

王三虎 编著

倾心
精选

食疗篇

中医 1000 问



上海科学技术出版社

内 容 提 要

中医药是中华文明的一大瑰宝。数千年来,食疗更是与人们的生活息息相关。本书介绍了食疗的源起,药食两用的谷、菜、果等,以及一些常见病、慢性病的日常食疗方法,内容丰富实用,操作性强。

中医 1000 问——食疗篇

王三虎 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 望亭发电厂印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 118 000

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5323-5444-X/R·1415

定价:12.00 元

本书如有缺页、错装和坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

《中医 1000 问》丛书

顾问 施奠邦 裘沛然
主编 李慕才

序

中医是我国传统文化瑰宝之一,几千年来为中华民族的繁衍昌盛、卫生保健作出了卓越贡献。

建国以来,在党和政府的关怀下,中医事业有了较大发展,中医教育也不断扩大,但还不能满足人民的客观需要。据有关部门调查,广大基层中医人员和中医爱好者仍很难买到中医教材和其他中医书籍。由于中医理论和学术用语与现代语言不尽相同,不少人阅读起来确有困难,他们迫切需要更多的现代通俗语言撰写的中医书籍。李慕才同志多年从事中医工具书和参考书的编写工作,他有志于弘扬祖国医学,热心于中医学术知识的普及与传播,他主编的中医系列丛书《中医1000问》,是以问答形式全面介绍中医知识的科普性著作。付梓之前,索序于余。我觉得这套书有几个特点:一是文字简明;用通俗的语言介绍深邃古奥的中医理论;二是内容丰富,既有基础理论的阐述,又有临床知识的介绍;三是知识性强,对许多大家不熟悉的知识,有较明晰的解释,即使大家比较熟悉的知识也有发人深思的提示。因此,这套书既能为中医爱好者答疑解惑,又可作为中医院校师生的参考书。我相信它的出版会受到广大读者的欢迎。

我高兴地在这套书前写上几行字,并希望它能尽快与广大读者见面。

施奠邦

前 言

中医学是一个“伟大的宝库”，几千年来，群众赖以防病治病，养生健身，它对中华民族的生存、衍繁，对生产的发展、社会的进步，都有着不朽的功绩。直到今天，不但依然为国内广大群众所喜爱，而且正在走向世界，博得海外越来越多的人的赞誉。我想，每一个中国人，都应该为我们国家有着这样丰富多彩、璀璨夺目的瑰宝而自豪！

中医药所以能历数千年且屡经磨难而不衰，所以能获得人们的欢迎与信赖，最主要的是它有着实实在在的疗效。正因为如此，广大群众希望更多地了解中医，不少人还想学习一些中医知识。由于中医的理论体系是独特的，因而它对人体生理、病理的解释以及临床诊断、治疗中所使用的名词、术语也是特有的。对于缺乏中医基本知识的人们说来，很难弄清楚这类名词术语的确切含意。我们经常可以看到这样的情形：患者在接受中医治疗时，总想让医生解释一下自己患的是什么病，或者很想了解对自己的病，中医到底是怎样认识的。这时，尽管医生作了解答，但有些患者对于诸如“阴虚阳亢”、“心火”、“胃气”、“肝阳”、“肾阴”等说法，仍不甚了解。再加上中医古籍意深义邃，文字古奥，也为想通过读医书而了解中医的人增加了困难。

为了解答大家关心的种种问题，我们编写这部《中医1000问》的系列丛书。在编写中，我们力图以通俗易懂的语

言、生动有趣的事例来阐释中医深奥的医理,使知识性、趣味性、可读性兼备;在内容上则考虑既要照顾到中医学术的系统性,又要突出重点,解答群众最希望了解的问题。这部丛书共计有养生、益寿、美容、方药、食疗、妇人、幼儿、针灸、推拿、气功等十个篇目,每篇百问,总共一千问。

