# 食疗与养生论文范文优选6篇

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-06-10

*食疗与养生论文范文 第一篇饮食营养与健康养生的论文姓名:张雨婷班级:z环艺092班学号:20\_05023205内容摘要： 俗话说：“民以食为天”随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变，认为不仅要吃饱，还要兼顾营...*

**食疗与养生论文范文 第一篇**

饮食营养与健康养生的论文

姓名:张雨婷

班级:z环艺092班

学号:20\_05023205

内容摘要： 俗话说：“民以食为天”随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变，认为不仅要吃饱，还要兼顾营养，吃出健康和品味。对于一日三餐的要求也有了大幅的提高，食物的营养成分越来越精细化。

伴随着我们目前生存环境的不断改善，每日运动量的减少，导致了越来越多 肥胖症人群、亚健康人群、“三高”人群等的出现，所以，人们越来越关注合理 的饮食。蔬菜，鱼、肉类，菌藻类食物都是保健菜的佳品。合理地进行营养补 充，有益于身心健康。生活质量越来越重要，今年来人们越来越注重怎样吃才能养生长寿。

关键字: 饮食营养

健康养生

大学生饮食

• 大学生是一个优秀的群体，是国家未来的栋梁、民族的希望。在竞争日益激烈的当今社会，他们在学习、生活、就业、情感、交际等方面受到强烈的冲击。面对机遇与挑战、选择与放弃、动力与压力、自我实现与社会适应等种种矛盾，他们得不到正确的指导，自己又不正确对待，便产生了一系列不良的生理、心里反应，引起消极的负面情绪和行为。面对这些问题，我们要给予高度重视，引导他们去怎样健康生活，因此，提出了一下几点建议

一、调节身心。乐观、开朗、心胸宽阔，培养良好的兴趣和爱好，劳逸结合，工作量适度。

二、加强锻炼。运动能增强体质及抵抗力，防止骨质疏松症及冠心病发生，但要“适当”，根据个人体质，选择散步、慢跑、做操、舞剑、打拳、跳舞等活动。

三、合理饮食。多食含钙、锌、磷、铁和蛋白质多的食物，如鱼、肉、蛋、奶、豆类，补充足够的维生素，注意粗细搭配。限食高热量和高脂肪食物，少吃盐及糖。

四、加强自我监测。更年期是许多疾病的易发期，发现问题，应及时就医。• 一 大学生营养需求 • 1 生理特点

大学生正处在青春期，身体代谢旺盛，骨骼、肌肉等器官、组织增长迅速，大学生每天用脑时间最多（平均10小时以上），属于中偏重体力消耗。另外，大学生每天都有一定的体育运动。• ·二 对营养素和热能的需求

2热能

热能（以下均以中等体力劳动的l8~26岁，体重60kg的男生计算）每人每日需要热能。人体所需热能来源于食物中的三大营养素，合理营养要求热能的来源中，蛋白质占10% ~14%，脂肪占20% ~25%，碳水化合物占60% ~70%，1g蛋白质、1g脂肪、1g碳水化合物在体内氧化分别可产生热能。3 蛋白质

蛋白质是构成机体和生命的重要物质基础（例如体内运输氧的血红蛋白是脑力劳动者的重要蛋白质），参与体内重要生理功能的调节（如胰岛素、生长激素等），也是一种能源物质。每人每日约需×1 000×（10% ~14%）/（相当于372~520g瘦牛肉）。4 碳水化合物

碳水化合物是人从膳食中获得热能最经济和最主要的来源。神经系统只能靠碳水化合物供给热能。碳水化合物是机体的重要组成物质，也是蛋白质和脂肪代谢的基础。每人每日需×1 000×（60% ~70%）/（相当于584~682g大米）。5 脂肪

脂肪是人体组织的重要组成成份，也是机体能量贮存物质（含必需脂肪酸的脂肪更重要，其中富含脂溶性维生素A,D,E等）。每人每日需×1 000×（20%~25%）/（相当于73~92g豆油）。6 无机盐

无机盐在人体内不能合成和转化，只能从膳食中摄取，并通过一定途径（如肾、皮肤）排出体外。它不仅是机体组织的重要组成部分，也是维持神经、肌肉兴奋的主要物质，是血红蛋白运输氧必不可少的物质。每人每日需钙800mg、铁12mg、锌15mg、硒50μg、碘150μg。

• 7水和膳食纤维也同等重要。在校大学生更加注重饮食健康的重要性。

养生必须遵循以下的基本原则：

一、适应自然规律

“人与天地相应。”（《灵枢邪客》）人的生命活动是遵循自然界的客观规律而进行的，人体自身具有与自然变化规律基本上相适应的能力，如果人能掌握其规律，主动地采取各种养生措施适应其变化，就能避邪防病，保健延衰。例如：《素问四气调神大论篇》即提出“春夏养阳秋冬养阴，以从其根。”这种“顺时摄养”的原则，就是顺应四时阴阳消长节律进行养生，从而使人体生理活动与自然界变化的周期同步，保持机体内外环境的协调统一。

二、重视精神调养

1、避免不良刺激

避免不良刺激，主要包涵着两方面的内容：

其一，是要尽量地避免外界环境的不良刺激对人体的影响。因为，一个优美的自然环境，良好的社会环境，和睦幸福的家庭氛围等，有利于精神的调养。因而，要积极创建这种环境和氛围，尽量避免来自自然环境、社会环境、家庭因素等方面的不良刺激。

其二，要积极地治疗躯体性疾患，防止其内源性因素的不良刺激。躯体疾患既可给患者造成痛苦等不良刺激，重病或久病常易形成患者的精神负担，其内源性刺激还可产生异常的情志变化，加重病情，影响康复，遂致早衰。

2、提高自我心理调摄能力

过激、过久的情志刺激，只有在超越人的心理调节范围时才能成为致病因素。人的心理调节能力，首先与人的“志意和”密切相关。亦即《灵枢本脏》所说的：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”具体言之，“志意和”与人群中个体的气质、性别、年龄、经历、文化思想修养等密切相关，从而表现在对情志致病的耐受性、敏感性、易发生性等方面的个体差异因而要求人们能通过养生活动善于自我心理调摄，通过经验认识及思想活动过程来转移情绪情感反应，消除其不良刺激，保持良好的心境。

三 注意形体锻炼

形体的锻炼，不仅可以促进气血的流畅，使人体筋骨劲强，肌肉发达结实，脏腑功能健旺，增强体质，还能以“动”济“静”，调节人的精神情志活动，促进人的身心健康。因而，运动养生是养生活动中的一个重要的内容。

对于形体的锻炼，一般要求运动量要适度，做到“形劳而不倦”。并且要求循序渐进，持之以恒，方能收到动形以养生的功效。

养生-饮食方式

营养组合+巧选脂肪+三餐定量+凉吃有益+细嚼慢咽+多吃多动+少食多餐+摄足微量营养素=健康+健美

肥胖是人体健康的大敌。为保持身材的苗条、健美而过度节食，又能引起一系列不良的后果。在当今快节奏的社会生活中有着良好的身体素质是非常重要的。

营养组合：埃及著名学者努福尔经过长期研究指出，蛋白质、碳水化合物与脂肪对健康同等重要，缺一不可，关键在于巧妙组合，即将富含油脂的食物与豆类蔬菜组合，尽量避免和米、面、土豆等富含碳水化合物的食物同吃。这样既能增加养分摄入，又有利于减肥。

巧选脂肪：完全不吃脂肪既不可能、又损害健康，兴利除弊的办法是巧妙选择。据营养学家分析，脂肪分三类：第一类可大量增加人体脂胆固醇含量，如各种畜肉及其制品，奶油与乳酪中的脂肪；第二类对人体胆固醇含量影响甚微，如鸡肉、蛋类和甲壳类动物脂肪；第三类是能够降低胆固醇的脂肪，如橄榄油、玉米油和大豆油等。

