

中國
食療
學

百病飲食自療



中国食疗学·

百病饮食自疗

谢永新

李晓湘 编著

王 敬

中医古籍出版社

内 容 提 要

本书为《中国食疗学》丛书之一。全书分内科、妇科、儿科食疗和保健食疗等数篇，书中选择近百种内、妇、儿科常见病证，分别阐明其概述、食疗要求，主要临床表现、治法和食疗方等。在所列举的数百个食疗方中，均载有组成、制作、用法和注意事项等，以便病者根据自身情况选用。在保健食疗篇中，针对保健的日常要求，对不同年龄、性别、体质和不同劳动方式、季节、嗜好之人，提供了无病时的保健膳食。此外，还附有天然美容食品。本书将临床治疗与日常营养乃至膳食享受统一起来，使您在品尝这些美味佳肴时，不知不觉地得到治疗、保健和健美作用。

中国食疗学

百病饮食自疗

谢永新 李晓湘 王 敬 编著

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

新华书店首都发行所发行

华勘517队印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 13印张 292千字

印数：00001—20,000

ISBN 7—80013—078—8/R·078

统一书号：14249·0278 定价：3.20元

前 言

《中国食疗学》是一套专著，它包括《百病饮食自疗》、《实用食疗方精选》、《中医营养学》、《养生食疗菜谱》四部书。这套丛书系统地整理、研究两千余年来中医食疗的理论与经验，在认真继承这份珍贵遗产的基础上，运用现代多学科结合的理论与方法，以中医食疗学为核心，进一步与现代营养学、生物化学、中药化学、中国烹饪技术等多学科相互渗透，以期逐步形成现代型的中国食疗学。

中医食疗的学术思想和实践经验，是中国医药学的重要组成部分，是中华民族宝贵的科学文化遗产。

中国医药学在几千年来同疾病作斗争、追求身心健康的历史过程中，积累了非常丰富的食疗经验，并逐步形成许多珍贵的关于食疗的学术思想与专著。《山海经·修务训》记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”，反映了我国人民在远古时期，就不断通过大量的实践、特别是亲身的体验，逐渐认识食物和药物的性味，用以摄生和治病。在“医食同源”的基础上，中国医药学，包括辨证论治和辨证食疗，都相互联系地发展起来。

战国至秦汉时代，随着中医药理论体系开始建立，有关食疗的学术思想和实践经验也逐渐积累。《内经》最早记载用药膳治病，全书共载13方，属药膳者居6首。《灵枢·五味篇》记载了五脏病变的食治方法。我国最早一部药物学专著《神农本草经》，收载药物365种，分为上、中、下三品，其中列为上品的，大部分都是食药通用的日常食物。东汉末

年张仲景在《伤寒杂病论》这部著名的经典医著中，阐述了饮食滋味诸如禽兽鱼虫之属在摄生预防和治疗疾病中的禁忌与功效，强调“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得宜则益体，害则成疾”，同时创猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等典型的食疗方剂，将辨证药治与食治有机地结合起来，实际上已经把辨证食治纳入中医辨证论治的理论和实践体系之中，为中医食疗学奠定了重要的基石。

秦汉以后，中医食疗有进一步的发展，食疗专著不断问世。魏武帝曹操曾立“食制”，亲自撰写《四时御食物》一书。南北朝时期，刘涓子著有《食经》；谢讽等著《淮南王食经》；东晋张湛撰《养生要集》。晋·葛洪在《肘后方》中最早使用海藻治瘰病，羊肝治雀盲。据隋书经籍志所载，在隋以前，有关食疗的专书有27种，但多已失传。隋以后，食疗和药膳很受社会、特别是医家的重视。唐代名医孙思邈在《千金方》中专列“食治篇”，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门，载有许多关于食疗的学术思想和药膳方剂，尤其强调食疗对于老年病的防治具有重要意义。孙思邈的弟子孟诜，总结唐以前中医食疗的成果，创《食疗本草》，这是我国现存最早的食疗专著。南唐陈士良著《食性本草》，进一步将饮食和药物系统分类，创制药膳方剂，阐述四时饮食与调养的方法及其与医疗的重要关系。

宋代对中医食疗更加重视。《太平圣惠方》广泛收集前代方书和民间验方，内容丰富，其中有28种病证专门论述了食疗方剂和食治方法。宋徽宗的《圣济经》，全书十篇，包括“食颐”专篇。这一时期，用药膳治疗老年病的专著《养老奉亲书》问世，史载系宋·陈直所著，元·邹铉加以补充，更名为《寿亲养老新书》。此书可谓迄宋代以来集老年