宣传、普及中医药学知识,是一件难度相当大的事情,加之我们水平有限,缺点甚至错误肯定难免。诚恳希望专家同道们给以批评指正。

李慕才

编者的话

中医学是一个伟大的宝库,对其中宝藏的挖掘和利用,并不只是医务工作者的专利。广大人民群众既有追求健康、延年益寿的愿望,也就有利用中医中药知识的必要。有一定文化知识的中国人,学习利用中医药知识可谓就地取材,得天独厚。事实上,随着社会的发展和人们科学文化水平的提高,医药知识,已经成为科学文化素养的一部分。我很赞同上海科学技术出版社《中医 1000 问》的编辑计划,并乐意编写其中的食疗专篇。在编写过程中我始终贯穿着告诉读者养成良好的饮食及生活习惯这一指导思想,希望把住病从口入这一关。在此基础上,尽量通俗易懂地介绍一些基本知识、常见的疾病和大家感兴趣的问题以及简、便、廉、验的食疗方剂,以期在医疗、保健、延年益寿等方面尽一些微薄之力。古人云:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”这既是中华民族的传统美德,也是我的信奉格言。但愿这本书能成为我忠实地实践这一格言的一个方面。

在本书的编写过程中,学习并参考了许多食疗著作,谨对各位作者表示敬意。第四军医大学有关领导,图书馆李广德馆长、马炳厚副馆长、蔡卫红教员以及王雅芸等同志提供了热情的支持和帮助,在此一并致谢!

由于编写水平有限,缺点错误之处,请读者指正!

王三虎
2000年1月

目 录

1. 什么是食疗? 1
2. 食疗是怎样产生和发展的? 1
3. 中医食疗的特点有哪些? 3
4. 中医食疗的主要观点有哪些? 4
5. 良好的饮食习惯有哪些? 8
6. 哪些谷类有治疗作用? 9
7. 绿豆能解百毒吗? 11
8. 姜、葱、蒜、辣椒多多益善吗? 12
9. 韭菜的食疗作用有哪些? 13
10. 食用大蒜能防治哪些疾病? 15
11. 香蕉有治疗作用吗? 17
12. 核桃的食疗作用有哪些? 18
13. 桂圆和荔枝的滋补作用有何异同? 20
14. 为什么称大枣为“天然的维生素丸”? 20
15. 梨为什么有“百果之宗”的美誉? 21
16. 西瓜为什么又称“天生白虎汤”? 22
17. 为什么说“酒为百药之长”? 23
18. 醋的医疗作用有哪些? 24
19. 食盐的利弊有哪些? 26
20. 茶的食疗作用有哪些? 27
21. 孙思邈为什么说牛奶“胜肉远矣”? 28
22. 鸡的肉、蛋、内脏各有什么食疗作用? 30

23. 猪的内脏及肉、血等有什么食疗作用?	32
24. 羊的肉及内脏有什么食疗作用?	34
25. 蜂蜜入药有何功?	36
26. 常用作食疗的鱼类有哪些?	37
27. 什么叫药膳?	39
28. 常用解表发汗的药膳有哪些?	39
29. 常用清热泻火的药膳有哪些?	41
30. 常用化痰、止咳、平喘的药膳有哪些?	44
31. 常用祛风除湿的药膳有哪些?	46
32. 常用活血化瘀的药膳有哪些?	47
33. 常用润肠通便的药膳有哪些?	49
34. 常用益智补脑的药膳有哪些?	50
35. 常用舒肝理气的药膳有哪些?	53
36. 常用的补气药膳有哪些?	55
37. 常用的补血药膳有哪些?	56
38. 常用的补五脏药膳有哪些?	57
39. 汗证的食疗方法有哪些?	60
40. 血证的食疗方法有哪些?	61
41. 头痛的食疗方法有哪些?	63
42. 眩晕的食疗方法有哪些?	65
43. 腰痛的食疗方法有哪些?	67
44. 失眠的食疗方法有哪些?	68
45. 呕吐的食疗方法有哪些?	70
46. 腹泻的食疗方法有哪些?	72
47. 腹痛的食疗方法有哪些?	73
48. 呃逆的食疗方法有哪些?	75
49. 痢疾的食疗方法有哪些?	76

