凉后，放入冰箱中冰镇一下更好。

（3）薄荷凉茶：取薄荷叶、甘草各 6 克放入锅内，加 2500 克水，煮沸 5 分钟后，放入白糖搅匀，常饮能提神醒脑。

（4）橘子茶：将橘子肉和茶叶用开水冲泡，可制成橘子茶，它可防癌、抗癌和预防心血管疾病，如果将经过消毒处理的新鲜橘子皮与白糖一同冲喝，还能起到理气消胀、生津润喉、清热止咳的作用。

（5）桑菊茶：将桑叶、白菊花各 10 克，甘草 3 克放入锅中稍煮，然后去渣叶，加入少量白糖即成，可散热清肺润喉，清肝明目，对风热感冒也有一定疗效。

（6）荷叶凉茶：将半张荷叶撕成碎块，与中药滑石、白术各 10 克，甘草 6 克，放入水中，共煮 20 分钟左右，去渣取汁，放入少量白糖搅匀，冷却后饮用，可防暑降温。

（7）淡盐凉茶：开水 500 毫升冲泡绿茶 5 克，食盐 2 克，晾凉待饮，能止渴解热除烦，治头晕恶心。

（8）果汁红茶：锅中加水 750 毫升，加热至沸倒入红茶 40 克，微沸 5 分钟，离火去茶叶，晾凉后放入冰箱。饮用时在杯中倒入红茶 40 毫升，放少许柠檬汁、橘汁、白砂糖，再加冰水 150 毫升，滴入少许白兰地酒，放橘子一瓣，碎冰少许。既可祛火，又很爽口。

夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉

夏季高温炎热，对许多人来说“苦夏”的结果就是只吃蔬菜水果等完全清淡饮食，其实，夏季高温使营养素和水分大量流失，因此，夏季饮食更要注重营养。猪瘦肉含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，可以成为夏季进补的主要食物。

猪瘦肉的营养非常全面，不仅为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，还提供钙、磷、铁、硫胺素、核黄素和尼克酸等营养元素。相对牛羊肉来说，猪瘦肉的营养优势在于含有丰富的B族维生素，能调节新陈代谢，维持皮肤和肌肉的健康，增强免疫系统和神经系统的功能，促进细胞生长和分裂，预防贫血发生，而且猪瘦肉中的血红蛋白比植物中的更好吸收，因此，吃瘦肉补铁的效果要比吃蔬菜好。

经过烹调加工后的猪瘦肉味道特别鲜美，因为猪瘦肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪。猪肉如果调煮得当，它也被称为“长寿之药”。猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少30% ~ 50%，不饱和脂肪酸增加，而胆固醇含量会大大降低。

中医认为，猪肉性平、味甘，具有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒、补虚强身，滋阴润燥、丰肌泽肤的功效。可作为病后体弱、产后血虚、面黄羸瘦者的营养滋补品。猪肉煮汤饮后可急补由于津液不足引起的烦躁、干咳、便秘和难产。

关于猪瘦肉的烹饪方法，相信不管是饭店大厨，还是家庭主妇，都能说出许多种做法，可谓花样繁多。但是爆炒猪瘦肉最营养，因为猪肉中的B族维生素属于水溶性维生素，红烧或者清炖营养素比较容易在汤中流失，而且烧、炖的烹饪时间较长，对营养素是更大的损失。爆炒的时候尽量搭配一些纤维素含量高的蔬菜，这样更容易增加肠蠕动，减少脂肪的吸收。比如芹菜、春笋、冬笋，都是炒肉丝的好搭配。猪瘦肉与香菇一起烹饪较好，香菇中含有的丰富的膳食纤维会抑制猪肉中的胆固醇被人体吸收。

下面来介绍几款猪肉的做法：

1. 香芹肉丝

材料：芹菜、猪瘦肉各适量，红萝卜适量，大蒜、淀粉、料酒、生抽、猪油各适量。

做法：芹菜剥去老瓣，摘去叶，切段。猪瘦肉洗净切丝。猪瘦肉加入蒜肉（略拍）、生抽、淀粉、盐，腌片刻待用。烧油锅，放芹菜炒熟盛起。烧油锅，加入蒜末爆香，放肉丝，加红萝卜丝、芹菜，芡汁，即可盛盘。

功效：清肠润肺、补铁补血。

2. 香菇炒肉

材料：猪瘦肉、鲜香菇各适量，猪油、盐、味精、料酒、大葱、淀粉、姜、花椒粉、胡椒粉各适量。

做法：猪瘦肉和香菇分别切片。肉用盐、料酒、淀粉拌匀。用料酒、味精、葱、姜、汤、花椒面、胡椒面、淀粉、水兑成汁。炒锅烧热注油，油热后即下肉片，边下边用勺推动，待肉丝散开。当炒出味后加香菇炒几下，再倒入兑好的汁，待起泡时翻匀即可出锅。

功效：降胆固醇，增强食欲。

3. 木须肉

材料：猪瘦肉、鸡蛋、干木耳、黄瓜各适量，酱油、盐、料酒、食用油、香油各适量。

做法：将猪瘦肉切成丝，鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀，干木耳加开水泡5分钟，去掉根部，撕成块，黄瓜斜刀切成菱形片，葱、姜切成丝。炒锅点火，加油，烧热后加入鸡蛋炒散，使其成为不规则小块，盛装在盘中。炒锅点火，加油烧热，将肉丝放入煸炒至肉色变白，加入葱、姜丝同炒，炒至八成熟。加入料酒、酱油、盐，炒匀后加入木耳、黄瓜和鸡蛋同炒，熟后淋入香油即可。

功效：散血解毒，健脾开胃。

猪瘦肉要斜切，因其肉质比较细、筋少，如横切，炒熟后变得凌乱散碎，如斜切，既可使其不破碎，吃起来又不塞牙。

食用猪瘦肉的禁忌：

猪肉烹调前莫用热水清洗，因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质，在15℃以上的水中易溶解，若用热水浸泡就会散失很多营养，同时口味也欠佳。

猪肉性冷，因此手脚冰冷或消化系统薄弱的人应少吃。

身上容易生痱子的人应尽量避免吃猪肉，尤其是吃猪肉时喝酒，更不利。猪肉中会引起痱子的组胺的含量高于其他肉类，因此，边吃猪肉边喝酒，分解组胺的能力会下降。

猪肉不宜与性温的食物如人参、蜂蜜、蜂王浆、鳗鱼、黄花鱼等混吃。因为会抵消猪肉冷的成分。

不熟的猪肉不能食用。因为猪肉中有时会有寄生虫，如果生吃或不完全熟时，可能会在肝脏或脑部寄生有钩绦虫。

烹饪猪肉时最好不要吸烟。据调查，高温烹炒猪肉时所散发出的化学物质，会与香烟里致癌的化学物质结合起来提高致癌概率。

食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。

炒焦的肉不要食用，因为含有可致癌的化学物质。

猪肉不能与牛肉同食。二者一温一寒，一补中健脾，一冷膩虚人，性味功能有所抵触，故不宜同食用。

猪肉忌与驴肉马肉同食。猪肉与驴马肉同食易致腹泻。

服乌梅、大黄等中药材时禁食猪肉。《滇南本草》记载：猪肉“反乌梅、大黄等。”《本草纲目》记载：“反乌梅、桔梗、黄连，犯之令人泻涧；反苍耳，犯之令人动风；和百合、吴茱萸食，发痔。”以上药物在食用时均不宜食用猪肉。

消暑祛病，从正确用膳开始

感冒、腹泻、中暑是夏季常见的三种高发病。中医把夏季的感冒称为热伤风，多由阳气外泄引起。由于夏季人们出汗较多，消耗较大，容易使人体阳气外泄，而且天热了很多人吃饭不规律，造成抵抗力下降，易患感冒。所以夏季人们应多补充营养，多吃一些祛湿防感冒的食品，如绿豆粥。

对于腹泻，中医认为，夏季是阳气最盛的季节，天气炎热很多人都不想吃东西，营养容易缺乏，而且夏天人体出汗多，能量消耗较大，这时如果能量补充不足，加上不少人在夏天有贪凉的习惯，就容易导致腹泻的发生。每天吃饭时可以吃一两瓣蒜，因为大蒜对于预防急性的肠道传染病是非常有效的。

中暑最常见的是突然头冒冷汗、头晕、恶心甚至呕吐，或者突然体力不支等症状。

下面向大家推荐两道夏季防病菜肴：

1. 苦瓜瘦肉汤

夏季吃苦瓜有清热祛暑，提高免疫力功能，从而可以达到清心火、补肾、预防感冒的目的，而且苦瓜还有明目解毒的作用。

2. 香菇干贝豆腐

香菇中所含不饱和脂肪酸很高，还含有大量的可转变为维生素D的麦角甾醇和菌甾醇，对于增强免疫力和预防感冒有良好效果。香菇可预防血管硬化，降低血压。另外，糖尿病病人多吃香菇也能起到一定的食疗作用。

小满时节饮食养生，清利湿热

每年的5月21日左右是小满，人们常说“小满小满，麦粒渐满”，也就是说，从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物已经结果，子粒渐见饱满，但尚未成熟，所以叫小满，还不是大满。小满时节，我国大部分地区已经进入夏季，南方地区平均气温一般高于22℃以上，自然界的植物开始茂盛、丰腴，春作物也正值生长的旺盛期。

小满以后，气温明显升高，降雨量也有所增加，温高湿大，如起居不当很容易引发风疹、汗斑、风湿症、脚气等病症。防治这些病症在饮食方面应常吃具有清利湿热作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、黑木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼等；房屋应保持清爽干燥；易患皮肤病的人应勤洗澡勤换衣服，保持皮肤的清洁干爽，有条件的可以经常进行药浴和花草浴；精神方面，应注意保守内敛，忌郁闷烦躁。下面，为大家推荐两款小满进补食疗方：

1. 栗肉淮山粥

材料：选取栗子肉30克，淮山药15 ~ 30克，茯苓12克，炒扁豆10克，莲子（去心）肉10克，大枣5枚，粳米100克，白砂糖适量。

做法：将栗子肉、淮山药、茯苓、扁豆、大枣用清水洗干净，与粳米同入砂锅，加水适量，以文火慢熬成粥，待粥将熟时，加入白糖，搅匀稍煮片刻即可。

功效：此款粥膳可益气健脾、祛湿止泻，适用于脾胃气虚、水湿内停所致的食欲不振、神疲气短、腹胀水泻、小便不利、慢性水肿、白带量多、小儿疳积等。

2. 葛根粉粥

材料：选取葛根粉30克，粳米50克。

做法：先将葛根洗净切片，水磨澄取淀粉，晒干备用，每取30克，与粳米（先浸泡一宿）同入砂锅内，加水500毫升左右，以文火煮至米花粥稠为度。

功效：此款粥膳可清烦热、生津液、降血压。适用于阴津不足之烦热口渴及高血压、冠心病、心绞痛、老年性糖尿病、慢性脾虚泻痢等。

姜汤是对付空调病的有力武器

用什么办法来对付夏季的“空调病”呢？令人意想不到的是，最简便有效的东西竟然是我们厨房里常用的生姜。研究表明，适量喝姜汤不仅能预防“空调病”，而且对吹空调受凉引起的一些症状也有很好的缓解作用。针对吹空调引发的症状，我们来看看姜汤是如何对付它们的。

很多人晚上睡觉喜欢开着空调，空调的凉气再加上凉席，真可谓凉快！可是早晨起床胃部和腹部开始疼痛，伴有大便溏泻的症状，原来是昨天晚上着了凉。这个时候喝一些姜汤，能驱散脾胃中的寒气，效果非常好。而对一些平常脾胃虚寒的人，可以喝点姜枣汤（即姜和大枣熬的汤），有暖胃养胃的作用。因为生姜侧重是补暖，大枣侧重是补益，二者搭配服用可以和胃降逆止呕，对治疗由寒凉引起的胃病非常有效。

空调房里待久了，四肢关节和腰部最容易受风寒的侵袭，导致酸痛，这个时候，可以煮一些浓浓的热姜汤，用毛巾浸水热敷患处。如果症状严重，可以先内服一些姜汤，同时外用热姜汤洗手或者泡脚，这样能达到散风祛寒、舒筋活血的作用，最大限度上缓解疼痛。

长时间吹空调加之室内外温差过大，很容易引起风寒感冒。主要体现在恶寒、头疼、发热、鼻塞、流涕、咳嗽等症状，这个时候喝上一碗姜汤，你会发现感冒症状好了许多。

如果想预防“空调病”，可以在上班之前带一些生姜丝，用生姜丝泡水喝，这样就不用担心“空调病”的侵袭了。喜欢喝茶的朋友可以再配一些绿茶，这样不仅口味好，对身体也

更有益处。

如果想缓解“空调病”，姜汤不可过淡也不宜太浓，一天喝一碗就可以起到作用。可以在姜汤中加适量的红糖，因为红糖有补中缓肝、活血化瘀、调经等作用。

天热便秘，莴笋为你解忧

夏季天气炎热，人体排汗频繁，水分流失较多，导致肠道干燥，就容易造成便秘。特别是本来就患有便秘的患者，在这一季节就更容易加重病情。

便秘的症状，主要表现为排便次数减少、排便周期延长、粪质坚硬、便下困难、出而不畅，同时还会伴有腹胀、腹痛、头晕、口臭、会阴部胀痛、排便带血以及出汗气短、头晕头痛、心悸、皮疹等。

在对付便秘的诸多方法中，一种最简单又无副作用的方法就是吃莴笋。莴笋营养丰富，是蔬中美食，古人称之为“千金菜”，有语曰：“吳国使者来汉，隋人求得菜种，酬之甚厚，故名千金菜，今莴笋也。”

莴笋的药用价值很高。中医认为，莴笋能够利五脏、通血脉。《本草纲目》中记载，李时珍曾用莴笋加酒，煎水服用来治疗产后乳汁不通。现代医学表明，莴笋中含有的大量纤维素，能够促进人体的肠壁蠕动，可以治疗便秘。另外，莴笋中还含有铁、钙等元素，如果儿童经常吃莴笋的话，对换牙、长牙是很有好处的。

具体说来，莴笋的功效有以下几个方面：

1. 开通疏利、消积下气

莴笋味道清新且略带苦味，可刺激消化酶分泌，增进食欲。其乳状浆液可增强胃液、消化腺的分泌和胆汁的分泌，从而增强各消化器官的功能，对消化功能减弱和便秘的病人尤其有利。

2. 利尿通乳

莴笋有利于体内的水电解质平衡，促进排尿和乳汁的分泌。对高血压、水肿、心脏病患者有一定的食疗作用。

3. 宽肠通便

莴笋含有大量植物纤维素，能促进肠壁蠕动，通利消化道，帮助大便排泄，可用于治疗各种便秘。

莴笋还有开胃消食之功，这里介绍一款蜇皮莴笋。选取蜇皮 150 克，莴笋 1 根，鸡蛋 1 个，盐 1 茶匙，酱油 1 匙，糖、醋各 2 匙，麻油少许。将蜇皮洗净切薄片用 70℃的温水快速汆烫过，再泡冷开水，泡一整天，中间可隔几小时换一次水，共换水 2 ~ 3 次。莴笋切片加盐 1 茶匙，腌 10 分钟后，用冷开水冲去苦水。蛋打匀后做成蛋饼切成块。将所有材料混合放入大碗内，再加上调味料拌匀即可盛出。

枇杷佳品，美味又止咳

民间有“天上王母蟠桃，地上三潭枇杷”之说，枇杷与樱桃、梅子并称为“三友”。祖国医学认为，枇杷性甘、酸、凉，具有润肺、化痰、止咳等功效。《本草纲目》中说：枇杷“止渴下气，利肺气，止吐逆，主上焦热，润五脏”，“枇杷叶，治肺胃之病，大都取其下气之功耳，气下则火降，而逆者不逆，呕者不呕，渴者不渴，咳者不咳矣”。

现代医学认为枇杷中含有苦杏仁苷，能够润肺止咳、祛痰，治疗各种咳嗽；枇杷果实及叶有抑制流感病毒作用，常吃可以预防四时感冒；枇杷叶可晾干制成茶叶，有泄热下气、和胃降逆的功效，为止呕的良品，可治疗各种呕吐呃逆。

尤其对于一些容易咳嗽的小孩子，试用以下几道枇杷佳品，既美味又止咳。

枇杷冻：选取枇杷 500 克，琼脂 10 克，白糖 150 克。将琼脂用水泡软；将枇杷洗净，去皮，一剖为二，去核。锅置火上，放入适量清水、糖和琼脂，熬成汁；将枇杷放入碗中，倒入琼脂汁，晾凉，放入冰箱内冷冻即成。

秋梨枇杷膏：选取雪梨 6 个，枇杷叶 5 片，蜜糖 5 汤匙，南杏 10 粒，蜜枣 2 颗，砂纸 1 张。先将 5 个雪梨切去 1/5 做盖，再把梨肉和梨心挖去。把枇杷叶、南杏和蜜枣洗净，放进梨内。余下的 1 个梨削皮、去心、切小块，将所有梨肉和蜜糖拌匀，分放入每个雪梨内，盖上雪梨盖，放在炖盅里，封上砂纸，以小火炖 2 小时，即成。

需要注意的是，脾虚泄泻者忌食枇杷。另外，因为枇杷含糖量高，糖尿病患者也要忌食。而枇杷仁是有毒的，千万不可食用。

枇杷表面一般都会有一层茸毛和浅浅的果粉。茸毛完整、果粉保存完好的，就说明它在运输过程中没受什么损伤，比较新鲜，其中的维生素 C 等营养成分含量也比较高。此外，中等大小的枇杷果实，口感会更好一些。太大的可能用了膨大剂，太小的说明同一棵树上果实结的比较多，营养会差一些。颜色越深的枇杷，说明其成熟度越好，口感也更甜，风味浓郁；而色彩淡黄、发青、果肉硬、果皮不容易剥开的，都是不成熟或非正常成熟的枇杷。

芒种时节饮食养生，食勿过咸

每年的 6 月 6 号是芒种，农历书记载：“斗指巳为芒种，此时可种有芒之谷，过此即失效，故名芒种也。”就是说，芒种节气最适合播种有芒的谷类作物，如晚谷、黍、稷等。芒种时节，天气炎热，已经进入典型的夏季，农事种作都以这一节气为界，过了芒种，农作物的成活率就越来越低。

端午节多在芒种前后，民间有“未食端午粽，破裘不可送”的说法，意思是：端午节前，御寒的衣服不要脱去，以免受寒。所以芒种前后，虽然气温升高，但还是要注意保暖。一般中午的时候天气会比较热，人比较容易出汗，为保持身体清爽，应该勤洗换衣服、常洗澡。但应该注意的是：不要在出汗的时候立即洗澡，民间有“汗出见湿，乃生痤疮”的说法。

在饮食方面，养生家普遍认为芒种饮食应以清淡为主。大医家孙思邈认为“常宜轻清甜淡之物，大小麦曲，粳米为佳”，就是说应该多吃清淡的食物，还告诫人们食勿过咸、过甜。下面，为大家推荐两款芒种进补食疗方：

1. 清脑羹

材料：选取干银耳 50 克，炙杜仲 50 克，冰糖 250 克。

做法：将炙杜仲煎熬 3 次，收取药液待用。将干银耳用温水发透，除去蒂头、杂质，洗干净；冰糖置文火上溶化，熬至微黄色，备用。取一洁净锅，倒入灸杜仲药汁，下入银耳，视银耳泡发情况，可适量加入清水，置武火上烧沸后，改用文火久熬银耳熟烂，再冲入冰糖汁熬稠即成。

功效：此款羹补肝肾、降血压。适用于肝肾阴虚所致的头目眩晕、眼胀昏花、腰膝酸软、耳鸣耳聋、心悸怔忡、烦躁失眠，以及高血压病、动脉硬化、高血压心脏病等属肝肾阴阳亢者。

2. 山楂益母茶

材料：选取山楂 30 克，益母草 10 克，茶叶 5 克。

做法：将上 3 味放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。

功效：此款茶可清热化痰、活血通脉、降脂。适用于气滞血瘀、心络受阻型冠心病。

清热解暑，“香薷饮”功不可挡

香薷饮是中医有名的方剂，是夏日解暑的良方，由香薷散演变而来，药味相同，制成散剂叫香薷散，熬成煎剂就是香薷饮。此方源自宋代的《太平惠民和剂局方》，由香薷、厚朴、

扁豆三味药组成。香薷素有“夏月麻黄”之称，长于疏表散寒，祛暑化湿；扁豆清热涤暑，化湿健脾；厚朴燥湿和中，理气开痞，三物合用，共奏外解表寒，内化暑湿之效。

此方的主药香薷，又名香如、西香薷，是唇形科植物海洲香薷的带花全草。全身披有白色茸毛，有浓烈香气。中医认为，香薷性味辛、微温，入肺、胃经，有发汗解表，祛暑化湿，利水消肿之功，外能发散风寒而解表，内能祛暑化湿而和中，性温而为燥烈，发汗而不峻猛，故暑天感邪而致恶寒发热，头重头痛，无汗，胸闷腹痛，吐泻者尤适用。故《本草纲目》上说：“世医治暑病，以香薷为首药”。《本草正义》记载：“香薷气味清冽，质又轻扬，上之能开泄腠理，宣肺气，达皮毛，以解在表之寒；下之能通达三焦，疏膀胱，利小便，以导在里之水”。

药理研究表明，香薷发散风寒，有发汗解热作用，并可刺激消化腺分泌及胃肠蠕动，对肾血管能产生刺激作用而使肾小管充血，滤过压增高，呈现利尿作用。因此，夏日常用香薷煮粥服食或泡茶饮用，既可预防中暑，又可增进食欲。但香薷有耗气伤阴之弊，气虚、阴虚、表虚多汗者不宜选用。

除此之外，香薷还能祛暑化湿，故在暑天因乘凉饮所引起的怕冷发热无汗及呕吐腹泻等症，是一味常用的药品。但其性温辛散，多适用于阴暑病症，正如前人所说：“夏月之用香薷，犹冬月之用麻黄。”故在临床用于祛暑解表时必须具备怕冷及无汗的症候。如属暑湿兼有热象的，可配黄连同用。至于暑热引起的大汗、大热、烦渴等症，就不是香薷的适应范围了。

下面，我们就将香薷饮的制作方法告诉大家，以供参考：

组成：香薷 10 克，白扁豆、厚朴各 5 克。

做法：将三药择净，放入药罐中，加清水适量，浸泡 10 分钟后，水煎取汁。

用法：分次饮服，每日 1 剂。

功效：可解表散寒，化湿中和，适用于外感于寒、内伤于湿所致的恶寒发热、头重头痛、无汗胸闷或四肢倦怠、腹痛吐泻等。

夏季补气健脾的“君子粥”

说到补气，首选药品必是人参，这是最重要、最名贵的补气中药之一，味甘、微苦，性微温，功能大补元气，益智安神，为补益保健之佳品，适用于久病体虚，心悸怔忡，自汗肢冷，气短，虚脱，心衰，神经衰弱等症。

在这里，为大家推荐一个健脾补气的好方子。其组成是人参 9 克、白术 9 克、茯苓 9 克、炙甘草 6 克。

这个被称为健脾补气第一名方的“四君子汤”虽然只有四味药，却是配比绝妙，君臣佐使搭配令人叫绝。以人参为主，补气、健脾又养胃；配以白术，健脾、燥湿，还能加强人参的补气健脾之力；再加上有健脾、渗湿效果的茯苓，补脾的作用更加明显；配上炙甘草，能协调诸药而使它们共同发挥补气健脾的效果。就补气而言，这个方子温补而不燥热，补益却不峻猛，有君子之德，所以用“四君子”来命名。

如果用“四君子”加大米熬成粥来食用，补气健脾的功效则更加突出。

特别是到了立夏时节，建议大家用“四君子”加上大米熬成粥给家人喝，这样可以减少即将到来的炎热给身体带来的消耗。而且这个方子也可以经常喝以作为日常的保养，不过如果常用的话建议大家把人参换成党参最好。如今，由于生活压力大，饮食作息不规律，男人多气虚，气一虚，就精力不足、体力不支。因此，气虚的男性容易注意力不集中，工作效率低下。这个粥最适合补气，可以作为男性抗疲劳的首选。气补足了，则龙精虎猛、精力十足。

男人多气虚，而女人易脾虚，脾一虚就乏力犯懒，什么事都不爱干，不仅如此，脸色也不好看，经常是暗淡无光，还泛黄。而老人脾、气都容易虚，虚了就显老，免疫力下降，动

不动就生病。有了这个粥，女人喝了可使气色红润、体力充沛。老人喝了能补气健脾。

但凡是补药，多偏于滋腻厚重，喝了容易壅气。而体质较差的人，脾胃虚弱，体内还湿气盛，难以运化补品的黏滞、滋腻之气。这类人吃进去的补品非但没有补到身上，反而会给脾胃带来巨大的压力。一味的补下去，最终会导致脾胃不能承受压力而“罢工”，因此这类人选择补品应慎重。

夏至时节饮食养生，护阴养阳

6月21日为夏至日，“夏至”顾名思义是暑夏到来的意思，从阴阳二气来看，就是阳气达到极致。夏至这天太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼最长的一天。从这一天起，我国进入炎夏季节，气候越来越热，最高温度能达到40℃左右，植物也在此时进入最旺盛的生长期。从《内经》理论讲，夏至是阳气最旺的时节，因此养生也要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，《内经》有“春夏养阳”的说法。

在盛夏，由于气温过高，很多人会出现体倦乏力以及头痛头晕的症状，严重者甚至会晕厥。发生这些病症的原因是：第一，夏季天气炎热，人体大量出汗导致水分流失过多，如果得不到及时补充，就会使人体血容量减少，继而大脑供血不足，引发头痛；第二，人体在排汗时，更多的血液流向体表，使得原本就血压偏低的人血压更低，发生头痛；第三，有些人是因为睡眠不足，脾胃虚弱、食欲不振导致头痛。要避免这些情况就要注意多喝水，保证体内的充足水分，另外就是应选择适合自己的降温方式避免中暑，不要一味地吃冷饮，冷饮吃多了也会引发所谓的“冷饮性头痛”，而且容易导致肠胃疾病，损害健康。

饮食调养是夏至养生中的重要一环，应补充充足的蛋白质，这是体内供热的最重要的营养素；夏季在补充维生素方面，要比其他季节高至少一倍，因为大剂量的维生素B_1、维生素B_2、维生素C以及维生素A、维生素E等，对提高耐热能力和体力有一定的作用；三是要补充水和无机盐。水分的补充最好是少量、多次，可使机体排汗减慢，减少人体水分蒸发量。而无机盐，可在早餐或晚餐时喝杯淡盐水来补充；四是要多吃清热、利湿的食物，如西瓜、苦瓜、鲜桃、乌梅、草莓、西红柿、绿豆、黄瓜等。下面，为大家推荐两款夏至进补食疗方：

银杏叶茶：选取银杏叶5克（鲜品15克）。将银杏放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。此款茶可益心敛肺、化湿止泻。

萝卜蜂蜜方：选取白皮大萝卜1个，蜂蜜60克。将萝卜洗净，挖空中心，纳入蜂蜜，封紧，置大碗内，隔水蒸熟饮服。可清热解毒、润燥止咳。

立夏饮食养生，平抑心火

每年的5月6日是立夏，立夏表示即将告别春天，是夏天的开始。在天气炎热的时候，人们心里会有莫名地烦躁，人也会变得暴躁易怒喜欢发脾气，这就是气温过高导致心火过旺所致，也是中医“心主神明”的表现。

现代医学研究发现，人的心理、情绪与躯体可通过神经—内分泌—免疫系统来互相联系、互相影响。所以，情绪波动起伏与机体的免疫功能降低以及疾病的发生都是有关系的。特别是老年人，由生气发火引起心肌缺血、心律失常、血压升高甚至猝死的情况并不少见。所以，立夏要养心，就要做到精神安静、喜怒平和，多做一些比较安静的事情，如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等，以保持心情舒畅。

在饮食方面，立夏以后天气渐热，应多吃清淡、易消化、富含维生素的食物，少吃油腻和刺激性较大的食物，否则易造成身体内、外皆热，而出现痤疮、口腔溃疡、便秘等上火病症。还应该多喝牛奶，多吃豆制品、瘦肉等对“养心”有好处的食品。下面，为大家推荐两

款立夏进补食疗方：

荷叶荔枝鸭：选取鸭子1只（约1000～1500克），荔枝250克，瘦猪肉100克，熟火腿25克，鲜荷花1朵，料酒、细葱、生姜、味精、精盐、清汤各适量。将鸭子宰杀后，除尽毛，剁去嘴、脚爪，从背部剖开，清除内脏，放入沸水锅中汆一下，捞出洗干净，荷叶洗净，掰下花瓣叠好，剪齐两端，放开水中汆一下捞出；荔枝切成两半，去掉壳和核；将火腿切成丁，猪肉洗净切成小块；生姜、细葱洗净后，姜切片，葱切节。取蒸盆一个，依次放入火腿、猪肉、鸭、葱、姜、精盐、料酒，再加入适量开水，上笼蒸至烂熟，去掉姜、葱，撇去汤中油泡沫，再加入荔枝肉、荷花、清汤，稍蒸片刻即成。

此款药膳可滋阴养血、益气健脾、利水消肿，适合阴血亏虚、气阴两虚所致的神疲气短、形体消瘦、烦热口渴、骨蒸劳热、午后低烧、不思饮食、消化不良、干呕呃逆、干咳少痰、小便不利、肢体水肿、贫血等。

牛肚薏米粥：选取牛肚100～150克，薏米100克，食盐适量。先将牛肚洗干净，切成细块，与薏米同入砂锅，加水适量，以文火煮粥，待牛肚熟烂，粥将熟时加入少量食盐，搅匀稍煮片刻即可。

此款药膳益气、健脾、祛湿，适合脾胃气虚所致的食欲不振、神疲乏力、便溏腹泻、小便不利、肢体水肿、白带量多，以及慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性肠炎、慢性肝炎等属脾胃气虚者。

小暑时节饮食养生方

每年的7月7日左右是小暑，这时候天气已经很热，但还不到最热的时候，所以叫小暑，还不是大暑。时至小暑，很多地区的平均气温已接近30℃，时有热浪袭人之感。

小暑以后，天气更加炎热，人常会感到心烦气躁，倦怠无力。所以这段时间的养生重点在于“心静”二字，以舒缓紧张情绪，保持心情舒畅。

在饮食方面，小暑尤其要提醒大家注意的是：此时期是消化道疾病多发季节，在饮食上一定要讲究卫生，注意饮食有节，不过饱过饥，还要注意饮食丰富，以保证人体对各种营养成分的需求。

另外，天气炎热，吃冷饮的人也越来越多，这里要提醒大家，从冰箱拿出来的冷饮和水果等，要在室温下放一会儿再吃，以免太凉刺激肠胃。其实，最好的消暑食物就是一碗清凉的绿豆汤，既健康又排毒。下面，为大家推荐两款小暑进补食疗方：

夏枯草炖猪肉：选夏枯草20克，瘦猪肉100克。将上2味加水炖熟，吃肉喝汤。可滋阴润燥、清火散结。

鸡冠花丁香汤：选取鸡冠花10克，丁香3克。水煎服，每日1剂。可清热收敛、凉血止血。

大暑时节饮食养生，多喝绿茶

每年的7月23日左右是大暑，这是一年中最热的时候。大暑正值中伏前后，在我国很多地区，经常会出现40℃的高温天气，这个节气里雨水也非常多，气候湿热难耐。

这个节气的养生，首先要强调预防中暑，当出现持续6天以上最高温度高于37℃时，外出活动应尽量避开中午以及午后的最高气温时间段。此节气也是心血管疾病、肾脏及泌尿系统疾病患者的一大危险关头，因此这些病症患者更要格外小心。

不过，预防中暑也要讲究健康的方式。有很多人经常在大汗淋漓时就用凉水冲澡，有人会一口气喝下一瓶冷饮，还有人直接把凉席铺在冰凉的地上躺下，这些做法的确会很快让你感觉到凉快，但也有可能会引发“阴暑”。所谓“阴暑”其实也是中暑的一种，致病原因不

单纯是暑邪，而是兼有寒和湿的入侵，症状不像常见的中暑那样明朗化，发病也没有那么急骤，但对身体的影响会更为深远。所以，在消暑时切记太过贪凉，要预防阴暑的发生。

天气炎热的季节，也是街头小吃、烧烤、快餐增多的时候，越是天气炎热，饮食就越要小心，不要吃那些卫生条件没保障的街头小吃，吃烧烤时最好喝些绿茶，而那些煎炸的快餐也最好少吃，不但热量高，还容易上火。特别是快餐中常见的煎炸食品加冰镇饮料的搭配，很容易导致消化不良，引发胃肠疾病。其实，炎炎夏日自己在家里煲汤喝是很适宜的，选择新鲜的原料，配以清淡的口味，就是盛夏美食。下面为大家推荐一款“强心茶”，可作为大暑的祛暑食疗方：选取老茶树根 30 ~ 60 克，糯米酒 1 小杯。将老茶树根洗净切片，与糯米酒一同放入砂锅内，加水煎汤，去渣。睡前 1 次服下，每晚 1 剂。可温阳利水、强心益肾。适用于心肾阳虚、水湿泛滥型风湿性心脏病，症见心悸气喘、倚息不得卧、头晕胸闷、口渴不饮、小便短少、全身水肿、恶寒肢冷、面色无华等。

第四节

秋季：阳消阴长，饮食调养应以润燥滋阴为主

秋季饮食，少辛多酸、合理进补

秋季饮食，宜贯彻“少辛多酸”的原则。所谓少辛，是指少吃一些辛味的食物。在《内经》理论中，肺属金，通气于秋，肺气盛于秋。少吃辛味，可有效防止肺气太盛。

秋季可食用芝麻、糯米、蜂蜜、荸荠、葡萄、萝卜、梨、柿子、莲子、百合、甘蔗、菠萝、香蕉、银耳、乳品等食物，也可食用以人参、沙参、麦冬、川贝、杏仁、胖大海、冬虫夏草等益气滋阴、润肺化痰的保健中药制作的药膳；同时要少吃葱、姜、韭菜、辣椒等辛味之品，而要多吃酸味的水果和蔬菜。

虽然进入秋季是进补的大好时节，但进补不可乱补，应注意五忌：

一忌无病进补。无病进补，既增加开支，又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒，长期服用葡萄糖会引起发胖。血中胆固醇增多，易诱发心血管疾病。

二忌慕名进补。认为价格越高的药物越能补益身体，人参价格高，又是补药中的圣药，所以服用的人就多。其实滥服人参会导致过度兴奋、烦躁激动、血压升高及鼻孔流血。

三忌虚实不分。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、气血虚之分，对症下药才能补益身体，否则适得其反。

四忌多多益善。任何补药服用过量都有害，因此，进补要适量。

五忌以药代食。重药物轻食物是不科学的，药补不如食补。

此外，秋季养生可以分为初秋、中秋和晚秋 3 个阶段。

初秋之时，欲食之味宜减辛增酸，以养肝气。古代医学家认为，秋季，草木零落，气清风寒，节约生冷，以防疾病，此时宜进补养之物以生气。《四时纂要》说：“取枸杞浸酒饮，耐老。”中秋炎热，气候干燥，容易疲乏。此时首先应多吃新鲜少油食品。其次，应多吃含维生素和蛋白质较多的食物。晚秋临近初冬，气候愈渐寒凉，这时秋燥易与寒凉之邪结合而侵袭人体，多见凉燥病症。这时应多吃微温或性平味甘酸的食物，以养肺强身抗凉燥；少吃或不吃寒性之品，以免雪上加霜。

杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜

杏的种子杏仁，又名苦杏仁。《本草纲目》记载，杏仁味苦、性温、有小毒，入肺、大肠经，有止咳定喘、生津止渴、润肠通便之功效。李时珍说："杏仁能散能降，故解肌、散风、降气、润燥、消积，治伤损药中用之。治疮杀虫，用其毒也。治风寒肺病药中，亦有连皮尖用者，取其发散也。"

杏仁分苦杏仁和甜杏仁两种，临床应用多以苦杏仁为主。苦杏仁能止咳平喘，润肠通便，可治疗肺病、咳嗽等疾病；甜杏仁和日常吃的干果大杏仁偏于滋润，有一定的补肺作用；杏仁还有美容功效，能促进皮肤微循环，起到润泽面容，减少面部皱纹形成和延缓皮肤衰老的作用，另外用其制成粉霜乳膏涂于面部，可在皮肤表面形成一层皮脂膜，既能滋润皮肤，保持皮肤弹性，又能治疗色素痣等各种皮肤病。我们平时如果偶感风寒，咳嗽不止，也可以试试下面的杏仁茶和百合杏仁粥。

杏仁茶：选取甜杏仁、糯米面、白糖各适量。将甜杏仁磨细备用，锅中加清水适量煮沸后，放入甜杏仁及糯米面调匀，再下白糖，煮至熟即可服食。

百合杏仁粥：选取新鲜百合球根 100 克，杏仁粉 20 克，米 100 克，白胡椒粉，盐适量。将百合球根洗净，剥成小瓣，加在米中与适量的水熬煮成粥；起锅前，再加入杏仁粉及调味料，拌匀即可。百合可润肺，调经活血，润滑皮肤，杏仁可排毒。皮肤粗糙干皱的人多多食用，可使肌肤丰满，肌肤润泽白皙。风寒咳嗽，聚痰，腹泻者忌食。

需注意的是，核仁进入胃肠道后，苦杏仁甙遇水，并在苦杏仁甙酶的作用下，产生可严重影响人体细胞功能的氢氰酸，从而破坏中枢神经等重要生命功能。小儿误服苦杏仁 10 ~ 20 粒即可出现中毒，大部分小儿食后 1 ~ 2 小时会出现症状。症状初期口中苦涩、流涎、恶心、呕吐，继之腹泻，伴有头痛、头晕、全身无力、心跳加快、四肢肢端麻痹，严重时还可出现呼吸困难、昏迷、惊厥，最终因呼吸肌麻痹而死亡。这种中毒非常容易预防，只要家长将相关知识告诫孩子，完全可使孩子逃离这种意外。

秋日红枣下枝头，多吃可防衰老

人人都怕老，都怕丑，特别是女人，那么怎样才能使自己变得美丽和青春永驻呢？其中一条经验是：在秋天的时候，坚持每天都要吃上三颗枣。

有一个叫皮皮的女孩，以前皮肤黯淡无光，还时常会有小痘痘的光临，可是现在却变得白里透红，红润有光泽，而且小痘痘也不见了，后来她告诉朋友，她的皮肤之所以有如此大的改变全靠红枣的帮忙。在秋季，她每天坚持吃至少三颗红枣，半年下来，皮肤就变样了。

民间有"一日食三枣，百岁不显老"、"要使皮肤好，粥里加红枣"之说。检测表明，枣富含人体不可缺少的营养物质蛋白质、脂肪及多种矿物质元素钙、磷、铁，尤其是含有大量的维生素 A、维生素 C、维生素 B_2、维生素 P 等多种维生素，称得上"百果之冠"。红枣中还含有益于健康的化学成分如谷氨苯酸、赖氨酸、精氨酸等 14 种氨基酸，苹果酸、酒石酸等 6 种有机酸。

中医认为，红枣最能滋养血脉，向来被民间视为补气佳品，可医治面容枯槁、肌肉失润、气血不正等症。红枣亦能防治贫血、紫癜、妇女更年期情绪烦躁。《本草纲目》载："枣有补中益气，润心肺，缓阳血，生津液，悦颜色，通九窍，和百药，助十二经等作用。"

现代医学表明，大枣中含有的环磷酸腺苷具有扩张血管的作用，可改善心肌的营养状况，增强心肌收缩力，有利于心脏的正常活动。大枣中的山楂酸具有抗疲劳作用，能增加人的耐力。此外，大枣还能减轻毒性物质对肝脏的损害。

可见，红枣的药用价值非常高，医学文献中记载着许多以红枣做食疗的药方。红枣去核，

加胡椒水煮熟后，去胡椒吃枣喝汤能治胃病；用大枣 100 克浓煎，食枣饮汁，日服 3 次，能治贫血；将红枣与淮小麦、甘草煎汤饮服，对血小板减少性紫癜、妇女更年期发热出汗、心神不定、情绪易激动等均有调补作用。

秋天进补多喝粥，美味又滋补

许多人因“苦夏”而致的身体消瘦会在秋天渐渐恢复，秋季，人的胃口和精神转好，是进补的最佳季节。由于气候干燥，美味而滋补的药粥成为不错的选择，下面为大家推荐几道粥品。

菊花粥：菊花 60 克、米 100 克。先将菊花煎汤，再同米煮成粥，具有散风热、清时火、明目等功效，对秋季风型感冒、心烦口燥、目赤肿痛等有较好的治疗功效。同时对治疗心血管疾病也有较好的防治作用。

梨粥：梨 2 个，洗净后带核切碎加粳米 100 克，加水煮粥。梨具有良好的润燥作用，可作为秋令常食的保健食品。

核桃粥：核桃肉 20 克，米 100 克。核桃肉洗净放入锅中，同米大火煮沸，转用文火熬煮至熟。常食核桃粥，有补肾健脑和抗衰老的作用。

赤小豆粥：赤小豆 50 克，米 100 克，白糖少许。赤小豆和米同放锅中，大火煮开，改用文火熬煮，食用时，放入白糖即可。可清热、利尿、止渴。

红枣小米粥：红枣 50 克，小米 150 克，白糖适量。红枣用水泡软洗净后，同米下锅大火煮开，然后用文火慢慢熬煮，待黏稠时，放白糖调匀即可。此粥香甜可口，补血安神，滋养肌肤。

立秋饮食养生，秋瓜适度

每年的 8 月 8 日左右是立秋，立秋预示着秋天的到来。民间有谚语说，“立秋之日凉风至”，就是说：立秋是凉爽季节的开始。但是，立秋以后由于盛夏余热未消，秋阳肆虐，通常还会继续热上一段时间，民间亦有“秋老虎”之说。

立秋以后，各种瓜果开始陆续上市，但民谚有“秋瓜坏肚”的说法，就是指立秋以后如食大量瓜类水果易引发胃肠道疾病。人们在夏天食用了大量瓜果，立秋以后如果再这样吃下去，就会损伤肠胃，导致腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病。因此，立秋之后应慎食瓜类水果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

立秋以后，因秋燥而起的疾病也会困扰一些人，在养生方面就要注意滋养津液，多喝水、淡茶等，并吃些能够润肺清燥、养阴生津的食物，如萝卜、西红柿、豆腐、藕、秋梨等，少吃辛辣、油炸食物及膨化食物，少饮酒。下面，为大家推荐两款立秋进补食疗方：

沙参枸杞粥：沙参 15 ~ 20 克，枸杞 15 ~ 20 克，玫瑰花 3 ~ 5 克，粳米 100 克，冰糖适量。先将沙参煎汁去渣，后以药汁与枸杞、粳米同入砂锅，再加水适量，用文火煮粥，待粥将熟时，加入玫瑰花、冰糖，搅匀稍煮片刻即可。可滋阴润燥、养血明目，适合阴血亏虚所致的多咳少痰、痰中带血、咽喉干燥、声音嘶哑、胃脘灼痛、饥而不欲食、干呕呃逆、头晕眼花、两目干涩、视物模糊、手足心低热等。

人参百合粥：选取人参 3 克，百合 15 ~ 25 克，粳米 50 克，冰糖适量。先将人参研末；百合剥皮去须，洗净切碎；后共与粳米同入砂锅，加水适量，以文火煮粥，待粥将熟时，加入冰糖，搅匀稍煮片刻即可。可益气滋阴、润肺安神，适用于气阴两虚所致的心悸气短、烦渴神疲、久病形瘦、失眠健忘：、心神不宁、食欲不振、久咳声低、干咳少痰，以及神经衰弱、慢性支气管炎、肺气肿、肺结核、支气管扩张、百日咳等而属气阴亏虚者。

秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡

秋季最适宜温补，因为秋季气候干燥，需要多吃点滋补养阴的食物。秋季适宜经常食用乌鸡，可抵抗秋燥。

乌鸡含丰富的蛋白质、B族维生素及18种氨基酸和18种微量元素，其中烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，胆固醇和脂肪含量却很低。乌鸡的血清总蛋白和球蛋白质含量均明显高于普通鸡。

乌鸡还含有丰富的黑色素，入药后能起到使人体内的红细胞和血色素增生的作用。因此，乌鸡自古以来都是营养价值极高的滋补品，被称作“名贵食疗珍禽”，适宜老年人、儿童、妇女，特别是产妇食用，体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人也适宜食用乌鸡。

中医认为，乌鸡性平、味甘，具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等作用。食用乌鸡，可提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨，对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血症等有明显功效。

乌鸡是一种优良的烹饪原料，肉质细嫩，味道鲜美，可以烹制出色、香、味各异，风味别具的多种菜肴，但方式却只有炖汤一种，因为乌鸡唯有炖汤，才能发挥其营养功效。

乌鸡多用于食疗，多与银耳、木耳、茯苓、山药、红枣、冬虫夏草、莲子、天麻、芡实、糯米或枸杞子配伍，有不同的食疗功效，如乌鸡炖天麻可治神经衰弱，陈年老醋炖乌鸡可降血糖。

再来给大家推荐几款保健食谱：

1. 三味乌鸡汤

材料：乌鸡、黑芝麻、枸杞子、红枣（干）各适量、姜、盐、味精各适量。

做法：乌鸡洗净，去毛及内脏，黑芝麻不加油，炒香，枸杞洗净，红枣泡发去核，生姜去皮洗净切片。将以上材料放入锅中，注入适量的清水。用中火煲3小时后以细盐调味，即可饮用。

功效：滋补肝肾、乌须黑发、强壮身体。

2. 清炖乌鸡汤

材料：乌鸡1只，香葱2棵，生姜、料酒、精盐各适量。

做法：将乌鸡洗净，香葱洗净切段，生姜洗净切片。将乌鸡放沸水中焯一下，除去血水。把乌鸡、料酒、香葱、生姜放入砂锅内，用武火烧开。改文火炖2小时左右，加入精盐调味即可。

功效：气血双补、延缓衰老。

3. 山药莲子乌鸡汤

材料：乌鸡半只，新鲜山药、莲子、红枣各适量，姜盐、味精各适量。

做法：乌鸡剁块，放入沸水中焯去血污，山药削皮洗净并切滚刀块，莲子、红枣用水泡软备用，姜切片。将所有食材放入锅中，加足量的水，武火烧开，文火炖2小时。加盐及味精调味即可。

功效：益气补血，滋阴润燥。

炖乌鸡汤时，最好将鸡骨砸碎和与肉、杂碎一起熬炖，滋补效果最佳。最好不用高压锅，用砂锅熬炖，炖煮时宜用文火慢炖。

同时，体肥及邪气亢盛，邪毒未清和患严重皮肤疾病者宜少食或忌食乌鸡，多食能生痰助火，生热动风。患严重外感疾患时也不宜食用乌鸡。

秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄

秋季饮食调理以“燥者润之”为原则，应多食用一些滋阴润燥的食物。胶原蛋白就是皮肤细胞生长的主要原料，它不仅能滋润皮肤，还能增加皮肤的贮水功能，维护皮肤的湿润，

所以秋季可以适当多食用一些胶原蛋白含量高的食物，比如猪蹄。

猪蹄又叫猪脚、猪手，营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素等，尤其是猪蹄中富含的胶原蛋白和弹性蛋白，可促进毛皮生长，防治进行性肌营养不良症，使冠心病和脑血管病得到改善。猪蹄对于经常四肢疲乏，腿部抽筋、麻木，消化道出血，失血性休克及缺血性脑病患者有一定辅助疗效，它还有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。

人体中胶原蛋白质缺乏，是人衰老的一个重要因素。猪蹄中的胶原蛋白质在烹调过程中可转化成明胶，它能结合许多水，从而有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤衰老。为此，人们把猪蹄称为“美容食品”和“类似于熊掌的美味佳肴和良药”。

中医认为，猪蹄性平，味甘、咸，具有补血、滋阴、通乳、益气、脱疮、祛寒热等功能，适合用于乳少、痈疽、疮毒等病症，还有滑肌肤、填肾精、健腰脚等效能，《别录》言其“主伤挞诸败疮，下乳汁”。我国古代医家早就推崇吃猪蹄，认为它比猪肉更能补益人体，如清代《随息居饮食谱》载，猪蹄“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁，较肉尤补。”

猪蹄是日常家庭经常食用的肉类食物，做法也简单易操作。猪蹄一般用于炖汤、红烧或卤制，都能较好地保存猪蹄的营养成分。很多以猪蹄为主的食疗方，效果都很显著，如黑芝麻炒焦为末，用猪蹄汤送服可治疗产后乳胀、少乳；猪蹄、香菇、带衣花生米、大枣共炖可补益气血，等等。

猪蹄带皮煮的汤汁最后不要浪费，可以煮面条，味道鲜美而且富含有益皮肤的胶质；作为通乳食疗时应少放盐，不放味精。

下面再给大家推荐几款猪蹄的做法：

1. 黄豆猪蹄汤

材料：猪蹄、大豆各适量，料酒、大葱、姜、盐、味精各适量。

做法：猪蹄用沸水烫后拔净毛，刮起去浮皮，黄豆提前浸泡 1 小时，备用，姜洗净切片，大葱切段。猪蹄放入锅中，加入清水、姜片煮沸，撇沫。加料酒、葱及黄豆，加盖，用文火焖煮。至半酥，加精盐，再煮 1 小时。调入味精调味即可。

功效：补脾益胃，养血通乳。

2. 红烧猪蹄

材料：猪蹄适量，盐、葱、姜、桂皮、八角、料酒、酱油、整干椒、花椒、糖各适量。

做法：将猪蹄刮毛洗净，剁去爪尖劈成两半，放开水中焯一下，捞出洗净沥干，姜拍烂，葱切段。把姜、葱、桂皮、八角、整干椒炒香，放猪蹄煸干水分，烹料酒、糖、酱油，炒上色加水，调正味，小火烧至酥烂，进味。食用时，拣出姜、葱及香料，盛碗中，撒葱花。

功效：预防骨质疏松。

3. 山药花生炖猪蹄

材料：猪蹄 2 只，山药、花生各适量，盐、味精各适量。

做法：猪蹄洗净，切块，入沸水中焯一下，捞出；将山药洗净，去皮切块。将山药、猪蹄、花生放入砂锅中，加精盐及适量水，中火炖至猪蹄烂熟即成。

功效：可补充雌激素，丰乳补血。

用开水将猪蹄煮到皮发胀，然后取出用指钳将毛拔除，省力省时。同时，由于猪蹄含胆固醇含量高，有胃肠消化功能减弱的老年人每次不可食之过多；患有肝病疾病、动脉硬化及高血压病的患者应少食或不食为好；凡外感发热和一切热证、实证期间不宜多食；晚餐吃得

太晚时或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。猪蹄也不可与甘草同吃，否则会引起中毒，但可以用绿豆治疗。

处暑饮食养生，少油腻

每年的8月23日左右是处暑节气，“处”有躲藏、终止的意思，处暑的意思就是暑天将近结束，民间也有“处暑寒来”的谚语。但此时天气还没有明显的转凉，晴天午后的炎热亦不亚于暑夏之季，但早晚比较凉爽。

处暑以后，气温会逐渐下降，这时候人体容易出现的情况就是“秋乏”，俗话说“春困秋乏夏打盹”，人们经常会有懒洋洋的疲劳感，所以这个节气的养生首先是要保证睡眠充足。晚上尽量在10点以前就上床睡觉，并要早睡早起，中午最好有一定的午休时间，以减轻困顿感。特别是老人一定要午休，因为老年人的气血阴阳俱亏，睡眠时间减少、睡眠质量下降，因此古代养生家认为老年人宜“遇有睡意则就枕”，就是只要感觉到困意就应该睡一会儿。

在饮食方面，处暑时依然应该保持饮食清淡，少吃油腻、辛辣及烧烤类食物，如辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮等，多吃蔬菜水果，多喝水，多吃鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品和豆制品等。下面，为大家推荐两款处暑进补食疗方：

1. 羊肺汤

材料：羊肺一具，柿霜、杏仁、绿豆粉各30克，白蜂蜜60克。

做法：先将杏仁去皮后研成细末，用柿霜、绿豆粉装入碗内，倒入蜂蜜调匀，加入适量清水，和成浓汁状，备用。将羊肺挤尽血污，用清水冲洗干净，再将药汁灌入肺内，装碗后加水适量，隔水蒸熟，取出后将碗中汤汁浇注在肺上即成。

功效：适用于肺虚、气阴两虚所致的形体消瘦、精神疲乏、心悸喘促、咳嗽不宁、口唇干燥，以及肺结核、老年慢性支气管炎、肺气肿、肺源性心脏病等而属肺气阴亏虚者。

2. 炖猪肉黑豆汤

材料：瘦猪肉200克，黑豆30克，浮小麦50克，精盐、味精各适量。

做法：将猪肉洗干净，切成小块；浮小麦用细纱布袋包好扎紧。将猪肉与黑豆、浮小麦药袋同入砂锅，加水适量，先用武火烧沸，后改文火煨炖，待肉熟豆烂后，加入精盐、味精调味，除去药袋，饮汤食肉和豆。

功效：适用于阴虚、气阴两虚所致的形体消瘦、皮肤干燥、自汗盗汗、神疲乏力、心烦气短、口渴多饮、唇舌干燥等。

为缓解秋乏，处暑时除了养成良好的生活习惯，还要加强锻炼，如登山、散步、做操等，以强健身心，减轻季节交替时身体的不适感。经常伸伸懒腰也可缓解秋乏，伸懒腰时人体的胸腔器官会对心、肺形成挤压，可以促进心脏的充分运动，使其提供更多的氧气供给各个组织器官。所以，即使在不疲劳的时候，有意识地伸几个懒腰，也会觉得舒服。

麦冬、百合巧防秋燥

由于夏天出汗过多，体液损耗较大，身体各组织都会感觉缺水，人在秋季就容易出现口干舌燥、便秘、皮肤干燥等病症，也就是我们常说的“秋燥”。

《本草纲目》里说，麦冬可以养阴生津、润肺清心，适用于肺燥干咳、津伤口渴、心烦失眠、内热消渴及肠燥便秘等。而百合入肺经，补肺阴，清肺热，润肺燥而止，对“肺脏热，烦闷咳嗽”有效。所以，要防止秋燥，用麦冬和百合最适宜。

至于如何用麦冬和百合来滋阴润燥，还有一些小窍门。

1. 西洋参麦冬茶

秋季需要护气，尤其是肺气和心气，如平时应尽量少说话。不过，那样也只能减少气的消耗，而真正需要的是补气，而补气佳品非西洋参麦冬茶莫属。

材料：西洋参 10 克，麦冬 10 克。

做法：泡水，代茶饮，每天 1 次。

2. 蜜蒸百合

秋天多风少雨，气候干燥，皮肤更需要保养，多食百合有滋补、养颜、护肤的作用。但百合因甘寒质润，凡风寒咳嗽、大便稀溏、脾胃虚弱者忌用。关于具体的吃法，《本草纲目》中记载了这样一个润肺的方子。

材料：百合 200 克，蜂蜜适量。

做法：用新百合加蜜蒸软，时时含一片吞津。

除此之外，预防秋燥，补水同样必不可少。秋季天气干燥，要多吃滋阴润燥的食物，如梨、糯米、蜂蜜等；常吃些酸性食物，如山楂、秋梨膏、柚子等，具有收敛、补肺的功能。尽量不要吃辛辣食物。

再有，秋季人体内的阳气顺应自然界的变化，开始收敛，故不宜添加过多的衣服。然而，深秋时候天气变冷，应加衣以预防感冒。此时，运动也是一个不错的方法，如打羽毛球、爬山、慢跑、散步、打篮球、登山等。还有一个非常简便的方法：晨起闭目，采取坐势，叩齿 36 次；舌在口中搅拌，口中液满后，分 3 次咽下；在意念的作用下把津液送到丹田，进行腹式呼吸，用鼻吸气，舌舔上腭，用口呼气。连续做 10 次。

润肺消痰避浊秽，首选茼蒿

湖北有一道“杜甫菜”，用茼蒿、菠菜、腊肉、糯米粉等制成。为什么要叫做杜甫菜呢？这其中还有这样一个传说：杜甫一生颠沛流离，疾病相袭，他在四川夔州时，肺病严重，生活无着。年迈的杜甫抱病离开夔州，到了湖北，当地人做了一种菜给心力交瘁的杜甫食用。杜甫食后赞不绝口，肺病也减轻了很多。后人便称此菜为“杜甫菜”，以此纪念这位伟大的诗人。

杜甫菜能有这种食疗效果，是因为它其中含有茼蒿。据《本草纲目》记载，茼蒿性温，味甘、涩，入肝、肾经，能够平补肝肾，宽中理气。主治痰多咳嗽、心悸、失眠多梦、心烦不安、腹泻、脘胀、夜尿频繁、腹痛寒疝等病症。

现代医学也证明茼蒿各种医疗作用：茼蒿可促进消化，其中含有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气、消食开胃、增加食欲，并且其所含粗纤维有助肠道蠕动，促进排便，达到通腑利肠的目的。可以将其做成茼蒿蛋白饮：选取鲜茼蒿 250 克，鸡蛋 3 个。将鲜茼蒿洗净备用，鸡蛋取蛋清备用；茼蒿加适量水煎煮，快熟时，加入鸡蛋清煮片刻，调入油、盐即可。此款食疗方对咳嗽咳痰、睡眠不安者，有辅助治疗作用。

茼蒿内含丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，可以养心安神、润肺补肝、稳定情绪，防止记忆力减退；气味芬芳，可以消痰开郁，避秽化浊。可将其做成茼蒿炒猪心，选取茼蒿 350 克，猪心 250 克，葱花适量。将茼蒿去梗洗净切段，猪心洗净切片备用；锅中放油烧热，放葱花煸香，投入猪心片煸炒至水干，加入精盐、料酒、白糖，煸炒至熟。加入茼蒿继续煸炒至猪心片熟，茼蒿入味，加入味精即可。

茼蒿可降血压，它含有一种挥发性的精油，以及胆碱等物质，具有降血压、补脑的作用。

虽然一般人群均可食用茼蒿，但因茼蒿辛香滑利，胃虚腹泻者不宜多食。选购茼蒿时，应以叶片无黄色斑点、鲜亮翠绿、根部肥满挺拔为宜。

药食疗法，助你狙击肺结核

肺结核是结核病的一种，是由结核杆菌引起的慢性传染病。临床上多呈慢性经过，因身体抵抗力弱，感染结核杆菌后发病。肺结核一般有疲乏、消瘦、盗汗、胃口不好、下午发热、面颊潮红等全身症状，可伴有咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、气急等。

秋季是肺结核等呼吸系统疾病的高发期，应提高警惕。

肺结核的临床表现多种多样，病灶范围小，可无明显症状，常在X线健康检查时始被发现。病变范围广，机体对结核菌敏感性高，则毒性症状显著。全身毒性症状表现为午后低热、乏力、食欲减退、体重减轻和盗汗等，当肺部病灶急剧进展或播散时，可有高热。妇女可有月经失调或闭经。

同时，患上肺结核还会有以下症状：

（1）咳嗽、咳痰。早期咳嗽或有微咳，无痰或有少量黏液痰。肺组织发生干酪样坏死或并发感染时，痰量增加并成脓性。并发支气管结核时，可有剧烈的刺激性咳嗽。

（2）咯血。约1/3的患者有不同程度的咯血。痰中带血为炎性病灶的毛细血管扩张引起，中量以上咯血常为小血管损伤或空洞内血管瘤破裂所致。

（3）胸痛。当炎症波及壁层胸膜时，患侧胸壁有胸痛，随咳嗽和呼吸而加重。

（4）呼吸困难。慢性重症肺结核时，由于肺组织广泛破坏，或并发肺不张、肺气肿、广泛胸膜增厚、气胸或大量胸腔积液等，可引起呼吸功能障碍而出现呼吸困难。

药食疗法是治疗肺结核的一种常用方法，下面就介绍给大家两个食疗方：

（1）蛤什蟆油10克、银耳1朵、粳米100克。将蛤什蟆油及银耳以冷开水浸泡2小时，文火煎煮半小时，再入粳米，煮熬成粥。放冰糖适量调味，分顿随量食用。以上为1日量，连服半个月为一个疗程。

（2）天门冬30克，粳米100克。先煎天门冬取浓汁，去渣，入粳米为粥，沸后加冰糖适量，再煮一二沸。分作1～2次用完，每天2次，连服半个月为1疗程。

白露饮食养生，天凉防腹泻

每年的9月7至9日为白露。白露时节，支气管哮喘发病率很高，要做好预防工作，排除诱发因素，体质过敏的人应注意花粉、粉尘、皮毛、牛奶、鸡蛋、鱼、虾、螃蟹、油漆、药物等，尽量避免与之接触。另外，调整身体和精神状态，避免情绪压抑、过度劳累对缓解咳嗽、气喘、心悸等症状也有帮助。在饮食上也要慎重，少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙烩腌菜和辛辣酸咸甘肥的食物，多吃青菜、萝卜、葡萄、柿子、梨、芝麻、蜂蜜等润肺生津、养阴润燥的食物。

天气转凉后，还容易导致胃部抽搐，引起腹泻、恶心等症状，尤其是那些身体比较瘦平时胃就不太好的人，胃部的保暖非常重要。因为身体较瘦的人通常胃壁较薄，在气温变化的情况下更容易产生痉挛，轻者导致胃痛和消化不良，重者则可能产生呕吐和腹泻等情况。胃部受凉还会导致“肠易激综合征”，直接表现就是严重腹泻，导致疲劳和浑身无力，甚至会发生脱水等情况。所以，白露以后要注意为身体保暖，特别是一些年轻的女性，不要舍不得换下夏天单薄的裙子，也要少吃生、凉食物，多吃熟食和暖食，尤其不要在早上就吃水果和喝凉水，避免肠胃受到过度刺激。

下面，为大家推荐两款白露进补食疗方：

1. 罗汉果猪肺汤

材料：选取罗汉果1个，猪肺250克，调料适量。

做法：将猪肺切成小块，挤出泡沫，洗净，罗汉果切块，共置锅内，加水煮汤，调味食

用，每日 1 剂。

功效：适用于肺肾阴虚型慢性喉炎，症见声嘶日久、咽喉干燥、喉痒、干咳、痰少而粘、额红唇赤、头晕耳鸣、虚烦少寐、腰膝酸软、手足心热等。

2. 咖啡豆汤

材料：选取咖啡豆（炒）6 ~ 9 克。

做法：将咖啡豆加水浓煎饮服。每日 1 剂。

功效：适用于肺气肿、慢性支气管炎。

秋季提高警惕，吃掉各类支气管炎

支气管炎是秋季的高发病之一。支气管炎是由炎症所致的呼吸系统疾病，分为急性和慢性两种类型。

急性支气管炎是由于病毒、细菌感染、物理和化学性刺激或过敏反应等支气管黏膜造成的急性炎症。本病多发于寒冷季节，受凉和过度疲劳均可削弱上呼吸道的生理性防御机能，造成感染得以发展的机会。一般感染急性支气管炎的人，先有鼻涕、流涕、咽痛、声音嘶哑等上呼吸道感染症状。全身症状较轻微，仅有头痛、畏寒、发热、肌肉酸痛等。

咳嗽为主要症状，开始为干咳，伴有胸骨下刺痒闷痛，痰少。1 ~ 2 天后咳嗽松动，痰由黏液转为黏液脓性。在晨起、晚睡体位变化时，或吸入冷空气及体力活动后，有阵发性咳嗽。

调理急性支气管炎，平时可多食用南瓜大枣粥：选取南瓜 300 克，大枣 15 枚，大米 150 克，蜂蜜 60 克。将南瓜洗净，切成小块，大枣、大米洗净备用。锅内加水适量，放入大枣、大米煮粥，五成熟时，加入南瓜，再煮至粥熟，调入蜂蜜即成。南瓜有消炎止痛，补中益气，解毒杀虫等功效，适用于慢性支气管炎咳嗽痰喘。

慢性支气管炎是由于感染或非感染因素引起气管黏膜的炎性变化，黏液分泌增多，临床出现咳嗽、咳痰、气急等症状。早期症状轻微，多在冬季发作，晚期炎症加重，炎症可常年存在。病情进展可并发肺气肿、肺动脉高压、右心肥大等疾病。

对治慢性支气管炎，可多食用大葱糯米粥。选取大葱白 5 段（长 3 厘米），糯米 60 克，生姜 5 片。将食材共煮粥，粥成后加米醋 5 毫升，趁热食用。

支气管炎患者要依据病情的寒热选择不同的食物。如属寒者用生姜、芥末等；属热者用茼蒿、萝卜、竹笋、柿子、梨等。体虚者可用枇杷、百合、胡桃仁、蜂蜜、猪肺等。饮食宜清淡，低钠，能起到止咳平喘，化痰的功效。要补充维生素，多吃一些新鲜蔬菜和水果。多补充蛋白质，瘦肉、豆制品、山药、鸡蛋、动物肝脏、绿叶蔬菜等食物中含优质的蛋白质，应多吃。

寒露饮食养生，润肺白果汤

每年的 10 月 8 日左右是寒露，因“露气寒冷，将凝结也”而得名。寒露以后，天气渐冷，万物逐渐萧落，是热与冷交替的季节。

寒露是一个冷热交替的节气，此时，人体阳气慢慢收敛，阴精开始潜藏于内，故养生也应以保养阴精为主，也就是说，秋季养生不能离开“养收”这一原则。

在人体五脏中，肺对应秋，肺气与金秋之气相应，此时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺的阴精，如果调养不当，人体就会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等秋燥症状。因此，寒露时节的养生应以滋阴润肺为宜，多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，少食辣椒、生姜、葱、蒜等易损伤阴精的辛辣之食。

寒露以后，由于气温下降较快，感冒也成为此时的流行病。在日常养生中，首先要做到

适时添加衣物，不要盲目坚持“秋冻”，还要多加锻炼，增强体质。

对于老年人来说，寒露时节可谓“多事之秋”，许多疾病都会缠上老年人，甚至危及生命，其中最需警惕的便是心脑血管病。由于气候开始明显变冷，低温使体表血管弹性降低，外周阻力增加，使血压升高，进而导致脑血管破裂出血；寒冷的刺激可使交感神经兴奋，肾上腺皮质激素分泌增多，从而使小动脉痉挛收缩，外周阻力增加，使血压升高；寒冷还能增加血液中纤维蛋白原的含量，使血液黏稠度增高，促使血液中血栓的形成。所以，心脑血管疾病的高危人群或有病史的患者，在这个时节尤其要注意防寒保暖，进行适当的御寒锻炼，合理饮食起居，并保持良好心境。

下面，为大家推荐一款“白果汤”，对于寒露时节易引起的哮喘、咳嗽较有效：选取白果仁（炒）9 ~ 12 克。将白果仁加水煎汤，调入白糖或蜂蜜服食，每日 2 剂。适用于支气管哮喘、肺结核咳嗽。

秋分饮食养生，吃些山楂陈皮汤

每年的 9 月 23 日左右是秋分节气，秋分正好是秋季的中分点，如春分一样，秋分这天阳光几乎直射赤道，昼夜时间的长短再次相等，秋分过后，北半球开始昼短夜长。

秋分时节，大部分地区已经进入凉爽的秋季，南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次的降水，气温也一次次地下降，所以有“一场秋雨一场寒”的说法。

秋分养生要顺应四时变化，保持体内阴阳平衡，具体方法就是保证良好睡眠，保持乐观的生活和精神状态，这样可以避让肃杀之气，适应秋天的平容之气。

在饮食方面，那些阴气不足，而阳气有余的老年人，应忌食大热滋补之品；对发育中的儿童，如无特殊原因也不宜过分进补；对痰湿体质者应忌食油腻；患有皮肤病、哮喘的人应忌食虾、蟹等海产品；胃寒的人应忌食生冷食物等。

这个时候，秋燥还没有结束，不过这时的“燥”，已经不是刚刚立秋时的温燥，而是凉燥，可以煮些健胃健脾，补肾强骨，而且软糯甜香，非常适口的栗子粥。润肺、清火、制燥咳、通便秘的百合粥、菊花粥，也是不错的选择，不仅可以温补身体，还可以缓解秋燥。

下面，为大家推荐一款“山楂陈皮汤”，对于秋分时的慢性喉炎很有效：选取山楂 30 克，陈皮 15 克，红糖适量。水煎服，每日 1 剂。适用于气滞血瘀型慢性喉炎，症见声音嘶哑，日久不愈，讲话费力，或有少量黏痰附着，不易咯出，声带色暗，有小结或息肉等。

霜降时节饮食养生

每年的 10 月 23 日左右是霜降，这是秋季的最后一个节气。霜降，顾名思义就是：由于天气寒冷，露水已经凝结成霜了。这个时候在北方的清晨，我们时常可以看到包裹在干枯树枝上的雾凇，大自然在用这种方式告诉我们：冬天就要来了。

霜降是秋冬气候的转折点，也是阳气由收到藏的过渡，这个时节天气渐冷，很多人手脚易凉，后背易冷，但心里有燥热的感觉，这是气血遇寒循环不畅所致，因此养生就要注意做到“外御寒、内清热”。要依气候变化及时增减衣物，以免被寒气所侵或者热伤风。对内则要清郁热、祛邪气，可以吃些生的白萝卜块。白萝卜皮白而不透者肉味偏辣，只能熟吃；皮色透明，肉不辣而甜者，可以生吃。生吃白萝卜一是下气，解腹胀；二是白萝卜入肺，肺应秋季，白萝卜可以加强肺的“肃降”功能，既止咳，又促进大肠运动，“肺与大肠相表里”。可以吃甜食的人吃些白梨；老弱病者则吃些白木耳；对于小孩子和身体好的人，心里觉得燥热时可以吃些冷饮，但要少吃。

天气逐渐变冷，风湿病、“老寒腿”、慢性胃病又成了常见病，防治这些病症主要是注意

身体的局部保暖。老年人要适当地多穿些衣服，膝关节有问题的可以穿上一副护膝，晚上睡觉时也要注意保暖。胃不好的人注意不要吃寒凉的东西，觉得胃部不适时，可以用热水袋暖一会儿，疼痛就会缓解。下面，为大家推荐两款霜降进补食疗方：

桑叶茶：经霜桑 30 克，将桑叶加水煎汤，取汁，代茶饮用，每日 1 剂。

山楂茶：生山楂 30 克，将山楂加水煎汤，代茶饮用，每日 2 剂。可破气行瘀、消积化滞。

第五节

冬季：万物团藏，生机衰退，是进补的大好季节

冬季滋补，饮食为先

人们往往习惯于冬季进补，为什么要冬季进补呢？因为冬三月，是养精蓄锐的大好时期，这时人的皮肤肌腠比较致密，汗出较少，摄入的营养物质也容易贮藏起来，况且在冬令季节里，人的食欲也比较旺盛，所以这时是进补的最好时节，冬至以后尤为相宜。

虽说冬季是进补的大好时机，但到底吃什么最好呢？

首先应该注意，对于一般无病而体弱者，冬补应以“食补”为主，兼有慢性病者，则需食补加药补。有许多食品，为“药食两兼”物品，因此食补和药补并无严格区别，关键在于合理调配，对症施补。而且在进补中要坚守四个原则：

一是多补充热源食物。因为冬季比较寒冷，膳食中应多补充产热营养素，如碳水化合物、脂肪、蛋白质，以提高机体对低温的耐受力。尤其应考虑补充富含蛋白质的食物，如瘦肉、鸡鸭肉、鸡蛋、鱼、牛奶、豆类及其制品等。

二是多补充含蛋氨酸的食物。因为蛋氨酸通过转移作用可提供一系列耐寒适应所必需的甲基。寒冷气候使得人体尿液中肌酸的排出量增多，脂肪代谢加快，而合成肌酸及脂酸、磷脂在线粒体内氧化、释放热量都需要甲基。因此，在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物，如芝麻、葵花子、酵母、乳制品、叶类蔬菜等。

三是适量补充无机盐。医学研究表明，人怕冷与饮食中无机盐缺少很有关系。专家建议冬季应多摄取含根茎的蔬菜，如胡萝卜、百合、山药、藕及青菜、大白菜等，因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。钙在人体内含量的多少可直接影响人体的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙可提高机体御寒能力。含钙较多的食物有虾皮、牡蛎、花生、蛤蜊、牛奶等。

现在的人们在选择补品的时候往往存在一个误区，那就是越贵重越好，其实不然，因为补品的价值和价格根本不成正比。“药症相符，大黄亦补；药不对症，参茸亦毒。”因此，李时珍认为，药无贵贱，对症即可。下面介绍的这些食品并不贵重，但只要合理搭配，对症进补，就能起到“贵重药”的效果。

（1）补气类：具有补益脾胃、益气强身的作用，适用于脾胃虚损、气短乏力者。如小米、糯米、莲心、山药、扁豆、鸡肉、大枣、鹌鹑、鲫鱼等。

（2）补血类：具补益气血、调节心肝之效。如龙眼、枸杞、葡萄、牛羊肝、猪心、带鱼等。

（3）补阴类：具滋阴润肺、补脾胃和益气之效。适于阴虚火旺、体弱内热者。如黑豆、百合、芝麻、豆腐、梨、甘蔗、兔肉、蜂蜜等。

（4）补阳类：具补肾填髓、壮阳强身之效。如核桃肉、狗肉、羊肉、韭菜、虾类等。

冬食葵花子，温暖全身心

葵花子就是向日葵子，向日葵是我们大家都很熟悉的，它很有意思，它的花盘总是向着太阳，这也正是它名字的来源。正因为向日葵这种向阳的特性，使得它的果实——葵花子更多地吸收了太阳之气。常吃吸收了太阳之气的葵花子，就能让我们的身心如艳阳高照，温暖和煦。

葵花子含有的维生素 B_1 和维生素 E 非常丰富，而且葵花子对稳定情绪，延缓细胞衰老，预防成人疾病大有益处，还具有治疗失眠、增强记忆力的作用。葵花子对癌症、高血压和神经衰弱也有一定的预防功效，所以男女老少都可以将葵花子作为常吃的休闲食品。

炒制好的葵花子就是我们平时吃的瓜子，闲来无事的时候，抓上一把瓜子，边吃边看电视或书，悠闲惬意。不过，很多人可能根本不知道，常吃葵花子是可以美容养颜的。这是因为葵花子中含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质，其中亚油酸的含量尤为丰富，有助于保持皮肤细嫩，防止皮肤干燥和生成色斑。

当然，葵花子的好处当然不止美容养颜这一方面。中医认为，葵花子有补虚损，补脾润肠，止痢消痈，化痰定喘，平肝祛风，驱虫等功效。葵花子油中的植物胆固醇和磷脂，能够抑制人体内胆固醇的合成，有利于抑制动脉粥样硬化，适宜高血压、高血脂、动脉硬化病人食用；葵花子油中的主要成分是油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸，可以提高人体免疫能力，抑制血栓的形成，可预防胆固醇、高血脂，是抗衰老的理想食品。

不过，超市或商店里卖的一般都是炒好的葵花子，其中有不加任何调味剂的原味葵花子，还有加了甘草、奶油、绿茶、巧克力等不同配料炒制的多种口味的葵花子，如果只是作为零食吃，那可以依据自己的喜好随意选择；如果是想作为日常保健品，则最好选择没有经过炒制的原味葵花子，这样才能保证好的功效。要注意的是：瓜子一次不要吃太多，以免上火、口舌生疮。

另外，在吃葵花子时，尽量用手剥壳，或者使用剥壳器，经常用牙齿嗑瓜子易损伤牙釉质，经常用嘴剥果壳，容易使舌头和口角糜烂，还会在吐壳时将大量的津液带走，使味觉迟钝。患有肝炎的病人最好不吃葵花子，因为它会损伤肝脏，引起肝硬化。

冬季补虚，芡实是佳品

芡实，也叫鸡头米、水鸡头等，味甘，性平，入脾、肾、胃经，具有滋补强壮、补中益气、固肾涩精、补肾止泻、开胃进食之功效。芡实含有大量对人体有益的营养物质和微量元素如蛋白质、铁、钙、B 族维生素、维生素 C、粗纤维、胡萝卜素等，易消化吸收，是冬季补虚不可或缺的佳品。

古药书中说芡实是“婴儿食之不老，老人食之延年”的粮菜佳品，它具有“补而不峻”、“防燥不腻”的特点，是冬季进补的首选食物。芡实为睡莲科植物芡的成熟种仁，以颗粒饱满，均匀，粉性足，无破碎、干燥无杂质者为佳。可于秋末冬初采收成熟果实，除去果皮，取出种子，洗净，再除去硬壳（外种皮），晒干，生用或麸炒用。

芡实含有丰富的淀粉，可为人体提供热能，并含有多种维生素可保证体内营养所需成分；芡实可以加强小肠吸收功能，提高尿木糖排泄率，增加血清胡萝卜素浓度。实验证明，血清胡萝卜素水平的提高，可使肺癌、胃癌的发病概率下降，大大减少癌症发生的机会。白带多、肾亏腰脊背酸的妇女、体虚尿多的儿童、小便频数的老人、遗精早泻者、慢性腹泻者、慢性肠炎者，吃芡实会有很好疗效。但因为芡实有较强的收涩作用，所以便秘、尿赤者及妇女产后皆不宜食。

怎么吃芡实才最能发挥其最大的功效呢？下面就介绍几种吃法，供大家参考：

（1）取芡实 50 克，花生 40 克，红枣 10 枚，煎煮，补脾肾、益气养血。对脾胃虚弱的

产妇及贫血、体虚者有效。

（2）用炒芡实 25 克，红枣 8 枚，炒扁豆 20 克，糯米 100 克煮粥，每日一次。可治老年人脾肾虚弱、便溏腹泻。

（3）芡实、黄精、玄参、龟板、干地黄、沙参、女贞子、麦冬、天冬、白芍各 9 克，水煎服，每日一剂。适于肾气不足引起的消瘦、心烦失眠、头昏耳鸣、腰酸遗精等。

（4）芡实 15 克，薏苡仁 15 克，山药 20 克，党参 10 克，白扁豆 10 克，白术 9 克，水煎服，每日一剂。可治脾虚腹泻、消化不良、久泻不止，有良效。

（5）生芡实 40 克，糯米 100 克，金樱肉 15 克，煮粥食用，可治老年人肾气虚弱、夜尿频数。

吃点红肉，寒冬也会变暖春

“红肉”是什么肉？红肉其实是营养学上的词语，指的是在烹饪前呈现出红色的肉，像猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等，简单地说，“红肉”就是红色的肉。对女人来说，红肉是很好的冬季养颜滋补品。

气血充足才会漂亮，越红的肉越补血。因为红肉中有丰富的铁，且容易吸收。如果你是素食主义者，或是不吃红肉的人，那就应该多吃含铁丰富的红色食物，樱桃、草莓、红枣等都可以起到补血的作用。血气足了，通畅了，皮肤才会红润，而且不会长痘痘。

