

供中老年人普及教育使用

主编◎李万瑶

中医

食

疗保健

ZHONGYISHILIAOBAOJIAN

中医古籍出版社



(供中老年人普及教育使用)

中医食疗保健

主 编	李万瑶			
副主编	姜小英	曾屹峰		
编 委	刘倩勤	涂成文	冯淑兰	姬正跃
	周颖芳	田 宁	许中伟	王小寅
	贺必梅	苏国龙	尹利华	梁海丽
主 审	回克义	王启才		

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医食疗保健/李万瑶主编. - 北京: 中医古籍出版社,
2006. 11

ISBN 7 - 80174 - 464 - 0

I. 中… II. 李… III. 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 112528 号

中医食疗保健

主 编: 李万瑶

责任编辑: 吴炳银

封面设计: 于天水

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市朝阳展望印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 7. 125

字 数: 178 千字

版 次: 2006 年 11 月第一版 2006 年 11 月第一次印刷

印 数: 0001~4000 册

ISBN 7 - 80174 - 464 - 0/R · 460

定 价: 12.00 元

编写说明

中医饮食疗法源远流长，早在远古时代，医食同源，药食同用。一直以来，饮食疗法为历代医家所重视，也同样受到广大人民群众的青睞。中医认为人与自然是—个有机的整体，世界上有识之士都主张返璞归真，提出天然的疗法，故此中国医学饮食疗法方兴未艾，深受人们的爱戴。

《黄帝内经》中指出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。可见古人早就认识到食疗的重要性。俗言“民以食为天”、“食以水为先”、“麦子两头尖，吃了上得天；荞麦三角轮，吃得很养人”、“豆腐青菜汤，吃得身体壮”等多种民间谚语，脍炙人口，行之有效。食疗的重要性众所周知，但食疗的保健方法，如何因人、因时、因地、因证、辨病食宜、食疗的原理等等并不是大家都知晓。故此我们力求通过此书，让大家对中医饮食疗法有一个比较全面而系统的认识，从而使身体受益，保持健康。

全书共分上下两篇，上篇阐述了食疗的原则，各种食疗营养，食品的四气五味，食疗的制作方法，中医五脏饮食调理，四季饮食调理法等等；下篇以中老年人常见各系统疾病的认识及饮食疗法为基础，按各系统常见病进行编写，有饮食的注意事项，饮食药膳举例。药食同源，许多中药与饮食很难完全分开，故此书中加入了药膳学的内容。

本书编写是根据中老年人中医饮食疗法的普及需要，以中医学的内容为基础，按中老年人保健知识的需要而定，注重实用性和科学性。中医饮食保健疗法是一门实践性、经验性很强的学科，书中内容可供老年大学的学生及教学参考，也可作为中老年人的食疗保健的指导。

本书编写目的是让中医食疗与保健知识发扬光大，饮食保健，人人长寿，人人健康。书中资料来源于民间的经验，有部分汲取了网上的精华，并参考了其他书籍，结合自己的体会。本书力求从实用性出发，深入浅出，通俗易懂。因食疗范围广泛，书中难免有不全面之处，敬请读者指正。

李万瑶

于广州中医药大学

2006. 6. 16

目 录

上 篇	(1)
第一节 饮食疗法概论	(1)
一、合理饮食疗法	(3)
二、食疗的一般原则	(4)
三、健康食疗养身原则	(6)
四、人体必需的七大营养素	(8)
五、食物的四性五味	(21)
六、气血、阴阳与饮食	(25)
七、饮食疗法的制作方法	(28)
第二节 中医脏象学说与饮食疗法	(37)
一、养心安神的饮食疗法	(37)
二、润肺清燥的饮食疗法	(38)
三、补肾壮骨的饮食疗法	(39)
四、健脾和胃的饮食疗法	(40)
五、疏肝解郁的饮食疗法	(42)
第三节 四季饮食调理	(43)
一、春季饮食调理	(44)
二、夏季饮食调理	(46)
三、秋季饮食调理	(49)
四、冬季饮食调理	(51)
第四节 抗衰老提高免疫食疗法	(58)
第五节 各类食品的特性	(61)

