



公共营养师考试推荐用书

主编 韦大文

公共营养师考试指导 中医分册

- ★ 图表归纳
- ★ 简明扼要
- ★ 重点突出

人民卫生出版社



公共营养师考试推荐用书

公共营养师考试指导

中医分册

人民卫生出版社

主 编 韦大文
副主编 李 萍 徐惠霞
陈 伟 孔祥荣
编 委 (按姓氏笔画排序)
韦大文 李 萍
徐惠霞 陈 伟
孔祥荣 王传珍
任 平

图书在版编目(CIP)数据

公共营养师考试指导 中医分册/韦大文主编.

—北京:人民卫生出版社,2007.7

ISBN 978-7-117-08727-8

I. 公… II. 韦… III. ①营养卫生-医药卫生人员-资格考核-自学参考资料②中医学:营养学-医药卫生人员-资格考核-自学参考资料 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 071299 号

公共营养师考试指导

中医分册

主 编: 韦大文

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: 北京市燕鑫印刷有限公司(万通)

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13.75

字 数: 322 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08727-8/R·8728

定 价: 21.00 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)

前 言

饮食极为普通、极为平常,与人民生活息息相关。随着我国社会经济的发展和人民生活水平的提高,健康合理的营养,科学合理的膳食搭配,已日趋成为社会的基本需求。为了更广泛普及营养知识,提高全民营养素质,我国开设了《公共营养师职业技能培训》的课程,为了配合《公共营养师培训教材》的学习,我们将较深奥的中医理论与中医食养学结合,选择其与营养有密切关系的内容,如中医食养学的中医基础理论、中医食养学的中药学基础、中医食养学的中医诊断基础等,运用归纳、演绎、类比的方法,设计成简明扼要、重点突出的图表,帮助读者理解和记忆,使学习者一目了然。

本书是公共营养师考试指导的中医分册,力求使初学者易学易懂,心下明了,运用自如;专业者掌握特点,融会贯通,运用娴熟。本书适用于公共营养师及相关考试的考生;亦可供中医临床医生、自学中医者参考。

编 者

2007年7月

目 录

第一部分 中医食养学的中医基础理论

1 绪论	1
1.1 中医食养理论体系形成的基础及标志	1
1.2 中医食养理论体系的特点	2
1.2.1 整体观念	2
1.2.2 辨证施膳	2
1.2.2.1 辨证施膳的基本原则	3
1.2.2.2 同病异膳	3
1.2.2.3 异病同膳	3
1.3 中医食养理论体系的形成与发展	4
1.3.1 中医食养学发源于先秦,其理论体系形成于战国至秦汉时期	4
1.3.2 晋南北朝时期	4
1.3.3 唐代	4
1.3.4 宋金元时期	4
1.3.5 明清时期	4
1.3.6 建国以后	4
2 阴阳学说	5
2.1 阴阳的基本概念	5
2.1.1 阴阳的含义	5
2.1.2 阴阳的属性	5
2.2 阴阳学说的基本内容	6
2.2.1 阴阳的对立制约	6
2.2.2 阴阳的互根互用	6
2.2.3 阴阳的消长平衡	6
2.2.4 阴阳的相互转化	7
3 五行学说	8
3.1 五行的特性及事物属性的五行归类	8
3.1.1 五行的特性	8
3.1.2 事物属性的五行归类	9



3.2 五行的相互关系	9
3.2.1 相生	9
3.2.2 相克	9
3.3 五行学说在中医食养学中的应用	10
3.3.1 指导脏腑用药	10
3.3.2 五行学说用于情志疾病的调理与治疗	10
4 藏象	11
4.1 藏象的基本概念	11
4.2 脏腑的概念及分类	11
4.3 脏腑的生理功能及病理变化	12
4.3.1 五脏的生理功能及病理变化	12
4.3.1.1 心的生理功能及病理变化	12
4.3.1.2 肺的生理功能及病理变化	12
4.3.1.3 脾的生理功能及病理变化	13
4.3.1.4 肝的生理功能及病理变化	14
4.3.1.5 肾的生理功能及病理变化	15
4.3.2 六腑的生理功能及病理变化	17
4.3.2.1 胆的生理功能及病理变化	17
4.3.2.2 胃的生理功能及病理变化	17
4.3.2.3 小肠的生理功能及病理变化	17
4.3.2.4 大肠的生理功能及病理变化	17
4.3.2.5 膀胱的生理功能及病理变化	17
4.4 脏腑之间的关系	18
4.4.1 脏与脏之间的关系	18
4.4.1.1 心与肺的关系	18
4.4.1.2 心与脾的关系	18
4.4.1.3 心与肝的关系	18
4.4.1.4 心与肾的关系	18
4.4.1.5 肺与脾的关系	18
4.4.1.6 肺与肝的关系	19
4.4.1.7 肺与肾的关系	19
4.4.1.8 肝与脾的关系	19
4.4.1.9 肝与肾的关系	20
4.4.1.10 脾与肾的关系	20
4.4.2 脏与腑的关系	20
4.4.2.1 心与小肠的关系	20
4.4.2.2 肺与大肠的关系	20
4.4.2.3 脾与胃的关系	21
4.4.2.4 肝与胆的关系	21



