

# 五代中医

## 独门解毒帖

体质决定治病方式，破解17个健康迷思，  
用20帖天然食补，教你**把病吃好**

**体质**  
预测疾病

了解五大体质、停吃错误的食物，  
90%的病，都能预防！

火气大

眼压高

口角炎

疲倦

中暑

掉发

第一本结合【中医理论】+【科学根据】的养生书

- ◆ 植物油比动物油好，多吃无害？
- ◆ 烤地瓜富含纤维，营养又能排毒？
- ◆ 蔬果汁能治病，连皮榨、不滤渣对身体更好？

张钟元

怀生堂第四代传人

张维钧

怀生堂第五代传人

【著】

首度公开  
五代独门解毒帖

五代中医世家  
食疗养生法

# 五代中医

## 独门解毒帖



张钟元 张维钧 著

长江出版传媒  
湖北科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

五代中医独门解毒帖 / 张钟元, 张维钧著. -- 武汉:  
湖北科学技术出版社, 2016.11  
ISBN 978-7-5352-8998-8

I. ①五… II. ①张… ②张… III. ①养生(中医)—  
普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第195526号

著作权合同登记号 图字: 17-2016-264

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经采实文化事业有限公司授权出版中  
文简体字版

责任编辑: 兰季平

封面设计: 张天薪

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京和谐彩色印刷有限公司

邮 编: 101111

710 × 1000 1/16

14 印张

200 千字

2016年11月第1版

2016年11月第1次印刷

定 价: 38.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换



推荐序1	治病必求其本，更需讲究“药食同疗”	7
推荐序2	依体质、取食疗，为中医之正理	9
推荐序3	各界人士健康推荐	11
自序1	崇尚自然，“不勉强身体”就是最好的养生法	12
自序2	破除迷思，养生一定要“全面评估”	14

你了解自己的体质吗？

## 5种体质大剖析，精准预测好发疾病

**观念1** “体质”才是疾病的源头，也是对“症”下药的依据 18

**观念2** 五大体质，决定人的健康与寿命 22

①【气虚】“睡眠”和“肠胃”问题调理好，就能补足流失的气。

气虚体质食谱【七味异功饮】

②【阴虚】适时补充水分和足够胶质，能养足缺少的阴气。

阴虚体质食谱【沙参地黄饮】

③【血虚】多吃营养食物，以补充造血所需的原料。

血虚体质食谱【参芪小营煎】

④【气滞】放轻松，减少过多压力，气自然能顺畅运行。

气滞体质食谱【玫瑰紫苏饮】

⑤【血瘀】饮食宜清淡，减少代谢的废物，血流便能畅通不黏稠。

血瘀体质食谱【麦芽决明茶】

观念3 吃错食物、搬家、换工作……都可能是引发疾病的  
“诱因” 47

◆ 各种体质与好发疾病对照表

观念4 遗传的疾病，不能改变？错！改变生活饮食是关键 55

观念5 体质不一定是单一的，一个人可能有好几种体质 60

观念6 不是每种体质都能进补，吃补品前，先搞清楚 66

观念7 为什么他总是吃不胖？易胖、易瘦取决于体质 68

到底是养生还是伤身？

第 2 章

## 为你破解最容易弄错的健康迷思

一定要知道 每个人的问题都不同，养生方法一定要慎选 74

迷思1 一天排便多次，代表没宿便、很健康？ 75

- 迷思2 疲倦、很累的时候，喝咖啡提神最有效？——81
- 迷思3 任何人只要“少吃多动”，就是实践“养生”的生活？——88
- 迷思4 室内温水池温暖又不怕晒，最适合游泳？——92
- 迷思5 已经很注意饮食了，为什么胆固醇还是过高？——96
- 迷思6 蔬果汁能治病，连皮榨、不滤渣对身体更好？——101
- 迷思7 为了让食物更美味，用大火快炒最好吃？——107
- 迷思8 植物油比动物油好，多吃无害？——110
- 迷思9 “十谷米”的纤维含量高，多吃有助消化？——116
- 迷思10 多喝牛奶可补充“钙”质，预防骨质疏松？——121
- 迷思11 黑糖有止痛效果，经痛时多吃，就不会痛了？——127
- 迷思12 烤地瓜富含纤维，多吃无害还能排毒？——132
- 迷思13 坚果营养价值高，每天吃很健康？——137
- 迷思14 只吃肉、不吃淀粉，是能迅速减肥的好方法？——143
- 迷思15 喉咙干卡时，多吃润喉糖就会好？——149
- 迷思16 饿得很快的人，要吃饱一点比较好？——153

