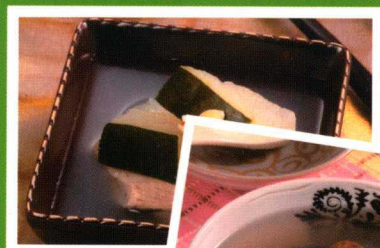


专家谈

李敏
张世平
曾晓阳
等编著

中医

食疗与养生



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

专家谈

李敏
张世平
曾晓阳

等编著

中医食疗与养生

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

专家谈中医食疗与养生 / 李敏等编著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2012.6
ISBN 978-7-121-16939-7

I. ①专… II. ①李… III. ①食物疗法②食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第085347号

原著书名：《专家谈中医食疗与养生》 李敏等编著
中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行。
版权贸易合同登记号 图字：01-2011-3388

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：于 兰 郝喜娟

印 刷：

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230

1/32

印张：7.5

字数：192千字

印 次：2012年6月第1次印刷

定 价：29.90元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

编著者简介

李敏博士

香港浸会大学中医药学院教学部副教授，中医内科专家。李博士曾经在河南中医学院、广州中医药大学获得中医学学士学位、硕士学位，后赴日本留学，获得日本东海大学西医学博士学位。李博士在中国、日本从事中医临床、教学和研究工作二十多年，师从于中国著名中医专家邓铁涛教授、熊继柏教授。李博士的临床专科是中医药治疗心脑血管疾病、血栓性疾病以及神经系统退化性疾病如帕金森症、老年痴呆症等。李博士的研究范围主要包括中药抑制动脉血栓形成、保护血管内皮细胞、保护脑神经细胞的药效和作用机理，以及中药复方治疗帕金森症、老年痴呆症的临床研究。目前兼任香港中医药管理委员会委员，2007年被中华中医药学会授予“全国首届杰出女中医师”称号。

张世平博士

香港浸会大学中医药学院副教授、针灸学及神经科学专家。张博士是浸会大学中医药学院的创院学者专家之一，主要负责教授针灸学和中医科研等课程。张博士毕业于广州中医学院，并在澳洲悉尼大学研究神经科学，获博士学位，其后在新南威尔斯大学生理及药物学院从事研究工作。历任悉尼科技大学讲师，香港大学医学院精神科荣誉副教授。张博士的临床专科是以针灸为主治疗与神经系统有关的疾病，如坐骨神经痛等各种痛症、面瘫、复视、眩晕、耳鸣、中风等。现主要研究范围包括针灸抗炎的机理、针灸对自主神经系统的调节及针灸疗效的临床研究验证等。

曾晓阳医师

香港浸会大学中医药学院持续及专业教育部讲师，注册中医，从事中医临床、研究二十多年，善于运用中药复方治疗胃肠及肺部疾病，对运用食物强身健体、防病治病有较深入的认识和丰富的实践经验。现负责《中药学》、《中医内科学》、《中医食疗与保健》、《中医养生学导论》、《中医食物学》等科目的讲授及临床带教工作。

梁浩荣医师

毕业于广州中医药大学，曾任职于广东省中医院珠海医院内科，长期从事中西医临床诊疗工作，对运用中医养生保健与食疗方法防治中风病、糖尿病、甲状腺疾病等有较丰富的经验。现任教于香港浸会大学中医药学院，致力推广中医养生保健与食疗之普及教育，提倡“未病先防、既病防变”之保健理念。

万帅章医师

注册中医师，毕业于香港浸会大学，获中医学学士及生物医学理学士（荣誉）双学位，对治疗香港常见的免疫系统失调疾患如湿疹、红斑狼疮等有较深入的认识。曾参与中药治疗老年痴呆症、帕金森症的专科研究，成果已于国际医学杂志发表。现正参与中医药治疗血管性痴呆的专科研究。

序一

过去，人们通常会认为，决定一个人能否成功的关键是智力高低的差异。因此，家长们用尽各种办法以期培养出具有高智商（Intelligence Quotient, IQ）的孩子。他们认为只要有才智，学习好，就可以考得上名牌大学，可以高人一等，可以有美好的事业前途。

