

病在肝，愈于夏，夏不愈，甚于秋，秋不死，

慢性肝病与食疗

肾病

与 食疗

何立群 主编

辛不死，持于壬癸，起于甲乙，肝病者，起于

慧，下哺甚，夜半静，肝欲散，急食辛以散之，

用辛补之，酸泻之。病在心，愈在壬癸，冬不

不愈，甚于冬，冬不死，持于春，起于夏，甚

温食热衣。心病者，愈在戊己，戊己不愈，起

于壬癸，壬癸不死，持于甲乙，起于丙丁，心

病者，日中慧，夜半甚，平旦静，心欲软，急

食咸以软之，用咸补之，甘泻之。病在脾，愈

在秋，秋不愈，甚于春，春不死，持于夏。



健康零距离
远离肾脏病



科学出版社

中国
医药

食

疗

中国医药



1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

1510-0281

慢性病与食疗

肾病与食疗

何立群 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

食疗学是中医学的一门重要分支学科,在长期的临床实践中,逐渐形成了一批著名专家和卓有成效的食疗方法。本书从多角度对肾脏病的食疗进行了阐述。先概括性地叙述了西医“肾脏”与中医“肾”的概念、食疗与养生的关系、肾病食疗种类、肾病食疗方法等;后从疾病定义、易患人群、早期信号、合理饮食指导、一日食谱举例、健康食谱等六个方面详细描述了各型慢性肾脏病患者的食疗方法。本书语言文字简单易懂、食疗方法实用易行,是对食疗防治肾病的一次很好的经验总结。本书适用于肾病患者的辅助治疗、广大中医药爱好者的日常阅读及临床医生对患者的生活指导。

图书在版编目(CIP)数据

肾病与食疗/何立群主编. —北京:科学出版社,
2011.8

慢性病与食疗

ISBN 978-7-03-032005-6

I. ①肾… II. ①何… III. ①肾疾病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 160458 号

责任编辑:潘志坚 何纯青 / 责任校对:刘珊珊
责任印制:刘 学 / 封面设计:殷 靛

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011 年 8 月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2011 年 8 月第一次印刷 印张:13 1/4

印数:1—4 200 字数:238 000

定价:22.00 元

谨以此书

献给上海市杨浦区卫生局及其
所创导“杨浦区名医师工程”

《肾病与食疗》编委名单

主 编

何立群

主 审

沈庆法

编 委

朱秀华 沈丽萍 胡 菲 毕月萍 吴 锋

序 一

随着社会的发展、生活水平的提高，人们在传统文化继承的过程中，越来越感受到中医药学在保障健康方面的重要作用，特别是其对占总体人群可观比例的亚健康者的防治、养生作用，受到国内外的高度重视和肯定。

食疗是祖国医学宝库中的瑰宝之一。祖国医学认为药食同源，食物也是药物，用之得当，可以治病。我们祖先在食疗方面积累了丰富的经验，早在战国时期成书的《黄帝内经》就很重视饮食对人体健康的作用。它指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”唐代名医孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃药尔。”清代医学家王孟英指出：“（食疗）药极简易，性最和平，味不恶劣，易办易服。”

食物疗法和药物疗法有很大的不同。食物治病最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无毒副作用。也就是说，利用食物（谷肉果菜）性味方面的偏颇特性，能够有针对性地用于某些病证的治疗或辅助治疗，调整阴阳，使之趋于平衡，有助于疾病的治疗和身心的康复。食物含有人体必需的各种营养物质，主要在于弥补阴阳气血的不断消耗。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说：“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”因此，食物疗法适应范围较广泛，主要针对亚健康人群，其次才是患者，作为药物或其他治疗措施的辅助手段，随着日常饮食生活自然地接受。

食物疗法寓治于食，不仅能达到保健强身、防治疾病的目的，而且还能给人

感官上、精神上的享受,使人在享受食物美味之中,不知不觉地得到治疗或保健。这种自然疗法与服用苦口的药物相比迥然不同,它使人们容易接受,可长期运用,对于慢性疾病的调理治疗尤为适宜。

为了普及这方面的知识,更加丰富中医保健和食疗事业,中医肾病专家何立群教授长期潜心研究中医肾病食疗和药膳学的理论和实践,现终于编著成书,奉献给广大普通人群和肾病患者,相信一定会受到人们的热烈欢迎。

