

最·适·合·中·国·人·体·质·的·中·医·营·养·学

老中医 解读 《中国居民膳食指南》

高益民 王文娟 主编



化学工业出版社
米立方出版机构

最·适·合·中·国·人·体·质·的·中·医·营·养·学

老中医 解读 《中国居民膳食指南》

高益民 王文娟 主编



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·

本书由国家级名老中医、中医营养专家们联合编写，紧扣卫生部发布的《中国居民膳食指南》。与该书相辅相成，对该书中出现的各类食物从中医药角度进行讲解，介绍了这些食物的四气五味、寒热温凉等特性，将中医药食同源的理论贯穿其中。书中除了介绍一般人群的中医饮食营养观，还对婴幼儿、青少年、孕妇、乳母、老年人等各类特殊人群，以及不同体质的各类人群，分别进行了中医营养学方面的指导，教给人们如何根据自己的体质、气候、环境等因素选择合适的食品，保障自己和家人的健康。本书适合所有对中医养生感兴趣的老百姓阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医解读《中国居民膳食指南》/高益民,王文娟主编. —北京:化学工业出版社, 2010.2

ISBN 978-7-122-07445-4

I. 老… II. ①高…②王… III. 居民-膳食-食品营养-中国 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第239620号

责任编辑:贾维娜 装帧设计:北京水长流文化发展有限公司
责任校对:宋 夏

出版发行:化学工业出版社 米立方出版机构
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张12.25 字数191千字 2010年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888 (传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:24.80元

版权所有 违者必究

Foreword

前言

卫生部部长陈竺曾说过：“国民营养与健康状况是反映一个国家和地区经济与社会发展、卫生健康水平和人口素质的重要指标。”努力提高全民族的营养水平和健康素质既是全面建设小康社会的重要组成部分，也是综合国力竞争的核心指标。

2008年1月15日，最新修订的《中国居民膳食指南（2007）》（以下简称《膳食指南》）公布发行了。这本书以先进的科学证据为基础，密切联系我国居民膳食营养实际，提出了系列性“建议居民选择平衡膳食，注意食品卫生，进行适当的身体活动，保持健康体重”的要求，对各年龄段的居民摄取合理营养，避免由不合理的膳食带来疾病具有指导意义。体现了我国党和政府对国民营养和健康状况的极大关怀，对整个中华民族增进健康、优化体质均有重要的意义。

随着社会经济的发展，我国城市化速度逐步加快，人口老龄化日趋严重，慢性非传染性疾病对健康的威胁更为突出。陈竺部长明确指出：“今后10~20年，是中国改善国民营养健康的关键战略时期，抓住机遇，适时干预会事半功倍。否则，不仅要影响几代人的健康素质，也会因不堪重负的疾病负担，消耗社会经济发展的成果。”所以，大力推广和应用《膳食指南》不仅是关乎每个人身体健康的问题，而且是科学地改善全国居民以及中华民族的营养健康素质，为全面建设小康社会奠定坚实的人口素质基础的大事。

近年来，我国社会经济快速发展，居民膳食状况明显改善，城乡儿童、青少年平均身高增加，营养不良的患病率下降。但在贫困的农村仍然存在着营养不足的问题。同时，我国居民膳食结构及生活方式也发生了重要的变化，与之相关的慢性非传染性疾病发生率也在增加，已成为威胁国民健康的突出问题。例如，在2009年11月14日——第三个“联合国糖尿病日”来临之前，北京市卫生局公布了，我国糖尿

病患者已超过了4000万。现在已知糖尿病属于生活方式病，除了遗传因素、其他疾病诱发者外，很多不良的生活方式均可以引起，其中不合理的膳食结构、体重超重与肥胖，都被列为主要的危险因素之中。

《膳食指南》给全国居民提供了最基本、科学的健康膳食信息，希望全社会广泛参与大力推广。作为老中医，在我详细阅读该书之后，除了对党和政府以及受委托的中国营养学会专家组万分感激之外，由此也联想到，中国传统医学对于营养学（包括食疗、药食同源等理论与实践）也有比较丰富的内容，于是萌发了运用中医药理论和个人临床经验解读《膳食指南》的构想。在解读该书的过程中，收获也与时俱增，兴趣日益浓厚。同时更加感到该书的内容还是切合我国居民的膳食实际情况的。如果运用中医药理论进行解读，不但是“广泛参与”，也是普及中医营养学知识的大好时机，故而编辑成册，与广大读者共享。

