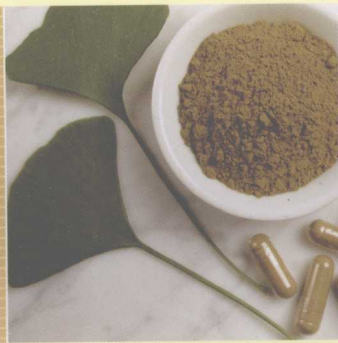


中医临床辨证施膳

主编 于雅婷 高思华 陈飞松



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

中医临床辨证施膳

主 审 李振吉 世界中医药学会联合会
周文泉 中国中医科学院西苑医院
谭兴贵 湖南中医药大学

主 编 于雅婷 长春中医药大学养生研究所
高思华 国家中医药管理局
陈飞松 北京亚健康防治协会

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中医临床辨证施膳/于雅婷等主编. —北京:人民卫生出版社,2007.10

ISBN 978-7-117-09230-2

I. 中… II. 于… III. ①膳食-营养学②食物疗法
IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 140401 号

中医临床辨证施膳

主 编:于雅婷 高思华 陈飞松
出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-67616688)
地 址:北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编:100078
网 址:<http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线:010-67605754 010-65264830
印 刷:北京市安泰印刷厂
经 销:新华书店
开 本:787×1092 1/16 印张:20.25
字 数:480千字
版 次:2007年10月第1版 2007年10月第1版第1次印刷
标准书号:ISBN 978-7-117-09230-2/R·9231
定 价:42.00元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话:010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



编 委

(按姓氏笔画为序)

- 于 松 北京妇产医院
王 迪 长春中医药大学
王 抒 长春中医药大学养生研究所
申维玺 暨南大学深圳市人民医院
孙为民 国家体育总局训练局
刘百歌 吉林大学长春中日联谊医院
刘 婷 国际药膳食疗学会
杜 刚 中国民营科技促进会医药健康专家委员会
谷建云 湖南女子大学
陈 静 贵阳中医学院
张 晴 中国妇女报社
张继辉 国际药膳食疗学会
尚云清 云南中医学院
林 杨 国家体育总局训练局
林本荣 南京军区总医院疗养区
林丽华 国际药膳食疗学会
周 冉 吉林省中医院
赵 鹏 国家体育总局体育科学研究所
侯云峰 吉林省中医院
莫用元 中国中医药科技开发交流中心
盖国忠 吉林省中医院
康哲秀 中国艺术文化普及促进会
黄 彬 吉林省中医院
谢梦洲 湖南中医药大学
谭 楣 国际药膳食疗学会



序

“以人为本”的服务实现“天人合一”

“天人合一”的整体医疗及养生思想和“阴平阳秘”的体质状态,是中医学应用于社会实践的理想,这个理想是每个中医药工作者的工作目的和目标,也是实现人类平均寿命突破百岁的希望。是这个理想使中医学与时俱进,不断地进步和发展。全营养辨证施膳则是中医整体观指导下理想的饮食调理方法,《中医临床辨证施膳》就是在临床工作中应用这种饮食调理方法的标准、规范和应用常规,为满足现阶段养生保健及医疗服务对饮食医嘱服务环节的质量和数量的高需求而诞生的。《中医临床辨证施膳》浸透着 3000 年来中医在饮食调理体质的思想和成果,充分体现了当代中医运用现代科技对“御医御膳”、“药膳食疗”,以及“药引”等技术的理解,可正确指导饮食养生,为中医临床具体规范地执行饮食医嘱提供理论指导和基础应用方案。

至今为止,有关衰老机制的探讨学说有 300 多种,最具代表性的学说有:自由基假说、线粒体假说、端粒假说、基因假说、免疫假说、营养耗竭假说、代谢废物积累假说、分子交联假说、遗传假说、钙假说等。其中自由基假说研究最为活跃,是越来越为人们所接受的假说。很多药物都是通过直接或间接影响体内自由基或抗自由基的水平和活力而发挥抗衰老目的的,但无论哪种研究都离不开人类生命的基础——饮食。

《中医临床辨证施膳》是以中医理论为基础,以当代人类体质和疾病谱以及中药为研究对象,以养生保健和疾病防治过程中提供正确的饮食为研究工作目的,在御医御膳技术(包括饮食调理、药膳食疗、用药与药引)的基础上,广泛结合现代相关科技成果,研究当代人类健康状态、亚健康状态,以及疾病状态的生理病理与饮食相关的特点,依照不同的体质基础从饮食调理或用饮食调理辅助药物治疗,获得“阴平阳秘”的体质状态的原理、技术、方法,从而在养生康复、异常体质调理、疾病防治和辅助药物治疗的过程中,具体执行饮食医嘱的中医实用新学科,是从中医基础理论中分化出来的新的学科分支。

