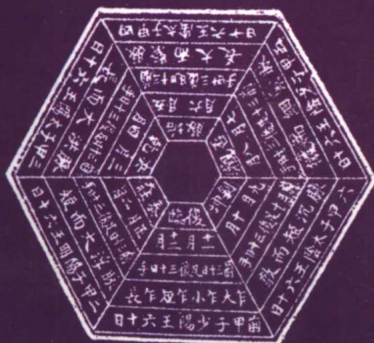


中国民间疗法丛书

谷物疗法

杨松堤 编著



中国中医药出版社

中国民间疗法丛书

谷物疗法

杨松堤 编著

中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

谷物疗法/杨松堤编著. —北京:中国中医药出版社,
2001.8

(中国民间疗法丛书)

ISBN 7-80156-225-9

I. 谷… II. 杨… III. 谷物-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041321 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:850×1168毫米 32开

字数:153千字

印张:6.25

版次:2001年8月第1版

印次:2001年8月第1次印刷

册数:5000

书号:ISBN 7-80156-225-9/R·225

定价:9.00元

前 言

中医饮食疗法,具有悠久的历史。长期以来被应用于预防、保健、治疗、康复等各领域。为提高人体体质和治疗疾病起了重要作用;为中华民族的繁衍昌盛做出了卓越贡献。

谷物是我们中国人日常进餐的主食,人体营养的主要来源之一。谷物也是食物药膳的成分之一,几千年前中国人已经认识到:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五米为充,气味合而服之,以补益精气。”(《素问·脏器法时论》)药物攻邪,必须辅以食物补益,二者休戚相关,缺一不可。

本书重点介绍了中医食疗药膳的理论基础,作用机制,临床应用;药膳中常用谷物的性味、功用,常用谷物营养成分及微量原素含量;临床常见病的谷物治疗,讨论了内外妇儿等 53 种疾病的谷物药膳食物组方制作功用,适应证,以及预防保健的谷物食养法。为临床及家庭提供一份有益的治疗处方及有益的养生膳食。

由于编写时间仓促及作者水平有限,错误之处敬请同道改正。

编者

2000年9月1日

目 录

第一章 概述	(1)
一、中医药膳食疗的定义及内容.....	(1)
二、中医药膳食疗学发展史简介.....	(1)
三、中医谷物食疗学的理论基础.....	(4)
1. 以中医基础理论为指导思想	(4)
2. 以中药学理论为指导思想	(5)
3. 以扶助正气、固护胃气为指导思想	(6)
四、中医谷物食疗的作用机制.....	(6)
1. 扶正祛邪, 恢复人体自身调节功能	(6)
2. 调整脏腑, 疏通人体气血循环网络	(7)
五、中医谷物食疗学的临床应用.....	(7)
六、中医谷物食疗的配方原则.....	(10)
(一) 食养配方需因病制宜	(10)
(二) 食养配方需因人制宜	(14)
(三) 食养配方需因地制宜	(16)
(四) 食养配方需因时制宜	(16)
七、药膳的基本分类.....	(17)
1. 按制作方法分类	(17)
2. 按食物性状分类	(18)
第二章 药膳食疗的常用谷物	(20)
一、药膳食疗常用谷物的性味、功用.....	(20)
二、常用谷物的营养成分及微量元素含量.....	(23)
三、相关食品营养成分及微量元素含量.....	(28)

四、各种营养功用、缺乏症、供给量及来源简介·····	(44)
第三章 常见病的谷物治疗·····	(51)
一、感冒·····	(51)
二、中暑·····	(53)
三、咳嗽·····	(56)
四、哮喘·····	(59)
五、肺癆·····	(60)
六、肺痿·····	(61)
七、痰饮·····	(63)
八、呃逆·····	(65)
九、臌胀·····	(68)
十、积聚·····	(69)
十一、胃痛·····	(70)
十二、腹痛·····	(71)
十三、泄泻·····	(72)
十四、便秘·····	(75)
十五、胁痛·····	(76)
十六、淋证·····	(77)
十七、尿浊·····	(78)
十八、遗尿·····	(80)
十九、癃闭·····	(81)
二十、腰痛·····	(82)
二十一、惊悸、怔忡·····	(83)
二十二、心痛、胸痹·····	(85)
二十三、不寐·····	(86)
二十四、多寐·····	(87)
二十五、健忘·····	(88)
二十六、汗证·····	(90)