中医营养学，是在中医药理论指导下，特别是根据“药食同源”及食疗实践，总结出来的系统理论和经验，仍然遵照整体观念与辨证施膳食养的原则，而且具有明确的起源可循和优势突出的特点。为了更加系统地阐述中医营养学的理论知识与实践内容，对一般人群和不同年龄、不同体质等人群的特殊性，以及读者的认知顺序，本书采用了章节式分别论述。最后，对常见食物的中医功效也分类列举，以期更加贴近民众生活，体现科学性、易读性、实用性以及普及性的意义。

国家老中医药专家学术经验继承导师 高益民 教授

2009年12月

Foreword

本书编写人员

Editor

主 编 高益民 王文娟

副 主 编 周 俭 陈云华

编写人员 张晓明 高 琦 佟 彤 宋阳文

于思源 杨兆春 张 焱 邹志东

段延萍 范 晔 张 炎 郭丽娃

周 杰 刘文兰 李冬华 马 赟

杨 铮

Contents

目录

第一章 总论 1

- 第一节 中医食养食疗的起源 2
- 第二节 中医食养食疗的基本知识 5
 - 一、食物的性能 5
 - 二、食物的功效 9
 - 三、食物的配伍 10
 - 四、食物的禁忌 11
- 第三节 中医食养的基本原则 13
 - 一、整体观念 13
 - 二、调整阴阳 14
 - 三、保护脾胃 14
 - 四、辨证配膳 15
 - 五、三因制宜 15

第二章 一般人群的中医食养观 17

- 第一节 全面膳食 18
 - 一、全面膳食：纠正食物偏性，保持阴阳平衡 18
 - 二、全面膳食：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充 19
 - 三、全面膳食：纠正饮食偏嗜 25
- 第二节 饮食有节 27
 - 一、定时进食 27
 - 二、定量进食 28
 - 三、清淡饮食 28

四、合理选择零食	30
五、科学饮水	32
六、限量饮酒	34
第三节 饮食卫生	36
第四节 劳逸适度	37
一、适量运动	37
二、保持正常体重	37

第三章 不同人群的中医食养观

39

第一节 婴幼儿的中医食养观	40
一、中医对婴幼儿体质特点的认识	40
二、对婴幼儿的中医食养	41
三、婴幼儿的中医食养提示	42
第二节 儿童的中医食养观	43
一、中医对儿童体质特点的认识	43
二、对儿童的中医食养观	44
三、儿童的中医食养提示	45
第三节 青少年的中医食养观	45
一、中医对青少年体质特点的认识	45
二、对青少年的中医食养提示	46
第四节 孕妇的中医食养观	48
一、中医对孕妇体质特点的认识	48
二、对孕妇的中医食养观	49
三、对孕妇的中医食养提示	53
第五节 乳母的中医食养观	54
一、中医对乳母体质特点的认识	54
二、对乳母的中医食养观	55
三、对乳母的中医食养提示	56
第六节 老年人的中医食养观	58
一、中医对老年人体质特点的认识	58

二、对老年人的中医食养观	59
三、对常见老年人体质的中医食养提示	60

第四章 不同体质的中医食养观 62

第一节 体质概述	63
一、体质的分类	63
二、体质形成的原因	63
三、体质饮食养生的重要性	64
第二节 平和质的饮食养生	64
一、平和质的特点	64
二、平和质的调养	65
第三节 气虚质的饮食养生	65
一、气虚质的特点	65
二、气虚质的调养	66
第四节 阳虚质的饮食养生	69
一、阳虚质的特点	69
二、阳虚质的调养	69
第五节 阴虚质的饮食养生	72
一、阴虚质的特点	72
二、阴虚质的调养	72
第六节 瘀血质的饮食养生	75
一、瘀血质的特点	75
二、瘀血质的调养	76
第七节 痰湿质的饮食养生	78
一、痰湿质的特点	78
二、痰湿质的调养	78
第八节 湿热质的饮食养生	81
一、湿热质的特点	81
二、湿热质的调养	82

第九节	气郁质的饮食养生	84
	一、气郁质的特点	85
	二、气郁质的调养	85
第十节	特禀质的饮食养生	87
	一、特禀质的特点	87
	二、特禀质的调养	88

