

·上册·



百病

中国中医药学会养生保健专业委员会 审定

食疗大全

刘占文 主编



北京科学技术出版社

百病食疗大全

上册

主编 刘占文

中国中医药学会
养生保健专业委员会 审定

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病食疗大全/刘占文等编著. - 北京:北京科学技术出版社,
2000.1

ISBN 7-5304-2314-2

I 百… II . 刘… III . 疾病-食物疗法 IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 64005 号

百病食疗大全(上下册)

主编 刘占文

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

北京市飞龙印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 48 印张 1247 千字

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月第一次印刷

印数 5000 册

总定价: 68.00 元 (全书共二册)

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话:66161952)

王 序

饮食疗法是中国医药学宝库中的瑰宝之一，它是中国人民在长期的防病疗疾、强身延寿的生活实践中珍贵经验的结晶。“医食同宗”、“药食同源”的光辉思想在历代中医典籍中皆有体现。如《神农本草经》中，至少有一百多种既是药物又是食品。《黄帝内经》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这是食疗理论的依据，也提出了膳食结构合理化的重要性。唐代《食疗本草》是我国第一部集唐以前食疗大成的食疗专著，孙思邈在《千金要方》中明确指出：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”随着中医药学的形成和发展，有关食疗专著亦越来越多，饮食疗法也得到了多方面的发展和完善。历代先贤皆主张：“食疗不愈然后命药”。可见，饮食疗法是中医药学宝库中重要的组成部分，是养生保健的重要方法之一。

随着社会的发展，临床流行病将成为威胁人类健康的重大疾病，诸如：高血压、冠心病、中风、糖尿病、肥胖症、癌症等，都与饮食营养失衡，不科学的饮食习惯有密切关系，而且有进一步发展的趋势。这些病在国外又被称为“生活习惯病”，人们已认识到食源性疾病的危险性，欧美国家很多学者就大声疾呼：“不要用自己的牙齿为自己挖掘坟墓。”由饮食失调引起的疾病，同样可以通过饮食调节来治疗。最根本的方法就是要建立起科学的生活

方式,树立起正确的营养观。

当今时代,人类文明正面临一场新的严峻挑战,推动养生保健科学的发展,也是我们当代人的一项重大历史任务。刘占文教授从事中医药教学、临床、科研二十余年,勤奋攻读、治学谨严、造诣颇深、论著丰富,其邀同道,共同努力,广泛收集古今中外的食疗方法。从中西医结合的角度出发,分门别类,整理提高,集诸家之精华,成自家之特色,通力编纂而成《百病食疗大全》,综观全书,吾感有以下特点:

①内容丰富,搜罗广博,系统全面。常见病的食疗方法的各种饮食类型,按疾病系统均收载其中。②病证结合,因病施膳,老少咸宜。本书把饮食防病、治疗、康复、养生保健熔于一炉,适应范围广泛,针对性又强。③方法具体,通俗易懂,实用性强。饮食治病保健重在生活化,把食疗方法融于一日三餐之中,易学易用,提高生活质量。

我相信本书的出版将会引起社会各界的重视,在食疗保健方面给人以启示和帮助,对促进健康长寿颇有裨益。是书行将付梓,至为欣慰,爰为之序。

中国工程院院士
北京中医药大学校长、教授
中国中医药学会副会长
中国中医药学会生命科学学会会长
中国中医药学会内科学会主任委员
国务院学位委员会中医学科评议组长

王永炎

张 序

饮食疗法在我国古代已有之。常说：“药补不如食补”，用食物防治疾病，先祖们早已懂得。《周礼·天官》中提到的“食医”与“疾医”、“疡医”和“兽医”即为当时的四个专科。所谓食医就是专为帝王管理饮食的。后世饮食疗法和汤水补益广为应用。中医的医圣张仲景在《金匱要略》中指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得益则益体，害则成疾。”唐代伟大医学家孙思邈在《千金要方》中指出：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”以后历代医家有关食疗的专著亦很多。由此可知，中医食疗之法源流是深远的。

医食同宗，药食同源，在历代本草学中皆有充分的反映。特别是随着医学科学的不断发展，“富贵病”的威胁也在日益增加，食疗之法愈来愈受到重视。临床实践也已充分证明，“寓治于食”的食疗方法对广大群众保健强身，防病治病确有重要的实用价值。

