



用吃治病

7.1



郭巍峰等 编著

山西科学技术出版社

总 序

山西科学技术出版社出版的一套三册《受欢迎的丛书》即将出版了。这套丛书的主编，山西科学技术出版社副社长、《中医药研究》杂志主编卢祥之同志嘱我写个序。我虽没有细阅过全书，但抽着翻了三册图书的几个主要章节，感到此套丛书有两个特点：一是语言简浅易懂，实用性强。比如民间常说的“偏方治大病”，大凡偏方都比较简单、价廉，药源广泛，取材方便，患者容易找到，对症下药，握病择方。二是治疗疾病种类多，效果好。《丛书》无论是说方，说按摩，说食疗，都是强调并突出了疗效灵验，突出了实际运用，就是说能解决问题，治疗疾病，治愈疾病。

我国传统的中医中药，历史悠久，内容极为丰富，在过去的数千年中，曾为中华民族的兴旺繁衍作出过很大贡献，至今，而且今后，必将为民族，为世界人民的健康，呈现出她自身永远磨灭不了的光辉。发展中医中药，研究中医中药，不仅是中医队伍的工作，同时也是整个科技工作者的工作。

此套丛书之一的《家用偏方》，是太原市人民医院杜惠芳医师的近作，该书采取每一个方剂用药物和主治作用为标题，如一味杜衡汤治风寒外感头痛；又如荸薺、梗米治胃寒呕吐；红薯粥治消化不良、妇女产后无乳；黄芩、地榆治痔

潮等等，既醒目，又贴切，於读者有益，於患者有益，立意在新，章节在明，尤其是每方每节下根据作者广博的摄取，叙述出使用每一个方剂的着眼点、辨疑点，加杂一些医坛趣话和诗文，如说浮萍，宋东京开河所得梵文碑，记云：“天生灵草无根干，不在山间不在岸，始因飞絮逐东风，汎梗青青飘水面。”又如说菊花：“虽渐老圃秋容淡，且看黄花晚节香”。以及“其苗可蔬，叶可啜，根实花可饌，入药囊之可枕，酿之可饮”等等，都饶有趣味。举凡数十种常见疾病的辨证和治疗，有方有解，剖析全面，详加例述，故洵为家用所必备。

丛书之二的《用吃治病》作者是解放军282医院副院长郭维峰主任医师，他在书中突出的是食疗、食养。我国在周代，封建社会开始萌芽，生产力水平有了很大发展，文化水准也提高到一个新的历史阶段。在这种社会背景下，宫廷之中就注意到了膳食的研究，纵观两千多年前的一部《周礼》，有关膳食的内容约占十分之一，从食源、进献、加工、烹饪、供侍直到饮食调养与平素用餐，都有一套完整的程序。秦汉时著作《内经》上说：“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”。另外，古代还有“安身之本，必资于食”，以及民间谚云：“日食两合米，胜似参芪一大包”。这些都说明了食疗之术，源远流长，食物经过适当的调配，可以起到可食可药的双重效用，既可谓之“药食同源”，又可谓为“至善至稳”。

丛书之三《简易按摩》作者许晓琳副研究员，多年从事针灸、推拿研究，曾著过《灸法》和《按摩术》，这册书中，比较全面地介绍了按摩的基本知识，尤其突出了消除疲

劳、健身美容和防病的各种技法。

按摩不仅可以治病防病，还能健身美容、迅速消除疲劳和减轻各种精神负担，简便易行，无副作用，不受场地、设备的限制，很容易得到推广和普及。

此套丛书的主编及几位作者，为了广大人民群众身体健康的需要，勤勉不辍，编著此书，值此建党七十周年之际，特撰此序，向广大读者，推荐这套医药科普小丛书，希望看到这套丛书能为人民群众的健康事业，作出贡献。

山西省科学技术委员会主任 李镇西
山西省科学家、教育家、企业家联谊会会长

1991年7月1日

目 录

第一章 用吃治病的由来和发展

- 第一节 “民以食为天” (2)
- 第二节 “药食同源” (3)
- 第三节 食医分科..... (5)
- 第四节 食疗专著..... (7)
- 第五节 食治前景..... (10)

第二章 用吃治病的理法依据

- 第一节 辨证施食..... (14)
- 第二节 调养脾胃..... (15)
- 第三节 兼护诸脏..... (18)
- 第四节 四气相宜..... (19)
- 第五节 五味正归..... (22)
- 第六节 食物归经..... (28)
- 第七节 升、降、沉、浮的妙用 (30)
- 第八节 宜忌得当..... (31)

