

中医理论与临床实践大系

中医饮食调补学

广州中医药大学《中医饮食调补学》编委会

广东科技出版社



小之證還晴丸草朮參芩羌防菊地菴蓉薯牛膝箱紫苑

白朮人參茯苓羌活防風菊花生地黃

木賊川芎各二兩右為細末煉蜜為丸桐子大

小之證還晴丸草朮參芩羌防菊地菴蓉薯牛膝箱紫苑

水二盞煎至一盞食後去滓

車前子一錢五分桔梗一錢

細辛三錢山

車前子

車前子

車前子

車前子

車前子

車前子

車前子

車前子

車前子

車前子

車前子

車前子

車前子

車前子

中医理论与临床实践大系

中医饮食调补学

广州中医药大学《中医饮食调补学》编委会

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医饮食调补学/广州中医药大学《中医饮食调补学》
编委会编著. —广州: 广东科技出版社, 2002. 1
ISBN 7-5359-2939-7

I. 中…
II. 广…
III. 食物养生
IV. R247. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 068741 号

出版发行: 广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)
E-mail: gdkjzbb@21cn.com
出 版 人: 黄达全
经 销: 广东新华发行集团股份有限公司
排 版: 广东科电有限公司
印 刷: 广东惠阳印刷厂
(广东省惠州市南坛西路 14 号 邮码: 516001)
规 格: 890mm×1240mm 1/16 34 印张 字数 1 077 千
版 次: 2002 年 1 月第 1 版
2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数: 1~3 000 册
定 价: 100.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广州中医药大学《中医饮食调补学》编委会

主 编 李任先

副主编 刘国普 李振琼

编 委 王士贞 池建安 肖旭腾 张玉珍

陈锐深 林培正 周克邦 邱宝珊

彭汉士 赖锦端

前 言

中医药发展中历来有医食同源之称。中医饮食调补学是中华民族一份宝贵的科学文化遗产，是祖国医学重要组成部分，中医饮食调补是具有疗效独特、显著的成功因素之一。饮食调补随着人们文化生活和物质生活水平的提高，人们对饮食补身，饮食防病治病都十分重视。为了满足广大读者和临床工作的需要，提高中医整体疗效，广州中医药大学原校长李任先教授亲自组织对饮食调补学有丰富经验的临床各科专家一起编写本书。目的是使临床医生及广大读者对中医饮食调补有正确的认识，从而在饮食调补过程中正确选用，真正做到食而治病，食而补身。

本书分为总论和各论两大部分。总论分别介绍了饮食调补学基础、饮食调补学食物和饮食调补方。各论则分别按内科、儿科、男科、妇科、外科、骨伤科、皮肤科、耳科、鼻科、咽喉科、口齿科、眼科和肿瘤科的顺序，阐述各有关病证的调补。

本书内容丰富，实用可靠，读者面广，可读性强。适合从事中医中药教学、医疗和科研工作者、基层医院临床医生、社区医生、在校中医院校学生学习之用，亦可供广大群众、患者作为饮食调补参考。

编 者

广州中医药大学

2001年3月18日

目 录

总 论

第一章 饮食调补学基础	(3)
一、饮食调补学的概念	(3)
二、饮食调补学的起源与发展	(3)
三、食物的一般性能	(5)
四、饮食调补的基本原则	(7)
五、主要饮食调补法则	(9)
第二章 饮食调补食物	(11)
一、调补蔬菜	(11)
二、调补水果与果品	(19)
三、调补花卉	(37)
四、调补海鲜	(48)
五、调补动物	(59)
附 饮食调补方	(76)
一、春季调补方	(76)
二、夏季调补方	(84)
三、秋季调补方	(93)
四、冬季调补方	(102)
五、男人调补方	(112)
六、女人调补方	(120)
七、儿童调补方	(122)
八、老人调补方	(127)
九、美容调补方	(130)

