

认识体质与食疗

宝贝银发族----许医师

认识不同之体质类型及其征状简介

中医学说重视人体的整体观念，也重视个人的体质差异，因为每个人的体质都不同，个人体质的特殊性往往导致对疾病的易感程度不相同。即使同一个致病因素，不同体质的人发病的情况会不同，病机也各异。《医宗金鉴》说：“人感受邪气虽一，因其形藏不同，或从寒化，或从热化，或从虚化，或从实化，故多端不齐也。”所以不论是治病或者保健，都先要了解个人的体质，以便因人制宜。

影响人体体质的因素主要有几方面，首先当然是先天性因素，来自父母的遗传因子以及母体怀孕时的调理，决定了一个人出世时的体质。其次是后天因素，小时候发育成长期的生活条件使每个人体质打下不同的基础，形成后天性体质。另一方面就是环境因素、生活习惯、工作性质或职业差异等长期造成的体质。体质大多是可以通过饮食加予调整，纠正偏颇。

了解体质是选择饮食的食物、治病的药物时指导方向的先决条件。知道自己的体质，就可以懂得选择适宜的食物或药物，才能维护和保持自己的健康。

何谓阴阳

体质的区分首先从阴阳开始，阴阳学说是中医的核心理论，是源于中国古代朴素的辩证法和唯物主义认识论，阴阳的观点体现出中国人民古代自发的唯物宇宙观。阴阳是形成天地万物的两大对立面，整个宇宙的组成和变化是阴阳的对立统一、相反相成、互相流转的结果。所有地、黑、暗、水、寒、冷、凉、迟、里、内、底、低、入、左、下、降、消极、收敛、腹、血……等属阴，所有天、白、明、火、热、温、快、表、外、面、高、出、右、上、升、积极、发散、背、气……等属阳。

体质的类别

体质的类别一般可以按阴阳、寒热、虚实、燥湿等几大方面区分：

- 以阴阳、寒热区分：日常容易牙龈虚浮、长热疮、易鼻衄、便秘、怕热喜冷、不喜吃热性食物的人，属热体质；如喜热畏寒、受凉易便溏、吃不得寒凉饮食的人，属于寒体质。或称阳脏人、阴脏人，或称阴虚体质、阳虚体质。
- 以虚实区分：体质的虚实指身体的强弱，体质虚的人身体弱，气血不足，体力差，耐力差，抵抗力低、恢复力弱，皮毛疏，不耐寒等；体质实的人较强壮，气血饱满，体力强，够耐力，抵抗力强，恢复力强，皮毛致密，不怕冷等。（在治病的辩证中虚实定义是不同的，虚证指体质虚，但实证指病理方面，邪气强，身体的病理反应强，病理产物多等）
- 以燥湿区分：这里是指身体的津液的多少有不同，津液不足者属燥，如加上热

重就成了燥热体质；如津液多，加上病理产物水分偏多，就属于湿的体质，如果有热就成了湿热体质，如有寒就成了寒湿体质。

体质在临幊上一般不是单纯的，多数会兼并，例如气血两虚、气阴两虚、阴阳两虚、阴虚火旺、寒湿夹瘀、气虚痰饮、血虚有火、痰瘀体质等等，还会因为五脏的状况不同而呈现各自不同的体质。除了上述的属热、属寒的体质之外，还有其它的体质表现分析如下：

- 阴虚：形体消瘦、汗后低热、五心烦热或手足心热、两颧潮红、时而腰痛、耳鸣眩晕、盗汗、口咽干燥、皮肤干燥、小便短黄、大便干结、舌光红或舌红少津、脉细数无力。
- 阳虚：面色淡白或㿠白、口淡不渴、或喜热饮、神疲乏力、畏寒肢冷、腰痛、下肢酸软无力、自汗、食少、小便清长或尿少不利、大便稀溏或五更泻、喘咳身肿、舌质胖嫩、苔白滑、脉沉迟而无力。
- 阴阳两虚：同时具有阳虚、阴虚的特征。
- 气虚：周身倦怠乏力、畏风自汗、心悸心慌、食少便溏、脉虚弱无力。
- 血虚：面色淡白或萎黄、皮肤粗糙、毛发不泽、唇舌淡白、头晕、视物昏花、夜盲、手足麻木、运动无力、肢节屈伸不利、抽搐、爪甲淡白、心悸怔仲等。
- 气血两虚：面色淡白或萎黄、少气懒言、神疲乏力、形体消瘦、心悸失眠、肌肤干燥、肢体麻木等。

人体是一个以五脏为中心的统一整体，各人的体质特点是不相同的，比如气虚证，五脏中可能其中某一脏较差，就会出现以该脏为主的虚证或实证，而形成自己独特的体质。举例：

- 胃气虚：除了有气虚证的面色萎黄、气短神疲、舌质淡、苔薄白、脉弱的特点，还有胃脘隐痛或痞胀，按之略舒，或得食痛缓，食欲不振，嗳气，食后胀甚等胃功能弱的症状。
- 胃阴虚：除了有阴虚证的口燥咽干、小便短少、舌红少苔津乏、脉细数等特点，还有胃脘嘈杂，隐隐灼痛，饥不欲食，或干呕呃逆，痞胀不舒等胃阴不足的症状。
- 脾气虚：除了有气虚证的面色淡白或萎黄、神疲乏力、少气懒言、舌淡苔白、脉缓弱等特点，还有食欲减退，食量较少，脘腹胀满，食后胀甚，或饥时饱胀，大便稀溏，形体消瘦，肢体倦怠等脾虚症状。
- 脾阳虚：脾阳虚与脾气虚较接近，也有食少腹胀、大便稀溏等脾气虚症状，不过寒象比较严重，例如腹痛绵绵，或完谷不化，喜温喜按，畏寒肢冷，或肢体浮肿，口淡不渴，小便短少，或带下清稀量多，舌质淡胖或有齿痕，苔白滑，脉沉迟无力。

- 寒湿困脾：属于实证，虚证症状很少，除了部分症状象脾阳虚，同样有纳呆食少、腹胀、口淡不渴、腹痛、大便稀溏、舌质淡胖等，但寒湿的特点明显，例如胀闷口腻，泛恶欲呕，头身困重，面目身发黄，晦暗不泽，或妇女带下量多色白，苔白腻，脉濡缓等寒湿的症状。
- 肾阳虚：除了有阳虚证的特点，如面色黯白、形寒肢冷，腰膝酸冷，或久泄不止，完谷不化，五更泄泻，或小便频数清长，舌淡苔白，脉沉细无力等症状，还有头目眩晕，面色或黧黑，精神委靡，性欲减退，男子阳痿早泄，精冷不育，女子宫寒不孕，夜尿频多，尺脉尤其沉细无力等肾阳虚症状。

如何辨认身体体质？

分析身体属于哪一类型的体质，虽然要求不是象中医诊症那么复杂和细致，但实际上，也必须参照中医的四诊方法，才可以比较客观地、比较准确地认识身体的体质。

普通人一般都是仅凭自己喜欢吃那一类食物或不受得那一类的食物，就认住自己是甚么体质；或者根据自己怕冷或怕热就说是甚么体质。因而有很多人弄错自己的体质，长期吃错某些食物，使自己的身体越来越差，甚至导致患病也不知道，依靠这样简单的方法辨认体质其实是很错误的。

通常每个人都有自己长期习惯性的饮食嗜好或习惯，比如，居住地的饮食习惯和饮食文化使个人习惯进食一些不适合他体质的食物，但他也不会有明显的不舒服情况出现。就象抽烟的道理那样，不惯抽烟的人，闻到烟味，就会刺激引起咳嗽或不舒服，但抽一段时间之后，慢性中毒了，身体产生适应性，反而越抽越多，并不觉得有甚么不舒服。住在四川或湖南等地区的人，从小吃辣椒，虽然并不是每个人的体质都适宜吃辣椒，但他们习惯了吃辣椒，即使体质不适宜吃辣椒的人也一样照吃可也，表面看来他们没有表现不舒服，但体内却逐渐发生病变，可能直到生病，甚至大病至死，他们都不知道自己是死于甚么原因，他们甚至不会降罪于辣椒，“书上不是介绍辣椒对身体有很多益处吗”“吃辣椒哪会生病呢？”。他们不懂得这样的道理：同样的食物对一个适合吃的人可以是补品，但对另一个不适合吃的人可以是毒品。就象“糖”，对糖尿病的人是毒药，但对于健康的小孩子来说，是美味可口的恩物！肥猪肉，对饥寒交迫的穷人来说是上等补品，但对于都市里患心血管疾病的人来说，却是如同毒品一样可怕。吃得下口的食物，肚子不一定受得，即使肚子没事，也不表示身体受得。有一些食物，少量吃没问题，如果长期吃、吃多了就会生病。