三餐定量：合理掌握三餐的进食量是保持健美的又一关键。不能因个人的喜好，而导致每天的进食量相差悬殊。据测算，青年男女一天的进食量大致如下：粮食500克，蛋1个，瘦肉100克，鱼150克，豆类200克，蔬菜500克，牛奶200克，植物油25克。

凉吃有益：热食可增加人体热能，吃冷食要先经过热化才进入消化过程，因而能消耗掉一部分热量。就是说，冷吃耗能，特别身体较胖者在炎热的夏季更应多采取凉食。但应注意凉食不能过冷，过冷的食物刺激胃肠。

细嚼慢咽：咀嚼能够消耗一定的热能，吃同样的食物，细嚼慢咽比狼吞虎咽更有利于保持体重适中。据日本玛丽娜医科大学营养学教研室中村丁次观察，肥胖男子用8至10分钟吃完食物，瘦人需咀嚼13至16分钟；对同一种食物，肥胖者只咀嚼至次，瘦人却要咀嚼至次。限制胖人进食速度19周后，男子减重可达4000克，女子减重达4500克。

多吃多动：虽然暴饮暴食不利于体重稳定，但有不少人难以避免，怎么办呢？合理的办法是牺牲下一餐，以抵消上一餐摄入的过多热量。为了不影响健康，以牺牲晚餐为妥。一来偶尔饿一顿对人体无碍，二来晚上入睡后消耗的热量很有限。而最根本的办法是多运动，研究表明，胖人与瘦人在夜间消耗的热量大致相等。关键是在白天，胖子活动少，身体内部活动趋于缓慢，以至热能积存转化为脂肪。

少食多餐：将同样多的食物分成五次以上吃，比起一日三餐，养分摄取不受损失，但体内产生热量要少得多。有关调查资料显示，每天进餐少于三次者，患有肥胖病，胆固醇增高；进餐五次以上者，肥胖的发生率为，胆固醇偏高者仅为。原因在于，每餐进食量减少，可降低血中胰岛素水平，从而增加脂肪酸燃烧。摄足微量营养素：近年来，科学家发现肥胖与某些微量营养缺乏有关，如维生素B1、B6与尼克酸等，它是脂肪分解的“催化剂”。钙、铁、锌等矿物元素也是体内能量转化的必需物质。这些微量营养素主要分布于粗粮、野菜、绿色蔬菜及干果之中，故三餐宜多样化，坚持荤素搭配、粗细相间的搭配原则，餐外也可以吃一些富含微量元素瓜果、干果。

黄帝内经》有记载说：若想延年益寿，就要吃五色、五味、五香食物，这样才能五行合一。这五色中，白者入肺，青者入肝，红者入心，黄者入脾，黑者入肾。五色滋润五脏，强身健体。可见早在3000年前，我们的祖先。.。《黄帝内经》有记载说：若想延年益寿，就要吃五色、五味、五香食物，这样才能五行合一。这五色中，白者入肺，青者入肝，红者入心，黄者入脾，黑者入肾。五色滋润五脏，强身健体。可见早在3000年前，我们的祖先就已意识到饮食均衡的重要性。

五色蔬菜即白萝卜叶（青）、胡萝卜（红）、牛蒡（黄）、白萝卜（白）、香菇（黑），五色分属金、木、水、火、土五行，对应人体五脏：肝、心、脾、肺、肾，五行蔬菜汤从五色属五行入五脏，通过对五脏的调理来使之达到平衡状态。红萝卜、香菇、牛蒡，都是可以抗癌的蔬菜，特别是白萝卜好处很多，有丰富的维他命，能分解淀粉和一氧化碳，特别适合那些常吃肉或喜欢高脂肪厚味的人，帮助他们把体内废物排掉。

我们从市场上了解到，蔬菜汤的用料比较容易在菜市场找到，唯独牛蒡不是常见的品种，它的根部瘦长达80公分，长有非常茂盛的菜叶，是用来煮汤的配料之一。在“五行蔬菜汤”的五种配料中，可能对“牛蒡”比较陌生。据专家介绍，牛蒡，别名东洋萝卜，中医称大力子，中药以其籽入药。其地下根茎（黄色）为菜，肉质根营养丰实，具有滋阴壮阳补肾强身功效，是一种药食两用的蔬菜。据了解，牛蒡菜目前在国内的种植还不十分普遍。不过，专家认为，如果实在买不到牛蒡菜，在制作“五色养生蔬菜汤”时，不妨用另一种黄色蔬菜取代，也未尝不可。

其实最值得惊喜的，还不是说这汤在传说中的神奇功效，而是这具有健康营养的食物居然如此普遍，都是大自然中最朴素的东西，随便在哪个菜市场或者超市都可以买到。价格更不用说，普通人都可以接受。在如今快节奏的生活中，人们越来越重视健康和养生，其中大部分人常常将目光投放在昂贵的补品上。殊不知，这样不但耗费了大量的财力，收效不一定可以与付出划等号。而这五色的食物，物美价廉，才是我们真正所需要的啊 五种原材料及营养成份

※ 超强解毒功能————白萝卜 ※ 营养价值惊人的———萝卜叶 ※ 大自然的红宝石———胡萝卜 ※ 防治癌症的xxx——香 菇 ※ 东洋の参——————牛 蒡 ◎ 红萝卜：含有丰富的β胡萝卜素（βCAROTENE）维生素B2、B1，维生素A的含量是所有食物之冠，可维护眼睛与皮肤的健康。其中叶酸、木质素、indol素均是抗癌物质，尤其木质素更能使人体免疫能力提升2~3倍。红萝卜是钙质的最佳供给来源之一。

◎ 白萝卜：含有“indol”及“酶”物质，能分解致癌的“亚硝氨”，而且“indol”更有抑制癌细胞作用。消化淀粉酶对修复胃黏膜、促进消化机能效果很大。所含的淀粉和氧化酶等酵素，能够防止胃酸过多、胃炎、胃溃疡，对抑制细胞老化效果也很高。

◎ 萝卜叶：含有丰富的胡萝卜素，维生素A、B、C及钙，维生素A的含量是肝脏与鳗鱼的3倍，维生素B1比豆豉多6成，维生素B2是牛奶的两倍，维生素C更是橘子的2倍多、是柠檬的10倍之多。钙的含量是菠菜的四倍。

◎ 香菇：含有“多醣”物质，是调节人体免疫反应T细胞的促进剂，能活化巨噬细胞，并对癌症的多种化疗药物有增效的效应。并可升高胆固醇与血压，促进肝功能正常。对抗癌抑制作用达70﹪功效。

◎ 牛蒡：其食物纤维含量最多，可使乳酸菌更活泼，彻底发挥改善便秘的功效。所含的木质素能抑制癌细胞发生。

含有维生素A、B，对癌细胞抑制达90﹪功效，有促进血液循环去瘀的功能 另有一朋友赠健身养生歌谣： 一杯酸奶一碗浆，四杯绿茶保健康； 天天喝杯葡萄酒，有益心脏气血旺； 常饮蘑菇骨头汤，增强免疫不寻常； 多食木耳血不稠，大蒜切片抗癌王； 还要长吃西红柿，炒蛋做汤驱病狂； 玉米当作黄金物，卵磷亚油高含量； 荞麦燕麦与小米，降脂降压又降糖； 加上南瓜与苦瓜，红薯山药亦逞强； 长期食用胡萝卜，准保健美脸放光； 时常服用螺旋藻，多种疾病可消亡； 食鸡食鱼又食虾，动物越小越营养； 搭配青菜与水果，有氧运动不能忘。

