



卫生部“十一五”规划教材

全国高等学校教材

中医营养治疗学

主 编 郭姣



人民卫生出版社

第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

中国中医药出版社

中医营养治疗学

王 健 主编

ISBN 7-302-18888-2

卫生部“十一五”规划教材

全国高等学校教材

供中医学、中药学、康复医学、护理学等专业及中医养生方向用

中医营养治疗学

主 编 郭 姣

副主编 钟赣生

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 莉 (江西中医学院)	钟赣生 (北京中医药大学)
王 辉 (河南中医学院)	郭 姣 (广东药学院)
王晓辉 (广东药学院)	谢 炜 (南方医科大学)
张 利 (四川烹饪高等专科学校)	管家齐 (浙江中医药大学)
胡 鹏 (成都中医药大学)	戴 霞 (山东中医药大学)

秘 书 郭 彤 (广东药学院)

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中医营养治疗学/郭姣主编. —北京:人民卫生出版社,
2009.9

ISBN 978-7-117-11660-2

I. 中… II. 郭… III. ①中医学-营养学②食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 151492 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.hrhexam.com	执业护士、执业医师、 卫生资格考试培训

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

中医营养治疗学

主 编: 郭 姣

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市顺义兴华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 25.5

字 数: 604 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11660-2/R·11661

定 价: 54.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言

中医营养治疗学是指在中医药理论指导下,研究中医养疗理论和方法,以指导预防疾病、治疗疾病、促进机体康复、保持健康的学科。

随着社会的发展,应用中医药预防疾病、治疗疾病、促进机体康复、保持健康,越来越受到人们的重视和青睐,为此我们编写了《中医营养治疗学》。对传统中医营养治疗相关理论进行了整理、发掘、完善和提高,使中医营养治疗学理论体系更系统化、规范化和科学化。

教材是知识的载体,是保证教育质量的关键要素。我们认为高质量的教材,首要的是科学规范、系统严谨。由于无既往相同教材可供参考借鉴,《中医营养治疗学》编写过程遇到诸多困难,如概念、定义、课程体系架构的确定等。编写组克服困难,集思广益。通过广泛查阅文献、细致而反复地认真讨论斟酌,本着学术严谨、学说有据、名词术语规范统一的原则,对中医营养治疗学的相关概念进行了科学准确的定义,同时梳理、归纳、总结了传统中医营养治疗相关理论,以教材的形式使其成为科学规范、系统严谨的理论及课程体系。

作为中医类教材,我们遵循以中医营养治疗学传统内容为主体的原则,将传统中医营养治疗理论与现代营养治疗科学有机结合,做到了衷中参西、与时俱进。如依据《中华本草》和《中药大辞典》等传统用法用量,结合《中国居民膳食指南》及现代营养学理论逐一确定常用养疗食物用法用量。常用养疗中药及本教材所选用全部养疗方中药物组成的选择,均符合卫生部《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》(卫法监发[2002]51号),以及其中的“附件1、既是食品又是药品的物品名单”和“附件2、可用于保健食品的物品名单”,使之更安全可靠。

本教材编写内容共分为五篇。第一篇总论,介绍中医营养治疗学的基本概念、基本内容和发展简史,重点阐述了基本理论及其基本特点、原则方法等。第二篇为常用养疗药食与方剂,主要介绍常用养疗食物、常用养疗中药、养疗方剂的功效、应用、制法与用法、现代研究、注意事项等内容。本教材所选食物、常用药物、养疗方,均注重其代表性和实用性,遵循以中医药传统营养学理论为基础,适当反映现代医学相关研究成果,较好地保证了教材的科学性、适用性和先进性。第三篇为四季养疗,主要阐述顺应四时变化特点,因时制宜而养疗的原则与方法。第四篇为特定人群养疗,主要介绍特定生理阶段人群及亚健康人群的养疗,着重阐述不同生理阶段及亚健康人群生理病理特点、辨证养疗。第五篇为常见病养疗,重点阐述临床常见病的中医病因病机及辨证养疗。通过上述篇章的阐述,使中医营养治疗学理论体系得到较好体现,并使之与实践相结合。

