

中医祛病健身系列丛书

◎丛书顾问 张镜人

◎总主编 沈庆法

歷代醫家通過大量實踐

叶进 主编

食疗忌口

点津

同濟大學出版社

在他們留下的醫學著作裏，都記載着許多飲食忌口，而且還寫下了不少食療方劑。

我們已經知道中醫藥學對主要組成部分，在治療疾病和預防疾病方面起到很大的作用。

這些藥材的應用性很強，為養生防病豐富。

大量實踐

的經驗內解

組成部分，

實用性很強，



中医

食疗忌口

点津

中医祛病健身系列丛书

◎ 丛书顾问 张镜人

◎ 总主编 沈庆法

叶进 主编

主编

叶进

副主编

张瑾

童瑶 (中国香港)

(以姓氏笔画为序)

王荣根 叶进

杨雪军 张旭珍

张瑾 童瑶

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医食疗忌口点津/叶进主编. —上海:同济大学出版社, 2005. 5

(中医祛病健身系列丛书/沈庆法主编)

ISBN 7-5608-2989-9

I. 中... II. 叶... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009339 号

中医祛病健身系列丛书

中医食疗忌口点津

叶 进 主编

责任编辑 沈志宏 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平

出 版 同济大学出版社
发 行

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 常熟市华顺印刷有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 10.375

字 数 300000

印 数 1—5100

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-2989-9/R·103

定 价 20.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换



慶法仁弟惠存

茹古涵今兼收並蓄
立足臨床重在創新

張鏡人書贈



中医祛病健身系列丛书

丛书顾问 张镜人

总主编 沈庆法

副总主编 叶进(常务)

(以姓氏笔画为序)

王勇 刘兰林 沈小珩 沈峥嵘

汪文娟 黄琴峰 盛康毅 程磐基

编委会

王勇 毛平 叶进 叶盛德 刘兰林

朱伟嵘 齐丽珍 华卫国 华建梅 沈小珩

沈庆法 沈瑱瑱(澳大利亚) 沈峥嵘 汪文娟

邵萍 何立群 张瑾 张再良 林应华

周锦明 罗志洪 范英(美国) 赵毅

钟金源(中国台湾) 胡文豪 柴雁 黄宝英

黄琴峰 盛康毅 程磐基 童瑤(中国香港)

总序

《中医祛病健身系列丛书》以中医学理论和临床实践为主，融科学性、知识性、实用性为一体，深入浅出、通俗易懂。由我们伟大先贤创立、总结的中医学能被更多的人学习、应用，从而得到更好的继承和发扬，这是一项“继承中医、发掘中医、创新中医”的浩大工程，也是从事中医学领域工作、不断进取的一代学人之毕生追求。编撰这套丛书的宗旨就在于让中医学走向生活、走近大众，最终寄希望于达到理想的祛病、健身境界。

人类的历史表明，由无数学者辛勤奋斗而创建的科学技术，反映了先贤们深邃的智慧，在一代又一代的传承和发展中，日臻成熟，在新的阶段又得到新的发展。中医学以中华民族灿烂文化为深厚底蕴，积累了我国人民群众几千年来长期与各种疾病作斗争的智慧和经验。其殊多精湛医法方术，内容之浩瀚、经验之丰富，是对世界人民和世界医学的巨大贡献。

运用这些理论和方法在与疾病的长期斗争中仍不断地取得可喜的疗效。作为从业医者，对于这些长期积累的宝贵经验，很好地进行学习和继承是十分重要的。它是我国医学的根基、民族文化之瑰宝。其中蕴涵着古往今来多少医家求真之心血，蕴涵着无数先人为不断探索成功而洒下的辛勤汗水。令人欣慰的是，对中医学经验、方法、理论的总结和研究始终没有停留在原地，而是正在得到不断的发展和创新。

中医学防治疾病的根本指导思想是一切从天地间运行的自然规律出发,在祛病健身过程中体现出整体观、辨证论治观和思维恒动观。

中医学的整体观认为人与自然界天地相应,其生老病死与自然界生、长、化、收、藏的变化规律息息相关。因此,人应该顺应自然,享尽天年。人体是一个物质和精神和谐统一的整体,“阴平阳秘,精神乃治”,其脏腑经络、气血津液、四肢百骸的生理功能,环流终始,内外相连、上下沟通。因此,智慧养生者,必定顺应春夏秋冬的气候变化而强体健身。一方面防御外界致病因素的侵袭,祛除社会环境的不良影响;另一方面通过健身而增强体质,虚邪贼风,避之有时;正气存内,邪不可干;抗衰健身,延年益寿。

