

<<食补>>

图书基本信息

书名：<<食补>>

13位ISBN编号：9787543936126

10位ISBN编号：7543936127

出版时间：2009-1

出版时间：健康生活咨询工作室 上海科学技术文献出版社 (2009-01出版)

作者：健康生活咨询工作室

页数：259

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<食补>>

前言

在阅读《食补》和《药补》之前，我们先要了解——为什么要进补？

因为对健康者而言是为了保健强身；对亚健康者来说是扶正固本；而对疾病患者更能达到调养和康复的作用。

根据祖国医学的养生之道，归结到很重要的一条——平衡就是健康。

由于人们受到外界种种因素的影响和个人内在适应能力的不同，人体往往处于某种不平衡状态，导致身体感到不适，疾病来袭。

而进补正是向人体这架不平衡“天平”上往缺失的一方添加“砝码”，从而使人体恢复平衡。

正因为进补具有这种健身运动或打针吃药均无法代替的独特效果，而且现在生活水平提高了、经济条件改善了、物质供应丰富了、养生得到重视了，过去只有达官贵人、豪门富家才有条件享受的进补，如今已逐步成为普通百姓日常生活中的热门话题。

进补是中华养生文化的民族瑰宝。

几千年来，从宫廷到民间，总结出许许多多具有滋补功能的食物和药物，创造出无数种食补、药补的方法，于是大家一定很想知道——我要不要进补？

哪些东西具有滋补功能？

我怎么进补？

是食补好还是药补好？

虽然大家或多或少地也知道一些滋补的食物或药物，也能记住几种补品的吃法，但是能够全面了解各种食物和药物的滋补功能、原理、进补方法乃至食用禁忌的人恐怕不多，而日常进补中我们又非常需要这些知识。

通过阅读此书，我们就可以有的放矢地去进行选择。

有人说“药补不如食补”，也有人说“食补不如药补”，似乎各有各的道理，于是我们——究竟选择药补还是食补？

食补因为比较符合人们的膳食习惯，口味好、营养好，还可果腹，再加上不良反应少，自然受到欢迎。

我国传统医学理论认为“食”和“药”是同源的。

食物同样具有“四气”，即寒、热、温、凉；“五味”，即酸、苦、甘、辛、咸。

同时食物分别有吸、降、补、散、软的药理作用。

只不过食物的“药性”比较温和，它的效果也就比较缓慢了。

于是多数健康或者亚健康人群大多选择食补，以达到方便可口、防病强身的效果。

药补以药物为主，药性自然要强烈得多。

进补常常能起到立竿见影的效果。

对于那些身患慢性疾病，尤其是正在用西药治疗的患者，选择一种适合自己体质和病情的药补方法以达到调节虚实、扶正祛邪、增强免疫等辅助治疗的目的，实在是一种事半功倍且其他方式不可替代的最佳选择。

此时便是药补胜过食补了。

食补和药补可以说是“进补妈妈”所生的一对孪生姐妹，于是也就有了“滋补养生丛书”的《食补》和《药补》。

《食补》一书的内容以食物为主、药物为辅。

食借药力、药助食补。

主要供健康人群或亚健康人群阅读参考。

《药补》一书的内容以药物为主、食物为辅。

药借食味、食助药性。

主要供患有各种慢性疾病的人群阅读。

明白了食补与药补的区别，要达到最佳的进补效果我们还必须了解——怎样进补最有效、最科学？

进补是个古老的话题，但是到了21世纪的今天，我们进补的时候更要讲究“科学进补”。

<<食补>>

一是要扩大进补的概念。

现代人养生进补的范畴已不局限于“补血”、“补气”等传统补益作用，而是将调理、疏通、排毒、养颜等保健作用看得同等重要，而不少食物和药物也恰恰具备了这些功能。

综合应用它们的保健作用才能最有效地发挥进补的强身作用。

二是要扩充进补的范围。

随着科学的进补和中西医学的结合，越来越多的现代医学发现和成果进入到进补的行列中。

比如维生素和微量元素对人的“滋补”作用等，这些既存在于食物中又提炼成药品的物质正不断地扩充着进补的范围，是我们用于调节身体某些缺失和失衡的又一环节。

三是要扩展对进补的理解。

不要简单地认为进补总是好事，补品吃得越多越好，甚至错误地认为进补可以代替治疗。

进补固然对养生健体有诸多益处，但必须遵循中医学理论“虚则补之”的原则。

在更多地了解自己体虚之处，更多地了解自己须补之物，更多地了解进补的方法；在充分理解进补因人而异、因材而异、因法而异的前提下，选择最适合自己的进补方案才是最科学的进补。