一餐中医临床辨证施膳套餐,既能供应人体适宜的能量和营养需求,还能使营养素及食物的搭配符合体质需求。其随着科技的发展,在各种情况下,都能尽量完美地为人类提供生命的基础——饮食。

科学家指出:宇宙飞船需要每一个精密的零部件,人的一生需要每一餐科学的饮食。也许饮食正是高科技时期实现人类健康康过百岁的关键。

中医文明源远流长,中医药几千年来为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献,中医养生也使历朝历代都不乏年过百岁、无病而终者。目前世界各国都在研究中医防病治病、养生防衰,我国的中医事业更是蒸蒸日上,用中医临床辨证施膳具体地指导人民群众饮食养生,正是当今社会追求健康的需要;利用中医临床辨证施膳全面、具体、规范地执

行饮食医嘱,不仅可使中医临床的医、护、食同步发展,还可使中医医疗服务在医、护、食的配套方面,具有系统协调性,正是解决疾病治疗过程中使患者的饮食发挥“饮食得宜,足为药饵之助”作用的需要;这样利用中医自身的优势高质量地指导养生保健,高质量地完成饮食医嘱,不仅符合中医自身的发展规律,还修正了目前普遍应用的“临床营养学”的不足。使中医医院充分体现中医特色在养生保健和疾病防治领域“天人合一”的整体治疗思想,进一步完善“以人为本”的中医整体医疗服务。

全营养辨证施膳的发起人于雅婷女士以及众多参与全营养辨证施膳学研究和中医临床辨证施膳研究的中医饮食养生工作者和体育营养工作者,对中医整体观的理解和为发展中医食疗事业所付出的努力,体现了中国人民全面继承和发扬中医事业的心愿和决心,也体现了我国科学工作者为国争光的奥运精神。

用中医临床辨证施膳规范地执行饮食医嘱的中医医院,必然更加受到世界的瞩目。愿中医临床辨证施膳早日广泛服务于民。

李振吉

2007年4月25日



前 言

中医药文明源远流长,几千年来为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。新中国成立后中医药的发展取得了长足的进步。“药补不如食补”,我们都知道饮食疗法在临床治疗中,占有十分重要的地位,尤其对中医药诊疗的优势病种方面更加突出。但现今中医对饮食医嘱的深入研究几近空白,仅见糖尿病饮食、低盐、低脂、低热量、低嘌呤、调节纤维、流质、半流质、软饭、普食几种。多直接引自“临床营养学”,但“临床营养学”因对食物的药性与体质状况的关系阐述不多,在执行饮食医嘱中,则有部分因为不符合患者体质状态所需的辨证论治思想,或与中药的某些作用相抵触,而不能发挥辅助治疗的作用,甚至产生负面影响,故不能满足中医临床的需要;而中医药膳食与中药一样属解决主要矛盾的治疗范畴,同样需要饮食医嘱的配合。国内饮食养生专家在工作中发现,在疾病治疗的过程中,如果在营养干预的基础上,用中医辨证施膳技术进行辨证选择和搭配食物(即辨证选食),形成具体实施饮食医嘱的食谱处方,则饮食便会在符合营养需求的情况下,符合体质状态的需求。在辅助中药治疗时,再根据中药复方的特点和需求进行再次辨证选食,则饮食不仅符合营养及体质状态的需求,还与药物性质相和,食物与药物相须、相使,便可使患者的饮食达到“足为药饵之助”的作用,并可有效避免药食之间不良反应的发生。通过这一原理创建了用于执行饮食医嘱的理论体系——全营养辨证施膳,如在治疗风寒感冒时,从营养干预角度讲,饮食宜为能量偏低,富含维生素 A、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E、蛋白质及锌的清淡饮食;从中医角度讲治疗风寒感冒宜发散风寒,宜用味辛甘、性温平的食品。所以,用全营养辨证施膳技术治疗风寒感冒,首先要确定富含维生素 A、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E、蛋白质及锌的食物范围,然后再从中选出味辛或甘、性温或性平的食物及食疗方,用辛温解表的治则结合个体特点指导制定食谱及用法。用辛温解表的中药复方治疗风寒感冒时,则用上述治疗风寒感冒的食谱,根据所用中药复方的特点进行再次选食,然后根据个体特点制定中医临床调食和药的食谱及用法。这就是中医临床辨证施膳具体执行饮食医嘱的方法。