随着人类社会生活、工作的改变，激烈的竞争在不断升级，人们惊异地看到许多高智商的大学生，甚至硕士生、博士生，空有丰富的自然科学知识，却由于无法应付现实生活中的的人际关系，而在事业上屡屡受挫。渐渐地，人们对“智商高就可以出类拔萃”这个近乎常识性的固定观念产生了怀疑。中国大陆一所大学曾经对万名毕业生进行过一次调查，参加问卷调查的人认为：影响他们在事业上发展的因素，20%取决于他们的智慧和能力，80%取决于他们能否处理好人际关系。基于这种情况，情绪智商（Emotion Quotient, EQ，简称“情商”）的重要性被人们认可了。

有了高智商、高情商是不是就可以成功了呢？现实生活告诉我们，这还远远不够。人们为什么用“常想一二”劝慰朋友？因为“不如意事常八九”。因此，除了智商、情商之外，近年来又流行一个新概念：逆境商数，又叫挫折商，简称逆商（Adversity Quotient, AQ），是面对逆境时的处理能力。一个人AQ越高，越能以弹性面对逆境，在遇到困难的时候，越能够保持积极乐观的态度，不屈不挠，想办法解决问题。

IQ, EQ, AQ并称3Q。有专家认为，100%的成功=20%的IQ+80%的EQ

和AQ。然而，依然有新的现象、新的感悟不断冲击着这个观念。一些3Q都很高的人却在50岁英年早逝的悲剧，使人们对商数的问题有了新的认识。经过了战场、商场、政治变革、社会动荡等无数风雨的洗礼之后，智慧的中国人，乃至全人类都引入了一个新的理念——健康商数（Health Quotient, HQ）。HQ是指人们已具有的健康意识、健康知识、健康能力与该时代应具有的健康意识、健康知识、健康能力之比值。它是一个建立在最新医学成果和健康知识基础之上的全面的、全新的、有科学依据的健康观念。与智商（IQ）、情商（EQ）、逆商（AQ）一样，健商（HQ）也是一个人的特征素质之一。

一个人如果健商高，就可以趋利避害，有助于保持身体的健康，从而更具有竞争力。更有人提出：管理好自己的健康不仅是一种能力的体现，也是高健商的体现。然而，能否健康，不仅在于是否懂得养生之道，更为重要的是是否能把养生之道贯彻到日常生活中去。只有顺应自然并结合个人的具体情况，科学地养护和锻炼，才能拥有健康。一些长寿老人的成功经验也告诉我们，不是因为什么秘诀，而是因为他们一生就是以这种“不生病的生活方式”来生活和工作的。这是一种积极主动的养生观念，也是一种人生态度。中国古代养生主张“我命在我不在天”，正是对这一观念和态度的最好诠释。现代人的流行语是“我的健康，我作主”。表达方式不同，但意思是一样的。因此，我们说：养生也需要HQ。从这个角度来说，作为一个中国人，应该学点中医养生之道。


20世纪80年代中，国家教育部经过中西医专家和教育专家多次论证，批准成立中医养生康复专业。当时我正在北京中医药大学任教，有

幸亲历了创业初期的筹建工作，并成为我国首批中医养生康复、营养食疗专业的教师。一晃20余年过去了。中医养生康复也从一个鲜为人知的专业变成了热门专业，越来越多的专家学者开始关注它，大大丰富了这一学科的内涵。人们逐渐意识到，中医养生康复不仅是高等教育、科研临床的一个重要学科，而且也是与大众自身健康密切相关的一门学问。

香港浸会大学中医药学院李敏博士等专家，是我事业上志同道合的朋友，近年在中医养生保健与食疗的教育普及方面做了很多开拓性的工作，深受香港市民和学生的欢迎。近日，他们将授课提要编辑成书，以飨读者，实为一件非常有意义的事。