而冬季进补，人们更钟情于红肉中的羊肉，《本草纲目》记载：“羊肉能暖中补虚，补中益气，开胃健身，益肾气，养胆明目，治虚劳寒冷，五劳七伤。”所以，冬季吃羊肉，对女性养颜会有很好的帮助。

羊肉性温热，补气滋阴、暖中补虚、开胃健力，被称为“人类的保健性功能食品”，《本草纲目》认为其为补元阳、益血气的温热补品。羊肉是一种红肉，多吃对养颜很好。

羊肉的食法众多，蒸、煮、炒、涮等皆可。冬季是吃羊肉进补的最佳季节，如果将羊肉与其他食物或药物合并制成膳食，则健身治病的功效更好。

壮阳补肾很关键，冬吃鳗鱼有奇效

鳗鱼，别名鳗鲡，又称鳝，分为河鳗和海鳗两种。它肉质鲜美、细嫩，纤维质很少，富含多种营养成分，具有补虚养血、祛湿、抗结核等功效，是久病、虚弱、贫血、肺结核等病人的良好营养品。因此，有“水中人参”、“鱼类软黄金”的美誉。

由于鳗鱼体内还含有一种很稀有的西河洛克蛋白，这种物质可以强精壮肾，所以，多吃鳗鱼还能达到壮阳补肾的功效。《本草纲目》中记载鳗鱼“性平，味甘；强肾壮精、祛风杀虫”。

世界上对鳗鱼最情有独钟的要数日本，还形成一种独特的吃鳗文化：每年 7 月的时候，家家都要吃鳗鱼，就像中国端午节吃粽子一样。日本人认为：唯鳗鱼最“壮阳补肾”，不吃鳗鱼为“人生一大遗憾”。

鳗鱼富含优质蛋白质，可提供机体所需要的各种必要的氨基酸，还有助于提高人体的免疫力，促进生殖细胞的成长和活动力。而枸杞也是中医在配伍药膳中经常用到的一种食材，除了具有滋补肝肾、益精明目等功效，还能改善体虚乏力、头晕眼花等不适症状。这两种原料都有壮阳的功效，搭配在一起更是威力无穷，通常以熬汤比较常见。

具体做法是：先将 500 克鳗鱼处理干净，去除内脏，洗净切段，放入沸水中汆烫，捞出备用；然后，准备一个炖锅，将所有材料放入锅中，加水盖过材料，撒入 15 克枸杞之后武火煮沸；煮沸后，再加入一些水，转用文火煲煮约 30 ~ 40 分钟，煲至快熟时加入少量盐和 15 克米酒调味即成；之所以使用米酒，一来可以借助甜甜的酒香让汤的味道更醇香，二来不会破坏

汤品的清透颜色。

最后，我们再来为大家介绍两种无须中药配伍的鳗鱼吃法：

1. 清蒸鳗鱼

材料：河鳗300克、猪油（板油）50克、火腿肠50克、大葱5克、姜5克、料酒5克、盐3克、味精2克、胡椒粉3克。

做法：先将鳗鱼宰净，切段，放开水锅中汆一下，捞出，用清水洗净；猪油（板油）切丁，火腿切末；然后在盘中放鳗鱼，放入猪板油丁、火腿末、葱、姜、料酒、盐、味精、胡椒粉，上笼用旺火蒸20分钟取出，除去葱、姜即可。

2. 烤鳗鱼

材料：海鳗鱼、生抽、老抽、白酒、胡椒粉、咖喱粉。

做法：先将海鳗鱼清洗干净，片下鱼肉；然后用1勺生抽、1勺老抽、半勺白酒、半勺糖、半小勺胡椒粉、半小勺咖喱粉、半小勺孜然腌一下；接着烧热锅，涂一薄层油，放入腌好的肉片；再用中火煎2分钟，翻一面。重复这个过程2～3次，鱼肉煎香煎透就可以了（整个过程也可以用烤箱来做，200度烤15～20分钟）。

鳗鱼也是富含钙质的水产品，经常食用，能使血钙值有所增加，使身体强壮。鳗鱼的肝脏含有丰富的维生素A，是夜盲人的优质食品，还具有滋阴润肺、补虚祛风、杀虫等作用，适用于防治肺结核、妇女劳损和白带过多等症。但是，患有慢性疾病和水产品过敏史的人应忌食。

冬食萝卜，温中健脾，不用医生开药方

民间有句养生俗语“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”，可见冬天多吃点萝卜，是有利于健康的。

为什么提倡冬天多吃萝卜呢？冬季气温低，所以人们经常待在室内，饮食上还常进补。进补加上运动少，人的体内易生热生痰，尤其是中老年人，症状就更明显。《本草纲目》中记载，萝卜可消积滞、化痰、下气宽中、解毒，所以萝卜可以用来消解油腻、祛除火气，又利脾胃、益中气。多吃一些萝卜，温中健脾，对健康大有补益。

萝卜肉多汁浓，味道甘美，有多种烹调方法。在餐桌上，摆上一碗萝卜炖羊肉，就是一家老小的养生大餐。

将羊肉去筋膜洗净切成小方块，将萝卜去皮切成滚刀块。将羊肉块放入开水锅中，用微火煮20分钟后放入萝卜块，加入少许精盐、料酒、味精，煮5分钟后，撒上香菜末即成。

不过需要注意的是，吃萝卜也有一些禁忌。现代医学研究证明，萝卜不能与橘子、柿子、梨、苹果、葡萄等水果同食，因为萝卜与这些水果一同摄入后，产生的一些成分作用相加形成硫氰酸，会抑制甲状腺，从而诱发或导致甲状腺肿。此外，萝卜性凉，脾胃虚寒者不宜多食。

萝卜也经常用作食疗，以下是一些萝卜食疗方。

（1）扁桃腺炎。萝卜汁100毫升（用鲜萝卜制成），调匀以温开水送服，每日2～3次。

（2）哮喘。萝卜汁300毫升，调匀以温开水冲服，每次服100毫升，每日3次。若与甘蔗、藕汁同饮，则效果更佳。

（3）偏头痛。鲜萝卜捣烂取汁，加少许冰片调匀滴鼻，左侧头痛滴右鼻孔，右侧头痛滴左鼻孔。

（4）咳嗽多痰。霜后萝卜适量，捣碎挤汁，加少许冰糖，炖后温服，每日2次，每次60毫升。

（5）治咽喉痛。萝卜300克，青果10个，共煎汤当茶饮，每日数次。

冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜

大白菜是冬季餐桌上必不可少的一道美蔬，冬季的干燥空气和凛冽寒风都对皮肤伤害很大，大白菜中含有丰富的维生素 C、维生素 E，多吃大白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

大白菜营养丰富，除含糖类、脂肪、蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸外，还含丰富的维生素等，有“百菜不如白菜”、“冬日白菜美如笋”之说。

大白菜中的维生素 C 可增加机体对感染的抵抗力，用于坏血病、牙龈出血、各种急慢性传染病的防治。同时，维生素 C、维生素 E 能起到很好的护肤和养颜效果。

大白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，又有刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能，对预防肠癌有良好作用。

微量的钼可抑制人体内亚硝酸胺的生成、吸收，起到一定的防癌作用。在防癌食品排行榜中，白菜仅次于大蒜名列第二。白菜中有一些微量元素，能够帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

此外，大白菜还是减肥蔬菜，因为大白菜本身所含热量极少，不至于引起热量储存。大白菜中含钠也很少，不会使机体保存多余水分，可以减轻心脏负担。中老年人和肥胖者，多吃大白菜还可以减肥。

大白菜作为家常蔬菜，食用方法很多，既可生食，也可熟食。生食可做拌菜、泡菜、腌菜、沙拉等，熟食可炒、扒、熘、炖汤、做馅等。如猪肉、粉条、豆腐炖白菜、扒白菜、熘白菜、炒白菜、白菜肉末饺子、白菜丝沙拉……都是餐桌上的常见菜，既营养美味，又兼具保健功效。

切大白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。烹饪大白菜时应先洗后切，因为大白菜里的维生素 C 等营养成分都易溶于水，若切后再洗的话，这些营养成分就容易损失。

烹饪大白菜前，最好用开水焯一下，对保护其中的维生素 C 很有好处。因为大白菜通过加热，可产生一种氧化酶，它对维生素 C 有很强的破坏作用。这种氧化酶在 85℃时能被破坏。

大白菜适合与肉类一起炖食。因大白菜含较多维生素，与肉类同食，既可增添肉的鲜美味，又可减少肉中的亚硝酸盐和亚硝酸盐类物质，减少致癌物质亚硝酸胺的产生。

下面我们再来介绍大白菜的做法：

1. 韩式辣白菜

材料：大白菜适量，苹果、胡萝卜各适量，大葱、姜、大蒜、盐、白砂糖、辣椒粉各适量。

做法：大白菜洗净，用手撕成小块（手撕比刀切的口感要好），葱姜蒜切末。胡萝卜去皮切薄片，放入容器中，放一层，撒一层盐，放满后，上置重物，置放过夜。次日，压出菜汁盐水，用清水洗净，控干。将白菜、胡萝卜、苹果、葱、姜蒜末等放在干净盆中，放入白糖、辣椒粉、少许味精拌匀，并用干净盘子压实，上罩干净纱布，室温下放置 1 ~ 2 天后存入冰箱。随吃随取。

功效：清淡爽口、排毒减肥。

2. 醋熘白菜

材料：大白菜适量，虾皮、酱油、醋、味精、香油、食用油、湿淀粉、葱、姜各适量。

做法：将大白菜片成片，虾皮用温水泡开，葱姜切末。锅置火上，食用油烧热，放葱、姜末爆香，加白菜炒，再加虾皮（连原汤）、酱油快速翻炒，加醋，勾芡，再加味精，颠翻几下，淋上香油即成。

功效：帮助消化，调理五脏，提高免疫力。

3. 猪肉酸菜炖粉条

材料：五花肉、酸菜、粉条（最好是土豆粉）、高汤（最好是大骨头炖的汤）适量，花椒、

大料、葱、姜、盐、味精各适量。

做法：五花肉用水煮到七八分熟，凉了切片备用，粉条用水泡软，酸菜切细丝，葱姜切丝。锅置火上，加油烧热，放入花椒、大料先爆香，后放入葱姜丝炝锅，加入高汤，放盐调味。然后加入酸菜、粉条，开锅以后下肉片。炖至所有食材都熟，放味精调味即可。吃的时候可以附上一碟蒜泥酱油蘸肉片吃（纯正的东北吃法）。

功效：开胃提神、滋阴润燥。

在烹饪大白菜时，适当放点醋，无论从味道，还是从保护营养成分来讲，都是必要的。醋可以使大白菜中的钙、磷、铁元素分解出来，从而有利于人体吸收。醋还可使大白菜中的蛋白质凝固，不致外溢而损失。但醋应晚些放，以免破坏大白菜中的维生素 C。

食用大白菜的禁忌

腐烂的白菜不宜食用。白菜在腐烂的过程中产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。

大白菜在沸水中焯烫的时间不宜过长。烫得太软、太烂，既影响口感，又丧失营养。最佳的时间为 20 ~ 30 秒。

腌制时间过长的酸菜不宜吃。尽管很多人喜欢吃酸菜，但经常吃酸菜容易造成身体损害。酸菜腌制时间过长，酸菜缸内会出现一层白色的霉苔，从中可分离出霉菌，可促进亚硝胺生成，有致癌作用。另外，某些杂菌也能在制作酸菜时混入酸菜。在杂菌作用下，酸菜中的硝酸盐可还原成亚硝酸盐，能与血红蛋白结合成高铁血红蛋白，使人体出现紫绀等缺氧症状，还容易生成亚硝胺类致癌物质。

大白菜不宜和兔肉同食。大白菜含有丰富的维生素 C，兔肉含有优质的蛋白质，同时食用会使蛋白质变性，降低营养价值。

隔夜的熟白菜和未腌透的大白菜不宜食用。因二者都会产生亚硝酸盐，可致癌。

腹泻及慢性痢疾患者不宜食用大白菜。《本草纲目拾遗》载："惟性滑泄，患痢人勿用。"因大白菜甘平，含有丰富的纤维素，有通便的作用，腹泻者食之会加重症状。慢性痢疾患者肠胃虚弱，其饮食以益气健脾、温补为宜，忌食生凉、黏糯滋腻之物，大白菜甘平偏凉，有通便的作用，故慢性痢疾者忌食。

香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪

香菇又名香蕈，是冬令的滋补食品。香菇性味甘平，中医书中多有记载："香蕈味甘性平，大能益胃助食，及理小便不禁。"

《日用本草》中说："益气，不饥，治风破血。"香菇具有益气补虚，健脾胃、去痘疹的功效，适用于久病体虚、食欲不振、小便频数、高血压、糖尿病、贫血、肿瘤、动脉硬化等病症。

香菇中含营养素丰富，每 100 克干品中含有蛋白质 20 克，膳食纤维 31.6 克，糖类 30.9 克，此外还含有胡萝卜素、亚油酸、海藻糖、腺嘌呤、各种维生素及微量元素。

近年证实香菇中含有干扰素诱生物，可以诱导体内产生干扰素，具有预防感冒的作用。香菇中含有的麦角固醇，可以在人体内转化成维生素 D，预防小儿佝偻病。香菇中的多糖物质具有抗癌作用。在癌症手术后可用槐蕈 10 克，水煎服，每日 1 次，为辅助治疗方法。此外，香菇中还含有一种核酸类物质，能抑制血清及肝脏中的胆固醇升高，阻止血管硬化及降低血压，是高血压、动脉硬化及糖尿病患者的食疗佳品。

冬季是疾病多发的季节，香菇中含有提高免疫力的真菌多糖，多吃有助于增强免疫力，可防冬季病的发生。"双笋烩香菇"特别适宜冬季食用。准备好芦笋、香菇、玉米笋、姜等原料，以及盐、味精、胡椒粉、淀粉、色拉油等调料。先将芦笋切段，和其他原料一起用沸水焯一下，锅内放油，下入姜片炒香，放入全部原料，调味后翻炒，勾芡，即成。芦笋中丰富的纤

维素可有效促进肠道废物排出。玉米笋当中含有丰富的木聚糖和阿拉伯聚糖，不仅能促进肠道蠕动，还能包裹结合食物中的污染物质，从肠道排出。这道菜堪称食品中可溶性膳食纤维、不溶性膳食纤维、活性多糖类的大聚会，可以有效提高人体的抗污染和抗病能力。需要注意的是，香菇不要反复洗泡，洗净后用少量水发开即可，以免损失其中宝贵的真菌多糖。

香菇与野生毒菇易混淆。毒菇有 80 多种，含有毒蕈碱、毒蕈溶血素等，食后会中毒，甚至死亡，应严格区分。

下面教大家几个简单鉴别香菇的方法：

第一，看香菇的外表形状和颜色。优质的香菇，肉厚，菇盖边缘向内卷成“铜锣形”，菇的盖面无皱褶，有明显裂纹或花斑，菌褶呈米黄色或艉白色，菌柄不超过菌盖直径的一半。

第二，闻香菇的气味。一般情况下，香菇应有其独特的清香，无腐烂、发霉味道。

第三，用手指按压。手指甲压菌盖上部及菌柄，如果坚硬、稍留有指甲痕，则说明水分基本符合要求。

第四，检查香菇中是否有虫蛀、发霉、烤焦以及非食用菌等杂物混入。

冬至吃狗肉，养好身体第一位

在 20 世纪 80 年代，电影《少林寺》可称得上是中国功夫片中的经典之作。电影里有这样一组镜头：几个年轻气盛的和尚因苦练功夫消耗大量的体力，每天的清汤素菜使他们饥肠辘辘。于是他们不顾斋戒，在野外偷偷烤烧狗肉，谁知狗肉香飘数里，引得很有定力的住持寻味而至，双手合十，口念：“狗肉穿肠过，佛祖心中留。善哉！善哉！”和尚偷吃狗肉的情节饶有趣味，给人们留下了深刻印象。

这当然是影片中一个虚构的有趣场景，但是狗肉的醇香却是不容置疑的。在民间就有“寒冬至，狗肉肥”、“狗肉滚三滚，神仙站不稳”、“吃了狗肉暖烘烘，不用棉被可过冬”、“喝了狗肉汤，冬天能把棉被当”的俗语。由于狗肉味道醇厚，芳香四溢，有的地方又叫香肉，它与羊肉都是冬至进补的佳品。

狗肉味甘、咸、酸，性温，具有补中益气，温肾助阳之功效，非常符合冬季进补之要义。《本草纲目》说狗肉：“安五脏，补绝伤，轻身益气，宜肾，补胃气，壮阳道，暖腰膝，益气力。补五劳伤，益阳事，补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓。”故此，中医历来认为狗肉是一味良好的中药，有补肾、益精、温补、壮阳等功用。现代医学研究证实，狗肉对人体的内分泌、消化、神经、生殖系统疾病等有一定的治疗作用，它可以强壮人体，提高人体的免疫力和消化功能，增强性能力等。

但是，狗肉性温热，多食易生热助火，故凡发热病、阴虚火旺炎症、湿疹、痈疽、疮疡等患者忌食；因含嘌呤类物质，故痛风患者忌食，孕妇亦忌食。另外，狗肉与鲤鱼相克，不宜共食，更不宜同烹。而且，吃完狗肉后千万不要再喝茶。狗肉也不能与大蒜同食，否则易助火损人，火热阳盛体质的人更应忌食。

沛县狗肉

材料：狗肉 750 克，甲鱼 1 只约 650 克，葱姜片各 50 克，绍酒 50 克，酱油 20 克，精盐 10 克，味精 2 克，白糖 5 克，八角 5 克，花椒 10 克（用纱布包好），硝水 15 克，汤 800 克。

做法：将狗肉切块，用绍酒、葱、姜各半、精盐 6 克及硝水拌匀腌渍约 2 小时，再用清水泡约 1 小时，甲鱼宰杀治净，剁成块。将狗肉块下入沸水锅中焯透捞出。将甲鱼沸水锅内焯透捞出，放入砂锅内，加入余下调料（不含味精）、狗肉块及汤，盖严盖，炖至熟烂，去掉葱、姜，加入味精即成。

功效：温肾散寒，壮阳益精。

鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美”

鲫鱼又名鲋鱼，另称喜头，为鲤科动物，产于全国各地。《吕氏春秋》载：“鱼火之美者，有洞庭之鲋。”可知鲫鱼自古为人崇尚。鲫鱼肉嫩味鲜，尤其适于做汤，具有较强的滋补作用。冬季是吃鲫鱼的最佳季节，自然是看好其温补之功。明代著名的医学家李时珍赞美冬鲫曰：“冬月肉厚子多，其味尤美。”民谚也有“冬鲫夏鲤”之说。

鲫鱼所含的蛋白质质优、齐全、易于消化吸收，是肝肾疾病、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源，常食可增强抗病能力。

《本草纲目》中记载：“鲫鱼性温，味甘；健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气。”对脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病患者有很好的滋补食疗作用；产后妇女炖食鲫鱼汤，可补虚通乳；先天不足，后天失调，以及手术后、病后体虚形弱者，经常吃一些鲫鱼都很有益；肝炎、肾炎、高血压、心脏病、慢性支气管炎等疾病的患者也可以经常食用，以补营养，增强抗病能力。另外，鲫鱼子能补肝养目，鲫鱼脑有健脑益智的作用。

吃鲫鱼时，清蒸或煮汤营养效果最佳，若经煎炸则上述的功效会大打折扣。冬令时节食之最佳。鱼子中胆固醇含量较高，故中老年人和高血脂、高胆固醇者应忌食。

蛋奶鲫鱼汤

材料：鲫鱼 1 条，胡椒粒 5 颗，蛋奶（或牛奶）20 克，姜 10 克，葱 10 克，盐、鸡精各适量。

做法：将鲫鱼剖腹后，清洗干净待用。把鲫鱼放置 3 成热的油中过油，以去除鲫鱼的腥味。加入适量水和调料，用小火清炖 40 分钟。起锅时加入少许蛋奶，能使汤变得白皙浓稠，口感更佳。

功效：健脾利湿，美容除皱。

立冬时节饮食养生，蘑菇豆腐汤

每年的 11 月 8 日前后是立冬，这是冬季的第一个节气。在民间，立冬是进补的好时节。

《内经》认为，立冬到来时阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃发做准备。人类虽然不冬眠，但到了冬季人体阳气潜藏，在养生方面也应注意补肾藏精，《内经》就有“冬不藏精，春必病温”之说，意思是冬天如果不好好养精蓄锐，来年春天就会疾病缠身。

进入冬天以后，在起居方面应该做到“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”，也就是说，进入冬季以后，每天要早睡晚起，等太阳出来以后再起床，这样才能保证充足的睡眠。睡觉前，应养成用热水泡脚的习惯，然后用力揉搓足心，这样不仅能御寒保暖，还有补肾强身、解除疲劳、促进睡眠、延缓衰老，以及防治感冒、冠心病、高血压等多种疾病的作用。

传统中医养生还有“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气”之说，意思是冬天天气闭藏，人体的气血也潜藏起来了，这时候人不可以过分劳作大汗淋漓，发泄阳气。

经常晒太阳对人体也有很多益处，特别是冬季，大自然处于阴盛阳衰状态，人体内部也不例外，所以在冬天常晒太阳，能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

在饮食方面，冬季也是进补的最好季节，民间有“冬天进补，开春打虎”的谚语。冬季食补应注意营养的全面搭配和平衡吸收。元代忽思慧所著《饮膳正要》曰：“……冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”意思是说，少食生冷，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，例如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼等，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。冬季进补还应因人而异，因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，体质有虚实寒热之辨，故“冬令进补”应根据实际情况有针对性

地选择进补方案，万不可盲目进补。

下面，为大家推荐一款简单有效的立冬进补方——“蘑菇豆腐汤”：选取蘑菇 250 克，豆腐 200 克，调料适量。按常法煮汤服食。可清热润燥、益气解毒。

冬季暖身找洋葱

进入冬季，洋葱摆上餐桌的频率高起来，特别是西餐，洋葱唱主角。洋葱是俄罗斯人一日三餐离不开的蔬菜，说明多吃洋葱可增暖、强身。很多人在冬季常常感觉身体上某些小部位，比如手、脚、耳朵、小腿等特别寒冷，而此时身体的其他部位却并不是冷得受不了，医学上把这种反应统称为“寒证”。如果有这方面的症状，那就把洋葱请上餐桌，烹饪一些抵抗寒流的冬季暖身餐吧。

洋葱的营养价值极高，集营养、医疗和保健于一身，在欧洲被誉为“菜中皇后”，含有丰富的蛋白质、糖、粗纤维及钙、磷、铁、硒、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等多种营养成分。

洋葱有抵御流感的作用，是因为洋葱鳞茎和叶子含有一种称为硫化丙烯的油脂性挥发物，具有辛辣味，有较强的杀菌作用，可以抗寒，抵御流感病毒。

洋葱能增进食欲，因其气味辛辣，能刺激胃、肠及消化腺分泌，增进食欲，促进消化，对消化不良、食欲不振、食积内停等症有辅助治疗的效果。

洋葱可降血压。它是目前所知唯一含前列腺素 A 的，前列腺素 A 能扩张血管、降低血液黏度，预防血栓形成。经常食用对高血压、高血脂和心脑血管病人都有保健作用。

洋葱具有降血糖作用，因洋葱里有一种抗糖尿病的化合物，类似常用的口服降血糖剂甲磺丁胺，具有刺激胰岛素合成及释放的作用。

洋葱有提神作用，它能帮助细胞更好地利用葡萄糖，供给脑细胞热能，是神志委顿患者的食疗佳蔬。

洋葱具有防癌抗癌的功效，其含有天然抗癌物质，能阻止体内的生物化学机制出现变异，控制癌细胞的生长，其含有的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，它的特殊作用是能使人体产生大量谷胱甘肽，谷胱甘肽的生理作用是输送氧气供细胞呼吸，人体内硒含量增加，癌症发生率就会大大下降。

洋葱是最能够防止骨质流失的一种蔬菜。洋葱中含有一定的钙质，常吃洋葱能提高骨密度，有效防治骨质疏松症。

洋葱可预防胆固醇过高，洋葱不含脂肪，其精油中含有可降低胆固醇的含硫化合物的混合物。

洋葱根据皮色可分为白皮、黄皮和紫皮三种。白皮洋葱肉质柔嫩，水分和甜度皆高，适合鲜食、烘烤或炖煮；紫皮洋葱肉质微红，辛辣味强，适合炒烧或生菜沙拉；黄皮洋葱肉质微黄，柔嫩细致，味甜，辣味居中，适合生吃或者蘸酱。

就营养价值来说，紫皮洋葱的营养更好一些。因为紫皮洋葱的辣味较大，含有更多的蒜素。此外，紫皮洋葱的紫皮部分含有更多的栎皮素，是对人体非常有用的保健成分。

洋葱食用前要切去根部，剥去老皮，洗净泥沙，生、熟食均可。烹调中，用洋葱做主菜、配料或做调味品十分普遍，它可用于凉菜，也可用于热炒，既可用于中餐，西餐更是必不可少。用它做凉菜辛香可口、清爽不腻。如家常菜洋葱拌肉丝，用它做热菜味多醇厚，或清香滑嫩，或鲜香适口，比较常见的菜如洋葱爆猪肝、洋葱炒鸡丁等。

下面给大家推荐几款洋葱的菜谱：

1. 洋葱啤酒鸭

材料：鸭 1/2 只，洋葱 1 头，啤酒 1 罐，八角、葱、辣椒、姜各适量。

做法:鸭肉切块，放开水中焯一下，葱切段，辣椒切末，洋葱切丝，姜切片。先将葱段、辣椒、八角与姜片爆香，倒入啤酒，再放进鸭肉及洋葱，以中火熬煮至汤汁稍干，即可起锅。

功效：滋阴润燥、降压降脂。

2. 洋葱炒蛋

材料：鸡蛋 4 个，洋葱 1 个，食用油、盐、胡椒粉、味精各适量。

做法：鸡蛋磕在碗里，加入盐和少许胡椒粉打匀；洋葱去皮、洗净切丝。炒锅置火上，放少量油，烧热后，下洋葱丝炒片刻，盛出。炒锅置火上，放油烧热，将鸡蛋液倒在锅里，熟后用铲子切碎，放洋葱一起翻炒，放盐、味精，调味即可。

功效：降糖提神，暖身防病。

3. 洋葱炒猪肝

材料:猪肝、洋葱各适量，大葱、姜、食用油、淀粉、酱油、胡椒粉、白糖、料酒、盐、味精各适量。

做法：洋葱切条，葱切斜段，姜切末，猪肝切片备用；猪肝放入开水中焯一下，颜色一变即捞出，过水冷；将猪肝加淀粉、酱油、胡椒粉、白糖、料酒腌 10 分钟；锅置火上，放油烧热，放洋葱、葱段及姜屑，再放入猪肝片改翻炒；加盐、味精调味拌炒均匀即可出锅。

功效：促进食欲、补血强身。

切洋葱的时候，菜刀放在水里浸泡一下，切一会儿用水冲一下刀，就不会泪流满面了；炒洋葱时，很容易发软粘在一起，如果在切好的葱头中拌少量的面粉就可避免，而且色泽金黄，质地脆嫩，口感好。

食用洋葱的禁忌：

洋葱不宜过量食用，因为它易产生挥发性气体，过量食用会产生胀气和排气过多，给人造成不快。

患有皮肤瘙痒性疾病、眼疾以及胃病、肺胃发炎者应少吃洋葱。

热病患者应慎食洋葱，因洋葱辛温。

患有眼疾、眼部充血时，不宜切洋葱，洋葱所含香辣味对眼睛有刺激作用。

洋葱不宜久煮。洋葱中的磺脲丁酸属油脂性挥发液体，长时间烹调易挥发，从而失去降血糖功效。

洋葱与蜂蜜不宜同食。蜂蜜有清热的作用，洋葱中含有多种生物活性物质，遇到蜂蜜中的有机酸和酶类时会发生化学反应，产生有毒物质，并刺激胃肠道，导致腹胀、腹泻。

冬饮补酒，滋补强身益处多

药酒自古以来就有“百药之长”的说法。《千金要方》记载:“冬服药酒两三剂,立春则止,终身常乐,百病不生。”药酒制作方便,很适合家庭自制,在这里,向你介绍几种泡制方法简单、冬令服用有益于滋补强身的药酒，供你根据自己的实际情况泡制服用。

1. 鹿茸酒

鹿茸 3 克，白酒 500 克;将鹿茸装入纱布袋内，扎紧口，放入盛有白酒的瓶或罐内，密封，浸泡 7 天即可。可补肾壮阳，适用于肝肾不足诸症。鹿茸味甘、咸，性温，归肝、肾经，为补阳之名贵之品。鹿茸酒“生精补髓，养血益阳，强健筋骨，治一切虚损，耳聋，目暗，眩晕，虚痢”。素体阳盛者、阴虚阳亢者忌饮。

2. 灵芝人参酒

灵芝 50 克,人参 25 克,冰糖 500 克,白酒 2000 克。将灵芝洗净,切成薄片,人参切成薄片,放入盛有白酒的瓶或罐内，加入冰糖，浸泡 15 ~ 30 天即成。此酒大补元气、益肺健脾，适用于各种气虚之症，尤适用于脾肺气虚之食欲不振、倦怠无力、脘腹胀满、反胃及呼吸短促、

喘促、久咳、肺痨等疾。

3. 海马酒

海马一对，白酒 500 克。将海马洗净，放入盛有白酒的瓶或罐中，浸泡半月即可。此酒温肾壮阳、活血化瘀、散结消肿，适用于肾阳不足之阳痿、遗精、遗尿及跌打损伤、瘀血痞块等，还可用于各种肿瘤、肿毒等。

4. 黑芝麻核桃酒

黑芝麻 25 克，核桃仁 25 克，白酒 500 克。将黑芝麻、核桃仁洗净，同放入瓶中，倒入白酒，密封浸泡半月左右即可。此酒润肺止咳、补肾固精、润肠通便、强壮身体、延缓衰老，适用于肺燥咳喘、肺阴虚的干咳少痰、肾虚咳喘、腰膝酸软、遗精、阳痿、小便频数、大便干燥等症。

5. 人参枸杞酒

人参 10 克，枸杞子 20 克，白酒 500 克，将人参切片，枸杞子洗净，放入盛有白酒的瓶中，浸泡半月左右即可。此酒大补元气、养肝明目。适用于一切气虚之症，如肺气虚之呼吸短促，脾气虚之食欲不振，肾气虚之小便频数、不禁，心气虚之心悸、失眠、中气不足之脱肛、胃下垂等。另外，还可用于肝肾不足之夜盲、视物不清等。

6. 西洋参酒

西洋参 50 克，白酒 500 克。将西洋参切片，放入盛有白酒的瓶中，浸泡半月即可。可益气滋阴清热，适用于气血亏虚之少气、口干、咽干、声音嘶哑、干咳、午后潮热、咯血盗汗、肺结核等。西洋参为名贵补药，以益气养阴为主，补而不燥，泡酒常饮是益气养阴、疗虚损之上品，体质虚寒者忌食。有腹冷痛、寒性泄泻者禁饮。

7. 虫草酒

冬虫夏草 15 克，白酒 1000 克。将冬虫夏草捣碎，放入瓶中，倒入白酒，密封浸泡半月左右即可。具有补肺益肾，止咳化痰之功效。适用于肺气虚或肺肾两虚而致的咳喘气短，痨咳痰血，或阳痿遗精、腰膝酸痛及病后体虚不复等症。冬虫夏草味甘，性平，归肺、肾经。平补肾阳、阴精，尤益肺阴不足。外感风寒或实热咳嗽者忌用。

冬季喝汤固元气，祛除邪气

皇帝中的高寿者的确不多，但是清朝乾隆皇帝却一生身体健康。这是因为乾隆皇帝十分注重冬季喝汤进补，在这一点上，我们要向他看齐。

为什么乾隆要在冬季喝汤进补呢？这是他深谙养生之道的结果。冬季寒风凛冽，万物蛰伏，大自然中阳气潜藏，阴气旺盛，因此冬季养生要从养阴藏阳着手。潜藏阳气，养护阴精。所以要注意补肾。

乾隆爱喝汤，御厨将各种药材按比例配比后研磨，同牛肚一起放入锅内汲取养分，共煮六个时辰熬制成汤，传说此汤可以延缓衰老、滋阴壮阳。现在多用牛肚、牛骨，放入当归、党参、枸杞等中药炖煮两三个小时。

用《本草纲目》中的知识来分析一下这道汤品，牛肉“安中益气，养脾胃”，当归、党参可以补充气血，枸杞是滋肝益肾的佳品。这样慢炖出来的汤、肉或是骨头，包括放的当归、党参这些中药，不管是药效成分还是营养成分都溶解在汤里，容易吸收，尤其是对脾胃功能不好的老年人有益。冬天气候干燥，汤既有营养还能补水。此外，热乎乎的汤是御寒佳品。

除了喝汤进补以外，乾隆喝酒很有节制，他总是根据不同季节适量地喝补酒。在众多的补酒中，乾隆皇帝最喜欢的一种补酒是松龄太平春酒，每到立冬进补，乾隆就常饮这种酒。

酒有活血御寒的作用，加入药材后，药溶解在酒里起到滋补作用。另外，药酒是药不是酒，如果把中药放进酒里再喝这就是药，是一种中成药制剂，所以要根据自己的体质，对症喝酒，

并且控制酒量。乾隆的长寿还在于他用药饵补养。清宫药养之品首重人参。人参可以大补元气、补脾益肺、生津止渴和益智安神。乾隆进补人参每天不超过3克，从50岁以后不断地吃，方法是人参切成片放在嘴里含着，这样不仅进药均匀，而且还能促进消化液的分泌，帮助消化。

以上是乾隆皇帝的养生良方。现在生活水平提高了，普通百姓像皇帝一样养生也不是什么难事了。我们在自己家中的厨房就可以做出古时皇帝才能享受的美味汤品。

此外，冬季养生还要注意这些问题：因为冬季排汗较少，因此不宜吃太咸的食物，多吃新鲜蔬菜和水果可有效补充维生素；热量较高的食物往往是滋阴潜阳的佳品，比如羊肉、龟、鳖；人们在冬季应保持充足的睡眠，最好早睡晚起。

冬季由于气温较低，所以人易出现脾胃虚寒、腹泻、腹部疼痛等病症，因此要适当做好保暖工作：要添加衣服但不宜过厚，要升高室内温度但不宜过高，否则出门时易感冒。此外，腮腺炎、麻疹、流感等疾病在这个季节易高发，对付它们的好办法就是注意锻炼身体，提高抗病能力。当然，也可在医生的指导下服用中药来预防疾病，如可用板蓝根来预防流感。

火锅热腾腾，冬天享用有讲究

冬天天气寒冷，大家都爱吃热腾腾的火锅，但是火锅虽然好吃，却也有很多讲究。涮火锅时，肉片是不可缺少的一道原料。涮肉时，要注意以下几点：肉片越新鲜越好。肉片如果储存时间过长，其营养成分就会大量损失。新鲜肉片要切薄，若肉片厚，涮时不易杀死寄生虫虫卵，涮的时间过长还会引起营养的损失。一般来讲，薄肉片在沸腾的锅中烫1分钟左右，肉的颜色由鲜红色变为灰白，才可以吃。

除此之外，吃火锅还有以下五大忌：

一忌：火锅专用锅停用一段时间后立即使用。

在使用锅前一定要用布浸蘸食醋，再加点盐擦拭，把铜锈彻底刷洗干净再用。

二忌：生食。

有些人吃火锅为了鲜嫩，不等肉菜煮熟就下肚，这样很不卫生。应该将生肉、生鱼或海鲜先煮再放蔬菜，待熟后再吃，以便充分使食物中所带的细菌或寄生虫卵致死。但也不宜将蔬菜煮得时间过长，以免破坏蔬菜中的营养。

三忌：烫食。

刚从火锅中取出鲜烫的食物，不宜马上送入口中，应放在碗内稍凉一下再吃，以免烫伤食道黏膜，造成溃疡或口腔膜起泡。

四忌：过辣。

有些人吃火锅时辣椒、蒜、葱等调料放得太多，会对胃黏膜造成一定的损害。特别是患有肺结核、痔疮、胃炎及十二指肠溃疡的人，更应少吃。

五忌：把吃剩的菜和汤放在火锅中过夜。

过夜的残菜和汤含有过多的铜氧化物，吃后容易引起中毒，轻者头晕、恶心，重者造成心、肝、肾损害。

另外，吃火锅时还要注意：羊肉不能和醋共食，因为羊肉火热，功能益气补虚；醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，其性酸温，消肿活血，应与寒性食物配合，与羊肉不宜。

吃火锅时还应注意肉类与蔬菜类的均衡，餐后得吃些水果；火锅汤中的钠离子、钾离子较多，有肾病、高血压的朋友不宜吃火锅。火锅料如鱼丸、虾丸等各种丸子，含有高量的油脂，糖尿病、高血压、高血脂的病人要注意。火锅汤中含有大量嘌呤，痛风的病人不要吃。火锅汤中含钠离子、钾离子多，有肾脏病、高血压的人要小心。调味料如辣椒酱，对于肠胃刺激大，有胃肠疾病的人尽可能使用麻油等较清淡的调料。

保暖增温雪初降——小雪食养之道

每年的 11 月 22 日或 23 日是二十四节气中的小雪节气。关于小雪时节的养生，首先小雪前后，天气经常是阴冷晦暗的，一些容易受天气影响的人就会觉得郁闷烦躁，特别是本身就患有抑郁症的人还可能会加重病情，所以在这个节气要着重调养心情，保持开朗豁达，尽量少受天气的影响。也可以多参与一些户外活动，在晴朗的时候多晒太阳以增强体质，预防疾病。

冬季天气寒冷，在饮食方面应适当多吃些热量较高的食物，提高碳水化合物及脂肪的摄入量。全麦面包、稀粥、糕点、苏打饼干等均属碳水化合物，这些食物的摄入既有助于御寒，其中所含的微量矿物质硒还可以振奋情绪。要注意增加维生素的供给，多吃萝卜、胡萝卜、辣椒、土豆、菠菜等蔬菜；以及柑橘、苹果、香蕉等水果。动物肝、瘦肉、鲜鱼、蛋类、豆类等等食品也可以保证身体对维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2 等的需要。

小雪进补食疗方：

四物炖鸡汤

材料：母鸡 1 只（约 1.5 千克），当归 10 克，熟地黄 10 克，白芍 10 克，川芎 8 克，料酒、胡椒粉、生姜、细葱、味精、精盐、清汤各适量。

做法：宰杀后，除净毛，剁去脚爪，剖腹清除内脏，冲洗干净，入沸水锅中汆一下。将当归、熟地、白芍、川芎洗净，切成薄片，用纱布袋装好，扎紧口；生姜、细葱洗净，姜切片，葱切节，备用。将砂锅置武火上，掺入清汤，放入鸡，药袋烧开后，撇去浮沫，加料酒、姜、葱，改用文火炖至鸡肉烂熟，骨架松软，拣去药袋、姜、葱不用，加入精盐、味精、胡椒粉调好味即成。

功效：益血补虚。

适用：心肝血虚所致的面色无华、头晕眼花、心悸失眠、多梦健忘、视物模糊、两目干涩、手足麻木、屈伸不利、月经推后、经少色淡、经后小腹空痛等。

冬季皮肤瘙痒，一药一茶解君忧

每逢冬季，很多人的皮肤都会发生瘙痒、脱皮屑等现象，双腿和双臂最为常见。而中老年人和皮肤干燥型的人就更加严重，有的人经常把皮肤抓破。这就是冬季皮肤瘙痒症。

为什么冬季特别容易发生皮肤瘙痒呢？在冬天的时候，气候寒冷，以刮来自内陆的北风为主，即使在南方也主要刮北风，空气就特别干燥。而天气寒冷又使人体皮肤的汗腺和皮脂腺收缩，处于不活跃状态，分泌的汗腺和皮脂腺大大减少，使皮肤干燥脱屑。中医学认为，这种病是血虚不足，阴津亏损，因而生风发痒。现代医学则认为，由于冬季气候寒冷干燥，人体皮肤也变得干涩粗糙，甚至表皮脱落，使皮内神经末梢更容易受刺激而发痒。特别是老年人，由于皮肤分泌机能减退，一到冬季就容易发病。

一旦发病，可以试服养血滋阴的中药：何首乌、生地黄、胡麻仁各 15 克，当归、白芍、玉竹、白鲜皮、地肤子、秦艽、苦参各 10 克煎水，分 3 次服。另外分配合针刺曲池、血海、足三里、三阴交等穴位。

在服药的同时，还应注意以下几点：

（1）在室内给空气加湿，可买空气加湿机，也可用土办法，譬如，在地面上洒水，在室内种植物等。

（2）内衣裤最好柔软宽松的棉织品，减少对皮肤的刺激。

（3）经常在皮肤上搽一些甘油、冷霜之类，以滋润皮肤。

（4）洗澡水温度不要太高，别用碱性强的肥皂和烫水擦洗，以免刺激皮肤而更加瘙痒。

（5）冬季可适当多吃些富含油脂的食物，以植物脂肪为好。如果是肥胖或血脂高的人就更不适宜食用动物脂肪了。

另外，常喝茶可摆脱冬季瘙痒的困扰，这是因为茶叶中含有保护人体皮肤的微量元素锰。锰对皮肤的保护作用体现在三方面：

（1）锰能参与人体内很多酶促反应，促进蛋白质代谢，并能促使一些对皮肤有害的物质的排泄，从而减少皮肤所受到的不良刺激。

（2）锰可促进维生素 B_6 在肝脏中的积蓄，加强皮肤抗炎的功能。

（3）锰可以增强多糖聚合酶和半乳糖转移酶的活性，催化某些维生素在人体内的代谢，这有利于皮脂代谢的正常进行，防止皮肤干燥。

茶叶中锰含量相当高。每克干茶中的含锰量因品种而异，如绿茶中的西湖龙井茶为 1.4 毫克、庐山云雾茶为 1 毫克；青茶中的安溪铁观音茶为 1 毫克；黄茶中的蒙山黄芽茶为 0.65 毫克；红茶中的祁门红茶为 0.6 毫克。可根据自己的喜好选择饮用。

如果人们每天饮用 4 ~ 6 克绿茶泡的茶汤，便可以从茶中摄取到人体所需锰量的 1/3，甚至更多。这对保护皮肤、防冬痒非常有益。

朔风怒吼飞瑞雪——大雪食养之道

每年的 12 月 7 日前后是二十四节气中的大雪。关于大雪节气的养生，从中医的角度来看，此时已到了“进补”的大好时节。这里的进补并不是一般狭义理解上的随便吃些营养价值高的食品，或者用点壮阳的补药，进补其实是养生学的一个分支内容，具体来说是要通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适温寒等综合调养达到强身健体益寿的目的。

但是进补要有所讲究，首先要注意适度原则，不可太过，不可不及。如若稍有劳作则怕耗气伤神，稍有寒暑之异便闭门不出，食之唯恐肥甘厚腻而节食少餐，这样不仅无异于补养，甚至会损害健康。所以，即使是补养也要注意动静结合、劳逸结合、补泻结合、形神共养，不可失之偏颇。

大雪进补食疗方：

1. 灵芝猪蹄汤

材料：灵芝 30 克，黄精 15 克，鸡血藤 15 克，黄芪 18 克，猪蹄 250 克，味精、精盐各适量。

做法：将猪蹄去净残毛，刮洗干净，剁成小块。将灵芝、黄精、鸡血藤、黄芪洗净，用纱布袋装好，扎紧口，与猪蹄同入砂锅，加水适量，先以武火烧开，后改文火慢炖至猪蹄烂熟，捞出药袋不用，加入味精、精盐调好味即成。

功效：益气补血。

适用：白细胞减少症而属气血两虚者。

2. 参蛤蒸鸭

材料：白鸭 1 只（约 1 ~ 1.5 千克），人参 10 克，蛤蚧 5 克。料酒、细葱、生姜；味精、精盐、清汤各适量。

做法：将鸭子宰杀后，除净毛，剁去嘴、脚掌，在鸭的背面近尾部横开一刀，抠净内脏；冲洗干净；入沸水锅中汆一下捞出，装入蒸盆备用。将人参、蛤蚧烘脆研成细末；生姜、细葱洗净，姜切片，葱切节备用。将人参、蛤蚧粉末放入鸭的腹腔内，再加入姜片、葱结、料酒、清汤，上笼用武火蒸至鸭子熟烂，加味精、精盐调好味即成。

功效：补肺肾、定咳喘。

适用：肺肾气虚、肺肾气阴两虚所致的神疲气短、久咳声低、动则喘促、气不接续、常自汗出、腰膝酸软、咳则小便出，以及老年慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿等而属肺肾气虚者。

日短阳生炉火旺——冬至食养之道

每年的12月22日左右是二十四节气中的冬至，在养生学上，冬至是一个重要的节气，因为“冬至一阳生”，冬至过后体内的阳气开始萌芽，这个时候人们应该顺应这一身体机能的变化，做好各方面的身体调养。

首先要做到静神少虑、畅达乐观、讲究生活情趣，适当进行锻炼，防止过度劳累，精神调养不论在任何节气都是养生的重点，拥有一个好的心态对于保持身体健康是很有益处的。

饮食调养。补气食品，是指具有益气健脾功效，对气虚证有补益作用的食品，如糯米、党参、黄芪、大枣、山药、胡萝卜、豆浆、鸡肉等。

补血食品，是指对血虚证者有补益作用的食品，如动物肝脏、动物血制品、红枣、花生、桂圆肉、荔枝肉、阿胶、桑葚、木耳、菠菜、胡萝卜、乌鸡、海参、鱼类等都有一定的补血作用。

补阳食品，是指具有补阳助火，增强性功能的功效，对阳虚证有补益作用的食品，如狗肉、羊肉、虾类、鹿肉等，核桃仁、韭菜、枸杞子、鸽蛋、鳝鱼、淡菜等也有补阳作用。

补阴食品，是指具有滋养阴液，生津润燥的功效，对阴虚证有补益作用的食品，如银耳、木耳、梨、牛奶、鸡蛋、葡萄等。

冬至是进补的好时节，日常饮食应对照上述分类，选择适合自己的食疗方，为来年打下一个好的身体基础。

冬至进补食疗方：

1. 红烧龟肉

材料：龟1只(750 ~ 1000克)，菜油、料酒、生姜、细葱、花椒、酱油、冰糖各适量。

做法：将龟放入盆中；加热水（约40℃），使其排尿，宰去头、足，剖开去龟壳、内脏，将龟肉洗干净，切成块；姜、葱洗净切碎，备用。将锅中放入菜油烧热后，下入龟肉块，反复翻炒，再加入姜、葱、花椒、冰糖，烹以酱油、料酒，加适量清水，将锅置炉上，以文火煨烧至烂熟即成。

功效：滋阴补血。

适用：阴血亏虚所致的头晕目眩、午后低烧、骨蒸劳热、形体消瘦、心悸心烦、久咳咯血、便血等。

2. 山楂荷叶茶

用料：山楂15克，荷叶12克，茶叶3克。

做法：将上3味水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热强心、活血化瘀。

适应证：中风。

冷风寒气冰天地——小寒食养之道

每年的1月5日前后是小寒节气。民间有句谚语：小寒大寒，冷成冰团。小寒表示寒冷的程度，从字面上理解，大寒冷于小寒，但在气象记录中，小寒却比大寒冷，可以说是全年二十四节气中最冷的节气。

寒冷的冬天有一种简单的方法可以健身——搓手。搓手的做法很容易：双手抱拳，从虎口接合，捏紧，再移动双手转动，在转动过程中使手的各部分互相摩擦。搓手的时间没有限制，时间稍长，两只手都会感到暖烘烘的。经常将双手在一起摩擦搓手，可以预防冻疮的发生，使手指更加灵活自如，同时对大脑也有一定的保健作用；对于经常待在室内的人，经常搓手，还能促进血液循环和新陈代谢，预防感冒。

小寒进补食疗方：

1. 灵芝粥

材料：灵芝 10 克，杜仲 15 克，糯米 100 克，冰糖适量。

做法：将灵芝、杜仲加水适量煎煮，去渣取汁，然后以药汁与糯米同入砂锅；水适量共煮成稀粥，加入冰糖搅匀即成。

功效：滋阴补肾、养心安神。

适应证：心肾阴虚所致的腰膝酸软、心悸心烦、失眠多梦、记忆力减退，以及神经衰弱、心动过速、贫血等而属心肾阴虚者。

2. 山药桂圆粥

材料：淮山药 50 克，桂圆肉 15 克，荔枝肉 15 ~ 20 克，五味子 3 ~ 5 克，粳米 350 克，白砂糖适量。

做法：先将五味子煎水，去渣取药汁与淮山、桂圆肉、荔枝肉、粳米同入砂锅，加水适量，以文火煮粥，待粥将熟时，加入白糖，搅匀稍煮片刻即可。

功效：滋补心肾、安神固涩。

适应证：心肾阴虚所致的腰膝酸软、潮热盗汗、手足心低热、心悸心烦、失眠多梦、消渴多尿、遗精早泄、头晕耳鸣等。

冬季要严防脑血管病

冬季是脑血管病高发季节，患者人数比其他季节多出 3 ~ 5 倍。脑血管病是指脑部动脉或支配脑的颈部动脉发生病变，从而引起颅内血液循环障碍、脑组织受损的一组疾病。临床上常以猝然昏倒、不省人事或伴有口眼歪斜、言语不利和偏瘫为主要表现。

脑血管病会随着年龄的增长而发病率上升，55 岁以上，年龄每增加 10 岁，发病率增长一倍；就性别而言，男性比女性发病率高 50%。

临床实践中表明，虽然家庭中有多人患病是否属于遗传目前尚未得到证实，但家族倾向的问题，与该家族中高血压病、糖尿病和心脏病的发病率高呈正相关。

高血压既可致使出血性脑血管病发生，又可致使缺血性（脑梗死）脑血管病发生。

糖尿病因其糖代谢的紊乱，可使体内大中小血管硬化、狭窄、血黏度增高，从而致使缺血性脑血管病（脑梗死）发生。

心脏病引起血流紊乱，形成发生脑血管病的栓子，经血流导入脑血管发生栓塞即脑梗死（脑栓塞）。

高脂血症促使动脉硬化，在动脉硬化的基础上进而发生脑血管病；肥胖易导致高脂血症。

其他如吸烟和酗酒，曾经出现过脑中风的患者都容易得脑血管病。

由于脑血管病人多伴有高血压、高脂血病以及肥胖等，所以合理的饮食对于病情的稳定和恢复是一项重要的措施。

（1）适当控制饮食的总热量。脑血管病人一般体型肥胖的较多，再加上活动量少，因此饮食要有节制，每餐饭菜量不宜吃得过多过饱，以八九成饱为宜，保持热量摄入平衡。

（2）限制脂肪和胆固醇的摄入：脑血管病患者多数血脂偏高，对脂肪的摄入尤其是饱和脂肪的摄入应严格限制，如肥肉、动物油脂、内脏、奶油、黄油以及含胆固醇高的食品不食为好，以免加重病情。在使用植物油时也要注意全日的使用量不宜过多。食物宜清淡便于胃肠消化。

（3）食物要多样化：注意荤素搭配、粗细混吃。既要做到不过多吃肉蛋，又要注意补充奶类、豆制品类蛋白质，以增强病人的抵抗力。

（4）少吃甜食控制糖类的摄入：对白糖糕点、巧克力一类糖要适量控制。多吃糖会使糖转化为脂肪造成肥胖使血脂升高，加重病情。

（5）多吃蔬菜水果：蔬菜水果含有丰富的维生素特别是维生素 C、胡萝卜素，矿物质钙、磷、钾、镁等以及较多的膳食纤维，这些都可对改善脑血管病起到良好作用。

（6）戒酒：酒精会对血管起扩张作用，使血流加快，脑血量增加。酒后容易导致急性脑出血发作。

银装素裹腊梅飘——大寒食养之道

每年的 1 月 20 日左右是大寒。关于大寒节气的养生，依然要以温补为主，这是年尾调养身体的重要时刻，以养精蓄锐迎接新的一年。大寒虽然已经不像小寒那样酷寒，但天气还是比较寒冷，所以在衣着上还是要注意保暖，早晚天气较冷时尽量减少在户外的时间。

饮食仍然是温补的重要途径，不妨多吃红色蔬果及辛温食物，如红辣椒、红枣、红萝卜、樱桃、红色甜椒、红苹果等蔬果能为人体增加热能，使体温升高，多吃还能抵抗感冒病毒，加速康复，是冬季的首选食物。此外，一些辛温食物如：紫苏叶、生姜、青葱、洋葱、花椒、桂皮等，也对风寒感冒具有显著的食疗功效。

冬末气候寒冷干燥，许多人还容易出现嘴唇干裂、口角炎等问题，这主要是缺乏维生素 B_2 所致，可多食酸乳酪、花粉、酵母粉等，症状很快就会有所改善。

大寒进补食疗方：

1. 洋葱炒肉丝

材料：洋葱 150 克，瘦猪肉 60 克，调料适量。

做法：按常法烹制食用。每日 1 剂。

功效：滋阴养血、扩张血管。

适应证：动脉硬化、高血压、糖尿病等。

2. 双耳汤

材料：银耳、木耳各 10 克，冰糖适量。

适用：按常法蒸熟食用。每日 1 ~ 2 剂。

功效：滋阴益气、凉血活血。

适应证：动脉硬化、冠心病等。

第六节

一天是个小四季，十二时辰里的饮食大法

十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系

子午流注将人体气血运行比拟为水流，从子时到午时，随着时间先后不同，人体阴阳盛衰，营卫运行，经脉流注，时穴开阖，都与自然界同样具有节律变化。阴阳各经气血的盛衰也有固定的时间。气血盈时而至为盛，过时而去为衰，逢时为开；过时为阖，定时开穴，方可有效地调和阴阳、纠正机体偏盛偏衰。

下面，就为大家详细介绍十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系。

（1）子时（23 点至 1 点）胆经旺，胆汁需要新陈代谢。人在子时入眠，胆方能完成代谢。

“胆有多清，脑有多清。”凡在子时前入睡者，晨醒后头脑清新、气色红润。反之，日久子时不入睡者面色青白，易生肝炎、胆囊炎、结石一类病症。

（2）丑时（1点至3点）肝经旺，养血。“肝藏血。”人的思维和行动要靠气血的支持。废旧的血液需要淘汰，新鲜血液需要产生，这种代谢通常在肝经最旺的丑时完成。《素问·五脏生成篇》曰：“故人卧血归于肝。”此时安静入眠，血液大量回肝，肝内血液充足，肝经旺盛，可维护肝的疏泄功能，使之冲和条达，充分发挥解毒滤过的作用。此时熟睡，胜过其他时间。如果丑时不入睡，肝还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢，所以丑时久不入睡者，面色青灰，情志倦怠而易躁怒，易生肝病。

（3）寅时（3点至5点）肺经最旺。《素问·经脉别论》说：“脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。”血的运行要依赖气的推动，肺主呼吸调解着全身的气机，此时肺经旺盛，有助于肺气调节和输布血液运行全身。

（4）卯时（5点至7点）大肠经旺，有利于排泄。“肺与大肠相表里。”寅时（上一个时辰）肺经最旺，肺将充足的新鲜血液布满全身，紧接着促进大肠经进入兴奋状态，吸收食物中水分与营养，排出渣滓。此时可多饮水使大肠充分吸收水分，促进排泄；排泄结束后，可做提肛运动，有利于治疗便秘、痔疮、脱肛等病。

（5）辰时（7点至9点）胃经旺，有利于消化。此时胃部吸收营养的能力增强，需要进食吸收充足的营养，也正是人们进食早餐的时间。所以说，早餐要吃好。

（6）巳时（9点至11点）脾经旺，有利于吸收营养、生血。“脾主运化，脾统血。”脾为气血生化之源，与胃统称为后天之本，是消化、吸收、排泄的总调度，又是人体血液的统领。脾经旺盛时可运化水谷，升清化浊，为身体提供气血营养。“脾开窍于口，其华在唇。”脾的功能好，消化吸收好，气血充盈，唇色红润。

（7）午时（11点至13点）心经旺，有利于周身血液循环。《素问·痿论》曰：“心主身之血脉”，“心主神明，开窍于舌，其华在面。”心经旺盛，推动血液运行，养神、养气、养筋。此时是气血运行的最佳时期，不宜剧烈运动，应在午时小憩片刻，宜于养心，可使下午乃至晚上精力充沛。

（8）未时（13点至15点）小肠经旺，有利于吸收营养。《素问·灵兰秘典论》曰：“小肠者，受盛之官，化物出焉。”是说小肠接收经胃初步消化的食物，并进一步泌别清浊，把水液归于膀胱，糟粕送入大肠，将水谷化为精微。小肠经在未时对人一天的营养进行消化吸收。

（9）申时（15点至17点），膀胱经最旺。膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳，即咳而遗尿。申时人体温较热，阴虚的人尤为突出，在这个时间滋肾阴可调此证。

（10）酉时（17点至19点），肾经最旺。“肾藏生殖之精和五脏六腑之精。肾为先天之根。”经过申时的人体泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精华的时辰。肾阳虚者酉时补肾阳最为有效。

（11）戌时（19点至21点），心包经最旺。“心包为心之外膜，附有脉络，气血通行之道。邪不能容，容之心伤。”心包是心的保护组织，又是气血通道。心包戌时兴旺可清除心脏周围外邪，使心脏处于完好状态。心发冷者戌时补肾阳；心闷热者戌时滋心阴。

（12）亥时（21点至23点），三焦经最旺。三焦是六腑中最大的腑，有主持诸气、疏通水道的作用。亥时三焦通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉可休养生息，对身体十分有益。可惜现代人能做到的很少，亥时百脉皆通，所以可以用任何一种方式进行调理。古籍《灵枢》中说：经脉流行不止，与天同度，与地同纪。

熬夜过子时，请勿多食夜宵

很多熬夜的人可能都有过这样的体会：一到夜里11点就会觉得特别饿，因此非要吃点什么不可。其实，这是因为体内的阳气升起来了，如果还没有睡觉，身体就会变得活跃起来，

就要消耗能量，因此就会感到饥饿。尤其是加班一族，加班结束后都喜欢三三两两相约着去吃油腻的夜宵。虽然夜已深，“消夜族”却仍在尽情享受美食，觥筹交错……不知不觉中，他们的胃，甚至整个身体都在慢慢受到疾病的侵蚀。

经常吃夜宵，对身体的害处多过好处，其中有三大害处对健康影响甚大：

（1）夜宵营养难以消耗。夜宵都吃得比较好，虽然营养丰富，但也暴露出另一个问题，即营养如何消耗。在吃夜宵时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，会使尿中的钙量增加，一方面降低了体内的钙贮存，诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症；另一方面尿中钙浓度高，罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。况且，摄入蛋白质过多，人体吸收不了就会滞留于肠道中，会变质，产生氨、硫化氢等毒素，刺激肠壁，诱发癌症。再加上饮酒，则更容易与酒精性脂肪肝结缘。

（2）胆固醇明显增多。经常喜欢吃夜宵，如果进食的是高脂肪、高蛋白的食物，很容易使人体内血脂突然升高。人体的血液在夜间经常保持高脂肪含量，夜间进食太多，或频繁、屡次进食，会导致肝脏合成的血胆固醇明显增多，并且刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白。运载过多的胆固醇到动脉壁堆积起来（包括阴茎动脉），也成为动脉粥样硬化和冠心病、阳痿的诱因之一。同时，因为长期夜宵过饱，会反复刺激胰岛，使胰岛素分泌增加，久而久之，便造成分泌胰岛素的 β 细胞功能减退，甚至提前衰退，发生糖尿病。这些病症均能影响性功能，导致性衰退。

（3）诱发失眠。夜宵过饱可使胃鼓胀，对周围器官造成压迫，胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层等其他部位。

因此，想拥有健康最好的方法是不吃夜宵或少吃夜宵。如果晚上确实需要补充营养，最佳选择是碳水化合物，即淀粉和糖类，如一片面包，一杯牛奶或清淡的稀粥。因为这类食品会间接地改善脑的化学反应，令身体分泌胰岛素，从而发挥镇静安神作用，对失眠者尤为有益。

丑时失眠，食疗效果好

在十二生肖中，丑对应的是牛，牛是一种很有力量、很有韧性的动物，我们开玩笑时就经常说一个人“很牛气”，但牛也很温和谦虚，这就是丑时的特征。这个时段体内的阳气比子时更加壮大，但并不会一味地生发上去，此时当令的肝经有主藏血的功能，能起到收敛的作用。这也是中国文化的精妙所在，所谓一物降一物，有生发就要有收敛，有生长就要有收藏，不会出现过犹不及的情况。同样的道理，人在丑时也一定要休息好，最好处于熟睡状态，这样才能好好养肝血。

俗话说：睡觉治百病。中医睡眠养生是每一位患者必须掌握和每天遵循的“转阴良药”。中医养生名著之一《养生三要》里说：“安寝乃人生最乐。古人有言：不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人”。可见，睡眠对于人来说是多么的重要。在人类生命的过程中，大约有 1/3 的时间是在枕头上度过的。睡眠与健康是“终身伴侣”。祖国医学历来重视睡眠科学，认为“眠食二者为养生之要务”，“能眠者，能食，能长生”。

中医睡眠机制是：阴气盛则寐（入眠），阳气盛则寤（醒来）。所以，夜晚应该在子时以前上床，在子时进入最佳睡眠状态。因为按照《黄帝内经》睡眠理论，夜半子时为阴阳大会，水火交泰之际，称为“合阴”，是一天中阴气最重的时候，阴主静，所以夜半应长眠。如果有条件的话，最好在晚上 9 点开始睡眠，现代人由于种种原因很难做到，但是晚 11 点这个底线是不应该越过的。

如果丑时失眠，食疗是很好的治疗方法，优于安眠药，无副作用。下面介绍几则促进睡眠的食疗方法供大家试用：

（1）食醋一汤匙，倒入一杯冷开水中饮下，可以催眠入睡并睡得香甜。

（2）经常失眠者，用莲子、龙眼、百合配秫米（粟米）熬粥，有令人入睡的疗效。

（3）血虚失眠者，可常服藕粉，或用小火煨藕加蜂蜜适量吃；也可用龙眼肉 10 克，红枣 5 个去核，蒸鸡蛋一个食用，每日一次。

（4）心虚、多汗、失眠者，用猪心一个切开，装入党参、当归各 25 克，同蒸熟，去药，吃猪心并喝汤，有良效。

（5）因高血压而导致失眠的患者，可用芭蕉根 50 克，猪瘦肉 100 克，同煮服用，能催眠入睡。

（6）怔忡不安而失眠的病人，可取芭蕉根 50 克，猪瘦肉 100 克，同煮服用，能催眠入睡。

（7）神经衰弱的失眠患者，可取莴笋浆液一汤匙，溶于一杯水中。由于这种乳白汁液具有镇静安神功能，所以有一定的催眠疗效。

（8）临睡前吃苹果一个。或在床头柜上放上一个剥开皮或切开的柑橘，让失眠者吸闻其芳香气味，可以镇静中枢神经，帮助入睡。

（9）取洋葱适量，捣烂后装入瓶内盖好，临睡前放在枕边闻一闻，一般在片刻之后便可入睡。

寅时猛然惊醒，警惕肺部问题

有些人在早晨 3 点到 5 点这段时间会莫名其妙地醒来，但还有一些人，他们醒来不是莫名其妙的，而是被惊醒的。而且，醒来之后还会发现自己已经汗流浃背了，这时候可能就是肺部出问题了。我们知道，如果晚上燥热出汗，白天畏寒怕冷，根源就是肺气不足，无力助心火以驱散风寒，所以寅时肺气盛才能发汗解表，所以，这段时间除了惊醒，还会流汗。如果你几乎每天都是如此，那么可能症状已经相当严重了，建议你去医院检查一下。如果情况并不是非常严重，那么你可以采用以下方法先进行自我调理。

1. 以食养肺

《本草纲目》中记载：甘蔗、秋梨、百合、蜂蜜、萝卜、黑芝麻、豆浆、豆腐、核桃、松子等食物，都有滋养润肺的功能，因此可以通过食疗来养肺。口鼻皮肤干燥的朋友，秋季可以多吃上述食物，也可以根据喜好做成药膳使用。《本草纲目》中提出了这样的方子："烦闷咳嗽，用新百合四两，加蜜蒸软，时时含一片吞津。"此方润肺止咳，润肠通便。另外，《本草纲目》记载：百合也可以消"肺脏热"，温润补肺。

（1）百合蜂蜜汤

材料：新鲜百合 50 克，蜂蜜 30 克。

做法：将百合泡洗干净，与蜂蜜一起煎汤，每日一次服用。

（2）百合小米粥

材料：百合 5 克，小米 100 克。

做法：煮粥食用，一日一次。

2. 以药养肺

《本草纲目》记载南沙参、北沙参、麦冬、五味子、冬虫夏草、燕窝等，都有养肺的功能，可以在医生指导下选用。肺阴虚者，在秋冬季节用中药膏方进补，也是不错的选择。

3. 以气养肺

肺主气，司呼吸。清气和浊气在肺内进行交换，吸入气体的质量对肺的功能有很大影响。要想使你的肺保持清洁，首先要戒烟，并避免二手烟的危害，不要在空气污浊的地方长期逗留。闻到有异常气味时，要迅速用手绢或纸巾把鼻子保护起来。有条件的，可以经常到草木茂盛、空气新鲜的地方，做做运动，做做深呼吸，并通过着意的深长呼气，将体内的浊气排出。定期到森林、草原、海边散散步、吹吹风，更有利于肺的调养。

4. 以水养肺

肺是一个开放的系统，从鼻腔到气管再到肺，构成了气的通路。肺部的水分可以随着气

的排出而散失，特别是秋冬干燥的空气，更容易带走水分，造成肺黏膜和呼吸道的损伤。这就是中医所说的，燥邪容易伤肺。因此，及时补充水分，是肺保养的重要措施。

一般而言，一个健康的成年人，每天至少要喝1500毫升的水，而在秋天，喝水2000毫升以上才能保证肺和呼吸道的润滑。因此，建议大家每天最好在清晨和晚上临睡之前各饮200毫升水，白天两餐之间再各饮水800毫升左右。

除了以上养肺方法，我们平常保持愉快、积极的心情也对肺有好处。因为肺主悲，悲伤忧愁的情绪容易损伤肺，肺病的人也容易悲伤忧愁。另外适当运动，可以增进肺的功能。大家可以根据自身条件，选择合适的运动，如慢跑、爬山、踢毽、跳绳、练功、舞剑等。

起床第一杯水可不能乱喝

健康的机体必须保持水分的平衡，人在一天中应该饮用7～8杯水。“一日之计在于晨”，清晨起床的第一杯水尤其显得重要。也许你已习惯了早上起床后喝一杯水，但你是否审视过，这一杯水到底该怎么喝？

（1）喝什么。新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，水中的微生物已经在高温中被杀死，而开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的。有研究表明，钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。早上起来的第一杯水最好不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利尿作用，清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水分，还会增加机体对水的需求，反而造成体内缺水。

（2）什么温度最适宜。有的人喜欢早上起床以后喝冰箱里的冰水，觉得这样最提神。其实，早上喝这样的水是不适宜的，因为此时胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会刺激到肠胃，引起肠胃不适。晨起喝水，喝与室温相同的开水最佳，天冷时可喝温开水，以尽量减少对胃肠的刺激。研究发现，煮沸后冷却至20～25℃的白开水，具有特异的生物活性，它比较容易透过细胞膜，并能促进新陈代谢，增强人体的免疫功能。凡是习惯喝温、凉开水的人，体内脱氧酶的活性较高，新陈代谢状态好，肌肉组织中的乳酸积累减少，不易感到疲劳。在头天晚上晾开水时一定要加盖，因为开水在空气中暴露太久会失去活性。

（3）喝多少。一个健康的人每天至少要喝7～8杯水（约2.5升），运动量大或天气炎热时，饮水量就要相应增多。清晨起床时是新的一天身体补充水分的关键时刻，此时喝300毫升的水最佳。

（4）怎么喝。清晨喝水必须是空腹喝，也就是在吃早餐之前喝水，否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口小口地喝水，因为饮水速度过快对身体是非常不利的，可能引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻

胃经在辰时当令，就是早晨的7点到9点之间，一般这段时间大家都非常忙碌，赶着去上学、上班，但是不管怎么忙，早饭都一定要吃好，而且最好是在这段时间吃。因为这个时候，太阳一般都升起来了，天地之间的阳气占了主导地位，人的体内也是一样，处于阳盛阴衰之时，所以，这个时候人就应该适当地补充一些阴气，食物属阴，也就是说应该吃早饭。

很多人以为不吃早饭就可以减肥，其实这是非常错误的观念。此时吃早饭即使吃得再多也不会胖，因为上午是阳气最足的时候，也是人体阳气最旺盛的时候，食物很容易被消化。胃经以后是脾经当令，脾可以通过运化将食物变成精血，输送给人体五脏。如果不吃早饭，

9点以后，脾就是在空运化，它也没有东西可以输送给五脏，这时人体会有不适现象产生，比较明显的表现就是头晕。所以，早饭一定要吃，而且要吃好。中医说脾胃是“后天之本”，也是这个道理。因为人生下来活下去靠的就是食物，而脾胃就是负责食物的消化吸收，脾胃不好，人体运转就会出问题。

另外，就是早餐应该吃“热食”。一些人贪图凉爽，尤其是夏天，早餐喝蔬果汁代替热乎乎的豆浆、稀粥，这样的做法短时间内也许不觉得对身体有什么影响，但长此以往会伤害胃气。

从中医角度看，吃早餐时是不宜先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶的。早餐应该吃“热食”，才能保护胃气。因为早晨的时候，身体各个系统器官还未走出睡眠状态，这时候你吃喝冰冷的食物，会使体内各个系统出现挛缩、血流不畅的现象。也许刚开始吃喝冰冷食物的时候，不会觉得胃肠有什么不舒服，但日子一久或年龄渐长，你会发现皮肤越来越差，喉咙老是隐隐有痰、不清爽，或是时常感冒，小毛病不断。这就是因为早餐长期吃冷食伤了胃气，降低了身体的抵抗力。

因此，早饭应该是享用热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆花、热豆浆、芝麻糊、山药粥等，然后再配着吃蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。牛奶容易生痰，导致过敏，不适合气管、肠胃、皮肤差的人及潮湿气候地区的人饮用。

巳时脾经当令，是消化食物的关键时刻

上午9点到11点，这个时候是脾经当令。脾主运化，指早上吃的饭在这个时候开始运化。如果把胃比做一口锅，吃了饭要消化，那就靠火，把脾胃里的东西一点点腐化掉。那么脾是什么呢？脾的右边是一个卑鄙的“卑”，就像古代的一个烧火的丫头，在旁边加点柴，扇点风，这些东西都会补充到人的身体里。

脾经的循行路线是从大脚趾末端开始，沿大脚趾内侧脚背与脚掌的分界线，向上沿内踝前边，上至小腿内侧，然后沿小腿内侧的骨头，与肝经相交，在肝经之前循行，上股内侧前边，进入腹部，再通过腹部与胸部的间隔，夹食管旁，连舌根，散布舌下。

脾经不通时，人体会表现为下列症状：身体的大脚趾内侧、脚内缘、小腿、膝盖或者大腿内侧、腹股沟等经络线路会出现冷、酸、胀、麻、疼痛等不适感；或者全身乏力，疼痛、胃痛、腹胀、大便稀、心胸烦闷、心窝下急痛等。

以上症状都可以从脾经去治，最好在脾经当令的时候按摩脾经上的几个重点穴位：太白、三阴交、阴陵泉、血海等。上午9～11点正处于人体阳气的上升期，这时疏通脾经可以很好地平衡阴阳。在日常饮食上也要注意多吃清淡的食物，不暴饮暴食，以减轻脾经的负担。

前文说到吃早餐不会发胖，这也和脾主运化有关，如果人体脾的运化功能好的话，就可以顺利地消化和吸收。“巳”在月份对应四月，阳气已出，阴气已藏，山川万物一片葱茏，这是一个利于吸收营养和生血的时刻。

午饭吃饱又吃好，多活十年不是梦

午时，到了吃午餐的时间了，吃什么好呢？困惑之中，我们通常都是随便解决，其实午餐是很重要的，有着“承上启下”的作用，既要补偿早餐后至午餐前约4～5个小时的能量消耗，又要为下午3～4个小时的工作和学习做好必要的营养储备。如果午餐不吃饱吃好，人往往在下午3～5点钟的时候出现明显的低血糖反应，表现为头晕、嗜睡，甚至心慌、出虚汗等，严重的还会导致昏迷。所以，对于我们来说，午餐绝对是养生的关键点，午餐的选择也大有学问。

1. 健康为先

吃午餐时可以有意识地选择食物的种类，尽量保持营养均衡。

（1）选择不同种类、不同颜色的蔬菜。

（2）食物应以新鲜为主，因为新鲜食物的营养价值最高。

（3）多进食全麦食品，避免吸收过高多饱和脂肪。

（4）应尽量少食盐。

如果长时间坚持上述健康的饮食方式，不仅患疾病的几率降低，而且还有可能比预期寿命延长 15 年。

2. 午餐的“三不主义”

（1）辣椒不过量。现在最火的菜系要属川菜和湘菜了，麻辣鲜香，怎么吃怎么有味，很受大家的青睐。不过，辣椒有好的一面也有坏的一面，好的一面就是辣椒中含有充足的维生素 C，含有丰富的纤维，热量较低，而且辣椒中还含有人体容易吸收的胡萝卜素，对视力有好处，而且适量食用辣椒能开胃，有利于消化吸收。但辣椒不能过量，太辣的食品会对口腔和食道造成刺激，吃得太多，还容易令食道发热，破坏味蕾细胞，导致味觉丧失。

（2）食物不单一。中午如果仅仅吃一碗牛肉面，对蛋白质、脂肪、碳水化合物等三大营养素的摄入量是不够的，尤其是一些矿物质、维生素等营养素更易缺乏。再说，由于面食会很快被身体吸收利用，饱得快也饿得快，很容易产生饥饿感，对于下午下班晚，或者下午工作强度大的人来说，它们所能提供的热量是绝对不够的。所以，中午最好是主食、蔬菜、肉类、水果都吃一点，这样才能保证营养的均衡和体力的充足。

（3）吃饭不过快、过饱。吃工作餐求速度快也不是一件好事，这不利于机体对食物营养的消化吸收，还会影响胃肠道的“加工”负担。如果吃饭求速度，还将减缓胃肠道对食物营养的消化吸收过程，从而影响下午脑力或体力工作能力的正常发挥。一般来说，午餐的用餐时间不宜少于 20 分钟。

3. 理想的六种午餐食物

（1）抗衰老抗癌食品——西蓝花。西蓝花富含抗氧化物维生素 C 及胡萝卜素。科学研究证明十字花科的蔬菜是最好的抗衰老和抗癌食物。

（2）最佳的蛋白来源——鱼肉。鱼肉可提供大量的优质蛋白，并且消化吸收率极高，是优质蛋白的最佳选择。同时，鱼肉中的胆固醇含量很低，在摄入优质蛋白时不会带入更多的胆固醇。

（3）降脂食品——洋葱。洋葱可清血，有助于降低胆固醇。

（4）抗氧化食品——豆腐。豆腐是良好的蛋白质来源。豆类食品含有一种被称为异黄酮的化学物质，是一种有效的抗氧化剂。请记住，“氧化”意味着“衰老”。

（5）保持活力食物——圆白菜。圆白菜也是十字花科的蔬菜，维生素 C 含量很丰富，同时纤维能促进肠胃蠕动，让消化系统保持年轻活力。

（6）养颜食物——新鲜果蔬。新鲜果蔬中含有丰富的胡萝卜素、维生素 C 和维生素 E。胡萝卜素是抗衰老的最佳元素，能保持人体组织或器官外层组织的健康，而维生素 C 和维生素 E 则可延缓细胞因氧化所产生的老化。此外，这些富含纤维的新鲜蔬果还能保持直肠健康，帮助排毒。

下班了，吃一顿丰盛的午餐来犒劳自己劳累了一上午的身体吧。记住，午餐不仅要美味还要健康啊，这样才能保证下午工作所需的营养，不要对自己的胃吝啬。

未时小肠经当令，养好小肠心脏也安

中医理论认为，小肠的主要生理功能是受盛、化物和泌别清浊。小肠与心相为表里。受盛即接受或以器盛物的意思。化物，具有变化、消化、化生的意思。小肠接受由胃初步消化

的饮食物，并对其作进一步消化，将水谷化为精微。《素问》说："小肠者，受盛之官，化物出焉。"小肠这一功能异常，可导致消化吸收障碍，表现为腹胀、腹泻、便溏等。

我们吃下的食物在口腔和食道内实际上是不被吸收的。而胃对食物的吸收也是很少的，小肠才是吸收的主要部位，而大肠则主要吸收水分和盐类。它接受由小肠泌别清浊后剩下的食物残渣，再吸收残余的水液，形成粪便，传送至大肠末端，经肛门而排出体外。

现代人总是受着小肠不通畅的苦，粪便积存在肠道内，毒素排不出体外就会回流，伤害我们的身体。而想要畅便，首先要从饮食做起，因为"只有吃得好，才能拉得好"。《本草纲目》中记载了大量可以顺畅肠道的食物，这些食物我们都可以在普通的日常饮食中找到。

（1）黄绿色蔬菜。菠菜、胡萝卜、南瓜、甘蓝、青椒等富含维生素 C、β－胡萝卜素、维生素 E 的黄绿色蔬菜堪称人体健康的宝库。黄绿色蔬菜富含抗氧化维生素，这是阻止促进老化的活性氧的主力。其中含有的水溶性膳食纤维，融于水中，可防止大便硬结。而且对肠道的刺激小，还有清洁作用，尤其适合那些痉挛性便秘患者。

（2）海藻类。海带、裙带菜、褐藻等海藻类富含多种维生素和矿物质。其中水溶性纤维藻胶和甘露醇不仅可以缓解便秘，还可以降低胆固醇和血糖。

（3）糙米杂粮。五谷杂粮中的纤维是白米的 3 ~ 4 倍，薏仁等也含有丰富的纤维。糙米中的纤维在肠道内可以包裹住糖分、脂肪，防止被血液过多吸收，使其随着大便直接排泄出去。吃糙米时最好细嚼慢咽，如果觉得难以下咽，那就和糯米或者白米一起做。

（4）大蒜。大蒜不仅能够有效预防癌症，还能帮助人们消除疲劳，预防感冒，治疗失眠和各种成人病。另外，大蒜能增加肠道内双歧杆菌的数量，大蒜辣素还可以促进肠道蠕动，每天吃一点大蒜，会对身体非常有好处。但是吃多了会导致腹泻，所以一般来说，每天吃一瓣就可以了。

