

《宝贝银发族》养生保健医言堂

之

食物与药物的性质

中医认为各种食物与各种药物都一样具有不同的性能，即它们各自有不同的性质和功能，包括四气、五味、升降浮沉、归经、以形补形、以脏补脏等等。

1. 四气即四性，指寒、热、温、凉四种不同的性质和作用，其中寒和凉属于阴，温与热属于阳。寒与凉性质相同，程度不同；温与热也是性质相同而程度不同。在寒热之间，不寒不热的称为平性，即性质较平和。虽然性质平和，但实际上仍然有偏温或偏凉的差别。

应该指出，四性是相对于人而说的，因为即使是同一食物或药物，对不同体质的人会有不同的定性，这个人觉得是偏凉的，对那个人来说可能是平和的或者是偏温的。一般来说，如作用于人体后能减轻或消除热证，则其性质就是属于寒性或凉性；相反，如作用于人体后能减轻或消除寒证，则其性质就是属于温性或热性。

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，在日常生活中应用较广泛，也可以配合寒性或热性的食物应用。

2. 五味是指食物的酸、（甜）甘、苦、（辣）辛、咸五种味道，其实还有淡味、涩味和芳香味，但通常俗称五味。五味不是简单指感觉的口味，中医指的是性能之味，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，如果其味相同，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，而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。中医理论还认为，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养肾阴等。

中医将五味的功能归纳为：“辛散、酸（涩）收、甘缓（甘补）、苦降（苦燥）、咸软、淡渗”。而芳香味的食物具有醒脾、开胃、行气、化湿、化浊、爽神等作用。

3. 五味的不同功效：五味也有阴阳属性，辛甘淡芳香味属阳，酸涩苦咸味属阴。不同的味有不同的功效。

例如：

辛味的食物具有发散、行气、活血、开窍、化湿、健胃的作用，多用于感冒表证、气血运行不畅的气滞血瘀证和增进食欲等。

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，多用于热性病证、壅塞气逆的病证、湿性的病证，适用于热性体质或胃弱不食的体质。

咸味的食物具有软坚、散结、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。

淡味的食物能渗、能泄，具有渗湿、利尿的作用，多用于水湿、水肿、小便不利等病证。

4. 五味调和：由于人体的五脏是协调运作的，所以，饮食不可以偏嗜，必须五味调和，才能养五脏，益气血，壮筋骨，健身却病，延年益寿。五味若有偏胜，就会破坏五脏之间的协调关系，使某些组织器官损伤而产生相应的疾病。例如：如果味过于酸，则肝津内溢，脾气绝，肌肉皱缩而咀嚼干揭。所以筋病者应少食酸。酸味走气，多食还会令人小便闭，脾病者应禁酸味的食物。如果味过于甘甜，则心气喘满，色黑，肾气不平，骨疼而发落。甘味走肉，肉病者不宜多食甘甜味的食物；肾脏病者应禁食甜味的食物。如果味过于苦，则脾气不濡润（苦燥），令人皮肤槁而毛拔；苦味走胃，胃气乃厚，多食令人呕。骨病不能多食苦，肺病禁苦味的食物；如果味过于辛辣，就会使筋脉弛缓，精神受损，筋急爪枯。由于辛辣味走气，气病不可多食辛辣，多食则令人洞心；肝病者要禁辛辣味的食物。如果味过于咸，则心气抑滞，脉凝涩而色变，肌肤缩短；咸味走血，多食令人口渴。血病不可以多食咸，心病禁咸味的食物。五味也不能偏食，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。

5. 食物与药物的性、味结合：由于每一种食物或药物同时具有性和味，所以要将性和味结合起来分析其功能。不同的食物或药物，虽然属同一种味道，但性可能不同，例如辛味的药物中：石膏性寒，肉桂性热，葱蒜性温，薄荷性凉。又如同样是寒性药，由于味的不同，其功效亦不同：黄连苦寒，能清热燥湿；芒硝咸寒，能软坚泻下。而同样是甘味药，如果性不同作用亦异：黄耆甘温，能益气升阳；丝瓜络甘寒，能通络、祛湿、利尿。还有许多食物或药物，同时兼数“味”，其味越多，功效往往也就越多。

中医理论认为：在正常生理情况下，人体应顺从四季气候的变化来调摄饮食，以达到养生防病的目的。《本草纲目》说：春食凉，夏食寒，以养阳；秋食温，冬食热，以养阴。在病理情况下，体质有虚有实、有热有寒，那么用药和饮食也就应该不同。

