

一百天学中医食疗

郭海英

蔡建伟

汪悦

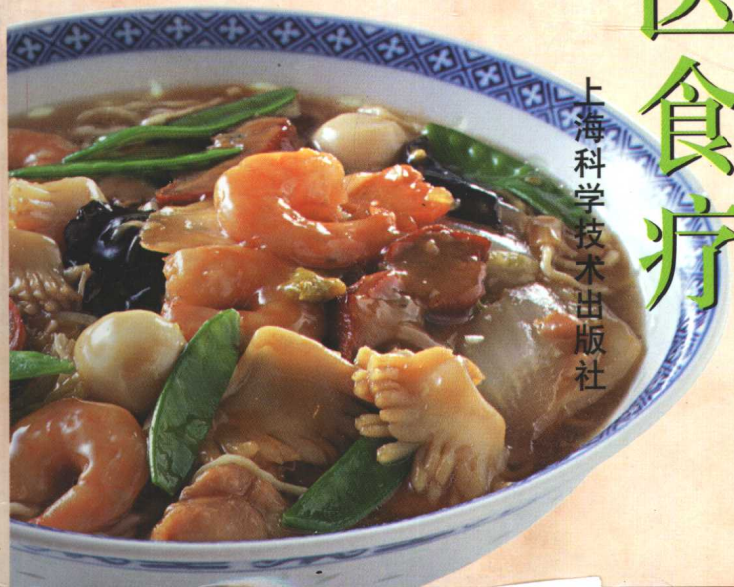
胡葵

编著

上海科学技术出版社

中医百日通丛书

第十四週 · 361



· 中医百日通丛书 ·

一百天学中医食疗

郭海英 蔡健伟 编著
汪悦 胡葵

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一百天学中医食疗/郭海英等编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2002. 8

(中医百日通丛书)

ISBN 7-5323-6392-9

I. —... II. 郭... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 035484 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷
开本 787×960 1/32 印张 17.25 字数 321 000
印数 1—6 000 定价: 27.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

编者寄语

编写意图

中医食疗学是运用食物进行防病治病的一门学科,具有悠久的历史。在崇尚自然、回归自然的呼声日益高涨的今天,作为自然疗法之一的中医食物疗法,以其简便易行、寓治于食、无毒副作用等独特的优势,越来越受到人们的青睐。但初学者面对繁多的食疗书籍,难以取舍。有感于此,笔者综合多年来的教学、科研以及临床经验,编写了《一百天学中医食疗》一书。本书内容丰富,言简意赅,由浅入深,深入浅出。非常适合初学者学习,也可供医务人员参考之用。

内容安排

全书由三部分组成,第一部分为中医食疗学的基本理论知识,主要介绍概念、食物疗法的发展情况、食疗的特点、食疗的基本原则,以及食物的性能和饮食禁忌等。第二部分介绍常用食物的治疗作用,每种食物均按食物来源、异名、成分、性味归经、功效、主治、用法、应用举例等进行介绍。第三部分是常见病的食物疗法,每个病证按概述、证型、食疗方顺序编写。另外,附有每日练习,以助读者复习掌握重点。

编者

2001年5月于南京

目 录

第一周

1	一、独具魅力的食物疗法	1
	渊源流长的过去	1
	方兴未艾的今天	5
2	二、食物疗法的特点	6
	食物疗法与药物治疗的关系	6
	食物疗法与药膳	7
	食疗食品与普通膳食	8
	三、食物性能	8
	四气五味	8
3	食物的升降浮沉	10
	食物的归经	11
	以脏补脏	12
	四、食物的配伍应用	12
	食物的配伍关系	12
	食物的配方原则	14
	五、食疗的基本原则	14
	辨证施膳	14
4	全面膳食	16
	饮食有节	17
	六、饮食禁忌	19
	患病期间的饮食禁忌	19
	服药饮食禁忌	20
	孕期和产后饮食禁忌	21
5	七、食物的常用烹调十法	22