第三章 治病食物的剂型

- 第一节 主食类..... (35)
- 第二节 肉食类..... (37)
- 第三节 菜肴类..... (39)

第四节	饮料类·····	(41)
第五节	点心类·····	(45)
第六节	糖果类·····	(46)

第四章 治病食物的妙用

第一节	谷物为养类·····	(49)
第二节	蔬菜为充类·····	(57)
第三节	肉食为益类·····	(70)
第四节	果品为助类·····	(87)
第五节	调味诱食类·····	(101)

第五章 常用饮馔服食谱

第一节	粥谱·····	(119)
第二节	菜谱·····	(142)
第三节	汤谱·····	(148)

第六章 常用食疗便方

第一节	内科类·····	(154)
第二节	妇科类·····	(158)
第三节	小儿科类·····	(161)
第四节	美容类·····	(162)
第五节	男子性功能障碍类·····	(165)
第六节	恶性肿瘤类·····	(167)

第一章 用吃治病的由来和发展

“参天地为人，人莫不饮食”，“人以饮食生，亦以饮食死。”我们就以清·王士雄《随息居饮食谱》中的这些话开篇明义，探述并纂辑我们的“用吃治病”吧。

说起吃，无人不知，无人不晓。但要论起用吃治病来，恐怕知之者少，通达者寡。那么，就让我们一起来学习、探讨和运用“用吃治病”这一生民之道吧！

用吃治病，并非什么新鲜事，也不是那个圣贤和仁人的发明创造，而是劳动人民在同自然界斗争中取得生存和延续的实践经验。这种经验被称之为饮食疗法，简称“食疗”。

食疗，起源于夏朝，至今已经历了三千多年的漫长岁月。传说商代宰相伊尹著《汤液经》，就是采取了烹调方法治疗疾病。

用吃治病，是根据患者的病症，通过辨证，选用一定的食物或配伍相应的药物，调配组方，烹饪制作，使通常所用的谷、蔬、肉、果以及苦口良药变成一种佳肴美食，以补养脏腑功能、促进疾病康复、防老抗衰、益寿延年。这种寓医于日常饮食之中的食物疗法，是我国宝贵的文化遗产，是祖国医药学宝库中的瑰宝之一，对世界科学，特别是营养学的发展，有极大的贡献。

第一节 “民以食为天”

饮食和人体的生长、发育、健康、长寿密切相关。自古以来，我国劳动人民就在实践中运用饮食来防治疾病和延年益寿。

“食”，是生命存在的决定条件和必然行为。俗话说：“吃喝拉杂睡”、“填饱了肚子再说”、“一米度三荒”，都是先讲吃，把食摆在首要位置。所以古人就说：“食者生民之天，活人之本也。”“食为民之本，”“民以食为天”（《汉书·酈食其传》）。“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。”（《备急千金要方》）。《本草纲目》则说得更明确：“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之。”说明饮食对维持人体健康关系重大。

“吃”，不仅是维持生命不可缺少的本能，而且是一门学问。说起吃来那个不会，可是要吃得合理，合乎人体健康的需要，特别是“用吃治病”，并非简单的事。早在战国时期，有一位著名的哲学家叫韩非，他曾说过：“香美脆味，厚酒肥肉，甘口而疾形。”张仲景《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治》也说：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害，自非服药炼液，焉能不饮食乎。”就是说一味追求“膏粱厚味”不但对身体无益，反会使人体致病。所以吃是很讲究的，既要吃得饱，又要吃得好，吃得卫生，吃得合乎人体营养之需求。研究这方面的学问，属于营养学的范畴。

这本书要研究的不是全部的食物疗法，而仅仅是其中“用吃治病”的部分。因为食疗还包括着许多以食物煎、洗、点、敷等外治法。也就是说一个人如果患了某种疾病，除了请医生诊治吃药外，我们怎么样用吃的食品治病；或辅助一些药物把它们组成药膳治病；或者是配合药物的治疗，以利于疾病的恢复。这里不管方剂如何组成和变化，但有一个特点，那就是吃。以食物为内容，以烹饪为手段，以口服为途径，进行防病和治病。这一经验之获得，来自于劳动者的实践，来自于吃的尝试，是“民以食为天”的继承和发展。食疗由于和人体生长、健康、长寿有直接关系，因此，它能够起到药物所不能起到的作用。

第二节 “药食同源”