6. 食物的升、降、浮、沉：另外食物还具有升、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，主上升并且向外，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，主下行且向内，属阴，大多属于寒凉，味涩咸酸苦，例如杏子、莲子、冬瓜等。古人李时珍说：酸咸无升，辛甘无降，寒无浮，热无沉。

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

食物还有以形补形、以脏补脏的性能，这是因为大自然的物质永远是循环再用的，而且相同的物质会用到相同的地方，例如只有石头才可以修补石屋，而不能用木头来修补石屋。一般人体与动植物之间是有相似之处，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。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；猪皮含有人体皮肤所需的蛋白可以帮助人体皮肤；猪肝含有丰富的微量元素可补养人体肝脏等。

吃了人体不需要和不适用的食物或药物，就会对人体造成伤害。例如现代出现的反式脂肪，由于不是大自然原本的物质，而是人造化合物，所以吃进人体之后，人体不能加以利用，就成为使人体生癌的有害物质。很多西药都是人造化合物，非大自然固有物质，所以在治病的同时，也有伤害人体的副作用。现代科技生产了很多的化合物，污染了大自然，杀害了动植物，最后也毒害了人类本身。所以聪明的人应该懂得选择合适的食物或药物，就是来自天然的食物或药物，以确保自己和家人的健康。

只要熟悉食物、药物性能，同时又了解个人的体质，就可以选择合适的食物进行调补。

为了方便大家选择适当的食物与药物，我们特地将一些常用食物与药物的性味分类列出供参考：

7. 寒性中药：

瓜蒌：性寒味甘，导痰利气、宽胸止痛。

车前草：性寒味甘，清热利尿、渗湿止泻、清肝明目，还有明显的抗菌降压效果。可用于治湿热性水肿、小便不利、白带、泄泻，以及肝肾不足之目暗不明等症。

黄连：性寒味苦，清热燥湿、泻火解毒。

郁金：性寒味苦辛，清热降火、清心凉血、舒肝解郁、利胆退黄。

茵陈：性微寒味苦，利胆解毒、去湿热、退黄疸。

紫草：性寒味甘咸，凉血活血解毒、利尿滑肠，适用于肝硬化体质属实热者。

龟板：性微寒味甘咸，滋阴清热、益肾潜阳、养血止血。

鳖甲：性寒味咸，滋阴潜阳、软坚散结、退虚热。

番泻叶：性寒味苦，润肠燥、泻积热、通大便。适用于热秘，腹部胀满。

芦荟：性寒味苦，泻火通便，适用于肝经郁火，胃肠实热，烦躁易怒，大便长期秘结不通。

青黛：性寒味咸，凉血解毒、收湿敛疮，适用于急性湿疹。

蝉蜕：性寒味甘，清热、散风、止痒，适用于风热证。

苦参：性寒味苦，清热燥湿、杀虫止痒，常用于治阴痒带下、疮疥等症。

苍耳子草：性微寒味苦辛，散风去湿止痒。

生地黄：性寒味甘苦，养阴清热、凉血止血，用于阴虚发热、烦躁消渴、骨蒸劳热、血热性出血等。

玄参：性寒味苦咸，滋阴降火、解毒，用于阴虚火旺、咽痛目赤、骨蒸劳热、热毒斑疹疮疡等症。

地龙：性寒味咸，清热定惊、清肺平喘、通经络，用于高热惊风、肺热咳喘、半身不遂、老慢支等症。

地骨皮：性寒味甘，清虚热、清肺火、凉血止血，用于虚劳骨蒸低热、肺热咳喘、血热性吐血尿血等。

麦冬：性微寒味甘微苦，清肺养阴、益胃生津、清心除烦，用于燥咳痰粘、吐血咯血、舌干口渴、心烦不安、肠燥便秘等症。

川贝母：性微寒味甘，润肺止咳，用于肺热燥咳、虚劳咳嗽等症。

丹参：性微寒味苦，活血化瘀，用于闭经痛经，或瘀血疼痛、冠心病心绞痛、肿毒等症。

旱莲草：性寒味甘酸，凉血止血、养阴乌发，用于阴虚血热性各种出血症，以及肝肾阴亏、须发早白等症。