炖 焖 煨 蒸 煮 熬 炒 卤
炸 烧..... 22

6 八、食疗食品常用的十种类型..... 28

米饭 粥 汤羹 菜肴 汤剂 饮料(鲜
汁) 酒剂 散剂 蜜膏(蜜饯)
糖果..... 28

第二周

1 九、食疗食品的性质和作用 33

粳米 糯米 小麦 大麦 薏米 玉米
荞麦 33

2 粟米 高粱 黄豆 黑豆 赤小豆
绿豆 39

3 蚕豆 豇豆 扁豆 豌豆 刀豆 豆腐
菠菜 大白菜 甘蓝..... 44

4 蕹菜 茼蒿 芹菜 韭菜 洋葱
大蒜 50

5 茼白 芫荽 辣椒 金针菜 马铃薯
芋艿 番薯..... 57

6 魔芋 莴苣 茭白 芥菜 葱 生姜
百合 山药..... 64

第三周

1 藕 白萝卜 胡萝卜 番茄 冬瓜
丝瓜..... 71

2 黄瓜 南瓜 苦瓜 茄子 竹笋 芦笋
莼菜..... 76

3	马兰头 枸杞苗 苜蓿 荠菜 马齿苋 木耳..... 83
4	银耳 香蕈 蘑菇 猴头菇 平菇 昆布..... 89
5	海藻 紫菜 梨 橘子 橙子 柚子 柑子..... 95
6	金橘 香蕉 苹果 柿子 桃子 杏 李子 102

第四周

1	橄榄 葡萄 柠檬 枇杷 荔枝 龙眼肉 石榴 刺梨 109
2	猕猴桃 罗汉果 樱桃 无花果 菠萝 杨梅 山楂 116
3	西瓜 甘蔗 荸荠 白果 榧子 胡桃仁 122
4	杏仁 大枣 向日葵子 栗子 菱 莲子 芡实 129
5	花生 松子 脂麻 鸡肉 乌骨鸡 鸭肉 鹅肉 135
6	鹅血 鹌鹑 鸽肉 麻雀肉 雉肉 鸡蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋 142

第五周

1	鸽蛋 牛奶 羊奶 猪肉 猪肚 猪肝 150
---	--------------------------------

2	猪心 猪肾 猪肤 猪肺 猪蹄 猪脑 猪肠 牛肉	156
3	羊肉 狗肉 兔肉 鲤鱼 鲢鱼 鳙鱼 鲫鱼 鲈鱼 鳊鱼	162
4	鲳鱼 鳝鱼 鳊鱼 鲶鱼 泥鳅 带鱼 乌贼鱼 螺蛳 蛤蜊	170
5	淡菜 鲍鱼 牡蛎肉 蟹 虾 海蜇 海参 龟肉 鳖肉	177
6	鲨鱼 乌梢蛇肉 红糖 饴糖 蜂蜜 醋 酒 花椒 胡椒 小茴香 桂皮	184

第六周

1	十、常见疾病的食疗	193
	感冒	193
2	慢性支气管炎	199
3	支气管哮喘	205
4	肺结核	212
5	高血压病	218
6	冠心病	225

第七周

1	糖尿病	232
2	失眠	238
3	慢性胃炎	244
4	消化性溃疡	251

5	胃下垂	258
6	肠功能紊乱	265

第八周

1	便秘	272
2	腹泻	279
3	痢疾	286
4	慢性胆囊炎(胆石症)	292
5	慢性肝炎、肝硬化	298
6	头痛	306

第九周

1	血小板减少性紫癜	313
2	慢性肾炎	319
3	泌尿系感染	326
4	高脂血症	333
5	老年性痴呆	339
6	类风湿性关节炎	346

第十周

1	动脉硬化症	353
2	肥胖症 痛风	359
3	甲状腺功能亢进症	369
4	干燥综合征	376

5 神经衰弱 383

6 低血压 390

第十一周

1 中风后遗症 397

2 骨质疏松症 402

3 白细胞减少症 405

4 再生障碍性贫血 409

5 缺铁性贫血 415

6 脱肛 痔疮 423

第十二周

1 前列腺增生 湿疹 429

2 皮肤瘙痒症 痤疮 436

3 带状疱疹 牛皮癣 443

4 神经性皮炎 颈椎病 450

5 冻疮 颈部淋巴结核 455

6 痛经 461

第十三周

1 闭经 467

2 功能性子宫出血 471

3 妊娠水肿 产后缺乳 477

4 带下病 更年期综合征 484

5	不孕症	491
6	阳萎 遗精	495

第十四周

1	小儿厌食症 小儿遗尿	501
2	流行性腮腺炎 百日咳	507
3	佝偻病 水痘	514
4	梅尼埃病	519
5	耳鸣、耳聋 慢性咽炎	523
6	慢性鼻炎 口腔溃疡 视力减退	530