中医讲究药食同源，对于身板的各个地方有很多对应的食疗养生粥，肺是人的呼吸过滤器，每天接触的有害物质多，应该多加保护，这搭就先容几款养肺润肺的食疗养生粥。

中医以为，“肺为娇脏”，“温邪上受，首先犯肺”，肺是最容易受到外来有害物质损害的脏器。这是由于，正凡人24小时吸入空气约1万升，而空气中含有各种微有生命的物质、过敏原及其他有害物质，敬服身板、预防呼吸道风行症毫不能少了对肺的养护。中医一贯讲究药食同源，很重视通过调节饮食提高人体的抗病能力，因此，通过保养肺来达到提高免疫功效的食疗效果是必定的。萝卜荸荠等养肺食品很多

专家先容以下几款清肺、润肺、养肺的是食疗养生粥，可根据自身情况选择。食疗养生粥1：清肺汤一是雪耳、莲子、百合、排骨汤：原料雪耳75克，百合100克，排骨500克。做法：将上述选料洗濯之后加水一起放入煲内煮沸，煲3小时。二是桑百皮、百合、排骨汤：原料桑百皮50克，百合75克，排骨500克。做法：将上述选料洗濯干净后加水，然后一并放进煲内煮沸，煲一个半小时。

食疗养生粥2:鸭肉粥：原料鸭肉150克，糯米250克，料酒、盐少许。做法：先将鸭肉切丁；糯米加水煮粥，然后加入鸭肉、少许料酒和盐，煮至粥熟。

食疗养生粥3.养肺的火腿冬瓜汤：原料火腿片，冬瓜片。配料葱丝，姜丝，虾皮，盐，糖，麻油。做法：锅内放净水煮沸，将冬瓜片及配料下锅煮10分钟后加入火腿片，2分钟后便可出锅；出锅前加入切碎的葱花、麻油、盐、糖。

食疗养生粥4.润肺的有银耳羹：原料：银耳5克，冰糖50克。做法：将银耳放入盆内，以温水浸泡30分钟，待其发透后摘去蒂头、拣去杂质；将银耳撕成片状，放入洁净的锅内，加水数量适宜，以武火煮沸后，再用文火煎熬1小时，然后加入冰糖，直至银耳炖烂为止。

食疗养生粥5.豆乳粥：原料豆乳1000克，糯米100克，白糖数量适宜。做法：将糯米洗净放入锅中，加水数量适宜，武火烧沸后改用文火慢慢熬煮，煮至米的颗粒开花时倒入豆乳，继续熬10分钟，加白糖数量适宜便可。

当人们丰衣足食之后，对健康的渴求显得越来越强烈，健康将成为新世纪人们的基本目标，追求健康成为所有人的时尚。人人都希望自己健康、长寿、高质量的生活。的确，拥有健康，才能拥有一切，有健康的身体才能挑起生活的重担，才能为人民服务，才能对社会有所贡献，才能享受生活带来的幸福。生命是宝贵的，俗话说：“长江一去无回头，人老何曾再少年”，生命对于人只有一次，人生没有回程票。要做到身心健康，养生之道则是一条重要的途径。时下有不少人辛辛苦苦为了美好的未来而拼命工作，惟独把自身的健康而不顾。假若你是一位豪富、知名人士，一旦失去健康，这些荣誉、财富、地位、权力、成就能伴您有多久？生命一旦结束，你拥有的一切就随之消失。人生的所有财富和名誉是无数个“0”，只有身体健康才是“1”，如果没有这个“1”，人生也只是一个“0”，健康应成为大家安身立命之本。俗话说：“兵无常势，水无常形”，健康是一个动态的概念，健康遵循“短板效应”。今天健康了，但由于不遵循健康的四大基石，明天健康就会滑坡。当您疏忽了健康，健康也疏忽了您。身体是生活和工作的本钱，人人都期盼健康。但如何做到不生病或少生病，每个人的做法就不一样了，有的舍得花大钱购买各种各样的保健品，有的肯在住院保险上一掷千金，却不愿花几百元钱做一次体检，注射一针疫苗；许多疾病的发生，是与我们的愚昧、无知有着密切相关性，是由我们的不良生活方式、行为习惯、饮食嗜好和不健康的心理因素导致的。在人们生活水平改善以后，常缺乏健康生活观念的指导，忽视诸多的致病因素，导致被称为“富贵病”的慢性非传染性疾病持续上升，使老年病提早患病、提早衰老，生命之花过早地凋谢，生命之树过早地枯萎。生活当中有许多有益于健康的科学常识，认识不到位就会酿成苦果。养生之计在于人，每个人的健康靠自己去争取。俗话说：“工欲善其事，必须利其器”，“磨刀不误砍柴工”。我们恳请各位朋友，平常花一些时间学习一些保健知识，多懂一点医学道理，提高养生与保健意识。珍惜自己，珍惜健康， 珍爱生命， 活得舒心畅意，为社会、为人民作出更多、更大的贡献。世界上有些东西，当你拥有它时往往并不珍惜，而一旦失去了它，你就会感到它无比珍贵。俗话说：“临崖勒马收缰晚，船到江心补漏迟”，“防患于未然”总比落雨收柴效果好。健康的人们，要有“防未病”的观念，不要待到生命将结束时才体会到享受生命的味道。我们衷心祝愿人们精神饱满，精力充沛，拥有健康的体魄，享受现代社会的繁荣、祥和、文明、进步、幸福与快乐的生活，让人们的健康、长寿的美好愿望能够实现。

参考文献: 《养生四季》 康维主编

《养生必读》 邱幸凡等编著

《黄帝内经》

**食疗与养生论文范文 第二篇**

>题目：媒体时代宣传食疗养生药膳的方法研究

摘 要：药膳起源于我国几千年来的民间传统饮食习惯和中医食疗配方。药膳是以传统的中医学结合现代烹饪学和营养学为理论支撑研发出的药膳配方, 将中草药与某些具有药用价值的食材搭配在一起, 并采用我国独特的饮食烹调方法制作而成的色、香、味、形俱全的美味食品。食疗药膳因其具有养生健体、延缓衰老、促进机体康复等药用效果, 被越来越多的人认可。传统的养生药膳的推广大多是利用电视广告、书籍进行宣传, 宣传方式的单一性药膳的推广相对艰难。

关键词：养生药膳; 四季药膳; 现代媒体; 户外媒体

>一、中医食疗药膳简述。

在全部中药药材中约有500多种药材具有滋补品药膳价值, 占总数的1/10。它们大多来源于古代书籍记载或民间经验流传以及近代科技加工改进。我们日常生活中最常用的药、食物有:人参、冬虫夏草、黄芪、山药、白术、天麻、茯苓、甘草、当归、首乌、黄精、核桃、芝麻、大枣、熊掌、燕窝、乌梢蛇、甲鱼、薏苡仁、莲子、蜂蜜、枸杞子、银耳、龙眼肉、蜂皇浆等。至于各种配方, 我国古代医学典籍中也有很多相关的记载。例如, 古书《十药神书》中记载大枣人参汤具有益气补血, 润肠健脾作用;《食鉴本草》中提到猪肾酒, 可治肾虚腰痛;《遵生八笺》中的黄精饼, 具有补肺清肺作用, 等等。这些名目繁多的特殊滋补食品和药膳是中国特有的传统养生食品。

自然万物都是相互影响, 相伴相生。人也受自然的影响, 不同的季节、不同的食材, 养生的方法也是不一样的。春夏秋冬应如何合理进行药膳养生也是有讲究的。春季是万物之始, 应多食清淡蔬菜及豆类食品;夏季暑热夹湿, 饮食应以甘寒清淡为主;秋季凉风初起, 燥气袭人, 应多吃些萝卜、杏仁, 可以清肺降气化痰;冬季寒冷, 应多吃些牛羊肉等温热性食品。

>二、现代媒体在养生药膳的推广中的应用。

**食疗与养生论文范文 第三篇**

论中医艾灸养生与保健

【摘要】中医养生和保健实在中医理论指导下，研究人类生命规律、衰老机制以及养生原则和养生保健方法，以自我调节为主要手段，以推迟衰老，延年益寿为目的的多种保健方法的综合。本文结合课堂所学与资料查询，对中医在艾灸养生方面做了一定研究，并得出一些生活中常用的养生方法。 【关键词】中医养生；艾灸；健康