50. 遗精的食疗方法有哪些？	78
51. 阳痿的食疗方法有哪些？	79
52. 水肿的食疗方法有哪些？	81
53. 痔疮的食疗方法有哪些？	82
54. 提高视力的食疗方法有哪些？	83
55. 耳鸣耳聋的食疗方法有哪些？	84
56. 糖尿病的食疗方法有哪些？	85
57. 高脂血症的食疗方法有哪些？	87
58. 单纯性肥胖症的食疗方法有哪些？	89
59. 慢性支气管炎的食疗方法有哪些？	90
60. 肺结核的食疗方法有哪些？	92
61. 高血压病的食疗方法有哪些？	94
62. 冠心病的食疗方法有哪些？	97
63. 病毒性肝炎的食疗方法有哪些？	99
64. 肝硬化的食疗方法有哪些？	101
65. 胆囊炎、胆石症的食疗方法有哪些？	103
66. 慢性胃炎的食疗方法有哪些？	104
67. 胃、十二指肠溃疡的食疗方法有哪些？	106
68. 慢性肾炎的食疗方法有哪些？	108
69. 肾盂肾炎的食疗方法有哪些？	110
70. 慢性肾功能衰竭的食疗方法有哪些？	112
71. 泌尿系结石的食疗方法有哪些？	114
72. 缺铁性贫血的食疗方法有哪些？	116
73. 再生障碍性贫血的食疗方法有哪些？	118
74. 紫癜的食疗方法有哪些？	120
75. 甲状腺功能亢进症的食疗方法有哪些？	122
76. 类风湿性关节炎的食疗方法有哪些？	124

77. 骨质增生症的食疗方法有哪些？	126
78. 神经症的食疗方法有哪些？	128
79. 中风后遗症的食疗方法有哪些？	131
80. 银屑病的食疗方法有哪些？	132
81. 脱发的食疗方法有哪些？	133
82. 早年白发的食疗方法有哪些？	136
83. 带下病的食疗方法有哪些？	137
84. 产后缺乳的食疗方法有哪些？	139
85. 更年期综合症的食疗方法有哪些？	140
86. 小儿遗尿症的食疗方法有哪些？	142
87. 小儿厌食症的食疗方法有哪些？	143
88. 佝偻病的食疗方法有哪些？	145
89. 肿瘤的食疗方法有哪些？	147
90. 慢性化脓性中耳炎的食疗方法有哪些？	149
91. 急性咽炎的食疗方法有哪些？	150
92. 梅核气的食疗方法有哪些？	151
93. 鼻窦炎的食疗方法有哪些？	152
94. 美容养颜的药膳有哪些？	153
95. 延缓衰老的药膳有哪些？	156
96. 增强性功能的药膳有哪些？	157
97. 预防感冒的食疗方法有哪些？	159
98. 常见病的饮食禁忌有哪些？	160
99. 食疗的注意事项有哪些？	162
100. 常见的食疗专著有哪些？	163

1. 什么是食疗?

食疗,就是在中医理论的指导下,选择适当的饮食,养成良好的饮食习惯和注意饮食卫生来治疗疾病,保持和恢复健康的方法。食疗的历史悠久,内容丰富,涉及到养生保健、增强体质、延年益寿,以及临床各科疾病的治疗与康复,是中医药宝库中很有特色的部分,很受人们的喜爱。

研究食疗的理论及各种食疗方法运用的科学就是食疗学,它与现代营养卫生学的不同点主要在于它是以中医理论为指导,系统论述水、谷、菜、果、鱼、介、禽、兽、造酿食品等的性味、功效、主治、服法、宜忌和食疗处方,研究其作用的脏腑经络以及如何达到调和气血、平衡阴阳、防治疾病、健身延年的目的。有关食疗的内容,最早常归于食禁、食忌、食治等名称之下,自唐代《千金方》、《食疗本草》等书问世后,食疗这一名词才得以盛行,以至于今。

食疗的优点是没有像药物那样的副反应且易于为大众所接受,但并不是任何人都可以不分体质,不论病情,不加区别地运用,而是要辨病、辨证、辨体质,具体情况具体分析。另外,食疗只是疾病治疗的一种辅助方法,多数情况下,不能代替常规治疗。

2. 食疗是怎样产生和发展的?

饮食与医药的关系非常密切,就像一对孪生姊妹,几乎是

同时出现的。早在二三百万年以前，地球上有了原始人类。我们的远古祖先为了生存，采集野果、挖掘植物根茎、猎杀动物，寻找食物充饥。在这个漫长的过程中，他们发现有的东西香甜可口，吃了以后不饥不渴，浑身有劲，有的东西苦涩难咽，但吃了以后身体上原有的病痛消失了。前一类就成了人们口耳相传的食物，后一类就成了药物。而介于两者之间，既香甜味美，又能增强体力，消除某些病痛的食物，就成了食疗的主要原料。古人所谓“医食同源”说的就是这个道理。

