



助病更早愈

丛书总主编◎张新渝

本册编著◎王 飞



中国医药科技出版社



助病更早愈

丛书总主编/张新渝

本册编著◎王 飞

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的科学：助病更早愈 / 王飞编著 . — 北京：
中国医药科技出版社，2016.7
ISBN 978-7-5067-8343-9

I . ①舌… II . ①王… III . ①常见病 - 食物疗
法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 060883 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚制版

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 × 1000mm $1/16$

印张 $10\frac{3}{4}$

字数 189 千字

版次 2016 年 7 月第 1 版

印次 2016 年 10 月第 2 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8343-9

定价 29.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

Voice of the Author



“食疗”，一个古老的重大话题。

在中国文化史、尤其是中国医学史上，源远流长。早在西周时期，就已有了专门的“食医”，这在典籍《周礼》中有据可查。而在战国至西汉成书的、中医学现存第一部经典巨著——《黄帝内经》里，更有着全面、丰富、科学的论述。几千年来，对中华民族的健康保健，做出了不可磨灭的巨大贡献。

“食疗”，一个时尚的热门话题。

近几年，随着人们生活水平的不断提高、社会飞速发展所带来的各种身心压力的不断增加，人们对健康长寿、以及美容塑形的愿望与需求，也就日益迫切与增多。如何通过“食疗”来满足人们的愿望与需求，这是从事“食疗”事业者，义不容辞的责任与使命。

然而，前些年社会上某些所谓的养生、食疗大师们窥窃时机，虚假欺世，伪劣害人。不仅让无辜的人们付出了惨重的代价，也让科学的中医养生、中医食疗含冤蒙垢。好在国家及时拨乱反正，去伪存真，为全面、正确传播科学，创造了极好的氛围；也为还中医养生、中医食疗之清白，提供了及时的机会。



什么是真正的食疗?

一般认为，食疗就是在三餐的食物中，加入某些中药，如在包子中加入茯苓，鸭汤中加入虫草，鸡汤中加入黄芪、当归等等。这实在是莫大的误区，这不能叫食疗，只能叫药膳，它用于有病之时。

真正的食疗，它的食材应来自于菜市场、食品超市的粮食、蔬菜、水果、肉蛋等，虽然也包括某些药食共用的食材，如老姜、大枣、花椒、桂皮、山楂、鱼腥草等，但绝不是来自药房的专用药物，它主要用于无病之日的养生保健，当然也可用于有病之时的辅助治疗。

因此，真正的中医食疗应该是，根据养生保健、美容塑形、疾病治疗、健康恢复等的需要，季节、地域、体质、性别、年龄、职业等的不同，各种食物性味、功效等的特殊性，有针对性地选择多食或少食、甚至不食某些食物，从而达到养生防病、美容塑形、促病早愈、促早康复的目的。

必须申明，笔者一向坚决反对无病用药，尤其长期、大量滥用药物，其弊端至少有三：

首先

中医学认为无病期间，人体的阴阳、气血、脏腑功能是协调的，即使因气候、体质、状态等原因，暂时有些偏差，也在自我调节范围之内。而任何药物都具有某种、或多种性味上的偏性、甚至毒性，而且远比食物要强烈、厉害得多，无病用药就会干扰、甚至破坏原本协调的阴阳气血、正常的脏腑功能，造成药源性的失调，从而衍生多种本来不应该发生的疾病。没病找病害，拿钱买病生，自己坑自己，岂不弄巧成拙。