人是一种适应性很强的生物，即使身体明明是不适合吃的食品，硬是吃一段时期，也就会适应了，但虽然适应了，体内一样会逐渐受损害。所以，要搞清楚体质属性，事关重大！我们不可以简单凭自己能吃甚么食物，不能吃甚么食物，就轻易断定自己是属于甚么体质。我们应该综合观察身体各方面的表现，才能判断自己是属于哪种体质。

观察身体的方法最好是参照中医诊症的方法四诊中的三项，即望闻问。

望诊

望即是观察，包括望神、望面色、望形体姿态、望头颈五官、望皮肤等。

观察面色：面部到底是甚么颜色，有无光泽。五行学说告诉我们，五脏的情况会表现在面色上，一般五色呈现于面部，多数属于病色，红色属心、白色属肺、青色属肝、黄色属脾、黑色属肾。留意这里指的颜色不是标准的纯颜色，红不是指大红，其它颜色道理一样，仅是指倾向而已。中国人始终是黄皮肤的人种，健康的时候面色是淡黄色的，黄里透红。如果面色偏白，则可能是肺虚，或者是血虚，或者是气虚，或者是阳虚（白色多为虚证或寒证）；如果面色偏红，可能是心病，或者是阴虚火旺，或者是胃热（红色多主热证）；如果面色偏黄，可能是脾湿，或者是肝胆病，黄赤色为热（黄色多主脾虚或湿证）；如果面色偏黑（暗），可能是肾病，也可能是阳虚，也可能是湿重（黑色多主肾寒、寒证、水饮、血瘀、剧痛证）。青色为肝病，青黑色为痛（青色多主寒证、气滞、血瘀、痛证、惊风）。观察面部还可以看有否浮肿，到底是整个面肿，或者是眼皮肿，或者是咀唇肿。

观察形体姿态：如肥瘦强弱、动静变化。肥人多形盛气虚，痰多湿多；瘦人形气不充，常因阴血不足，内有虚火。燥动不安的人多为机体功能亢进，属阳、热、实证的体质；懒动喜静的人多为机体功能衰减，属于阴、寒、虚证的体质。常仰首坐姿或仰卧的人，可能因痰饮停肺、肺气壅盛，属邪实的体质；常坐而喜俯或少气懒言者，多属体虚、气血不足的体质。

观察头部：头发稀疏易落，伴有眩晕、健忘、腰膝酸软等症状，属肾虚；若头皮发痒、多屑多脂，头发稀疏易脱落者，属于血热血燥之体质；若青壮年时期脱发，成片状脱发，或成圆形或椭圆形状，头皮光亮的斑脱，多属血虚生风的体质。

观察五官：

眼睛——眼不同部位分属不同的内脏，瞳孔属肾，黑睛属肝，眼白属肺，两眼角属心，眼睑属脾。两眼角赤痛有心火，白睛发红为肺火，睑缘赤烂多脾湿热，全眼肿赤为肝经风热。

眉毛——眉毛属肝，眉粗肝火旺，眉清目秀肝阴足，眉毛刚健有光彩肝气旺。

耳朵——耳内流脓多为肝胆湿热；耳廓厚润为心肾气旺；耳廓色黑为肾阳虚，耳廓色白为肾阴虚。耳为心肾之窍，肾主听声，心主辨音，如听而不能辨是心气虚。

鼻——鼻头红肿生疮，体质多属血热或胃热；鼻头生红色粉刺的酒糟鼻，属肺胃蕴热兼血瘀。

口腔——口腔溃疡、口角糜烂，属脾蕴湿热。

唇——唇色淡白属血虚；唇色青紫属血瘀、心气虚、心阳虚体质；唇色深红如牛肉颜色属肠胃积热。唇经常干燥结痂，多为肠胃精液不足，大便干燥。唇裂多为胃热。

牙齿牙龈——牙齿干燥属胃阴不足；牙龈淡白属血虚；牙龈红肿痛属胃火亢盛。

观察躯体、四肢：腹部膨胀，四肢消瘦，属于肝气郁滞、湿阻血瘀；周身俱肿的水肿病人，多属于肺脾肾三脏的功能失调。

观察排出物：即分泌物和排泄物。身体的排出物包括口水、鼻涕、眼泪、汗液、大小便、痰涎、带下、呕吐物等。一般规律是：凡色白、质稀者，多为虚证、寒证；凡色黄质稠者，多属实证、热证。例如痰，痰白清稀者多为寒痰；痰黄稠结块者多为热痰；痰少而粘，难以咯出者多为燥痰；痰白滑量多，易于咯出者多为湿痰；痰中带血，色鲜红者，多属肺阴亏或肝火犯肺，或火热灼伤肺络所致。

观察舌质、舌苔、舌色和舌形态：正常舌为淡红色、苔薄白，舌体柔软，灵活自如，干湿适中，舌形不肥不瘦。如舌体肥大满口的胖大舌，多属水湿内停，或痰湿热毒所致；如舌肿大难缩，多为心脾热盛。舌体有裂纹，如舌质红绛属邪热炽盛或阴液亏虚；舌有裂纹但舌质淡嫩者属血虚；舌有齿痕、齿印者，多为水湿内盛或脾虚；伸舌时舌尖偏向一侧者属中风兆；吐弄舌者多属心脾有热；剥落苔多属胃气不足，胃阴枯竭。舌淡苔剥属血虚，或气血两虚；舌红苔剥属阴虚。苔白厚腻多属里证、寒证、湿证。观苔色，如舌苔白而厚腻多属湿浊内停或为痰饮，如舌苔白厚而干，多属湿浊痰积化热。苔黄多属热证，淡黄苔为热轻，深黄苔为热重，焦黄苔为热结，苔黄而质腻多为湿热、或痰热、或食积化热。舌苔灰黑而润多为阳虚寒凝、水饮内停；舌苔灰黑而干燥，多属热极津枯、阴虚水涸。舌下静脉曲张多为内有瘀血。

闻诊

包括听声音：

咳嗽——咳声重浊多为实证，咳声低微气弱多为虚证。干咳无痰，或只少量粘痰，多为阴虚肺燥；咳声不扬，痰稠而黄，不易咯出，多为热邪犯肺，肺津被灼。咳声阵发，咳而气急，连声不绝，终止时声似鹭鸶叫声，为百日咳，属痰热夹风。咳声如犬吠，多属肺肾阴虚、火毒攻喉(白喉)。

呕吐——吐势徐缓，声音微弱，吐物清稀，多属虚寒证；吐势较猛，声音壮厉，吐出粘痰黄水，或酸苦腐臭者，多属实热证。如朝食暮吐、或暮食朝吐，多属脾阳虚证。

呃逆——呃声高亢而短，响而有力，多属胃实热证；呃声低沉而长，气弱无力，多属胃虚寒证。

嗅气味：

口气——酸臭，伴有食欲不振，脘腹胀满者，多属胃肠积滞；口气臭秽多属胃热。

大便——酸臭难闻多属肠有郁热；大便溏泄味腥多属脾胃虚寒；大便泄泻臭如败卵、夹有未消化食物，矢气酸臭者，多属宿食停滞、消化不良。

小便——黄赤浑浊，有臊臭味者，多属膀胱湿热。小便有烂苹果气味者可能是糖尿病。

月经——臭秽多为热证；月经腥味多属寒证。

带下——黄稠臭秽多属湿热证；带下白稀而腥臭者多属寒湿。

问诊

属于了解个人感觉：

怕冷或怕热——怕冷有恶风、恶寒、或畏寒之分别。遇风觉冷，避之可缓者称恶风，一般为外感风邪或表疏（肺卫气虚、卫表不固）；自觉怕冷，多加衣被或近火取暖都不能缓解者称为恶寒，多为外感风寒有表证；自觉怕冷，多加衣被或近火取暖能缓解者称为畏寒，常兼有面色白、舌淡胖嫩、脉弱等，多属里虚寒证。

