



全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材
(供护理学类专业用)

中医营养与食疗

◎ 主 编 朱天民
◎ 副主编 聂 宏 王小荣 王劲松



中国医药科技出版社



全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材
(供护理学类专业用)

中医营养与食疗

主 编 朱天民

副主编 聂 宏 王小荣 王劲松

编 者 (以姓氏笔画为序)

王小荣 (甘肃中医药大学)

王劲松 (扬州大学)

朱天民 (成都中医药大学)

李 辉 (成都大学)

余 阳 (成都中医药大学) (兼秘书)

陈 东 (海南医学院)

耿元卿 (南京中医药大学)

聂 宏 (黑龙江中医药大学)

谢惠波 (西南医科大学)

内 容 提 要

本教材为全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材之一。系根据全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材编写总体原则、要求和《中医营养与食疗》课程教学大纲的基本要求及课程特点编写而成,全书分上下两篇,其内容主要包括中医营养与食疗学概论、常用食物的营养价值与功效、常用食疗配方、审因施膳、现代营养学概述以及临床常见疾病的治疗等。并在各章设有“学习目标”“案例引导”“知识拓展”“古籍选校”“本章小结”及“目标检测”等模块。同时配套有“爱慕课”在线学习平台(包括电子教材、教学大纲、教学指南、视频、课件、题库、图片等),从而使教材内容立体化、生动化,易教易学。本教材具有科学性、系统性、实用性等特点。

本教材供全国普通高等医学院校护理学类专业师生教学使用。

图书在版编目(CIP)数据

中医营养与食疗/朱天民主编. —北京:中国医药科技出版社, 2017. 2

全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5067 - 8272 - 2

I. ①中… II. ①朱… III. ①中医学—营养学—医学院校—教材②食物疗法—医学院校—教材 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 087595 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 889 × 1194mm $\frac{1}{16}$

印张 18 $\frac{1}{4}$

字数 447 千字

版次 2017 年 2 月第 1 版

印次 2017 年 2 月第 1 次印刷

印刷 三河市航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 8272 - 2

定价 38.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010 - 62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

出版说明

为面向全国省属院校本科护理学专业教学实际编写出版一套切实满足培养应用型护理学人才需求和“老师好教、学生好学及学后好用”的护理学类专业教材，在教育部、国家卫生和计划生育委员会、国家食品药品监督管理总局的支持下，根据教育部高等教育教学改革精神，以及培养临床实用型人才、提高护理实践能力等护理人才培养要求，在全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材建设指导委员会专家的悉心指导下，中国医药科技出版社组织全国近 110 所省属高等医学院校为主体的具有丰富教学经验和较高学术水平的 600 余位专家教授历时 1 年余的编撰，本套教材即将付梓出版。

全套教材包括护理学类专业理论课程教材共计 34 门。将于 2016 年 8 月由中国医药科技出版社出版发行。主要供全国普通高等医学院校护理学类专业教学使用，也可供医药卫生行业从业人员学习参考。

本套教材定位清晰、特色鲜明，主要体现在以下方面：

1. 切合院校教学实际，突显教材针对性和适应性

在编写本套教材过程中，编者们始终坚持从全国省属医学院校护理学类专业教学实际出发，并根据培养应用型护理人才的需求和医疗机构对护生临床护理实践能力、沟通交流能力、服务意识、敬业精神等要求，结合国家护士执业资格考试新要求，同时适当吸收护理行业发展的新知识、新技术、新方法，从而保证教材内容具有针对性、适应性和权威性。

2. 强化护理能力培养，满足应用型人才培养需求

本套教材的内容和体系构建着眼于理论与实践相结合、人文社科及护理与医学相结合，强化培养学生实践能力、独立分析问题和解决问题的评判性思维能力，满足以能力为本位的高素质、强能力、精专业、重实践的应用型本科护理学人才培养需求。

3. 创新教材编写模式，增强内容的可读性实用性

在遵循教材“三基、五性、三特定”的建设规律基础上，引入“案例引导”模块内容，同时设计“学习目标”“知识链接”“知识拓展”“考点提示”“本章小结”“目标检测”等模块，以增强教材内容的可读性和实用性，更好地培养学生学习的自觉性和主动性以及理论联系实践的能力、创新思维能力和综合分析能力。

4. 搭建在线学习平台，立体化资源促进数字教学

在编写出版整套纸质教材的同时，编者与出版社为师生均免费搭建了与每门纸质教材配套的“爱慕课”在线学习平台（含电子教材、教学课件、图片、微课、视频、动画及练习题等教学资源），使教学内容资源更加丰富和多样化、立体化，更好地满足在线教学信息发布、师生答疑互动及学生在线测试等教学需求，促进学生自主学习，为提高教育教学水平和质量，实现教学形成性评价等和提升教学管理水平提供支撑。

