

献给一切通过个人努力求得健康长寿的人们

山西科学技术出版社

中国食疗养生

主

编

王尚殿
张秀山
董高怀

执行副主编

姚呈虹
孟海生



饮食有节
起居有常
力戒食欲



自求口实
养正则吉
因时制宜

手段要正
不违常理
安乐有序

总顾问：王敏清 原中央保健局局长 内科主任医师

顾问：(排名不分先后)

郑思远 柴泽民 李开信 赵德源 赵 静

爱泼斯坦 黄皖碧 王定国 赤塚宏杰

罗观星 万良迺 李肇源 崔光祖 赵凤翔

廖耀光 云世英 赵荫华 刘培桂 史怀璧

张 钧 李 超 蒋 毅 李燕杰 潘裕仁

曹凤泉 王兆善 张学平 赵力平 索大海

宋昆岗 阎美莲 李善文 白继承 牛 勇

郭雅儒 张燕林 田玉凤 陈瑞昌 张 源

宋良图 牛玉兰 卢坤源 秦望西 段忠鸿

赵政民 相从智 李政文 杨静波 赵望进

陈玉春 李东福 丰立祥 李海恒 焦文俊

谢克昌 马天荣 白兴华 畅日宝 梁豫秦

孙育华 马建设 席巧娟 李志刚

主 审：曹培琳 刘正才

副主审：(排名不分先后)

董宝云	中华医学会	
刘桂芬	北京 262 医院	副主任医师
高常元	山西医科大学第一附属医院	教授
马 峰	山西医科大学第一附属医院	副教授
李培武	山西医科大学第二附属医院	教授
王志孝	山西医科大学第二附属医院	教授
马 华	山西医科大学第二附属医院	教授
宋 征	山西医科大学第二附属医院	教授
贾宗智	山西长治医学院	教授
郭天春	山西长治医学院	副教授
牛玉中	山西省肿瘤医院	教授
张汴生	山西省肿瘤医院	教授
刘清俊	山西省肿瘤医院	教授
张顺平	山西省人民医院	教授
王和本	山西省人民医院	教授
庄荣欢	山西省人民医院	教授
王裕颐	山西省中医药研究院	教授
刘亚琴	山西省儿童医院	副主任医师
张静萍	太原市中医研究所	主治医师

主 编：王尚殿 张秀山 董高怀

执行副主编：姚呈虹 孟海生

副 主 编：(排名不分先后)

董宝云	刘桂芬	高常元	马 峰	王仕杰
李培武	王志孝	马 华	宋 征	姚十保
牛玉中	张汴生	刘清俊	张顺平	卫有亮
王和本	庄荣欢	王裕颐	王兆善	曹培琳
刘亚琴	张静萍	丰立祥	刘冀民	原梅生
宋振芳	廉兴有	田生友	郭慧民	张万良
曹馨仪	田久英	陆晨日	常 让	尚建军
袁生德	阎美连	马景豹	杨正玉	晋 业
臧健康	马玉奎	侯晋生	高建忠	杨玉栋
刘爱梅	柳素卿	王 伟	乔太平	乔建华
路玉海	李满胜	武海威	刘月茹	张建明
吴维平	董云生	张英华	余凤山	崔民选
张 建	史银书	刘中雨	张胜利	梁周全
马前昱	马碧君	刘国宏	李为民	赵光明
王云霞	李振钢	梁青民	贾时钟	王武道
李春然	姚江华	孙林枫	左生荣	谭恩惠

编 委：(排名不分先后)

胡红娟	胡玉明	姚跃中	王旭忠	乔亲龙
高美然	贾翠英	孙 玮	郝治国	乔志强
胡建宏	罗慧民	刘亚玲	罗慧媛	王春洪
王 飞	马晓云	顾晋宏	姚克华	胡淑娟
周丽丽	姚昱华	牛瑞国	李 刚	周玉红
任太生	杨石灵	李 芳		

工作人员：阎庆玲 胡军军 王 萍 李树平 周 德



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。

唐·孙思邈

弘扬中华饮食文化
振兴民族食疗科学



郑思远书



一九九六年春

时年六十二岁

国务院原副秘书长、参事室主任

中医多学科教授、研究员 刘正才



刘正才,男,四川潼南人。幼随舅父习医,1965年毕业于成都中医学院后留校任教,1970年从事中医保健。现任成都军区老年病研究所(成都市北较场 610011)所长、机关医院中医科主任医师,并受聘为北京中医多学科研究中心客座教授、四川国际科技培训中心中医专业教授、成都医药高科技开发研究中心特约研究员、香港中医专业学院客座教授、国际整体医学联合会学术顾问、中国药膳研究会常务理事,国家医学考试中心、中医药医师考试专家委员会委员等职。获全国及省市级科技成果、科技进步奖十余项,发表学术论文百余篇,主编和主笔出版专著 20 余部,其中《养生养老集》获 1982 年大陆全国优秀科技图书奖,1985 年日本东京自然社更名为《不老宝典》出日文版;《大众药膳》获 1986 年西南、西北片优秀科技图书一等奖,同年日本水云社出日文版;1991 年~1993 年香港出版其主编的《叶天士临证指南医案发挥》等三部书;1990 年~1992 年外文出版社将《长寿之谜》出英、法、意、西班牙文版,发行全世界。最近日本东洋学术出版社又将其《中医免疫》译成日文出版,台湾暖流出版社亦将出版其《健美长寿妙方》等书。