二十七、郁证	(92)
二十八、痢证	(93)
二十九、头痛	(95)
三十、眩晕	(96)
三十一、痹证	(97)
三十二、虚劳	(100)
三十三、内伤发热	(102)
三十四、消渴	(105)
三十五、紫斑	(111)
三十六、衄血	(112)
三十七、虫证	(114)
三十八、疖、痈、疔肿	(119)
三十九、月经不调	(122)
四十、闭经	(123)
四十一、痛经	(124)
四十二、妊娠病	(125)
四十三、产后病	(129)
四十四、小儿发热病	(133)
四十五、小儿肺炎	(137)
四十六、小儿风疹	(139)
四十七、疳腮	(140)
四十八、小儿呕吐	(141)
四十九、小儿泻泄	(144)
五十、小儿厌食症	(146)
五十一、小儿贫血	(148)
五十二、婴幼儿湿疹	(149)
五十三、风瘙痒症	(150)
五十四、湿疹	(150)

五十五、肿瘤·····	(152)
第四章 预防保健的谷物膳养法·····	(163)
一、益智健脑·····	(163)
二、健肤美容·····	(165)
三、聪耳明目·····	(167)
四、益肾壮阳·····	(170)

第一章 概 述

一、中医药膳食疗的定义及内容

药膳食疗学是在中医基础理论指导下，运用烹饪学、营养治疗学、营养卫生学等有关知识，研究药物和膳食结合，或单纯研究食疗食养，用于保健强身，防病治病，延年益寿的一门临床应用医学学科。

在有数千年文明史的中国，与药物治疗法一样，药膳食疗法，为中华民族的繁衍昌盛做出卓越的贡献。谷物是我们中国人日常进餐的主食，人体营养的主要来源之一。谷物疗法是药膳食疗学的组成部分，药物攻邪，须辅以食物补益，二者休戚相关，缺一不可。谷物不仅有丰富的营养成分，还有重要的药用价值，不同健康状况下，服用不同谷物，能起到防病祛病作用，故在在营养保健、治疗康复医疗中具有重要意义。

二、中医药膳食疗学发展史简介

药膳食疗学是中华民族的宝贵文化，具有悠久历史，并源远流长。谷物疗法是与食疗药膳学同步发展的。

在原始人类的生活中，觅食是其重要的生活内容，食物来源完全靠大自然赐予，在饥不择食的时候，往往茹毛饮血，裹腹为主。难免误食中毒，招致疾病，以致身亡。如《韩非子·玉蠹》记载“上古之世……民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病。”《淮南子·修务训》记载“古者民，茹草饮水，采树木之实，食羸龙之肉，时多疾病毒伤之害。”可见，远古先民，

深受误食的折磨和伤害。不同食物的有益有害之处，是在长期生产生活实践中，从成功与失败中，不断区别认识到的。《淮南子·修务训》曰：“神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒”。《礼纬·含文嘉》记载了“燧人氏钻木取火，炮生而熟，令人无腹疾。”生动地描写了这部以血为代价的历史。人类就这样一步步地走出了误区，这却是艰难而漫长的一步，没有这个阶段，真正的药膳食疗学也无从诞生，饮食营养学、医药学也无从诞生。随着人类社会的发展，生产力水平的不断提高，食物资源的进一步开采发掘，人们开始寻找对身体健康有益的饮食，对疾病有了初步的预防意识。在藏书中记载了最早的疾病是消化不良，最早的治病药是开水。时至商汤之前的新石器时代，有了陶制酒器。这时农业发展，使禾、麦、黍、稷、稻等各种粮食作物成为人们生活必须品。

春秋时期，人们对饮食已经有所讲究。《山海经》中指出：“箴鱼，食之无疾疫。”孔子对饮食的卫生要求更证明了保健的目的已经成为当时人们开始追求的自觉的心理和行为了。如《论语·乡党》言“食不厌精，脍不厌细，食馐而渴，鱼馁而肉败不食，色恶不食……”。