一、水果类饮食疗法	(61)
二、谷类食品	(72)
三、豆类食品	(74)
四、菇菌类食品	(76)
五、坚果类食品	(80)
六、蔬菜类食品	(83)
七、鱼肉、蛋、乳品类食疗	(89)
第六节 中药膳食类疗法	(93)
一、药膳食疗的分类	(94)
二、药膳的原料选择	(96)
三、常用的药膳中药	(97)
四、药物与食物配伍禁忌	(105)
下 篇	(108)
第一节 中老年常见病的饮食疗法概论	(108)
第二节 各系统疾病的饮食疗法	(109)
一、常见心脑血管病的饮食疗法	(109)
二、呼吸系统疾病与食疗法	(124)
三、消化系统病与食疗法	(131)
四、内分泌疾病与食疗法	(164)
五、运动系统疾病与食疗法	(179)
六、泌尿系统疾病的食疗法	(186)
七、肿瘤疾病与饮食关系	(190)
八、五官科疾病的食疗法	(202)
九、常见眼病的饮食疗法	(213)
十、皮肤病的饮食疗法	(217)

上 篇

第一节 饮食疗法概论

食疗，是食物疗法的简称。食疗学，是中医药学的重要组成部分。食疗在我国有悠久的历史，早在远古时代，医食同源，药食同用。《本草纲目》中记载的食疗药物则有 400 多种，每一种食物除营养价值外，具有和药物一样的化学成份和性味功能。《神农本草经》中记载了 365 种药，一半以上既是药物又是食物。一直以来，饮食疗法为历代医家所重视，也同样受到现代人的青睐。现在，世界上不少有识学者主张返璞归真，提出天然的疗法，中医食疗方兴未艾。

中医食疗的适应症主要有内伤杂症如血虚、脾失健运、热性病后造成的阴液不足及疾病的预防等等。从微量元素的角度看，不外乎是元素的摄取不足或丧失过多，或有害元素积累。中医的食疗来自阴阳五行学说，依据前人的经验方发展而来。微量元素食疗，是在掌握了微量元素的科学理论和大量分析测试的基础上，结合食物的相生相克关系，既注意到食物中微量元素含量，又考虑到该食物的有机活性成份，并按中医辨证，使用

“君、臣、佐、使”四个层次安排饮食。应用微量元素食疗在一些疾病的防治方面，如心脑血管、肝病、癌症等取得了可喜的效果。当然，很多情况下食疗是不能代替药物疗法的。依照医食同源的理论，许多食品可以起到药物的作用。我国古代大医家有许多关于食疗的论述。孙思邈曾说过：“夫为医者，当须先晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这是我国祖先在同疾病作长期斗争和寻求健康长寿的过程中积累的宝贵经验。

中医历来主张药食同源。我国最早的药学专著《神农本草经》中列为上品的大部分是日常食物，食品与药品之间没有绝对的界限，只是一般称为食品的性味偏于平和。比如：大米、小麦、红枣、山药、干姜、茴香、花椒、胡椒、黄花、木耳、杏仁、百合、核桃、莲子、蜂蜜、香油、西瓜、大蒜等等，都是我们常吃的食品，又都是常用的中药。

《黄帝内经》上说，“五谷为养，五果为助。”实际上我们平常的膳食多数都有药的功效。比如大家都很熟悉的红糖姜汤可以解表散寒，治风寒感冒初起；薏米粥可以清热健脾，祛除面部黄褐斑；西瓜可以解暑消渴，被称为“天然白虎汤”；木耳可以解毒清热，清洗体内粉尘垃圾；还有茴香可以温胃散寒；百合可以宣肺止咳等等。在不同的时令，针对不同的体质体态，吃不同的食品，可以起到防病、祛病的保健作用。