全营养辨证施膳的研究还受到了国家中医药管理局领导的重视,创造了很多研究条件,确立了全营养辨证施膳的学术地位和应用价值,并结合临床对全营养辨证施膳进行了深入的研究。为突出中医特色,将这种以中医理论为基础,以人的体质和疾病谱以及中药为研究对象,以具体规范地执行饮食医嘱为目的,包含相关营养学、临床营养学、辨证施膳、调食和药、食疗技术、疾病预防、治疗和辅助治疗,以及现代饮食调理研究方法等一系列重要命题的现代饮食调理学术体系,命名为中医临床辨证施膳,进一步明确了各项临床应用标准和应用规范。

中医临床辨证施膳学术体系是在饮食养生领域及饮食辅助医疗领域中,中医理论结合现代科技的产物。主要包括日常养生全营养辨证施膳(简称为全营养日常养生)、中医

临床全营养辨证施膳(简称为中医临床辨证施膳)和中医临床调食和药三个技术方面,一般在日常保健中使用全营养日常养生技术,在调理亚健康状态、辅助中医手法治疗和辅助西医治疗中,使用中医临床辨证施膳技术;在辅助中药治疗时,使用中医临床调食和药技术。

中医临床辨证施膳学术体系依靠中医“天人合一”的整体医疗及养生思想,创造性地发明了公式化饮食医嘱执行方法,使每一个饮食医嘱执行方案都是一个可千变万化的食谱,患者可根据个人喜好将适宜食物代入饮食公式,形成各种功能相同的套餐,一餐中医临床辨证施膳套餐,既能以个性化供应人体适宜的能量和营养需求,还能使营养素及食物的搭配符合体质需求。可随着科技的发展,在各种情况下,尽量完美地为人类提供生命的基础——饮食。

用中医临床辨证施膳执行饮食医嘱,符合现代人对医院的服务质量、对治疗的安全性和有效性的高新要求,符合“以人为本”的现代医疗要力求解决所有矛盾的需求。

指导人民群众进行全营养辨证施膳饮食养生,正是当今社会追求健康的需要;用中医临床辨证施膳规范地调理亚健康,无“良药苦口”之弊,依从性好,正是积极防治亚健康,预防重大疾病发生的需要;规范地执行饮食医嘱,正是解决疾病治疗过程中使患者的饮食发挥“饮食得宜,足为药饵之助”作用,以及饮食辅助医疗作用的需要。这样利用中医自身的优势高质量地指导养生保健,高质量地完成饮食医嘱,不仅符合中医自身的发展规律,还修正了目前普遍应用的“临床营养学”在针对体质进行辨证施膳方面的欠缺,充分体现了中医特色在养生保健和疾病防治领域“天人合一”的整体治疗思想。对中医临床辨证施膳不断进行深入的研究,将不断完善和解决中医医疗保健工作中的饮食服务环节的众多细节问题,为中医整体化建设添砖加瓦,更高质量地为人们服务。此外还可补充目前西医饮食医嘱的不足,广泛应用于西医临床,拓展中西医结合的范围。

继承和发扬祖国宝贵遗产开发的中医临床辨证施膳,充分体现了当代中医对中医整体观的理解,体现了当代中医全面继承和发扬中医事业的心愿和决心。中医临床辨证施膳的作用,在社会经济飞速发展、物质丰富的今天魅力日益显现。

于雅婷

2007年7月1日



目 录

第一章 中医临床辨证施膳概论	1
第一节 中医临床辨证施膳定义	1
第二节 中医临床辨证施膳发展史	5
第三节 中医临床辨证施膳的基本理论	9
第二章 中医临床辨证施膳的特点和应用原则	53
第一节 中医临床辨证施膳的特点	53
第二节 中医临床辨证施膳临床应用的基本原则	57
第三节 中医临床辨证施膳的临床应用原则	77
第三章 食物原料	84
第一节 粮食	84
第二节 果品	87
第三节 蔬菜	92
第四节 高蛋白	96
第五节 调料	103
第六节 食物中营养素的作用	105
第四章 诊断	113
第一节 患者的营养状况评定	113
第二节 患者的体质状态评定	116
第三节 健康、亚健康、疾病	146
第五章 中医临床辨证施膳临床应用	157
第一节 养生保健	157
第二节 清热	183
第三节 解表	195
第四节 温里	202
第五节 利水祛湿	208
第六节 化痰止咳平喘	215
第七节 消食解酒	221
第八节 理气	227