（5）西洋李子和芦荟。西洋李子的水溶性纤维是苹果的 5 倍，能够治愈腹泻，尤其适合便秘和腹泻交替出现的痉挛性便秘。此外，西洋李子中还富含能够帮助肠道蠕动的钙和镁。一般来说，西洋李子的浓缩果汁可以直接喝，如果是干果，一天吃一两个，就足以帮助润肠通便了，吃多了反而会导致腹泻。芦荟是广为人知的治疗便秘的佳品。剥开芦荟的叶子，里面黏糊糊的东西就是膳食纤维的一种，这种物质可以帮助排便，但是吃多了的话也会导致腹泻。

（6）牛蒡、莲藕、红薯等根茎植物。莲藕中的膳食纤维含量尤其丰富，是润肠通便的首选食品。牛蒡的营养中 42% 为膳食纤维，是便秘患者的珍宝，其中的菊粉成分还有利尿、清洁肠道的功能，可以帮助排泄诱发癌症的不良、有害物质，是预防大肠癌的首选食品。红薯的膳食纤维含量也非常丰富，生吃熟吃都可以。生红薯的白色汁液对治疗便秘有奇效，此外，其中的抗氧化维生素和丰富的矿物质，可以调节血压，预防成人病和癌症。

申时喝下午茶，将健康进行到底

下午茶是英国 17 世纪的产物，绵延至今，正逐渐变成现代人休闲、享受慢生活的一种习惯。中国和英国都是世界上以饮茶而闻名的国家，但在喝什么茶及怎么喝上，二者却有着很大的区别。英式下午茶通常在下午 4 ~ 5 点钟时进行，并且要搭配一定的甜点。营养学家告诉我们，这对人体健康是非常有益的。

（1）喝下午茶可以及时补充人体能量。大半天高效率的工作，身体或精神开始有些疲惫，一顿营养均衡的下午茶不仅能赶走下午的瞌睡虫，还有助于恢复体力。此外，下午茶还可以增强记忆力和应变力。有喝下午茶习惯的人在记忆力和应变力上，比其他人的平均分值高出 15% ~ 20%。

（2）放松身心，享受闲适时光。下午茶是由于下午的轻微饥饿或工作的压力而形成的一种在 3 ~ 5 点之间的用餐习惯，所以，当工作压力紧张的时候，不妨喝点下午茶，让自己放松下来。在高楼之上或是隔着玻璃幕墙，一边就着西式糕点喝茶，一边看着午后街头的匆匆

脚步，或是悄然独坐，或是一二好友闲谈，这就颇得源自遥远的维多利亚时代的下午茶的真义。

（3）常喝下午茶可避免骨质疏松。下午茶中，“茶”对于人体健康的作用也不可忽视。红茶品性温和、香味醇厚，茶叶中含有丰富的黄酮类物质，可减少妇女患骨质疏松症的危险；经常用红茶漱口或直接饮用有预防流感的作用；红茶富含微量元素钾，冲泡后，70% 的钾可溶于茶水内，可增强心脏血液循环，并能减少钙在体内的消耗。每天喝 5 杯红茶的人，脑中风的发病危险比不喝红茶的人低 69%。此外，红茶中的茶黄素在预防皮肤癌方面比绿茶效果更好。红茶中所含有的鞣酸还具有很强的抗衰老功能。

（4）好的下午茶还是女士优美曲线的保证。英国一份营养调查结果显示，长期享用下午茶的女人更苗条，因为她们保持了少吃多餐的饮食习惯。喝下午茶和单纯的吃零食是不同的。零食的热量会储存到体内，而下午茶同其他正餐一样，相当一部分热量用来供肌体消耗。它还可以帮助人们保持精力直到黄昏，进而使得晚餐比较清淡，养成最完美的饮食习惯。

酉时吃晚餐的健康法则

民间有句俗语说：“早饭吃饱，午饭吃好，晚饭吃少。”这是很有道理的，对身体也是很有好处的。不过，因为工作和生活节奏的原因，现在很多人却倒了过来，变成“早饭吃得少，午饭吃不好，晚饭酒菜饱”，其实这对人的健康是很不利的。所以我们说“要吃穷人一样的晚餐”，就是吃得简单一点，不要大鱼大肉的，熬点粥，做点清淡的蔬菜，吃到七八分饱就可以了，这样不仅身体舒服，也不容易发胖。

健康晚餐的几条原则：

（1）傍晚 6 点左右吃晚餐最合适。人的排钙高峰期通常在进餐后 4 ~ 5 小时，若晚餐过晚，当排钙高峰期到来时，人已上床入睡，尿液便潴留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，容易沉积下来形成小晶体，久而久之，就会逐渐扩大形成结石。所以，傍晚 6 点左右进食晚餐较合适。

（2）晚餐吃素可防癌。晚餐一定要偏素，以富含碳水化合物的食物为主，含蛋白质、脂肪类食物则越少越好。由于大多数家庭晚餐准备时间充裕，所以晚上都吃得比较丰富，其实这样对健康不利。晚餐若脂肪吃得太多，可使血脂升高。而偏素的碳水化合物可在人体内生成更多的血清素，发挥镇静安神作用，对失眠者尤为有益。

（3）晚餐避甜防肥胖。晚餐和晚餐后都不宜经常吃甜食。国外科学家曾以白糖摄入进行研究发现，虽然摄取白糖的量相同，但若摄取的时间不同，也会产生不同的结果。这是因为肝脏、脂肪组织与肌肉等的白糖代谢活性在一天 24 小时不同的阶段中会有不同的改变。摄取白糖后立即运动，就可抑制血液中中性脂肪浓度升高，而摄取白糖后立刻休息，结果则相反，久而久之会令人发胖。

（4）晚餐适量睡得香。与早餐、中餐相比，晚餐宜少吃。如果晚间无其他活动，或进食时间较晚，而晚餐吃得过多，就可引起胆固醇升高，刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白，诱发动脉硬化；长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往造成胰岛素 β 细胞提前衰竭，从而埋下糖尿病的祸根；晚餐过饱还会使胃鼓胀，对周围器官造成压迫，胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层其他部位，诱发失眠。

戌时补土，既补养脾胃又呵护胃气

由于生活节奏的加快，我们现在吃晚饭一般在晚上的七八点，而 19 ~ 21 点正好是戌时，这个时间段正是吃饭或饭后休息的阶段，是养胃的好时候。戌时气血流注心包经，心包经属

火，脾胃属土，火生土，所以在戌时补土，也就是借火补土，就能够调养脾胃、补益胃气。

保持节制饮食、保持良好的生活习惯以及保持精神愉悦是调理脾胃的关键。戌时补土，应做到以下几点：

（1）保持规律的生活作息。最起码一天三顿要定时定量。有些人认为晚饭可以不吃，大不了吃夜宵弥补回来，这就大错特错。因为不按时吃饭，不仅对脾胃不好，还会影响睡眠。

（2）晚饭吃一些养胃的食物，吃饭时必须细嚼慢咽。馒头可以养胃，可以作为主食。

（3）少吃刺激性食物，烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸性饮品（汽水）、酸辣等刺激性食物都是伤胃的。胃喜燥恶寒，冷饮和雪糕也必须要戒，食物以热为好。

（4）饭后不宜立即活动或饮水。饭后立即活动将会加重胃的负担，最好休息一下等胃部的食物消化得差不多了再开始工作，或者慢步行走，也对消化比较好。饭后立即饮水，会冲淡胃液，引起消化不良，饭后一小时后再饮水比较养胃。

亥时当令，睡眠注意八忌

晚上的21：00 ~ 23：00是亥时，此时夜已经很深了，应该是上床休息的时候了。现代研究表明，从亥时之初也就是21点开始，是人体细胞休养生息、推陈出新的时间。而且在亥时三焦可通百脉，在亥时睡眠，百脉就会得到休养生息，对人的身体是十分有益的。

但要想获得一个良好的睡眠，维持正常的生理活动，还必须注意以下几点：

一忌临睡前进食。人进入睡眠状态后，机体中有些部分的活动节奏便开始放慢，进入休息状态。如果临睡前吃东西，则胃肠、肝、脾等器官就又要忙碌起来，这不仅加重了它们的负担，也使其他器官得不到充分休息。大脑皮层主管消化系统的功能区也会被兴奋，在入睡后常产生噩梦。如果赶上晚饭吃得太早，睡觉前已经感到饥饿的话，可少吃一些点心或水果（如香蕉、苹果等），但吃完之后，至少要休息半小时之后才能睡觉。

二忌睡前用脑。如果有在晚上工作和学习的习惯，要先做比较费脑筋的事，后做比较轻松的事，以便放松脑子，便于入睡。否则，如果脑子处于兴奋状态，即使躺在床上，也难以入睡，时间长了，还容易导致失眠症。

三忌睡前激动。人的喜怒哀乐，都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱，使人难以入睡甚至造成失眠，因此睡前要尽量避免大喜大怒或忧思恼怒，要使情绪平稳为好。如果你由于精神紧张或情绪兴奋难以入睡，请取仰卧姿势，双手放在脐下，舌舔下颌，全身放松，口中生津时，不断将津液咽下，几分钟后你便能进入梦乡。

四忌睡前说话。俗话说：“食不言，觉不语。”因为人在说话时容易使脑子产生兴奋，思想活跃，从而影响睡眠。因此，在睡前不宜过多讲话。

五忌蒙头而睡。老年人怕冷，尤其是冬季到来之后，总喜欢蒙头而睡。这样，会大量吸入自己呼出的二氧化碳，缺乏必要的氧气，对身体健康极为不利。

六忌当风而睡。睡眠时千万不要让从门窗进来的风吹到头上、身上。因为人睡熟后，身体对外界环境的适应能力有所降低，如果当风而睡，时间长了，冷空气就会从人皮肤上的毛细血管侵入，轻者引起感冒，重者口眼歪斜。

七忌对灯而睡。人睡着时，眼睛虽然闭着，但仍能感到光亮，如果对灯而睡，灯光会扰乱人体内的自然平衡，致使人的体温、心跳、血压变得不协调，从而使人感到心神不安，难以入睡，即使睡着，也容易惊醒。

八忌对炉而睡。这样做，人体过热，容易引起疮疖等疾症。夜间起来大小便时，还容易着凉和引起感冒。值得一提的是，如使用蜂窝煤炉取暖，应注意通风，以免煤气中毒。



第九章

《内经》不同群体饮食：因人而异，男女老少各不同





第一节

孩子饮食养生重在摄入营养

辅食，均衡孩子的营养

辅食是完整均衡的营养，对成长中的孩子是很重要的，特别是在0岁阶段的营养给予，更是奠定宝宝一生健康的根基。在婴儿阶段，母乳当然是宝宝最理想的食品，但随着婴儿的成长，单纯依靠母乳的喂养已经不能满足孩子生长的需求，这时如果不及时添加辅食，孩子就会营养不良，生长发育也会减慢或者停滞。

给幼儿加辅食的过程是循序渐进的，家长可以根据以下步骤慢慢来：4～6个月以后：婴儿必须开始添加辅食。研究与实践证实，儿童生长发育所需的热能与营养素如锌、铁等主要来自动物性食物及蔬菜。让宝宝逐渐熟悉各种食物的多种味道和感觉，适应从流质食物向半流质食物的过渡。

7～9个月：除继续熟悉各种食物的新味道和感觉外，还应该逐渐改变食物的质感和颗粒大小，逐渐从泥糊状食物向幼儿固体食物过渡，以配合宝宝的进食技巧和胃肠功能的发育，使辅食取代一顿奶而成为独立的一餐；同时锻炼宝宝的咀嚼能力。

10～12个月：不仅要满足宝宝的营养需求，还要继续锻炼宝宝的咀嚼能力，以促进咀嚼肌的发育、牙齿的萌出和颌骨的正常发育与塑形，以及肠胃道功能及消化酶活性的提高。这时，单纯吃泥糊状食物虽然能够满足营养均衡的要求，但是其余的任务却很难实现。可以适当增加食物的硬度。

这时，宝宝的食物应从稠粥转为软饭；从烂面条转为包子、饺子、馒头片；从菜末、肉末转为碎菜、碎肉。

12～15个月：宝宝牙齿已经基本发育完全，口腔内的“消化程序”已相当完善。这个时期虽然在辅食食材的选择方面已没有太大的戒律，但在烹调方面还是要注意口味比成人的口味稍淡一些，重油或很甜、很咸的食物对于这个时期的宝宝来说，还是太早了。

总之，家长为孩子增加辅食，需要注意以下一些原则：

1. 添加的辅食必须与宝宝的月龄相适应

不同月龄的婴幼儿的身体发育不一样，需要对应不同的辅食。如过早添加辅食，宝宝会因消化功能尚欠成熟而出现呕吐和腹泻，消化功能发生紊乱；过晚添加会造成宝宝营养不良，甚至会因此拒吃非乳类的流质食品。

2. 逐渐增加食物的种类

开始只能给宝宝吃一种与月龄相宜的辅食，尝试3～4天或一周后，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，再尝试另一种，千万不能在短时间内一下增加好几种。宝宝如果对某一

种食物过敏，在尝试的几天里就能观察出来。

3. 从稀到稠

宝宝在开始添加辅食时，都还没有长出牙齿，只能给宝宝喂流质食品，逐渐再添加半流质食品，最后发展到固体食物。例如：米糊→粥→软饭。

4. 从细小到粗大

宝宝的食物颗粒要细小，口感要嫩滑，锻炼宝宝的吞咽功能，为以后过渡到固体食物打下基础。在宝宝快要长牙或正在长牙时，妈妈可把食物的颗粒逐渐做得粗大，这样有利于促进宝宝牙齿的生长，并锻炼他们的咀嚼能力。

孩子的饭要单独做

生活中，我们经常看到许多大人图省事，让才几个月大的孩子和大人吃一样的东西，孩子牙齿都没长全，虚弱的胃肠不能将食物消化、吸收，只能是通过粪便排出来。虽然孩子吃进去饭了，可并不代表就能消化吸收，饭菜里的营养成分得不到吸收，久而久之，孩子就会营养不良。所以家长一定要考虑到孩子身体发育的特点，进行正确喂养。提早喂孩子固体食物，是对孩子的不负责任。

家长不妨做一下实验，你们可以去尝一尝孩子的米粉、奶糕等，这时你们就会发现，孩子吃的这些东西口味很淡，甚至可以说很难吃，远不如大人的饭菜可口。其实，这些食物是根据孩子身体发育的特点来制作的，孩子不能过早地吃带甜味的食物，那样他们的小肚子会胀，也很容易积食，引起上火；孩子也不能过早地吃盐，因为他们的肾脏发育还不完善，食盐过多，无法自行排泄的钠会滞留在体液中，促使血量增加，导致血压增高，很可能发生高血压甚至中风；过咸食物还会加重心脏负担，也可引起水肿和充血性心力衰竭；摄入盐分过多，还会导致体内的钾从尿中排出。钾丢失过多，对心脏功能会造成伤害，严重者会引起心衰而死亡。所以，只有等孩子 4 个月后，才能在他们的食物里稍稍加一点儿盐。

小孩子的味蕾比较敏感，如果过早让孩子尝到了大人饭菜，而且他习惯了吃大人的饭菜，那以后就很难再喂进去他们该吃的饭了。所以，孩子的喂饭都应放在大人吃饭之前，让孩子吃饱了，大人再吃饭，这样孩子就不会馋大人的饭菜了。

另外，不要过早地给孩子吃动物的肝脏。动物肝脏营养丰富，是补铁以及维生素 A 的佳品，所以很多妈妈喜欢把它安排在宝贝的食谱里。研究发现，动物的肝脏虽然营养丰富，但由于肝脏是一个最大的解毒器官，又是一个“大型的生化工厂”，所以动物肝脏中的有毒物质和气体化学物质的含量，要比肌肉多好几倍。如果过早过多地给宝贝食用，会对宝贝健康不利。另外，动物肝富含维生素 A，维生素 A 是一种脂溶性维生素，过多食用容易在体内蓄积，从而引发不适症状。

给孩子吃最适合他们的食物

到了夏天，我们会经常看到许多宝宝都会产生一系列生理反应，比如：精神不振、食欲减退。虽然爱子心切的妈妈们焦虑万分，却又束手无策。为了避免厌食给孩子的健康埋下祸根，在这里我们就为大家就宝宝的夏季饮食出谋划策。

充足的睡眠：睡眠充足，精神才会抖擞，食欲自然也会有所提高。因为消化道的活动与大脑皮质的功能息息相关，睡眠不足会抑制丘脑的进食中枢，使消化液的分泌和胃肠道的蠕动明显减少。所以，充足的睡眠是提高食欲的先决条件。

不要强迫孩子进食：由于复杂的生理、心理和环境等因素的影响，宝宝有时吃得多些，有时吃得少一点，这是很自然的事，有些家长却大惊小怪，紧张得不得了，怀疑宝宝是否患病了，或者硬要他吃完这份饭菜，有时由于硬塞反而会引起恶心、呕吐。有的孩子甚至产生

反感、拒食，日久形成厌食。尤其是在炎热的夏天，这种情绪会更明显。

吃清淡易消化的食物：夏季宝宝饮食宜保持清淡，多吃蔬果，补充在汗液中丢失的维生素和矿物质。不食或少食肥腻食物，因为这些食物会伤害肠胃，影响消化吸收。而清淡饮食却有助于健脾清热，开胃增食。

应该注意孩子的营养搭配：宝宝夏季食欲下降，更要注意营养的补充。每天吃新鲜的蔬菜水果和富含优质蛋白质的鱼、肉、蛋、奶等。可采用蒸、炖等容易消化的烹调方式，保持食物的色香味，并注意粗细粮的搭配和干稀搭配。

可以多给孩子食用苦味、酸味的食物：苦味以其清新、爽口的味道刺激舌头上的味蕾，激活味觉神经，在增进唾液分泌的同时刺激胃液和胆汁的分泌，从而能增进食欲，促进消化，对增强体质有益。含有苦味的食品以蔬菜和野菜居多，如莴苣、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶、苔菜等。在干鲜果品中，有杏仁、桃仁、黑枣、茶叶、薄荷叶等。另外，还有食药兼用的五味子、莲子心等，用沸水浸泡后饮用为宜。

可以适量给孩子补锌：夏季，宝宝体内锌元素随汗液排出而不断丢失。同时宝宝食欲差，锌摄入减少。因此，夏天给孩子补锌很重要。宝宝的日常饮食应包括一些含锌量高、容易吸收的食品，如蛋黄、牛羊肉、猪瘦肉、海产品等。

此外，下面几种食物，对改善孩子的厌食都有很好的效果：

茴香苗：将小茴香苗洗净切碎，稍加食盐、芝麻油、味精，凉拌当菜吃，每日半小盘。也可将小茴香加少许肉馅包馄饨、饺子或包子，让孩子进食。食量要由少增多，不可过量。小茴香可健胃，理气化滞，食后可消食除满，增进食欲，实为治小儿厌食的美味佳肴。

猕猴桃又名奇异果，它的维生素 C 含量在水果中名列前茅，一个猕猴桃能提供一个人一日维生素 C 需求量的 2 倍多，故被誉为“维 C 之王”。猕猴桃还含有丰富的可溶性膳食纤维，对食欲低下、消化不良有很好的治疗功效。

橘皮：橘子皮洗净，切成条状、雪花状、蝴蝶状、小动物状等各式各样小块，加上适量白糖拌匀，置阴凉处一周。小儿用餐时取出少许当菜食之。每日 2 次。橘皮药名陈皮，是一种理气、消积、化食的良药。

家长要想孩子身体好，少生病，只有在孩子的一日三餐上下工夫，多学一些烹饪知识，尽量将饭菜烧得色、香、味俱全，让孩子每餐都吃得饱饱的，才能让宝宝健康成长。

流食最能养孩子娇嫩的脏腑

很多年轻的父母不懂得如何喂养孩子，在孩子很小的时候就给他吃干硬的食物，要不就跟着大人一起吃饭。小孩子的肠胃脆弱而窄小，过早吃干食、硬食就很容易生病。其实流食，也就是稀、烂、软的食物最能养孩子娇嫩的脏腑。

刚出生不久的婴儿，因消化酶发育不完全，特别是淀粉酶很少，是不能吃大米、面粉、玉米、小米、红薯、马铃薯、芋头等含淀粉较多的食物的。但是以前的人们并没有充足的牛奶、奶粉给孩子喝，另外还有母亲缺乳或母乳不足时，都是给孩子喂米汤、面汤等流食，孩子一样长得好好的。

我们知道消化的目的是将食物磨碎，分解成小分子物质，顺利通过消化道的黏膜进入血液，而大分子的物质只能通过粪便排出。

西方营养学中有种叫“要素饮食”的方法，就是将各种营养食物打成粉状，进入消化道后，就是在人体没有消化液的情况下，也能直接吸收。由此看来，食物的消化吸收与食物的形态有很大关系，液体的、糊状的食物因分子结构小就可以直接通过消化道的黏膜上皮细胞进入血液循环来滋养人体。

想想喂养孩子的过程，其实也是这个道理。孩子出生时喝母乳、奶粉等液体的食物，不需要任何帮助就直接进入血液。6 个月后，增添的稀饭、肉泥等同样在进入消化道后被顺利

地吸收化生成血液。

越细碎的食物越能滋养孩子的脏腑，固护孩子体内的阴气，但是现在许多家长图省事，孩子才几个月，就大人吃什么，孩子也跟着吃什么。孩子牙齿都没长全，胃肠又虚弱，哪能将食物消化、磨碎，只能是通过粪便排出来。所以，很多孩子的喂养问题都出现在 10 个月后开始增添固体食物的时候：以前不爱生病的孩子容易生病了，以前胖乎乎的健康孩子变得消瘦了、气色也暗淡了，这就说明孩子的胃、肠还没发育到能消化固体食物的程度。这时候孩子必须回到吃流食的过程中去。

大一些的孩子，生病后胃口不好，消化、吸收功能减弱，家长也应给孩子吃一些有营养的、糊状的、稀烂的、切碎的食物，能很快帮助孩子恢复健康。

一定要让孩子爱上蔬菜

许多小儿都有偏食的坏习惯，不爱吃蔬菜，只吃荤菜。有的孩子是因为不习惯蔬菜里的某种味道，有的孩子则是因为某些蔬菜纤维较粗，不容易嚼烂。然而，如果不吃蔬菜，孩子很容易出现营养不平衡、便秘、肥胖、维生素缺乏等后果，影响正常的生长发育。

李女士的儿子乐乐今年三岁了，每次吃饭时，乐乐总是把绿菜叶都挑出来，只挑那些鱼和肉食吃。有时候，李女士将菜叶裹在肉片中给乐乐，小家伙照旧能给你挑出来。为此，李女士可谓是用尽了办法，每天给他变着花样做，可做得再好看，他也一点儿都不碰。后来李女士听说不爱吃蔬菜水果的小孩抵抗力会变差，她更心急了，尤其是乐乐还经常感冒、小病不断。

其实李女士遇到的问题也是让很多妈妈焦虑的问题。究竟怎样才能让孩子爱上蔬菜呢？

在孩子小的时候早一点给孩子吃蔬菜可以避免日后厌食蔬菜。从婴儿期开始，就应该适时地给孩子添加一些蔬菜类的辅助食物，刚开始可以给孩子喂一些用蔬菜挤出的汁或用蔬菜煮的水，如西红柿汁、黄瓜汁、胡萝卜汁、绿叶青菜水等，然后可以给孩子喂些蔬菜泥。到了孩子快 1 岁的时候就可以给他们吃碎菜了，可以把各种各样的蔬菜剁碎后放入粥、面条中喂孩子吃。对于不喜欢吃炒菜、炖菜的小儿，可给他们吃一些生菜，如凉拌黄瓜、蔬菜沙拉等。

总之一句话，一定要让孩子爱上蔬菜。因为蔬菜是人体重要的营养来源。蔬菜中含有维生素 A、维生素 B、维生素 C、胡萝卜素、蛋白质、钙、磷、铁、锌、硒等，以及丰富的纤维素。以上营养物质对婴幼儿生长发育尤为重要，绿叶蔬菜中含有的大量的维生素 C，能防坏血病；维生素 A 可保护视力和维持呼吸道上皮细胞的正常代谢，减少呼吸道感染；钙是骨骼和牙齿发育的主要物质；铁可促进血色素的合成，刺激红细胞发育。

富含纤维素的蔬菜还是人体的“清道夫”，可保持小儿大便通畅，使有害物质迅速排出体外，并能刺激胃液分泌，增加食物与消化液的接触面积，有助于人体消化和吸收。

另外，不爱吃蔬菜的孩子容易发胖，容易内热大、鼻子易出血、脾气急躁、注意力不集中，这些都是身体内营养不均衡、体内不和谐造成的。

家长也不妨试一下这个方法：孩子的共同特点是喜欢听故事，用讲故事的方式向孩子介绍食物的特点，幼儿很容易接受，可以在心理上增加对食物的感情。例如，在给孩子吃萝卜之前，先讲小白兔拔萝卜的故事，然后给孩子看大萝卜的可爱形状，最后将它端上餐桌，孩子可能就会高高兴兴地品尝小白兔的食物了。

总之，让孩子爱上蔬菜是妈妈们当前最需要做的事情，希望还没有意识到这种现象的妈妈们及时行动起来，让你的孩子做一个健康的蔬菜宝宝。

孩子一定要少吃桂圆和虾

现在的父母对孩子是宠爱有加，觉得什么食物对身体好就通通给孩子吃。有的小孩个子

瘦小，家长以为桂圆补血，就天天给吃桂圆，孩子爱吃海鲜，就常常买虾。家长也不去了解孩子该不该吃，吃的分量又是多少。

桂圆产于南方。南方多热，七月的夏日更骄阳似火，桂圆在那时成熟，得火气，也必然增加人体火气，偶尔食用无妨，可天天吃它，体内必然火旺。《本草纲目》记载："虾，甘，温，有小毒。"

暂且不说古代医家的经验，单纯看虾，它的形状如同人体的脊柱，虾是水中动物，肾主水，所以吃虾能激发人体的肾气从经络外泄。肾脉沿脊柱循行，负责脊柱的营养供给。足少阴肾经本与督脉相通，食虾可抽提督脉之气，使其沿足少阴肾经外泄，所以古人用虾来壮阳。

因为人体本该储存的督脉与肾脉的精气被虾激发向外以供人体挥霍，所以人们吃了虾之后，往往会感觉仿佛生命更有了活力，但从长久的角度看，等于是提前预支了人体的精气，有害而无益，长期这样下去，会为身体埋下隐患。

桂圆和虾会直接导致孩子内热，所以孩子遇到风寒，或者皮肤的散热功能稍有障碍，身体里的大量内热便无处可泄，就会表现为高烧不退。

遇到这种情况的时候，家长就要给孩子吃骨头汤、青菜粥等常规食品，尽量不吃鱼、虾、桂圆、炒制与烤制食品。改变饮食习惯，平衡孩子的体质，一段时间后，孩子自然就不容易发烧了。

虾味道鲜美，孩子难免受到诱惑。健康的孩子，平时偶尔吃一些也无妨，但绝不能每天都给孩子吃，而且一次也不能让孩子吃得过多。容易发高烧的孩子，则不管何时何地，都要严格禁止食用虾。

"蛮补"的效果无异于"拔苗助长"

现在的家长为了给孩子增加营养，经常是大补特补，恨不得把全天下所有的补品都拿过来。但是"补"的结果却不容乐观。

一位年轻的妈妈因为两岁的孩子经常生病，就用一枝东北人参炖鸡，想让孩子补一补。没想到，孩子吃下去三小时后就大哭大闹，还出现呕吐和出鼻血症状，送到医院才知道孩子是人参中毒，抢救了半天才捡回一条命。

一棵小树，因为它长不高就拼命给它施肥，那么它可能连小命都要受到威胁；一粒种子因为它不能很快发芽就不停地给它浇水，那么它可能因涝而亡；同样，一个孩子因为体弱、厌食、长不高等原因就给他进补，那么他原本健康的身体可能由此改写。

一些家长往往过于迷信补品保健强身、防病治病的作用，擅自给孩子服用滋补品，殊不知，小儿不宜都进补，很多时候，进补反而会让本来健康的孩子出现性早熟等问题。

乐乐今年七岁，是一个不爱吃饭的孩子。父母害怕长期下去孩子会营养不良，于是就给她服用增强食欲的保健品。有一天，乐乐起床后发现床上有血迹，吓得大哭起来，乐乐的父母也吓了一跳，赶紧带孩子去医院。医生告诉乐乐的父母，孩子可能是因为长期服用补药而导致了性早熟。

厌食、挑食、不爱吃饭，很多孩子都有这种情况，作为父母应该从饮食上去调教，而不是从"补"上下手。

中医所说的"补"是对"虚"而言的，对于身体健康的儿童来说，则没有进补的必要。

每个孩子都有自己的成长规律，"蛮补"的效果无异于"拔苗助长"。对处于生长期的儿童来说，只要吃得科学，补得合理，就有利于机体和智力的成长发育。但大部分家长还不知道儿童"蛮补"易生一系列儿童病症。

1. 补钙过多易患低血压

缺钙的儿童应该在医生指导下合理补钙，不宜补得过多。因为医学研究认为，儿童过多补钙易患低血压，并使他们日后有患心脏病的危险。

2. 补锌过多易出现锌中毒

儿童补锌必须有医生的检查指导，才能确保安全。因为补锌过量会造成锌中毒，其表现为食欲减退、上腹疼痛、精神不振，甚至于造成急性肾功能衰竭。

3. 吃糖过多易生“儿童嗜糖精神烦躁症”

此症表现为情绪不稳定，爱哭闹，好发脾气，易冲动，睡眠差，常在梦中惊醒，注意力不集中，面色苍白，抵抗力降低，易患感冒、肺炎等病。此外还会引起腹泻腹胀、厌食、呕吐、消化不良、水肿、肥胖症、糖尿病、心血管疾病、龋齿等。

烤红橘，可以治疗孩子咳嗽

橘子常与柑子一起被统称为柑橘，颜色鲜艳，酸甜可口，是日常生活中最常见的水果之一。

橘子营养价值很高，含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，这是其他水果所难以比拟的。橘子不但营养价值高，而且还具有很高的药用价值，其味甘酸、性温，入肺、胃经；具有开胃理气，止渴润肺、清肠利便的功效；主治肺隔结气、呕逆少食、胃阴不足、口中干渴、肺热咳嗽。秋冬季节吃它是再合适不过了。

秋冬季节气温变化大，气候又比较干燥，稍不留神，孩子就很容易感冒，咳嗽不停。

孩子一不舒服，最焦心的就是家长了，怕孩子咳嗽是有了炎症。发炎可不能忽视，说大能大，说小能小，一个不小心，就会种下病灶。吃药吧又怕对孩子不好，毕竟是药三分毒，能不给孩子吃药的就尽量不吃。可除了吃药还有什么办法呢？有，不仅不伤身体，而且味道还不错，孩子也喜欢吃。方法就是取一个新鲜的川红橘，不要剥皮，用筷子在橘子顶部把橘皮戳开一个小洞，顺着小洞灌进去一点菜子油，如果没有菜子油也可以用花生油代替。再把橘子放到炉火上用明火烧大约半分钟，看到油沸腾，橘皮大部分变成黑色就可以了。

然后剥开橘皮，趁热连油带橘肉一起喂孩子吃下。注意，橘子刚烧好的时候，里边灌的油温度比较高，小心别烫到了孩子。

这样烧出来的橘子甜甜香香的，对小孩子来说，比较苦的药好吃多了，又特别安全平和，家长也不用担心会给孩子造成什么不适。

其实，小孩生病，一般都先表现在呼吸道和消化道。只要看到孩子一出现咳嗽、食欲不振等早期症状，马上给他吃一个火烧红橘，基本上就可以药到病除了。

那大家可能问了，直接给孩子吃橘子就好了，为什么还要放油呢？加油的原因是油有润燥滑肠的作用，利于润肺止咳和通过大肠排出病毒。为什么加菜子油最好呢？因为菜子油不仅润燥，还有一定的散寒解表作用。菜子油在南方比较常见，是家庭常用的食用油。它的特点是耐高温，煎炒烹炸都可以用。如果没有菜子油，用其他的油也完全没问题，但最好不要用橄榄油或芝麻油，因为这两种油不耐高温。

而放在火上烧烤，是因为橘肉微凉，小孩子胃功能较弱，凉性的东西不宜食用，但烤热食用则不会伤胃。同时，橘皮的部分有效成分经过火烧析出渗入橘肉，也加强了疗效。

市面上橘子的品种很多，如果入药的话，还是以产自四川的川红橘效果最好。如果买不到，用其他品种的橘子代替也是可以的，只是效果相对来说要弱一些。

川红橘很容易辨认，它跟市场上一般的蜜橘、芦柑之类有明显的区别。这种橘子最明显的特征是皮为鲜红色，有核。跟其他品种的橘子相比，它芳香的气味更浓，皮比较松，很好剥开，里面的橘络多而长。

有了椿根皮，小儿腹泻不用愁

椿根皮治腹泻，是民间常用的止泻良方。尤其是在农村，椿树几乎是随处可见，取材方便，治疗效果又好，因此，这个偏方也很受大家的肯定和推广。

椿根皮分为两种，一种是香椿树的根皮，一种是臭椿树的根皮，其中臭椿树的根皮又叫樗白皮。不过，由于二者的主治功能大体相同，因此中医使用中通常不加以区分。

中医认为，椿根皮为清热燥湿的药物，具有收敛固涩作用，故能止带、止泻、止血固经。在临床上用于湿热带下，常与黄檗、白芷、白芍等配合应用；用于湿热痢疾、腹泻等症。

黄英的儿子拉肚子已经两天了，一天能去六七趟洗手间，整个人看上去面色蜡黄，萎靡不振。黄英看着儿子的可怜模样，心里也不是滋味，可是买了不少药吃，效果似乎不大，她真不知道怎么办好了。情急之中，她想到了民间的偏方，她从小是在农村长大的，对农村的那些稀奇古怪的老偏方也有些了解，很多时候，偏方确实能治大病。于是，她给自己的母亲打了电话，把儿子的情况说了一遍。母亲了解女儿的心思，孩子是妈妈的心头肉，有一丁点儿的不舒服，做妈妈的都寝食难安。母亲急忙说："你别急，你去药店买些椿根皮，回家后用小火焙一焙，然后煮水给孩子喝。"黄英按母亲说的方法做了，儿子喝了一次后，去厕所的次数明显减少了，等到第二天，儿子已经可以正常吃饭，胃口也不错。

其实，椿根皮的临床使用效果是非常好的。椿根皮有收敛的作用，治疗久泻久痢疗效十分显著。一般煎服就可以，取椿根皮 6 克，加水煎服至一碗，分两次服用就可以。

关于腹泻，民间还有许多偏方，治疗效果也同样不错，下面给大家介绍几种：

1. 鲜桃治腹泻

如果发现孩子有便溏或腹泻初发的症状，可以给孩子吃鲜桃，鲜桃要饭前吃。然后在吃饭的过程中，吃两瓣大蒜。鲜桃有补益气血的功效，可以促进食欲，而大蒜可以起到杀菌，清肠毒的作用，二者合用，能够使腹泻立止或大为减轻。

2. 熟吃苹果可治腹泻

酸甜可口的苹果具有收敛的作用，能够止泻，但腹泻的时候可别"吃反了"，因为，吃新鲜苹果有通便的作用，而有良好止泻作用的应是煮熟的苹果。苹果内含有鞣酸和果胶，鞣酸是肠道收敛剂，它能减少肠道分泌而使大便内水分减少，从而起到止泻的作用。而果胶则是个"两面派"，未经加热的生果胶有软化大便缓解便秘的作用，煮过的果胶却摇身一变，具有收敛、止泻的功效。因此，小儿腹泻初期把洗净的苹果放入碗中隔水蒸软后，去掉果皮给孩子食用，一天可以多吃几次，效果极好。

胡椒煨服，孩子腹泻这就好

腹泻是消化系统的常见病和多发病，腹泻按其发病的快慢可分为急性腹泻和慢性腹泻两种。引发腹泻的原因有很多，其中有一些是因为人们在日常饮食中不注意卫生造成的，还有一些是受感染所致，夏季很多腹泻都与细菌感染有关。尤其是儿童，正值贪玩的年龄，对什么都好奇，什么都想摸一摸，碰一碰，很容易引起细菌感染，导致腹泻。家长不能总是限制孩子的行动，或者每时每刻都让孩子在自己的视线范围内，这也不现实。就算有的家长想尽办法来防范细菌袭击孩子，但也很难做到全方位的保护，既然如此，如何治疗小儿腹泻就成了很多家长的忧心之事。

周末，刘辰带孩子去吃肯德基，肯德基店里有一个专门提供给孩子娱乐的场地，小家伙每次来都会进去玩上一会儿。不过以往都是孩子的妈妈带着来，毕竟女人在各方面要比男人心细很多。等餐点好了，刘辰就叫孩子出来用餐，小家伙玩得一身汗，刘辰也没太注意，直接就让孩子用餐了。

孩子一手的细菌吃进肚子，肯定是要出问题的。果不其然，到了晚上，小家伙就开始拉肚子，一次比一次间隔的时间短。刘辰的爱人一看孩子哇哇大哭的样子，心疼的不得了，她嚷着问刘辰："你到底给孩子吃什么了？"刘辰听了也一头雾水，于是就把这一天的行程给爱人汇报了一遍。爱人一听，问题就出在孩子吃饭前没洗手而且饭后又吃了冰激凌上。

刘辰的爱人也顾不上跟刘辰吵嚷，直接进了厨房，没多大会儿工夫，她手中多了一团黑糊糊的东西，刘辰看着爱人把那东西放在了孩子的肚脐眼上，又让自己找来胶布给孩子固定好。刘辰有心想问，但看到爱人一脸的不悦，也不敢问了。刘辰知道是自己犯了错，一宿都没睡好，第二天他去看孩子，结果发现孩子已经没事了。

其实刘辰的爱人使用的偏方是民间常用的老方子。就是把胡椒用小火稍微焙一下研成粉末，再加上白芷，当然，一般家庭是没有备用白芷的习惯的，所以直接用胡椒粉也可以。然后把胡椒粉用水调成膏状，放在肚脐上，以装满肚脐眼为度，然后用胶布封脐固定好。为了让效果更好，家长可以用手掌在孩子肚脐部按揉 3 ～ 4 分钟左右，隔日或隔两天换一次。这个方法适合寒泻、伤食泻、久泻不止、脾虚等症。

胡椒性温，消痰，解毒，主治寒痰食积，脘腹冷痛，反胃，呕吐清水，泄泻，冷痢等症。胡椒有黑、白两种，性温味辛，它所含的胡椒碱、胡椒脂碱、挥发油等对胃寒所致的胃腹冷痛、肠鸣腹泻有很好的缓解作用，并可治疗风寒感冒。此外，胡椒还有防腐抑菌的作用，可解鱼虾肉毒，保障胃肠道的健康。

黑胡椒温补脾肾的作用明显。吃用黑胡椒调味的菜肴，可以治疗因脾肾虚寒导致的拉肚子。感冒时，将黑胡椒现磨后泡红糖水口服，可治疗胃寒感冒。黑胡椒富含的维生素，还能有效缓解鼻塞。白胡椒的味道比黑胡椒更辛辣，因此散寒、健胃功能更强。有些人容易肚子痛，是由于肠胃虚寒造成的，可在炖肉时加入人参、白术，再放点白胡椒调味，除了散寒以外，还能起到温补脾胃的作用。而且，在我们日常生活中，拌凉菜时也可以加入一些胡椒粉，可以起到驱寒健胃的效果。

健脾消积，掐断小儿腹泻的病根

婴儿期腹泻多为水样便或蛋花汤样便，有急性及慢性肠炎之分。婴儿腹泻病因很多，可由肠道内或肠道外感染、饮食不当及气候改变等引起，但重型腹泻多为肠道内感染引起。

短期内禁食，减轻肠道负荷，适应于较重腹泻及有频繁呕吐者。禁食时间 6 ～ 8 小时，营养不良者禁食时间可短些，禁食期间给予静脉输液。禁食后，给予部分母乳及米汤，米汤含有淀粉，易于消化吸收，可供给少量热量，然后给予脱脂奶，约 7 天左右过渡到全脂奶。之后再给予胡萝卜汤，因富有电解质及果胶，有利于大便成形。

此外，对于肠道感染引起的腹泻，要注重脾胃功能的调理。下面介绍几款家庭食疗法，对孩子腹泻很有效：

（1）山楂神曲粥：先选取山楂 30 克，神曲 15 克，粳米 100 克，红糖 6 克。将山楂洗净，神曲捣碎，一起放入砂锅，加水煮半小时，去渣取汁备用。将粳米洗净，放入砂锅，加少量水煮沸，改文火加入药汁煮成粥，加入红糖即可食用。此粥具有健脾胃，消食积，适用于消化不良、小儿腹泻。

（2）山药粥：取山药 100 克洗净切薄片，小米 100 克洗净后加水适量，旺火煮开，然后文火慢煮至稀粥状，分次给孩子喂食即可。

（3）蛋黄油：将若干个鸡蛋煮熟，去蛋白取蛋黄，把蛋黄置于小锅内加热翻炒，蛋黄逐渐变焦，变黑，最后渗出蛋黄油，去渣后服用。2 岁以下的孩子每次服 5 毫升，其他年龄孩子根据症状酌情加减。

海带，让男孩儿发育得更好

现在，孩子肥胖成了家长很重的心理负担，特别是一些正处在青春期的男孩子。其实，青春期有许多男孩子往往身高迅速增长，体重一般没什么变化，所以很多男孩子都长得高高瘦瘦，看上去已经有几分成年人的样子了，却显得十分单薄。这种现象符合男孩子的发育特点。

随着年龄的增长，他们的体形会越来越魁梧。可是，有一些男孩子却出现了横向发展，身高增长慢而体重迅速增加，显得十分肥胖。肥胖对于男孩子的生长发育是不利的，不但让男孩子行动不便、体形不美，还会影响到男孩子正常的生理发育，甚至会导致男孩子出现女性化特点，第二性征消失。这对于男孩子一生的幸福都会是一个沉重的打击。而这也正是家长们所担心的问题，要想解决这一难题，最根本的方法就是让孩子减肥。

小伟今年十五岁，身高 1.64 米，体重却已经达到了 150 多斤，看上去比同龄的孩子矮胖许多。因为肥胖的缘故，他行动起来缓慢，而且很容易就会感到累，动不动就气喘吁吁。特别是在上体育课的时候，同学们都在操场上尽情地玩耍，而他只能站在一边看，因为他一进行剧烈的运动就上气不接下气。

小伟的肥胖问题一开始并未引起父母的注意。其实，这也是很多家长的一个通病，认为孩子还是胖一点好，胖一点的孩子身体好。可是小伟并没有因为肥胖而身体强壮，相反的，小伟还经常感冒，抵抗力也差，而且一点体力活也干不了。这时，小伟的父母这才意识到孩子需要减肥了。为了给小伟减肥，这一家人可是下了大工夫。节食，锻炼，吃减肥药，按摩等，只要一听说有减肥效果，他的父母就一定会尝试。可是一段时间下来，父母倒是清瘦了许多，小伟却一点也不见瘦。后来，小区一位研究中医的老大爷向小伟的父母推荐了一种减肥法，既省钱又放心，小伟的父母就抱着希望让儿子坚持一段时间。没想到一个月下来，小伟的体重有了明显的降低，这让他的父母信心更足了。

其实，老大爷介绍的方子很简单，就是多喝海带汤，多吃海带。

中医认为，肥胖是人体肾、脾、肺等脏器的功能失调造成的。胖人多虚，也就是说胖人容易出现气虚，脾气虚则运化功能失调，进入体内的水谷精微不能转化为精气被人体利用，而积食难化。而且脾主运化水湿，脾气虚则水液代谢不畅，造成水湿停滞。水湿停滞，津液不行，则会化湿成痰，造成痰湿停滞。肥胖的人之所以常常感觉上气不接下气，就是因为脾、肺气虚造成的。而水谷精微不能转化为精气会造成肾中精气不足，肾气无法充盛就会影响到胖人的正常身体发育。

而海带性寒，味咸，中医称之为昆布，有化痰散结、泄热利水、止咳平喘、祛脂降压的功效。肥胖的人多食用海带，能够促进痰湿的化解，有很好的减肥功效。特别是对于久减不下的肥胖者，收效很好。海带的吃法很多，可以凉拌也可以煮汤，都十分适合肥胖的人食用。还可以用海带和豆腐一起搭配着做汤，这道汤对于青春期的男孩子来说，既美味又可达到减肥的效果。具体做法是：海带 100 克，豆腐 50 克，盐适量。把海带洗净泡软，切条，放入开水中烫一下去腥味，捞出浸入冷水。豆腐也放入开水中烫一下，捞出。用适量高汤煮开，放入海带和豆腐，煮开后加入盐调味即可。也可以在汤中加入其他蔬菜，美味又简单。

需要注意的是，有的孩子不适宜大量食用海带。海带本身按中医讲是偏寒的，所以脾胃虚寒的人，在吃海带的时候不要一次吃太多，或者搭配的时候不要跟一些寒性的物质搭配，否则的话会引起胃脘不舒服。

最后提醒大家，为了增进海带减肥的功效，青春期的男孩子还要注意多运动，减少食物中的零食和甜品，尽量食用新鲜的蔬菜水果，只有让孩子养成一个良好的饮食习惯，才能够真正意义上让孩子恢复身材，发育得更好。

小儿盗汗，饮食来调理

盗汗是中医的一个病症名，是以入睡后汗出异常，醒后汗泄即止为特征的一种病征。众所周知，“盗”有偷盗的意思，这个名词的解释听来颇有一些意思。古代医家用盗贼每天在夜里鬼祟活动，来形容该病证具有每当人们入睡或刚一闭眼而将入睡之时，汗液像盗贼一样偷偷地泄出来。

盗汗有生理性和病理性之分，小孩生理性盗汗的发生率很高，有时弄得家长非常紧张，这就需要掌握如何区分生理性和病理性盗汗。

生理性盗汗：小儿时期，皮肤十分幼嫩，所含水分较多，毛细血管丰富，新陈代谢旺盛，自主神经调节功能尚不健全，活动时容易出汗，若小儿在入睡前活动过多，机体内的各脏器功能代谢活跃，可使机体产热增加，在睡眠时，皮肤血管扩张，汗腺分泌增多，大汗淋漓，以利于散热。其次，睡前进食使胃肠蠕动增强，胃液分泌增多，汗腺的分泌也随之增加，这可造成小儿入睡后出汗较多，尤其是在入睡最初 2 小时之内。此外，若室内温度过高，或被子盖得过厚，或使用电热毯时，均可引起睡眠时出大汗。

病理性盗汗：有些小儿入睡后，出汗以上半夜为主，这往往是血钙偏低引起的，低钙容易使交感神经兴奋性增强，好比打开了汗腺的“水龙头”，这种情况在佝偻病患儿中尤其多见。但盗汗并非是佝偻病特有的表现，应根据小儿的喂养情况，室外活动情况等进行综合分析，还要查血钙、血磷及腕骨 X 线摄片等，以确定小儿是否有活动性佝偻病。

小儿常见的盗汗形式一般都是生理性盗汗以及因缺钙引起的盗汗，对于这两种盗汗，建议家长可以用食疗方法来给孩子治疗，泥鳅鱼汤就是一种很好的食疗方。

制作泥鳅鱼汤的方法和我们平时做鱼汤的方法没有什么差别。取泥鳅鱼一条，重量大约 200 ~ 250 克，用温水洗去鱼体的黏液，去头尾、内脏；上锅加用适量的菜油，油热之后放鱼煎至黄色，然后加适量清水，小火慢熬至约有半碗汤，放少许食盐，关火即可。最后给孩子喝汤吃肉。

本方治疗因营养不良，自主神经功能紊乱、缺钙、佝偻病等引起的盗汗，效果非常好。

另外，再给大家推荐几种很有功效的食疗方子，以便大家选择使用：

（1）太子参炖排骨汤。用猪排骨 1000 克，加太子参 50 克炖汤，对治疗小儿盗汗也很有效。太子参是中药里面用来滋补的常用药，中医认为，太子参味甘，性温，可用于气虚津伤的肺虚燥咳及心悸不眠、虚热汗多。

（2）核桃芝麻蜜。需要用到的材料有：核桃肉 20 克，黑芝麻 15 克（炒香），蜂蜜 30 克，先将核桃肉、芝麻研细末，加入蜂蜜调匀，每日 1 剂，分 2 次用开水给孩子送服。从营养方面看，核桃是食疗佳品，无论是配药用，还是单独生吃、水煮、做糖醮、烧菜，都有补血养气、补心健脑的功效，而且最主要的是核桃还能治盗汗，治疗效果显著。

第二节

女人饮食要注重固养气血

激素不可或缺

人体就像一部精密的仪器，每时每刻的运转都由自身能量系统来供能，以完成各种生命活动。而在这个生命运转的过程中，我们还必须感谢一种叫做激素的神奇物质。

激素的名字源于希腊文，是“激活”的意思。它在我们体内的量非常少，但它的力量却远远超乎你的想象。它能够通过调节蛋白质、糖和脂肪等物质的代谢与水盐代谢，维持人体物质代谢的平衡和能量代谢的平衡，从而为你的一举一动、生长发育、情绪变化等各种生理活动提供能量。进入青春期后，女人体内的激素便开始快速运转，促进身体发育，使一个充

满稚气的小女孩蜕变成一个女人味十足的魅力女人。到了生孩子的年龄，女人的排卵、受孕及生育整个过程，都离不开激素这位功臣的调节作用。甚至进入更年期以后，激素的起伏变化都影响着女人的健康与衰老。

你可能会问："激素看得见吗？我怎么知道它不够了呢？"没错，我们的肉眼是看不见激素的，但是女人一旦缺乏激素，就会通过身心各方面的非常态变化而表现出来。一般来说，激素不足主要表现在四个方面：

（1）失眠头痛。主要表现：失眠、多梦、疲倦、头痛。晚上催眠的方法都用尽了，两只炯炯有神的大眼睛还是不能"停止工作"。白天注意力不集中，困倦嗜睡，严重影响日常生活。

（2）月经不调。主要表现："老朋友"总是不按时出现，不是提前就是推后。

（3）皮肤衰老。主要表现：皮肤出现松弛，白皙的肌肤也日渐粗糙，毛孔也膨胀粗大起来，甚至连色斑也跳出来捣乱，镜子中呈现出来的是标准的"黄脸婆"。

（4）烦躁胸闷。主要表现：心慌气急、易激动甚至狂躁，会因一件小事与同事或家人争吵，总是摆出一副"不高兴"的样子，有时很难控制自己的情绪；夜间睡觉时会因为胸闷而被憋醒，严重时血压就会像你的爆脾气一样，说翻脸就翻脸。

中医指出，在人体的五脏里，与激素分泌有关系最密切的就是肾了。肾脏具有调节激素分泌平衡的作用，对身体中出现的一些不良症状，它会首先做出反应。所以想保持体内激素平衡，先要补好肾。除了黑色食物（黑芝麻、黑豆等）益肾外，依据易理，肾为坎卦，坎卦对应为水，所以在水中生长的动植物都较多地得了坎水之气，补益人体坎水（肾脏）的效果同样很好。在这里，为大家简单地列举几种补益人体坎水之肾的动物类食品。

坎为水，鱼类生活在水中，得了坎水之气，可以直接补益人体之肾。鱼有多种烹饪方法，你平时可以依据自己的口味烹制，如果是作为保健，用鱼炖汤喝滋补效果最好，番茄鱼片就是一道不错的选择。你可以准备草鱼肉 200 克，洋葱 50 克，豌豆 30 克，番茄酱 50 克。再根据个人口味，准备适量的油、料酒、白糖、盐、鸡精、淀粉等配料。做的时候，将洋葱切片；草鱼肉切成厚片，加上料酒、淀粉上浆，放开水锅中汆熟，备用。锅内加适量油烧热，放洋葱煸香，倒入豌豆，加清水焖至八成熟即可。

不过，除了肾脏以外，肝脏和脾脏也对激素的分泌亦可起到重要的调节作用。所以在养肾的同时，也不要忽略对肝、脾的保健。黄色食物（豆腐、南瓜、夏橘、柠檬、玉米、香蕉和鹌鹑蛋等）可以健脾，增强胃肠功能，恢复精力，补充元气，进而缓解女性激素分泌衰弱的症状。绿色食物（菠菜、绿紫苏、白菜、芹菜、生菜、韭菜、西蓝花等）含有对肝脏健康的叶绿素和多种维生素，能清理肠胃防止便秘，保持体内的酸碱平衡，在压力中强化体质。女性朋友平时应注意这类食物摄入。

每天一杯豆浆，补充天然激素

激素对女人的作用是非常大的，尤其是更年期以后，雌激素减少会使女人发生情绪上的波动和一些第二性征的退化，如乳房松弛下垂、阴道干燥、毛发变少、月经停止、皮肤老化等。对女人来说，每一次排卵的过程就是一次激素的代谢，体内激素水平正常的女人，脸色红润细腻有光泽。而代谢不好的女人，脸色是灰黄、毫无生气的，布满斑斑点点，看起来比实际年龄要老很多。

所以说，女人是离不开激素的，要想延缓机体的衰老，就要注意补充激素，但一定得是天然激素。人工合成的激素虽然能让你的皮肤变好，但对身体的伤害也是非常大的，严重的还会造成乳腺增生或乳腺癌，所以一定要注意补充天然激素。

大豆中含有双向调节功能的微量雌激素，可以补充体内雌激素的不足，如果体内激素太多它还会起到抑制作用，从而保持体内激素水平的正常。

女性一定要坚持每天喝豆浆，当然我们喝的豆浆最好是自己制作的豆浆，因为超市里卖的豆浆加糖太多了。自己制作可以加冰糖，冰糖比白糖清润，还能控制加糖的量。自制豆浆还有其他好处，想补肾可以加点黑豆，想补血可以加花生，还可以做杏仁豆浆，秋天喝可以润肺止咳。

做个暖女人，血液温暖才能流得顺畅

冷是对女人健康和美丽的最大摧残。女人如果受了冷，手脚冰凉，血行则不畅，体内的能量不能润泽皮肤，皮肤就没有生机，面部也会长斑。不仅如此，女人如果是在经期“惹”了寒气，后果会更加严重。经期血液受了寒，就会发生阻、瘀的现象，随之而来的就是月经经常推迟，经期腹部疼痛剧烈，经血颜色深或带有瘀块，等等。

所以，血液温了流得才顺，经期里，女人一定要“暖”。有些女性朋友为了减肥，只吃青菜和水果，殊不知，青菜、水果性寒凉的居多，很容易使女人受凉。一位纯素食主义的女士，尤其喜欢素食里的寒性果蔬，如香椿、黄瓜、梨等。她说别人告诉她只吃蔬菜和水果是保持苗条身材的最好方法，于是自己就开始不吃肉了，坚持了一年多，甚至有时候以黄瓜为饭，沾着酱吃，其他的就什么都不吃了。结果身材是不胖了，但皮肤却出现了暗沉，而且每次月经都不像以前那样准时了。更让她苦恼的是，每次月经来了，不仅小肚子痛，浑身都感觉不舒服，手脚也冰凉。她怀疑是年龄过了三十体质下降了，其实真正的原因是寒气打破了身体原本平衡的能量系统，侵入血液，导致血流缓慢、受阻，甚至瘀滞。全身血流都不顺畅了，经血又怎么自然舒缓地流淌呢？

事实上，做个暖女人并不难，从日常饮食入手就可以。平时要多吃“暖性”食物。狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑等食物中富含蛋白质及脂肪，能产生较多的热量，有益肾壮阳、温中暖下、补气生血的功能，能够祛除体内的寒气，效果很好。补充富含钙和铁的食物可以提高机体防寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等；含铁的食物则主要有动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳、红枣等。海带、紫菜、发菜、海蜇、菠菜、大白菜、玉米等含碘丰富的食物，可促进甲状腺素分泌，甲状腺素能加速体内组织细胞的氧化，提高身体的产热能力。非经期适当吃些辛辣的食物也可以帮助我们防寒。辣椒中含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒中含胡椒碱，冬天适当吃一些，不仅可以增进食欲，还能促进血液循环，提高御寒能力。另外，有一点要提醒女士们注意，除了多吃上面的这些食物外，我们还要忌食或少食黏腻、生冷的食物，中医认为此类食物属阴，易使我们脾胃中的阳气受损。

天干物燥，依然能吃出水润容颜

随着寒冬的到来，很多女性经常会有嘴唇干裂、皮肤干痒、头发干枯、咽喉肿痛、鼻子出血等困扰，所以，女人要做好自身的养护工作，更要注意滋阴。其实，冬令时节，只要合理调整饮食，美丽的容颜就可以“吃”出来。

1. 吃大枣、喝蜂蜜，使你“面如桃花”

冬季皮肤干燥，缺水少油，蜂蜜中含有各类丰富的生物活性物质，能改善皮肤的营养，使皮肤保持细嫩光滑。

蜂蜜采百花之精，有女性“美容圣药”之美称，经常食用蜂蜜可使人“面如桃花”。

经测定，红枣中的维生素含量为百果之冠，被人誉为“活维生素丸”。维生素 A 的重要功能之一是激活和调节表皮细胞的生长，抗角化，所以补充维生素 A 有助于改进皮肤的水屏障特性，若与维生素 E 同时使用，可延缓皮肤的衰老。故俗话说得好，“一日吃三枣，终

生不显老”。

2. 吃龙眼、嚼胡桃，为你“保湿补水”

将龙眼肉加冰糖熬制成“玉灵膏”，每天早晚冲服一汤匙，简单方便，易于保存。龙眼又名桂圆，味甘性平，有养心安神、滋阴补血的功效，最适合于体弱多病、心悸失眠、面色无华的女性进补之用。

传说，慈禧太后年老而面容不衰，与常食胡桃肉有关。胡桃民间又称长寿果，有强身健脑、养颜益容之功。胡桃中含有丰富的维生素 E、不饱和脂肪酸，能延缓衰老、滋补养颜，并迅速补充体力。若将胡桃肉和黑芝麻研碎合用，更是珠联璧合，相得益彰，因为黑芝麻中含有丰富的胱氨酸和 B 族维生素、维生素 E，可增加皮脂分泌，改善皮肤弹性，保持皮肤细腻。用脑过度、神经衰弱、体虚疲乏、皮肤干燥者饮用尤佳。

另外，在此特别向大家推荐一种补益气血、滋润肌肤、颐养容颜的食补方——冰糖燕窝乳鸽羹，此羹独具补气润肺、滋养容颜的功效。

取燕窝 20 克，乳鸽 1 只，冰糖适量。将燕窝浸发，除去绒毛、杂质；乳鸽宰后去头、足、肠杂，切成肉丝或切为碎块，然后放入清水锅内，武火煮滚后，改为文火煲至鸽肉烂，加入冰糖，至糖溶化即可。亦可隔水炖之，此量可供 1 ~ 2 人用。可滋阴润肺、补脾益气、美容润肤。

胶筋煲海马，女人冬季温阳补阴第一汤

冬天严寒，寒为邪气，易伤阳气，女性要注意温阳补阴。这时偶有闲暇，女性朋友们不妨静下心来，做一锅胶筋煲海马，补补自己虚弱的身体。准备鹿筋 100 克，干花胶 50 克，上等海马 2 只，老母鸡半只，盐、味精适量。先把花胶和鹿筋放入 80℃的水中泡软，取出洗净；老母鸡洗净切块备用；将鹿筋、花胶、海马、鸡块一同放入煲内，加清水用大火煲 25 分钟，再转慢火细熬 3 小时，加盐、味精调味即成美味滋补的胶筋煲海马。

方中的花胶就是鱼肚，是“海八珍”之一，与燕窝、鱼翅齐名，由体型巨大的鲟鱼、大黄鱼的鱼鳔晒干而成，因富含胶质，故名花胶。中国人食用花胶，可追溯至汉朝之前。1600 多年前的《齐民要术》就有过记载，可谓历史悠久。花胶有相当的滋补作用和药用价值，它含有丰富的蛋白质、胶质等，有滋阴、固肾的功效。另外，还可帮助人体迅速消除疲劳，并能促进伤口愈合。

鹿筋性温，味淡、微咸，入肝、肾二经，有补肾阳、壮筋骨的功效，用于治疗劳损过度、风湿关节痛、子宫寒冷、阳痿、遗精等症。

海马，又名龙落子，是一种珍贵的药材，民间就有“北方人参，南方海马”之说，主要有补肾壮阳、舒筋活络、通血、祛除疔疮肿毒等功效。

鸡肉是我们比较常见的食物，其性平温、味甘，入脾经、胃经，可温中益气，补精添髓，有益五脏、补虚亏、健脾胃、强筋骨、活血脉、调月经和止白带等功效。而用老母鸡炖汤之所以受到很多人的推崇，是因为老母鸡生长期长，所含的鲜味物质要比仔鸡多，炖出来的汤味道更醇厚，再加上脂肪含量比较高，炖出的汤更香。

将以上几种食物放在一起煲汤，既可滋阴补肾，又可活血益气。

下面再为大家推荐两款既养颜、瘦身、抗寒，制作又比较方便的美容汤：

莲藕排骨汤：取排骨 750 克，新鲜莲藕 2 段。将排骨洗净切段，清水漂 20 分钟，将水沥干。莲藕洗净去皮，切小段后用刀拍松。将全部材料放入锅内，加清水 1500 毫升，大火煮滚后改小火煲 3 小时左右即可。煲好后加盐调味。本汤可清热消痰、补血养颜，凡贫血、心慌失眠者皆可食用。

香菇土鸡汤：取土鸡 1 只，香菇 100 克，红枣 10 粒。将香菇用温水泡发。将土鸡除内

脏后洗净，去除头、尾部分，切块用清水漂 20 分钟，然后将水沥干。红枣洗净去核用水泡 10 分钟。将香菇、鸡肉和红枣一同放置锅中，加清水 1500 毫升，大火将水烧开改用小火，慢煨 3 小时左右，出锅前加盐适量。本汤可软化皮肤角质层，有效改善皮肤老化，同时还有养胃健脾、延缓衰老的功效。

猪蹄黄豆煲，冬天让肌肤不再感冒

寒冷的冬季里，女孩们都裹上了厚厚的棉衣，身上是暖和了，可是面部皮肤还暴露在寒风中，脸蛋、耳朵都冻得红彤彤的。进到温暖的屋里，脸上就开始发烧，尤其是耳朵最热。一次两次还好，如果经常让面部肌肤承受这么大的温差变化，它也会“感冒”的，起皮、发红、脸色暗淡等问题就都出来了，其实这些就是皮肤生病的表现。

所以，冬天里一定要护理好自己的皮肤，否则皮肤“感冒”了影响颜面不说，还很不好治。《本草纲目》中就记载了猪蹄的美容功效，值得我们一试。

猪蹄、猪皮等食物中胶原蛋白很丰富，冬季里煲一锅猪蹄黄豆，很不错的。先用清水泡黄豆，后把猪蹄洗净，放入水中，加料酒、葱姜煮 40 分钟后（此时，汤已变成乳白色），捞出切块。起油锅，加入猪蹄煸炒，加入料酒，盖盖稍焖，然后加入黄豆、生抽、胡椒粉，再加一些煮猪蹄的浓汤，中火炖 15 分钟后改小火直至猪蹄酥软，撒上葱花即可。

猪蹄富含胶原蛋白质，有美容作用，而且还能补血、祛寒热、解药毒，民间一直有“冬食猪蹄胜补药”之说。大豆富含植物雌激素，有防治血脂增高、提高非特异性免疫的作用。

茯苓拯救经期里的“瞌睡虫”

女性朋友恐怕多半都有这样的经历：经期来了，无论自己怎么克制，似乎都改变不了昏昏欲睡的状态，而且即便腾出时间来大睡一天，但第二天仍感觉困意绵绵。

女人经期嗜睡，中医里叫“周期性睡眠过多症”。它就像女人每个月定了时的“闹钟”，通常会在月经期间及月经来的前两三天，准时给女性带来无法克服的困倦，即便你主观上试图保持清醒，但还是忍不住想睡觉。从根本上讲，导致这个问题主要就是身体的能量系统出了偏颇。具体主要有两大方面原因：气血不足和脾虚湿困。

气血不足的女性，通常身体偏瘦，脸色显得暗黄。到了经期，这类女性通常会有心跳加快，并伴有眩晕的感觉，即使不参与任何运动也是如此。同时，她们的月经量较少，经血颜色较淡且稀薄。平时，你可能看不出她们像个瞌睡虫，但到了经期，她们仿佛变成了一个纯粹的瞌睡虫，每天只想睡觉，尤其在每餐进食后睡意表现得尤其明显。

属于此类情况的女性，可买些新鲜菠菜和猪肝，回来将菠菜洗净，切段，汆烫后沥干水分；然后将猪肝洗净，切片，加酱油、淀粉拌匀腌 10 分钟，放入滚水中汆烫，捞出，沥干；最后放入少许姜片及猪肝煮熟，再放菠菜、盐及鸡精等调味。由于猪肝煮久了易老，所以切片时尽量薄一些，汆烫时要快一些。

至于脾虚湿困所致的经期嗜睡女性，身材多数偏胖，而且脸部会有明显的水肿。她们多半患有贫血，平时常出现大便偏稀，白带和经血的量也较正常人多些。在月经来临前就开始出现昏昏欲睡，她们即使是刚刚睡醒，也会是一副四肢无力、头重脚轻的困倦模样。再有，其中很多人还会在经期及其前后一两天里出现脚部较平时出汗多。

中医里讲，脾主运化，人体的能量代谢，包括能量的吸收与释放，都离不开脾的努力，所以这类女性要想彻底解决经期嗜睡的烦恼，必须从调养脾脏着手。茯苓既可以健脾，又可以化湿，还可以养心安神，与山药粥一起煮粥，可以很好地调养脾脏。你每次可以准备山药 50 克、茯苓 50 克、粳米 250 克，然后先将粳米炒焦，最后与山药、茯苓一同加水煮粥即可。

一个女人从青春期到绝经期，有30多年的时间都在和月经打交道。这段漫长的时间里，如果每次都需要天天拖着一副昏然欲睡的躯体，会错过多少人生的美好想必大家自己都能算出来了。所以，如果你在经期是个“瞌睡虫”，那就尽快调理一下吧。

痛经了？这些东西不要碰

从经期饮食的宜忌上来看，有痛经经历的女性，需要避讳的饮食主要有以下三种：

（1）生冷寒凉食物：妇女平时或经期，如嗜食寒凉生冷食品，血为寒凝，以致血行受阻，不通则痛，可致痛经；且多食此类食品，易伤脾阳，使寒湿不化，伤于下焦，客于胞中，血被寒凝致痛经。所以素体气阳虚者，或女性正值经期或经期前后，应忌食生冷和寒凉性食品。此类食品包括：各类冷饮、生拌凉菜、螃蟹、田螺、蚌肉、蛏子、梨、柿子、西瓜、黄瓜、荸荠、柚子、橙子等。

（2）酸涩食物：酸性食品味酸性寒，具有固涩收敛作用，使血管收缩、血液涩滞，不利于经血的畅行和排出，故痛经者忌食此类食物。酸性食物包括米醋、酸辣菜、泡菜、石榴、青梅、杨梅、草莓、杨桃、樱桃、酸枣、芒果、杏子、李子、柠檬等。

（3）刺激性食物：有一部分痛经病人，是由于湿热蕴结胞宫所致。如此类病人再食辛辣温热之品，会加重盆腔充血、炎症，或造成子宫肌肉过度收缩，而使痛经加重。辛辣温热之品有辣椒、胡椒、大蒜、葱、姜、韭菜、烟、烈酒及辛辣调味品等，痛经病人应该尽量少吃或不吃。

养生米汤，调理生理不适

粥，作为我国传统饮食，在养生调理上发挥了重要的作用。这里推荐给大家几种适合女性经期食用的米粥，帮你缓解经期不适。

（1）山楂桃仁粥，这款粥，食材常见，取用方法简单，经常食用可以起到活血化瘀，润燥美肤，消食化滞的作用。血气通则不痛，能有效缓解女性痛经症状，也适用于经行面部痤疮的预防。

取山楂15克，桃仁10克，粟米100克，白糖20克。将桃仁、山楂加水煎2次，取药汁备用。粟米淘洗干净，置于砂锅内，加药汁，小火熬粥，粥成时加入白糖拌匀即成。注意事项：时间掌握在50分钟以上，温火。

（2）当归益母草粥，这款粥采用了中医药材为原料，讲究火候和用量。经常食用可以起到补血调血，活血止痛的作用，适用于气血亏损所致的月经先后无定期。

取当归15克，益母草15克，大枣10枚，粟米50克，红糖20克。把当归、益母草除去杂质，洗净放入砂锅或不锈钢锅内，加600克水，浸泡1小时；用大火煮沸后改用小火煎30分钟，用双层纱布过滤，约得200克药液，为头煎。药渣加500克水，煮法同前，得200克药液，为二煎。大枣、粟米拣去杂质，淘洗干净，放入锅内，注入头煎、二煎药液及清水共500克。将锅置大火上煮沸，再换小火熬至米化汤稠成粥，加红糖，稍煮即成。

注意事项：每日早晚各一碗，热服。连服一个月左右可以看到明显的效果。但是，因血热阴虚、湿热蕴结所至月经不调者不宜服用。

蛋黄疗法，降低经期的痛感

从疼痛的持续方式上讲，经期疼痛属于慢性疼痛的一种，又和其他病症引发的慢性疼痛有着本质上的区别，具有明显的周期性。前文中我们已经介绍了不少帮助女性朋友缓解痛经的方法，这次的方法与其他方法最为不同的是，不论是材料还是时间，都是超低成本，这就

是蛋黄抑痛疗法。

据营养学家指出，鱼、蛋黄和人造黄油等食物都富含维生素 D，能保证骨质的健康。女性朋友们应该每天摄取足够的维生素 D，以缓解慢性疼痛。而在众多含有维生素 D 的食物中，蛋黄中的含量较高而且摄取方便，所以蛋黄疗法，成为不少女性的选择。

一般来说，女性吃鸡蛋不要过多，特别是妊娠期的妇女，每天吃 1 个蛋黄为宜，因为一个蛋黄就包含了健康成年人每天应当摄取的胆固醇数量的 2/3，吃多了就有可能引起胆结石等症状。

专家推荐女人吃蛋黄的最佳吃法是水煮蛋，但不宜煮得过熟，鸡蛋以沸水煮 5 ~ 7 分钟为宜，还要注意细嚼慢咽，否则会影响吸收和消化；利用鸡蛋还可以滋阴养血，若与益母草同食，起到活血化瘀、减轻痛经疼痛的作用。做法也很简单，先将益母草择去杂质，清水洗净，用刀切成段，沥干水；把鸡蛋全部放入水中，逐一清洗净；将益母草、鸡蛋下入锅内，加水同煮，20 分钟后鸡蛋熟，把外壳去掉，再放蛋在此汤中煮 15 ~ 20 分钟即成。做好之后，吃蛋喝汤，是痛经患者的食疗佳品。

此外，经期要保持饮食均衡。少吃过咸的食物，多喝水，必要的时候还可以摄取适量的维生素。在月经前及期间少食含咖啡因的食物，比如浓茶和巧克力。这些东西中所含的咖啡因会使你神经紧张，从而促成月经期间的不适。咖啡所含的油脂也会刺激小肠，影响正常进餐时的食欲。

痛经那几天，不妨喝点葡萄酒

对于现在正在饱受痛经困扰的女人来说，如何在“好朋友”来的那几天让疼痛离自己远一些，是她们最希望实现的生活愿望之一。其实，从饮食上来讲，痛经那几天，不妨喝点儿葡萄酒。

从中医角度讲，痛经分为寒凝、湿热、气滞、血虚和血瘀 5 种，其中除湿热腹痛外，都可以服用葡萄酒缓解疼痛。

葡萄酒味辛甘性温，辛能散能行，对寒湿凝滞的痛经症，可以散寒祛湿，活血通经；甘温能补能缓，对气血虚弱而致的痛经，又能起到温阳补血，缓急止痛的效果。适量饮点葡萄酒能通经活络，扩张血管，使平滑肌松弛，对寒湿凝滞的痛经症有明显的缓解效果，又能起到温阳补血的目的。

如经血量不多可适量地饮些葡萄酒，能缓解症状，在一定程度上还能起到治疗作用。由于葡萄酒含有乙醇而对人体有兴奋作用，所以情绪抑郁的痛经者也可以适当饮用葡萄酒。这样不仅能疏肝解郁，还可以使人保持好心情。

需要注意的一点是，在经期内引用葡萄酒，不要和油腻辛辣的主食搭配进餐，否则不但不会缓解经痛还可能加重不适感。

此外，痛经女性还可适当吃些有酸味的食品，如酸菜、食醋等，酸味食品有缓解疼痛的作用。

多样黑糖，经期佳品

黑糖是甘蔗榨汁后直接熬煮而成，保留最原始的甘蔗天然风味，不经化学过程，富含维生素及矿物质。黑糖里的糖蜜滋味，还带着一般砂糖所没有的炭烧香气，一般的砂糖、白糖、冰糖都经过纯化，营养价值远不及黑糖。

黑糖中不仅包含人体所需的铁质、钙质、维生素 B_2，还有钠、钾、锰、亚铅、铜等多种微量元素。黑糖有非比寻常的营养价值，所以食用黑糖不只是尝到甜味和获得热量而已，也可以摄取到一些营养素。

黑糖养生最早起源于日本的冲绳，据说，从前的日本妇女在坐月子时，必须天天饮用黑糖，帮助排出恶露。所以，以日本冲绳黑糖为原料制造的黑糖食品种类繁多，占据了大部分的市场份额。最为常见的有普通的黑糖糖块、黑糖姜母茶块、黑糖桂圆糕等几种。只要加上热水冲泡，就是生理期的最佳饮品，可帮助经血加速排出，也可用来代替砂糖，煮些红豆、薏仁等点心。

生理期前后饮用浓稠的黑糖水或用黑糖冲茶，能帮助经血顺利排出，舒缓经期的不适感。因黑糖含有大量的铁质，可补充女性生理期间的耗损，使人保留足够的精力。若你到了经期心情烦躁，不妨喝些黑糖水，可有安神、降低烦躁感的效果。

在选购黑糖时，记得要“选丑不选美”，表面坑坑洞洞、不平滑，越粗越丑的黑糖块，通常是越高级的纯手工黑糖。现在的食物都经过精制，营养专家反而提倡回归自然、粗制的饮食，而黑糖正好就符合这样的天然概念。还是那句话，越是自然的保养品，对身体的毒副作用越小。对于经期这样特殊的日子，身体更加需要天然的保养。

突然闭经，来点川芎茶

我们通常所说的闭经一般有以下两种类型：第二性征已经发育成熟 2 年以上，但是仍然未有月经初潮的现象；以往有过月经史，但是不明原因的突然停了好几个月。有以上情形的女性，平日里多会气短、胸闷，心口好像有什么东西堵住，非常难受。

下面向大家推荐一种调理闭状况的药茶——川芎茶。

川芎具有活血行气、祛风止痛、开郁燥湿等功效，是著名的产后方剂“生化汤”中重要的一味中药。唐朝《日华子本草》中有着很高的评价：“治一切风，一切气，一切劳损，一切血，补五劳，行气开郁，活血止痛，对经闭、难产、产后瘀块阻痛等非常有效”。

这种药茶的制作方法很简单，这也是它受到越来越多女性喜欢的一个原因。

准备川芎 3 克，茶叶 6 克，锅中放两碗水，烧开后，将川芎和茶叶一起放进去，转小火焖一会儿，放点冰糖或者蜂蜜调味，就可以了，川芎茶的做法虽然简单，可是也需要用心。

这里需要注意的一点是，川芎性味偏于温窜，月经过多、有出血性疾病者及孕妇需谨慎使用；川芎不可以单用，要与补气补血药配伍使用。另外川芎剂量大时常有头晕、欲吐等症状，须加注意。

当归乌骨鸡，防治月经不调

月经不调表现为月经周期或出血量的异常，或是月经前、经期时的腹痛及全身症状，为妇科常见病。但不能因为常见就忽视不见。

中医一般将月经失调称为月经不调，又将月经不调归纳为月经先期、月经后期、月经过多或月经过少。针对不同时期，不同体质的女性，经期不调的原因也千差万别。

对于月经不调，中医一向主张以调养为主。古代医学大家李时珍对此有着自己的见解，他认为乌骨鸡对妇科病的疗效十分理想。他在《本草纲目》中记载：“乌骨鸡味甘、微温，治女人崩中带下，一切虚损诸病。”现代研究发现，乌骨鸡具有强壮机体，提高生理机能，特别是对各种妇科疾病有疗效。常与枸杞子、当归配伍，能够调补肝肾，养血调经，适用于肾气不足，精血亏虚所致的月经后期、月经过少者。

下面我们来了解一下这种汤的做法。

先准备当归片 20 克，枸杞子 20 克，雌乌骨鸡 1 只。然后乌将骨鸡宰后去毛皮及内脏，当归片及枸杞子洗净后放入鸡腹内，用炖盅盛好，加冷开水 1 碗，炖 3 小时即成，食盐调味。食鸡饮汤，每日 1 次服完。

对于那些经期内血量过多的女性朋友也可采用相应的保养方。因为这类女性从体质上说

多半属于气虚体质。所以，饮食上一定要注意补气，下面几个补气良方，仅做参考：

山药薏仁茶：取淮山药、薏苡仁各 9 克。水煎代茶用饮。常饮山药薏仁茶可使中气足、精神好、脸色佳。

月季花汤：取月季花 15 克，红糖 100 克，甜酒 2 匙。将月季花加水煎汤，去渣，调入红糖、甜酒服用。每日 1 剂，可活血，养血，调经，适用于女性月经先后不定期。

对于月经量少的女性呢，大都是因为血虚，即我们所说的贫血。血虚的女性，生下来的孩子也会体弱多病，因此女性平时一定要多吃菠菜，因为菠菜可以有效治疗缺铁性贫血。另外，猪血也是补血的好食品。

白带异常，可选食疗

白带不仅是女性的天然屏障，保持阴道的湿润，防止痛原体的入侵的物质，而且还是健康的一面“镜子”，可以反射出你身体的“危险的敌人”。

如果白带呈糊状而且量多，并且伴随有腰痛的症状，可能出现了慢性宫颈炎，也有可能是服用雌激素过多。如果白带是豆腐渣样或凝乳状一样的小块，同时出现下体奇痒和灼痛，这就是典型的霉菌性炎症。如果白带呈乳白色泡沫状并伴有外阴部瘙痒者，多为阴道滴虫感染所致。如果白带是黄绿色而且还伴有低热、浑身有气无力的症状，常常是急性的阴道炎或宫颈炎的表现。如果白带呈黄色或黄绿色，伴有脓样、臭味，多见于化脓性细菌引起的阴道炎、宫颈炎及子宫内膜炎，淋病球菌引起的感染还伴有小便疼痛。