艾灸产生于中国远古时代，是用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。宋代《扁鹊心书》云：“人于无病时常灸，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”这段话的意思是：由于灸能益气温阳，而人身的阳气有“卫外而为固”的作用，若能使阳气保持常盛，正气充足，则病邪不易侵犯，身体就会健康。可见针灸既是一种自古历代相传的古老医术，又是一种可以经常使用的调节人体阴阳的保健手段。

一、艾灸疗法的起源

艾灸疗法起源于——艾灸疗法的下限也不会晚于西周，在春秋战国时代已颇为流行 春秋时代的《诗经·采葛》载：“彼采艾兮”，西汉毛亨和毛茛传释：“艾所以疗疾”。从远古时代实际临床运用早于文字记载的特点来看，艾灸疗法的下限也不会晚于西周。宋代沈括《梦溪笔谈》卷18载西戎的卜法：“以艾灼羊髀骨，视其兆，谓之死跋焦”。以此印证，我国殷商以前的甲骨卜法，也可以用艾作燃料。 《孟子·离娄篇》载：“今之欲王音，犹七年之病，求三年之艾也”。可见艾灸疗法在春秋战国时代已颇为流行，因此，用艾灸治病的起源也当在西周之前。

二、艾灸的作用

唐代孙思邈在《千金方》中说：“宦游吴蜀，体上须三两处灸之，勿令疮暂瘥，则瘴疬瘟疟之气不能着人。”他经常自灸，加上其他保健措施，结果活了一百零一岁。唐代著名医学家王焘在《外台秘要》中说“凡人年三十以上若不灸三里，令人气上眼暗。阳气逐渐衰弱，所以三里下气也。”这是说三十岁以上的人阳气逐渐衰弱，灸三里可补气壮阳，不然会出现气短两眼昏花等衰弱现象。由此可见，艾灸确为延缓衰老，防病保健的好方法。

人们无病施灸，可以激发人体正气，增加人体抗病能力，以抵制病邪的侵袭。 保健灸法在我国已有悠久的历史。《灵枢•经脉》说:“灸则强食生肉”。说明灸法有增进食欲，促进机体生长的作用。“若要安，三里莫要干”。灸法能补气助阳、温益脾肾。灸法是以经络、脏腑等理论为指导，利用某种易燃材料或药物，在穴位上或患处烧熏，借其温热性效能，通过经络的作用来调整人体生理功能的平衡，而达到防病治病的一种外治方法。

灸法对于使用针、药等方法治疗无效或效果不显著的病或用于保健方面，往往奏效乃至神效。明代李延《医学入门》曰:“凡病药之不及，针之不到，必须灸之”。

三、保健灸法的常用穴位

（1）足三里灸:足三里为足阳明胃经合穴，具有补脾益肾、调和气血的功效。多灸此穴，以预防中风，为中、老年人保健要穴。用于预防中风，在平时可单灸足三里，有中风先兆时可配合绝骨穴。古人多采用化脓灸，有“若要安，三里莫要干”的谚语。灸此穴有预防老花眼的作用。现代医学研究，艾灸足三里可以调整脏腑功能，促进机体新陈代谢，增加白细胞、红细胞的数量和吞噬细胞的吞噬功能，增强免疫力。

（2）神阙穴:神阙又名脐中，属任脉，为保健要穴，灸此穴，具有温补元阳、健运脾胃、益气延年之功效。其方法有隔姜灸、隔盐灸，每次3～5壮，每日1次，10次为1疗程。每次以感到局部温热舒适，稍有红晕为度。

（3）气海穴:气海又名丹田，属任脉经，为保健要穴。常灸此穴有培补元气、益肾固精的作用。常用温和灸、隔姜灸和附子灸。孕妇禁用。

（4）关元穴:关元也称丹田，属任脉经，为保健要穴，具有温肾固经、补气回阳、通纳冲任之功效。常用温和灸、隔姜灸和附子灸。孕妇禁用。 （5）身柱灸:清心宁神，降逆止呕之效。多采用温和灸法，用烟卷大小的艾条，每次5～10min，隔日1次，每月不超过10次。

（6）风门灸:风门为足太阳膀胱经穴，有宣肺解表，祛风通络之功效，主治一切风证，多用于预防感冒，采用隔姜灸法，在感冒流行期间，每日灸1次，每次5～10min，连灸10天。

四、艾灸分类常用方法 （1）隔姜灸

在明·杨继洲的《针灸大成》即有记载：“灸法用生姜切片如钱厚，搭于舌上穴中，然后灸之”。之后在明·张景岳的《类经图翼》中提到治疗痔疾“单用生姜切薄片，放痔痛处，用艾炷于姜上灸三壮，黄水即出，自消散矣”。在清代吴尚先的《理瀹骈文》和李学川的《针灸逢源》等书籍中有亦有载述。现代由于取材方便，操作简单，已成为最常用的隔物灸法之一。灸治方法与古代大体相同，亦有略加改进的，如在艾炷中增加某些药物或在灸片下面先填上一层药末，以加强治疗效果 （2）隔盐灸

隔盐灸，也是临床上常用的隔物灸之一。最早载于《肘后备急方》，主张用食盐填平脐窝，上置大艾炷施灸，用以治疗霍乱等急症。后世的医籍《备急千金要方》、《千金翼方》及元·危亦林的《世医得效方》等都有介绍。如《本草纲目》卷十一“霍乱转筋，欲死气绝，腹有暖气者，以盐填脐中，灸盐上七壮，即苏”“小儿不尿，安盐于脐中，以艾灸之”。现代，在施灸的方法上有一定改进，如在盐的上方或下方增加隔物；治疗的范围也有相应的扩大，已用于多种腹部疾病及其他病证的治疗。 （3）隔蒜灸

隔蒜灸，又称蒜钱灸。本法首载于晋·《肘后备急方》。而隔蒜灸一名，则最见于宋陈自明的《外科精要》。古人主要用于治疗痈疽，宋代医家陈言在所撰《三因极一病证方论》卷十四中有较详细的论述：痈疽初觉“肿痛，先以湿纸复其上，其纸先干处即是结痈头也„„大蒜切成片，安其送上，用大艾炷灸其三壮，即换一蒜，痛者灸至不痛，不痛者灸至痛时方住。”该书还提到另一种隔蒜灸法，即隔蒜泥饼灸：“若十数作一处者，即用大蒜研成膏作薄饼铺头上，聚艾于饼上灸之”。在明·《类经图翼》中又作进一步的发挥：“设或疮头开大，则以紫皮大蒜十余头，淡豆豉半合，乳香二钱，同捣成膏，照毒大小拍成薄饼，置毒上铺艾灸之 ”，发展成隔蒜药饼灸法。

如今社会节奏加快，工作压力增大，如何用最自然安全的方法保持身体健康已经被更多人关注。艾灸，作为一种自古就有的养生方法，也正在成为许多人日常保健的手段。不要为眼前的方便而随便放弃更健康的生活，这应该作为身为年轻人的我们需要牢记在心并在生活中践行的原则。

本学期通过对中医的理论知识的学习，使我更加清楚中医所遵循的理论体系，及他内部蕴含的哲学原理。让我体会到了，中国中医文化的博大精深，我们的祖先运用他们的聪明智慧，为中华民族留意了一笔宝贵的精神财富。我们一定要保护好祖先留给我们的这笔宝贵遗产，虽然我们不是中医专业的学生，但我们也可以在生活中使用中医的技法，将中医文化发扬光大！

**食疗与养生论文范文 第四篇**

中医饮食与养生

中华医学与饮食论文

饮食和养生

民以食为天，饮食在维持生命、促进健康、延年益寿等方面起到了非常重要的作用。我国古人在丰富的饮食实践的基础上，在不断的理论探索中，形成了博大精深的饮食养生理论和文化，这些理论和文化对我们今天的饮食生活仍然有重要的指导意义。

