

● 顺应新时代健康中国的伟大战略

促进疾病医学向健康医学转化

● 载入了大量调节健康状态的配方

可应对身体出现的多种多样的异常状态

● 为读者「自学成医」增添力量和知识

● 华医学，就是共享医学

# 天然食物调理 健康配伍指南

生活中的清、补、运调理法则


李朝龙  
贺振泉◎著

羊城晚报出版社

# 天然食物调理 健康配伍指南

生活中的清、补、运调理法则

李朝龙 贺振泉◎著

 羊城晚报出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

天然食物调理健康配伍指南：生活中的清、补、运调理法则 / 李朝龙，贺振泉著. — 广州：羊城晚报出版社，2018.9

ISBN 978-7-5543-0627-7

I. ①天… II. ①李… ②贺… III. ①食物养生—指南 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第203988号

## 天然食物调理健康配伍指南——生活中的清、补、运调理法则

Tianran Shiwu Tiaoli Jiankang Peiwu Zhinan—Shenghuozhong de Qing、Bu、Yun Tiaoli Faze

责任编辑 谭健强

责任技编 张广生

装帧设计 友间文化

责任校对 杨群

出版发行 羊城晚报出版社

(广州市天河区黄埔大道中309号羊城创意产业园3-13B 邮编：510665)

发行部电话：(020) 87133824

出版人 吴江

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张19.5 字数300千

版 次 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5543-0627-7

定 价 68.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读，请与印刷厂联系调换)

## 内容简介

本书作者以华医学创立的中药配方『清补运』通用法则治疗160余种疑难复杂病，收到了满意的效果，这得益于合理的配方原则。作者为了传播这一天然食物配伍法则，顺应新时代健康中国的伟大战略，促进疾病医学向健康医学转化，在书中介绍了崭新的另类医学思维和理论，并载入了大量调节健康状态的配方，可对身体出现的多种多样的异常状态。在书最后的章节里，展现了天然食物合理配伍在人体健康保卫战中的强大战斗力，为读者『自学成医』增添力量和知识。

世上无难事，只怕有心人。人人做自己的健康卫士，这是本书的出发点！华医学，就是共享医学！



## 作者简介

# 李朝龙教授



李朝龙，教授、主任医师、博士生导师，著名外科和中医专家，“华医学”和“中医流体医学”的创始人；南方医科大学南方医院“名医诊室”专家，兼暨南大学附属复大肿瘤医院荣誉院长、普外科首席专家。他曾任第一军医大学南方医院普通外科、肝胆、血管外科主任、中华外科学会委员、国际肝胆胰协会中国外科委员、美国腹腔镜外科医师协会会员、全军普通外科及肝胆外科学会常委、广东省腹腔镜外科学会和微创外科学会创建人并长期担任主任委员、广东省肝病学会肝癌专业委员会主任委员、广东省中西医结合肿瘤学会常委；受聘担任中华肝胆外科杂志、中华普通外科杂志等20多家杂志编委、军队医药卫生评审专家组成员、国家自然科学基金评审专家、国家新药开发评审专家、国家药理基地伦理委员会委员；出版专著4部，发表论文200余篇。

1989年，他编著出版了我国第一部肝脏移植方面的专著《肝脏移植》。1996年，他主刀成功实施了亚洲首例腹部五器官联合移植，实现了我国器官移植的新突破，《人民日报》、央视等国内外新闻媒体跟踪报道，为华人争得了荣誉。他坚持不懈攻克外科难题，为国内外患者实施了许多高难度手术。2016年，CCTV-10“大家”栏目、中国健康台、广东电视台、马来西亚、泰国报纸等国内外媒体报道了他开别人开不了的刀、治别人治不了的病的感人事迹和精湛医术。诊治疑难复杂病成了他的主攻方向。

在外科领域取得耀眼成就的同时，四十多年来，他刻苦钻研中医中药，秉承《黄帝内经》标本兼治的制方理念，继承华佗遗志，采用手术和中药配方治疗各种疑难病症而享誉国内外。

2013年，他创立了融合中西医和现代科技、面向大众的医学新理论体系——华医学，所著《华医学纲目》一书面世，业内专家称“华医学的创立是医学发展史上新的里程碑”。

2016年，他著成《中医流体学理论与实践 疑难病“清补运”通用治则临床验证》一书，开启了“流体医学”研究新领域，丰富了传统中医的现代内涵，为中医的数字化、程序化打下了基础，指出了医学研究“重形体结构、轻流体状态”造成的缺陷。该书介绍应用“清补运”通用配方法则治疗120多种疑难复杂病症，不仅简化了疾病理论、施治方略，也彰显了中华医药攻克不治之症的光辉前景，为中医药大众化、国际化迈出了新步伐。

