

网站首页 政策法规 健康教育 养生保健 慢病管理 肿瘤疾病 消化疾病 妇产疾病 血液疾病 呼吸疾病 心脑血管
心脑血管 神经疾病 儿科疾病 精神心理 皮肤性病 身体疾病 五官口腔 内科疾病 普通外科 临床手术 整形美容 外科其他 临床科室 医技科室
临床诊断 疾病症状 物理检查 化学检查 检验医学 急诊医学 预防医学 基础医学 护理医学 中医诊疗 中医特色 中医方剂 中药名录 中西结合
用药指导 中西药品 专科用药 临床用药 生物医药 医院查询 就医指南 制药企业 医药批发 医疗器械 医学资源 医学文献 Medicine Disease
Health Institutes OnlineDrugs

当前位置：[主页](#) > [中药名录](#) > 文章内容

药食同源 | 清热解毒“金银花”

作者：中华医学网 发布时间：2018-10-11 18:06 浏览：230次

“药食同源”是中国中医学自古以来就有的理论。这一理论认为：许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样同样能够防治疾病。在古代原始社会中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用，两者之间很难严格区分。这就是“药食同源”理论的基础，也是食物疗法的基础。

食物（中药）的五色

饮食中的五色是指食物的五种天然颜色，即白、黄、红、绿、黑。中医认为，人体心、肝、脾、肺、肾五脏分别对应不同的食物颜色，红色养心、绿色养肝、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾。

白

白色食物：指的是米、奶、蛋、鱼类及蔬果中的瓜类、果实、笋类等。

对应器官：肺

功效：白色食物具有润肺的功效，常食白色食物对调节视力与安定情绪有一定的作用，对于高血压、心脏病患者益处也颇多。

代表食物：鸡肉、鱼肉、大米、糯米、土豆、山药、莲子、面粉、杏仁、洋葱、冬瓜、竹笋、茭白、莲藕、牛奶、豆腐、豆浆、豆皮、鸡蛋、梨、荔枝、椰子、银耳、白萝卜、白糖、百合。

黄

黄色食物：多为五谷根茎类、豆类和黄色蔬果。

热门标签

药品 整形 减肥 美容 心理 饮食
女性 男性 老人 子宫肌瘤 输卵管不通
漏斗胸 股骨头坏死 风湿 糖尿病 肾炎
癫痫 肝病 肝硬化腹水 甲亢 三叉神经痛
重症肌无力 脑瘫 帕金森 红斑狼疮
颈椎病 牙齿 怀孕 湿疹 硬皮病

最新文章

- 1 胖大海没病别喝 经常服伤脾胃5
- 2 吃中药禁忌多 辛辣生冷不能吃
- 3 小儿服用中药注意五大要点
- 4 熟地黄的服用禁忌 伤寒者不宜用
- 5 中医教你如何鉴别中药的真假
- 6 警惕！补药补过头会起反作用
- 7 中药与抗生素联用要注意的配伍禁忌
- 8 常用中药甘草的配伍禁忌
- 9 家庭常备药六神丸的服用禁忌
- 10 十类中药 准妈妈们要谨慎使用或禁用

对应器官：脾

功效：黄色食物的最大优势是富含维生素A、维生素D。维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃溃疡、胃炎等疾病发生；维生素D可促进钙、磷两种矿物元素的吸收，壮骨强筋。

代表食物：薏米、燕麦、糙米、花生、黄心甘薯、南瓜、金针菜、玉米、韭黄、大豆、柠檬、菠萝、香蕉、橙子、木瓜、柑橘、枇杷、甘蔗、蜂蜜。

红

红色食物：指偏红色、橙红色的蔬菜、水果及各种畜肉类的肉及肝脏等。

对应器官：心

功效：红色食物大都含有胡萝卜素，而胡萝卜素与红色食品中的其他营养物质一起，能增强人体细胞活性，因此，多吃红色食品能提高人体预防和抵抗感冒的能力及活血化瘀；红色食物还有一个优势在于富含天然铁质，如樱桃、红枣等都是贫血患者的天然良药，也适合女性经期失血后滋补。

代表食物：牛肉、羊肉、猪肉、猪肝、胡萝卜、红辣椒、红甜椒、红苋菜、茄子、红紫苏、枸杞子、山楂、番茄、西瓜、红苹果、红枣、柿子、草莓、樱桃、李子、葡萄、紫山药、红小豆、红心甘薯、红酒。