饮食是维持人体生命活动的物质基础，是人体五脏六腑、四肢百骸得以濡养的源泉，合理的饮食，使人能获得各方面的营养，预防各种疾病和促进病体康复都有重要的意义。中医有“治病当论药功，养病方可食补，药补不如食补”的说法因此，饮食在中医养生过程中占有重要地位。

“养生”一词，最早见于《黄帝内经•灵枢•本神》：“故智者之养生也，必顺四时而适寒署，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”传统的养生观点首先强调了“调和阴阳”，在《黄帝内经》说“生之本，本于阴阳”，又说“阴平阳秘，精神乃治”；其次为“填补元气”，人的元气源于父母，藏于体内，为生命之本。而人之一切活动无不消耗元气，故而用药食填补元气。

养生之道，基本概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化理论。其内容不外以下四点：顺其自然、形神兼养、动静结合、审因施养。

饮食，是人体从外界环境中吸取赖以生存的营养与能量的主要途径，是生命活动的基础与表现，是与人的生存息息相关的。“民以食为天”是众所公认的常理，“安谷则仓，绝谷则危”，饮食活动在人类历史发展进程中起到了特别重要的作用。人们饮食的根本目的在于使人气足、精充、神旺、健康长寿。围绕着这个目的，逐渐形成了中国式的传统饮食养生理论。自有烹饪以来，饮食与养生就紧密的联系起来，饮食养生理论是伴随中国烹饪的产生而产生的，随着烹饪的发展而发展，并逐步丰富与深化。饮食与养生也是对立统一的辨证关系，饮食的目的在于达到养生的需求，养生最主要的依赖在于饮食。二者，相辅相成。中国烹饪饮食的变化和发展也始终是在哲学思想、养生思想指导下进行的。如儒家相互作用的崇尚礼乐，饮食时宜；道家的崇尚自然，饮食养生；阴阳家和医家的阴阳五行，四气五味；释家的禁欲修行，创导素食等等，这些有关饮食的哲理，对中国烹饪的影响是很深的，故中国有“医食同源”之说。但饮食养生不同于饮食疗疾，饮食养生是通过饮食调理达到长寿健康的目的，不是治“已病”，而是治“未病”。这种治“未病”之法就是促进健康、预防疾病的养生之道。

平衡膳食是养生的根本。中国传统膳食结构强调“平衡膳食、辨证用膳”，提倡含不同营养成分食物的互补。我国古代先贤有如下精辟的论述： 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。中华民族的农耕文明使我们有一百四十余种蔬菜可供选择食用，所以形成了以谷物、豆类为主，进食足量蔬菜，以动物性食物作为补充，兼食水果的中华民族传统膳食结构。这种膳食结构内涵丰富，保健养生功效明确。正是中华民族几千年生态农业的成功实践，为“寓医于食”——即利用饮食养生保健，奠定了坚实的物质基础。

医食同源是中国养生文化的一个鲜明特色。自古以来，中国就有“食用、食养、食疗、食忌”之说。我国医学第一部总结性的经典著作《黄帝内经》中就已论及“美饮食”与“饮食有节”能够防病延寿，文中记述的“虚则补之、药以祛之、食以随之”和“谷肉果类，食养尽之”具体指出，饮食的配合是不可缺少的方面，把以药治病和以食调养紧密结合在一起。其中提倡的“不治已病治未病”，以“五谷”、“五果”、“五畜”、“五菜”恰当搭配的日常饮食，能够达到营养培元，蓄精益气，预防疾病，延年健身的目的。唐代养生家孙思邈在《备急千金要方食治》中强调:“不知食宜者，不足以生存也”；“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药”。并指出:“药性刚烈，犹若御兵”，而“食能排邪而安脏，悦神爽志，以资血气”，“若能用食平疴、释情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之本也”。事实正如此，日常饮食之物，大凡有养生和防治疾病的功效，如大枣、芝麻、薏苡仁、蜂蜜、山药、莲子、桂圆、百合、菌类、柑桔等；而各类中药的原料，也多为可食用的天然植物、动物。医食同源的思想观念，使中国形成了独有的传统和制度。

顺时养生即顺应四时气候，其宗旨是“春夏养阳，秋冬养阴”。正如《黄帝内经》里所说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”“顺四时而适寒暑”，这是养生学里的一条极其重要的原则，也可以说是长寿的法宝。顺应自然，天人相应，是中国传统养生理论支柱之一。调和饮食滋味，要合乎时序，注意时令，以饮食养生疗疾，也要顺应自然规律和调顺四时的原则。《礼记内则》上说:“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”元代忽思慧在《饮膳正要》中也论及饮食与四时、气候的关系，并对四时的主食提出了他的主张:春宜食麦，夏宜食绿豆、菽，秋宜食麻，冬宜食黍。由于四季气候存在着春温、夏热、暑湿且盛、秋凉而燥以及冬寒的特点，而人的生理、病理过程又受气候变化的影响，故要注意使食物的选择与之相适应。如在阳气生发的春季，特别是少雪温盛、气候异常时，饮食应该清淡，不宜过食油腻烹煎动火之

物，并应选食鸭梨、荸荠、桔子、甘蔗等果品为辅助，常食绿豆汤、绿豆芽等食物，取其清淡、甘凉，以免积热在里。在夏季，遇暑热兼湿之候，肤腠开泄、汗出也多，使人常易贪食生冷。寒冷之物太过则更伤脾胃。因此炎暑之季，切忌过食生冷与油腻厚味，宜食甘寒、利湿清暑少油之品，常可选食西瓜、冬瓜、白兰瓜等瓜果，常饮绿豆汤，并以灯心、竹叶、酸梅水、冰糖煎水代茶饮用，取其清热、解暑利湿、养阴益气之攻。秋气凉燥，当少食辛燥，选用蜂蜜、秋梨等柔润之物，山药、苡米等健脾补胃之品。冬季万物潜藏，天寒地冻，阴盛阳衰，进食胡桃、羊肉之类，自可补肾助阳，以迎来年。

中医饮食与养生有丰富的哲学内涵：包括“天人合一、身土不二”的生态观；“调理阴阳、阴平阳秘”的健康观；“药食同源、寓医于食”的食疗观；“审因施食、辨证用膳”的平衡膳食观。故大众遵循：“饮食清淡，素食为主”、“可一日无肉，不可一日无豆”、“粗茶淡饭，青菜豆腐保平安”、“食，不可无绿”等平衡膳食原则。对中华民族的健康、繁衍发挥了巨大的作用。

“五谷为养”之“五谷”，泛指米、谷、麦、豆等多种粮食，即中国人常说的“主食”，这些主食的营养成分主要是碳水化合物、植物蛋白质及B族维生素，脂肪含量极少。按照中医理论，五谷能养五脏之真气，故称为“养”。应该说是抓住了摄取营养素的主体和根本。“五果为助”之“五果”，泛指苹果、梨、香蕉、桃等多种鲜果和干果，它们含有丰富的维生素、微量元素、膳食纤维和有机酸。食用“五果”能促进人体的消化吸收，调节体内酸碱平衡。在人体摄取营养素时，它能起到辅佐和协助的作用。“五畜为益”之“五畜”，泛指猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼等动物性食物，即中国人常说的“副食”。它们含有丰富的脂肪、优质蛋白质、无机盐、微量元素和维生素。食用动物性食物，可以促进人体生长发育，修补机体组织，弥补植物蛋白在质量上的不足。“五菜为充”之“五菜”，泛指叶菜类、根茎类、茄果类、菌类等多种多样的蔬菜。它们含有大量的维生素C、胡罗卜素、B族维生素、钙、钾、镁、铁等营养素。完全合理的食物结构还必须有蔬菜辅佐、补充，才能使机体所必需的各种营养素得以充实、完善。因此合理的膳食结构提倡人们杂食五谷，并以此为主食，在为益的五畜、为充的五菜、为助的五果配合下，主副食互为补充，辩证施食，就能获得全面而均衡的营养。“气味和而服之”是指所吃的谷、果、畜、菜必须性味和合，才能补精益气，利于健康。

