

中华临床药膳学

主编

冷方南

王凤歧

王洪图



中华临床药膳食疗学

主编单位 全国中医理论整理研究会

主编 冷方南 王凤岐 王洪图

人民卫生出版社

·1001501511

(京)新登字081号

中华临床药膳食疗学

冷方南 王凤歧 王洪图 主编

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

中国科学院印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米·16开本 58¹/₂印张 4插页 1374千字
1993年2月第1版 1993年2月第1版第1次印刷
印数: 00 001—2 250

ISBN 7-117-01755-4/R·1756 定价: 50.00元

〔科技新书目278—222〕

内 容 提 要

《中华临床药膳食疗学》，为全国中医理论整理研究会与国家中医药管理局办公室联合组织编写的一部密切结合临床实际、具有中医辨证论治特点的权威性著述。

本书分导论篇、治疗篇、保健篇、附录篇 4 部分。

导论篇，从理论上阐述了“药膳”与“食疗”的概念、发展源流、特点和分类及其应用范围。

治疗篇，为本书编写重点。分内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、肛肠科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、骨伤科、肿瘤科等病症治疗膳食。专论病症 208 种。每一病症，均按膳食原则、辨证配餐两项内容编写，其中辨证配餐按不同证候介绍膳食内容和食疗处方，使本书有别于其他药膳食疗书的辨病配餐，是本书特色所在，有些病症还附有食谱举例。

保健篇，分健美减肥、美发乌发、延年益寿、益智健脑、润肤美颜、增力耐劳、明目增视、聪耳助听等 8 个专题，论述了保健药膳食疗。

附录篇，介绍了药膳食品的加工技艺、中华药膳的地方特色和流派、医院食疗营养科、药膳餐厅、药膳食疗专家系统（电脑）等，未附“各种营养素功用、缺乏症与供给量简明表”“常用食物成份表”“常用食物所含微量元素表”，供临床检索查用。

全书，内容丰富，可供国家二、三级中医医院食疗营养科专业工作者，从事医疗、教学、科研的中医和西学中人员，药膳食疗爱好者，以及社会各界及家庭防病保健参考。

2007.11.23

中华临床药膳食疗学编辑委员会

主编 冷方南 王凤岐 王洪图

编委 (以姓氏笔划为序)

于万贵	于文忠	于沧江	马力平	千头一生(日本)	
王敏一	王敏淑	王者悦	王亨立	王发渭	王禹堂
太树人	尤艳枫	公照明	方 醉	卢长庆	卢 志
刘 钧	刘尚义	叶杰民	叶友松	孙学东	孙长青
乔 新	李 岩	李 方	李玉林	李书良	李博鉴
李遇之	李炳文	李建生	安作新	米子良	江海身
向 阳	邢哲斌	吕靖中	吕承全	肖永林	陈湘君
陈淑长	陈受平	陈郁生	陈 捷	陈昭明(台湾)	
汪月琴	沈丕安	沈启明	沈明秀	何俊卿	吴大真
吴艳环	吴瑞贤	吴博华	季绍良	杨永元	杨永芳
冷 冰	谷岩春	苏宝刚	余 成	余莉芳	尚 飞
周吾圣	周文泉	罗普树	罗 铨	张荫芳	张英臣
金 玲	林秀珍	郑邦本	苑景春	屈承源	洛小林
赵锦令	赵冠英	赵志付	郜树义	党 毅	胡定邦
宫国安	都晓春	徐嘉生	徐业发	莫益增	梁 超
梁玉山	高德	高益民	高健生	高学敏	袁炳勋
袁家英	商宪敏	秦汉琨	梅玛力	黄云亮	曹广泉
崔向阳	崔凤云	彭 勃	程晓爽	韩白石	韩世涌
韩胜保	焦 瑛	隋殿军	董大昕	詹维亚	睢文发
蔡景峰	熊 烈	熊凤琴			

顾问 (以姓氏笔划为序)

龙致贤	李永春	李连达	李超进	吕炳奎	何毅人
周仲英	孟仲法	范世中	尚炽昌	赵 铨	赵金铨
索 颖	高鹤亭	翁维健	栗福民	钱 英	裴沛然
董建华	颜正华	路志正			

前 言

药膳食疗，是中国医药学的重要组成部分。近年来，国内各地对其研究应用有了较大进展，并已在国际间产生了良好反响。

1989年5月，在京召开了首届中日药膳学术研讨会，卫生部副部长兼国家中医药管理局局长胡熙明同志出席开幕会，并讲了话。他说：我国早在公元前1122年医学分科中，就有了“食医”。认为：这一学科，当前的首要任务是“发掘整理提高”。《全国中医医院分级管理标准》中规定：国家三级（中央、省市）、二级（地、县）中医医院，必须设1~3名食疗营养师。