出汗——睡醒出汗，活动后更甚为自汗，属气虚或阳虚证；睡着后出汗，醒则汗止为盗汗，属阴虚证；冷汗者多为卫气不足、肌表不固的阳虚证；热汗者多为外感风热或里热蒸迫。如出汗仅是头部或头颈部，兼有烦渴、苔黄、脉浮数者属上焦有邪热；兼有身重倦怠、小便不利、苔黄腻者属中焦有湿热；重病末期，突然额部汗大出属于虚阳外越、津随阳泄之病危。半身汗多为经络阻滞、营卫不能周流、气血失和，常见于中风、痿病、截瘫的病人。

口渴与饮水——口渴多饮常为内热；口渴喜冷饮多为热盛伤津；口渴喜热饮但饮量不多，多属痰饮内停，津液不能上承；如口渴欲漱水而不欲饮，可能是内有瘀血；大渴引饮，小便量多，伴多食消瘦属糖尿病。

食欲与食量——纳呆少食，脘腹胀闷，嗳腐食臭者多属肠胃食滞；食欲减退，兼脘闷腹胀，头身困重，苔腻脉濡者多为湿邪困脾；食欲减退，食后腹胀，面色萎黄，疲倦乏力者多属脾胃虚弱。食欲旺盛，进食量多，但又易觉饥饿，身反消瘦者多为胃火炽盛、消谷善饥；虽觉得饥饿但不想进食，勉强进食，量亦不多，多为胃阴不足，虚火上扰之饥不欲食。

因应不同体质之食疗汤水调养原则

中国是世界上饮食文化最丰富和历史悠久的国家，“吃”中国人自古就是头等大事！认为“民以食为天”，但也指出“祸从口出，病从口入”，故此十分强调“医食同源”、“药食同用”，配食物以治病，寓药物于食物中，既无服药之味苦，而且营养丰富，助益健康。几千年的食疗文化使食物与药物互为补充，相辅相成，既可以是美味佳肴，又可以膳到病除，解除病者疾苦，又能强身健体，颐养天年。

由于食物有药性，药物有食性，所以不同的体质必须选择不同的食物或药物，才能达到健身祛病的目的。中医有个原则是“以寒治热、以热治寒”，不同体质之食疗汤水调养原则会有所区别。例如寒性体质应选用热性的食物、药物，反之热性体质应选用寒性的食物、药物。又如气虚者选用补气的食物，痰湿体质应选用化痰祛湿的食物等。还有，不同的体质除了选用合宜的食物之外，还应该忌食不宜的食物，中医俗称为忌口、禁口或食禁。

《金匮要略》指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾”。《备急千金要方》也指出：“安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以生存也”。

每种食物都有它之可食性，也具备一定的营养价值，站在营养师角度，他们只看到食物的营养成分，不考虑食物包括寒热温凉或酸甜苦辣的另一些特性。但站在中医食疗角度，食物不仅是简单的含有营养而已，同时还具有食性和味性，即中医所研究的“四气五味”，是不可以乱吃的，因为在特殊的情况下，营养丰富的食物可以成为有害忌食的食物。例如羊肉，阴虚内热的体质或阳盛的体质之人应忌食，因为羊肉属于热性的食物。

中医认为食物具有各自性能，称为食性、食气、食味，指的是食物的性质和功能。食物的性能包括四气、五味、升降浮沉、归经、以形补形、以脏补脏等。

四气

四气即四性，指食物具有寒、热、温、凉四种不同的性质和作用，其中寒和凉为同一性质，仅程度不同，但同属于阴；温与热为同一性质，同属于阳。在寒热之间，还有一种不寒不热的称为平性。

凡属于寒凉性质的食物，多具有滋阴、清热、泻火、解毒等作用，能够保护人体阴液，纠正热性体质，治疗热性的疾病，适宜热性体质和热性的病证；凡属于温热的食物，多具有助阳温里散寒等作用，能够扶助人体阳气，纠正寒性体质，或治疗寒性病证，适宜寒性体质和寒性的病证。至于平性的食物，性质平和，无明显的寒热性质，适合一般任何体质的人，在日常生活中较广泛应用，还可以配合寒性或热性的食物应用。

五味

所谓的五味，指的是食物的辛、甘、酸、苦、咸，实际上还有淡味和涩味，但俗称仍为五味。五味不是简单感觉的口味，中医已经将其提升为性能之味，是以味来代表食物的某种性质和作用。因此，食物的味不同，所起的作用也不相同。反之，不同的食物，如果味相同，其作用也可以相近似或有共同的作用。食物的性味，不是人为规定或通过品尝得来的，它同样是根据食物作用于人体的反应，以及经过长期反复验证后归纳出来的。例如，辛味的食物具有发散、行气行血、健胃的作用，多用于表证感冒、治疗气血运行不畅和增进食欲等。甘味的食物具有滋养、补脾、缓急、润燥的作用，多用于体质虚弱和虚证、脾胃虚弱、拘急腹痛、润肠通便等。酸涩味食物具有收敛、固涩的作用，多用于久泻、虚汗、遗精等由于体质虚弱引起的体液、精液外泻的病证。苦味食物具有清热、泄降、燥湿、健胃等作用，多用于热性体质或热性病证，壅塞气逆的病证，湿性的病证或胃弱不食的体质。咸味的食物具有软坚、润下、补肾、养血的作用，多用于痞块、瘰疬、痰核等病证，大便燥结以及补肾养血等。淡味的食物具有渗湿、利尿的作用，多用于水肿、小便不利等病证。

古人将五味性能归纳为：辛散、甘补、酸(涩)收、苦降、咸软、淡渗等作用。除了五味之外，尚有芳香味，芳香食物具有醒脾、开胃、行气、化湿、化浊、爽神等作用。五味也有阴阳属性，辛甘淡芳香味属阳，酸涩苦咸味属阴。

升降浮沉

食物还有升、降、浮、沉四种趋向的作用。在正常情况下，人体组织的功能有升、有降、有浮、有沉的生理活动。升与降，浮与沉的互相协调、平衡，就维持了人体生理功能的正常运作。反之，当身体组织的升降浮沉功能失调时，就会出现病理变化。例如，当升不升时，会出现泻利、脱肛等病证；而当降不降时，则可以出现呕吐、咳喘等气逆的病证。有一些食物能够协助身体组织的升降浮沉的生理功能，或者能够改善、消除身体升降浮沉失调的病证，这些食物就是具有升、降、浮、沉的作用。例如，具有升之性能的食物，可以补助升之功能不足的身体，或医治过度沉降的病。

凡性属升浮的食物，主上升而向外，属阳，大多也属于温热、味辛甘，例如葱、姜、胡椒等；凡性属沉降的食物，主下行而向内，属阴，大多属于寒凉，味涩咸酸苦，例如杏子、莲子、冬瓜等。李时珍说：酸咸无升，辛甘无降，寒无浮，热无沉。

食物的升降浮沉的趋向是可以转变的，一般通过炮制加工或烹调，例如：酒炒则升、姜汁炒则散、醋炒则收敛、加盐则下行等。

中医还认为，食物应该归经，五味入五脏，辛能入肺，甘能入脾、酸能入肝、苦能入心、咸能入肾。例如生姜、芫荽等辛味食物能强化肺气，治疗咳喘；苦瓜、绿茶等苦味食物，能降心火，治疗心火上炎之病证；乌梅、山楂等酸味食物能治疗肝胆的病证；甲鱼、鸭肉等咸味食物能滋阴养肾等。

五味不能偏食，特别是忌过辛、过咸、过甜。过辛则助火生热，耗气动血；过咸则凝滞血脉、伤肾动水；过甜则滞气满中，助痰生湿。

以形补形、以脏补脏的性能主要是因为大自然的物质永远是循环再用的，食物中的物质经过人体消化吸收后，就可以补充到人体的组织之中。一般人体与动植物之间是有相似之处，例如动物骨头中的大部分成分都是人体骨头所必须的营养，所以，煲猪骨汤可以补充人体骨头的退化病。

熟悉食物的性能，同时又了解个人的体质，才可以因应体质选择合适的食物进行调补。

介绍四季汤水及常识

中国地处温、亚热带，四季分明，所以中国人自古对四季的节气，无论是农耕或者是养生饮食等，都有深入的研究，并且积累了丰富的经验。

由于四季的气候不同，食物的生长也不同，无论是动物或是植物，每个季节都有不同的状态或变化，因此，它们个体或成分也会产生变化，而人体于不同的季节也会有不一样的状态和变化。根据大自然生命生存的规则，动植物或人体产生变化是正常和必须的，适者生存，只有根据季节所出产的农作物饮食才是最适宜的，尽量少食反季节的食物。比如，秋天天气干燥，肺脏怕燥，刚好秋季出产梨，就十分