各 论

第一章 内科病证的饮食调补	(143)
一、风湿	(143)
二、春温	(146)
三、暑温	(150)
四 暑湿	(153)
五、湿温	(155)
六、伏暑	(157)
七、秋燥	(159)
八、大头瘟	(161)
九、烂喉痧	(161)
十、疫疹	(163)

十一、疫痿·····	(165)
十二、疫痢·····	(166)
十三、疟疾·····	(167)
十四、疫黄·····	(169)
十五、厥脱·····	(170)
十六、感冒·····	(172)
十七、中暑·····	(174)
十八、咳嗽·····	(175)
十九、哮喘·····	(178)
二十、肺癆·····	(181)
二十一、肺炎·····	(183)
二十二、肺痈·····	(184)
二十三、咳血·····	(185)
二十四、心悸·····	(186)
二十五、高脂血症·····	(189)
二十六、高血压·····	(192)
二十七、低血压·····	(194)
二十八、冠心病·····	(195)
二十九、风湿性心脏病·····	(197)
三十、慢性肺源性心脏病·····	(199)
三十一、急性胃肠炎·····	(202)
三十二、慢性胃炎·····	(204)
三十三、胃与十二指肠溃疡·····	(205)
三十四、胃下垂·····	(207)
三十五、胆囊炎·····	(208)
三十六、病毒性肝炎·····	(209)
三十七、肝硬化·····	(211)
三十八、胰腺炎·····	(213)
三十九、上消化道出血·····	(214)
四十、慢性结肠炎·····	(215)
四十一、痢疾·····	(217)
四十二、便秘·····	(219)
四十三、尿路感染·····	(221)
四十四、急性肾小球肾炎·····	(223)
四十五、慢性肾小球肾炎·····	(225)
四十六、肾及输尿管结石·····	(226)
四十七、慢性肾功能衰竭·····	(228)
四十八、尿血·····	(230)
四十九、腰痛·····	(232)
五十、头痛·····	(234)
五十一、眩晕·····	(237)
五十二、中风·····	(238)
五十三、癫痫·····	(240)
五十四、失眠·····	(241)
五十五、神经衰弱·····	(243)

五十六、痹证·····	(245)
五十七、贫血·····	(247)
五十八、白细胞减少症·····	(248)
五十九、紫癜·····	(249)
六十、自汗、盗汗·····	(251)
六十一、单纯性甲状腺肿·····	(252)
六十二、甲状腺机能亢进症·····	(253)
六十三、糖尿病·····	(255)
六十四、痛风·····	(256)
六十五、痴呆·····	(257)
六十六、痿证·····	(258)
第二章 儿科病证的饮食调补·····	(260)
一、感冒·····	(260)
二、咳嗽·····	(261)
三、肺炎喘嗽·····	(263)
四、哮喘·····	(265)
五、小儿呕吐·····	(267)
六、小儿泄泻·····	(268)
七、厌食症·····	(270)
八、积滞·····	(271)
九、疳证·····	(272)
十、小儿贫血·····	(273)
十一、佝偻病·····	(275)
十二、小儿汗证·····	(276)
十三、夏季热·····	(278)
十四、儿童多动综合征·····	(279)
十五、小儿癫痫·····	(280)
十六、小儿水肿·····	(282)
十七、麻疹·····	(283)
十八、风痧·····	(284)
十九、水痘·····	(285)
二十、疟腮·····	(286)
二十一、顿咳·····	(288)
第三章 男科病证的饮食调补·····	(290)
一、阳痿·····	(290)
二、遗精·····	(293)
三、早泄·····	(295)
四、精浊·····	(296)
五、阳强·····	(297)
六、阴缩·····	(298)
七、淋证·····	(299)
八、癃闭·····	(301)
九、不射精·····	(303)
十、逆行射精·····	(304)
十一、血精·····	(304)