战国时期，食疗药膳的知识逐渐向理论阶段过渡，成为中医药膳食疗的第一个飞跃。此期，中医学第一部著作《黄帝内经》已记载了“人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气”。（《灵枢·营卫生会》）不仅认识到了饮食对人体健康有着重要的作用，而且认为“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，无使过之，伤其正也”。（《素问·五常政大论》）药物与食物在治疗疾病中相互协同，食疗是医疗的重要部分。《内经》时期，医家明确地认识到食物同药物一样有四性、五味，即寒、热、温、凉；甘、酸、咸、苦、辛。并根据不同疾病的性质，采

用不同性质的食物，有针对性地进行调养治疗。或散，或收，或缓，或急，或坚，或软，提出五脏受病时，所宜进食的谷肉果菜为“肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵皆甘；心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸；肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦；脾色黄，宜食咸，大豆、豕肉、栗、藿皆咸；肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”。（《素问·脏器法时论》）内经中12首方剂中8首应用稻米、蜀椒、桂、酒、猪脂、秫米、雀卵、鲍鱼等食物，并有汤、丸、酒、丹、膏等不同剂型，以治疗内科、外科、妇科不同疾病。

汉代时期，方剂中很多采用粳米、枣、蜜等，形成了完整的食疗药膳方剂。汉代以前的食疗药膳理论对中国中医药膳食疗学的发展，产生了巨大影响，奠定了扎实的基础。

中医药膳食疗学经过秦汉时期医家、养生家的总结整理，已初步形成，至晋唐时期，渐臻成熟。当代医家葛洪在《肘后方》中首先记载用海藻酒治瘰病（甲状腺肿），用猪胰治疗消渴病（糖尿病）；用大豆、小豆、牛奶、羊奶、鲫鱼等治疗脚气病。提出该病多发于“岭南”、“江东”，与此地人们饮食有关，因多食米食所致。在现代医学史上，直到17世纪才被美国人发现。唐代医家孙思邈提出了用谷皮及米熬粥预防脚气病的方法。用动物肝脏治疗夜盲症。在《备急千金要方》首列了食疗专篇，并指出，“安身之本，必资于食，……不知食之宜者，不足以存生也……是故，食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资气血。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工”。“夫为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。可见孙思邈是十分重视食疗食养法的。

宋代，在临床医疗中，比较普遍地使用饮食治疗。《太平圣惠方》中有28种疾病载有食治方法，2卷为食治专篇，载有食疗方、药膳方160余首，有粥、羹、饼、茶等，多为加入药物的

药膳。而《圣济总录》的食疗方法除粥、羹、饼、茶外还有酒、散、饮、汁、煎、面等。

金元时期，医家对食疗药膳学各有建树，李东垣主张补养脾胃，培养元气，日常饮食则宜少，宜温，宜软，宜淡；朱丹溪主张饮食忌厚味辛辣，宜茹淡养阴；张从正认为“凡药皆有有毒也……久服必有偏胜”故“病蠲之后，莫若以五谷养之，五果助之，五畜益之，五菜充之，相五脏之所宜，毋使偏倾可也”。突出药补不如食补的思想。对中医食疗药膳学贡献卓越。此期食疗专著大量刊出，从不同角度讨论了食疗与药膳，并把他们提高到相当的高度来对待，大大丰富了食疗药膳学的内容。

明清时期，是食疗药膳学进入全面发展的阶段。几乎所有有关本草的著作都注意到本草与食疗学的密切关系。此期的药膳食疗著作也十分丰富。就《本草纲目》记载了数百种可供药用的食物，还提出了相当多的食疗药膳方子。《遵生八笺》记载相关老人饮食的粥类 38 种，汤类 32 种。《老老恒言》尤其注意老年人的药膳防病养生，对老年人的食粥论述最详，提出：“粥能益人，老年尤宜”。这些著作至今仍有较大的实用价值。

