

每天学点中医拔罐
每天学点中医辨证
每天学点中医基础
每天学点中医推拿
每天学点中医食疗
每天学点中医美容
每天学点中医进补
每天学点中医脉诊
每天学点中医用药
每天学点中医艾灸
每天学点中医诊断
每天学点中医历史
每天学点中医方剂
每天学点中医针灸
每天学点中医舌诊
每天学点中医拔罐
每天学点中医辨证
每天学点中医基础
每天学点中医推拿
每天学点中医食疗
每天学点中医美容
每天学点中医进补
每天学点中医脉诊
每天学点中医用药
每天学点中医艾灸
每天学点中医诊断
每天学点中医历史
每天学点中医方剂
每天学点中医针灸
每天学点中医舌诊
每天学点中医拔罐

每天学点

中医丛书
张庆祥
总主编



每天学点

中医

食疗

MEITIAN XUEDIAN ZHONGYI SHILIAO

张庆祥 ● 主编

中国医药科技

>>> 每天学点中医丛书 <<<

K2471
963
张庆祥/总主编

《每天学点中医丛书》



每天学点

MEITIANXUEDIANZHONGYISHILIAO

中医食疗

主编 / 张庆祥



中医学院 0666016

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书分为两部分,前半部分主要论述了食疗基本知识,强调食疗应因人而异,在正确的中医理论指导下进行食疗,可以辅助药物治疗,起到事半功倍的作用。后半部分介绍了常见疾病的中医食疗方案,其中涉及到的食材均是常见的食物,烹饪过程简单,便于人们掌握和实施。书中穿插了部分食物的历史典故,让读者在阅读的过程中就能轻松领略到中国传统食疗文化的精髓。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点中医食疗 / 张庆祥主编. —北京:中国医药科技出版社, 2014.1
(每天学点中医丛书)

ISBN 978-7-5067-6356-1

I. ①每… II. ①张 III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205916号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

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

规格 710×1020mm ¹/₁₆

印张 16 ¹/₄

字数 235千字

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次印刷

印刷 北京地泰德印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6356-1

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《每天学点中医丛书》

总序

编委会

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周唯 杨佃会 董桂英

《每天学点中医食疗》

编委会 >>>

《每天学点中医食疗》

主 编 张庆祥

副主编 孟庆岩 葛庆涛

编 委 刘 明 李 楠 孔令臻

总序

TOTAL ORDER

近年来,中国社会发展的步伐稳健而踏实,各方面所取得的巨大成就令世界瞩目。科学技术迅猛发展,全民经济收入不断提高,令公众对健康保健越来越重视,对中医药的健康需求也越来越多。见诸于报刊杂志、广播电视中的养生保健宣教或科普书籍应运而生,如火如荼,空前繁荣。然而,受到各方面的局限,或对中医学缺乏全面的认识,或在认识的层面上有所偏差,一些栏目与书籍或显得阳春白雪过于专业而清高,或失于严谨而肆意发挥难传真谛,或因对象不明而自云其事令言辞晦涩难懂,或因夸大其词者而令人侧目存疑。由此使得广大民众无所适从,或难解其义,或人云亦云,甚至上当受骗。如何适应广大民众养生保健的需要,为之提供既有专业知识,又通俗易懂的中医药科普读物,成为一种急迫的社会需求。

如今随着科技的发展,信息交流的加快,东西方文化的碰撞与相互影响越来越大,中国文化遗产的保护越来越受到国家政府的重视。中医学,是中华民族独有的医学体系,是我们祖先在漫长的生活实践中与自然界不懈斗争的实践经验的积累,是古代劳动人民适应自然、利用自然、趋利避害的知识与智慧的结晶,是立足于华夏大地的一门本土创新的学问。她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,并为世界医学的发展发挥了极其重要的作用,可以说没有中医学,就没有中华民族的今天。

中医学知识浩如烟海、博大精深,毛泽东曾经说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”一个学科的生存与发展离不开知识的传承,而知识的传承,仅专业人员的努力是远远不够的,必须要有广大民众的参与。中医学是来源于人民大众的“民间医学”,是与广大民众密不可

分的“草根文化”，中医学之与民众，犹如鱼与水，草根与土壤，因此中医知识的传播离不开广大民众的参与，更要依靠科学普及的力量，做到“继承不泥古，发扬不离宗”，于是这套《每天学点中医丛书》便应运而生。