第五章

常见食物的中医功效

89

第一节 补养类食物

94

一、补气类食物

94

粳米	94	糯米	94	粟米	95
大黄米	95	糜子米	96	高粱	96
莜麦	96	豌豆	97	扁豆	97
豇豆	97	山药	98	甘薯	98
芋薯	98	马铃薯	99	南瓜	99
香菇	100	蘑菇	100	草菇	100
猴头菇	101	大枣	101	樱桃	101
莲子	102	榛子	102	鸡肉	102
鹅肉	103	猪肚	103	火腿	104
牛肉	104	兔肉	104	鹅蛋	105
鸽蛋	105	鹌鹑蛋	105	鳊鱼	106
鳝鱼	106	泥鳅	106	银鱼	107
黄鱼	107	鲈鱼	107	鲥鱼	108
海鳗	108	蜂蜜	109	白糖	109

二、补阳类食物

109

胡桃仁	109	栗子	110	猪肾	110
鸡肝	110	马肉	111	海参	111
虾	112	对虾	112	淡菜	112

三、补血类食物

113

燕麦	113	向日葵子	113	花生	113
菠菜	114	桂圆肉	114	葡萄	114
马乳	115	鸽肉	115	乌骨鸡	116

驴肉	116	猪肝	116	猪心	117
猪蹄	117	羊肝	117	牛肝	118
乌贼	118	鲍鱼	119	章鱼	119
鲳鱼	119	鲑鱼	120	带鱼	120

四、补阴类食物 120

黑豆	120	黑芝麻	121	银耳	121
金针菇	121	榛蘑	122	甘蓝	122
花椰菜	123	枸杞	123	百合	123
桑椹	124	荔枝	124	沙棘	124
菠萝	125	菠萝蜜	125	芒果	125
牛乳	126	羊乳	126	鸭蛋	126
咸鸭蛋	127	鸭肉	127	鹌鹑肉	127
猪肉	128	猪脑	128	猪髓	128
猪肤	129	牡蛎肉	129	蛤蜊	129
冰糖	130				

第二节 温里类食物 130

榴莲	130	韭菜	130	辣椒	131
大蒜	131	干姜	132	花椒	132
胡椒	132	八角茴香	133	小茴香	133
桂皮	133	桂花	134	红糖	134
羊肉	134	狗肉	135	鲷鱼	135
鲢鱼	135	草鱼	136		

第三节 理气类食物 136

刀豆	136	茴香	137	松蘑	137
柑	137	橘	138	橙	138
柚	138	茉莉花	138	玫瑰花	139

第四节 理血类食物 139

一、止血类食物 139			
黑木耳	139	藕	140
		槐花	140
二、活血类食物 141			
油菜	141	桃	141
		蟹	141

	醋	142	酒	142	
第五节	消食类食物				142
	玉米	142	大麦	143	山楂
	杨梅	143	刺梨	144	海棠果
	番木瓜	144	火龙果	145	番茄
	白萝卜	145	胡萝卜	146	
第六节	祛湿类食物				146
	粳米	146	荞麦	146	薏苡仁
	赤小豆	147	蚕豆	147	黄豆
	四季豆	148	冬瓜	148	芥菜
	莴笋	149	蕨菜	150	平菇
	鲤鱼	150	鲫鱼	151	青鱼
	田螺	151	螺蛳	152	
第七节	清热类食物				152
	黑米	152	绿豆	152	豆腐
	豆浆	153	西瓜	153	香蕉
	甘蔗	154	猕猴桃	154	李子
	椰子	155	柠檬	155	甜瓜
	哈密瓜	156	橄榄	156	无花果
	菱角	157	茭白	157	苦瓜
	黄瓜	158	水芹	158	苋菜
	白菜	159	小白菜	159	绿豆芽
	黄豆芽	160	茄子	160	蕹菜
	包心菜	161	香椿叶	161	莼菜
	鱼腥草	162	黄花菜	162	冬寒菜
	芥蓝	163	酱油	164	
第八节	化痰止咳类食物				164
	一、化痰类食物		164		
	豆腐皮	164	魔芋	164	梨
	金橘	165	荸荠	165	竹笋
	丝瓜	166	芥菜	166	桔梗