以下是针对女性白带异常配制的食疗方法，有此类烦恼的你可以选择食用。

（1）墨鱼 100 克，瘦猪肉 200 克，淮山药 10 克，莲子 4 克。将墨鱼、猪肉切碎，与山药、莲子同炖。食肉饮汤。适用于阴道炎引起的白带异常。

（2）鲜马齿苋 200 克，生鸡蛋 2 个。将马齿苋捣烂滤汁，生鸡蛋去黄，用蛋白和马齿苋汁搅匀，开水冲服，每日 1 次。适用于霉菌性白带异常和白带过多。

（3）冬瓜子 90 克，冰糖 90 克。将冬瓜子捣烂，加入冰糖，开水炖服，早晚各 1 次。适用于细菌性白带异常。

（4）藕汁半碗，红鸡冠花 3 朵，水煎，调入红糖服，每日 2 次。适用于白带过多。

（5）韭菜根适量，鸡蛋 1 个，红糖 10 克。将韭菜根洗净，水煎，调红糖煮熟后共食用，每日 1 剂，连服 7 天。适用于脾虚和肾虚引起的白带异常。

（6）白扁豆 250 克。将白扁豆炒黄，研末，每日 2 次，每次 6 克，米汤送服。适用于白带过多。

营养方帮你预防子宫肌瘤

子宫是女性孕育新生命的器官，因此其对于女性和整个人类而言都具有重要的作用。而子宫肌瘤常常会对女性的这一重要生殖器官造成威胁。子宫肌瘤是指由子宫平滑肌细胞增生而形成的良性肿瘤，也是女性生殖器官中最常见的肿瘤之一。子宫肌瘤有不同的种类，比如有子宫纤维肌瘤、肌纤维瘤或纤维瘤。其中有少量结缔组织纤维仅作为一种支持组织而存在，所以不能根据结缔组织纤维的多少来判断是何种类。平时我们所称的子宫肌瘤是一个统称，其确切的名称应为子宫平滑肌瘤。

虽然子宫肌瘤是良性肿瘤，但是会给女性朋友带来很大的痛苦，主要症状有：贫血、眼圈发黑、面黄肌瘦、乳房胀痛、小腹部有隐痛、月经量增多或淋漓不尽、子宫出血、邻近器官的压迫症状、白带增多、肛门有下坠感、腰部酸痛、面部有色素沉淀或黄褐斑、心脏功能障碍、子宫体增大和质硬，严重的甚至会造成不孕。

子宫肌瘤虽然有很多严重的后果，但是其在日常生活中还是预防的。下面就为女性朋友

们介绍几个健康营养的预防子宫肌瘤的方案。

1. 宜食和慎食的食物

预防子宫肌瘤在饮食方面应当注意以清淡为主，以新鲜蔬菜及高蛋白、低脂肪的食物为主，坚持每天吃一定量的水果（比如苹果），蔬菜和水果中的植物纤维对人体有很大的好处，其中含有的大量维生素还可以提高人体对于肿瘤的抵抗力。此外还要多吃鸡蛋、鹌鹑蛋、瘦肉、动物肝脏谷类、豆类及其制品、海带、白菜、香菇等。

除多吃上述食品外，还要注意少吃一下食物：忌食辣椒等辛辣刺激性食物；忌食虾、蟹等海鲜发物；忌食大枣、桂圆、蜂王浆等热性、凝血性和含激素成分的食物。

2. 两种预防子宫肌瘤的菜品

桃红鳝鱼汤具有活血化瘀，补肾养血的作用。对于子宫肌瘤、月经不畅者具有很好的疗效。具体的做法是：取鳝鱼丝 250 克，桃仁 12 克，红花 6 克，盐、味精、料酒、姜片、葱段、高汤各适量。将桃仁、红花加清水煎约 30 分钟，去渣取汁。姜片、葱段入热油锅中爆香，加鳝鱼丝和料酒略爆炒后，加高汤及桃仁、红花煎汁同煮，熟后加盐和味精调味即可。

核桃仁粥具有破瘀行血，通络消瘀的功效，适用于子宫肌瘤，证属气滞血瘀，腹中瘀滞疼痛，月经量不多者。具体的做法是：取粳米 100 克，核桃仁 15 克，鸡内金 12 克。将核桃仁、鸡内金捣成粉，加清水研汁去渣，同淘洗干净的粳米煮粥食用。分顿食用，连服 10 天。

女性朋友要时刻注意自己的子宫健康。尤其是在行经期间，更要注重保护自己的身体，以免伤及子宫。如果子宫出现了问题，一定要及时治疗，以免贻误时机。尤其是对于准备生育的女性而言，一定要保证自己的子宫健康。

经期别给感冒病菌可乘之机

说到经后感冒，这是很常见的现象，很多女士都有这种情况。为什么呢？因为妇女每次来月经时，因失去一定量的血液，以及体内激素水平的变化，身体抵抗力自然较平时下降，尤其是平时体质较弱且月经量又较多的女性，更为明显。此时若不注意保健，很容易发生感冒。那么，如何预防和治疗这种情况呢？

在月经来潮前选服下列一些食疗方，有助于预防经后感冒。

阿胶猪瘦肉汤：每次可用阿胶 10 克，党参 10 克，枸杞子 10 克，葱白 3 根，猪瘦肉 50 克。制作时，先将阿胶打碎，将猪瘦肉洗净切成小块，连同葱白、党参、枸杞子同时放进砂锅内煮汤食用。食用时，可加盐调味。可在月经前一周连服 2 ~ 3 次，尤其适用于月经量多的女性。

当归红枣汤：每次可用当归 10 克（宜用头或身，不宜用尾），红枣 6 个，黄精 15 克，鲜鸡蛋一个。制作时，先将当归洗净，隔水蒸软，切薄片待用。红枣洗净去核，黄精洗净。然后将当归、红枣、黄精同放入砂锅内煮汤。汤煮成后，加入鲜鸡蛋（去壳），再煮 5 分钟便可。可饮汤食鸡蛋。本方可在月经前一周连服两次，尤适用于平时体质较弱，并易头晕者。

加味当归生姜羊肉汤：每次可用当归 30 克（宜用头或身），生姜 15 克，北芪 15 克，鲜羊肉 250 克。制作时，要先将当归进行彻底的清洗，然后再将其放在蒸屉上蒸软，切成薄片。生姜切成薄片，鲜羊肉洗净切小块。将上述四物同放入炖盅内，隔水炖 1 个半小时，然后调味饮汤食肉。可在经前多食，本方尤其适合于有贫血现象而月经量少的女性。月经干净后患上感冒，就应及时治疗，不要拖延时间影响身体。

补对维生素，愉快度过月经期

据统计，有近 80% 的女性在来月经前都会感觉这样或那样的不适：腹痛、胸闷、烦躁、长痘痘……各种讨厌的症状群起而攻，叫人不胜烦恼。这种情况下，不妨去找维生素帮帮忙。

维生素是人体营养需求中必不可少的一个部分，在人体能量代谢中起催化剂的作用，是人体维持正常活动所必需的物质之一。尽管需要量少，但它们在机体的代谢生长发育过程中，起着重要作用。很多营养专家都曾指出，经前不适与营养素的缺乏有关，只要补充相应的维生素，女性朋友就能轻松愉快地度过这段时间。

由于维生素存在于食物中，人体自身不能合成，所以需要我们通过外在途径进行补充。下面，就根据具体的问题，再在这里为大家介绍一下各类维生素的神奇功效。

有的女性朋友每次月经前都会变得喜怒无常，容易哭泣、抑郁，情绪波动很大，有时连自己都不明白为什么会这样。研究表明，那些摄入了足够维生素 B 的女人，在经前就能够保持情绪的稳定，这是因为维生素 B 能帮助合成提升情绪的神经传递素。如果和镁制剂一起服用的话，维生素 B 还能缓解经前焦虑。所以，这类女性朋友经期可以多吃些含维生素 B 较高的食物，如菜花、胡萝卜等。

有的女性朋友一临近经期，就会发现自己的胸部变硬，乳房胀痛到一点都不能碰。其实这也是经前综合征的常见症状之一，表明你体内缺乏维生素 E 了。这种营养物质能减少前列腺素的产生，而前列腺素是一种能引发一系列经前疼痛的物质。维生素 E 也能缓解腹痛。对此，你可以在经期多吃些植物油、菠菜、谷物等富含维生素 E 的食物。

总之，作为一个女人，维生素摄入得全面均衡，经期就可以避免很多不必要的痛苦。

预防卵巢早衰的中医药膳方

卵巢对于女性一生的健康有着至关重要的作用。但是，由于各种原因，卵巢如果出现了疾病，势必会影响到其功能的正常发挥。这其中最为常见，带给女性痛苦最多的就是卵巢早衰了。

那么，造成卵巢早衰的原因有哪些呢？

首先，女性朋友们在平日里不要随便服用具有消炎效果的药物。有些女性朋友在幼年的时候患过腮腺炎，治疗不及时，病情迁延并发了卵巢炎，破坏了卵巢的功能，使卵巢对大脑垂体的促性腺激素的刺激不敏感，从而出现了卵巢早衰的现象。

其次，免疫方面的疾病也可能会引发卵巢早衰。常见的免疫方面的疾病有风湿性关节炎、甲状腺疾病等。这些疾病本身会导致卵巢功能早衰，治疗这些疾病所使用的药物的某些副作用也会导致卵巢早衰。

再次，卵巢早衰还与生育状况有关。女性的年龄、哺乳时间、口服避孕药时间都会影响卵巢功能。最近的研究还发现流产次数过多，也是导致卵巢早衰的重要原因。

还有就是心理原因。造成白领女性卵巢功能早衰，过早出现更年期症状的原因多半是由于心理压力过大。这一现象在都市女性中出现的频率极高。

中医认为，卵巢功能的正常与否，关系到肾、肝、脾三脏，而肾在其中又起着举足轻重的作用。若肾阴不足，肝失涵养，则疏泄失职；肾阳不足，导致精血气虚，子宫失养，易引发卵巢早衰。预防卵巢早衰的中医药膳法有以下几种：

煮鱼鳔瘦肉汤：取鱼鳔 50 克、猪瘦肉 100 克、枸杞子 20 克、西洋参各 30 克、生地 15 克，将鱼鳔用清水泡款切成小条状，猪瘦肉洗净切丝，其余用料洗净。将全部用料放锅内，加清水适量，文火煮 1 ~ 2 小时，加食盐调味。饮汤吃鱼鳔、枸杞子及猪瘦肉，一天之内服完。此汤具有滋阴降火的功效。

煮甲鱼玫瑰汤：取 200 ~ 300 克甲鱼一只、枸杞 30 克、玫瑰花 5 克，姜、葱、糖、料酒等适量，甲鱼去内脏，腹内填入枸杞子玫瑰花及姜、葱、糖、料酒等佐料，清蒸至肉熟。连汤服食，每晚服 1 次。此汤具有补益肝肾解郁的作用。

煮二仙羊肉汤：取仙茅 15 克、仙灵脾 15 克、生姜 15 克、羊肉 250 克，盐、食油、味精少许，

先将羊肉切片，放砂锅内入清水适量，再将用纱布包裹的仙茅、仙灵脾、生姜放入锅内，文火烧羊肉至烂熟，入佐料即成。食时去药包，食肉饮汤。此汤具有滋肾调冲的功效。

煮人参鹿肉汤：取人参、黄芪、熟地黄、肉苁蓉各 10 克，鹿肉 250 克，生姜 2 克，先将上述中药煎汤，去渣取汁，再加入经洗净切块加工后的鹿肉，适量加入葱、酒、盐等调料和水，以文火炖煮 2 ～ 3 小时，待鹿肉熟烂后即成。

怀孕初期的食养保胎技巧

怀孕早期如何保胎？这应该是所有孕期女性都非常关心的问题，其实，保胎首先要注意的一点就是生活的规律性。

怀孕的女性应当做到起居以平和为上，早睡早起，多吸新鲜空气，适当地活动，在条件允许的情况下可午睡。劳逸结合，千万不能动气伤神，以免导致伤胎流产。养成每日定时大便的习惯，保证大便通畅。

要想安全地度过怀孕初期，还要有合适的饮食来配合。薏米、山楂、螃蟹、甲鱼不宜多吃，宜选食富含各种维生素及矿物质的食品，如各种蔬菜、水果、豆类、蛋类、肉类等。

另外，现在社会辐射太过严重，要吃些可加强机体抵抗电磁辐射能力的食物。比如，多吃一些胡萝卜、豆芽、西红柿、油菜、海带、卷心菜、瘦肉、动物肝脏等富含维生素 A、维生素 C 和蛋白质的食物。

此外，怀孕早期女性还要注意个人卫生。多换衣，勤洗澡，但不宜盆浴。因为脏水和细菌会进入阴道引发感染，对胎儿造成威胁。而且，特别要注意阴部清洁，平日里的衣着应宽大，腰带不宜束紧。为了宝宝的健康，暂时不要讲究过多的个人饰品，还要穿舒适的鞋子以有效避免腿脚疲劳。

最后，需要提醒女性朋友的是，对有自然流产史的准妈妈来说，妊娠 3 个月以内、7 个月以后应避免房事，习惯性流产者此时应严禁房事。对于孕期女性而言，周围环境也十分重要，如果家里有成员生病一定要及早治疗，以免耽误治疗的最佳时机，传染给孕期女性，这样就会间接威胁到胎儿的健康，是十分危险的事。

更年期脏躁，离不了甘麦大枣汤

有一个女性患者，是位名副其实的家庭主妇，平时就是在家里做做饭，照顾照顾老人孩子。亲戚朋友普遍认为她是一个贤妻良母，但最近她却总是做出一些反常的举动。据她的家人反映，有几天她不停地说冰箱里有脏东西，要扔掉，不扔掉就哭。没办法，她丈夫当着她的面，找来一个收废品的把冰箱抬走了。可第二天，她又问她们家冰箱哪去了，非要找回来，不找回来又哭。好不容易劝住了，她又开始唠叨着想要到隔壁邻居家当保姆，不让去又闹。她丈夫说，都快把他逼疯了，再这样下去只能离婚了。

后来，她丈夫就陪她去医院，经医生诊断，这位女性是患了更年期脏躁症。

中医理论认为，妇女精神忧郁，烦躁不宁，无故悲泣，哭笑无常，喜怒无定，呵欠频作，不能自控者，称脏躁。如果发生在妊娠期，称为“孕悲”；发生在产后，则称“产后脏躁”；发生在更年期，自然称为“更年期脏躁”，实际上就相当于我们平常所说的更年期综合征。对于这种病，严重了，很多人会认为她得精神病，但实际上就是气郁的一种。

关于脏躁一词，最早见于《金匮要略·妇人杂病》篇：“妇人脏躁，喜悲伤欲哭，象如神灵所作，数欠伸，甘麦大枣汤主之。”那么，这个甘麦大枣汤怎么用呢？

取适量淮小麦、枣、炙甘草。水煮炙甘草，取汁。用炙甘草水煮小麦、大枣，先用武火煮，沸后用文火煨至小麦烂熟成稀粥即可。每日 1 剂，早晚空腹各服 1 碗或代茶随意饮用。

为什么甘麦大枣汤能治脏躁呢？方中小麦性甘平，入心经，善心气、养心神，能够除热解渴；甘草可补中益气，甘缓和中；大枣甘平，补中益气。三味合煎汤饮用，则有养心安神、和中缓急的作用。

孕妇水肿饮食帮忙

营养不良性低蛋白血症、贫血和妊娠中毒症都是孕妇水肿的常见原因，可通过合理的饮食加以治疗。

冬瓜富含碳水化合物、淀粉、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、钙、磷、铁以及多种维生素等。其肉质细嫩，水分丰富，性寒味甘，有利尿消肿，祛湿解闷，解毒化痰，生津止渴之功效，对妊娠水肿及各种原因引起的水肿、肝炎、肾炎的食疗效果好。可取鲜冬瓜 500 克，活鲤鱼 1 条，加水煮成冬瓜鲜鱼汤，味道鲜美，可治妊娠水肿及小便短赤。

西瓜瓤多汁甜，有“瓜果之王”的美称。它富含水分、果糖、维生素 C、钾盐、苹果酸等营养成分，具有清热解毒、利尿消肿的作用。

鸭肉性平和而不热，脂肪高而不腻。它富含蛋白质、脂肪、铁、钾、糖等多种营养素，有清热凉血，祛病健身之功效。不同品种的鸭肉，功效也不同。其中青头鸭肉通利小便，补肾固本，常吃可利尿消肿，对于各种水肿，尤其是妊娠水肿有很好的治疗作用。

荸荠富含淀粉、蛋白质、脂肪、钙及多种维生素等营养成分。它鲜食当水果，胜似生梨；煮熟成佳肴，荤素皆宜。中医认为，荸荠性甘味寒，入肺，胃三经。有清心泻火，润肺凉肝，消食化痰，利尿明目之功效。孕妇常吃荸荠，可以防治妊娠水肿、妊娠期间并发的急慢性肾炎、妊娠合并肝炎等。

第三节

男人饮食养生就是养阳气

十全大补汤，让男人全身气血畅行无阻

现在生活好了，工作也体面了，很多人都是在办公室里，电脑前坐着。可是不健康的人却越来越多了，那些还是 30 出头儿年轻力壮的年轻人，却总是喊“累”。这些人大多都是单位、家两点一线的生活，不锻炼身体，工作又不费体力，但是伤脑筋，心理压力大。慢慢的气血流动就慢了，加上年龄的增长，新陈代谢缓慢，就形成了一种不健康的状态，也就是我们常说的亚健康。这种状况跟气血也有很大的关系。因为日常久坐，气血流通缓慢，瘀滞，造成了血对身体需求的供不应求，疾病也就不请自来了。

对于气血不畅引起的健康问题，要想调理，就得先找出病源，抓住要害，治疗的时候才能取得好的效果。朱丹溪是滋阴养血派的鼻祖，对养气血有很好的研究。他推崇的“十全大补汤”就很不错，尤其养男人。“十全大补汤”具有气血双补的作用，适用于血气俱虚或久病体虚、面色萎黄、精神倦怠、腰膝乏力的人。下面就教你如何在家熬制十全大补汤。

取党参、炙黄芪、炒白术、酒白芍、茯苓各 10 克，肉桂 3 克，熟地、当归各 15 克，炒川芎、炙甘草各 6 克，墨鱼、猪肚各 50 克，猪肉 500 克，生姜 30 克，猪杂骨、葱、料酒、花椒、食盐、

味精各适量。

将以上中药装入洁净纱布袋内，扎紧备用。将猪肉、墨鱼、猪肚洗净；猪杂骨洗净，捶破；生姜拍破备用。将猪肉、墨鱼、猪肚、猪杂骨、药袋放入铝锅内，加水适量，放入葱、生姜、花椒、料酒、食盐，置武火上烧沸；后用文火煨炖，待猪肉、猪肚熟烂时，捞起切条，再放入汤中。捞出药袋不用。服用时将汤和肉装入碗内后，加少许味精，食肉喝汤。早晚各吃1碗，每天2次，全部服完后，隔5天再服。

十全大补汤虽好，但风寒感冒者不宜食用。另外，一定要注意时间间隔，不能频繁地使用十全大补汤。有人太心急，连着喝了很长一段时间的汤，结果出现发烧、流鼻血等症状。所以，汤水再好，也不能过量。

男人的“大肚腩”，是因为你血虚了

“大肚腩”不但影响形象，也是很多疾病的温床。一个挺着“妈妈肚”的男性得高血压的概率是正常男性的8倍，得冠心病的概率是常人的5倍，得糖尿病的概率是常人的7倍。此外，脑出血和脑梗死等疾病在“大肚腩”男性中也常见。很多时候“大肚腩”可以跟脂肪肝画等号。

造成“大肚腩”的原因，一个是饮食不注意，还有一个重要的原因就是气血不足造成脾脏虚弱导致的大肚腩。中医认为“肾是先天之本，脾为后天之本”，脾主运化，把水谷化成精微并吸收，转换成气血津液，传输至全身，保证人体的正常运行。如果气血不足，脾的工作效率下降，就会引起一系列的病症，比如肥胖症。

在我国香港等地有一种用中药配制而成的“爸爸汤”，堪称大肚腩的克星。该汤不仅能去小腹寒气，消除腹部脂肪，还有暖中除寒和减肥的功效。

选取水芹菜200克，鲫鱼1条（约1斤），姜少许、制香附5克，香砂仁5克，淮山3克，枳棋子3克。将鱼刨去内脏后洗净，用生油起锅，煎至微黄约八分熟后待用。芹菜及各种药材先用十碗水煮沸20分钟后，加入鲫鱼同煲约2小时即可。若无水芹菜，单用鲫鱼也可，口味可根据个人喜好而定。

淫羊藿：一只公羊带来的启示

淫羊藿又名仙灵脾、三枝九叶草、弃杖草、千两金等，它的来历非常有趣。

传说，南北朝时医学家陶弘景出去采药，恰好遇到一位老羊倌对旁人说他家的羊吃了一种很奇怪的草以后，公羊的阴茎极易勃起，老是赶着母羊进行交配，一天十来次，还有一只公羊一天之内竟然击败了24个性对手，非常厉害。陶弘景听了就过去与老羊倌攀谈，得知那种奇怪的草生长在树林灌木丛中，叶青，状似杏叶，一根数茎，高达一两尺。陶弘景暗想：这很可能就是一味还没被发掘的补肾良药。后来，经过反复验证，果然证实这种野草有很强的补肾壮阳的作用，后将此药载入药典，命名“淫羊藿”。

淫羊藿可促进荷尔蒙分泌，提高男女性欲，有壮阳增进性功能的效果。《开宝本草》记载淫羊藿：“味辛，寒，无毒。坚筋骨，消瘰疬，赤痈，下部有疮洗出虫。丈夫久服，令人有子。”《本草纲目》中论述淫羊藿：“仙灵脾、千两金、放杖、刚前，皆言其功力也。”中医认为，淫羊藿味辛、味甘甜、性温，入肝、肾二经，可作为强精、强壮药用。有补肝肾、强筋骨、助阳益精、补肾壮阳、兴奋性机能、祛风寒湿、降血压、抗病毒的功效。主治阳痿、遗精、尿频、腰膝冷痛、腰膝痿弱、筋骨挛急、半身不遂、神经衰弱、健忘症、风湿痹痛、高血压等病，还可治疗健忘症。

现代病理研究认为，淫羊藿的功效主要分为：增强性机能、抗衰老、对机体免疫系统进行双向调节、调节心血管系统、镇咳祛痰平喘等。

淫羊藿性温，味辛，能补命门、助肾阳，是临床上治肾阳不足的常用药物。根据临床实践体会，本品性较温和，但感冒发烧、口干舌燥、皮肤干痒、大便干硬者不宜服用。

推荐食谱：

1. 二仙粥

材料：淫羊藿 9 克，仙茅 4 克，粳米 100 克，冰糖 20 克。

做法：将淫羊藿、仙茅加水煎煮，先后煎、滤两次，将两次药液兑在一起，放入锅内，再加粳米、清水，武火烧混后，转为文火慢煮，待米烂后加入冰糖，几分钟后即成。

功效：温肾阳、补骨精、泻肾火。适用于肾阳不足而致阳痿、早泄、腰酸膝冷等症，但阴虚火旺者不宜食用。

2. 淫羊藿山药面

材料：干面条适量，淫羊藿 10 克，山药 20 克，龙眼肉 20 克，料酒、酱油适量。

做法：将淫羊藿洗净，煎煮取汁，药汁加水、山药、龙眼肉煎煮 20 分钟后，下面条，面条熟后加料酒和酱油即可。

每日 1 次，连服 1 周。

功效：补肾益血，增强记忆，安神定志，养颜美肤。

从赵匡胤大赞羊肉泡馍说起

相传，赵匡胤早年贫困潦倒，流落于长安街头。一日，他饥寒交迫，求羊肉铺施舍一碗滚烫的羊肉汤泡馍，吃后精神百倍，饥寒全消。十年后，赵匡胤已是宋朝的开国皇帝。一次，他出巡长安，又来到这家羊肉铺，命店主做一碗羊肉汤泡馍。店主连忙让妻子烙饼掰碎，精心配好调料，浇上汤又煮了煮，还放上几大片羊肉端上。没想到皇帝吃后大加赞赏，当即给店主赏银百两。此事很快传遍长安，来吃这种羊肉汤泡馍的人越来越多。由于生意兴隆，店小二来不及给客人掰馍，于是改为客人自己掰馍，此法一直流传至今。

现在，羊肉仍然是我国人民食用的主要肉类之一，其肉质细嫩，脂肪及胆固醇的含量都比猪肉和牛肉低，并且具有丰富的营养价值。因此，它历来被人们当作冬季进补佳品。

《本草纲目》中记载，羊肉“性温，味甘；益气补虚”。中医认为，羊肉性温，味甘，具有补虚祛寒、温补气血、益肾补衰、开胃健脾、补益产妇、通乳治带、助元益精的功效。主治肾虚腰疼、阳痿精衰、病后虚寒、产妇产后火虚或腹痛、产后出血、产后无乳等症。寒冬常食羊肉可益气补虚、祛寒暖身，增强血液循环，增强御寒能力。

羊肉还可保护胃壁，帮助消化，体虚胃寒者尤宜食用；羊肉含钙、铁较多，对防治肺结核、气管炎、哮喘、贫血等病症很有帮助；羊肉还有安心止惊和抗衰老作用。但羊肉属大热之品，故夏秋季节气候热燥，不宜多吃羊肉。另有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状的人也应该少吃羊肉，以免加重病情。还有些人不喜欢羊肉的膻味，所以吃羊肉时喜欢配食醋作为调味品，其实这种吃法是不科学的。羊肉与食醋搭配会削弱两者的食疗作用，并可产生对人体有害的物质。

夏季有很多人喜欢一边吃着香喷喷的烤羊肉串，一边喝扎啤，感觉很爽，不过这种吃法对身体也不好，烧烤的羊肉很容易产生致癌物，还是少吃为妙。

甲鱼，滋阴补阳之上上品

甲鱼又称鳖，俗称水鱼、团鱼、脚鱼、圆鱼，《养鱼经》中称“神守”。其味鲜，性平无毒，营养丰富，是滋补良品，现在越来越多的人开始食用它以滋补身体。

自古以来，甲鱼就是备受人们喜爱的滋补食品，战国时代的伟大爱国诗人屈原在《招魂》

中写下了这样的诗句:“腑鳖炮羔，有拓浆些;酸鴳膊鸟，煎鸿鸽些，露鸡懦端，历而不爽些。”大意是：文炖甲鱼，烧烤羔羊，调味有甘蔗的甜浆；醋烹天鹅，红烧野鸭，鸿雁灰鹤煎得酥黄，蒸凤鸡，焖肥龟，香味浓烈而又吃不伤。

《本草纲目》中记载甲鱼“性平，味寒；滋补肝肾、益气补虚”。中医认为，甲鱼可滋阴补肾、清热凉血、益气健胃，对骨蒸劳热、子宫下垂、痢疾、脱肛等有很好的防治作用。它还有防癌的功效。甲鱼的壳、血都有很大的药用价值，甲鱼背壳可散结消痞、滋阴壮阳，对骨蒸劳热、闭经等功效明显；其血可作为滋阴退热的良方。

甲鱼肉及其提取物能有效地预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病，并用于防治因放疗、化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少等症。

甲鱼亦有较好的净血作用，常食者可降低血胆固醇，因而对高血压、冠心病患者有益。

甲鱼还能“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”。

食甲鱼对肺结核、贫血、体质虚弱等多种病患亦有一定的辅助疗效。

注意：凡脾胃虚弱、消化功能低下及便溏腹泻之人忌食甲鱼肉。孕妇及产后便秘的人也不宜食用。另外，食用甲鱼时不能同时吃苋菜、薄荷以及鸡蛋、鸭蛋、兔肉等。幼甲鱼有毒，不可食，严重者可致人死亡。

枸杞甲鱼肉

材料：甲鱼 1 只，枸杞 60 克。

做法:将甲鱼放入瓦锅，加入枸杞、水，用小火煮熟，加调料。吃甲鱼肉，每天吃两餐，连服一周。

功效：滋阴潜阳、补虚扶正，对神经衰弱很有疗效。

虾，带给肾阳亏者的福音

一直以来，虾被很多人认为是雄性力量的象征。虾主要分为淡水虾和海水虾。我们常见的青虾、河虾、草虾、小龙虾等都是淡水虾；对虾、明虾、琵琶虾、龙虾等都是海水虾。虾的肉质肥嫩鲜美，老幼皆宜，备受青睐。

虾的补益与药用价值极高，中医认为，虾性温，味甘，入肝、肾二经，具有补肾、壮阳、通乳等作用。《本草纲目》中称“虾，性温，味甘，有补肾、壮阳和通乳的功效”。由此可见，虾为补肾壮阳的佳品，对肾虚阳痿、早泄遗精、腰膝酸软、四肢无力、产后缺乳、皮肤溃疡、疮痈肿毒等症有很好的防治作用。因此，凡是久病体虚、气短乏力、不思饮食的人，都可以将其作为滋补珍品，经常食用可以强身健体。虾皮也是儿童保健食品之一。

现代营养学家也一致认为，虾营养价值丰富，脂肪、微量元素（磷、锌、钙、铁等）和氨基酸含量甚多，还含有荷尔蒙，有助于补肾壮阳。在西方，也有人用白兰地酒浸虾以壮阳，鉴于此，便不难知道为何扶阳不可缺少虾了。但有一点需要注意：虾无疑对肾阳亏者有效，但阴虚阳亢者不宜多吃，急性炎症和皮肤疥癣及体质过敏者也应忌食。

吃虾时，要注意虾背上的虾线，这是虾未排泄完的废物，若吃到嘴里，会有泥腥味，影响食欲，所以应去掉；变质的虾不可食，色发红、身软、掉头的虾不新鲜，尽量不吃。虾皮补钙效果最佳,凡骨质疏松症患者、各种缺钙者特别是孕妇、老人及小孩更适宜经常食用虾皮。

吃虾时，还有很多禁忌：不要同时服用维生素，否则可能会危及生命；吃海虾后，1 小时内不要食用冷饮、西瓜等食品；食用海虾时，最好不要饮用大量啤酒，否则会产生过多的尿酸，从而引发痛风。

下面给大家推荐几款食谱：

1. 茄酱对虾

材料：对虾 500 克，番茄酱、黄油各适量，熟精制植物油、麻油各适量，白糖、味精各

适量。

做法：先洗净对虾，然后将对虾的长须剪掉。把对虾排列在盘中，加调味料番茄酱、黄油、熟精制植物油、白糖、味精，然后放于微波炉高功率档加热，5 分钟后取出，最后淋上麻油即可。

功效：滋阴壮阳、益气通乳。

2. 清蒸龙虾

材料：龙虾 600 克，香菜、黄酒、麻油各适量，芥末酱、盐、味精各适量。

做法：龙虾洗净去须、头、尾后切段。将龙虾段放在碗中，头、尾、须放上面，然后加黄酒、盐、少量味精隔水蒸。蒸好后，将龙虾段摆在盘中，洗净的香菜放在盘中两旁，最后淋上麻油即可。食用时可蘸芥末酱。

功效：养心补肾、滋阴壮阳。

珍贵的“水中人参”海参，真男人的好选择

海参又名刺参、海鼠、海瓜，是一种名贵海产动物，因补益作用类似人参而得名。海参肉质软嫩，营养丰富，是典型的高蛋白、低脂肪食物，是久负盛名的名馔佳肴，是海味“八珍”之一，与燕窝、鲍鱼、鱼翅齐名，在大雅之堂上往往扮演着“压台轴”的角色。

中国食用海参有着悠久的历史，有资料记载，早在两千多年前，秦始皇就已食用海参进补养生。明朝时海参进入皇家宫廷的御膳，开国皇帝朱元璋就是位喜食海参的人。

《本草纲目》中记载，海参“性温，味甘、咸；补肾益精、除湿壮阳、养血润燥、通便利尿”。中医认为，海参堪称补肾壮阳的佳品，经常食用海参，对男子肾虚引起的羸弱消瘦、梦遗阳痿、小便频数、腰膝酸软、遗精、遗尿、性机能减退者，能起到较好的食疗效果。

海参的胆固醇含量很低，脂肪含量相对较少，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，对高血压、冠心病、肝炎等病人及老年人堪称食疗佳品，常食可治病强身。海参含有硫酸软骨素，有助于人体生长发育，能够延缓肌肉衰老，增强机体的免疫力。海参中微量元素钒的含量居各种食物之首，可以参与血液中铁的输送，增强造血功能。美国的研究人员从海参中萃取出一种特殊物质——海参毒素，这种化合物能够有效抑制多种霉菌及某些人类癌细胞的生长和转移。经常食用海参，对再生障碍性贫血、糖尿病、胃溃疡等病症均有良效。

要提醒的是：患急性肠炎、菌痢、感冒、咳痰、气喘及大便溏薄、出血兼有瘀滞及湿邪阻滞的患者应忌食海参。另外，海参不宜与甘草、醋同食。

葱烧海参

材料：葱白 100 克，水发海参 500 克，植物油、酱油、黄酒、白糖、味精、淀粉各适量。

做法：将海参洗净，切成两条，下沸水锅中烫透沥干。把葱白切成 4 厘米长、1 厘米宽的段。锅置火上烧热，加适量底油，下葱段煸炒出香味，烹入黄酒，加酱油、鲜汤、白糖、味精，放入焯过的海参，武火烧沸，除沫，转用文火烧至入味。见汤汁稠浓时，淋明油，翻炒均匀，出锅装盘上桌即可。

功效：滋肺补肾，益精壮阳。

男人的“肾之果”——板栗

板栗又称毛栗、栗子、瑰栗、风栗，为壳斗科木本植物栗子的种仁。它是我国的特产，素有“干果之王”的美誉；在国外，它还被称为“人参果”。它对人体有着很强的滋补功能，可与人参、黄芪、当归等媲美，故又被称之为“肾之果”。

每年八九月间，栗子成熟上市，入秋吃栗，已是民间习俗。栗子甘温，有健脾养胃、补肾强筋的作用。祖国医学认为，栗子能养胃健脾，壮腰补肾，活血止血。历代著名中医都认

为栗子味甘，性温，无毒，入脾、胃、肾三经，功能为补脾健肾、补肾强筋、活血止血，适用于脾胃虚寒引起的慢性腹泻，肾虚所致的腰膝酸软、腰肢不遂、小便频数以及金疮等症。唐代孙思邈说："栗，肾之果也，肾病宜食之。"《本草纲目》中指出："治肾虚、腰脚无力，以袋盛生栗悬干。每日吃十余颗，次吃猪肾粥助之，久必强健。"因而，肾虚者不妨多吃栗子。

栗子中含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，能预防高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。栗子含有核黄素，常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。栗子是碳水化合物含量较高的干果品种，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢，具有益气健脾、厚补胃肠的作用。栗子含有丰富的维生素 C，能够维持牙齿、骨骼等的正常功用，可以延缓人体衰老，是老年人理想的保健果品。

但是，栗子含糖分高，糖尿病患者应当少食或不食；脾胃虚弱、消化不良或患有风湿病的人也不宜食用。

板栗煲鸡汤

材料：鸡肉 100 克，生姜 5 克，枸杞 10 克，板栗 15 ~ 20 粒，精盐和鸡精少许。

做法：先将整鸡拆散，把鸡剁成寸块，选有骨肉 100 克，把鸡肉在开水中焯一下，然后放入汤锅内。把枸杞、板栗、生姜依次放入锅中，倒入高汤适量，大火将锅烧开后，文火再将汤煲一个小时。出锅时，把精盐、鸡精调入汤中。

功效：益气补血、补肝益精。

应当远离的五种败性食物

性功能在很大程度上依靠于心血管系统和神经系统的传送。健康食物让它们保持畅通，而垃圾食品则让"线路"堵塞。所以，选择食物要"上下兼顾"。

1. 要性福就别多吃黄豆

黄豆除了富含蛋白质，还有降低胆固醇的功效，对身体很有益。但近期的相关研究证实：黄豆是一种含有雌激素特质的食品，过量摄入会提高机体雌激素水平，因而影响到男性性征。不过不要矫枉过正，要注意是"过量"，只要不是每天大量的摄入，是不会过量的。

2. 油炸食物最会败坏兴致

在植物油中加氢，可将油转化成固态，其所含脂肪即为反式脂肪。要论破坏度，反式脂肪比饱和脂有过之而无不及。薯条和其他油炸类食物、饼干、曲奇中都含反式脂肪。美国食品药物管理局已着手要求所有含有反式脂肪的食品需在标签上注明。这些食物我们还是少吃为妙。

3. 肥肉少吃为妙

大口吃肉也许很阳刚，可事实正相反。红肉（牛肉、熏肉、香肠、午餐肉）让你无法刚强。其中所含的饱和脂肪和胆固醇让血管变窄，包括输送血液至性爱部位的血管，何况这些都是细小的血管，最容易堵塞。

4. 高脂牛奶不是人人都适合喝

牛奶和乳制品堪称最佳蛋白质来源，但它们也有区别。如果是全脂产品，那么还是敬而远之为好。事实上，高脂牛奶及乳制品的危害不亚于肥肉，最糟的是将两者混合，其破坏性效果更大。所以，对于有性生活的女性而言，高脂牛奶并不适合。一般的牛奶就可以了。

5. 精面粉影响性欲

白面包、糖果吃起来味道不错，可如果从营养角度来看，就不是这回事了。在全麦加工成精面包的过程中，锌元素会损失 3/4，而对于性欲的培养和生殖的健康，锌恰恰是至关重要的。

遗精日久伤元气，煎汤备药保肾阴

遗精是性功能方面的一种病态。肾藏精，宜封固不宜外泄。发育成熟的男子，未经过性交，每月偶有 1 ~ 2 次梦中醒来有精液自行外泄，且无任何不适者，属正常生理现象，若遗精频繁则此病程日久，肾阴亏耗，会导致元气大伤。清代著名医学家徐灵胎认为遗精是精关不固、肾亏或肾虚，虚火扰动而致。凡劳心太过，郁怒伤肝，恣情纵欲，嗜食醉酒，均可影响肾之封藏而遗精。

有遗精病者要注意调摄心神，不要看黄色录像或黄色书刊，婚后应保持正常的性生活。还要注意个人卫生，保持性器官清洁卫生，有包茎、包皮过长者要及时手术治疗。

睡眠不实而多梦，频繁梦中遗精，失眠健忘，头昏耳鸣者，属心肾不交型遗精，可服用交通心肺的药物。取黄连、甘草各 5 克，当归、远志各 10 克，枣仁、生地、茯神、莲子肉各 15 克，煅龙骨、牡蛎各 18 克。水煎服，每日 1 剂。

梦中遗精，阴茎易勃起，性欲亢进，烦躁易怒是肝火亢盛型遗精，应清肝泻火。取丹皮、龙胆草、山栀、川楝子、黄芩、柴胡各 10 克，生地、白芍各 15 克，甘草 6 克。水煎服，每日 1 剂。

遗精频作，或尿时少量精液外流，小便赤热混浊，或尿涩不爽，口苦口渴，心烦少寐，是温热下注型遗精，治疗的重点在清热利湿。取茯苓、石韦、车前子、灯心草、石菖蒲、黄檗、苍术、龙胆草各 10 克，生牡蛎 15 克，甘草 6 克。水煎服，每日 1 剂。

不是伟哥，胜似伟哥的淫羊菟丝酒

去年刚入冬时候，林雷新婚。没过多久，林雷就去瞧医生了说：“我这结婚才多久，最近同房一次就感觉好几天都缓不过来，白天工作都没精神，身体怎么就虚了呢？”看他郁闷的样子，医生呵呵一笑：“就因为你是新婚，才容易虚。房事太频繁，得控制一下。”

古人有两个月是要分房睡的：农历 11 月和 5 月。11 月，精液稠如浆，5 月薄如水，这是两个极端，都是身体消耗比较大的时候。尤其是这刚过去的 11 月，正是精液最浓稠的时候，同房一次相当于平时的好几次。现在的人又都不注意这些，自然虚得快。

医生对林雷说：“这肾精主要靠养，一共就那么点，所以您要省着点用，细水才能长流。如果不加以节制，年轻时您可能不觉得怎样，一上年纪，这毛病就都来了，早早地脱发、白发，耳聋、耳背，腰直不起来，腿走不动，提早进入老年期。因此，补肾第一条就是节制房事。适当的房事是可以的，可控制在一周 1 ~ 2 次；另外，雷雨天、大醉、大饥大饱、大怒大悲等情况下都要尽量避免同房，否则消耗更大。”朋友听后吐了吐舌头说：“原来要注意这么多啊！那是不是只要注意这些就可以啦？”

“能做到节制，你这肾虚就好了一半，那剩下的就要靠一个方子来补了。”医生后来给了他个方子：30 克淫羊藿和 60 克菟丝子，用这两样东西泡酒，两周以后就可以喝。每天 1 小杯，一直喝到第二年立春。

过了一个多月，林雷已是满脸的阳光灿烂，连连竖起大拇指说：“这个方子真灵，现在的我精神十足，身体也一天天好了起来，同事们都夸我年轻了好多呢。”

淫羊藿有一个外号叫“植物伟哥”，它富含锰，可以防止男性睾丸退化，壮阳补肾，提升性功能，而菟丝子能平补肾阳。这两样放在一起可谓是壮阳补肾的黄金搭档。像肾阳虚导致的腰腿痛、高血压、咳喘、尿失禁、不育不孕等都可以用这个酒来调养，更年期的女性也可以用它来保健。另外，它还可以改善骨质疏松、四肢乏力、精力下降、记忆力减退等症状。

利尿通闭是治疗前列腺增生的王道

男人在慢慢步入老年的时候，很多人都要遭受到前列腺增生的困扰。据报道，老年男性前列腺增生症，50岁以上的国内发病率约50%，欧美国家高达75%。前列腺增生是随着男人年龄的增长，自然发生的退化行为。当男人过了35岁后，多多少少前列腺都会出现增生的现象，只要没有外在的尿频、尿急等症状，一般不需要治疗。不过，在发现此症时就应避免久坐、抽烟、喝酒、多食辛辣之物的恶习，以免使前列腺继续增大。

宋老伯已经72岁了，5年前，他起夜就开始变得频繁，先是一晚上三四趟厕所，那时还没有太注意，想想，老了，正常。后来次数慢慢增加，最多的时候10次，每次都要在厕所站上半天才尿得出来。宋老伯起几次夜，老伴也得跟着醒，老两口基本上没什么时间睡觉。一向爱干净的老宋，最受不了的，就是每次上完厕所，未净的尿液都会滴到裤子上。到医院检查，就查出了前列腺增生的毛病。

医院里的医生说需要开刀，他说开就开呗。可他的老伴不愿意，年纪一大把了，怎么也不让宋老伯开刀。但是不开刀不等于放弃治疗。否则尿长时间地憋在膀胱里，最后可能还会导致尿潴留、尿毒症。

后来，宋老伯老伴经多方打听找到一个治疗前列腺增生，不动手术的方法。取黄芪20克，莪术15克，泽泻15克，肉苁蓉15克，熟地15克，当归15克，穿山甲12克，盐知母12克，盐黄檗12克，仙灵脾12克，木通9克，肉桂9克，地龙9克，水煎服，每日1剂，日服2次。

另外，我国民间有吃什么补什么的说法。买猪肾1只，洗净、剖开，洗净切成小片，沸水中浸泡10分钟，去浮沫，再沸水煮开1分钟，调入白醋20克，再加入适量葱、姜，拌匀即食。此菜鲜香脆嫩，可温肾利尿，尤其适合怕冷肢寒者食用。

小小秘方，告别“一分钟先生”

早泄主要表现为性交时阴茎尚未插入阴道，双方未接触或刚接触，动念即泄；或阴茎刚插入阴道即行射精，抽动不足15次，时间不足1分钟即泄。常伴有头晕耳鸣，腰膝酸软，五心烦热，心悸失眠，胆怯多疑等症。

从传统中医角度看，造成早泄的主要原因是肝肾双虚，肾虚则不能很好地濡养肝脏，肝经系统受损，而肝经“绕二阴”，肝气被郁则生寒，阳气不能固摄，则产生早泄，治疗方法以驱寒补肾为主，补肾则能破除肝经的瘀滞，同时也就起到补肝的作用

流传着一些治疗早泄的偏方，这里筛选了几款安全无副作用的治病又养生的小偏方，介绍给大家。

偏方1:鸡睾丸适量，白酒、醋、蒜泥适量。选择鸡冠红大、毛色浓艳、翅大身高的公鸡，宰杀后，取出睾丸浸入白酒中3小时左右，再取出烤黄备用。食用时可蘸酒、醋和蒜泥，隔晚服1次，每次1对。

偏方2：取公鸡1只、糯米酒适量。鸡宰杀后去肠杂，切碎加油盐炒热，与糯米酒500毫升同入大碗中，隔水蒸热服。

偏方3：鲜虾250克，清爽韭菜100克，醋适量，植物油、黄酒、酱油、生姜丝各半点。虾洗净取仁，韭菜洗净切段；先用热油锅煸炒虾仁，然后入醋等余下调味品，稍烹即可；将韭菜煸炒至嫩熟为度，烩入虾仁即成。每日1剂，经常食用。

偏方4：取金樱子500克，党参、续断、淫羊藿、蛇床子各50克，白酒2500毫升。将上述材料浸泡在酒中，半个月后服用。

偏方5：取韭菜子50克、米酒2500毫升。浸泡7天后服用，每次饮2匙，每日2次。

不射精？酸枣仁能让你尽情

一般男人觉得性生活是幸福的享受，而也有一部分男人虽然也向往性生活，但是真正经历的时候却可以用“煎熬”一次来形容。为什么？因为他们尽管也能正常勃起和性交，但就是不能射出精液，达到性高潮。

郭光是一名网站记者，他新婚已经七个月了，与妻子一直比较恩爱。不过，在夫妻生活中也一直有个困扰他很久的问题，每次他虽然也能勃起正常，但无论怎么就是不射精。真是乘兴而来，败兴而归。由于工作需要，他经常有外出采访的任务，一次在采访完一个老中医后，悄悄向他讨教是否有些简便的偏方治疗不射精症。老中医问过他一些问题后，了解到郭光的工作压力比较大，性生活时通常较为紧张。他虽不能射精，但有过遗精史，所以不是器质性的疾病，多半跟精神因素有关。于是，便介绍他可以服用酸枣仁散，此方能够补肝胆，宁心神，适合曾经有遗精史的不射精症。郭光用后效果不错。

酸枣仁散的做法：准备枣仁 30 克，细茶末 60 克，人参须 6 克。把酸枣仁和细茶研细，每次用 6 克，服用时，用 6 克人参须煎汤送服，每日 2 次。

不射精可以分为功能性和器质性两种，郭光的症状就属于功能性不射精，也就是说在同房时不但射精，但睡眠中多有遗精现象。器质性不射精者，大多既没有射精，也没有遗精。本文所介绍的偏方，适用于功能性不射精，对于器质性不射精无效。

如果一个人长时间地忧虑过多、妄想过多、消耗过多，最后会影响到男性功能，导致不射精、无精或少精的出现。那是因为当人压抑自己的情绪，不得宣泄时，势必就会影响到肝的疏泄功能。肝经有一段是围绕着男人生殖器的，如果这条通道不通，精液在经过时就会被阻挡，所以男人在性交的时候会出现类似不射精的情况。另外，中医认为君相之火相交，肾精才可按时而泻，倘若过于紧张、胆怯，心神虚怯，不能下启相火，加上肝胆疏泄失司，即便肾气不衰也不能射精。

偏方中的酸枣仁能够补益肝胆，宁心安神；茶叶才能醒神利下窍。二药合用有调和阴阳之妙，再加上参须补心气，令人精气十足。不过，这种病的根本毕竟是情志不畅，所以在内服此方的同时，也要注意调节情绪。尽量做些自己能力之内的事情，保持开朗、乐观的心情。

精子太少，蒸碗蛋羹吧

大多数人对于精子的数量没有一个确切的概念，甚至毫不关心。张贤亮先生写过一本《一亿六》的小说，乍看之下，书名有点儿费解。书中描述的其实是关于一个拥有一亿六千万精子的男人（每毫升精液），所展开的人种争夺战和保卫战。遗憾的是，除了小说里的，现实中身体里能够拥有如此庞大“军队”的男人寥寥无几。

男人如果能在每毫升精液中拥有 1 亿的精子数量，他会拥有相当的健康水准和极强的生殖能力。不过，目前的医学家，已经将正常男子的精子数量降到了每毫升精液中最低有 2 千万只精子。一个健康的成熟男性，每次的精液排出量大约有 8 毫升，如果数日未排精或精液量少于 1.5 毫升，就是精液过少症。

32 岁的岳先生是从事于 IT 行业的职员，结婚一年多了，老婆的肚子一直都没动静。这可急坏了这对夫妻，他们二人本来结婚就晚，想赶紧生一个宝宝，可偏偏怀不上。岳先生焦急万分，认为是妻子的问题，双方就一起去了医院。后来，经过医生的检查，岳先生才知道原来问题并不在妻子那里，而是在自己身上。医生认为，岳先生的精子属于少精症造成的不育。这个结论让他很意外，自己的精液并不少，怎么会有少精症呢？医生解释说，精液中的主要组成物质是精浆，60% 来自精囊腺，30% 来自前列腺，还有一部分来自尿道球腺和其他腺体，精子只占极小一部分，大约只有 0.1%。所以，只要这些腺体的分泌功能正常，即便睾丸生

精功能很差或没有，精液量也可能是正常的。

后来食用了医生介绍的蛋羹后，精子的数量终于有所提高。岳先生食用的是鹌鹑蛋羹，它能养血滋阴壮阳，适用于男人的少精症。做法也比较简单，先准备必需的材料：阿胶粉 8 克，蛤蚧粉 3 克，黄酒 5 克，味精 1 克，精盐 1 克，鹌鹑蛋 10 个。制作时，将鹌鹑蛋去壳，蛋汁入碗，用竹筷搅散，加入阿胶粉、蛤蚧粉、黄酒、味精、精盐，再用竹筷搅匀，将蛋碗入蒸笼，放在中火沸水蒸 5 ~ 20 分钟，取出即成。可以佐餐食用。

男人还要注意在平时养成良好的个人卫生习惯。因为一些传染性疾病也有可能让少精症死灰复燃，如流行性腮腺炎、性传播疾病等；此外，还要戒烟戒酒，不要吃过于油腻的食物，内裤不宜过紧，从干洗店拿回来的衣服最好放几天再穿，因为干洗剂会影响男性的性功能。总之，生活中多留心一些，对于少精症的预防很有好处。

锁阳，男人的“不老药”

提到锁阳，首先要说的应该是它的外形，锁阳的外形非常类似男性的阳根，其名称也是因此得来。依照中国人以阳补阳的观点，锁阳补肾壮阳的功效应该是毫无疑问了。

锁阳是一种神奇而名贵的天然野生植物，自古有“金锁阳、银人参”的美誉。它生于沙漠戈壁地带，自身无根系，寄生于蒺藜科植物白刺的根上，至今难以人工栽培，有沙漠“不老药”之称，锁阳富含多种活性成分和对人体有益的 17 种氨基酸、糖、有机酸类、黄酮类、柑橘类、甾体类、三花类、聚酯类、矿物质元素等，油性足，味道鲜美。

锁阳可以滋阴壮阳，对于中老年尿频和阳痿早泄、便秘、腰膝酸软、失眠、脱发有着非常神奇的功效，故为历代名医所珍重。锁阳的作用早在明代《本草纲目》中就有“锁阳性温、补肾、润肠通便，用于骨蒸潮热、腰膝痿弱、筋骨无力、肠燥便秘”的记载。

现代研究发现：锁阳能够促进人体细胞再生和新陈代谢，增强免疫调节能力，具有抗胃溃疡、抑制血小板聚集、抗艾滋病病毒蛋白酶和抗癌等作用。锁阳生长之地，环境非常恶劣，但是生活在那里的人们的健康水平和平均寿命都大大高于其他地方，这就是锁阳的功劳。

锁阳的食用方法很多，可泡酒、煲汤、炖肉、做菜、泡茶、入药等。药膳的制作方法如下：

锁阳壮阳粥：取锁阳 10 克，精羊肉 100 克，大米 100 克。将羊肉洗净切细；先煎锁阳，去渣，后入羊肉与米同煮为粥，空腹食用。大便溏泻及早泄者慎用。可温阳补肾，适用于平素体阳虚、腰膝酸软、肢冷畏寒、阳痿、老年便秘等症。

锁阳酒：取锁阳 30 克，白酒 500 克。将锁阳洗净，切片，放入白酒瓶内浸泡，每日摇 1 次，7 日后即可饮用。此款药酒补肾助阳，用于肾虚火衰、阳痿、早泄、滑精、腰膝酸痛等症。

滋阴，男人同样需要

平时一谈及男人保健，十有八九会认为男人需要补阳。而滋阴似乎成了不搭边的事情。其实在《黄帝内经》中有“阴阳平衡”才健康的养生理念。比如《黄帝内经·素问，生气通天论》中说：“凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是为圣度。故阳强不能密，阴气乃绝，阴平阳秘，精神乃治，阴阳离失，精气乃绝。”意思是说，阴阳调和的关键，在于阳气致密而能护卫于外，阴气固守于内而不失其位。阴阳二者若不平衡协调，就像一年中有春天而无秋天，有夏天而无冬天，那就不称其为年岁了。因此阴阳二气必须维持平衡，只有杜绝一盛一衰的失衡现象，才算是真正的养生之道。就像是我们都玩过的跷跷板，一放下去，肯定会有一方升起来。阴阳也是如此，阳气过于亢盛，阴气就会竭绝；阴气平和，阳气固密，二者平衡协调，人的精神才会健旺。所以，男人虽然需要补阳，但是

也要滋阴，只有机体阴阳平衡了，才能更健康。

尤其是三十多岁的男性，这个年龄段是男人一生中阳气最盛的时期，这时，维持阴阳平衡是很重要的，如果只是一味地补阳，出现阴阳失调的现象，人也就不健康了。

滋阴最好的食材是鸭肉。《本草纲目》称鸭肉可“填骨髓、长肌肉、生津血、补五脏”。《日用本草》称鸭肉可“补血行水、养胃生津”。《滇南本草》称：“老鸭同猪蹄煮食，补气而肥体；同鸡煮食，治血晕头痛”。中医学认为鸭肉性寒，除可大补虚劳外，还可消毒热、利小便、退疮疖，这是多数温热性肉禽类所少见的。还可于早晨喝点蜂蜜水，晚上喝点红枣粥。天天坚持喝薏米水，去除脾胃的湿气。经常吃山药，可健脾，脾胃功能好了，男人自然就强健了。

第四节

老年人饮食养生固守精气神

固守精气神，是中老年健康长寿的秘诀

古人认为，天有三宝“日月星”，地有三宝“水火风”，人有三宝“精气神”。养生，主要养的就是人的“精气神”。古代养生家遵循正确的修炼方法，往往能够获得健康和高寿。中医有“精脱者死”、“气脱者死”、“失神者亦死”的说法，可见“精气神”三者，是人体生命存亡的关键所在。只要人能保持精足、气充、神全，自然会祛病延年。《灵枢·本藏篇》云：“人之血气精神者，所以养生而周於性命者也。”（人体血气精神的相互为用，是奉养形体，维护生命的根本。）可见古人对这三方面的调护、摄养极为重视。

那么，精气神到底是什么呢？“精”就是食物的精华，说明养生首要在于良好的饮食，充沛的营养；“气”可以当作是外在之气，如“地气”、“清气”等，代表了人们生存的外在环境，气还可以当作是人体的元气；而神则代表了人的思想、心灵、精神和灵魂及其表现。

精气神，构成中国传统养生和生命学说的重要部分。那么，我们如何来养护我们的精气神呢？可以说方法有很多种，而食补则是其中极为重要的一环。

所谓“食补”，就是根据身体的需要，调整膳食结构，科学配餐。注重蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素、水、膳食纤维等营养素的比例，粮食、果蔬和动物性食物的合理搭配。“五谷宜为养，失豆则不良，五畜适为益，过则害非浅，五菜常为充，新鲜绿黄红，五果当为助，力求少而数，气味合则服，尤当忌偏独，饮食贵有节，切切勿使过。”这是中华民族对传统膳食结构的精辟论述。

此外，膳食应结合四时气候、环境等情况，做出适当的调整。

比如，夏季暑热兼湿，肌腠开泄，出汗亦多，因此，炎暑之季，宜食甘寒、利湿清暑、少油之品，如西瓜、冬瓜、白兰瓜等，常饮绿豆汤，并以灯芯、竹叶、石膏、酸梅、冰糖煎水代茶饮，取其清热、解暑利湿、养阴益气之功。盛夏季节，平素为阳虚体质，常服人参、鹿茸、附子等温补之品的人，也应减少服用或暂停服用。

还有，人到中年后感觉人生却好像进入了一个不断失去的过程，健康的退化、子女的成家、婚姻的冷漠、时代的变迁，这些使得中年人心情长期处于郁闷，感到灰色，也影响了健康。中年人要保住健康还要有个良好的心态。

长寿饮食十一点

人到老年，体内会发生一系列的变化，各种内脏器官的机能下降，免疫力也随之降低，此时健康合理的饮食至关重要。

因为老年人消化功能降低，心血管系统及其他器官都有不同程度的变化，因此对老年人的饮食应有特殊的要求。为保持身体健康，应注意以下十一个方面：

1. 饭菜要香

老年人味觉、食欲较差，吃东西常觉得缺滋少味。因此，为老年人做饭菜要注意色、香、味。

2. 质量要好

老年人体内代谢以分解代谢为主，需用较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。如多吃些鸡肉、鱼肉、兔肉、羊肉、牛肉、瘦猪肉以及豆类制品，这些食品所含蛋白质均属优质蛋白，营养丰富，容易消化。

3. 数量要少

研究表明，过分饱食对健康有害，老年人每餐应以八九分饱为宜，尤其是晚餐。

4. 蔬菜要多

新鲜蔬菜是老年人健康的朋友，它不仅含有丰富的维生素 C 和矿物质，还有较多的纤维素，对保护心血管和防癌防便秘有重要作用，每天的蔬菜摄入量应不少于 250 克。

5. 食物要杂

蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的六大营养素，这些营养素广泛存在于各种食物中。为平衡吸收营养，保持身体健康，各种食物都要吃一点，如有可能，每天的主副食品应保持十种左右。

6. 菜肴要淡

有些老年人口重，殊不知，盐吃多了会给心脏、肾脏增加负担，易引起血压增高。为了健康，老年人一般每天吃盐应以 6 ~ 8 克为宜。

7. 饭菜要烂

老年人牙齿常有松动和脱落，咀嚼肌变弱，消化液和消化酶分泌量减少，胃肠消化功能降低。因此，饭菜要做得软一些、烂一些。

8. 水果要吃

各种水果含有丰富的水溶性维生素和金属微量元素，这些营养成分对于维持体液的酸碱度平衡有很大的作用。为保持健康，每餐饭后应吃些水果。

9. 饮食要热

老年人对寒冷的抵抗力差，如吃冷食可引起胃壁血管收缩，供血减少，并反射性引起其他内脏血循环量减少，不利健康。因此，老年人的饮食应稍热一些，以适口进食为宜。

10. 吃时要慢

有些老年人习惯于吃快食，不完全咀嚼便吞咽下去，久而久之对健康不利。应细嚼慢咽，以减轻胃肠负担促进消化。另外，吃得慢些也容易产生饱腹感，防止进食过多，影响身体健康。

11. 晚餐早一点

“胃不和，夜不安”，晚餐吃得太晚，不仅影响睡眠，囤积热量，而且容易引起尿路结石。人体排钙高峰期是在进餐后的 4 ~ 5 小时。晚餐吃得过晚或经常吃夜宵，排钙高峰期到来时老人已经睡了。老年人晚餐的时间应在下午六七点，最好不要吃宵夜。

老人食不香，可能缺锌了

经常有老人说自己没有食欲，即便再想吃的饭，到了嘴边也吃不了两口。其实这胃口变差的罪魁祸首很可能是缺锌了。

现代医学研究表明，动物性食物的含锌量比植物性食物的含锌量高。然而，现在不少老人都主张吃素，自然而然，锌的摄入量就少了。

那么该怎么补锌呢？我们没有必要非得吃含有锌元素的营养品，完全可以从食物中得到。也许有人觉得，通过饮食什么时候才能补全啊？而服用含锌的药物很快就能补上来。这种想法可是大错特错了。要知道，即便是医生，也只能检查出您是否缺锌，却不能判断出您到底缺多少锌，而这就出现了一个问题，吃多少锌才算够量，是两片还是一瓶？每个人缺锌的量不同，自然吃的标准也就不同了。而食物大多含有多种维生素和微量元素，人体会有目标地吸收选取身体所需的营养成分，从而保持身体的平衡。

如果吃纯含锌的药物还可能一不小心把锌给补多了，以致身体不吸收而将其当成垃圾堆积在体内。所以，对于补锌，还是从食物中摄取比较好。哪些食物含锌呢？比如海产品、牛奶、花生、芝麻、莲子、核桃、杏仁、芹菜等含锌都比较丰富。

适当饮酒对补充锌也是有好处的。那些六七十岁的老人们，每天二两白酒，即便是天天以素为生，他们的食欲照样不减。为什么呢？因为喝酒有助于锌的吸收。其实不仅是白酒，啤酒、葡萄酒也有促进锌吸收的作用。老人喝太多白酒不好，但可以适当喝些葡萄酒，除了可以防止缺锌外，对于预防心血管疾病也是有好处的。

食疗有法宝，老年痴呆症“束手就擒”

老年痴呆症与脑萎缩密切相关。人到老年，全身各系统器官都有不周程度的退化性萎缩改变，大脑尤其明显。80 岁老人脑重与青壮年相比可减少 6.6% ~ 11%。老年性痴呆的症状主要表现为：最初多从健忘开始，严重的记忆力减退是其主要症状，如迷路、不识家人、不能进行简单计算等智力下降现象。然后出现精神症状和性格改变，如自私、性情暴躁、吵吵闹闹、打骂别人、毁弃衣物等反常行为，最后发展到缄默、痴呆、生活不能自理，以致卧床不起。

针对老年痴呆症患者，要让他们多进食含维生素 C、维生素 E、胡萝卜素和富含微量元素硒的抗氧化食品，含维生素 C 较多的食物如柑橘、柚子、鲜枣、香瓜、西蓝花、草莓等，含维生素 E 较多的食品如麦芽制品、葵花子油、甜杏仁等，含有胡萝卜素的食物如胡萝卜、甘蓝、菠菜等，含硒较多的食物如洋葱、卷心菜、海鲜等。又如鲜豌豆、豇豆、紫苜蓿嫩芽等，都含有较多的过氧化物酶，也能对抗自由基。此外，一些发酵食物如发面馒头、酿造醋中均含氧化酶较多，也有益于延缓脑衰老。

老年痴呆症患者还要多进食能合成胆碱的食物，从而加强神经细胞功能，有益于老年痴呆症的防治，故宜多食豆制品。人体缺铜可引起贫血、皮肤毛发异常（如白癜风）、骨质疏松，也可引起脑萎缩。故缺铜者宜适当补充含铜丰富的食物，如坚果类、叶菜类、甲壳类水产品。如病人胆固醇不高，也可进食动物肝、肾等肉食品。同时多补充维生素 B_{12} 和叶酸，多吃豆类、奶类和蔬菜，增强免疫球蛋白生成率和抗病毒能力，避免对神经细胞的损伤，缓解病情。

患有老年痴呆症的患者应忌甜食过量，因过量的甜食会降低食欲，损害胃口，从而减少对蛋白质和多种维生素的摄入，进而导致机体营养不良，影响大脑细胞的营养与生存；忌食含铝食品，比如油条等加铝的膨化食品；忌嗜酒，少量的乙醇利于老年痴呆症的防治，但嗜酒就极大损害了身体，加快脑萎缩。

下面为这类患者推荐一些保健作用比较好的食物：

核桃：含丰富的不饱和脂肪酸——亚油酸，吸收后成为脑细胞组成物质。

芝麻：补肾益脑、养阴润燥，对肝肾精气不足、肠燥便秘者最宜。

莲子：养心安神，益智健脑，补脾健胃，益肾固精。

花生：常食可延缓脑功能衰退，抑制血小板凝聚，防止血栓形成，降低胆固醇，预防动脉硬化。

大枣：养血安神，补养心脾，对气血两虚的痴呆病人较为适宜。

桑葚：补肾益肝，养心健脾，对肝肾亏损、心脾两虚的痴呆病人尤为适宜。

松子：补肾益肝，滋阴润肺，对肠燥便秘、干咳少痰的早老性痴呆病人尤为适宜

山楂：活血化瘀，富含维生素 C，适于早老性痴呆并高血脂、糖尿病、痰浊充塞、气滞血瘀患者。

鱼：痴呆病人脑部的 DHA 不饱和脂肪酸水平偏低，而鱼肉中这种脂肪酸含量较高。此外，桂圆、荔枝、葡萄、木耳、山药、蘑菇、海参等，对痴呆症患者均有益。

除了饮食外，防治老年痴呆症，老年人可以试试“九个一分钟”养生法。

（1）手指梳头一分钟。用双手手指由前额至后脑勺，依次梳理，增强头部的血液循环，增加脑部血流量，可防脑血管疾病，且可使发黑又有光泽。

（2）轻揉耳轮一分钟。用双手手指轻揉左右耳轮至发热舒适。这是因为耳朵布满了穴位，这些穴位通向全身。这样做可使经络疏通，尤其对耳鸣、目眩、健忘等症，有防治之功效。

（3）转动眼睛一分钟。眼球可顺时针和逆时针运转，能锻炼眼肌，提神醒目。

（4）叩齿卷舌一分钟。轻叩牙齿和卷舌，可使牙根和牙龈活血并健齿。卷舌可使舌活动自如且增加其灵敏度。

（5）伸屈四肢一分钟。通过伸屈运动，使血液迅速回流到全身，供给心脑系统足够的氧和血，可防急慢性心、脑血管疾病，增强四肢关节的灵活性。

（6）轻摩肚脐一分钟。用双手掌心交替轻摩肚脐，因肚脐上下是神厥、关元、气海、丹田、中脘等各穴位所在位置，尤其是神厥能预防和治疗中风。轻摩也有提神补气之功效。

（7）收腹提肛一分钟。反复收缩，使肛门上提，可增强肛门括约肌收缩力，促使血液循环，预防痔疮的发生。

（8）蹬摩脚心一分钟。仰卧以双足根交替蹬摩脚心，使脚心感到温热。蹬摩脚心后可促使全身血液循环，有活经络、健脾胃、安心神等功效。

（9）左右翻身一分钟。在床上轻轻翻身，活动脊柱大关节和腰部肌肉。

如皋老人长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野

分析如皋长寿老人的膳食习惯，综合起来有四个原则，那就是：淡、杂、鲜、野四个字。不要小看这简单的几个字，里面蕴含的养生之道值得我们好好思考。

淡。如皋人的饮食习惯是粗茶淡饭，以素为主，拒绝大鱼大肉、重油重糖，拒绝大吃大喝、暴饮暴食。青菜、萝卜、豆腐是如皋人的当家菜、家常菜，通过采访如皋 100 位百岁寿星，发现他们爱吃的蔬菜依次是青菜、韭菜、菠菜。如皋人无论多忙，天天都要有个“下锅菜”，鱼、肉不一定天天有，但绿叶蔬菜则是一天不缺的。

其实，自古人们就提倡清淡饮食，现代医学更明确指出：酸辛太过，会诱发或加重溃疡病；食用糖过多，与心血管疾病、糖尿病、肥胖病、近视、龋齿都有关系；食用盐过多，是引起冠心病、高血压、动脉硬化等心血管病的重要原因。多吃肉、特别是肥肉，容易引起心血管系统的疾病；而少吃肉，多吃些蔬菜、水果是很有益的。如皋俗谚道：“鱼上火，肉生痰，豆腐青菜保平安。”“冬吃萝卜夏吃蒜，生姜四季保平安。”“大麦糁儿加把米，吃了活到九十几。”“青菜清火，豆腐定心，萝卜化痰，芹菜生津。”如皋人将这些谚语身体力行，真正的形成了自己的健康饮食特色。

杂。如皋人的饮食非常丰富，什么都吃，不单一，因此摄入营养比较全面、均衡，能够满足身体各部位的需要。如皋百岁寿星93%以上既吃大米、面粉等细粮，又食玉米、大麦、元麦等粗粮；他们吃的稀粥主要是粳米、玉米面、大麦糁。粗粮、细粮、蔬菜、水果、花生、白果等，既有正餐，又有小吃，还有零食，花生、蚕豆之类炒货，人们口袋里往往不缺，随时取食。“样样都吃不拣嘴”是如皋寿星的长寿之道。

鲜。如皋地区田畴平旷，河港交错，是一座新鲜食品的天然仓库，如皋人吃东西有条件讲究个“出水鲜”。所以，如皋人吃东西崇尚一个“鲜”字：肉要当天宰的，虾要当天捞的，鱼要活蹦乱跳的，文蛤要现劈的，蔬菜要带露的，毛豆要早上剥的，豇豆要早上摘的，芋头要当场刮的，豆腐、茶干绝对要当天做的！这样原汁原味的新鲜食物营养成分破坏的才最少，也许如皋人并不明白太多关于膳食营养方面的科学知识，但是他们祖祖辈辈传下来的就是最健康的最令人羡慕的科学膳食之道。

野。俗谚说：如皋人，生得怪，有菜不吃吃野菜。其实这是大自然为如皋人采吃野菜回归自然提供了优越的条件，如皋滨江临海，四季分明，气候湿润，日照充足，无霜期长，适宜野菜蓬勃生长，所以如皋人饭桌上一年四季都有新鲜碧绿的野菜佐餐。春天的香椿头、枸杞头、榆树头、马齿苋、野苋菜，夏天的芦笋、小蒜，秋天、冬天采之不尽、食之不竭的胡萝卜缨、荠菜、毛老虎、鹅儿头、紫花草、家灰条等，都是甘之如饴的自然美味。

特别受如皋人普遍欢迎的黄花（苜蓿），炒则碧绿碧绿，腌则金黄金黄，吃起来赏心悦目。黄花富含氨基酸，吃起来鲜而且香。它含有蛋白质、碳水化合物及各种维生素。

如皋人还喜欢吃一种蕈子，一种黑褐色的“土蘑菇”，一丛丛地生长在老树根、草丛、坟堆里，不仅口感上比人工培育的蕈子好吃，营养也丰富，除含蛋白质、脂肪、钙、铁等微量元素和尼克酸、抗环血酸外，磷的含量尤其充沛，每100克达66毫克，可谓是补脑健身的美食佳品。

归纳如皋人的膳食四字诀，我们可以体会到如皋人亲近自然、舒适惬意的生活状态和悠然自得的心境，这是最可贵的也是最能让人贴近健康的生活方式。

人老腿先老，养好双腿人不老

俗话说：“人老腿先老”，指的是一进入老年，腿部的运动机能较之手臂运动器官早衰，常表现为腿的行为不利索，发软无力。那为什么“人老腿先老”呢？因为人开始步入老年以后，腿部肌肉就开始减少，骨质逐渐疏松、软化、弹性韧性降低，如果再不注意锻炼，很多器官就会加快退化，迅速衰老。还有专家认为：腿部肌肉紧实的人必然也有颗强壮的心脏。所以，一个老人如果腿脚很利落，走路很稳健，这样的老人必然高寿。有的老人头发花白，耳聋眼花，这都不能预测他寿命的长短，只有腿部肌肉结实才是长寿的标志。

那么，老年人怎样来养腿呢？饮食、运动、保暖缺一不可。

饮食上要注意清淡，尤其是盐不要多吃，平时多吃一些茎菜如芹菜、蒿子秆和瓜菜如西葫芦、西红柿、丝瓜等。在这里，向大家介绍几款强健双腿的食疗方。

羊肝炒韭菜：取熟羊肝100克，春韭菜200克。将羊肝切成片；韭菜去杂质，洗净，沥干水，切成段。炒锅内加植物油适量，烧热，将羊肝与韭菜一起入锅，炒熟，加精盐、味精调味即成。

海参木耳炒鱼片：取海参30克，黑木耳10克，黄花鱼1条（约250克），料酒、生姜、精盐、胡椒粉适量。将海参、黑木耳泡发好、洗净，海参切块，木耳撕成小片；黄鱼去头和内脏，洗净，鱼肉切成片；炒锅加适量植物油烧热，将海参和鱼片一起入锅煸炒，再加入木耳、姜片、料酒、精盐、胡椒粉，同炒至熟即可。每日或隔日1次，佐餐食用。

要想养护好双腿，还要禁忌久坐。人老了，腿脚不利索了，人就不爱动弹。气血本来就

不畅，再加上久坐，就更不通了。这里给大家介绍几种老年人养腿的运动方法。

扭膝：两足平行靠拢，屈膝微向下蹲，双手放在膝盖上，顺时针扭动数 10 次，然后再逆时针扭动。此法能疏通血脉，治下肢乏力、膝关节疼痛等症。

揉腿肚：以两手掌紧扶小腿，旋转揉动，每次揉动 20 ~ 30 次，两腿交换揉动 6 次。此法可以疏通血脉、加强腿的力量，防止腿脚酸痛和乏力。

甩腿：手扶树或扶墙先向前甩动小腿，使脚尖向前向上翘起，然后向后甩动，将脚尖用力向后，脚面绷直，腿亦伸直，两条腿轮换甩动，每次甩 80 ~ 100 下为宜。可防半身不遂、下肢萎缩、小腿抽筋等症。

蹬腿：晚上入睡前，可平躺在床上，双手紧抱后脑勺，由缓到急进行蹬腿运动，每次可达 3 分钟，然后再换另一条腿，反复 8 次。这样可使腿部血液畅通，尽快入眠。

按摩腿：用双手紧抱一侧大腿根，稍用力从大腿根向下按摩直至足踝，再从足踝往回按摩至大腿根。用同样的方法再按摩另一条腿，重复 10 ~ 20 遍。这样可使关节灵活，腿肌力增强，也可预防小腿静脉曲张、下肢水肿及肌肉萎缩等。

搓脚:将两手掌搓热，然后搓两脚各 100 次。经常搓脚，可滋肾水、降虚火、舒肝明目，还可防治高血压、眩晕、耳鸣、失眠、足部萎缩酸疼、麻木水肿等。

暖足：暖足就是每晚用热水泡脚，可使全身血液流通，利于身心健康，还可有效预防心绞痛。

萝卜干咯嘣脆，常吃活到百十岁

如皋当地有句俗话："萝卜干咯嘣脆，常吃活到百十岁。"如皋盛产萝卜及萝卜制品，而这些东西富含维生素和纤维素，常吃不但可以均衡营养，还可以带走身体中的有害物质，是养生佳品。

我国是萝卜的故乡，栽培食用历史悠久。早在《诗经》中就有关于萝卜的记载。大医家李时珍曾赞扬萝卜道："可生可熟，可菹可酱，可豉可醋，可糖可腊可饭，乃蔬菜中之最有利益者。"民间也有很多关于萝卜的谚语，如"吃萝卜喝茶、气得大夫满街爬。"可见萝卜对人体健康的益处早已得到了大家的认可。

萝卜性凉味辛甘，人肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒，用于食积胀满、痰咳失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、头痛、小便不利等症。实践证明，萝卜还具有防癌、抗癌功能，原因之一是萝卜含有大量的维生素 A、维生素 C，它是保持细胞间质的必需物质，起着抑制癌细胞生长的作用。美国及日本医学界报道，萝卜中的维生素 A 可使已经形成的癌细胞重新转化为正常细胞；原因之二是萝卜含有一种糖化酵素，能分解食物中的亚硝胺，可大大减少该物质的致癌作用；原因之三是萝卜中有较多的木质素，能使体内的巨细胞吞吃癌细胞的活力提高二至四倍。萝卜中所含萝卜素即维生素 A 原，可促进血红素增加，提高血液浓度。萝卜含芥子油和粗纤维；可促进胃肠蠕动，推动大便排出。因此，常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病，对人体健康是非常有益处的。

在吃法上，萝卜既可用于制作菜肴，炒、煮、凉拌等俱佳；又可当作水果生吃、味道鲜美;还可用作泡菜，酱菜腌制。像如皋人将萝卜晒成干食用，更加独具风味，不仅鲜香脆口，而且消食开胃。

需要注意的是：萝卜为寒凉蔬菜，故阴盛偏寒素质者、脾胃虚寒者等不宜多食。胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者忌食萝卜。萝卜严禁与橘子同食，否则易患甲状腺肿大。

“三菜一汤”保健康

如皋人的午餐也很有特点，通常就是“三菜一汤”，这种膳食模式已经在他们那里流行了半个世纪之久。

“三菜一汤”虽然是一个简单的食谱，但在长寿之乡却是很有说法的。大多数家庭的“三菜一汤”讲究的是两荤两素或一荤三素。“两荤”一般为肉禽类菜（猪肉、鸡肉、牛肉等）和水产类菜（鱼、虾等）各一种，可以其中一个是主菜，另一个是汤。但无论是“两荤两素”还是“一荤三素”的模式，素菜的量永远大于荤菜的量。这说明，如皋人在有意识地加重素食的分量，即便是“两荤”格局，荤菜其实只是带有点缀的色彩。在长寿之乡如皋，饭桌上没有蔬菜是一件非常不可思议的事情，那顿饭怎么吃都不会舒服。

汤在长寿之乡一般是作为副菜考虑的，如皋人饭前饭后都要喝汤。特别是午饭必有一汤，如果一顿饭有两个荤菜做主菜，那汤一定是蔬菜汤；如果一顿饭只有一个荤菜，那汤可以是荤的，也可以是素的。

在如皋人“三菜一汤”的菜单上，最常见和最受欢迎的菜色有以下几种：

肉禽类：红烧猪肉、冷切羊肉、酱牛肉、白果炒子鸡、青椒冬笋肉片、芹菜肉丝、韭菜蘑菇肉丝、大蒜猪肉丝；

水产类：红烧河鱼、清蒸江鱼、盐水海虾、炒河虾、韭菜文蛤、红烧带鱼、蒜苗烧黄鱼；

蔬菜类：炒油菜、炒芹菜、炒茼蒿、炒韭菜、丝瓜青豆、冬瓜虾仁、汆芦笋、鸡蛋西红柿；

豆制品：红烧豆腐、清炒茶干、凉拌豆腐丝；

汤：油菜汤、荠菜豆腐汤、紫菜鸡蛋汤、排骨萝卜汤、肚肺汤、鲫鱼汤、老母鸡汤、肉片蘑菇汤、冬瓜汤。

“三菜一汤”就着米饭，构成了长寿之乡简单而又丰富的午餐食单。从营养学的角度来看，他们可以从主食米饭当中摄取到供给身体能量的碳水化合物，可以从素菜及汤中摄取钙、植物性蛋白质、维生素、矿物质及纤维素，也可以从荤菜中得到动物性蛋白质及防止头脑老化的必需脂肪酸。这种荤素搭配，以素为主的膳食模式，既经济又实惠，而且蕴藏着非常深刻的健康意识和容易为人们所忽略的长寿秘诀。