编写出版本套高质量教材，得到了全国知名专家的精心指导和各有关院校领导与编者的的大力支持，同时本套教材专门成立了评审委员会，数十位专家对教材内容进行了认真审定并提出了宝贵意见，在此一并表示衷心感谢。出版发行本套教材，希望受到广大师生欢迎，并在教学中积极使用本套教材和提出宝贵意见，以便修订完善，共同打造精品教材，为促进我国护理学类专业教育教学改革和人才培养作出积极贡献。

中国医药科技出版社
2016年7月

全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

教材建设指导委员会

顾问 姜小鹰 (福建医科大学护理学院)

主任委员 何国平 (中南大学湘雅护理学院)

副主任委员 (以姓氏笔画为序)

丁 萍 (安徽医科大学)

任 辉 (第三军医大学护理学院)

刘殿刚 (湖北中医药大学)

张彩虹 (海南医学院国际护理学院)

方正清 (安徽中医药大学护理学院)

刘建军 (江西中医药大学护理学院)

张 瑛 (长治医学院护理学院)

单伟颖 (承德医学院护理学院)

委员 (以姓氏笔画为序)

王秀华 (中南大学湘雅护理学院)

邓科穗 (江西中医药大学护理学院)

朱大诚 (江西中医药大学)

江育萍 (广西中医药大学)

李 净 (安徽中医药大学)

李玉翠 (长治医学院护理学院)

宋晓亮 (长治医学院)

金荣疆 (成都中医药大学)

房民琴 (三峡大学第一临床医学院)

姜贵云 (承德医学院)

唐红英 (第三军医大学)

章新琼 (安徽医科大学护理学院)

梁桂仙 (昆明医科大学护理学院)

新 燕 (内蒙古医科大学)

颜文贞 (广东医科大学护理学院)

王春平 (潍坊医学院)

申丽娟 (昆明医科大学)

朱天民 (成都中医药大学)

苏衍萍 (泰山医学院)

李玉红 (安徽医科大学护理学院)

李智山 (湖北文理学院医学院)

张雪飞 (湖北中医药大学)

周谊霞 (贵州医科大学护理学院)

钟志兵 (江西中医药大学)

徐旭东 (济宁医学院)

黄秀凤 (广东医科大学护理学院)

商战平 (泰山医学院)

彭德忠 (成都中医药大学)

翟 静 (泰山医学院)

魏秀红 (潍坊医学院护理学院)

全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

教材评审委员会

主任委员	姜小鹰 (福建医科大学护理学院)	何国平 (中南大学湘雅护理学院)
副主任委员	(以姓氏笔画为序)	
	王 强 (河南大学护理学院)	王克芳 (山东大学护理学院)
	史瑞芬 (南方医科大学护理学院)	朱爱勇 (第二军医大学护理学院)
	江智霞 (遵义医学院护理学院)	安力彬 (大连大学护理学院)
	李惠玲 (苏州大学护理学院)	张立力 (南方医科大学护理学院)
	张美芬 (中山大学护理学院)	尚少梅 (北京大学护理学院)
	赵 岳 (天津医科大学护理学院)	郝玉芳 (北京中医药大学护理学院)
	胡秀英 (四川大学华西护理学院)	
委 员	(以姓氏笔画为序)	
	于 睿 (辽宁中医药大学护理学院)	王 彦 (河北大学护理学院)
	王亚宁 (江西科技学院护理学院)	王爱敏 (青岛大学医学院护理学院)
	王继红 (北华大学护理学院)	方正清 (安徽中医药大学护理学院)
	毕怀梅 (云南中医学院护理学院)	任海燕 (内蒙古医科大学护理学院)
	刘 娟 (宁夏医科大学护理学院)	刘卫东 (滨州医学院护理学院)
	刘化侠 (泰山医学院护理学院)	刘建军 (江西中医药大学护理学院)
	刘彦慧 (天津中医药大学护理学院)	李 伟 (潍坊医学院护理学院)
	李 红 (福建医科大学护理学院)	李伊为 (广州中医药大学护理学院)
	李远珍 (皖南医学院护理学院)	李春卉 (吉林医药学院护理学院)
	李保刚 (昆明医科大学护理学院)	李惠萍 (安徽医科大学护理学院)
	杨英豪 (河南中医药大学护理学院)	吴 彬 (广西中医药大学护理学院)
	何桂娟 (浙江中医药大学护理学院)	何朝珠 (南昌大学护理学院)
	张 佩 (锦州医科大学护理学院)	张 瑛 (长治医学院护理学院)
	张素英 (包头医学院护理学院)	张彩虹 (海南医学院国际护理学院)
	张翠娣 (上海中医药大学护理学院)	陈长英 (郑州大学护理学院)