在保证教材理论性、实践性、系统性的前提下,充分突出中医药营养治疗的基本特点,即整体观、恒动观与辨证观。在编写内容上尤其注意掌握处理与其他中医药课程之间的紧密联系,相互呼应,有机结合,最大限度做到突出特色、彰显特点。

我们充分考虑了各专业学生学习及教学实际情况,力求博采众长、整体优化。在实现该课程教学目标和教学基本要求的前提下,确定教材内容适当的深度与广度,努力保持中医药营养治疗学体系的科学性和完整性,反映中医药营养治疗学术发展的成熟内容,实现教学内容的整体优化。通过对本课程的学习,使教学对象能较准确系统地了解中医药营养治疗的理论与应用、优势与特色。

本教材适用于中医、中药、养生、康复、护理等专业及中医养生方向用。

全书由主编郭姣统稿并修整。编写历经编写会、审稿会以及定稿会反复论证,不断完善,以期提高质量。我们要感谢广东药学院方少瑛老师、罗朵生老师在编写过程中给予的大力支持与协助。

由于本教材为《中医营养治疗学》的首次编写,虽经反复斟酌,但仍难免有不足之处。我们真诚希望听到各方面的意见,以便修改提高。我们也期望这本教材能得到广大师生的喜爱。

《中医营养治疗学》编委会

2009年7月

目录



第一篇 总论

绪论	1
第一章 中医营养治疗学发展简史	2
第二章 中医营养治疗学的理论基础	8
第一节 阴阳、五行学说	8
第二节 精、气、血、津液学说	10
第三节 五脏中心论	11
第四节 体质学说	15
第五节 性味归经理论	17
第三章 中医营养治疗学的主要特点	19
第一节 整体恒动,辨证养疗	19
第二节 药食一体,养疗结合	20
第三节 调理脏腑,重视脾胃	21
第四章 中医营养治疗学的基本原则	23
第一节 预防为主	23
第二节 谨和五味	24
第三节 遵循配伍	24
第四节 三因制宜	25
第五节 轻者治之以食,重者药食并用	27
第五章 饮食禁忌	28
第六章 中医营养治疗常见剂型	32



第二篇 常用养疗药食与方剂

第一章 常用养疗食物	35
第一节 谷类	35
第二节 豆类	39

第三节 蔬菜类	42
第四节 食用花类	56
第五节 食用菌类	58
第六节 水果类	60
第七节 坚果类	70
第八节 水产类	73
第九节 畜禽类	80
第十节 蛋类和乳类	84
第十一节 食用油脂	86
第十二节 调味品及其他	89
第二章 常用养疗中药	95
第一节 解表药	95
第二节 清热药	100
第三节 泻下药	105
第四节 祛风湿药	107
第五节 芳香化湿药	108
第六节 利水渗湿药	110
第七节 温里药	112
第八节 理气药	114
第九节 消食药	117
第十节 止血药	118
第十一节 活血化瘀药	121
第十二节 化痰止咳平喘药	124
第十三节 安神药	127
第十四节 平肝息风药	128
第十五节 补虚药	130
第十六节 收涩药	144
第三章 常用养疗方	147
第一节 解表养疗方	147
第二节 清热养疗方	151
第三节 泻下养疗方	155
第四节 祛湿养疗方	157
第五节 温里养疗方	162
第六节 理气养疗方	165
第七节 理血养疗方	168
第八节 化痰止咳平喘养疗方	172

第九节 安神养疗方·····	174
第十节 补虚养疗方·····	178
第十一节 消食养疗方·····	186
第十二节 抗衰老老养疗方·····	190
第十三节 美容养疗方·····	195