鱼腥草：性寒味辛，清热解毒、利尿消肿，用于肺咳吐脓痰、疮疡肿毒、水肿小便不利，以及疮疡疥癣等症。

桑叶：性寒味甘苦，祛风清热、凉血明目，用于风热头痛、目赤、口渴、肺热咳嗽、风疹等症。

桑椹：性寒味甘，补益肝肾、熄风滋液，用于肝肾阴亏、消渴、便秘、目暗耳鸣、须发早白等症。

淡竹叶：性寒味甘淡，清心火、除烦热、利小便，用于热病口渴、心烦、小便赤热浑浊、口舌生疮、牙龈肿痛等症。

通草：性寒味甘淡，泻肺、利小便、通乳汁，用于小便不利、水肿、产妇乳汁不通等症。

8. 寒性食物：

蚌肉：性寒味甘咸，滋阴养血、清热解毒。

鲜嫩小麦秆：性寒味辛甘，清热除胀、退黄利胆。

金钱草：性微寒味甘淡，利水通淋、通胆退黄、排石止痛。适用于胆结石、急性黄疸型肝炎。

绿豆：性寒味甘，清热解毒、消肿下气、清胆养胃、解暑止渴、利小便，用于暑热烦渴、水肿、泄泻、疮疡肿毒、药物中毒等症。

赤小豆：性微寒（或性平）味甘，利尿消肿、清热解毒、善下行利水道、泄湿热退黄、降火行血。用于小便不利、水肿黄疸、疮疡肿毒等症。

猪胆：性寒味苦，清热解毒、清心明目、通小便、凉肝脾、敷恶疮。

荸荠：性寒味甘，鲜用涂搽治疣效果好。

甘蔗：性寒味甘，清热和胃、生津润燥，用于热病口渴、反胃呕吐、肺燥咳嗽等症。

白茅根：性寒味甘，清热、凉血止血、利尿通淋，是血症之佳品，常用于血热妄行之多种血症，例血热性吐血、鼻出血，尤善止尿血。并泄火降逆、生津止渴，用于热病烦热口渴，以及小便赤热、水肿、黄疸等症。

莲藕：（莲的肥大根茎）性寒味甘，生用清热止渴、凉血散瘀，用于热病烦渴、衄血吐血、小便赤热等症；熟用健脾开胃、益血、止泻，用于少食、泄泻等症。

发菜：性寒味甘，清热消瘿、利小便，用于内热诸症，以及瘰疬、小便不利等症。

西瓜肉：性寒味甘，清热解暑、除烦止渴、利小便，用于热病、中暑烦渴、热盛津伤、小便不利、喉肿口疮等症。

柿子：性寒味甘涩，清热润肺止渴，用于热病口渴、咳嗽吐血、口舌生疮等症。

竹茹：性寒味甘，消食化痰、透疹解毒，用于食积、咳痰、疮疡、麻疹透发不畅等症。

马齿苋：性寒味酸，凉血治痢、解毒消痛，用于热毒痢疾、痛疮肿毒等症。

月季花：性微寒味辛，活血化瘀、凉血祛风，用于血热经闭腹痛，或血热风盛之皮肤瘙痒等症。

芦根：性寒味甘，清肺胃热、生津止咳，用于热病口渴、肺热咳嗽、咯吐脓痰等症。

食盐：性寒味咸，清火、涌吐、凉血、解毒，用于停食、宿食欲呕、胸中痰壅、心腹胀痛、喉咙痛、牙痛出血等症。

海带：性寒味咸，软坚散结、下气化痰、利水泄热，用于瘰疬结核、疝气、水肿等症。其含碘丰富，常食用可以弥补碘之缺乏，维持甲状腺的正常功能。

紫菜：性寒味甘咸，化痰软坚、清热利尿，用于瘰疬、水肿、小便不利等症。

蕹菜（空心菜）：性寒味甘，清热、解毒、止血，用于便秘、衄血、痔疮、便血、小便浑浊、疮肿毒等症。

苦瓜：性寒味苦，清热明目、解毒，用于热病烦渴、中暑、痢疾、目赤疼痛、疮疡、丹毒、恶疮等症。

西红柿：性微寒味甘酸，健脾开胃、生津止渴，用于食欲不振、热病、伤暑、口渴等症。

9. 凉性中药：

枇杷叶：性凉味苦，降气清泻肺胃之热、化痰止咳，治肺胃病，为下气之良品，用于肺胃积热，鼻部表面油腻发热，鼻端潮红充血，口鼻发干，心烦易怒，大便秘结等症。

薏苡仁：性凉味甘淡，清热排脓、破毒肿、健脾利湿、补肺，用于水肿泄泻、痹证四肢屈伸不利、白带淋浊、痤疮、疣等症。

菊花：性凉味甘苦，疏风清热、明目解毒，用于风热肝热头痛、眩晕目赤、烦热、疮疡肿毒等症。

罗汉果：性凉味甘辛，清热明目，用于咽喉肿痛、目赤多眵、目翳、牙周炎等症。

薄荷：性凉味辛，解表疏风、散热发汗，用于风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛、口疮牙痛、瘾疹疮疥等症。