林 秧 (厦门医学院护理学院)
林素兰 (新疆医科大学护理学院)
郎玉玲 (牡丹江医学院护理学院)
胡 慧 (湖北中医药大学护理学院)
贾秀英 (贵州医科大学护理学院)
崔香淑 (延边大学护理学院)
谢 晖 (蚌埠医学院护理学系)
鞠 梅 (西南医科大学护理学院)

林 萍 (佳木斯大学基础医学院)
周建荣 (重庆医科大学护理学院)
单伟颖 (承德医学院护理学院)
袁爱华 (长沙医学院护理学院)
郭 宏 (沈阳医学院护理学院)
韩 琳 (兰州大学医学院护理学院)
廖 力 (南华大学护理学院)
魏碧蓉 (莆田学院护理学系)

全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

书 目

序号	教材名称	主编	ISBN
1	护理专业英语	刘殿刚	978-7-5067-8239-5
2	医学统计学	张雪飞	978-7-5067-8240-1
3	人体解剖学	徐旭东 邹智荣	978-7-5067-8269-2
4	药理学	宋晓亮 王瑞婷	978-7-5067-8267-8
5	组织学与胚胎学	苏衍萍 吴春云	978-7-5067-8271-5
6	医学微生物学与寄生虫学	李智山 杜雯英	978-7-5067-8268-5
7	生物化学	翟 静 周晓慧	978-7-5067-8243-2
8	生理学	朱大诚	978-7-5067-8266-1
9	医学免疫学	新 燕	978-7-5067-8241-8
10	病理学	申丽娟 王娅兰	978-7-5067-8253-1
11	病理生理学	商战平 卢彦珍	978-7-5067-8263-0
12	预防医学	王春平 李 君	978-7-5067-8247-0
13	临床营养学	江育萍	978-7-5067-8264-7
14	社区护理学	李玉红	978-7-5067-8258-6
15	护理心理学	钟志兵	978-7-5067-8242-5
16	老年护理学	邓科穗 钟清玲	978-7-5067-8256-2
17	健康评估	王秀华 丁 萍	978-7-5067-8265-4
18	护理学导论	唐红英 王 萍	978-7-5067-8244-9
19	基础护理学	颜文贞 肖洪玲	978-7-5067-8246-3
20	护理伦理学	黄秀凤	978-7-5067-8245-6
21	护理管理学	李玉翠 任 辉	978-7-5067-8248-7
22	内科护理学	魏秀红 张彩虹	978-7-5067-8249-4
23	外科护理学	梁桂仙 宫叶琴	978-7-5067-8250-0
24	妇产科护理学	单伟颖 柳韦华	978-7-5067-8251-7
25	儿科护理学	张 瑛 张丽萍	978-7-5067-8252-4
26	五官科护理学	房民琴 王志英	978-7-5067-8254-8
27	精神科护理学	章新琼	978-7-5067-8257-9
28	急危重症护理学	周谊霞 田永明	978-7-5067-8255-5
29	康复护理学	姜贵云	978-7-5067-8259-3
30	中医养生康复学	金荣疆 唐 巍	978-7-5067-8270-8
31	中医临床护理学	刘建军	978-7-5067-8261-6
32	针灸推拿与护理	彭德忠	978-7-5067-8262-3
33	中医护理学基础	李 净 孟静岩	978-7-5067-8260-9
34	中医营养与食疗	朱天民	978-7-5067-8272-2

注:34 门主干教材均配套有中国医药科技出版社“爱慕课”在线学习平台。

中医营养与食疗的学科历史悠久，源远流长。随着社会和生命科学的发展，越来越显示出中医营养与食疗的重要意义与价值。它是中医的瑰宝，是一门综合性实用学科，其独特的中医理论基础，通过丰富的营养学内容与现代预防医学密切关联，并在今天成为了一门古老而崭新的学科。中医营养与食疗学是中医、康复、护理专业和中药专业营养与食疗方向的专业课。故而一本方便实用，让专业学生及非专业学生都能学以致用教材尤为重要。