了解了食补和药补的各有所长，也懂得一些进补的基本概念，我们就可以打开书本阅读有关进补的详尽介绍了。

通过一段时间的尝试和体验，我们每个人都可以成为进补的行家里手。

看到自己或家人通过滋补调理身体越来越健康是何等幸福快乐；再把这些知识和经验推广给亲朋好友，“自家得益、众人同享”岂不是功德无量、备受赞赏的大好事吗？

<<食补>>

内容概要

《养生保健进步全书》。
食补因为比较符合人们的膳食习惯，口味好、营养好，还可果腹，再加上不良反应少，自然受到欢迎。
我国传统医学理论认为“食”和“药”是同源的。
食物同样具有“四气”，即寒、热、温、凉；“五味”，即酸、苦、甘、辛、咸。
同时食物分别有吸、降、补、散、软的药理作用。
只不过食物的“药性”比较温和，它的效果也就比较缓慢了。
于是多数健康或者亚健康人群大多选择食补，以达到方便可口、防病强身的效果。

<<食补>>

书籍目录

食补须知“辨证施补”按不同的人群食补按虚证类别食补按虚弱程度食补按不同体质食补健康人群食补须知食补常识食补的适应人群食补中的禁忌食补的意义常用进补食物的营养特点谷类豆类蔬菜类根茎类菌菇类蛋类肉类水产类水果、干果类调味品类四季的食补春季食补夏季食补秋季食补冬季食补各种体质的进补正常成人的体质分型不同体质食补的原则各种年龄期的食补不同年龄期食补的原则婴幼儿时期的食补青少年时期的食补中年时期的食补老年时期的食补各种需要的食补抗衰防老的食补补肾壮阳的食补滋阴补肾的食补健美丽容的食补护嗓美音的食补明目聪耳的食补乌发美须的食补体力劳动者提神抗疲劳的食补脑力劳动者提神抗疲劳的食补益智健脑的食补减肥美体的食补壮骨强筋的食补特种保健需要的食补家庭保健休闲食补保健茶药酒方便食补露滋补粥花卉食补食补素饌自制旅游保健食品解酒醒酒保健康常见症状的食补方月经过少月经后期回乳乳汁不足白带异常围绝经期综合征习惯性流产眩晕虚热虚汗痿证胸痹腹痛心悸中暑惊悸、怔忡前列腺炎及前列腺肥大头痛成人遗尿症咳嗽、咳痰哮喘胃痛呕吐腹胀腰痛脱肛厌食呃逆泄泻便秘口臭纳呆消瘦少尿多尿遗尿水肿阳痿遗精粉刺早年白发脱发(附：脂溢性秃发)单纯性肥胖黄褐斑耳鸣(附：耳聋)健忘失眠瘁子冻疮手足皲裂衄血

<<食补>>

章节摘录

食补须知“辨证施补”食补是指正常人体的饮食营养和养生，包括各个生理阶段的人群(如婴幼儿、孕产妇、老年)和各种不同职业人群等的饮食营养和养生，以及病后体虚者的饮食营养康复。

最终使各类人群的饮食都能达到防病强身、增强体质的目的。

中医用药，强调用药物偏性来治疗疾病。

如药性温热的药物可治疗畏寒肢冷、脘腹冷痛的虚寒证；药性寒凉的药物可治疗高热烦渴、面赤脉数的实热证。

中医将望、闻、问、切所收集到的资料、症状、体征通过分析、判断为某种证，然后确定相应的治疗方法，称为“辨证论治”。

辨证论治是中医学治病的基本原则，中医学一贯主张“医食同源”，认为食物和药物一样都具有各自的偏性，食可入药，药亦可代食，食与药有许多共通之处，所以运用饮食调理进补，为了达到最佳的健康状态，同样也应进行“辨证施补”。

按不同的人群食补一般可分为有病者调补与无病者强身两类。

有病(虚证)者要根据自己的病情，按照中医学的辨证诊断，选用相应的补品、补药，扶助正气以祛除病邪，使身体早日康复；需进补的无病者，一般多为亚健康者，适当地服用补益药物，或者用食补代替药补以达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。

