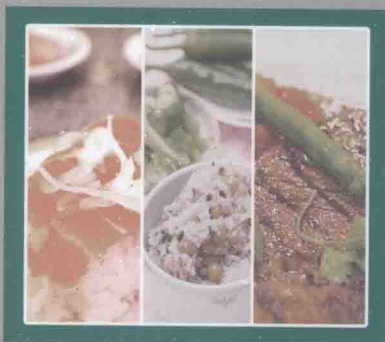


YIN SHI JIAN KANG XUE

饮食健康学

方 勤 著



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

SHI JIAN KANG XUE

饮食健康学

方 勤 著



合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食健康学/方勤著. —合肥:合肥工业大学出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5650-1374-4

I. ①饮… II. ①方… III. ①合理营养—高等职业教育—著作②营养卫生—高等职业教育—著作 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 133038 号

饮食健康学

方 勤 著

责任编辑 朱移山 霍俊樟

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2013 年 6 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2013 年 6 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1010 毫米 1/16
电 话	总 编 室:0551-62903038	印 张	13.75
	市场营销部:0551-62903198	字 数	218 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	安徽省瑞隆印务有限公司
E-mail	hfutpress@163.com	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-1374-4

定价: 30.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

前 言

近年来，社会经济的发展、物质文化生活的极大丰富以及医学的进步，随着人类的健康水平得到了提高，也使得人类在延长寿命和提高生活质量方面有了更高的目标。因此，如何增进身体健康、延年益寿，成为世界各国尤其是发达国家普遍关注和研究的重大课题。

“民以食为天”，人们在生活中，离不开吃与喝，只有科学吃喝，才会增进健康。有病才医，是被动保健；注重养生保健、调养，则属于主动保健。所以从某种意义上说，主动保健重于药疗。我国传统医学有关饮食保健的理论和实践经验相当丰富，本书重在挖掘、整理、弘扬我国这一宝贵的文化财富。

本书共分为上、中、下三篇。上篇总论，系统地介绍了中医饮食保健文化体系从上古时期的以火熟食为标志的萌芽阶段，到明清时期逐渐完善成熟的过程概况；以及以阴阳五行学说为指导，以整体观与辨证施膳为准则，以气、血、津液为基础，脏腑功能协调而以脾胃为根本四个方面全面总结了中医饮食保健文化体系的理论基础。中篇饮食保健，阐述了不同年龄阶段、不同体质人群的生理特点、保健要点及其保健选方，四季的季节特点、保健要点及其保健选方，以期指导人们更加全面地了解自身的生理特点、饮食营养需求，以更加科学合理的方式进行养生保健，

颐养天年。下篇疾病调养，主要阐述了内科、外科、妇科、儿科、肿瘤等常见急慢性疾病的临床指征、调养原则、调养宜忌及调养选方。

本书的特点是内容翔实，知识点密集、信息量大、实用性强、语言流畅，有一定的科学性、实用性和启迪性。

该书在编写过程中，参阅了许多相关资料，由于版面有限，恕不一一列出，谨向有关单位和作者表示衷心的感谢！由于知识水平和时间有限，书中可能存在着诸多遗憾，敬请广大读者朋友见谅，并不吝赐教，争取再版时，能够更尽如人意。

编 者

2013年1月

目 录

上篇 总论

第一章 饮食保健文化体系形成的概况	(002)
第一节 饮食保健文化	(002)
第二节 饮食保健文化的发展概况	(002)
第二章 饮食保健文化体系的理论基础	(015)
第一节 以阴阳五行理论为指导	(015)
第二节 以整体观念与辨证施膳为准则	(016)
第三节 以气血津液为基础	(018)
第四节 脏腑功能协调, 以脾胃为根本	(019)

中篇 饮食保健

第三章 各种人群的饮食保健	(023)
第一节 孕妇饮食保健	(023)
第二节 小儿饮食保健	(027)
第三节 老年人饮食保健	(033)

第四章 各种体质的饮食保健 (037)