第三篇 四季养疗

第一章 春季养疗·····	201
第二章 夏季养疗·····	205
第三章 秋季养疗·····	209
第四章 冬季养疗·····	212



第四篇 特定人群养疗

第一章 特殊生理阶段人群养疗·····	217
第一节 孕妇养疗·····	217
第二节 乳母养疗·····	220
第三节 小儿养疗·····	223
第四节 老年人养疗·····	226
第二章 亚健康人群的养疗·····	231
第一节 亚健康病因病机·····	233
第二节 亚健康养疗原则·····	234
第三节 亚健康常用养疗方·····	236



第五篇 常见病养疗

第一章 呼吸系统疾病·····	245
第一节 急性上呼吸道感染·····	245
第二节 慢性支气管炎·····	247
第三节 支气管哮喘·····	250
第二章 消化系统疾病·····	254
第一节 急性胃炎·····	254
第二节 慢性胃炎·····	256
第三节 消化性溃疡·····	259
第四节 脂肪肝·····	261

第五节 慢性胆囊炎·····	263
第六节 慢性腹泻·····	265
第七节 便秘·····	267
第三章 循环系统疾病·····	271
第一节 心律失常·····	271
第二节 高血压病·····	274
第三节 冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	277
第四节 病毒性心肌炎·····	280
第四章 血液与造血系统疾病·····	284
第一节 缺铁性贫血·····	284
第二节 过敏性紫癜·····	286
第三节 白细胞减少症和粒细胞缺乏症·····	288
第五章 泌尿与男性生殖系统疾病·····	290
第一节 肾病综合征·····	291
第二节 慢性前列腺炎·····	294
第三节 男性性功能障碍·····	296
第六章 内分泌系统与新陈代谢疾病·····	301
第一节 糖尿病·····	301
第二节 高脂血症·····	303
第三节 肥胖症·····	305
第四节 痛风·····	307
第五节 甲状腺功能亢进症·····	309
第七章 神经系统与精神疾病·····	312
第一节 短暂脑缺血发作·····	312
第二节 帕金森病·····	314
第三节 癫痫·····	315
第四节 神经症·····	318
第八章 其他各科常见病·····	322
第一节 复发性口腔溃疡·····	322
第二节 慢性鼻炎·····	324
第三节 咽喉炎·····	325
第四节 痛经·····	328
第五节 闭经·····	330
第六节 功能失调性子宫出血·····	332
第七节 阴道炎症·····	336
第八节 小儿厌食症·····	338

第九节 痔	339
第十节 湿疹	341
第十一节 痱子	343
第十二节 痤疮	344
第十三节 荨麻疹	346
第十四节 肺结核	348
第十五节 病毒性肝炎	350
主要参考文献	353
附表	354
1. 血糖生成指数(GI)表	354
2. 各类营养素在常见食物中的含量表	355
3. 七类食物的交换代量表	362
4. 中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs)	365
索引	370
1. 常用养疗食物索引	370
2. 常用养疗中药索引	376
3. 常用养疗方剂索引	382

第一篇 总 论



绪 论

中医营养治疗学是指在中医药理论指导下,研究中医养疗理论和方法,以指导预防疾病、治疗疾病、促进机体康复、保持健康的一门学科。

中医营养治疗学以中国传统文化为深厚底蕴,以中医理论为坚实基础,融汇了历代实践经验和研究成果,形成了博大精深的理论体系和丰富多彩的方法,具有鲜明的东方色彩和浓郁的民族特色。它历史悠久,源远流长,为中国人民的健康事业和中华民族的繁衍昌盛作出了杰出贡献。

“营养”一词,较早见于宋代苏东坡《养生说》“营养生者使之能逸而能劳”。古代又作“荣养”。“营”有经营、营造之意,“荣”可解释为荣盛、繁荣,“养”即养护、补养之意。“营(荣)养”即指机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料,以维持正常生命活动的过程。而“营养学”一词,则来源于现代营养学。在中医古籍文献中,论及营养学的内容多称为“食养”或“食疗”。“食养”即饮食养身,就是以合理的营养,维护健康、保养身体、预防疾病以达到健康长寿的目的,强调预防为主;“食疗”即饮食疗疾,是根据食物和药用食物的性味、功用及其所含的营养成分或其他成分,进行科学配伍,通过合理的加工烹调,达到治疗疾病的目的。虽然二者在词义上稍有差别,但究其本质,中国古代的“食养”、“食疗”学即为在中医药理论指导下的传统临床营养治疗学。

