

中医食疗

一本通

神奇的传统医学是维系健康的宝库。本丛书

涵盖中医学基础、各科临床、针灸、推拿、

食疗及进补等内容。通俗易懂，图文并茂。

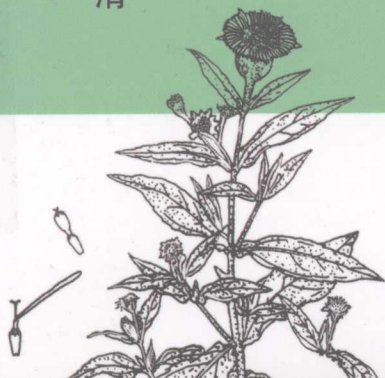
提供了让普通读者进入宝库的钥匙。



中医一本通丛书

主编
魏睦新
刘振清

 科学技术文献出版社



中医一本通丛书

中医食疗一本通

主 编 魏睦新 刘振清
副主编 王 平 吕 涛
编 委 王 霞 冯小可 冯韵凝 许丽清

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医食疗一本通/魏睦新,刘振清主编.-北京:科学技术文献出版社,2009.5

(中医一本通丛书)

ISBN 978-7-5023-6229-4

I. 中… II. ①魏… ②刘… III. 食物疗法-基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 202528 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 薛士滨

责 任 编 辑 白殿生

责 任 校 对 张叫噪

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 263 千

印 张 11

印 数 1~5000 册

定 价 20.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

在现代科学技术迅猛发展以及西方医学体系占据主导地位的今天,老百姓对中医中药的热情却丝毫未减。这首先应该归功于中医中药对许多慢性病、疑难病的疗效,以及中医中药在体质调理、治疗未病、养生康复和提供生存质量方面所具有的不可替代的效用。中医学是中华民族千百年来医疗科技、文化、哲学、思维的智慧结晶,是中国传统科学和传统文化的载体,为中华民族的繁衍生息做出了巨大的贡献。但是我们也关注到了中医的很多理论、方法不能被解释与证明,很多疗效无法被确切再现,从而在其生长的土壤上一度遭遇了信任危机。另一方面,目前中医科普市场菁芜并存,既有科学活泼的好作品,也有缺乏科学性甚至误导读者的作品存在。由于历史的原因和学科的独特性,要在短期内把中医融入现代自然科学是不现实的。我们应该做的和能够做的,就是要加强科普宣传,让大众尤其是青年人更好地走近中医、了解中医、接受中医。如果把中医比作开在树梢的美丽鲜花,科普就是为摘花的朋友搭起脚手架,帮他一把,但又不是替代,而是要让读者凭借自己的智慧摘到鲜花,使中医的独特魅力为大家所认同,这就是编写本丛书的目的所在。

本丛书从基础到临床,从诊断到食养,共分 11 分册,分别是:中医基础一本通,中医诊断一本通,中药一本通,方剂一本通,中医内科一本通,中医妇科一本通,中医儿科一本通,中医进补一本通,中医食疗一本通,中医针灸一本通,中医推拿一本通。各分册自成



体系,又相互关联。读者可以成套购买学习备查,也可以选择自己感兴趣的分册单独使用。我们在编写过程中,编写基础部分注意结合临床实践,临床部分注意基础知识的温习。作为全书编写的灵魂部分,中医学理论的普及性诠释贯穿了始终。这是因为中医理论体系是在长期的临床实践经验积累的基础上,用中国古代哲学思想包被,其理论的表达有着深刻的古代哲学意味,如“天人合一的整体观念”、“精气学说”、“阴阳五行”等。本丛书用通俗易懂的语言将其深奥的道理表达出来,用常理解释医理,让人们理解应用。从内容上要注重与现代生活结合,注重为读者解决实际问题;从形式上迎合“读题时代”“读图时代”人们的阅读习惯。首次尝试把英国著名科学思维专家托尼巴赞创造的思维导图引用到中医知识结构的梳理,加强了趣味性,提高了理解记忆效果。对于针灸、按摩这些广大读者认知度很高的实用中医技术,多用线条图或照片图来说明问题,少用文字,使读者能够“一看就懂,一学就会”,进一步能够“按图索骥”,极大地方便了读者。此外,针对部分立志于学习中医却没有机会走进课堂的青年读者的需求,我们特意在每章结束时,做一小结用以归纳全章内容。其后又附一题解,帮助读者复习掌握。由于各分册的内容不同,在题解体例上没有要求各分册的绝对统一。对于把中医当科普常识了解的读者,这两部分可以跳开,不必深究。