第九节 理血	232
第十节 安神	238
第十一节 平肝潜阳	243
第十二节 祛风湿	247
第十三节 固涩	250
第十四节 通便	259
第十五节 补益	263
第六章 中医临床调食和药临床应用	288
第一节 解表剂	288
第二节 清热剂	290
第三节 和解剂	294
第四节 泻下剂	295
第五节 温里剂	297
第六节 表里双解剂	298
第七节 补益剂	299
第八节 安神剂	301
第九节 固涩剂	302
第十节 理气剂	303
第十一节 理血剂	304
第十二节 治风剂	305
第十三节 治燥剂	306
第十四节 祛湿剂	308
第十五节 祛痰剂	310
第十六节 消导化积剂	311
主要参考资料	312

第一节 中医临床辨证施膳定义

中医临床辨证施膳是研究全营养辨证施膳学理论体系在临床开发应用的一门学科,是在中医药学基础理论及全营养辨证施膳学理论指导下,经过前人长期的医疗和生活实践,逐渐积累起丰富的饮食医嘱执行经验的基础上,形成和确立的饮食调理方法,可用于执行饮食医嘱。中医学的主要理论包括阴阳五行、藏象经络、气血津液、病因病机、诊断治疗、预防养生等诸多内容,而其中的天人合一、正邪相争、因人制宜、同病异治、治未病等重要观点,无不与人生命的基础——饮食相关联,饮食医嘱也是医嘱的重要组成部分。因此,中医临床辨证施膳在中医基础理论、中医临床医学、中医预防医学体系乃至整个中医学中都占有重要地位。中医临床辨证施膳可为养生保健、疾病防治,以及辅助药物治疗疾病等方面制定相应的应用方案,可为中医学的全面继承和系统研究提供饮食环节中众多细节问题的技术支撑,发扬了中医“天人合一”的整体化思想,在临床医学体系中具有重要地位。

饮食是维持人类生命活动的一种重要手段,它与健康和疾病密切相关,早于医学起源时期已出现了饮食的认识。中医对饮食调理的论述始于《内经》,书中对饮食的性味归经与脏器的关系以及饮食与疾病发生、发展、预后及治疗的关系等均有论述。

全营养辨证施膳学理论体系的构建,是近年来历代医家在有关饮食调理理论与临床应用经验积累,形成的大量饮食宜忌、药膳食疗及临床营养干预等文献资料的基础上,经现代中医药膳食疗学家的挖掘整理与理论凝练,并运用现代科技进行深入的解读逐渐形成的。随着医学研究从以“病”为中心,向以“人”为中心的方向发展,中医临床辨证施膳拥有了应用的物质条件和基础,拥有了广泛的应用空间。中医临床辨证施膳在养生保健和执行饮食医嘱方面具有中医整体观的独特优势,可修正目前普遍应用的“临床营养学”在辨证施膳方面的不足,充分体现了中医特色在养生保健和疾病防治领域“天人合一”的整体治疗思想,具有广泛的应用价值。

中医临床辨证施膳概论



中医临床辨证施膳是一个复杂的应用体系。它以中医的整体观、阴阳、五行、脏腑经络、现代生理病理、中医辨证施膳学、全营养辨证施膳学等基础理论为指导,以历代医家的辨证施膳理论和当代科技成果为依据,界定了中医临床辨证施膳的概念,确立了中医临床辨证施膳调理体质的基本应用原则。中医临床辨证施膳应用于临床,为全营养辨证施膳学理论体系的发展与应用拓展了新的学术领域,可促进中医学整体化建设和中医评价体系的完善。

一、中医临床辨证施膳的概念

(一) 中医临床辨证施膳的概念

中医临床辨证施膳的概念是指在疾病治疗过程中,以即时的疾病及体质状态为基础,从饮食调理辅助治疗疾病,获得控制和辅助治疗疾病的技术方法和过程。

中医临床辨证施膳是以中医理论为指导,研究人类健康状态、亚健康状态与疾病状态的生理、病理与饮食相关的特点,从而在养生康复、亚健康防治、疾病防治等辅助治疗过程中,应用全营养辨证施膳日常饮食养生技术(简称全营养日常养生技术)进行饮食养生指导,以及应用中医临床辨证施膳技术和中医临床调食和药技术具体执行饮食医嘱的一门学问。

中医临床辨证施膳的基本内涵,即以中医理论和全营养辨证施膳学理论为基础,以人类体质和疾病谱以及中药复方为研究对象,以指导养生保健和疾病防治为研究工作目的,包含相关全营养辨证施膳学、临床营养学、中医辨证施膳学、调食和药、食疗技术、疾病预防、治疗和辅助治疗,以及现代饮食调理研究方法等一系列重要命题的临床应用体系。