同时

无病用药，还会增加身体耐药性的可能，一旦生病，疗效何以求，生命何以救，岂不冤枉之极。

此外

无病用药，势必加大对有限的医药资源的浪费与掠夺，对真正需药治病救命的病员，如果因此而缺药，于情何以堪，于心何以忍，损人不利己，岂不残忍之至。

当然，在有病之时，根据病情需要，不仅可用相宜的食疗，也可以用适合的药膳。

食疗的作用有哪些？

【养生防病】

生命的宝贵，就在于它的短暂性、唯一性，因此健康长寿是人类从古至今最美好的愿望、最实在的追求。

正确、及时地运用食疗，可以维护人体正气的旺盛，减少各种邪气的破坏，保障气血阴阳的协调，降低疾病发生的风险，从而使生命的活力更旺、生活的质量更高、生存的时间更长。

【减少食害】

饮食，是生命活动的源泉与保障。

可是，近年来我们的饮食状况，令人担忧。因为不知而饮食搭配不当，所带来的影响还姑且不谈；人为的添加所造成的伤害，如浸泡干海鲜用福尔马林、牛奶中超标的三聚氰胺、盐卤制品中的苏丹红、皮蛋中的铅，以及注水猪肉、地沟油、生长激素、残存的农药等屡见报道，让人惶恐。然而，一日三餐离不开，欲吃不敢，欲罢不可。虽然政府不断地大力打击，也难保今后不再发生。

其实，只要掌握了科学的食疗，合理运用，对以上人为所导致的危害，是可以降低、减轻、甚至消除的，也就不再为饮食的安全而担心。



【美容塑形】

天使般的面容、魔鬼般的身材，谁人不喜欢、谁人不期望，尤其女性对此的追求、更是孜孜不倦。

坚持、科学的运用食疗，可以在某种程度上达到美容、美发、塑形的效果，从而让你的容颜更靓丽、秀发更飘逸、形体更匀称，由此也让你的心情更愉悦，疾病也会少发生。

【促病早愈】

生病有痛苦，甚至会丧命。相信没有一人愿意生病、乐意生病、争取生病。一旦生病，及时到正规医院，找专业医生，及时检查，正确治疗，这是对生命的负责，最为明智的选择。

然而，食物的主要作用虽然是提供生命活动所需的各种营养，但也含有某些能够治疗疾病的物质，尽管不如药物专一、显著，但确能起到一定的作用。

因此，在疾病的治疗过程中，及时、适宜地运用食疗，可以起到辅助治疗的作用，从而达到扶正祛邪、减轻痛苦、缩短病程，促进疾病及早痊愈的目的。让人们早日远离病痛的折磨，早日摆脱死亡的威胁。

【促早康复】

疾病的结束，并不意味着身体的康复，身体的气血阴阳等正气因受邪气的伤害、疾病的摧残，其恢复往日的旺盛，还须要一个过程。

这时若能尽快、合理运用食疗，可以加快人体正气的恢复过程，帮助气血阴阳的重建协调，促进脏腑功能的尽快正常，使病后的身体早早康复，再展昔日的雄风与魅力。

科学的食疗有如此多的好处，何乐而不为！

丛书的内容与宗旨：

也正是出于以上的目的，并让广大人民群众能够分享到食疗的独特作用，成都中医药大学营养师培训中心组织编写了本套中医大众食疗丛书。

成都中医药大学营养师培训中心，聚集了众多营养学、养生学、食疗学的高级专家，十年来培养出了大批从业人员，如今活跃在各条战线上，为人民群众的健康保驾护航。这套丛书正是这些专家们长期研究、教学、并躬行实践的结晶。

编写过程中，首先编辑委员会集体讨论了内容体系，然后由参编人员分工编写，再由各册第一作者负责修改，最后由本丛书总主编统稿、审订。

全套共分为四册。

《舌尖上的科学——吃得更明白》

首先介绍了中医食疗所必须根据四气、五味、季节、地域、体质、脏腑功能等不同需要，正确运用的基本方法，也就是“辨证论食”的科学原理；其次，将人们最常用的食材各自的性味、功效、运用做了详细的介绍，以满足所有人们养生保健、祛病延年的广泛需要。