与一般教科书不同,为了把本丛书编为一部受欢迎的、有持久生命力的科普作品,编著者首先从内容上注意了对艰深晦涩的专业词汇的处理,尽量用非医学专业读者看得懂、听得进的语言来写,在部分分册中将一些初次接触很难理解的中医术语处理为副标题,另外又起了一通俗易懂的主标题,帮助读者理解,引起读者的阅读兴趣。如“经络”——人体内部的互联网,“气、血、津液”——生命活动的基本物质,“灸法”——温馨的一把草等。努力把艰深的医理、枯燥的术语变成有亲和力、有表现力、有新鲜感,与



现代生活接轨的语言,引起读者的兴趣。笔者以为,现在是一个讲究包装的时代,中医科普作品在形式上也要多下工夫,力求标题醒目,层次清楚,检索性强,这样才能更好地表现内容,读者也更乐于接受。本丛书具有以下特色:

1. 中医的人文关怀思想的挖掘

传统中医一向注重人文精神,强调以人为本,作为中医学理论的奠基著作《黄帝内经》一书把人定位在一个重要的位置,认为人的生命是宇宙间最宝贵的东西。如今传统的生物医学模式已被生物—心理—社会模式所取代,这种医学模式的转变实际上是医学人文的回归。我们力求通过自己的笔墨,让读者理解中医治疗的是人,是有病的人,或需要防病的人。人的状态在各种因素影响下发生了偏差就是病。中医的本质就是发现偏差,通过药物针灸等各种渠道扭转偏差,使人恢复到阴阳平衡的常态,疾病就好了。在防病治病中,人的精神生活非常重要,“精神内守,病安从来”。中医注重人文关怀,情志调节,提高人们的生活质量和生存质量是中医追求的目标。

2. 中医整体观念的挖掘

中医学是以中国古代“天人合一”的道家思想为核心,强调天人是合一的,人类从大自然得到我们所需要的一切。这就是中医独特的整体观念思路。自然界的风、寒、暑、湿、燥、火和人体内的气血在正常情况下是一种自然的和谐。而当人与它们不能和谐的时候,就要得病。因此,必须遵循自然变化规律,遵循自身的体质条件,研究各种外来因素对人自身体质所可能产生的正、负两方面的作用。用整体观念、阴阳平衡观念为指导,调整机体偏差,适应自然环境变化,是中医治疗的本质。现代医学依赖高科技手段,有各种诊疗仪器,而传统中医在整体观念的指导下,认为疾病变化的病理本质虽然藏之于“内”,但必有一定的症状、体征反映于“外”。故诊病以“司外揣内、见微知著、以常达变”为基本原理,通过望、



闻、问、切四诊合参。本书虽然无法期待读者对中医诊病方法了如指掌,但通过阅读,力求使其掌握一些基本的手段、方法,理解中医诊断方法的科学性。并学会对常见现象的判断:如观察病人面色淡白无华,多为血虚证或失血证;面黑暗淡,多为肾阳虚的表现;舌有瘀斑,是体内有瘀血的表现,听声音高亢有力的多为实证等。

3. 中医辨证论治思想的挖掘

中医中药因为毒副作用小,很多人只凭对中医的简单了解就将一些常用的中成药作为保健类药物长期服用。如目前人们比较推崇的六味地黄丸,对于那些肾阴亏虚,即在肾虚的基础上还伴有潮热盗汗、口干舌燥、舌红少苔等阴虚症状的人确实有效;而对于肾虚又怕冷的就不能使用,应该换用金匮肾气丸。这就是中医的辨证论治。根据患者对各种内外因子产生偏差的表现,寻找引起偏差的本质,然后纠正,就达到了治疗的目的。中医治疗以“辨证施治”为其基本特点,强调个体化,主张“因人、因地、因时”制宜。现代医学随着人类基因研究的深入,这几年也开始强调“个体化医疗”的重要性了。佐证了中医辨证论治的意义。

4. 中医治疗“未病”思想的挖掘

近年来国际上医学研究的热点之一“亚健康”,就是指介于健康与疾病之间的边缘状态,又叫慢性疲劳综合征或“第三状态”。如今医学界对亚健康状态的重视正好和古人“治未病”的思想不谋而合。中医除了治病之外,在预防疾病上也有很大的优势。自古就有“不治已病治未病”的古训。治未病,其含义广泛,主要包括未病先防和既病防变两个方面,就是治在疾病未发生之时、未加重之时、未演变之时、未复发之时、未后遗之时,预先采取措施,防止疾病的发生、发展、传变等。本丛书在进补一本通和食疗一本通中,充分强调注意把治未病的思路贯彻到养生保健中去。强调中医可以根据自身体质偏阳、偏虚、偏寒、偏热等服用中药调理,选择食品调理。治未病的方法自古以来相当丰富,我们在取材方面,注意甄



