

Nursing



国家卫生和计划生育委员会“十三五”规划教材

全国高等学校教材

供本科护理学类专业用

第2版

中医养生与食疗

中医特色

主编

于 睿 姚 新



人民卫生出版社





国家卫生和计划生育委员会“十三五”规划教材

全国高等学校教材

供本科护理学类专业用

中医养生与食疗

中医特色

第 2 版

主 编 于 睿 姚 新

副主编 聂 宏 宋 阳

编 者 (以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|----------------|
| 于 睿 | ✦ 辽宁中医药大学护理学院 |
| 叶 然 | ✦ 南京中医药大学护理学院 |
| 孙瑞阳 | ✦ 北京中医药大学护理学院 |
| 刘永芬 | ✦ 江西中医药大学护理学院 |
| 李建学 | ✦ 辽宁中医药大学护理学院 |
| 宋 阳 | ✦ 广州中医药大学护理学院 |
| 苏 鑫 | ✦ 长春中医药大学基础医学院 |
| 张 洁 | ✦ 上海市中医医院 |
| 姚 新 | ✦ 长春中医药大学护理学院 |
| 姚 洁 | ✦ 陕西中医药大学护理学院 |
| 聂 宏 | ✦ 黑龙江中医药大学临床学院 |
| 钱凤娥 | ✦ 云南中医学院护理学院 |

编写秘书 李建学



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生与食疗: 中医特色 / 于睿, 姚新主编. —2 版. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24355-1

I. ①中… II. ①于…②姚… III. ①养生 (中医) — 高等学校 — 教材②食物疗法 — 高等学校 — 教材 IV. ①R212 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 090669 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

中医养生与食疗 (中医特色)
第 2 版

主 编: 于 睿 姚 新

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/16 印张: 22.5

字 数: 605 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2017 年 7 月第 2 版

2019 年 2 月第 2 版第 3 次印刷 (总第 7 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-24355-1/R · 24356

定 价: 78.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

第六轮修订说明

为了在“十三五”期间,持续深化医药卫生体制改革,贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》,全面践行《全国护理事业发展规划(2016—2020年)》,顺应全国高等护理学类专业教育发展与改革的需要,培养能够满足人民群众多样化、多层次健康需求的护理人才。在对第五轮教材进行全面、充分调研的基础上,在国家卫生和计划生育委员会领导下,经第三届全国高等学校护理学专业教材评审委员会的审议和规划,人民卫生出版社于2016年1月进行了全国高等学校护理学类专业教材评审委员会的换届工作,同时启动全国高等学校本科护理学类专业第六轮规划教材的修订工作。

本轮教材修订得到全国百余所本科院校的积极响应和大力支持,在结合调研结果和我国护理学高等教育的特点及发展趋势的基础上,第四届全国高等学校护理学类专业教材建设指导委员会确定第六轮教材修订的指导思想为:坚持“规范化、精品化、创新化、国际化、数字化”战略,紧扣培养目标,遵循教学规律,围绕提升学生能力,创新编写模式,体现专业特色;构筑学习平台,丰富教学资源,打造一流的、核心的、经典的具有国际影响力的护理学本科教材体系。

第六轮教材的编写原则为:

1. **明确目标性与系统性** 本套教材的编写要求定位准确,符合本科教育特点与规律,满足护理学类专业本科学生的培养目标。注重多学科内容的有机融合,减少内容交叉重复,避免某些内容疏漏。在保证单本教材知识完整性的基础上,兼顾各教材之间有序衔接,有机联系,使全套教材整体优化,具有良好的系统性。

2. **坚持科学性与专业性** 本套教材编写应坚持“三基五性”的原则,教材编写内容科学、准确,名称、术语规范,体例、体系具有逻辑性。教材须符合护理学专业思想,具有鲜明的护理学专业特色,满足护理学专业学生的教学要求。同时继续加强对学生人文素质的培养。

3. **兼具传承性与创新性** 本套教材主要是修订,是在传承上一轮教材优点的基础上,结合

上一轮教材调研的反馈意见,进行修改及完善,而不是对原教材进行彻底推翻,以保证教材的生命力和教学活动的延续性。教材编写中根据本学科和相关学科的发展,补充更新学科理论与实践发展的新成果,以使经典教材的传统性和精品教材的时代性完美结合。