《舌尖上的科学——吃出健康来》

根据春夏秋冬不同季节的特点，介绍了不同季节所适宜的食疗，以满足广大人们四季养生、防病增寿的具体需要。

《舌尖上的科学——吃出高颜值》

以发、容、胸、形为重点，介绍了如何使之更“美”，所适宜的食疗，以满足爱美人们的个体需要。



《舌尖上的科学——助病更早愈》

以常见症、病为重点，介绍了适宜于促进该病早日痊愈、身体早日康复的食疗，以满足患病人们的特殊需要。

由于本套丛书是为广大民众养生延年、美容塑形、防病治病需要而编写，因此全书内容在保证有效、安全的原则下，还尽可能做到以下要求：

【看得懂】

本套丛书的文字叙述，尽量用浅显、通俗的语言来表达，尽量避免中医西医深奥的理论与艰涩的术语，力求读者一看就明白、一看就懂得。

【用得上】

本套丛书所介绍的养生保健、辅助治疗、美容塑形等方面的具体内容，都是人们日常所需、经常所见、时常所想，力求读者一看就想用，一用就有用。

【买得到】

本套丛书所介绍的食材，均是菜市场、食品超市随时都能购到的最常见食物，决不追求稀有、稀奇，避免踏破铁鞋无觅处，力求得来全不费工夫。

【买得起】

本套丛书所介绍的食材，其价格都很便宜，都是普通民众经济能力承受范围内的普通食物，决不追求名贵、价昂，以免普通百姓欲买不能、欲罢不忍。

【做得来】

本套丛书所介绍的食疗方法，简单易做，广大民众只要按书中所说都能操作实施，不费太大的功夫，就能品尝到自己亲手制作的食疗，进而体会到它所带来的妙用。

【吃得下】

虽说良药苦口有利于病，其实生病吃药实属无奈。如果同样有效，口感很好的药物，更易于被接受，尤其是对儿童来说；也只有吃得下，效大也好、效小也罢，才能起到作用。食物的口感要比药物好得多，如果能考虑到这一实际，则更利于民众的接受与坚持，更好地发挥食疗应有的作用。

千古有真言，“民以食为天”。一日三餐，离不得，断不了，这是生命的需要。

广大读者如果能从本丛书领略到真正的中医食疗之精髓，吃得更明白、更安全、更放心，得到一些有益的启示、帮助与实惠，我们也就心满意足了！

张新渝

2016年3月

症状
篇

001

- 一、胃痛 002
- 二、痞满 009
- 三、便秘 017
- 四、胆胀 024
- 五、腹痛 028
- 六、头痛 035
- 七、眩晕 042
- 八、心悸 048
- 九、胸痹 056
- 十、失眠 062
- 十一、腰痛 066

体征
篇

073

- 一、咳嗽 074
- 二、哮喘 080
- 三、呕吐 084
- 四、泄泻 094
- 五、噎膈 100
- 六、黄疸 104
- 七、鼓胀 108
- 八、偏瘫 116
- 九、痴呆 119
- 十、郁证 125
- 十一、水肿 131
- 十二、淋证 135
- 十三、阳痿 140
- 十四、消渴 144
- 十五、内伤发热 148
- 十六、虚劳 153



症状篇

所谓症状，是指疾病发生时的各种表现。可分为主观症状与客观症状。前者指病人的感觉所有，如疼痛、胀满、头晕、心慌、疲惫、乏力等；后者指能为医者（也包括患者）所能察觉，如发热、水肿、黄疸、咳喘、呕吐、腹泻等。也有指前者为症状，后者为体征者。

其实，有些疾病表现感觉与体征都有，很难截然划分，只是各有侧重而已。



胃痛

胃痛，又称胃脘痛，是以上腹胃脘部近心窝处疼痛为主症的病症。胃痛的病因，分为外因和内因两类。外因是由于外感寒、热、湿诸邪，内客于胃，导致胃脘气机阻滞，不通则痛；内因是由于饮食伤胃、情志不畅以及素体脾虚。本病病机为胃气阻滞，胃失和降。病位在胃，而又与肝、脾关系密切。