4.4.2.5 肾与膀胱的关系	21
-----------------------	----

第二部分 中医食养学的中药学基础

1 食物的性能特点	24
1.1 食物之四性	24
1.1.1 四性的含义	24
1.1.2 四性的作用与适应证	24
1.2 食物之五味	25
1.2.1 五味的含义	25
1.2.2 五味的作用与适应证	25
1.3 食物之升降浮沉	26
1.3.1 升降浮沉的含义	26
1.3.2 升降浮沉作用与运用	27
1.4 食物之归经	27
1.4.1 归经的含义	27
1.4.2 归经的意义	28
1.5 食物的配伍与禁忌	28
1.5.1 配伍的含义	28
1.5.2 配伍禁忌的内容	28
1.5.3 配伍禁忌的运用	29
1.5.3.1 妊娠禁忌	29
1.5.3.2 服药及饮食禁忌	29
2 中医食养理论的运用	31
2.1 因人因时因地制宜的调理原则	31
2.2 辨证施膳的原则	31
2.2.1 指根据不同的病证选配食物	31
2.2.2 根据阴阳的偏颇,调整阴阳的动态平衡,采用补偏救弊、损有余补不足的方法	32
2.2.3 协调脏腑之间、整体与局部之间的生理平衡	32
2.2.4 脏腑本脏的调理	32
2.3 食物的应用方式	32
2.3.1 服用方式——主要分为两大类	32
2.3.2 应用类型——既可单用,也可药膳相兼而联用	32
2.4 食品类型	32
3 具有不同功效的常用食物	34
3.1 具有发散风寒作用的食物	34
桂枝	34



紫苏	34
生姜	34
香薷	34
荆芥	34
白芷	34
葱白	34
胡荽	35
3.2 具有发散风热作用的食物	35
薄荷	35
牛蒡子	35
蝉蜕	35
桑叶	35
菊花	35
葛根	35
淡豆豉	35
3.3 具有清热泻火作用的食物	36
芦根	36
淡竹叶	36
栀子	36
决明子	36
夏枯草	36
3.4 具有清热解毒作用的食物	36
金银花	36
连翘	36
蒲公英	36
紫花地丁	37
野菊花	37
大青叶	37
板蓝根	37
鱼腥草	37
马齿苋	37
青果	37
金果榄	37
山慈菇	37
绿豆	38
3.5 具有清热凉血作用的食物	38
生地黄	38
玄参	38
3.6 具有泻下药作用的食物	38



芦荟	38
松子仁	38
3.7 具有祛风湿作用的食物	38
木瓜	38
桑寄生	38
3.8 具有化湿作用的食物	39
藿香	39
苍术	39
厚朴	39
砂仁	39
白豆蔻	39
3.9 具有利尿消肿作用的食物	39
茯苓	39
薏苡仁	39
冬瓜皮	40
玉米须	40
芥菜	40
葫芦	40
3.10 具有温里作用的食物	40
肉桂	40
干姜	40
小茴香	40
丁香	40
花椒	40
胡椒	41
荜茇	41
3.11 具有理气作用的食物	41
陈皮	41
枳实	41
荔枝核	41
佛手	41
薤白	41
玫瑰花	41
绿萼梅	41
柿蒂	42
甘松	42
3.12 具有消食作用的食物	42
山楂	42
麦芽	42



菜菔子	42
鸡内金	42
3.13 具有驱虫作用的食物	42
槟榔	42
南瓜子	43
3.14 具有凉血止血作用的食物	43
小蓟	43
槐花	43
白茅根	43
3.15 具有化瘀止血作用的食物	43
三七	43
藕节	43
3.16 具有温经止血作用的食物	43
艾叶	43
炮姜	44
3.17 具有活血调经作用的食物	44
益母草	44
牛膝	44
凌霄花	44
月季花	44
3.18 具有清化热痰作用的食物	44
川贝母	44
瓜蒌	44
竹茹	45
桔梗	45
胖大海	45
海藻	45
昆布	45
3.19 具有止咳平喘作用的食物	45
苦杏仁	45
紫苏子	45
白果	45
罗汉果	45
3.20 具有安神作用的食物	46
龙骨	46
酸枣仁	46
柏子仁	46
灵芝	46
3.21 具有平肝息风作用的食物	46