适合多食。植物的生长每个季节不同，所以采集植物也会根据需要而选择合适的季节，例如采集茵陈最好在春季；采集青蒿最好是在夏天；采集桔梗则宜秋天等。食物的产地也是考虑的因素，例如，北方的植物，蛋白质的含量较高；南方的植物，挥发油含量则较高。所以，有一些植物，在特定的产地质量高、功用好。例如河南省山药好，陈皮广东好，枸杞子选甘肃省产的，云南省出产茯苓等。

人体的内脏在四季节气里也有相应的脏器，春季应肝胆；夏季应心与小肠；长夏应脾胃；秋季应肺与大肠；冬季应肾与膀胱。该季节对应的内脏比较虚弱，容易受邪或受伤，应该特别留意调补该脏器。例如，冬天适合补肾，春季应该补肝等。

四季汤水必须根据四季的节气特点，以及人体四季的生理、病理变化选择合适的食物。

春季食疗

春时应肝木，人体的少阳开始升发，影响肝气、肝阳、肝火、肝风都随着春季阳气升发而上升。必须注意肝气的疏泄条达：不应饮酒或食用辛辣刺激的食物，宜选择清温平淡的食物，特别是食用青绿色的时鲜蔬菜。春季饮食应少吃酸味食物，以防肝气偏旺，可以多食平肝养肝的食物，以养肝为先。

由于阳气的上升，导致阴血相对不足，宜选择养血滋阴的食物；春季天气潮湿，湿邪容易侵犯脾胃，影响人体的食欲，还会壅阻肠胃，导致一些疾病的发生。所以春季宜多进食一些健脾开胃的食物，以利于增强食欲。春季天气乍暖还寒，加上天气潮湿，是疾病多发的季节。风、寒、湿、冷等邪气的侵袭，体质衰弱的人群容易受凉感冒，也容易流传一些传染病。平时筋骨关节有问题的人，也容易出现关节酸痛的毛病，一些慢性病也容易返发。所以春季应选择一些可以预防疾病，增强抵抗力的食物。

养肝食疗：

葡萄糖及含有卵磷脂的食物有良好的护肝作用，例如蛋黄、猪脑、猪肝、猪瘦肉、鲜带鱼油、鸭肉、海参、豆浆、豆腐、腐皮、干酵母等。其它如绿色叶类蔬菜（如芹菜、菠菜、茼蒿菜、鲜麦苗）、苹果、鲜李、胡萝卜、山楂、紫菜、黑木耳、西红柿、茄子、苦瓜、白梅花、蘑菇、枸杞菜、黄花菜、麦芽糖、生姜等也可以食用。中药如白芍、枸杞、鸡骨草、田基黄、佛手、香橼、麦芽、桑椹、女贞子、制何首乌、黑枣等。

芹菜：

平肝清热、解毒利湿。西红柿：味甘酸、性凉，生津止渴、健胃消食。青麦苗疏肝理气和中。茄子：味甘、性微寒，清热活血。枸杞菜：味甘微苦、性凉，补肝肾、清虚热、明目。鸭肉：滋阴利水消肿。鲜李：清热平肝生津利水。带鱼油：养肝补血、和中开胃（带鱼性温味甘，益脾补虚）。紫菜：味甘咸、性凉。木耳：味甘性平。麦芽：疏肝气、消食积。桑椹：补肝肾滋阴血。香橼：疏肝和胃。佛手：疏肝理气。麦芽糖：疏肝缓急、健中补脾。枸杞子：补肝肾。鸡骨草：清热利湿、

舒肝活血。田基黄：清热利湿、退黄疸。

食疗组合举例：

当归杞子猪肝汤：猪肝、猪瘦肉各 250 克，党参、当归各 25 克，枸杞子 15 克，红枣 4 个，生姜 4 片。功效补血益气、养肝明目。适合于血虚、肝虚的体质，常见面色萎黄、头目眩晕、虚羸消瘦、体倦乏力、心悸眼花、或目暗夜盲等。分析：猪肝性味甘平，善于补血养肝明目；猪肉性味甘平，健脾补血；党参补气健脾、当归补血养肝；枸杞子补肝肾益精明目养颜；姜、枣调和脾胃，帮助生化气血。（留意古人言“久食姜损阴伤目”，食用姜不能过量）如有外感发热或风热眼疾者不宜食用。

鸭肉海参汤：净鸭半只、水发海参一斤、枸杞子 10 克、红枣 10 个(去核)、生姜 3 片。功效滋阴养血、补肝平肝。适合于精血虚亏、肝肾阴阳俱虚体质。分析：鸭肉性味甘、咸、平，滋阴养胃，利水消肿；海参味甘咸、性温，益精血，润肠燥，补肝肾。外感或便溏、腹泻者不宜。

枸杞菊花绿豆汤：枸杞叶 100 克、菊花 15 克、绿豆 30 克。功效疏散风邪、清热止痛。适合感冒头痛属风热者，常见微热、时作头痛、口渴咽干、或喉咙疼痛、鼻塞、流黄稠鼻涕、或目赤肿痛。分析：枸杞叶味甘微苦、性凉，清虚热、补肝肾、明目。菊花味苦辛、性微寒，可疏散风热，清热解毒、泻火，利咽消肿，祛风止痒。绿豆味甘、性凉，清热、利水，降血脂，解毒保肝。如脾胃虚寒、风寒头痛者忌食。

芹菜绿豆粥：芹菜 50 克、绿豆 100 克。先将绿豆煮成粥，加入芹菜叶再煮 15 分钟。每日分 2 次，连食 3 天。具有清肝明目的作用。适宜急性结膜炎引起的目赤红肿、眵多胶结、涩痒等症。分析：芹菜味辛甘、性凉，能清热平肝、健胃下气、利尿、解毒利湿。

夏季食疗

夏季属心，阳气旺盛，天气炎热，人体的生理活动处于最旺盛时期，营养物质的消耗也最多。由于夏季不但气候炎热，而且多湿多雨，容易影响食欲，所以要选择清淡芳香的食物，清淡容易消化，芳香能醒胃。夏季的食物宜以低脂肪，高蛋白为宜，例如鸡蛋、鹌鹑蛋、黑木耳等；天气热汗出量多，损耗了大量的水分和营养，应该食含热量少、含丰富维他命及较多电解质的瓜果或饮料，也可以起降温防暑的作用。夏季主气是暑热，很容易感受暑邪而患暑热病。为了预防及医治暑热病，可以煲一些清热消暑的汤水。夏季滋补切忌过于温热，以防止损伤阴津。也不能过于滋腻寒凉，以免损伤脾胃阳气，防止反而使暑热内伏，不易透散。一般宜选用清凉淡渗、滋补津液的中草药煎水代茶，或煮粥饮食。例如灵芝、菊花、芦根、沙参、元参、太子参、百合、绿豆、扁豆、山药、冬瓜之类。新鲜果汁也很好，例如苹果汁、橙汁、柠檬汁、西红柿汁、菠萝汁、西瓜汁等。不过最好不要太多冷饮，以免影响脾胃消化，例如西瓜虽然可以消暑利尿，吃多了会肚腹膨胀，不利消化，小便过多也会导致感觉疲劳。春夏之交地气上升，应避免食热性升发之物，以免耗气伤津。

夏季食欲不振，宜选择一些消暑健脾祛湿类的滋补药粥，有助于脾胃消化，还有防病治病的作用。例如：

冬瓜莲叶粥——冬瓜 10 克、莲叶 1 张、粳米 60 克，煮粥，每日 1 次，连续 4~5 次，预防中暑。

白扁豆粥——白扁豆 60 克、粳米 60 克，煮粥，每日分 2 次食。有健脾养胃、消暑止泻功效，适合脾胃虚弱，消化不良，饮食减少、慢性泄泻、夏季烦渴者。

八宝莲子粥——蜜枣 60 克(蒸熟切碎)、葡萄干 30 克(开水浸泡)、冬瓜条 30 克(切碎)、橘饼 30 克(切碎)、赤豆、绿豆各 30 克、糖桂花 15 克、空心莲肉 30 克(蒸熟)、糯米 500 克、白糖 150 克。先将糯米、赤豆、绿豆加水煮粥，分装 10 碗，白糖加水熬成糖水加入糖桂花备用。将蜜枣、葡萄干、冬瓜条、橘饼、莲肉等拌入糯米粥，浇上桂花糖水。每日食 2 次。可以经雪柜冷却后食用，具有健脾开胃、清凉解暑作用。脾胃虚弱、大便不实者不宜冷食。