多亲近远亲食物，您就会百病不生

如皋人常说：吃四条腿的不如两只脚的，吃地下跑的不如天上飞的，吃天上飞的不如水里游的，吃水里游的不如地上种的。这些两只脚的、天上飞的、水里游的、地上种的，在空间和生物学关系上以及物种进化过程中距离人类相对较远的食物，就被称为“远亲食物”。也就是说：在于人类的关系上，野生食物远于人工种植的食物，海洋中的食物远于陆地上的食物。远亲食物中保留了近亲食物所不具备的对人体有益的珍贵物质，这些物质大多在物种进化的过程中丢失了。

当然，在如皋，人们并不懂这些理论，而是多年以来形成的习惯。

如皋人餐桌上以香菇为原料的菜肴很多，有香菇冬笋、香菇炒菜心、香菇炒肉片、香菇炒三丝、香菇豆腐汤、香菇煨鸡等。他们用香菇加大枣共煮，治疗脾胃虚弱、营养不良、气血亏损等症引起的面容枯槁、肌皮失调、气血不正；用香菇、木耳、豆腐和瘦肉一起煮的汤，对肝阳上亢的高血压、动脉硬化、高血脂特别见效，这道汤也被称为味道鲜美的长寿汤。

如皋濒临黄海，海带是寻常人家的常备食物，如皋老人用绿豆、海带和大米掺和炖熬的绿豆海带粥，是降血压的绝好食方。另外，用干荔枝 10 枚与海带、海藻同煮，加黄酒、葱、姜、大料、桂皮、盐等佐料，可治疗单纯性甲状腺肿大。而以海带、鳖甲、大枣、猪肉炖成

的长寿汤更是如皋老人每周必食的。

如皋人多选择山林产的黑木耳作为家中常备菜。比如，在炒肉片和肉禽炖品中加入黑木耳，不但使菜肴鲜美，还能强身健体。在如皋人的家传秘方中，将红枣、木耳合成一个补血的木耳红枣汤，月经前一个礼拜到月经结束这段时间每天或隔天食用，能改变女性的黄脸色。用黑木耳和红枣、粳米、冰糖熬成稀粥，可以滋阴润肺，治疗咳嗽、咯血、气喘等症。但在如皋，患有慢性腹泻的病人吃木耳十分谨慎，因为黑木耳滋润，易滑肠，会加重腹泻症状。

螺旋藻属蓝藻类，墨绿色，因呈螺旋形而得名，是地球上最早出现的原始生物之一，更是距离人类十分遥远的远亲食物。它的营养成分非常丰富，长期食用，可以保护心血管、肝、肾，对贫血、风湿等慢性疾病有很好的治疗效果，还能美容、调节免疫力、抗辐射、抗疲劳，而且没有任何副作用。新鲜的螺旋藻只要用水冲洗干净后即可食用，如皋老人一般是加水饮用，也有人与果汁、稀饭等食物同时饮用或涂抹在面包、馒头上食用，常吃螺旋藻的如皋老人都气色清新，精神焕发。

中国人有句古话，叫“远亲不如近邻”，说的是生活上遇到困难时，再好的亲戚也比不得跟前的邻居；但在养生这个问题上，就得说“近邻不如远亲”，远亲食物才是我们身体最需要的，多多亲近它们，您的身体就会百病不生。

如皋老人个个都是营养搭配专家

在如皋，人们常年延续以米饭、糁儿粥、各种面食作为主食的习惯，杂粮和薯类对于他们来说，也是生活中必不可少的食物。

可不要小看这简单的米饭、糁儿粥，研究表明，单一食用大米时，蛋白质的利用率一般，如果以 2/3 大米加 1/3 的玉米，蛋白质的利用率就能大幅度提高，如果以玉米、面粉、大豆粉各 1/3 制成混合食品，那么营养价值可提高 8 倍。如皋人在熬玉米糁儿粥时，总是喜欢加入大米或山芋、红豆、芋头等，这简简单单的家常食物既体现了“粗细搭配”的长寿美食观，又与科学饮食原则不谋而合，如皋老人不愧个个都是营养专家。

如皋人在对食物的选择上也非常用心，通过天长日久的积累，他们掌握了食物搭配的利与弊、宜和忌。用他们的话说，只有吃得合适才能有营养，搭配错了就要伤身。

比如，他们不把白糖和鸡蛋同煮，也不把鸡蛋与豆浆同食。他们说，鸡蛋和白糖同煮，吃了会胀肚子，半天消化不了；而豆浆性味甘平，单独饮用有很强的滋补作用，和鸡蛋一起吃，就会犯冲，吃了对身体不好。

逢年过节，如皋人的饭桌上常有兔肉和螃蟹，不过，如果吃了兔肉，这桌菜里肯定没有鸡蛋。因为兔肉性味甘寒酸冷，鸡蛋甘平微寒，两种寒性食物凑在一起，吃了肯定会拉肚子。而在吃螃蟹时，如皋人一定要搭配生姜，因为螃蟹性凉，是体质偏寒偏虚之人的发物，生姜性热，两种东西一块儿吃，可以使寒热平衡，身体不受伤害。

另外，他们还懂得，不管是寒性体质还是热性体质，螃蟹都不能与柿子、梨、羊肉同吃，柿子和蟹肉在胃中会形成一种难以消化的东西，让人腹痛，甚至拉肚子不止。梨为凉性食物，与寒性的螃蟹同食，会损伤脾胃。羊肉性味甘热，而螃蟹性寒，二者同食不仅减弱了羊肉的温补作用，而且有碍脾胃，伤人元气。吃完螃蟹后也不能立即喝凉水或凉茶，否则就要拉肚。

如皋人并不懂得食物相生相克的大道理，但是他们凭着自己多年的生活习惯，知道应该吃什么，怎么吃，搭配得当，这样，什么样的食物都可以为身体所用，成为益寿延年的好东西。

第五节

不同职业对饮食需求不同

体力劳动者，补充能量是关键

体力劳动者的特点是消耗能量多，需氧量高，体内物质代谢旺盛，代谢率高。体力劳动者应多吃一些发热量高的食物，适当增加蛋白质和脂肪的摄入，吃一些动物性食物，如肉、蛋等。

1. 主食

多吃一些发热量高的食物，如大米、小米、玉米面等。这些食物都能满足热量的供给，另外还要加大饭量来获得较高的热量。主食可以粗细粮搭配，做出不同的花样，以增进食欲，满足机体对热量的需要。

2. 副食

多吃些富含蛋白质的食物对体力劳动者来说是十分重要的。蛋白质除了能满足人体需要外，还能增强人体对各种毒物的抵抗力，每天多吃些豆制品，再适当吃些肉类、鱼类、牛奶、豆浆等，大体可满足人体的需要。供给充足的维生素和无机盐不仅能满足人体的需要，还可以保证某些特殊工种的劳动者的身体免受危害。应该多吃些新鲜蔬菜和水果以及禽蛋等，以补充维生素 C、B 族维生素以及氯和钠。在膳食中要增加新鲜蔬菜和水果，同时供给低钙、正常磷的膳食，以减少铅在体内的蓄积。

IT 一族，需要更有针对性的食养方案

对于操作电脑的人来说，饮食营养更为重要，除了正常的饮食习惯和食物摄入外，更要增加各类营养物质的摄取。

这里为 IT 族开一剂营养良方，让你在轻松的工作中和饮食中，获得更多的营养。

1. 维生素 A

维生素 A 和视力有着直接的关系，是和视网膜相关的营养素。近距离、长时间地看电视、电脑屏幕，会消耗大量的维生素 A。

食物推荐：动物肝脏、河鳗、胡萝卜、红薯、芒果、蛋、鱼肝油等。

2.B 族维生素

B 族维生素，尤其是其中的维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_{12} 与视神经的健康和保护角膜有关系。电脑族由于工作压力大，饮食中的 B 族维生素摄取不足，缺乏的情况很普遍。

食物推荐：主食尽可能吃糙米、胚芽米、全麦面包等全谷类食物，多吃动物肝脏、酵母、醋、豆类、牛奶、瘦肉、绿叶蔬菜等。

3. 抗自由基物质

自由基会对眼球和视网膜造成伤害，电离产生的电磁波会使体内产生自由基。有助于消除自由基的营养素，如维生素 C、维生素 E、维生素 B_2 及矿物质中的硒，对于护眼和防止电磁波辐射是非常重要的。

食物推荐：维生素 C 富含于蔬菜、橘子、芒果、木瓜等新鲜水果及果汁中，维生素 E 富含于全谷类、植物油、绿叶蔬菜、红薯、豆制品、蛋类食物中，硒在海产类食物中的含量较高。

4. 有益视力的矿物质

电脑族们还应注意充分摄取矿物质中的钙、锌等，以增强防止眼球的弹性近视。

食物推荐：乳品是最好的钙质来源，锌则存在于海产品、肝脏、蛋黄、乳品等食物中。

5. 有害的食物

汽水、可乐、酒、零食、垃圾食物及过度精制加工食物、西式快餐等是电脑族们经常吃的东西。其实，这些食物的摄取对人身体而言，就是一种无形的压力，它们会增加以上所说的营养素的消耗，因此不宜常吃。

白领，科学饮食为健康加分

每个白领都希望自己有充沛的精力和健康的身体，但要实现这一美好愿望，有个不可忽视的重要因素便是一日三餐的科学饮食。那么，怎样才能做到科学饮食呢？这就牵涉到饮食的合理安排和饮食营养方面需要注意的一些问题。

1. 早餐

一日之计在于晨。早餐的重要性在于唤醒大脑活力，令你精力充沛地开始迎接一天的紧张生活。

餐单示例：

鲜牛奶 1 杯 + 全麦面包 1 片 + 火腿炒蛋（1 根火腿和 1 个鸡蛋）+ 炝拌黄瓜（1 根）。

红豆粥（1 小碗）+ 西芹豆干（100 克）。

营养点评：

（1）粗杂粮含丰富 B 族维生素，具有保障脑部供血的作用；大豆、蛋黄内含有磷脂，有益于智力发展；红豆中的赖氨酸和 B 族维生素含量，在各种豆类中名列首位。

（2）蔬菜中的维生素能加强脑细胞蛋白质的功能，如西芹所含的挥发油能刺激人的整个神经系统，促进脑细胞兴奋，激发人的灵感和创新意识。

（3）脂肪则是构成人体细胞的基本成分，如果脂肪不足，会引起人脑退化，所以，早餐中不妨加些肉类食物。

（4）奶类含有丰富的钙、磷、铁、维生素 A、维生素 D、B 族维生素等，是传统的健脑食品，可维护大脑的正常机能。

2. 午餐

中午 12 点，白领们开始苦思，今天该吃点什么？

通常上午是脑力劳动高度集中的时段，思维活动过程加强，细胞内物质及神经递质消耗增多，新陈代谢也加快，大脑对各种营养素的需求量增大。因此，午餐应增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂、维生素 A、B 族维生素、维生素 C 及铁等营养素的供给量。

餐单示例：

焖大虾（100 克）+ 香菇菜心（50 克）+ 紫菜豆腐汤（1 小碗）+ 米饭（1 小碗）。

胡萝卜炖牛肉（100 克）+ 清炒豌豆苗（50 克）+ 麻酱花卷（1 ~ 2 个）。

营养点评：

（1）牛肉、豆腐都是含蛋白质丰富的食品，海虾含有丰富的脂肪酸，可为大脑提供能源，使人长时间保持精力集中。

（2）胡萝卜能加速大脑的新陈代谢，具有增强记忆力的作用。

（3）紫菜含碘丰富，能缓解紧张心理，改善精神状态。

（4）菌菇类食物能清除体内垃圾，保证大脑供氧充足。

3. 晚餐

忙碌了一天，相信你已没有力气亲自做晚餐了。各式各样的餐厅，哪儿才是理想的选择

呢？其实，只要掌握在外饮食的技巧，不管在哪儿，你都能吃饱、吃好。

晚餐原则：偏素，以富含碳水化合物的食物为主，蛋白质和脂肪类食物越少越好。

（1）中式自助餐

食物特点：三高一少，即高油、高盐、高味精，青菜少。

专家建议：适宜选择蒸、煮、烤、炖、熏、凉拌的食物。沾粉或勾芡等黏稠的食物不宜吃，适用清汤替代浓汤。吃汤面时可要求将高汤换成清汤。

（2）日式料理

食物特点：煮类食品多，较清淡。

专家建议：料理类火锅和生鱼片适量选择，饭、寿司或拉面的量也要适中。多吃凉拌青菜和日式生菜，汤类可选蔬菜汤。

（3）西餐

食物特点：高油、肉多、青菜少。

专家建议：喝清汤。小餐包、玉米及土豆都宜选用。海鲜或鸡肉，烹调方式以烤为佳，甜点选择新鲜水果或无糖果冻。饮料选茶或咖啡。

（4）快餐

食物特点：高油、肉多、青菜少。

专家建议：选用烤制的汉堡，喝可乐，鸡肉吃时去皮，尽量不吃鸡块，沙拉不加酱。

（5）火锅

食物特点：煮的烹调方式很健康且可自行决定吃多少。

专家建议：调料忌用沙茶酱，用清汤代替高汤；多选用新鲜肉类、鱼类以及海鲜；多吃蔬菜；喝汤时把上面的浮油捞出。

4. 餐间小点

芝麻饼干（1 ~ 2 块）

阿胶贡枣（6 ~ 8 个）

蜂蜜核桃仁（3 个）

香蕉（1 个）

草莓（150 克）

以上所列食物任选两项。

营养点评：

（1）核桃含有极丰富的亚油酸，可帮助脑部血液畅通，适宜于长时间精力集中和用脑过度的人食用。

（2）大枣含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素等，具有良好的养血安神、补益中气的作用，还能提高智力。经常服用能使头脑清醒，增强记忆力。

（3）芝麻不仅有增强脑髓神经功能的作用，还能畅通血液。

（4）草莓酸甜味美，含有丰富的维生素 C 和果胶，每天吃 150 克草莓，能缓解紧张情绪。

（5）香蕉富含血清素、多种维生素和微量元素钾，可向大脑提供酪氨酸，使人精力充沛、注意力集中、精神稳定。

白领工作者还有饮食四忌：

（1）忌饮食过饱。吃得过饱后，大脑中有一种叫纤维芽细胞生长因子的物质会明显增加，使大脑思维活动减慢，效率降低。

（2）忌多吃甜食。糖在体内过多，可使体液改变其碱性的正常状态，成为酸性体质，引起脑功能下降、精神不振、记忆力涣散、反应迟钝等症状。

（3）忌多食油炸食品。油炸食品含有较多的过氧化脂质，可使脑细胞早衰，不宜多食用。

（4）忌主食过精。只吃精制的米、面等主食，会破坏血液中的酸碱平衡，消耗大量维生素，容易引起疲劳、健忘、焦躁等问题。

开车的朋友，需要注意调养消化功能

驾车族在享受现代交通方式带来的方便快捷与自由的同时，神经系统始终处于高度兴奋、紧张状态，势必影响消化液的分泌，长时间屈膝而坐的工作姿势，容易使全身血液循环缓慢，导致肝脏、胃肠等消化器官血流不畅或供血不足，影响消化功能。加之工作匆忙，忽略正常的进食时间，就餐无规律，易引起食欲下降、消化不良等，所以，驾车族一定要注意合理调配营养，养成良好的饮食习惯。

1. 避免高脂肪，补充蛋白质和维生素 A

主食以馒头和豆类食品为主，可适量吃点米饭。副食提倡多吃水果、蔬菜、花生、核桃等，增加体内的维生素和矿物质。应避免高脂肪膳食，但蛋类、瘦肉、鱼虾、猪肝、牛肉等不妨多吃一些，以补充蛋白质和维生素 A。

2. 外出选择容易消化的食物

外出时，适量饮用一些果汁、牛奶、酸奶等饮料，便于消化，回家后，可适当喝点低度酒，可以促进血液循环，消除疲劳。

3. 要想视力好，就要少吸烟

长期大量吸烟，可引起血管狭窄，血液循环发生障碍，影响胃肠功能。另外，吸烟还可造成视功能减退。

4. 饿了千万别开车

在饥饿状态下，人体内血糖降低到一定程度，人就会头昏眼花，疲劳乏力，注意力不集中，直接影响到反应能力，为交通意外埋下隐患。

5. 以充足的睡眠养精神

睡眠要有一定规律，保证一定的睡眠时间，最好有午睡。

给熬夜一族调理身体的食疗方

经常上夜班的人，有时会出现食欲下降、头昏、乏力等症状，他们除了在上夜班时有轻重不同的不适反应外，白天在家亦难以安睡。为此，有不少人对上夜班顾虑颇多。其实这些担心是多余的，只要合理安排饮食和自我调节，头昏体乏、精神不振等不适表现就会有所缓解。

在饮食上要注意调剂花样，并注意菜肴的色、香、味和配些酸味及其他调味品，以促进食欲。进食时间要有规律，不可吃饱一顿沉睡一天，更不能一点儿也不吃，倒头就睡。

上夜班者，中途要加餐一次，以补充所消耗的能量。为了维持正常视觉，可多吃些含维生素 A 的食物，如动物肝脏、奶类、蛋类等。维生素 A 是构成视觉细胞内感光物质的原料，缺乏时，会使适应黑暗的能力减退。

在夜班餐饮中，应多吃富含蛋白质的食物，上夜班后应以易消化的流质食物和碳水化合物为主，如豆浆、菜汤、甜点之类。这样，既可满足白天睡眠时的热能和体液代谢之需，又不会因进食脂肪、蛋白过多，出现饱胀现象而影响睡眠。

当然，人的正常生活习惯被改变后，必然会带来不适感。然而，人适应环境变化的潜力又是相当大的，发挥这种潜力，除了饮食等方面要精心调理外，还要依靠精神状态的自我调整。

运动员，需要不一样的食疗补养单

为了获得强健突起的肌肉，运动员需要食用含丰富蛋白质、较多碳水化合物及些许脂肪的食物。

下面列了 20 种食品，可提供大强度训练、恢复及增长肌肉所需的营养。

1. 鸡蛋

鸡蛋是蛋白质的丰富来源。如果你的胆固醇指标正常，一天一个鸡蛋足够了。蛋清几乎全部为蛋白质，蛋黄中含有胆固醇，应尽量少吃。食时，烤、煎或煮皆可。

2. 瘦牛肉

含有铁、锌、烟酸及维生素 B_6 和维生素 B_{12}，还富含长肌肉的蛋白质。但是要注意尽量吃低脂肪的牛腰部周围的肉，并要去掉看得见的肥肉。

100 克上等的牛腰部肉约含 8326 千焦热量、28 克蛋白质、9 克脂肪。

3. 燕麦粥

燕麦片可提供碳水化合物和蛋白质及可溶性纤维。你可在其中添加蛋白粉、调料、水果或蛋清，调出自己想要的味道。

4. 通心粉

面条应成为训练食谱中的主要食品，因为它能更好地摄取碳水化合物及蛋白质。每碗面条约含 8368 千焦热量的复合碳水化合物，再加上精瘦牛肉和果酱，营养又美味，对健康大有益处。

5. 葡萄干

此种干果可提供使你体力充沛的大量碳水化合物。半杯葡萄干约含 8786 千焦热量、6 克蛋白质、47 克碳水化合物、1 克脂肪、5 克纤维。

6. 三明治巨无霸

巨大的三明治不但可满足你复合碳水化合物、蛋白质及蔬菜的需要，而且美味无比，可满足你的口腹之欲。要想自己动手做，就先准备好：面包卷、60 克火鸡肉（或其他瘦肉）、两片低脂肪乳酪、绿莴苣、番茄、洋葱、绿椒条、芥末及微量醋。自己做出的巨无霸会含有更多的蛋白质、碳水化合物和较少的脂肪。

7. 鸡胸肉

富含蛋白质。但不要吃蘸面包粉油炸的鸡胸肉，如果吃要去掉鸡皮。100 克鸡胸肉约含 690 千焦热量、31 克蛋白质、4 克脂肪。

8. 杏

味道酸甜，营养丰富，被公认为最有营养的水果之一。果肉含糖、蛋白质、钙、磷、胡萝卜素、硫胺素及维生素 C。钙在杏干中的含量更多，而维生素 C 的含量较少，杏干的营养价值最高，其次为鲜杏，再次为罐装杏。罐装杏是类胡萝卜素和维生素 C 的很好来源，但失去了一些钾和纤维。

9. 红薯

甘薯又香又甜且营养丰富，因为它富含 β－胡萝卜素、钾、维生素 C、维生素 B_6 及纤维。

10. 金枪鱼罐头

可以直接吃罐头，也可用低脂肪烹调，比如做沙拉或三明治。100 克带汁金枪鱼约含 485 千焦热量、26 克蛋白质、1 克脂肪。这是健美运动员的必备食品。

11. 蛋白粉

从牛奶中提取的蛋白质，是简单快捷地补充营养的最好方法。如乳浆和干酪素相当不错，优质大豆中的蛋白质含有异黄酮，对降低胆固醇有好处，并有防癌作用。有的粉剂是纯蛋白

质，有的是蛋白质、碳水化合物的混合物。两种粉剂都很有营养价值。

12. 苹果

不但含有可提供能量的简单碳水化合物，还含有利于心脏健康的纤维、钾、维生素 C 等。一个中等大小的苹果约含 3389 千焦热量、微量蛋白、21 克碳水化合物、微量脂肪、约 4 克纤维。

13. 酸奶

酸奶含蛋白质、碳水化合物和钙，还有活性菌，对消化系统大有裨益。最好选择添加了新鲜水果的无脂肪纯酸奶。

14. 猕猴桃

含有大量的维生素 C、类胡萝卜素、钾及纤维。食用猕猴桃的一个好方法是：将猕猴桃一分为二，用勺子将果肉挖出。一只猕猴桃果肉约含 192 千焦热量、微量蛋白质、11 克碳水化合物、微量脂肪、26 克纤维。

15. 比萨饼

想要比萨饼变成一种强力食品，就要尽量减少油腻厚重的胡椒、香肠和高脂肪乳酪的分量。注意选择那些用低脂肪、清淡的原料制成的馅饼，番茄酱也是上选。原料不同，营养成分也就各不相同。138 克比萨饼约含 11296 千焦热量、25 克蛋白质、30 克碳水化合物、9 克脂肪。

16. 橙汁

这种极富营养的果汁富含碳水化合物、胡萝卜素、钾和叶酸。整个橙子的纤维含量更高。橙汁可以快速补充碳水化合物，是最有营养的果汁。

17. 乌饭树浆果

生长于北美的浆果，研究表明：在 40 种水果蔬菜中，它的抗氧化能力最强。它含有钾、锌、镁、维生素 C 及纤维。一杯浆果约含 3347 千焦热量、1 克蛋白质、19 克碳水化合物、1 克脂肪、4 克纤维。

18. 碳、蛋饮料

碳水化合物与蛋白质混合在一起与纯碳水化合物相比，训练后肌糖原的恢复更有效。可以在饮料中加入牛奶、水果、蛋白粉，是训练后快速恢复的最有营养的饮料。

19. 花生

坚果营养丰富，以花生为例，它含有蛋白质、纤维、镁、维生素 E、铜、磷、钾、锌。但由于担心坚果中的脂肪，许多运动员放弃了这种食品。实际上，脂肪一般只对心脏产生影响，它有利于制造饱腹感。坚果应在强力食品中占有一席之地。

20. 水

普通人需要水，运动员更需要。一般运动员一天大约需要 3 ~ 4 升水，以补充高强度训练所失去的水分。即使是轻度脱水，也会影响运动成绩。因此，对水的摄入要倍加注意。

教师职业病的饮食调理

从事每个职业的人都会有一些固定的职业习惯，这些习惯就会带来一系列的健康问题。教师也不例外，这一群体更容易患上脑部疾患、呼吸道疾病、胃肠病、视力损害、颈椎病等一些职业病，下面就针对教师的这些病症给出相应的食疗方案，希望能对天下的“园丁”们有所裨益：

1. 脑部疾患

包括神经衰弱、失眠、偏头痛、脑血管病等。教师每天要备课、上课、批改作业，还要负责对学生进行教育。晚上熬夜备课，用脑过度，难以按时睡觉，久而久之，会造成失眠。

应多选择一些具有安神宁心功效的食物食用，如小米、小麦、莲子、桂圆、百合、芝麻等。

2. 呼吸道疾患

包括嗓音病、慢性咽炎、声带小结、支气管炎等。要保护好嗓音，除了要注意正确的发音方法和适当的发音量外，平时应注意多食一些具有润肺清音功效的食物，如砀山梨、罗汉果、白萝卜、橄榄、杭菊花、百合等。

3. 胃肠病

包括胃炎、消化性溃疡、慢性肠炎等。有些教师由于三餐不能定时，尤其是经常不吃早餐，日久易患胃炎、胃溃疡、食欲不振等疾病。思伤脾，教师经常思考问题，因此容易罹患紧张性腹泻、消化不良、慢性肠炎等疾患。应注意选择一些具有健脾和胃作用的食品食用，如扁豆、山药、莲子、芡实、萝卜、薏苡仁、山楂等。

4. 视力损害

包括视力疲劳、近视眼、老花眼等。教师经常看书、备课，因此视力容易受到损害。上课时粉笔灰尘的影响，使教师易患结膜炎等感染性眼疾，经常目干、目涩、目痒。随着电脑的普及，教师患“电脑眼”增多。要防止视力损害，除正确用眼外，要多食具有养肝作用的食物，如羊蹄筋、羊肝、胡萝卜、菠菜、阿胶、乌骨鸡、桑葚、甲鱼、黑木耳等。

5. 颈椎病

教师由于经常伏案备课、批改作业，因此患颈椎病的概率较高。要预防颈椎病，平时要注意保持颈部良好的姿势，避免颈部过度疲劳，防止颈部受凉，伏案工作一段时间要活动颈部或做颈部操等。

6. 心理疾病

有些教师经常出现两胁肋胀痛、情绪不畅、头晕目眩、乳房胀痛、痛经等症状，甚至患神经官能症、忧郁症等，这种情况可选择一些具有疏肝利胆、安神悦志作用的食物，如黄花菜、马兰头、西红柿、白梅花、黄芽菜等。

7. 腰腿痛

教师经常伏案备课、批改作业，或站立讲课，使腰部的肌肉、韧带等因长时间牵拉而疲劳，形成腰肌劳损、腰椎退变、腰椎间盘突出等，出现腰酸、腰痛等不适症状。教师长时间站着上课，又易患腿痛、膝痛等。要多食一些具有补肾壮骨作用的食品，如栗子、猪肾、羊肾、龟肉、乌骨鸡、鳖肉、黑大豆、淡茶、黑芝麻等。

第六节

地域各异，饮食循五方之气

东临海，饮食宜补气固腠

《素问》说：“东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血，故其民皆黑色疏理，其病皆为痈疡。”另外，《素问·五脏生成》有“多食咸，则脉凝泣而变色”的说法。

以上的意思是东部沿海地区，是太阳升起的地方，是升阳之处，而且东部地区临海，海产品和盐产量丰富。在东部临海地区生活的人民，靠海先得日，祖辈体质相袭，腠理易空疏

不固；食鱼而嗜咸味，血分多畜热滞涩，易发生痈疡等疾。

所以，东部沿海地区人民的饮食养生，宜以补气固腠、凉血活血为大法。由于气主在肺，化生在脾；血藏于肝，所主在心，故具体选用食物，宜从脾肺心肝四脏入手，即补益脾肺，清泄心肝。

我们大家推荐一款食谱，可经常食之。取茶叶 3 克，山药 30 克，莱菔 100 克，银耳 10 克。将茶叶入杯中，常法冲泡 3 次，取液备用。莱菔洗净绞汁备用。山药、银耳洗净入砂锅中，常法煎煮 2 次，取液备用。诸液混匀，分数次饮服。每日 1 剂，可根据自身情况经常服用。

茶叶味苦甘、性凉，入心肺经而流注于肝经；莱菔辛甘、性凉，入肺经而流注于心肝经。两物合用，清泄心肝，凉血解毒。山药味甘、性平，入脾胃肺经；银耳味甘淡、性平，入肺胃经而流注于脾经，两物合用，补益脾肺，固护腠理。

北寒冷，饮食宜散寒除满

《素问》说："北方者，天地所闭藏之域也。其地高陵居，风寒冰冽。其民乐野处而乳食，脏寒生满病。"我国北方地区，气候风寒，通应于冬，在性为水，在人体与肾脏相通应。此域人民，多居于野旷之处，喜进寒凉食物，久之脏寒气滞，易生胀满之症。据此特点，此区人民的饮食养生宜温肾助阳，散寒除满。

现代医学研究认为，人体热能，来源于饮食中的糖、脂肪、蛋白质三大物质。寒冷地区，人体内这三火物质的代谢、分解加快，能量消耗相对增加，尤其蛋氨酸、核酸等的消耗量较大，适量补充，有益于养生防疾。另外，矿物质钙、磷、镁、铁、碘等，通过参与心脏活动和强化神经系统功能、参与供能物质代谢、参与甲状腺素合成等机制而产热；维生素 A 能增强人体耐寒能力；维生素可提高人体对寒冷的适应能力等，均衡补充，也有重要意义。

因此，北方寒冷地区人民在烹饪温肾助阳，散寒除满饮食时，所选食物，宜富含上述相关物质成分。

对于北方地区的人们，可以多吃温肾助阳，散寒除满的食物。取青虾仁 100 克，韭菜 150 克，小茴香 10 克，胡萝卜 150 克，生姜末、香葱末、色拉油、酱油、陈醋、黄酒、精盐各适量。将诸物常法修治好备用。锅中先入姜、葱、色拉油，炒煸至香，加水适量，加入虾仁、酱油、醋、酒，常法烧煮为汤。烧至六成熟时，加入胡萝卜烧到九成熟时，加入韭菜和小茴香，继烧至烂熟，加入精盐，调匀佐餐。每日中午一餐，可根据自身情况经常服用。

本品中青虾味甘、性微温，韭菜味甘酸、性温，小茴香味辛、性温，三物皆入肾经；胡萝卜味甘、性平，入脾经而流注于肾经。四物合用，温肾助阳，散寒除满。姜、葱、油、盐、酱油、陈醋、黄酒为调味之用。其中生姜味辛、性温，入脾经而流注于肾经；香葱味辛、性温，入肺经而流注于肾经。两物兼有温肾助阳，散寒除满之功。

南阳盛，饮食宜清热化湿

《素问》说："南方者，天地之所长养，阳之所盛处也。其地下，水土弱，雾露之所聚也。其民嗜酸而食肘，故其民皆致（疏）理而赤色，其病挛痹。"

意思是说：我国南方地区的气候阳热较盛而通应于夏长之气，地卑土弱而兼杂雾露水湿。人民的饮食习惯和体质特点为：阳热较盛而腠理疏弱，嗜酸食腐而脾损湿滞。外之湿热、内之湿浊交相郁阻，易发为痹痛等疾。据此特点，此区人民的饮食养生，宜以清热化湿，益气固腠为大法。由于南方火热系于心，湿浊之化在于脾，腠理组织之皮肤、肌肉与肺、脾两脏关系密切，故清热化湿，益气固腠，具体宜从心、脾、肺三脏入手。

有些细菌、病毒，在湿热两盛的地理气候中容易滋生繁殖，引发相关疾病，甚至引起传

染、流行。因此，此区人民在烹饪清热化湿，益气固腠饮食时，所选食物，以兼能抑制某些病原微生物生长繁殖者为好。另外，蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种矿物质、多种维生素，尤其是维生素 C，有增强机体免疫功能而抗御感染的作用，适量补充，也很必要。

对于南方地区的人们，可以取淮山药 30 克，黑豆 30 克，小麦 30 克，茶叶 3 克，莱菔 150 克。将前 3 味洗净入锅，加水适量，常法煎煮二次，取液混合备用。茶叶入杯中，用 85℃左右开水冲泡 3 次，取液备用。莱菔洗净绞汁备用。三液混合，一日分数次饮服之。每日 1 剂，可根据自身情况经常服用。

山药味甘、性平，入脾肺经；黑豆味甘、性平，入脾经；小麦味甘、性凉，入心脾经；茶叶味苦甘、性凉，入心肺经；莱菔味辛甘、性凉，入肺胃经。五物合用，协而功宏，清热化湿，益气固腠。

平原湿，饮食宜杂合调理

《素问》说："中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热。"我国疆域的中央，叫做"中原"，指黄河中下游地区，包括山东的西部，河北、山西的南部和河南的大部分地区。由于中央为四方辐辏之处，故从气候表现到物产资源，从人民的生活习性到所生疾病等各个方面，都显著地带有凑集而"杂"的特点。一是气候杂：一年之中，温、热、凉、寒，更替杂显，呈四季分明的特有气候表现。二是物产杂：即"生万物也众"，五谷杂粮，百果蔬菜，禽兽水产，无不尽有。三是人民饮食杂：荤肴素菜，米饭面食，尽皆嗜啖。四是人民疾病杂："痿、厥、寒、热"，皆可罹患。

对于中央平原地区人民的饮食养生，宜阴阳脏腑，杂合调理。即寒热温凉平五气杂用，辛甘苦酸咸五味杂投，气血阴阳杂而调之，五脏六腑杂而养之。如此方能收到较好的养生防疾效果。

平原地区采取的饮食疗法：取鸡蛋 2 枚，韭菜 200 克，番茄 50 克，紫菜 15 克，金针菜 20 克，生姜末、香葱末、色拉油、酱油、陈醋、精盐各适量。将诸物常法修治好备用。锅中加入姜、葱、色拉油，炒煸至香，加水适量，加入韭菜、番茄、金针菜和酱油、陈醋，常法烧汤。烧至九成熟时，加入紫菜，调入鸡蛋，再烧沸，加入香油、精盐，调匀佐餐。每日中午一餐，可根据自身情况经常服用。

鸡蛋味甘、性平，入心肾脾胃经，功能和调脏腑，平补阴阳。韭菜味甘酸、性温，入肝肾经，功能温补肝肾，行气散血。番茄味甘酸、性微寒，入胃肝经，功能清热平肝，健胃养阴。紫菜味甘咸、性寒，入肺脾膀胱经，功能健脾益肺，软坚散结。金针菜味甘、性凉，入心肝小肠经，功能滋养心肝，清热利湿。姜、葱、油、盐、酱油、陈醋为调味之用。

西缺水，饮食需要多锁水

我国西部地区，通常指陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆、内蒙古、西藏、广西、云南、贵州、四川和重庆等省、市、自治区的广大地区。

从地势来分析，西部处于高原地带。《素问》说："西方者，金玉之乡，沙石之处，天地之所收引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内。"

意思就是西方之域，地陵势高，金玉砂石，水土刚强；风凉气燥，清劲肃杀，其性属金，通应于秋。此域居民，由于褐荐体暖，华食体肥，血气充实，腠理固密，故虽然"多风"邪盛，却一般不会袭体为疾。此域之人所忧者，因华食脂肥，体胖痰盛，内气阻滞而难得发越，脏腑失宣而血脉不利，容易衍生相关内伤疾病。据此特点，此区人民的饮食养生，应以健脾

和胃，消脂化痰为宗旨。

另外，高原地区，大气寒冷而干燥，易引发强风；大气稀薄而洁净度高，太阳辐射通过率高；大气中氧分压低但臭氧增高；蔬菜和水果缺乏，食物单调等。这些特点，使人体易因缺水而口渴皮燥，易受寒风袭击而发生冻伤，易受太阳辐射而损伤暴露的皮肤，易因臭氧过浓而肢体疲劳，尤其是食物单调，某些营养素容易缺乏等。这些因素，都应综合考虑进去，在进行饮食养生时，尽量予以照顾。

对于西部缺水地区的人们，采取的饮食疗法是：取茶叶 3 克，洋葱 60 克，番茄 100 克，甘蓝 100 克，葡萄 100 克。将茶叶入茶杯中备用，余物分别洗净绞汁混合备用。先用 85℃左右白开水冲泡茶叶，焖泡 15 分钟左右，取液，兑入 1/3 洋葱等混合液，温饮之。每日 1 剂，可根据自身情况经常服用。

茶叶味苦甘、性凉，番茄味甘酸、性微寒，两物入胃经而流注于脾经；洋葱味辛、性温，入肺经而流注于胃经；甘蓝味甘、性平，入脾胃经；葡萄味甘酸、性平，入脾经而流注于胃经。五物合用，力大功宏，健脾和胃，消脂化痰。



第十章

《内经》百病食疗经：寻药不如寻食物





第一节

改善呼吸系统症状的食疗方

久咳不愈，吃点蜜枣扒山药

其实，咳嗽是我们生活中最常见的一种病症。在很多人眼里，咳嗽不过是小事一桩，到药店里买点消炎药或止咳药物，甚至挺挺就能解决了。但许多患者往往常规治疗后无效，反而越治越重，或因为诊断不清在各个医院间反复进行各种检查，因此久咳不愈不仅给患者带来了身心痛苦，也加重了家庭经济负担。

那么，何谓久咳呢？医学上，咳嗽通常按时间分为 3 大类：咳嗽时间少于 3 周者称为急性咳嗽，咳嗽时间在 8 周或 8 周以上称为慢性咳嗽，介于两者之间者则为亚急性咳嗽。我们经常会遇到一些长期咳嗽的患者，咳嗽时间多持续在 8 周以上，胸部 X 线甚至 CT 检查均无异常。此类患者临床上通常称为不明原因的慢性咳嗽，简称慢性咳嗽。

下面为大家推荐一道针对久咳不愈的食疗方——蜜枣扒山药。

取山药 1000 克，蜜枣 10 个，板油丁 100 克，白糖 350 克，桂花汁、湿淀粉、熟猪油少许；山药洗净，放入锅内，加清水淹没山药为度，用旺火煮；待山药较烂时捞起，去皮，用刀剖成 6 厘米长、3 厘米宽的长方形、拍扁；蜜枣一剖两半去核待用；将大汤碗内涂抹上熟猪油，碗底排上蜜枣再排上一层山药，夹一层糖、板油丁，逐层放至碗口，撒上糖，扣上盖盘，上笼蒸 1 小时左右，然后取下，翻身入盘；炒锅上火，滤入盘内汤汁，放清水 100 克，白糖 150 克和少许桂花汁烧沸，用水淀粉勾欠，起锅浇上山药上即成。功能是补肾润肺，可治肺虚久咳、脾虚腹泻、神疲体倦、四肢无力，久食补肾强身。

山药健脾胃、补肺气、益肾精，此方最适合婴幼儿食用，不但能止咳治哮喘，对小儿的厌食、虚汗多、流口水、气虚胆小等病症也有很好的治疗效果。需要注意的是，山药煎煮的时间不宜过久，否则其中所含的淀粉酶就会分解，丧失滋补功效。

核桃杏仁蜜，治哮喘的甜美方

有人说：四季百病能百治。虽然有些夸张，但同一种病症在不同的季节发作，其治疗方式确实可能存在差异。就拿哮喘为例，对于这种慢性非特异炎症性疾病，当发病时，患者会感到发作性胸闷、喘息、气促或咳嗽，常于春节的夜间和清晨发作。

春季是哮喘的高发季节，要有效预防哮喘的滋生，就要注重春初时的饮食养生。

李某是某学校技工班的学生，平日里很勤奋，一心想学到好技术。但是，由于身体素质较差，经常因为生病而请假耽误了课程。后来，有一次在学校食堂病发，大家才知道，他得

的是哮喘，是一种比较危险的病。

因为平时李某的人缘很好，心地善良也热心助人，所以当老师同学知道这个情况后都纷纷为他出谋划策。学校医务处的刘大夫还特地为他推荐一款养生汤品，嘱咐他要经常服用。李某尝试了几次之后发觉，发病的频率降低了。

这款汤品的名字是核桃杏仁蜜。具体的做法也并不复杂，自己学习一下很快就能做了。先准备好核桃仁 250 克，苦杏仁 250 克，蜂蜜 500 克。然后将杏仁放入锅中煮 1 小时，再将核桃仁放入收汁，将开时，加蜂蜜 500 克，搅匀至沸即可。每天取适量食用即可。

明代李时珍著的《本草纲目》中有这样的记述，核桃仁有“补气养血，润燥化痰，益命门，处三焦，温肺润肠，治虚寒喘咳，腰脚重疼，心腹疝痛，血痢肠风”等功效。核桃仁的镇咳平喘作用也十分明显，冬季，对慢性气管炎和哮喘病患者疗效极佳。由此可见，核桃是食疗佳品。无论是配药用，还是单独生吃、水煮、做糖蘸、烧菜，都有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等良好功效。而苦杏仁中的苦杏仁甙在体内能慢慢分解，逐渐产生微量氢氰酸。服用小量杏仁，能起到轻度抑制呼吸中枢，而达镇咳、平喘作用。甜杏仁和日常吃的干果大杏仁偏于滋润，有一定的补肺作用；能够降低人体内胆固醇的含量，降低心脏病和很多慢性疾病的发病危险。

这款偏方一般人都可食用，尤其适合有呼吸系统疾病的人。但是，产妇、幼儿、糖尿病患者不宜使用。

虽然这款汤品是对症治疗的良方，但是，俗话说“病来如山倒病去如抽丝”，要想彻底摆脱哮喘的困扰，还要注意平时的饮食宜忌，不能单靠偏方。偏方只是对症疾病却无法抵抗来自生活中的其他侵害。如果哮喘病人吃了太多过甜、过咸，甜食、咸食的食物，即使在同时使用此偏方也不见得能收到良好的治疗效果。因为上述食物能生痰热，可以加重哮喘。

此外，属于哮喘病人禁忌的饮食还有冷饮、雪糕、冰棒、含气饮料、咖喱粉、咖啡、浓茶、芋头、土豆、韭菜、黄豆、面食等，要多加注意。最后，要提醒大家的是，除了在饮食上调理哮喘病，日常生活中还要注意防寒保暖。

香梨一只润肺火，医好恼人百日咳

百日咳是一种急性呼吸道传染病，常发于小儿。临床特征为咳嗽严重、呈阵发性痉挛，咳末有鸡啼声，未经治疗的病人，病程可延续 2 ~ 3 月，故名“百日咳”。江苏名医梁敬文认为本病的产生主要是由于素体不足，内隐伏痰，风邪从口鼻而入袭侵于肺。

百日咳是小儿多发疾病，最好在孩子出生 3 ~ 6 个月就注射百日咳菌苗进行基础免疫，有预防效果；如果染上此病，马上进行隔离，自生病开始，为期 7 周，以免扩散传染。渠敬文对此病有验方传下：

组成:葶苈子 5 ~ 15 克，白芥子 5 ~ 8 克，百部 8 ~ 12 克，蝉蜕 15 克，全蝎 5 ~ 8 克，青黛（包煎）5 ~ 8 克。

用法：水煎，分 2 次服用。

另外，如果孩子怕药苦口难咽，可用川贝母蒸梨，取梨 1 个洗净，去皮、核，纳入川贝母，上笼蒸熟，去川贝，吃梨，每日 1 剂。

后期调养时,可给孩子饮用大枣萝卜茶,取大枣 15 枚,胡萝卜 150 克洗净切块,共置锅内,水煎取汁，调入适量白糖即可代茶饮用。每日 1 剂，连服 10 ~ 15 日。

如果父母在孩子咳嗽未愈期间注意饮食宜忌，可以收到事半功倍的效果。一般来说，当孩子咳嗽时，应该注意以下饮食四忌：

1. 忌吃肥甘厚味

中医认为咳嗽多为肺热引起，儿童尤其如此。日常饮食中，多吃肥甘厚味可产生内热，加

重咳嗽，且痰多黏稠，不易咳出。所以父母不能给咳嗽的孩子吃肥甘厚味，不能让孩子吃得太咸。

2. 忌吃寒凉食物

咳嗽时不宜吃冷饮或冷冻饮料，中医认为“形寒饮冷则伤肺”，就是说身体一旦受了寒，饮入寒凉之品，易伤及人体的肺脏。咳嗽多因肺部疾患引发肺气不宣、肺气上逆所致，此时如饮食仍过凉，就容易造成肺气闭塞，症状加重，日久不愈。不论是儿童还是成人，咳嗽多伴有痰，痰的多少又跟脾有关。脾是后天之本，主管人体的饮食消化与吸收，如过多进食寒凉食物，就会伤及脾胃，造成脾的功能下降，聚湿生痰。

3. 忌吃甜酸食物

酸食常敛痰，使痰不易咳出，以致加重病情，使咳嗽难愈。咳嗽严重时连一些酸甜的水果，如苹果、香蕉、橘子、葡萄等也不宜吃，多吃甜食还会助热，使炎症不易治愈。民间有“生梨炖冰糖”治疗咳嗽的习惯，但这种吃法对咳嗽初起（新咳）是不利的。

4. 忌吃橘子

很多父母认为橘子是止咳化痰的，于是孩子咳嗽时就给其吃橘子。实际上，橘皮确有止咳化痰的功效，但橘肉反而生热生痰，而一般的孩子不可能不吃橘肉只吃橘皮。

此外，孩子咳嗽时需忌“发物”，父母不能给其吃鱼腥，也不能给孩子吃补品。

冰糖食醋防治支气管哮喘

哮喘是世界公认的医学难题，我国的哮喘患者已经超过两千万。与哮喘相关的症状有咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷、咳痰等。典型的表现是发作性伴有哮鸣音的呼气性呼吸困难。严重者可被迫采取坐位或呈端坐呼吸，干咳或咯大量白色泡沫痰，甚至出现紫绀等。哮喘症状可在数分钟内发作，经数小时至数天，用支气管扩张药或自行缓解。

尚弘颖是一名中年职业女性，因体质弱，免疫功能差，2008 年秋由感冒引起呼吸道感染，大咳不止，危及生命。后经住院治疗，有些好转，但从此便落下支气管哮喘的病根，稍遇风寒便会旧病复发，平日里没有食欲，晚上又失眠，痛苦不堪。2010 年冬，朋友介绍给她一小偏方，她将信将疑服用 1 个月，病情大有好转，不仅咳嗽减轻了许多，其他病的症状也有较好改善。这个方子就是冰糖加食醋。

具体的制作方法是：先准备冰糖 500 克，食醋 500 毫升（最好是陈醋或香醋），置砂罐或陶钵内，用文火煎熬至冰糖完全溶化，冷却后装瓶备用。每日早晚各 1 次，1 次 10 毫升，空腹服下。此偏方制作简便，口感良好，效果显著，服后无副作用。凡有气喘、咳嗽、痰多等症的老少朋友均不妨一试。

对于支气管哮喘病人的护理主要在布置适合的生活环境方面。比如，患者应当选择向阳的居室居住。室内保持清洁通风干燥。床上用具应使用棉织品不要用皮毛丝棉或羽绒制品。此外，对于女性患者而言，不要用香味浓烈的化妆品，更不让患者拆棉衣棉被或毛线衣裤。这些行为都可能引发不适。

萝卜饮加物疗，咽炎这就好了

很多人经常会有这样的感觉：没吃什么特别的东西，但总感觉嗓子像有东西卡着的一样，吐又吐不出来，咽又咽不下去。只感觉喉咙部位发痒、发干、灼热、微痛、想咳又咳不出来等，造成起床刷牙都是一件头痛的事，因为一刷牙一闻到牙膏的味道就恶心。其实，这些都是慢性咽炎的典型症状，只是很多人不在意，以为这不是什么病，只是早晨口干造成的。

这种误解使很多慢性咽炎患者延误治疗，错过最好的治疗时机。而慢性咽炎会引发急性肾炎、风湿病、心肌炎等全身性并发症，不容轻视。

金强是一名临时演员，经常在各个大小剧组里跑龙套。这次他要扮演的是一个正在接受拔牙治疗的患者。不用真的拔牙，只是把嘴巴张大一些让扮演医生的演员做个动作。只有五六秒的镜头一扫而过，按理说对于有多次临时出演经验的他而言基本没什么难度，但是这次却真的让他犯了难。一张嘴他才想起来自己有慢性咽炎，只要有东西伸到嘴巴里待一会就想呕。果然不出他所料，拍摄时，因为自己自然的呕吐反应让导演很生气。两条没过就被替换下场了。为了成为一名真正的演员，他决定不再拖延了，这慢性咽炎一定要治好。但什么利咽药，什么润喉膏都一一试过后，大多只能起到暂时缓解的作用，不能彻底治愈咽炎。后来听说吃萝卜能治咽炎，具体食用方法是将生萝卜洗净，捣烂取汁400克，和生姜汁50克拌匀，然后用白糖50克，水煎后服用。金强服用一段时间后感觉好了很多。

如果在使用此食疗方的同时再辅以物理疗法，效果会更好。这里所指的物理疗法不是全身运动，而是针对咽喉部位的外敷方：鸡蛋清沫润喉。

具体做法是：将一个鸡蛋打破，只取蛋清，放入碗内加入冰糖碎粒。用筷子快速搅拌成泡沫状。当喉咙发痒或声音沙哑时，可一次取3勺蛋清沫含在口中，慢慢吞咽，对止咳润喉非常有效。如果声音严重沙哑，也可将1勺绿茶叶，加500毫升煮滚后，小火续煮10分钟。再用一个鸡蛋，取出蛋清，加点冰糖打成泡沫后，将煮沸的茶水冲入蛋白沫中，然后睡前趁热喝完，蛋白沫要全部吃下。因为鸡蛋沫会一直在喉咙处滋润，第二天清晨，喉咙干燥和声音沙哑的症状就会得到明显的改善。

此外，慢性咽炎患者还要注意以下生活习惯和禁忌，才能保证病情不反复，不加重：平日里忌食辛辣食物；自己不吸烟而且避免吸入二手烟；睡前4小时不要吃东西，防止胃酸反流进入食管导致咽喉灼痛；保持口腔卫生，多锻炼身体。

枇杷叶熬粥，轻松治好老慢支

老慢支是老年慢性支气管炎的简称。也是很多老年患者对自己的调侃。作为老年人的多发病，慢性支气管在秋冬寒冷季节常常发作并不是一件好事，它给老年人的生活蒙上一层阴影。

慢性支气管炎多数起病很隐蔽，开始症状除轻咳之外并无特殊，故不易被病人所注意。部分患者起病之前先有急性上呼吸道感染如急性咽喉炎、感冒、急性支气管炎等病史，且起初多在寒冷季节发病，以后症状即持续，反复发作。

在和疾病的长期、反复较量中，不少老人都发现夏季时慢性支气管炎的病情较为稳定，是治疗的好时机。若趁此时调治可起到事半功倍的作用，这也符合中医“治本病求本”和“冬病夏治”的原则。

中医认为老慢支长期不愈与肺脾两虚、肺肾不足有关。因此老慢支病人在治疗的同时还要注意饮食营养，还应选服一些健脾养肺、补益肺肾的药膳。食疗的方法对慢性支气管炎的疗效确切。

白秋里是某税务机构退休老干部，年轻的时候是个文艺积极分子，上了年纪还是很喜欢唱歌。每次老干部组织活动他都会一展歌喉。但是，因为慢性支气管炎的原因，让他经常出现干咳、咽痒、咽喉疼痛的症状，而且在天气寒凉的时候加重。甚至有时还会有出现鼻唇干燥，鼻塞寒热等症状。每当这时，家人就跟着操心。

后来，他的老伴在一次妇女活动交流会中得知了枇杷粥的偏方，便煮了给他吃。结果确实管用。

其实这个食疗偏方很简单，只需要准备枇杷叶10～15克（视症状轻重而定），粳米50克，冰糖适量。先用布将枇杷叶包起来水煎，然后去渣取浓汁，再加入粳米和水煮粥，粥将成时加入冰糖稍煮，每天当早餐和晚餐吃。

枇杷树是一种常绿乔木或灌木。枇杷叶味微苦，性微寒，归肺、胃经，清肺止咳，降逆

止呕。主要用于肺热咳嗽、气逆喘急、胃热呕逆、烦热口渴等。

在使用此方之前，有支气管扩张、肺脓疡、肺心痛、肺结核，以及糖尿病的患者要注意，最好在医师的指导下服用此偏方。若服用一周后病症仍无改善，应立即停止服用，并去医院确诊。因为，有以上病症的患者同时具备两种甚至以上的疾病，而食疗可能会对除慢性支气管炎之外的病症产生的影响是无法估计的，所以，这几类患者应当遵医嘱。

此外，对于慢性支气管炎患者而言，良好的居住环境十分重要。居室内因采暖而闷热、空气流通不畅、内外温差加大，是导致气管炎加重的重要原因。因此，建议大家，冬季居室不宜太热，空调、暖气开放要适当，并注意通过使用排风扇或开窗等适时调节温度，使室内空气保持新鲜，室内外温差不致太大。同时，进出房间，要及时加减衣服，适应环境变化，防止引发疾病。

辛夷花儿朵朵开，鼻炎不再来

有人说鼻炎没什么事，根本不用治。得多鼻炎或者正在进行鼻炎治疗的人都知道，这种说法没有任何科学依据。鼻炎虽不是什么大病，但常常鼻塞、流鼻涕，也会给患者的日常生活带来诸多不便。尤其是慢性鼻炎患者，长期吃药不但对身体有害而且疗效不甚理想。那么，有没有一种简单实用，确实有效的治疗方呢？

相传古代有一位姓秦的举人，得了一种怪病，经常鼻流脓涕，腥臭难闻，而且头痛得厉害。他四处求医，总不见好，十分苦恼。朋友见他终日闷闷不乐，便劝道："老兄，天下这么大，本地医生治不好，为何不到外地求医？"他觉得有道理。于是，连忙打点行装，第二天就出门了。他走了许多地方，鼻病仍然没有治好。后来，他在夷人居处的地区遇见一位白发老翁，老翁从自己房前一株灌木上采摘了几朵花蕾，让他每天早晚用来煎鸡蛋吃，说是顶多 1 个月就能治好。他吃了十几天，果然灵验，鼻不流脓了，头也不痛了。

他从老翁那里要了一包药种，回家以后，便在庭院中种下。几年之后，长得郁郁葱葱。他采下花蕾给人治疗鼻病，都很灵验。人们问他这药叫啥名字，他答不上来，因为他忘了向老翁询问药名。后来他想，这是辛亥年从夷人那里引种来的，于是急中生智，便顺口答道："这药嘛，就叫辛夷花。"

这个故事的真实性尚待考证，但辛夷花擅长治疗鼻病，却是千真万确的。在我国古代经典医学著作《本草纲目》中指出，辛夷花治"鼻渊、鼻疮及痘后鼻疮"。现代用它来治疗急性或慢性鼻炎、过敏性鼻炎、肥厚性鼻炎、鼻炎反复等，均有一定疗效。

辛夷花制剂 外用于鼻腔黏膜，可产生一层蛋白凝固物，使分泌物和渗出减少。同时，由于微血管扩张，局部血液循环改变，又可促进分泌物的吸收。因此，可使鼻腔通畅，并有助于消炎，从而使症状减轻或消失。

因为辛夷花的药物作用早就已经得到医学界的认可，所以现代常将辛夷花制成各种外用剂型，其中以乳剂效果最好。比如：有人将辛夷软膏作成油纱条，填入鼻腔，2 小时后取出，每日或隔日 1 次，10 天为 1 疗程，治疗肥大性鼻炎。也有人先将辛荑与儿茶、乳香、冰片混合研成细粉，再加入甘油调成糊状并浸透棉球，然后塞入鼻腔，治疗副鼻窦炎，疗效也很好。

了解了这款古为今用的传统偏方之后，还要提醒大家的是，任何偏方都只是治疗手段。当怀疑自己患有过敏性鼻炎时，一定要先到医院的耳鼻喉科检查确诊。确定鼻炎的发病原因和类型，才能选择合适的治疗方。此外，不管是哪类鼻炎都要注意生活中的卫生细节，比如改掉抠鼻孔与剪鼻毛等不良习惯，平时少吃辛辣刺激性食物，避免过于用力擤鼻涕等。

妙制葫芦酒，鼻通气畅好舒服

和过敏性鼻炎一样，鼻窦炎也是较为常见的鼻部炎症。鼻窦炎对身体的危害极大。它可引起头疼，头昏脑胀，失眠健忘，心烦意乱，容易发脾气，使学生学习成绩逐步下降、困倦

淡漠、注意力不集中等。它也可成为病灶，影响周围组织发炎，尤其是眼病，如中心性视网膜炎等。

简单地说，鼻窦的作用就是保卫呼吸道。鼻窦一旦出了问题就会影响肺、气管等下呼吸道的功能，而且还会影响周围的组织，像大脑、眼睛等，如果病情严重的话，还会引起危害人们生命安全的并发症，而且发病率比较高，尤其是青年人的比例比较大，对日常工作和学习的影响较大，应及早治疗。

伏成辉患鼻窦炎已经快 40 年，经常鼻塞流涕头痛，感冒时更为严重，口干，睡觉不能平卧，左侧偏头痛，淌黄脓，恶臭异常，特别难受。夏天好一些，冬季易犯。经医院治疗无效，需手术切除，但是并不保痊愈。他中西药吃了不少，一直时好时坏。就在他几乎已经对此失望的时候，一次和老友聚会时，喝了朋友家自酿的葫芦酒，病情竟然得到了缓解。之后自己照方炮制，两周不到，鼻子特别通畅，晚上睡觉也好多了，而且很少鼻塞，嗅觉也好了。

此方的具体制作方法为：先准备苦葫芦子 30 克。然后将葫芦子捣碎置瓶中，加 150 毫升醇酒浸泡 7 日。去渣后，少量纳入鼻中。每日 2 ~ 4 次，一周左右见效。

正常情况下，鼻腔自身的排毒功能可以保证细菌不超过人体可承受的数量。若遇诱发因素如受凉、淋雨、过度疲劳等，鼻腔排毒功能降低，上述细菌得以长时间停留于鼻腔内并大量繁殖。苦葫芦子虽然具有微毒性，但也是应对鼻腔致病菌的有力武器。

对于鼻窦炎而言，在治疗的过程中还要注意其诱发症状。鼻窦炎可能诱发牙痛、头痛等症状。春冬季节是鼻窦炎的高发季节，一部分病人呼吸道症状不严重，往往因牙痛或头痛就诊，从而辗转治疗贻误病情。鼻窦炎的表现多种多样，最主要的症状是持续性鼻塞、脓鼻涕增多且不易擦净，一旦向后流入咽部及下呼吸道时，会刺激咽、喉黏膜，引起发干、咳嗽和咳痰，甚至恶心。所以说，鼻窦炎的诊断和对症治疗一定要准确，否则就会出现治标不治本的尴尬局面。

此外，强有力的预防措施也可以降低鼻窦炎的发生概率。

首先，平时注意鼻腔卫生。注意擤涕方法。鼻塞多涕者，宜按塞一侧鼻孔，稍稍用力外擤。之后交替而擤。条件允许的时候，可常做鼻部按摩。

其次，急性发作时，多加休息。卧室应明亮，保持室内空气流通。但要避免直接吹风及阳光直射。

再次，慢性鼻窦炎者，治疗要有信心与恒心，注意加强锻炼以增强体质。以游泳为主要锻炼方式的朋友，要注意游泳时保持姿势正确，尽量做到头部露出水面。

最后，保持性情开朗，精神上避免刺激，严禁烟、酒和辛辣食品。

第二节

缓解消化系统症状的食疗方

芦荟，清洁肠道最好的“植物医生”

芦荟是一种草本植物，叶肉质嫩而肥厚，叶缘呈锯齿状，从叶中采汁，可以入药。关于其名字，“芦”字为黑的意思，“荟”是聚集的意思。芦荟叶子切口滴落的汁液呈黄褐色，遇空气氧化就变成了黑色，又凝为一体，所以称作“芦荟”。新鲜的芦荟《本经逢原》、《本

草纲目》及《中华本草》等诸多医典中均阐述了芦荟神奇的保健功能，概括起来就是其性味苦、寒、无毒，具有润肠通便，调节人体免疫力，保护肝脏，抗胃损伤，抗菌，降低血脂、血糖和血压，修复组织损伤等作用。因此，芦荟在民间还拥有一个家喻户晓的名称——“植物医生”。

在芦荟的诸多功效中，润肠通便、养颜排毒算是比较普及的。事实上，想要利用芦荟通便排毒，还可以自制芦荟汁饮用。

一般来说，人体经过 8 小时睡眠，消耗了大量的水分和营养，体内存储的糖原快要消耗殆尽，早晨起床后常处于一种生理性缺水状态。所以，在开始一天的活动前，最好喝 250 毫升温开水，以补充水分，让肠胃慢慢恢复活力。若在水中再加入适量芦荟粉，冲调成一杯可口的芦荟汁，可帮助调节肠胃，排毒通便，减少胃溃疡的发生率，促进细胞修复，助益胃肠健康。

旱莲草治痢疾，传统方剂效果好

痢疾是一种极为常见的肠胃病，患者涵盖所有年龄段的人，尤其以小孩患者最为普遍。孩子肠胃功能薄弱，抵抗能力也偏差，很容易受细菌感染，导致痢疾并发。

一位家住农村的陈姓患者因为吃了不卫生的东西导致腹痛，先是出现拉肚子的症状，后来严重，一天大便达到十多次，最后排出的黏液便中还带少量脓血。患者自己描述说浑身乏力，还直冒虚汗，四肢冷，伴有口干口苦。陈某去乡村诊所求医，医生诊断为细菌性痢疾，他立即将干旱莲草 30 克加热开水 300 毫升，浸泡 15 分钟后，分成两剂，并让陈某立即服下一剂，并叮嘱再服 2 剂便可治愈。服药后当天陈某大便次数明显减少，为黄色黏液便，无脓血，腹痛减轻，里急后重不显，肛门尚略有灼痛。第二天泻稀便 2 次，便后有少量黏液，其他诸症均消失。

旱莲草是治疗细菌性痢疾很见效的一种草药。旱莲草性凉，味甘、酸，有抑制细菌的作用，对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、宋氏痢疾杆菌、绿脓杆菌有抑菌作用，主治肝肾不足、眩晕耳鸣、腰膝酸软、劳淋带浊、咯血、尿血、血痢等症，对治疗细菌性痢疾和阿米巴痢疾都有很好的功效。而且，旱莲草取材很方便，全国各省均产，中药房一般都有这种草药。一般中药书载其性味甘、酸、寒，功能养肝益肾，故现多用于治肝肾阴虚之证。其实《新修本草》首载其药时就记载“主血痢”。

旱莲草是一种非常常见的植物，农村菜园边、水沟边、田头屋角阴湿的地方都有生长，是很容易采到的。民间流传着以单味旱莲草泡水口服治菌痢的方法，其效果之佳绝不逊色于氟哌酸、磺胺类药及芍药汤等方药，常常只需服用 2 ~ 3 次即可治愈。

痢疾杆菌在蔬菜、瓜果、腌菜中能生存 1 ~ 2 周，并可在葡萄、黄瓜、凉粉、西红柿等食品上繁殖，所以食用生冷食物及不洁瓜果可引起细菌性痢疾发生。为了预防菌痢传播，除注意环境卫生和个人卫生，养成饭前便后洗手的习惯外，在饮食上还有下列禁忌：

（1）肉类浓汁及动物内脏。因其含有大量的含氮浸出物，如嘌呤碱和氨基酸等。含氮浸出物具有刺激胃液分泌作用，汁越浓作用越强，加重了消化道负担。而且细菌性痢疾病人肠道有病变，有恶心呕吐等症，消化吸收更差。

（2）粗纤维、胀气食物。如芥菜、芹菜、韭菜等纤维粗较多的食物，不易消化，导致局部充血、水肿，炎症不易愈合。而牛奶和糖、豆制品也易引起肠道蠕动增加，导致胀气。

（3）刺激类食物。如煎、炸及腌、熏的大块鱼肉，对肠壁有直接刺激，使肠壁损伤加剧；这些食物又难以消化，胀气发热，停留的时间长，会加重消化道负担。

（4）污染食物。未经消毒的瓜果蔬菜，这些既带菌又易引起中毒，是致病因素，并使病人抵抗力下降。

鸡蛋红糖，结肠炎秘传偏方

现在社会生活节奏加快，越来越多的人慢慢的患上结肠炎，结肠炎起病多数缓慢，少数可急性起病。病程呈慢性，迁延数年至十余年，常有发作期与缓解期交替或持续性逐渐加重，偶呈急性暴发。

结肠炎的临床症状表现为：

大量便血：指短时间内大量肠出血，伴有脉搏增快，血压降低及血色素低，需要输血治疗。

中毒性扩张：这是本病的一个严重并发症，多发生在全结肠炎的人，死亡率可高达44%，易并发肠穿孔。

肠穿孔：皮质激素的应用被认为是肠穿孔的一个危险因素。

肠狭窄：临床一般无症状，严重时可引起肠阻塞，在本病出现肠狭窄时，要警惕肿瘤。

结肠癌：约5%病例发生癌变。

腹泻：因炎症刺激所致，程度轻重不一，腹泻为本病最主要症状。结肠炎腹痛一般多为隐痛或绞痛，常位于左下腹或小腹。其他表现有食欲不振、腹胀、恶心、呕吐及肝大等；左下腹可有压痛，有时能触及痉挛的结肠。常见的全身症状有消瘦、乏力、发热、贫血等。

艾米是某航空公司的地勤人员，肠炎发病已经一周多。在工作时间总是跑厕所，让上级碰见以为她又擅离职守了。因此，艾米的心里很不舒服。为了尽快治好肠炎，她请假一天，回家看望姥姥。因为小时候自己有什么小病痛，姥姥的“药箱”就像哆啦A梦的口袋一样什么难题都能解决。其实，因为姥姥是一名老中医，所以，小病痛自然手到擒来。这次，艾米从姥姥那里又学到一个治疗方，针对肠炎治疗，效果很好。

这个治疗结肠炎的偏方具体做法是：生鸡蛋一个打碎放入碗中，切生姜四五片，放入锅中，加上半碗水，然后加入一小勺红糖，煮三四分钟，注意搅拌别糊锅，将煮开的红糖姜水迅速倒入碗中，将鸡蛋冲成鸡蛋花，趁热喝下，注意每天早晚两次，饭前空腹喝。照此服用一周后，改为一天一次，但是此时不要加红糖，其他的如上所述。

结肠炎疾病患者的日常注意事项有：

不宜吃生冷、油腻、辛辣刺激性食物及吸烟喝酒。生冷食物指生冷瓜果、冷饮、凉馍、冷菜冷饭；油腻食物指肥肉、油炸煎炙的食品；辛辣刺激性食物如辣椒、生葱、生姜、生蒜、韭菜、洋葱等食品。进食这些食物及吸烟喝酒会刺激结肠壁，使肠壁水肿、充血、平滑肌痉挛，引起本病复发或加重结肠炎。

不宜吃过敏性食物。由于人的体质不同，对食物的过敏性感受也不同。牛奶、鸡蛋、蜂蛹、土蚕、未成熟番茄、花生、菠萝、蚂蚱、蟹类、蚕豆、蛇肉及一些昆虫食品等都具有致敏作用，有些人吃了这些食物易引起过敏、可有些人就不过敏，对某一食物某人是否过敏，就主要在于各人的体质不同而异。

不宜吃得过饱。暴饮暴食会使肠胃功能紊乱，使结肠炎复发或加重。

腹部不宜受凉。即使是夏天天气再热，也要把腹部盖好，不要使腹部着凉，否则肠子遇冷刺激而痉挛易引起结肠炎发作或加重。

不宜过度劳累。在过度劳累情况下，人体免疫功能和抗病能力下降，容易使结肠炎发作或加重。

柿子做汤，轻松解决痔疮问题

在日本，柿子是第三种重要的水果（仅次于柑橘和葡萄）。柿饼、柿霜、柿叶皆可入药，故柿子又有“天然药库”之称。柿子含有丰富的蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白质、脂肪、瓜氨酸、果胶、胡萝卜素、维生素C、钙、磷、铁、钾、镁、碘等。

中医认为柿子性寒，味甘、涩，具有补虚健胃、润肺化痰、生津止渴、清热解酒之功效，可以治疗高血压、痔疮出血、便秘、肺痨咳嗽、虚热肺痨、咳嗽痰多、咯血、水胀、气胀、黄疸、便血等症。

在用柿子做的食疗方中，效果最好的要数柿子黑豆汤。这是一款专门对治痔疮的食疗方，已经被很多人验证，可以放心试用。具体的制作方法是：准备新鲜柿子1个，黑小豆30克。柿子洗净去柿蒂，切成柿丁，黑小豆洗净，二者同放入瓦罐中，加清水300毫升、食盐少许，共煎20分钟后沥出汤汁，趁热饮用，每日1剂。此方具有清热止血的功效，可用于治疗尿血、痔疮出血等病症。

不同形态部位的柿子食品其食疗的效果也是不一样的。具体说来，有以下几方面的药用效果。

柿饼：味甘，性平。具有润肺化痰、补脾润肠、止血等功效，用于燥痰咳嗽、腹泻、便血、痔疮出血等症。

柿霜：味甘，性凉。具有清热、润燥、止咳等功效，适用于口舌生疮、咽干喉痛、咯血等。

柿蒂：味甘，性平。具有降气止呃功效，适用于呃逆不止等症。

柿叶：嫩柿叶以开水泡，代茶饮，能软化血管、降低血压、防止动脉硬化，并有清热健胃、助消化的作用，对高血压、冠心病有一定的疗效。由于嫩柿叶有利尿作用，所以柿叶茶还可以用来解酒。

此外，需要注意的是，哪些人适合此食疗方，哪些人不能使用。

对于痔疮出血、大便燥结、热病烦渴、肺热咳嗽、高血压、甲状腺病、咯血、便血等患者及醉酒之人很适合使用此方。

忌食者：凡脾胃虚寒，便溏、腹泻、体弱多病、妇女月经期与产后以及糖尿病患者，均忌食柿子。贫血患者也应少吃为好。

另外，柿子中含有单宁，单宁主收敛，遇酸则凝集成块，并与蛋白质结合而产生沉淀，故切忌空腹食用鲜柿子，否则胃酸与柿子内的单宁相结合最易形成“柿石”，随即产生腹胀、腹痛。

此外，柿子忌与红薯同食，因食用红薯后会产生大量胃酸，再吃柿子就会沉淀成块，既难以消化，又难以排出，对人体非常有害。柿子也不可与螃蟹同食。因为蟹肉富含蛋白质，遇柿子中的单宁则凝结成块而不易消化，多食必然引起胃肠疾病。

猪胃散治疗胃下垂，效果就是好

胃下垂指站立时，胃的下缘达于盆腔，胃小弯弧线最低可降到髂嵴连线下。中医认为本病是由于脾气上升，中气下陷所致。临床症状主要表现为上腹饱胀不适，餐后及劳累后加重，甚者兼有恶心、暖气、呕吐等，多伴有神倦体乏、头昏、失眠多梦等。对其治疗多采用补中益气汤加减，但因需长期服药，患者难以坚持。

向某是位年近五旬的女性，胃脘痞满不适，食后加重3年余。伴头晕乏力，夜寐多梦。做上消化道钡餐显示胃下垂，用补中益气汤加减口服治疗半年余，疗效不明显。投服猪胃散之后，没有想到仅服1剂病就好了。

她所使用的猪胃散的具体制作过程是这样的：选新鲜猪肚1个，洗净。另取白术片250克，用水浸透。将白术塞入猪肚，两端用线扎紧，放入大瓦罐内，加水令满。置火上煮1天，煮时注意经常搅动，以避免猪肚粘在罐底。煮好后将猪肚内白术取出晒干，焙枯，研成极细末。每次服3克，每日3次，空腹时用米汤或开水送下。5剂为1疗程，重症者连用3个疗程。

这个偏方之所以能够发挥治疗效果，是因为其符合除湿、补气、正阳的治疗原则。胃下垂是由脾胃阳弱失运，正气久虚不复，痰湿水饮结聚于胃，致脾气升提之力日薄，下陷之势日增而成。猪肚性微温，味甘，能补中益气，消积聚，可用以补胃。白术甘苦温，甘补脾，脾旺则气升，苦燥湿，燥湿则能除痰湿积液，独用则药力大而效捷。

驴肉竹笋，治肠炎的妙术“仙”方

肠炎是细菌、病毒、真菌和寄生虫等引起的胃肠炎、小肠炎和结肠炎。临床表现有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、稀水便或黏液脓血便，部分病人可有发热及里急后重感觉，故亦称感染性腹泻。

王少奇是某地收费站的收费员，前不久刚被查出得了肠炎。这对于从小很少生病的他而言无疑是个打击。自从得了这个病，他的食欲下降，还经常跑厕所，大便很难成形。为了治好肠炎，他吃了不少消炎药，养肠胃的药。但是，都是治标不治本。后来，回家探亲的时候遇到了以前的老师，老师知道他的病情之后说自己以前也得过此病，于是向他推荐了一款食疗方。他说自己现在东西都不想吃，老师说吃了这个以后你就有胃口吃饭了。

出于对老师的信任他尝试了这个食疗方，连续使用两周之后，病症明显转轻，没多久就恢复了健康。

这个偏方的名字是驴肉炒竹笋。我国以笋入菜的历史很悠久，《诗经》与《楚辞》中均有记载。北宋时期，京城的居民不兴食用鲜竹笋，认为它“刮肠饱”。但大文学家苏东坡特别喜欢食笋，他称竹笋为“玉板和尚”，赞美烧笋是“禅悦味”，将竹笋奉为“素中仙”。宋仁宗时，苏东坡曾提笔赠诗:“无竹（笋）令人肥，无肉令人瘦。不肥又不瘦，竹笋加猪肉。”

驴肉炒竹笋的具体做法是这样的:先准备卤驴肉 300 克，竹笋 150 克，葱 10 克，盐 6 克，味精 3 克。然后将竹笋洗净切成片，驴肉洗净切成片，葱洗净切成段。接着在锅中放油，加入竹笋片、葱段，然后下入驴肉，炒匀后，调入盐、味精，炒入味即可出锅。此方可以促进肠胃蠕动，对肠炎有一定的治疗效果。

竹笋又名竹肉、玉兰片，是竹的幼苗。鲜笋有冬笋和春笋之分，冬笋是在冬天笋尚未出土时挖掘的，质量最好；春笋则是在春天笋已出土时挖掘的，质量较次。

《本草纲目》中记载竹笋“性寒，味甘；滋阴凉血、开胃健脾、清热化痰、解渴除烦、利尿通便、养肝明目”。中医认为，竹笋具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利膈爽胃等功效。现代医学证实：竹笋甘寒通利，其所含有的植物纤维可以增加肠道水分的潴留量，促进胃肠蠕动，降低肠内压力，使粪便变软利排出，可用于治疗便秘、预防肠癌。竹笋具有低糖、低脂的特点，富含植物纤维，可减少体内多余脂肪，消痰化瘀滞，治疗高血压、高血脂、高血糖症，且对消化道癌肿及乳腺癌有一定的预防作用。

当然，竹笋虽好，但并不适合所有人吃，患有胃溃疡、胃出血、肾炎、肝硬化、肠炎、尿路结石等病的人不宜多吃。

第三节

神经系统病症的食疗方

灵芝银耳，加固你的神经防线

你了解精神衰弱吗？你觉得自己的精神状态健康吗？虽然这是两个看来十分简单的问题，但是真正能准确回答出来的人却很少。

真正意义上的健康，不只是躯体的健康，还有精神和心灵的健康。而后面两者常常被我们所忽略。

神经衰弱的主要特点是大脑高级神经中枢和自主神经的功能失调，所以神经衰弱的危害最先表现出来的是头痛、头晕、失眠以及记忆力减退等大脑功能紊乱的症状。随着病情的发展，神经衰弱的危害逐渐扩散到循环、消化、内分泌、代谢及生殖等多个系统功能失调的症状。

所以说，得了精神衰弱不能不当回事，更不能置之不理，这样做可能会给自己的健康带来更大更严重的威胁。其实很多时候不是疾病在纠缠我们，而是我们自己对小毛病的不重视而招引来了疾病的纠缠。

柳真行是一名大学教授，因患神经衰弱症，好几年下来没有睡过一个踏实觉。前后服了许多滋补药物，仍得不到理想的疗效，因而担心得了什么大病没有被查出来，他到处检查求治，浪费了许多时间和金钱。后来在妻子的帮助下找到了一个以灵芝银耳为主要材料的食疗方，试用之后效果不错。

其实，很多神经衰弱患者长期自认为病魔缠身，以致情绪紧张、焦虑、烦恼、睡眠不足、食欲不振、免疫功能下降等，还可并发其他疾病，不仅严重地影响学习、工作和前途，也给家庭增加了负担，甚至影响家庭的和睦。这些都是神经衰弱危害当中比较常见的情况，反过来又会影响病情发展，以致形成恶性循环。

事例中，柳真行所使用的偏方是这样的：准备灵芝 10 克，银耳 20 克，冰糖 250 克，樱桃 20 粒，水蜜桃 2 个，鸡蛋清 1 个。先将灵芝洗净，切成薄片，放入锅内，加清水，小火慢蒸，取汁两次，滤净杂质。银耳放入温热水中浸泡 30 分钟，折去根脚等杂质，再放入温热水中泡涨后捞起。樱桃削去内核，水蜜桃去皮核后，将果肉切成片。将锅置于火上，加清水 400 克，待冰糖溶化，将搅散的鸡蛋清倒入冰糖汁中搅匀，待糖水之泡浮出水面时，用漏勺撇尽。将糖盛于蒸碗内，加入灵芝汁、银耳、樱桃、蜜桃片，用湿棉纸封住碗口，上笼蒸约 2 小时取出，盛入盘内即成。

这个方子之所以能发挥治疗功效是因为灵芝、银耳、樱桃等均系补肾、益肺胃、健脑之良药，最适宜用于神经衰弱症。而且，灵芝自古以来就被认为是“仙草”、“瑞草”，具有滋补强壮、固本扶正的明显功效。灵芝对治疗心悸怔忡、头晕、精神等症都有疗效，常食有益身体健康，有助于提高免疫力。

菊苗粳米粥，预防中风的重点

一直以来，中国人习惯将秋季称为“金秋时节”，一看到这样的字眼，就仿佛看到了金光灿灿的硕果和成熟的粮食。但是，中国还有句古话叫“多事之秋”，意思是秋季发生的事情特别多。而人的健康在秋季显得尤为敏感，秋风起，天气逐渐转凉，这样的天气对于心脑血管疾病患者来说无疑是埋下了一颗炸弹，随时都有爆炸的可能，特别是中风。