- 第一节 正常体质者的饮食保健 (037)
- 第二节 气虚体质者的饮食保健 (040)
- 第三节 阳虚体质者的饮食保健 (042)
- 第四节 血虚体质者的饮食保健 (044)
- 第五节 阴虚体质者的饮食保健 (046)
- 第六节 湿热体质者的饮食保健 (048)
- 第七节 特禀体质者的饮食保健 (050)
- 第八节 气郁体质者的饮食保健 (051)
- 第九节 痰湿体质者的饮食保健 (054)

第五章 四季饮食保健 (056)

- 第一节 春季饮食保健 (057)
- 第二节 夏季饮食保健 (059)
- 第三节 秋季饮食保健 (061)
- 第四节 冬季饮食保健 (063)

下篇 疾病调养

第六章 常见内科疾病的食物调养 (068)

- 第一节 支气管哮喘 (068)
- 第二节 病毒性肝炎 (071)
- 第三节 慢性胃炎 (073)
- 第四节 肺 炎 (075)
- 第五节 肥胖症 (078)
- 第六节 高脂血症 (081)
- 第七节 高血压病 (083)
- 第八节 糖尿病 (087)
- 第九节 冠心病 (090)

第十节	痛 风	(093)
第十一节	便 秘	(096)
第十二节	泄 泻	(098)
第十三节	失 眠	(100)
第十四节	风湿性关节炎	(102)
第七章	常见外科疾病的食物调养	(106)
第一节	腰椎间盘突出	(106)
第二节	乳腺增生	(108)
第三节	痔 疮	(111)
第四节	肛 裂	(113)
第五节	颈椎病	(115)
第六节	骨质疏松症	(118)
第七节	骨 折	(120)
第八节	肩周炎	(123)
第九节	白癜风	(125)
第十节	神经性皮炎	(128)
第十一节	前列腺炎	(130)
第十二节	痤 疮	(132)
第十三节	血栓闭塞性脉管炎	(134)
第十四节	尿路感染	(137)
第八章	常见妇科疾病的食物调养	(140)
第一节	经前期紧张综合征	(140)
第二节	功能性子宫出血	(142)
第三节	痛 经	(144)
第四节	闭 经	(147)
第五节	月经过多	(149)
第六节	不孕症	(151)
第七节	习惯性流产	(154)

第八节	更年期综合征	(156)
第九节	产后缺乳	(158)
第十节	阴道炎	(160)
第九章	常见儿科疾病的食物调养	(163)
第一节	小儿腹泻	(163)
第二节	百日咳	(165)
第三节	小儿遗尿	(167)
第四节	流行性腮腺炎	(169)
第五节	厌 食	(172)
第六节	小儿湿疹	(174)
第七节	缺铁性贫血	(175)
第八节	维生素 D 缺乏性佝偻病	(177)
第九节	小儿多动症	(180)
第十节	支气管肺炎	(182)
第十章	常见癌症的食物调养	(185)
第一节	食管癌	(185)
第二节	胃 癌	(187)
第三节	大肠癌	(190)
第四节	肺 癌	(192)
第五节	乳腺癌	(195)
第六节	白血病	(197)
第七节	前列腺癌	(200)
第八节	子宫癌	(202)
第九节	鼻咽癌	(204)
第十节	膀胱癌	(207)
参考文献		(210)

上篇 总论

养生食疗文化是中华民族中医药宝库中一颗璀璨的明珠，是中华民族用于养生保健、防病治病的一种有效的方法和手段，在历史文化长河中，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大的贡献。

随着改革开放的持续推进，人们生活水平不断提高，温饱问题早已解决，逐渐富裕起来的人们越来越重视自己的健康，越来越重视生活质量的提高。因此，在食物方面，人们不光要求吃饱，而且还要求既有营养又有一定的保健功能，这使得中医的养生食疗文化越来越受到人们的广泛关注。

