

# 黄帝内经 对症食疗

80个实例 认识160种症状  
对号入座 不吃错

五谷为养，五果为助，  
五畜为益，五菜为充，  
为医者，当晓病源，  
如其所犯，以食治之，  
食疗不愈，然后命药。

梅晓芳 著



找准症状最重要  
对症食疗少吃药

20年飞行员疗养康复全科医师经验  
10年健康养生普及教育历程

100多家电视台轮番热播

黃帝內經

梅曉芳 著

# 對症食療

五谷為養，五果為助，五畜為益，五菜為充。——《黃帝內經》



海峽出版發行集團



江出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

黄帝内经·对症食疗/梅晓芳著. —厦门:鹭江出版社, 2010.4  
ISBN 978-7-5459-0202-0

I.黄… II.梅… III.内经—食物疗法 IV.①R221②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第072825号

**黄帝内经·对症食疗**

梅晓芳 著

责任编辑/许甦甦

特约编辑/高志红

出 版/鹭江出版社

地 址/厦门市湖明路22号

邮 编/361004

电 话/0592-5046666 0591-87539330

010-62376499 (编辑部) 010-65921349 (发行部)

印 刷/北京同文印刷有限责任公司

规 格/787mm×1092mm 1/16

印 张/15

字 数/198千字

印 次/2010年6月第1版第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5459-0202-0/I·92

定 价/32.00元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

# 序



随着社会的发展，生活水平的提高，人民在对国学、传统文化继承的过程中，越来越感受到中医学在保障健康方面的能量。特别是其对占总体人群70%以上亚健康者的防治、养生作用，受到国内外的肯定。

梅老师在《内经》“治未病”的启示下，对亚健康、养生进行了多年研究。对食疗方法在调整脏腑阴阳平衡、消减内耗上的作用，加以探索和实践，作出突出成绩。愿这些深入浅出、生动的实例能为当前投入防治亚健康事业的医者更上一层楼有所帮助。

中国中医科学院研究员、主任医师、研究生导师

国务院突出贡献专家

联合国世界卫生组织传统医学合作中心培训班教授

中国中西医结合学会理事

安邦煜

2010年4月

# 致 谢



借本书出版之际，感谢多年来给予我帮助、指导的敬爱的专家们：

国务院突出贡献专家、协和医院主任医师	袁兆庄教授
国务院突出贡献专家、解放军 301 总医院主任医师	蒋 来教授
国务院突出贡献专家、中国中医科学院主任医师	安邦煜教授
中国药膳研究会常务理事，原大连中医院院长、主任医师	王选圣教授

我在医疗保健养生这条道路上成长的每一步，都浸透着你们的心血，是你们的无私辛勤教诲，才有今天此书的实践和总结，才能使本书得以顺利出版。感激之情，无以言表。唯在今后，不断努力，方以深表回报。

梅晓芳

2010 年 4 月

# 目 录



## 第一章 为什么食疗要对症

《黄帝内经》曰：

五谷为养，五果为助，

五畜为益，五菜为充。

<b>第一节 症状：疾病早期信号</b> .....	2
一、身体不适五脏查.....	2
二、未病已病别乱抓.....	4
三、症状虽轻要管它.....	7
四、人少遭罪钱少花.....	7
<b>第二节 对症：食疗才有奇效</b> .....	9
一、食疗虽好别瞎尝.....	9
二、人的体质不一样.....	11
三、辨证气血阴和阳.....	11
四、分清食物温和凉.....	13