为了发掘整理历代食疗学重要文献，全面总结当代药膳食疗在防病治病、健身长寿等方面的成就，发展药膳食疗理论，为食疗营养师提供密切结合临床的专业参考书，全国中医理论整理研究会，决定组织国内学者集体编著一部能够反映各科疾病治疗实际的《中华临床药膳食疗学》。

本书在编写中，贯彻了以下指导思想：(1)遵循中医药理论体系，保持发扬中医药特色，以临床实践为基础，系统总结、全面阐述药膳食疗的理论和丰富多彩的各科治疗实践经验。(2)贯彻“百花齐放，百家争鸣”的方针；既要继承前人的成就，又能反映近代各科临床药膳食疗的经验，体现出药膳食疗在治病防病、健身长寿方面不断发展的实际情况。(3)要求“五性”，即系统性、规律性、科学性、实用性、先进性。

编写一部切合临床实际的、体现中医辨证论治特点的“药膳食疗学”的想法，起萌于1981年春天。追溯当时的情景，那时我还在中国中医研究院广安门医院内一科工作，我所在的“九病区”，全面开展了中医护理和部分开展了中医药膳食疗；翌年春天，中国中医研究院李永春副院长和院科研医疗处毛震东处长、方松春同志、吕素英同志等，曾多次来院予以支持，并将北京中医学院东直门医院营养部安作新同志编写的“中医营养学”打印稿带来，征询修改意见；其后，为了充实和加强“中医营养学”的中医特色，由李永春、施奠邦副院长主持，多次召开专门会议，受李永春副院长和毛震东处长委托，在充分研究安作新同志的“中医营养学”构思基础上，由我执笔草拟了一个新的编写大纲，书名增添了“食疗”二字，称“中医食疗营养学”。那部“中医食疗营养学”，参加编写的同志20余位，几乎动员了中国中医研究院所属的广安门医院、西苑医院各临床学科学术带头人参加审稿。书稿完成后，由于种种原因，搁置数年之久。7年后出版的《中医食疗营养学》，在“医院治疗膳食”章里，除了“膳食原则与饮食宜忌”被保留外，“辨证配餐”部分（即本书的核心和特色之一），全部被删除，显然，这是一个很大的损失，是令人惋惜的。为了深入开展药膳食疗的研究，1984年在广安门医院领导的支持下，我担任主任的内一科，开设了食疗门诊，实践证明，药膳和食疗，深受患者欢迎，特别是对儿童和老年病的治疗，独具特殊意义。1989年5月，中日药膳学术研讨会召开前的论文审查会和研讨会议期间，国内从事药膳食疗研究的专家齐集北京，不少专家提出建议：要求

组建全国性的药膳食疗学会，组织编写一部既有理论、又具实践的、特别是反映中医辨证论治特点的中医药膳食疗学。1989年7月下旬，国家中医药管理局在兴城市召开有70所中医医院院长参加的、讨论《全国中医医院分级管理标准》（第二稿）会议上，在讨论二级、三级中医医院必须设食疗营养科、必须设1~3名食疗营养师的时候，不少中医院院长反映：一是精通中医食疗的专门人才奇缺；二是想开展食疗，缺乏专业性指导性的食疗参考书。这次会议后，全国中医理论整理研究会学术秘书组同国家中医药管理局办公室商议，决定组织全国专业力量，编写这部书，由全国中医理论整理研究会出面组织并牵头，国家中医药管理局办公室予以行政上的支持。于是，通过各省中医管理局和卫生厅中医处推荐有关专家做编委，编委会在短时间内就组成了。1989年12月23日在京召开了第一次编写会议，讨论了编写大纲，落实了编写任务；11个月时间，完成了初稿，1990年11月18日至25日在京召开了审稿会议；1991年1月28日至2月6日在京召开统稿会议。历经13个月，本书编写宣告竣工。这部书编写任务的完成，是全国中医药膳食疗专业工作者心血的结晶，虽然水平不一定很高，但编写目的、编写指导思想是十分明确的。本书脱稿，也算是抛砖引玉，希望问世后，经过一段时间的实践，能在此基础上，进行修订。我们相信，不久的将来，肯定会有一部更高水平的中医药膳食疗学诞生，从这种意义上讲，本书的编写和出版，是做了一些铺路性质的工作。可以说，全书编委会，本着奉献精神，勇敢地承担了这项铺路任务。值此书稿完成，即将付梓之际，我代表全书编委会，向关心药膳食疗发展的热心读者，致以谢意，希望能通过实践检验，为本书多提出改进意见，供再版时遵照修正，以冀提高。

