



辨证用膳



张竞辉 主编



中国医药科技出版社

辨证用膳

张竞辉 主 编

王信章
陈 东 副主编

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书主要介绍了临床上常见的 140 多种病症，辨证分型 400 多型，食疗处方 1100 多条。本书积三十余年临床实践经验，参考国内外有效资料编写而成。

书中内容通俗易懂，方法简便易行，经济实惠，取材容易，疗效可靠，可供广大医务人员临床辅助治疗，使医药和饮食密切相结合，食借药之力，药助食之功，遂变苦口之良药为可口，其功其不伟哉。也可供广大人民群众防止常见病症的参考。

辨 证 用 膳

张竞辉 主编

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

邮政编码 100810

本社激光照排部 排版

北京燕美装订厂印刷 印刷

食福谷新华书店 经销

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 7 $\frac{3}{4}$

字数 165 千字 印数 1—1500

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-1244-X/R · 1101

定价：6.80 元

前 言

食物疗法，简称“食疗”，是指应用具有药理作用的食物防治疾病的一种方法。

中医学在认识疾病，解决病痛中，讲究理、法、方、药，每治一个病都应当做到：组药有方，方必依法，定法有理，理必有据。用药如此，但在食物的选择上也应在理法的基础上合理配膳，方可收到食物的营养。例如，我们常见到手足心发热，心烦、口干、便秘，时有失眠、盗汗、心悸、舌红少苔、脉细数可辨证为“阴虚”之体，用药应给予滋阴清热，养心安神之类的药物，在食物的选择上也应与上一致，才能提高以正胜邪的目的。主食宜选小米、面粉、红小豆；蔬菜宜多选白菜、菠菜、扁豆、白木耳、豆腐；肉类宜选猪瘦肉、兔肉；水果宜选桔子、鲜枣、西瓜，因为上述食物是属甘凉之品。甘能补虚，凉能清热，作为治疗中的辅助食疗，有利疾病早愈，如果不加中医辨证的观点，只要是虚，不分阴虚或阳虚，不明素体的本质，而盲目的大吃鸡、羊、牛肉等，正欲得其反，因为牛、羊、鸡肉甘温大热，所以阴虚热应绝对禁忌的。

中医辨证观念应考虑人与气候关系，注意食物选择应与气候相适应，比如阳气生发的春季，特别少雨温盛的气候，饮食宜清淡爽口，多吃些凉拌白菜、萝卜、海蜇、菠菜、芹菜、

鸡蛋、清蒸，主食宜绿豆粥、面条汤、米饭，水果宜选梨、荸荠、桔子。取其清淡之品以防积热在里，少食油腻烹煎动火之物，以避免春季常患的流感、腮腺炎、猩红热、口舌生疮等病。到了炎热暑湿闷蒸的夏季，人体肌腠开泄，出汗甚多，因此常出现头晕目眩，倦怠无力，切忌过食生冷以遏阳，膏粱厚味以伤脾，应多选择些甘凉爽的西瓜、冬瓜、酸梅、西红柿、绿豆汤、黄瓜、咸鸭蛋、清蒸淡水鱼，多饮冰糖茶水，以达到消暑养阴益气之功，可防耗气伤阴之患。

秋高气爽大地干燥的金秋季节宜多选甘润的食品；多吃肉类、蔬菜、水果，尤其梨、葡萄、香蕉，主食应多吃汤面、稀饭，以防燥伤阴。

到了寒气进体的冬季，人的阳气被遏，所以常出现寒冷的症状，则壮阳之品宜多选择，如牛、羊、鸡、驴肉，葱、姜、蒜、胡椒、花椒等调料可多放些，在制作过程中宜炒、煎、炸等烹调，增加厚味的食物以保阳防寒，避免冬季常犯的风寒感冒、痹痛、胃痛等疾病。

阴雨连绵的季节阳气不振，阴邪袭体，故易造成胸阳不振，胸脘痞闷、食欲减退，此时可多选择易于助消化的发酵类主食，多食萝卜，在制作食物过程中可掺些花椒、豆蔻、草果、鲜薑香汁，以芳香化浊，防止湿浊的出现。

除四时气候外，还应考虑地理环境，生活习惯不同，对人体影响，也应在辨证的观念下选择食物。如南方炎热则应多吃甘润保健的食物；北方严寒宜多选辛温大热的食物；东方潮湿宜多选芳化的食物；西方燥烈宜多选寒凉滋润的食物等进行食物调养，以补偏极弊。