中医临床辨证施膳强调在疾病治疗过程中,从营养和辨证两方面进行饮食调理的重要性。依照当前的习惯,包括中西医两个方面的内容:从中医角度讲,食物的五色、五味与五脏关系符合控制病情或治疗及辅助治疗疾病的需要,要求饮食结构合理,食物的搭配和各种食物的用量符合疾病特点及体质辨证;从西医角度讲,营养素的搭配符合控制病情或辅助治疗疾病的需要,要求营养素全面、搭配合理,主要营养素的用量符合治疗及辅助治疗疾病的需要。中医临床辨证施膳将全面营养与辨证施膳,在中医理论的指导下,利用生理学、病理学、全营养辨证施膳学等现代科技成果,有机地结合,即成为了当代实用的中医临床辨证施膳技术。

(二) 中医临床辨证施膳与相关学科的关系

中医临床辨证施膳是全营养辨证施膳学的临床应用,与中医学、中医药膳学、中医辨证施膳学、营养学等关系密切。

中医学、中医药膳学、中医辨证施膳学、全营养辨证施膳学、营养学等是中医临床辨证施膳临床应用的理论基础。中医临床辨证施膳的实践将为中医学、中医药膳学、中医辨证施膳学、全营养辨证施膳学、营养学等提供准确的临床应用数据。

二、中医临床辨证施膳的性质和范畴

(一) 中医临床辨证施膳的性质

中医临床辨证施膳是研究保持人类良好体质类型的饮食调理方法及饮食调理与健

康、疾病的关系并应用于临床实践的应用体系。

(二) 中医临床辨证施膳的研究范畴

中医临床辨证施膳是中医理论体系在全营养辨证施膳学基础上的延伸与发展。中医临床辨证施膳的最大特色就在于注重基础理论与临床应用研究相结合。因此,中医临床辨证施膳的研究范畴涉及中医理论和临床的各方面,大致包括以下几个方面:

1. 中医临床辨证施膳的特征 中医临床辨证施膳的基本特征、构成要素与相互关系;不同群体和个体的中医临床辨证施膳技术应用规律。
2. 中医临床辨证施膳原则 各年龄段与群体间的全营养日常养生原则、亚健康和疾病类型的中医临床辨证施膳原则及中医临床调食和药原则等。
3. 中医临床辨证施膳技术 饮食与疾病的预防、疾病的好发性、多发性病变趋向性的关系,全营养日常饮食养生常规、中医临床辨证施膳常规、中医临床调食和药常规。

三、中医临床辨证施膳的地位与作用

随着生命科学世纪的到来,现代医学模式正从生物医学模式向社会-生物-心理医学模式转变,人类对个体的研究将进入一个新的时代。简单的供应饮食发展为科学的饮食调理已成为养生和控制疾病发展的重要手段。因而,中医临床辨证施膳在中医学科体系中具有重要的地位。其主要作用表现在促进中医理论的创新,在中医临床医学、中医预防医学的整体化发展和实现多学科交融等方面都有较深刻的意义。

(一) 中医临床辨证施膳的地位

中医学的主要理论包括阴阳五行、藏象经络、气血津液、病因病机、诊断治疗、预防养生等诸多内容,而其中的天人合一、正邪相争、因人制宜、同病异治、治未病等重要观点,无不与人生命的基础——饮食相关联。因此,中医临床辨证施膳作为以中医整体观出发,有机融合中西医饮食调理概念的饮食调理方法,在中医基础理论、中医临床医学、中医预防医学体系乃至整个中医学中都占有重要地位。

中医病因理论历来强调外感六淫、内伤七情、饮食劳倦、时行疫毒、跌仆损伤等诸多因素,其中饮食劳倦乃是疾病发生的重要影响因素,所以中医临床辨证施膳在中医基础理论体系中占有重要的地位。

在中医临床学体系中,中医临床辨证施膳是中医治疗理论的重要内容,在临床实践和临床医嘱上得以体现,临床医嘱有治疗医嘱、护理医嘱和饮食医嘱三部分;用中医护理完成护理医嘱,用中医临床辨证施膳完成饮食医嘱,系统地辅助中医治疗,具有系统协调性,所以中医临床辨证施膳在临床医学体系中占有重要地位。

在中医预防医学体系中,重点就在于“治未病”理论,饮食调理是“治未病”重要方法。所以,中医临床辨证施膳在中医预防医学理论体系中占有重要的地位。

在中医学科体系中,中医临床辨证施膳已成为中医基础学科发展新的增长点,随着营养学、中医药膳学、中医辨证施膳学、全营养辨证施膳学和其他现代科学研究的进展,中医临床辨证施膳与中医临床发生了充分的交汇。人类对饮食调理的研究不仅是中医学的重要内容,同时也是民族医学与西方医学研究的重要内容。因而,中医临床辨证施膳在中医学科体系中,不仅和现代饮食科学具有通融性,也是中医学与民族医学和其他医学进行对

