

公共营养师
职业能力提升

大讲台

系列丛书

GONGGONGYINGYANGSHI
ZHIYENENGLI TISHENG
DAJIANGTANG XILIECONGSHU

中医营养

人力资源和社会保障部教材办公室 组织编写
谢英彪 刘泽萱 韦士才 主编

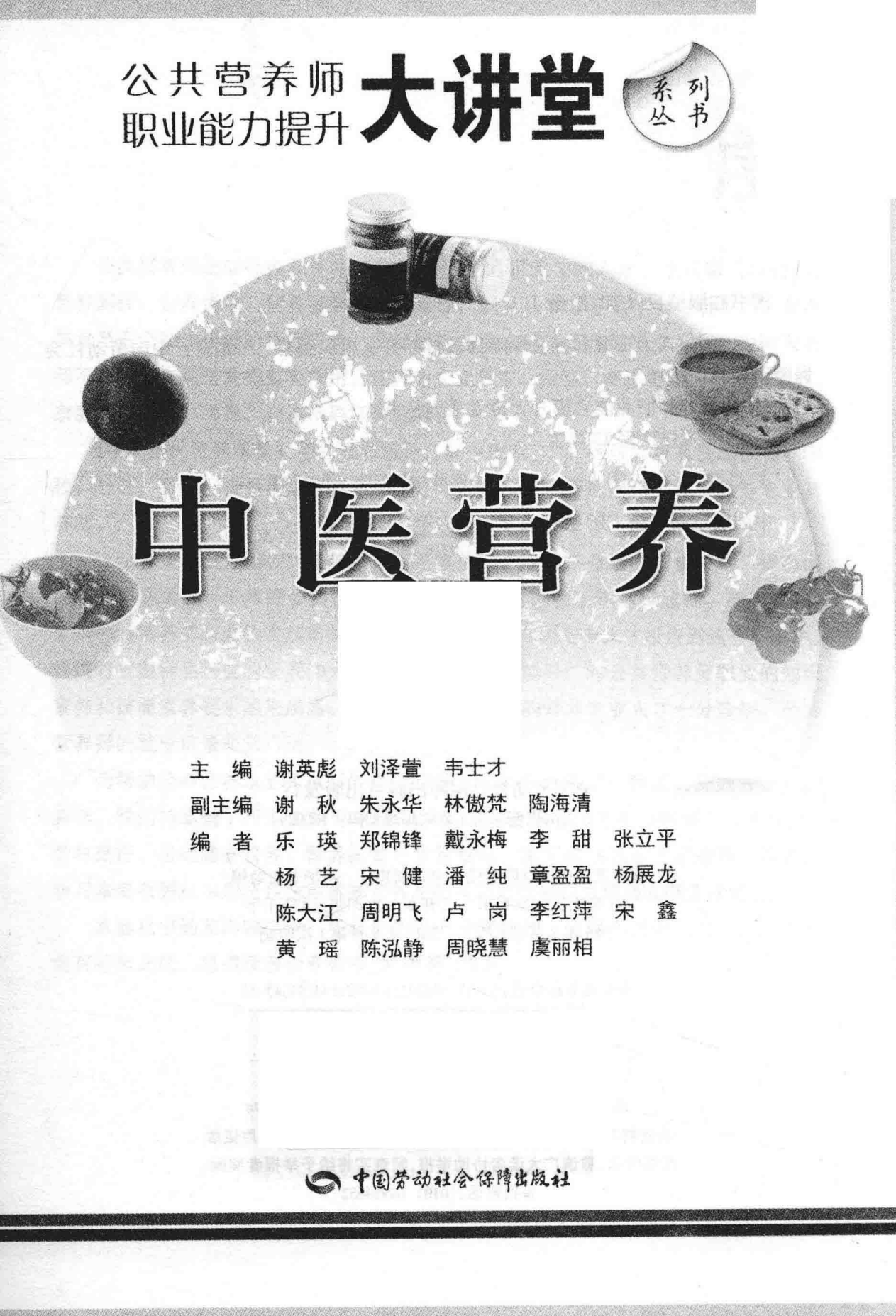


中国劳动社会保障出版社

公共营养师
职业能力提升

大讲堂

系列丛书



中医营养

主 编 谢英彪 刘泽萱 韦士才
副主编 谢 秋 朱永华 林傲梵 陶海清
编 者 乐 瑛 郑锦锋 戴永梅 李 甜 张立平
杨 艺 宋 健 潘 纯 章盈盈 杨展龙
陈大江 周明飞 卢 岗 李红萍 宋 鑫
黄 瑶 陈泓静 周晓慧 虞丽相