刘占文教授在养生康复专业领域内，潜心研究多年，颇有领悟和造诣。为了人们健康的需求，邀同道研究食疗保健有素者三十余人，广泛搜集历代施之有效的食疗方剂，民间验方、秘方，日常食疗菜谱，及古今中外食疗之精华，并吸收强身防病、抗衰防老的食疗科研成果，博采众长，精加选择。根据中西医理论知识和治疗原则，经过全面系统的综合归纳，整理提高，编纂而成《百病食疗大

全》一书。本书以现代医学的病名为纲,以食疗方法为目,纵横交错,对每种病的食养、治疗、康复、禁忌诸方面详加论述,内容丰富,涉猎广泛,通俗易懂,方法具体,切实可用。对广大读者来说,一看就懂,一学就会,用了就灵,适应范围广泛。若家中备有一本,对强身保健、防病治病裨益甚大。

于此付梓之际,谨以数语以表对热心于广大群众健康的编著者的负责精神之崇高敬意。我亦深感中医食疗方法正更快地走向现代人的生活,为人类健康带来更多福泽,此乃利国利民之幸事,故乐而为之序。

北京中医药大学副校长、教授
北京中医药研究院副院长
中国中医药学会养生保健学会会长
中国传统体育学会副会长
世界医学气功学会理事

张文贵

贲 序

自古以来,中医就非常重视食疗方法的应用。宋代著名医学家和养生学家陈直在《养老奉亲书》中指出:“善治病者,不如善慎疾;善治药者,不如善治食。”说明了古代医家很重视食疗的实用价值。俗语说:“三分在药,七分在养”,“养”就包括食疗和滋补。历代医家和民众在生活实践中总结出了很多食疗验方,方便有效,在防治疾病、康复保健方面发挥了重要作用。食疗作为防治疾病中的一种必要的辅助措施,有良好的“扶正祛邪”,增强抗病能力,强身益寿的功效,它可有效地促进病后、产后、术后患者的迅速康复。因此,食疗之法越来越受到人民的重视和欢迎。

随着经济建设的发展和社会文明的进步,“富贵病”亦越来越多,如:心脑血管病、糖尿病、肥胖症、肿瘤等等,这些疾病的产生远远超出了“生物医学模式”的范围。虽然病因是多方面的,但与生活方式和饮食习惯都有一定的关系。世界卫生组织总干事曾严峻指出:“大约在2015年,发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同——生活方式疾病将成为世界头号杀手。”这充分说明建立科学的生活方式和培养良好的饮食习惯,对保证人类健康是至关重要的。中医“药食同源”的思想说明了饮食和药物都具有一定的偏颇之性,故常有因饮食失宜而造成疾病的。换个角度看:科学利用食物的属性,合理配膳,就可

有效地调节人体阴阳平衡。积极指导人们选择适宜的食品,建立合理的食谱,采取科学的制作方法,这不仅对促进人民健康大有益处,而且从另一个方面开拓了医学科学的新领域。

刘占文教授等人,在现代医学模式和“药食同源”理论的指导下,勤奋努力,通力合作;对浩瀚的医学典籍和近年出版的保健书籍中有关食疗保健的内容,广泛收集,撷精取英,分类整理。以病名为纲,辨证食疗处方,对每个处方详述配方、制法、功效、应用、禁忌,条分缕析,荟萃成书,名之曰《百病食疗大全》。本书独具特色,集食疗、滋补、养生康复于一体,简明实用,查阅方便,大有一览无余之感。

本书既发皇古义,又结合现实,出以新义。因病施膳,因人施膳,老少咸宜,针对性强,适应范围广泛,是一部通俗易懂、不可多得的食疗保健指导用书。当前,使科学的食疗保健方法走向千家万户,对提高人民的身体素质,很有现实意义。本书行将付梓,预为读者庆,欣然为之序。