别,尽可能把简便易行,有中医科学内涵,能够期待疗效,改善体质的好方法介绍给读者。

本分册由南京医科大学博士生导师魏睦新教授和刘振清主治医师主编策划审改,南京医科大学王平、吕涛作为副主编,组织编写并直接参与了编写工作。编委王霞、冯小可、冯韵凝、许丽清在本书的编写、图表编制和通稿方面做出了贡献。科学技术文献出版社自始至终对本书的编写策划给予了大力支持。

中医科普任重而道远,要用读者可以接受的方式,让人们真正走近中医,认识中医,喜欢中医,让中医的独特魅力终将为世界所认同,是每一位中医工作者的义务和责任。为此,本丛书由南京医科大学牵头,邀请了中国中医研究院、世界华人消化杂志社、南京中医药大学和遵义医学院等国内知名大学及其附属医院的中医专家和博士、硕士、年轻学者为主执笔。尽管我们尽了最大努力,但是由于中医科学的博大精深,其形成时代的久远,以及本书作者群知识面的局限,难免有不到之处。我们真心期待读者朋友给予批评指正。有机会再版时使本丛书变得更完美(主编电子邮箱 weimuxin@njmu.edu.cn)。

魏睦新 书于石城

目 录

第一章 亘古的养生秘诀与药食同源	(1)
第一节 饮食疗法的概念	(1)
一、药食同源	(1)
二、食物治病	(2)
三、食疗法特点	(3)
第二节 饮食疗法的原则	(5)
一、基本原则	(5)
二、饮食宜忌	(10)
三、配伍禁忌	(12)
第三节 饮食疗法的类型	(13)
一、食疗类型	(13)
二、烹调方法	(15)
第四节 常用食物中药	(16)
一、谷类食物	(16)
二、鱼肉禽蛋类食物	(25)
三、蔬菜水果类食物	(34)
四、菌类食物	(64)
本章内容小结	(69)
思考题与题解	(70)
第二章 食疗体质类型的自我评估	(75)
第一节 八纲辨证了解自身整体状况	(75)



一、表里辨证	(75)
二、寒热辨证	(76)
三、虚实辨证	(77)
四、阴阳辨证	(78)
第二节 气血津液辨证了解机体内涵	(80)
一、气血辨证	(80)
二、津液辨证	(82)
第三节 脏腑辨证了解失调的关键病位	(83)
一、脏腑辨证	(84)
二、关注脏腑,关注机能	(88)
第四节 体质因素与美食	(90)
一、体质的概念	(90)
二、中医体质理论	(90)
三、体质调理与食疗	(92)
四、中医各型体质膳食宜忌及常用食疗方药	(93)
本章内容小结	(98)
思考题与题解	(99)
第三章 应时的养生疗法与四季保健	(101)
第一节 春季食养	(101)
一、春季养生三部曲	(101)
二、“春困”如何食疗	(102)
三、老年人春季如何食疗	(104)
四、春季的多发病及对策	(105)
第二节 夏季食养	(106)
一、夏季养生防“上火”	(106)
二、常用夏季食疗方	(107)
三、夏季多发病及对策	(110)
第三节 秋季食养	(112)



一、秋防“秋乏”与“秋燥”	(112)
二、秋季常用食疗方	(113)
三、秋季多发病及对策	(116)
第四节 冬季食养	(117)
一、冬季保健重保暖	(117)
二、冬季常用食疗方	(119)
三、冬季多发病及对策	(122)
本章内容小结	(124)
思考题与题解	(125)
第四章 科学的食疗配方与五脏调补	(128)
第一节 食疗宣肺	(128)
一、感冒	(128)
二、咳嗽	(132)
三、哮喘	(136)
第二节 食疗宁心	(139)
一、失眠	(139)
二、高血压病	(142)
三、低血压症	(146)
四、高脂血症	(148)
五、冠心病	(152)
六、动脉硬化症	(156)
第三节 食疗疏肝	(159)
一、头痛	(159)
二、眩晕	(162)
三、耳鸣耳聋	(164)
四、中风后遗症	(166)
五、慢性肝炎肝硬化	(169)
六、慢性胆囊炎	(173)