中医营养治疗,以扶正固本为基本思想,以补气血、调阴阳、增强正气为基本治则,据此选用药物和食物,同时结合中医的病因病机学说,进行辨证养疗,并采用恰当的制作方法和形式,如炒、焖、煎、炸、蒸、煮、熬、卤、烧等,制成汤、羹、膏、酒、粥、面、糕、饼以及菜肴等,故具有广泛的适用性。既适合于家庭食品的制作,又可作为餐馆配膳的美食佳肴,近年来在国内外受到广泛关注。

现代药理研究表明,中医养疗方大都具有增强机体的生理功能,改善细胞代谢和营养,改善心、肺和造血系统功能,促进血液循环等作用,并能调节机体内物质代谢平衡,从而起到防治疾病、促进机体康复、保持健康的功效。

中医营养治疗学是我国传统文化的瑰宝,是中医学宝藏中的一颗璀璨明珠。它和药物疗法、针灸、推拿、气功、导引等学科一样,都是中医学的重要组成部分。且从某种意义上讲,中医营养治疗学在预防医学、康复医学和老年医学领域中,占有更重要地位。

中医营养治疗学的形成和发展,经历了漫长的历史过程。从茹毛饮血的远古到饮食日益多样化的现代,它是伴随着人类长期的生活实践逐步发展起来的,现存文献记载表明,距今已有三千多年的历史。

一、先秦时期

中医营养治疗的萌芽是在原始人类生产生活中产生的。《淮南子·修务训》谓:“古者民茹草饮水,采树木之实,食羸虻之肉,时多疾病毒伤之害,于是神农乃教民播种五谷、相土地、宜燥湿肥壤高下,尝百草之滋味、水泉之甘苦,令民知所辟就,当此之时,一日而遇七十毒。”可见,我们的祖先在劳动、生产、生活实践及寻找食物的过程中,发现了一些植物和鸟、兽、鱼、虫等食物的治疗作用。随着火的发现和利用,人们从吃生食进步到吃熟食,既提高了食物的利用率,又扩大了食物的来源。同时由于食物营养成分的丰富,改善了机体营养状况,促进了大脑发育,加速了人类的进化。此外,由于燔生为熟,具有消毒灭虫,防止胃肠疾病和寄生虫病的作用,大大保证了古代人民身体的强健,为人类的健康、长寿和种族的繁衍,开辟了新纪元。此时先民的饮食,仅仅出自求生需要,对饮食与健康的关系的认识尚处于朦胧阶段。

经过原始社会和奴隶社会的漫长岁月,至西周时期,社会生产力得到了逐步提高。中医营养治疗由萌芽而渐趋雏形,形成了初具规模的医事制度,产生了“食医”,其与“疾医”、“疡医”、“兽医”一起构成周代医政制度的四大分科,并排在诸医之首。在《周礼·天官冢宰》中记载:“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百饔、百酱、八珍之齐。凡会膳食之宜,牛宜稌,羊宜黍,豕宜稷,犬宜粱,雁宜麦,鱼宜菰,凡君子之食恒放焉。”可见当时已从保护人体五脏的角度调和五味,从营养需要与性味相宜的关系上搭配主、副食,将食治提到很高的地位。

1975年长沙马王堆三号汉墓出土的医书《养生方》、《杂疗方》、《五十二病方》及《阴阳十一脉灸经》中都有关于食疗的记述,特别是记载了一些食疗方,如服食青粱米粥治疗蛇咬伤等。说明我国人民在公元前五世纪已经把食疗作为一种治疗方法,并在群众中普及应用,同时把行之有效的方剂收集载入书中。