中国科学院院士
中国中西医结合学会会长
上海中医药大学校长

陈凯先

2010年12月

序 二

为了加强医学学科建设和人才培养,上海市杨浦区卫生系统聘请上海市内二十名医学精英,带领杨浦百名青年医生启动首轮杨浦区“名医师”建设工程。何立群教授是“名医师”导师之一。他在中医肾病的理论、临床、科研、教学和职业道德等方面潜心钻研,悉心带教,历经三年,不仅积累了丰富的肾病治疗经验,更培养出多名优秀弟子。

《肾病与食疗》一书由何立群教授主编,他的“高徒”参编,展示了何教授三年辛勤带教的成果,也显示了杨浦区“名医师”建设工程的硕果。《肾病与食疗》以急慢性肾脏病的常见病、多发病为纲,以中西医两方面对疾病的认识、体质与肾脏病的关系、肾脏病的易患因素、早期信号、食疗原则及药用食物为目,综合了针对多种急慢性肾病的诸多食疗方,是肾病患者的良师益友。我为肾脏病人而感大幸,望其得之可效如桴鼓。

中医学是国家传统文化宝库中的重要组成部分,千百年来以其独特的理论体系为人类的繁衍昌盛作出了巨大贡献。在新的历史时期,祖国医学在常见病、多发病的预防和保健等方面更有广阔的优势。“正气存内,邪不可干”“上工治未病”,既是对祖国医学防病理论的精辟概括,也是对当代中医师的希冀所在。

“中医贵在传承,中医重在创新”。借以此书作序之际,冀中医事业蓬勃发展,期儒生效如仲景与秦越,更超越古师立群时代。

上海市杨浦区卫生局局长 金其林

2010年11月18日

序 三

食疗是食物疗法的简称,是中医药学的重要组成部分。古代医家很早就懂得运用食物治疗疾病,如《淮南子·修务训》中提及:“古者之民,茹毛饮血,采树木之实,食羸虻之肉,时多疾病痛伤之害,于是神农乃教民播种五谷,相土地宜,燥湿肥烧高下,尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民之所辟就,当此之时,一日而遇七十毒。”

食疗学是中医药学的特色,是中医药学的重要防治手段内容之一,是中医药学一门重要学科。《黄帝内经》为其建立了深厚的理论基础,《伤寒杂病论》确立了食疗的原则,唐宋以后,在长期的临床实践中,逐渐形成了一批著名专家和方法奇特、卓有成效的专著。

《黄帝内经》强调食物对人的生存之重要。《素问·六节脏象论》中说:“天食人以五气,地食人以五味,五气入鼻,藏于心肺,上使五色,修明音声,能彰五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自成。”书中以阴阳五行藏象学说为指导,分析了饮食过量和偏嗜可以致病。如《素问·痹论》所讲:饮食自倍,肠胃乃伤。同时,又指出饮食五藏之病以食治,要以五味所宜;如《灵枢·五味篇》说:“脾病者,宜食米饭、牛肉、枣、葵;心病者,宜食麦、羊肉、杏、薤;肾病者,宜食大豆黄卷、猪肉、粟、藿;肝病者,宜食麻、犬肉、李、韭;肺病者,宜食黄黍、鸡肉、桃、葱。”《黄帝内经》强调要保持人之正气充旺,除先天之本即肾的强盛外,还要依赖后天之本即脾胃不断涵益,依赖食物营养,合理调和,配伍恰当。《素问·脏气法时论》说:“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。”《灵枢·五味》篇说：“五味各走其所善，谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。”另外，许多中医经典都认为，药物治疗到一定时候就要及时食养，如《素问·五常政大论》说：“谷肉果菜，食养尽之。无使过之，伤其正也，不尽行，复如法。必先岁气，无伐天和。无盛盛，无虚虚，而遗人夭殃。无邪己，无失正，绝人长命。”《内经》上共记有十三张治疗方剂，其中食疗方有六张，可见其对食疗的重视。

《伤寒杂病论》阐述了食疗三个方面的内容，即食疗原则、食疗应用和食疗禁忌。首先，阐述食疗原则，即辨证择食、辨证配膳，要辨人之正气强弱，要分析阴阳、表里、寒热、虚实而确定食疗方法；其次书中选用不少食疗方剂如桂枝汤、百合鸡子黄汤、当归生姜羊肉汤、蜜煎导方、猪肤汤等；并详细论述了五脏病的食禁、食物相克等。