索引	538
----------	-----

一、独具魅力的食物疗法

食物疗法,简称食疗,是指有目的地选择某些食物作为主食或辅食,以达到保健强身、防病治病、延年益寿目的的方法,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。其基本内容主要见于有关食疗本草之类的书籍,也散见于某些医书或中医临床书籍中。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。

♣ 渊源流长的过去

“民以食为天”,食物是人类日常生活必不可少的东西,人体生命活动必须依靠摄取食物来维持。人类在寻找认识食物过程中,逐渐发现了某些食物的防病治病作用。从这一点说,食疗是在自觉或不自觉之中产生的,是伴随着人类社会的发展而逐渐成长起来的一种疗法。我国的食物疗法,历史悠久。据《周礼·天官》记载,远在公元前5世纪以前,我国已有“食医”的设置,食医专门掌管食疗之事,安排帝王的一日三餐和四时饮食。这就充分说明我国古代已经非常重视饮食与疾病的关系了。西周至春秋战国时期,饮食疗法又有了一定发展。如当时的《黄帝内

经》，是我国现存最早的一部医学理论和实践经验相结合的医书，对饮食的配伍，饮食对五脏的影响及其治疗禁忌等方面，都有很多论述。如《素问·五常政大论》中记载：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”《素问·痹论》中还有“饮食自倍，肠胃乃伤”的记述。并在《素问·脏气法时论》中明确提出膳食配伍的原则，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。强调各类食物应互相调配、取长补短，这样才对身体有益。我国第一部本草学专著《神农本草经》中记载了许多有治疗作用的食物。《汉书·艺文志》载有《神农黄帝食禁》七卷。据考证属东汉时期的出土文献《五十二病方》和《医简》中记载的五十余种病，其中半数左右可以食疗或以食养之。《医简》还记载了饮食宜忌和食物作为药引与赋形剂。东汉杰出的医家张仲景在《伤寒杂病论》中采用不少食物进行治疗，如迄今为止仍在广泛使用的当归生姜羊肉汤是典型的食疗方。三国时期的名医华佗，用蒜泥加醋治疗严重的蛔虫性呕吐病，开了食疗用于急症的先例。

晋唐时期，中医食疗得到了较大的发展，无论在食疗的理论及其具体治疗方法上，都有新的发现和提 高。仅在魏晋南北朝时期，就有四十多种有关食疗方面的书籍问世，东晋葛洪在《肘后方》中记载了用海藻酒治疗瘰病，用猪胰治疗消渴病，用豆类、牛奶治疗脚气病等。唐代医学家孙思邈所著《千金要方》，发展和丰富了食疗的内容。书中设有食疗专篇，专论各类食物的医疗作用。收载食物 150 多种，分果实、

菜蔬、谷米、鸟兽虫鱼四门论述，提出用猪肝治疗夜盲症，用谷皮、米粥等预防脚气病。并指出“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”孟诜著《食疗本草》，共载食物药 241 种，是我国第一部食物疗法专著，可惜原书已佚，其中部分内容在后世的本草书中被片断引用而保留下来。咎殷所著《食医心鉴》也是一部食疗专著，而且还是一部比较系统和完备的食物疗法专书，很有实用价值。杨晔撰写的《膳夫经手录》，载有植物 18 种、鱼 2 种、禽 5 种，主要记述了食物的性味和不同食法。唐代时期的食疗已形成了专科，并在食物的品种及治疗上均大大地拓宽了应用范围。