十二、精液不液化·····	(305)
十三、精子减少症·····	(306)
十四、无精子症·····	(307)
十五、精子动力异常症·····	(307)
十六、不育症·····	(308)
十七、阴冷·····	(310)
十八、性欲亢进·····	(310)
十九、性感异常·····	(311)
二十、射精痛·····	(312)
二十一、龟头包皮炎·····	(312)
二十二、阴汗·····	(313)
二十三、囊痛·····	(313)
二十四、子痛·····	(314)
二十五、急性前列腺炎·····	(315)
二十六、慢性前列腺炎·····	(315)
二十七、血淫·····	(316)
二十八、赤白浊·····	(317)
二十九、色欲伤·····	(319)
三十、前列腺增生症·····	(320)
三十一、夹阴伤寒·····	(322)
三十二、夹色伤寒·····	(322)
三十三、睾丸痛·····	(323)
三十四、精索静脉曲张·····	(324)
三十五、附睾结核·····	(324)
三十六、男性更年期综合征·····	(325)
三十七、男性性交疼痛·····	(325)
三十八、男子乳房发育症·····	(326)
第四章 妇科病证的饮食调补·····	(328)
一、月经先期·····	(328)
二、月经后期·····	(329)
三、月经先后无定期·····	(330)
四、月经过多·····	(331)
五、月经过少·····	(332)
六、经期延长·····	(333)
七、痛经·····	(333)
八、闭经·····	(335)
九、崩漏·····	(336)
十、经前乳房胀痛·····	(337)
十一、经行头痛·····	(338)
十二、经行吐衄·····	(338)
十三、经行泄泻·····	(339)
十四、更年期综合征·····	(340)
十五、带下病·····	(340)
十六、恶阻·····	(341)
十七、妊娠腹痛·····	(342)

十八、胎漏、胎动不安	(343)
十九、滑胎	(344)
二十、异位妊娠	(345)
二十一、胎萎不长	(346)
二十二、妊娠肿胀	(347)
附：子满	(348)
二十三、妊娠眩晕	(348)
二十四、先兆子痫、子痫	(349)
二十五、妊娠小便淋痛	(351)
二十六、产后腹痛	(351)
二十七、产后发热	(352)
二十八、产后恶露不绝	(353)
二十九、产后缺乳	(354)
附：回乳	(354)
三十、阴挺	(354)
三十一、阴痒	(355)
三十二、癥瘕	(356)
三十三、不孕症	(356)
第五章 外科病证的饮食调补	(359)
一、疔	(359)
二、痈	(360)
三、疔	(362)
四、发颐	(364)
五、瘰癧	(365)
六、附骨疽	(367)
七、乳痈	(368)
八、瘰	(369)
九、痔	(371)
十、肛裂	(373)
十一、肛痈	(374)
十二、肛漏	(375)
十三、脱肛	(376)
十四、息肉痔	(377)
十五、锁肛痔	(378)
十六、冻疮	(379)
十七、脓疮	(381)
十八、恶脉	(382)
十九、脱疽	(383)
二十、狐疝	(385)
二十一、肠痈	(386)
第六章 骨伤科病证的饮食调补	(389)
一、四肢外伤骨折	(389)
二、胸腰椎骨折	(390)
三、四肢关节脱位	(392)
四、颈椎病	(393)

五、腰部扭伤	(394)
六、腰部劳损	(395)
七、腰椎间盘突出症	(396)
八、脑震荡	(397)
九、化脓性骨髓炎	(397)
十、骨痹	(398)
十一、骨质疏松症	(400)
十二、膝关节骨性关节炎	(401)
第七章 皮肤科病证的饮食调补	(403)
一、蛇串疮	(403)
二、扁平疣	(404)
三、黄水疮	(404)
四、湿疹	(405)
五、婴儿湿疹	(407)
六、瘾疹	(408)
七、痱子	(410)
八、皲裂疮	(411)
九、冻疮	(411)
十、白疮	(412)
十一、猫眼疮	(414)
十二、白屑风	(416)
十三、粉刺	(417)
十四、酒皰鼻	(418)
十五、油风	(419)
十六、风瘙痒	(421)
十七、牛皮癣	(422)
十八、白癜风	(424)
十九、黧黑斑	(425)
二十、肌衄	(427)
第八章 耳科病证的饮食调补	(430)
一、耳疔	(430)
二、耳疮	(430)
三、旋耳疮	(431)
四、耳胀痛	(432)
五、耳闭	(433)
六、急脓耳	(434)
七、慢脓耳	(435)
八、耳鸣耳聋	(435)
九、耳眩晕	(438)
第九章 鼻科病证的饮食调补	(440)
一、鼻疔	(440)
二、鼻疳	(441)
三、伤风鼻塞	(441)
四、鼻塞	(442)
五、鼻槁	(443)