注意五味平和，勿使过偏，《黄帝内经》说:“天食人以五气，地食人以五味”。食物有甘、酸、苦、辛、咸五味，古人主张饮食的五味要配合得当。大凡古人调和食物，按五行归类，酸属春，苦属夏，辛属秋，咸属冬，所以，春、夏、秋、冬四季分别用酸、苦、辛、咸四味调和食品。

五味进食得当，能营养五脏，增进食欲，有益健康；但是偏颇太过，相关脏腑不胜负担，反易得病。饮食五味之入五脏，各有其走向，哪一味偏嗜都会使脏腑之气过剩，失去平衡。五味进食不及会造成营养缺乏，太过也会导致疾病，平衡适宜方能益于健康。现代医学认为:酸辛太过，会诱发或加重溃疡病；食用糖过量，与心血管疾病、糖尿病、肥胖病、近视、龋齿都有密切关系；食用盐过量，是引起冠心病、高血压、动脉硬化等心血管疾病的重要原因。

饮食宜清淡，忌味重肥浓。孙思邈的《千金要方》说“:厨膳勿使脯肉常盈，常令俭约为佳”，“善养性者常须少食肉，多食饭”，“凡可食之肉本无毒，或自死及着疫死，则有毒，食之者心困闷而吐痢。”清淡，是与浓厚肥腻相对来说的。一是指五味的进食适可而止，口味不可过重。二是说，宜常食新鲜蔬果、杂粮等营养丰富而易吸收的食物。少吃些肉，多吃些蔬菜、水果等其他有益食物是很重要的。清淡的食物，一般都有利于消化吸收，而且可防止多疾病。现代营养学证明，人体必须的营养物质有50种左右，可概括为七大营养素，即碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、纤维素和水，健康的人要全面摄取这些营养物，而不宜偏于某一种。多吃肉，特别是肥肉，容易引起心血管系统的疾病。所以饮食结构以素为主，荤素同食，比较合理。

祖国传统养生文化有着数千年的历史，在发展过程中融合了自然科学、人文科学和社会科学诸多的因素，集中华民族数千年养生文化于一身，以独特的理论体系为基础，以丰富的临床经验为特点，在世界传统养生文化中举世无双，为中华民族的繁衍昌盛和保健事业做出了巨大的贡献。通过学习中医饮食与养生的理论知识，使我更加清楚中医养生所遵循的理论体系，及他内部蕴含的哲学原理。让我体会到了，中国中医养生文化的博大精深，我们的祖先运用他们的聪明智慧，为中华民族留意了一笔宝贵的精神财富。我们一定要保护好祖先留给我们的这笔宝贵遗产，而且不止这样，我们还应该把中医养生文化发扬光大。

**食疗与养生论文范文 第五篇**

>题目：浅析《滇南本草》与现代食疗养生

关键词：《滇南本草》; 食疗养生

传统中医理论认为, 有些食物和药物一样同样能够防治疾病。500多年前的兰茂先生, 经长期实践总结了应用药物和食物对身体进行治病和调理的经验, 撰写了《滇南本草》, 它不仅是一部价值很高的药物学专着, 为现代云南医药的研究和利用有着重要的指导意义, 且十分注重食疗的作用, 对现代食疗养生具有指导意义。书中收载了药物近500种, 涉及当今生活中常见九个类别近百种的食物。通过学习, 浅析兰茂先生对食物的药用价值和运用方法。现分类举例浅述如下。

>1 蔬菜类。

《滇南本草》收载的蔬菜类有“藕、金针菜、苤蓝、白菜、青菜、芥菜、萝卜、黄芽白菜、甜菜、菠菜、莴笋、茄子、慈姑、芋头、葱白、韭菜、大蒜 (青蒜) 、茭瓜、茼蒿”等。

以藕为例, “藕, 味甘、平, 多服润肠肺, 生津液…生食令人冷中, 熟食补五脏”[1]。其中藕节是具有止血功能传统的中药, 现代研究认为, 莲藕含有丰富的碳水化合物、蛋白质、维生素、鞣质、多酚化合物、钙、磷、铁等, 具有补血、抗氧化、抗癌等多种食疗效果[2]。

>2 水果类。

《滇南本草》收载的水果有“石榴、山楂、枇杷、花红果、苹果、杏、桃、樱桃、李子、梨、菠萝蜜、桑葚子、拐枣、葡萄、橙子、龙眼、荔枝、甘蔗、荸荠、无花果”。

以苹果为例, “苹果, 气味甘、微酸, 无毒。主治脾虚火盛, 补中益气。同酒食治筋骨疼痛, 用蜜酿, 久服延年之品也…”现代研究认为, 苹果含多酚、三铁、果胶、膳食纤维, 具有抗癌、降血压、增强记忆力、促进发育、减肥、促进睡眠的作用。

>3 瓜类。

《滇南本草》收载的瓜类有“冬瓜、西瓜、黄瓜、南瓜、甜瓜、葫芦、丝瓜、苦瓜”等。

其中记载的丝瓜“味甘, 性凉, 无毒。主治解热、凉血、通经、下乳汁、利肠胃, 并治痰火及痈疽疮、胎毒”。丝瓜络具有“通经活络、清热解毒、利尿消肿、止血”的功效, 现代科学研究认为, 丝瓜煎服能治咳嗽多痰[4], 丝瓜果实甘、寒、无毒, 入肝、胃经, 可治身热烦渴, 痰喘咳嗽, 肠风痔漏, 崩带血淋, 疔疮, 乳汁不通, 痈肿等病[5]。

>4 豆类。

《滇南本草》中收载的豆类有“南扁豆、毛豆、红豆、刀豆、蚕豆、豇豆”。

“蚕豆”的功效记载为“味甘、性温。开胃健脾, 强精益智, 多服则下气, 眼热”, 现代研究认为蚕豆含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、膳食纤维、维生素B1、B2等。丰富的蛋白质对慢性肾炎有较好的调理效果, 还能延缓动脉硬化症状;胆脂和磷脂能加强神经细胞的传递, 增强记忆力;其中的膳食纤维具有降低胆固醇, 促进肠胃蠕动的作用。我国膳食结构中, 植物蛋白质的主要来源是豆类作物[6], 具有健脾、利湿、降血脂的功效[7]。

>5 粮食类。

《滇南本草》记载的粮食类药材有“大麦芽、粳粟米、稷米、野粟、粟米、秫米、玉蜀黍”。

其中“麦芽、谷芽、浮小麦”均是传统的中药材, 书中所记载的“玉蜀黍, 气味甘, 平。无毒。主治调胃和中, 祛湿, 散火清热。所以, 今多用此造酒, 最良。”“玉蜀黍”即被称为黄金作物的“玉米”, 含有卵磷脂、亚油酸、维生素E、叶黄素和玉米黄质, 具有保护眼睛、抗衰老、抗癌、防止高血压和动脉硬化的功能[8]。

>6 河鲜类。

《滇南本草》中记载的河鲜类药材有“田螺、南螺、旱螺、滇池赤虾、白虾、山螃蟹、蟹、白鱼、鲫鱼、鲤鱼、金线鱼、青鱼、泥鳅、花鱼、鳝鱼、乌鱼”。

其中“鲫鱼, 味甘。和五脏, 通血脉。与无味煮食, 补虚损, 温中下气, 痢疾痔漏之症。作美羹, 治胃弱而补中;又治妇人阴疳诸疮;又杀虫消积”。现代研究表明鲫鱼含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A族、B族, 具有健脾利湿和中开胃, 活血通脉, 温中下气, 主要治疗脾胃虚弱, 纳少无力、痢疾、便血、水肿、淋病、痛肿、溃疡、糖尿病、气管炎、哮喘等。鱼卵亦用于调中补气[9]。

>7 小结.