晋唐医学发展很多，一些著名医家非常重视食疗，魏武帝亲自撰写《四时御食物》，建立了“食制”；刘休著有《食经》；谢枫等著《淮南王食经》。尤须指出的是，唐代药王孙思邈在《千金要方》中专列“食治”专篇，记述了许多方剂。其学生孟诜总结唐以前食疗成果，撰写了现存最早的食疗专著即《食疗本草》。孙思邈认为：“安身之本，必资于食。不知食宜者，不足以全生。”他还认为：“为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

在长期与疾病作斗争过程中，食疗学不断发展，其内容不断丰富，概括起来有食饮有养，食膳以疗，辨证食治，食饮有节，饮食宜忌。从“药食同源”出发，选用食物经过烹调加工制作成美味佳肴，以供选择，起到治疗和营养作用，这称为食膳，也是食疗临床运用的主要类型。食膳有菜肴、汤汁、饮料、糕点、米粥、罐头等。良药不苦口，观之形美，食之味佳，如与其他治疗方法一起应用，可相辅相成。

近年来，中医药在防治疑难杂病时，常结合食疗，尤其后期康复，更应运用这个方法。何立群教授为发扬中医药特色，主编《肾病食疗》一书，将他多年来

在肾病食疗领域的研究成果公之于众。

何立群教授是上海中医药大学附属曙光医院肾病科主任、上海市中医药研究院肾病研究所所长、主任医师、教授、博士生导师、博士后指导老师，从事肾脏病研究已近30年，先后师从著名的中西医结合肾病专家钟念文教授、著名的中医脾胃病专家蔡淦教授，在中医、中西医结合研究肾病的基础理论、临床实践能力和科研工作方面均有较高水准，作为上海市医学领军人才，带领曙光医院肾病科，成为国家中医管理局的重点学科和重点专科；他兼任中华中医药学会肾病分会副主任委员兼秘书长，为开展全国性学术活动，搭建促进学术发展的争鸣平台，对肾病领域里的大团结、大协作发挥了关键的作用。

在仔细阅读这本《肾病与食疗》的初稿之后，我得到不少启迪，赞同书中所述，亦叙管见，以供同道交流，故乐为之序。

上海中医药大学 沈庆法教授

2010年9月

前 言

食疗,是祖国医学宝库中的瑰宝之一。祖国医学认为,药食同源。食物也是药物,用之得当,可以治病。我们祖先在食疗方面积累了丰富的经验,早在战国时期成书的《黄帝内经》就很重视饮食对人体健康的作用,并提出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充。”

食物疗法,是利用食物进行防病治病,或促进病体康复。它既不同于药物治疗,也与普通的膳食有很大的差别。食物治病显著的特点之一,就是“有病治病,无病强身”,利用食物性味方面的偏颇特性,有针对性地用于某些病证的治疗或辅助治疗,调整阴阳,使之趋于平衡,有助于疾病的治疗和身心的康复。与药物治疗不同,食物疗法适应范围较广泛,主要针对亚健康人群,其次才是患者,作为药物或其他治疗措施的辅助手段,随着日常饮食生活自然地被接受。

食物疗法寓治于食,既达到了保健强身、防治疾病的目的,又给人以感官上、精神上的享受,使人在享受中达到防病治病的目的。这种自然疗法与服用苦口的药物相比,人们更容易接受、坚持,可长期运用,对于慢性疾病的调理治疗尤为适宜。

食疗食品是具有治疗作用的食物,与普通膳食有共同之处,即必须利用一定的烹调方法进行加工处理,符合食品的要求,具有色、香、味、形。但食疗食品又不能等同于普通膳食。因为它是在中医理论指导下,有目的地选择某些食品,通过一定的搭配和烹调,达到防治疾病的目的。

本书从饮食与养生的关系,食疗与中药补、泻原则,不同体质差异如何进行

食疗,四季养生的特点以及肾病食疗种类(包括药膳、药粥、药米面、药茶制作方法和作用)等方面对食疗进行概述;总结和系统介绍了食疗在常见肾脏病中的应用,运用粥、汤、茶等食疗形式治疗各种疾病以及用于强壮身体、健身防病的经验和方法。因此,本书不仅适合临床各科医生运用、参考,同时也是广大患者及亚健康人群掌握食疗,进行自我治疗和保健的极好参考书。然而,由于读者人数众多、体质各异,本书所论述的饮食原则及菜谱未必适合所有人群,读者在应用过程中还需请专科医生或营养师根据各人特点提供指导。