10. 凉性食物：

白萝卜：性凉味甘辛，宽中下气、消食化痰，用于食积不消、咳嗽多痰、脘痛腹胀等症。

丝瓜：性凉味甘，清热化痰、凉血解毒，用于热病烦渴、咳嗽痰喘、便血尿血、崩漏、带下、疮疡肿毒等症。

西瓜皮：性凉味甘，清热利尿消肿，用于小便不利、水肿，以及湿热黄疸等症。

豆腐：性凉味甘，清热生津润燥、调和脾胃，用于咳嗽消渴、赤眼、泻痢等症。

茶叶：性凉味甘苦，清利头目、除烦止渴、化痰消食、利尿解毒，用于头痛目昏、倦怠多睡、心烦口渴、食积痰滞，以及泄泻等症。

菠菜：性凉味甘，养血润燥、敛阴止血，用于消渴、便秘、衄血便血、坏血病等症。

黄瓜：性凉味甘，清热、利水、解毒，用于热病烦渴、咽喉肿痛、目赤吐泻等症。

梨：性凉味甘微酸，清热、止咳、化痰、生津润燥，用于热病烦渴、咳嗽、便秘等症。

猪皮：性凉味甘，滋阴利咽，用于阴虚发热、咽喉痛、泻痢等症。

猪油：性凉味甘，补虚润燥，用于燥咳少痰、皮肤干燥皲裂、肠燥便秘等症。

11. 平性中药：

阿胶：性平味甘，滋阴补血止血。

茯苓：性平味甘，利水消肿、补脾益胃。

甘草：性平味甘，缓急止痛、补脾制酸。

天麻：性平味甘，平肝息风定惊，用于肝阳上亢之眩晕头痛、高血压，以及惊痫抽搐、中风瘫痪等症。

山药：性平味甘，补脾止泻、补肾收摄，用于脾虚食少、便溏泄泻、遗精尿频、遗尿白带等症。

黄精：性平味甘，补脾、润肺、益精，用于脾虚乏力、食少口干、肺燥肺虚咳嗽、肾虚精亏、筋骨软弱等症。

菟丝子：性平味甘辛，补益肝肾、明目，用于腰膝酸痛、消渴、遗精、目暗、小便余沥等症。

12. 平性食物：

黑木耳：性平味甘，润燥利肠、凉血止血、和血养营、滋补强身，用于久病体虚、贫血无力、腰酸腿软、痔 便血、尿血、崩漏，以及创伤出血等症。

藕节：（莲的根茎的节部）性平味甘涩，收涩止血、兼化瘀，可止血而无留瘀之弊，常用于治衄血、吐血、尿血、咳血、便血、崩漏等各种出血症。

黑芝麻：性平味甘，滋润肠胃、补益肝肾，用于阴虚肠燥便秘等症。

冬虫草：性平味甘，补肺益肾阳，用于久咳久喘、癆嗽咯血、阳痿遗精、不孕，以及产后体虚、畏寒自汗等症。

牛奶：性平味甘，生津润肠、补虚益胃。

蜂蜜：性平味甘，补中、润燥、止痛、解毒，用于肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛等症。

白果：性平味甘苦涩，定痰喘、止带浊，用于喘嗽痰多、白带过多、小便白浊等症。

龙眼肉：性平味甘，补心脾、益气血、生津润燥，用于治心脾气血亏虚之心悸、失眠、健忘等症，也用于久病体虚、气血不足、食少羸瘦、阴虚津少、心中烦热等症。

葡萄：性平味甘酸，补气血、强筋骨、利小便，用于气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗、小便不利、水肿等症。