4. 体现多元性与统一性 为适应全国二百余所开办本科护理教育院校的多样化教学需要,本套教材在遵循本科教育基本标准的基础上,既包括有经典的临床学科体系教材,也有生命周期体系教材、中医特色课程教材和双语教材,以供各院校根据自身教学模式的特点选用。本套教材在编写过程中,一方面,扩大了参编院校范围,使教材编写团队更具多元性的特点;另一方面,明确要求,审慎把关,力求各章内容详略一致,整书编写风格统一。

5. 注重理论性与实践性 本套教材在强化理论知识的同时注重对实践应用的思考,通过教材中的思考题、网络增值服务中的练习题,以及引入案例与问题的教材编写形式等,努力构建理论与实践联系的桥梁,以利于培养学生应用知识、分析问题、解决问题的能力。

全套教材采取新型编写模式,借助扫描二维码形式,帮助教材使用者在移动终端共享与教材配套的优质数字资源,实现纸媒教材与富媒体资源的融合。

全套教材共 50 种,于 2017 年 7 月前由人民卫生出版社出版,供各院校本科护理学类专业使用。

人民卫生出版社

2017 年 5 月

获取图书网络增值服务的步骤说明

- 1 扫描封底圆形图标中的二维码，登录图书增值服务激活平台。



- 2 刮开并输入激活码，激活增值服务。



- 3 下载“人卫图书增值”客户端。



- 4 使用客户端“扫码”功能，扫描图书中二维码即可快速查看网络增值服务内容。



第六轮教材目录

1. 本科护理学类专业教材目录

序号	教材	版次	主审	主编	副主编
1	人体形态学	第4版		周瑞祥 杨桂姣	王海杰 郝立宏 周劲松
2	生物化学	第4版		高国全	解 军 方定志 刘 彬
3	生理学	第4版		唐四元	曲丽辉 张翠英 邢德刚
4	医学微生物学与寄生虫学	第4版		黄 敏 吴松泉	廖 力 王海河
5	医学免疫学	第4版	安云庆	司传平	任云青 王 炜 张 艳 胡 洁
6	病理学与病理生理学	第4版		步 宏	王 雯 李连宏
7	药理学	第4版		董 志	弥 曼 陶 剑 王金红
8	预防医学	第4版		凌文华 许能锋	袁 晶 龙鼎新 宋爱芹
9	健康评估	第4版	吕探云	孙玉梅 张立力	朱大乔 施齐芳 张彩虹 陈利群
10	护理学导论	第4版		李小妹 冯先琼	王爱敏 隋树杰
11	基础护理学	第6版		李小寒 尚少梅	王春梅 郑一宁 丁亚萍 吕冬梅
12	内科护理学	第6版		尤黎明 吴 瑛	孙国珍 王君俏 袁 丽 胡 荣
13	外科护理学	第6版		李乐之 路 潜	张美芬 汪 晖 李惠萍 许 勤
14	妇产科护理学	第6版	郑修霞	安力彬 陆 虹	顾 炜 丁 焱 罗碧如
15	儿科护理学	第6版		崔 焱 仰曙芬	张玉侠 刘晓丹 林素兰
16	中医护理学	第4版		孙秋华	段亚平 李明今 陆静波
17	眼耳鼻咽喉口腔科护理学	第4版		席淑新 赵佛容	肖惠明 李秀娥
18	精神科护理学	第4版		刘哲宁 杨芳宇	许冬梅 贾守梅
19	康复护理学	第4版		燕铁斌 尹安春	鲍秀芹 马素慧
20	急危重症护理学	第4版		张 波 桂 莉	金静芬 李文涛 黄素芳
21	社区护理学	第4版		李春玉 姜丽萍	陈长香
22	临床营养学	第4版	张爱珍	周 芸	胡 雯 赵雅宁
23	护理教育学	第4版		姜安利 段志光	范秀珍 张 艳
24	护理研究	第5版		胡 雁 王志稳	刘均娥 颜巧元

