

养生食疗方 疾病一扫光

杨元德 主编

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

前 言

近年来，随着生活水平的提高，我国已进入信息时代，在技术高速发展的今天，人们的压力不断增大。因为不良饮食习惯、睡眠习惯、精神紧张、运动量不够等不健康的生活方式使自己添病的人越来越多。尤其是体重超重、肥胖的人非常多，高血压、高血脂、糖尿病患者越来越多，且发病年龄大大提前，很多人在30~40岁发病（死亡年龄在45~60岁最高）。国内外的社会调查结果都表明，在人类死亡原因中，近50%的原因是不健康的生活方式，如偏食、吸烟、酗酒、吸毒、赌博、睡眠不足、居住空间狭小、生活节奏过快、生活无规律、缺乏体育锻炼等都是人类健康的“黑色杀手”。此外，人际关系淡化、精神空虚、金钱与利益的诱惑、婚姻家庭破裂导致的精神创伤等，也是对人身心的摧残。专家说，没有疫苗可防治糖尿病、高血压、心脑血管疾病和癌症，健康的生活方式是最好的预防。

中国传统医学认为，人体与其周围的环境是统一的。人类生活于自然界之中，自然界是人类赖以生存的必要条件，并时刻影响着人体。随着自然界的运动变化，人体的脏腑经络、气血津液也发生着相应的变化，并且这种变化有着严格的季节性。

“春生夏长，秋收冬藏，气之常也，人亦应之”，时序的变化，影响着人体生物钟的运转。所以，食补也应该顺四时而适寒暑，以利用自然的有利因素，抵抗自然变化的不利因素，保证人体健康。四季食补，顾名思义就是按一年四季气候阴阳变化的规律和特点，合理安排饮食，从而达到强身健体的目的。

我国食补食疗已有数千年的历史，并积累了非常丰富的经验。《黄帝内经》中说：“人以水谷为本”，这里的“水谷”就是饮食的名称。家常菜作为我们的日常膳食，对健康起着非常重要

的作用。如何使自己在日常的饮食中得到补养，是广大读者共同关心的话题。

现代营养学指出，人体为了维持生命和生长发育，需要摄入40多种营养素，这些营养素可分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质（微量元素）、水、纤维素等七大类。人们对这些营养素的需要是不等的，应按一定的数量和比例摄取。除母乳外，没有一种天然食物，可以提供人体所需要的全部营养，所以人们必须平衡膳食，广泛摄取营养物质。每日最少要进食十四五种食物，最好能在30~40种以上。

人们日常所吃的食物大致可分为4大类：谷类、肉类、瓜果类、蔬菜类等。《黄帝内经》中指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”明确地提出了一个相当科学的配膳原则，即各类食物只有调配得当，相互取长补短，才能发挥对身体有益的作用。

“五谷为养”，古代的五谷指麦、黍、稷、谷、豆，而事实上，五谷可以泛指一切谷类食物。“五果为助”，五果是指桃、李、枣、杏、栗。而广义上，它还应该包括西瓜、甜瓜、木瓜等瓜类。果又有水果和坚果之分，坚果是指外壳坚硬的果实，如莲子、栗子、核桃等。“五畜为益”，《黄帝内经》中的五畜是指鸡、羊、牛、犬、猪。而李时珍的《本草纲目》中提及的肉类食物则多达299种。“五菜为充”，古人把五菜具体到葵、藿、薤、葱、韭。其实，凡草木中可供食用者都属蔬菜的范畴。蔬菜的品种繁多，一年四季中人们经常食用的就有数十种甚至百余种之多。

要想做到养生，应该是多种食物互配合理，才能发挥组合的最大效果。日常生活中的许多食物，本身就是中药材。药物可以治病，食物选择正确同样也可以达到防病治病的目的。只有遵照四季食补的理论，合理安排日常饮食，才能达到保健强身、防病治病、延年益寿的目的。人的一生，谁都离不开生、老、病、逝这几个阶段。人生在世，也许我们无法把握这世上许多山复水转的变迁，但我们可以把握自己。可以看淡人生的恩怨得失；可以用心关爱身边的亲朋好友；可以有规律地学习、工作、起居；可

以科学地饮食、补养、运动、休闲；可以让自己健康快乐地生活。因为只有身心健康地活着，才有本、才有源、才有资格直面纷繁的人生，才有机会去实现人生的理想，去创造并享受美好的生活！

有些人总用工作忙、事情多来给自己不锻炼、不保养找理由，腾不出时间来养生的人，迟早得腾出时间去看病，甚至住医院治疗。

健康第一的理念已在很多家庭里悄悄地产生，为此，在自助养生进入每个家庭的时刻，阅读此书格外重要！本书可供广大患者及其家庭、中医食疗爱好者使用，对中医、中西医结合的临床及教学工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养师或护士等也有实用价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、教授、领导的帮助，尤其是辽宁科学技术出版社的编审寿亚荷对此书提出了宝贵的修改意见，在此由衷鸣谢！

杨元德

2013年春节

中国辽宁中医药大学龙江医院

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>