中医学的辨证观是把整体和个体的变化结合起来,注重“辨证求因”“审因论治”;通过“望闻问切”,对具体病人进行个体化分析;强调因人、因时、因地制宜,注重研究不同疾病在不同环境、不同季节、不同时间、不同体质以及不同地域发生、发展、变化和转归的客观规律;针对疾病过程中反映的不同证候特点,采用在长期临床实践中形成的“八纲辨证”“脏腑辨证”“气血辨证”“病邪辨证”“外感热病辨证”等方法,从宏观和微观相结合的认识出发,最终为确立治则提供依据。

中医学的思维恒动观表现在辨证论治上。在辨证基础上,确立治疗法则;根据临床表现以及具体病情“立方遣药”;注意用药以后的变化,“有是证用是药”“观其脉证,知犯何逆,随证治之”;在“理法方药”一致的情况下,考虑到病情性质、体质的不同以及自然气候环境的影响,强调“治病必求于本”“急则治标,缓则治本”“上病下治,下病上治”“同病异治,

异病同治”“冬病夏治，夏病冬治”等治则，以“调治”为中心，“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，从而确定“汗、吐、下、和、温、清、消、补”等治疗方法，方药随之变化，调和阴阳、护养正气、邪去正安，而不是一方到底、一药不变。

中医药学的这些认识，反映了中医药文化的精粹。本丛书的编写从防和治的实际应用出发，力图正确体现中医药学的整体观、辨证观和恒动观，以领悟其真谛。

三

一部中医药学的发展史，充分显示了不断继承、不断发掘、不断创新的特点。现代著名中医学家张镜人先生提出：“茹古涵今，兼收并蓄，立足临床，重在创新”。这一学术指导思想始终贯穿于我数十年从医、从教，为中医药事业竭尽全力的实践之中，也贯穿于这套丛书编撰工作的整个过程。

历史上众多著名医家，不论是当朝御医还是民间布衣，其对中医药学的巨大贡献造就了我国医学发展史上的辉煌。茹古涵今不仅要勤求古训，更重要的是博采众方，真正做到兼收并蓄。学术上的不同见识与虚心学习、不耻下问是不能混淆在一起的。

我们不能培养脱离临床只懂书本不懂实践的人，也不能当一个只会开方治病而没有理论素养的医家。中医药历史上的名家都是实践家、临床家、医论家和创新家。理论不能脱离实践，实践需要理论指导。临床实践是中医药学的生命源泉，经验总结是中医药学的立足之本，而理论研究则是中医药学不断发展、生生不息的基础积淀。中医药学之所以能立足于世界医学之林，并越来越受到世人的广泛关注，重要一点正在于理论指导结合临床实践所取得的显著疗效。从古代医家战胜疾病的医案来看，中医药学的理论和方法都是通过临床实践总结而来

的。因此,在这套丛书的编著中,突出卓有成效的临床经验之总结,并融会中医药理论的指导,目的就在于使读者能够更深地体味中医药学的精髓。

中医药学的发展离不开其所处时代之科学技术的支撑。但是,面对现代医学的飞速发展,不管诊疗技术如何先进,最终解决问题的关键还是临床疗效。中医药学的优势,在提高临床疗效上很重要的一点是整体综合治疗。无论是药物治疗、食物疗法,还是外治方法(如针灸、气功、推拿以及敷贴、熏蒸、洗浴、药熨、佩药、握药、药捻、药栓、灌肠等),在解决疑难杂症、抢救危重疾病时常有出奇的疗效。这些出奇的疗效、出奇制胜的疗方亟待我们去整理发掘,而只有扎实地做好继承才能更好地发掘、创新。无论是中医药理论研究、中医药教育还是中医药人才培养,都不能回避、远离这一点。

四

中医祛病健身的核心是一防二治。前者谓之“治未病”,后者谓之“治已病”。在“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”学术思想的指导下,我们从其反映的防和治两大方面,确立了丛书各册的主题,立养生、抗衰、调养、方药、食疗、茶酒、针灸、推拿、气功、美容等专题,分册论述。

《中医智慧养生点津》——智者之
养生,顺四时适寒暑,避凶险趋吉安;

《中医抗衰延寿点津》——顺应自
然,其乐悠悠,颐养天年,安度百岁;

《中医调治养护点津》——调摄阴
阳,祛病健身,内外和衷,邪不能客;

《中医常用方药点津》——方药一
家,融会论述,防治并举,重在实效;

《中医食疗忌口点津》——食养之

要,忌贪口福,饮食有节,药食有忌;

《中医药酒药茶点津》——药酒药茶,自然疗法,防治结合,方为上品;

《中医针灸治疗点津》——针法技法并重,组方、取穴优选,功效独到;