中风也叫脑卒中，分为两种类型：缺血性脑卒中和出血性脑卒中。中风是中医学对急性脑血管疾病的统称。它是以猝然昏倒，不省人事，伴发口角歪斜、语言不利而出现半身不遂为主要症状的一类疾病。由于本病发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高以及并发症多的特点，所以医学界把它同冠心病、癌症并列为威胁人类健康的三大疾病之一。

一般来说，内风多由肝引起，《黄帝内经》中就有“风气通于肝”的记载。名医张锡纯在分析中风的病因时，明确提出了“肝风内动”说。肝风内动是由肝阳上亢所导致的。人体的阴气总是往下走，而阳气是向上走的，正如水总是往下流一样，阳气这股热量也总是向上蒸腾，《黄帝内经》中说：“年四十而阴气自半也。”人的年纪大了，阴气自然就少，阳气太过的话，阴不能制阳，就会出现血压高的现象。所以，血压高的人体内本身就有热，但经过一个“苦夏”的洗礼，秋季食欲大开，有些老年人因为饮食不注意，就加重了内热，热极了就会化成火，火携气血就会向上冲，气动过速而生风，而老年人的血管本来就薄脆，经受不住这样的压力，轻则头晕、头痛，严重的还会出现脑出血，这在中医上就是中风。

所以，预防中风首先要做的就是控制并稳定血压，而稳定血压则要从清除内热出发。怎样才能清除内热呢？中医上说“食治胜于药治”，通过饮食来调理是一个不错的办法。秋季正是菊花盛开的季节，用菊花熬粥食用，对预防高血压很有好处。此处给大家介绍一道菊苗粳米粥。本方出自于北宋医学全书《圣济总录》，养生专著《遵生八笺》中亦有记载。甘菊又称为杭白菊，性微寒，《本草求原》记载：其能“清肝胆热，益肝气，明目去翳。”而粳米中的蛋白质、脂肪、维生素含量都比较多，多吃能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的概率。所以本粥有散风清热、平肝降压的功效，对于防治高血压有很好的食疗效果。当然不止是熬粥，如果用菊花来泡茶喝，效果同样好。

另外，秋季气温较低，冷空气的刺激容易导致血管痉挛而使血压升高，增加中风的发生概率，老人一定要注意保暖，还要多吃果蔬。果蔬中含有大量维生素 C。据研究，血液中维生素 C 浓度的高低与脑中风密切相关，浓度越高，脑中风的发病危险就越低。此外，维生素 C 还是一种有效的抗氧化剂，能够清除体内自由基。而自由基增多，就会增加患心脏病和脑中风的风险。其次，蔬菜水果中富含膳食纤维，它可以起到抑制总胆固醇浓度升高，从而防止动脉硬化、预防心血管疾病及脑中风的功效。美国一项研究表明，每天从蔬菜和水果中摄入一定量的水溶性膳食纤维，血液中的胆固醇含量可下降 3% ~ 5%。基于这一认识，发达国家国民迅速调整膳食结构，少吃肉、糖、脂肪，多吃果蔬。因此，近年来，在欧美等国，心脑血管病死亡率已呈下降趋势。

第四节

五官科病症的食疗方

喝碗枣粥治牙周，健康吃出来

牙周病症主要发生在牙周韧带、牙龈和牙床部位。因为进程缓慢而容易被人忽略。很多人都是在发现自己牙龈出血严重的时候才开始关心牙周问题。

一般说来，牙龈萎缩或者牙龈出血的主要原因就是牙周炎症。牙周炎症也是口腔内科的常见病、多发病。发病的原因多是因为菌斑，牙结石，食物嵌塞，不良修复体，咬创伤等原因。之所以会出现菌斑和牙结石都是由于清洁不彻底，食物的残渣日积月累形成的。严重时会出现牙龈发炎肿胀，微痛，并由龈上向龈下扩延。

牙周疾病最让人头痛的一点是，在传统治疗手段之下难以完全治愈，由于牙周疾病可以不断复发，又进一步危害牙龈健康，更加剧了牙龈萎缩的退化，从而造成牙齿松动而提前脱落、缺失，也使牙周病成为了导致牙齿“非健康”疾病的主要根源。

董书杰是某婚纱摄影馆的摄影师，平日里大大咧咧，与客户关系相处融洽。但是由于是单身，生活中很是不修边幅，住处也是乱糟糟的。只有在有工作要出外景的时候才稍微注意下着装。但是，往往一出去就是一整天，晚上回家的时候已经很晚。由于日常的个人卫生清洁不到位，致使牙龈肿痛，出血，得了牙周炎。本来工作多了挺耗费体力的，可又因为牙齿炎症吃不下东西，这可烦坏了他。老板看到他这个样子就建议他去检查一下。他以为洗牙就能解决问题，遂到一家专业的牙科诊所要求洗牙。医生看过后说，最好先把牙龈红肿现象控制一下，使得牙龈属于相对正常的状态下再洗牙，否则很容易伤害牙龈。

后来他选择了一款应对牙周炎症的食疗偏方——枸杞枣肉粥。这个粥取材简单，效果良好，十分适合由于牙齿疏松摇动，牙龈溃烂萎缩，溃烂边缘微红肿等症状的患者。

具体说来，需要准备的材料有枸杞 20 克，枣肉 30 克，粳米 60 克，白糖适量。先将枸杞、枣肉和米煮熟，最后加入白糖食之。

选择枸杞为主要材料是有医学依据的。中医认为："肾主骨，生髓，齿为骨之余""肾衰则齿脱，肾固则齿坚。"由此可见，枸杞对于牙齿疾病的修复具有重要意义。

此外，牙周炎患者还要注意补充高蛋白饮食，可以增强机体抵抗力及抗炎能力，提供损伤组织修复必需的原料。补充矿物质，注意平衡体内钙、磷、锌的比例。多食豆制品、鸡蛋、牛奶、绿豆、麦片和新鲜蔬菜、瓜果等，时常吃些肉类和全谷物。忌食油炸煎熬油腻食品以及海货、大蒜、韭菜等刺激性食品。少吃糖和精制糖，因为糖类易导致菌斑形成并阻止白细胞消灭细菌。

预防牙周炎，人们要养成健康的饮食习惯。注意饮食结构要营养均衡，多吃富含纤维的耐嚼食物，有效增加唾液分泌，这样做利于牙面及口腔清洁，能将牙周炎症扼杀在摇篮中。

郁李酒，牙龈不再出血

每个人都有牙齿，但不是每个人都会得牙病。也许，你和别人吃了一样的东西，生活上也同样不太注意保持口腔卫生，但当你牙痛发作，发炎，牙龈出血的时候，对方却没有任何不良症状。这究竟是为什么呢？

牙病和其他疾病一样也有易感人群这个概念。那么，哪类人易患牙龈出血类的牙病呢？

首先是处于换牙时期的儿童。他们常因乳恒牙替换，牙列出现暂时性排列不齐，易导致牙床发炎，如不注意口腔卫生，易引起萌出性龈炎导致牙龈出血。

其次是处于青春期的少男少女。因易患青春期龈炎，牙龈出血也常见。主要原因是卫生习惯不良，再加之青春期内分泌（性激素）的变化较明显，使牙龈组织对微量局部刺激物，易产生明显的炎症反应，出现牙龈出血。

再次是处于妊娠期的女性。如果妊娠前就已患有慢性龈炎，在妊娠期间孕激素水平升高后，常造成牙龈的自发性出血，妊娠时牙龈乳头可出现瘤样增生称"妊娠性龈瘤"，极易出血，一般在经期和分娩后，龈瘤和出血症状可消失或部分消失。

最后是患某些系统性疾病的中老年人，糖尿病患者由于牙床毛细血管缺氧，抵抗细菌能力下降，易造成牙床感染出血；另外有些高血压、冠心病的中老年患者，因警惕心梗血栓等，长期口服阿司匹林，如有牙龈炎症更易出血，长期服用者应警惕。

了解了易感人群，对于牙病的预防能起到很好的作用，有效地减低牙周疾病、牙龈出血的发生概率。

陈伟是街坊眼里的大孝子，因为早年丧父，他对母亲可以说是言听计从。结婚之后，也和母亲住在一起。母亲只要有一点小病小灾，他都会挂在心上。最近，为了给母亲寻找治疗牙龈出血的奇效偏方，打听了不少地方。终于，功夫不负有心人，让他找到了郁李酒这个偏方。

具体的方法为：取郁李根、细辛、椒各半两，槐白皮、柳白皮各一两。

先上细锉，每用药一两，酒半斤，然后煎三五成沸，去除渣滓之后用来漱口，热漱冷吐效果较好。主要的功效就是用来治齿风肿痛，牙龈肿赤、出血。

郁李种植广泛取材容易，经济实用，值得一试。就使用忌讳而言，《本草经疏》，津液不足者，慎勿轻用。《得配本草》：大便不实者禁用。

日常保健方面，要想杜绝不必要的牙龈出血现象就要掌握正确的刷牙方法。竖刷法，即刷上牙时刷毛顺着牙缝从上向下刷；刷下牙时顺着牙缝从下向上刷。动作要慢一些，在同一部位上反复数次，让刷毛通过龈与牙的交界区时彻底去除污物，对牙龈也有按摩作用。

艾草酒汁，清新口气不是梦

张未然是某企业培训机构的讲师，因为每天做得最多的事情就是与人沟通，讲授课程，所以个人形象对他而言是很重要的。虽然自己的专业知识和沟通能力都不差，但是因为有口臭的毛病，与人沟通或者朋友相聚的时候还是难免会感到难堪。有一次回到家乡，邻居的老人与他说话时，突然问他是否有口臭，得到肯定的答复后，老人家说这是小毛病，很好治的。老人家告诉张未然一个治疗口臭的小偏方，这个方子只需要用家乡盛产的艾草（艾蒿）浸酒绞汁，配蜂蜜食用即可。

具体的做法是：当艾草春天长出新叶时，摘取其新叶洗净，曝晒后备用。将艾草装入事先准备好的一个广口容器，以清酒装满密封泡浸四五天，再开盖将泡浸数天的艾草从容器中取出，绞汁一杯，与少许蜂蜜或等量的白开水兑匀食用。若在睡前服用，隔天即可全除口臭；用法得当的话，还能使口齿之间留有鲜艾草的清香，自然地清新口气。

张未然依照此法，连用了一星期，口臭异味全部消失。

在引发口臭的因素中，幽门螺杆菌感染引起口臭的发生率很高。肠胃火热，在过高酸浓度下，口腔内辅助消化的各种菌和酶，就会表现出“亢进”状态，从而菌类丛生。经过现代实验研究证明，艾叶不仅取材天然，而且具有抗菌及抗病毒作用，所以对治口臭有良效。

此外，老人还告诉他艾草的用途很广，还可作“艾叶茶”、“艾叶汤”、“艾叶粥”等食谱，以增强人体对疾病的抵抗力。而且，由于艾草具有一种特殊的香味，这些特殊的香味具有驱蚊虫的功效，所以古人常在门前挂艾草，一来避邪，二来驱赶蚊虫。现在，不少乡间屋舍门前，依旧可以看得到这样的景象。

一勺绿豆，一颗鸡蛋治溃疡

口腔溃疡是人体阴阳失衡的典型表现，它虽不是什么重病，却时时给人的生活带来不便与痛苦。用饮食来治口腔溃疡，效果是很好的。

付新伟是一名顽固性多发性口腔溃疡患者。他的病情最严重时口腔黏膜、舌头、齿龈等部位有多个溃疡点，小的有米粒大，大到蚕豆瓣那么大，有时还有渗血，灼痛难忍，吞咽食物困难，说话也受到很大的影响，且有全身症状，如肤色呈灰黑状，全身乏力，苦不堪言。在他和口腔溃疡“斗争”的三年间，尝试过多种药物治疗法，中药西药，口服外用试了一大堆，都未能彻底治愈。然而，在一个偶然的机会，他到儿子读书的学校参加家长会。在和别的家长聊天的过程中，偶然得到了一个偏方——绿豆鸡蛋花，试用之后竟然好了。

这个偏方的具体制法为：将鸡蛋打入碗内拌成糊状，取适量绿豆放在陶罐内用冷水浸泡十多分钟，放火上煮沸约 15 分钟，不宜久煮，这时绿豆未熟，取绿豆水冲鸡蛋花饮用。每日早晚各一次，治疗口腔溃疡效果好。

《本草纲目》中记载：“绿豆性凉味甘，有清热解毒、去火的功效，而鸡蛋可以补养。”“一切口疮。用鸡内金烧灰敷涂。”这“鸡内金”就是家鸡的砂囊内壁。可见，鸡身上的好处还真不少。

既然口腔溃疡治愈起来要费一番周折，那么及早的辩证和预防就显得很重要了。那么，究竟哪些人更容易患口腔溃疡呢？

1. 女性、挑食者

据统计，口腔溃疡的发病率为 20%，以复发性口腔溃疡最多见，且男女比例约为 2：3。挑食很容易造成体内需要的某种营养物质的缺失，从而促发溃疡生成。

2. 加班、压力、抑郁症患者

如果一个人经常加班，精神紧张，经常有疲劳感、睡眠不足，就会引起免疫功能紊乱进

而诱发口腔溃疡。抑郁症患者更是易发人群。

3. 生理期、更年期、复发

女性在月经前后易出现口腔溃疡，并且每月反复发作；更年期妇女也有病损增多的现象。

4. 外伤、贫血

意外受伤易发溃疡的情形占患者的38%，此类患者多是被做工粗糙的假牙套所害，或者误食了太烫的食物。此外，营养缺乏、贫血。尤其是缺乏铁和B族维生素的人更容易被溃疡缠上。

5. 父母、遗传

遗传也是一个突出诱因。父母中一方曾患此病，其子女得病的概率是35% ~ 40%。

最后需要提醒大家的是，对口腔溃疡不能轻视。因为口腔内经久不愈的溃疡，由于经常受到咀嚼、说话的刺激，日久会有一定的癌变发生概率。经常罹患口腔溃疡的患者，就更要注意。如有可疑状况，应及时到医院检查，必要时进行病理活检，以明确诊断，及时接受相应的治疗。切不可等闲视之，以免延误治疗良机。

扁豆白术粥可治中耳炎

化脓性中耳炎俗称“烂耳朵”，中医学称其为“脓耳”，是中耳道因链球菌、葡萄球菌、肺炎双球菌等化脓性致病菌侵入而引起的炎症性病变，有急性、慢性之分。急性化脓性中耳炎易在全身抵抗力降低时发生，患者中以儿童更为多见。

戒除不良生活习惯是预防中耳炎发生的重要措施。有些人喜欢掏耳朵，但所用的工具如发夹等，不但未经消毒，而且十分尖锐锋利，稍不留神就会刺破皮肤和耳膜，从而导致中耳炎。此外，游泳时若耳内灌了水，应及时用棉签或棉球吸出耳内的污水，否则也易患上中耳炎。

当然，这也只能作为预防中耳炎的一种措施，不能对中耳炎起到实质性的治疗作用。

王志刚是一个自由职业者，虽然收入不算多，但是爱好广泛，对养生健身有自己的一套理论。夏天时候他去一处俱乐部游泳，没想到过了不久竟然得了中耳炎。他分析可能是因为水不干净，细菌超标，再加上最近自己身体状态不是很好，才让炎症有机可乘。不过他并不像其他生病的人那样愁眉苦脸的。因为，自己就是一个养生方的研究者，所以，找到合适自己的治疗方对他而言并不是多难的事。果然，没多久他就给自己找到两种不同的食疗方，效果很好，这让他高兴极了。

他所使用的食疗方是白菜薄荷芦根汤和扁豆白术粥。

白菜薄荷芦根汤的制作方法是：准备大白菜根3 ~ 4个、芦根10克、薄荷3克。然后以水煎15 ~ 20分钟，趁热分2次服下。经过实践证实，此方对辛凉发热，疏风清热，热外侵型中耳炎特别有效。

扁豆白术粥的制作方法是：准备白扁豆20克，山药18克，白术15克，大米50克，苡仁20克。先将白术煎煮后取汁，入其他药共煮粥，日服一剂。此方主治脾虚湿困之化脓性中耳炎。

由于慢性化脓性中耳炎为肾元亏损及脾虚湿困，上犯耳窍所引起，饮食上要补肾健脾，祛湿排脓，多吃淮山、扁豆、苡米、党参、杞子、杜仲、芡实、核桃、栗子、黑豆、猪羊肾、狗脊骨、甲鱼等。忌吃辛辣刺激性食物，并戒烟酒；少食鱼虾、羊肉、蛋类、豆类制品等引发邪毒的食物。

多吃黑枣，可以治疗夜盲症

俗话说：“眼睛是心灵的窗户。”不言而喻，拥有一双健康、美丽的眼睛，对一个人来说是多么的重要。但是类似夜盲症的各种眼病正在威胁、困扰着每一个人，给人们的生活带来

了诸多的不便。提高爱眼、护眼意识，预防眼部疾病的发生已经迫在眉睫。导致眼病的因素多种多样，其中营养摄入不均衡，使得视神经、眼底得不到足够的养分也是引发眼病的一个重要原因，应当引起人们的重视。

下面为大家介绍一个治夜盲症的食疗方，具体方法是：青葙子黑枣，具体方法是：黑枣500克、青葙子100克、蜂蜜500克，青葙子加水煎煮，每20分钟取煎液1次，加水再煮，共取3次煎液合并，放入黑枣煮烂，余汁将干时，加入蜂蜜调匀，冷后装瓶备用。

青葙子味苦，性微寒，归肝经，具有清泄肝火，明目退翳的功能。生青葙子长于清肝泻火，常用于肝热目赤，肝火眩晕。《本经逢原》中说“青葙子，治风热目疾，与决明子功同.……其治风瘙身痒，皮肤中热，以能散厥阴经中血脉之风热也。”

泡制而成的黑枣是大枣干品，不是真正的黑枣。黑枣含有丰富的维生素，有极强的增强体内免疫力的作用。其性味甘温，能滋补肝肾，润燥生津。

第五节

常见皮肤疾病的食疗方

山楂荷叶饮，安抚你敏感的肌肤

随着生活条件的改善，人们的肌肤越来越敏感和娇嫩。即使自身不是过敏体质的人也很容易出现皮肤过敏的症状。这种现象的出现与外界环境污染有关，也与自身肌肤的免疫力下降有关。

我们这里所说的敏感性肌肤是指易受刺激而引起某种程度不适的皮肤。这里所说的刺激大多来自于饮食、情绪或所用的护肤用品。也就是说，敏感性皮肤很容易因饮食不当、情绪不稳或所用的护肤产品瑕疵，导致皮肤表面干燥、发红、起斑点、眼肿、脱皮或生暗疮的情形。这些刺激均源自于日常生活，所以，若想让肌肤免受外界侵害就要从生活中入手。

下面给大家推荐一道山楂荷叶饮。这个饮食偏方主要由山楂，新鲜荷叶，生甘草三种材料构成，具有清热利湿，解毒止痒的作用。

张晓飞是某生态公司的商务翻译，因为工作性质的关系，经常要化妆，而每到春末夏初的时候就是她最头疼的时候。平时一直使用的化妆品，在这个季节都要停用。否则，自己的耳根和脖子部位就会出现明显的过敏症状，严重影响日常的工作和生活。看过医生之后，医生建议服用抗过敏药物。可由于其自身体质较差，对西药相当反感，所以在短暂使用几次之后就放弃了。其从事中医诊疗工作的姑妈，得知这个情况之后向其推荐了这款食疗偏方——山楂荷叶饮。晓飞尝试一个月左右，过敏症状明显改善。

这款饮品的具体制作方法是：取山楂80克，新鲜荷叶1张，生甘草5克。上药洗净，加水1000毫升浸泡半小时后大火煮开，再用小火煎煮20分钟即为头煎药，再如法煎煮为二煎药，将头煎、二煎混合，将上药分2～3次，饭后半小时温热服用。每日1剂，连服3～4周即可见效。

山楂中含有一种叫槲皮素的物质，具有消炎、抗水肿、抗过敏的功效，很适合治疗皮肤炎症和前列腺炎症。荷叶自古就是“药食两用”的食物，古书中有以荷叶为主要材料治愈传染性皮肤病的记载，比如黄水疮。此外，对因油漆过敏而致的过敏性皮炎漆疮也有显著的疗效。

在服用此饮品期间要对个人饮食多有顾忌。首先要注意控制膳食中脂肪量，脂肪不宜过多，否则会加重症状。一般说来，每天供给总膳食脂肪量在 50 克左右为宜。50 克脂肪量大约包含了 300 卡的热量；第二，正常的三餐中可以适当选取高蛋白饮食，因为蛋白质有利于保持正常皮肤角化代谢和毛囊正常的畅通。但是，千万注意少吃甜食，因为含糖较多的饮食可促使脂肪异生后产生更多的脂肪。其次，值得注意的是，要多吃富含维生素的食物，尤其是含维生素 A 的食物要适量多吃，以纠正毛囊皮脂角化异常，防止毛囊堵塞。另外，可以多吃富含维生素 C、维生素 B_1 的食物，如新鲜蔬菜、水果等，适量的增加谷物杂粮等食物，天然的五谷杂粮也能有效提高皮肤自身的免疫力。

地瓜水果盅，改善湿疹效果好

徐大妈是一个深思远虑的东北老太太。她自从从当地土地局退休之后就开始筹划在社区建立新的老年人活动中心，为相邻老人的健康出谋划策，同时也给自己的生活重新划出一个重心。一开始没有多少人响应她，来交流养生方法的老年人很少。后来，徐大妈生了一场病，却因病得福获得了大家的拥护。

徐大妈得的是湿疹，其腿上和胳膊上都长出了红斑和丘疹，还有些轻微的腹胀。她怕自己这个样子去社区中心会吓到别人，就在公告栏上留下本期探讨的养生主题，并真诚地说出了自己的苦恼，让大家自由留言了。几天后，不大的黑板上竟然密密麻麻留下不少治愈方。徐大妈很受感动，并在其中得到了健康的福音。没过过久，病就好了。再次走进社区活动站的时候，里面已经很热闹。

徐大妈所用的方子是地瓜水果盅，这款方子的具体制作方法如下：先准备地瓜 100 克，苹果、橘子各 60 克，葡萄干 6 克，柠檬汁少许，砂糖 1 大匙。然后把地瓜削皮切成 1 厘米厚的扇形；苹果去皮去芯，切成 1 厘米厚；橘子去薄皮备用。锅中放入处理好的地瓜，苹果和橘子，以及葡萄干、柠檬汁、砂糖、水 2 杯，煮到地瓜变软即成。

之所以选择地瓜作为主要的食材，是因为地瓜自古就是一种药食兼用的健康食品。它含有一种类似于雌性激素的物质，对保护人体皮肤、延缓衰老有良好的作用。不过，食用地瓜最好在中午而不是晚上，以免其所含的酸性物质瘀积体内，对人体健康造成不必要的损害。

秋季可用当归把冻疮拒之门外

虽然冻疮常常发生在冬季，但其防治应从秋末开始，以当归为主的汤药最为有效。

中医认为，冻疮虽然病在皮肤上，其实多为体内阳气不足，外寒侵袭，阳气不伸，寒凝血瘀而致。因此，在治疗上常采用温经散寒、活血化瘀、消肿止痛的方法。

方药可选择“当归四逆汤”。制作方法：当归 15 克，桂枝 12 克，赤芍 10 克，细辛 6 克，通草 6 克，甘草 6 克，大枣 8 枚，煎服。本方可使阳气通，寒气散，气血通畅，对治疗冻疮非常有效。

除内服中药外，还可外用“红灵酒”。制作方法：当归 60 克，红花 30 克，川椒 30 克，肉桂 60 克，细辛 15 克，干姜 30 克，樟脑 15 克，用 95% 酒精 1000 毫升浸泡 7 天后外搽患处。

在食疗方面，可多食牛羊肉、生姜、胡椒、肉桂等热性食物，常服“当归生姜羊肉汤”对预防和治疗冻疮有较好疗效，制作方法是：当归 30 克，生姜 20 克，羊肉 500 克，加水适量煎煮，亦可适当加些盐、调料等。久服补血活血，温阳益气，强身健体。亦可常服中药酒：生姜、当归、红花、川芎各 10 克，同浸于 500 毫升白酒中，一周后即可服用，每次饮酒 10 毫升，每日 2 次。

另外，入冬以后，要注意全身及手足保暖和干燥，衣服鞋袜宜宽松干燥。一旦发生冻疮，应当先用温水浸泡，不要立即烘烤或用热水烫洗，否则容易导致局部溃烂；伏案工作者，久坐后要适当起身活动，以促进气血流通。

鸡内金，治愈斑秃的新希望

脱发的症状很多，从中医角度来讲，有三种原因：一是实脱，二是虚脱，三是燥脱。斑秃属于燥脱，是脱发现象中病情较为严重的一种情形。

燥脱是人体的内外分泌同时失调，阴虚阳亢，是人的体表失去了防御功能，感染了外界的风邪，毛囊吐纳分泌失调，风胜而燥血，局部成片脱落，由小而大，头皮光亮发红或发白，皮肤质软，就像沸水烫过一样，或者像灌浓一样，俗称鬼舐头，又叫斑秃。有些严重的连眉毛，胡髭、液毛、阴毛、全身汗毛都脱光。如果不及时调理，时间长了毛发失去营养，毛囊及头皮慢慢萎缩，严重者则脱成全秃。

其实，头发出现问题并不可怕，万物生长都需要有良好的土壤，头发也是如此，中医认为治疗斑秃应从内部调理，内分泌正常了，头发所需养分供给充足了，脱发、发质干枯的问题就自然得以解决。如果有条件，尽量选择纯净，天然无副作用的疗法。

赵尚和，男，30岁，从事安全软件的设计工作。和不少同行一样，他刚到三十就不免为自己的毛发烦恼。虽说“聪明的脑袋瓜子不长毛”，但毕竟影响美观。明明刚到三十岁，看起来却像是近40的人，这让他在社交上也遭遇不少尴尬事。为了早日治好斑秃，他可谓是尽心竭力。赵尚和对自己的智慧是认可的，但对那不争气的脑袋还是黯然的。他私下里到处寻医问药，终于，在一次和医生朋友闲聊时得知了鸡内金的新妙用。

医生朋友说：“想长点头发其实很简单。鸡内金（炒研）100克。将药研成极细末，每次服1.5克，每日3次，饭前温开水送服。治疗20～30日，脱发处即可长出新发。”

赵尚和试用一个半月后就有新发长出来，他还为此特意到朋友那里致谢。

玉米高汤，脱皮不再反反复复

王阿姨是某汤馆的厨师，不仅工作时做汤，平日里也喜欢煲汤。因为自己已经上了年纪，就准备辞职回家休息。在这个间档里，新来的小帮厨小桃，手部脱皮严重，已经影响了正常工作，经常拿不稳东西。王阿姨看着小丫头这个样子很是心疼，就教会她一款以玉米和胡萝卜为原料的高汤。小桃试喝了几次之后，病情好转，人也显得比以往更有精神了。而且，次年病情也没有再发作。

玉米所含的玉米油，具有降低血脂、调节胆固醇和脂肪的正常代谢、防止衰老、美容减肥、通便等作用，故对治疗皮肤病症有一定功效。胡萝卜又名红萝卜，由于其营养丰富而具滋补之功效，故又被人们誉为“小人参”。它含有丰富的胡萝卜素，它被摄入人体后会很快转化为维生素A，可起到明目、美容润肤等作用。

玉米高汤的具体制法：先把玉米粒、胡萝卜切丁洗净，与米共同煮粥，选取玉米、胡萝卜各一份，米两份，粥滚加盐调味，可加入高汤同煮，味道会更鲜美。

这款汤品的材料选择上没有过于特殊的要求，但也有几点是需要注意的。首先是玉米，最好选择新玉米而不是陈玉米。这样才能最大限度地汲取其中的营养成分。其次，在挑选胡萝卜的时候，因为胡萝卜中胡萝卜素的含量因部位不同而有所差别。和茎叶相连的顶部比根部多，外层的皮质含量比中央髓质部位要多。所以，购买胡萝卜应该选择肉厚、心小、短短的那一种。这样做出的汤品才更能保留材料本身的应用精华，对病症起到良好的修复作用。

第六节

高血压、糖尿病患者的食疗方

山楂、玉米中的降压密码

高血压是由多种发病因素综合影响的结果。主要与情绪激动、饮食变化、生活规律改变、肥胖、运动量减少等有关。其中膳食营养因素在高血压发病中起着重要的作用，比如：饮食中的动物脂肪，胆固醇含量较高，钠盐过多，钾、钙过少，蛋白质质量较差，饮酒过多等。尽管原发性高血压不能治愈，但它能通过饮食被有效控制。合理的饮食结构有助于保持血压平稳。合理的饮食原则是低盐、低脂饮食，适当吃些高纤维素，多吃水果、蔬菜和谷物。

根据《本草纲目》的记载，山楂，玉米等都是不错的降压药。下面为高血压患者提供一些食疗方：

（1）山楂 30 ~ 40 克，粳米 100 克，砂糖 10 克。先将山楂入砂锅煎取浓汁，去渣，然后加入粳米、砂糖煮粥。可在两餐之间当点心服食，不宜空腹食，以 7 ~ 10 天为一疗程。此方可健脾胃，消食积，散瘀血，适用于高血压、冠心病、心绞痛、高脂血症。

（2）桃仁 10 ~ 15 克，粳米 50 ~ 100 克。先将桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，同粳米煮为稀粥。每日 1 次，5 ~ 7 天为一疗程。可活血通经，祛痰止痛，适用于高血压、冠心病、心绞痛等。

（3）玉米须冰红茶：玉米须 100 克，冰糖适量。将玉米须加水适量煎水，去渣，加冰糖，再煎片刻至冰糖溶解，代茶饮。每天 1 剂，连服数天。

鲜藕煎茶，阻挡血压升高

高血压是一种以动脉压升高为特征，可伴有心脏、血管、脑和肾脏等器官功能性或器质性改变的全身性疾病，它有原发性高血压和继发性高血压之分。高血压发病的原因很多，可分为遗传和环境两个方面。对于现代人来说，高血压并不陌生。由于不健康的生活方式和不良的饮食习惯，患上高血压的人越来越多。人们多认为高血压十分难治，一旦患上高血压，就要终身与降压药为伍。其实，有些人的血压升高是肾虚引起的，只要防止肾虚，就能够降低血压。

白师傅最近老是腰疼，他也没当一回事，觉得穿暖和点就行了。可是在一次抬重物时，他突然觉得头晕，赶紧停下来休息，过一会儿也就好了。他没怎么在意，以为是早晨没吃早饭造成的。可是到了晚上，他要睡觉的时候，头晕目眩的感觉又来了，心跳也很急，他暗想可别生了什么大病。第二天一早他就火速赶到医院去检查。医生量了他的血压发现有点偏高，他的心情马上变得很沮丧。医生安慰他说可能是情绪紧张造成的，不用太担心。可是他休息了一会儿再量，血压仍然偏高。在随后的日子里，白师傅多次出现头晕头痛的症状，每次测量血压都偏高。无奈之下，他只好服用降压药。别人服了药血压一般都能降下来，可是他吃了药也不管用，血压还是高。白师傅心情差极了，想不到自己才 40 岁身体就出这样的毛病。他看吃降压药也没用，就去看了中医，想着说不定通过针灸、按摩等方法，能把他的血压降下来。医生听了他的情况，问他最近身体有什么异常，他说有些腰疼。医生又问他是不是有心慌、失眠、口干、大便干结的情况，他说是，自己觉得是有些上火。医生发现他不仅面色发红，连舌头看上去都很红，诊脉发现脉弦数有力。医生判断他是肾虚导致的肝阳上亢，所

以血压才会升高。

医生还告诉他先不用着急吃降压药，试试一个简单的方子，看看能否把血压降下来，那就是喝鲜藕茶。

鲜藕茶的制作方法很简单，把鲜藕洗净切片，和冰糖一起煮成汤，代替茶饮。每天喝上几杯，就能够轻轻松松滋阴补肾，还能够把血压降下来。

高血压属于中医所说的“头痛”、“脑晕”的范畴，因为肾阴不足无法滋养肝阴，“水不涵木”，导致肝阳上亢，所以高血压患者容易出现上火的情况，表现出口干、面色发红、大便干结等症状。《黄帝内经·素问·至真要大论》中有“诸风掉眩，皆属于肝”的说法，也就是说各种风邪引起的头晕目眩都和肝有关。可见血压升高和肝有关，是由于肝阳上亢引起的，但其根源则在于肾虚。高血压患者除了有头晕目眩的症状外，还可能有耳鸣、腰膝酸软等症状，也都和肾虚有不可分割的关系。肾精不足，无法濡养心神，所以高血压患者还会表现出心慌、失眠、情绪不稳等情况。

方中莲藕煮熟后，性温味甘，能够滋阴潜阳、清热祛湿，《本草经疏》记载，藕“熟者甘温，能健脾开胃，益血补心，故主补五脏，实下焦”，对于肾虚引起的血压升高有很好的疗效。此外，要注意的是，烟酒刺激是血压升高的一个因素，而养成良好的习惯和恬淡的心情则是防治高血压的有效途径。

对付高血压，试试芹菜豆腐

豆腐不仅是味美的食品，它还具有养生保健的作用。中医书籍记载：豆腐味甘性凉，入脾胃大肠经，具有益气和中、生津解毒的功效，可用于赤眼、消渴、休息痢等症，并解硫黄、烧酒之毒。这些都陆续为现代医学、营养学所肯定，比如，豆腐确有解酒精毒的作用；豆腐可消渴，是糖尿病人的良好食品。俗话说“青菜豆腐保平安”，这正是人们对豆腐营养保健价值的赞语。

不仅如此，豆腐治疗高血压的效果也很好。中医根据阴阳理论认为，血压是人体的一种生理功能现象，人体内若阴气不足、阳气亢盛时，就会引起血压升高。而现代医学证实，豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对齿、骨骼的生长发育也颇为有益，在造血功能中可增加血液中铁的含量；豆腐不含胆固醇，为高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴。

30多岁的张女士时常有头晕目眩的症状，甚至有时候感觉站都站不稳，血压也有升高的趋势。虽然面颊总发热，红红的，可有时身上却出冷汗。去医院就诊，医生问她是不是咽干口渴，她说是。再问是不是心烦易躁，睡眠不踏实，她说确实是这样。后来医生发现她舌红苔黄，脉弦细数。给她测量了一下，她的血压在145/90毫米汞柱，有轻度高血压。

医生告诉张女士，这些都是阴虚阳亢引起的高血压症状早期。正常情况下，人体阴阳是相对平衡的，身体也会处于健康的状态中。由于张女士阴液亏虚，所以形成了阴虚体质。体内阴少阳多，阴气无法制约阳气，就会产生阳气亢盛的病理变化，中医称之为阳亢。而阳亢又会耗损阴液，因此张女士一方面要补阴，另一方面需降血压。

医生针对张女士的身体状况，没有给她开补阴、降压的药物，而是建议她采用食疗的方式。因为她只是轻度的血压高，完全可以通过食疗使血压恢复正常值。而最有效的补阴降压食物当属豆腐。除了建议张女士平时多吃豆腐外，医生还给张女士介绍了一种豆腐的搭配方式——芹菜拌豆腐，此方对抑制高血压有很好的效果。

芹菜拌豆腐的具体制法为：准备鲜芹菜、豆腐各100克，香油、盐、味精适量。芹菜洗净后放入沸水锅中煮3～5分钟，沥干水分后切段。将豆腐切块，与芹菜、香油、盐、味精拌匀即可。芹菜能清热除烦、养血润燥，也有治疗头痛、头晕、高血压的作用。芹菜拌豆腐

能生津清热、降血压，适用于眩晕头痛、颜面潮红、烦热不安的高血压患者。

控制饮食，不让糖尿病“发难”

要想不让糖尿病影响我们的生活，同时远离其引发的并发症危害，就要十分注重饮食的作用。血糖与进食量的大小和食物种类密切相关，故而控制饮食是糖尿病治疗的首要原则。

1. 定时定量

糖尿病患者要根据自身体质和工作性质选择适合的饮食。轻体力劳动者每千克体重每日消耗 30 ~ 35 千卡热量；中等体力劳动者每千克体重每天消耗 35 ~ 40 千卡热量；重体力劳动者每千克体重每天需 40 千卡热量。如体重有较大幅度改变，须制订出下一阶段饮食方案。

2. 调整三大营养素的比例

目前美国糖尿病协会（ADA）主张糖尿病病人饮食中碳水化合物应占总营养成分的 55% ~ 60%，蛋白质摄入量不应超过每日总营养成分的 15%，以每日每千克体重 0.8 ~ 1.2 克为宜。每日脂肪摄入总量不能超过总营养成分的 30%，以每日每千克体重 0.6 ~ 1 克为好，如肥胖病人尤其有血脂过高或有动脉硬化者，脂肪摄入量应视具体情况进行调整。

3. 少吃甜食和油腻食品

糖尿病的主要病因是高血糖，因此患者饮食应以优质蛋白质即植物蛋白和粗纤维食物（蔬菜）为主，严格控制糖的摄入量，少吃含糖食物，如餐后甜品、蛋糕、哈密瓜、香蕉这样的甜水果都要少吃，而适宜选择一些含糖量少、水分多的水果，如苹果、杏子、不太甜的西瓜、橙子等。

4. 饮酒会引起并发症

酒是糖尿病患者的禁食之品，长期饮酒会恶化糖尿病病情。酒中所含的酒精在体内会产生大量热量，而长期饮酒对肝脏也不利，并容易使血中甘油二酯（三酰甘油）升高。酒还可能与磺脲类药物相忌，使患者出现心慌、气短、面颊潮红等不良反应；对使用胰岛素的患者，空腹饮酒会引起低血糖。

5. 食用含淀粉的食物会使血糖升高

淀粉能使血糖升高，因此糖尿病患者忌吃土豆、甘薯、藕粉、栗子、粉条等淀粉含量高的食物。

6. 食用高蛋白食物会引起酸中毒

因蛋白质中的氨基酸可在体内生成酮体而加重中毒，酸中毒对于糖尿病患者是相当危险的。因此，高蛋白饮食如乌鸡、螺蛳、牛奶、牛肉等对于糖尿病患者来说均不宜食用。

7. 饮热茶会使降糖疗效降低

糖尿病病人可饮冷茶而不宜饮热茶。因为茶叶中含有能抑制胰岛素合成的物质，同时也含有能除去血液中过多糖分的多糖类物质。倘若用开水或温开水泡茶，就使茶叶中的多糖类物质受到严重破坏而降低疗效。因此，糖尿病患者饮茶时，最好是用冷开水浸泡。

糖尿病患者宣言：不做水果绝缘人

李时珍在《本草纲目》里一再强调人吃东西关键要吃对，吃的合适了不仅不生病，还会有强身健体的作用。然而，很多糖尿病患者出于忌口的原因，始终与水果保持距离。其实糖尿病人可以吃水果，关键是根据病情科学合理地选用。

水果中的糖类包括果糖和葡萄糖及蔗糖。这些糖都属于简单糖，食后血糖很快上升。其中果糖在代谢过程中不需要胰岛素的参与，所以糖尿病患者可以在营养师的指导下，根据病

情选用部分水果。

不是所有的糖尿病患者都能吃甜的水果，只有病情稳定，血糖基本控制的患者才可以吃。一般说来，空腹血糖7.8毫摩尔/升以下（140毫克/分升），餐后2小时血糖在10毫摩尔/升（180毫克/分升）以下，以及糖化血红蛋白75%以下，病情稳定，不常出现高血糖或低血糖的患者，可以在营养师的指导下选用含糖量低、味道酸甜的水果。对于一些血糖高、病情不稳定的患者只能选用含糖量在5%以下的蔬菜、水果，像草莓、西红柿、黄瓜等。

糖尿病患者选择水果的依据主要是根据水果中含糖量及淀粉的含量，以及各种不同水果的血糖指数而定。

推荐选用每100克水果中含糖量少于10克的水果，包括西瓜、橙子、柚子、柠檬、桃子、李子、杏、枇杷、菠萝、草莓、樱桃等。此类水果每100克可提供20 ~ 40千卡的能量。

每100克水果中含糖量为11 ~ 20克的水果要慎重选用，包括香蕉、石榴、甜瓜、橘子、苹果、梨、荔枝、芒果等。此类水果每100克可提供50 ~ 90千卡能量。

每100克水果中含糖量高于20克的水果不宜选用，包括红枣、红果，特别是干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆等干果，以及果脯应禁止食用。含糖量特别高的新鲜水果，如红富士苹果、柿子、莱阳梨、肥城桃、哈密瓜、玫瑰香葡萄、冬枣、黄桃等也不宜食用。此类水果每100克提供的能量超过100千卡。

水果是糖尿病食谱的一部分。每100克新鲜水果产生的能量约为20 ~ 100千卡。严格地讲，每天每个患者适宜吃多少水果都应该由营养师进行计算。但是一般情况下，血糖控制稳定的患者，每天可以吃150克左右含糖量低的新鲜水果。如果每天吃新鲜水果的量达到200 ~ 250克，就要从全天的主食中减掉25克（半两），以免全天总能量超标。

吃水果的时间最好选在两餐之间，饥饿时或者体力活动之后，作为能量和营养素补充。通常可选在上午9点半左右，下午3点半左右，或者晚饭后1小时或睡前1小时。不提倡餐前或饭后立即吃水果，避免一次性摄入过多的碳水化合物，致使餐后血糖过高，加重胰腺的负担。

每个人的具体情况不同，每种水果对血糖的作用也不一样。家中有血糖仪的患者如果在吃水果之前，以及吃水果后2小时测一下血糖或尿糖，对了解自己能否吃此种水果，吃得是否过量，是很有帮助的。

豆渣，抑制血糖异常升高

豆渣是指用黄豆做豆腐或打豆浆过滤出来的“渣”儿，市面上也有专门出售豆渣粉的。豆渣中主要成分是膳食纤维、蛋白质、脂肪含量比大豆低很多，又不太容易消化吸收，所以能量较低，可增加饱腹感，缓解饥饿感；豆渣所含大量的膳食纤维有抑制餐后血糖异常升高的作用，并能润肠通便，缓解便秘；豆渣中还含有卵磷脂和多种植物化学物质，如大豆皂苷、大豆异黄酮等，对防治糖尿病并发症有利。总之，豆渣对糖尿病有很多好处，而且来源方便、经济，宜经常选用。不过，虽然豆渣对缓解餐后血糖有一定的作用，只能将它作为饮食的一部分，不能“当饭吃”，即糖尿病患者在吃豆渣的同时，还要注意饮食的多样化，以保证营养均衡。

豆渣的吃法很多。使用全自动豆浆机加工豆浆后，将豆渣倒在碗里，分成三份食用，每次正餐前吃一份。可以用豆浆或白水冲饮，虽然这样吃口感较差，但可减少油和盐的摄入量。更值得推荐的吃法是把豆渣放入大米中一起煮粥或做米饭。

如果想做得好吃些，也可以用油炒成菜。基本方法是把适量的小白菜、胡萝卜、香菇等各种蔬菜切成碎末，与豆渣混合，然后热锅下油，油热后用葱姜及辣椒（如果自己喜欢的话）爆锅，放入豆渣与蔬菜的混合物，炒制调味即可。用豆渣炒菜时，务必注意油和盐的使用量，一些人为了把豆渣做得好吃，加入了较多食用油、坚果、鸡蛋等，或者干脆油炸成丸子，口感固然大有改善，但也带入了很多能量，不适合糖尿病患者食用。

豆渣还可以混入面粉中，蒸馒头、花卷、窝头、豆包等，这样可以避免豆渣粗糙的口感，而且保证它与含碳水化合物丰富的主食类一起摄入，对抑制血糖异常升高甚为有利。

蜜汁鹅肉，世间最美味的降糖药

近年来，全球的糖尿病发病率增长迅速，糖尿病已经成为继肿瘤、心血管病之后的第三大严重威胁人类健康的慢性病。根据国际糖尿病联合会的数字，2008 年全球糖尿病人数已从 2003 年时的 1.9 亿增加到 2.46 亿，预计到 2025 年时会达到 3.8 亿。目前全球每 10 秒钟有 1 名糖尿病患者死亡，每 30 秒钟有 1 人因患糖尿病需要接受截肢手术。亚洲人的新陈代谢系统本来习惯于简朴饮食和勤劳工作的生活方式，但随着经济发展、生活富裕，快节奏的生活导致“快餐”现象泛滥，亚洲人体质与饮食方式的不契合，就使得亚洲人患糖尿病的危险比欧美人群高出 4 ~ 6 倍。

同时，糖尿病不再是老年性问题。当我们改变素食为主的饮食习惯，开始大鱼大肉地大肆吃喝时，当我们得意洋洋于不再步行上班，而以车代步时，身体却逐步走向衰弱，体内的代谢系统负担变得重了，血糖渐渐升高，糖尿病的大门逐步向我们开启。稍不注意，我们就可能步入了糖尿病的大门，掉进其设下的邪恶圈套。

郑洁今年只有 40 岁，但是很不幸的是她已经是一名被糖尿病困扰 1 年多的病人了。其身上具有糖尿病的典型临床表现：多饮，多尿，多食和身体消瘦。幸好尚在糖尿病早期，所以想要治好还是很有希望的。她不仅遵循医嘱积极治疗，也积极调理自己的身体，采用了一道食疗方，病情有所好转并相对稳定下来。

她所选用的食疗方是蜜汁鹅肉。具体的制作方法是：取活鹅 1 只，盐、葱、花椒末、蜂蜜、料酒各适量。将鹅宰杀后洗净，用盐擦鹅腹内:葱去须洗净，与花椒末一同塞入鹅腹中，以满为度。蜂蜜拌料酒成稠汁状，涂遍鹅身，鹅盛于大容器中，密封不透气。锅内放料酒和水 1 大碗，将鹅上笼蒸之，小火慢慢蒸至肉烂，中间将鹅翻一次身。

鹅肉具有益气补虚、和胃止渴的功效，对糖尿病患者较有助益。

中医讲，糖尿病是由阴虚、饮食不节，或情志失调、劳欲过度等原因所致，由此表现出肺燥胃热、肾阴亏损，发为消渴等症状。在针对糖尿病患者的饮食中，要本着养阴津、清虚热为原则。目前的医疗水平还无法根治糖尿病，我们只能通过调节饮食结构，尽力将血糖维持在一个合理的高度，不让糖尿病这个“沉默的杀手”，攻克我们的身体防线，损害我们的健康。

黑豆黄豆，豆豆可治糖尿病

俗话说：“君子动口不动手。”对付糖尿病这种顽症，你完全可以依靠一些食疗方法，轻松将它一口“吃”掉。这不是开玩笑，食疗可以控制血糖、血脂，以预防和延缓并发症的发生和发展，并改善身体对胰岛素的敏感性。

造成糖尿病的主要原因是饮食不当、运动不足，特别是饮食不当。经常买菜的朋友都知道，现在的菜样丰富，很多菜不管什么季节都有，乍一看市场丰富了，却不知无意中违反了自然植物的生长规律，反季节的蔬菜与水果与自然的五行之气相悖，对人体的健康影响是潜移默化的，久而久之便有可能生成疾病。

糖尿病患者不妨参考下面这个食疗方子，来对付糖尿病。

某工厂退休职工宋淑珍患糖尿病长达 9 年之久，病情一直时好时坏，吃了很多药都不见好转。后来应用一种治糖尿病的偏方，医治不到半年，她的糖尿病大有好转。她所使用的偏方其实就是黄豆和黑豆。具体的制作方法如下：

每天空腹时，用鸡蛋两个与黄豆7粒，黑豆7粒，花生仁7粒，红枣7个，核桃仁2个，共六样32粒（个）放在一起，用砂锅熬煮，当鸡蛋熟后，用勺捞出，去皮吃掉。锅内余下的五样东西多煮会儿，待烂熟后吃完掉。煮熬时切忌使用铁、铝、搪瓷等类锅，以免降低治疗效果。此方没有副作用，长期服用疗效明显。

第七节

防癌抗癌的食疗方

食物是防癌的良药

直到今天，人们仍然无法找到确切的证据来解释癌症的起因与过程。正因为如此，迄今医学界依然还未找到治疗癌症的有效方法。但是，食疗是预防癌症最好的方法。正确地运用食疗，不仅能为身体提供必需的营养，而且还能遏制癌细胞生长，给生命带来希望。医学研究也证明，合理调配饮食可以改善病人全身营养状况，使其更好地接受手术治疗或化学、放射治疗、延长病人的生命，甚至康复。

饮食以病人喜好为原则。俗话说，食无定味，适口者珍。中医认为，胃以喜为补。所以饮食不应过分限制。这也忌口，那也不能吃，会使病人无所适从，食性索然，从而使营养摄取受到影响，于病人康复有害无益。但饮食的一些基本原则还是要遵循的：

定时定量、少食多餐。癌症病人普遍食欲不佳，所以饮食应注意增加食品花样，保证色香味俱全，清淡可口，这样有利于提高食欲。定时定量，少食多餐，食物易于消化，有利于胃肠道功能恢复。部分病人味觉异常，食欲很差，可进食少量的腐乳、辣酱之类以增强食欲。也可适当服些健脾和胃之类的中药和助消化药。

宜高蛋白低脂肪饮食。注意增加鸡、鱼、蛋、奶、瘦肉、豆制品等优质蛋白的摄入。蛋白质种类的多样化，能充分发挥蛋白质的互补作用，提高营养价值。为了满足病体的需要，以蛋白质供给量为正常量的1.5倍为宜。肥肉等油腻食物可适量摄取。

多食新鲜蔬菜和水果。许多新鲜的水果和蔬菜不仅含有丰富的维生素、纤维素、微量元素，而且有一定抗癌作用，如胡萝卜、白菜、青椒、菠菜、香菜、花菜、韭菜、芦笋、蘑菇、香菇、银耳、木耳、柑橘、草莓、西红柿、海参、紫菜、芹菜、薏苡仁、山楂、苹果、大枣、甘薯、无花果、猕猴桃、菠萝、蜂蜜等。

尽量减少糖类食品的摄入。研究表明，癌细胞的能量主要来源于糖，癌细胞对糖的摄取能力是正常细胞的10 ~ 20倍。大量食用糖类食品，无疑会加速癌细胞的生长，促进病情发展，所以应减少糖类摄入。但不是禁用，因为糖也是人体必需的营养物质。

食物不宜过分精细。精米精面系精加工食品，所含维生素损失严重且纤维含量低，于健康不利，玉米、小米、豆类可补其不足。病人饮食也不宜过分追求奇、稀、贵、缺之物。因为“食无定味，适口者珍”。

采用科学的烹饪方法。病人饮食的烹饪方法以蒸、煮、烩、炒、汤为主，调味应低盐清淡，不食霉变食物。热证忌姜、葱、蒜、辣椒等热性刺激性食物，寒证忌寒凉冰冻食物。对于症性不明者，安全可靠的办法是大寒大热的食品不食，或以食之舒适为宜。

增加微量元素的摄入。可适当食用一些干果类，如核桃、蚕豆、瓜子、花生、杏干等，

因为其中含有多种微量元素，于抗癌有益。

保持良好的进食环境和气氛。进食时心情要愉快，不忧虑、不生气。心情舒畅可增进食欲，有助于食物的消化吸收，有利于营养的摄取和健康的恢复，这也就是“心宽体胖”的道理所在。

保障纤维素的摄入。纤维素虽无直接营养价值，但纤维素对维护人体健康是不可缺少的。食物丰富的纤维素，能够保持大便通畅，可增加癌细胞分泌的毒素及代谢产物排泄。所以，病人应增加富含纤维素食物的摄入，每天应有一次大便。便秘者可进食花生、核桃、芝麻、蜂蜜之类食品。

防癌抗癌注重饮食是个很好的方法，注重生活方式也同样重要。在我国已公布的前三位死因分析中发现，心血管疾病中不良生活方式与生物因素的比例为 45.7% ：29.0%，脑血管疾病为 43.3% ：36.0%，恶性肿瘤为 43.6% ：45.9%，这三类疾病占全部死因的 67.6%。换句话说，目前有 2/3 的人死于与不良生活方式有关的疾病。

凡此种种，无不说明正是许多不良生活方式、生活中的诸多失常才会导致疾病，甚至是癌症的缠身。所以，我们与其害怕、抱怨癌症，不如检讨一下自己的生活方式，看是否有以下几种不良习惯。

三餐上重晚轻早。人们对早餐的安排十分简单，并有相当一部分人不吃早餐，对中饭也采取凑合的态度，而对晚餐安排得十分讲究，大多人数人要改善一番，有的还要进餐馆美餐一顿。朱丹溪告诉我们早上阳气升发，人体需要补充一些阴，而吃早饭就可以补阴，让身体达到阴阳平衡。中午是小肠经当令的时候，人体主吸收，这时一定要吃好，吃的有营养，否则在体内不能吸收就会变成垃圾。一旦形成垃圾后，人体就得调出元气来化掉它，这样就会耗损阴精让身体虚弱。晚上阴精内敛，体内呈现一派阴霾之气，没有足够的能量来消化食物，所以这时如果吃得多、吃得好，身体也很难消化和吸收，而且对人体会造成伤害。所以我们一定要合理饮食，重视早餐，吃好中餐，晚餐不宜吃得过多、过好。

活动上重住轻行。如今的人们逐渐住上了单元楼房，同时也把房间装修得十分豪华舒适，加之有电视、电话、空调的陪伴，相当多的人在这种舒适的环境中养成了好静不好动的习惯，因此与过去相比，住单元楼房不但冷了邻里情，而且外出活动也大大减少。这种重住轻行的不良习惯对身体极为有害。

保健上重补轻健。吃补品是当今人们普遍追求的新时尚，特别是给老人、孩子服用蜂王浆、鱼脑精等补品，几乎成了许多家庭的共同行为。其实，人的健康与长寿取决于无疾病、运动锻炼和生活习惯的合理性，只要增强体育锻炼、合理调整饮食、养成良好的生活习惯，就能减少疾病，增进健康。而补品只能对营养缺乏症患者和体质虚弱者有作用，并非是老少皆宜，人人适用。

此外，还有很多生活方式，也是我们经常陷入的误区，是导致癌症侵袭的因素。所以，如果你想远离癌症，那么就必须穿越这些误区。

防癌饮食十大铁规则

人体每天都需要食物供应身体运转所需的营养，均衡营养的摄入，才能对身体系统各器官各自供其所需，不至于加重它们的负荷，影响生理活动的正常运行，也就自然没有了为癌症细胞提供滋养的温室。

1. 食物多样化

注意食物多样化，以植物性食物为主，应占每餐的 2/3 以上，植物性饮食应含有新鲜的蔬菜、水果、豆类和粗粮等。

2. 多吃淀粉类食物

每天吃 600 ~ 800 克各种谷类、豆类、植物类根茎，加工越少越好。要限制精制糖的摄入。食物中的淀粉有预防结肠癌和直肠癌的作用，高纤维饮食有可能预防结肠癌、直肠癌、乳腺癌、胰腺癌的发生。

3. 多吃蔬菜、水果

坚持每天吃 400 ~ 800 克各种蔬菜、水果，可使患癌症的概率下降 20%，每天吃五种或五种以上的蔬菜和水果。但目前不少蔬菜水果上的农药残留比较多，注意清洗很重要。

4. 不吃或少吃烧焦的食物

（1）烧烤食物：烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等，因含有强致癌物，不宜多吃。

（2）熏制食品：如熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物，常食易患食道癌和胃癌。

（3）油炸食品：煎炸过焦后，会产生致癌物质多环芳烃。咖啡烧焦后，苯并芘会增加 20 倍。油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等，因多数是使用重复多次的油，高温下会产生致癌物。

5. 不吃或少吃腌制食品

咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐，在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝酸胺。虾酱、咸蛋、咸菜、腊肠、火腿、熏猪肉同样含有致癌物质，应尽量少吃。

6. 不吃霉变物质

米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变，被霉菌污染后会产生致癌毒素——黄曲霉菌素。

7. 不喝反复烧开的水

反复烧开的水含亚硝酸盐，进入人体后会生成致癌的亚硝酸胺。

8. 不吃隔夜熟白菜和酸菜

这样的菜会产生亚硝酸盐，在体内会转化为亚硝酸胺致癌物质。

9. 减少红肉摄入量

每天应少于 90 克，最好用鱼和家禽替代红肉。红肉会增加结肠癌和直肠癌的发生危险率。同时要限制高脂饮食，特别是动物脂肪的摄入，应选择恰当的植物油（如橄榄油等）。

10. 不提倡吸烟饮酒

据统计，有 1/3 的癌症和吸烟有关，香烟引起的也不仅仅是肺癌，食道癌、胃癌、膀胱癌等也和吸烟有关。经常饮酒能增加患口腔癌、咽喉癌、食道癌等的危险。

只要大家能够在饮食中注意合理膳食，养成良好的生活习惯，保持良好的心态，在面对各种致癌危险因素侵袭时就可以形成坚固的防线，“拒之于千里之外”。

食物攻克癌症患者进食障碍

癌症病人消耗大，因此要比正常人的需要量多增加 20% 的蛋白质及热量。蛋白质的摄入最好是植物蛋白和部分动物性蛋白。此外，还须注意选择低脂肪、低盐和富含维生素、矿物质的食品。如果癌症病人营养不良，对他们的治疗和康复会有不利的影响，但是，癌症病人由于其自身的特殊情况，往往会出现很多营养问题。针对癌症治疗中可能出现的 4 种进食障碍，我们一一为你解析，供以相应的饮食对策。

1. 食欲减退，饮食翻新助开胃

癌症发病初期，食欲减退的现象即有所表现，分析其原因，主要是癌瘤增大、毒素产生、化疗药物及放射线的作用，从而使病人的食欲大为减退，导致进食量锐减，有的仅达到发病

前的 1/3，甚至更少。

针对食欲减退的情况，癌症患者要尽量少量多餐，每日进餐次数不限，想吃时就吃，并尽量多吃。若在进餐过程中感觉疲倦或不适，可休息片刻后再进食。饮食上要不断变换花样，特别注意色、香、味、形的搭配，注意软硬搭配、干稀搭配。可食用适量的开胃品（如山楂等）以增进食欲，适量增加盐分的摄入对癌症患者提高食欲有一定效果。但要避免进食过甜或油腻的食物，以免进一步降低食欲。

2. 味觉改变，食物巧搭妙配促食欲

癌瘤增大、化疗药物的作用、放射线对味蕾的破坏及缺乏微量元素锌等，都会导致癌症患者味觉的改变。很多癌症病人对甜味和酸味的感觉减弱，而对苦味较为敏感。对咸淡的感觉因人而异，变异较大。

针对癌症患者的这种情况，饮食上可试用糖或柠檬以增强甜味和酸味，选用香菇、洋葱等味道独特的食物。尽量不用或少用苦瓜、芥菜等苦味重的食物，并根据病人对咸淡的感觉调节食盐的用量，并加以适量的调味品。这样的食物搭配虽不能提供足够的营养，但往往可改善癌症患者的胃口，增加其进食量。

3. 恶心呕吐，饮食清淡不宜甜和腻

放射、化疗是癌症患者必不可少的医疗过程，造成患者恶心呕吐的现象也时常发生。

针对这种情况，患者在放疗或化疗前 2 小时内不宜进食。食物需清淡而避免过甜或油腻，特别是不能摄食油炸、油煎的食物及奶油类食物。不要一次大量摄入饮料。冷食和热食不可同时摄入，以避免对胃肠的刺激。实践表明，适量选用酸味食物，往往对有恶心呕吐的癌症患者改善进食状况有效。若呕吐严重，可在医生指导下服用止吐剂，并注意静脉补液，避免水和电解质代谢的紊乱。

4. 口腔溃疡，肠内营养制剂保营养

放射、化疗可能导致癌症患者罹患口腔溃疡，也可能因癌瘤本身及病毒感染引起，这往往导致患者不能摄食和咀嚼。

要治疗口腔溃疡，可对癌症患者采用液体的肠内营养制剂，可口服，也可管饲，辅助以少量新鲜果汁以促消化。应采用少量多餐的原则，并注意进食肠内营养制剂的“三度”，以减少进食后的不耐受反应，保持与皮肤温度相似的温度；每次口服或管饲不宜超过 200 毫升，速度不宜过快；粉剂的肠内制剂与对水的体积比例一般为 1∶4 至 1∶6，不宜超过 25%。

一些饮食对策多多少少改变了病人原先的膳食习惯，刚开始时往往使病人感到不便。但通过病人自身的努力及其亲友的帮助与配合，必然可使癌症患者的营养得以维系，舒适温馨的就餐环境则有助于增进营养治疗的效果。

花椰菜，防癌、抗癌的佳品

花菜又称花椰菜，它貌似平常，很多人对它不以为然。可是，从养生的角度看，花菜实在是难得的食疗佳品。花菜性平味甘，有强肾壮骨、补脑填髓、健脾养胃、清肺润喉作用，适用于先天和后天不足、久病虚损、脾胃虚弱、咳嗽失音者。

绿花菜尚有一定清热解毒作用，对脾虚胃热、口臭烦渴者更为适宜。花菜营养丰富，质体肥厚，蛋白质、微量元素、胡萝卜素含量均丰富。每百克花菜含蛋白质 2.4 克、维生素 C88 毫克。

花菜是防癌、抗癌的保健佳品，所含的多种维生素、纤维素、胡萝卜素、微量元素硒都对抗癌、防癌有益，其中绿花菜所含维生素 C 更多，加之所含蛋白质及胡萝卜素，可提高细胞免疫功能。花菜中提取物萝卜籽素可激活分解致癌物的酶，从而减少恶性肿瘤的发生。国外研究还发现花菜中含有多种吲哚衍生物，能降低雌激素水平，可预防乳腺癌。脾虚胃弱

的胃肠癌、乳腺癌患者应多吃花菜。

花菜忌与黄瓜同炒同炖，黄瓜中含有维生素 C 分解酶，容易破坏花菜中的维生素 C。但花菜色白，黄瓜带有绿色，两菜搭配，为外观增色，最好分开煸炒，然后混合装盘。

花菜的食疗方法很多，下面为大家介绍几种：

滋阴解毒方：用于热毒伤阴引起的胃热、口苦、咽干舌燥、不思饮食、头痛目赤或放疗引起的气阴两虚等症。用绿花菜 250 克，掰小块洗净，白木耳 50 克先泡，菊花少量，冰糖少许，文火煲约半小时，拣出菊花，放凉后即可食用。

补肾强身方：适于脾胃虚弱引起的腰膝疲软、头晕耳鸣、纳谷不香或放化疗引起的面色晦暗、乏力倦怠等。用猪或羊肾一对，剖开去筋膜，冷水泡半日。黑木耳 100 克凉水泡开，花菜 200 克掰小块，洗净开水焯过。猪或羊肾切丁，与黑木耳爆炒，酌加姜、蒜末及盐，炒至八分熟时加入花菜，翻炒至熟即可。

益气止咳方：用于肺气不足，肾不纳气引起的咳嗽气短，痰喘乏力，干咳少痰，消瘦乏力等症。以花菜 200 克、百合 100 克、杏仁 50 克、冬虫夏草 10 克煲汤，起锅时打入鸡蛋 2 个，加湿淀粉少量，酌加调料即可。

膳食让肺癌患者重获生机

肺癌是一种十分常见的癌症，近几十年来，世界上许多国家，特别是工业发达国家，肺癌的发病率明显增高，而死于癌病的男性病人中肺癌居首位。肺癌威胁着越来越多的人。

肺癌会有一些早期症状比如：

咳嗽：肺癌因长在支气管肺组织上，通常会产生呼吸道刺激症状而发生刺激性咳嗽。初期多为干咳，呈阵发性或间歇性，无痰无血。如伴轻度炎症则可有少量痰液，一般药物治疗效果不佳。对年龄在 40 岁以上出现不明原因的咳嗽者必须引起重视，特别是长期吸烟的高危人群应做进一步检查。

血痰：肿瘤炎症致坏死、毛细血管破损时会有少量出血，往往与痰混合在一起，呈间歇或断续出现。很多肺癌患者就是因痰中带血而就诊的。

低热：肿瘤堵住支气管后往往有阻塞性肺炎存在，程度不一，轻者仅有低热，重者则有高热，用药后可暂时好转，但很快又会复发。

胸部胀痛：肺癌早期胸痛较轻，主要表现为闷痛、隐痛，部位不固定，与呼吸的关系也不确定。如胀痛持续发生则说明癌症有累及胸膜的可能。

气闷和气急感：肿瘤的存在使正常肺功能受到影响。劳累时易表现为气闷和气急，这种情况以中央型肺癌最为明显。

其他如游走性关节痛，很像关节炎，但经查明往往是有肺癌的存在，这就是所谓的肺外症状。约有 1/3 的早期肺癌没有症状，还有一部分患者尽管有轻微的早期症状，但未重视或被误诊，而延误了病情。所以要发现早期的肺癌患者，还需经常性地进行大规模的人群普查，特别是对发病率较高的厂矿、城市，每年应进行一次普查。

肺癌病人的饮食应是比较好解决的。牛奶、鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、豆制品、新鲜的蔬菜水果等都是不错的选择。不过要注意的是，肺癌病人应忌腥油腻食物，禁忌辛辣和烟、酒等刺激性食物。此外要尽量增加病人的进食量和进食次数。

对于肺癌的饮食治疗，中医里有几款药膳很不错，我们可以参考一下：

荸荠无花果汁：取新鲜荸荠 500 克，无花果 150 克。先将新鲜荸荠放入清水中浸泡片刻，将外表皮刷洗干净，转入温开水冲一下，切去荸荠头、尾，连皮切成片或小块，盛入碗中备用。再将无花果洗净，切成片或小块，与荸荠同放入家用搅拌机中，视需要可酌加冷开水适量，搅打成浆汁，用洁净纱布过滤（滤渣勿弃），收取滤汁即成。早晚 2 次分服，或当饮料

分数次饮用，当日吃完；鲜荸荠、无花果滤渣也可同时嚼食咽下。

首乌牛肉汤：取何首乌30克，牛肉250克，黑豆150克，桂圆肉30克，红枣10枚，熟竹笋50克，生姜片、精盐、味精、猪油各适量。将黑豆浸泡一夜，用水煮开，水滚后把水倒去，再加6杯水煮。牛肉用清水洗净，用刀切成小块，竹笋和生姜片也要切细，一起放进煲内与黑豆同煮；水滚时，去除泡沫。再加入洗净的何首乌、桂圆肉和红枣（去核），待煮软之后，加植物油、猪油和味精调味即成。佐餐当菜，吃肉饮汤。此款药膳可滋补肝肾，补气养血。主治肺癌等癌症化疗后引起头发及眉毛脱落、头昏目眩等症。

乳腺癌虽可怕，但完全可以预防

乳腺癌多发生在35～55岁之间，是女性最常见的恶性肿瘤之一，仅次于子宫癌。乳腺癌常见，但是大多数人对乳腺癌的基本知识了解甚微，这对抗癌是非常不利的。

乳腺癌的病因至今尚无定论，可能与下列一些因素有关：

精神因素。当长期受到紧张焦虑、孤独压抑、急躁恼怒等不良情绪刺激时，机体生命节律会发生紊乱，神经内分泌系统功能失调，使胸腺生成和释放的胸腺素减少，易发生癌变。

过度肥胖。脂肪堆积过多，雌激素的生成便会增加，多余的雌激素被脂化后贮存于脂肪组织内，并不断地释放进入血液，对乳腺组织产生刺激，久而久之，易引发乳腺癌。

流产过多。正常自然流产不增加患乳腺癌的危险性，而反复人工流产，或18岁以前多次做人工流产者，易增加患乳腺癌的危险性。

生育和授乳。调查证明，多生育、多授乳可增加发生乳腺癌的机会。初婚年龄越大，乳腺癌的发病率就越高。

不良生活习惯。经常吸烟、酗酒、生活无规律，且长期食用肉类、动物脂肪等，易增加患乳腺癌的危险性；而生活有规律且经常食用绿色蔬菜、水果、鲜鱼、低脂奶制品等，则可减少患乳腺癌的危险性。

遗传因素。有乳腺癌家族史的乳腺癌发病率比无家族史的乳腺癌发病率高2倍至3倍。

乳腺良性疾病。乳腺良性疾病是指乳腺小叶增生及乳腺纤维瘤等，其与乳腺癌的关系尚待研究，但临床观察发现，患有乳腺良性疾病的女性，发生乳腺癌的机会增加。

药物。有些药物如降压药利血平等药物有增加乳腺癌患病率的作用，但具体原因还不是很清楚。

乳腺癌的早期会表现为乳房内的无痛性肿块常识乳腺癌的早期征象，特别是质硬。边界不规则的肿块，早期，肿块易被推动，当肿瘤侵犯皮肤或乳腺组织后，活动就会受限，这时如果将乳房轻轻上抬，就可以看到皮肤被牵连而凹陷，称为“酒窝征”，当病情进一步发展后，还可以出现乳头凹陷，乳房皮肤变粗，变厚，毛孔增大，看上去好像橘皮，故称为“橘皮征”，此外，乳头有血性分泌物或黏液溢出，也是乳腺恶性肿瘤的信号之一，必须及时就诊。

要想防治乳腺癌，生活上要多注意调养。乳腺癌患者忌食生葱蒜、母猪肉、南瓜、醇酒以及辛温、煎炒、油腻、荤腥厚味、沉浮、发霉等助火生痰的有碍脾运的食物；乳腺癌手术后，可益气养血、理气散结之品，巩固疗效，以利于康复，如山药粉、菠菜、丝瓜、海带、山楂、玫瑰花等。乳腺癌化疗时，若出现消化道反应及骨髓抑制现象，可食用和胃降逆、益气养血之品，如鲜姜汁、鲜果汁、粳米、白扁豆、黑木耳等；乳腺癌放疗时，易耗伤阴津，故宜服甘凉滋润食物，如白梨、乌梅、莲藕、香蕉、橄榄等。

结缘低脂食物，让大肠癌知难而退

大肠癌是指直肠和结肠部位的癌肿。随着人们生活方式的改变，直肠癌的发病率在我国呈现逐渐增加的趋势，因此我们不能不多加重视与了解。

肠癌的产生原因主要是：

（1）高动物蛋白及精致的食品会增加肠癌的概率，多食用高纤维食物可减少肠胃疾病。

（2）患有生殖系统癌、乳癌的病人及患溃疡性肠炎的人，罹患肠癌的概率也较高。

（3）家族性大肠息肉症的病人。

大肠癌患者应该多吃具有抗大肠癌作用的食物，比如甲鱼、羊血、核桃、无花果、芦笋、胡萝卜。此外，还要多吃一些具有增强免疫力的食物，如西红柿、蜂蜜、甜杏仁、扁豆、山药、海鳗、黄鱼、海参、龙虾、香菇、黑木耳等。丝瓜、冬瓜、桃仁、荞麦、油菜、大头菜等也有排脓解毒的作用，因此大肠癌患者应该多吃。

这里有几款美食，非常适合大肠癌患者：

黄芪参枣粥:取黄芪300克，党参30克，甘草15克，粳米100克，大枣10枚。生黄芪、党参、甘草切片，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入锅内，加清水适量，煎成药汁，拣去药袋，留药汁备用。药汁加粳米、大枣，加适量清水，先用大火烧开，转用慢火熬煮成粥，即可食用。早晚服用，连服10～15天。此款药膳可脾养血，适用于心烦、消渴、气血不足、形体消瘦、神疲气短及结肠癌、直肠癌晚期患者。

马齿苋绿豆汤：取马齿苋180克（或干品90克），绿豆90克。将马齿苋洗净，切成2厘米长的小段;绿豆洗净，去杂物。绿豆放入锅内，加清水适量，大火烧开，再转慢火熬煮。然后加马齿苋，继续熬煮至绿豆熟烂，即可食用，也可放蜂蜜调味。每剂分3次服完，每天服1～3次。连服2～3周。本品可清热解毒、利水消肿、生津养液，适用于湿热蕴结兼有痢疾、疮疡等症状的肠癌患者。本品不适用于脾虚泄泻的患者。

败酱草丹参汤：取败酱草60克、丹参30克、苦参30克。水煎2次，分2次服，每日1～2剂。

最后，直肠癌患者要忌烟酒，不要吃葱、花椒、辣椒等辛辣食物，一些发霉的食物、油炸或烧烤的食物也应该严禁食用。

肝癌，食疗很重要

肝癌是我国常见恶性肿瘤之一，死亡率高，素有“癌中之王”的称号。全世界每年新发肝癌中，42%出现在中国，已经占据我国肿瘤死因的第二位。目前肝癌早期诊断率虽然有所提高，但临床上仍以晚期肝癌为主，肝癌患者的生存率仍然不高。

肝癌的初期比较隐匿，多在体检中应用AFP及B超检查偶然发现肝癌。此时病人既无症状，体格检查亦缺乏肿瘤本身的体征。一旦出现症状而来就诊，其病程大多进入了晚期。不同阶段的肝癌，临床表现是有差别的。

肝癌的基本症状：肝痛、乏力、食欲差、消瘦是最具特征性的临床症状。

肝区疼痛是肝癌患者较为常见的症状，这种疼痛是间歇持续性，钝痛或者胀痛，由癌迅速生长使肝包膜绷紧所致。肿瘤侵犯膈肌，疼痛可放射至右肩或者右背。向后生长的肿瘤可致右腰疼痛。

肝癌患者还会出现一些消化道症状，比如恶心、呕吐和腹泻，因缺乏特异性而被忽视。

肝癌患者一般情况下会出现低热，偶尔会达到39℃以上。肝癌发展极为迅速，一旦出现明确临床症状后，若无有效处理，平均生存时间仅为半年。

通常情况下，35岁以上的男性，患有慢性肝炎、肝硬化5年以上的人，容易得肝癌，因此这一部分群体应该特别注意。

肝癌患者需要食补，给大家推荐几款食疗方，不仅能治病，还能享受美食。

菊花茄子：取菊花30克，茄子1个，醋适量。将菊花入水煮后捞出，将茄子蒸熟，用香醋拌蒸熟的茄子食用。本品可用于肝癌病人发热，或在化疗、放疗后出现低热、口干、咽

燥、小便黄赤、大便干结等热象，有很好的退热作用。

姜蒜止痛泥：取生姜15克、大蒜8枚、高良姜100克、丁香10克、食盐15克。上物同捣如泥，贴敷中脘、足三里（双），每日换1次。本品可温中行气止痛，主治肝癌腹痛，腹胀，纳减，神疲乏力等。

鲤鱼冬瓜汤：取鲤鱼1尾（500克以上）、冬瓜500克、葱白50克。取鲤鱼剖腹去肠，杂物，腮；冬瓜洗净，切块，葱白切段，加适量水，每日1次。本品可补中益气，利尿消肿。

肝脏作为一个代谢器官，癌变后很容易出现营养问题，患者首先要保证饮食的多样化，以全方位补充患者缺失的营养，也要保证食物的“红绿搭配”和“营养平衡”，选择低脂肪、易消化的饮食。常食具有明显的抗癌效果的食物，如卷心菜（结球甘蓝）、花椰菜（菜花）、花茎甘蓝（嫩茎花椰菜）、抱子甘蓝最为显著。其他如萝卜、胡萝卜、白菜、大头菜、芜菁、芹菜、菠菜、苦瓜、茄子、香菇、魔芋等。多吃鱼虾和动物内脏、蘑菇、大蒜、金花菜、西红柿、大白菜等富含硒元素的食物。晚期肝癌患者服维生素C能适当延长生命。

食疗，让宫颈癌渐渐远去

一般而言，宫颈癌的早期预警信号有以下几种：

在性交、排便、活动后阴道点滴状出血，血液可以混在阴道分泌物中。开始时出血量少，而且常常自行停止；可以出现不规则阴道出血，尤其是在停经多年又突然出现阴道出血；不同程度宫颈糜烂、突然白带性状变成血性或如洗肉水样。

宫颈癌的产生有很多原因，其中下面几个是最重要的诱因。

1. 与性生活、婚姻有关

性生活过早的女性，其宫颈癌的发病率较18岁以后开始性生活的要高4倍；女性与多个男子发生性关系，其发生宫颈癌的机会较多，处女则很少患宫颈癌；未婚及未产妇女患宫颈癌的机会极少，多次结婚、多次分娩的女性宫颈癌的发病率较高。

2. 与配偶的关系

丈夫包皮过长或包茎者其妻发生宫颈癌的相对危险度较大。

3. 生活习惯与生活方式

吸烟的妇女患宫颈癌的机会比不吸烟者增加2倍。此外不同的地区不同的生活习惯也可能影响宫颈癌的发病率，妇女免疫功能低下，不良的精神因素都与宫颈癌的发生有关。

专家研究发现宫颈癌患者血中的β－胡萝卜素低于对照组，β－胡萝卜素摄入量低为宫颈癌危险因素，另外，维生素C含量也与宫颈癌发病率有关，我国调查表明维生素C摄入量增加的时候，子宫颈癌危险降低。下面为大家介绍三种宫颈癌患者的食谱。

仙人掌酸石榴汤：取仙人掌、酸石榴各25克。将仙人掌、酸石榴各等分，分别捣碎。先服仙人掌10日，再服酸石榴10日，如此交替服用，每天可随意食用。

山楂汁烧青鱼：取山楂60克，红花5克，青鱼1条（大约1000克），植物油250毫升，红糖30克，白糖、醋、麻油、淀粉、大葱末、生姜末各适量。先将山楂、红花、红糖加水煎汁备用。将青鱼洗净，用水将淀粉搅匀，抹在青鱼的两边，再用干淀粉抹一遍。将植物油放入锅中烧至7～8成热，放入青鱼，炸至金黄色，捞出装盆备用。取芝麻油放入锅中烧热，再放入山楂红花汁，少量醋和淀粉，勾成稀芡，稍稍搅和，加上生姜末、葱末后出锅，浇在青鱼上即可食用。

仙人掌双菇汤：取香菇50克，金针菇20克，仙人掌50克，盐3克，味精3克，橄榄油10毫升。先将金针菇放入砂锅内加水适量，浸泡30分钟，再放入香菇、仙人掌片、盐、味精、生姜等调料煮25分钟，再放入葱花、淋上橄榄油即可。每日早、晚佐餐食用，饮汤，吃香菇、金针菇等。



第十一章

《内经》喝浆养生：优质的人生，用琼浆玉液养





第一节

健康喝水，不是良药胜似良药

喝水，最简单的养生方式

药王李时珍说："水为万化之源，水去则营竭。水是生命的本源，一个人可以一年不食，但不可以三日无水。"

东汉著名医学家张仲景也说："水为命脉也。"水是人体的重要组成部分，其含量占人体总重量的 70% 左右。是人体生理代谢的必需物质，不可缺少的唯一介质载体。在苏格兰马里菲尔德医院里住着一位叫安德斯·巴比亚的病人，他从 1966 年 6 月至 1967 年 7 月连续 382 天未吃食物，每天只喝水、茶、咖啡，创造了世界耐饥的最高记录。他未死的奥秘就是天天有水喝，是水维持了他的生命。

"人是一只行走的水袋。"人体内食物的消化、吸收、血液循环以及废物排泄等每一个生命过程，都离不开水。

首先，人的各种生理活动都需要水，如水可溶解各种营养物质，脂肪和蛋白质等要成为悬浮于水中的胶体状态才能被吸收；水在血管、细胞之间川流不息，把氧气和营养物质运送到组织细胞，再把代谢废物排出体外，总之人的各种代谢和生理活动都离不开水。

其次，水在体温调节上有一定的作用。当人呼吸和出汗时都会排出一些水分。比如炎热季节，环境温度往往高于体温，人就靠出汗使水分蒸发带走一部分热量，来降低体温，使人免于中暑。而在天冷时，由于水储备热量的潜力很大，人体不致因外界温度低而使体温发生明显的波动。

最后，水还是体内的润滑剂，它能滋润皮肤。皮肤缺水，就会变得干燥失去弹性，显得面容苍老。体内一些关节囊液、浆膜液可使器官之间免于摩擦受损，且能转动灵活。眼泪、唾液也都是相应器官的润滑剂。

水是医疗三大法宝之一。病人为了排出人体病源代谢物和多余的废物，则需大量饮水以便产生大量尿液、汗液，通过生理现象，将病源排出体外，同时，促进药物的代谢、减少药物的毒副作用。

长期以来，很多人一旦生病就花上一大笔医药费，或是为了保证生命的延续，维持健康而努力吃些"健康食品、无农药蔬菜、水果、无添加剂的食品"等东西，但其效果却甚微。药补不如食补，食补不如水补。人体七大营养素中，水占第一位，人们若是能够认识到水的作用及重要性，并有效地利用它，就能维持和促进健康。

水疗，治愈百病最低廉的药

大多数人判断体内缺水的信号是“口干”，其实很多慢性疼痛，比如腰部疼痛、偏头痛、肠炎疼痛等，都是身体因缺水而发出的危机信号。换句话说就是，疼痛是体内缺水的缘故，可以用水来治疗。

以肠炎性疼痛为例。左腹下方出现的肠炎性疼痛是身体缺水的一种信号。这种疼痛往往与便秘有关，是持续缺水造成的。

大肠的主要功能之一是吸收大便中的水分，以免在消化食物的过程中失去太多水。必须有一定量的水才能排便顺畅。在脱水状态下，食物残渣的含水量自然小于正常含水量，由于食物残渣蠕动的速度减缓，大肠就得加强吸收挤压作用，大肠中的固体残渣的最后一点水分也被吸走。因此，便秘不畅是脱水症的并发症。如果摄入较多食物，输送到大肠的固体废物就会增加，加重排便的负担。这一过程就会引起疼痛。如果我们能摄入足量的水，左腹下方由便秘不畅引发的疼痛就会消失。

一些冠心病病人，由于出汗、活动、夜尿增多、进水量过少等原因可致血液浓缩、循环阻力增高、心肌供血不足，导致心绞痛。早晨由于生理性血压升高、动脉内的斑块易松动脱落、血小板活性增高等原因，容易诱发急性心肌梗死。若能于每晚睡前及晨间各饮一杯（250 毫升）温开水，可使血黏度大大降低，流速加快，有效地预防和减少心绞痛及心肌梗死的发生。

缺血性脑梗死所致的中风占急性脑血管病的半数以上，尤以老年人为多，且常发生于夜间。由于动脉粥样硬化，管腔狭窄，夜间迷走神经功能亢进，血流减慢，血液变稠，极易发生缺血性脑梗死，不常饮水及夜尿增多的老人若能在睡前及半夜各饮一杯开水，可降低血黏度，在很大程度上能预防或减少缺血性中风。

另外，水还可以预防癌症。国外专家研究认为，每日饮水 2.5 升可减少致癌物与膀胱内壁接触的数量及时间，使膀胱癌的发病率减少一半。此外，每日清晨饮一杯开水可清洁胃肠道，清除残留于消化道黏膜皱襞之间的食糜，促进肠蠕动，软化粪便，加速排泄，减少食糜及粪便中有害物质及致癌物对胃肠道黏膜的刺激，既可通便，防止习惯性便秘的产生，又可预防和减少消化道的癌症。

水是世界上最廉价、最有治疗力量的奇药，我们一定要及时、科学地饮水，这样才能缓解病痛，促进健康长寿。

多数疾病和饮水太少有关

人出生时水分占身体重量的 90%，长大成人后，身体内水分所占的比重逐渐降到 70%，随着年龄增长，这个比例会继续下滑至 50%。这说明水分含量减少是人衰老的象征。

另外，人类的很多疾病也和饮水太少有关：

水能保持人体一定量的血容量，如果大量失水，饮水量小，就可以使血液减少、浓度变稠。长此以往，就形成了心脑血管疾病。

人体废物的排泄需要水，如果饮水不足，人体没有足够的水能源来排泄废物，就会引起便秘。

经络是能量通道，人体里的能量离不开类似电的物质。而水是良好的导电体，如果身体缺水，经络就会产生导电不良的现象，而使气血滞塞，无法将身体所需的能量送达各器官组织，从而使代谢物无法正常排出，导致气血不畅，生理紊乱，以致体弱、生病。

水能调节体温，帮助器官吸收人体摄入的营养，排解毒素和多余的盐分，冲掉人体内积蓄的负面能量。人体一旦缺水，人就容易疲倦，无法集中注意力，一些人还会表现出头疼、

便秘、高血压、过敏反应、肾功能异常、泌尿系统感染、干咳、后背和关节痛等症状。

另外，水还关系到皮肤的状况。皮肤其实是人体最大的一个器官，它的重量占人体体重的 15% ~ 16%，如果把皮肤展开，大约有 1.5 平方米到 2 平方米。它又是一个最大的蓄水池，水喝不够了，就要动用皮肤的水，所以人的皮肤也就不好看了。

由此可见，一个人要想健康、美丽就必须多喝水。

正确的饮水方式是健康的保证

喝水是最简单的养生方式，但如果喝的水不健康，不仅起不到养生保健的作用，还会对身体造成危害。所以，我们一定要了解哪些水对身体有利，哪些水对身体有害。

水温 30℃以下最好。30℃以下的温开水比较符合肠胃道的生理机能，不会过于刺激肠胃道造成血管收缩或刺激蠕动。古语还有朝朝盐水、暮暮蜜糖的说法。按照中医理论，咸属水归肾经，如果早上喝一杯淡盐水，可以保养一天的精神。到了傍晚的时候，再用温开水（不超过 60℃）冲一杯蜂蜜喝，这样可以濡养脾胃，促进健康。

还有一些是对人体有害的水：生水，生水中含有各种各样对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫；老化水，即死水，也就是长时间储存不动的水；千滚水，即在炉上沸腾了一夜或很长时间的水及电热水器中反复煮沸的水；蒸锅水，即蒸馒头等的蒸锅水，特别是经过多次反复使用的蒸锅水，亚硝酸盐浓度很高；不开的水，比如自来水；重新煮开的水，这种水烧了又烧，水分再次蒸发，亚硝酸盐会升高，常喝这种水，亚硝酸盐会在体内积聚，引起中毒。

由上我们知道了怎样区分健康水和有害水，下面我们再看看喝水的方式，正确的喝水方式，才能提高免疫细胞的功能。

少量多饮。喝水过多、过少都不利于健康。一下子饮水过多，即使没有水中毒，但大量的水积聚在胃肠中，使人胸腹感到胀满，还会冲淡胃液，导致胃肠的吸收能力减弱。而饮水过少，则不能令身体真正吸收、利用。正确有效的饮水方法是：一口气将一整杯水（约 200 ~ 250 毫升）喝完，而不是随便喝两口。

未渴先饮。有些人没有养成定时喝水的习惯，只有口渴了才想起来要喝水。口渴，实际上是体内已严重缺水，人体很多器官可能已经受到脱水的伤害，因此不要等到身体告诉你它“缺水”了才喝。

不要喝得太快太急。喝水太快太急，无形中会把带着的很多空气一起吞咽，容易引起打嗝或是腹部胀气。肠胃虚弱的人，喝水更要慢。剧烈运动后的喝水方法是，先用水漱漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量水，停一会儿，再喝一些，让机体慢慢吸收。

还有一条我们也不能忽视，就是喝的量。一般说来，健康的人体每天消耗 2 ~ 3 升水，这些水必须及时补充，否则就会影响肠道消化和血液组成。因此建议每天至少喝两升水，大致相当于 8 杯水。天热的时候适量增加，喝 4 升水也不为过。而那些爱运动、服用维生素或正在接受治疗的人，更应该多喝。

那么这 8 杯水又该怎么喝呢?