中國食療養生文化，源遠流
長，博大精深，必將走向
世界，為二十一世紀人類保健
事業作出重大貢獻！

劉正才題

一九九六年八月



于淑都

融通古今
汇粹精华
食疗养生
有益健康

中国药膳研究会

马志

一九九六年四月十八日

中国药膳学会副会长兼秘书长

国家中医老年病专科医疗中心副主任

国家医学考试中心、医药医师考试专家委员会副主任

医学硕士内科副教授、副研究员

大药方派老中医 刘润田



刘润田大夫是河北省河间县人。自金朝以来，刘家世医，代代相传，闻名于远乡近里，颇享盛誉。刘润田9岁即随父游，20岁前独立门庭，悬壶上市，往来于京津之间，迄今已有50余年。他对多种疑难病症，例如现代医学所谓的肝炎、胃病、脑病、冠心病、肺心病、糖尿病、半身不遂，以及儿科、外科、妇科等疑难病症，治疗效果一般都比较显著。不少患者服用刘大夫的方药，多是二副效，三副已（一副药吃5~7天），对肝病（包括黄疸、肝硬变、肝腹水、澳抗阳性）患者疗效尤为显著。刘大夫退休后，被广安门中药店聘请为坐堂大夫，除了北京市内的患者外，还有河北、辽宁、黑龙江等十多个省、市、自治区的许多患者，前来应诊。

刘润田大夫的医术，特别是用大方重药博得了众多患者的欢迎。对疑难病症，用药如用兵，大证如临大敌，加大药量，迅速见效，以达到事半功倍的目的。

刘润田大夫继承和发扬祖国传统医学，立志改革。50年代就对《本草纲目》一书中的“十八反”提出了新的订正。1962年，刘大夫还同名医施今墨合作，对中医临床中的脉诀作了新的补充，提出了一套对诊断心、脑、肝、胆、肺等疾病行之有效的新脉诀。此外，刘润田大夫还珍藏有祖传近百个秘方。他的医术别具一格，确有独到之处。

夫民以食为天食創需
海科學是考為食補
科學指考之觀也

八十七
江田對大山人

丙子春正月

牛黄专家 闫美连



闫美连,男,山西省应县人。现任中国牛黄技术开发公司总经理,高级经济师,中国民族医药学会副会长,卫生部《中药新药与临床药理》杂志编委,系享受国务院颁发政府特殊津贴的专家,曾主持中药治疗各种晚期癌症课题组和纯中药制剂治疗药物性依赖课题组的研究工作,取得重大突破。

多年来他致力于牛黄及以牛黄为主要原料的系列中成药的研究和开发,取得了丰硕的成果,多次获得山西省政府、省科委、国家科委及国家民委科技成果奖和科技进步奖。近年来他又对用食疗方法医治各种疑难杂症进行了深入的研究和广泛的实践。

药膳专家 柳素卿



柳素卿,女,山西省太原市人,现任中国牛黄技术开发公司药膳部主任,青海药膳学校名誉校长。她在医药界从业二十余年,对中医药传统理论有独到的见解,堪称药膳专家。她依据中医“药食同源”、辨证论治等理论,创造性地采用以食疗为主,治、养、练、修相结合的方法综合治疗糖尿病,成功治愈中外患者数百名,被广大患者亲切地称为“患者之友”、“糖尿病人的救星”。

挖掘祖國傳統食療瑰寶
提高中華民族健康水平

南京中醫學院 王兆善

一九八二年五月廿日

序 言



中国是世界文明发达最早的国家之一，我们的祖先为了生存与繁衍，在自然世界觅食过程中，由燧火氏钻木取火，炮生为熟。又因陶器的出现和使用，使人类熟食的方式进一步提高，逐步认识了一些动物、植物，既可饱腹充饥，又能治疗疾病，从而开辟了食疗养生的先河。

食疗养生早在 2500 多年前中国就很重视，如古代的“汤液”、“醪醴”以及《周礼·天官》关于“食疗”的记载。《诗经》中记载的一些药物，它们既可药用又能食用。《山海经·修务训》记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，当此之时一日遇七十毒。”内经最早提出了“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色”，充分表明我国很早就开始进行饮食保健和食疗的研究了。