冷方南

1991年2月6日于北京万泉饭店

二 凡 例

一、全书，分导论篇、治疗篇、保健篇、附录篇4部分。

二、导论篇，从理论上阐述了药膳与食疗的概念，探讨了源远流长的药膳食疗发展史及学术特点。

三、治疗篇，按内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、肛肠科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、骨伤科、肿瘤科顺序，介绍了临床常见病的药膳食疗，共收载病症208个条目。

四、每一病症条目，按膳食原则、辨证配餐两项编写，有的病症介绍了预防膳食，或增加了食谱举例项。

五、各科所涉病名，尽量使用中医病名。在中医病名尚未规范的情况下，以卫生部中医司重点课题由湖南省中医药研究院主编的《中医病名诊断规范》（初稿）、高等中医院校临床各科教材为主要参考资料，经《中华临床药膳食疗学》第一次全体编委会议讨论确定之。某些西医病名，如：肾炎、肝炎、贫血、高血脂症、干燥综合征、前列腺增生症、胰腺炎、更年期综合征、小儿多动症、骨质疏松症、脑外伤综合征、肺癌、肝癌、白血病、艾滋病等，由于优选不出妥善的中医病名，故以西医病名列目，但于各该病症的概述中，说明了属于中医何种疾病范畴，以资对照。

六、膳食原则一项，密切结合临床实际，根据不同疾病发展规律，列出膳食时应遵循的原则；针对病症特点，提出饮食宜忌。

七、辨证配餐一项，首先按疾病的常见证候类型，分别进行详细论述，针对证候特点，提出饮食宜忌。每证候项下所写膳食内容，一般列出2个以上的食疗方。所列食疗处方，须同该证候的治则相符（匹配）。食疗处方，原料项下所述药味或食品，必须是能食或做成药膳后可食者，剂量以“阿拉伯数字”和“克”表示。做法，一般不写详细烹调过程，只简明写出关键做法。功能，包括食疗方的功能主治、方义分析、用法用量、注意事项等，如有现代研究内容，亦写入此项。

八、食疗处方来源，取材于民国初年以前著述者，须标注出处。标注方法：食疗方名（《书名》）。近代食疗方，或编者经验食疗方，由于方源难以考证，故采取不标列出处的方法处理。

九、全书内容论述，概用中医理论（包括术语），除已采用西医病名者，可适当涉及西医学术语外，凡中医病名者，尽量少涉及西医学术语，如必须运用西医学术语时，所阐述内容，应以不失辨证论治特点为准则。

十、编写时规定，“证”与“症”字在书中使用的限定范围：“证”代表“证候”，“症”代表“症状”。

目 录

导 论 篇

概念·····	3
源流·····	4
药膳食疗的特点·····	12
药膳食品的分类·····	18
药膳和食疗的应用范围·····	23

治 疗 篇

内科病证治疗膳食·····	29
感冒·····	29
湿温·····	33
暑温·····	36
中暑·····	40
秋燥·····	44
痢疾·····	48
疟疾·····	53
咳嗽·····	59
哮喘·····	67
肺痿·····	71
肺痈·····	76
肺癆·····	79
痰饮·····	86
呃逆·····	92
噎膈·····	96
呕吐·····	99
反胃·····	102
臌胀·····	106
积聚·····	109
胃痛·····	113
腹痛·····	116
泄泻·····	119
便秘·····	125
黄疸·····	130
胁痛(肝炎)·····	133
肝痛·····	141

肝昏迷	143
胆石症	148
胰腺炎	149
淋证	155
尿浊	157
遗尿、小便不禁	162
癃闭	167
精浊	171
遗精	173
阳痿(附:早泄)	174
腰痛	179
肾炎	187
尿毒症	202
肾石病	208
惊悸、怔忡	210
心痛、胸痹	221
不寐	228
多寐	233
健忘	238
汗证	244
郁证	250
癫狂	256
痫	261
百合病	267
头痛	270
眩晕	276
中风	280
厥证	283
麻木	292
颤证	295
痉病	298
痿证	302
痹证	309
痛风	313
皮痹	316
狐惑病	319
干燥综合征	322
虚劳	326
内伤发热	338
消渴	346
脚气	351
维生素缺乏症	355
贫血	363