## 第二章 心脏

心在五行中属火，木能生火，水能克火。心与小肠相表里。为红色。  
心开窍于舌，其华在面。心主血脉。心主神志。汗为心液。

<b>第一节 心脏常见五大影响因素及预防</b> .....	16
一、暑热之邪易伤心.....	16
二、过食苦咸易伤心.....	16
三、喜乐过度易伤心.....	17
四、长久目视易伤心.....	18
五、狂笑不止易伤心.....	18
<b>第二节 心脏常见亚健康症状及食疗</b> .....	19
一、口舌生疮——心开窍于舌.....	19
二、大汗淋漓——汗为心液.....	20
三、失眠——心主神志.....	20
1. 多梦易醒难睡——心脾两虚.....	21
2. 心烦入睡困难——阴虚火旺.....	24
3. 心悸多梦惊醒——心虚胆怯.....	25
4. 易怒彻夜不眠——情志扰心.....	27
5. 痰多胸闷失眠——痰热扰心.....	28
四、心慌胸闷胸痛——心主血脉.....	30
1. 心慌胸痛——心阳不振.....	31
2. 心慌头晕——心血不足.....	33
3. 胸部刺痛——心血瘀阻.....	34
<b>第三节 心脏常见疾病症状及食疗</b> .....	36
一、疲劳胸痛猝死——动脉硬化（冠状动脉硬化）.....	36

二、阵发胸闷胸痛——心绞痛	40
1. 劳累后胸闷胸痛——稳定型心绞痛	40
2. 平静时胸闷胸痛——不稳定型心绞痛	41
三、持久性胸骨后剧痛——心肌梗死	41
四、心尖乳房下部刺痛——心脏神经官能症	43
<b>第四节 认识与心脏病症相似的常见疾病</b>	<b>46</b>
一、胸部肋软骨隆起疼痛——肋软骨炎	46
二、胸部肋间神经疼痛——肋间神经炎	46
三、胸部腋下刺痛——胸膜炎	47
四、胸背痛有窒息感——气胸	47
五、心慌胸痛相关检查正常——颈胸椎小关节错位	47
六、口舌溃疡伴小水疱——疱疹性口炎	49
七、口角裂缝出血——维生素 B <sub>2</sub> (核黄素) 缺乏	49

### 第三章 肝脏

肝在五行中属木，水能生木，金能克木。肝与胆相表里。为绿色。

肝开窍于目，其华在爪。肝藏血。肝主情志。肝主筋。肝主疏泄。泪为肝液。

<b>第一节 肝脏常见五大影响因素及预防</b>	<b>52</b>
一、内外风邪易伤肝	52
二、过食酸辣易伤肝	52
三、急躁易怒易伤肝	53
四、长久行走易伤肝	53
五、大声呼喊易伤肝	53
<b>第二节 肝脏常见亚健康症状及食疗</b>	<b>54</b>





一、眼睛不适——肝开窍于目	54
1. 双眼红肿耳鸣如潮——肝火上炎	54
2. 双眼干涩烦热盗汗——肝阴虚	56
3. 双眼红赤头痛眩晕——肝阳上亢	57
4. 视物模糊耳鸣如蝉——肝血虚	57
二、抑郁易怒——肝主情志	58
1. 情绪不宁胸胁胀痛——肝气郁结	59
2. 急躁易怒口干口苦——气郁化火	60
3. 两胁胀痛咽中物梗——痰气郁结	61
4. 多疑易惊悲忧善哭——忧郁伤神	62
三、头痛眩晕——肝主疏泄	63
1. 头痛眩晕——肝阳头痛	63
2. 头痛头重——痰浊头痛	64
3. 头痛如刺——血瘀头痛	66
4. 头脑空痛——肾虚头痛	66
<b>第三节 肝脏常见疾病症状及食疗</b>	68
腹胀乏力——脂肪肝	68
1. 非酒精性脂肪肝	68
2. 酒精性脂肪肝	69
<b>第四节 认识与肝脏病症相似的常见疾病</b>	71
一、眼睛红眼屎多——急性结膜炎	71
二、眼痛怕光流泪——角膜炎	71
三、眼流泪眼屎多——泪囊炎	72
四、眼睛干涩夜盲——维生素 A 缺乏	73
五、胸胁乳房胀痛——乳腺增生	73