祖国医学一贯主张“医食同源”、“药食同源”，医、药、食三者是密切相关、不可分割的。

一是药食本一。许多食物本身就是药物，而有“亦药亦食”之说。食，不仅可以获得人类生存、生长、发育所需要的养分，以维持人体之活动，而且食物中尚含有除病祛邪、延年益寿之要素。随着医学的发展，逐渐把药食分离，这就是自古以来，在实践中产生的“药食同源”。如芡实、莲子、扁豆、山药等既是药物，又都是饮食。祖先把这些常食之物称作“上品”药材，认为“上药养命以应天，无毒，多服久服不伤人，轻身益气，不老延年。”并说：“凡上品

之药，法宜久服，多则终身，少则数年，与五谷之养相佐，以臻参考。”（陈修园《神农本草经读》）我国最早的药书《神农本草经》中，收载药物365种，分上、中、下品三类。列为上品的药物120种，一般说来是无毒或毒性小的，多属于补养类药物，其中食品就有18种。宋本草列目十二部，其中兽禽、虫鱼、果、米谷和菜占了六部，这六部大多和食物有关。明代李时珍的《本草纲目》共收载药物1892种，其中植物1094种，动物443种，这些之中，亦多和食物相关。所以药和食是同出一源的。

二是药始于食。药食是人类在劳动生活中与疾病斗争而萌芽的，是凭借人类生存的本能而产生的。人类为了生活生存，不得不从事生产劳动，猎取食物，这就是：“食为民之本”和“民以食为天”之本意。人类学家研究证实，人类最先是“肉食”，而后才进入“杂食”。故起初选择有治病的药物多为动物。我国最早记录医药的古籍《山海经》，其中所载的药物以动物为多，故原始药物始于动物。之后，随着人类的发展增殖，鸟兽鱼之类已不敷用，便开始从遍野的草木类中寻找可供食的果实、核仁和根茎等。但草木多毒，而有“神农尝百草，一日而遇七十毒”之难，从此才有解毒药的发现。再后由渔猎、畜牧而进入农业时代，民多精食，而有谷物之食的发现。传说到了遂人氏时，开始有了火。火的使用，使人类开始了熟食食用，这在人类历史上是一次极大的变革。正如恩格斯所说：“毫无疑问，磨擦生火，在其解放世界人类的作用上，甚至还是超过蒸汽机的。因为磨擦生火第一次使人支配了一种自然力，从而最后把人从动物界分离出来。”有了火，才有了熟食，这对于人类的健康、组织器官

的发育，都起了重大的作用。随着谷物之食的运用，才伴随着有了谷物之药的选择。这样，就把一些有专长治病的食物，逐渐纳入了药物治疗之列。这一分化，也是由食而始的。

三是食优药治。生活实践中，使人们逐渐认识了一种现象，即食治往往起到了药治所不能起到的作用。拿个最简单的例子说吧，灾荒之年，由于某种或多种食物缺乏而致之单一或整体的营养不良症，此时若单纯运用现代的药物加以治疗，固然有效，但如果不补充所缺乏的营养食物，其机体所有的病理变化亦难痊愈，即使一时治好，又会复发。此时进补食治之品，既是治标，更为治本。标本兼治，药食化一。

第三节 食医分科

用吃治病，虽然古亦有之，但逐渐地形成一门“用吃治病”的饮食疗法，则是随着人类社会的文明发展而产生的。人们自觉地把饮食作为一种医疗保健方法，这可在中国最早的医籍《黄帝内经》中找到记载。《素问·藏气法时论》说：“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，以补精益气。”说明三千多年以前，我们的祖先已较成熟地运用饮食疗法治疗疾病和维护身体健康，并且总结了在以毒药治疗的同时，以饮食来培补正气的经验。《素问·五常政大论》中还说：“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。”明确指出用药治疗的法度，以及病后用谷肉果菜饮食疗法清除余邪的重要作用。

人类把饮食疗法，作为一个医疗专科分设出来，则是在我国的周代，即公元前1086年到256年，距今最少也有1200多年的历史了。《周礼·天官》记载：当时把医生分为四个专业，即食医、疾医、疡医、兽医。“食医中士二人”，“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。凡食齐眠春时，羹齐眠夏时，酱齐眠秋时，饮食眠冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘，凡会膳食之宜，牛宜稷，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽。”这段文字较详细地说明，食医是专门管理饮食卫生的，负责调和食味，注意饮食营养，相当于现代的营养医师。不过周代的食医并非是为劳苦大众服务的，而是专门为帝王服务的。他所管理的“六食”是稷、黍、稷、粟、麦、苽，“六饮”是水、浆、醴、醇（果汁之类）、医（酒酿之类）、酏（薄粥之类）；“六膳”是马、牛、羊、豕、犬、鸡六种肉食；“百馐”是各种各样的菜肴；“百酱”是指醢（醋类），醢（肉酱）牛、羊、麋、鹿、豕、犬、狼之类做的珍贵肉食；齐即剂，是用盐、梅等物品调和食味的调料。同时还讲明了四时宜食，诸肉宜配的饮食原则。这些记载，除了反映当时帝王的奢侈生活之外，也反映了饮食卫生的水平，并把饮食疗法提到了很高的地位，这对于营养学的发展，无疑有着很大的促进作用。