《中医推拿按摩点津》——推拿按摩,手法为要,不用药石,病痛可除;

《中医气功健身点津》——传统气功,中医瑰宝,调治养身,气定神闲;

《中医美容驻颜点津》——形神兼美,内养为重,整体调节,局部修饰。

纵观本丛书各册内容,可见以下特点:

(1) 中医药强调预防为主,崇尚天人合一的自然观,主张顺应自然界生、长、化、收、藏的客观规律而颐养天年。

(2) 中医药防治疾病的核心是调治护养,在调摄阴阳的原则指导下,辨证论治,通过药物和非药物的疗法达到调和气血之目的。

(3) 中医药的临床治疗,择方、选药和炮制各种剂型中成药是重要手段,故方、药不分家,融会论述,才能有效配方,便于临症查考。

(4) 尊重古今中外医家丰富的临床经验,继承、发掘古典医籍中的精华,结合现代医学的临床验证进行评述,茹古涵今,兼收并蓄。

(5) 中医药治疗疾病的理论源于临床实践,又与临床实践紧密结合,只有注重提高临床疗效,才能真正达到祛病健身的目的。

(6) 中医药在不同历史年代里有其时代的特征,在当今社会更应发挥其独特功效,造福大众,并发扬光大,不断取得新的突破。

五

本系列丛书的构思、设计、组织和准备工作历经

两年有余,而撰写、修删、统稿,到最后审定完全部书稿又用了一年时间。在此衷心感谢我的前辈、先生、学长、学生和同道,他们严谨治学的精神、敏捷聪颖的思维、刻苦求真的态度,坚忍不拔的作风是我的榜样,也是我完成总编全书的动力。他们积平生心得,发前贤精华,恪守规矩,精益求精,虚心而师百氏,勤学且采众长,注重实践,讲求实用,既显示了非凡的专业功底,又展现了崇高的医家风采。《荀子·劝学》曰:“骐骥一跃,不能十步;驽马十驾,功在不舍;锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂”。所以,没有他们鼎力相助,没有他们锲而不舍的努力,本丛书是不能顺利完成的。

在写下本序之际,首先要感谢我的恩师张镜人先生,他的“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”的学术思想是本丛书的编写指南。我对丛书的总体构思、设计,从提出大纲、编写总目,到拟定细目、审定内容,均是在这一学术思想指导下完成的。更为可敬的是,张老先生不顾年逾八旬高龄且患青光眼疾,挥笔写下这 16 字题词,以启迪后学者,令人崇拜。

书稿即将付梓,因限于我的学术水平,丛书中一定存在不少缺憾和不足,在此诚请各位同道批评指正!

沈庆法

2004 年 10 月 1 日

引言

“民以食为天”，饮食是维持人生存的物质基础。在长期觅食求生的过程中，我们的先辈逐渐了解到食物还有疗病的功效。许多食物本身就是中药材。有时，食物和中药没有绝对的分界线，所以历来有“医食同源”、“寓医于食”和“药食同源”之说。

经过几千年的不断认识和实践，人们用食物（包括药食兼用的动植物）或食物与药物配合烹制加工成各种类型的食品，来预防、治疗疾病。这就是食疗。

在中医药学的发展史上，食疗一直处于重要地位。古代，从事食疗的医生即食医，与其他医生的地位一样，而在帝王的心目中则更为重要，因为食医从事工作的内容中有专为帝王配制膳食、根据帝王的身体营养状况来提供选用饮食的方案。在有些名医眼中，食疗甚至是治病的首选方法。如唐代著名医家孙思邈在《备急千金要方》中明确指出“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”。历代医家通过大量实践，在他们留下的医学著作里记载了丰富的食疗内容，而且还写下了不少食疗专著。目前，食疗已经成为中医药学的重要组成部分，在治疗疾病和预防保健方面起到很大的作用。这门学科的实用性很强，内容非常丰富。

食疗的优点是取材方便，无副作用或很少副作用，易为人们所接受。采用食疗，既可以单用食品，也可以药食结合，将食物作为药物的载体。药食同用，食借药力，药助食性，相辅相成，相得益彰，可使药物在体内发挥更大的作用。中医食疗最大的特点是遵循“辨证论治”的原则，结合脏象、经络、诊法和治则的内容，选择相应的食物进行防治。通过辨证，全面掌握病人的病情、体质等情况，再结合天时气候、地理环境、生活习惯等因素，确立扶正祛邪、补虚泻实、寒者热之、热者寒之等治疗原则，以及汗、吐、下、和、温、清、消、

