



90分钟学会

中医饮食养生

中国中医科学院知名教授**杨力**、中央电视台著名节目主持人
郎永淳共同推荐，南京新闻台著名节目主持人**杭凯**特别推荐

◎ 尤虎 编著



湖南科学技术出版社



90分钟

学会

中医饮食养生

中国中医科学院知名教授杨力、中央电视台著名节目主持人
郎永淳共同推荐，南京新闻台著名节目主持人杭凯特别推荐

◎ 尤虎 编著



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

90 分钟学会中医饮食养生 / 尤虎编著. -- 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5357-6678-6

I. ①9… II. ①尤… III. ①食物养生 IV.

①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 073472 号

90 分钟学会中医饮食养生

编 著: 尤 虎

责任编辑: 王跃军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南航天长字印刷有限责任公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 望城坡航天大院

邮 编: 410205

出版日期: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9

字 数: 230000

书 号: ISBN 978-7-5357-6678-6

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

良莠不齐的养生观念，我们该相信谁？又该如何分辨谎言和真理？你是否曾被“忽悠”了？或是正在被“忽悠”？

我们应该清醒地认识饮食养生的真正意义。要针对自身体质吃对食物，才能起到防止疾病发生的作用。但饮食养生不是万能的，更不可能替代医疗手段。一旦身体得了病，应该以医生诊治、吃药为主导，食疗则起辅助作用。

错误地把养生与医疗看成一回事。不少人生病后，按照养生书籍的描述“对症下药”，很可能导致治疗延误，病情加重。正确的食疗等养生方法可以健身防病，但绝不是解决一切的“灵药”，一些谬误的养生方法和观念就更不可能代替正规治疗了。

对养生抱着不切实际的幻想，总想通过一些简单的方法来迅速达到治病延年的功效。如仅仅听说喝绿豆水能治百病，就马上跟风抢购。或是听说出了什么养生的新书就买来按图索骥，刻意去追求延年益寿，结果只能适得其反。

要辩证地看待养生，养生是根据人不同的体质、性别、年龄等因素去辨证下方，而不能靠所谓吃生茄子、生泥鳅、生萝卜来养生保健。急

前言

问时下什么最火？“养生”必在其中。

随着人民生活水平的提高，人们对于自身健康和生活质量也越来越关注，民以食为天，饮食养生的方法自然而然成为民众关注的重点，但各种新鲜、新奇的养生观念和养生食物层出不穷，各路“养生大师”你方唱罢我登场。

先有号称太医之后的“刘太医”，再有台湾的“排毒教父”，紧随其后的还有教人生吃茄子、喝绿豆汤的“张大师”，吃生泥鳅的“健康教母”，号称能水下生存两个多小时的“李神仙”……

“养生”市场，良莠不齐，鱼龙混杂，追求养生长寿的民众被不断地忽悠。先是喝牛筋汤包治百病，继而不敢喝牛奶，接着狂饮绿豆汤、吃生泥鳅，更有甚者上山找“李神仙”……

各种奇谈怪论充斥媒体，展开视听轰炸，在赚足了人们眼球的同时，也让追随各种养生方法甚至走火入魔的人越来越多，这让很多人为自己的盲目跟风付出了健康代价。

其实，注重养生，防病于未然，既是目前社会的普遍现象也是我国的文化传统，应该提倡，但谬误和真理只有一步之遥。面对鱼龙混杂、

序

失为一部百姓调养身体的好书，也是将中医体检数字化、标准化的有益尝试，故愿为序，以飨读者。

中国中医科学院西苑医院 杨 力

2011年5月

随着人民生活水平的提高，中医养生日益引起民众关注。于是乎，各类“伪养生专家”，打着中医旗号，奇谈怪论频出，实为牟取暴利，贻害无穷。为以正视听，需要“真养生”、“真中医”出现以破除各种养生乱象。

本书作者尤虎硕士，从学医之日起便立志弘扬中医学，作为一名临床医生，他编著的这部书非常新颖而且具有很强的实用价值。从本质上讲，这是一本中医食疗药膳养生的工具书。作为工具书，其突出的特点就是检索方便。中医知识零起点阅读也是本书的特色所在，读者只要按照书中的要求，在 90 分钟内阅读、填表、计算与查找便可以为自己量身定制饮食调养方案。

本书体例新颖，内容可分为两大部分，即“中医体检”与“饮食调养”。“中医体检”详列了分辨中医体质和中医证型的各种指标与检测方法，读者只要按照其步骤填写、计算就可以精确地得到中医体检结论。“饮食调养”则从各科常见疾病的角度，详细列举了常见证型、食疗中药、药膳复方等，很有实用价值。书中还编著了各类药膳常用食材功效，包括应用及使用注意事项乃至按语等，全面而实用，从而使该书不