但也应根据自身的情况，辨清是属于何种虚弱，然后服用相应的补品、补药，才能获得事半功倍的效果。

按虚证类别食补人体虚弱类别很多，主要有阴虚、阳虚、气虚、血虚四类。

因此，运用食补也可相应地分为补阴、补阳、补气、补血四大种类。

在人体的代谢过程中，气、血、阴、阳不是孤立存在的，而是密切联系的，在虚损不足的情况下将相互影响。

所以，气血阴阳的虚弱也常兼挟或同时并见。

在食补时，气血阴阳两虚者可将不同偏性的食物配合应用。

如气血两虚者，可气血双补；阴阳两虚者，可阴阳并补。

按虚弱程度食补人体虚弱有轻重缓急之分，运用补益药物、食物亦有峻缓强弱之别。

峻补，就是急补、强补的意思。

适用于虚弱较重者，如元气暴脱者用独参汤。

一般虚弱体质，则不能操之过急，益用平补法，缓缓取效。

所以，选补还须根据虚弱情况，分别予以峻补、平补等不同补法。

按不同体质食补人的体质有偏寒、偏热之分，调养亦有温补、清补之别。

温补法，适用于虚寒体质，中医辨证属于阳虚者，可选用偏温性的食物；清补法，适用于虚热的体质，中医辨证属于阴虚内热者，可选用偏凉性的食物。

可见，进补还须根据体质类别，分别采用温补、清补等不同的补法。

健康人群食补须知健康长寿，是人类共同愿望。

食物进补就是通过服用具有补益作用的食物增强体质，达到防病健体、延年益寿的目的。

随着社会的发展，食补的概念也在悄悄地发生变化，食补已不仅仅局限于预防或康复医疗活动。

在生活节奏越来越快的现代社会，中老年人为健康长寿而“食补”，年轻的白领为追求精力充沛而“食补”，妙龄少女为美容养颜而“食补”，莘莘学子为考试升学而“食补”，现代人进补的目的早已超越了对“虚证”的补益。

怎样食补才能达到健康的目的呢？那就要“知己知彼”方能“百战不殆”，即要了解补品的性味，又要知道虚证有哪些类型和表现，要懂得什么样的人应该服用什么补品，更应了解食补的注意事项、进补宜忌。

要走出各种食补的误区，这样才能合理食补、科学食补。

食补常识食补的适应人群古代医家通过实践认识到，每一位食物如同中药一样，具有咸、酸、甘、苦、辛五种味，并有寒、热、温、凉等四种性。

<<食补>>

后来又发展有“平”(即不寒不热、不凉不温之性)性,实际成为五性。

根据食物味性所具有的不同作用和功能以及中医学“虚者补之、实者泻之、寒者热之、热者寒之”,“气味相调”,“性味相胜”等理论和原则,可以配制成不同的进补食物。

无论男、女、老、幼,只要见到身体虚弱的各种征象,都可以辨证选用食品进行调补。

食物进补尤其适宜亚健康人群。

亚健康人群是指非病非健康状态。

这是一类次健康状态,故又有“第三状态”的称谓。

亚健康是综合性的,涉及心理行为、生活方式等诸多方面。

中医擅长于调补,进补其实就是一种调补,通过调补,扶正祛邪,使人的代谢、免疫、心身功能都得到调整。

所以,合理调补,也是预防和消除亚健康的重要环节。

食补中的禁忌由于不同的食物具有不同的性能和适用范围,以及不同的人 and 不同的体质对食补的要求不同,因此,大多数食物在具体使用时,既有其适用于养生和食补的一面,同时又有其不适用的一面,有其一定的禁忌,这就是食物的禁忌。

食物禁忌主要内容有配伍禁忌、发物禁忌、妊娠禁忌、药物禁忌、疾病禁忌等。

此外,还有忌生冷,忌暴饮暴食等养生禁忌的内容。

配伍禁忌配伍禁忌是指两种食物在配伍使用时,可减低食物的养生或食补效果,甚至对人体产生有害的影响,也即俗称的“食物相克”。

食物的配伍禁忌主要有相恶和相反两种情况,它是前人在长期的实践中观察和总结出来的,对指导膳食配方具有重要意义。

有关食物配伍禁忌的内容在历代医学文献中有较多的论述。

如:猪肉反乌梅、桔梗(《本草纲目》);狗肉恶葱(《本草备要》)、羊肉忌南瓜(《随息居饮食谱》);蟹肉忌苋菜、鸡蛋(《本草备要》);螃蟹忌柿、荆芥(《本草纲目》);茯苓忌蜡(《药性论》);葱忌蜂蜜(《千金方·食治》);人参恶黑豆(《药对》)、忌山楂(《得配本草》)、萝卜、茶叶等。

近代研究也证实食物之间存在着配伍上的禁忌。

如胡萝卜、黄瓜等食物不宜与白萝卜、旱芹等食物配伍同用;牛奶等含钙丰富的食物不宜与菠菜等含草酸较多的食物配伍同用。

但由于历史的原因,历代医学文献中某些食物配伍禁忌的内容带有偶然性或片面性,尚须进一步实践和研究。

发物禁忌所谓发物,是指特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病宿疾)和加重已发疾病的食物。

发物禁忌在饮食养生和饮食治疗中都具有重要意义。

在通常情况下,发物也是食物,适量食用对大多数人不会产生不良反应或引起不适,只是对具有特殊体质以及与其相关的某些疾病才会诱使发病。

发物的范围很广,在我们的日常生活中,属于发物类的食物按其来源可以分为以下几类。

<<食补>>

编辑推荐

《食补》内容以食物为主、药物为辅。
食借药力、药助食补。
主要供健康人群或亚健康人群阅读参考。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>