本篇主要阐述：第一，养生食疗文化体系从上古时期的以火熟食为标志的萌芽阶段到明清时期逐渐完善成熟的过程概况。第二，以阴阳五行学说为指导，以整体观念与辨证施膳为关键，以气、血、津液为基础，脏腑功能协调而以脾胃为根本四个方面全面总结了养生食疗文化体系的理论基础。

第一章 饮食保健文化体系形成的概况

第一节 饮食保健文化

文化是与人类共生、共存、共荣的，其起源差不多与人类的起源一样古老。饮食是每个人生来都不能缺少的，几千年来，凝聚了深厚的文化底蕴。《孟子》曰“食色，性也”，是将食欲和色欲归为人类本能的范畴。“饮食文化”实际上就是指吃的方式，甚至包括饮食原料的获得和制作、所用的炊器和食具，以及怎么才能吃得好、吃得美、吃得雅。饮食一方面为口腹饱餐美味享受之资，一方面又为医药文化的源头之一。

在这样的背景之下，就自然形成了中国特有的“饮食保健文化”：将食物与食物或食物与药物相配合，经过烹调加工，使其成为具有防病、治病、强身功能的美味食品的一种方法。“饮食保健”的目的在于“治未病”，甚至于治疗某种疾病。“医食同源，药食同源”，几千年来，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献；且其具有极为丰富的内容和悠久的历史，是我国传统医药宝库的重要组成部分。中医的博大精深即在于能够利用植物、动物以及矿物质防治疾病、养生保健。

第二节 饮食保健文化的发展概况

一、饮食保健文化起源于上古时期

上古时期人类生存的自然环境极为恶劣，人类防治疾病的能力极弱，过着茹毛饮血的生活，人类的生命和健康受到了极大的威胁，当时人的平均寿命只有30岁左右。女性的高死亡率主要与难产和产后感染有关，而中年男子死亡率高，则主要与艰苦繁重的体力劳动有关。《韩非子》概括了

当时人类的饮食生活状况：“民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭，而伤腹胃，民多疾病”。由此可见，我们的祖先由于生食导致消化不良，致使疾病多发。《古史考》载：“……于是圣人造作钻燧出火，教民熟食，民人大悦……”火的发明将人类带入了熟食时代，古人不断地找寻食物、与疾病作斗争，拉开了食养食疗的序幕。

炎帝神农氏尝百草而发明医药，《史记·三皇本纪》《淮南子·修务训》等书籍都记载了这一情形：“古者，民茹草饮水，采树木之实，食羸虻之肉，时多疾病毒伤之害。于是神农乃始教民播种五谷，相土地宜，燥湿、肥堯、高下，尝百草之滋味、水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒。”原始人类在寻找食物的过程中，如果发现了某种食物的药性，就用它治疗疾病。如当时人类发现了食用大黄会腹泻，而藜芦会导致呕吐，于是腹胀、便秘时，便用大黄来解除痛苦；如果食用了一些不消化或者误食了有毒的东西，就食用藜芦将这些有害的东西吐出来。约公元200年，佉族人用熊胆泡酒口服，治疗咽喉痛或者退高烧；鄂伦春族人用鹿心血拌红糖和黄酒，用于治疗心跳过速。

医药的发明再加上以火熟食大大改善了人类的生活条件，在一定程度上增强了上古人类的体质和健康。

二、夏商周时期的饮食保健

夏商周时期是医巫合流的鼎盛时期，巫术和占卜是人们对付病痛的主要手段，夏朝的针灸比较盛行。

商代初期的伊尹精于本草药性和烹饪，熟知食物的治病作用，他总结民间运用食物治疗疾病的经验和药物的治疗性能，并在其所著的《汤液剂》一书中创制了汤剂，形成了饮食保健的雏形。商代末期的彭祖精于饮食保健和药物保健，还常用桂芝保养身体。这个时期的烹调技术也达到了相当高的水平，烹饪水平的不断提高，为养生食疗提供了一个很好的平台；且当时的贵族社会中已兴起饮酒之风，为周代治疗某种疾病而酿制药酒奠定了一定的基础，药酒的出现进一步推动了饮食保健文化向前发展。