缘分使然。去年春天一个偶然的机会有幸得遇中国医药科技出版社的编辑，一番交谈，一拍即合，心中虽不成熟的想法却得到了出版社有关领导的鼎力支持。为适应当前广大民众学习中医药知识，扩展视野，充实自我，并为养生保健等切身需求有直接的帮助，决定编写出版此套丛书。其初衷要求以通俗的语言讲解中医学理法方药等实用知识，力求从简单入手，每天学习一点，积少成多，通过一定时间达到系统学习进而掌握中医学基本知识的目，并做到学以致用，为全面了解中医药学的大体框架，指导养生保健与应用中药、方剂、针灸、推拿等打下一定的基础。经过多番思考与交流，我们最终决定本丛书定名为《每天学点中医丛书》。

为保证丛书编写的顺利进行，我与中华中医药学会首席健康科普专家刘更生教授多次商讨研究，集思广益，最终组成了丛书的委员会人员，拟定了丛书编写大纲与编写体例，提出了以高起点、高标准完成编写任务，并力争将其打造成中医药文化普及与传播的精品。分别聘请了山东中医药大学从事中医药相关学科教学与研究的专家学者，分别担当《中医基础》、《实用中药》、《实用方剂》、《中医诊断》、《中医脉诊》、《中医食疗》、《中医进补》、《中医历史》等各分册主编，为加强丛书的实用性与可行性，更有意聘请了附属医院内科、外科、针灸、推拿等一线的科室主任或临床专家分别出任《中医辨证》、《中医舌诊》、《中医美容》、《中医针灸》、《中医推拿》、《中医艾灸》、《中医拔罐》等分册主编，他们或为已功成名就的教授学者，或为享誉中外的临床名家，共同满怀对中医药学的热爱，不计得失而奉献付出，将经验或精华浓缩为一本本图书奉献给大家。

人们常说“讲课能够被人听懂的老师，才是真正的好老师。”为此，本套丛书的编写原则拟定为：运用通俗易懂语言，讲述中医药专业理论；结合医案故事等实际，帮助记忆相关知识；联系例举临床验案，解读中医实用技能……。在撰写的过程中，有关人员多次碰头交流心得体会，数次修改编写大纲，深入研讨并彼此学习参考各分册样稿，最后决定本书的编写计划。经

过全体编著者一年多的不懈努力,《每天学点中医丛书》一套 15 本才得以呈现在读者面前。

本丛书以中医药专业基础层次的学生或研究生、中医药爱好者以及以养生保健为目的的社会民众为主要对象。丛书以系统性与普及性相结合,专业性与实用性相结合为特点。对于喜欢中医药学的从业者或爱好者,可以学到中医学基础知识、中医诊断、中药方剂,以及临床各科针灸、推拿等专业知识,还可以学到常用的灸疗、拔罐、皮肤美容、食疗、进补等实用技术和养生保健知识;对于中医的初学者,则能从中深化对中医药理论以及舌诊、脉诊、辨证等知识的深入理解,以拓宽思路、开阔视野,更好地为中医临床服务。“春华秋实,根深叶茂”,相信通过大家的学习,我们能够达到预期的目的。

目标高远而落实有期。囿于水平有限、经验不足,见于分册中则或见中医术语的应用、语言文字的表达、临床医案的例举、生活典故的运用等,难免有不足或欠妥之处。诸如此类,有待改进的地方颇多,在此诚心恳请大家在阅读之中,及时记录并反馈给我们,以利于进一步完善提高。

在食物丰富的今天,人们面临选择却经常茫然,吃什么,怎样吃,吃多少,才有益于健康,诸如此类的问题困扰着很多人。我国是世界上最早认识到饮食和健康有关的国家,中国古代名著《黄帝内经》就提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的理论,是中医食疗的源头。张庆祥, 癸巳年季冬于泉城济南

本书立意高远,思路独特,视角新颖,将中医食疗以一个全新的形式呈现给大家,把复杂的营养学知识写得浅显易懂,妙趣横生,贴近生活,让人们一看就懂,给人们的健康生活以启迪。

本书前半部分为食疗总论和食物各论,在总论中介绍了食疗的特点、益处、禁忌以及注意事项,指导人们站在正确的位置看待食疗;在各论当中我们列举了常见食物的性味、成分、功效,并引用些许生动的故事帮助大家了解其作用。本书后半部分为疾病治疗,多摘取古今食疗和本草学著作中一些常用的、有效的、简便的食疗处方,以供大家参考。每个疾病为了方便大家