从汉代到清末，有大量食疗专书出版，据初步统计，共有 300 多部，而散于诊籍医案、医话及其它著书中有关食疗养生的内容更是不可胜数。主要有魏武帝曹操曾立“食制”，亲自撰写《四时御食制》一书。东晋·张湛撰《养生要集》，晋·葛洪著《肘后方》。南北朝，刘休著有《食经》，谢讽等著《淮南王食经》。唐·孙思邈著《千金方》，孙思邈的弟子孟诜创《食疗本草》。南唐·陈士良著《食性本草》。宋·王怀隐等编《太平圣惠方》，宋·宋徽宗等著《圣济总录》，陈直所著、邹铉以补充，更名为《寿亲养老新书》。元·忽思慧编著有《饮膳正要》，吴瑞编著《日用本草》，张从正所著《儒门事亲》。明清时期，对各种食疗养生的研究有了很大发展，先后出现了高谦的《遵生八笺》，鲍山所著的《野菜博录》，朱棣的《救荒本草》，王颖、卢和分别编撰的《食物本草》，宁原的《食鉴本草》，徐春甫的《古今医统大全》，何克谏的《食物本草备考》，王士雄的《随息居饮食谱》，费

伯雄的《食鉴本草》，曹慈山著的《老老恒言》，《清宫秘方》，《清宫食谱》，《清宫医案》等等，足见我国历来重视食疗养生。夫饮食乃人生之大欲，故人当以食为养。

新中国成立以来，随着我国四化的建设发展，人民生活水平不断提高，党和人民迫切要求改变食物的结构，并以不多的投资，在全国主要城市先后建立起了不同类型的食疗餐厅、加工工厂，品种繁多的系列化产品广泛供应市场，受到了广大群众的欢迎。使患者早日康复，健康者得到保健，老年人更加长寿，青少年增强体质，这对于我国四化大业具有重大意义。

近年来，国际上有关学术界和工商界，对于中国食疗养生的发展相当关注，港澳、日本、美国及欧洲不少国家和地区的学术团体、公司，特别是海外华人通过各种形式和渠道，前来同我国联系，希望开展这方面的学术交流和技術合作。

据世界卫生组织公布的材料表明，全世界 1/3 的死亡病例，原因不是疾病本身，而是不合理用药。

中国食疗养生法源远流长，有关食疗养生的学问及历代著述很多，内容十分丰富，广泛流传在民间，它们是药物疗法的有力助手，容易为人们所接受，有广泛的实用价值。

中国食疗养生的实践经验，是中国医学的重要组成部分，具有中华民族科学文化的鲜明特色与风格，与现代科学结合以后，则反映当代的结晶与特征，是中华民族宝贵的科学文化遗产。推广食疗养生，这对于中华民族的兴旺无疑具有重要意义，将为我国乃至全人类做出新贡献。

王敏清

1996 年 12 月

编写说明

中华民族在历史发展源远流长的文化长河中,形成的食疗养生理论和实践是中华民族宝贵文化遗产的重要组成部分,具有鲜明的民族特色,令世界叹为观止。

为了指导人们实现延年益寿的美好理想,我们从古今的医籍中,发掘食疗养生秘诀,采摘食疗养生菁华,荟萃科研成果,编成《中国食疗养生》一书披露于世,以期造福于民族和人民。

本书是一部大型科普书籍,具有全、新、精的特点。它以祖国中医学为基础,又充分参考、吸收国外医学的论点、论据,融古今中外,汇知识性、科学性和实用性为一体,是一部适合不同年龄、性别、不同层次的,通过个人努力,以达到自我保健、延年益寿的人们必读之书。

全书共分三卷:概论、食疗论、养生论。详细地阐述了中国食疗养生的起源与历史,中国古代名人食疗养生之道,中国古代的饮食文化,中国食疗的原料,人类产生疾病的根源,临床常见病症的食疗,五脏疾病与药膳,微量元素与疾病,饮食养生,饮食调理,养生方法……。

上卷重点介绍了中国食疗养生的起源与历史,中国古代名人食疗养生之道,中国古代的饮食文化,中国食疗的原料。

中卷主要介绍了人体产生疾病的根源,根据影响人类寿命的诸因素,较详细地介绍了临床常见病症与食疗,重点突出了癌症与食疗、微量元素与疾病,结合现代医学知识,向读者揭示了食疗、食疗的科学性和实用价值。

下卷阐述了食疗养生,饮食调理,重点介绍了诸多的养生方法,如四季养生法、环境养生法、起居养生法、睡眠养生法、房室养

生法、情志调养法、运动养生法、按摩养生法等。

鉴于食疗、养生对防病、治病的效用与人体健康至关重要,本书特系统整理、总结并附有大量珍贵的图片和资料。全文共分三卷十二章,内容翔实切于实用,是食疗与防治疾病和强健身体的一部上乘之作。可供中医、西医及中医院、校师生参考,同时又是广大人民群众食疗养生的顾问,可解决中国人民长期吃药的误区,从而达到调理和治疗疾病的目的。

本书在编写过程中,承蒙原中央保健局局长王敏清、中华医学会董宝云、大药方派老中医刘润田、北京 262 医院刘桂芬、四川成都军区中医多学科教授刘正才、中国牛黄技术开发公司阎美连、柳素卿以及山西医科大学第一附属医院、第二附属医院、山西省人民医院、山西省肿瘤医院、山西省中医药研究院、山西省职工医学院、太原市中医研究所给予大力支持,在此一并表示深切感谢!

限于笔者水平,遗漏和错误之处,在所难免。书中肯定还会存在不少缺点、欠妥之处,恳请广大专家、前辈、读者提出宝贵意见,并批评指正。

作者

1997 年元月