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医营养/人力资源和社会保障部教材办公室组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2015

(公共营养师职业能力提升大讲堂系列丛书)

ISBN 978-7-5167-1989-3

I. ①中… II. ①人… III. ①中医学-营养学 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 201108 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 28 印张 457 千字

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定价: 58.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

序

公共营养师是应社会和市场的需要而产生的职业技能人才，是从事营养咨询、营养测评、营养指导、营养宣教、营养管理，以及从事营养教学与科研工作、营养与食品安全知识传播的特殊职业，是促进社会公众健康工作的专业人员。公共营养师不仅可以在社区发挥重要作用，还可为企业员工、白领、高级管理人员、运动员、家庭提供教育、辅导、咨询指导等专业服务。

《中国国民营养条例》即将颁布施行，其中规定：“除医院外所有托幼机构、学校、社区、餐饮、食品企业、养老院、公共食堂及卫生管理部门等都要配备专业营养师。”

这充分显示出，让公共营养师走进百姓生活，改善不合理的膳食结构，提高国民素质，是国家对于我国公共营养师匮乏现状的认识和工作指导思路。不难预测，未来公共营养师职业的发展前景非常乐观，会有更多的专业人才投身到这一职业中。伴随着我国食品行业的发展和人们健康改善需求的提升，对公共营养师职业的知识素养和技能素养要求越来越高。但相对而言，我国的营养专业人才十分紧缺，公共营养师的就业前景非常广阔。

为帮助公共营养从业人员尽快适应不断变化的工作需求，提高自身的知识技能素养，我们特邀请了行业内的专家精心编写了本套丛书，主要内容涵盖中医营养、营养烹饪、运动膳食营养、营养配餐与食谱编制、常见疾病的营养调理等。读者在学习本套系列丛书后将系统地掌握营养学相关领域的知识并增强实际工作能力。

本套丛书涵盖内容广泛，虽经全体编者反复修改，但限于时间和水平，书中难免有不当之处，恳请读者和专家指正。

前言

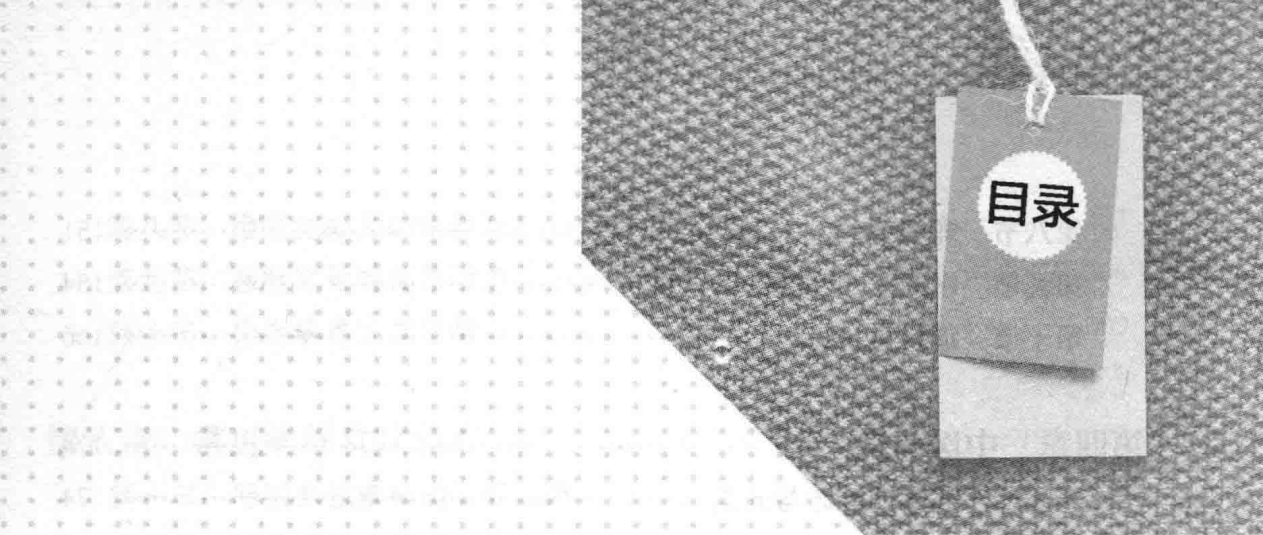
中医营养学是一门既古老又新兴的学科，说它古老，是因为它已有两千多年历史，自成体系，在《周礼》中即有食医的记载，居于诸医之首位。汉、唐以后的历代王朝，也都设有负责膳食的医生。在浩如烟海的中医书籍中，几乎均有医食同源、食药同源的论述。这说明我们的祖先早就在食养、食疗方面，积累了十分丰富的经验。以食养身、以食治病，已成为中医学中一个突出的特色，为中华民族的繁衍与健康做出了巨大的贡献；说它新兴，是因为现代的中医营养学已成为中医养生、中药、针灸、推拿等学科一样的中医学重要组成部分，在预防医学、临床医学、康复医学、老年医学等领域中，占有了一席之地，成为了研究中医饮食理论及其应用的一门专业学科，赋予了不同于西医营养学的内容。它包含了中医食养、食补、食忌、食疗、药膳等崭新的理论与方法。作为公共营养师职业技能的再提升，中医营养是一门必须系统学习，认真掌握，学以致用知识和技能。