接的平台。

(二) 中医临床辨证施膳的作用

中医临床辨证施膳技术深化了临床治疗服务的内容,对中医基础理论、中医临床医学、中医预防医学、全营养辨证施膳学的充实和发展起到重要的促进作用。中医临床辨证施膳的深入研究,对中医药学的发展、多学科的交融都具有重要作用。

1. 充实中医基础理论 传统的中医病因理论认为,饮食是影响健康的重要因素,饮食调理关系着疾病的发生、发展、转归、预后等。重视饮食调理的影响因素在疾病过程中的作用,可充实中医关于医疗技术方面的病因学依据。因而,中医临床辨证施膳的深入研究,对充实和发展中医病因理论具有重要作用。

2. 充实中医临床医学体系 在疾病的治疗过程中,用相同的辨证确定治疗方案和饮食调理方案,即从食物品种、营养、数量及辨证关系上对患者实施个性化饮食调理。这样具体、规范地执行饮食医嘱,在临床对疾病的诊治活动中,对药物的安全性和有效性,具有重要的意义,充分体现了中医用整体化思想进行个体化诊疗服务的周到。对中医临床辨证施膳技术的标准化研究,从中医临床辨证施膳调理体质状态入手,以提高临床疗效为目的,完善中医饮食医嘱,拓展中医治疗思路和临床新的发展空间;可促进和推动中医临床学科的发展。中医临床辨证施膳对高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、痛风、肥胖症等现代病均有明显疗效。用中医临床辨证施膳从长期保持和改善体质这一根本问题着手,也有可能带来治疗的重大变革。

3. 丰富中医预防医学理论 中医蕴藏丰富的预防医学内容,提倡科学、积极主动的预防思想,主张和重视对异常体质状态及时的饮食调理,是中医在预防领域的特色和优势;预防医学是未来医学的重要领域,而饮食与某些疾病的发生有明显的相关性,通过饮食调理改善体质状态、调整组织器官功能,是及时调理和消除亚健康状态,预防这些疾病发生的最佳方法。中医临床辨证施膳在养生保健领域和在中医治“未病”领域广泛应用,从日常必须的饮食入手,长期保持动态的平和和体质状态,实现“未病”先防,将实现预防某些与饮食相关的重大疾病的发生与发展。

4. 促进与多学科的交融 西医学和中医学的巨大成就、复杂科学、计算机技术的不断渗透等多学科交融,正揭示着对生命、健康与疾病的全方位理解。而全营养辨证施膳学及中医临床辨证施膳的发展为中医学和多学科交融、与其他医学的对话和新兴科学的接轨创造了条件。经济社会需求的飞速发展,为中医临床辨证施膳研究提供了很好的发展机遇。中医临床辨证施膳与现代科技前沿领域有很好的结合点,有利于多学科的交叉与渗透,形成中医医疗新的学科增长点,将促进中医学与多学科的交融。

5. 实现与其他医学的对话 功能性饮食或药膳对异常体质的改善作用,已得到中西医学、国内外学者的公认。国内外都有专门的中医膳食研究机构和医学杂志,全营养辨证施膳的研究日趋活跃。世界其他国家的传统医学,如日本、韩国等也高度重视饮食调理医学。现代营养学中已纳入了食物的五色理论,我们常常可从国外进口的保健品的说明书中看到药膳的痕迹。因此,中医临床辨证施膳在饮食调理方面与国际医学和少数民族医学的交流有着广泛的基础,便于对接与沟通,使中医学形成开放的体系。

四、中医临床辨证施膳的基本内容

中医临床辨证施膳是中医治疗学的重要应用方法之一,也是养生康复和预防医学专业的主干学科之一。它的基本内容有以下几个方面:

1. 阐述中医临床辨证施膳的概念与发展简史。
2. 研究全营养辨证施膳学理论应用于实践的技术和方法。
3. 全营养日常养生、中医临床辨证施膳和中医临床调食和药等技术的应用原则。
4. 学习中医临床辨证施膳技术,掌握食物、功能性主食、营养汤以及食疗方的性能特点,以利调配饮食调理食谱。
5. 学习中医临床调食和药技术,进一步掌握食物辅助中药复方的应用技术,以利于临床实践中组制调食和药食谱。
6. 学习全营养日常饮食养生技术,掌握日常饮食养生与生命生理周期的关系,以利个人养生和指导人民群众养生。