前言

PREFACE

当今世界，物质生活一天天丰富起来，但人们的生活压力却越来越大。由于生活不规律和膳食不合理所造成的疾病也越来越多，生命与健康已成为人们最为关注的话题。俗话说：“王以民为天，民以食为天”，西方也有谚语说：“吃的怎样，你就怎样”，就是说饮食是人们生存的基本要素，并与人们的健康密切相关。随着时代的进步，饮食逐渐从生存要素慢慢演变为一种艺术，一种养生治病的方法，由此饮食不仅是人们日常生活之必须，更是中华文化的代言。饮食既是生活层面的，更是精神层面的，要吃出口味，吃出享受，还要吃出健康。

在食物丰富的今天，人们面临选择却经常茫然，吃什么，怎样吃，吃多少，才有益于健康，诸如此类的问题困扰着很多人。我国是世界上最早认识到饮食和健康有关的国家，中医古代名著《黄帝内经》就提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的理论，是中医食疗的根本，为将深奥的中医理论变为简单易懂的生活常识，我们编写了本书——《每天学点中医食疗》。

本书立意高远，思路清楚，视角新颖，将中医食疗以一个全新的形式展现给大家，把复杂的营养学知识写得浅显易懂，妙趣横生，贴近生活，让人们一看就懂，给人们的健康生活以启迪。

本书前半部分为食疗总论和食物各论，在总论中介绍了食疗的特点、益处、禁忌以及注意事项，指导人们站在正确的位置看待食疗；在各论当中我们列举了常见食物的性味、成分、功效，并引用些许生动的故事帮助大家了解其作用。本书后半部分为疾病治疗，多摘取古今食疗和本草学著作中一些常用的、有效的、简便的食疗处方，以供大家参考。每个疾病为了方便大家

的检阅，以西医疾病命名为主，参以中医的辨证论治。虽然有些西医疾病并不能涵盖中医辨证论治的内容，也不失为一次尝试，如若不能确定疾病的中医证型，可咨询有职业医师资格的中医师，以便确定适合您的中医食疗方案。

由于水平和经验所限，书中内容或观点难免以偏概全。不足甚至错误之处在所难免，敬请广大读者在阅读中批评指出，以便我们进一步改进。

张庆祥

2014年1月于济南

目录

CONTENTS

第1周 中医食疗——舌尖上的智慧

- | | | | |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| 第1天 从张悟本现象话食疗 | 002 | 第5天 药食同源，但食物非药 | 010 |
| 第2天 以偏纠偏是食疗的原理 | 004 | 第6天 病真可从口入 | 012 |
| 第3天 五色食物有益健康 ... | 006 | 第7天 冬吃萝卜夏吃姜 | 014 |
| 第4天 人的体质为何不同 ... | 008 | | |

第2周 五谷为养——五谷杂粮篇

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 第1天 脾胃守护神——稻类 | 017 | 第5天 红绿双珠——小豆 ... | 028 |
| 第2天 健康新食品——麦类 | 020 | 第6天 中国食物的代言人——
豆制品 | 030 |
| 第3天 延伸古今的食物——黍类 | 023 | 第7天 液体黄金——油脂类 | 032 |
| 第4天 蛋白质聚集地——大豆 | | | |

第3周 五果为助——水果干果篇

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 第1天 维生素C王国——苹果类
..... 035 | 第5天 维生素先锋——橘类
..... 045 |
| 第2天 果中皇后——草莓乌梅类
..... 038 | 第6天 四大坚果——榛子核桃
腰果栗子 047 |
| 第3天 吉祥水果——桃李 ... 040 | 第7天 南方特产类——榴莲山
竹芒果 050 |
| 第4天 夏季白虎——瓜类 ... 043 | |

第4周 五畜为益——禽畜蛋白篇

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 第1天 农家小乐——猪羊肉类
..... 054 | 第5天 生命构成者——蛋白质类
..... 064 |
| 第2天 肉中骄子——牛狗兔肉
..... 057 | 第6天 低级生物的高级营养
价值——菌类 067 |
| 第3天 五德之禽——鸡鸭类
..... 059 | 第7天 来自生命摇篮的食物——
水产类 070 |
| 第4天 营养全元素——动物内脏
..... 061 | |

第5周 五菜为充——蔬菜菌藻篇

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 第1天 营养聚集地——绿叶类食材
..... 073 | 第3天 黑土地上长出的宝藏——
蔬瓜类 077 |
| 第2天 抗过敏先锋——甘蓝类
..... 075 | 第4天 心血管保护者——茄类
..... 079 |