胃痛在西医中常见于急慢性胃炎、消化道溃疡、上消化道出血、胃癌等过程中。首先应该辨明属于何病，可通过胃镜及组织学检查、HP检查、胃液分析、血清学检查等手段，确诊后给予相应的防治。

常用食材

» 橘子皮、橘子核、茴香、花椒、胡椒、生姜、白萝卜、白萝卜籽、大葱、西红柿、南瓜、木瓜、大枣等。

常用食方

1 茴香牛肉丸

食材：小茴香叶50克，牛肉250克，鸡蛋1个，猪油30克，食盐、鸡精、料酒适量。



做法：新鲜的茴香叶洗净切碎，牛肉切片后成泥，将二者装入碗中，再加入蛋清、盐、料酒拌匀，猪油煮水，用手把肉泥挤圆，大火煮沸5分钟，去除浮沫，起锅前加入适量的盐、鸡精调味。

用法：食肉饮汤，分3次服。

功效：益气温中，行气止痛。

小茴香叶性温、味辛，辛温发散，能散寒行气止痛，其气味清香，又可调理脾胃之气而开胃；现已发现它能刺激胃肠神经血管，增强消化腺分泌，促进胃肠蠕动。牛肉为我国的第二大肉类食品，益气补精，蛋白质含量

高，而脂肪含量低，所含氨基酸比猪肉更接近人体需要，能提高机体抵抗力；且牛肉为寒冬补益佳品，寒冬食用牛肉，有暖胃作用。本方用于脾胃气虚、中焦有寒之胃脘冷痛者。

2 生姜煨红枣

食材：新鲜带皮生姜、红枣若干。

做法：新鲜带皮生姜洗净，每块生姜大约20克，切成两半，中间挖空，藏入红枣一枚，再合好，放置炭火上煨至生姜焦后取红枣食。

用法：每次3~4枚。

功效：温中益气，散寒止痛。

红枣味甘性温，有补中益气、养血安神、缓和药性的功能，与生姜一起食用，可治疗外感风寒、饮食不慎所引起的如胃脘冷痛、胃胀、呕吐等症状。



3 三仙炖排骨

食材：麦芽、山楂、神曲、莱菔子、陈皮各10克，排骨500克，盐或糖适量。

做法：先将麦芽、山楂、神曲、分别用大火炒至外面焦褐色，内部焦黄色；莱菔子炒至香熟备用。将排骨用冷水清洗去血水，放入锅中，用大火煮沸，捞去浮沫，再将麦芽、山楂、神曲、莱菔子、陈皮放入锅中，煮沸后改用小火，再熬半小时，可依据个人口味加入食盐或糖即可。

用法：每日分3次，温热食用。

功效：健运消食，和中止痛。

麦芽性温、味甘平，行气消食，健脾开胃，退乳消胀，主治食积不消、脘腹胀痛、脾虚食少，能够促进淀粉性食物的消



化。山楂性微温、味酸甘，开胃消食，化滞消积，活血散瘀，化痰行气，用于肉食积滞。神曲性温、味辛甘，能健脾和胃、消食和中，用于饮食积滞、瘀血腹痛、小儿腹大坚积。莱菔子性平、味辛甘，消食除胀，降气化痰，用于饮食停滞、脘腹胀痛，且炒制后有效成分易煎出，可缓解服用生品后出现的恶心不适感。麦芽、山楂、神曲经炒制后合用，称之为焦三仙，与莱菔子同属健脾消食之品，同食则消食健脾之力显著，能够有效化解食积、缓解胃痛。陈皮性温、味辛苦，温养脾，辛能醒脾，苦能健脾，故能行脾胃之气，理气健脾而消食。排骨能为人体提供优质蛋白质和必需脂肪酸及钙质。本方用于暴饮暴食所致各种食积不化的胃脘胀痛、食少等。