山药莲肉糊——山药 100 克、莲肉 100 克、麦芽 50 克、茯苓 50 克、粳米 100 克，共研细末粉。按各人食量煮成糊状，加白糖服食，每日 3 次。具有健脾祛湿、和胃止泻功效。适合小儿肠胃功能紊乱引起的泄泻。

南瓜粥——南瓜 60 克切丝、粳米 60 克。煮粥，每日分 2 次食，一般连续 5~7 天，不宜长期吃。南瓜粥具有补中益气功效，适合糖尿病患者食用。但如气滞湿阻、消化不良、食欲不振、胃热口干舌红者不宜食用。

淮山药扁豆粥——淮山药 30 克、白扁豆 30 克、粳米 30 克，煮粥，每日分 2 次食用。适合脾胃虚弱、纳少便溏者食用。

苦瓜茶——鲜苦瓜 1 个(去瓢切碎)、绿茶 3 克，煎水当茶。适合中暑重症。

马齿苋茶——马齿苋 50 克、茶叶 15 克、白糖 30 克，煎水当茶饮。适合急性菌痢患者。

姜茶——生姜 10 克、绿茶 50 克，煎水当茶。每服半碗，每日 4 次。有健脾止痢功效。适合急性菌痢患者。

甘蔗粥——甘蔗 500 克，切小段榨汁，加上适量的粳米及清水，煲粥。具有生津润肺的作用。适合暑热症。

鹌鹑粳米粥——洗净鹌鹑 1~2 只、粳米 150 克，煮粥，隔日 1 次。连食 10 次。具有健脾益气功效。适合小儿疳积、腹胀、食欲不振。

炒扁豆淮山粥——炒扁豆 60 克、淮山药 60 克、粳米 50 克煮成粥，加入适量白糖。每日 1 服，分几次食用。具有健脾益胃功效。适合小儿疳积、脾胃虚弱、食欲不振、食少久泄。

海带鱼腥草绿豆汤——海带 20 克、鱼腥草 15 克、绿豆 30 克、白糖适量，煮汤，吃海带、绿豆饮汤，每日 1 次。功能清热解毒利湿，适宜急性湿疹。

食物分析：

冬瓜：味甘淡、性微寒，能清热化痰，除烦止渴，利尿消肿。

莲叶：味甘、性凉，清热生津、凉血。

白扁豆：味甘、微温，健脾化湿。炒扁豆健脾止泻。

绿豆：又叫青小豆，味甘、性凉，清热解暑、利小便、解毒、止泄痢。

赤豆：即赤小豆，味甘、性平、健脾利湿、散瘀血、解毒。

葡萄：味甘、微酸、性平，补肝肾、益气血、生津液、利小便。

糯米：味甘、性温，补脾胃、益肺气。素有痰热者不宜。

粳米：味甘、性平，益脾和胃、除烦渴。

山药：味甘、性平，补益气阴、补气健脾、养阴益肺、补肾固精。

莲肉：即莲子，味甘涩、性平，补脾益胃、涩肠止泻、益肾固精、养心安神。

南瓜：味甘、性温，补中益气、化痰排脓、驱蛔虫。

苦瓜：味苦、性寒，清热解暑、明目。

马齿苋：味酸、性寒，清热解毒，明目、治疳痢。

生姜：味辛、性微温，温中止呕、温肺止咳、发汗解表。

甘蔗：味甘、性寒，清热除烦、生津润燥、和中下气。

鹌鹑：味甘、性平，补虚而强体，补五脏、补脾益气、利水除湿、实筋骨、耐寒暑。

绿茶：味苦甘、性凉，清利头目、除烦止渴、解腻消食、利尿消肿、解毒止痢。

海带：味咸、性寒，软坚化痰、利水泄热。

鱼腥草：味辛、性微寒，清热解毒、利尿通淋、消肿排脓。

秋季食疗

秋季气候干燥，空气中湿度降低，容易燥伤人体津液。秋天的燥热给人体生理带来变化，其中以皮肤毛发、清窍、肺系统的干燥症状表现最突出，所以中医说：秋季的邪气主要是燥邪，肺在节气属秋，肺最怕燥。燥热、燥凉的秋天导致人体的阴津液亏耗，使周身的脏器组织器官相对处于失润状态，内脏功能相对低下，加重了人体的疲劳感，使人觉得有精神抑郁、懒散不适的感觉。秋高气爽，空气干燥，人体易感口干舌燥，有的人甚至会口唇干裂，所以秋季应多一些滋阴润燥、养阴生津的食物或饮品。

广东人喜欢秋季开始进补，但应顺应气候的特点，选择一些滋润、有营养又容易消化吸收的食物。避免那些燥热温补的食物。否则容易出现口鼻干燥，皮肤干枯破裂，大便秘结不畅，小便短少，干咳痰少，或无痰，甚至痰中带血丝等属于外感热病的症状。

秋天是收获的季节，很多谷物及瓜果都在金秋时节成熟，根据大自然的特点，秋天的物产适合于秋天食用，例如秋天的梨子，鲜润多汁，正好可以滋补肺燥。秋天也有很多花朵，也有滋补及治疗的作用。例如菊花，既可以观赏，也可以食用，还可以治病。

秋季食疗的例子：

山药甘蔗饮——山药甘蔗等量，取汁。各取 15 毫升用开水冲服。功能补脾润

肺、化痰止咳，适宜于脾肺两虚体质。

丝瓜花蜜饮——丝瓜花 10 克洗净沸水冲泡代茶。10 分钟后加入蜂蜜 15 克搅匀。每日饮 2~3 次。功效清热止咳、消痰止喘。

胡萝卜红枣汤——胡萝卜 120 克、红枣 12 枚，水 3 碗煎至 1 碗。随意分饮，连服几天。适合百日咳。

菊楂决明茶——菊花 3 克、生山楂片 15 克、草决明 15 克，沸水冲泡，频频饮用，每日数次。功效降压宽胸，兼有高血脂者尤其合适。

雪耳炖冰糖——雪耳 15 克浸泡 1 小时后洗净，加水和适量冰糖，炖 2~3 小时后食用。功效滋阴润肺，益胃生津，适宜咽干口燥、虚热口渴、食欲不振者，气虚者加少量花旗参同炖，效果更佳。

无花果粥——无花果 10 枚、粳米 60 克、冰糖 60 克。先将无花果、粳米煲粥，再加入冰糖煮沸。每日分 2 次食用，连食一周。功效健脾理气、止咳祛痰、抗癌。适宜于食欲不振、消化不良、咳嗽痰多、内痔便血，并可以作各种癌肿辅助食疗。

玉梨绿豆粥：生梨 2 个、青萝卜 250 克(洗净切片)、绿豆 200 克、粳米 250 克，煮粥。按食量食用。功效清热生津。适宜口渴者或糖尿病患者。

无花果炖猪瘦肉——无花果 60 克、猪瘦肉 120 克，放瓦盅炖熟后，加姜盐调味服食。功效健胃理肠、消炎解毒。适宜痔疮患者。

南杏桑白猪肺汤——南杏 20 克、桑白皮 15 克、猪肺 250 克(切片去泡沫洗净)，煲汤食用。功效清热润燥止咳。适宜燥热咳嗽、老人干咳无痰、大便燥结和肺结核患者的阴虚潮热、咽干、干咳、咯血等症。(不适用北杏)