续表

序号	教材	版次	主审	主编	副主编
25	护理管理学	第4版	李继平	吴欣娟 王艳梅	翟惠敏 张俊娥
26	护理心理学	第4版		杨艳杰 曹枫林	冯正直 周 英
27	护理伦理学	第2版		姜小鹰 刘俊荣	韩 琳 范宇莹
28	护士人文修养	第2版		史瑞芬 刘义兰	刘桂瑛 王继红
29	母婴护理学	第3版		王玉琼 莫洁玲	崔仁善 罗 阳
30	儿童护理学	第3版		范 玲	崔文香 陈 华 张 瑛
31	成人护理学（上、下册）	第3版		郭爱敏 周兰姝	王艳玲 陈 红 何朝珠 牟绍玉
32	老年护理学	第4版		化前珍 胡秀英	肖惠敏 张 静
33	新编护理学基础	第3版		姜安丽 钱晓路	曹梅娟 王克芳 郭瑜洁 李春卉
34	护理综合实训	第1版		李映兰 王爱平	李玉红 蓝宇涛 高 睿 靳永萍
35	护理学基础（双语）	第2版	姜安丽	王红红 沈 洁	陈晓莉 尼春萍 吕爱莉 周 洁
36	内外科护理学（双语）	第2版	刘华平 李 峥	李 津 张静平	李 卡 李素云 史铁英 张 清
37	妇产科护理学（双语）	第2版		张银萍 单伟颖	张 静 周英凤 谢日华
38	儿科护理学（双语）	第2版	胡 雁	蒋文慧 赵秀芳	高 燕 张 莹 蒋小平
39	老年护理学（双语）	第2版		郭桂芳 黄 金	谷岩梅 郭 宏
40	精神科护理学（双语）	第2版		雷 慧 李小麟	杨 敏 王再超 王小琴
41	急危重症护理学（双语）	第2版		钟清玲 许 虹	关 青 曹宝花
42	中医护理学基础（双语）	第2版		郝玉芳 王诗源	杨 柳 王春艳 徐冬英
43	中医学基础（中医特色）	第2版		陈莉军 刘兴山	高 静 裴秀月 韩新荣
44	中医护理学基础（中医特色）	第2版		陈佩仪	王俊杰 杨晓玮 郑方道
45	中医临床护理学（中医特色）	第2版		徐桂华 张先庚	于春光 张雅丽 闫 力 马秋平
46	中医养生与食疗（中医特色）	第2版		于 睿 姚 新	聂 宏 宋 阳
47	针灸推拿与护理（中医特色）	第2版		刘明军	卢咏梅 董 博

2. 本科助产学专业教材目录

序号	教材	版次	主审	主编	副主编
1	健康评估	第1版		罗碧如 李 宁	王 跃 邹海欧 李 玲
2	助产学	第1版	杨慧霞	余艳红 陈 叙	丁 焱 侯 睿 顾 炜
3	围生期保健	第1版		夏海鸥 徐鑫芬	蔡文智 张银萍

教材建设指导委员会名单

顾 问

- 周 军 ▶ 中日友好医院
- 李秀华 ▶ 中华护理学会
- 么 莉 ▶ 国家卫生计生委医院管理研究所护理中心
- 姜小鹰 ▶ 福建医科大学护理学院
- 吴欣娟 ▶ 北京协和医院
- 郑修霞 ▶ 北京大学护理学院
- 黄金月 ▶ 香港理工大学护理学院
- 李秋洁 ▶ 哈尔滨医科大学护理学院
- 娄凤兰 ▶ 山东大学护理学院
- 王惠珍 ▶ 南方医科大学护理学院
- 何国平 ▶ 中南大学护理学院

主任委员

- 尤黎明 ▶ 中山大学护理学院
- 姜安丽 ▶ 第二军医大学护理学院

副主任委员
(按姓氏拼音排序)

- 安力彬 ▶ 大连大学护理学院
- 崔 焱 ▶ 南京医科大学护理学院
- 段志光 ▶ 山西医科大学
- 胡 雁 ▶ 复旦大学护理学院
- 李继平 ▶ 四川大学华西护理学院
- 李小寒 ▶ 中国医科大学护理学院
- 李小妹 ▶ 西安交通大学护理学院