2016年5月始，他自发带领“华医学健康扶贫工作组”参与国家脱贫攻坚战，深入云南、粤西、粤北贫困山区访贫问苦，送医上门，让一个个卧床不起的劳动者重新站了起来，撑起一个个家，受到热烈欢迎和广泛赞誉。

央视10台“大家”栏目以《李朝龙无畏挑战》为片名、著名文学刊物《十月》以《一生的战争》为标题、著名作家西篱以《为苍生而战 李朝龙医学传奇》为书名，向世界展示了一个中国医生为了医学发展和人民健康奋力探索、战斗不息的艰辛历程和担当精神。

2017年，李朝龙教授与广东电视台合作制作了100期养生保健节目“小厨房 大药坊”，又为百姓编著了《现代国医速成指南 百姓自学成医不是梦》一书，他希望百姓做自己的医生，从根本上改变医疗现状，为实现健康中国的伟大战略而不屈不挠地战斗。



生活中的清、补、运调理法则



## 作者简介

# 贺振泉教授



贺振泉，教授、中西医结合基础导师，现任国家中医药管理局中医学术流派传承推广基地秘书长、中国茶疗养生产业技术创新联盟理事长、广州中医药大学保健技术研究所所长、中华中医学术流派联盟秘书长、大健康中国行组委会秘书长、中国（广州）国际中医药大健康博览会组委会秘书长、广东省发展中医药事业基金会秘书长、中国保健协会标准化工作委员会委员、广东保健协会首席专家、广东中医药学会中医诊断专业委员会常务理事、中国中医药学会亚健康分会副秘书长、世界中医药联合会亚健康专业委员会副秘书长、全国亚健康专业调理机构服务水平星级评审委员会委员、中国保健学会专家、广东芳香保健委员会常务副主任委员，任国家自然科学基金项目评议人、北京自然科学基金项目评议人、高校博士学科点专项科研基金评审专家、广东科学中心专家、国家中医儿童健康工程发起人和主要负责人、全国儿童中医养生保健专家委员会常务副主任、《手护宝贝》（中医儿童健康杂志）主编，获广东省中医药科技进步奖等多项奖励。他主持和参与多项国家、省部级课题，在国内率先开展“中国虚拟人在经络三维重建的研究”、经络筋膜学说的研究，发表论文数十篇；主编《袖珍针灸取穴图解》《人体筋膜系统——经络实质新解》《生活中的误区：用药误区》《新生活富贵病》等专著十余部；主持六项国家级继续教育项目；主编出版中医、养生、美容、医学保健等方面科普著作三十余部。



# 目 录

Contents

## 第一章

### 探索健康中国之道

/ 1

一、改变医学导向，建立人人参与健康维护的新模式 / 3

二、改革教育内容，将健康教育纳入全民终生素质教育 / 4

三、维护健康以自然天然食物为纲 / 5

四、建立一支新型、健康的工程技术队伍 / 6

五、坚守标本兼治，拓展异病同治方略 / 7

## 第二章

### 简单解读生态人体

/ 11

一、阴阳新说 / 12

二、阴阳论是世界上最早的相对论 / 13

三、阴阳论是最早的混沌论 / 14

四、华医学的阴阳定性 / 15

五、细胞 / 18

六、流体 / 20

1. 流体 / 20

2. 流体通路 / 29



### 第三章

## 天然食物功效分类及配伍法则

/ 33

### 一、天然物质的生物学效应 / 34

1. 苦寒清理群 / 34

2. 甘(酸)咸补益群 / 34

3. 辛温运化群 / 35

### 二、传承食物养生习俗,掌握配伍新法则 / 35

### 三、天然食物作用原理 / 39

1. 营养素 / 39

2. 食物与营养素的关系 / 44

### 四、功用食物选择依据 / 45

1. 国家卫生部批准的既是食品又是药品的物品(药食两用) / 45

2. 作为普通食品管理的食品新资源名单 / 45

3. 用于保健的食品名单(按笔画顺序排列) / 47

4. 国家卫生部规定可作为食品的物质归类清单 / 47

### 第四章

## 常用药食两用天然物质详解

/ 49

### 一、清理类食物 / 50

1. 清阴精食物 / 50

2. 清阴水(利尿)食物 / 54

3. 清粪便食物 / 56

- 4. 清胆食物 / 58
- 5. 清毒食物 / 59
- 二、补益类食物 / 71
  - 1. 补精食物 / 71
  - 2. 补神食物 / 81
  - 3. 补血食物 / 90
- 三、运化类食物 / 92
  - 1. 运气食物 / 92
  - 2. 运血食物 / 98
  - 3. 运食食物 / 101
- 四、目标调养食物 / 103
  - 1. 止血食物 / 103
  - 2. 止泻食物 / 104
  - 3. 止咳平喘食物 / 105
  - 4. 止痛食物 / 107
  - 5. 止吐食物 / 108
  - 6. 解毒食物 / 108