此外根据辨证观念，在防病养生的食物选择上应重视食

物的四气、五味、趋向、归经。中医对食物认识：“食物入口，等于药之治病同为一理，合则于人藏腑有宜，而可却病卫生；不合则于人藏腑有损，而即增病促死”。要达到这个目的，就必须在辨证的基础上选择食物，即要根据人体的实质选用不同的四气、五味、趋向、归经等。

所谓四气即寒、热、温、凉，所以治病时疗寒以热药，疗热以寒药，这是治病用药之大法，同样也是选择食物的依据。体寒选热性食物，如遇寒证或虚证可选粮食中的糯米、黄米、小麦，肉类中的牛羊鸡肉，鱼类中的鲫鱼、鳊鱼。其性偏温热，用后起到除寒补中的作用。对于温热性的食物对体热者应少食，以防积热。体热者宜多选陈仓米、大麦、绿豆，其性寒凉，具有清热作用。性质平和的食物即叫平性，其即不偏寒又不偏热。体寒者或体热者均可食之。如粳米，小麦、大米、高粱、玉米、黄豆、赤小豆、黑豆、扁豆、豇豆、蚕豆。肉类方面有鸭肉、鹅肉、猪肉。鱼类方面有鲤鱼、鲫鱼、青鱼、黄颡鱼。水果有金桔、葡萄、菠萝、李子、荔枝、无花果等。

所谓五味即甘、酸、苦、辛、咸，其味不同作用亦异，因此食物治病还应从五味角度考察，在中医辨证的前提下选择口味不同食物，有利不同体质的功效：例如葱、蒜、姜是辛味具有发散宣通之功，故表寒证者适宜；又如胡椒、花椒、干姜、八角、大茴虽是辛味但趋向走里，故宜里寒体质的，服后有祛寒温中之功；甘味能起缓急补中的作用，所以对体虚瘦弱者应多选择蜂蜜、红枣、糯米、鸡蛋、莲子等甘味食物服之。酸味的食物有收敛、固涩作用，所以有易汗、便秘、尿频、滑脱之类疾病或气虚体质者宜多选用。苦味有通泄清热，

故夏天应多食苦瓜、丝瓜，多饮茶水以利泄热除烦。咸味食物多海产类，其有软坚散结之功，因此对于癭瘤、肠燥、痰核患者食之有利。

此外食物也和中药一样有归经趋向，所以在选择食物的同时，也要辨证身体的实质选用，以有益于健康：如梨、香蕉、柿子、猕猴桃、桑椹偏清肺火，故对肺热咳嗽、肺病肺炎者尤宜多食。又如莲子、桂圆归经于心肾，故心脏及肾脏疾病者服之有大益。再如大枣、山药归经脾、所以脾虚久泄、消化不良等疾病食后有辅助作用，常选食即可预防这类疾病。

总之中医的食物疗法也要符合辨证的要求，有病用药要与所用药物相一致，或互相辅佐。无病则应根据体质虚实寒热选择食物性味。中医的食物疗法是根据病证、病位、病性，人的年龄、素体强弱，天时地理诸因素，结合食物的性味归经理论来选择食物，合理配膳，才能防病治病。这就是用中医辨证观点来食疗。

综上所述，食物疗法必须要按中医特色——辨证论治的基础上辨证配膳，方能辅助治疗，提高疗效，并能预防疾病，延缓衰老。

我们之所以提倡辨证食疗，以期达到相辅相成的防治效果，有利于药物发挥作用，在此利用食物间的相互协同或拮抗作用，控制短处，发挥长处，以取得更好的效果。另外对不同病证有不同的忌口，否则与其相反，则会加重病情。

近几年来，由于生活条件改善和诊治水平的不断提高，以及人们寿命的增长，使医学的发展方向在原来临床医学基础上，逐渐向预防医学和平衡医学的方向发展，食物疗法就是其中的重要组成部分。虽然食物疗法已引起人们的关注，但

从深度广度还不够。故为适应临床上的需要，编著了配合药物治疗同时的辅助疗法，更便于病人接受和健康人的预防。我们之所以提倡食物疗法，是因为来源容易、价格低廉，副作用小，制作简单、疗效可靠，长期服用有养生保健作用。深受医务界和群众欢迎。

本书写出初稿后，承蒙专家和《辨证用膳》的作者、教授审阅并提出宝贵意见，在此表示衷心的感谢。

由于编写时间仓促，加之编者水平所限，书中难免有错误之处，望读者批评指正。

编者

一九九四年元月 于临沂

目 录

第一章 呼吸系统疾病.....	(1)
第一节 感冒	(1)
第二节 咳嗽	(3)
第三节 肺结核	(5)
第四节 喘证	(8)
第五节 肺气肿	(10)
第六节 肺病	(11)
第七节 大叶性肺炎	(13)
第八节 胸膜炎	(15)
第九节 矽肺	(17)
第十节 肺源性心脏病	(19)
第十一节 肺癌	(20)
第二章 消化系统疾病.....	(23)
第一节 胃痛	(23)
第二节 消化性溃疡	(25)
第三节 食管炎	(27)
第四节 膈膨	(28)
第五节 呃逆	(30)
第六节 泄泻	(31)
第七节 便秘	(34)
第八节 呕吐	(35)