第三节 中医临床辨证施膳发展史

一、中医食疗的发展史

(一) 起源阶段

远古时期,人类已逐渐从生活实践中认识了各种天然动、植物既可以充饥食用,又具有某些功效,形成“药食同源”的认识。

(二) 初步形成阶段

研究食疗史,可以发现,食疗的初步形成阶段应为秦汉时期。早在西周时期,就设有“食医”官职,主管调配帝王的膳食。《周礼》强调“以五味、五谷、五药养其病”,即是最早对药食合用、养生治病的记载。之后,随着“食医”的社会地位和其服务对象至高无上的权力,以及诸子百家的争鸣,促进了中医食疗的发展。

中医典籍《黄帝内经》创立了食物五味及其与五脏相关的理论,提出了功能性食品配制的原则与禁忌的理论,如《素问·经脉别论》提到治病要“调食和药”;《素问·脏气法时论》指出:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”,强调药食相和,以利康复。《黄帝内经》中的乌鲷骨丸,方中仅用一味中药茜草,其余乌鲷(墨鱼)、麻雀卵、鲍鱼,均为动物类食品。又如半夏秫米汤,采用中药半夏与食物秫米熬制成羹,也是中医文献中最早记载的食疗方之一。由此可见,当时已经初步形成了中医食疗的理论体系。

我国第一部药物学著作《神农本草经》也记载了很多食物的药用,如薏苡仁、大枣、芝

麻、葡萄、蜂蜜、山药、莲子、核桃等,分类介绍了它们的性味功能,为后世对食物药性的研究,奠定了理论基础。也说明当时已重视饮食的作用,对中医食疗的发展,起着重要的作用。

《医简》还有关于饮食宜忌和用食物作为“药引”与赋形剂的记载,可见当时已拥有了应用饮食防病和应用食物配合药物治疗的经验和方法。

(三) 成熟应用阶段

食疗成熟应用阶段在晋、唐、宋、明、清时期。在晋唐宋明清时期,为了顺应各朝代帝王权贵对饮食保健、养生益寿的需要,养生防病、益寿延年方面的研究和应用使中医食疗日渐成熟。各朝相关食疗的著作层出不穷,成为中国医药学和中华饮食文化的宝贵遗产,也是世界传统医学和饮食文化的一颗璀璨明珠。这些与中医食疗相关的著作中,不仅记载了成千上万的经验方,保存了积累下来的宝贵实践经验,也使中医指导饮食调理的理论更加完善。

早在东晋时期,葛洪的《肘后备急方》记载:用大豆、牛、羊奶治疗脚气病,用海藻、昆布治疗瘰疬,都是世界最早记载治疗该病的食治方药,现已阐明其应用原理,至今仍然沿用。两晋南北朝的深师,还曾用动物的甲状腺治疗瘰疬,成为以脏治脏的创始者。

唐代时期“药王”孙思邈的《千金要方》,首设“食治”专篇,记载食物约 150 种,收集总结了当时“食治”的许多经验方药与食品,如书中广泛应用多种动物肝脏治疗雀盲症等,沿用至今,确有效用。并且,还指出:“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”,“若能用食平病,释情遣疾者,可谓良工;长年饵老之奇法,极养生之术也”,强调了治病以“食治”为首和“食养”延年的可行性和重要性。对推广应用饮食养生治病,起到了积极的推动作用。

孙思邈的弟子孟诜撰写了《补养方》三卷,记载食品 138 种,成书约十年后,由张鼎增补改编为《食疗本草》,是我国最早的中医食疗专著。可惜原书已失,但其内容散见于后世的本草著作之中。1984 年,由谢海洲等同志校辑整理出版了《食疗本草》的新版本,记载食物 260 种,比较了南、北不同的饮食习惯及不同的食用效果,重视食疗的地域性。《食疗本草》独具特色,对中医食疗的发展,起着承前启后的巨大促进作用。

随后昝殷的《食医心鉴》,是唐代又一本食疗专著,记载食治药方 209 首,得到后世临床的广泛应用。杨晔撰写的《膳夫经手录》也记述了食物的性味和不同食法。可以说,唐代时期已拓宽了食疗的应用范围。

宋代时期,应用食物防治疾病,已蔚然成风。这从官方组织编纂的大型著作《圣济总录》和《太平圣惠方》中,得到有力的佐证。《圣济总录》卷 188~190 中苡蓉羊肾粥治疗虚劳、商陆粥治疗水肿、姜粥治疗反胃呕吐、补虚正气粥治疗慢性泄痢等药粥方,疗效确切,影响深远。《太平圣惠方》卷 96、97,专为“食治门”,分设 27 类,列述了许多病证的食疗方。如鲤鱼粥、黑豆粥治水肿,杏仁粥治咳嗽,天门冬饼子治阳痿,葱豉茶治头痛发热等等,一直为后世临床广泛使用。