高脂血症	368
单纯性肥胖症	373
紫斑	377
咳血	381
吐血	385
便血	389
尿血	392
衄血	394
蛔虫病	399
绦虫病	404
钩虫病	406
蛲虫病	409
血吸虫病	411
地方性氟中毒	417
地方性甲状腺肿	420
布氏杆菌病	424
克山病	426
外科病证治疗膳食	431
疔	431
疖	435
疔	438
瘰疬	441
乳痈	444
冻疮	446
阴疽	449
臁疮	452
瘰	453
肠痈	455
疝气	458
前列腺增生症	462
动脉硬化性闭塞症	468
血栓闭塞性脉管炎	472
深静脉炎	475
妇科病证治疗膳食	478
月经先期	478
月经后期	480
崩漏	483
闭经	487
痛经	490
带下病	495
妊娠恶阻	497
妊娠水肿	500
妊娠贫血	504

胎漏、胎动不安	510
产后发热	512
产后痉症	515
产后小便频数	519
产后大便难	524
产后泄泻	526
产后自汗、盗汗	528
产后身痛	530
恶露不下	533
恶露不绝	535
缺乳	537
乳汁自出(附:回乳)	540
更年期综合征	543
脏躁	546
阴挺	548
鸡爪风	550
女阴白斑	552
儿科病证治疗膳食	555
发热	555
惊风	562
小儿感冒	567
小儿肺炎	571
麻疹	577
小儿风疹	580
痒腮	582
百日咳	586
小儿呕吐	589
小儿泄泻	594
小儿厌食症	598
疳积	602
小儿肥胖症	606
小儿多动症	611
夜啼	613
五迟	615
五软	617
地方性克汀病	620
小儿贫血	623
小儿微量元素缺乏症	629
小儿痲毒	632
婴幼儿湿疹	634
皮肤科病证治疗膳食	637
风瘙痒	637
风痞痛	638

油风	641
酒敏鼻	643
牛皮癣	645
痤疮	647
丹毒	649
瓜藤缠	651
湿毒疮	653
白花	656
肛肠科病证治疗膳食	658
痔漏	658
脱肛	660
肛门周围湿疹	662
眼科病证治疗膳食	666
胞睑振跳	666
睑弦赤烂	668
针眼	671
暴风客热	673
肝虚雀目	675
瞳神紧小	678
绿风内障	680
老年性白内障	681
高风雀目	686
视网膜静脉周围炎	689
视神经萎缩	692
近视眼	695
耳鼻喉科病证治疗膳食	699
鼻渊	699
鼻塞	702
鼻槁	704
鼻衄	706
乳蛾	708
喉痹	710
喉疳	712
脓耳	715
耳聋、耳鸣	718
耳胀、耳闭	721
口腔科病证治疗膳食	726
口疮、口糜	726
牙痛	729
牙宣	732
骨伤科病证治疗膳食	735
骨质增生症	735

骨质疏松症·····	738
脑外伤综合症·····	742
骨折·····	745
软组织损伤·····	747
骨髓炎·····	750
骨结核·····	752
肿瘤科病证治疗膳食·····	756
概说·····	756
肺癌·····	758
胃癌·····	763
肝癌·····	767
食管癌·····	772
结肠、直肠癌·····	778
乳腺癌·····	781
鼻咽癌·····	786
白血病·····	791
恶性淋巴瘤·····	796
宫颈癌·····	799
肾癌、肾盂癌·····	802
前列腺癌·····	807
膀胱癌·····	810
艾滋病·····	814