玉米须：性平味甘，平肝清热、利尿祛湿，用于治高血压、糖尿病、黄疸肝炎、泌尿系统感染、吐血、衄血、疮疡等症。

玉竹：性平味甘，养阴润燥、生津止渴，用于治肺胃阴虚、燥热咳嗽、口干消渴等症。

冰糖：性平味甘，补中益气、和胃润肺，用于胃弱食少、肺燥咳嗽等症。

黄豆：性平味甘，健脾宽中、润燥消水，健身宁心、补益脾胃，用于疳积瘦弱、腹胀泻痢、妊娠中毒等症。

豆浆：性平味甘，润燥清肺、扶弱补虚，用于体弱不健、虚劳燥咳、肠燥便秘等症。

黑豆：性平味甘，活血、利水、祛风、解毒，用于水肿胀满、黄疸、浮肿、产后抽风、痹证拘挛、肿疮毒等症。

蚕豆：性平味甘，健脾利湿、补中益气、补脾和胃，用于湿热内蕴水肿、小便不利、脚气等症。

腐皮：性平味甘淡，养胃止咳消痰，用于胃弱少食、咳嗽多痰等症。

香菇：性平味甘，补气强身、益胃助食、托痘疹、治风破血。用于补益胃气、治小便失禁、贫血，预防小儿软骨病，治功能性子宫出血，降低血脂，适合高血压、动脉硬化、糖尿病患者食用。

燕麦片：性平味甘，补益脾胃、滑肠催产、止虚汗。用于老年食欲不振、病后体虚气弱的营养调补。

鳖（甲鱼、元鱼）：性平味甘，滋阴清热、凉血、补益阴血，用于劳热骨蒸、久疟久痢、崩漏带下、瘰等症。适用于体虚瘦弱者。

鱼鳔：是大小黄鱼的鱼脬，性平味甘，补肾填精、养血止血，用于腰膝酸软、遗精及各种出血症。

马铃薯（土豆）：性平味甘，和胃调中、健脾益气，用于胃弱脘痛、体虚便秘等症。如发芽变紫不可食。

泥鳅：性平味甘，补中、益肾、祛湿，用于肝炎、消渴、阳痿、疥癣等症。

鲤鱼：性平味甘，利水消肿、下气通乳，用于水肿胀满、黄疸、咳嗽气逆、乳汁不通等症。

枸杞叶：性平味甘，补虚益精、清热止渴、祛风明目，用于虚劳发热、烦渴、目赤翳障、崩漏带下、热毒疮肿等症。

柠檬：性平味酸，生津、止渴、祛暑、安胎，用于暑热口渴、孕妇食少等症。

鸭肉：性平味甘咸，养胃滋阴、利水消肿，用于劳热骨蒸、咳嗽水肿等症。

芙蓉花：性平味微辛，清热解毒、消肿排脓、凉血止血，适用于烧烫伤。

海蜇：性平味咸，清热、化痰、消积、润肠，用于咳嗽痰喘、痞积胀满、大便燥结、肿胀等症。

黄花菜：性平味甘，养血平肝、利水消肿，用于头晕耳鸣、咽痛、心悸、吐血、衄血、便血、乳疮、水肿等症。

甜杏仁：性平味甘，润肺平喘，用于虚劳咳嗽、肠燥便秘等症。

猪肉：性平味甘咸，滋阴润燥，用于热病伤津、消渴瘦弱、燥咳、便秘等症。

猪肾：性平味咸，补肾、止汗、止遗、利水，用于肾虚耳聋、腰痛、遗精、盗汗、身面浮肿等症。

猪肠：性平味甘，补虚、润燥、止渴，用于虚弱口渴、脱肛、痔疮、便血等症。

猪脚：性平味甘咸，补血、通乳、托疮，用于产后奶少、疽疮疡等症。

13. 温性中药：

鸡血藤：性温味甘苦，活血补血、舒筋活络、暖腰膝、去瘀血、生新血、流利经脉，为强壮性之补血药。用于贫血性之神经麻痹，如肢体及腰膝酸痛、麻木不仁等症。又适用于妇女月经不调、月经闭止，有活血镇痛之功效。