第5天 地下有天地——根茎类	第7天 智慧食材——水生植物类
..... 081	 087
第6天 小角色，大功效——	
调味类	084

第6周 常见呼吸系统疾病的中医食疗

第1天 感冒	090	第5天 慢性肺源性心脏病 ...	106
第2天 急性支气管炎	094	第6天 肺炎	110
第3天 慢性支气管炎	098	第7天 肺结核	113
第4天 支气管哮喘	102		

第7周 常见循环系统疾病的中医食疗

第1天 高血压病	118	第5天 低血压	132
第2天 冠心病	122	第6天 高脂血症	135
第3天 动脉粥样硬化症	126	第7天 心律失常	139
第4天 病毒性心肌炎	129		

第8周 常见消化系统疾病的中医食疗

第1天 慢性胃炎	144	第5天 慢性肝炎	160
第2天 消化性溃疡	148	第6天 慢性胆囊炎	164
第3天 溃疡性结肠炎	152	第7天 便秘	167
第4天 肝硬化	155		

第9周 常见内分泌和泌尿系统疾病的中医食疗

第1天 糖尿病	172	第5天 慢性肾小球肾炎	187
第2天 甲状腺功能亢进	176	第6天 泌尿系感染	191
第3天 甲状腺功能减退症 ...	180	第7天 前列腺炎	195
第4天 肥胖症	183		

第10周 常见老年疾病的中医食疗

第1天 老年性痴呆	199	第5天 老年性白内障	213
第2天 癌症	203	第6天 骨质疏松症	216
第3天 神经衰弱	206	第7天 中风后遗症	219
第4天 耳鸣耳聋	210		

第11周 常见妇儿科疾病的中医食疗

第1天 痛经	224	第5天 小儿厌食	238
第2天 闭经	228	第6天 小儿泄泻	241
第3天 功能性子宫出血	232	第7天 小儿遗尿	244
第4天 更年期综合症	236		

物治病的规律，其目的就是“未病先防”和“既病防变”。对于一些慢性或轻度的疾病，食疗有改善机体内环境，减缓疾病的作用。通过合理的食疗，可以增强抵抗力，从而达到治病的目的。

“药食同源”，古代人民在与自然界斗争的过程中，发现许多食物不仅可以充饥又可以保健治病，即食物有其偏性，以食物之偏性可以调整人体之偏性，并由此积累了很多丰富的经验，逐渐形成了食疗。

例如，人们在夏天就喜吃羊肉串喝啤酒，就是以偏制偏的。《本草纲目》记载：“羊肉味甘性热，能补虚、助阳、益血、强筋骨。夏季食用，可以驱寒、祛湿、助消化。而啤酒性寒，能清热、解渴、利尿。二者结合，可以达到平衡。此外，还有“绿豆解百毒”、“萝卜消积滞”等说法，都是食疗的经验总结。

第1周

中医食疗

——舌尖上的智慧

疾病的辅助手段，以药物为主，食疗为辅，两者相合，才能起到最佳效果。食疗是中医的重要组成部分，它体现了“治未病”的思想。通过调整饮食结构，可以预防疾病的发生，对于已经发生的疾病，食疗可以起到辅助治疗的作用。

食疗的应用非常广泛，从日常饮食到疾病治疗，无处不在。例如，对于糖尿病患者，建议多吃低糖食物，少吃高糖食物；对于高血压患者，建议多吃低盐食物，少吃高盐食物。这些都是食疗的具体应用。

食疗不仅是一种治疗方法，更是一种生活智慧。它提醒我们，在享受美食的同时，也要关注自己的健康。通过合理的饮食搭配，我们可以达到身体和心理的平衡，享受健康的生活。

在中医食疗中，四季饮食有着不同的讲究。春季饮食以清淡为主，多吃绿色蔬菜；夏季饮食以清热为主，多吃瓜果蔬菜；秋季饮食以润燥为主，多吃梨、银耳等；冬季饮食以温补为主，多吃羊肉、牛肉等。这些饮食原则都是为了顺应自然规律，保持身体健康。

除了四季饮食，不同体质的人也有不同的饮食禁忌。例如，阴虚体质的人应该少吃辛辣、燥热的食物，多吃滋阴润燥的食物；阳虚体质的人应该少吃寒凉、湿冷的食物，多吃温阳散寒的食物。了解自己的体质，选择合适的饮食，是食疗的关键。