六、鼻孰	(444)
七、急鼻渊	(445)
八、慢鼻渊	(446)
九、鼻纽	(447)
第十章 咽喉科病证的饮食调补	(450)
一、风热乳蛾	(450)
二、虚火乳蛾	(451)
三、风热喉痹	(452)
四、虚火喉痹	(452)
五、咽喉痛	(453)
六、急喉痹	(454)
七、慢喉痹	(455)
八、咽喉癣	(457)
九、梅核气	(458)
第十一章 口腔科病证的饮食调补	(460)
一、龋齿	(460)
二、牙痛	(461)
三、牙疳	(462)
四、牙宣	(463)
五、口疮	(464)
六、口糜	(466)
七、唇风	(467)
八、骨槽风	(468)
九、重舌	(469)
第十二章 眼科病证的饮食调补	(470)
一、针眼	(470)
二、胞生痰核	(471)
三、睑弦赤烂	(472)
四、风赤疮痍	(473)
五、上胞下垂	(473)
六、胞轮振跳	(474)
七、目劄	(475)
八、瘤积上目	(476)
九、流泪症	(477)
十、胬肉攀睛	(477)
十一、暴风客热	(478)
十二、天行赤眼	(479)
十三、白涩症	(479)
十四、白睛溢血	(480)
十五、金疳	(481)
十六、火疳	(482)
十七、聚星障	(483)
十八、凝脂翳	(485)
十九、瞳神紧小症 瞳神干缺症	(485)
二十、绿风内障 青风内障	(486)

二十一、圆翳内障·····	(488)
二十二、云雾移睛·····	(488)
二十三、视网膜静脉周围炎·····	(489)
二十四、视网膜中央血管阻塞·····	(490)
二十五、中心性浆液性视网膜脉络膜炎·····	(491)
二十六、视神经炎·····	(492)
二十七、视神经萎缩·····	(494)
二十八、视网膜色素变性·····	(495)
二十九、糖尿病性视网膜病变·····	(495)
三十、老年性黄斑变性·····	(496)
第十三章 肿瘤病证的饮食调补·····	(498)
一、鼻咽癌·····	(498)
二、舌癌·····	(500)
三、甲状腺癌·····	(501)
四、食管癌·····	(503)
五、胃癌·····	(506)
六、大肠癌·····	(509)
七、肝癌·····	(511)
八、肺癌·····	(514)
九、乳腺癌·····	(516)
十、卵巢癌·····	(518)
十一、宫颈癌·····	(520)
十二、脑瘤·····	(522)
十三、肾癌·····	(525)
十四、膀胱癌·····	(526)
十五、恶性淋巴瘤·····	(528)
十六、白血病·····	(530)

总 论

中医中药学是祖国医学的主要组成部分。几千年来，为我们中华民族的繁荣昌盛，防病治病做出了贡献。由于我国有辽阔的大地和海域，植物、动物和矿物等食物很丰富，分类繁多。人们在日常生活中，不断运用，不断认识，不断总结，并成为独特的饮食调补理论。为了弄清饮食调补学的概念，在防病治病过程中发挥其作用，为学者学而能用，病者学而有益。故对饮食调补的常识加以论述，供大家学习、使用时参考。