1. 乳腺增生与乳腺癌	73
2. 乳腺增生的原因	74
3. 乳腺增生的治疗	75
六、头痛眩晕	80
1. 一侧头胀跳痛——偏头痛（血管性头痛）	80
2. 头痛重压紧箍感——紧张性头痛	81
3. 阵发电击样头痛——三叉神经痛	81
4. 头痛缓慢加剧——脑肿瘤	82
5. 头痛鼻塞脓涕——鼻窦炎	83
6. 头痛视力下降——青光眼	83
7. 头痛颈项发紧——高血压	84
8. 头痛剧烈眩晕呕吐——脑出血	90
9. 眩晕耳鸣呕吐——美尼尔氏综合征	92
10. 眩晕双耳听力下降——耳药物中毒	93
11. 头晕面色苍白——贫血	93

## 第四章 脾脏

脾在五行中属土，火能生土，木能克土。脾与胃相表里。为黄色。

脾开窍于口，其华在唇。脾统血。脾主肌肉四肢。脾主运化。涎为脾液。

第一节 脾脏常见五大影响因素及预防	98
一、水湿邪气易伤脾	98
二、过食酸甜易伤脾	98
三、思虑过度易伤脾	99
四、长久端坐易伤脾	100
五、久唱不停易伤脾	100



<b>第二节 脾脏常见亚健康症状及食疗</b>	101
一、食欲不振——脾开窍于口	101
二、胃痛——脾胃相表里	101
1. 胀痛刺痛暖气频繁——气滞胃痛	103
2. 疼痛拒按吐后舒服——食积胃痛	104
3. 烧心不适饿时痛甚——虚寒胃痛	105
4. 隐隐作痛烦渴便干——阴虚胃痛	107
三、腹痛腹泻——脾主运化水谷	109
1. 腹痛肠鸣大便清稀——外感寒湿	109
2. 泻而不爽肛门灼热——外感湿热	111
3. 腹痛腹胀泻后痛减——食积肠胃	112
4. 腹痛即泻泻后痛不减——肝气乘脾	114
5. 腹胀隐痛时稀时泻——脾胃虚弱	115
6. 晨起腹痛便不成形——肾阳虚弱	116
四、便秘	118
1. 大便硬结口干口臭——热结便秘	119
2. 大便秘结欲便不出——气滞便秘	121
3. 大便不干难于排出——气虚便秘	122
4. 大便干结耳鸣眩晕——阴虚便秘	123
5. 大便干结头晕眼花——血虚便秘	124
五、带下——脾主升清	125
1. 白带清稀量多——脾阳虚弱	125
2. 白带黄臭瘙痒——肝胆湿热	126
<b>第三节 脾脏常见疾病症状及食疗</b>	126
一、上腹痛	126
1. 颈部不适打嗝泛酸——胸椎小关节错位	126

2. 空腹胃痛——胃十二指肠溃疡	127
3. 上腹刀割样剧痛——胃穿孔	127
4. 上腹痛向右肩背部放射——急性结石性胆囊炎	127
5. 上腹痛向左肩腰背部放射——急性胰腺炎	128
6. 腹痛向右下腹转移——急性阑尾炎	128
二、下腹痛	130
1. 呕吐腹泻发热——细菌性食物中毒	130
2. 腹泻黏液脓血便——细菌性痢疾	130
3. 腹痛便意频繁——直肠癌	131
<b>第四节 认识与脾脏病症相似的常见疾病</b>	132
一、便秘	132
1. 大便后出血——痔疮	132
2. 排便痛出血——肛裂	132
3. 肛周围跳痛——肛周脓肿	133
二、带下	133
1. 凝乳豆渣样白带——霉菌性阴道炎	133
2. 鱼腥恶臭味白带——细菌性阴道炎	134
3. 灰黄泡沫状白带——滴虫性阴道炎	134
4. 透明黏液性白带——子宫颈炎	136