二、秦汉时期

秦汉时期是中医营养治疗学理论体系初步形成期。中医经典著作《黄帝内经》、《神农本草经》及《伤寒杂病论》的问世,成功构筑起中医学独特的理论体系。其中诸多关于“食养”、“食疗”的论述,为中医营养治疗学奠定了理论基础。

《黄帝内经》约成书于公元前一世纪的西汉中后期,是我国现存最早的一部医著,较全

面地总结了春秋战国时期及前代的医学成就,在中医发展史上占有十分重要的地位。它对饮食养生和饮食治疗做了较系统的论述,明确了养疗的原则和实施方法。该书部分篇章阐述了食物对防治疾病和促进健康的重要作用,具体说明了饮食养疗的原则,为后世饮食养疗的发展奠定了理论基础。《素问·平人氣象论》曰:“人以水谷为本。”《素问·生气通天论》又曰:“阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味。是故味过于酸,肝气以津,脾气乃绝。”阐述了摄取的食物是人体生长发育的源泉,同时指出饮食失调亦能伤害身体,导致疾病。《素问·藏气法时论》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”。体现了古人用药治病的法度,也记录了饮食养疗在清除病后余邪及扶养正气中的作用。所谓:“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。”反映了古人反对唯药观点,主张在治疗疾病过程中应根据机体正邪的盛衰,合理选用“食疗”与“药疗”。书中并指出一些饮食调理、饮食宜忌、饮食卫生等方面的具体方法。《黄帝内经》中所载方剂,一半以上含食物成分。

随着中医学的发展,本草学也有了发展。成书于汉代的《神农本草经》是我国现存最早的一部药物学专著。该书收录了许多食疗的药食,如大枣、枸杞子、赤小豆、龙眼肉等,对其功效、主治、用法等均有论述,对促进食疗本草学的发展起到了重要作用。西汉时本草学中所载药物日见增广,这是汉武帝南征北战,扩展版图,使南方的热带植物药和北方的寒带植物药在战争中互相流通的结果。公元122年前后,张骞出使西域,带回石榴、胡桃、胡瓜、苜蓿、蒜薹、葫荽、西瓜、无花果等多种种子。东汉马援又从交趾带回薏苡种子,大大增加了食物和药用食物的品种。

张仲景在《伤寒杂病论》中所论述的“辨证施治”原则,迄今仍有效指导着中医临床实践,并成为中医药学特色之一,也是中医营养治疗学“辨证养疗”的依据。书中记载的当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤就是典型的食疗方剂。尚有米药合用的名方,如桃花汤、竹叶石膏汤、白虎汤等,方中均采用了食材——粳米。此外,书中还强调了在养生和治疗疾病中有关饮食宜忌的问题,如“凡欲食滋味以养于生,食之有妨反能为害……所食之味有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾,以此致危,例皆难疗”。张仲景的上述思想丰富了中医营养治疗学的内容。

三、晋隋唐时期

晋、隋、唐时期,中医营养治疗学在前代初步形成的理论指导下,食养食疗实践经验的积累更加丰富,进入了一个快速发展时期。这期间对甲状腺肿、脚气病、夜盲症等营养缺乏疾病的认识和治疗取得较大成就。如晋·葛洪《肘后方》中,首次记载用海藻治瘰疬病(甲状腺肿)以及用猪胰治消渴病(糖尿病)。在《治风毒脚弱痹满上气方第二十一篇》中论述了脚气病的病因及食疗方法:“脚气之病,先起岭南,稍来江东……”“岭南”、“江东”指的是广东、长江以东一带。该地区多以米为主食,由于单纯食精米导致了脚气病的发生。书中提出该病可用大豆、小豆、牛乳、鲫鱼治疗。隋·巢元方编著的《诸病源候论》是我国第一部病因症状学专著,其中记载了用鹿麋治甲状腺肿、蟾酥治创伤、羚羊角治中风的案例。唐代大医家孙思邈《备急千金要方》(简称《千金要方》)首用猪肝治夜盲症,提出了“以脏补脏”的原则。