本书是一部由中医营养、食疗、药膳专家集体执笔撰写的专著。本书由中医营养学概述、中医营养学的理论基础、常用的 151 种食物、中医药膳、药膳常用的 94 种中药、食养食疗的 47 种常见传统食品、养生保健的食养验方、常见病的食疗验方八章组成。内容丰富讲究、实用、力求全面、保持精良、突出新颖，反映出了当代中医营养的新理论、新成果。

本专著继承了前贤的经验方与资料，并结合作者长期的实践经验，融科学性、知识性、实用性、权威性为一体，是广大营养师、药膳师、中西医临床医师、厨师、全国高等院校相关学科师生理想的教材和参考书。

因时间与水平有限，不当之处，请批评指正。

谢英彪 刘泽萱



目录

第一章 中医营养学概述	1
第一节 中医营养学的概念	1
第二节 中医营养学的主要内容	2
第三节 中医营养学的基本原则	6
第四节 中医营养学的发展简介	22
第二章 中医营养学的理论基础	41
第一节 阴阳五行学说	41
第二节 脏腑学说	61
第三节 气血津液学说	66
第四节 经络学说	77
第五节 病因学说	83
第六节 体质学说	93
第三章 常用食物	110
第一节 谷物类	110
第二节 薯芋类	113
第三节 豆类	115
第四节 蔬菜类	118
第五节 食用菌类	132
第六节 果品类	134
第七节 畜禽类	146

第八节	乳蛋类	151
第九节	水产类	154
第十节	调料类	166
第四章	中医药膳	174
第一节	药膳的概念与分类	174
第二节	药膳的功效与特点	187
第三节	药膳的应用原则	197
第四节	药膳的制作方法	213
第五节	药膳的配伍禁忌与注意事项	226
第五章	药膳的常用中药	233
第一节	补益中药	233
第二节	其他中药	247
第六章	食养食疗的常见传统食品	265
第一节	米面食品	265
第二节	汁饮食品	269
第三节	菜肴食品	271
第四节	汤羹食品	276
第七章	养生保健的食养验方	281
第一节	养颜美容的食养验方	281
第二节	瘦身减肥的食养验方	284
第三节	丰胸健乳的食养验方	287
第四节	养发护发的食养验方	290
第五节	抗衰延寿的食养验方	293
第六节	健脑益智的食养验方	296
第七节	养心安神的食养验方	300

第八节	增强免疫力的食养验方	303
第九节	强壮筋骨的食养验方	306
第十节	排毒解毒的食养验方	309

第八章 常见病的食疗验方 313

第一节	呼吸系统疾病的食疗验方	313
第二节	消化系统疾病的食疗验方	323
第三节	循环系统疾病的食疗验方	340
第四节	血液系统疾病的食疗验方	354
第五节	泌尿系统疾病的食疗验方	363
第六节	内分泌代谢的食疗验方	369
第七节	骨与关节系统疾病的食疗验方	380
第八节	神经及精神系统疾病的食疗验方	393
第九节	女性疾病的食疗验方	404
第十节	男性疾病的食疗验方	419
第十一节	小儿疾病的食疗验方	427