食物分析：

丝瓜：味甘、性凉，清热、化痰、凉血、通乳。

胡萝卜：味甘、性平，养血明目，健脾化滞。

蜂蜜：味甘、性平，滑肠通便，滋阴润肺，补中，缓急，解毒。

红枣：又叫大枣，味甘、性平，补脾和胃，益气养血，能调和药性，能缓和药物的毒性。

山楂：味酸甘、性微温，功能消食健胃，活血化瘀。尤善于消化油腻肉食的积滞及小儿乳积。

草决明：味甘、苦、咸，性微寒，清肝明目，润肠通便。

雪耳：味甘淡、性平，养胃、滋阴、生津、润肺、利肠。

花旗参：味苦甘、性凉，补肺阴，降虚火、养胃，生津，止渴。适用于肺阴不足，虚热咳喘，咯血，或热病伤津燥咳等症。

无花果：味甘、性平，润肺清咽，健胃清肠。

冰糖：味甘、性平，补中益气，和胃润肺，止咳嗽，化痰饮。

生梨：味甘、微酸，性凉，生津润燥，清热化痰。

青萝卜：味辛甘、性凉，消食化积，下气宽中，清化痰热，散瘀止血。

猪瘦肉：味甘、咸，性平，补脾胃，长肌肉。

南杏：又叫甜杏仁，味甘、性平，无毒。功效润燥消痰、润肺止咳、下气。

桑白皮：味甘、性寒，功能清肺热、止咳平喘。有降血压作用。

猪肺：味甘、性平微寒，功能补肺，治肺虚咳嗽、咯血。

冬季食疗

冬天是中国人进补的季节，中医认为冬季应于肾，肾藏精，冬天是补肾养精的季节。身体衰弱的人，可以趁冬季人体的新陈代谢缓慢，精气封藏，及时进补，容易吸收与储藏，有利于调补身体，增强体质。冬季气温低，适宜食用较为温补的食物。俗语说：“冬令进补，开春打虎”。冬季气温低，也使人体需要更多的热量，消化功能较佳，吸收功能良好。所以冬季可以食用一些高营养、高蛋白、高热量的食物，例如羊肉、核桃、栗子。但是冬季也最容易干燥，进补时应配合一些富含水份的食物，例如白萝卜。冬季恰逢过年，一些应节的糕点蜜饯也是适宜的食品。

冬季食物例子：

八宝延寿糕——茯苓。莲肉、芡实肉、黄豆、薏苡仁、花生、黑芝麻、核桃仁各60克。共研末，加面粉500克、藕粉60克，白糖、蜂蜜各125克，加适量水揉和成团，木模印成糕饼状，蒸熟或烤熟，随意服食。具有滋养强壮，健脾养胃，益气和中，补肾健脑的功效。

山药羊肉粥——山药500克、羊肉500克、粳米200克，适量的姜、葱、盐。先将山药羊肉煮熟后，再加粳米煮粥，后加其它调味料。功能温阳补虚、益气生精。凡形寒肢冷、腰膝酸软、纳差便溏、子宫下垂者有效。而阴虚潮热、口干舌燥、手足心热者不宜。

食物分析：

栗子：味甘、性温，功能养胃健脾，补肾壮腰，强筋，活血止血，消肿等。

核桃：味甘、性温，补肾固精，温肺定喘，润燥滑肠。

芡实：味甘涩、性平，益肾固精，健脾止泻，祛湿止带。

黑芝麻：又叫胡麻仁，味甘性平，润燥滑肠，滋养肝肾。

羊肉：味甘、性温，补阴补形，丰体泽肤，补虚劳，益气血，壮阳道，开胃健力，暖中止痛。

薏苡仁：味甘淡、性微寒，化湿利水，健脾。

花生：味甘、性平，和胃润肺，治水肿，治脚气病、妇人缺乳。

藕粉：味涩、性平，收涩止血。

关于中医药膳

食疗，是利用饮食治病。药膳则是把药物加在食疗之中，以调理身体，去达到防病治病的目的。药物一般不宜长期食用，但由于药膳挑选的药物，药性相当的平缓，对身体没有任何不良反应，可以象食物那样长期服食。药物加在食物之中，再用烹调的艺术制造出色、香、味、形俱佳的，美味可口的餐饮，既可以饱口福、充饥饿、补营养，又具有可滋补强壮、消疾治病、延年益寿等药效的功用。这就是中国人独特的古老饮食文化——药膳。

药膳在药物与食物的选择、配搭、烹制及施膳等方面，都是以中医学的理论作指导。

中医认为“医食同源”、“药食同源”，食物可以有药效，药物也可以作为食物，两者无绝对的划分，而是“你中有我，我中有你”，中国很久以前古人已懂得这种道理，所以，无论平民百姓或达官贵人，都会应用食疗或者药膳，来调养身体及治病。古代皇帝的御膳往往是选用一些具有滋补功效的中药，加在食物之中，制成药膳，去调补皇帝和皇亲国戚的身体健康，食疗与药膳在我国已有悠久历史。对于虚症或体质虚弱者，药膳不但能够作为辅助治疗，而且还有增强体质，延年益寿的作用。

药膳的材料，一般属于滋补脾肾的药物为最多，这是因为中医的观点，先天属肾，肾为生命之本，固本培元，所以首先要补肾，而后天属脾，脾为后天之本，先天不足应该后天补救，因而经常脾肾一起补。而且中医认为，脾肾虚为衰老的主要原因，如果脾肾健壮，人就自然会长寿。由于药膳不仅是滋补作用，同时还具有药效，所以并不是所有人都适用，不应该滥用，否则，不但对身体无益处，反而可能致病，甚至对身体造成伤害。

要知道甚么人适用药膳？就必需借用中医的整体观念及辨证论治的方法。因为每个人体质是不同的，有的偏热、有的偏寒、有的上热下寒、有的内寒外热……等。所以，必须根据各人的具体情况而确定服食适合自己体质的药膳。不适合体质的药膳可能反而有损于体质，不可随意服食。应用药膳除了必须因人施膳之外，还必须因时、因地施膳，例如春季宜升补，夏季宜清补，秋季宜平补，冬季宜温补。

简介滋补中药的种类及功效

药膳的主角是药物，药膳的药物多数根据其性、味来确定它们的功用，再根据其功用归纳分类为：

- 补气理气的药物——人参、黄耆、白朮、甘草、白扁豆、山药、大枣、黄精等属于补气类的药物。陈皮、青皮、枳壳、枳实、乌药等属于理气类的药物。补气类的药物与理气类药物经常配合应用。
- 补血活血的药物——阿胶、熟地、当归、白芍、何首乌、鸡血藤、三七、地鳖虫、川芎、桃仁、红花、益母草等。

- 温阳散寒的药物——鹿茸、蛤蚧、冬虫草、补骨脂、胡桃肉、巴戟天、仙茅、肉苁蓉、锁阳、沙苑蒺藜、阳起石、骨碎补、海狗肾、韭菜、续断、杜仲、金狗脊等。
- 养阴生津的药物——龟板、百合、玉竹、石斛、天冬、麦冬、银耳、枸杞子、女贞子、旱莲草、沙参、鳖甲、山茱萸等。

药膳药物的分类也可以根据对人体生理机能产生的作用来分类。例如：

- 改善心血管功能的药物——人参、玉竹可以强心及升高血压；黄精、何首乌能防止动脉硬化；补骨脂能扩张冠状动脉；黄耆、杜仲、仙灵脾、肉苁蓉等有一定的降压作用。
- 改善微循环的药物——当归及温补肾阳的药物。
- 促进造血机能的药物——党参、阿胶、鹿茸等能改善造血功能；党参补骨脂女贞子等可以增加白血球数量；猪皮可以增多血小板。
- 增加消化功能的药物——人参和灵芝能增进食欲、加强胃肠功能；石斛能促进胃液分泌而帮助消化；何首乌能促进肠管蠕动而通畅大便；黄耆白朮枸杞子和龙眼肉可以保护肝脏。
- 调节泌尿功能的药物——黄耆能增加血清蛋白；白朮能抑制肾小管重新吸收，两者都起利尿作用；人参反而有抗利尿的作用。
- 调节代谢的药物——人参、枸杞能降低血糖；银耳、灵芝、当归冬虫草何首乌黑木耳和蜂蜜均可以降血脂。
- 改善神经系统调节机能的药物——人参能加快神经冲动的传导，提高工作能力，减少疲劳；白朮当归杜仲白芍能增强神经系统的抑制过程。
- 加强内分泌系统调节机能的药物——附子、肉桂等补阳药能调节性激素，兴奋垂体及肾上腺皮质系统；肉桂、巴戟天、仙茅、仙灵脾等能促进肾上腺皮质的分泌；人参巴戟天肉苁蓉锁阳杜仲能促进性腺机能，作用类似性激素；鹿茸、仙灵脾等能促进精液的生成和分泌；紫河车能促进乳腺和女性生殖器官的发育；五味子对子宫有兴奋作用，能加强分娩能力；麦冬能降血糖，促进胰岛细胞的恢复。
- 调节免疫功能的药物——党参、黄耆、灵芝、银耳等能增强网状内皮系统的吞噬功能；人参、黄耆、银耳、地黄、白芍、五味子、菟丝子、扁豆、女贞子、黑旱莲、仙灵脾等均能提高淋巴细胞的转化率加强细胞的免疫力；人参地黄茯苓能使外周血T淋巴细胞明显增加，血清 IgA 含量明显降低；肉桂、仙茅、菟丝子、锁阳等补阳药能促进抗体提前形成；鳖甲、玄参、天冬、麦冬、沙参等养阴药则能延长抗体的存在时间。