病防治学说之大成，是我国现存最早的一部中医老年病学的专著，较西方Floger的《老年保健医药》早约六百余年。陈氏将食疗列为治疗老年病的首位，全书载方231首，其中食疗方达162首，占70%以上，说明中医食疗在中医学中已经具有日益重要的地位。元代宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》，是一部著名的食疗专著，对养生、妊娠禁忌、营养疗法、饮食卫生、食物中毒等都有论述；卷三收载有关食物本草药200种；书中还载药膳方14种，汤类35种，抗衰老药膳方21种。此外，吴瑞的《日用本草》也是一部有价值的食疗著作。金元四大家之一的张从正所著《儒门事亲》中，对中医养生和食疗有许多重要的论述和发挥，具体记载了一系列食剂以养生和治病的方法。这些医著都丰富了中医食疗的内容。

明代李时珍的药物学巨著《本草纲目》中收载了许多药膳方，其中药粥42种，药酒75种。高谦的《遵生八笺》，专列《饮馔服食笺》，载汤类32种，粥类35种，是一部中医养生物学专著。鲍山所著《野菜博录》，对于广泛利用野生植物，扩大提高食治食养的应用范围和功效，颇有价值。还有托名李东垣编著、李时珍参订的《李东垣食物本草》一书，内容丰富，是系统研究药膳和食物性能、功用、主治、产地、用法等问题的专著。明清时期，对各种食疗方剂、药物和食物的性味功用的研究，有很大的发展，先后出现了朱橚的《救荒本草》，王颖、卢和分别编撰的《食物本草》，宁原的《食鉴本草》等著作。对药膳的烹调制作方法，也有许多新的创造。徐春甫的《古今医统大全》，是一部兼采各家之长，分科汇编的全书，其中载有菜汤、酒、酱油、鲜果、酥饼、蜜饯等许多品种，并作了比较详细的论述。当时医家还

十分重视搜集整理散载于历代医著、宫廷或民间流传的“食谱”、“粥谱”以及“博物志”中有关食疗和药膳的内容，撰写成不少专著。诸如：何克谏的《食物本草备考》、王士雄的《随息居饮食谱》，费伯雄的《食鉴本草》等，都堪称中医食疗的佳作。著名中医养生学者曹慈山著《老老恒言》一书，专为老年人编制了一百种粥谱，可谓集药粥之大成。清代在皇宫贵族中，研究和应用食疗，受到很大重视，《清宫秘方》、《清宫食谱》、《清宫医案和医方》等都有不少记载。

总之，我国历代有关中医食疗的著作很多，据初步统计，从汉代到清末，共有三百多部，而散见于诊籍、医案、医话及其它著述中有关食疗和药膳的内容，更不可胜数。这是中华民族在医学、科学文化的历史发展中长期积累起来的十分珍贵的财富，对于我国人民的繁衍昌盛，以至对人类健康事业的贡献，都具有重大的意义。但是，由于历史的原因和时代的局限性，中医食疗的丰富理论和经验，长期缺乏系统深入地整理、发掘、研究，尤其令人惋惜的是，其中大量珍品，在历代不断散佚、失传，至今尚可查到的食疗书籍，已经不多了。

应当指出，虽然历代有关中医食疗的学术思想和实际经验十分丰富，但是同样由于上述原因，中医食疗始终缺乏系统化、理论化和规范化，没有在中医理论体系中形成相对独立的分支学科，没有形成比较系统的科学体系。因此，认真地、系统地继承中医食疗的理论和经验，在全面整理、深入发掘、系统研究的基础上，逐步加以提高和发展，形成当代中医食疗学新的理论与实践的体系，就成为一项非常迫切而艰巨的任务。

实践将日益证明：中国食疗学不仅具有重要的学术理论和临床应用的意义，而且富于技术经济的开发价值。因此，中国食疗学的研究包括学术理论研究、中医临床和康复医学应用研究以及技术经济开发研究三个方面。我们编著的《中国食疗学》这四本书，目前尚主要涉及学术理论和中医临床应用这两个方面，其它方面的研究正在进行。摆在我们面前还有许多崭新的课题。

长期以来，由于我国社会经济和科学技术落后，国人在日常饮食和卫生保健方面质量低、营养低、效率低以及随之带来的身体素质、健康水平不高的状况，至今尚比较突出。随着我国四化建设的迅速发展，人民生活水平不断提高，党和人民强烈要求改变上述落后状况的呼声日益增长。大力研究和推行中国食疗的技术与经济开发，在较短的时间内，以不多的投资，在全国主要城市、开放的主要旅游点，积极兴办不同类型的中国食疗或药膳餐厅，设计食疗药膳加工工艺，逐步发展成为工业化生产的、品种繁多的系列化商品，广泛供应市场需要，使患病者早日康复，健康者得到保健，老年人更加长寿，青少年增强体质，这对于我国四化大业和中华民族的兴旺，对于振兴中医学术和事业，无疑都具有重要意义。