在编写本教材过程中，作者在广泛查阅类似教材的基础上，取长补短，兼收并蓄，并着重以下几个方面：①本教材为培养中医药高级人才，满足社会需求，顺应当代医学模式转变，努力适应学生教学需求，与科普教材拉开层次，加大了古籍文献深度，拓展现代研究进展，减少与同类教材重合率；②注意本套教材与中医其他学科内容的融会贯通，相互联系，相互参照，便于学生全面理解和掌握，以期达到真正指导养生保健临床和科研实践的教学目的；③中医营养与食疗学是中华民族的传统国粹，为真正做到实用、适用，在编写时编者力求做到内容翔实，贴近临床，语言精炼，以易于学生理解、学习并运用于临床实践；④在编写时突出中医学科特色，并将现代营养学、预防医学等相关知识与中医营养与食疗学相结合，使知识更实用于当下，在现代营养学、预防医学等编写内容上力求做到简明精要、重点突出、联系紧密；⑤淡化学科概念，突出学科优势，达到整体优化，同时符合学生的认识规律，有助于学生更好地掌握中医营养与食疗学的基本理论和基本技能，了解其发展现状，为学习有关的专业理论知识奠定必要的基础。

本教材分为上、下两篇。上篇为总论，主要阐述了中医营养与食疗学概论，包括中医营养与食疗学的概念、内容及特点；基本理论，包括中医营养与食疗学的中医基础理论、治法理论及基本原则；常用食物的营养价值与功效，分别阐述了常用食物药物的性味归经、功效主治、食疗选方、使用注意及现代研究等；常用食疗配方，包括各类食疗方的组成、制作方法、服法、功效和适应证、方解以及注意事项；具有中医特色的审因施膳，主要包括因人、因时、因地施膳等以及现代营养学概述等。下篇为临床应用，主要论述临床常见疾病，如心血管系统疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、内分泌系统与代谢性疾病、泌尿与生殖系统疾病、妇科疾病以及恶性肿瘤等疾病的临床治疗，并结合历代古籍选校与现代研究等知识拓展，为学生的学习与

实践提供了更为广阔的视野。

本教材系首次编写，之前仅有《中医营养学》《中医食疗学》以及《中医药膳学》等相关教材，并无《中医营养与食疗》出版，因此作者旨在将本书编写为既吸收有新知识、新技术、新研究的现代化教材，又充分体现其中医特色的实用性教材。本教材从编写到出版，几易其稿，仍然在文字表达与写作方面有诸多不妥之处，且本教材内容丰富，涉及广泛，疏漏之处在所难免，望广大师生批评指正。

编 者

2016 年 10 月

上篇 总论

第一章 中医营养与食疗学概论	2
第一节 中医营养与食疗学的概念、内容及特点	2
一、中医营养与食疗学的概念	2
二、中医营养与食疗学的内容	3
三、中医营养与食疗学的特点	4
第二节 中医营养与食疗学发展概况	5
一、中医营养与食疗学的发展简史	5
二、中医营养与食疗学同其他学科的联系	8
三、中医营养与食疗学的现代研究	10
第二章 中医营养与食疗学基本理论	12
第一节 中医营养与食疗学的基础理论	12
一、整体观念	12
二、阴阳学说	13
三、藏象系统	15
四、气血津液	18
五、食药性味	19
第二节 中医营养与食疗学的治法理论	21
一、汗法	22
二、下法	22
三、温法	22
四、清法	22
五、消法	23
六、补法	23
七、理气法	23
八、理血法	23
九、祛湿法	23
第三节 中医营养与食疗学应用的基本原则	24
一、扶正祛邪	24
二、平调阴阳	25

三、调和气血	26
四、脾胃为本	28
五、勿犯禁忌	29
第三章 常用食物的营养价值与功效	32
第一节 解表食物	33
第二节 清热食物	36
第三节 化湿食物	41
第四节 安神食物	44
第五节 理气食物	45
第六节 消食食物	49
第七节 止咳化痰食物	51
第八节 补益食物	53
第九节 其他食物	61
第四章 常用食疗方	64
第一节 解表类	64
一、概述	64
二、食疗方	65
第二节 清热类	68
一、概述	68
二、食疗方	68
第三节 温里类	73
一、概述	73
二、食疗方	73
第四节 祛湿类	76
一、概述	76
二、食疗方	77
第五节 泻下类	80
一、概述	80
二、食疗方	81
第六节 化痰止咳平喘类	81
一、概述	81
二、食疗方	82
第七节 理气类	86
一、概述	86
二、食疗方	86
第八节 理血类	89
一、概述	89
二、食疗方	89
第九节 补益类	92
一、概述	92
二、食疗方	93
第十节 其他类	102

