



主审 王 梅
主编 洪巧瑜 樊长征 卜训生

为 往 圣 继 绝 学 为 万 众 谋 健 康

药食同源与健康

北京高等学校青年英才计划项目YETP1993

(Beijing Higher Education Young Elite Teacher Project YETP1993) 资助

YAO SHI TONG YUAN YU JIAN KANG

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

北京高等学校青年英才计划项目 YETP1993 资助
Beijing Higher Education Young Elite Teacher Project YETP1993



药食同源与健康



主 审 王 梅

主 编 洪巧瑜 樊长征 卜训生

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

药食同源与健康 / 洪巧瑜, 樊长征, 卜训生主编. —北京: 中国中医药出版社,
2016.8

ISBN 978-7-5132-3210-4

I . ①药… II . ①洪… ②樊… ③卜… III . ①食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 048963 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市鑫金马印装有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 20.5 字数 418 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3210-4

*

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《药食同源与健康》编委会

- 主 审 王 梅 (北京卫生职业学院)
- 主 编 洪巧瑜 (北京卫生职业学院)
樊长征 (中国中医科学院西苑医院)
卜训生 (北京卫生职业学院)
- 副主编 王克荣 (北京卫生职业学院)
吴夏秋 (浙江中医药大学)
王春平 (北京卫生职业学院)
农 艳 (中国中医药出版社)
- 编 委 (按姓氏笔画排序)
- 付立明 (北京卫生职业学院)
庄 伟 (首都医科大学宣武医院)
杜 林 (北京康必得药业有限公司)
宋文婷 (中国中医科学院西苑医院)
欧丽娜 (河南科技大学)
夏 红 (北京卫生职业学院)
郭 梅 (北京卫生职业学院)
尉海玲 (北京卫生职业学院)
蒋黎云 (襄阳职业技术学院)

内容提要

我国的饮食疗法已有两千多年的历史，自古以来就有“药食同源”“医食同源”的说法，现代人们在享受各式各样美食的同时，如果了解了食忌、食养、食疗方法，便可吃出健康。

本书根据“五谷为养，五畜为益，五菜为充，五果为助”的原则系统阐述“药食同源”与健康的发展与运用，提炼一种天然、经济、便捷的养生祛病方式——食养与食疗，以飨读者，不求工事而求深刻，不为妍丽而为实用。

本书分上、中、下三篇。上篇介绍我国“药食同源”的发展历史，提出平衡膳食与健康、膳食管理与健康的重要性，阐述“药食同源”借鉴的中医学基本特点、中医学基本理论、中医四诊八纲理论等。中篇详细介绍既是食又是药的品种性能、功效、应用、用法用量、使用注意、古籍摘要、现代研究，以及常见食物的基原、性味归经、功效、应用、使用注意，读者可快速查到自己想了解的药食信息。下篇从中医不同体质的食养调补及各种常见病、多发病的食疗方面，介绍“药食同源”的应用。

希望本书能够帮助读者了解“药食同源”与健康的关系，认识“药食同源”与健康的重用性，在生活中能够根据自身身体状态合理运用“药食同源”之品，成为修养身心、保持健康的借鉴。

目 录

上 篇 药食同源基本知识

第一章 药食同源的相关知识	3
第一节 我国药食同源的发展历史	3
第二节 平衡膳食与健康	5
第三节 膳食管理与健康	12
第二章 药食同源的相关理论	19
第一节 药食同源借鉴的中医学基本特点	19
第二节 药食同源借鉴的中医学基本理论	22
第三节 药食同源借鉴的中医四诊八纲理论	29
第四节 药食同源的基本理论及观点	31

中 篇 药食同源的药物与食物简介

第三章 药食同源品种介绍	55
第一节 解表药食	55
桑叶	55
菊花	56
葛根	58
淡豆豉	60
紫苏	61
生姜	62

薄荷	63
高良姜	64
白芷	65
粉葛	67
芫荽	69
第二节 清热药食	70
栀子	70
夏枯草	71
淡竹叶	72
蒲公英	73
金银花	74
鱼腥草	76
决明子	77
马齿苋	78
青果	79
鲜芦根	80
第三节 祛湿药食	81
乌梢蛇	81
木瓜	82
藿香	83
草果	84
砂仁	85
茯苓	86
薏苡仁	87
枳椇子	88
蕲蛇(蝮蛇)	89
第四节 温里药食	90
丁香	90
小茴香	91
花椒	92
荜茇	93
黑胡椒	94
肉桂	95
第五节 理气药食	97

刀豆	97
佛手	98
橘皮	98
薤白	100
香椽	101
玫瑰花	102
第六节 补气药食	103
人参	103
山药	105
甘草	106
大枣	107
白扁豆	108
第七节 补阴药食	109
百合	109
玉竹	110
黄精	111
枸杞子	112
黑芝麻	113
桑椹	114
第八节 补阳药食	115
益智仁	115
第九节 补血药食	116
当归	116
阿胶	117
大枣	119
蜂蜜	120
龙眼肉(桂圆)	121
沙棘	122
第十节 止血药食	123
小蓟	123
槐米	124
白茅根(鲜)	125
第十一节 活血化瘀药食	126
姜黄	126

西红花	128
桃仁	128
第十二节 止咳平喘药食	129
桔梗	129
胖大海	131
昆布	131
苦杏仁	132
紫苏子	134
罗汉果	135
白果	135
第十三节 收涩药食	137
乌梅	137
覆盆子	138
莲子	139
芡实	140
肉豆蔻	141
第十四节 润下药食	142
火麻仁	142
郁李仁	143
第十五节 消食药食	143
山楂	143
鸡内金	145
麦芽	146
莱菔子	147
第十六节 安神药食	148
酸枣仁	148
第十七节 平肝息风药食	149
牡蛎	149
第十八节 杀虫药食	151
榧子	151
第四章 各种常用食物简介	160
第一节 水、谷等主食调料类	160
冰	160
雪	160

