

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 | 平肝明目话“菊花”

作者：中华医学网 发布时间：2018-10-11 18:02 浏览：234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）的五味

食物的五味，就是食物的酸、苦、甘、辛、咸五种味道。在这五味之外还有淡味和涩味，习惯上把淡味附于甘，把涩味附于咸。

食物的性味不同，对人体的作用有明显区别。食物由于五味不同而各归其经，即酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾。因此我们只有对“五味”有了全面的认识，才能在饮食中吃得更合理、更科学、更有益健康。

酸

对应器官：肝

功效：酸味收敛、固涩，食用酸味食物可以增进食欲、开胃健脾，增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率，但是如果过多食用会伤及筋骨。

代表食物：橙子、桃、李子、柠檬、橄榄、山楂、芒果、葡萄、柚子、橘子、乌梅、杏、醋。

苦

对应器官：心

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 经常服用脾胃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

功效：苦味能清热泻火、降火气、除烦躁、解毒消炎、健胃开脾，还具有抗菌、抗病毒的作用。但不能过多食用，否则容易引起消化不良。

代表食物：苦瓜、苦菜、百合、白果、蒲公英、杏仁、金银花、茶叶。

甘

对应器官：脾

功效：甘味补益、强壮，凡虚证者都适宜食用，如气虚、阴虚、阳虚等，还能消除肌肉紧张，但过多食用容易发胖。

代表食物：薏米、木耳、丝瓜、黄瓜、南瓜、白菜、糖、芹菜、蜂蜜。

辛

对应器官：肺

功效：辛味宣散、行气、通血脉，食用辛味食物可以促进胃肠蠕动，增加消化液分泌，提高淀粉酶的活性并促进血液循环和新陈代谢。但过多食用容易伤及津液，导致上火。

代表食物：辣椒、姜、葱白、白萝卜、紫苏、茴香、桂皮、白酒及药酒、胡椒。

咸

对应器官：肾

功效：咸味食物含有丰富的矿物质，能祛痰、补肾、泻下通便、软坚散结，可治大便干结等症。但过多食用会导致高血压、动脉粥样硬化等症。

代表食物：苋菜、海带、紫菜、海参、海蜇、蟹肉、蛤蜊、螺、鸭肉、猪肉。

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！

第4期 | 菊花

一、作为中药的菊花

【来源】本品为菊科植物菊的干燥头状花序。9~11月花盛开时分批采收，阴干或焙干，或熏、蒸后晒干。药材按产地和加工方法不同，分为“亳菊”、“滁菊”、“贡菊”、“杭菊”。

【性味与归经】甘、苦，微寒。归肺、肝经。

【功能与主治】散风清热，平肝明目，清热解毒。用于风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花，疮痍肿毒。

【用法与用量】5~10g。

【贮藏】置阴凉干燥处，密闭保存，防霉，防蛀。

二、作为食品的莲子

疏风散热，平肝明目

性味归经：性微寒，味辛、甘、苦，归肺、肝经。

用法用量：内服：煎汤，10-15克（生重）；或入丸、散；或泡茶。外用：适量，煎水洗；或捣敷。

药典摘要：菊花“除风热，益肝补阴”，还有明目、解毒的功效。——《本草纲目》

1

养生功效

镇静明目：菊花有良好的镇静作用，能使人肢体轻松、精神振奋，还能让人双目明亮，特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的疗效。

降低血压：菊花具有疏风散热、平肝明目的功效，适用于肝火亢盛型、阴虚阳亢型及肝肾阴虚型高血压，有效缓解高血压引起的头晕头痛、心烦失眠等症状。

2

人群宜忌

?高血压患者菊花有降压、扩张动脉的作用。

?感冒患者菊花有疏风平肝的功效，可用于治疗外感风热、目赤肿痛等症。

?腹泻者菊花性凉，会加重症状。

3

养生食疗方

菊花鱼片汤

材料：菊花20克、草鱼肉200克、冬菇20克。

调料：姜片、葱段、料酒、盐、味精、清汤各适量。

做法：菊花瓣用清水浸泡，沥干水分；草鱼肉横放在砧板上，刀口斜入，顺着鱼刺切成3厘米见方的鱼片；冬菇切片备用；锅置火上，加入800毫升清汤，投入姜片、葱段，加盖烧开后放入鱼片和冬菇，烹入少许料酒，等鱼片熟后，捞出冬菇、葱姜，再放入菊花，加盐、味精调味即可。

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](#)