珍珠母	46
牡蛎	46
罗布麻	46
羚羊角	47
天麻	47
珍珠	47
3.22 具有补气作用的食物	47
人参	47
党参	47
西洋参	47
太子参	47
黄芪	47
白术	48
山药	48
扁豆	48
甘草	48
大枣	48
饴糖	48
蜂蜜	48
红景天	48
沙棘	49
3.23 具有补阳作用的食物	49
鹿茸	49
杜仲	49
益智仁	49
菟丝子	49
核桃仁	49
冬虫夏草	49
韭菜子	49
3.24 具有补血作用的食物	50
当归	50
白芍	50
熟地黄	50
何首乌	50
阿胶	50
龙眼肉	50
3.25 具有补阴作用的食物	50
北沙参	50
百合	50



玉竹	51
麦冬	51
枸杞子	51
桑椹	51
黑芝麻	51
3.26 具有攻毒杀虫止痒作用的食物	51
大蒜	51
3.27 具有收涩作用的食物	51
浮小麦	51
糯稻根须	51
3.28 具有敛肺涩肠作用的食物	52
五味子	52
乌梅	52
石榴皮	52
肉豆蔻	52
3.29 具有固精缩尿作用的食物	52
山茱萸	52
覆盆子	52
金樱子	52
莲子	52
芡实	53
鸡冠花	53

第三部分 中医食养学的诊断基础

1 望诊	55
1.1 望神	55
1.2 望色	55
1.2.1 面部与脏腑的对应关系	56
1.2.2 常色与病色	56
1.2.3 五色主病	56
1.2.3.1 面白	56
1.2.3.2 面黄	56
1.2.3.3 面赤	56
1.2.3.4 面青	56
1.2.3.5 面黑	56
1.2.4 五脏主色及主要病变表现	57
1.3 望形体	57
1.3.1 望形体的意义	57



1.3.2 望形体的内容	57
1.4 望姿态	58
1.5 望目	59
1.5.1 目部分候五脏	59
1.5.2 望目的内容	59
1.6 望口与唇	59
1.7 望齿与龈	59
1.8 望排出物	60
1.8.1 望痰	60
1.8.2 望涎	60
1.8.3 望呕吐物	60
1.8.4 望大便	60
1.8.5 望小便	60
1.9 望小儿指纹	60
1.9.1 望指纹的三关的划分	61
1.9.2 望小儿指纹的方法	61
1.9.3 望指纹的颜色	61
2 舌诊	62
2.1 舌的结构	62
2.1.2 舌与脏腑经络的关系	62
2.1.3 舌面的脏腑分部	62
2.2 望舌质	63
2.2.1 舌色	63
2.2.2 舌形	63
2.2.3 舌态	64
2.3 望舌苔	64
2.3.1 苔质	64
2.3.2 苔色	65
3 闻诊	66
3.1 声音	66
3.2 咳声	66
3.3 呕吐	67
3.4 嗅气味	67
4 问诊	69
4.1 口渴与饮水	69
4.2 食欲与食量	69
4.3 口味	70
4.4 问二便	70



4.4.1 大便	70
4.4.2 小便	70
4.5 问经带	71
4.5.1 月经	71
4.5.2 带下	71
5 脉诊	72
5.1 寸口诊法	72
5.2 常见病脉	72
6 八纲辨证	74
6.1 表里辨证	74
6.1.1 表证	74
6.1.2 里证	74
6.2 寒热辨证	75
6.2.1 寒证	75
6.2.2 热证	75
6.3 虚实辨证	76
6.3.1 虚证	76
6.3.2 实证	77
6.4 阴阳辨证	77
6.4.1 阳虚证	77
6.4.2 阴虚证	78
6.4.3 阴盛证(实寒证)	78
6.4.4 阳盛证(实热证)	79
7 气血津液辨证	80
7.1 气虚证	80
7.2 气陷证	80
7.3 气滞证	81
7.4 气逆证	81
7.5 血虚证	81
7.6 血瘀证	82
7.7 血热证	83
7.8 血寒证	83
7.9 气滞血瘀证	83
7.10 气虚血瘀证	84
7.11 气血两虚证	84
7.12 气不摄血证	84
7.13 气随血脱证	85
7.14 津液不足证	85