初阅《专家谈中医食疗与养生》文稿，感觉文字精炼、内容详实，堪称一本适合大众阅读的好书，先睹为快之余，乐爱为之序。

愿有更多的专家学者加入到中医养生康复的教学与研究行列中来，祝中医养生康复学科能够在中国不断发展，为民造福！



党毅博士

2008年末

于香港浸会大学中医药学院

序二

一个星期前，教学部的秘书郑小姐致电给我：“李博士，大学教务处打来电话，告知下学期报读‘中医养生保健与食疗’这个科目的学生人数已经达到了五百人，远远超过了一百五十人的名额限定，问我们该怎么办？”听到这个消息，我亦喜亦忧。喜的是，自2006年我和几位志同道合的老师开设了这门课后，选修的学生人数年年上升，我们仅能容纳两百余人的大讲堂场场爆满，香港年轻的学子们对祖国传统医学的养生食疗科目竟有如此浓厚的兴趣，令我们感到欣慰。忧的是，到目前为止我们仍未发现一部合适的教科书，老师们授课全是参考不同的书籍和论文，再结合个人的临床经验而进行备课的，下学年如果还没有教科书，怎么对得起这些热心求学的弟子们？值得庆幸的是，一年前我们几位老师已经开始酝酿并编著了这本宣传和普及中医养生与食疗知识的小书，一方面是为了给我们浸会大学的学生们提供一本上课用的教学参考书，另一方面是为了使广大香港市民能够从博大精深的祖国传统医学中了解一些养生保健与药膳食疗知识，掌握科学的养生保健方法，管理好自身的健康。

我们这本小书的内容分为五部分：（1）中医养生保健的基本理论；（2）中医养生保健的基本原则；（3）经络理论和穴位保健；（4）饮食调养与保健；（5）各系统疾病的调养与保健方法。我们力求系统而简明扼要地介绍中医学丰富的养生方法和食疗知识，以方便广大读者身体力行地运用中医学知识进行自我保健。

21世纪是一个高度竞争的知识经济时代，是一个以人为本、人以健康为本的时代，知识的竞争就是人才的竞争，而健康就是人才竞争的最大本钱，是人生最大的财富。有人曾经这样比喻：健康是“1”，其他的都是后面的“0”。有了健康，就有未来，就有希望；失去健康，就失去一切。那么，健康又以何为本呢？健康不是以吃药治病为本，而是以养生保健为本。两千多年前的中医经典著作《黄帝内经》就已经精辟地指出：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”

人生一世，草木一春。人类的生、长、壮、老、死正如花开花落一样本是大自然美丽的循环，这是指生命的自然凋亡，是在一种无病无痛、寿终正寝的状态下踏上天国之路。但，现实生活中有多少人是由于不懂得科学而合理的养生、保健知识，导致英年早逝的，令人忆起每每扼腕叹息！香港著名艺人沈殿霞（肥姐）在罹患癌症之后，曾接受了“鲁豫有约”节目的采访，肥姐在节目中语重心长地对观众说：“有健康才会有一切”。这句话的的确确道出了爱惜生命、保持健康的真谛。科学的养生保健知识必须从年轻时学起，良好的养生保健习惯必须从年轻时开始培养。有健康才会有美丽，有健康才会有财富，有健康才会有快乐，有健康才会有幸福。

但愿人长久，健康伴一生！

李敏博士

2008年末

于香港浸会大学中医药学院

春华秋实堂

目录

编著者简介.....	3
序一.....	5
序二.....	8

第一章 中医养生保健的基本理论

中医养生与保健源远流长.....	16
黄帝内经的养生理论.....	17
老庄哲学与道家的养生理论.....	18
中医如何对人的体质分类.....	19
阴阳五行学说.....	20
脏腑学说.....	21
气血津液学说.....	22
中医是如何看待疾病的.....	23
三因致病.....	23
重在七情.....	24

第二章 中医养生保健的基本原则

调和阴阳.....	26
顺应四时.....	26
日夜养生.....	28
形神共养.....	28
协调脏腑.....	30
疏通经络.....	30
扶正祛邪.....	31
综合调理.....	32

第三章 经络理论和穴位保健

经络学说.....	34
经络学说的形成.....	34
经络系统的组成.....	37
经络学说的临床应用.....	48
常用穴位与穴位保健.....	49
穴位的功效.....	49
腧穴定位方法.....	50
常用穴位.....	51
推拿按摩手法简介.....	54