西周时期，古人通过观测金、木、水、火、土五大行星的运行，发现了五大行星的出、伏规律，同时又认识了刮风、下雨以及春夏秋冬四季不

同的自然规律，为中医的阴阳五行学说及食疗四季五补学说奠定了基础。

周代还建立了全国医药行政管理机关，设有专门的医疗机构，分为疾医、食医、汤医、兽医，其中食医的地位居首。食医系专事饮食养生保健的医生，食医的设立，标志着饮食保健文化的初步形成。据《周礼·天官》载，“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”；据《周礼·周官医职》载，食医深知食物的性味特点：“……凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘……”除此之外，《周礼·天官·疾医》载“以五味、五谷、五药养其病”。这些记载表明当时疾医、汤医也会以食物来辅助治疗各种疾病。

可见人类历史发展到这个时期，已经对饮食保健相当重视。食医被称为世界上最早的“营养师”，并载入世界营养学发展史。食医的出现有利于饮食经验的积累、整理、交流与饮食保健学术水平的提高，推动了中医饮食保健的进一步发展。

三、春秋战国时期诸子的食养观

百家争鸣、诸子蜂起的春秋战国时期，有不少关于食养的论述：杂家著作《管子》、集诸子各家大成的《吕氏春秋》反映了杂家“趋利避害”的养生思想；儒家经典《论语》《周礼》《仪礼》《礼记》等，蕴含着丰富的儒家饮食文化，提倡食养的“中庸”“受礼”之道，即“无过”“适度”。上述均体现了当时的饮食保健养生观，即“和食以养、时食以养、淡食以养、洁食以养”。

《吕氏春秋·尽数》载：“凡食之道，无饥无饱，是之谓五藏之葆”，“食能以时，身必无疾”，“凡食无强厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首”。这是强调不能过分贪多食之过饱，又不能进食太少，进食要把握好“度”，谓之“和食”；饮食要有规律，不能随心所欲，否则将会疾病缠身，此为我们今日一日三餐定时规律进食的理论依据，谓之“时食”；要清淡饮食，不要追求味重油重的食物，为后世“素食养生”提供了理论依据，谓之“淡食”。《论语》中“……色恶不食，臭恶不食，失饪不食……”，告诫人们不要食用变色、变味的食物，烹调不当的食物不要吃等等，谓之“洁食”。

《黄帝内经》简称《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分，是我

国医学文献中现存最早、最重要的一部中医理论典籍，为中医基础理论奠定了基础，同时也奠定了养生保健的理论基础，其核心思想即为“天人合一”，万事强调“和谐”二字。《内经》中涉及养生保健方面的内容较多，《素问》以人与自然统一观、阴阳学说、五行说、脏腑经络学为主线，论述摄生、脏腑、经络、病因、病机、治则、药物以及养生防病等各方面的关系；《灵枢》的核心内容为脏腑经络学说。

《内经》对中医饮食保健学理论体系的贡献，归纳起来主要有以下几个方面：第一，饮食是人体养生之本。《内经·素问》载“天食人以五气，地食人以五味”，指出自然界是人类赖以生存所必需的物质条件；《素问·经脉别论》载：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行……”是说饮食决定人体气血津液的盛衰；《素问·平人氣象论》载：“人以水谷为本，故人绝水谷则死”，如果人类离开了饮食，将无法生存；《素问·四气调神大论》载“……夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”，是指人类的一切活动包括饮食应该遵循自然界的规律；《素问·上古天真论》载：“上古之人……食饮有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，否则后果将不堪设想。

第二，在食物性能上，《灵枢·五味》提出了“四气五味学说”，《内经》认为饮食养生要“五味调和”。《素问·宣明五气篇》指明了五味所入，即“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾”，饮食五味进入体内之后，各自养各自所属的五脏，说明了五味与五脏之间存在密切关系；《素问·生气通天论》载“阴之所生，本在五味。阴之五官，伤在五味”，是说饮食五味生成人体的阴精，如若五味摄取不当，五脏将会受到损伤；《素问·阴阳应象大论》也深入说明了自然界五味与人的内在关系，即“酸伤筋，辛胜酸，苦伤气，咸胜苦，甘胜咸”，五味过与不及都会对人体造成损伤。因此，人在饮食上应该注重五味调和，这样才能腠理周密、筋脉柔和、气血流通、骨骼正直。