刘华平	北京协和医学院护理学院
陆虹	北京大学护理学院
孙宏玉	北京大学护理学院
孙秋华	浙江中医药大学
吴瑛	首都医科大学护理学院
徐桂华	南京中医药大学
殷磊	澳门理工学院
章雅青	上海交通大学护理学院
赵岳	天津医科大学护理学院

常务委员

(按姓氏拼音排序)

曹枫林	山东大学护理学院
郭桂芳	北京大学护理学院
郝玉芳	北京中医药大学护理学院
罗碧如	四川大学华西护理学院
尚少梅	北京大学护理学院
唐四元	中南大学湘雅护理学院
夏海鸥	复旦大学护理学院
熊云新	广西广播电视大学
仰曙芬	哈尔滨医科大学护理学院
于睿	辽宁中医药大学护理学院
张先庚	成都中医药大学护理学院

中医护理教材评审委员会名单

指导主委	殷 磊	澳门理工学院
主任委员	孙秋华	浙江中医药大学
	徐桂华	南京中医药大学
副主任委员	郝玉芳	北京中医药大学护理学院
	张先庚	成都中医药大学护理学院
	于 睿	辽宁中医药大学护理学院
委 员 (按姓氏拼音排序)	陈锦秀	福建中医药大学护理学院
	陈莉军	山东中医药大学护理学院
	陈佩仪	广州中医药大学护理学院
	方正清	安徽中医药大学护理学院
	胡 慧	湖北中医药大学护理学院
	刘兴山	长春中医药大学护理学院
	陆静波	上海中医药大学附属岳阳 中西医结合医院
	马秋平	广西中医药大学护理学院
	孙建萍	山西中医学院护理学院
	肖政平	贵阳中医学院护理学院
	杨巧菊	河南中医药大学护理学院

- 张翠娣 ▶ 上海中医药大学护理学院
- 周文琴 ▶ 上海中医药大学附属龙华医院

秘 书

- 袁秀月 ▶ 浙江中医药大学护理学院
- 严姝霞 ▶ 南京中医药大学护理学院

数字教材评审委员会名单

指导主委

段志光 ▪ 山西医科大学

主任委员

孙宏玉 ▪ 北京大学护理学院

章雅青 ▪ 上海交通大学护理学院

副主任委员

仰曙芬 ▪ 哈尔滨医科大学护理学院

熊云新 ▪ 广西广播电视大学

曹枫林 ▪ 山东大学护理学院

委 员

(按姓氏拼音排序)

柏亚妹 ▪ 南京中医药大学护理学院

陈 嘉 ▪ 中南大学湘雅护理学院

陈 燕 ▪ 湖南中医药大学护理学院

陈晓莉 ▪ 武汉大学 HOPE 护理学院

郭爱敏 ▪ 北京协和医学院护理学院

洪芳芳 ▪ 桂林医学院护理学院

鞠 梅 ▪ 西南医科大学护理学院

蓝宇涛 ▪ 广东药科大学护理学院

李 峰 ▪ 吉林大学护理学院

李 强 ▪ 齐齐哈尔医学院护理学院

李彩福 ▪ 延边大学护理学院

李春卉 ▪ 吉林医药学院

李芳芳	▪ 第二军医大学护理学院
李文涛	▪ 大连大学护理学院
李小萍	▪ 四川大学护理学院
孟庆慧	▪ 潍坊医学院护理学院
商临萍	▪ 山西医科大学护理学院
史铁英	▪ 大连医科大学附属第一医院
万丽红	▪ 中山大学护理学院
王桂云	▪ 山东协和学院护理学院
谢 晖	▪ 蚌埠医学院护理学系
许 勤	▪ 南京医科大学护理学院
颜巧元	▪ 华中科技大学护理学院
张 艳	▪ 郑州大学护理学院
周 洁	▪ 上海中医药大学护理学院
庄嘉元	▪ 福建医科大学护理学院