绿

绿色食物：指各种绿色的新鲜蔬菜、水果，其中以深绿色的叶菜最具代表性。

对应器官：肝

功效：绿色食物以蔬菜居多，含有丰富的维生素C，大量维生素C有助于增强身体抵抗力和预防疾病。对于工作紧张、长时间操作电脑和吸烟的人来说，应适量加强维生素C的摄入；绿色食物还能提供各种维生素和膳食纤维等，可促进排毒、润肤美容。

代表食物：菠菜、空心菜、芥蓝、茼蒿、小油菜、西兰花、青椒、韭菜、葱、丝瓜、黄瓜、苦瓜、青豆、豌豆、芦笋、香瓜、番石榴、猕猴桃。

黑

黑色食物：以黑色菌菇类、海藻类为主。

对应器官：肾

功效：黑色食物含丰富的氨基酸和矿物质，有补肾、养血、润肤的功效，还具有保健养颜抗衰老的功能，故又有“长寿食品”之称。

代表食物：黑米、黑芝麻、木耳、黑豆、紫菜、海带、乌鸡、香菇、黑枣、桑葚、皮蛋、豆豉、乌梅、酱油、陈醋、黑海参、墨鱼。

中药通小编将陆续给大家介绍这些药食同源品种，以便让中医药爱好者更好的认识中药，发扬中医药文化！

一、作为中药的金银花

【来源】本品为忍冬科植物忍冬、红腺忍冬、山银花（毛萼忍冬）或毛花柱忍冬的干燥花蕾或带初开的花。夏初花开放前采收，干燥。

【性味与归经】甘，寒。归肺、心、胃经。

【功能与主治】清热解毒，凉散风热。用于痈肿疔疮，喉痹，丹毒，热毒血痢，风热感冒，温病发热。

【用法与用量】6~15g。

【贮藏】置阴凉干燥处，防潮，防蛀。

二、作为食品的金银花

清热解毒，凉血利咽

性味归经/性寒，味甘，归肺、心、胃经。

用法用量/内服：煎汤，每次10-20克（生重）为宜；或入丸、散。

药典摘要：金银花“善于化毒，故治痈疽、肿毒、疮癣、杨梅疮、风湿诸毒，诚为要药”。——《本草纲目》

1

养生功效

抗菌作用：金银花对多种致病菌如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、乱弧菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌等均有一定的抑制作用。

消炎解毒：金银花对痈肿疔疮、肠痈肺痈有较强的散痈消肿、清热解毒、消炎作用。

凉血利咽：金银花有凉血止痢的作用，对热毒痢疾、下痢脓血、湿温阻喉、咽喉肿痛等有解毒止痢、凉血利咽的功效。

2

人群宜忌

?感冒发烧患者金银花有疏热散邪的作用。

?咽喉肿痛者金银花有解毒止痢、凉血利咽的功效。

?脾胃虚寒者金银花性寒，会加重症状。

3

养生食疗方

金银花粥

材料：大米100克、金银花30克。

调料：白糖适量。

做法：大米洗净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分，备用；将金银花择洗干净；锅置火上，加入适量清水，将大米放入锅中，先用大火煮沸，再改用小火煮至粥将成时，加入金银花，待沸，用白糖调味即可。

| | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 胖大海没病别喝 经常服 | 吃中药禁忌多 辛辣生冷 | 小儿服用中药注意五大 | 熟地黄的服用禁忌 伤寒 |
| 中医教你如何鉴别中药 | 警惕！补药补过头会起 | 中药与抗生素联用要注 | 常用中药甘草的配伍禁 |
| 家庭常备药六神丸的服 | 十类中药 准妈妈们要谨 | 朱砂有小毒 含朱砂药物 | 吃补肾中药要注意哪些 |
| 把好三道用药关卡 减少 | 中医分析 服用中成药要 | 党参可以泡水喝吗 党参 | 中药禁忌 不同口服药送 |
| 中药泡酒有啥讲究 东南 | 服药有禁忌 哪些人不能 | 西洋参的禁忌有哪些 不 | 西洋参的副作用有哪些 |



本站部分资源来自互联网，如有任何问题请联系中华医学网！

感谢您对中华医学网的支持，请把本站推荐给您的好友，让医学传递你我他（她）！

邮箱：： huguohuawx@163.com 微信:13831408652 Copyright中华医学网