第三，《内经》之《素问·脏气法时论》在膳食结构上指出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”；《素问·五常政大论》也指出了这样一个膳食平衡结构：“谷肉果菜，食养尽之”。这是世界上最早而又全面的膳食指南，直至今日，《居民健康膳食结

构宝塔》也仍是以这样一个“谷养、果助、畜益、菜充”的膳食模式作为其指导思想。

第四,《素问·四气调神大论》载“…不治已病治未病,不治已乱治未乱”,提出了养生以预防为主的思想,因此饮食要合理得当。古语有云:“善养生者养内,不善养生者养外”,养生要讲究方法。

第五,在食治方面记载了利用食物治疗疾病的经验,提出了“医食同源”思想,并记载了一些食治举例,对现代饮食养生具有重要的指导作用。据《灵枢·五味》载,“心病者,宜食麦、羊肉、杏、薤;肾病者,宜食大豆黄卷、猪肉、栗、藿;肝病者,宜食麻、犬肉、李、韭;肺病者,宜食黄黍、鸡肉、桃、葱……”;《素问·藏气法时论》载“肝苦急,急食甘以缓之;心苦缓,急食酸以收之……”,记录了不同征兆的疾病,能够利用食物的各种性质来进行治疗;《素问·五常政大论》载“……谷肉果菜,食养尽之;无使过之,伤其正也”,即是说生病时,需要药物与食物相配合进行治疗,是药三分毒,因此为免身体受损,要适可而止,在使用药物治疗的同时,要以谷肉果菜等食物进行配合调理,最终使之痊愈。

第六,《内经》中不仅记载了大量的食治方子,如《素问·腹中论篇》记载了最早、最完整的食治方——乌贼骨丸,主要功效是“利肠中及伤肝也”;同时也总结了各种疾病以及病愈初期的饮食禁忌。

第七,提出了“饮食禁忌学说”。《灵枢·五味》记载了关于五脏病的饮食禁忌的基本原则,即“五味所禁”,“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦”;《素问·热论》载“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也”,是指在热病稍愈初期,吃肉则会使疾病复发,过多吃肉,则会留下后遗症。

所有这些都是《黄帝内经》为当今中医饮食保健的发展所奠定的坚实的理论基础。

四、秦汉时期对饮食保健文化的贡献

东周至秦代是我国古代医食制度建立的第一个重要阶段,秦代建立了较为系统的官医制度,医政组织已经相当完备,秦始皇统一中国后,实行“焚书坑儒”政策,但仍有许多著名的医书流传至今;第二个重要阶段是

西汉，其医事制度在秦的基础上又有了较大的发展，汉帝令征集天下医术，并对医药文献进行整理和校正，同时实行休养生息政策，人民安居乐业，生活条件得到了极大的改善，使得食养之风盛行。

成书于秦汉时期的《神农本草经》，并非一人之作，是不同医家在实践基础上逐渐积累、搜集、总结而来，对于现代食疗养生体系的发展具有重要的指导意义。该书搜罗广泛，食养食疗物众多，总共记载了 365 种药物，包括 252 种植物药、67 种动物药和 46 种矿物药，分为三品，上品：“上药一百二十种为君，主养命，以应天”，多属于补养类食物；中品：“中药一百二十种为臣，主养性，以应人”，多属补养而兼具有治疗疾病作用的药物；下品：“下药一百二十五种，主治病，以应地”，多属久服有毒累的药物。其中，上品中提到的食物，主要指导人们达到养生食疗的目的，多属“味甘、性平者”，以“养”为主，疗养结合，并沿用至今。如，延年益气类食物有：菊花、甘草、葡萄、白瓜子、橘子、干姜、核桃仁等等；补血补气类食物有：枸杞、龙眼肉、山药、扁豆、大枣、阿胶等。