第一章

中医营养学概述

第一节 中医营养学的概念

营养是生命赖以生存的物质基础，也是人类生长发育、改善健康状况的重要条件。

“营养”一词，从字面而言，营是“谋求”，养是“养身”“养料”。营养就是谋求养身，或者说是谋求养料。

“营养”一词，中医古代早有记载。据《普济方·一百八十八卷》记载：“夫人之所以滋养其身者，唯气与血。血为营，气为卫。营行脉中，卫行脉外……血之周流于身，上透泥丸（注：百会穴），下至涌泉，灌溉诸经，营养百脉。”“营”，有经营、营造、谋取之意；“养”，有滋养、养护之意。

营养不足或营养过度均可引发为疾病，如“肝气不足则血弱，肾气不足则精衰，血弱精衰，不能营养于目，渐致昏暗”（《圣济总录·卷一百八》）。又如“疔疮之生，膏粱人居其半，皆因营养过度，火毒外发所致”（《华佗神方·卷五》）。

在古代，中医文献中，“营养”与“荣养”两者相通。《华佗神方·卷一》记载：“肺生肾，肾生肝，肝生心，心生脾，上荣养，无有休息。”又如《雷公炮制药性解·卷一》记载：“酒厚肠胃，驻颜色，通行血脉，荣养肌肤。”

中医学中的营养，实际上就是机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料，以维持正常生命活动的过程。人们摄取食物，经过胃的受纳腐熟、脾的运化吸收，将食物中的各种精微物质输送到全身，以营养五脏六腑、四肢百骸及皮毛筋骨等组织器官，生命得以生生不息，健康得以维系。

现代营养学的研究并不早，起步于 20 世纪 20 年代，至今也仅近百年历史。现

代营养学是建立在化学、生理学、微生物学、医学等多种学科的基础上,是科学实验不断有所发现的成果。现代营养学是从食物营养成分与人体摄取利用过程这两个方面来进行研究的,至今研究试验证明,食物中对人体有必需营养作用的营养素大约有 42 种,并且还在不断地从研究中发现一些食物含有对人体有作用的植物化学成分,类似这样的研究目前还存在很多未确定的因素,因此,现代营养学对食物的认识也是有限的。通过这种科学实验的方法来确定自然食物对人体的作用,就是现代营养学。

我国在 2000 多年前的《黄帝内经》一书中,就已提出了食物营养的指导方针:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”五谷、五果、五畜、五菜,代表粮食、水果、肉类、蔬菜。养、助、益、充,指它们在营养中的作用与地位。我国古代还有许多阐述饮食营养的古籍,诸如《食经》《千金食治》《食疗本草》《食医心鉴》《饮膳正要》等。我国的传统营养学是与传统医学一脉相承的。中医营养学已有两千多年的历史,它自成体系,为中华民族的繁衍与健康做出了巨大的贡献,这是一座亟待挖掘的宝库。

中医营养学是研究中医饮食理论及其应用的一门学科。它和中医养生、中药、针灸、推拿、气功等学科一样,都是中医学的重要组成部分,在预防医学、临床医学、康复医学、老年医学各领域中占有重要地位。中医营养学不同于中医药膳学,中医营养学研究的是健康人群、亚健康人群、患病者的饮食问题,中医药膳学研究的是食药同用问题,二者不应混淆。笔者认为中医营养学应该包含中医食养、食补、食疗等内容,当然也应该包含药膳内容在内。

第二节 中医营养学的主要内容

一、理论研究内容

探讨与研究中医营养学的发展历史、理论体系、基本原则、主要特色、食物调养、食物补益、食物治疗、食物禁忌以及营养成分、食疗功效、现代研究、食疗验方、药膳应用等相关内容。

二、食材

食材是指可以提供各类人群食用,满足各种营养需要、能够用于烹饪的天然食物。包括水与饮品、粮食类、豆类、薯芋类、蔬菜类、鲜果类、干果类、菌藻类、畜肉类、家禽类、蛋类、奶类、水产类、调味品类等。以上食材是提供人体必需的营养精微物质,也是中医营养学研究与应用的基本内容。