第一章 饮食调补学基础

中医饮食调补学是中医药学领域中新创立的一门学科。它历史悠久，内容丰富，调补方法讲究，疗效显著，故为广大学者、患者乐于应用。因此有必要弄清调补食物的性味、功效、应用等，以利于提高临床的疗效，为广大群众和患者服务。

一、饮食调补学的概念

中医饮食调补学是在中医药理论指导下，研究食物的性能、食物与健康的关系，并利用食物维护健康、防治疾病的科学。

中医饮食调补学主要是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门学科。它的基本内容可见于有关食疗本草之类的书籍，其次则散见于某些医书或中医临床书籍中，如《本草求真》中所记载“食物入口，等于药之治病，同为一理”，说明了“食疗”或“食治”。意思是指利用食物来维护人的身体健康，辅助药物防病治病。

饮食调补离不开食物的性能和应用。食疗本草学则主要是研究各种食物的性能和应用的学科，并涉及有关医学知识。如唐·孙思邈《千金要方》“食治”一卷既分类介绍了果实、蔬菜、谷米、鸟兽及虫鱼的性能、应用，又在卷绪论中论述了食疗的意义、原则和饮食宜忌。而如《伤寒杂病论》、《肘后备急方》、《外台秘要》、《古今医统大全》等书籍，均有饮食调补学的论述。饮食调补学历史悠久，但也被当今人所重视，中医药和营养家们也在逐步开始从各方面进行研究和利用，使饮食调补学在维护人体身体健康，防病治病中发挥其作用。

二、饮食调补学的起源与发展

“民以食为天”，食物是人们生活必不可少的物质。人体生命活动必须依靠摄取食物来维持。人类为了生活与健康，必须寻找食物，并进一步认识食物，探索食物维护健康以及治疗疾病的作用。从这一点说，自从有了人类，饮食调补就在自觉或不自觉地探索之中了。故远古时代，有“神农尝百草”之传说。

自夏朝（公元前 21 ~ 前 16 世纪）发明了发酵酿酒后，到了殷商时代，我国酿酒和酒的应用已经普遍。酒，除了供饮用外，还广泛用于医药。医用汤液在当时也从烹调中产生出来。可见此时中医饮食调补已经萌芽。西周时期，宫廷里就有了专管饮食调补官职的“食医”，专做帝王的饮食调补保健工作，膳食的制作已向多样化的发展，饮食调补的理论随着饮食调补经验和知识的积累，也逐渐产生。战国时期（公元前 2 世纪）我国第一部医学专著《黄帝内经》中，除了系统地阐述了人体生理、病理以及疾病诊断和预防等问题外，还对饮食调补提出不少正确的论述。如《素问·脏气法时论》曰：“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。”《素问·五常政大论》又曰：“谷肉果菜，食养尽之。”它既说明了用药的同时辅以食疗的重要性，又说明了各类食物都需要摄取。此外，《黄帝内经》中还论述了脏腑生理特性和食物性味的关系，以及对饮食性味的选择与配合等，为饮

食调补学确定了基本原则。如《五脏生成篇》指出：“色味当五脏，白当肺，辛；赤当心，苦；青当肝，酸；黄当脾，甘；黑当肾，咸。”又指出：“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胎而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合五脏之气也。”

东汉（25~220年）末年产生了现存最早的药学专著《神农本草经》，原书已佚，现存的各版本是经明清以来学者考订、辑佚、整理而成。全书共三卷，载药315种，是汉以前药学知识和经验的总结，书中记述了药学的基本理论。如四气五味，有毒无毒，配伍法变、服药方法及丸、散、膏、酒等种剂型……为中药学和饮食调补学的发展奠定了初步基础。书中收载了能补益强身，防老抗衰的食物，如薏苡仁、枸杞子、大枣、茯苓、鸡、雁脂肪、蜜、藕、莲子、火麻仁、葡萄等。当时著名的医学家张仲景还创造了许多饮食调补方，如当归生姜羊肉汤、猪肤汤、小建中汤、桂枝汤等。并指出用桂枝汤治疗外感风寒、表虚自汗时，除了热服桂枝汤外，还嘱食热稀粥助药力发汗方法。这就是很好的饮食调补方法。