功近利的结果只能以损失健康为代价，更不用谈强身健体了。

养生的科学性，可归纳为“两个结合、三个化”。

“两个结合”是传统医学与现代医学相结合，健康体检、健康监测和中医养生相结合；“三个化”是指个性化、系统化和数据化。

首先，养生必须因人而异，个性化很强。每个人的体质都是不同的，不能听说喝绿豆汤对健康有利，甚至可以治愈一些疾病，就跟着喝。绿豆有清热、利水和解毒的功效，是很好的养生食物，但是绿豆性凉，脾胃虚弱的人不宜多吃。因此，关于养生的食疗方应该是千人千方。

其次，人的健康是非常复杂的系统工程，单就与健康有关的学科而言，涵盖了现代医学中的预防、临床和康复医学，心理学，营养学，运动医学和中医学等。

再次，现代医学几乎很难作假，是因为以数据为诊断基础。养生可以定性定量，以直观的、透明的、信息完全对称的方式，让人们可以参与知晓和管理自己的有关健康数据。

与伪养生观相反，科学养生，是通过医疗体检、疾病风险评估和中

前言

医体质辨析等健康监测手段，了解自己身体状况和特点，量身定做个性化、系统化和数据化的膳食方案。

本书正是将中医学系统化，数据化，以便个性化地指导民众进行中医饮食养生。读者只要按照书中的步骤逐一选择、计算，即可在 90 分钟内实现量身定做饮食调养方案的目的，也就是实现 90 分钟学会中医饮食养生。

中医既是一门博大精深的学问，又是一项实实在在的技能。从古至今，中医书籍汗牛充栋，如何入门尚且不易，何谈 90 分钟学会中医饮食养生，为自己量身定做饮食调养方案。这一切似乎是天方夜谭，但本书就是要与您一道见证这个奇迹！

奇迹开始了，请您开始计时！

尤 虎

2011 年 5 月于南京

（书中药食两用物品的用量仅作参考，必要时请在专业人士指导下使用）

目录

第 1 ~ 第 5 分钟	了解相关概念与流程	001
第 6 ~ 第 30 分钟	中医健康体检 (测体质)	004
第 31 ~ 第 60 分钟	中医医疗体检 (测证型)	012
第 61 ~ 第 70 分钟	结论处理	052
第 71 ~ 第 90 分钟	自制药膳食疗方案	068

常见病症的药膳治疗

呼吸系统病症/068

心血管系统病症/087

血液系统病症/108

神经系统病症/116

妇产科病症/124

眼科病症/142

传染性疾病/152

消化系统病症/078

泌尿生殖系统病症/096

代谢、内分泌系统病症/112

外科与皮肤科病症/119

儿科病症/133

耳鼻喉科病症/146

肿瘤/158

目录

药膳常用食材功效

解表类/160

化痰止咳平喘类/186

利尿通便类/210

补气类/232

助阳类/252

其他/270

清热类/167

健脾消积类/196

理血类/222

补血类/243

滋阴类/260

一 目标

为自己量身定做中医饮食调养方案。

二 前提

了解自己。

三 了解自己的方法

中医体检。

四 中医体检的内容

中医健康体检（测体质），中医医疗体检（测证型）。

五 什么是中医健康体检（测体质）

中医健康体检即辨别中医体质类型的方法。其依据是中华中医药学会2009年3月26日颁布的《中医体质分类与判定》（编号 ZYYXH/T 157—2009）。中医体质学者经过近30年的研究，根据人体形态结构、生理功能、心理特点及反应状态，对体质进行了分类，并制定了该标准。

六 什么是中医医疗体检（测证型）

中医医疗体检即辨别中医“病位”和“病性”的方法，统称“测证型”。例如病位为“肝”、“肾”，病性为“阴虚”，则确定的证型即为“肝肾阴虚证”或“肝肾阴虚型”。其依据是人民卫生出版社2008年6月出版的《证素辨证学》中的“证候辨证素量表”及“证素诊断标准”。

⑦ 健康体检（测体质）与医疗体检（测证型）的关系

偏颇型的体质有发病的倾向，但体质不等于疾病。一旦疾病产生，仅仅调养体质是远远不够的，需要更为深入的认识，所以必须辨别出“病位”和“病性”，这对疾病调养具有决定性的意义，也是中医学的特色之一，即“辨证论治”。