三、常见传统食品

食品是由食材加工而成,是食物的升华,是食物与烹饪技艺相结合的产物。我国古代与近代均创造研制出一批传统的与现代的食品,都具备较高的养生保健与辅助治疗疾病的功效。常见的养疗食品有鲜汁类、茶类、饮料类、羹类、小吃类、冷菜类、热菜类、汤菜类、粥类、饭类、蜜膏类、酒类、果品类等数十种形式和品种,它们在古代中医方书、本草古籍均有记载。

四、食养

食养即饮食养生。“食养”一词,较早见于《黄帝内经》。《素问·五常政大论》说:“谷肉果菜,食养尽之。”不同季节,不同地域、不同体质、不同年龄的不同饮食,是中医食养的重要内容之一。唐代大医学家孙思邈说:“安生之本,必资于食。”“不知食宜者不足以生存也。”一个人要想身体健康,注重饮食养生是非常必要的。中医古代文献中,有关论述饮食养生的著作颇多,诸如《黄帝内经》《食经》《千金食治》《食疗本草》《食医心鉴》《饮膳正要》等。我国的传统营养学是与传统医学一脉相承的。这是一个亟待挖掘的遗产,这也是饮食养生的指导思想。世间的事物尽管多种多样,但人类生存所必需的营养物质,主要是蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐、膳食纤维和水。在这七大营养物质中,人体不可缺少的达40多种,如水和蛋白质中的8种必需的氨基酸,碳水化合物中的淀粉和单糖,必需的脂肪,13种维生素和15种无机盐等。由于各种食物所含营养物质不尽相同,因此平时进食不宜偏嗜,而宜泛尝。以上中医营养学的古籍中记载了许多食物具有养生保健的功效,如壮骨、润肤、美白、乌发、生发、聪耳、明目、益智、悦神、增力、轻身、肥健、固齿、延年、强筋、壮阳、种子、助孕等养生功效,种类繁多,内容丰富。

五、食补

古代中医营养学十分重视食物的补益作用，认为各种食物都有不同的补益作用，一贯主张通过食物的寒、热、温、凉、平五性和辛、酸、甘、苦、咸五味来调补各个脏腑之虚损之症，以满足儿童、青少年的生长发育需求，改善人体不同的营养需求，并主张春季宜平补，夏季宜清补，秋季宜润补，冬季宜温补。中医营养学认为：春季为万物生发之始，阳气发越，适宜平补，应多食清淡蔬菜、豆类及豆制品，不宜多吃油腻辛辣之物，以免助阳生热。夏季气温炎热、多雨，由于暑热挟湿，脾阳受困，容易食欲不振。故适宜清补，应多食清淡、少食油腻、性味甘寒的食品，多吃绿豆汤、荷叶粥、冬瓜、西瓜、苦瓜等清暑解热的食物。秋季万物收敛，凉风初长，霜露下降，如早晚受凉易引发咳嗽痰喘，此时宜多食萝卜、梨、杏仁、百合、薏苡仁，以清肺、降气、化痰。冬季宜多食用温补类厚味食物，如黄花鱼、狗肉、羊肉、猪肝、鳝鱼、鹿肉、虾、姜、核桃、红糖、桂圆等。同时注意增加食用菌、藻类和各种蔬菜的供给，每日要补充适量水果，以维持膳食酸碱平衡。“冬令进补”的中医传统原则便是食补方法的产物之一。

六、食疗

唐代著名医学家、“药王”孙思邈说：“医者当先洞晓病原，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”可见，中医历来重视食疗，“食疗”即饮食治疗，是指利用饮食及其食疗方来预防、治疗的方法。食疗是中医疗法和自然疗法中的重要内容，它有丰富的理论和具体措施。历代方书和本草著作中记载了大量的食疗验方，如《伤寒论》中的当归生姜羊肉汤便是一款著名的食疗方与药膳方。我国民间流传了不少行之有效的食疗经验方，如风寒感冒服用生姜葱白红糖饮便是一张百姓皆知的食疗效方。近代营养学家、食疗专家、中医学者研创了数以万计的食疗验方，对内科、外科、妇科、儿科等多种常见病、疑难病均有显著的辅助治疗作用，一些营养处方和食疗妙方对疾病初期、康复期还可直接发挥治疗效果。