在食材方面,梁·陶宏景所著《本草经集注》创立了按药物自然属性分类的方法。其中载药用食物 195 种,比《神农本草经》所载大有增加。

这一时期食疗开始逐渐从各门学科中分化出来,出现了论述食疗的专著。《扁鹊食禁》、《华佗食论》以及马碗《食经》、崔禹锡《食经》等有关食疗的书籍陆续问世。

唐代孙思邈编著的《千金要方》与《千金翼方》分别立有“食治”专篇与“养老食疗”专节,强调以食治病。认为“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食制之,食疗不愈,然后命药。”除序论外,分“果实、菜蔬、谷米、鸟兽虫鱼”四门来叙述,是现存最早的营养疗法专篇。孙思邈对饮食养生非常重视,认为“安生治本,必资于饮食,不知食宜者,不足以存生也。”强调饮食有节,五味不可偏胜等;对于老年养生、妇幼养生、四时养生也多有论述。

孙思邈的弟子孟诜撰著的《食疗本草》,全面总结了唐以前的营养学和食治的经验,是我国第一部食疗专著。原书已佚,目前所见《食疗本草》是以敦煌发掘的食疗残卷及《医心方》、《重修政和经史证类备急本草》等书中佚文辑校的。据记载原书有条目 138 条,张鼎又增 89 条,合计 227 条。该书内容丰富,切合实用,每食药之下均注明药性、功效、禁忌及食疗验方。

唐代昝殷著《食医心镜》三卷,是一部较系统、完备和重要的食疗专著。该书记录有关内、妇、儿科的食治材料共计 13 条,食治药方 209 首,收集了许多食疗验方。如高良姜粥治疗心腹冷痛,牛乳治疗消渴,鲤鱼、冬瓜子、赤小豆煮熟空腹服治疗水肿等。

四、宋金元时期

宋、金、元时期,经济、文化、科学技术的快速发展,为中医药学的发展提供了有利条件,也迎来了中医营养治疗学的全面繁荣。

宋代由官方组织王怀隐等编撰的《太平圣惠方》第九十六、九十七卷设有“食治门”,载方 160 首,包括各种粥、羹、饼、茶等食养、食疗方,治疗 28 种病证,如杏仁粥治疗咳嗽、鲤鱼粥治疗水肿病、羊肺羹治疗消渴小便频数等。

宋徽宗时由政府主持编撰的《圣济总录》中载有 285 首食疗方,治疗 29 种病证。在制作方法和剂型方面又有了新发展,不仅有粥、羹、饼,还有酒、散、饮、汁、煎、面等的制作方法。如治疗虚癆的苡仁饼的制作方法:“去苡米,热水淘,捣罗如做米粉法,以枣肉,乳汁拌和作如蒸饼大,食法蒸熟,随性食之。”上述食养、食疗用方及各种剂型的研究和应用都进一步促进了中医营养治疗学的发展。

北宋陈直编写的以食疗方法治疗老年病的专著《养老奉亲书》,是我国现存最早的一部中医老年病学著作。全书载方 231 首,其中食疗方剂达 162 首,食疗方比例之大,说明食疗在中医学中的地位日趋重要。书中论述了老年人的生理、病理特点及养疗方法。“衰老之人,不同少年真气壮盛,虽汗吐转利,未至危困。其老弱之人,若汗之则阳气泄,吐之则胃气逆,泻之则元气脱,立致不虞,此养老之大忌也。大体老人药餌,止是扶持之法,只可用温平顺气,进食补虚,中和之药治之。依食医之法,随食性变饌治之,此为良也。”书中还刊载了适宜老人养生延年的补养粥 43 方。

至元代,中医营养治疗学又有了很大的发展,其突出成就体现在宫廷饮膳食医官忽思慧等撰写的《饮膳正要》。全书共三卷,继承了食、养、医相结合的传统,对每一种食品都同时注释其养生和医疗效果,并对制作方法、烹调细则进行了评述。在饮食营养与健康的关系