第四节 食疗专著

我国古籍中记载食物疗疾的不乏其见，如春秋时期的《山海经》中，所叙述的禽兽、鱼鸟、草木等，其中不少食后都有疗疾的效果。如：“葇荔，食之已心病，状如乌垂而生于石上，亦缘木而生”；“栳，食之已痔，其状如鹑，黑文而赤翁”。据统计，该书中所载，食之有疗效的食物达70多种，可治疗的疾病有：肿、疥、蛊、心病、痔、瘰、癆、狂、瘴、疣、疽、忧、痢、腹痛、呕、疟等。秦汉之际的《神农本草经》，也记载了不少以食物为药的内容，如苡仁、芡实、大枣、葡萄、枸杞、桔柚、百合、龙眼、麋脂、熊脂、乌贼等，都体现了食治之法。当时的一些医书里，也常有讨论关于食治、分析食物性质，提示食忌所从的内容，这些，都为食疗专著奠定了基础。至于饮食疗法专著始于何时，尚难有定论，因为兵燹之祸，许多书多已亡佚，但从《汉书·艺文志》记载，最早讨论食治的专书，可能是早已亡佚的《神农食禁》。到了晋隋唐时代，食治的专著逐渐增多，仅《隋书·经籍志》中就收载有与饮食卫生有关的书名达40余种之多，如刘休《食方》一卷，《太官食经》五卷，《崔氏食经》四卷，《膳羞养疗》二十卷，马琬撰《食经》三卷等，可惜这些书全部亡佚。现存晋代葛洪《肘后救卒方》中，明确地提出了“脚气病”的表现和治疗方法，说明我国在晋代以前即对维生素缺乏病有了正确的见解，并提出了食

疗的方法：“煮大豆，饮其汁；又食小豆亦佳；又生研胡麻、酒和服之。”此外，还提出服用牛奶、羊奶等治疗方法。这些记载，都充分反映了我国食疗的发展。特别值得提出的是唐代大医家、被后世称为药王爷的孙思邈，他在其名著《备急千金要方·食治篇》中，把食治品类分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽（附虫鱼）四门专叙。这是我国现存最早的饮食疗法专著。他在序论中说：“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。”“医也，安身之本，必资于食，救疾之速，必凭于药，不知食宜者，不足以存生也……。”并强调指出：“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”该篇记载果实类30种，菜蔬类63种，谷米类24种，鸟兽类45种，共162种，大都有补益之功，久服可轻身延年。更有一些则是直接具有疗疾作用的。如用含碘丰富的海藻、昆布、鹿廔、羊廔治疗缺碘性甲状腺肿（瘰）；用动物肝如羊肝、牛肝治疗夜盲症；用谷皮煎汤煮粥防治脚气病等，皆为现代医学所证实。

食治学说的萌芽、发展，为后世食疗学奠定了基础。唐代著名医药学家孟诜，总结前人有关食疗经验的知识，收集本草食物200多种，撰著《食疗本草》三卷，是我国现存最早的一部关于饮食疗法的专著，也是世界上最早的食疗专著。孟诜，汝州梁（今河南临汝）人，曾中进士，官至光禄大夫。少好方术，后专于食疗和养生术。尝对其亲友说：“若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手”。唐睿宗李旦即位，召他进京做官，他以年迈体弱而婉言谢绝。一直活了93岁。孟诜曾经事孙思邈，并传其术。撰有《补养方》、《必效方》等书。《补养方》后经张鼎增订，改名

《食疗本草》。原书已佚，仅有残卷散见于《证类本草》、《医心方》等书中的佚文。1984年人民卫生出版社出版了谢海州等四人以《食疗本草》敦煌残卷和《医心方》、《证类本草》等书中佚文为依据，兼参有关文献，编写的辑本《食疗本草》，共辑得食物260味。对于若干食物的配合、烹调、加工也有阐述。这部专著的问世，把饮食疗法向前推进了一步。