七、饮食有节、烹调得法

《素问·生气通天论》中所强调的“食饮有节”是饮食有节的较早记载。饮食有节，是指合理营养、平衡膳食，还包括饮食方法、方式及烹调方法等内容。

饮食有节、合理营养是指膳食营养在满足机体需要方面能合乎要求,也就是说膳食提供人体的营养素,种类齐全,数量充足,能保证机体各种生理活动的需要。符合合理营养要求的膳食一般称为平衡膳食,其基本要求如下。

1. 膳食中的热量和各种营养素必须满足生理和活动的需要

即膳食中必须含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质及微量元素、水和膳食纤维等人体必需营养的营养素,七大营养素,一个也不能少,而且保持各营养素之间的物量平衡,避免有的缺乏、有的过剩。因此,食物应多样化,因为任何一种天然食物都不能提供人体所必需的一切营养素。所以多样化食物是保证膳食平衡的必要条件。

2. 合理的饮食制度

进食多少应安排得当,可采取早晨吃好、中午吃饱、晚上吃少的原则。

3. 适当的烹调方法

通过合理加工烹调,尽可能减少食物中各种营养素的损失,并提高其消化吸收率。

4. 改善食物的感官性状

使其多样化,促进食欲,满足饱腹感。

5. 食品必须卫生且无毒

食物本身清洁无毒害,不受污染,不含对人体有害物质,食之无害。

人类需要多种多样的食物,各种各样的食物各有其营养优势,除母乳之外,没有任何一种食物可替代其他的食物,因此食物无好坏之分。但是如何选择食物的种类和数量进行搭配膳食,其搭配有优劣。在这里,量的概念十分重要。比如说肥肉,其主要营养成分是脂肪,还含有胆固醇,对于能量不足或者能量需要较大的体力劳动者来说是一种很好的提供能量的食物,但对能量过剩的人如退休老人来说则是不应选择的食品。

正因为人体必需的营养素有 40 多种,而各种营养素的需要量又各不相同(多的每天需要数百克,少的每日仅是几微克),并且每种天然食物中营养成分的种类和数量也各有不同,所以必须由多种食物合理搭配才能组成平衡膳食,即从食物中获取足够种类和数量的营养成分,以满足人体的需要而又不过量,使蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例适宜。《中国居民平衡膳食宝塔》就是将谷类及薯类、动物性食物、果蔬类食物、豆类和坚果、纯能量食物五大类食物合理搭配,构成符合我

国居民营养需求的平衡膳食模式。

八、饮食禁忌

饮食禁忌，中医营养学简称为“食忌”。古书中有关食之“非所宜”即指的是“食忌”。饮食禁忌包括以下内容。

1. 疾病的饮食禁忌

如水肿患者忌过咸饮食；消渴病、肥胖症者忌肥甘食物；痰湿症者忌滋腻食物；痛风者忌高嘌呤食物，等等。

2. 食物禁忌

如螃蟹不可与柿子同食，否则令人腹痛腹泻。脾胃虚寒、外邪未清或素有皮肤湿疹、癣症、皮炎、疮毒、瘙痒者也应忌食或慎食螃蟹。柿子涩寒，不宜一次过多食用，空腹忌食，不应服食不成熟的青柿子。又如大蒜性热，刺激性强，阴虚火旺者忌食。

3. 药物禁忌

某些药食两用的食物也有配伍禁忌，如实证、热证者忌食人参；服人参期间忌食萝卜、忌喝茶，以免影响药效；人参不可与藜芦、莱菔子、五灵脂同服。又如桂皮辛温，阴虚火旺、内有实热或血热妄行者忌用。

第三节 中医营养学的基本原则

一、平衡膳食

现代营养学才近百年历史，而在 2000 多年前《黄帝内经》便提出了世界上最早的膳食指南，《素问·脏气法时论》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”这段经文是十分科学的平衡膳食的经典论述。

“五谷为养”这句话最早见于《周礼》。五谷原指黍、稷、菽、麦、稻。黍指玉米，也包括黄米；稷指粟；菽指豆类。现代所说的五谷泛指谷类和豆类，如米、谷、麦、豆类等五谷杂粮。“五谷为养”有给养、滋养之意。谷物来源广泛，性味比较平和，有补脾胃的作用，脾胃健旺才能运化水谷，气血生化有源，以供养五脏之气。