灸法与拔罐疗法.....	55
常见症状的穴位舒缓方法.....	56
穴位保健.....	60

第四章 饮食调养与保健

食疗的基本概念.....	62
四气.....	62
五味.....	62
归经.....	63
食疗常用食物的性味和功效.....	64
谷豆类.....	64
大麦 糯米 粳米 小麦	
小米 玉米 红豆 豌豆	
扁豆 黑豆 黄豆 黄豆芽	
绿豆 绿豆芽 豆腐	
蔬菜类.....	72
白菜 卷心菜 茼蒿 韭菜	
芦笋 香芹 苋菜 空心菜	
枸杞菜 菠菜 黄花菜 洋葱	
竹笋 白萝卜 胡萝卜 芋头	
地瓜 马铃薯 藕 生姜	
葱 大蒜 香菜 辣椒	
南瓜 冬瓜 丝瓜 黄瓜	
苦瓜 西红柿 茄子 木耳	
银耳 香菇 蘑菇 猴头菇	
果品类.....	91
荸荠 甘蔗 香蕉 柿子	
橘子 橙 金橘 柚子	
梨 苹果 枇杷 猕猴桃	
芒果 柠檬 葡萄 杨桃	
菠萝 西瓜 桃 荔枝	
无花果 椰子 花生 栗子	
肉食类.....	104
猪肉 猪蹄 猪肚 猪肝	
猪心 猪肾 猪肺 猪肠	
猪皮 牛肉 羊肉 鹿肉	
鸡肉 鸭肉 鹅肉 鹌鹑	
鸽肉	
水产类.....	113
虾 海蜇 海参 蟹	



鲍鱼	鳙鱼	鲩鱼	鲫鱼
鲤鱼	鲟鱼	梭鱼	鲈鱼
黄花鱼	桂鱼	银鱼	鲑鱼
生鱼	鳊鱼	白鳊	乌贼
章鱼	鱼肚	鳖	龟
干贝	牡蛎肉	蛭	淡菜
蛇肉	水蛇肉	田鸡	
其他类.....			129
牛奶	酸奶	鸡蛋	鸭蛋
皮蛋	雪蛤膏	白糖	冰糖
红糖	蜂蜜	食盐	酒
醋	紫菜	海带	八角茴香
花椒	胡椒	茶叶	
食疗常用药物的性味和功效.....			139
补气类.....			139
太子参	人参	花旗参	党参
黄芪	山药	白术	茯苓
大枣			
补血类.....			146
熟地黄	生地黄	当归	何首乌
阿胶	龙眼肉		
助阳类.....			151
鹿茸	冬虫夏草	蛤蚧	巴戟天
淫羊藿	杜仲	核桃仁	
滋阴类.....			156
北沙参	玉竹	石斛	百合
桑葚	黑芝麻	枸杞子	
其他类.....			161
葛根	灵芝	薏苡仁	杏仁
山楂	银杏	莲子	薄荷
菊花	天花粉	夏枯草	苦参
金银花	玄参	火麻仁	陈皮
罗汉果	茨实	土茯苓	佛手
玫瑰花	桂花	茉莉花	神曲
麦芽	鸡内金	素馨花	槐花
红花	田七	白及	桃仁
枇杷叶	瓜蒌	苏子	夜交藤
全蝎	五味子	乌梅	蜂房
益母草	菟丝子		

第五章 各系统疾病的调养与保健方法

消化系统疾病.....	190
慢性胃炎.....	190
胃阴不足——石斛麦冬老鸭汤.....	191
脾胃气虚——党参黄芪猪肚汤.....	192
瘀血内停——丹桃红花糯米粥.....	192
乙型肝炎.....	193
肝脾不和——佛手山药鹌鹑汤.....	194
肝肾阴虚——麦冬双子乌鸡汤.....	194
呼吸系统疾病.....	195
慢性支气管炎.....	195
痰浊壅肺——冬瓜薏苡仁贝杏瘦肉汤.....	196
肺脾气虚——猪肺薏苡仁粥.....	197
肺肾气虚——党参核桃鹌鹑汤.....	197
支气管哮喘.....	198
风寒闭肺——紫苏姜枣粥.....	199
痰热遏肺——萝卜贝杏猪肺汤.....	199
肺肾亏虚——冬虫夏草山药鹌鹑汤.....	200
泌尿系统疾病.....	201
慢性前列腺炎.....	201
湿热壅滞——冬瓜茅根猪骨汤.....	202
气滞血瘀——川芎海带鲫鱼汤.....	202
中气不足——黄芪茯苓栗子乌鸡汤.....	203
慢性肾小球肾炎.....	204
脾肾亏损——山药杜仲猪腰汤.....	205
脾阳虚衰——党参黄芪红豆鸡汤.....	206
心血管系统疾病.....	207
冠心病.....	207
气阴两虚——花旗参枸杞炖子鸡.....	208
心脾气虚——干姜茯苓山药粥.....	209
高血压.....	210
肝阳上亢——金银菊花川牛膝茶.....	211
阴阳两虚——巴戟天冬炖瘦肉.....	211
血液系统疾病.....	212
缺铁性贫血.....	212
气血两虚——黄芪归枣猪肝汤.....	213
脾胃虚弱——山药黑豆乌鸡汤.....	213
肝肾不足——鱼肚杜仲枸杞子瘦肉汤.....	214
神经系统疾病.....	215
中风后遗症.....	215