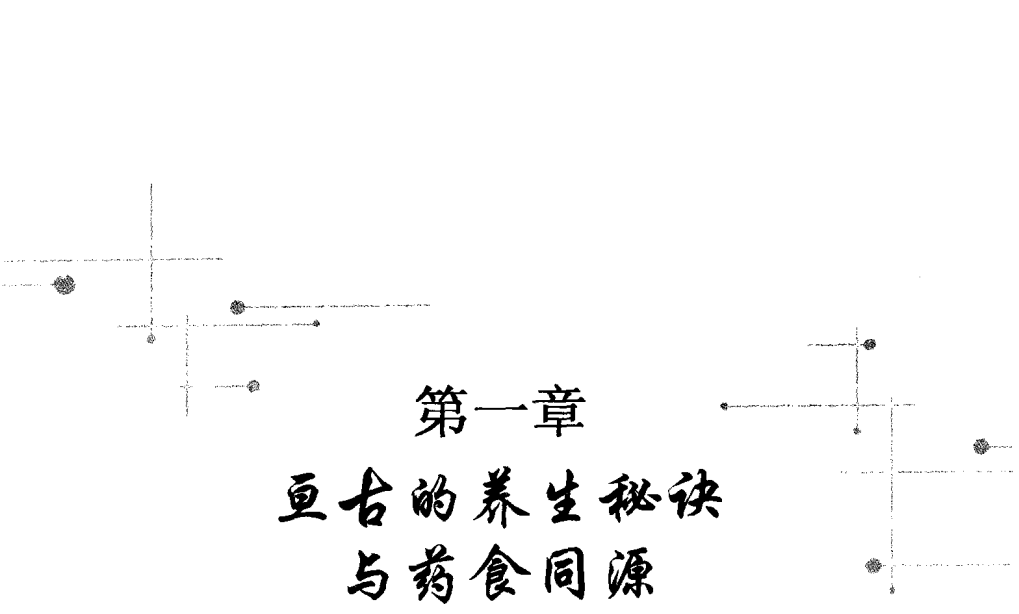


七、甲状腺功能亢进	(177)
第四节 食疗理脾	(180)
一、胃痛	(180)
二、腹泻	(183)
三、便秘	(186)
四、消化不良	(190)
第五节 食疗补肾	(192)
一、糖尿病	(192)
二、痹症	(195)
三、肾炎	(200)
四、泌尿系感染	(203)
五、前列腺增生症	(206)
本章内容小结	(209)
思考题与题解	(209)
第五章 巧妙的饮食疗法与各科难病	(212)
第一节 外科食疗	(212)
一、痔疮	(212)
二、脱肛	(215)
三、疝气	(219)
四、冻疮	(221)
五、痤疮	(223)
六、急性乳腺炎	(226)
七、慢性鼻炎	(228)
八、慢性咽炎	(230)
第二节 妇科食疗	(232)
一、月经不调	(232)
二、痛经	(235)
三、带下	(239)

四、闭经	(242)
五、崩漏	(245)
六、不孕症	(247)
七、妊娠呕吐	(251)
八、产后恶露不绝	(253)
九、产后缺乳	(256)
十、更年期综合征	(258)
第三节 儿科食疗	(262)
一、水痘	(262)
二、百日咳	(263)
三、流行性腮腺炎	(266)
四、小儿厌食症	(269)
五、小儿腹泻	(272)
六、小儿遗尿	(274)
本章内容小结	(277)
思考题与题解	(277)
第六章 合理的饮食调养与健美长寿	(281)
第一节 食疗与健美	(281)
一、食疗减肥	(281)
二、食疗美容	(286)
三、食疗美发	(292)
第二节 食疗与强身	(295)
一、食疗养血	(295)
二、食疗壮腰	(299)
第三节 食疗与养性	(303)
一、遗精	(303)
二、阳痿	(305)
三、早泄	(308)



第四节 食疗与延年·····	(310)
一、健脾延年方 ·····	(311)
二、补肾延年方 ·····	(312)
三、养血宁心延年方 ·····	(314)
四、养阴延年方 ·····	(314)
本章内容小结·····	(315)
思考题与题解·····	(317)
附录一 常用食物营养成分索引·····	(320)
附录二 常用美食处方索引·····	(331)