每天起床后，空腹先喝一杯水，过十几分钟后再去吃早饭，这是第一杯水。

在早上九十点的时候再喝一杯水，在中饭前半小时再喝一杯水，有助于润肠。这是早上 3 杯水的喝法。

下午时间段较长，可以在 13 ~ 14 点喝一杯水，15 ~ 16 点喝一杯水，然后在饭前半小时再喝一杯水，这样是 6 杯水。

晚上在 19 点到 20 点之间再喝一杯水，然后在睡前半小时再喝一杯水，这样一天 8 杯水就喝完了。有的人在睡前喝水，第二天眼睛有水肿现象，这样的人可以减去睡前的这杯水。

过多饮用矿泉水，影响胃的消化机能

矿泉水是指从地下深处自然涌出或人工开采的天然水源，包含丰富的铁质、钙质、纳和镁。在处理的过程中，矿泉水不加添矿物质、二氧化碳等。除了以物理方式杀菌，不可加氯或其他方式处理水质。此外，必须以自动设备灌装、密封，以免受污染。

矿泉水虽然含有的矿物质多，但不是所有人都适合饮用。

研究发现，过多饮用矿泉水，会影响胃液的分泌和胃的消化机能，还会影响胆汁的形成和分泌，从而导致人体酸碱失调。矿泉水中含有较多的矿物质，过量饮用会使这些矿物质盐刺激肾脏和膀胱，增加肾脏和膀胱的负担。因此，高血压、心脏病、肾炎及肾结石患者不宜长期饮用矿泉水。

适量的钙元素有利于人体牙齿、骨骼的发育，还有助于预防骨质疏松症，但摄入过量的钙元素则易患高钙血症，使人出现软弱无力、食欲不振、呕吐腹泻等症状。此外，摄入过量的钙还是导致结石的重要原因，而结石患者更不宜多喝矿泉水。

适量的铁元素有利于血蛋白、细胞色素及各种酶的合成，促进生长发育。但摄入过量的铁元素则易患糖尿病、肝硬化、急性铁中毒等症，严重者会导致休克，甚至有生命危险。

适量的锌元素有利于生长发育，能增强机体免疫力和性功能，还能增强创伤组织再生能力，使受伤和手术部位愈合加快，能使皮肤更健美，改善味觉，增强食欲。但摄入过量的锌元素，不但会影响身体其他微量元素的正常吸收和利用，而且还可能引起身体组织的损伤。

适量的碘元素有利于人体内蛋白合成，活化多种酶，调节能量转换，加速生长发育，促进伤口愈合，保持正常新陈代谢的重要生理作用。但摄入过量的碘元素，则会出现脱发、指甲变脆、易疲劳、胃肠功能紊乱、水肿、不育等症状。

纯净水、蒸馏水，不适合长期饮用

从某种意义上来说，我们喝水不仅是用来解渴，还在于延续我们的生命和维持我们的健康。因此，喝水意义非凡，我们必须慎重选择所饮用的水。

1. 不要长期喝蒸馏水

所谓“蒸馏水”，即利用蒸馏设备使水蒸气化，然后再使水蒸气冷凝而成的水。蒸馏水最大的优点在于除去了水中的重金属离子,但同时也除去了有利于人体健康的各种微量元素。实际上，蒸馏水并没有除去低沸点的有机物，因为这些低沸点有机物挥发后，随水蒸气的冷凝也同时凝结回到水里。长期喝蒸馏水，不但会导致人体内各种微量元素的缺乏，还会使某些有机物蓄积在体内，从而影响人体健康，甚至导致某些疾病。

2. 不要长期喝纯净水

所谓“纯净水”,即经过纯化处理后的水。纯净水不仅除去了水中的细菌、病毒、污染物等，同时也除去了有益于人体健康的微量元素和矿物质。如果长期喝纯净水，会影响人体内电解质酸碱平衡，影响神经、肌肉和多种酶的活动。尤其是儿童和老人更不宜长期喝纯净水，否则会导致营养失衡，还会导致缺钙症、骨质疏松等疾病。

给宝宝补水，要有正确的方法

水在人体中很重要，年龄越小，身体组织中含水越多。成人体重之中 60% 是水，刚出生的宝宝含水量达到了 85%。人的各种体液中，水占首要成分。人体消化食物、新陈代谢及通过肾脏排泄废物都离不开水。因为孩子机体代谢旺盛，如果补水不及时容易发生短暂或轻度机体缺水症状，有时还会达到严重失水症状：像咽喉干燥、发声沙哑、咽喉疼痛、周身

乏力等。

儿童医学专家说，水是婴儿的重要营养素，不可忽视。有的人说，养孩子和养花一样，水多了不行，水少了也不行。所以，怎样给婴幼儿科学补水就成了困扰家长的事。

许多爸爸妈妈可能会认为反正都是喝，喝水还不如喝母乳，其实这种想法不完全正确。喂母乳并不能完全代替婴儿饮水。肯定地说，母乳喂养的婴儿需要补充水，但又不能补充太多的水。两次喂奶之间可以少量补一次水。通常情况下，母乳喂养的婴儿，在4个月内如果没有明显出汗，不必另行饮水，因为喂水会减少吃奶的量，不利于婴儿营养素的摄入。但是每个婴儿所处的环境不同，尤其是在外界温度偏高的时候，给宝宝适当补充水分是必要的，如果没有及时补充，就会影响婴儿的健康。

婴幼儿不会说话，口渴时表现为烦躁、哭闹，如果能喂些水，孩子就会安静下来。小儿是否缺水，从尿量就可以看出。一天内排尿次数特别少，而且每次尿量也不多，尿色发黄，就应及时喂水。尤其是在炎热的夏季或气候干燥的秋季，更应注意给婴儿适当补充水分。另外，幼儿患病时也要多饮水，因为疾病会消耗身体内的水分，尤其是发热时更要多饮水，有助于热度下降和促进疾病的痊愈。但是在患某些疾病如肾脏病、肾功能不全、严重心脏病时就不饮水，因为在这些情况下，过多饮水会加重心脏和肾脏的负担，反而不利于病体康复。

户外工作出汗多，饮水方式要正确

户外工作者，运动量比较多，流汗也比较多，尤其是炎热的夏季。需要适当补充水分，户外工作者应该如何科学喝水呢？

1. 适当喝点淡盐水

人在户外工作，容易出汗，人体大量排汗时，汗液带走了不少无机盐。因此，户外工作的人喝一些淡盐水十分必要。1克盐加500毫升水，可补充机体需要，同时也可防止电解质紊乱。

2. 喝水应少量多饮

一次喝水过多，大量水分进入血液中，使血量增加，增加了心脏的负担，人体的渗透压降低，影响水代谢，使水分吸收速度变慢。此外，喝多排多，使得大量盐分流失，破坏血液中盐的平衡，很容易增加身体的疲劳感，引起肌肉痉挛。因此，户外工作者口渴不能一次猛喝，应少量多饮，每次以100毫升为宜。

3. 喝水要讲究温度

户外工作的人，尤其夏季工作非常辛苦，因此比较青睐冷饮，常常是一瓶冰矿泉水或冰红茶一饮而尽，殊不知，如此大量饮用冷饮容易引起消化系统的疾病。因此，户外工作的人最好不要喝冰水，喝10℃左右的凉开水最好，可达到降温解渴的目的。

4. 适当喝些糖水

户外工作的人，适量补充糖水也很重要。由于在户外工作，会消耗大量的热量，体内贮存的糖量无法满足工作的需要。因此，在户外工作过长时间或天气过于炎热，应当适当喝些糖水，以及时补充体内能量消耗。

5. 切记不要喝生水

在户外工作的人，切忌为了方便或节省时间，就喝生水，以免感染疾病。

第二节

养生豆浆——在家做豆浆，营养又健康

黄豆牛奶豆浆，均衡营养

黄豆有“豆中之王”之称，被人们叫做“植物肉”、“绿色的乳牛”，营养价值丰富。

黄豆不含胆固醇，并可以降低人体胆固醇，减少动脉硬化的发生，预防心脏病，黄豆中还含有一种抑胰酶的物质，它对糖尿病有一定的疗效。因此，黄豆被营养学家推荐为防治冠心病，高血压动脉粥样硬化等疾病的理想保健品。黄豆中所含的卵磷脂是大脑细胞组成的重要部分，常吃黄豆对增加和改善大脑功能有重要的效能。

中医还认为，服食黄豆可令人长肌肤，益颜色，填精髓，增力气，补虚开胃，是适宜虚弱者使用的补益食品，具有益气养血，健脾宽中，健身宁心，下利大肠，润燥消水的功效。

同样，牛奶的营养成分也很高，牛奶中的矿物质种类非常丰富，除了我们所熟知的钙以外，磷、铁、锌、铜、锰、钼的含量都很多。最难得的是，牛奶是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例非常适当，利于钙的吸收。

对于中老年人来说，牛奶还有一大好处，即与许多动物性蛋白胆固醇较高相比，牛奶中胆固醇的含量较低。

将牛奶同黄豆一起榨制的豆浆，营养均衡互补，老少皆宜。做豆浆时，将黄豆 80 克，牛奶 250 毫升，白糖 15 克。把黄豆用清水浸泡 10 ~ 12 小时，洗净。浸泡好的黄豆倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，依个人口味加白糖调味，待豆浆凉至温热，倒入牛奶搅拌均匀后饮用即可。

高粱红枣豆浆，暖胃健脾

高粱有一定的药效，具有和胃、健脾、消积、温中、涩肠胃、止霍乱的功效。高粱中含有单宁，有收敛固脱的作用，患有慢性腹泻的病人常食高粱米粥有明显疗效，但大便燥结者应少食或不食高粱。高粱不仅供直接食用，还可以制糖、制酒。如将其与其他粮食混合食用，则可提高营养价值。食用以白色高粱米为最好，含单宁最少，角质最多，食用品质好，磨粉和做淀粉，粉质较好。

大枣是健脾益气的佳品。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。药理研究证实，大枣有保护肝脏、调节血脂等作用。不过，大枣虽然味甘、无毒，但性偏湿热，故不能多食，尤其体内有湿热者，多食会出现烦热口渴、胃胀等不良反应。

将高粱与大枣、黄豆熬制成豆浆，可以温暖脾胃。准备黄豆 50 克，高粱、红枣各 20 克，蜂蜜 10 克。将黄豆用清水浸泡 10 ~ 12 小时，洗净；高粱米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；红枣洗净，去核，切碎。把上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，凉至温热，加蜂蜜搅拌均匀后饮用即可。

玉米葡萄豆浆，养肝，护肝，强肝

玉米，又称玉蜀黍、包谷、包米，是我国北方和西南山区及其他旱谷地区人民的主要粮食之一。它是粗粮中的保健佳品，常食玉米对人体的健康颇为有利。

玉米中的维生素含量非常高，是稻米、小麦的 5 ~ 10 倍，玉米中也含有大量的营养保健物质，除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，玉米中还含有核黄素、烟酸等营养物质。

玉米可预防高血压、动脉硬化、泌尿结石等病，而且具有良好的抗癌作用。美国医学界的人士指出，粗磨玉米面中含有的大量氨基酸，对抑制癌症有显著效果。玉米中的谷胱甘肽，在硒的参与下生成谷胱甘肽氧化酶，能使化学致癌物质失去活性。玉米中含硒蛋白质的抗过氧化作用比维生素 E 要高出 500 倍。目前，硒元素已被国际公认是一种抗癌的微量元素，玉米中镁的含量也很可观，镁元素同样是一种保护人体免受癌症侵袭的重要物质。

玉米胚尖所含的营养物质能增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，能起到使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生的作用。

玉米有调中开胃及降血脂的功效。玉米须有利尿降压、止血止泻、助消化的作用。

将玉米同葡萄、黄豆做成豆浆有养护肝脏的效果。做法也很简单，取黄豆 60 克，玉米渣 20 克，无子葡萄干 15 克。黄豆用清水浸泡 10 ~ 12 小时，洗净；玉米糁淘用清水浸泡 2 小时；葡萄干用清水泡软，切碎。上述食材一同倒入全豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机豆浆做好即可。

宜食者：玉米人人皆可食，比较适宜动脉硬化、原发性高血压、高脂血症、冠心病及糖尿病等患者以及慢性便秘、记忆力减退者食用；很适宜癌症患者及中老年人食用。

但患有干燥综合征、糖尿病和阴虚火旺等疾病的患者不宜吃爆玉米花，否则会加重病情。

百合荸荠梨豆浆，润肺祛痰

百合是老幼皆宜的营养佳品，有止血、活血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃的功能。现代研究表明，百合具有明显的镇咳、平喘、止血等作用，能提高免疫力，还可抑制肿瘤的生长。将百合洗净，煮熟，放冰糖后冷却食用，既可清热润肺，又能滋补益中。

荸荠中含有磷是根茎蔬菜中最高的，能促进人体生长发育和维持生理功能，对牙齿骨骼的发育有很大好处，同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡。因此荸荠适于儿童食用。

雪梨，本意是一种常见的水果，具生津润燥、清热化痰之功效，特别适合秋天食用。《本草纲目》记载，梨者，利也，其性下行流利。它药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒。但是梨性寒，一次不宜多吃。尤其脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者，不可以多吃，多吃易伤脾胃。

将百合、荸荠、雪梨一起配制成的豆浆，可以润肺祛痰。做法也很简单，取黄豆 50 克，百合 15 克，荸荠 30 克，雪梨 1 个，冰糖 10 克。将黄豆用清水浸泡 10~12 小时，洗净；百合泡发，洗净，切碎；荸荠去皮，洗净，切小块；雪梨洗净，去皮、除核，切碎。将上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，加冰糖搅拌至化开饮用即可。

芝麻花生黑豆浆，乌发，促进头发生长

黑豆又名乌豆、黑大豆、冬豆等，是豆科植物大豆的黑色种子。生吃黑豆的风气，曾经席卷中国台湾和日本，吃过日本料理的人，都会很难忘怀那一小盘甜黑豆的滋味，忍不住再叫一盘。

黑豆具有高蛋白、低热量的特性。黑豆中蛋白质含量高达 36% ~ 40%，相当于肉类的 2 倍、鸡蛋的 3 倍、牛奶的 12 倍；黑豆含有 18 种氨基酸，其中包括人体必需的 8 种氨基酸；黑豆还含有 19 种油酸，其不饱和脂肪酸含量达 80%，吸收率高达 95% 以上，除能满足人体对脂

肪的需要外，还有降低血中胆固醇的作用。

黑豆自古即入药，关于黑豆的药用价值，最早记载于《神农本草经》。李时珍《本草纲目》中说黑豆煮汁饮可治烫伤，不但可使创面愈合，而且预后不留瘢痕；将黑豆煮成黏稠状饮汁可治喉痹不语。

此外，黑豆的皮、叶、花都可入药。中医处方称黑豆皮为“料豆衣”或“稆豆衣”等，具有解毒利尿作用；中医处方称黑豆芽为“大豆卷”，水煎服可治疗风湿性关节炎；黑豆叶以清水洗净捣烂外敷，可治蛇咬伤；黑豆花能治目翳。

现代医学则认为，黑豆能利水、祛风，活血、解毒；可治水肿、风痹、脚气、黄疸、水肿、痢疾、腹痛、产后风痉；能解乌头、附子毒；研末调敷或者涂汁可治痈肿疮毒。并且还具有补肾益精和润肤乌发的作用，经常食用有利于抗衰延年、解表清热、滋养止汗。

将黑豆同黑芝麻、花生仁、白糖配制成豆浆，可以起到乌发的作用。取黑豆 70 克，黑芝麻、花生仁各 10 克，白糖 15 克。黑豆用清水浸泡 10 ~ 12 小时，洗净；花生仁洗净：黑芝麻冲洗干净，沥干水分，碾碎。将上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，加入白糖调味后饮用即可。

荞麦薏米豆浆，健脾祛湿

荞麦又名三角麦、乌麦、花荞，我国栽培的主要有普通荞麦和鞑靼荞麦两种，前者称甜荞，后者称苦荞，由于苦荞的种实含芦丁，所以也被称为芦丁苦荞。除我国外，苏联、朝鲜、日本及美洲和欧洲部分地区的人们也喜欢食用荞麦。

中医认为，荞麦性凉味甘，能健胃、消积、止汗。《食疗本草》言其“实肠胃，益气力，续精神”；《随息居饮食谱》说它“开胃宽肠，益气力，御寒风”；《中国药植图鉴》则认为荞麦“可收敛冷汗”。

现代医学证明，荞麦具有抗癌的作用，近年来，它被认为是预防癌症的保健食品。

荞麦含有丰富的维生素 E、可溶性膳食纤维、烟酸和芦丁（芸香甙）。芦丁有降低人体血脂和胆固醇、软化血管、保护视力和预防脑血管出血的作用；烟酸能促进机体的新陈代谢，增强解毒能力，还具有扩张小血管和降低血液胆固醇的作用。

荞麦含有丰富的镁，能促进人体纤维蛋白溶解，使血管扩张，抑制凝血块的形成，具有抗血栓的作用，也有利于降低血清胆固醇。

荞麦含有某些黄酮成分，具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰和降血糖的作用。

将荞麦同黄豆、薏米做成豆浆，可以健脾祛湿。尤其适合在阴雨潮湿的天气饮用。做法也非常简单，选黄豆 50 克，薏米 25 克，荞麦 15 克。黄豆用清水浸泡 10 ~ 12 小时，洗净；薏米、荞麦淘洗干净，用清水浸泡 2 小时。将黄豆、薏米和荞麦一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好即可。

燕麦糙米豆浆，利于排毒

燕麦又称莜麦、油麦、玉麦，是由最早生长在亚洲的野生燕麦发展而来的。在早期，燕麦是作为药材被利用的，而不是粮食作物，到了现代，燕麦的功效渐为人知，成了较受现代人欢迎的食物之一。在《时代》杂志评出的十大健康食品中，燕麦名列第五。

燕麦的营养价值非常高，其所含的蛋白质是大米的 1 倍多，比面粉高出三至四个百分点，含脂肪量是大米和面粉的数倍；含碳水化合物比大米和面粉低 10% 左右；含纤维素 21%，灰分 2%，是一种低糖、高蛋白质，高脂肪、高能量食品。其营养成分含量高、质量优，蛋白质中的必需氨基酸在谷类粮食中平衡最好，赖氨酸和蛋氨酸含量比较理想，而大米和面粉

中的这种氨基酸严重不足。其必需脂肪酸的含量也非常丰富，亚油酸占脂肪酸的1/3以上，维生素和矿物质也很丰富，特别是维生素A含量居谷类粮食之首。

中医认为，燕麦性温，味甘，能补虚止汗。燕麦所含亚麻油酸是人体必需的脂肪酸，它通常用来维持人体正常的新陈代谢活动，同时又是合成前列腺素等的必要成分。

燕麦粥有通大便的作用，这不仅是因为它含有植物纤维，而且在调理消化道功能方面更是功效卓著。

燕麦所含不饱和脂肪酸与可溶性纤维及皂苷素等，可以降低血液中胆固醇与三酰甘油的含量，能够降脂减肥，并可起到帮助降低血糖的作用。

将燕麦片同黄豆、糙米制成的豆浆有很好的排毒效果。准备黄豆45克，燕麦片20克，糙米15克。黄豆用清水浸泡10～12小时，洗净；糙米淘洗干净，用清水浸泡2小时。将燕麦片和浸泡好的黄豆、糙米一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好即可。

蒲公英小米绿豆浆，清热、消肿、止渴烦

蒲公英又称尿床草，对于利尿有非常好的效果，它具有丰富的维生素A、维生素C及矿物质，对消化不良、便秘都有改善的作用，另外叶子还有改善湿疹、舒缓皮肤炎、关节不适的净血功效，根则具有消炎作用。

绿豆富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、胡萝卜素、叶酸、矿物质等。其中蛋白质的含量几乎是粳米的3倍，多种维生素、钙、磷、铁等无机盐也比粳米多，因其营养丰富，李时珍称其为“菜中佳品”。绿豆味甘性凉，有清热解毒、消肿利尿之功效。如果遇有机磷农药中毒、铅中毒、酒精中毒（醉酒）等情况时，在去医院抢救前都可以先灌下一碗绿豆汤进行紧急处理。经常在有毒环境下工作或接触有毒物质的人应经常食用绿豆来解毒保健；夏天在高温环境工作的人出汗多，水液损失很大，体内的电解质平衡遭到破坏，用绿豆煮汤来补充是最理想的方法，能够清暑益气、止渴利尿，不仅能补充水分，而且还能及时补充无机盐，对维持水液电解质平衡有着重要意义；经常食用绿豆还可以补充营养，增强体力。

将蒲公英同绿豆、小米配制作成豆浆，有清热消毒的效果。准备绿豆60克，小米、蒲公英各20克，蜂蜜10克。将绿豆淘洗干净，用清水浸泡4～6小时；小米淘洗干净，用清水浸泡2小时：蒲公英煎汁备用。将小米和浸泡好的绿豆一同倒入全自动豆浆机中，淋入蒲公英煎汁，再加适量清水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后凉至温热，加蜂蜜调味后饮用即可。

小麦核桃红枣豆浆，延缓衰老

小麦主要分为普通小麦、硬粒小麦、密穗小麦、东方小麦等多个品种，它是与稻米地位同等重要的一种谷物，是滋养人体的重要食物。小麦南北皆食，但尤其受到北方人的喜爱，是北方居民的主食。

小麦富含蛋白质、糖类和脂肪，其所含铁、镁、钾、锰等矿物质都比大米高，硒的含量比大米高15倍，还含有多种B族维生素。它所含碳水化合物约占75%，蛋白质约占10%，是补充热量和植物蛋白的重要来源。此外，小麦胚芽里所含的食物纤维和维生素E也非常丰富，营养颇丰富。

小麦不仅是供人营养的食物，也是供人治病的药物。《本草再新》把它的功能归纳为四种：养心，益肾，活血，健脾。《医林纂要》又概括了它的四大用途：除烦，止血，利尿，润燥。对于更年期妇女，食用未精制的小麦还能缓解更年期综合征。并且小麦粉（面粉）还具有良

好的嫩肤、除皱、祛斑等功效。

核桃营养机器丰富，富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、镁、锌、锰、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、维生素 E 等营养成分。

核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效。核桃中的磷脂，对脑神经有良好的保健作用。它所含丰富的维生素 E 及 B 族维生素等，能帮助清除氧自由基，且可补脑益智、增强记忆力、抗衰老。

核桃含脂肪高达 63%，且核桃油中含有大量不饱和脂肪酸，能降低胆固醇，对防治高血压、冠心病和动脉硬化症很有好处。

将小麦仁，核桃、黄豆、红枣熬制成豆浆，可以延缓衰老。准备黄豆 50 克，小麦仁 20 克，核桃 2 个，红枣 4 枚。黄豆用清水浸泡 10 ~ 12 小时，洗净；小麦仁淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；核桃去皮，取核桃仁碾碎；红枣洗净，去核，切碎。

将上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好即可。

虾皮紫菜豆浆，防治缺钙引起的骨质疏松

紫菜又名紫英、子菜，是生长在浅海岩礁上的一种红藻类植物，颜色分为红紫、绿紫和黑紫，但干燥后均呈紫色。它是一种营养丰富、美味可口的烹饪原料，由于它含有大量蛋白质、磷、铁、钙、碘、维生素、糖、无机盐等营养成分，所以除了做菜外还有很好的药用价值。

紫菜含有高达 29% ~ 35%的蛋白质以及碘、多种维生素和无机盐类，它所含的蛋白质，与大豆所含的蛋白质差不多，所含碳水化合物居各种蔬菜之首，其中维生素 A 的含量可与动物肝脏相媲美，维生素 B_2 比香菇多 9 倍。它还含有半乳糖酶、糖原酶等营养素。

紫菜性寒，味甘、咸，具有化痰、软坚、清热、利尿的功效。紫菜所含的二十碳五烯酸，可降低血浆胆固醇含量；所含红藻素等活性成分可防止血栓形成。多吃些紫菜，不仅可降低血压，还能预防心、脑、肾动脉血管硬化。

虾皮中含有丰富的蛋白质和矿物质，尤其是钙的含量极为丰富，有“钙库”之称，是缺钙者补钙的较佳途径。老年人常食虾皮，可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症；老年人的饭菜里放一些虾皮，对提高食欲和增强体质都很有好处。

将紫菜、虾皮、黄豆一起熬制成豆浆，可以补钙预防骨质疏松。准备黄豆 40 克，大米、紫菜、虾皮各 10 克，葱末、盐各少许。黄豆用清水浸泡 10 ~ 12 小时，洗净；大米淘洗干净；紫菜撕成小片；虾皮洗净。将黄豆、大米、紫菜片、虾皮和葱末倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后加盐调味即可。

茉莉花豆浆，滋养肌肤

茉莉花茶是将茶叶和茉莉鲜花进行拼和、窨制，使茶叶吸收花香而成的，茶香与茉莉花香交互融合，“窨得茉莉无上味，列作人间第一香。”有“在中国的花茶里，可闻春天的气味”之美誉。宋代诗人江奎的《茉莉》称赞说：“他年我若修花使，列做人间第一香。”

茉莉花主要成分为苯甲醇及酯类、茉莉花素、芳樟醇、芳樟醇酯等，性温，味辛甘，具有理气止痛、温中和胃、开郁辟秽、消肿解毒功效。现代药理研究表明，茉莉花还有强心、降压、抗菌、防辐射损伤、增强机体免疫力、调整体内激素分泌、醒脑提神的功效。

将茉莉花与黄豆熬制成豆浆，可以清热解暑、健脾、化湿，减轻腹痛、并能滋润肌肤，养颜。准备黄豆 80 克，茉莉花 10 克，蜂蜜 10 克。黄豆用清水浸泡 10 ~ 12 小时，洗净；茉莉花洗净浮尘。将黄豆和茉莉花倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提

示豆浆做好，过滤后凉至温热加入蜂蜜调味即可。

长期饮用，有清肝明目、生津止渴、祛痰治痢、通便利水、祛风解表、疗瘘、坚齿、益气力、降血压、强心、防龋防辐射损伤、抗癌、抗衰老之功效，使人延年益寿、身心健康。

第三节

生机蔬果汁，让生命充满活力

南瓜柑橘鲜奶，消除疲劳

南瓜俗名倭瓜、番瓜、北瓜，原产于南美洲，后传入我国，并得到广泛栽种、食用，因此有“中国南瓜”之说。南瓜不但可以充饥，而且还有一定的食疗价值。

南瓜的营养成分有维生素 A、维生素 B、维生素 C，蛋白质、钙、磷、淀粉以及葫芦巴碱、精氨酸、腺嘌呤、多戊糖等，另外所含的钴、锌、甘露醇、酚等对身体健康也非常有益。

中医认为，南瓜性温，味甘，具有补中益气、开胃健脾的功效。

南瓜中含有丰富的果胶和微量元素钴。果胶可延缓肠道对糖和脂质的吸收，钴是胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素，所以常吃南瓜有助于防治糖尿病。

南瓜中富含多种维生素，其中 β－胡萝卜素和维生素 C 对除去能导致癌症、动脉硬化和心肌梗死等多种疾病的自由基有一定作用。

南瓜还能消除致癌物质亚硝酸胺的突变作用，其中的果胶还可以中和清除体内重金属和部分农药，所以有防癌、防中毒的作用，并能帮助肝、肾功能衰退患者增强肝肾细胞的再生能力。

柑橘富含维生素 C 与柠檬酸，前者具有美容作用，后者则具有消除疲劳的作用；橘子内侧薄皮含有膳食纤维及果胶，可以促进通便，并且可以降低胆固醇；橘皮苷可以加强毛细血管的韧性，降血压，扩张心脏的冠状动脉，故橘子是预防冠心病及动脉硬化的食品，研究证实，食用柑橘可以降低沉积在动脉血管中的胆固醇，有助于使动脉粥样硬化发生逆转。

将南瓜同胡萝卜、柑橘，鲜奶炸成的果汁能够保护皮肤组织，预防感冒。做法也很简单，准备南瓜 50 克，胡萝卜 100 克，柑橘 50 克，鲜奶 200 毫升。先将南瓜在榨汁前煮软。切成 2 ～ 3 厘米的块；柑橘去皮，剥除薄膜，备用；胡萝卜削皮后，切成小块；将上述所有材料放入果汁机中以高速搅打 2 分钟，加入鲜奶搅匀即可。

芒芭莴笋汁，缓解便秘

芒果又名檬果，是一种热带常青树产的果实。其形状各式各样，有的为鸡蛋形，也有的为圆形、肾形和心形。其果皮有多种颜色，主要分为浅绿色、黄色、深红色；果肉为黄色，有纤维。味道酸甜不一，有香气，汁水多而果核大。芒果集热带水果精华于一身，因此享有“热带水果之王”的美誉。

生芒果的含水量较高（约为 82%），每 100 克含有 66 千卡热量，未成熟的果子含有淀粉，成熟时转为糖。成熟的芒果果肉含糖 14% ～ 16%，可溶性固形物 15% ～ 24%，另含有丰富

的维生素 A、维生素 B、维生素 C 及多种人体需要的矿物质和氨基酸。

中医认为芒果性味甘、酸，性凉，具有止呕、利尿、止渴、益胃的功效。食用芒果具有清肠胃的功效，对于晕车、晕船有一定的止吐作用。

由于芒果中含有大量的维生素，因此经常食用芒果，可以起到滋润肌肤的作用。

芒果含有营养素及维生素 C、矿物质等，具有防止动脉硬化及高血压的食疗作用。

芒果中含有大量的纤维，可以促进排便，对于防治便秘具有一定的好处，并可预防结肠和直肠癌。

芒果叶的提取物和未成熟芒果汁能抑制化脓球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌，同时还具有抑制流感病毒的作用。

芒果中的黄酮类物质含有类似动物雌性激素的成分，对女性更年期症状的缓解有一定作用。

将芒果同柠檬、莴笋榨汁的蔬果汁能够缓解便秘、润泽皮肤、预防青春痘。选取柠檬 50 克，莴笋 50 克，芒果 150 克，芭蕉 100 克，冰块 10 克。将柠檬切成三块；莴笋洗净，切成可放入榨汁机的大小；芒果和芭蕉切成状；将柠檬和莴笋放入榨汁机；将柠檬和莴笋的综合汁倒入果汁机，加入芒果和芭蕉，搅拌，加冰块即可。

润肤多汁蜜饮，促进新陈代谢

梨子，又名块果、果宗、玉乳、蜜文。它原产生于西亚，在西亚和欧洲有很长的种植历史，有数百个不同的品种，其形状、大小、颜色、香味、成熟时间及保存质量均因品种而异。梨子肉脆多汁，甘甜清香，风味独特，营养丰富，因而有“百果之宗”的美誉。

梨性凉味甘微酸，入肺、胃经，能生津润燥，清热化痰，可治疗热病伤津、热咳烦渴、惊狂、噎嗝、便秘等病症，并可帮助消化、止咳化痰、滋阴润肺、解疮毒、酒毒等。

梨性寒凉，含水量多，且含糖分高，食后满口清凉，既有营养，又解热证，可止咳生津、清心润喉、降火解暑，可为夏秋热病之清凉果品；又可润肺、止咳、化痰，对患感冒、咳嗽、急慢性气管炎患者有效。

梨还有降低血压、养阴清热、镇静的作用。因梨中含有较多的配糖体和鞣酸成分以及多种维生素，所以当高血压、心肺病，肝炎、肝硬化病人出现头昏目眩、心悸耳鸣时，吃梨大有好处。肝炎病人吃梨能起到保肝、助消化、增食欲的作用。

荸荠皮色紫黑，肉质洁白，味甜多汁，清脆可口，自古有“地下雪梨”之美誉，北方人视之为“江南人参”。

荸荠味甘、性寒，具有清肺热，又富含黏液质，有生津润肺、化痰利肠、通淋利尿、消痈解毒、凉血化湿、消食除胀的功效。荸荠既可作为水果，又可算作蔬菜，是大众喜爱的时令之品。

将梨子同荸荠、生菜、麦冬等榨成果汁，可以美白抗氧化，润肤去痘促进新陈代谢的作用。做法也很简单，准备梨 150 克，荸荠 50 克，生菜 30 克，蜂蜜 10 克，麦冬 15 克。将梨、荸荠、生菜洗净，再将梨、荸荠去皮，切块，生菜剥片；麦冬用热水泡一晚，使它软化；将所有材料放入果汁机中打成汁，饮用时加蜂蜜调味即可。

木瓜柳橙优酪乳，淡化雀斑

木瓜是一种营养丰富、有百益而无一害的果中珍品。现代医学证明，木瓜富含 17 种以上氨基酸及多种营养元素，对丰胸有很大帮助，是女性滋补美胸的天然果品。木瓜所具有的抗菌消炎、舒筋活络、软化血管、抗衰养颜、祛风止痛等功能，能为女性胸部的健康提供多

重保护，从而防范各种胸部及乳腺疾病的发生。

木瓜有健脾消食的作用。木瓜中的木瓜蛋白酶，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收。吃了太多的肉，胃肠负担加重，不易消化，而木瓜蛋白酶可帮助分解肉食，减少胃肠的工作量。

中医认为，木瓜性温，不寒不燥，其中的营养容易被皮肤直接吸收，特别是可发挥润肺的功能。当肺部得到适当的滋润后，可行气活血，使身体更易于吸收充足的营养，从而让皮肤变得光洁、柔嫩、细腻，皱纹减少，面色红润。

柳橙含有多种维生素、蛋白质及矿物质等成分，还含有橙皮、柚皮酊、柠檬酸、柠檬苦素、苹果酸等。果皮中含有 70 多种活性物质、挥发油等营养成分。

中医认为，橙子味甘、酸，性微凉，具有生津止渴、开胃宽胸、止呕的功效，还具有再生、滋润、抗老化及调和自由基的作用，更能有效补充眼部水分。香橙的果肉中含丰富维生素 C，具有预防雀斑的功效，用来泡浴可促进血液循环，防止肌肤水分流失，发挥长时间滋润效果。橙皮能磨去死皮，其香气更有舒缓及振奋作用。

将木瓜、柳橙、柠檬一起榨成的果汁能够预防雀斑，降火解渴。制法：准备木瓜 100 克，柳橙 150 克，柠檬 50 克，蜂蜜 10 克。将柳橙洗净，切半，用榨汁机榨出汁倒出；将柠檬放入榨汁机中榨成汁；将柳橙汁与柠檬汁及蜂蜜混合，拌匀即可。

菠菜胡萝卜汁，预防动脉硬化

中医认为菠菜性甘凉，具有养血、止血、敛阴、润燥的功效。菠菜中含有丰富的铁，维生素 C 能够提高铁的吸收率，并促进铁与造血的叶酸共同作用，有效地预防贫血症。

菠菜中含有一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。

菠菜含有丰富的胡萝卜素、维生素 A、维生素 B_2 等，能够保护视力，防止口角炎、夜盲等维生素缺乏症的。

菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖、激活大脑功能、增强青春活力的作用。

胡萝卜性平，味甘，具有健脾消食、养肝明目、下气止咳的功效。现代医学研究证明：胡萝卜可清除致人衰老的自由基。所含的 B 族维生素和维生素 C 等营养成分有润皮肤、抗衰老的作用。

胡萝卜能提供丰富的维生素 A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染及保持视力正常、治疗夜盲症和干眼症等功能。

胡萝卜素能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女食用胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。

胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。

胡萝卜的芳香气味是挥发油造成的，能促进消化，并有杀菌作用。

将菠菜同胡萝卜、西芹、高丽菜一起榨成的蔬果汁能够预防癌症或动脉硬化效果好，还可防止肌肤粗糙，预防贫血。制法：取菠菜 100 克，胡萝卜 50 克，西芹 60 克，高丽菜 15 克。将菠菜洗净，去根，切成小段，胡萝卜洗净，去皮，切小块，高丽菜洗净，撕成小块；西芹洗净，切成小段，然后把准备好的材料放入榨汁机榨出汁即可。

草莓双笋汁，补充各类维生素

草莓又名红莓、地莓、地果等，台湾地区称其为士多啤梨，是蔷薇科草莓属的成熟果实。草莓原产欧洲，本世纪初传入我国而风靡华夏。其外观呈心形，色鲜艳粉红，果肉多汁，酸

甜适口，芳香宜人，营养丰富，因此有“水果皇后”之美誉。

中医认为，草莓性味甘酸、凉。能润肺生津、健脾和胃、补血益气、凉血解毒，可辅助治疗动脉硬化、高血压、冠心病、坏血病、结肠癌等疾病。

草莓中含的胡萝卜素是合成维生素 A 的重要物质，具有明目养肝的作用。

草莓的维生素 C 含量很高，可消除细胞间的松弛或紧张状态，使脑细胞结构坚固，皮肤细腻有弹性。

芦笋是世界十大名菜之一，又名石刁柏。在国际市场上享有“蔬菜之王”的美称。芦笋还有着鲜美芳香的风味，膳食纤维柔软可口，能增进食欲，帮助消化。

将芦笋、莴笋、草莓合成榨成的蔬果汁能够很好地保护血管，清洁血液，降低血压。做法很简单，准备芦笋 60 克，莴笋 150 克。草莓 150 克，柠檬 30 克。将草莓洗干净，去掉蒂；芦笋洗干净，切成小段；莴笋洗干净，切成小块；把准备好的材料放入果汁机，搅打 2 分钟即可。

牛蒡活力饮，增强免疫力

牛蒡又名大力子、黑萝卜、万把钩、牛菜，为菊科二年生草本植物。牛蒡营养丰富，是蔬菜中的珍品。其纤维可以促进大肠蠕动，帮助排便，降低体内胆固醇，减少毒素、废物在体内积存，可以很好的预防中风和防治胃癌、子宫癌。

芹菜又叫香芹、药芹、水芹、旱芹，它是伞形科草本植物旱芹或水芹的茎叶，是人们常食的蔬菜之一。中医认为，芹菜性凉，味甘、苦，无毒。具有清热、、健脾、利尿、平肝、降血压、提神醒脑等功能。

芹菜含铁量较高，能补充妇女经血的损失，食用芹菜能避免皮肤苍白、干燥、面色无华，而且可使目光有神，头发黑亮。

芹菜所含芹菜素和芹菜苷具有降血压、降血脂和降血清胆固醇的作用。

芹菜所含芹菜苷、佛手苷内脂、挥发油等，能够健脾胃，增食欲，并有利尿作用。

将牛蒡同芹菜一起榨成的蔬果汁有清热解毒，降低胆固醇，增强人体免疫力和预防糖尿病，便秘，高血压的功效。制作方法也很简单，准备牛蒡 200 克，芹菜 200 克，蜂蜜 15 克，冷开水 200 毫升。将芹菜洗净，切段；牛蒡洗净，去皮，切块。将准备好的材料与冷开水一起榨成汁，加入蜂蜜即可。

马铃薯莲藕汁，调理缺铁性贫血

马铃薯又名土豆，是一种粮食兼用型的蔬菜，与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物，原产地是海拔 3000 多米的南美高地。在法国，土豆被称为“地下苹果”。土豆营养成分齐全，而且易为人体消化吸收，在欧美享有“第二面包”的称号。

中医认为，马铃薯性味平甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效。马铃薯富含粗纤维，可促进胃肠蠕动和加速胆固醇在肠道内代谢的功效，具有通便和降低胆固醇的作用，可以治疗习惯性便秘和预防血胆固醇增高。

马铃薯对消化不良的治疗也有特效，是胃病和心脏病患者的良药及优质保健食品。

莲藕原产于印度，很早便传入我国，在南北朝时期，莲藕的种植就已相当普遍了。在清咸丰年间，就被钦定为御膳贡品了。

中医认为生藕味甘、性寒，入心、脾、胃经；具有清热、生津、凉血、散瘀、补脾、开胃、止泻的功效。莲藕微甜而脆，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，它的根叶，花须果实，无不为宝，都可滋补入药。用莲藕制成粉，能消食止泻，开胃清热，滋补养性，预防

内出血，是妇孺童妪、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。

将马铃薯同莲藕榨成蔬果汁，对于肝病、便秘具有很好的调理作用。制法也很简单，准备马铃薯80克，莲藕80克，蜂蜜20毫升，冰块少许。将马铃薯及莲藕洗净，均去皮煮熟，待凉后切小块，冰块、马铃薯及其他材料放入果汁机中，以高速搅打40秒钟即可。

甜椒蔬果饮品，开胃助消化

甜椒是青椒的一种，因其有多种颜色，故名又叫“彩椒”，辣味较淡甚至根本不辣，作蔬菜食用而不是作为调味料。

甜椒中含有极其丰富的营养，维生素C含量比茄子、番茄还高。甜椒中的辣椒素是一种抗氧化物质，它可阻止有关细胞的新陈代谢，从而终止细胞组织的癌变过程，降低癌症细胞的发生率。

菠萝含多种维生素，其中维生素C含量很高。此外，钙、铁、磷等矿物质含量也十分丰富。中医学认为，菠萝味甘、微酸，性平，有补益脾胃、生津止渴、润肠通便、利尿消肿的功效，可治疗中暑烦渴、肾炎、高血压、大便秘结、支气管炎、血肿、水肿等症，并对预防血管硬化及冠状动脉性心脏病有一定的作用。

常食菠萝还可以起到溶解阻塞于组织中的纤维蛋白质和血凝块的作用，并可以改善局部的血液循环，消除炎症和水肿。

菠萝丰富的果汁能有效地酸解脂肪，因而其也有很好的减肥作用；菠萝中含有的菠萝蛋白酶可以舒缓嗓子疼和咳嗽的症状，对防治感冒有很好的效果。

将甜椒同菠萝、草莓、苹果一起榨成的蔬果汁具有护肤、防癌、抗老、利、助消化、预防感冒的功效。制作方法也很简单，准备苹果150克，菠萝50克，甜椒10克，草莓60克，西芹100克。将苹果洗净，削皮，去核后切块，甜椒、西芹、草莓洗净，切块备用；最后把所有的材料及冷开水一起放入榨汁机内榨成汁即可。

桑葚青梅杨桃汁，利尿解毒

早在两千多年前，桑葚已是中国皇帝御用的补品。因桑树特殊的生长环境使桑果具有天然生长，无任何污染的特点，所以桑葚又被称为“民间圣果”。常吃桑葚能显著提高人体免疫力，具有延缓衰老，美容养颜的功效。

中医认为桑葚味甘酸，性微寒，入心、肝、肾经，为滋补强壮、养心益智佳果。具有补血滋阴，生津止渴，润肠燥等功效，主治阴血不足而致的头晕目眩，耳鸣心悸，烦躁失眠，腰膝酸软，须发早白，消渴口干，大便干结等症。

杨桃，又名阳桃、羊桃，学名五敛子，又因其横切面如五角星，所以国外又称为星梨，它味甜而肉脆滑，含有充足的水分，糖分也十分丰富，是久负盛名的岭南佳果之一。

中医认为，杨桃性酸、甘、涩、平，无毒，有止渴生津、下气和中、开胃消食的功效。叶捣烂外敷有消肿止痛之效。

现代医学认为，杨桃能减少机体对脂肪的吸收，有降低血脂、胆固醇的作用，对动脉硬化、高血压等心血管疾病有预防作用；同时还可保护肝脏，降低血糖。

杨桃中糖类、维生素C及有机酸含量丰富，并且果汁充沛，能迅速补充人体的水分，生津止渴，并使人体内的酒毒随小便排出体外，消除疲劳感。

杨桃含有大量的挥发性成分、胡萝卜素类化合物、糖类、有机酸及维生素B、维生素C等，食用后可消除咽喉炎症及口腔溃疡，防治风火牙痛。

将桑葚与杨桃、青梅榨成的果汁具有清热止渴、利尿解毒、醒酒等功效。制作方法也很

简单，准备桑葚 80 克，青梅 40 克，杨桃 5 克，冷开水 200 毫升。先将桑葚洗净；青梅洗净，去皮；杨桃洗净后切块。将材料放入果汁机中搅打成汁即可。

苦瓜蜂蜜汁，有助于减肥

苦瓜，又名凉瓜、锦荔枝、癞葡萄、癞瓜。是葫芦科一年生攀缘草本植物苦瓜的果实，它不仅具有特殊的苦味，而且它与任何菜如鱼、肉等同炒同煮，绝不会把苦味传给对方，所以有人说苦瓜“有君子之德，有君子之功”，誉之为“君子菜”。

中医认为，苦瓜性寒，味苦，具有解劳乏、除邪热、清心明目、滋阴降火、养血滋肝、润脾补肾、清火消暑的功效。对治疗、中暑、痢疾、赤眼疼痛、恶疮等疾病都有很好的效果。现代研究表明，苦瓜含有苦瓜苷和多种氨基酸，并含有类似胰岛素的物质，有降低血糖的作用。

苦瓜中所含的蛋白质类成分、噬细胞的吞噬能力，加强了对癌症的抵抗力。

苦瓜所含苦瓜素不但能促进食欲，利尿活血，消炎退热、清心明目，而且是一种强效的抗癌物质，它可以抑制鼻咽癌、口腔癌细胞的生长。

将苦瓜榨汁，每天适量饮用，具有安神镇定、滋润皮肤的作用，每日早晚各饮一杯，可以改善失眠症状，同时，苦瓜对于肥胖人士的减肥颇有功效。

制法：准备苦瓜 50 克，柠檬 30 克，姜 7 克，蜂蜜 10 克，冰块适量。将苦瓜洗净，对切为二，去籽，切小块备用；柠檬去皮，切小块；姜洗净，切片；苦瓜、姜、柠檬顺序交错地放进榨汁机榨出汁，加入蜂蜜调匀。

桃子香瓜汁，安抚情绪

猕猴桃又名奇异果、毛桃、藤梨，因猕猴喜欢吃，所以名猕猴桃。猕猴桃维生素 C 含量在水果中名列前茅，一个猕猴桃能提供一个人一日维生素 C 需求量的 2 倍多，因此被誉为“维 C 之王”。

猕猴桃具有解热、止渴、通淋功效，对治疗烦热、消化不良、食欲不振、呕吐、泌尿道结石、便秘、痔疮等有帮助。

英国学者研究证实，新鲜的猕猴桃果实能明显提升人体淋巴细胞中脱氧核糖核酸的修复力，增强人体免疫力，降低血中低密度脂蛋白胆固醇，从而减少心血管疾患和癌肿的发生概率，猕猴桃中的纤维素、寡糖与蛋白质分解酵素，能防治便秘，使肠道内不至于长时间滞留有害物质。

最新的医学研究表明，猕猴桃中含有的血清促进素具有稳定情绪、镇静心情的作用，另外它所含的天然肌醇，有助于脑部活动，因此能帮助忧郁之人走出情绪低谷。

将猕猴桃同梨子、柠檬榨成的果汁，都保留了水果的原味，而且对消化不良和大便干燥病症有很好的功效。

制作方法也很简单，准备猕猴桃 50 克，梨子 100 克，柠檬 50 克，冰块适量。将猕猴桃剥皮后切成三块；梨子去皮、核，切成小块；柠檬切成片。梨子、猕猴桃、柠檬都放入榨汁机内榨成汁，在做好的果汁内依个人喜好加入冰块即可。

第四节

煲一碗靓汤，健康就在一碗间的距离

汤水一生，美丽一生

到了一定的岁数，有些女性的面部皮肤就会出现一些细小的皱纹和色斑，慢慢成为挥之不去的隐痛，为此，她们不惜花费高价购买各种高级护肤品，却只能收一时之效。而且皮肤还会随着大量化妆品的使用而加速衰老。事实上，内养才是留住青春、保持美丽容颜的最好方法。

内养的方法有很多，喝汤就是其中一种。女人是水做的，只有身体里有了充足的水分和营养，才能保证皮肤的细嫩光滑和水润亮泽。

下面就为大家介绍几种汤的制作方法，有时间不妨试一下。

淮山鸡爪黑枣汤：取鸡爪 500 克，瘦肉 250 克，淮山 2 两，黑枣 10 颗（去核），老姜 3 片。将所有材料洗净，瘦肉与鸡爪放入滚水中汆烫，去血水后捞起；汤锅中放水八分满，待水滚后加入所有原料，先用大火煮 20 分钟，再转小火炖 3 小时完成。

沙参心肺汤：取沙参 15 克，玉竹 15 克，猪心、猪肺各一个，葱、食盐适量。将沙参、玉竹洗净后用纱布袋装好，扎上袋口备用；将猪心、肺用水冲洗干净，挤尽血水与药袋一起放入砂锅内，再将洗净的葱段放入锅内，加入适量水，置武火上煮沸捞去浮沫，改文火炖至肉烂，加适量食盐即成。每月两次，佐餐，食肉喝汤。此汤可养阴润肺。用于气阴不足的咳嗽、肺结核，口干舌燥，便秘等。

归芷祛斑汤：取当归 15 克，白芷 10 克，生地 15 克，杭芍 15 克，白薇 10 克，白蔹 10 克，川芎 10 克，乌骨鸡 1 只（约 1000 克），食盐适量。将以上中药冷水洗净放入纱布袋中扎上口待用；乌鸡去内脏洗净；将装有药物的纱布袋置于鸡腹中，放入锅内，加入适量冷水，武火煮沸，捞去浮沫，文火煮熟，拿去药袋，加入适量食盐即可。食肉喝汤，每周一次。此汤具有补血祛斑的功效，适用于气血亏虚而致的黄褐斑、妊娠斑、老年斑。

补肾壮阳的药膳汤

中医认为，肾有藏精、主生长、发育、生殖、主水液代谢等功能，被称为“先天之本”。肾亏精损是引起脏腑功能失调、产生疾病的重要因素之一。故许多养生家把养肾作为抗衰防老的重要措施。

可以说，人体衰老与寿命的长和短在很大程度上取决于肾气的强弱。《黄帝内经》指出：“精者，生之本也”。《寿世保元》云：“精乃肾之主，冬季养生，应适当节制性生活，不能恣其情欲，伤其肾精在此，我们为大家推荐几款可以补肾壮阳的药膳汤：

1. 杞鞭壮阳汤

材料：黄牛鞭 1000 克，枸杞 15 克，肉苁蓉 50 克，肥母鸡肉 500 克，花椒 6 克，猪油 30 克，黄酒 20 克，食盐，生姜适量。

做法：先将牛鞭用热水发胀，然后顺尿道对剖成两块，刮洗干净，以冷水漂 30 分钟，待用；枸杞、肉苁蓉洗净后用纱布袋装好扎上口；再将牛鞭、鸡肉放入砂锅中置武火上煮沸，撇去浮沫，加入生姜、花椒、黄酒用武火煮沸后改用文火炖，炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜、花椒，加入装有枸杞、肉苁蓉的纱布袋，用文火炖至八成熟时，取出牛鞭，切成长

3厘米的指条形，仍放入锅内，直到炖烂为止。鸡肉取出作别用，药包取出不用，再加食盐、猪油等即成。

功效：本汤可滋补肝肾，壮阳益精。用于肝肾虚损伤而致的阳痿，遗精，腰膝酸软，头昏耳鸣等。

2. 首乌龟肉汤

材料：取乌龟一只，制首乌30克，桑葚子15克，旱莲草15克，女贞子15克，适量葱、姜、食盐。

做法：将乌龟活剖，去肠杂洗净，放入沸水中拖去血水，去里皮，斩成2厘米见方的块状备用；将首乌、桑葚子、旱莲草、女贞子洗净后装入纱布袋中扎紧口；将龟肉及龟壳、药袋、葱段、姜丝适量一齐放入锅中，加清水适量，武火煮沸捞去浮沫，文火煮2小时即可。

功效：常喝此汤可滋阴补肾，用于肾阳不足而致的黄褐斑、肥胖症，以及头昏耳鸣，腰腿酸软，心烦易怒等。

鲢鱼汤，营养不良者宜食

鲢又称白鲢、鲢子。俗话说："青鱼尾巴鲢鱼头。"鲢鱼味美，以头为贵，尤其在小雪后，脑满肉肥，称为"雪鲢"，是一种营养很丰富的水产品。鲢鱼温中益气，可治疗久病体虚、食欲不振、头晕、乏力等症状。对于年老体弱、病后气血衰虚、皮肤粗糙等症状，常食鲢鱼可起到滋润补虚的功效。

鲢鱼汤的做法有很多，这里主要给大家推荐两款：

天麻鲢鱼汤：准备鲢鱼头2个，火腿片、天麻各适量。将鱼头去鳃内污物并切为两半，天麻洗净沥干备用；加油爆香姜片，放少许料酒，倒入鱼头，约2分钟后取出；加适量水于锅内，先放鱼头于底，再放入天麻和火腿片，炖至水沸时，改用小火炖2～3小时，再放入适量盐即成。

醒酒鱼汤：准备活鲢鱼1条，植物油，葱、姜、料酒少许，精盐、花椒、干辣椒适量。将鲢鱼去鳞，除去内脏，清洗干净，沥干水分，切成2～3段；红辣椒除去子蒂，用手撕成大块，放入锅内。炒锅置于旺火上，将花椒与辣椒投入，并倒入植物油炸一下，用漏勺捞出，扔掉。放入鱼段炸成两面金黄，然后放葱，姜、料酒调味。再放人适量热水，加盖旺火煮沸30分钟，至汤白为度；放入精盐调配，即可食用。

需注意的是，鲢鱼虽然营养丰富，但是肾炎、肝炎、水肿、小便不利患者宜食；脾胃气虚、营养不良者宜食。患有皮肤瘙痒、肿痛者忌食；红斑狼疮患者忌食。

葡萄莲藕汤，炎热天气的消暑品

葡萄别名蒲桃、葡萄，是水果中的珍品，既可鲜食，又可加工成各种产品，如葡萄酒、葡萄汁、葡萄干等。葡萄营养丰富，享有"生命之水"、"水果明星"之誉。

葡萄中含有类黄酮、酒石酸、铁等，营养十分丰富。现代医学发现，葡萄皮和葡萄子中含有一种抗氧化物质白藜芦醇，对心脑血管病有积极的预防和治疗作用。因此多吃葡萄、喝葡萄汁和适量饮用葡萄酒，对人体健康很有好处。

专家认为，葡萄性平味甘，能滋肝肾、生津液、强筋骨，有补益气血、通利小便的作用，可用于脾虚气弱、气短乏力、水肿、小便不利等病症的辅助治疗。

葡萄在直接食用外，还可以做成汤。准备葡萄干38克，莲藕450克，莲子75克，百合38克，芡实38克、盐适量。将莲藕洗干净切片；莲子、百合、芡实洗干净；煲滚适量水，放入葡萄干、莲藕、莲子、百合、芡实，煲至滚，改慢火煲2小时，下盐调味即成。此汤味道清甜，能清

热，去肥腻，适合在炎热天气饮用。

这款汤适合贫血、高血压、水肿、神经衰弱、疲劳的人宜食；葡萄干含糖、铁较多，特别适宜儿童、妇女、体弱贫血者作为补品食用。忌与海鲜、鱼、萝卜同食；服用人参者忌食；忌铁器。

白茅雪莉汤，利尿通便

梨为蔷薇科植物，又称快果、玉乳等，有白梨、沙梨、秋子梨等，以皮薄者为佳。古人称梨为“果宗”，即“百果之宗”。因其鲜嫩多汁，酸甜适口，所以又有“天然矿泉水”之称。

梨的果肉含有丰富的果糖、葡萄糖和苹果酸等有机酸，另有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸及多种维生素。

梨性味甘寒，具有清心润肺、润燥消风、醒酒解毒等功效，对肺结核、气管炎和上呼吸道感染的患者所出现的咽干、痒痛、音哑、痰稠等症皆有效。

梨具有降低血压、养阴清热、促进食欲、帮助消化的功效，并有利尿通便和解热作用，可用于发热时补充水分和营养。

将梨同鲜白茅根同煮汤，可清热润肺、化痰止咳、凉血、助消化。对于祛除秋燥、流鼻血、咳嗽，或干咳无痰，或痰中带血、痰稠黄浓、喉痛、声音嘶哑、唇舌干燥、便秘有很好的疗效，还适宜肝炎、肝硬化、气管炎及肺炎患者饮用。

白茅雪梨汤：准备鲜白茅根 200 克，雪梨 2 个，猪肺 1 副，陈皮 5 克。先清洗净猪肺，然后切成小块，放入开水中煮约 5 分钟，捞起冲洗干净；雪梨切成小块，去除心和核；把白茅根切短，除去表皮，用水浸软。把猪肺、雪梨、白茅根一齐煲，用小火煲 2 小时即可。

注意：脾胃虚弱的人不宜吃生梨，可把梨切块煮食；梨含糖量较高，过量食用会引起血糖升高，加重胰腺负担，故糖尿病人应少食；忌与鹅肉、蟹同食。

黄颡鱼绿豆汤，补益脾胃

黄颡鱼，俗称嘎牙子、黄腊丁、黄鳍鱼等。该鱼分布广、产量大、肉质嫩、少细刺、含脂肪多、味鲜美、营养价值高，在国内外深受欢迎。

黄颡鱼性平，味甘，利小便，消水肿，发痘疹，醒酒。《本草纲目》记载：煮食消水肿，利小便。《食物本草》中也说：主益脾胃和五脏，发小儿痘疹。

将黄豆与黄颡鱼做汤，可利小便。准备黄颡鱼 3 条，绿豆 100 克，大蒜 3 瓣，料酒、葱姜、胡椒粉、味精适量。将黄颡鱼洗净，放入锅内，再放入干净绿豆、大蒜和足量清水，调入料酒、葱段、姜片；先以大火煮沸，继以小火煮熬，以鱼和绿豆熟烂为度，调味即可食用。

这款汤适宜肝硬化腹水、肾炎水肿、脚气水肿以及营养不良性水肿者食用；适宜小儿痘疹初期食用。根据前人经验，黄颡鱼为发物食品，故有痼疾宿病之人，诸如支气管哮喘，淋巴结核，癌肿，红斑性狼疮以及顽固瘙痒性皮肤病者忌食或谨慎食用；忌与中药荆芥同食。

瘦肉松子仁汤，治疗各种便秘

松子，又名海松子、新罗松子，为松科植物红松的种子：其种仁称为松子仁，是人们茶余饭后爱吃的炒货之一。被清代名医王孟英推崇为“果中仙品”。

松子仁，性味甘温，含有大量的脂肪，每 100 克中约含脂肪 63 克，主要为油酸酯、亚油酸酯等不饱和脂肪酸。每 100 克松子仁中含磷质 234 毫克，对于骨骼、牙齿发育不全、患有佝偻病的儿童有辅助治疗作用。

专家认为，松子仁具有养血补液、滋润止咳、滑肠通便的功效，可以治疗咳嗽，老人津

枯燥便秘。

将松子同瘦肉炖汤，有健脾益气，润肠通便，养阴增液，补虚益血，适用于妊娠肠燥便秘症。准备猪瘦肉 250 克，松子仁 40 克，核桃肉 20 克，花生 30 克，姜、盐、味精少许。将猪瘦肉洗净，切块；松子仁、花生（去壳）、核桃肉洗净；把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 ~ 3 小时，调味供用。

本款汤适合心神失养，惊悸忧伤，心慌，失眠，遗精，盗汗者；老年性慢性便秘者。大便平时稀薄者忌用。

茉莉粉丝豆腐汤，生津降浊

茉莉，木犀科，茉莉属，常绿灌木或藤本。原产印度、伊朗、阿拉伯诸国，希腊首都雅典有茉莉花城之称。茉莉早在汉代已由西亚传入我国。宋代王梅溪有诗云："茉莉名佳花亦佳，远从佛国到中华。"茉莉的花、根、叶等皆能入药，具有珍贵的医疗价值。

茉莉花性味辛甘温，具有理气、开郁、辟秽、和中之功效。因芳香能放陈气，故可治疗下痢腹痛、疮毒等症。

茉莉花之蒸馏液为茉莉花露，有健脾理气之功，据《纲目拾遗》记载，还能"解胸中一切陈腐之气"。

茉莉叶能清热解表，常用以治疗外感发热、腹胀、腹泻等症。

茉莉粉丝豆腐汤，是一款清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊的上好佳肴。取茉莉花 20 朵，豆腐 150 克，水发细粉丝 50 克，油菜 50 克。将豆腐洗净，切块；油菜洗净，在开水中焯一下捞出，切段；茉莉花去蒂，洗净、沥干汤锅置火上，注入清水适量，将诸料一起放入锅内。待汤开后，加入茉莉花、味精、精盐，勾水淀粉芡，烧开淋入香油，起锅盛入汤碗内即成。

本款汤宜用于调治纳呆、腹胀、恶心呕吐、胃脘隐痛等症；女性在行经期间亦宜食用，尤其对有痛经者更为适宜。

注意：茉莉根有一定毒性，一般不作内服；茉莉花及其花露系辛热之品，亦不宜久服。

陈皮肉丝汤，通气健脾

陈皮是柑橘等水果的果皮经干燥处理后所得到的干性果皮。其皮干燥陈久，故称陈皮，也称贵老。陈皮味苦，有橘子的清香，故常用于烹饪风味的菜肴，如"陈皮牛肉"、"陈皮鸡丁"等。

陈皮含有挥发油、橙皮甙、维生素 B、维生素 C 等成分，它所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用，可促进消化液的分泌，排除肠管内积气，增加食欲。陈皮也是一味常用中药，具有通气健脾、燥湿化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。

取陈皮 10 克，百合 30 克，炒杏仁 10 克，瘦猪肉 200 克，味精、食盐、酱油、姜、葱各适量。做成的粥膳可缓解食欲不振，脘腹胀满，痰多咳嗽。做法：将陈皮、百合洗净，瘦猪肉切丝。三者与杏仁共放入锅内，加水适量，小火炖至肉烂，然后，加入味精、食盐、酱油、姜、葱各适量调味即成。

酸辣海参汤，润肠通便

海参又名刺参、海鼠、海黄瓜，是生长在海洋底层岩石上或海藻间的一种棘皮动物，是一种名贵海产动物。我国古人称海参"其性温补，足敌人参"，意思是其补益作用类似人参，故而得名。海参肉质软嫩，营养丰富，是典型的高蛋白、低脂肪食物，为海味"八珍"之一，

与燕窝、鲍鱼、鱼翅齐名，在大雅之堂上往往扮演着“压轴”的角色。

海参具有补肾益精、除湿壮阳、养血润燥、通便利尿、美颜乌发的作用。海参含有硫酸软骨素，有助于人体生长发育，能够延缓肌肉衰老，增强机体的免疫力。

海参微量元素钒的含量居各种食物之首，可参与血液中铁的输送，增强造血功能。常吃海参，有延缓衰老、消除疲劳、减轻关节炎和神经痛的作用。

将海参做成的酸辣汤有润肠通便、祛火清热的功效。准备水发海参250克，水发黄花50克，盐3克，味精2克，胡椒粉1克，料酒5克，米醋10克，葱丝5克，姜末5克。

将海参冲洗干净，切成薄片；将黄花去尽根蒂，洗净；锅中加水烧开，下海参、黄花焯一下，捞出，沥干水分备用；锅中注入清水750克烧开，下海参、黄花，再加盐、味精、料酒略煮，撇去浮沫，盛入装有葱丝、姜末、米醋、胡椒粉的汤盆中即成。

本款汤适宜精力不足、气血不足及肝硬化、腹水和神经衰弱者食用；对于产后、病后及中老年人，宜将海参与火腿、猪羊肉同食。脾胃虚弱、痰多、便稀者忌食海参；忌与甘草同服；感冒、咳嗽、气喘患者忌食。

童参乌梅甘草汤，滋阴养血

甘草，中草药之王，《本草纲目》将其列为百药之首。中医药的汤剂、冲剂、散济、丸剂等，十之八九有一味甘草，它能化解七十二毒，华夏中医界自古就有“十方九（甘）草”之说。

甘草性味甘、平，主治补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和药性，用于脾胃虚弱，倦怠乏力，心悸气短，咳嗽痰多，四肢挛急疼痛，痈肿疮毒，缓解药物毒性、烈性。

将甘草同太子参、乌梅同煮汤，可益气养阴，生津止渴，适用于气阴不足之口渴欲饮、自汗、体弱易倦，易感冒等。

准备太子参15克、乌梅10克，甘草3克、冰糖适量。将太子参、乌梅、甘草放入锅内，加清水浸泡半小时。先用武火煮沸，再以文火煎熬60分钟左右，去渣留汁。然后加入适量冰糖，边煮边搅，至其融化为止。

本款汤适合脾胃虚弱、进食少、大便稀薄、胃十二指肠溃疡者；心悸，神经衰弱者；女性脏躁，喜悲伤，欲哭者；血小板减少性紫癜者宜用。腹部胀满者忌用；忌与海藻、月遂、芫花、羊柄菜同时食用。

芡实杞龙龟苓汤，健脾益肾

芡实，因其形状酷似鸡头，故又名鸡头菱，有些地方称它为水流黄或水中丹，为睡莲科多年水生植物的果实。其性味甘、平，微涩，无毒，既可食用，也可作药用。

芡实是强壮滋养药，含有多种营养成分。如碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等。

《神农本草经》将它列为上品，并指出：芡实“补中，益精气，强志，令耳目聪明，久服轻身不老，耐老神仙。”李时珍《本草纲目》称：“芡实固精气，明耳目。”《本草从新》亦谓：“鸡头米，能补脾固肾，助气涩精。”近代医家谓芡实可治遗精、滑精，慢性肾炎，慢性肠炎。

用芡实炖汤，可滋阴清热、祛湿解毒、健脾益肾。用于骨蒸潮热、湿疹疮毒者。准备芡实50克，枸杞子30克，龙眼肉50克，土茯苓60克，乌龟1只（约400克），姜、油、盐等适量。

将芡实、枸杞子、龙眼肉、土茯苓洗净；乌龟放入盆中，淋热水使其排尿、排粪便，用开水烫死后洗净，杀后去内脏、头爪；把全部用料放入锅内，加清水适量，用大火煮沸后，

再改小火煲 3 小时，调味即可。

本款汤适合脾胃气虚，消化不良，胃脘疼痛，肠炎下痢者宜用。注意：糖尿病患者忌食。

第五节

壶中有乾坤，酒能致病也能治病

杯中之物，要喝得恰到好处

酒，可疗养身心，也可致命。酒不可随意饮用，喝酒需要掌握一个度和方法。在饮酒时，要注意一些问题。

首先是千万不要喝闷酒。宋代爱国词人辛弃疾曾对酒有感而发写过八个字，叫“物无美恶，过则为灾”，大家喝酒的时候，都要想想这句话。你就是喝也得找一个人跟你一边聊天一边喝，千万不要喝闷酒。

其次是酒后不宜吃辛辣的食物。李时珍《本草纲目》中说：“酒后食芥及辣物，缓人筋骨。”意思是说，若酒后再吃芥与辣的食物，可使人疲惫痿软。因为酒本是大辛大热之物，而芥与辣物，也是大热之物，刺激性很强，二者同食，火上加油，致人生火动血。特别是素体阴虚阳盛的人，害处更大，此外，辛辣动火的东西，均能刺激神经扩张血管，更助长酒精的麻醉作用。

另外，喝酒不宜再吃糖。每逢婚庆喜宴，酒与糖是必不可少的两样东西。婚姻是人生中最大的一件事之一，哪有不喝喜酒吃喜糖的？但《本草纲目》引述陈藏器话说：“凡酒，忌诸甜物。”这又是为什么呢？中医学认为，糖类属甘，而甘生辛。而酒类是大热之品，所以，酒与糖相配，时间一久便会生热动火，损害身体。

最后，还需注意，酒与茶不宜同饮。

酒与茶亦有相克之处，如《本草纲目》中说：“酒后饮茶水成酒癖”，“酒后饮茶，伤肾脏，腰脚重坠，膀胱冷痛，兼患痰饮水肿、消渴挛痛之疾。”意思是说，嗜酒又好饮浓茶的人，久而久之，造成肾脏的损害，出现膀胱冷痛、水肿、消渴等肾功能不全的症状。一般来说，酒精从消化道被吸收后，即由血液运送到肝脏，在肝脏首先由酶氧化成乙醛，继而再氧化成水和二氧化碳排出体外。而酒后大量饮茶，在利尿的同时，可使大量未分解的乙醛通过肾脏，使肾脏因受刺激而遭损害。

早晚饮酒，比砒霜还毒

俗话说：无酒不成席。许多宴席都是以饮酒为主题，“酒会”、“酒席”、“酒宴”。饮酒不仅要在量上控制，同时还需要注意时间。

在浙江省的平湖市一带，过去便有一种吃“卯时酒”的习俗。什么是卯时酒？就是在早晨 5 ~ 7 点饮酒。平湖市一带的朋友，总喜欢起个大早，步行到乡镇上，喝上三五口热酒，唠上三几句家常，便开始一天的幸福生活。实际从中医角度来说，喝卯时酒其实是对健康不利的。“莫饮卯时酒，昏昏醉到酉”，也就是说早晨喝完酒会醉一天。

对于现代人来说，如果你是一个上班族，喝卯时酒会影响你一天的工作效率，而且常喝

卯时酒还会给健康带来危害。一日之“饥”在于晨，空腹饮酒会导致神志恍惚、损害肝脏功能、引发意外事故，甚至危及生命。

为什么说卯时饮酒对人体伤害最大呢？这是因为，人体产生的有毒物质是依靠肝脏来清除的。肝脏的工作效率，晚上较高，清晨较低。若早点时饮酒，肝脏无力及时解毒，导致血液中酒精浓度提高，必然对身体有害。

酒，不仅在卯时不可以饮，且在晚上也不可多饮。有人喜欢睡前喝点酒帮助睡眠，也有人是迫于晚上应酬不得不喝酒，但无论哪种情况，都应该尽量杜绝。

有句俗语叫“早上吃姜等于补药汤，晚上吃姜等于吃砒霜”。因为姜是宣发阳气的，夜晚人体应该养阴，收敛阳气，吃姜是适得其反，违背天时。实际上，与姜相比，酒的危害则更大。因为酒跟生姜一样，同样是大热之物，且酒有阴阳两性，无论是哪种体质的人，都会造成伤害，所以《本草纲目》说：“人知戒早饮，而不知夜饮更甚。既醉且饱，睡而就枕，热拥伤心伤目。夜气收敛，酒以发之，乱其清明，劳其脾胃，停湿生疮，动火助欲，因而致病者多矣。”也就是说，到了晚上，夜气收敛，一方面所饮之酒不能发散，热壅于里，有伤心伤目的害处；另一方面，酒本是发散走窜之物，会扰乱夜间人气的收敛和平静，导致人体生病。