到了距今3 000多年前的夏代，我国已能人工酿酒，酒能散寒冷、提精神、通血脉、止疼痛、杀病菌，因而被誉为“百药之长”。其实酒也是最常用的食疗药物之一。商代著名宰相伊尹，是厨子出身，精于烹饪，在长期的烹调实践中，对食药两用的药物如姜、桂、枣之类在制作及服用方法上进行了改革，他用陶罐将之煎熬成汤，使之便于服用，比起以前直接用牙齿咬断并咀嚼单味药物要高明得多，这就是“汤液”（汤药）的发明。这不论在医药还是食疗发展史上都是重要的里程碑。

到了周代，医生分为四科，即疾医（内科）、疡医（外科）、食医、兽医。专管食疗的医生就是食医，负责王家四时饮食的确定，调食味与营养，用饮食来保健与治疗疾病。《周礼·天官》中有“以五味、五谷、五药养其病”之说，五味、五谷就是饮食疗法。战国至秦汉之际成书的中医经典著作《内经·素问》中就有药治与食疗结合的观点，即：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”被后世誉为医圣的东汉医家张仲景所著《伤寒杂病论》中就有“猪肤汤”、“当归生姜羊肉汤”等典型的食疗处方。

我国隋唐之间出现了几十种食疗著作，精于食疗的专家辈出。孙思邈最为有名，他认为食疗并不是可有可无的辅助

措施,而是好医生必须掌握的治疗手段。即“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯。以食治之,食疗不愈,然后命药”,“若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工”。元代忽思慧的《饮膳正要》一书,理法方药兼备,内容丰富实用,是图文并茂的食疗名著。此书非常强调饮食有节,重视饮食卫生,提出“先饥而食,食勿令饱;先渴而饮,饮勿令过。食欲数而少,不欲过而多”,“夜不可多食”,“饮酒过度,丧生之源”,“浆老而饭馊不可食”等原则。明代李时珍的《本草纲目》中,记载了许多食疗药品,如鱼翅等最先见于该书。清代不但食疗著作多,而且许多综合性著作或医学专著中都有食疗内容,如叶天士《温热论》中的五汁饮,用甘蔗、雅梨、鲜芦根、生荸荠、生藕的鲜汁来治疗阴虚津涸,就是典型的例子。近、现代我国食疗学发展速度快,影响面广,城乡普及,方兴未艾。人们不仅认识到通过食疗可以健身防病,祛病延年,而且注意到饮食营养卫生和保持良好的生活习惯也是食疗的重要内容,因此,食疗已成为一门很有群众性,前途宽广的学科。

3. 中医食疗的特点有哪些?

通过饮食来预防和治疗疾病、恢复健康、延年益寿,在不同的医学体系中都有论述,由于历史、地域、经济、文化、种族、生活习惯等的不同,中医食疗则具有显著的特点。

(1) 丰富的内容 中医食疗在漫长的发展过程中,得到不断的充实和完善。大多数中医方药及临床书籍都包含食疗的内容,仅清末以前专门或重点论述食疗的专著就有 70 余种,近、现代食疗著作更是丰富多采,相继涌现。而且,我国幅员广

阔、物产丰富、民族众多而风俗习惯各异,各地人民在长期实践中通行的食疗经验更具有独特的民族风格和地方特色。

(2) 完整的体系 中医食疗不仅着眼于疾病的治疗,而且包括食养、饮食卫生、饮食宜忌、预防保健及食疗药品的采集、炮制、性味、功效、主治、服法、处方等内容的完整体系。尤其是讲究“饮食有节”,提倡良好的饮食习惯具有重要的历史和现实意义。涉及到饮食量的适中,食品寒热的调节,食品性味及种类的全面与均衡,避免或减少辛辣生冷食物等。如清代石成金提出的饮食六宜,即“食宜早些、食宜缓些、食宜少些、食宜淡些、食宜暖些、食宜软些”。

(3) 坚实的理论基础 食疗并不是单纯的实践经验,而是中医学宝库中的一部分,建立在中医理论基础之上。首先在食物性味上,也像中药一样有寒、热、温、凉、平和辛、甘、酸、苦、咸的不同,在归经上,也对五脏六腑有各自相异的定位选择,因而具有不同的医疗作用。食疗的应用,更是在中医阴阳五行、脏腑经络、四诊八纲等理论的指导下,辨体质,辨病性,辨病位,辨病程,辨证施食。食疗中的以脏补脏(如吃动物的脑子补脑)、忌口(某些病及某些人不能吃某种东西,或某几种食物不能同时食用)、发物(指能引起旧疾发作、新病增重的食物,如鸡头、猪头、海鲜、姜、葱、蒜之类)等理论更具中医的理论特色。

4. 中医食疗的主要观点有哪些?