杜仲：性温味甘，补肝肾强筋骨。

肉苁蓉：性温味甘咸，补肾壮阳、益精血、润肠通便。润五脏、长肌肉、暖腰膝。用于阳痿、不孕、筋骨不健、肠燥便秘等症。

乌贼骨：性温味咸，质涩性燥，制酸止痛、收敛燥湿，适用于胃出血、便血、溃疡病。

硫磺：性温味酸、有毒，杀虫、止痒。

白朮：性温味甘苦，健脾益气、燥湿利水、止汗安胎，用于脾气衰弱之食少倦怠、便溏泄泻、水肿自汗，以及胎动不安等症。

苦杏仁：性温味苦，止咳平喘、润肠通便，用于外感或内伤咳喘、肠燥便秘等症。

五味子：性温味酸，敛气敛汗、益气生津、涩精止泻，用于肺肾不足之咳喘、气阴两伤所致的心悸、口渴、心烦、自汗，以及遗精、晨泻等症。

木香：性温味辛，健脾消食、行气止痛，用于食后气滞、脘腹胀痛、泻痢后重等症。

丁香：性温味辛，温胃降逆、温肾助阳，用于胃寒呃逆、呕吐和肾虚阳痿、寒湿带下等症。

人参：性微温味甘微苦，补气固脱、补益脾肺之气、生津止渴、安神益智，用于体衰脉微、汗冷肢凉、心悸气短、神衰消渴，以及大失血后的虚脱等症。

三七（田七）：性温味甘微苦，散瘀止血，消肿定痛，用于一切出血症，心绞痛或创伤瘀血肿痛等症。

玫瑰花：性温味甘微苦，理气解郁、和血散瘀，用于气滞腹痛、咯血吐血、月经不调、带下、痢疾、疮疡肿毒等症。

黄耆：性微温味甘，补气升阳、摄血行滞、固表止汗、托疮生肌、利尿消肿、生津止渴，用于气虚神倦、少食、自汗、便溏、崩漏、小便不利、浮肿、疮口不敛、内伤消渴等症。

陈皮：性温味辛苦，和胃燥湿、理气化痰，用于少食、呕吐、腹胀、咳嗽多痰等症。

橘红：性温味辛苦，理气宽中、消痰散结，用于风寒咳嗽、痰多难出、胸闷胀痛、呕吐水饮等症。

橘饼：性温味甘，健脾和胃、止咳化痰、理气宽中，用于饮食不消、咳嗽多痰、胸腹胀闷等症。

砂仁：性温味辛，调中行气、醒脾和胃，治胃脘痞胀、食滞呕吐、寒泻冷痢、妊娠胎动等症。

14. 温性食物：

生姜：性温味辛，发汗解表、温胃止呕、解毒，适合于风寒感冒、胃寒腹痛呕吐、鱼蟹寒毒。

葱叶：性温味辛，解表通窍、通乳汁散乳块、祛鱼肉腥气，适用于风寒感冒、鼻塞、产妇乳汁不通、乳房有肿块等。

香菜（芫荽）：性温味辛，发汗透疹、散寒健胃，适用于小儿麻疹不透、外感风寒之消化不良。

油菜（芸苔）：性温味辛，破症瘀血、清热解毒，适用于产后血瘀腹痛，外用可捣碎敷癰疽、丹毒、疖肿等。

花椒：性温味辛，驱寒止痛、坚齿发、明目、外用杀虫，适用于阴寒内盛之脘腹绞痛、产后恶露留滞腹痛、小腹冷痛闭经等。

韭菜：性温味辛、微酸涩，温中理气、活血宣痹、益阳补肾、活血止血，适用于寒湿痰浊停于胸脘、心胸或脘腹部刺痛、寒湿胃脘痛、寒积气滞泄泻腹痛、

胡桃仁（核桃仁）：性温味甘，补肾助阳、壮腰膝、敛肺定喘、润肠通便、润肌肤、黑须发，用于肾阳亏虚、气血不足致腰痛如折者，肺肾两虚的久喘久咳、虚寒咳喘，阳痿遗精尿频、大便燥结、须发早白等症。但凡痰火炽盛、阴虚火旺者忌食，食多碍胃、影响食欲，切忌进食过多。

大枣：性温味甘，补中益气、养血安神，用于贫血、体倦无力、食少便溏和血虚面黄、精神不安等症。

赤沙糖（红糖）：性温味甘，和中散寒、活血祛瘀，用于脾胃虚弱、感寒腹痛、呕哕、血痢、产后恶露不尽等症。

大蒜：性温味辛，健脾开胃、解毒杀虫、消 肿、去疣，用于饮食不消、腹痛泄泻、虫积水肿等症，可捣碎敷局部治虫蛇咬伤，也可捣碎贴敷足心引热下行止鼻衄等。

山楂：性微温味酸甘，健胃消食、活血化瘀、利大小便，用于肉食积滞、消化不良、瘀血性疼痛、冠心病等症。能扩张血管，增加冠状动脉血流量，有强心及收缩子宫作用。还有降低血压和胆固醇的作用。