北京中医药大学教授
中国解剖学会副理事长
中国体视学会常务理事
国务院学位委员会评议委员
北京市科技委员

贵长恩

《百病食疗大全》编审委员会

顾问	陈可冀	肖培根	王永炎	张文楼	贲长恩
主任	张文贵				
副主任	翁维健	季绍良	项平	施杞	张敬德
委员	(以姓氏笔画为序)				
	王庆国	刘占文	张宝春	张牧寒	李国彰
	金世明	周俭	庞鹤	索润堂	雷顺群
主编	刘占文				
副主编	雷顺群	庞鹤	王庆国		
编写者	(以姓氏笔画为序)				
	王庆国	王永成	王璞	刘占文	刘伟芳
	刘伟	刘文兰	刘迪谦	刘立成	许忠华
	阮淑萍	吕金婵	李红霞	李萍	李国彰
	李雪然	苏华	宋晓雯	张宝春	张牧寒
	张煜	张波	吴冰霄	郑磊	金世明
	周俭	庞鹤	董斌传	翁津怡	徐东海
	郭健	殷立荣	梁梅	索润堂	雷顺群
	穆芳洁	魏天卯	魏雅君		

前 言

饮食疗法,是中国医药学宝库中的瑰宝之一。几千年来,中国人民在同疾病作斗争,追求防病强身、疗疾延寿的生活实践中,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和专著。早在远古时期人类在寻找食物时,就发现某些天然食物的防病治病的特殊功效。《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。”这说明古人通过长期劳动实践,认识到了食物和药物的性味、功效,并用于摄生防病。成书于战国时的《黄帝内经》,就非常重视饮食对健康的重要作用,它指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”简要说明了饮食的合理配伍与健康的密切关系。古人十分重视饮食的保健作用,在西周时期,就已有专门的食医。《周礼·天官》记载,将医生分为食医、疾医、疡医、兽医四科。食医的任务,就是根据帝王的身体状况,随时调配膳食。以珍禽异兽,鲜果时蔬,与各种滋补药物一起烹制成色香味俱美的佳肴,供帝王食用。可见,食疗药膳已成当时社会保健不可缺少的内容。

中医学认为,食药同源。食物同药物一样,用之得当,可防病疗疾,延年益寿;用之不当,对身体带来损伤。因为食物也同样具有四气五味,升降浮沉之性,在食养、食疗时,亦须注意食物的归经及配伍禁忌等。故此,饮食

疗法非常强调辨证食疗,辨病施膳。

从春秋战国至秦汉时代,随着中医药理论体系的开始奠立,食疗药膳的学术思想和实践经验也有了较多的积累和发展。《黄帝内经》载方 13 首,内服 10 首,属于食疗药膳者达 6 首之多。我国现存最早的一部药物学专著《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,大部分都是食药同用的日常食物,如薏苡米、大枣、芝麻、蜂蜜、山药、核桃、龙眼、百合等,并记录了这些药物的“轻身延年”之效。东汉末年,张仲景在《金匱要略》中强调指出:“所食之味,有与疾相宜,有与疾为害,若得益则益体,害则成疾”。并指出了肉食、瓜果等多种禁忌。在《伤寒杂病论》一书中载有猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等著名食疗方剂,将辨证药治和食治有机地结合起来。

秦汉以后,食疗药膳更有进一步发展。晋代养生家葛洪的《肘后方》中记载了许多食疗药膳性质的民间简便方,如海藻治瘰病,羊肝治雀盲等。梁代养生家陶弘景对药物和食物进行了分类。唐代医学大家孙思邈在《千金要方》专列“食治篇”,分果实、菜蔬、谷米、鸟兽并附虫鱼共五部分,载有药膳食疗方 117 首。并且明确指出:“安身之本,必资于食”,“凡欲治病,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”孙氏的弟子孟诜,总结唐以前食疗成果,收集食物本草 200 多种,撰写出我国第一部食疗专著《食疗本草》。唐代昝殷编著了《食医心镜》,书中以食物药品为主,组成药膳食疗方 211 首,治疗各种疾病;南唐陈士良著《食性本草》,把食疗药膳与四时饮食联系起来,把食疗

又向前推进了一步。

到了宋代,对中医食疗药膳更加重视。王怀隐著的《太平圣惠方》中,有28种病论述了食疗法。如鲤鱼粥、黑豆粥治疗水肿,牛乳治消渴病等。在这一时期出现了食疗药膳治老年病的专著,如陈直的《养老奉亲书》,元·邹铉加以补充,更名为《寿亲养老新书》。全书载方231首,其中食疗药膳方达162首,占70%以上,把食疗法列为治疗老年病的首要方法。宋代官修大型方书《圣济总录》中,载有药膳专论食治门,共有食疗方剂285首,在食疗的制法和剂型上,又有新的发展。