气虚血瘀——黄芪桃仁粥.....	216
肝肾阴虚——二冬鱼肚粥.....	216
老年痴呆症.....	217
肝肾阴虚——桑寄生煨鸡蛋.....	218
气滞血瘀——山楂银杏丹参饮.....	218
内分泌系统.....	219
痛风.....	219
热毒蕴滞——茅根土茯苓响螺肉汤.....	220
寒湿阻络——独活五加皮人参酒.....	220
气血两亏——寄生芪归猪脚汤.....	221
糖尿病.....	222
肺胃热盛——冬瓜花粉猪胰汤.....	223
阴阳两虚——冬虫夏草枸杞子山药乌鸡汤.....	223
肾阴亏虚——山药地黄水鸭汤.....	224
单纯性肥胖症.....	225
痰浊内蕴——荷叶田鸡粥.....	226
肝胃积热——夏枯草石斛茶.....	226
癌症.....	227
肺癌.....	227
气阴两虚——花旗参川贝猪肺汤.....	228
肺肾亏损——冬虫夏草川贝田七水鸭汤.....	228
乳腺癌.....	229
肝郁血瘀——川芎海带瘦肉汤.....	230
气血亏虚——参莲桂圆甲鱼汤.....	230
肠癌.....	231
气血两亏——参芪当归乌鸡汤.....	232
湿热(毒)内结——马齿苋苡仁猪骨汤.....	233
原发性肝癌.....	234
肝胆湿热——茵陈土茯苓红花粥.....	235
气血瘀滞——丹参田七甲鱼汤.....	236
鼻咽癌.....	237
阴虚火旺——百合银耳海带甲鱼汤.....	238
痰气瘀结——粉葛佛手田七瘦肉汤.....	238
主要参考书目.....	239



第一章

中医养生保健 的基本理论

中医养生与保健源远流长

养生保健是伴随着人类生活实践经验而逐渐产生的一门学问。中华文化源远流长，早在公元前1400年，中国就有了生活保健知识的记载。

古人认为，通过适当的养生措施，在保持身体健康之余，更可以达到延年益寿的目的，让人活过天年。天年是指我们应该享有的自然寿命。东汉思想家王充提出“强弱夭寿，以百为数”，《老子》认为“人生大期，以百二十为限”，《尚书·洪范》里面说道：“一曰寿，百二十岁也”，可见古人认为人类的自然寿命至少有一百岁。据说三代以前的黄帝轩辕氏、少昊金天氏、帝喾高辛氏都活过百岁，而彭祖更因通晓养生之道而活过八百岁。根据史书的记载，过去有不少医家，由于精通保健养生，皆能长命百岁。例如，发明五禽戏的东汉名医华佗“年且百岁，犹有壮容”，被称为药王的唐代名医孙思邈活到一百四十二岁，清代著名温病学家吴有性寿逾百岁，元末明初著名养生学家冷谦“年迈百岁而身尤健，颜如童孩”。

养生与保健的内容，与中国文化紧密联系，不可分割。很多古代的文献，无论类别，都散载着有关养生保健的理论、经验和方术。例如，《吕氏春秋·节丧》篇中解释了何谓养生：“知生也者，不以害生，养生之谓也”，还有儒家所提倡的“中庸”思想、老子所倡导的“道法自然”都深刻地影响着后世的养生理论。

至于养生的具体措施，主要包括饮食、运动与起居三个方面。在饮食方面，根据《周礼·天官》的记载，古代宫廷把医生分为食医、疾医、疡医、兽医，其中食医“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、