谷物是我国膳食的主体,为日常生活中的主食。五谷含的营养成分主要是碳水化合物,其次是植物蛋白质,脂肪含量不高。古代医家们认为五谷能养五脏之真气。1997年中国营养学会通过的《中国居民膳食指南》第一条就是“食物多样,谷类为主”,它强调人们日常所必需的能量和蛋白质应主要由粮食供给,粮食是摄取营养素的主体和根本。可见,粮食在人们的饮食结构中是排在第一位的。古人强调“为养”的基本原则也是“粗细搭配,杂食五谷”。

五果原指枣、李、栗、杏、桃五种果品,后泛指水果与干果。“五果为助”有辅助、帮助之意。水果有益肺、生津、开胃、消食等作用,辅助五谷滋养人体。我国地域辽阔,果品资源极为丰富,水果是膳食中维生素(维生素C、胡萝卜素以及B族维生素)、矿物质(钾、镁、钙)和膳食纤维(纤维素、半纤维素和果胶)的重要来源。红色和黄色水果(如芒果、柑橘、木瓜、山楂、沙棘、杏、刺梨等)中胡萝卜素含量较高;枣类(鲜枣、酸枣)、柑橘类(橘、柑、橙、柚)和浆果类(猕猴桃、沙棘、黑加仑、草莓、刺梨等)中维生素C含量较高;香蕉、黑加仑、枣、红果、龙眼等水果的钾含量较高。成熟水果所含的营养成分一般比未成熟的水果高。

五畜原指猪、牛、羊、狗、鸡五种畜禽,古称谓牛羊犬豕鸡,后泛指家畜、家禽等。有的也包括其附属品奶、蛋在内。“五畜为益”有补益、滋补之意。精血不充,非草木之类的食物所能益,是必以血之属动物肉类以补之,故精不足者补之以味。动物肉类为血肉有情之品,滋补性强,多有健脾益气、补肾填精的作用。肉类分为畜肉和禽肉两种。畜肉包括猪肉、牛肉和羊肉等;禽肉包括鸡肉、鸭肉和鹅肉等。它们能提供人体所需要的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等。肉类营养成分因动物种类、年龄、部位以及肥瘦程度有很大差异。蛋白质含量一般为10%~20%;碳水化合物在肉类中含量很低,平均为1%~5%;维生素的含量以动物的内脏,尤其是肝脏为最多,其中不仅含有丰富的B族维生素,还含有大量的维生素A;矿物质总量为0.6%~1.1%,一般瘦肉中的含量较肥肉多,而内脏器官又较瘦肉中的多。由于肉类食品能提供人体所需要的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等,所以对于中小学生的生长发育十分重要。肉、禽类蛋白质的氨基酸组成基本相同,含有人体需要的各种必需氨基酸,并且含量高,其比例也适合于合成人体蛋白质,生物学价值在80%以上,所以称为完全蛋白质或称为优质蛋白。但是在氨基酸组成比例上,苯丙氨酸和蛋氨酸偏低,赖氨酸较高,因此宜与含赖氨酸少的谷类食物搭配使用。肉类脂肪的组成以饱和脂肪酸居多,不易为人体消化吸收。猪肉的脂肪含量因

牲畜的肥瘦程度及部位不同有较大差异。如猪肥肉脂肪含量达 90%，猪里脊为 7.9%，前肘为 31.5%，五花肉为 35.3%。如果吃大鱼大肉过多，很容易使脂肪摄入量过多，从而对健康产生不利的影响。

五菜原指葵、韭、藿、薤、葱五种蔬菜。“五菜为充”有补充、充实之含义，蔬菜功多疏利，可以补充五谷五畜之不足。菜是每天必吃的副食，它含水分多，能量低，富含植物化学物质，是提供微量元素、膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源。一般新鲜蔬菜含 65%~95% 的水分，多数蔬菜含水量在 90% 以上。蔬菜含纤维素、半纤维素、果胶、淀粉、碳水化合物等成分，大部分能量较低 [209 kJ (50 kcal) / 100 g]，所以蔬菜是一类低能量食物。蔬菜是胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、叶酸、钙、磷、钾、铁的良好来源。

《黄帝内经》强调人们日常膳食应以谷物为养，肉类、蛋乳作为补益，以蔬菜水果作为辅助补充，这样配置的膳食，“谷肉果菜，食养尽之”（《素问·五常政大论》），是平衡膳食的重要方针，也是中医营养学的基本原则之一，有益于身体健康。