系、饮食卫生习惯等方面阐述了其特有的学术观点。此外,对服药食忌,食物利害,食物相反,食物中毒的论述亦有其独到见解。该书对养生、食疗及营养保健作出了巨大的贡献。

元代邹铉编写的《寿亲养老新书》认为“若有疾患,宜先详食医之法,审其疾状,以食疗之,食疗未愈,然后命药,贵不伤其脏腑也”,“人若能知其食性,调而用之,则倍胜其药也。”可见当时食疗的效果之好,以及人们给予食疗的评价之高。

五、明清时期

明清时期,名医辈出,研究本草之风盛行。随着医学的发展,医学知识和技术进一步积累,营养学知识日渐丰富,出现了较多食养、食疗方面的专著,中医营养治疗学逐步得到完善。

明代杰出医药学家李时珍撰著的《本草纲目》,对本草学进行了全面的整理总结,可谓集我国十六世纪前药学成就之大成。在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出成就。本书于十七世纪末传播海外,先后有多种文字的译本,对世界自然科学具有卓越贡献,对中医营养治疗学的发展也产生了巨大影响。其一,提供了有关饮食营养的丰富资料。仅谷、菜、果三部就有 300 余种,虫、介、禽、兽有 400 余种。其二,保存了不少食疗佚文。如孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》、吴瑞的《日用本草》。同时还引用了其他有关食疗的专著,如朱橚的《救荒本草》、汪颖的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》,以及孙思邈的《孙真人食忌》、张湛的《延年秘录》、咎殷的《食医心镜》等,都是有关食疗的宝贵资料。其三,记载了很多食疗方法。例如在“百病主治药”卷三、卷四部分,在“痢”病“虚寒”证下,列有秫米、丹黍米、粳米、白扁豆、糯谷、山药、大蒜、生姜、麦面、小麦粉等数十种食物。部分食物还注明了食用方法,如煮食、作馄饨食、作羹、煮粥、和面作饼食、加醋炖食等等,另在谷、肉、果、菜、禽等各部“附方”中也载有许多食疗方。

明代徐春甫的《古今医统大全》记载了药膳的制作方法,对酒、醋、酱、茶、酱油、蔬菜、肉类、鲜果、酥饼、蜜饯作了较详细的论述。吴禄辑的食疗专著《食品集》二卷,上卷分列谷部、果部、菜部、兽部;下卷列有禽部、虫鱼部及水部,共七部。在附录中记录了饮食之宜忌,指导对食物的选用,如五脏所补、五脏所伤、五脏所禁、五味所宜、五谷以养五脏、食物相反以及妊娠忌食等。

卢和的《食物本草》,论述了多食黄谷、蔬菜等素食的益处。朱橚的《救荒本草》共四卷,载可供荒年救饥食用的植物 414 种。记述其名称、产地、形态、性味良毒、使用部位和加工烹调方法等,并精心绘制成图。此外,周履靖的《茹草编》记野菜 105 种,均附植物图。明代还有多种食物本草类书籍,如汪颖的《食物本草》、鲍山的《野菜博录》、宁原的《食鉴本草》等。在北京图书馆尚藏有一种附彩图的《食物本草》,共四卷,没有著撰人,共存药图 467 幅、药 385 种。诸书均主张多食蔬菜,可疏通肠胃。在当时的历史条件下虽不能发现维生素、膳食纤维对机体的科学价值,但已认识到蔬菜对健康的重要意义。另有钟惺的《饮馔服食谱》、刘基的《多能鄙事》等。

清代的营养学在明代的基础上得到了较大的发展,食疗方法多且注重美味适口,讲究营养价值、烹调技术和疗效。有关食疗的著述立方繁多,当时具有代表性的有沈季龙的《食物本草会纂》,它是集我国清代以前的食疗大全,将食物分为水部、火部、谷部、菜部、果部上、果部下、鳞部、介部、禽部、兽部共十部。还在卷十一提出食物宜忌、服药宜忌、妊娠