本书在编撰过程中,正值上海市杨浦区卫生局创导“杨浦区名医师工程”,我有幸也被邀请参加,并与米秀华、沈丽萍、胡菲和毕月萍医生共同组建了我们的中医肾病名医师团队。在这期间以上几位同仁给予了我极大的帮助和支持,并为此书的出版作出了很大的努力;我国著名中药学专家陈凯先院士、上海市杨浦区卫生局金其林局长和上海中医药大学沈庆法教授给予了本书热情指导和关怀,并为之作序;科学出版社的领导和编辑同志也为本书付出了辛勤的劳动,在此一并致以最真诚的感谢!由于笔者水平所限,书中难免有不当之处,恳请广大读者批评指正。

何立群

2011年4月26日

目 录

序一
序二
序三
前言

第 1 章 现代医学“肾脏”与中医“肾”

“肾脏”的解剖与功能 / 1
中医“肾”的概念与作用 / 1

第 2 章 何 为 食 疗

饮食养生的作用 / 3
 补充营养 / 3
 强身、防病 / 4
 益寿、防衰 / 4
饮食养生的原则 / 5
 合理调配 / 5
 五味调和 / 5
 饮食要卫生 / 6
 饮食有节 / 7
 烹调有方 / 8
 因人制宜 / 9

饮食养生的方法 / 10
 进食宜乐 / 10
 细嚼慢咽 / 10
 进食姿势 / 11
 食宜专心 / 11
 少饮酒,多喝茶 / 11
 食后漱口 / 12
 食后摩腹 / 12
 食后散步 / 12
 注意忌口 / 12

第 3 章 食疗与中药的补泻原则

补的原则 / 14

不盲目进补 / 14

- “适可而止” / 14
“辨证”进补 / 14
因时进补 / 18
因人进补 / 20
顾护脾胃 / 22
选择合宜的剂型 / 22
- 注意用量及忌口 / 23
注意药物的贮存和煎服 / 23
泻的原则 / 24
盛者宜泻 / 24
泻不伤正 / 24

第4章 食疗与体质

- 体质差异形成的原因 / 25
- 先天因素 / 25
性别因素 / 25
年龄因素 / 25
精神因素 / 25
地理环境因素 / 26
- 不同体质的养生 / 26
- 平和质 / 26
气虚质 / 27
- 阳虚质 / 27
阴虚质 / 28
血虚质 / 28
痰湿质 / 28
湿热质 / 29
瘀血质 / 29
气郁质 / 29
特禀质 / 30

第5章 四季养生与食疗

- 春季养生 / 31
夏季养生 / 32
 夏季养生基本原则 / 32
 夏季养生饮食调养 / 33
 夏季养生药物保健 / 34
- 秋季养生 / 34
冬季养生 / 35
 饮食调养 / 35
 药物养生 / 35

第6章 肾病食疗种类

- 药膳 / 37
药粥 / 38
- 药米面 / 39
药茶 / 40

第7章 肾病食疗方法

- 饮食的基本要求 / 41
食物的性味和功效 / 41
- 不同病证的饮食宜忌 / 42
肾病的饮食调养原则 / 43

肾病饮食烹调原则 / 44
肾病患者的饮食要求 / 44
肾病患者六大饮食原则 / 45

蛋白尿的饮食疗法 / 45
肾病患者摄入蔬果的方法 / 46
哪些食物中含较高的胆固醇 / 46

第 8 章 中医辨证分型标准

虚证 / 48

实证 / 52

第 9 章 原发性肾脏病与食疗

急性肾炎 / 60

定义 / 60

易患人群 / 60

早期信号 / 60

合理饮食指导 / 61

一日食谱举例 / 63

健康菜谱 / 64

慢性肾炎 / 74

定义 / 74

易患人群 / 75

早期信号 / 75

合理饮食指导 / 75

一日食谱举例 / 79

健康菜谱 / 79

IgA 肾病 / 86

定义 / 86

易患人群 / 86

早期信号 / 86

合理饮食指导 / 87

一日食谱举例 / 94

健康菜谱 / 94

肾病综合征 / 96

定义 / 96

易患人群 / 97

早期信号 / 97

合理饮食指导 / 97

一日食谱举例 / 100

健康菜谱 / 100

第 10 章 继发性肾脏病与食疗

高血压肾病 / 106

定义 / 106

易患人群 / 106

早期信号 / 107

合理饮食指导 / 108

一日食谱举例 / 110

健康菜谱 / 111

痛风性肾病 / 116

定义 / 116

易患人群 / 116

早期信号 / 116

合理饮食指导 / 117

一日食谱举例 / 119

健康菜谱 / 120

糖尿病肾病 / 127

定义 / 127

易患人群 / 128

早期信号 / 128