一、合理饮食疗法

俗话说：“民以食为天”，自神农氏尝百草的滋味、水泉的甘苦，开拓了我国远古人找寻和认识药物与食物，长期实践的光辉食养典范。

自我国商代伊尹、西周食医和孔孟倡导“食性”以来，历代儒医对食养多有所继承和发展。在五千年社会历史变革的长河中，虽难免不受佛、道等宗教文化的某些影响，但逐渐形成了儒家食养的若干风格和原则，其特点大致可概括为以下四点。

1. 固后天之本，及早食养：祖国医学一直认为，脾胃是人的后天之本，故倡导养生特别是食养，至迟也须从青、中年开始，通过饮食调理以保养脾胃，此实为养生延年之大法。如味甘淡薄者可以滋养五脏，故劝人尽量少吃生冷、燥热、重滑、厚腻饮食，方不致损伤脾胃。如能长期做到顾护中气（即脾胃生发的功能）而恰当地食养，则多可祛病长寿。

2. 食养关键在于饮食有节：节制饮食的要点关键在于“简、少、俭、谨、忌”五字。饮食品种宜恰当合理，进食量不宜过饱，每餐所进肉食不宜品类繁多，要十分注意良好的饮食习惯和讲究卫生，宜做到先饥而食，食不过饱，未饱先止；饮不过多，并慎戒夜饮等。此外，过多偏食、杂食也不相宜。

3. 先食疗、后药物：食疗在祛病治疾方面适用于长期使用。尤其对老年人，因多有五脏衰弱，气血耗损，

加之脾胃运化功能减退，故先以饮食调治更易取得用药所难获及的功效。因大多数老年人患有程度不一的慢性病或身体虚弱，一则难坚持长期服药，二则有的不太习惯，三则易发生不良反应，故先食疗而后必要时用药较妥当。唐代医家孙思邈说：“夫为医者，当须先晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”

4. 多讲究饮食保健的方法：早食常宜早，晚食不宜迟，夜食反多损的原则。食宜细嚼缓咽，忌虎咽狼吞；宜善于选食和节制饮食，对腐败、油腻、荤腥、粘硬难消、香燥炙炒、浓醇厚味饮食更宜少进；淡食最宜人，以轻清甜淡食物为好；食宜暖，但暖亦不可太烫口，以热不灼唇，冷不冰齿为宜；坚硬或筋韧、半熟之品多难消化，食须熟软，老人更宜。