随着历史的发展, 社会的进步, 更需要有一个健康的身体, 很多食物也是药物, 能起到配合治疗的积极作用, 通过饮食即达到治病养生的作用。《滇南本草》是一部富有特色的地方性本草专着, 通过研究书中收载的药食同源的药材, 对继承发扬中医药传统养生理论, 具有现实意义。

参考文献

[1]于乃义, 于兰馥.滇南本草[M].昆明:云南科技出版社, 20\_.

[2]张长贵, 董加宝, 王祯旭, 等.莲藕的营养保健功能及其开发利用[J].中国食物与营养, 20\_, 1 (2) :22-24.

[3]王皎, 李赫宇, 刘岱琳, 等.苹果的营养成分及保健功能研究进展[J].食品研究与开发, 20\_, 30 (1) :164-168.

[4]朱清阳.自疗保健窍点子[M].长春:吉林科学技术出版社, 1994:49-64.

[5]江苏新医学院.中药大词典 (上册) [M].上海:上海科学技术出版社, 1975:791-795.

[6]吴广辉, 毕韬韬.蚕豆的开发利用[J].粮油加工, 20\_, 6:115-117.

[7]李爱萍, 郑开斌, 蔡宣梅.蚕豆的利用价值[J].粮油食品科技, 20\_, 9 (4) :45-46.

**食疗与养生论文范文 第六篇**

1、早喝盐水如参汤，晚喝盐水如砒霜。

2、一日两苹果，毛病绕道过

3、一日一枣，长生不老

4、核桃山中宝，补肾又健脑

5、铁不冶炼不成钢，人不养生不健康

1、胡萝卜，小人参；经常吃，长精神

2、西红柿，营养好，貌美年轻疾病少

3、小小黄瓜是个宝，减肥美容少不了

4、多吃芹菜不用问，降低血压很管用

1、夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方

2、晨吃三片姜，如喝人参汤

3、女子三日不断藕，男子三日不断姜

4、萝卜出了地，郎中没生意

5、吃了十月茄，饿死郎中爷

1、三天不吃青，两眼冒金星

2、宁可食无肉，不可饭无汤

3、饭前喝汤，胜过药方

4、吃面多喝汤，免得开药方

5、早喝盐汤如参汤，晚喝盐汤如砒霜

1、宁可锅中存放，不让肚子饱胀

2、每餐留一口，活到九十九

3、常吃素，好养肚

4、宁可无肉，不可无豆

5、吃米带点糠，营养又健康

1、早吃好，午吃饱，晚吃巧

2、暴饮暴食会生病，定时定量可安宁

3、吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠

4、若要身体壮，饭菜嚼成浆

5、若要百病不生，常带饥饿三分

1、有泪尽情流，疾病自然愈

2、丈夫有泪尽情弹，英雄流血也流泪

3、先睡心，后睡眼

4、药补食补，不如心补

5、饭养人，歌养心

1、人有童心，一世年轻

2、笑一笑，十年少

3、一日\*，人生难老

4、笑口常开，青春常在

5、哭一哭，解千愁

1、常吃宵夜。会得胃癌。 因为胃得不到休息。

2、一个星期只能吃四颗蛋。吃太多。对身体不好。

3、鸡的臀部含有致癌物，不要吃较好。

4、饭后吃水果是错误的观念。应是饭前吃水果。

6、喝豆浆时不要加鸡蛋及糖。也不要喝太多。

7、空腹时不要吃蕃茄，最好饭后吃。

8、早上醒来。先喝一杯水。预防结石。

9、睡前三小时不要吃东西。会胖。

10、少喝奶茶。因为高热量。高油。没有营养价值可言。长期饮用。易罹患高血压。糖尿病。等疾病。

11、刚出炉的面包不宜马上食用。

12、远离充电座。人体应远离30公分以上。切忌放在床边。

13、天天喝水八大杯。

14、每天十杯水。膀胱癌不会来。

15、白天多喝水。晚上少喝水。

16、一天不要喝两杯以上的咖啡。喝太多易导致失眠，胃痛。

17、多油脂的食物少吃。因为得花5~7小时去消化，并使脑中血液\*到肠胃。易昏昏欲睡。

18、下午五点后。大餐少少吃，因为五点后身体不需那么多能量。 20、睡眠不足会变笨，一天须八小时睡眠，有午睡习惯较不会老。

21、最佳睡眠时间是在晚上10点。清晨6点。

22、每天喝酒不要超过一杯，因为酒精会抑制制造抗体的B细胞，增加细菌感染的机会。

23、服用胶囊应以冷水吞服（可以第一个吃）， 睡前30分先服药。忌立即躺下。

24、酸梅具防止老化作用，青春永驻；肝火有毛病者宜多食用。

25、掉发因素：熬夜，压力，烟酒，香鸡排。麻辣锅。油腻食物。调味过重的料理。

26、帮助头发生长：多食用包心菜。豆类；少吃甜食（尤其是果糖）。

27、每天一杯柠檬汁，柳橙汁。不但可以美白还可以淡化黑斑。

28、苹果是机车族、瘾君子、家庭主妇的常备良药，一天一颗，才能让自己有个干干净净的肺。

29、抽烟又吃维他命（B胡萝卜素-A维他命的一种），会致癌，尽早戒烟。才是最健康的做法。

30、女性不宜喝茶的五个时期：月经来时，孕妇，临产前。生产完后，更年期。

31、抽烟，关系最大的是肺癌，唇癌，舌癌，喉癌，食道癌，也与膀胱癌有关。

32、饮酒导致肝硬化。引发肝癌。

33、吃槟榔会导致口腔纤维化，口腔癌。

34、食物过于精细，缺乏纤维；含大量脂肪，尤其是胆固醇会引发胃癌。

35、食物过于粗糙，营养不足时导致食道癌，胃癌。

36、食品中的黄曲毒素。亚硝酸类物皆具有致癌性。

37、不抽烟。拒吸二手烟。

38、适量饮酒，不拚久。不醉酒。

39、减少食用盐腌。烟熏，烧烤的食物。 40、每天摄取新鲜的蔬菜与水果。

41、每天摄取富含高纤维的五谷类及豆类。

42、每天摄取均衡的饮食，不过量。

43、维持理想体重。不过胖。

44、保持规律的生活与运动。

45、保持轻松愉快的心情。

46、正确饮食习惯：早上吃的像皇帝，中午吃的像平民，晚上吃的像乞丐

1,凉水洗脚有损健康。 2,夏季多吃苦味有益健康。 3,多喝水能防肾结石。 4,夏季不宜光着上身睡觉。 5,冬季养生宜多食热粥。 6,冬季洗澡次数不宜多。 7,冬季不宜长期待在温暖房间。 8,不宜长时间停留在冬季雾气中。 9,冬天不宜把围巾当口罩用。 10,冬天早晨不宜洗头。 11,健身前热身活动很重要。 12,运动损伤应“冷”处理。 13,步行适量能使大脑更年轻。 14,步行最有利于中老年人健康。 15,深呼吸不利老年健康。 16,老人晨练应先进食。 17,运动后应喝杯牛奶。 18,睡眠充足才有益健康。 19,情绪不畅会导致胃病。 20,手机贴膜会伤害眼睛。 21,员工不宜在办公室吃午餐。 22,午睡有助于预防冠心病。 23,不宜用沸水煎中药。 24,服中药不宜加糖。 25,不能用95%的酒精消毒。 26,日照每天过三小时才算健康住宅。 27,破损瓷砖辐射较大。 28,卧室窗户留缝有助于睡眠。 29,清晨不宜开窗通风。 30,热水袋比电热毯更益健康。 31,不宜用塑料袋保存果蔬。