## 第五章

### 日常天然食物功效简介

/ 111

- 一、主食 / 112
- 二、动物类 / 115
- 三、果菜类 / 123

## 第六章

## 论人体健康状态

/ 147

一、异态分类 / 148

二、盈态、亏态 / 149

1. 阳精盈态 / 149

2. 阳精亏态 / 149

3. 阴精盈态 / 150

4. 阴精亏态 / 150

5. 阳神盈态、亏态 / 150

6. 阴神盈态、亏态 / 150

7. 阳气盈态、亏态 / 150

8. 阴气盈态、亏态 / 151

9. 阳水盈态、亏态 / 151

10. 阴水盈态、亏态 / 152

三、阻态 / 152

1. 精路阻态 / 153

2. 气路阻态 / 153

3. 神路阻态 / 154

4. 血路阻态 / 154

5. 水阻态 / 155

6. 电阻态 / 155

四、结态 / 156

五、毒态 / 156

## 第七章

## 异常状态与清补运调理配伍

/ 161

## 一、毒态 / 162

1. 毒态（炎症）的本质 / 162
2. 毒态与排毒反应 / 163
3. 毒态与发烧 / 164
4. 阳毒态——感冒 / 165
5. 阳毒态——结膜炎 / 166
6. 阴毒态——过敏性鼻炎 / 167
7. 阳毒态——流行性腮腺炎 / 168
8. 毒态、阻态——咳嗽 / 169
9. 阳毒态——肺部炎症 / 170
10. 阳毒态——咽喉炎 / 170
11. 阳毒态——扁桃体炎 / 171
12. 阳毒态——结核病 / 172
13. 毒态、阻态——慢性胃炎 / 173
14. 阳毒态——急性肝炎 / 173
15. 毒态、阻态——肝硬化 / 174
16. 毒态——腹泻 / 175
17. 阳毒态——细菌性痢疾 / 176
18. 阳毒态——尿频、尿急、尿痛 / 177
19. 阳毒态——宫颈炎 / 177
20. 阴毒态——习惯性流产 / 178
21. 毒态、阻态——急性乳腺炎 / 179
22. 阳毒态——阑尾炎 / 180

23. 阴毒态——湿疹 / 181

24. 阳毒态——口臭 / 181

## 二、亏态 / 182

1. 亏态——更年期综合征 / 182

2. 亏态——失眠 / 183

3. 亏态、阻态——便秘 / 184

4. 亏态——“上火” / 184

5. 亏态、阻态——月经失调 / 185

6. 亏态——乏力 / 186

7. 亏态——低血压 / 187

8. 亏态——植物神经功能紊乱 / 188

9. 亏态——夜尿多 / 190

10. 亏态、阻态——健忘 / 191

11. 亏态——卵巢早衰 / 191

12. 亏态——神经衰弱 / 192

13. 亏态——抽筋 / 193

## 三、盈态 / 194

1. 盈态——糖尿病 / 194

2. 盈态——高血脂 / 195

3. 盈态、阻态——高血压 / 196

4. 盈态、阻态——痛风 / 197

5. 盈态——甲亢 / 197

6. 盈态、阻态——溃疡病 / 198

## 四、阻态 / 199

1. 流体通路维护 / 199

2. 阻态——疼痛 / 200

3. 阻态——腰痛 / 201

4. 阻态、毒态——颈椎病 / 201
5. 阻态、亏态——膝关节痛 / 202
6. 阻态、毒态——心悸（早搏） / 203
7. 阻态——肺心病 / 204
8. 阻态——消化不良 / 205
9. 阻态——冠心病 / 206
10. 阻态——脑缺血 / 207
11. 阻态——胆源性胰腺炎 / 208
12. 阻态——呃逆 / 209
13. 阻态——肠梗阻 / 210
14. 阻态——脑中风 / 210
15. 阻态——痔疮 / 211
16. 阻态——偏头痛 / 212