迷思17 高血压只能吃降压药控制，以免造成中风？ 159

用天然食物解身体的毒！

第 3 章

## 随手可得的食材，是最好的药方

一定要知道 吃进身体的毒，就用“天然食物”来化解 164

症状1 金银花甘草茶，改善疲倦、精神不佳 168

症状2 养生滋补膏营养丰富，缓解手脚冰冷 172

症状3 冬瓜鸭汤帮助养阴，消除火气大 175

症状4 行气护眼茶保护眼睛，改善眼压高 179

症状5 豆浆燕麦奶保护血管，抑止血液循环差 182

症状6 金银菊花茶清热抗毒，预防口角炎、疱疹 185

症状7 什锦味噌火锅补血健脑，改善健忘 189

症状8 乙癸炖盅补肝又补肾，缓解头昏脑涨 193

症状9 红豆薏仁粥化水去瘀，消除水肿 197

症状10 加减午时茶去除湿气，解除中暑症状 201

症状11 自制苹果泥，改善过敏性湿疹 206

症状12	汉方紫云膏，烫伤必备良药	209
症状13	生姜蛋白糊，快速消肿去瘀	212
症状14	老姜药酒，改善掉发效果显著	215
症状15	烟丝泡白醋，减缓脚气的发作	218



# 五代中医

## 独门解毒帖



张钟元 张维钧 著

长江出版传媒  
湖北科学技术出版社



推荐序1	治病必求其本，更需讲究“药食同疗”	7
推荐序2	依体质、取食疗，为中医之正理	9
推荐序3	各界人士健康推荐	11
自序1	崇尚自然，“不勉强身体”就是最好的养生法	12
自序2	破除迷思，养生一定要“全面评估”	14

你了解自己的体质吗？

## 5种体质大剖析，精准预测好发疾病

观念1 “体质”才是疾病的源头，也是对“症”下药的依据 18

观念2 五大体质，决定人的健康与寿命 22

①【气虚】“睡眠”和“肠胃”问题调理好，就能补足流失的气。

气虚体质食谱【七味异功饮】

②【阴虚】适时补充水分和足够胶质，能养足缺少的阴气。

阴虚体质食谱【沙参地黄饮】

③【血虚】多吃营养食物，以补充造血所需的原料。

血虚体质食谱【参芪小营煎】

④【气滞】放轻松，减少过多压力，气自然能顺畅运行。

气滞体质食谱【玫瑰紫苏饮】

⑤【血瘀】饮食宜清淡，减少代谢的废物，血流便能畅通不黏稠。

血瘀体质食谱【麦芽决明茶】

观念3 吃错食物、搬家、换工作……都可能是引发疾病的  
“诱因” 47

◆ 各种体质与好发疾病对照表

观念4 遗传的疾病，不能改变？错！改变生活饮食是关键 55

观念5 体质不一定是单一的，一个人可能有好几种体质 60

观念6 不是每种体质都能进补，吃补品前，先搞清楚 66

观念7 为什么他总是吃不胖？易胖、易瘦取决于体质 68

到底是养生还是伤身？

第 2 章

## 为你破解最容易弄错的健康迷思

一定要知道 每个人的问题都不同，养生方法一定要慎选 74

迷思1 一天排便多次，代表没宿便、很健康？ 75

- 迷思2 疲倦、很累的时候，喝咖啡提神最有效？—— 81
- 迷思3 任何人只要“少吃多动”，就是实践“养生”的生活？—— 88
- 迷思4 室内温水池温暖又不怕晒，最适合游泳？—— 92
- 迷思5 已经很注意饮食了，为什么胆固醇还是过高？—— 96
- 迷思6 蔬果汁能治病，连皮榨、不滤渣对身体更好？—— 101
- 迷思7 为了让食物更美味，用大火快炒最好吃？—— 107
- 迷思8 植物油比动物油好，多吃无害？—— 110
- 迷思9 “十谷米”的纤维含量高，多吃有助消化？—— 116
- 迷思10 多喝牛奶可补充“钙”质，预防骨质疏松？—— 121
- 迷思11 黑糖有止痛效果，经痛时多吃，就不会痛了？—— 127
- 迷思12 烤地瓜富含纤维，多吃无害还能排毒？—— 132
- 迷思13 坚果营养价值高，每天吃很健康？—— 137
- 迷思14 只吃肉、不吃淀粉，是能迅速减肥的好方法？—— 143
- 迷思15 喉咙干卡时，多吃润喉糖就会好？—— 149
- 迷思16 饿得很快的人，要吃饱一点比较好？—— 153

迷思17 高血压只能吃降压药控制，以免造成中风? — 159

第 3 章

用天然食物解身体的毒！

## 随手可得的食材，是最好的药方

- 一定要知道** 吃进身体的毒，就用“天然食物”来化解 — 164
- 症状1 金银花甘草茶，改善疲倦、精神不佳 — 168
- 症状2 养生滋补膏营养丰富，缓解手脚冰冷 — 172
- 症状3 冬瓜鸭汤帮助养阴，消除火气大 — 175
- 症状4 行气护眼茶保护眼睛，改善眼压高 — 179
- 症状5 豆浆燕麦奶保护血管，抑止血液循环差 — 182
- 症状6 金银菊花茶清热抗毒，预防口角炎、疱疹 — 185
- 症状7 什锦味噌火锅补血健脑，改善健忘 — 189
- 症状8 乙癸炖盅补肝又补肾，缓解头昏脑涨 — 193
- 症状9 红豆薏仁粥化水去瘀，消除水肿 — 197
- 症状10 加减午时茶去除湿气，解除中暑症状 — 201
- 症状11 自制苹果泥，改善过敏性湿疹 — 206