宜忌、五味偏好等重要理论。

尤乘所著《寿世青编》对食养极为重视。他认为：“五谷得五行之正气，人赖于养者也。盖饮养阳气，食养阴气，阴阳和调，神乃自生。”费伯雄所著《食鉴本草》认为：“仲景治伤寒，尚时以饮食消息，治虚癆一症，食物之疗养，与药物疗养并重。俗工仅解用药，已自矜炫，不知食物疗养适当，可以不药。既须用药，亦必以食物互助，俾奏全功。”在这种思想指导下，食养得宜，临床收效颇佳，后人给予很高评价。

温病学家王孟英的《随息居饮食谱》是当时的一部营养和食疗专著，书中载有大量通俗易懂的食疗及防病验方用于温病的防治，如以橄榄、生萝卜组成“青龙白虎汤”治疗喉症；以生绿豆、生黄豆、生黑豆（或生白扁豆）组成“三豆饮”以治痘症。此外，还有吴鞠通《温病条辨》载以五汁饮治疗温病口渴；叶天士《临证指南医案》载以甘麦大枣汤治癫痫等。上述著作及养疗方剂的应用促进了对温病养疗的发展，丰富了中医食养、食疗学的内容。

章穆著《调疾饮食辨》指出：“盖诸药温凉补泻，性各不同，一饮下咽，总由胃气敷布，唯以谷气助其胃气，以热气速其行而桴鼓之应，乃迥非汤剂所能及，此古人用粥治病之精理，千载无人道破者也。”该书对食养、食疗、健身治病的机制作了阐述，精选了人参粥、黄芪粥等 55 方。袁枚（字子才）撰《随园食单》、叶盛纂辑《古今治验食物单方》、文晟辑《本草饮食谱》等都是很有价值的食养、食疗书。另何克谏的《养生食鉴》、曹庭栋的《老老恒言》、吴仪洛的《成方切用》、张璐的《本经逢原》，以及清宫中的《慈禧光绪医方选议》等均有食养食疗记载，反映出清代营养学已发展到相当水平。

六、新中国成立以来

中华人民共和国成立以来，政府高度重视中医药事业的继承和发扬，并制定了一系列相应的政策和措施。随着现代自然科学技术和国民经济的发展，中医营养治疗学得到了前所未有的丰富和发展，迄今已基本成为一门独立的学科。

新中国成立后的第一本营养学书籍是由志愿军后勤卫生部组织专家编写出版的《野菜与营养》。本书是针对当时中国人民志愿军在抗美援朝的环境中，为克服粮食不足、蔬菜短缺的困难而编写的。不仅解决了当时战争条件下辨认野菜的问题，也对祖国的饮食方法及营养学研究作出了贡献。1973 年，叶橘泉先生编著的《食物中药与便方》，介绍了食物中药的来源、性味、成分、功用、便方等，颇受欢迎。后经两次修订，收载食物中药 340 种，附便方近 1500 条，可称为现代的食疗专著。

1981 年江苏科技出版社出版了窦国祥编著的《饮食治疗指南》。全书 48 万字，是一本较为全面的手册型食疗书籍。1983 年人民卫生出版社出版了乐依士等编著的《药粥疗法》，该书载药粥 80 方。特别值得提出的是 1985 年出版了彭铭泉主编的《中国药膳学》和姜超主编的《实用中医营养学》。这两部食疗专著内容丰富，可称为新中国成立以来对古今“食养”、“食疗”的一次大总结，同时揭开了中医营养治疗学发展的新篇章。1987 年上海科技出版社出版了钱伯文等主编的《中国食疗学》，全书 68 万字，以介绍中国传统的理论和经验为主要内容，并利用现代科学知识对其做出了通俗合理的解释。1999 年梁仁、郭姣主编的《中医营养学》，首次系统地提出了中医营养学的概念，总结概括了中医营养学的理论基础、主要特点和养疗原则。2007 年郭姣主编的全国医药院校教材《中医营养学》由中国医药科技出版社出版。