南朝齐梁间的陶宏景总结前人本草经验，写成《本草经集注》，首创把药物分成八类，其中有三类，即果、菜、米食属于食疗食物。

到了宋代，以饮食作为防病治病的方法已很普遍，并得到了进一步的发展。王怀隐等人主持编写的《太平圣惠方》载有 28 种疾病的食疗方法，书中介绍了不少营养丰富的药粥，直到现在仍在临床上广泛使用。陈达叟的《本心斋蔬食谱》中载蔬食二十谱，别具一格。林洪在《山家清供》中载各种食物 102 种，有荤有素，有茶点饮料、糕饼羹菜、粥饭果品等，琳琅满目，丰富多彩，单纯以食物为主进行治病和养生，与前人的药食合用大不相同。陈直的《养老奉亲书》，是一本老年疾病治疗保健学专著，非常重视老年人的食治与食养，载有食疗方剂 162 首，并详细介绍了这些食疗方的烹调方法、适用证候及注意事项，仍有

较高的现实指导意义。

金元时代,李杲极力提倡补养脾胃的重要性,强调饮食调治在脾胃病治疗中的作用;张从正主张用食物补虚,倡导“养生当论食补”,“精血不足当补之以食”,在其所著《儒门事亲》一书中,记载了一些以食治病的病案。元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》,其书三卷,载 200 余种食物,详述了每种食物的性味、功用、主治,还载有 61 个食疗方,并记述许多饮食宜忌,如妊娠食忌、饮酒避忌等。吴瑞编著的《日用本草》,全书分米、谷、菜、禽、兽、鱼、虫等八门,共载录食物 540 多种,也是元代一部有代表性的食疗专著。

明代卢和著《食物本草》,主张多吃素食蔬菜,少吃肉食,认为这样可以疏通肠胃,无窒滞之患。朱棣主持编写的《救荒本草》,载有 400 多种可食的野菜,不仅可备荒年食用,而且扩大了营养价值较高的野菜食用范围,是食疗营养上的一个发展。明代有影响的书籍,如李时珍著的《本草纲目》、高濂著的《遵生八笺》、徐春甫著的《古今医统》,宁原著的《食鉴本草》等,都对丰富食疗品种和治疗方法作出了重大的贡献。明代对食疗学的认识水平较其前代有很大提高,也较其前代有较大的发展。

清代,食疗受到医家的普遍重视,这个时期有关食疗的著作甚多。主要的有沈李龙编著的《食物本草会纂》、章杏云编著的《调疾饮食辨》、费伯雄编著的《食养疗法》、王孟英编著的《随息居饮食谱》、陈修园编著的《食物秘书》、袁子才编著的《随园食单》等,

均从不同角度丰富了食疗学的内容。

中医食疗学源远流长,从上古时期伴随着人类社会的产生而萌芽和发生,经过历代医家的补充发展,已形成了一定的理论体系,积累了丰富的运用日常饮食进行保健防病和治病的经验。

♣ 方兴未艾的今天

清代以后,尤其是近年来,随着中医学的发展,中医食疗学也得到了相应的发展,出现了许多食养食疗的专著和工具书,同时,大量的科学普及书也相继问世,如南京中医学院附属医院编著的《中医食养疗法》、叶橘泉编著的《食物中药与便方》、钱伯文等主编的《中国食疗学》、姚海洋的《中国食疗大典》、刘继林的《食疗本草学》、窦国祥的《中华食物疗法大全》等,都从不同角度,对前人的食疗经验进行了总结和阐发。食物疗法的应用范围越来越广,不仅用于疾病的预防、治疗,在疾病的康复方面也有广阔的前景。目前,在国内外回归自然呼声日益高涨的形势下,我国的食物疗法以其简便易行、寓治于食、无副作用等优点,必将为越来越多的人所接受和使用,相信不久的将来,中医食疗这颗璀璨的东方明珠会发出更加耀眼的光芒。

【每日练习】

1. 什么是食物疗法?
2. 如何认识食物疗法的发展历史?

二、食物疗法的特点

食物疗法,是利用食物进行防病治病,或促进病体康复,是以食品的形式来具体应用。它既不同于药物疗法,也与普通的膳食有很大的差别。

♣ 食物疗法与药物治疗的关系

食物疗法和药物治疗有很大的不同。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,它含有人体必需的各种营养物质,主要在于弥补阴阳气血的不断消耗。因此,即便是辨证不准确,食物也不会给人体带来太大的危害。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说“食疗病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患”。因此,食物疗法适应范围较广泛,主要针对亚健康人群,其次才是患者,作为药物或其他治疗措施的辅助手段,随着日常饮食生活自然地被接受。

药物治疗主要使用药物,药物性质刚烈,自古有