国际上有关学术界和工商界，对中国食疗的发展相当关注。近年来，港澳、日本、美国、欧洲不少国家和地区的学术团体、公司，特别是海外华人，通过各种形式和渠道，前来同我国联系，希望开展这方面的国际性的学术交流与技术经济合作。中国食疗的学术思想、技术成果和经济商品，具有中华民族传统科学文化的鲜明特色与风格，当它与现代科学技术结合以后，则反映着当代的特征。它绝不是封闭自守

的。我们期待着它走向世界。

编著者
一九八七年一月

编写说明

《百病饮食自疗》一书，分内科食疗，妇、儿科食疗和保健食疗等数篇，选择近百种中医内、妇、儿常见病证，并针对保健的日常要求，运用数百个食疗方剂，系统阐述中医辨证食治的理论和方法。中国医药学的辨证论治体系，要求掌握人体健康和疾病的规律，实现保持健康和恢复健康的目标。为此，手段不是单一的，而是多样的。中医药学的历史传统，强调无病时要摄生预防，有病要辨证论治；对疾病不仅强调药疗，而且重视食疗。对于食疗，同样要求根据辨证论治的精神，进行辨证食治。《百病饮食自疗》在这样的理论指导下，将每种病证分列为一节，依次阐明该病证的概述、食疗要求和辨证食治；在辨证食治中，又分别按照证型、主证、治法、主方、选用方进行具体地论述。食疗方剂大都精选自中国历代中医食疗文献，部分是民间流传的经验方和作者在实践中综合整理的行之有效的方剂。选取食疗方剂的原则，主要是严格遵循中医辨证论治的理、法、方、药和方剂配伍的基本要求，同时关照本套专著内部的联系，力求形成科学性、逻辑性、系统性和实用性相统一，进一步深入研究中医辨证食治的规律。

目 录

第一章 内科食疗

感冒.....	(1)
内伤发热.....	(5)
四时温病.....	(14)
咳嗽.....	(45)
哮喘.....	(51)
肺痈.....	(64)
肺痿.....	(69)
肺胀.....	(72)
失音.....	(76)
肺癆.....	(80)
虚劳.....	(86)
血证.....	(109)
胃脘痛.....	(124)
腹痛.....	(132)
呃逆.....	(137)
噎膈.....	(143)
呕吐.....	(147)
泄泻.....	(154)
痢疾.....	(161)
便秘.....	(166)
胁痛.....	(172)
黄疸.....	(177)

水肿·····	(182) >
淋证·····	(188) >
消渴·····	(196) >
遗精·····	(201) >
阳痿·····	(207) >
腰痛·····	(212) >
惊悸、怔忡·····	(216) >
胸痛·····	(222) >
头痛·····	(226) >
眩晕·····	(234) >
中风·····	(239) >
痢证·····	(248) >
痿证·····	(251) >
痹证·····	(255) >

第二章 妇科食疗

月经先期·····	(261) >
月经后期·····	(264) >
月经先后无定期·····	(268) >
月经过多·····	(270) >
月经过少·····	(273) >
闭经·····	(275) >
痛经·····	(279) >
经行吐衄·····	(282) >
崩漏·····	(284) >
绝经前后诸证·····	(287) >
带下病·····	(291) >

妊娠恶阻·····	(294)
妊娠腹痛·····	(296)
妊娠水肿·····	(299)
妊娠先兆病证·····	(302)
妊娠小便不通·····	(304)
产后腹痛·····	(306)
产后汗出异常·····	(308)
产后大便难·····	(310)
缺乳·····	(311)

第三章 儿科食疗

胎黄·····	(314)
鹅口疮·····	(316)
小儿遗尿·····	(319)
小儿夜啼·····	(322)
佝偻病·····	(325)
疳积·····	(326)
五迟、五软·····	(332)
小儿麻痹后遗症·····	(333)
疳腮·····	(335)
麻疹·····	(337)
水痘·····	(344)
顿咳·····	(345)

第四章 保健食疗

一、保健食疗的意义和作用·····	(350)
二、饮食与保健·····	(351)

(一) 饮食有节·····	(351)
(二) 五味调和·····	(353)
(三) 合理摄食·····	(353)
(四) 饮食卫生·····	(354)
(五) 饮食禁忌·····	(354)
三、食方举要·····	(357)
(一) 不同体质者的保健食疗·····	(357)
(二) 不同年龄者的保健食疗·····	(366)
(三) 妇女的保健食疗·····	(374)
(四) 肥胖与消瘦者的保健食疗·····	(381)
(五) 不同劳动方式者的保健食疗·····	(385)
(六) 四季保健食疗·····	(388)
(七) 不良嗜好者的保健食疗·····	(392)
(八) 美容及其他保健食疗·····	(395)