4 木瓜鲩鱼汤

食材：新鲜木瓜100克、鲩鱼尾100克。

做法：鲜木瓜洗净削皮切块备用，鲩鱼尾入油煎片刻，加木瓜及生姜少许，放适量水，共煮1小时左右。

用法：每天1份，分2次温服。

功效：消食化积，和中止痛。

木瓜中的木瓜蛋白酶，有助食物

消化的作用；木瓜中的脂肪酶，可将脂肪分解成脂肪酸，促进食物中脂肪的消化吸收；木瓜蛋白酶还有促进和调节胰液分泌的作用。鲩鱼味甘、性温，暖胃和中，消食化滞。木瓜与鲩鱼煮汤，能消食化滞，缓解饮食积滞引起的胃痛等不适。



5 香苏茶

食材：苏叶、陈皮、麦芽、制香附各6克，茶叶少许。

做法：四味药物用清水洗净，与茶叶一起放入茶壶内，开水浸泡10分钟。

用法：每日1份，当茶饮。

功效：疏肝行气，和胃止痛。

苏叶辛、微温，发表散寒，行气宽中，可治胸腹胀满、呕恶腹泻，用于脾胃气滞之证。陈皮辛散通温，气味芳香，长于理气。香附理气解郁，用于肝郁气滞，胸胁脘腹胀痛、消化不良等。麦芽消食化滞。本方用于肝气郁结、横逆犯胃引起的胃痛、胃胀、呃逆、暖气、消化不良等症。



6 救必应煲猪肚汤

食材：救必应15克、茵陈12克、新鲜猪肚一个。

做法：先将猪肚洗净，切块，与救必应、茵陈一同放进汤煲内，再加进适量清水，中火煲汤约1小时。

用法：饮汤食猪肚，一日分2、3次服用。

功效：清热利湿，和中止痛。

救必应又名白木香、羊不吃、土千年健、山冬青，性寒、味苦，清热解毒，利湿止痛。茵陈性微寒、味苦辛，清热利湿之佳品。猪肚能健脾胃、益心肾、补虚损，为补益脾胃的要品。本方是治疗湿热中阻的有效食疗方，症见胃脘灼痛、口干不饮、恶心干呕、舌红苔黄厚腻等。



7 三七炖猪肚

食材：鲜猪肚1个、三七10克、石斛30克、蜂蜜50克。

做法：猪肚洗净，三七、石斛洗净后与蜂蜜一起填入猪肚中，将肚口缝合，置于砂锅中小火炖至熟烂即可。

用法：食肚喝汤，每日分3次服，连服半月为一疗程。

功效：补益脾胃，散瘀止痛。

三七补血活血，散瘀定痛。石斛生津养胃，有助消化。蜂蜜缓急止痛，对胃和十二指肠溃疡病等都有良好的辅助医疗作用。猪肚具有补虚损、健脾胃的作用。本方用于脾胃不足又有瘀滞的胃痛，症见食少便溏，胃脘刺痛等。



8 枸杞叶炒蛋

食材：新鲜枸杞叶200克、鸡蛋3个、盐及食用油适量。

做法：新鲜枸杞叶洗净备用，鸡蛋打入碗中，用筷子搅匀。将锅放于大火上，倒入油加热后，将鸡蛋倒入锅中，鸡蛋凝固后，加入枸杞叶，稍微煸炒，放入盐即可起锅。

用法：一日分2次服，作为主餐食用。

功效：益气养血，补脾健胃。



枸杞叶养血益精，所含的各种维生素、必需氨基酸、亚麻油酸能促进体内的新陈代谢，促进血液循环。鸡蛋滋阴益气，几乎含有人体必需的所有营养物质，如蛋白质、脂肪、卵磷脂、卵黄素及钙、铁无机盐等成分，对神经系统和身体发育很有帮助，增强机体的代谢功能、免疫功能。本方用于气血不足、脾胃虚弱而有胃痛者，症见面色萎黄、神疲乏力、食少便溏、胃脘隐痛等。