。 32,筷子最好半年换一次。 33,牙龈出血要尽快更换牙刷。 34,正确刷牙比选择牙膏重要。 35,起床不宜马上叠被子。 36,晒被子不能拍打。 37,空腹不宜喝蜂蜜。 38,喝蜂蜜可解酒。 39,中医讲究早喝盐水晚喝蜜。 40,素食为主更适合中国人。 41,海带可预防高血压。 42,凉水洗脸好处多。 43,刷牙宜用温水。 44,洗脚宜用热水。 45,脚寒容易感冒。 46,干嚼食物可防止大脑老化。 47,上午晒太阳有利于冬季健康。 48,翘二郎腿会影响健康。 49,戴帽子不宜过紧。 50,常梳头有益健康。 51,长时间微笑和利健康。 52,强忍泪水等于慢性自杀。 53,小便时咬紧牙齿有益健康。 54,打喷嚏时不能捂嘴。 55,早晨一杯水很重要。 56,白开水超过三天不能喝。 57.每天一杯咖啡好处多。 58,咖啡要趁热喝才好。 59,酒后喝咖啡易发高血压。 60,喝下午茶有益增强记忆。 61,绿茶有益防治肝炎肝癌。 62,胖大海泡茶不宜长期饮用。 63,感冒不宜喝苦丁茶。 64,不应用保温杯喝茶。 65,晚饭后两小时饮用酸奶最佳。 66,不宜空腹喝酸奶。 67,喝完牛奶应喝口白开水。 68,常喝豆浆更健康。 69,豆浆不应与红糖鸡蛋同饮。 70,白酒不宜代替料酒做菜。 71,吃海鲜不宜喝啤酒。 73,鱼刺卡喉不宜醋疗。 74,胆固醇高者少吃鱿鱼。 75,海蜇皮能治高血压。 76,食肉过多对身体有害。 77,骨折初期不宜喝骨头汤。 78,炖鸡汤不要先放盐。 79,发烧时不宜食用鸡蛋。 80,茶叶蛋不宜多吃。 81,馒头比米饭更益补锌。 82,煮粥和烧菜不能放碱。 83,粽子的营养全面。 84,饭菜不宜“趁热吃”。 85,多吃黑色食物可补肾。 86,多吃玉米好处多。 87,不宜吃开口的糖炒板粟。 88,多食核桃有益心脏。 89.花生具有抗衰老作用。 90,常吃花生可预防胆结石。 91,常吃生花生可治胃病。 92,醋泡花生可以软化血管。 93,西瓜不宜长时间存放冰箱。 94,吃葡萄有利于护肝。 95,吃草莓有助于防止辐射。 96,甘蔗被称为“补血果”。 97,苹果营养全面。 98,苹果可降血压，降脂肪含量，保护前列腺，预防肺癌。 99,红枣有增强肌体免疫力的作用。 100,山楂易致胃结石。 101,肾病不宜食杨桃。 102,香蕉是廉价减肥药。 103,菠萝可以护胃。 104,芒果保健作用大。 105,烂水果不烂部分也有毒。 106,水果不如蔬菜有营养。 107,木瓜可增加胃肠动力。 108,芦荟能缓解亚健康。 109,胡萝卜有降血压作用。 110,胡萝卜下酒会中毒。 111,萝卜白菜不应混吃。 112,人参和萝卜不能一起吃。 113,西兰花营养价值高。 114,香椿浑身是药是宝。 115,香椿需用开水烫。 116,多吃番茄可防晒伤。 117,泡发干长香菇最好使用温水。 118,吃饭应先吃青菜后吃肉。 119,常吃大白菜好处多。 120,韭菜可补肾助阳。 121,茄子有益降低胆固醇。 122,洋葱可保护血管。 123,做菜勾芡有助保护肠胃。 124,黄瓜，西红柿不能一起吃。 125,豆芽一定要炒熟吃。 126,饭前不宜吃西红柿。 127,山药是冬季滋补佳品。 128,豆腐吃多对身体有害。 129,油炸臭豆腐不利健康。 130,红薯叶是宝。 131,红薯有了黑斑不能吃。 132,日常饮食应少吃胡椒。 133,多食味精影响视力。 134,多吃盐会使血压升高。 135,干海带长时间浸泡才能除砷。 136,海带不是越“绿”越好。 137,黑木耳补铁效果最好。 139,香油更适合中老年人吃。 140,腐竹在豆制品中营养价值最高。 141,枸杞能“强精壮体”。 142,当归能增强肠胃吸收。 143,天麻炖鸡不可取。 144,男人不宜趴着睡。 145,饭后吸烟危害更大。 146,孩子厌食多吃醋。 147,儿童常吃面包好。 148,使用筷子能促进幼儿神经发育。 149,学生不宜补偿式晚餐。 150,儿童不宜多用鱼肝油。 151,果味维C不能让儿童当糖吃。 152,早餐吃燕麦有助于记忆。 153,鼻子出血时不要抬头。 154,儿童开灯睡觉患癌率增大。 155,打乒乓球可预防儿童近视。 156,儿童不可多吃山楂片。 157,儿童吃糖多了爱发脾气。 158,儿童喜食甜食容易体弱。 159,幼儿不宜经常服用止咳糖浆。 160,游戏对幼儿心理发展很重要。 161,白天需要让宝宝运动多一些。 162,幼儿服药时要多喝水。 163,给孩子喂药不能用牛奶。 164,彩色T恤更能抵挡阳光。 165,浴后不宜立刻化妆。 166,晒后不能用热水洗脸。 168,束腰过紧可引发痔疮。 169,吸烟也会伤胃。 170,不含尼古丁的香烟仍有害。

1、若要不失眠，煮粥加白莲。

2、心血气不足，桂圆煨米粥。

3、萝卜小人参，常吃有精神。

4、常吃萝卜，不用医生开药方。

5、常吃萝卜常喝茶，不用医生把药拿。

6、吃萝卜，喝热茶，郎中改行拿钉耙。

7、九月九，大夫抄着手，家家吃萝卜病从哪里有？

8、萝卜抗癌，降福消灾。

9、萝卜缨子不要钱，止泻止痢赛黄连。

10、萝卜、干姜、梨，治咳有效又便宜。

11、多吃芹菜不用问，降低血压喊得应。

12、黄瓜鲜脆甜，常吃美容颜。

13、吃了十月茄，饿死郎中爷。

14、多吃紫茄煮米饭，黄疸肝炎好得快。

15、多吃番茄营养好，貌美年轻疾病少。

16、胡萝卜，小人参，常吃长精神。

17、红萝卜，显神通，降压降脂有奇功。

18、韭根韭叶，散瘀活血。

19、盐醋防毒消炎好

20、青龙白虎汤，喉病保安康。（俗谓橄榄是治喉病的“青龙”，萝卜是治喉病的“白虎”）

21、包饭用荷叶，清香又解热。

22、鲜藕止血，熟藕补血。

23、女子三日不断藕，男子三日不断姜。

24、红枣芹菜根，能降胆固醇。

25、红枣黄芪汤，补血养气好效方。

26、酸枣加白糖，安眠帮大忙。

27、核桃山中宝，补肾又健脑。

28、常把核桃吃，润肤黑发须。

29、早晨喝杯淡盐汤，胜过医生去洗肠。 30、一日不吃姜，身体不安康。

31、姜开胃，蒜败毒，常吃萝卜壮筋骨。

32、冬天一碗姜糖汤，去风去寒赛仙方。

33、冬有生姜，不怕风霜。

34、冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。

35、晨吃片姜，赛过人参鹿茸汤。

37、夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方。

38、平常绿豆芽，通便催奶下。

39、赤豆利脏腑，祛毒又滋补。 40、热天一块瓜，强如把药抓。

41、一天吃点枣，气壮身体好。

42、一天吃三枣，终生不显老

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找