二、辨证施膳

辨证论治是中医治病的基本原则。“辨证”，就是运用望闻问切四种检查方法，全面收集病情资料，按一定的规律加以分析、综合、归纳，来判断疾病是何种性质的“证候”，就是根据辨证的结果，确定相应的治疗措施。辨证是决定治疗的根据，论治是制定治疗的法则。在疾病发展过程中，对不同性质的矛盾，需以不同的方法去解决，这就是辨证论治的精神实质。

辨证论治在中医营养学中则体现为辨证施膳。辨证是决定施膳方法的前提与依据，施膳是养生与治疗的手段与方法。

中医学中的辨证方法颇多，如八纲辨证、脏腑辨证、气血津液辨证等。八纲辨证是中医学辨证的基本方法，即把疾病状况分为表、里、虚、实、寒、热、阴、阳八个证，阴阳为八纲之总纲。表证、热证、实证属于阳证；里证、寒证、虚证属于阴证。

表证：属病位在肌表，病势较浅，多为外感病初期，宜给予发散解表的膳食。如风寒感冒，可喝生姜葱白红糖水，促进汗出邪去。

里证：属病位在内，脏腑失调，病情较重，多由于内脏机能活动失调，代谢障

碍,以致痰饮、水湿、瘀血等病理产物停留体内所致,宜给予调理脏腑的膳食,如脾虚湿盛所致的水肿、小便不利,可服用冬瓜皮玉米须饮,以利水消肿。

寒证:属感受寒邪或阴盛、阳虚引起的寒冷证候,宜给予温中散寒的膳食。如胃寒疼痛,可用干姜肉桂粥、生姜羊肉汤等,以温暖胃脘。

热证:属感受热邪,或阳盛、阴虚引起的温热证候,宜给予寒凉之品,如发热口渴,可予西瓜汁、凉拌番茄等,以清热生津。

虚证:属人体正气不足而引起的虚弱证候,宜配补益之品。阳虚者形寒肢冷、形不足者,温之以气,如羊肉粥、鹿肉汤等甘温之品,使阳气旺盛;阴虚者身体消瘦、精不足者,补之以味,则要用厚味之物,如清炖甲鱼、牛奶猪肉羹、鸭蛋汤等,补益精血,使阴精充足。

实证:属邪气亢盛,正气未衰,正邪相争所表现的一类证候,配膳应以泻实祛邪为主,如风湿痹证,可予木瓜薏苡仁粥,以渗除水湿、舒筋除痹。

脏腑辨证是中医临床最为常用的辨证方法,也是中医营养学食养食补,尤其是食疗的常用辨证方法,是根据脏腑的生理与病理特点,辨明所属脏腑的虚实寒热病证,再施以相应的饮食(包括食疗方、药膳方),方能收到更为明显的效果。

1. 心

(1) 心气虚:面色淡白无华,心悸,心中有空虚感,胸闷气短,活动则加重,体倦乏力,舌质较淡,舌体胖嫩,苔白脉虚。治宜补心气,可选用人参、龙眼肉、大枣、茯苓、五味子、炙甘草等。

(2) 心血虚:面色萎黄或淡白无华,头晕目眩,心悸怔忡,健忘失眠,唇舌色淡,脉细弱。治宜补心血,可选用猪心、猪血、阿胶、龙眼肉、紫河车等。

(3) 心阴虚:心悸,五心烦热,低热潮热,手足心热,盗汗,口干,健忘失眠,舌质红少苔,脉细数。治宜补心阴,可选用阿胶、百合、五味子、酸枣仁、西洋参、龟甲等。

(4) 心阳虚:形寒肢冷,面色苍白,心胸憋气,心悸,怔忡,气短,经常自汗,舌淡或紫暗,脉细弱或结代。甚则大汗淋漓,四肢厥冷,口唇青紫,呼吸微弱,脉微欲绝。治宜温阳,可选用人参、桂枝、肉桂、薤白、干姜、大枣、刺五加等。

(5) 心神不宁:心血虚、心阴虚均可导致心神失养,而出现失眠,健忘,易惊等症。除可用补心血、补心阴的药物以外,还可用养心安神或镇心宁神的药物。养心安神可选用酸枣仁、首乌藤、合欢皮、合欢花、五味子、柏子仁等。