第一章 内科食疗

内科是中医临床的主要部分，同时又是学习和研究中医其它临床学科的基础，在中医专业中占有极其重要的位置。对食疗而言，内科食疗也处于同等重要的位置。对内科病的辨证食疗规律如能很好掌握，那么对其他各科的辨证食疗也就有了较好的基础。所以如何运用食疗方法，对内科疾病进行正确的治疗或辅助治疗，是食疗问题的主体。下面对36种内科常见病症的临床特点、食疗要求和辨证食疗的具体运用，分述如下。

感 冒

感冒是风邪侵袭人体而引起的临床上最常见的外感疾病。症状表现以头痛、鼻塞、流涕、恶寒、发热等为特征。轻者，一般称伤风；重者，称重伤风或时行感冒，具有“时行病”的传染流行的特点。

感冒病邪有风寒与风热之分，病情有轻重之别，治法则有辛温解表以治风寒、辛凉解表以治风热，以及视暑、湿等兼证不同而随证治之之异。但从其共性来讲，病邪总由呼吸道而首先犯肺，引起肺卫失司的表证。初起治法频用宣肺解表，虚人又宜扶正祛邪。

中医学的感冒可与西医学的上呼吸道感染、流行性感冒等互参。

食疗要求

病人患感冒以后，一般数日即愈，但不少人常迁延难解。感冒无论是新感或迁延，食疗都很重要。在感冒期间，忌食荤腥麻辣厚味，慎用补剂及其他滋腻性食品，在以清淡为主的原则下，参见患者证候类型、不同兼证以及年龄、体质差别、病程长短等，辨证选用食疗方。一般可选用大米、玉米制作的粥类，不含荤油的面制品，切合病情的饮、汁、汤、粉（如藕粉、杏仁粉等），以及新鲜蔬菜。

辨证食治

一、风寒 恶寒发热，无汗、头痛，四肢酸痛，鼻塞、清涕，喉痒、咳嗽、声重、吐痰清稀，舌苔薄白，脉浮或浮紧。治宜辛温解表，宣肺散寒。

五神汤（《惠直堂经验方》）

荆芥 6～10克 苏叶 6～10克 茶叶 3～6克 生姜 6～10克 红糖 20～30克

先将荆芥、苏叶用清水冲洗，滤过，与茶叶、生姜一并放入大盅内，置文火上煎沸。另将红糖加水适量，置另盅内煮沸，令其溶解，然后将煎好之药汁加红糖溶液即成。随量饮用。

选用方：

荆芥粥（《养老奉亲书》）

荆芥 5～10克 薄荷 3～5克 淡豆豉 5～10克 粳米 50～100克。

先将荆芥、薄荷、淡豆豉煎沸后 5 分钟（不宜久煎），

取汁，去渣。另将粳米煮粥，待粥将熟时，加入药汁，同煮为稀粥。一般以2~3天为一疗程，每日分2次，温热服食。

神仙粥（《食物疗病常识》）

生姜3~5克 连须葱白5~7茎 糯米50~100克
米醋10~15毫升左右

先将糯米淘净后与生姜入砂锅内煮一、二沸，再放进葱白，待粥将成时，加入米醋，稍煮即可。此粥要乘热服用，服后最好盖被静卧，避免再受风寒，以微汗出为佳。

姜糖苏叶饮（《本草汇言》）

生姜3克 苏叶3克 红糖10~15克

将生姜洗净，切丝，苏叶冲洗，过滤，一并装入茶杯内，加适量开水，加盖浸泡约5~10分钟，再放入红糖，搅匀即成。每日二、三次，热服。

姜糖饮

生姜10克 红糖15克

将生姜洗净，切丝，放入瓷杯内，以沸水冲泡，上盖，温浸5分钟，再调入红糖。趁热顿服。服后，宜静卧盖被取微汗。

葱豉黄酒汤（孟诜方）

连须葱30克 淡豆豉15克 黄酒50克

将豆豉放入小铝锅内，加水1小碗，煎煮10分钟，再把洗净的连须葱放入，继续煎煮5分钟，然后加黄酒，立即出锅。趁热服用，一日可分两次服。

二、风热 身热微恶风，头痛或胀痛，有汗或无汗，咳嗽，痰稠黄，咽喉红痛，口干欲饮，舌尖红，苔薄白微黄，脉浮数。治宜辛凉解表，宣肺清热。