以上四点中医食养的特色和原则，因合乎食养、保健、延龄之道，故深入领会，认真且持久地实践，必有所获。

二、食疗的一般原则

1. 因人体质 合理选食：

健康之人：阴平阳秘，精神乃治，气血调和，饮食起居正常。平时保健，男子多宜滋补肝肾，女子常宜补养气血。

老年人：脏腑功能逐渐虚衰，内在阴阳多已呈现不平衡状态，故宜食温热之熟食，忌食粘硬生冷食物。

体质偏寒的人：宜食温热性食物，如姜、葱、蒜、

桂圆肉、低度酒等，少食生冷偏寒食物。

体质偏热的人：宜食寒凉性食物，如绿豆、西瓜、芹菜、桔子、梨等，少食辛燥温热食物。

体胖之人：食欲亢进，多痰湿，宜吃清淡化痰的食物，可多吃些纤维素较多的蔬菜，如芹菜、韭菜、笋子等，为能饱腹。

体瘦的人：血亏津少，宜吃滋阴生津的食物，若脾胃功能欠佳者，可常吃百合、沙参、山药莲子粥等。

2. 因人病情 异法选食：

根据病情的寒、热、虚、实、表里、阴阳的属性来选择食物，才能调整阴阳，使之相对平衡，恢复健康。临床常用的疗法：寒者温之，热者凉之，虚者补之，滞者消之。

有温法、清法、消法、补法：

①温法：如姜、酒、羊肉、狗肉等。

②清法：如荸荠、生梨、生藕、香蕉、芹菜、西瓜等。

③消法：如麦芽、山楂、鸡内金、陈皮等。

④补法：如当归、人参等。

3. 因时因地，灵活选食：

①因时食宜：一年四季，春夏秋冬，气候不断变化，对人的机体有一定的影响，因此必须根据时令灵活选食。

春季，气候温暖，万物萌发，人们精神焕发，情绪高昂，宜吃疏泄清散食物，如蔬菜，豆类及豆制品等。

夏季，气候炎热，耗气伤津；长夏多雨，脾胃受困，人体喜凉，宜吃清凉祛暑少油食物，如西瓜、冬瓜、绿豆汤、荷叶粥等。

秋季，气候渐凉，天高气爽，霜露乍降，宜吃甘寒养阴生津食物，如萝卜、藕粥、薏仁粥等。

冬季，天寒地冻，万物封藏，寒邪入侵易伤胃，宜吃祛寒温里滋补食物，如桂圆枣子粥、牛肉、羊肉等。

②因地食宜：我国幅员辽阔，东西南北水土气候差异很大。南方炎热、多雨、潮湿。北方严寒、少雨、干燥。因此：南方宜吃寒凉食物；北方宜吃温热食物。

三、健康食疗养身原则

安身之本，必资于食；不知食宜者，必有祸殃。饮食平衡，即食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例；同时保持五味不偏；尽量少吃辛辣食品，多吃新鲜蔬菜、水果；不暴饮暴食或饥饱不匀。我国长寿者都十分重视食养，其食养原则，主要的有以下几项：

1. 健康饮食：做到饮食有节，忌暴饮暴食；食宜清淡，忌膏粱厚味；不可偏嗜，多食五谷杂粮。

2. 健康进食：不勉强进食，不渴强饮则胃胀，不饥强食则脾劳；怒后勿进食，古人常说食后不怒，怒后不食；饮食不可过冷过热，过冷伤胃气，过热灼内膜。

3. 合理烹调。为适应老年人牙齿状况及消化机能减退的特点，食物加工宜软而烂，应多采用煮、炖、熬、

蒸等烹调方法，少用煎、炸。

4. 注意食后养生，食后不要做剧烈运动等。

饮食疗法是养身的重要部分之一。要合理安排每日的饮食，老年人一日的膳食组成一般应包括：谷类 300g，瘦肉类（猪、牛、禽类、野味类及鱼类）100g，豆类及其制品 100g，新鲜绿色蔬菜 300g 左右、牛奶或豆奶一杯（约 200 毫升），新鲜水果 100g，烹调用油 18 ~ 20g，盐少于 10g，糖少于 20g。膳食原则要求平衡、清淡而富有营养。膳食中热能的供给量应以维持标准体重为原则，对于肥胖或超重者应适当限制热能摄入。蛋白质的供给应占总热能的 12%，而且要多选用优质蛋白，如鸡肉、鱼肉，它们的蛋白质含量高，并且较易消化。黄豆的蛋白质含量高，质量也好，但老年人咀嚼不便，最好食用豆制品，如豆浆、豆腐、豆干和豆腐皮等。

老年人每日脂肪的摄入量应限制在总能量的 20% ~ 25%，宜选用植物油和含饱和脂肪酸少的瘦肉、鱼、禽以及野味肉，不宜多吃肥肉及猪油、牛油。胆固醇每日的摄入量以控制在 300 毫克以内为佳，少食含胆固醇较高的食物，多吃一些有降胆固醇作用的食物，如洋葱、大蒜、香菇、木耳等。

富含钙、铁及维生素 A、B、C 的食物供给应该充分。富含钙的食物有虾皮、芝麻酱和乳制品等。新鲜蔬菜和水果含较多的矿物质和维生素 C，胡萝卜、南瓜、杏子等含较多的 β -胡萝卜素。海带、紫菜中碘、钾、