补等治疗方法,并根据食物的寒、热、温、凉(四性)和辛、甘、酸、苦、咸(五味),制定相应的配方,给受疗对象以最恰当的个体化食疗。此外,中医食疗还十分讲究饮食的宜忌。既要掌握食疗之宜,也必须明确饮食之忌。因此,在实施食疗之时,必须弄清相应的忌口问题,这是关系到食疗是否成功以及避免产生不良反应的一个很重要的环节。

《内经》有“药以祛之,食以随之”的观点,强调药(医)食结合,这完全符合现代医学和营养学的原则,是现代综合疗法的一个重要方面。在当今社会,无论是医生、病人,还是健康人,掌握一些食疗的知识,都具有不可忽视的现实意义。

为此,我们对忌口问题进行专门分析,从临床实际出发,以病证为纲,分饮食忌口和药物忌口两个方面予以扼要介绍。

总 序 引 言

溯 源 篇

第一章 食疗源流	(1)
一、秦汉以前	(1)
二、秦汉时期	(1)
三、晋唐时期	(2)
四、宋元时期	(3)
五、明清时期	(4)
六、近现代	(4)
第二章 食疗涵义	(6)
一、食与人	(6)
二、食与药	(7)
三、食疗之狭义和广义	(9)
第三章 食疗内容	(10)
一、饮食养身	(10)
二、药膳疗病	(10)
三、辨证食治	(11)
四、饮食卫生	(11)
五、饮食宜忌	(11)
第四章 食疗特点	(13)
一、历史悠久,内容丰富	(13)
二、以中医学理论为指导	(13)
三、借鉴中药学的知识	(14)
四、重视保护胃气	(14)
五、提倡全面综合	(15)
六、注意饮食宜忌	(16)
七、简便易行,易于接受	(17)

药食功用篇

第一章 药食种类	(18)
一、按食疗品的作用分类	(18)
1. 保健类	(18)
2. 预防类	(18)
3. 治疗类	(18)
4. 康复类	(18)
二、按食疗品的加工特点分类	(19)
1. 粥	(19)
2. 茶	(19)
3. 酒	(13)
4. 菜肴	(19)
5. 汤羹	(20)
6. 米饭面点	(20)
7. 蜜膏	(20)
8. 鲜汁	(20)
9. 露	(20)
10. 糊	(21)
11. 糖果蜜饯	(21)
12. 冲剂	(21)
三、按食疗品原料分类	(21)
第二章 药食功用	(22)
一、谷豆类	(22)
二、蔬菜类	(28)
三、果品类	(40)
四、畜禽蛇虫类	(54)
五、水产类	(63)
六、调味品类	(72)

食疗方法篇

第一章 药膳	(76)
一、扶正类	(76)

(一) 补气	(76)
(二) 养血	(82)
(三) 气血双补	(86)
(四) 温阳	(90)
(五) 滋阴	(96)
(六) 阴阳双补	(101)
二、祛邪类	(104)
(一) 祛风	(104)
(二) 散寒	(106)
(三) 清热	(109)
(四) 解暑	(112)
(五) 除湿	(114)
(六) 润燥	(117)
第二章 药粥	(121)
一、扶正类	(121)
(一) 补气	(121)
(二) 养血	(127)
(三) 气血双补	(132)
(四) 温阳	(135)
(五) 滋阴	(139)
(六) 阴阳双补	(144)
二、祛邪类	(146)
(一) 祛风	(146)
(二) 散寒	(148)
(三) 清热	(153)
(四) 解暑	(157)
(五) 除湿	(159)
(六) 润燥	(163)
第三章 药点	(167)
一、扶正类	(167)
(一) 补气	(167)
(二) 养血	(170)
(三) 气血双补	(173)
(四) 温阳	(174)

(五) 滋阴	(176)
(六) 阴阳双补	(179)
二、祛邪类	(179)
(一) 祛风	(179)
(二) 散寒	(180)
(三) 清热	(181)
(四) 解暑	(182)
(五) 除湿	(183)
(六) 润燥	(185)

忌口概论篇

第一章 忌口的涵义	(189)
第二章 忌口的范围	(191)
一、体质与忌口	(191)
二、疾病与忌口	(192)
三、进食方法与忌口	(197)
第三章 中医论忌口的源流及特点	(200)

疾病忌口篇

第一章 内科疾病忌口	(203)
一、感染性疾病忌口	(203)
(一) 流行性感胃	(203)
(二) 病毒性肝炎	(204)
二、呼吸系统疾病忌口	(205)
(一) 支气管炎	(205)
(二) 支气管哮喘	(207)
(三) 肺炎	(208)
(四) 肺结核	(209)
三、循环系统疾病忌口	(211)
(一) 风湿热	(211)
(二) 病毒性心肌炎	(212)
(三) 高血压病	(214)
(四) 冠状动脉粥样硬化性心脏病	(216)