宋代陈直《养老奉亲书》,不仅记载了丰富的食治方药,更是我国第一本饮食养生益寿防治老年病的专著和重要史料。

金元时期,李东垣补土派的学术理论,重视调补脾胃,对食疗组方产生了较为深远的影响。元代御医忽思慧的《饮膳正要》,也是一本很重要的食疗专著,书中提出了一般的卫生法则,强调调理、烹调方法。元代吴瑞编的《日用本草》也是元代一部很有代表性的食治专著。

明代时期,李时珍撰写了举世瞩目的《本草纲目》,其中所载谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等食物,就达 500 种之多,各种食物后大多附有民间习用的食治验方,极大地丰富了食疗经验。卢和的《食物本草》,全书分 58 类,共 2000 余条,主张素食养生,强调“五谷乃天生养人之物”,“诸菜皆地产阴物,所以养阴,固宜食之”,是一本内容丰富的食疗专著。此外,明代尚有宁源的《食鉴本草》、吴禄的《食品集》、汪颖的《食物本草》、穆世锡的《食物辑要》等多种食疗著作问世。

明代周定王朱橚《救荒本草》,旨在救灾济民,对拓展食疗原料和普及民众应用,起到了深远的影响。其后王磐撰《野菜谱》,鲍山撰《野菜博录》等,进一步丰富拓展了可食用野菜的种类,至今很多国家都倡食野菜。

明代养生学也有较大的发展。元末养生家贾铭重视饮食养生,寿至百岁,明初进《饮食须知》八卷给明太祖,书中载有 325 种食物的性味宜忌、食治应用等。以后,高濂的《遵生八笺》问世,书中记载了各种食物及其制作方法,其中有汤类 32 种,粥类 38 种,是继宋代陈直《养老奉亲书》之后的又一本饮食养生学专著。促进了中医食疗在养生防病、延年益寿领域的发展。

清代时期,利用食疗防治疾病和养生,得到了更为广泛的应用。这一时期已十分重视日常饮食的调摄养生。如王孟英的《随息居饮食谱》、袁枚的《随园食单》、沈李龙的《食物本草会纂》、章穆的《调疾饮食辨》、紫裔的《食鉴本草》、尤乘的《食治秘方》、朱本中的《饮食需知》、徐文弼的《寿世传真》、费伯雄的《食养疗法》、黄鹄的《粥谱》等等食疗专著,内容丰富,不仅继承和发展了传统食治的理论、介绍了许多实用的食疗经验方,还拓展和补充了饮食养生的内涵,使中医食疗的理论更趋完善和成熟。

(四) 近代研究与开发应用阶段

新中国成立以后,中医药事业深受党和国家的重视和多种政策的保护,得到了长足的发展。中医食疗也逐渐走向市场,深受国内外民众的青睐。在教育、卫生行政部门的重视下,确立了《中医食疗学》和《中医药膳学》的学科地位,2003 年《中医药膳学》被列入高等教育的实施计划,湖南中医药大学已经培养出 385 位职业药膳食疗师,国际高级药膳食疗师谭兴贵已有 4 位药膳食疗研究生毕业,为深入研究中医药膳食疗,奠定了重要的人才基础,为中医饮食养生的学科建设,铺平了发展大道。国内各地相继成立了不少药膳食疗的研究机构,召开了多次药膳食疗的国际研讨会,已掀起了药膳食疗研究的新高潮。

早在 20 世纪 70 年代初,叶橘泉就编著了《食物中药与便方》。80 年代以后,王者悦主编《中华养生大辞典》、《中国药膳大辞典》、《药膳治百病》等,姚海洋主编《中国食疗大典》,窦国祥主编《中华食物疗法大全》,谢永新主编《中国药膳学》,施杞、夏翔主编《中国食疗大全》,彭铭泉主编《中国药膳大全》,谭兴贵主编《中医药膳学》、《百病食疗方》、《吃喝保健康——常见病药膳》、《家庭常用食物食疗方》、《性保健药膳》、《孕产妇食疗方》、《中国民间特色疗法》等。

跨入 21 世纪以来,又有数以百计的药膳食疗著作和科普读物出版发行,如谭兴贵主编的《中华食疗妙方佳肴系列丛书》、郭成主编的《饮食养生经》、王抒主编的《食物性能歌括》等。对中医药膳食疗的研究和发展,起着巨大的推动作用。除了著作之外,中医药膳食疗已开设专刊,如《东方药膳》与《东方食疗与保健》等。许多国内期刊,也开辟了药膳食疗的专栏,如《中国烹饪》、《中国食品》、《东方美食》、《中国食品报》、《中医药报》等。这些期刊的发行,使中医药膳食疗,作为中医饮食文化,深入民间,家喻户晓,被广泛用来养生