食饮有节、辨证施食、药食结合、因人因地因时制宜等理论观点构成了中医食疗学的特色内容。

(1) 食饮有节 早在2 000多年前的《内经》中就将食饮有节作为健康长寿的重要内容,认识到饮食无节,“以酒为浆,以妄为常”是早衰的原因之一。食饮有节的第一个含义是饮食量要适当。吃的太少、喝的太少肯定不行,而食饮无节的主要表现是过量。《内经》:“饮食自倍,脾胃乃伤……卒然多食饮……则肠满……因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔,因而大饮,则气逆。”《千金方》:“饮食过多则积聚,渴饮过多则成痰。”均说明过度饮食能造成脾胃病、腹胀、痔疮、积聚、痰饮等诸多疾病。所以《蠢子医》一书中说“纵然适口莫乱食,只食八分便已足”。

食饮有节的第二个含义是饮食的内容要全面。中医历来提倡荤素适当,清淡为佳,也早就认识到过食肥甘之品,营养过剩可导致消渴(糖尿病)、肥胖、疔疮疖肿等疾病。中医认为辛、甘、酸、苦、咸五味不可缺少,也不可偏食。辛入肺,苦入心,甘入脾,酸入肝,咸入肾。过食辛伤肺,过食苦伤心,过食酸伤肝,过食甘(甜)伤脾,过食咸伤肾,五脏受伤,则可产生众多疾患。还强调谷、肉、果、菜等食物的全面与均衡,食物种类不能太单一,《内经》有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”之说,五谷、五果、五畜、五菜是泛指粮食、瓜果、肉食、蔬菜,并不局限于各五种,实质上是保证人体营养的全面与合理,有重要的指导价值。当然,讲究饮食均衡的另一方面,就是在同一时间内进食品种不能太多太杂。《千金方》:“食不欲杂,杂则或有所犯,有所犯者,或有所伤,或多时虽无灾苦,积久为人作患。”食不欲杂,一是减轻胃肠负担,二是避免不同食物同食的副反应,如蟹与柿子同时食用会产生腹痛腹泻等。

食饮有节的第三个含义是食饮的温度要适中,不可过热过冷。即《内经》所说的“饮食者,热无灼灼,寒无沧沧,寒温中

适”。只有这样,才能保持健康,免生疾病。“形寒饮冷则伤肺”,过食生冷或过于热烫,则伤脾胃。

(2) 辨证施食 食疗的应用必须在中医理论的指导下,若不加辨证随意进食,往往有害无益。食疗前要根据个人的体质、脉舌、症候等分辨阴阳、表里、寒热、虚实,病在何脏何腑等等。寒性病用温热类饮食,如葱、姜、椒、桂。热性病用寒凉的饮食,如绿豆、梨、西瓜等。脾虚食山药粥,肾虚食板栗、核桃,肺燥用蜂蜜,积食用山楂等。只有在准确辨证,合理用食的情况下,才能有利无弊,治病于无形之中。

(3) 药食结合 中医历来主张疾病的治疗与康复,不能光凭药物,要药治食养相结合。《内经》曰:“大毒治病,十去其六,常毒治病,十去其七,小毒治病,十去其八,无毒治病,十去其九,谷肉果菜,食养尽之,勿使过之,伤其正也。”这一段话的意思是说,用有剧毒的药物治疗的话,病去六成就行了,用一般有毒性的药物治疗,病去七成就要停药,用有轻微副反应的药物治疗,病去八成就停药,即使没有一点毒副反应的药物,病去九成就要停药,然后用谷肉果菜的食疗方法达到痊愈。不能用药太过,以防损伤人体正气。唐代孙思邈则主张治疗疾病先用食疗,食疗不行的话,然后用药,即“夫为医者,当需先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后用药”。这种药物和食养相结合的方法,受到历代医家的肯定。即使“攻邪派”的代表人物张子和,也有药治为先,食养善后之论,他说:“余虽用补,未尝不用攻药居其先,何也?盖邪未去,不可言补,补之适足资寇,故病蠲之后,莫若以五谷养之,五果助之,五畜益之,五菜充之。”当然,实际过程中,药食如何结合,还要具体问题具体分析。

(4) 因人因地因时制宜 任何事物都不能一概而论,食