洋葱	167	茼蒿	167	芦笋	168
海蜇	168	紫菜	168	海带	169
海藻	169	松花蛋	169		

二、止咳喘类食物 170

杏	170	甜杏仁	170	枇杷	170
柿子	171	苹果	171	草莓	171
猪肺	171				

第九节 解表类食物 172

一、辛温解表类食物 172

芫荽	172	葱	172	生姜	173
----	-----	---	-----	----	-----

二、辛凉解表类食物 173

淡豆豉	173	薄荷	173	甜菜	174
粉葛根	174				

第十节 收涩类食物 174

银杏果	175	乌梅	175	石榴	175
番石榴	176				

第十一节 驱虫类食物 176

南瓜子	176
-----	-----

第十二节 安神类食物 176

小麦	176	鸡蛋	177	酸枣	177
----	-----	----	-----	----	-----

第十三节 提神醒脑类食物 177

茶叶	178	咖啡	178	可可	178
----	-----	----	-----	----	-----

第十四节 润肠类食物 179

松子	179	白芝麻	179	麻油	179
猪肠	180				

第十五节 平肝类食物 180

旱芹	180	菊花	181
----	-----	----	-----

第十六节 涌吐类食物 181

食盐	181
----	-----

参考文献 182

第一章 总论





中医学是我国古代人民在长期的生产生活，以及与自然、疾病作斗争的过程中逐步形成和发展起来的，经后世历代医家不断实践、整理、总结，形成了其独特的理论体系。中医学不仅在疾病的治疗方面发挥了重要的作用，在疾病的预防及养生保健，尤其是食疗食养方面也具有重要的指导价值。

食疗，又称食治，就是在中医药理论的指导下，应用食物来治疗疾病，或辅助药物来帮助机体恢复健康。其内容十分丰富，多见于本草学、方剂学、临证学各科之中，成为中医治疗疾病的重要手段和特色之一。

食养，即饮食养生，就是在中医药理论的指导下，应用食物来维护健康、防治疾病，达到养生保健的目的。其基本内容包括食物的性能、食物与健康的关系等，与现代营养学的内容有大量相通之处。

食疗、食养虽然侧重点不同，但其形成和发展均基于中医“药食同源”、“药食同用”这一理论。中医学认为，食物同药物的来源一样，也具有一定的性能和功效，因此可以充分利用食物的不同性能和功效来更好地保持与增进人体健康。

第一节 中医食养食疗的起源

早在上古时代，人们在寻找食物的过程中，经过长期不断的品尝摸索，逐渐分清了药物和食物的区别，将有治疗作用的动植物与矿物归于药物，将能饱腹充饥、有益身体的动植物归于食物，中药由此起源，人们对食物的认识也由此产生。《淮南子·修务训》记载，神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就”，因此在中医学史上就有了“药食同源”的说法。

相传在商代，有一个叫伊尹的人精通烹调，又善于配制各种汤液治病，所用原料就有“阳朴之姜，招摇之桂”。生姜、桂枝既是肴饌中的调料，又是发汗解表、宣通阳气、温胃止呕的佳品。这说明，应用十分广泛的药物剂型——汤液的产生，与饮食有密切的关系。

周代，进入奴隶社会以后，各行各业日益趋向专业，有了“食医、疾医、疡医、兽医”的分工。当时王室为了调制精美的饮食以维护他们自身的健康，开始设置食医和食官专司其事。如《周礼·天官》记有：“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。”食医主要为王室服务，注意营养，调

和食味，指导安排四季的饮食，防治疾病，可见当时已把食养提到很高的地位。

春秋战国时期，医药已比较发达，出现了我国现存最早的重要医书——《黄帝内经》。《黄帝内经》不仅奠定了中医学的理论基础，而且也为中医食养食疗提出了具体原则。该书在对饮食的配伍、饮食对五脏的影响、饮食的治疗作用以及饮食宜忌等方面都有很多论述。如《黄帝内经·素问·五常政大论》中说：“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，勿使过之，伤其正也。”明确指出使用药物不要太过，适量即可，应当注意用谷肉果菜类食物来调养疾病。又如《黄帝内经·素问·痹论》中说，“饮食自倍，肠胃乃伤”，说明饮食过多，可以形成食积停滞，使胃肠受伤而致病。《黄帝内经·素问遗篇·刺法论》还阐明了在应用针刺等方法治疗之后，继以饮食调理的注意事项，即“勿饱食，勿食生物，欲令脾实，气无滞饱……食无太酸，宜甘宜淡”等。我国现存最早的本草专著《神农本草经》，共收载药物365种，分为上、中、下三品，其中药用食物多达数十种。属上品的有酸枣、葡萄、大枣等；属中品的有干姜、海藻、赤小豆、粟米、龙眼肉等；属下品的有核桃、羊桃等，这些食物至今仍被广泛食用。