## 第五章 肺脏

肺在五行中属金，土能生金，火能克金。肺与大肠相表里。为白色。  
肺开窍于鼻，其华在毫毛。肺主气，司呼吸。肺主宣发肃降。肺主皮毛。

<b>第一节 肺脏常见五大影响因素及预防</b>	138
一、外感燥邪易伤肺	138



二、过食苦辣易伤肺	138
三、过度悲哀易伤肺	139
四、长久睡卧易伤肺	139
五、哭泣不止易伤肺	139
<b>第二节 肺脏常见亚健康症状及食疗</b>	<b>140</b>
一、鼻塞声嘶嗅觉减退——肺开窍于鼻主喉	140
二、鼻干少涕鼻涕增多——肺主涕液	140
三、咳嗽咳痰——肺为储痰之器	141
1. 咳嗽痰稀——风寒咳嗽	141
2. 咳嗽痰黄——风热咳嗽	141
3. 咳嗽少痰——燥热咳嗽	142
4. 咳嗽痰黏——痰湿咳嗽	143
5. 咳痰多黄——痰热壅肺	144
6. 咳嗽气短——气虚咳嗽	144
7. 干咳无痰——阴虚咳嗽	145
四、感冒——肺主一身卫气	146
1. 怕冷无汗鼻塞——风寒感冒	147
2. 发热出汗咽痛——风热感冒	147
3. 头晕肢体酸重——暑湿感冒	149
五、感冒易引发的其他疾病	152
1. 病毒性心肌炎	152
2. 急性肾炎	152
3. 风湿热	153
4. 急性支气管炎	153
5. 鼻窦炎	153

6. 中耳炎	153
<b>第三节 肺脏常见疾病症状及食疗</b>	154
一、高热咳嗽胸痛——急性肺炎	154
二、低热咳嗽盗汗——肺结核	154
三、刺激性干咳——肺癌	155
<b>第四节 认识与肺脏病症相似的常见疾病</b>	155
一、鼻痒鼻塞流清涕——过敏性鼻炎	155
二、咳嗽多痰声音嘶哑——急性喉炎	156
三、咽部不适干咳作呕——慢性咽炎	157

## 第六章 肾脏

肾在五行中属水，金能生水，土能克水。肾与膀胱相表里。为黑色。  
肾开窍于耳和二阴，其华在发。肾主骨生髓。肾主管生殖发育。肾主唾液。

<b>第一节 肾脏常见五大影响因素及预防</b>	160
一、外感寒邪易伤肾	160
二、过食咸甜易伤肾	160
三、惊恐害怕易伤肾	161
四、过度呻吟易伤肾	162
五、长久站立易伤肾	162
<b>第二节 肾脏常见亚健康症状及食疗</b>	163
一、耳鸣耳聋——肾开窍于耳	163
二、尿床多尿——肾开窍于二阴	164
三、阳痿早泄——肾主管生殖发育	165
四、脱发白发——肾其华在发	166