元代宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》,是一部食疗药膳专著。书中介绍了食疗药膳菜肴94种,汤类35种,抗衰老药膳方剂29首,并对各种肉、果、菜、香料的性味和功能,营养疗法、饮食卫生、妊娠禁忌及食物中毒等皆有论述。本书的问世,大大丰富了中医食疗内容。

明清时期,对各种食疗方剂、药物和食物的性味功用的研究都有很大发展。明代李时珍药物学巨著《本草纲目》中收录了许多食疗药膳方,其中药粥42种,药酒75种。高濂的《遵生八笺》,专列《饮馔服食笺》,载汤32种,粥类35种,是一部中医养生专著。徐春甫的《古今医统大全》,兼采各家之长,分科汇编,其中载汤类、鲜果、酥饼、蜜饯等许多品种,并做了较详细的论述。清代养生家曹慈山在《老老恒言》中,专为老年人编制了一百种粥谱,可谓集药粥之大成。明清时期,不少医家、志士、贤人很重视收集整理载于历代医著、宫廷或民间流传的食疗药膳的内容,撰写成不少专著发行于世。

我国历代有关中医食疗药膳的著述很多,从汉代到清末,据不完全统计,有三百多部,而散见于其他书籍中的食疗内容,更不可胜数。中国食疗药膳具有悠久的历史 and 传统,但以前仅限于宫廷贵族享用及民间流传,尚未形成社会化的大众享用。因此,中医食疗也没有系统化、理论化和规范化,更未形成一个独立的学科。

近年来,由于人们的生活水平大幅度的提高,人们的平均寿命普遍增长,使医学发展的方向在原来临床医学的基础上,逐步向预防医学和康复医学方向发展。食疗药膳愈来愈受到人们的重视。保健食品和食疗药膳逐步向社会化和商品化方向发展;广泛应用食疗的方法可使患者早日康复,健康者得到保健,老年人更加长寿,青少年增强体质;这对民族的兴旺,人们健康水平的提高,无疑都具有重要意义。

当然,饮食治疗只是防治疾病中的方法之一,它不可能包罗万象,有的只能当作辅助治疗,但与其他方法相配合,可达到相辅相成的防治效果。尤其是食疗药膳可做为日常生活的一部分,来源容易,价格较低,制作简便,疗效可靠;而且可长期食用调养,对中老年病,妇幼病,慢性病和急性病的恢复期患者更为适用。

为了使食疗更好地为人民群众的健康服务,我们根据多年的临床经验,并广泛参考国内外有关资料,按现代医学疾病的系统,分别给予配方、制法、功效、应用及禁忌,编著成《百病食疗大全》一书,以供广大医务人员和大众作防治常见病的食疗参考。

本书在编写过程中,得到很多学者和专家们热情

指点和帮助。完稿后,承蒙中华人民共和国卫生部张文康部长为本书题词;北京中医药大学校长、中国中医药学会副会长王永炎教授,中国中医药学会养生保健学会会长、北京中医药大学副校长张文贵教授,及国内著名医学专家、北京中医药大学贾长恩教授,抽出时间审阅指导,并分别欣然作序。在此,表示衷心地感谢。

由于时间仓促,加之编著者水平有限,书中难免有错误之处,诚望同道、读者批评指正。

刘占文

為《百病食療大全》題

藥食同源
食療之本

張文康



一九九九年十月

总 目 录

上 册

第一章	呼吸系统疾病	(1)
第二章	心脑血管系统疾病	(60)
第三章	消化系统疾病	(102)
第四章	泌尿生殖系统疾病	(172)
第五章	血液系统疾病	(281)
第六章	内分泌及新陈代谢疾病	(379)
第七章	神经系统疾病	(462)
第八章	精神疾病	(496)
第九章	运动系统结缔组织疾病	(517)
第十章	骨科疾病	(550)
第十一章	皮肤科疾病	(568)
第十二章	外科疾病	(630)

下 册

第十三章	眼科疾病	(1)
第十四章	耳鼻喉、口腔科疾病	(46)
第十五章	传染病	(125)
第十六章	妇产科疾病	(179)
第十七章	婴幼儿疾病	(370)
第十八章	健美美容保健	(416)
第十九章	强身益寿食物	(456)
第二十章	其他疾病	(498)
第二十一章	癌症的食疗康复	(523)
第二十二章	饮酒和饮茶保健法	(622)
第二十三章	谷肉菜果功能简介	(665)
第二十四章	常用补养药物	(723)