如果以姜菜下酒，伤害更大。姜、酒都是大热之物，姜借酒力入经络，酒借姜性入脏腑。晚上用姜菜下酒，等于吃慢性毒药。

那什么时候饮酒好呢？《老老恒言》认为：“酒固老年所宜……午后饮之，藉以宣导血脉，古人饮酒，每在食后。”这说明饮酒的最佳时间，应在每日中午吃饭后。

忍冬藤酒，治体热发毒之症

忍冬藤有清热解毒，祛风散热之功可用于温病发热。治外感风热，或温病初起，发热口渴，与连翘、荆芥、薄荷等同用，以解表清热。

若是体热发毒疮，也可用忍冬藤做“忍冬酒”治疗。《本草纲目》载有“忍冬酒”制法，“用忍冬藤生取一把，以叶入砂盆研烂，入生饼子酒少许，稀稠得所，涂于四围，中留一口泄气。其藤只用五两，木槌槌损，不可犯铁，大甘草节生用一两，同入沙瓶内，以水二碗，文武火慢煎至一碗，入无灰好酒一大碗，再煎十数沸，去滓分为三服，一日一夜吃尽。”可以说，对于一切疮疡肿毒，红肿热痛，忍冬藤最为常用。甘草生用，性凉，有解毒清热之功。用忍冬藤鲜品同生甘草酒煮内服，并捣烂外敷，有清热解毒之功效，在《外科精要》中就记载有忍冬藤酒。忍冬藤酒的制作方法也很简单，取忍冬藤 150 克，生甘草 30 克，上等白酒 200 毫升。忍冬藤、甘草加水 2000 毫升，浓煎 1 小时，再加入白酒，煎煮数沸，过滤去渣，装瓶备用。每日 3 次，每次 30 ~ 50 毫升，或随量饮服。可清热解毒，消痈散结，适用于热毒疮痈。

若以忍冬藤酒同补益气血之黄芪、当归等同用，能扶正祛邪，托毒外出，使未成脓者内消，已成脓者即溃。

薏苡仁酒，祛风化湿

《本草纲目》中多次提到薏苡仁，它也被称为米仁、六谷或者菩提子。薏苡仁可以健脾除湿，能医治由于脾虚、湿气缠身而导致的各种病症，比如食欲不佳、便溏、水肿、小便不利。薏苡仁经常与清热解毒药一起同用。而用薏苡仁泡酒可以主治腰痛、膝痛等，且祛风湿、强筋健骨，对改善痰湿体质有很好的效果。下面给大家介绍些薏苡仁酒的做法。

选取薏苡仁 4 克，白砂糖 20 克，蜂蜜 30 克，白酒 500 克。先将薏苡仁放入石磨内，用小石臼将薏苡仁捣碎或碾成粉状，然后装入布口袋中，扎紧袋口，待用。取干净容器，将糖、

蜂蜜放入，加少量沸水，使其充分溶解，然后将装有薏苡仁的布袋放入，再将白酒放入，浸泡 30 分钟，搅拌均匀。将容器盖盖紧，放在阴凉处储存 30 天，即可启封饮用。

《太平圣惠方》上记载薏苡仁酒的古方是这样的：薏苡仁 3 两，防风 2 两（去芦头），牛膝 3 两（去苗），独活 2 两，生干地黄 2 两，黑豆 5 两，合炒令熟，当归 1 两（微炒），酸枣仁 3 分（微炒），芎藭 1 两，丹参 1 两（去芦头），桂心 2 两，附子 1 两炮裂（去皮脐）。上锉细，以生绢袋盛，用清酒 2 斗，渍 5 ~ 7 宿。

延年长生酒，滋阴壮阳

延年长生酒，是一款很好的养生酒。它含有的配料几乎满足人体的所有需要，既可以滋阴补阳，又可泻火祛湿。为什么延年长生就会有如此神效呢？我们来看这款养生酒中的配料。

天冬、麦冬、枸杞子是补阴之物，当归、熟地黄、白芍则可以补血，白术、人参补气最好，巴戟肉、肉苁蓉、杜仲、补骨脂回阳补肾，川芎、牛膝可以用来活血化瘀，远志、柏子仁可以用来安神，茯苓可以利水渗湿，小茴香可以温里，生地黄可以清热凉血，知母可以泻火，黄柏可以清热燥湿，砂仁可以化湿，木香用于理气，石菖蒲可以开窍。本方多味药合用，可以调和气血阴阳。

本款酒看起来所有的材料甚多，其实做起来也不难：选取生地黄、熟地黄、天冬、麦冬、枸杞子、当归、杜仲、牛膝、小茴香、巴戟肉、肉苁蓉、川芎、白芍、人参、茯苓、石菖蒲、柏子仁、知母各 5 克，补骨脂、砂仁、白术、远志各 3 克，木香 1 克，黄柏 9 克，低度白酒 1500 毫升。

将上述 24 味药加工成粗粒状，装入绢袋，将袋口扎牢。将其置入酒坛中，倒入白酒，将坛口密封牢固。隔水煮约 1.5 个小时后，取出酒坛，置于阴冷处 3 日后，过滤即可服用。每日 1 ~ 2 次，每次 10 ~ 20 毫升。

本款酒适宜脏器不调、气血不足者，症见心悸、头晕和目眩等症；亦可改善腰膝酸软、精神疲乏等症状。注意：感冒发热者忌服。

人参灵芝酒，润肺益气

人参性味甘温，能补肺中元气，肺气旺则四脏之气皆旺，精自生而形体自盛，这是因肺主气的缘故。张仲景说："病人汗后身热、亡血、脉沉迟者，或下痢身凉，脉微血虚者，并加人参。"而人参得黄耆、甘草，乃甘温除大热，泻阴火，补元气，又为疮家圣药。此外，还有除烦之功。

灵芝味甘、性平，归心、肝、脾、胃、肺、肾经。可以调理肺虚、心痛胸痹等症状。

将二者共用调酒，润肺益气。对肺虚或肺病和失眠等病症有很好的疗效，亦可改善消化不良、气喘等症状。

人参灵芝酒的炮制方法也很简单：取灵芝 10 克，人参 5 克，冰糖 50 克，低度白酒 500 毫升。将灵芝和人参清洗干净，切成薄片状，与冰糖一同装入纱布袋中，将袋口扎牢，置入酒坛中，倒入白酒，将坛口密封牢固。充分浸泡 10 日后将纱布袋取出，将液体搅拌均匀，静置 3 日后即可服用。每日 1 ~ 2 次，每次 10 ~ 15 毫升。

西洋麦冬酒，清热止咳

西洋参，味苦、微甘，性寒，归心、肺、肾经，可用于补气养阴、清火生津。沙参，味甘，性微寒、归肺、胃经。可用于养肺开胃。麦冬味苦，主泄不主收，有寒邪的人禁服。麦门冬酒是苏东坡最喜欢的饮品，他将麦冬制成具有口腔保健、安神催眠效果的酒，并作了一

首诗："一枕清风值万钱，无人肯卖北窗眠。开心暖胃门冬饮，知是东坡手自煎。"可见他对麦冬的喜爱。

将麦冬与西洋参、沙参、黄酒配置，可制成西洋麦冬酒，具有清热止咳，滋阴养肺的功效，适宜肺阴虚衰者，症见有烦躁、易渴和咳嗽等病症，亦可改善烦躁不安、咳嗽不止等症状。制作方法：取西洋参 30 克，沙参、麦冬各 20 克，黄酒 1000 毫升。将各味药清洗干净。将西洋参和沙参切成片状、麦冬捣碎，共同置入砂锅中。倒入黄酒，用文火将其煎沸。冷却后，放入瓶中密封牢固。充分浸泡 7 日后，加入约 200 毫升凉开水，搅拌均匀，即可服用。

芦根连翘酒，宣肺止咳

芦根，味甘、性寒，归肺、胃经。其茎叶似竹，花若荻花。二月、八月采根，日干用之。其功效是清热泻火、生津止渴、除烦、止呕、利尿。

连翘，又名黄花条、连壳、青翘、落翘、黄奇丹等，果实入药。连翘是清热解毒的中药，主治热病初起、风热感冒、发热、心烦、咽喉肿痛、急性肾炎等。连翘早春先叶开花，花开香气淡艳，满枝金黄，艳丽可爱，是早春优良观花灌木。

桑叶、菊花、薄荷可用于辛凉解表。杏仁可以止咳平喘。桔梗可以化痰。甘草用来调节诸药。

将以上几味药配合，制成芦根连翘酒可以清热解毒，是治疗感冒发热的药酒。取桑叶、菊花、连翘、芦根各 30 克，薄荷、杏仁、甘草各 10 克，桔梗 10 克，糯米酒 1000 毫升。将上述 8 味药研磨成粗粒状置于糯米酒中，将瓶口密封牢固。充分浸泡 5 日后，开封过滤，即可服用。每日 1 ~ 2 次，每次 15 毫升。

芦根连翘酒适宜感冒发热伴有咳嗽者，症见有咳嗽、鼻塞等病症：亦可改善由于感冒引起的发热、风寒和口渴等症状。

附子暖腹酒，润肺驱寒

干姜和制附子均用于温里。干姜，味辛，性热，归脾、胃、心、肺经，可以用于暖胃补脾、驱寒化痰。附子，味辛，性热，归心、肾、脾经，可用于舒筋通络、补肾益气。附子有毒，使用时适量即可。

干姜同制附子制成的佳酿可润肺驱寒，通络温中，祛痰平喘，适宜心腹冷痛、消化功能紊乱者，症见有腹泻、呕吐和盗汗等症；亦可改善肢体寒冷、麻木、多汗和痢疾等症状。

这道佳酿的制作方法如下：准备干姜 30 克，制附子 10 克，黄酒 500 毫升。将干姜和制附子加工成粗粒状，置入酒瓶中，倒入黄酒。将瓶口密封牢固，充分浸泡 7 日后，开封过滤，即可服用。每日 1 ~ 3 次，每次 15 ~ 20 毫升。

需要注意的是，这道酒对阴虚内热者、火热腹痛者不适合，尤其是孕妇忌服。

佛手消食酒，健脾开胃

佛手为热带、亚热带植物，喜温暖湿润、阳光充足的环境，不耐严寒、怕冰霜及干旱，耐阴，耐瘠，耐涝。以雨量充足、冬季无冰冻的地区栽培为宜。最适生长温度 22 ~ 24℃，越冬温度 5℃以上，年降水量以 1000 ~ 1200 毫米最适宜，年日照时数 1200 ~ 1800 小时为宜。适合在土层深厚、疏松肥沃、富含腐殖质、排水良好的酸性壤土、沙壤土或粘壤土中生长。

佛手味辛、苦，性温，归肝、脾、胃、肺经。可以行气止痛、舒肝和中；也可以改善由于肝胃不调引起的多痰、胸闷、木讷和肋痛等症状。将佛手与白酒合用，可以消化助食、养肝暖胃，适宜肝郁气滞、脾胃虚弱者，症见有胃痛、恶心、呕吐和咳嗽等症，亦可改善腹部

胀满、食欲欠佳和情绪抑郁等症状。

佛手消食酒的制法方法：准备佛手 50 克、低度白酒 500 毫升。将佛手清洗干净，切成片状，晾干后，将其置入酒瓶中，倒入白酒。将瓶口密封牢固充分浸泡 7 日后，即可服用。浸泡过程中，需每日振摇药酒瓶 1 次。每日服 1 ～ 2 次，每次 15 ～ 20 毫升。

地黄二冬酒，补气养心

生地黄具有清热凉血的功效，山药具有补气的作用，天冬、麦冬均具有补阴的作用，莲子可以收涩，大枣具有补血的作用。地黄二冬酒将各味药合用，可以调和五脏、补气养心。

地黄二冬酒适宜脾胃不调、身体虚弱者，尤其适宜糖尿病患者，症见有盗汗、头晕目眩和便秘等症，亦可改善身心疲惫、食欲欠佳等症状。

地黄二冬酒的制作方法：准备生地黄、熟地黄、天冬、麦冬、大枣、山药、莲子各 20 克，低度白酒 1000 毫升。将莲子去心，与其他各味药共同加工成粗末状，置入酒瓶中，倒入白酒，将瓶口密封牢固。充分浸泡 15 日后，开封过滤，即可服用。浸泡过程中，需每日振摇药酒瓶 1 次。

此酒可滋阴补肾、健脾养胃，补气养心。每日 1 ～ 2 次，每次 10 ～ 20 毫升。

枣仁安神酒，理气安神

党参用于补气，当归用于补血，天冬、麦冬均用于补阴，生地黄和玄参可以清热凉血，茯苓可以利水渗湿，丹参具有活血化瘀的作用，柏子仁、酸枣仁、远志均可以安神，五味子可以收涩，桔梗可以化痰。枣仁安神酒将各味药合用，可以补益气血、安神养心。

将以上几味药材配置泡酒，可健脾养心，理气安神，适宜神经衰弱者，症见有心悸、失眠多梦等症，亦可改善心神不宁、气血虚亏的症状。

制作方法：准备党参 25 克，玄参 15 克，丹参、茯苓、天冬、麦冬、柏子仁各 20 克，酸枣仁、生地黄各 30 克，桔梗、当归、远志、五味子各 10 克，低度白酒 2000 毫升。将上述 13 味药共同捣碎，装入白纱袋中，袋口扎牢，置入酒瓶中，倒入白酒。将瓶口密封牢固，充分浸泡 30 日后，即可服用。浸泡过程中，需每日振摇药酒瓶 1 次。每日 1 ～ 2 次，每次 15 毫升。

麦冬降脂酒，活血化瘀

山楂片，味酸、甘，性微温，归脾、胃、肝经，可以用于活血化瘀、促进消化。麦冬，味甘、微苦，性微寒，归肺、心、胃经，可以养胃润肠、润肺滋阴。麦冬降脂酒可以改善饮食失调，有效地调节血脂。

将上述药材配置泡酒，可活血化瘀，清热降脂。适宜高脂血症患者，症见有四肢麻木、气促等：亦可调节脂质代谢紊乱，达到降脂的目的。

制作方法：准备山楂片 50 克，麦冬 30 克，低度白酒 1000 毫升。将山楂片和麦冬置入干净的酒瓶中，倒入白酒，将瓶口密封牢固。充分浸泡 7 日后，即可服用。浸泡过程中，需每日振摇药酒瓶 1 ～ 2 次。每日 1 次，每次 15 ～ 20 毫升。

五加皮强筋酒，增强筋骨

桑枝，味苦，性平，归肝经，可以祛风通络，调节关节，也有一定的止痛功能。五加皮，味辛、苦，性温，归肝、肾经，可以增强筋骨的力量和活力，祛风湿，消除水肿现象。独活，味辛、苦，性温，归肝、肾、膀胱经，可以解表祛湿，也有止痛的作用。

将上述三味药与酒一起泡制可以舒筋通络、祛湿散寒。适宜肩周炎、风湿、冻疮等患者；亦可理气温中，改善病患带来的不良症状。

制作方法：准备桑枝，独活、五加皮各 20 克，低度白酒 500 毫升。将上述 3 味药切碎，置入酒瓶中，倒入白酒。将瓶口密封牢固，充分浸泡 7 日后即可服用。每日 2 ~ 3 次，取适量擦于患处。

牛膝强筋酒，止痛消肿

独活、五加皮、海桐皮均有祛风湿的作用，薏苡仁可以利水渗湿，生地黄可以清热凉血，牛膝可以活血化瘀，羚羊角可以平肝息风，防风可以辛温解表，牛蒡可以辛凉解表，肉桂具有温里的功效，大麻仁可以润肠去火，黑豆具有健脾补肾的功能。

将这几味药合用可以清热解痛、筋祛湿，止痛消肿，适宜关节不适的患者，可改善关节不利、步履艰难等症状。

制作方法：准备生地黄、牛蒡根、黑豆、大麻仁各 60 克，薏苡仁、牛膝各 50 克，五加皮、防风、独活各 30 克，羚羊角屑、海桐皮各 20 克，肉桂 10 克，低度白酒 2000 毫升。

将牛蒡根、肉桂分别去皮，将黑豆炒熟。将各味药共同捣碎，用布袋包裹好，置入干净的容器中。倒入白酒，将瓶口密封牢固。充分浸泡 7 日后，即可服用。每日饭前适量服用。

鸡血藤强筋酒，改善关节痛

鸡血藤，味苦、微甘，性温，归肝经，可以补血调经、舒筋通络，改善关节疼痛、麻木等症状。川芎，味辛，性温，归肝、胆、心包经，可以调经止疼、理气活血。路路通可以活血通脉。

这三味药合用能够有效地控制和调节风湿症，祛湿止痛，适宜肩周炎患者，症见有腰腿痛、坐骨神经痛等症；亦可改善关节疼痛、活动不利和僵硬寒冷等症状。

制作方法：取鸡血藤、路路通、川芎各 20 克，低度白酒 500 毫升。将上述 3 味药切碎，置入酒瓶中，倒入白酒。将瓶口密封牢固，充分浸泡 7 日后，开封过滤，即可服用。每日 1 次，每次 10 ~ 20 毫升。

蒡根止痛酒，改善关节风湿

生地黄，味甘、苦，性寒，归心、肝、肾经，可以清热凉血、去火润肠。生牛蒡根，味辛、苦，性寒，归肺、胃经，可以疏散风热、解毒消肿。大豆，味辛、甘、微苦，性寒，归肺、胃经，可以去除烦躁、解表祛湿。

将上述几味药合用可以活血化瘀、止痛祛风，适宜风湿、关节病患者，可改善关节疼痛、红肿，筋骨疼痛和麻木等症状。

制作方法：准备生地黄、生牛蒡根、大豆各 30 克，低度白酒 1000 毫升。将生地黄、生牛蒡根清洗干净，切成片状。将大豆炒熟，使其散发出香气。将加工好的各味药装入干净的白纱袋中，将袋口扎牢。置入酒瓶中，倒入白酒，经瓶口密封牢固。充分浸泡 7 日后，即可服用。每日 1 ~ 2 次，每次 10 ~ 20 毫升，同时取适量擦拭肿痛处。

注意：风湿热初起者忌服。

红花散瘀酒，理气补血

防风可以辛温解表，生地黄、牡丹皮均可以清热凉血，五加皮、海桐皮具有祛风湿的作

用，干姜、肉桂可以温里，乌药可以理气，川芎、乳香、延胡索、姜黄、红花和牛膝均可以活血化瘀，当归可以补血，参三七可以止血。

将上述几味药合用可以行气活血、消肿止痛，适宜跌打损伤患者，症见有气滞血瘀、伤口脓肿等，亦可改善筋骨疼痛等症状。

红花散瘀酒的泡制方法：取参三七、红花、川芎、乌药、乳香、防风、干姜、肉桂、姜黄、生地黄、当归身、五加皮、川牛膝、牡丹皮、延胡索、海桐皮各 10 克，低度白酒 2000 毫升。将上述 16 味药加工成粗粒状，用布袋包裹好，置入酒瓶中。倒入白酒，隔水煮沸约 1 小时。冷却后，将瓶口密封牢固，充分浸泡 5 日后，即可服用。每日 2 次，每次 10 ~ 20 毫升。

熟地止血酒，改善崩漏

熟地黄，味甘，性微温，归肝、肾经，可以滋阴补肾、补血止血。当归尾，味甘、辛，性温，归肝、心、脾经，可以调经止痛、活血化瘀。

将上述几味药合用可以有效地调节妇女经期的不良反应，改善崩漏的症状。延长、出血不规则等症状，亦可调节肝、脾、肾功能，适宜崩漏症患者或由于产后血崩引起的不良症状。

熟地止血酒的制作方法：取熟地黄、当归尾各 100 克，黄酒 1000 毫升。将上述 2 味药清洗干净，晾干后捣烂，置入容器中。倒入黄酒，隔水煮沸 5 ~ 7 分钟。冷却后过滤，即可服用。每日 3 次，每次 20 毫升。

益母草活血酒，活血调经

金钱草可以利水渗湿，益母草、红花均可以活血化瘀，紫苏梗可以辛温解表，水菖蒲可以缓解腹胀腹痛，月季花可以活血化瘀、消肿散结和清热解毒，也可以用于月经不调。

将上述几味药合用，可活血化瘀，调经止痛，适宜妇女痛经而引起的不良症状，症见有小腹疼痛、腰膝酸软和四肢冰凉等症状；亦可改善气滞血瘀、气血虚弱等症状。

益母草活血酒的泡制方法：准备金钱草、益母草、月季花、红花、紫苏子梗、水菖蒲各 24 克，茜草 12 克，低度白酒 2000 毫升。

将上述 7 味药加工成粗粒状，用纱布包裹好，置入酒瓶中。倒入白酒，将瓶口密封牢固，充分浸泡 30 日即可服用。浸泡过程中，需每日振摇药酒瓶 1 次。

服法：每日 2 次，每次 10 ~ 15 毫升。于月经来潮前 5 ~ 7 日开始服用，至本次月经结束。连续服用 3 个月经周期。

十味乌发酒，补益精血

当归、何首乌均具有补血的功能，生地黄可以清热凉血，枸杞子、麦冬可以补阴，生姜汁可以辛温解表，核桃肉可以补阳，莲子肉可以收涩，蜂蜜可以补气。将上述配材合用泡酒可以有效调节肝肾，乌发养颜。

用以上药物配制的十味乌发酒最适合精血两亏引起的须发早白、腰膝酸软者使用：亦可改善面色萎黄、身体无力等症状。

配方调治方法：准备何首乌 50 克，当归 6 克，生地黄 12 克，大枣、蜂蜜各 9 克，麦冬 3 克，枸杞子 6 克，莲子 9 克，核桃肉 9 克，生姜汁 12 毫升，糯米 1000 克。

用水煮何首乌，用酒将生地黄清洗干净。再用煮何首乌的水煮生地黄，水渐干时，加入水和生姜汁，直至水干。将地黄捣烂。糯米蒸后加入酒曲直至酒浆出现，把捣烂的地黄置入酒浆中，搅拌均匀。3 日后，将液体置入酒坛中，将何首乌装入纱布袋，充分浸泡于酒中。

将坛口密封牢固，隔水加热，半个小时后，加入蜂蜜。置于阴凉处 3 日后，即可服用。每日 2 次，每次 20 毫升。

注意：感冒发热者忌服。

第六节

百病之药，小茶叶里的大学问

山楂龙井茶，明目、利尿、防衰老

西湖龙井茶，因产于中国杭州西湖的龙井茶区而得名。清明节前采制的龙井茶简称明前龙井，美称女儿红，“院外风荷西子笑，明前龙井女儿红。”这优美的句子如诗如画，堪称西湖龙井茶的绝妙写真。集名山、名寺、名湖、名泉和名茶于一体，泡一杯龙井茶，喝出的却是世所罕见的独特而骄人的龙井茶文化。

传说乾隆皇帝下江南时，来到杭州龙井狮峰山下，观看采茶女采茶，以示体察民情。这天，乾隆皇帝看见几个采茶女正在 10 多棵绿茵茵的茶树前采茶，心中一乐，也学着采了起来。刚采了一把，忽然有太监来报：“太后有病，请皇上急速回京。”乾隆皇帝听说太后娘娘有病，随手将一把茶叶向袋内一放，日夜兼程赶回京城。其实太后只因山珍海味吃多了，一时肝火上升，双眼红肿，胃里不适，并没有大病。此时见皇儿来到，只觉一股清香飘来，便问带来什么好东西。皇帝也觉得奇怪，哪来的清香呢？他随手一摸，啊，原来是杭州狮峰山的一把茶叶，几天过后已经干了，清香就是它散发出来了。太后便想尝尝茶叶的味道，宫女将茶泡好，送到太后面前，果然清香扑鼻，太后喝了一口，双眼顿时舒适多了，喝完了茶，红肿消了，胃也不胀了。太后高兴地说：“杭州龙井的茶叶，真是灵丹妙药。”乾隆皇帝见太后这么高兴，立即传令下去，将杭州龙井狮峰山下胡公庙前那 18 棵茶树封为御茶，每年采摘新茶，专门进贡太后。

常年饮用龙井茶，有明目、利尿、降脂、减肥、抗癌和防止衰老等保健功效。龙井茶内所含氨基酸、儿茶素、叶绿素、维生素 C 等成分均比其他茶叶多，营养丰富，可以生津止渴，提神益思，除烦去腻，消炎解毒。若以杭州虎跑泉水冲泡，香清味洌，号称杭州“双绝”。

龙井和山楂配成茶饮，还可降血脂、降胆固醇、治疗糖尿病，适合动脉硬化及高血压患者。方剂组成为：龙井茶、山楂、陈皮各适量，用 200 毫升冷矿泉水浸泡 4 个小时以上喝。高血压患者用开水冲泡，饮用时加少许蜜糖。

柠檬草茶，改善头痛眉舒展

柠檬草是禾本科多年生草本植物，又称香茅草、柠檬香茅，因全株散发出近似柠檬的清香气息而得名。柠檬草是泰式料理中不可或缺的香料，现在主要被用来当茶饮用以帮助消化。柠檬草的外表平平无奇，如果是长在路边，你会将它当作普通的茅草而忽略掉。但是只要你搓一搓它的叶子或茎，它就会散发出好像柠檬般怡人的清香。这种香味来自柠檬醛，柠檬也因为同样的成分而拥有清香。用柠檬草冲泡茶，最好先用手轻揉那些切成 1 ～ 2 厘米的草段，使香味更易泡出来。

柠檬草性温味辛，除可祛风除湿、消肿止痛之外，还具有健胃整肠、通经活络、促进血液循环、活化细胞、滋润肌肤之效。从柠檬草中提炼的精油。可减少人体脂肪转化为胆固醇，有降血脂及预防心脑血管疾病的功效。

新鲜或干品的柠檬草均宜泡茶，其香气清爽宜人，清新舒适，冲泡出来的茶饮既爽口又提神，午后喝一杯立觉精神倍长，晚饭后饮用可去油腻助消化，长时间下来还力助女性改善问题肌肤、瘦身减脂，令你神采奕奕、美丽窈窕。孕妇不宜饮用。

柠檬草的饮用方法很多，我们来介绍两种：

柠檬薄荷蜜：柠檬草干品 2 茶匙，新鲜薄荷叶 10 片（干品亦可），蜂蜜适量，将柠檬草与薄荷叶（洗净后稍搓揉令其香气释出）一起放入壶中。用滚水冲泡，稍泡几分钟后，调入蜂蜜可饮。柠檬草有调整肠胃、滋润肌肤与消脂去油功效，薄荷具有提神减压、解郁理气、去油腻助消化之功效。

单泡：干品柠檬草 3 克，新鲜柠檬 2 片，蜂蜜或冰糖适量。将柠檬草置于壶中，水滚后静置片刻，待水温降至 80℃左右时冲泡入壶，泡 5 ~ 10 分钟，饮用前，先将鲜柠檬片置于杯底，再将茶汁倒入杯中，调入蜂蜜或冰糖拌匀即可。柠檬草清香醒脑、启动细胞、帮助消化、滋润肌肤，加上鲜柠檬的通经活络、去油消脂、润肤养颜功效，经常享用此味茶方，可抗衡神经衰弱，通畅血脉，利便美肤，饮出奕奕神采来。

玫瑰蜜枣茶，瘦身通便热门茶

玫瑰具有疏肝解郁的作用，能保护肝脏，促进新陈代谢，强效去脂（但它所去的油脂只是肠胃道的油脂，而不是已经存在皮下的皮下脂肪）。

蜜枣可提供纤维质。长期饮用的话，可去清除宿便，维持新陈代谢的功能正常，当然就能让皮肤看起来细嫩，而且也不容易在体内堆积肥油，可达到减肥的效果。

玫瑰蜜枣茶，合二为一更是通便瘦身的好茶。取蜜枣五颗，红玫瑰一小撮。为了能煮出玫瑰香味，先将红玫瑰打碎，然后向锅里倒入 500 ~ 600 毫升的水，放入蜜枣和玫瑰碎花瓣，在炉火上加热煮至翻滚即可熄火饮用。

玫瑰蜜枣茶在每次被喝进肚子不久之后，就会令人产生便意，效果相当快速。但如果饮用玫瑰蜜枣茶的剂量较重，就会让人出现腹泻、水泻。

人们喝了玫瑰茶能够有效促进新陈代谢，具有强效去脂作用。只不过，玫瑰所去除的油脂是胃肠道里面的油脂，一般不可减掉囤积在皮下的皮下脂肪。

蜜枣含有丰富纤维素，会使人具有饱腹感。长期饮用的话，可大大清除积蓄已久的宿便，不容易堆积肥油。维持身体的新陈代谢功能的正常运作，而且还能使你的皮肤看起来更细嫩。

这种秘方不宜长时间地饮用，否则会让你的身体处于腹泻、水泻的状态之下，很容易出现脱水的危险，这样瘦下来就是干干瘪瘪的了，而且还容易造成维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 容易流失。因此，必须注意饮用的量要适度，一个星期喝一两次就可以了。

毛尖大黄茶，行瘀泻下

信阳毛尖，是我国著名的绿茶品种，它以原料细嫩、制作精巧、形美、香高、味长而闻名，生产于河南信阳车云山。其外形条索紧细、圆、光、直，银绿隐翠，内质香气新鲜。苏东坡曾誉之为："淮南茶信阳第一。"

信阳茶叶有一个传说，相传信阳原本没有茶，后来乡亲中出现了一种叫"疲劳痧"的怪病，不少村庄的百姓都在瘟疫中死去。一个叫春姑的女孩四处奔走寻找秘方，想解救父老乡亲，听说在九十九座大山后面，有一种消除疾病的宝树。于是，春姑翻山越岭，终于找到宝

树并带回一颗种子。由于种子必须在10天之内种植，善良的春姑着急得哭了。这时，神仙显灵，把春姑变成了一只画眉鸟，画眉鸟衔着种子飞回家乡种下。不久宝树长出叶子，被成群的小画眉用尖尖的嘴巴一片片啄下，放进病人的嘴里，大家痊愈了。这便是传说中的信阳毛尖。从此以后，信阳一带种植茶树的人越来越多，也就有了茶园和茶山。

信阳毛尖含有丰富的蛋白质、氨基酸、生物碱、茶多酚、糖类、有机酸、芳香物质和维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素K、维生素P等以及水溶性矿物质，具有生津解渴、清心明目、提神醒脑、去腻消食、抑制动脉粥样硬化、降低血压以及防癌、防治坏血病和防御放射性元素等多种功效。

毛尖与大黄配置成茶可行瘀泻下，解痉止血。方剂组成为：信阳毛尖1克，大黄3～5克，白糖25克。将大黄片加醋喷匀，微火炒至稍变色即可。用时将上述三味加开水90～150毫升，浸泡5分钟，温时分3次服饮。

迷迭香茶，提神健脑提高工作效率

迷迭香性热味辛，有炽烈的芳香不但提神醒脑，舒缓神经，还可抗忧郁，增强记忆力。它还是很强的收敛剂，有很好的紧肤、抗皱、祛斑、美容功效。针状叶片和柔软多汁的茎枝是迷迭香富含精油的部分。浓郁的辛香具有极佳的活化脑细胞、兴奋中枢神经，令人头脑清醒、注意力集中的效果。经常有紧张性头痛、头昏脑涨的办公室人员不妨多做饮用，以缓解头痛、减轻压力。

迷迭香可以多种花草茶搭配：

迷迭香柠檬蜜：迷迭香3～5克，山楂5片，柠檬汁适量放入茶壶内，开水冲泡，焖5分钟再调入蜂蜜即可饮用。此款茶品可缓解胃部不适，调整消化不良，令你口气如兰。

迷迭香菩提茶：迷迭香2茶匙，菩提子2茶匙，放入壶中，用85℃左右的水冲泡5分钟即可。此款茶适合经常紧张、压力大、用脑过度的上班族饮用，并具有相当不错的消油脂、除腹胀、净化血液、美白肌肤的功效。

注意事项：迷迭香是一种强心剂和刺激剂，不适合高血压和癫痫病患者；而且因为有通经的作用，孕妇应避免使用。

毛峰乌梅茶，消炎祛痰

黄山毛峰的历史非常悠久，早在400多年前，黄山所产茶叶就已经非常著名了。

相传明朝天启年间，江南黟县新任县官熊开元带书童来黄山春游，迷了路，遇到一位腰挎竹篓的老和尚，便借宿于寺院中。长老泡茶敬客时，知县细看这茶叶色微黄，形似雀舌，身披白毫，开水冲泡下去，只见热气绕碗边转了一圈，转到碗中心就直线升腾，约有一尺高，然后在空中转一圆圈，化成一朵白莲花。那白莲花又慢慢上升化成一团云雾，最后散成一缕缕热气飘荡开来，清香满室。知县问后方知此茶名叫黄山毛峰，临别时长老赠送此茶一包和黄山泉水一葫芦，并嘱一定要用此泉水冲泡才能出现白莲奇景。

熊知县回县衙后正遇同窗旧友太平知县来访，便将冲泡黄山毛峰表演了一番。太平知县甚是惊喜，后来到京城禀奏皇上，想献仙茶邀功请赏。皇帝传令进宫表演，然而不见白莲奇景出现，皇上大怒，太平知县只得据实说道乃黟县知县熊开元所献。皇帝立即传令熊开元进宫受审，熊开元进宫后方知未用黄山泉水冲泡之故，讲明缘由后请求回黄山取水。熊知县来到黄山拜见长老，长老将山泉交付于他。在皇帝面前再次冲泡玉杯中的黄山毛峰，果然出现了白莲奇观，皇帝看得眉开眼笑，便对熊知县说道："朕念你献茶有功，升你为江南巡抚，三日后就上任去吧。"熊知县心中感慨万千，暗忖道"黄山名茶尚且品质清高，何况为人呢？"

于是脱下官服玉带，来到黄山云谷寺出家做了和尚，法名正志。

黄山毛峰在中国十大名茶之列，曾名“黄山云雾茶”。黄山地区乃云雾之乡，长年云雾弥漫，水汽凝重，山风穿流，毛峰茶便在这样的环境中诞生，冲泡时雾气结顶，清香四溢，沁人心脾，对人体内的“垃圾”有清楚之效。

将毛峰与乌梅配置冲泡可消炎祛痰，解毒抗癌。取毛峰茶 2 克，乌梅 25 克，甘草 5 克。先将乌梅与甘草加水 800 毫升，煮沸 10 分钟，然后加入绿茶再沸 1 分钟，取汁服用，每日一剂，温时分 3 次服饮。

草姜红茶，温胃散寒止呕

祁门红茶在唐代就已出名。祁门茶叶条索紧细秀长，汤色红艳明亮，忒被是其香气酷似果香，又带兰花香，清鲜而且持久。可单纯泡茶，也可加入牛奶调饮。

相传，安徽黟县有个名叫余干臣的人，在福建罢官回原籍经商，因见红茶畅销多利，便在至德县尧渡街设立红茶庄，仿“闽红茶”制法，开始试制红茶。

1876 年，余氏又先后在祁门西路镇闪里设红茶分庄，扩大经营。由于祁门一带自然条件优越，所制红茶品质超群出众，因此，产地不断扩大，产量不断提高，声誉越来越高，在国际红茶市场上引起了茶商的极大注意，日本人称其为玫瑰，英国商人称之为“祁门”。

祁门红茶含有多种有益健康成分。具有明目提神、消食去腻、利尿解毒、杀菌疗疾、兴奋益思、解除疲劳，防癌减肥等药理功能，所含的氟元素护齿防腐，有益口腔健康，是一种理想的天然保健饮料。另外，红茶有益心脏，心脏病病人每天喝上 4 杯红茶，血管舒张度可以从 6% 增加到 10%，这对曾经患过心脏病的人来讲，是个好消息。

将祁门红茶同姜片一起冲泡，可温胃散寒止呕。方剂组成为：祁门红茶 2 克，干姜 3 ~ 5 克，炙甘草 3 克。将生姜切片，炒干，临用前将上方各药按比例剂量置杯盖内加开水 300 毫升，泡 5 ~ 10 分钟，饭后分 3 次饮用，每日一剂。

都匀荷叶茶，清热、健脾利尿

毛尖茶产于贵州黔南布依族，苗族自治州的都匀县，选用当地的苔茶良种精制而成。

都匀毛尖具体特点是，外形条索紧结纤细卷曲、披毫，色绿翠，香清高，味鲜浓，叶底嫩绿匀整明亮。

很早以前，都匀蛮王有九个儿子和九十九个姑娘，蛮王老了，突然得了伤寒，病倒在床，他对儿女们说：“谁能找到药治好我的病，谁就替我接管天下。”九个儿子听了连忙出去找药，但找到的药却都无效，而九十九个姑娘去找来的全是一样的药——茶叶，却医好了病。蛮王大喜，问女儿们从哪里找到的药，姑娘们异口同声地回答：“从云雾山上采来，是绿仙雀给的。”蛮王连服三次，神清气爽，高兴地说：“真是灵丹妙药啊！现在我让位给你们了，但我有个希望，你们再去找点茶种来栽，今后谁生病，都能治好，岂不更好？”

姑娘们第二天来到云雾山，但找不到绿仙雀了，而她们自己也不知道茶叶怎么栽种。于是她们在一株高大的茶树下求拜三天三夜，感动了天神，于是天神派一只绿仙雀和一群百鸟从云中飞来，绿仙雀来到茶树边，变成一位美貌而聪明的茶姐对姑娘们说：“姐妹们，要找茶种好办，但首先要做到三条：一是要有一双剪刀似的手，平时可以采药，坏人来偷茶时，就夹断他的手；二是要能变成我这样的尖尖嘴，去捕捉茶林中的害虫；三是要能用它医治人间疾苦，让百姓健康长寿。”姑娘们高兴地说：“我们一定能做到这三条，请茶姐多多指点。”茶姐拉着这群姑娘的手，叽叽咕咕，指指画画，面授机宜，姑娘们一阵欢笑，高兴得边唱边跳。此后，便有了名满天下的都匀毛尖。

都匀毛尖可以单独泡茶，也可配以荷叶。取都匀毛尖、荷叶各 10 克，将荷叶研碎与茶用沸水冲泡即可。这款茶饮可清热、凉血、健脾利尿。

丹参岩茶，健脑补肾

武夷岩茶为乌龙茶类，产于闽北“秀甲东南”的名山武夷，茶树生长在岩缝之中。武夷岩茶具有绿茶之清香，红茶之甘醇，是中国乌龙茶中之极品。

关于武夷山茶还有一个传说，古时候，有个穷秀才上京赶考，路过武夷山时，病倒在路上，被天心庙的老方丈救回庙中。老方丈见秀才脸色苍白，体瘦腹胀，便从一个精致的小锡罐里抓出一撮茶叶，放在碗里用滚水泡开，让秀才喝下去，秀才见那茶叶在碗中舒张，片片绿叶红镶边，染得水色黄中带红，如琥珀一样光亮，一股带有桂花的清香味沁心透肺，啜了几口，立觉腹胀消退、精神爽快。秀才连忙起身，向老方丈拜了三拜说：“多承老方丈见义相救，倘若小生今科得中，定返此修整庙宇，重塑金身！”之后就赴京赶考去了。

果然不久，秀才金榜题名，中了状元，并被皇上招为东床驸马。他虽春风得意，但仍未忘报恩之事。在一个风和日丽的春天，状元骑着高头大马，离开了京城，回武夷山天心庙还愿。与天心庙方丈相见后，谈及当年治病之事，状元问是何仙药，方丈说这不是什么灵丹仙草，而是九龙窠的茶叶，状元听了，认为这是救命的神茶，意欲带些回京，进贡皇上。此时正值春茶开采季节，第二天老方丈就带领庙内大小和尚和状元一同来到九龙窠，采来茶叶，由最好茶师加工，并用特制小锡罐盛装，由状元带回京城。

谁知状元回到朝中，正值皇后犯病，百医无效，上下慌乱。状元一问病情，乃肚疼鼓胀，食无味，寐不安。于是向皇上陈述神茶药效后取出那罐茶叶呈上。皇帝马上命人熬煮让皇后服下，说也怪，皇后饮服以后，但觉回肠荡气，痛止胀消，精神渐爽，身体不仅逐渐复原了，而且比生病之前更加健康、美丽。皇上大喜，赐红袍一件，命状元亲自去九龙窠披在树上，以示龙恩。同时，派专人看管茶树，年年岁岁采下茶叶，悉数进贡朝廷，不得私匿。从此，武夷岩茶的珍品——大红袍，就成为专供皇家享受的贡茶。

武夷岩茶同丹参冲泡可以健脑补肾。取大红袍 5 克，丹参、黄精各 10 克。将药研成粗末，用沸水冲泡，加盖闷 10 分钟，饭后 20 分钟饮用，有活血补脑、健身之特效。

茉香玫瑰花茶，美肤降火气

茉莉花茶传说是在很早以前北京茶商陈古秋所创制，陈古秋为什么想出把茉莉花加到茶叶中去呢，其中还有个小故事。有一年冬天，陈古秋邀来一位品茶大师，研究北方人喜欢喝什么茶，正在品茶评论之时，陈古秋忽然想起有位南方姑娘曾送给他一包茶叶未品尝过，便寻出那包茶，请大师品尝。冲泡时，碗盖一打开，先是异香扑鼻，接着在冉冉升起的热气中，看见有一位美貌姑娘，两手捧着一束茉莉花，一会工夫又变成了一团热气。陈古秋不解就问大师，大师笑着说：“陈老弟，你做下好事啦，这乃茶中绝品‘报恩仙’，过去只听说过，今日才亲眼所见，这茶是谁送你的？”

陈古秋就讲述了三年前去南方购茶住客店遇见一位孤苦伶仃少女的经历，那少女诉说家中停放着父亲尸身，无钱殡葬，陈古秋深为同情，便取了一些银子给她，并请邻居帮助她搬到亲戚家去。三年过去，春天又去南方时，客店茉莉花茶老板转交给他这一小包茶叶，说是三年前那位少女交送的。当时未冲泡，谁料是珍品，大师说：“这茶是珍品，是绝品，制这种茶要耗尽人的精力，这姑娘可能你再也见不到了。”陈古秋说当时问过客店老板，老板说那姑娘已死去一年多了。两人感叹一会，大师忽然说：“为什么她独独捧着茉莉花呢？”两人又重复冲泡了一遍，那手捧茉莉花的姑娘又再次出现。陈古秋一边品茶一边悟道：“依我

之见，这是茶仙提示，茉莉花可以入茶。”次年便将茉莉花加到茶中，果然制出了芬芳诱人的茉莉花茶，从此便有了一种新的茶叶品种茉莉花茶。

《中药大辞典》中记载：茉莉花有“理气开郁、辟秽和中”的功效，并对痢疾、腹痛、结膜炎及疮毒等具有很好的消炎解毒的作用。常饮茉莉花，有清肝明目、生津止渴、祛痰治痢、通便利水、祛风解表、疗痿、坚齿、益气力、降血压、强心、防龋防辐射损伤、抗癌、抗衰老之功效，使人延年益寿、身心健康。

茉莉花茶的制方法有很多，可以融合其他材料一起泡茶：

茉莉豆蔻花茶：选取茉莉花 6 克，豆蔻花 6 克，石菖蒲 6 克，厚朴花 10 克。将茉莉花、豆蔻花、石菖蒲、厚朴花用温开水洗净后烘干；一起研成细末，加水煎汁，可理气解郁，适用于治疗腹痛泄泻等症。

茉莉龙眼蜜茶：选取干茉莉花 2 克，橙汁 15 毫升，龙眼蜜 30 克，柑橘酒 15 毫升。将茉莉花放入茶壶内，冲入沸水，焖 4 分钟，加入柳丁汁、龙眼蜜、柑橘酒，充分搅动均匀即成。可理气解郁，适用于治疗腹痛、慢性胃炎。

茉莉丁香茶：选取干茉莉花 2 克，丁香 5 粒，柠檬汁 10 毫升，龙眼蜜 30 克，柠檬皮适量。将茉莉花、丁香放入茶壶内，冲入沸水；焖 4 分钟，加入柠檬汁、龙眼蜜，充分搅拌至均匀；柠檬皮切成丝加入茶壶即成。可理气和胃，解郁。适用于治疗腹痛、慢性胃炎。

洋甘菊马鞭茶，消炎美肤不长痘

洋甘菊在拉丁语中被称为“高贵的花朵”，在古希腊被称为“苹果仙子”，埃及人将洋甘菊献给太阳，并推崇为神草，祭祀将其用作处理神经疼痛的问题，罗马时期以洋甘菊治疗蛇咬已是民众的基本常识。

洋甘菊因产地不同、功效不同而分为两种：罗马甘菊和德国甘菊。德国洋甘菊是美丽的天蓝色，比罗马甘菊更胜一筹，它的叶片有苹果甜味，泛着温暖的草木香；花朵带有苹果香气，呈鲜绿色；花呈金黄色圆锥形；花心芳香结实。挑选干花时，以色泽别太深，叶片完整，干燥无潮湿者为好。

洋甘菊味微苦、甘香，明目、退肝火，治疗失眠，降低血压，可增强活力、提神，增强记忆力，降低胆固醇。百里香止咳，祛痰，可治疗支气管炎及气喘，可舒缓头痛、偏头痛或感冒引起的肌肉痛，对胃酸、神经有帮助；还能镇定精神、舒缓情绪，提升睡眠质量；亦可改善过敏的皮肤。有帮助睡眠、润泽肌肤。

洋甘菊泡茶可以试试下面几种方法：

洋甘菊蜜茶：洋甘菊 3 ~ 5 克，蜂蜜适量，将洋甘菊入茶壶中，用滚水冲泡，滤出茶水到杯中，然后调入蜂蜜拌匀即可饮用，常饮可消除焦虑、安眠以及减少做噩梦，能快速舒缓身心，舒畅心情，使心灵平静祥和。

洋甘菊绿茶：洋甘菊 3 克，绿茶叶 5 克，用滚水冲泡茶包，滤出茶水即可饮用，舒压安神，提升肝胆器官运作的效果，能有效舒缓消化不良。

甘菊柠檬玫瑰茶：洋甘菊 3 克，干玫瑰花 3 克，柠檬 2 片，冰糖或蜂蜜少许，将洋甘菊、玫瑰和柠檬放入壶中，用滚水冲泡后稍泡几分钟，滤出茶水后调入冰糖或蜂蜜即可，此茶方将柠檬与玫瑰花的消脂养颜组合，再与保养净化皮肤的洋甘菊为伍，形成特强的去脂瘦身、护肝美颜的功效。

柠檬茶，润肤醒神

电脑族脸部、手部等裸露在外的皮肤，长期受到电脑辐射的作用，容易引起皮肤干燥，

甚至红肿过敏，更严重的还会引起皮肤病变甚至皮肤癌。电脑辐射不可避免，有什么办法可以保护我们娇嫩的皮肤呢？

每天一杯柠檬茶就可以让脸部皮肤水嫩嫩，保持弹性和光泽。

柠檬中含有糖类、钙、磷、铁及维生素 B、维生素 C 等多种营养成分，柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用，美白效果好。中医认为，柠檬性味甘、酸、平，有生津健脾，化痰止咳、疏滞、止痛等功能。吸烟者和长期吸二手烟者要多吃柠檬，因为他们需要的维生素 C 是不吸烟者的 2 倍。柠檬热量低，利于减肥。

柠檬茶的制作方法也很简单。将一片新鲜柠檬榨出柠檬汁，用温水冲调，加入适量蜂蜜，或者用干柠檬片泡水，饮前加入蜂蜜搅匀即可。柠檬汁加蜂蜜对治疗支气管炎和鼻咽炎十分有效。

将柠檬与菊花一起用热水冲泡，可以排毒养颜、平整脸上粗孔使肌肤光洁，是去痘的妙方。

如果你喜欢，柠檬茶可以和花茶任意搭配。

灵芝茶，高强度防辐射

中国是世界上最早认识利用灵芝的国家，灵芝是我国古代传统真菌药物，是中医药宝库中的养生珍品。

李时珍在《本草纲目》中对灵芝的药性和功效做了详尽的讲述："青芝：酸、平、无毒、明目、补肝色、安精魂、不忘、强心；赤芝：苦平无毒，主治胸中结，益心气、补中、增智慧、不忘；紫芝：甘温无毒，好颜色、活虚劳，治痔……"

服用灵芝促进免疫细胞因子产生可提高机体免疫力，降低患病可能性；增强白细胞活性达到杀死肿瘤细胞能力，抗辐射，保肝解毒，治冠心病，高脂血症，降低并稳定血糖，改善失眠，提高睡眠质量，止咳去痰，抗氧化消除体内自由基达到抗衰老及美容的目的。

制作灵芝茶可取一包灵芝茶包（5 克装）或 5 ~ 8 片灵芝置于饮杯中，用 500 毫升开水冲泡润湿饮用最佳。灵芝冲泡时适合搭配丹桂、金银花、山楂、枸杞。

电脑族每天一杯灵芝茶，就可以阻挡辐射，增强自身免疫力。身体健康了，自然是精神焕发，工作效率倍增。

碧螺春罗汉果茶，润肺生津

洞庭湖碧螺春茶产于江苏吴县太湖洞庭山，相传已有 1300 多年的历史，是我国名茶的珍品，以形美、色艳、香浓、味醇之"四绝"闻名中外。洞庭东、西山的碧螺春茶，芽多、嫩绿、汤清、味醇。

关于碧螺春的来源还有一个传说。很早以前，西洞庭山上住着一位美丽、勤劳、善良的姑娘，名叫碧螺。东洞庭山上住着一位小伙子，名叫阿祥，以打鱼为生，两人相爱着。但不久灾难来临，太湖中出现了一条恶龙，作恶多端，扬言要碧螺姑娘作它的妻子，如不答应，便兴风作浪，让人民不得安宁。阿祥得知此事后，便决心为民除害，他手持鱼叉潜入湖底，与恶龙搏斗，最后终将恶龙杀死，但阿祥也因流血过多而昏迷。碧螺姑娘将阿祥抬到家中，亲自照料，但不见转好。碧螺姑娘为了抢救阿祥便上山寻找草药。在山顶见有一株小茶树，虽是早春，已发新芽，她用嘴逐一含着每片新芽，以体温促其生长，芽叶很快长大了，她采下几片嫩叶泡水后给阿祥喝下，阿祥顿觉精神一振，病情逐渐好转。于是碧螺姑娘把小茶树上的芽叶全部采下，用薄纸包好紧贴胸前，使茶叶慢慢暖干，然后搓揉，泡茶给阿祥喝。阿祥喝了这种茶水后，身体很快康复，两人陶醉在幸福之中。然而碧螺姑娘却一天天憔悴下去，原因是姑娘的元气全凝聚在茶叶上了，最后姑娘带着甜蜜幸福的微笑，倒在阿祥怀里，再也

没有醒过来。阿祥悲痛欲绝，他把姑娘埋在洞庭山上，从此，山上的茶树越长越旺，品质格外优良。为了纪念这位美丽善良的姑娘，乡亲们便把这种名贵的茶叶，取名为“碧螺春”。

碧螺春细嫩的芽叶，富含氨基酸和茶多酚，具有兴奋以及润喉、提神、明目、排毒养颜、延缓衰老的功效。碧螺春中所含的茶多酚及咖啡碱的综合作用，除了能起到提神、养神之效，更具备提高人体免疫能力和抗癌的功效。

将碧螺春与罗汉果一起冲泡，可以润肺生津、止咳解渴。取罗汉果 20 克，碧螺春 1 克，水 300 毫升。将罗汉果加水煮沸 5 分钟，然后加入碧螺春，即可慢慢饮用。

附 录

世界卫生组织指定的十大不健康食品

食物种类	造成危害
油炸类食品	1. 导致心血管疾病的元凶（油炸淀粉） 2. 含致癌物质 3. 破坏维生素，使蛋白质变性
腌制类食品	1. 导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌 2. 影响黏膜系统（对肠胃有害） 3. 易患溃疡和发炎
加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）	1. 含三大致癌物质之一：亚硝酸盐（防腐和显色作用） 2. 含大量防腐剂（加重肝脏负担）
饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）	1. 食用香精和色素过多（对肝脏功能造成负担） 2. 严重破坏维生素 3. 热量过多、营养成分低
汽水可乐类食品	1. 含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙 2. 含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐
方便类食品（主要指方便面和膨化食品）	1. 盐分过高，含防腐剂、香精（损肝） 2. 只有热量，没有营养
罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）	1. 破坏维生素，使蛋白质变性 2. 热量过多，营养成分低
话梅类食品（果脯）	1. 含三大致癌物质之一：亚硝酸盐（防腐和显色作用） 2. 含防腐剂、香精
冷冻甜品类食品	1. 含奶油极易引起肥胖 2. 含糖量过高影响正餐
烧烤类食品	1. 含大量“三苯四丙吡”（三大致癌物质之首） 2.1 只烤鸡腿：60 支烟的毒性 3. 导致蛋白质炭化变性（加重肾脏、肝脏负担）

常见食物相克表

相克食物	不良后果
黄豆 + 酸牛奶	酸牛奶含丰富的钙质，黄豆所含的化学成分影响钙的消化吸收
鳖肉 + 鸭肉	同食会便秘
山楂 + 猪肝	山楂含维生素 C 丰富，猪肝含有较多的铜、铁、锌等金属微量元素。维生素 C 遇到金属离子，则加速氧化，会使维生素 C 和金属离子都遭到破坏
香瓜 + 毛蟹	同食会引起中毒。可以用柑橘皮解毒
田螺 + 蚕豆	同食会肠绞痛
鹅肉 + 鸡蛋	同食伤元气
牛肉 + 粟子	粟子中的维生素易与牛肉中的微量元素发生反应，削弱栗子的营养价值，而且不易消化
狗血 + 泥鳅	酸碱性温，阴虚火盛者忌食
田螺 + 牛肉	不易消化，会引起腹胀
鳖肉 + 鸡蛋	孕妇及产后便秘者忌食
牛肉 + 红糖	同食会引起腹胀
白菜 + 兔肉	同食容易引起腹泻和呕吐
菠菜 + 乳酪	菠菜含丰富的钙质，乳酪所含的化学成分会影响钙的消化吸收
对虾 + 维生素 C	同食会可致砷中毒
豆腐 + 小葱	豆腐中含有钙，而小葱中含有一定量的草酸，二者共食，则结合成草酸钙，不易吸收
牛奶 + 橘子	刚喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素 C 相遇而凝固成块，影响消化吸收，而且还会使人腹胀、腹痛、腹泻
牛奶 + 果汁	牛奶含有丰富的蛋白质，果汁属于酸性饮料，在胃中能使蛋白质凝结成块，影响吸收，从而降低牛奶的营养价值
蟹 + 冷饮	吃后导致腹泻
柿子 + 土豆	吃了土豆，人的胃里会产生大量盐酸，如果再吃柿子，柿子在胃酸的作用下会产生沉淀，既难以消化，又不易排出
梨 + 蟹	同食会影响肠胃消化
西红柿 + 胡萝卜	维生素 C 丰富的食品搭配合吃，就会破坏维生素 C
黑木耳 + 茶	黑木耳中含有铁质，严重缺铁会引起贫血。黑木耳与茶同食，就会降低人体对铁的吸收
西红柿 + 咸鱼	同食易产生致癌物
猪肝 + 豆芽	猪肝中的铜会加速豆芽中的维生素 C 氧化，失去其营养价值
虾皮 + 黄豆	同食会消化不良
兔肉 + 芹菜	同食会脱发

续

相克食物	不良后果
牛奶＋韭菜	牛奶中含钙。钙是构成骨骼和牙齿的主要成分。牛奶与含草酸多的韭菜混合食用，就会影响钙的吸收

医典中的强生健体的药膳古方

保健疗效	药膳方	
补肾壮阳的中药膳	滋肾紫蛤胶方	制法：滋肾紫蛤胶方由紫河车、大蛤蚧、大海马、海龙、巴戟天、枸杞子、龟板、鹿茸、熟地、党参、黄芪、当归、覆盆子、女贞子、锁阳、黄精、仙灵脾等补品药物组成。共研为细末，熬胶，或加山药粉，水泛为丸
		用法：每日酌量，温开水送下
	龟羊汤	材料：羊肉、龟肉各 100 克，党参、枸杞子、制附片各少许，当归、姜片、冰糖、料酒、葱、胡椒粉、熟猪油各适量
		制法：（1）将龟肉用沸水烫一下，刮去表面黑膜，剔去脚爪，洗净；羊肉刮洗干净；再将龟肉、羊肉随冷水下锅，煮开，去掉腥味，捞出，再用浅水洗净，然后均切成方块； （2）党参、枸杞、制附片、当归用水洗净； （3）锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热时，下龟肉、羊肉煸炒，烹入料酒，继续煸炒，炒干水分，然后放入砂锅，再放冰糖、党参、制附片、当归、葱节、姜片，加清水，先用旺火烧开，再移至小火上炖到九成烂时，再放入枸杞子，继续炖片刻，离火，去掉姜、葱、当归，放入胡椒粉即成
		用法：佐餐食用，每日 2 次
		出处：宫廷御医忽思慧《饮膳正要》
		功效：龟羊汤是滋阴名馔。龟肉甘、咸、平，入肺、肾二经，有滋阴补血功效；羊肉也富含营养，有益气补虚、壮阳暖身的作用。龟、羊肉，加当归、党参、附片、枸杞，脾肾双补，能增强食疗作用
	元宫金髓煎	材料：枸杞子 250 克、白酒 500 克
		制法：将枸杞子洗净，放白酒中浸泡。15 天后取出，放入盆中研碎。将酒和枸杞浆汁倒入白布袋中，绞取汁液。将汁液放入铝锅中，先用武火烧开，后移文火上煎熬，浓缩至膏状时停火，稍凉，盛入瓷器内，封贮备用
		用法：食用时，早晚各服 1 汤匙，用温酒冲服
		功效：本方有填精补髓、乌发养发、润泽肌肤、养颜益寿之功效。凡属肝肾阴血亏损而引起的眩晕、健忘、发白、夜间口干舌燥等症，即可以辅食此膏
		出处：《饮膳正要》

续

保健疗效	药膳方	
补肾壮阳的中药膳	生地黄鸡	材料：雌乌鸡 1 只，生地黄 250 克，饴糖 250 克
		制法：鸡去毛剖开鸡腹，除去肠、胆等内脏，洗净备用。细切生地黄，与饴糖相合调匀，放入鸡腹中，缝合切口。然后将鸡装入盆中，切口朝上，放蒸锅内蒸熟
		用法：空腹食肉后饮汁。不用盐、醋
		功效：滋阴补肾，益气养血。可用于多种气血亏虚、阴阳失调的虚损之证，症见腰背酸困、体倦乏力、盗汗食少、心悸气短、面色少华、唇燥咽干、双目干涩等
		出处：此为元代御医忽思慧记载的养生食谱
	七宝美髯丹	材料：何首乌赤白雌雄各 500 克，牛膝 400 克，破故纸 400 克，白茯苓 400 克，菟丝子取 400 克，当归取 400 克
		制法：何首乌赤白雌雄各 500 克（一作赤白重斤余者各一枚），牛膝 400 克（去苗，以何首乌先用米泔水浸一日夜，竹刀刮去粗皮，切作大片，黑豆铺甑中一层，铺首乌一层，再铺豆一层，铺牛膝一层，又铺豆一层，重重相间，面上铺豆覆之，以豆熟为度，去豆晒干，次日如前用生豆再蒸，如法蒸 7 次或 9 次，晒 7 次或 9 次，去豆不用），破故纸 400 克（清水洗净，黑芝麻同炒，无声为度，去芝麻），白茯苓 400 克（去皮，人乳汁拌，浸透，晒干，蒸过），菟丝子（淘净，酒浸一宿，洗去砂土，晒干，蒸 3 次，晒 3 次）取净末 400 克，当归身（酒洗净，切晒，勿见火）取净末 400 克，枸杞子 400 克（去蒂枯者，捣碎，酒浸，晒干）。一方有赤茯苓 400 克（去皮，黑牛乳汁拌，浸透晒干蒸过）。研为细末，炼蜜和丸，如龙眼大，制药勿犯铁器
		用法：每服一到三丸，空腹时细嚼，温酒或熟汤、盐汤、米汤送下。忌食莱菔、猪血、糟、醋
		功效：补益肝肾，乌发壮骨。主治肝肾不足证，须发早白，脱发，齿牙动摇，腰膝疲软，梦遗滑精，肾虚不育等
		出处：《本草纲目》
	宫廷耐老酒	材料：生地黄半两，枸杞子 250 克，滁菊花 250 克，糯米 2500 克，细曲 200 克
		制法：先将生地黄、枸杞子、滁菊花捣成碎末，置于药锅中，加水，煎取一半，倒入净器中，等冷备用。再将细曲捣成细末。糯米洗净蒸煮。沥半干，待冷后和入细曲末，然后倒入净器中，与药汁搅拌均匀，加盖密封，置保温处发酵。21 日后，压滤去糟渣，装瓶备用
		用法：口服。每次空腹温服少许，每日 3 次，以效为度
		功效：滋肝肾，补精髓
		出处：宋《太平圣惠方》

续

保健疗效	药膳方	
健脾养胃的中药膳	仙术汤	材料：干姜少许，大枣100枚，杏仁24克，甘草48克，盐100克，苍术300克
		制法：干姜炒至皮黑内黄；大枣去核；杏仁去皮尖，麸炒，捣烂；甘草蜜炙；盐用火炒；苍术去皮，米泔水浸泡，以火焙干；上药除杏仁外共研细末，后加入杏仁，备用
		用法：每服少许，饭前开水送服
		功效：调和脾胃，美化容颜，益寿延年
		出处：宋初医官王怀隐等人编撰的《太平圣惠方》
	四和汤	材料：白面、芝麻各500克，茴香100克，盐50克
		制法：将白面炒熟。芝麻、小茴香微炒后研细末，与炒过的白面混合，并依个人口味放入适量精盐，调匀
		用法：每日3次，每次1～2匙，饭前空腹用白开水调服
		功效：补中健脾，散寒止痛。可用于脾胃虚弱，脘腹冷痛，食欲不振，须发早白等症
		出处：《饮膳正要》
	鲜花玫瑰饼	材料：玫瑰花、面粉
		制法：利用避暑山庄自产的鲜玫瑰花，以精面为主，和以白糖、植物油、香油，佐以桃仁瓜子、青红丝等制成
		用法：佐餐，早晚酌量
		功效：香甜酥嫩，鲜美可口，有健脾开胃之效
清心安神的中药膳	蜜枣羹	材料：金丝蜜枣100克，金橘脯、蜜饯青梅、蜜饯红瓜、葡萄干、糖水樱桃、薏米仁、糖佛手、糖冬瓜条、糖桂花各少许，白糖、湿淀粉各适量
		制法：（1）薏米仁洗净，上笼用旺火蒸熟。蜜枣去核，切丁。金橘脯、青梅、蜜饯红瓜、葡萄干、樱桃、佛手、冬瓜条均切成小丁；（2）炒锅置旺火加开水，放白糖烧沸，去沫，用湿淀粉勾成薄羹。再将蜜枣、红瓜、金橘脯、青梅、葡萄干、樱桃、薏米仁、糖佛手、糖冬瓜条等放锅内搅匀，煮沸时，盛入荷叶碗中，撒上糖桂花即成
		用法：每日早晚适量食用
		功效：营养丰富，可润肺化痰、清热解毒
	五汁饮	制法：蜜柑2个（去皮、子）、荸荠20个（去皮）、青果20个（去皮）、鲜藕、生姜各适量，共捣如泥，用布拧汁或压榨挤汁即成
		用法：和匀凉服，每日酌量
		功效：清肺利咽，生津解热；治咽肿目赤，烦渴咳嗽，纳滞欲呕等症
		出处：《慈禧光绪医方选议》

续

保健疗效	药膳方	
清心安神的中药膳	菊花延龄膏	材料：鲜杭菊花瓣 500 克，炼蜜 250 克
		制法：将杭菊花瓣用水熬透，共煎 3 次，去渣，再用慢火熬成浓汁，加炼蜜收膏
		用法：每次服少许，每天 2 次，白开水冲服
		功效：清肝明目，益阴滋肾
		出处：《慈禧光绪医方选议》
	枇杷膏	材料：枇杷叶 56 片，新鲜者更佳，洗净毛。秋梨 2 筒，深脐比佳，去皮心，切片用。白蜜半盅，大便干燥者多加，大便溏泻者以白糖代之。大枣半斤，建莲肉 200 克不去皮
		制法：先将枇杷叶放锅内用河水煎汁。去叶，再将群味合入，以莲肉融烂为止，收磁罐内。随意食之。痰多者加川贝 50 克，研末；若吐血，加藕节 21 个，捣汁同煎收膏，常服之
		用法：每日酌量服用
		功效：专治劳伤，虚损吐血，咳嗽发烧，身体瘦弱，四肢酸软，精神疲倦，腰背疼痛，饮食不进，及一切留饮停痰，肺气不足等症
		出处：《清太医院秘录医方配本》
	二冬膏	材料：天门冬 400 克，麦门冬 400 克，川贝面 100 克
		制法：天门冬、麦门冬水熬去渣，加川贝面、蜜收成膏
		用法：每日早晨食用少许，白开水冲服
		功效：此膏可清心润肺，止咳化痰，滋阴降火，解渴除烦，除五脏之火
		出处：《清太医院配方》
抗衰健脑的中药膳	八宝海参	材料：水发海参 400 克，熟火腿、冬笋、熟鸡肉、熟莲子、虾米、水发香菇各少许，荸荠、水发蹄筋各 50 克
		制法：（1）海参、蹄筋治净，切条； （2）冬笋、火腿、鸡肉切片，荸荠切丁，莲子去芯； （3）炒锅烧热用葱姜炝锅，下海参稍炒，烹入鸡汤，装碗； （4）将鸡汤、香菇、火腿等原料烩熟，倒在海参上蒸； （5）原汁加调料烧开勾芡，浇在海参上即成
		用法：每日酌量食用
		功效：抗衰健脑，滋阴壮阳，生血补血，主补元气、益五脏六腑，祛虚损
		出处：《本草从新》
	黄雀酢	材料：肥嫩黄雀 20 只，酒糟 200 克，糯米甜酒 250 克，橘皮丝 50 克，红曲 150 克，绍酒 200 克，葱姜汁、精盐、花椒各少许

续

保健疗效	药膳方	
抗衰健脑的中药膳	黄雀酢	制法：（1）黄雀经宰杀、煺毛，去除内脏后剁去膀尖、雀爪，用绍酒洗净（切忌用水洗），然后摊开晾去1/3水分； （2）将酒糟、糯米甜酒、红曲、花椒、葱姜汁、精盐、橘皮丝放在一起搅拌成糊状，将黄雀放入拌匀，装入瓷坛内，封住坛口，焖腌6～7日入味
		用法：食用时取出黄雀，用绍酒洗净附着的糟粕，晾干黄雀身上的附水。上笼蒸熟即可
		功效：酥香味美，可补脑、兴阳、抗衰
	乳蒸饼	材料：生姜500克，面粉适量
		制法：生姜捣碎，绞汁，盛入瓷盆中，澄去上层黄清液，取下层白而浓者，阴干，刮取其粉，名为“姜乳”。每日用姜乳粉适量与面粉拌和均匀，和面做饼，蒸熟
		用法：空腹食用。每日酌量
		功效：美容，驻颜，不老。可用于脾虚肾亏所致的未老先衰者
		出处：《东坡养生集》
	一醉不老丹	材料：莲花蕊、生地黄、槐角子、五加皮各100克，没食子6个，好清酒5000克
		制法：以上诸药，以木石臼捣碎，用生绢袋盛药，同酒入净坛内，春冬浸1月，秋20日，夏10日，紧封坛口，浸满日数即成
		用法：任意饮之，以醉为度，须连日服。若不黑，再制，服之自黑
		功效：专养血乌须黑发
		出处：《古今医鉴》
	莲子雪蛤粥	材料：雪蛤膏、莲子、粳米各适量
		制法：先用冷水泡莲子半天，去皮和莲心，研成粉，与粳米煮粥。煮时加入雪蛤即可
		用法：食粥，早晚各酌量
		功效：养颜抗衰，补肾润肺。雪蛤膏性味咸平，不躁不火，可补肾、补肺、养颜，莲子能补中、安心、止泻
清热润肠的中药膳	仙人粥	材料：制首乌约50克，粳米100克，红枣3～5枚、红糖适量
		制法：煮制时，先将制首乌煎取浓汁，去渣，再同粳米、红枣一同置入砂罐（或砂锅）内煮。粥将成时，加红糖适量调味（冰糖亦可），再煮一、二沸即可服用
		用法：早晚空腹食用，每7～10天为一疗程，间隔5天再服
		功效：清理肠道，乌须黑发，美容抗衰有奇效
		出处：明代养生家高濂《遵生八笺》

续

保健疗效	药膳方	
清热润肠的中药膳	冬瓜鳖裙羹	材料：1000 克雄甲鱼一尾，嫩冬瓜 1000 克，水发香菇 50 克，葱花 3 克，精盐 6 克，姜汁 6 克，白胡椒粉 0.6 克，猪油 500 克，排骨汤 1000 克
		制法：（1）甲鱼宰杀后，剁去头，放沸水锅中略烫后取出，用刀刮去黑衣污物，洗净，放入旺火沸水锅中煮一会儿捞出，挖出盖壳，除去腿骨和胸骨，取下裙边切成条块。鱼肉切成 1 寸见方的块； （2）嫩冬瓜去皮和内瓤，用刀削成 24 个如核桃大小的球，香菇切成丝； （3）炒锅置旺火上，下猪油 500 克，烧至 8 成热时，将甲鱼滑入锅内走油，除去腥味捞出，泌净锅中余油，炒锅复置旺火上，下排骨汤 500 克，姜汁、清盐少各适量，倒入走油的甲鱼和裙边一起煮一会儿盛入炖盆内； （4）原炒锅放旺火上，下猪油烧至六成热时，将冬瓜球投入锅内走油捞出，泌净油，复置旺火上，下排骨汤 500 克，放入冬瓜球煮一会，连同排骨汤、香菇丝一起倒入鳖裙的炖盆内，加入精盐，放入蒸笼内，用旺火蒸片刻出笼，撒上白胡椒粉、葱花，淋入猪油即可上桌
		用法：食菜饮汤
		功效：由于冬瓜有消炎、清热、利尿的作用，老鳖具有滋补功能，可谓一道清补的食疗名菜
		出处：《江陵县志》
	易牙五味鸡	材料：母鸡一只（约 1250 克），菜心 2 棵，鲜猪膘 50 克，姜 4 片，五味子、火腿、陈皮、胡椒粉、盐、料酒各适量，清汤 1000 克
		制法：（1）将母鸡宰杀褪毛，去掉食管、气管、嗉子，再从左肋下开刀，掏出内脏，剁去鸡嘴、爪，洗净待用； （2）把五味子淘洗干净，从开口处填进鸡腹中，再把洗净的肠、肝、心也填进去，把鸡装入砂锅，倒入清汤，同时放入姜、陈皮、盐、胡椒粉，把肥肉膘切莲花刀也放入锅中，大火烧开，文火炖烂。捡去陈皮、姜片不用，配上菜心、火腿，原锅上桌即可
		用法：每次适量
		功效：口味清鲜，营养丰富，可滋补健体
延年益寿的中药膳	紫河车鹿角胶粥	材料：鹿角胶约半两，鲜紫河车 1/3 具，粳米 100 克，生姜 3 片，葱、盐各适量
		制法：先煮粳米做粥。待沸后放入鹿角胶、紫河车块、生姜、葱白同煮为稀粥，加入盐调味
		用法：每日 1 ~ 2 次，温热服
		功效：胎盘性味甘、咸、温，入肺、心、肾经，有补肾益精、益气养血之功
		出处：《日用本草》

中医体质分类与判定标准

中医体质分类的判定方法：

1. 回答下面“中医体质分类与判定表”中的全部问题，每一个问题按 5 级评分，计算原始分及转化分，依据标准判定体质类型。

原始分＝各个条目分值相加

$$转化分数=\frac{原始分-条目数}{条目数\times 4}\times 100$$

2. 判定标准

平和质为正常体质，其他 8 种体质为偏颇体质。判定标准见下表。

平和质与偏颇体质判定标准表

体质类型	条件	判定结果
平和体质	转化分≥ 60 分	是
	其他 8 种体质转化分均＜ 30 分	是
	转化分≥ 60 分	基本是
	其他 8 种体质转化分均≤ 40 分	基本是
	不满足上述条件者	否
偏颇体质	转化分≥ 40 分	是
	转化分 30 ~ 39 分	倾向是
	转化分＜ 30 分	否

中医体质分类判定表

平和体质

根据一年的体验和感觉，回答一下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
1. 精力充沛吗？	1	2	3	4	5
2. 容易疲乏吗？	1	2	3	4	5
3. 说话声音低弱无力吗？	1	2	3	4	5
4. 感到胸闷不乐，情绪低沉吗？	1	2	3	4	5
5. 比一般人耐受不了寒冷吗？	1	2	3	4	5
6. 能适应外界自然和社会环境的变化吗？	1	2	3	4	5
7. 容易失眠吗？	1	2	3	4	5
8. 容易忘事（健忘）吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是 □基本是 □否					

（注：标有的条目需先逆向计分，即：1→5，2→4，3→3，4→2，5→1，再用公式转化分）

阳虚体质

根据近一年的体验和感觉，回答一下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
1. 手脚发凉吗？	1	2	3	4	5
2. 胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗？	1	2	3	4	5
3. 感觉怕冷、衣服比别人多穿吗？	1	2	3	4	5
4. 比一般人耐受不了寒冷吗？	1	2	3	4	5
5. 比别人容易患感冒吗？	1	2	3	4	5
6. 吃凉的东西感到不适或怕吃凉东西？	1	2	3	4	5
7. 受凉或吃凉东西后，容易腹泻吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是 □基本是 □否					

阴虚体质

根据近一年的体验和感觉，回答一下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
1. 感到手脚心发热吗？	1	2	3	4	5
2. 感觉身体、脸上发热吗？	1	2	3	4	5
3. 皮肤或口唇干吗？	1	2	3	4	5
4. 口唇的颜色比一般人红吗？	1	2	3	4	5
5. 容易便秘或大便干燥吗？	1	2	3	4	5
6. 面部两颧潮红或偏红吗？	1	2	3	4	5
7. 感到眼睛干涩吗？	1	2	3	4	5
8. 感到口感咽燥，总想喝水吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是 □基本是 □否					

气虚体质

根据近一年的体验和感觉，回答一下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
1. 容易疲乏吗？	1	2	3	4	5
2. 容易气短（呼吸短促，接不上气）吗？	1	2	3	4	5
3. 容易心慌吗？	1	2	3	4	5
4. 容易头晕或站起时晕眩吗？	1	2	3	4	5
5. 比别人容易感冒吗？	1	2	3	4	5
6. 喜欢安静、懒的说话吗？	1	2	3	4	5
7. 说话声音低弱无力吗？	1	2	3	4	5
8. 活动量稍大就容易出虚汗吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是 □基本是 □否					

气郁体质

根据近一年的体验和感觉，回答一下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
1. 感到闷闷不乐，情绪低沉吗？	1	2	3	4	5
2. 容易精神紧张，焦虑不安吗？	1	2	3	4	5
3. 多愁善感，感情脆弱吗？	1	2	3	4	5
4. 容易感到害怕受惊吓吗？	1	2	3	4	5
5. 胁肋或乳房胀痛吗？	1	2	3	4	5
6. 无缘无故叹气吗？	1	2	3	4	5
7. 咽喉部有异物感，且吐不出咽不下吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是 □基本是 □否					

湿热体质

根据近一年的体验和感觉，回答一下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
1. 面部和鼻尖有油腻感或者油亮发光？	1	2	3	4	5
2. 容易生痤疮或疮疖吗？	1	2	3	4	5
3. 感到口苦或嘴里有异味吗？	1	2	3	4	5
4. 大便黏滞不爽，有解不尽的感觉吗？	1	2	3	4	5
5. 小便时尿道有发热感，尿色浓吗？	1	2	3	4	5
6. 带下色黄？（女性）	1	2	3	4	5
7. 阴囊部位潮湿吗？（男性）	1	2	3	4	5
判断结果：□是 □基本是 □否					

痰湿体质

根据近一年的体验和感觉，回答一下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
1. 感到胸闷或腹部胀满吗？	1	2	3	4	5
2. 感到身体沉重不轻松或不爽快吗？	1	2	3	4	5
3. 腹部肥满松软吗？	1	2	3	4	5
4. 额部油脂分泌多的现象吗？	1	2	3	4	5
5. 上眼睑有比别人肿吗？	1	2	3	4	5
6. 嘴里有黏黏的感觉吗？	1	2	3	4	5
7. 平时痰多，特别是咽喉部感觉有痰吗？	1	2	3	4	5

根据近一年的体验和感觉，回答一下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
8. 舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是 □基本是 □否					

血瘀体质

根据近一年的体验和感觉，回答一下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
1. 皮肤在不知不觉中出现青紫瘀斑吗？	1	2	3	4	5
2. 两颧上有细微红丝吗？	1	2	3	4	5
3. 身体上有哪里疼痛吗？	1	2	3	4	5
4. 面色晦暗或容易出现褐斑吗？	1	2	3	4	5
5. 容易有黑眼圈吗？	1	2	3	4	5
6. 舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗？	1	2	3	4	5
7. 容易忘事（健忘）吗？	1	2	3	4	5
8. 口唇颜色偏黯吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是 □基本是 □否					

特禀体质

根据近一年的体验和感觉，回答一下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
1. 没有感冒时也会打喷嚏吗？	1	2	3	4	5
2. 没有感冒是也会鼻塞，流清鼻涕吗？	1	2	3	4	5
3. 有季节变化、温度变化的哮喘吗？	1	2	3	4	5
4. 容易过敏（药物、食物、气味、花粉）	1	2	3	4	5
5. 容易起荨麻疹吗？	1	2	3	4	5
6. 皮肤因过敏出现紫癜？	1	2	3	4	5
7. 皮肤一抓就红，病出现抓痕吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是□基本是□否					

示例

案例 1：某人各体质类型转化分如下：平和质 75 分，气虚质 56 分，阳虚质 27 分，阴虚质 25 分，痰湿质 12 分，湿热质 15 分，血瘀质 20 分，气郁质 18 分，特禀质 10 分。根据判定标准，虽然平和质转化分≥ 60 分，但其他 8 种体质转化分并未全部 <40 分，其中气虚

质转化分≥ 40 分，故不能判定此人为平和质，应判定为气虚质。

案例 2：某人各体质类型转化分如下：平和质 75 分，气虚质 16 分，阳虚质 27 分，阴虚质 25 分，痰湿质 32 分，湿热质 25 分，血瘀质 10 分，气郁质 18 分，特禀质 10 分。根据判定标准，虽然平和质转化分≥ 60 分，且其他 8 种体质转化分均 <40 分，可判定为基本是平和质，同时，痰湿质转化分在 30 ~ 39 分之间，可判定为痰湿质倾向，故最终体质判定结果基本是平和质，有痰湿倾向。