松子：性温味甘，益肺润燥、健脾滑肠，用于肺燥咳嗽、皮肤干燥、肠燥便秘等症。

南瓜：性温味甘，补中益气、消 杀虫，用于脾虚少食、蛔虫腹痛，以及肺燥咳吐脓痰等症。

淡水虾：性温味甘，补肾壮阳、通乳托毒，用于阳痿、产后奶少，以及疮疡等症。

海虾：性温味甘咸，补肾壮阳、开胃化痰，用于肾虚阳痿、胃虚食少等症。

黄鳝：性温味甘，补虚损、除风湿、强筋骨，用于治虚劳、风湿痹痛、筋骨软弱等症。

鲫鱼：性温味甘，健脾利湿、下乳，用于脾虚食少、乏力浮肿、小便不利等症。但多食易动火，素体火旺者不宜多食。

牡蛎肉：性温味甘，益气养血、清热解毒，适用于虚损者，令人细肌肤、美颜色，以姜醋拌生食，治丹毒、酒后烦热。

牛肉：性温味甘，健脾益气、养胃安中、补肝肾、强筋骨，适用于脾胃虚弱、后天失调、身体羸弱、年老体弱、消渴及唾涎等。

荔枝：性温味甘酸，生津益血、理气止痛、益气安神，用于呃逆、烦渴、胃痛、疮肿等症。多食令人烦渴、牙龈肿痛或鼻衄。

杨梅：性温味甘酸，消食、涤肠胃、理气祛痰止呕哕，适用于食滞、消化不良、腹鸣腹泻、痰湿内蕴之胸闷呕恶。酒浸杨梅可治夏日泄泻。

龙眼（桂圆）：性温味甘，补益心脾、养血安神，用于气血不足之心悸、怔忡、头晕、失眠、健忘等症。但体质属于火旺者不宜食。

桔：性温味甘酸，有生痰聚敛作用，多食使人上火痰多。一般使用桔皮，即陈皮，陈皮性温味辛苦，理气和胃、燥湿化痰、解鱼蟹毒。用于脾胃气滞之脘腹闷胀、湿痰壅盛之咳嗽痰多、恶心呕吐。

栗子：性温味甘，健脾养胃、补肾强筋、活血止血，用于反胃泄泻、腰脚软弱、吐衄、便血、创伤肿痛等症。

香菜（芫荽）：性温味辛，发汗透疹、消食下气，用于风寒感冒、麻疹、少食以及消化不良等症。

高良姜：性温味辛，温胃散寒、祛风行气，用于胃寒腹痛、反胃呕吐、食滞泄泻等症。

猪肝：性温味甘苦，补肝养血、明目，用于血虚萎黄、浮肿、弱视、夜盲等症。

醋（苦酒）：性温味酸苦，散瘀止血、解毒杀虫、消毒杀菌、健胃消食，且有降血脂、防动脉硬化作用，适用于心腹疼痛、黄疸、泻痢、虫积腹痛、吐衄便血、食物中毒等症，预防肠炎、痢疾，外

敷治虫咬、蜂蝎蜇伤。

酒酿：性温味甘辛，益气生津、活血，用于气血不足、痘疹透发不畅、风寒痹痛、产后病后体弱、少食等症。

糯米：性温味甘，补中益气，用于消渴、尿多、自汗、泄泻等症。

15. 热性中药：

干姜：性热味辛，温中散寒、温肺化痰，用于脾胃虚寒腹痛、呕吐、泄泻，以及肺寒咳嗽、痰多清稀等症。

胡椒（或蜀椒）：性热味辛，温中下气、消痰解毒，用于食积寒痰、脘腹冷痛、反胃呕吐清水、泻痢，以及食物中毒、吐泻腹痛等症。

16. 热性食物：

辣椒：性热味辛，散寒燥湿。

杏：性热味酸，少量食用有生津止渴、助消化作用，多食易伤筋骨、动宿疾致旧病复发，多食生痰热、昏精神，产妇尤忌食，小儿多食肺胃热，易生疮。

桃：性热味辛甘酸，作脯食益颜色，生食令人腹膨胀，多食有热，易生疮疖。