晋南北朝时期（265~289年），用饮食物防病治病知识有明显增长。如晋·葛洪《肘后备急方》所记载的许多简、便、验方中，属于饮食调补性质的不少，对饮食卫生与禁忌的记载也较详细。南朝·陶弘景著《本草经集注》，充分注意了食物的特殊性。在分类上，他把果、菜、米等食物与草、木等并列。在该书“诸病通用药”中列有食物的也不少见。如在“大腹水肿”项下就列举了海藻、昆布、小豆、大豆、苦瓜、鲤鱼、鲫鱼等。在“消渴”项下列举了白茅根、冬瓜、牛乳、马乳、小麦等。对中医调补学都有重大的贡献。

唐代（618~907年）饮食调补学有很大的发展，并形成了独立的学问。如《唐本草》记载用肝治夜盲症。《本草拾遗》记录人胞作为强壮补剂。《千金方》指出羊的甲状腺和鹿的甲状腺治甲状腺病。医药学家孙思邈的《千金要方》首先将“食治”立为专篇，并指出：“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，释情遣疾病，可谓良工。”强调在一般情况下，应把食疗放在首位。其后孟诜的《食疗本草》，李珣的《海药本草》等著作，对饮食调补作了专门的研究，扩大了药物和饮食研究范围和应用形式，进一步丰富了中医饮食调补学的内容。

宋末至金元时期（960~1368年），随着医学的发展，出现了各具特色的医学流派，其中有代表性的是刘完素、张从正、李东垣、朱丹溪。各医家以食物防治疾病已很普遍。如《太平圣惠方》、《圣济总录》均专门设有“食治”门，所载食疗方均有百首以上。而陈直《养老奉亲书》还专门记述了老年疾病的调补疗法，以及大多比较简便的饮食调补方。元代的饮食调补学有了新的发展。专著除了吴瑞的《日用本草》、贾铭的《饮膳正要》最有价值，记录了不少回、蒙民族的饮食调补方药，并首次记载了用蒸馏法制酒。并明确指出注意日常食物合理调配和添加适当的药物，以达至健康强身、防病治病之目的。

明代（1368~1644年）由于药学和饮食调补学的发展，载入“本草”中的食物也大为增加。如李时珍的《本草纲目》所载谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等食物就有500种左右，各种食物的应用，多附有验方。有关饮食调补学的著作的种类也较多。如卢和的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》和吴禄的《食品集》、高濂的《饮馔服食笺》等，均有其代表性。

清代（1616~1911年）饮食调补学已得到医家的普遍重视，著作亦多。如沈李龙的《食物本草会纂》、王士雄的《随息居饮食谱》、章穆的《调疾饮食辨》、袁枚的《随园食单》等，都很有价值，内容涉及面广，既有基础知识方面的，也有应用方面的；既有利于防病治病的，也有用于日常生活的。

新中国成立后，在党的中医政策的鼓舞下，中医药事业蓬勃发展，随着我国人民生活不断提高，对饮食的调补，对饮食的营养，对饮食防病治病都十分重视，对饮食调补文化和理论越来越多人重视和加以研究，饮食调补著作可以说遍地可见，如陈涵传的《果蔬疗法大全》、张穗坚的《中国药用动物》、李振琼的《中国药用蔬菜》和《中国药用水果》，张树生、傅景华的《中华养生药膳大全》、谢国材的《中国药用花卉》等著作。这些著作都比较全面地论述食物的性味、功效、主治、临床应用、用法用量和注意事项等，并对常见病、多发病进行辨证施食，收到较好的临床疗效，深受广大群众的欢迎。整理、发展、提高中医饮食调补学，让它为人类健康、长寿服务，这是每一个中医药工作者光荣而繁重的任务。