秘 书

杨 萍	▪ 北京大学护理学院
范宇莹	▪ 哈尔滨医科大学护理学院
吴觉敏	▪ 上海交通大学护理学院

数字资源编者名单

主 编 于 睿 姚 新

副主编 聂 宏 宋 阳

编 者 （以姓氏笔画为序）

- 于 睿 * 辽宁中医药大学护理学院
- 叶 然 * 南京中医药大学护理学院
- 孙瑞阳 * 北京中医药大学护理学院
- 刘永芬 * 江西中医药大学护理学院
- 李建学 * 辽宁中医药大学护理学院
- 宋 阳 * 广州中医药大学护理学院
- 苏 鑫 * 长春中医药大学基础医学院
- 张 洁 * 上海市中医医院
- 姚 新 * 长春中医药大学护理学院
- 姚 洁 * 陕西中医药大学护理学院
- 聂 宏 * 黑龙江中医药大学临床学院
- 钱凤娥 * 云南中医学院护理学院

编写秘书 李建学



于 睿

于睿，教授，博士，博士研究生导师，现任辽宁中医药大学护理学院院长。全国名老中医李德新教授学术经验传承人，全国名老中医传承工作室负责人，辽宁省“百千万人才工程”百人层次人才，沈阳市名中医。现任中华中医药学会心病分会委员，辽宁省中医心病专业委员会秘书长，辽宁省中西医结合心血管病专业委员会常委，辽宁省中西医结合学会重症医学专业委员会副主任委员，辽宁省康复医学会中西医结合心脑血管病专业委员会副主任委员，辽宁省医学会全科医学分会委员，国家中医药管理局医师资格认证考试中心实践技能审命题专家，辽宁省医疗事故技术鉴定专家。

主要研究方向为中西医结合治疗心血管系统疾病。近年来获中华中医药学会科学技术奖二等奖2项、三等奖2项；获辽宁省科技进步奖一等奖1项、二等奖2项、三等奖1项；沈阳市科技进步奖三等奖1项。主持省部级科研课题9项，主编著作3部，副主编著作8部，发表学术论文30余篇，获国家专利2项。



姚 新

姚新，副教授，硕士，硕士研究生导师。1987年毕业于长春中医药大学，现任长春中医药大学护理学院中医护理教研室主任，中华中医药学会委员，吉林省医学会中西医结合护理分会常务委员，吉林省中医学会中医护理专业委员会常务委员，吉林省抗衰老协会委员。

主要研究方向为中医康复理论与护理，近年来，主持省级科研课题8项，发表论文17篇，其中SCI论文1篇，编写国家规划教材9部。指导的硕士研究生曾获国家级奖学金、学校优秀毕业论文等多项奖励。目前主讲《中医护理学基础》《康复护理学》《循证护理》课程。为长春中医药大学吉林省级精品课程《中医护理学基础》课程负责人，国家中医药管理局重点建设学科《中医护理学》学术带头人。

副主编简介



聂 宏

聂宏：黑龙江中医药大学，硕士生导师，教授。世界中医药联合会食疗药膳研究专业委员会副会长。中华中医药学会营养药膳分会常务理事。

具有多年从事临床营养、食疗工作经验，对运用中西医结合方法对临床常见病进行营养调理和改善病理体质预防亚健康，阻断其向疾病转变积累了丰富的临床经验。为十三五创新教材《中医食疗药膳学》主编；高等中医院校行业规划教材《中医药膳学》副主编、《营养与食疗学》编委，创新教材《中医食疗学》的副主编；主编了《失眠防与治》，《100种调理滋补药膳》、《养生美容》、《老年人常见病药膳精选》等书籍。



宋 阳

宋阳 广州中医药大学教授、博士、硕士研究生导师。

现任广州中医药大学护理学院中医护理教研室主任，国家中医药管理局中医护理学后备学科带头人，全国中医药高等教育学会护理教育研究会理事。受聘为泰国孔敬大学、印尼穆罕马迪娅护理学院，香港大学，澳门镜湖护理学院客座教授。现从事中医护理的教研工作。副主编卫生部“十三五”规划教材《中医养生与食疗》、卫生部“十三五”规划教材《中医临床护理学》、全国高等学校创新教材《中医食疗学》等。主持国家自然科学基金项目，广东省自然科学基金项目，广东省教育厅项目，广州市中医药局项目，地区合作科研项目等。其他参与国家级、省部级、厅局级及校级教学科研项目20余项，在国内外期刊发表论文56篇，取得科技成果1项，省级科技进步奖1项，校级科技进步奖2项。