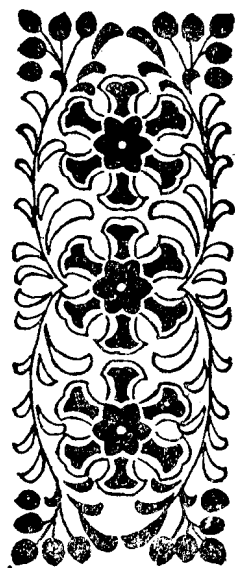
保 健 篇

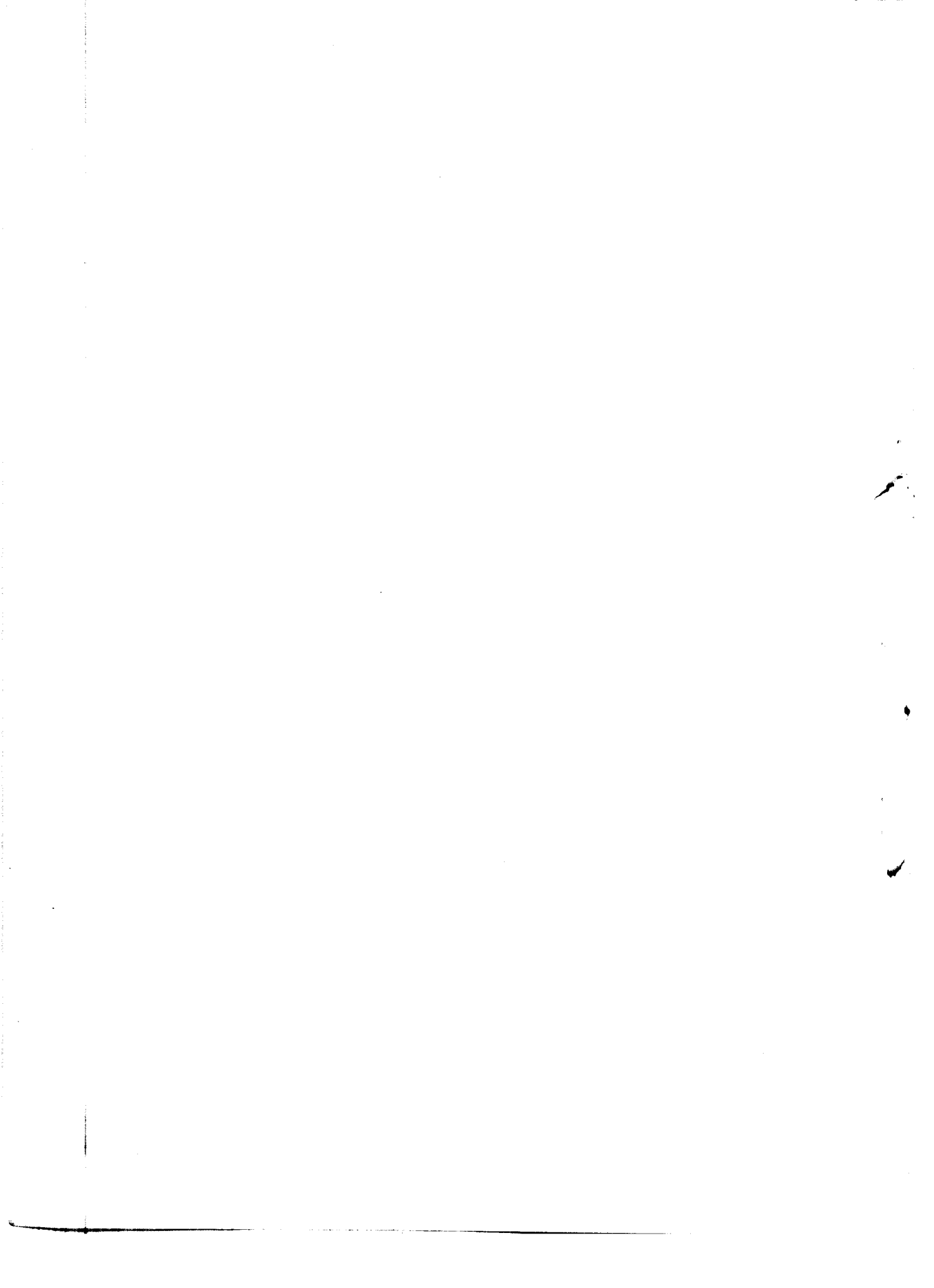
健美减肥·····	827
美发乌发·····	832
延年益寿·····	837
益智健脑·····	845
润肤美颜·····	854
增力耐劳·····	865
明目增视·····	869
聪耳助听·····	874

附 录 篇

药膳食品加工技艺·····	881
中华药膳流派·····	885
医院食疗营养科·····	893
药膳餐厅·····	898
中医药膳专家系统简介·····	905
各种营养素功用、缺乏症与供给量简明表·····	907
常用食物成分表·····	911
常用食物所含微量元素表·····	923

导论篇





□ 概 念

药膳食疗学是在中医学基础理论指导下，运用烹饪学、营养治疗学、营养卫生学等有关知识，研究药物和膳食结合，或单纯研究食疗食养，用于保健强身、防病治病、延年益寿的一门临床应用医学学科。前者称药膳学，后者称食疗学，二者统称为药膳食疗学。

药膳食疗学是中华民族的宝贵文化，是一门既古老而又新兴的临床实用学科。编写本专著，旨在发掘整理历代药膳食疗的重要文献，全面总结当代药膳食疗的成就和经验，促进和推动全国药膳食疗临床和理论研究，有利于开展国际学术交流等。所以，书名为《中华临床药膳食疗学》。