## 五、结态 / 213

1. 结态——肺癌 / 213
2. 结态——肝癌 / 214
3. 结态——乳腺增生 / 214
4. 结态——乳癌 / 215
5. 结态——甲状腺癌 / 216
6. 结态——前列腺癌 / 217
7. 结态——胆囊息肉 / 218
8. 结态——胆结石 / 218
9. 结态——淋巴结肿大 / 219
10. 结态——尿路结石 / 220

## 六、自己试试调节阴阳平衡 / 221

## 七、学会选用中成药 / 222

## 第八章

### 天然食物合理配伍给人类带来的希望

/ 225

#### 一、我们见证了华医学“清补运”的神奇效果 / 226

1. 一个单位三个肝癌患者都痊愈了 / 235
2. 当心脏快要停跳时 / 238
3. 多发转移的晚期肺癌已健康生活11年 / 241
4. 四十余年的强直性脊柱炎被治愈 / 244
5. 癫痫很快治愈 / 246
6. 危险的急性格林巴利综合征 / 247
7. 高烧不退的伤寒 / 250
8. “清补运”圆子嗣梦 / 252
9. 师先生的“贵人” / 256
10. 重症肝炎患者妻子的来信 / 260

#### 二、华医学的“清补运”拯救了我们的亲人 / 264

#### 三、我们是华医学“清补运”的受益者 / 276

#### 四、华医学给我一个健康的家 / 283

1. 我把一家的健康捆绑于华医学 / 283
2. 三张处方治好我家四个人的病 / 286
3. 我家的病都是华医学的“清补运”调理而愈 / 288

**主要参考文献 / 291**

**天然食物药物索引 / 293**

**异态与疾病索引 / 296**

**日常食物索引 / 296**



# 探索健康中国之道



01

- 一、改变医学导向，建立人人参与健康维护的新模式
- 二、改革教育内容，将健康教育纳入全民终生素质教育
- 三、维护健康以自然天然食物为纲
- 四、建立一支新型、健康的工程技术队伍
- 五、坚守标本兼治，拓展异病同治方略

医学对健康的作用微不足道（约占7%）。人类健康需另找出路，构建健康维护新型体系。另一方面，医学创新刻不容缓，华医学在治疗疑难复杂病症方面的实践显示，中医药的潜力巨大，充分挖掘利用与创新，可从根本上改变疾病现状。看下面这些令医生头痛的160多种疑难病症，在华医学“清补运”科学配伍的方剂面前，它们却得出了另一种答案——百病有药可治。它们是：帕金森氏征、脑痴呆、脑痴呆并癫痫、脑中风偏瘫、癫痫、脑手术后抽动感、梦游、顽固性遗尿、腔隙性脑梗塞、垂体瘤、小脑栓塞、脑性高热、重度神经衰弱、先天性耳聋、顽固性头痛、颈椎病、病毒性三叉神经炎、面瘫、急性与慢性格林巴利氏征、重症肌无力、强直性脊柱炎、腰椎间盘突出术后复发、小儿抽动感、面肌抽动感、植物神经功能紊乱、重度失眠、狂躁型精神病、精神抑郁症、喉返神经放射性损伤、甲状腺术后失音、喉癌、顽固性口腔溃疡、舌癌、牙龈癌、放射性食管炎、食管癌、返流性食管炎、贲门失迟缓、恶性淋巴瘤、鼻咽癌、乳腺癌、乳腺增生症、乳癌射频术后上肢淋巴水肿、频发心脏早搏（射频治疗失败后）、重度心动过缓、冠心病、心瓣膜关闭不全、扩张型心肌病、二尖瓣脱垂、慢性心衰、病毒性心肌炎、支气管哮喘、免疫性气管炎、特发性肺间质纤维化、肺大泡、支气管扩张咯血、肺癌并咯血、肺癌伴多发转移、肺鳞癌并肺肉瘤、重症糜烂性胃炎、胆汁返流性胃炎、萎缩性胃炎、术后胃瘫痪、急性重症肝炎、免疫性肝炎、肝硬化并腹水、脂肪肝并硬化、肝癌并黄疸腹水、丙型肝炎并肝癌、肝癌肝移植术后复发、晚期肝癌并肺癌、肝癌并急性肝炎、肝移植后胆管结石、胆源性胰腺炎、胆道闭锁、胆总管结石并梗阻、复发性胆道逆行感染、免疫性胆管炎、胆管癌、胆囊癌、胰酶性胆管炎、胰岛素瘤、胰腺癌、结肠癌、肾癌并出血、肾上腺癌、睾丸癌、膀胱癌、前列腺癌、宫颈癌出血并感染、子宫内膜癌、直肠癌、化疗