⑧ 流程

为自己量身定做中医饮食调养方案首先需要了解自身，所以我们必须认识自己的体质，如果患有疾病则需要辨别“病位”和“病性”。

从本质上讲，在定制中医饮食调养方案之前，我们需要给自己做个“中医诊断”。那么在下面的第6~第60分钟里我们的主要任务就是根据自身情况完成下面这两个表格。

中医体检结论

中医健康体检结论

	类 型	转化分	判断（在□内填写数字）
中医健 康体检 （测体质）	平和质		☐ 1 是 ☐ 2 基本是
	气虚质		☐ 1 是 ☐ 2 倾向是
	阳虚质		☐ 1 是 ☐ 2 倾向是
	阴虚质		☐ 1 是 ☐ 2 倾向是
	痰湿质		☐ 1 是 ☐ 2 倾向是
	湿热质		☐ 1 是 ☐ 2 倾向是
	血瘀质		☐ 1 是 ☐ 2 倾向是
	气郁质		☐ 1 是 ☐ 2 倾向是
	特禀质		☐ 1 是 ☐ 2 倾向是

中医医疗体检结论

	病位 (参数值)	病性 (参数值)	证型
中医医疗体检 (测证型)			
病症表现			

表格填好以后，即第 61～第 70 分钟我们进行结论处理。主要任务是根据自身结果理解表格中的中医术语的内涵，那些与自己填写内容无关的术语可以暂时忽略。

测体质共 9 个中医术语，即 9 种体质的介绍。

测证型中“病位”加“病性”总计 53 个中医术语，而所谓“证型”就是由这 53 个术语所代表的类型的组合。

第 71～第 90 分钟的任务就是根据结论，结合具体病症参考“常见病症的药膳治疗”及“药膳常用食材功效”进行调治，辅助疾病治疗，自制药膳食疗方案。

第 6~第 30 分钟

中医健康体检（测体质）

中医体质测评表

A 型

请根据近一年的体验和感觉，回答 以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
①您精力充沛吗	1	2	3	4	5
②您容易疲乏吗*	1	2	3	4	5
③您说话声音低弱无力吗*	1	2	3	4	5
④您感到闷闷不乐、情绪低沉吗*	1	2	3	4	5
⑤您比一般人耐受不了寒冷（如冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇等）吗*	1	2	3	4	5
⑥您能适应外界自然和社会环境的变化吗	1	2	3	4	5
⑦您容易失眠吗*	1	2	3	4	5
⑧您容易忘事（健忘）吗	1	2	3	4	5

B 型

请根据近一年的体验和感觉，回答 以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
①您容易疲乏吗	1	2	3	4	5

续表

请根据近一年的体验和感觉, 回答 以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
②您容易气短(呼吸短促, 接不上气)吗	1	2	3	4	5
③您容易心慌吗	1	2	3	4	5
④您容易头晕或站起时晕眩吗	1	2	3	4	5
⑤您比别人容易患感冒吗	1	2	3	4	5
⑥您喜欢安静、懒得说话吗	1	2	3	4	5
⑦您说话声音低弱无力吗	1	2	3	4	5
⑧您活动量稍大就容易出虚汗吗	1	2	3	4	5

C型

请根据近一年的体验和感觉, 回答 以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
①您手脚发凉吗	1	2	3	4	5
②您胃腕部、背部或腰膝部怕冷吗	1	2	3	4	5
③您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗	1	2	3	4	5
④您比一般人耐受不了寒冷(冬天的寒冷, 夏天的冷空调、电扇等)吗	1	2	3	4	5
⑤您比别人容易患感冒吗	1	2	3	4	5
⑥您吃(喝)凉东西会感到不舒服或怕吃(喝)凉东西吗	1	2	3	4	5
⑦您受凉或吃(喝)凉的东西后, 容易腹泻(拉肚子)吗	1	2	3	4	5

D 型

请根据近一年的体验和感觉，回答 以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
①您感到手脚心发热吗	1	2	3	4	5
②您感觉身体、脸上发热吗	1	2	3	4	5
③您皮肤或口唇干吗	1	2	3	4	5
④您口唇的颜色比一般人红吗	1	2	3	4	5
⑤您容易便秘或大便干燥吗	1	2	3	4	5
⑥您面部两颧潮红或偏红吗	1	2	3	4	5
⑦您感到眼睛干涩吗	1	2	3	4	5
⑧您感到口干咽燥、总想喝水吗	1	2	3	4	5

E 型

请根据近一年的体验和感觉，回答 以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
①您感到胸闷或腹部胀满吗	1	2	3	4	5
②您感到身体沉重不轻松或不爽快吗	1	2	3	4	5
③您腹部肥满松软吗	1	2	3	4	5
④您有额部油脂分泌多的现象吗	1	2	3	4	5
⑤您上眼睑比别人肿（上眼睑有轻微隆起的现象）吗	1	2	3	4	5
⑥您嘴里有黏黏的感觉吗	1	2	3	4	5
⑦您平时痰多，特别是咽喉部总感到有痰堵着吗	1	2	3	4	5