秦汉之际至隋唐以前，出现了一些有关食物方面的著作，如《神农黄帝食禁》、《神仙服食经》、《淮南王食经》等三十多种。除一般泛论饮食治疗、饮食禁忌之外，还有专论食物制作、食养等方面的内容，可惜这些著作因年代久远多已佚失。有关食疗的内容只能从其他医药书籍中寻觅。东晋年间葛洪所著《肘后备急方》中记载了一些食物治疗的具体应用，如以海藻治瘰疬（相当于现代的甲状腺囊肿、甲状腺结节等），用谷皮、豆类防治脚气病，用猪胰治消渴病（糖尿病）等，在食疗方法及其应用方面，均较前人深入。

张仲景在东汉末年所写的《伤寒杂病论》中不乏食疗内容，如猪肤汤和当归生姜羊肉汤都是现代还应用的食疗处方。现在中医广泛应用的桂枝汤（桂枝、白芍、甘草、生姜、大枣）中有四味原料为烹饪常用品，有人因此认为“桂枝汤”是从烹调里分出来的一张古老的处方。在饮食禁忌方面，《伤寒杂病论》也论述得很详细，如“猪肉落水浮者，不可食”，“秽饭、馁（nǐ，腐败之意）肉、臭鱼，食之皆伤人”等，认为掌握饮食五味的宜忌对健康和防病都十分重要。在《伤寒杂病论·辨阴阳易瘥后劳复病脉证并治》中，张仲景不仅列出了外感病后期的治疗方法，还着重提出了在外感病的恢复阶段若不注意饮食调理，往往会引起的“食复”，即饮食

失宜可以导致疾病复发。

唐代是封建社会的鼎盛时期，经济繁荣，文化发达，食疗也有了很大发展，集以前的经验之大成，出现了食疗专篇——《备急千金要方·食治》，以及第一部食物本草专著——《食疗本草》。孙思邈在《备急千金要方》一书中设卷二十六为食治专篇，明确指出“安身之本，必资于食……食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。若能用食平疴，可谓良工”，“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，强调一般情况下应把食疗放在首位。书中收载食物150多种，论述了各类食物的医疗用途，并提出动物的肝脏能治夜盲，海藻、昆布能治癭瘤，猪肝、赤小豆、薏苡仁、谷皮等能治脚气病。可以说，《备急千金要方·食治》是我国现存较早的食疗专篇。孟诜著的《食疗本草》共收载食用本草241种，每味食物名下均载有数个处方，其配制简单，使用方便，应用范围广泛。该书既是对唐代以前食疗经验的总结，又对后世有所启迪，在本草史上占有一定的地位。

宋代应用饮食防病治病已很普遍，且有进一步发展。如宋代官方修制的大型方书《太平圣惠方》在第九十六卷、第九十七卷专门设立“食治”门，共载方160首，分别治疗28种病症，如“食治中风诸方”、“食治风邪癩痢诸方”、“食治风热烦闷诸方”、“食治咳嗽诸方”等，多数是药膳，也有纯以食物治疗的食疗方。例如治疗中风的豉粥方、用于治疗消渴小便数的羊肺羹、治疗水肿病的鲤鱼粥等。这些食疗方，进一步丰富充实了饮食疗法。陈直所著的《养老奉亲书》，为老年人卫生保健的专著，非常重视饮食营养，认为要维护老年人的健康，应以饮食调治为第一，食疗未愈，然后命药。这种认识与唐代的食疗思想是一脉相承的。书中还列有许多用于心悸、咳喘、消渴、水肿等老年病症的食疗方。

元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》，即“将累朝亲侍进用奇珍异馔，汤膏煎造，及诸家本草，名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其味性补益者，集成一书”。全书共三卷，卷一概述“养生避忌”、“妊娠食忌”、“乳母食忌”、“饮酒避忌”等。书中指出“饮食百味要其精粹，审其有补益助养之宜，新陈之宜，温凉寒热之性，五味偏走之病。若滋味偏嗜，新陈不择，制造失度，俱皆致疾”，还说“可者行之，不可者忌之。如妊妇不慎行，乳母不忌口，则子受惠。若贪爽口而忘避忌，则疾病潜生，而中不悟，百年之身，而忘于一时之味，其可惜哉”，这些论述均颇有见地。卷一还载有“聚珍异馔”，即各种珍奇食品的食谱94则；卷二介绍“诸般汤煎”的制作，以及“食疗诸病”的方剂；卷三是食物本草部分，收载各