症状12	汉方紫云膏，烫伤必备良药	209
症状13	生姜蛋白糊，快速消肿去瘀	212
症状14	老姜药酒，改善掉发效果显著	215
症状15	烟丝泡白醋，减缓脚气的发作	218

## 序文 治病必求其本，更需讲究“药食同疗”

民间谈养生食疗的书籍汗牛充栋，真正由专业医师所写者少之又少，而由专业医师所写，又能依个人体质不同，各取其养生食疗法则者，更属凤毛麟角。依照传统医学原理，任何健康法均不能违背“因人而异”的大原则，中医称为“辨证论治”，意即患者之病征及体征，加以辨析，作为判别疾病与体质之证据，方能处以治法。而目前市售的养生食疗书籍，多以单一法治单一病，不论体质，若幸运蒙对，则允为奇效；若不幸与体质不合，则每况愈下，如又坚持执行，终至积重难返者多矣。

举例来说，近年来排毒之风气盛行，多方倡导早晨起来立即喝下 600 毫升冷水，言其促进肠胃蠕动、促进排便而具排毒健身功效。殊不知若体质属气滞血瘀，而生痰热之便秘者，确有一定效用；但若体质属虚寒性，如气虚甚至血虚者，初始亦有效，实行既久，寒气入侵，体更寒而气更虚，变症蜂起，药石难救。此为不分体质，单以一法即欲达强身祛病之效，无异缘木求鱼，乃非医学之正路。

另外，近来运动强身之风气大为盛行，其用意良善，却鼓吹运动必须大汗淋漓、上下衣服湿透方能显效，闻者纷纷戮力实行，时日既久，其结果有初始改善，及其后反致健康下滑者，亦有初始即显现大虚更甚于平时者。究其原因，乃汗水随阳气过度宣泄，日久导致耗气伤阴，使脏腑皆衰。

中医经典《伤寒论·太阳篇》中早已阐明，服桂枝汤发汗“以遍身皦皦微似有汗者益佳，不可令如水流离，病必不除。”其理即在于阳气得舒即可，不可过耗。

### ◆ 食物用对能养人，错用亦能害人，不可不慎

在食疗方面，《黄帝内经》有言：“治病必求其本，药以祛之，食以随之。”体现药食同疗之基本精神。食物用对能够养人，用错亦能害人，仍应依体质而异。例如肉类吃太多而得癌症者，体质多属气滞血瘀而生痰热，化疗时欲补充蛋白质，不应再补充牛肉，临床上常见犯此者多致不救。而几乎不吃肉类之营养不良者，体质多属气血两虚，若得癌症化疗时欲补充蛋白质，此时可食用适量牛肉，补充营养及体力，助其恢复。由此可见，诸多养生食疗法则均有一定前提，非孟浪者所能行耶。

挚友张钟元医师，与吾情同兄弟，其父子所合著《五代中医独门解毒帖》，示人以方圆规矩，首明体质，次言养生食疗法则，秩序井然，诚属不可多得之佳作。昨日接获来电，邀请为新书序，吾感道在天地间，唯岐黄之术裨益世人，而叹其深博无涯矣，今钟元兄父子集家族五代百多年之食疗养生医学精华，毫不保留公之于众，当乐而参其盛事，故为之序。

中国台湾前中医师全联会理事长、永生中医诊所所长 **林永农**



## 序文 依体质、取食疗，为中医之正理

中医古籍《黄帝内经》曾提到：“凡欲诊病，必问饮食、居处。”所谓居处，就是生活环境和生活习惯，说明古代医家早已发现疾病的形成和饮食、生活环境、生活习惯密切相关。《黄帝内经》指出，住在东方靠海居民多晒盐、腌制鱼干，吃下太多盐分，容易罹患痈疽疮疡等感染性疾病；而住在南方的热带居民，因食物不耐久留，所以常制成腌渍食物，如咸菜、霉干菜、豆腐乳、豆瓣酱等，吃多了容易得筋骨酸痛的毛病。说明某种饮食倾向可以造成某些“特定疾病”。

另外，中医经典古籍《难经》中也提到：“忧愁思虑则伤心；形寒饮冷则伤肺；恚怒气逆，上而不下则伤肝；饮食劳倦则伤脾；久坐湿地，强力入水则伤肾。”说明忧愁和用脑过度，对心不好；身体虚寒者又常喝冷饮冰品，对肺不好；常常生气，情绪容易激动不易沉静者，对肝不好；常吃太饱或劳累过度，对脾胃不好；常常处在湿气很重的地方，或是勉强自己常碰冷水，对肾不好。肾又主骨，所以久居河边湿地者也易患风湿性疾病，说明特别的生活习惯和生活环境也容易导致某些“特定疾病”发生。

### ◆ 治病必求其本，不能只重用藥

在医学进步的今天，治病多着重用藥，往往忽略致病因素之探讨，依