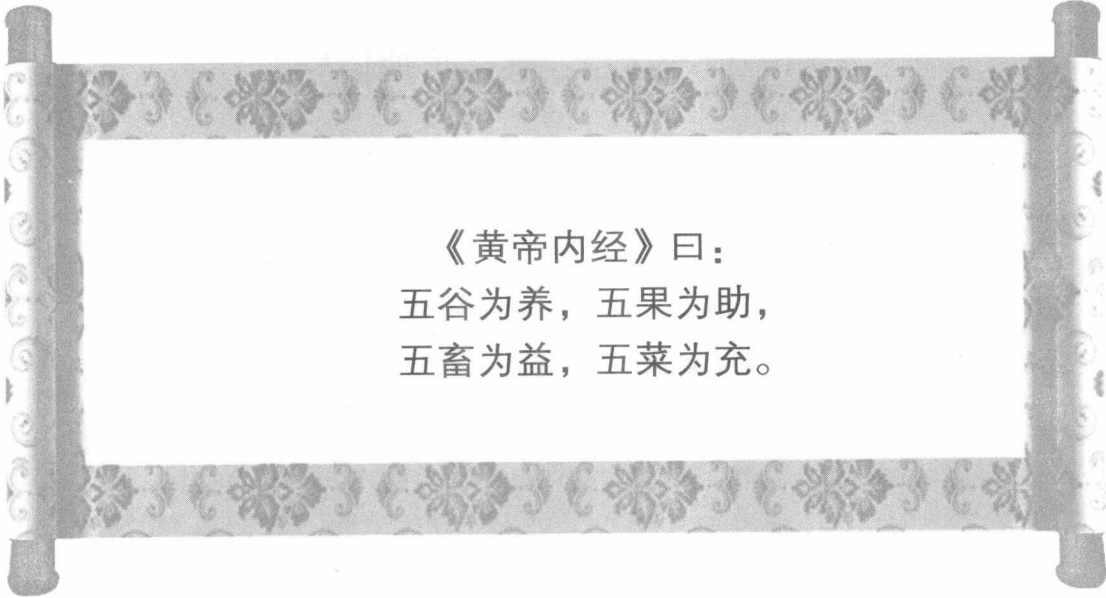
五、烦渴口干——肾主唾液	166
六、腰痛——肾为腰之府	167
1. 腰部冷痛阴雨加重——寒湿腰痛	167
2. 腰部坠痛痛处发热——湿热腰痛	168
3. 腰部刺痛痛处拒按——瘀血腰痛	169
4. 腰部酸痛卧则减轻——肾虚腰痛（肾阴虚，肾阳虚）	170
七、关节痛——肾主骨生髓	172
1. 痛似锥刺——寒邪致痛	173
2. 沉重麻木——湿邪致痛	174
八、月经不调	175
1. 经期提前色淡质稀——脾气虚弱	175
2. 经期提前量少或量多——阴虚血热	177
3. 经期延后头晕眼花——血虚	178
4. 经期延后色淡质稀——血寒	179
5. 经期不定腰腿酸痛——肾气不足	181
6. 经期不定质稠有块——气滞血瘀	181
<b>第三节 肾脏常见疾病症状及食疗</b>	183
腰痛浮肿——慢性肾炎	183
<b>第四节 认识与肾脏病症相似的常见疾病</b>	184
一、腰背颈肩痛	184
1. 腰痛伴坐骨神经痛——腰椎间盘突出	185
2. 急性腰肌扭伤后腰痛——急性腰肌扭伤	188
3. 腰痛活动之后减轻——慢性腰肌劳损	189
4. 腰痛伴有全身骨痛——骨质疏松症	190
5. 上肢痛麻眩晕——颈椎病	193

6. 颈肩背酸痛——慢性软组织劳损	195
二、关节痛	196
1. 上下楼梯膝关节酸痛——骨质增生性关节炎	196
2. 夜间大脚趾小关节剧痛——痛风性关节炎	198
3. 膝踝大关节红肿热痛——急性风湿性关节炎	202
4. 手腕掌指小关节僵痛——类风湿关节炎	203
三、脱发	205
1. 头发突然成片脱落——斑秃	205
2. 头顶脱发头皮屑多——脂溢性脱发	206
四、月经不调	208
1. 痛经逐年加重——子宫内膜异位	208
2. 经量大有血块——子宫肌瘤	208
3. 经量大白带多——盆腔炎	209
4. 月经间期出血——子宫内膜癌	210
五、烦渴口干	211
1. 口渴体重减轻——糖尿病	211
2. 失眠心慌多食——甲状腺功能亢进 (甲亢)	216
六、暴发性耳聋	217
参考书目	220
后    记	221





# 第一章 为什么食疗要对症



《黄帝内经》曰：  
五谷为养，五果为助，  
五畜为益，五菜为充。