自此之后，饮食疗法专著层出不穷，象元代皇家厨师忽思慧编著的《饮膳正要》，除了对饮食治疗、饮食卫生经验有所论述外，对妊娠食忌、食物中毒等都作了说明，并列举了各种富于营养的食物及烹调方法，还附版图20多幅，是一本讲究饮食卫生的营养学专著，也是一本极有价值的食谱。现在的日常食物多可见于此书。元代吴瑞著《日用本草》，也是一部有价值的食疗著作。明代朱元璋第五子周定王朱棣编著的《救荒本草》，收集可作饥馑的食物400余种，并绘图说明。明代卢和著的《食物本草》，鲍山著的《野菜博录》，钟惺撰的《饮膳服食谱》，清代朱彝尊撰的《食宪鸿秘》，袁枚撰的《随园食单》，以及王士雄撰的《随息居饮食谱》等等，对饮食疗法的发展都有很大的贡献。

据候祥川统计，我国食疗的古书有65部之多，而记述有食疗内容的本草或方书则有103部。（《中华医学杂志》1936·11）。中国饮食疗法的经验十分丰富，阐述详尽，很多论点至今仍然十分正确。与我国相比，国外关于饮食疗法的记载，已经晚了几个世纪。仅就维生素缺乏病的临床观察而言，国外也仅是近二三百年的事。由此可见，我国是世界上营养学发现最早的国家之一。祖先们留下来的这诸多丰富的遗

产，为我们研究饮食营养卫生，提供了宝贵的资料。

第五节 食治前景

一、食治是补法中的重要手段

饮食疗法是造福人类的一门科学。人，生活在大自然界中，置身于复杂的社会环境中，劳动于各自的工作岗位上，都希望“力能从心”。此“力”无所谓指两个方面：一者智，即技能；一者体，即健康。无论是智也好，体也罢，都需要供给足够的适宜的饮食，作为人体动能的来源，这是通常情况下的一种补给。人们对于这种补给将随着国家的富强、科学的发达、文明的提高，提出了越来越多、越来越好、越来越高的要求。另一方面，人同自然界斗争中，总会由于环境不适应、条件达不到、个体素质差异等等原因而致病，而各种病症，特别是热症、虚症都会影响到人体脾胃的运化功能，至于消化系统的疾病，那就更在其例了。对付这些病，除了针锋相对的药物治外，调理膳食尤其显得重要，甚至是起决定性的作用。正如金代陈直《寿亲养老书》所说：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。”

“故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强，……若有疾患，且先详食医之法，审其疾状，从食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。……如无疾患，亦不需服药，但只调停饮食，自然无恙矣。……依食医之法，随食性变饘治之，此为最良也。”可见饮食疗法，是维持生

命、保护健康、医治疾病的一种不可缺少的基本方法，它来自于人类生活实践，回归于人类生活当中。

二、食疗已由宫廷走向社会

食疗虽然产生于人类的生活实践，但在旧中国，由于条件的限制，劳苦大众常是过着食不饱腹、饥不择食的贫苦生活，那还有条件去讲究食品营养、进补药膳。所以营养膳食，特别是药膳往往是服务于宫廷贵族。北京听鹂馆饭庄的“寿膳房”原是为慈禧作寿的宴会处所。我们都知道，作寿一是心情欢愉，二是祈祷长寿。因此，上席的寿膳肴馔都是格外讲究的。菜不仅要做得色美味鲜、富于营养和有滋补功用，而且连宴席和馔肴的名称都要富有吉祥之意。什么“万寿无疆”席呀，“福禄寿禧”席呀，“延年益寿”席呀。

“延”字茯苓梅花银耳、“年”字当归之鱼、“益”字首乌山鸡、“寿”字冬草鹌鹑、“席”字丁香烤鹿腿呀等等，联而名之曰“延年益寿席”。象《红楼梦》一书中所写的饮食谱就有几十种之多，诸如安心定神的桂圆汤，养心安神、健脾除湿的牛奶茯苓霜，生津止渴的酸梅汤，润肺止咳的杏仁茶，滋阴润肺的燕窝汤等等。北岳文艺出版社还出版了秦一民著《红楼梦饮食谱》，详细地记载了贵族们的饮食生活。尤其燕窝用之更多，如第十四回秦可卿卧床不起，吃燕窝汤；第四十五回林黛玉生病，吃冰糖燕窝粥；第八十七回宝玉悼念晴雯，茶饭不进，袭人给他送燕窝汤吃。他们为什么这么器重燕窝呢？宝钗对宝玉曾有一段自白：“每天早起，拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银吊子熬出粥来，要吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的。”应当公正地说，那些食医及膳师们所拟定的宫廷滋补寿膳，在客观上为我们丰富了