第九节	腹胀	(3 8)
第十节	小肠吸收不良综合征	(3 9)
第十一节	胃下垂	(4 1)
第十二节	胃肠神经官能症	(4 3)
第十三节	胰腺炎	(4 4)
第十四节	消化不良	(4 5)
第三章	血液循环系统疾病	(4 9)
第一节	心悸	(4 9)
第二节	胸痹	(5 1)
第三节	高血压	(5 3)
第四节	风湿性心脏病	(5 6)
第五节	高血脂症	(5 8)
第六节	衄血	(5 9)
第七节	贫血	(6 1)
第八节	白血病	(6 4)
第九节	白细胞减少症	(6 5)
第十节	低血压	(6 6)
第四章	泌尿系统疾病	(6 8)
第一节	水肿	(6 8)
第二节	淋症	(7 0)
第三节	尿浊	(7 2)
第四节	癃闭	(7 3)
第五节	急性肾小球肾炎	(7 5)
第六节	肾病综合征	(7 7)
第七节	蛋白尿	(7 9)
第八节	前列腺炎	(8 0)
第五章	运动神经系统疾病	(8 2)
第一节	不寐	(8 2)

第二节	多寐	(84)
第三节	郁证	(85)
第四节	遗精	(87)
第五节	阳痿	(89)
第六节	震颤麻痹症	(91)
第七节	眩晕	(93)
第八节	中风	(95)
第九节	癫狂	(97)
第十节	痫证	(98)
第十一节	痹证	(100)
第十二节	痿证	(102)
第六章	内分泌系统疾病	(105)
第一节	糖尿病	(105)
第二节	单纯性甲状腺肿	(106)
第三节	甲状腺机能亢进症	(108)
第四节	甲状腺机能减退	(110)
第五节	尿崩症	(111)
第六节	肥胖症	(112)
第七节	经前期紧张综合征	(114)
第七章	传染性疾病	(116)
第一节	流行性脑脊髓膜炎	(116)
第二节	猩红热	(117)
第三节	细菌性痢疾	(119)
第四节	病毒性肝炎	(121)
第五节	流行性出血热	(122)
第六节	钩端螺旋体病	(125)
第七节	疟疾	(127)
第八节	流行性乙型脑炎	(130)

第九节 肠结核	(132)
第八章 外科疾病	(134)
第一节 疔	(134)
第二节 痈	(135)
第三节 疮疮	(137)
第四节 缠腰火丹	(138)
第五节 脓疱疮	(139)
第六节 湿疹	(140)
第七节 隐疹	(141)
第八节 白屑风	(144)
第九节 银屑病	(145)
第十节 肠痈	(146)
第十一节 胆道蛔虫病	(148)
第十二节 胆囊炎与胆石症	(150)
第十三节 乳痈	(151)
第十四节 瘰癧	(153)
第十五节 腰痛	(155)
第十六节 痔疮	(157)
第九章 妇科疾病	(159)
第一节 月经不调	(159)
第二节 痛经	(163)
第三节 闭经	(165)
第四节 绝经前期诸症	(167)
第五节 带下病	(168)
第六节 妊娠恶阻	(170)
第七节 胎漏下血	(171)
第八节 产后腹痛	(173)
第九节 产后恶露不下	(175)

第十节 恶露不绝	(176)
第十一节 产后发热	(177)
第十二节 产后便秘	(179)
第十三节 产后小便频数与失禁	(179)
第十四节 产后小便不通	(180)
第十五节 产后汗出	(181)
第十六节 产后缺乳	(182)
第十章 儿科疾病	(184)
第一节 小儿支气管炎	(184)
第二节 肺炎喘嗽	(185)
第三节 鹅口疮	(188)
第四节 疳积	(189)
第五节 麻疹	(191)
第六节 水痘	(193)
第七节 百日咳	(194)
第八节 疳腮	(196)
第九节 夜啼	(198)
第十节 小儿腹泻	(199)
第十一节 小儿厌食	(202)
第十二节 遗尿	(205)
第十一章 五官科疾病	(208)
第一节 针眼	(208)
第二节 胞生痰核	(209)
第三节 椒疮	(209)
第四节 睑弦赤烂	(211)
第五节 流泪症	(211)
第六节 胬肉攀睛	(212)
第七节 天行赤眼	(213)