第一章

亘古的养生秘诀 与药食同源

第一节 饮食疗法的概念

一、药食同源

中国人自古就有“药食同源”的说法，在中医诊疗中常用的药物其实包含了不少日常的食物。其实把食物用于养生与疗病的历史非常悠久，在周朝时已设有“食疗医官”，其职责就是指导朝野食疗方法。唐朝有孟诜著《食疗本草》，可惜全文已失传，仅有一部分散见于《本草纲目》，1907年匈牙利人到甘肃敦煌石窟中找到了此书的手抄卷子本，重价卖给英国伦敦博物馆，此书曾被译成英文，从此世界医药学家才知道中国在公元8世纪已有食物营养学说。至今中国民间习惯，常探寻食品“有益”或“无益”，足见中国人民对此种学说早已有相当认识。饮食得当，可使健壮的人更健壮，可使有某种疾病的人减轻症状或使症状逐渐消除，最终恢复健康，这一切，正显示了饮食疗法在现实生活中的重要意义。

饮食疗法简称食疗，是根据中医理论，选用食物，或配合某种



药物,经过烹饪加工,制作成具有药用效果的食物,以达到养生保健、治病防病的目的。食疗是中医学特有的自然疗法之一,它是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门相对独立的学科。中医食物疗法与其他疗法一样,在维持人类健康、防病治病方面,一直起着很重要的作用。

历史可以追溯到上古时代,那时食物与药物是分不开的。当时人们处于一种以觅食为生的最原始的生活方式,人们在寻找食物的过程中,发现许多食物既可以食用,还可以作为药用,这类食物不但能补养身体,填腹充饥,还能医治一些简单的病证;同时还有一些能治病的中草药,具有治疗作用,又可以当作食物食用,这就是“药食同源”的缘故。所以,从广义的角度来说,食物也是药物的一部分,它不仅与药物一样,取源于大自然,同时很多食物也具有四气五味的特性,也能治疗疾病,直到今天,仍有很多食物被医家当作中药来广泛使用,如大枣、百合、莲子、芡实、山药、白扁豆、茯苓、山楂、桑椹、生姜、葱白、肉桂等;同样,也有不少中药,人们也常当作食品来食用,如枸杞子、首乌、冬虫夏草、薏米、金银花、西洋参等。

现在,食疗作为一门学科,在中医学理论的指导下,得到了更进一步的发展,已成为现代医疗保健综合措施中的重要组成部分。

二、食物治病

食物之所以能够治疗疾病,主要是因为它具“偏性”,也即是具有药物的功能,具有和药物一样的性能,包括“性”、“味”、“归经”等内容。在中医理论的指导下,根据阴阳、五行,脏腑、病因、病机等理论来辨证施食,以达到保健身体、防治疾病的目的。

食性,即食气,是指食物所具有的寒、热、温、凉四种性质,寒性或凉性的食物同具有寒、凉特性的药物一样,食后具有清热泻火、解毒滋阴等作用,例如西瓜、绿豆、赤小豆等,用之可以清热解毒;



同理,温性和热性的食物,则具有温中补虚、除寒等作用,例如温热性质的狗肉、羊肉常是冬令御寒的佳品,又是阳虚体质的人应该经常食用的保健品。此外,还有一类性质比较平和,寒凉温热特性不甚明显的食物,另列为平性食物,日常用的牛乳、粳米、大豆、冬瓜等即属此列,具有健脾开胃、补益身体的作用。

食味,即食物的辛、甘、酸、苦、咸五味,习惯上把淡附于甘,把涩附于酸。其作用与药物五味的作用相同,即辛味能宣散,能行气活血,用来治疗表证及气滞血瘀等病证;甘味能补益、和中、缓急,可以滋补五脏、气血阴阳等任何一方的虚损,也可以缓解拘挛疼痛;酸味及涩味能收敛固涩,酸味和甘为相配,即“酸甘化阴”,可以滋阴润燥;苦味能清热、燥湿,治疗各种热证和湿证;咸味能软坚、散结、润下,多用于治疗痰核瘰癧、小便不利;淡味渗湿利水,可治湿满之病。

归经,是药食对于机体某部分的选择性作用,主要对某经络、某脏腑有明显作用,对其他脏腑作用较少。例如同属清热泻火的食物,梨偏于泻肺热,香蕉偏于泻大肠热。

综上所述,食物治疗疾病是有科学根据的,食物的四气五味归经等理论是中医食疗的重要依据。

三、食疗法特点

食物疗法,是利用食物进行防病治病,或促进病体康复,它既不同于药物疗法,也与普通的膳食有很大的差别。

1. 食物疗法与药物疗法的关系

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。但食物毕竟是食物,它含有人体必