7.15 水液停聚证	85
7.15.1 水肿	85
7.15.1.1 风水相搏证	85
7.15.1.2 湿邪困脾证	86
7.15.1.3 阴水证	86
7.15.2 痰证	87
8 脏腑辨证	88
8.1 心与小肠辨证	88
8.1.1 心气虚证	88
8.1.2 心阳虚证	88
8.1.3 心血虚证	89
8.1.4 心阴虚证	89
8.1.5 心火亢盛证	89
8.1.6 心脉痹阻证	89
8.1.7 痰迷心窍证	90
8.1.8 痰火扰神证	90
8.1.9 瘀阻脑络证	91
8.1.10 小肠实热证	91
8.2 肺与大肠辨证	91
8.2.1 风寒犯肺证	91
8.2.2 风热犯肺证	92
8.2.3 燥邪犯肺证	92
8.2.4 寒邪客肺证	93
8.2.5 痰湿阻肺证	93
8.2.6 肺热炽盛证	93
8.2.7 痰热壅肺证	93
8.2.8 肺气虚证	94
8.2.9 肺阴虚证	94
8.2.10 肠道湿热证	94
8.2.11 肠热腑实证	95
8.2.12 肠燥津亏证	95
8.2.13 虫积肠道证	95
8.2.14 大肠虚寒证	96
8.3 脾与胃辨证	96
8.3.1 脾气虚证	96
8.3.2 脾虚气陷证	96
8.3.3 脾阳虚证	97
8.3.4 脾不统血证	97
8.3.5 寒湿困脾证	98



8.3.6 湿热蕴脾证	98
8.3.7 寒滞胃脘证	98
8.3.8 胃热炽盛证	99
8.3.9 胃阴虚证	99
8.3.10 食滞胃肠证	99
8.3.11 血瘀胃脘证	100
8.4 肝与胆辨证	100
8.4.1 肝血虚证	100
8.4.2 肝阴虚证	100
8.4.3 肝郁气滞证	101
8.4.4 肝火旺盛证	101
8.4.5 肝阳上亢证	101
8.4.6 肝风内动证	102
8.4.6.1 肝阳化风证	102
8.4.6.2 热极生风证	102
8.4.6.3 阴虚动风证	103
8.4.6.4 血虚生风证	103
8.4.7 肝胆湿热证	103
8.4.8 寒滞肝脉证	103
8.4.9 胆郁痰扰证	103
8.5 肾与膀胱辨证	104
8.5.1 肾阳虚证	104
8.5.2 肾阴虚证	104
8.5.3 肾精不足证	105
8.5.4 肾气不固证	105
8.5.5 肾不纳气证	106
8.5.6 膀胱湿热证	106
9 脏腑兼病辨证	108
9.1 心肾不交证	108
9.2 心肾阳虚证	108
9.3 心肺气虚证	109
9.4 心脾两虚证	109
9.5 心肝血虚证	109
9.6 脾肺气虚证	110
9.7 肺肾阴虚证	110
9.8 肝火犯肺证	111
9.9 肝胃不和证	111
9.10 肝郁脾虚证	112
9.11 肝肾阴虚证	112



9.12 脾肾阳虚证	112
------------	-----

第四部分 中医体质食养学的基础理论

1 中医体质的基本概念	115
2 体质形成的相关因素	116
3 体质形成的生理特点	117
3.1 体质与年龄的关系	117
3.1.1 小儿期体质特点	117
3.1.2 青年期体质特点	117
3.1.3 中年期体质特点	118
3.1.4 更年期体质特点	118
3.1.5 老年期体质特点	118
3.2 体质与性别的关系	119
3.3 特禀体质的特点	119
3.3.1 过敏体质	119
3.3.2 遗传病和胎传体质	119
4 体质类型和特征	121
4.1 平和体质	121
4.2 气虚体质	121
4.3 阳虚体质	122
4.4 血虚体质	122
4.5 阴虚体质	122
4.6 痰湿体质	123
4.7 湿热体质	123
4.8 瘀血体质	124
4.9 气郁体质	124
4.10 特禀体质	125
5 不同体质的四季调理原则	126
5.1 平和体质的调养	126
5.1.1 精神调摄	126
5.1.2 饮食调养	126
5.2 气虚体质的调养	127
5.2.1 精神调摄	127
5.2.2 饮食调养	127
5.3 阳虚体质的调养	127
5.3.1 精神调摄	127
5.3.2 饮食调养	128