井水	161
泉水	161
粳米	162
糯米	162
小麦	162
玉蜀黍	163
薏苡仁	163
绿豆	164
绿豆芽	165
蚕豆	165
豌豆	165
白扁豆	165
豆腐	166
豆浆	166
红糖	167
白糖	167
冰糖	167
食盐	168
酱油	168
醋	168
酒	169
八角茴香	169
胡椒	169
花椒	169
茶叶	169
蜂蜜	169
黑芝麻	170
麻油	170
菜子油	170
花生油	170
玫瑰花	170
茉莉花	170
桂花	171
第二节 蔬菜类	171

水芹	172
旱芹	172
莧菜	172
白菜	172
菠菜	173
茼蒿	173
洋葱	173
金针菜	173
白萝卜	174
胡萝卜	174
藕	175
百合	175
生姜	175
甘薯	175
山药	175
冬瓜	176
黄瓜	176
南瓜	177
苦瓜	177
番茄	177
辣椒	177
马齿苋	178
枸杞菜	178
芥菜	178
刺儿菜	178
木耳	179
白木耳	179
蘑菇	180
第三节 果品类	180
甘蔗	180
柿子	181
香蕉	181
李子	181
山楂	181

橙子	182
柚	182
梨	182
桃子	182
桑椹	182
苹果	183
樱桃	183
葡萄	183
荔枝	183
罗汉果	184
白果	185
大枣	185
松子	185
南瓜子	186
西瓜	186
甜瓜	186
第四节 肉类	187
猪肉	187
猪蹄	187
牛肉	187
羊肉	188
狗肉	188
驴肉	188
鸡肉	189
鸭肉	189
鹅肉	189
鹌鹑	189
海参	190
海蜇	190
虾	191
对虾	191
蟹	191
鲍鱼	192
螺蛳	192

蚶	192
蛭	192
淡菜	193
蛤蚧	193
田螺	193
带鱼	194
石首鱼	194
银鱼	194
鲳鱼	195
鲫鱼	195
鲤鱼	195
鲑鱼	196
牛乳	196
羊乳	197
鸡蛋	197
鹌鹑蛋	197
鸭蛋	198
雀蛋	198
鸽蛋	198
第五节 蛇蛙类	199
蛇肉	199
青蛙	199
哈士蟆	200
哈蟆油	200

下 篇 药食同源的应用

第五章 药食同源与中医体质	203
第一节 平和体质的食养调补	203
第二节 气虚体质的食养调补	206
第三节 血虚体质的食养调补	208
第四节 阳虚体质的食养调补	210
第五节 阴虚体质的食养调补	212

第六节	痰湿体质的食养调补	213
第七节	湿热体质的食养调补	221
第八节	气郁体质的食养调补	231
第九节	瘀血体质的食养调补	240
第十节	特禀体质的食养调补	251
第六章	药食同源在常见病症治疗中的运用	262
第一节	呼吸系统疾病的膳食原则	262
第二节	胃肠道疾病的膳食原则	271
第三节	内分泌疾病的膳食原则	285
第四节	营养性贫血的膳食原则	294
第五节	心脑血管病的膳食原则	296
第六节	泌尿生殖系统疾病的膳食原则	303

上 篇

药食同源基本知识

※第一章 药食同源的相关知识※

第一节 我国药食同源的发展历史

我国的饮食疗法，历史悠久，自古以来就有“药食同源”“医食同源”的说法，早在5000年前甲骨文中已有“养生”的记载，《黄帝内经》提出“上古之人，其知道者……饮食有节，起居有常……而尽终其天年，度百岁乃去”，并提出符合现代营养学观点的“五谷为养，五畜为益，五菜为充，五果为助”的膳食模式。我国的饮食疗法已有两千多年历史，在中医理论指导下，应用食物来保健强身，预防和治疗疾病，或促进机体康复以及延缓衰老。它和药物治疗、针灸、推拿、气功、导引等学科一样，都是中医学的重要组成部分。在某种意义上讲，我国的饮食疗法在健康教育、健康管理、预防医学、康复医学、老年医学领域中占有重要地位。

饮食治疗经过原始社会和奴隶社会的漫长岁月，由萌芽而渐趋形成雏形。至公元前5世纪的周代，当时统治阶级为了保护他们的健康和调制适宜的饮食，开始设置食医和食官以专司其事。“食医”这种职务，与“疾医”“疡医”“兽医”一起构成周代医政制度的四大分科，并排在诸医之首。当时食医专管调和食味，注意营养，防治疾病，确定四时的饮食，是专为王家服务的。如《周礼·天官》记载：“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、六羞、百酱、八珍之齐。”可见，当时已将食治提到很高的地位，且逐渐成为专业。西周设置了食医和食官以专司其事。

随着生产力的发展，到了秦汉时期，饮食保健也从长期的实践经验积累，发展成为一门纳入正规医疗保健行政制度的学科，并从理论上加以总结，我国的食疗学体系已初步形成。主要表现包括食疗食物在内的本草学的发展，辨证论膳医疗原则的确立等。

秦汉之际，方士蜂起，顺应统治阶级帝王们的愿望，寻求长生登仙之道。如秦时的安期生、汉时的李少君、晋代的葛洪，他们对饮食营养、卫生等都有相当的阐发，其中虽有不合理的成分，但对食治食养都有或多或少的贡献。晋唐时期，饮食营养学在前代初步形成的理论指导下，食养食疗实践和经验的积累更为广泛和丰富，特别是对一些营养缺乏性疾病的认识和治疗取得较大成就。若干由营养素缺乏所致的疾病，