继《黄帝内经》《神农本草经》之后，东汉末年张仲景撰写的《伤寒杂病论》由《伤寒论》《金匮要略》两部分组成，是我国又一部临床医学巨著，在总结前人理论和实践的基础上，在历史上首次全面细致地阐述了中医的饮食保健疗法，其伟大的贡献在于他提出了一个重要的医学思想：“辨证论治”，使得中医学基础理论和医疗养生保健实践二者紧密地结合，为后世中医学的发展起到了极为重要的作用。

除此之外，其食疗思想及应用方法体现在：第一，“未病先防、已病防变”，提出以预防为主的思想，正确饮食调摄以养正气。五味调和、冷热适当，方能使正气充足、邪气不侵，是预防疾病的首要条件。《伤寒论·伤寒例》载“冬时严寒，万类深藏，君子固密，则不伤于寒”；《金匮要略》载“……服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理”。还指出了饮食保健防病与气候相关，即四季养生，如《金匮要略》载“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾”，并以“不可食”“不宜食”“不宜多食”或“食之害人”的方式列出了饮食禁忌达 160 多条。同时指出，患病期间，患者应该选用适当的饮食调养，避免食用易使疾病加重或者发生其他病变的食物，如《金匮要略》载“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘”，说明五脏

的性质各异，患者的忌讳应有所不同。

第二，提出了中医食疗应依据个人体质、所处环境及季节气候的不同“三因制宜”的中医饮食保健思想，即“因人制宜”“因时制宜”“因地制宜”，为后世医家提供了诸多启发。

张仲景在《伤寒论》中依据阴阳气血偏盛的情况将人分为“阳虚者”“阴虚者”“阴阳气血皆亏虚者”“阳盛者”“正虚而挟邪者”“阴阳寒热盛衰情况不明者”；还将人按照体质分为“年质壮大，血气充盈，肤革坚固”的“强人”，胖但湿气较盛、阳气不足的“肥人”，形态瘦小、虚弱、阴血不足的“羸人”以及形不病而脉病的“平人”，并且依这四类人的体质施以不同的药量：遇强人增量，以免病重药轻，使邪气猖獗；遇平人标准用量；遇羸人，为防止其不能受药物之毒，则减轻药量，免伤正气。如《伤寒杂病论》载：十枣汤“强人服一钱匕，羸人服半钱”、九痛丸“强人初服三丸，弱者二丸”。同时《伤寒论》还特别注重处于老人、孕妇、儿童、产妇、婴儿等特殊生理时期的饮食保健。张仲景在治疗疾病的过程中依据每个人生理特征、疾病征兆、先天条件的不同，再根据病人的性别、年龄、体质等情况，在治疗的过程中对其施药有所增减、忌讳，这些均体现出了“因人制宜”养生饮食保健法的观念。

张仲景指出四时变迁、昼夜交替、气候变化均会对人体产生一定的影响，并与疾病前后的发生、发展都有着密切的联系。气候的异常会导致人体有所不适，如《金匮要略·脏腑经络先后病脉证》载“未至而至”“至而太过”“至而不去”“至而不至”等，说明疾病与气候之间均有着密切的联系；《伤寒论》载“春夏养阳，秋冬养阴，顺天地之刚柔也”，是说气候不同，人类的饮食也应有所不同；又如《伤寒论·辨可下病脉证并治》载“春夏宜发汗”“秋宜下”等，无一不体现出了“因时制宜”养生饮食疗法的观念。

再者，由于生活的地域各不相同，导致生活习性、饮食习惯、自然环境等均有差异，这就使得人的体质、疾病的特点、病情的发展趋势也均不相同，因此张仲景认为在治疗的过程中应当“因地制宜”，如《伤寒论·伤寒例》载：“土地温凉，高下不同，物性刚柔……，岐伯举四治之能……”，强调在治疗疾病的过程中，应该周全地考虑地域环境等因素，才能收到良好的治疗效果。