药膳原则及配合禁忌

药膳的应用原则主要是遵照中医的原则，例如：五味入五脏的“辛入肺、甘入脾、苦入心、咸入肾、酸入肝”，“同气相求”，“以形补形、以脏补脏”，“适时进补”，“用温远温、用热远热、用凉远凉、用寒远寒”，“寒者热之、热者寒之”，“辨证施治”等。还有经验之谈：“滋补而不过补、美味而不过鲜、油香而不过腻、松脆而不过硬、细嫩而不过软”等。药膳的禁忌主要有以下几点：

- 体质壮实者不宜食用药膳，以免造成体质的阴阳偏盛，破坏正常的生理平衡。
- 属于实证者一般也不宜食用药膳，以免恋邪不去，延年病程。但属于虚实夹杂的病患者还是可以酌情使用药膳。实证的主要表现：发热、烦躁、气粗、痰多、胸闷、腹胀痛拒按、大便秘结、小便涩痛不利、舌苔厚腻、脉实有力。
- 有表证者一般也不宜食用药膳，以免恋邪不解。应该待表证解除后再酌情使用药膳。表证的主要表现：恶寒发热、无汗或汗出不畅、头痛、肢体酸痛、苔薄脉浮等。
- 属热证者忌用温热性质的药膳，以免助热伤阴。热证的主要表现：发热不恶寒、面红目赤、口唇干燥、口渴饮冷、小便短赤、大便燥结、舌红苔黄、脉数等。
- 属寒证者忌食寒凉性质的药膳，以免助寒伤阳。寒证的主要表现：恶寒喜暖、面色苍白、口淡不渴、手足逆冷、小便清长、大便稀溏、舌淡苔白、脉迟等。
- 属燥证者忌食燥热性质的药膳，以免津液更伤。燥证的主要表现：唇焦舌燥、咽干口渴、少津或无津、皮肤干燥或枯瘪、小便短少、大便秘结、舌质干红、脉细数等。
- 属湿证者忌食用滋腻性质的药膳，以免助湿生痰。湿证的主要表现：头重而昏、胸闷、脘痞、腹胀、肢体沉重酸困、甚至水肿、小便混浊、大便溏泄、妇女带下、舌苔厚腻、脉濡等。
- 属阴虚证或阴虚体质者忌食温热性质的药膳，以免阴液更伤。阴虚证的主要表现：午后潮热、颧红、盛汗、口干咽燥、手足心热、形体消瘦、目涩耳鸣、腰腿酸软、舌光红、脉细数等。
- 属阳虚证或阳虚体质者忌食寒凉性质的药膳，以免更伤阳气。阳虚证的主要表现：畏寒肢冷、面色苍白、口淡不渴、疲乏无力、少气懒言、头眩嗜睡、自汗、水肿、尿清便溏、舌淡胖嫩、脉弱等。
- 即使是对证施膳，也不可以太过，以免造成“物过必反”的不良后果。例如人参可以大补元气，但根据“少火生气、壮火食气”，滥用人参特别是大量滥用人参，容易产生阴虚阳亢或相火偏旺的现象，反而消耗人体的元气，严重者甚至危害生命。所以合适地食用药膳，做到适可而止，才能有益于身体。

除了以上的禁忌之外，还必须顾及药物之间、食物之间的相反、相畏、相克的禁忌，例如：五行的“木(酸)克土(甘)、土(甘)克水(咸)、水(咸)克火(苦)、火(苦)克金(辛)、金(辛)克木(酸)”。

食物与药物之避忌：海带忌甘草，黑豆忌厚朴，海鱼忌荆芥、甘草，萝卜忌何首乌、人参、地黄等补药，石榴忌人参，花椒忌防风、附子、款冬花，茶叶忌土茯苓、威灵仙、人参，大米忌苍耳，猪肉忌桔梗、黄连、苍朮、乌梅、百合、大黄、杏仁，鳖忌薄荷、芥末子、马齿苋等。

个人体质与药膳之配合

每个人的体质不同，所食用的药膳当然不尽相同。体质分先天与后天形成，先天不足可以后天补救。所以首先应区分体质，然后选择适宜的药膳。体质的类别一般可以按阴阳、寒热、虚实、燥湿等几大方面区分：

以阴阳、寒热区分：日常容易牙龈虚浮、长热疮、易鼻衄、便秘、怕热喜冷、不喜吃热性食物的人，或称阳脏人，属热体质。热性体质的人适宜食用寒凉性质的药膳。

如喜热畏寒、受凉易便溏、吃不得寒凉饮食的人，或称为阴脏人，属于寒体质。寒性体质的人适宜食用温热性质的药膳。

以虚实区分：体质的虚实指身体的强弱，体质虚的人身体弱，气血不足，体力差，耐力差，抵抗力低、恢复力弱，皮毛疏，不耐寒等；体质实的人较强壮，气血饱满，体力强，够耐力，抵抗力强，恢复力强，皮毛致密，不怕冷等。（在治病的辨证中虚实定义是不同的，虚证指体质虚，但实证指病理方面，邪气强，身体的病理反应强，病理产物多等）。体质虚弱的人如属于阳虚体质，适宜温补之类的药膳。如属于阴虚体质，则适宜食用滋阴清润的药膳。如属于气虚体质则适宜食用补中益气的药膳。属于血虚体质则适宜食用补血生津的药膳。而体质壮实的人根本不需要靠药膳调补，只依靠平时正常的饮食便已足够，胡乱进补只会有害而无益。

以燥湿区分：是指身体的津液的多少有不同，津液不足者属燥，加上热重就成了燥热体质；如津液多，加上病理产物水分偏多，就属于湿的体质，如果有热就成了湿热体质，如有寒就成了寒湿体质。燥热体质适宜食用润燥清热的药膳。湿热体质适宜去湿清热的药膳。寒湿体质适宜温阳去湿的药膳。

体质在临幊上一般不是单纯的，多数会兼并，例如气血两虚、气阴两虚、阴阳两虚、阴虚火旺、寒湿夹瘀、气虚痰饮、血虚有火、痰瘀体质等等，还会因为五脏的状况不同而呈现各自不同的体质。除了上述的属热、属寒的体质之外，还有其它的体质表现分析如下：

阴虚体质：形体消瘦、汗后低热、五心烦热或手足心热、两颧潮红、时而腰痛、耳鸣眩晕、盗汗、口咽干燥、皮肤干燥、小便短黄、大便干结、舌光红或舌红少津、脉细数无力。适宜滋阴药膳。

阳虚体质：面色淡白或㿠白、口淡不渴、或喜热饮、神疲乏力、畏寒肢冷、腰痛、下肢酸软无力、自汗、食少、小便清长或尿少不利、大便稀溏或五更泻、喘咳身肿、舌质胖嫩、苔白滑、脉沉迟而无力。适宜温肾补阳的药膳。

阴阳两虚体质: 同时具有阳虚、阴虚的特征。适宜阴阳双补的药膳。

同样道理,以下分析的各种体质也可以针对性选择适宜的药膳,不再逐一解释。

气虚体质: 周身倦怠乏力、畏风自汗、心悸心慌、食少便溏、脉虚弱无力。

血虚体质: 面色淡白或萎黄、皮肤粗糙、毛发不泽、唇舌淡白、头晕、视物昏花、夜盲、手足麻木、运动无力、肢节屈伸不利、抽搐、爪甲淡白、心悸怔仲等。

气血两虚体质: 面色淡白或萎黄、少气懒言、神疲乏力、形体消瘦、心悸失眠、肌肤干燥、肢体麻木等。

人体是一个以五脏为中心的统一整体,各人的体质特点是不相同的,比如气虚证,五脏中可能其中某一脏较差,就会出现以该脏为主的虚证或实证,而形成自己独特的体质。举例:

胃气虚体质: 除了有气虚证的面色萎黄、气短神疲、舌质淡、苔薄白、脉弱的特点,还有胃脘隐痛或痞胀,按之略舒,或得食痛缓,食欲不振,嗳气,食后胀甚等胃功能弱的症状。

胃阴虚体质: 除了有阴虚证的口燥咽干、小便短少、舌红少苔津乏、脉细数等特点,还有胃脘嘈杂,隐隐灼痛,饥不欲食,或干呕呃逆,痞胀不舒等胃阴不足的症状。

脾气虚体质: 除了有气虚证的面色淡白或萎黄、神疲乏力、少气懒言、舌淡苔白、脉缓弱等特点,还有食欲减退,食量较少,脘腹胀满,食后胀甚,或饥时饱胀,大便稀溏,形体消瘦,肢体倦怠等脾虚症状。

脾阳虚体质: 脾阳虚与脾气虚较接近,也有食少腹胀、大便稀溏等脾气虚症状,不过寒象比较严重,例如腹痛绵绵,或完谷不化,喜温喜按,畏寒肢冷,或肢体浮肿,口淡不渴,小便短少,或带下清稀量多,舌质淡胖或有齿痕,苔白滑,脉沉迟无力。

寒湿困脾体质: 属于实证,虚证症状很少,除了部分症状象脾阳虚,同样有纳呆食少、腹胀、口淡不渴、腹痛、大便稀溏、舌质淡胖等,但寒湿的特点明显,例如胀闷口腻,泛恶欲呕,头身困重,面目身发黄,晦暗不泽,或妇女带下量多色白,苔白腻,脉濡缓等寒湿的症状。

肾阳虚体质: 除了有阳虚证的特点,如面色㿠白、形寒肢冷,腰膝酸冷,或久泄不止,完谷不化,五更泄泻,或小便频数清长,舌淡苔白,脉沉细无力等症状,还有头目眩晕,面色或黧黑,精神委靡,食欲减退,男子阳痿早泄,精冷不育,女子宫寒不孕,夜尿频多,尺脉尤其沉细无力等肾阳虚症。

针对不同年龄、季节的药膳介绍

由于人体在年龄的不同阶段,身体的具体情况与实际的营养需求会有所不同,

而同一个人在一年内的不同季节，身体的具体情况与实际营养需要也一样会有所不同。所以，必须因人、因年龄、因季节，选择适宜的药膳。

一般来说，儿童、青少年、壮年人等，身体都比较健康，不一定须要药膳调理身体，即使必须调补也只不过清补。但是中老年人则不同，身体开始明显地衰退，脏腑功能减弱，气血也相对不足够，阴阳失调，抗病能力降低，许多老年疾病接踵而来，因此，中老年人仅依赖普通饮食已大不足够，还必须依靠药膳才能保得住健康。自古以来，延缓功能衰退、防止老年疾病已经成为重要的问题，经过几千年的历史，中医药膳已经累积了丰富的经验，发现很多中药及食物可以培补元气、调整阴阳、提高抗病能力、促进健康、延缓衰老，例如：芝麻、核桃、大枣、桂圆、白木耳、黑木耳、猪肉、羊肉等。药膳的精华之处在于药食相配、功力相济、食借药力、药借食威，从而达到既治病又补养的功用。

四季的药膳可以根据五行来安排：春季的药膳可以考虑补肝祛风或平肝，夏季的药膳主要补心清热，长夏之药膳注意补脾祛湿，秋季的药膳主要补肺润燥，冬季的药膳应该补肾温阳。还有根据季节的特点，可以春夏去湿，炎夏消暑，秋冬润燥，寒冬祛寒暖身。

中医的食疗与药膳，所应用的食物、药物虽然平平无奇，但是往往所起的作用却非药物可以相比，中医认为：“安身之本，必资于食”，“日食两合米，胜似参耆一大包”，提出食治重于药治的观点，食疗与药膳不但能养生，而且还能治大病。举例：国内曾经有一位女记者，患崩漏症，下血盈盆，在大医院抢救、输血输液，病情危险，举家惊慌，后来中医用民间验方，以数只石榴，烧成灰研粉冲服，仅服4天，其病渐愈。区区几只水果就治了大病，实在不可以小看简单的中医食疗与药膳。

药膳的例子

补气滋阴抗衰老的山药：

山药芡实二宝粥——生淮山1两、芡实3钱、陈皮四分一个、粳米适量(约1人份量)，将山药、芡实碎成粗粒，与陈皮、大米一起加适量水煲成粥，可以当餐常食用。适宜于脾胃虚弱引起的慢性腹泻，老年人尿频，妇女白带过多，小儿遗尿等。

治疗高血压良药天麻：

天麻三丝羹——天麻三钱、鸭胸肉6两、松子仁5钱、冬瓜1斤、鸡蛋白2只。先将天麻、鸭肉洗净蒸熟切丝，蛋白煎熟切丝。冬瓜去皮切块，另煮成糊状，然后将鸭肉丝、天麻丝、蛋白丝、松子仁加入煮沸，再加调味品即可食用。功效补益虚弱，平抑肝阳，标本兼顾，特别适合于肾阴不足所致的肝阳偏亢高血压患者，可以经常服用。天麻具有镇静、止痛、降低血管阻力，增加冠状动脉和脑血流量的作用。

贫血者的药膳：

八仙鸭——鸭 1 只，通心莲 1 两，赤豆 1 两，三七末 1 钱，人参末 2 钱，枸杞子 3 钱，核桃肉 1 两，大枣 10 枚(去核)，糯米 2 两。鸭子去头、爪、内脏，洗净并沥干，然后在鸭皮上用竹签戳小孔待用。酱油加适量绍兴酒和匀，搽在鸭皮和鸭腹。赤豆洗净煮半熟时，倒入淘洗净的糯米、莲肉、枸杞、核桃肉、人参末、三七末等，加盐少量，拌匀填进鸭腹包合起蒸熟，分几次食用。功效滋补肝肾，健脾益气，育阴养血，宁心安神。不仅味美可口，适宜各种贫血者食用，还可以作为年老体虚，久病者及其它慢性病患者作为强身药膳。

以脏补脏治糖尿：

猪胰止渴汤——猪胰 1 具，黄耆 6 钱，葛根 4 钱，山药 1 两。将黄耆、葛根先煎，留液去渣。猪胰洗净与山药放于锅，加入黄耆、葛根汁，加少许盐、葱、姜、黄酒，先大火煮沸后，文火煮熟，分次食用。有补胰脏，降血糖功效。

药膳的制作方法及服用药膳应注意的事项

由于药膳的材料包括中药和食物，所以制作时应根据中药的个别性质，参考中药的煎制方法，以及配合食物的烹调技术，才能做到既有食疗的色香味，又能够发挥药物的疗效，真正达到药膳的目的。

中药有先煎、共煎、后下等不同方法，食物同样也有先煮、先蒸、共煮、后下、后加等不同的烹调方法，各种方法应有机配合，才能发挥各配料的效用，制作成出色的药膳。

大部分中药都需要一定时间的煎煮才能释出味道，所以洗净就可以加在食物中烹煮。遇上易熟的食物时，药物则可以另外先煎，然后再加入食物共煮。

制作药膳粥，可以将药物直接与米谷一起煮，或先将药物研末再与米谷煮粥。如果药渣不便食用，则可以将药物先煎去渣，然后用药汁煮粥。

调味品如盐、味精、糖、葱、蒜、姜等，一般是后下再煮沸即可。

一点补充：食用药膳必须忌生冷，因为生冷食物性多寒凉，难以消化吸收，还易伤脾胃阳气，所以服用温通、补益、祛寒湿、祛风的药膳时，不可以同时进食生冷食物，否则会降低疗效。也必须忌辛辣食物，因为辛辣食物性多温热，容易耗气生火，如果服用清凉解毒、滋阴补血的药膳，必须忌辛辣，以防止耗津损液、伤阴动血，诱发炎症，出现上火的症状。另外还应该忌油腻腥膻，因为油腻食物容易助湿生痰，滑肠滞气，而且难以消化吸收，也会影响药膳的吸收，脾胃虚弱、痰湿内阻者尤忌之。

服食药膳并不是越多越好，而是适可而止、见好即收，以免过枉伤正，物极必反。如须长期服用，也尽可少量多餐，“少火生气”，补应该循序渐增，才能达到养生的目标。