食疗虽然简单，但要想达到最佳效果，还需要注意一些细节。例如，食物的烹饪方式也很重要。炖、煮、蒸等烹饪方式更能保留食物的营养成分，而煎、炸、烤等方式则会破坏营养成分。此外，饮食的卫生和安全也是不可忽视的。

总之，中医食疗是一门博大精深的学问，它蕴含着古人的智慧和经验。通过学习和实践，我们可以掌握食疗的精髓，为自己的健康保驾护航。让我们一起走进中医食疗的世界，探索舌尖上的智慧。

从张悟本现象话食疗

张悟本，因一本畅销书《把吃出来的病吃回去》，并因某媒体的宣传，而红极一时，其宣扬的“绿豆治百病大法”引发市场绿豆涨价，其食疗理念也遭到众多专家质疑。其实张悟本并不是一名中医，也没有系统的接受过中医教育，没有完整的中医辨证分析思路，但经过媒体的包装捧红，一跃成名，随后，又昙花一现般得凋谢。一位中医功底并不深厚的人被誉为“中医养生第一人”去指导群众养生，而且还有这么多的追随者，不得不发人深思！

中医学作为中华文明的瑰宝，是祖先在长期生活实践中总结出来的延年益寿、防病祛邪的有效手段，是中国人民的智慧结晶。食疗是中医学重要组成之一，也是中国人的传统习惯，寓药物于食物当中，通过人们的日常饮食来调节人们体内环境，达到养生保健，甚至治病防变的目的，中医食疗的效果不容小觑。

张悟本现象反映出两个社会问题：一是人们对养生是热切期待，二是真正实用的养生教育严重匮乏！我们设想，如果人们对中医食疗有所了解，自己可以清楚地辨别真伪，又怎会使这些谋利分子有机可乘，误导大众呢？

首先我们要了解什么是食疗？食疗的原理是什么？食疗与药疗的区别在哪里？什么样的人可以食疗？它的适应证与禁忌证如何？

食疗又称食治，即利用食物的偏性来影响机体各方面的功能，使其获得健康或治愈疾病的一种方法。

通常认为，食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可供食性物质。也就是说，食物最主要的是营养作用。那食物到底能不能治病？通过什么途径起到治病作用？这也是人们正确认识食疗的关键问题。

食疗就是通过合理摄取饮食物，根据不同的体质和自身素质，使机体健康正常的运作，从而增强体魄，减少和预防疾病的发生，从这个意义上来说，食疗的作用并不是治病，而是防病。

人吃五谷杂粮，难免会生病，我们祖先从日常饮食中总结出一系列用食

物治病的规律，其目的就是“未病先防”和“既病防变”。对于一些慢性或轻微的疾病，食疗有改善机体内环境，减缓疾病的作用，通过合理的食疗，强健体魄，增加抵抗力，从而达到治病的目的。

食疗文化源远流长，众所周知，“药食同源”，古代人民在与自然界斗争的过程当中，逐渐发现某些动植物既可以充饥又可以保健治病，即食物有其偏性，以食物之偏性可以调整人体之偏性，并由此积累了很多丰富的经验，逐渐形成了食疗。例如，人们在夏天就着烤羊肉串喝啤酒，就是以偏纠偏的例子，因为羊肉性热，而啤酒性凉，二者同食，则阴阳平衡，则既不上火，又不会腹泻。而著名的北京烤鸭与山东大葱同吃，也是这个道理！

不仅在中国，西方也存在着食疗概念。医药之父希波克拉底就曾说过：“药物治疗不如食物治疗，食物是人类最好的药品”，可见在西方国家也有食疗的概念。但是这句话要辩证的来看，希波克拉底这样说是说明食物可以调节人体免疫功能而几乎没有副作用，是强调人体自然免疫作用是疾病真正的终结者，并不是说食物可以取代药物。

食疗虽然有相当多的益处，但毕竟是一种养生保健手段，其治疗疾病的力度远远不及药物。现在很多人将“食疗”当作治病手段，将食物当药物服用，也就陷入了食疗误区。面对疾病，人们应该正确就医，将食疗当作治疗疾病的辅助手段，以药物为主，食疗为辅，两者相合，才能更好地治愈疾病。

所以，在整个“张悟本风波”中，食疗并没有错，只要用正确的理论指导，运用得当，食疗是个好东西，它的作用毋庸置疑，但也不能把它当作治病的绝对手段。