一、安神类食疗方	102
二、固涩类食疗方	104
三、消食类食疗方	106
第五章 审因施膳	111
第一节 因人施膳	111
一、不同年龄的营养与膳食	111
二、不同性别的营养与膳食	116
三、不同体质的营养与膳食	118
第二节 因时施膳	125
一、春季施膳	125
二、夏季施膳	127
三、秋季施膳	128
四、冬季施膳	129
第三节 因地施膳	131
一、地理环境与健康	131
二、地域饮食与健康	131
第六章 现代营养学概述	136
第一节 现代营养学基本知识	136
一、营养和能量	136
二、主要营养素概述	138
三、各类食物的营养	145
第二节 膳食结构及中国居民膳食指南	146
一、膳食结构的类型与特点	146
二、中国居民膳食结构	147
三、膳食指南及平衡膳食宝塔	148
第三节 一般人群的营养状况评价	150
一、营养状况评价	150
二、体格测量	151

下篇 临床应用

第七章 心血管系统疾病	156
第一节 高血压病	156
第二节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	162
第三节 高脂血症	169
第八章 消化系统疾病	176
第一节 功能性消化不良	176
第二节 慢性胃炎	180
第三节 消化性溃疡	185
第四节 慢性肝炎	189
第五节 脂肪肝	193
第六节 便秘	197

第九章 呼吸系统疾病	202
第一节 上呼吸道感染	202
第二节 慢性阻塞性肺疾病	206
第三节 支气管哮喘	211
第十章 内分泌系统与代谢性疾病	216
第一节 糖尿病	216
第二节 肥胖症	221
第三节 痛风	227
第四节 骨质疏松症	231
第十一章 泌尿与生殖系统疾病	236
第一节 肾病综合征	236
第二节 慢性肾衰竭	241
第三节 尿路结石	244
第四节 前列腺增生症	248
第十二章 妇科疾病	254
第一节 功能性子宫出血	254
第二节 更年期综合征	259
第三节 乳腺增生	262
第四节 缺乳	265
第十三章 恶性肿瘤	269
参考答案	274
参考文献	275

上篇

总论

第一章 中医营养与食疗学概论

学习目标

知识要求

1. 掌握 中医营养与食疗学的概念、内容及特点，中医营养与食疗学发展过程中的代表性医家和著作。
2. 熟悉 中医营养与食疗学的发展简史。
3. 了解 中医营养与食疗学同其他学科的联系。

第一节 中医营养与食疗学的概念、内容及特点

一、中医营养与食疗学的概念

中医自古以来就认为“医食同源”“药食同源”。古代先民们在长期与疾病斗争的过程中，不断探索尝试使用各种药物和治療措施，逐渐创立、形成并完善了独具特色、实用高效的中医药学体系。与此同时，先民们很早就发现，许多食物不仅能充饥果腹、维持生命，还能疗疾祛病、促进健康，故人们在食疗方面也积累了极为丰富的经验，并在此基础上，充分借鉴中医药学理论与知识，最终发展形成了中医营养与食疗学。中医营养与食疗学是在中医药理论指导下，研究食物的性能、营养作用、搭配、制作和服法以及食物与健康之间的关系，并利用食物滋养身体、维护健康、指导预防治疗疾病、促进机体康复的学科。

中医营养与食疗学是在中医药学领域中新创立的一门学科，是中医药学的一个分支，它奠基在中国传统文化的深厚底蕴之上，是在古代食疗本草和有关食疗的本草学理论知识、历代医家相关著作及临床实践、民间经验基础之上充实、发展起来的一门学科，具有博大精深的理论体系和丰富的方法。

“营养”，在古代医籍中又写作“荣养”，有保养身体、养护生命之意。由于保障、维持机体生命活动所需的各种基本物质绝大多数都是来源于食物，故狭义上，“营养”指人体通过消化、吸收食物，摄取、利用食物中的各种有益成分，来供养、保养、调养身体，维持正常生命活动的过程。在古代医籍中，涉及营养的内容往往称作“食养”“食疗”“食治”。“食养”与“食疗”“食治”的涵义有所不同，“食养”是应用食物于健康人群以达到养生、防病之目的，而“食疗”“食治”则是应用食物于患病者以治疗疾病。虽然三者词义上稍有不同，但究其本质，中国古代的“食养”“食疗”“食治”就是在中医药理论指导下的传统营养治疗学。由于食物本身就兼具“养”和“疗”两方面的作用，其作用可表现在扶正与祛邪两个方面。正如孙思邈在《千金要方·食治篇》所说：“食能驱邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。”故中医营养与食疗学的基本原理与中医药物疗法基本一致，即《本草求真》所说的“食物入口，等于药之治病，同为一理”。并且更重视食物在“疗”“治”方面的特性，