铁的含量较多，对防治高血压、动脉硬化有益。经常食用花生、核桃、芝麻、海鱼、紫菜、贝类等，对预防血管硬化、预防血栓形成有益。

四、人体必需的七大营养素

食物中的养分科学上称为营养素。它们是维持生命的物质基础，没有这些营养素，生命便无法维持。人体需要的营养素约有 50 种，归纳为七大类，即蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、微量元素、维生素和水。近年来发现膳食纤维也是维持人体健康必不可少的物质，可算是第七类营养素。

这些营养素在体内功能各不相同，概括起来可分为三方面：（1）供给能量以满足人体生理活动和体力活动对能量的需要，（2）作为构建和修补身体组织的材料。（3）在体内物质代谢中起调节作用。

七大营养素有：水、纤维、维生素、矿物质、碳水化合物与糖、蛋白质、脂肪。

营养素供给能量指的是人体维持生命活动所需要的热能。人体从食物获得能量，用于各种生命活动，如内脏活动、肌肉收缩、体温维持以及生长发育等。

供应能量的食物来源：

食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质是人体的能量来源。动物性食物含有较多的脂肪和蛋白质。植物性食物的籽仁中含有丰富的脂肪；谷类中则以碳水化合物为主。大豆除含脂肪外还含有丰富的蛋白质；坚果，如花

生、核桃等与大豆近似；蔬菜水果中含能量很少。

碳水化合物、脂肪和蛋白质这三种供给能量的营养素在代谢中可以互相转化，但彼此不能完全替代，因为它们在人体内还有各自独特的生理功能，在膳食中应保持恰当的比例。根据我国人民膳食习惯，在摄入的总能量中碳水化合物提供的能量应占 60% ~ 70%，脂肪提供的能量应占 20% ~ 25%，蛋白质提供的能量应占 10% ~ 15%。

1. 蛋白质

蛋白质补充象脂肪一样，是构成人体一切细胞和组织的基本物质，是生命的基础，也是体内抗体的重要组成部分。人体蛋白质，是由 20 多种氨基酸组成，有些氨基酸无法在体内合成，或合成缓慢，不能满足机体的需要，因而必须从食品中补充。供给标准为成人每天、每公斤体重 1 ~ 1.2g。

蛋白质的生理功能

- (1) 构成和修补人体组织；
- (2) 调节身体功能；
- (3) 供给能量。

蛋白质的来源

膳食中蛋白质来源不外是植物性食物和动物性食物。动物性食物蛋白质含量高、质量好，如奶、蛋、鱼、瘦肉等。植物性食物主要是谷类和豆类。大豆含有丰富的优质蛋白质。谷类是我们的主食，蛋白质含量居中（约 10%），是我国人民膳食蛋白质的主要来源。蔬菜水果等食品蛋白质含量很低，在蛋白质营养中作用很

小。

蛋白质的互补作用

植物性蛋白质中各种氨基酸的含量和组成比例与人体需要相比总有些不足。由于各种植物性蛋白质的氨基酸含量和组成各不相同，因而可以通过植物性食物的互相搭配，取长补短，来使其接近人体需要，提高其营养价值。这种食物搭配的效果叫做蛋白质的互补作用。在实际生活中我们也常将多种食物混合食用，现在我们知道这样做不仅可以调整口感，还十分符合营养科学的原则。例如，谷类食物蛋白质内赖氨酸含量不足，蛋氨酸含量较高，而豆类食物的蛋白质含量恰好与其相反，混合食用时可互补。

2. 脂类

脂类也称脂质。它包括两类物质。一类是脂肪，又名中性脂肪，是由一分子甘油和三分子脂肪酸组成的甘油三酯。另一类是类脂，它与脂肪化学结构不同，但理化性质相似。在营养学上较重要的类脂有磷脂、糖脂、胆固醇、脂蛋白等。由于脂类中大部分是脂肪，类脂只占5%并且常与脂肪同时存在，因而营养学上常把脂类通称为脂肪。

脂肪的生理功能

(1) 供给能量；(2) 构成一些重要生理物质；(3) 维持体温和保护内脏；(4) 提供必需脂肪酸；(5) 脂溶性维生素的重要来源；(6) 增加饱腹感。

脂肪的来源