第八节	白涩症	(214)
第九节	绿风内障	(215)
第十节	圆翳内障	(216)
第十一节	青光眼	(218)
第十二节	近视	(220)
第十三节	喉痹	(221)
第十四节	喉疳	(223)
第十五节	乳蛾	(224)
第十六节	鱼骨鲠喉	(226)
第十七节	中耳炎	(226)
第十八节	耳鸣	(228)
第十九节	鼻炎	(229)
第二十节	鼻窦炎	(231)
第二十一节	牙痛	(232)
第二十二节	口臭	(233)

第一章 呼吸系统疾病

第一节 感 冒

感冒是由多种病毒或细菌引起的鼻、鼻咽或咽喉部的急性感染，通称为上呼吸道感染，简称“上感”。本病四季均可发生，但以春、秋、冬季为多。中医称为“感冒”或“伤风”。根据病邪和人的体质差异，中医临床上常分为风寒和风热两种类型进行辨证施治。

辨证施膳

(一) 风寒感冒

1. 主证：恶寒重，发热轻或不发热，无汗，头痛，四肢酸痛，鼻塞流涕或有咳嗽，舌质淡，苔薄白，脉浮紧。

2. 施膳法则：辛温解表。

3. 辅助食疗方：

①生姜9克，红糖50克。将生姜捣烂加红糖，开水冲泡，调匀温服，服后盖被取汗。每天1次，连服3天。

②葱白粥：糯米60克，生姜5片，葱白5茎。同煮粥加真米醋5毫升，趁热饮用，温腹取汗。每天1剂，连服2~3剂。

③香菜 15 克，葱白 15 克。水煎服。每天 1 次，连服 3 天。

4. 饮食宜忌：禁忌食荤，腥厚味之物。

(二) 风热感冒

1. 主证：发热微恶风寒，头痛，咳嗽，咽痛，目赤，关节痛，口渴，小便短黄，舌尖红，苔薄黄，脉浮数。

2. 施膳法则：辛凉解表，散风清热。

3. 辅助食疗方：

①银花 20 克，茶叶 6 克，白糖 50 克。水煎服。每天 1 次，连服 3 天。

②大白菜根 3 个，大葱根 7 个，芦根 1.5 克。水煎服。每天 1 次，连服 2~3 天。

③白菜绿豆饮：白菜根 1 个，去除外皮切片，绿豆芽 30 克。水煎频饮，当茶喝。

4. 饮食宜忌：禁食油腻厚味之物。

(三) 风湿感冒

1. 主证：发热不扬，头痛头晕如裹，鼻塞声重，面色黄白，困倦无力，纳食欲吐，舌淡红，苔白腻，脉濡滑。

2. 施膳法则：疏风化湿。

3. 辅助食疗方：

①玉米面粥：玉米面 50 克，加水酌量搅匀煮熟，每日喝一至二次。

②玉米轴或玉米须 30 克，煎水喝，频饮。

③鲜芦苇叶 15 克，水煎服，频饮当茶喝。

4. 饮食宜忌：禁食油腻和寒冷食物。

第二节 咳 嗽

咳嗽是常见病，引起咳嗽的原因很多，因其性质各异，有寒热、虚实之不同。但总的来说不外乎外感、内伤两大类。外感之咳嗽多实，内伤之咳嗽多虚。从脏腑来说，咳嗽之病，虽以肺为主，但五脏六腑皆令人咳。所以咳嗽之病也应辨证，用膳也应在此基础上施膳，协助施治。

辨证施膳

(一) 风寒咳嗽

1. 主证：咳嗽头痛鼻塞，发热轻恶寒重，舌苔薄白，舌质淡红，脉浮紧。

2. 施膳法则：疏风散寒，利肺止嗽。

3. 辅助食疗方：

①生姜红糖茶：生姜切片，红糖适量。水煎服。当茶饮。

②葱白粥：梗米100克，生姜20克，葱白5茎。同煮粥，粥煮好后加米醋5毫升，乘热食，取微汗。每日1次，连服3天。

③杏仁粥：杏仁20个（去皮尖）、白米50克。如常法煮米，将熟放入杏仁，粥成即可。晨起作早餐食用，亦可放入少许白糖。每天1次，连服3~5天。

4. 饮食宜忌：禁用寒凉食物。

(二) 风热咳嗽

1. 主证：发热头痛，微恶风寒，咳嗽，咽痛，舌尖红，苔薄黄，脉浮数。