今天，世界医学界掀起对中医食疗药膳学的研究、开发、利用热潮，相信随着科学发展，人们生活质量的不断提高，随着人类的预防保健、食疗食养认识的不断提高，药膳食疗学的发展将会有更加广阔的前景，将会给人类带来更大的福利。

三、中医谷物食疗学的理论基础

1. 以中医基础理论为指导思想

阴阳学说，是我国古代的哲学理论，渗透于古代文化的各方面。亦成为古代中医认识人体，认识疾病的论理工具。中医学运用阴阳对应、依存的理论，说明人体组织结构的生理病理对立统一关系，认为人体是一有机整体、人体一切组织结构都是相互依

存、相互对立的两部分。《素问·金匱真言论》曰：“……言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴，言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阳，腑者为阴，肝、胆、脾、肺、肾五脏为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑皆为阳”。人体疾病的产生，乃由生理状态的阴阳动态平衡被破坏，任何一方面偏盛偏衰而导致疾病的发生，治疗仍以调整阴阳，使其恢复动态平衡为目的。中医谷物食疗学亦以阴阳学说为指导思想，诊断，立法，处膳，选食。

中医认为人是统一整体，构成人体的脏腑组织，在结构上是不可分割，在功能上相互协调，相互为用，在病理上相互影响，而且机体内在生理病理变化与外部自然界变化有密切关系，机体这种自身完整性及其与自然界协调和统一性，中医称之为整体观。这一观念贯穿到中医生理病理诊断治疗及养生之中。中医饮食药膳学十分重视人体的统一性、完整性及人与自然的协调性，认为饮食是协调人体与自然界相互统一的重要因素，提出因时、因地、因人制宜配膳，“用热远热”、“用寒远寒”、“用温远温”、“用凉远凉”的配膳原则。即当气候寒冷的季节，避免食用寒凉饮食，气候温热季节避免食用温热食品，以此保证人体健康。

辨证论治是中医学的核心理论，辨证论治是由辨证与论治两个相互联系的内容所组成。所谓证，是通过症状综合分析，从中找出内在性联系，借以判断疾病病因、病机、病位、病理变化，从而得出施治的依据。辨证论治原则在药膳食疗学中是与阴阳学说，脏腑理论一样为其指导思想，贯穿始终。故有同一疾病采用不同食疗方法，及不同疾病采用同样食疗方法的配膳原则。

2. 以中药学理论为指导思想

“四气”、“五味”是指中药寒、热、温、凉四种不同药性，及辛、甘、酸、苦、咸五种不同味道。是根据药物对人体产生不同作用所提出的理论。四气五味，是中医临床用药一贯遵循的基本原则。同样也是谷物食疗制方与配餐的指导思想。

药物归经，是以脏腑、经络学说为理论基础，由于脏腑病变的传变和相互影响的结果，治疗上往往需要采取多经组方原则，才能与临床病情相适应，才能达到治疗目的，取得治疗效果，这种多经用药的组方原则，同样适用于谷物食疗配方。

药物升降浮沉，表明了药物治疗作用的倾向性，升浮的药物主向上、向外，有发散、解表、宣透作用；沉降的药物主向下、向内，有降下、潜阳、收敛作用。这些理论对一些疾病的治疗具有一定指导意义，故同样为谷物食疗配方的指导原则。

因此，中医谷物食疗膳的食物选择，配方原则以药食的四气五味，归经，升降浮沉为理论依据。

3. 以扶助正气，固护胃气为指导思想

中医认为脾胃是人体的后天之本，生化之源，脾胃具有主受纳，运化功能，胃为“水谷之海”，饮食物入胃后，经过胃的熟腐、消磨之后，输入小肠，其中精微物质通过脾胃的运化而散布全身，为机体提供必要的营养，同时培补先天之本，保护人体正气。故中医历代医家、养生家非常重视人的胃气，认为胃气的强弱，直接关系到脾对水谷精微物质的运化，以致影响全身脏腑功能活动。所以在施行药膳食疗的全过程中，以保护胃气为立足点，以提高脾胃运化功能为本，最大限度地为机体提供必要的营养。故药膳中多选用谷物作粥，以固护胃气，或在药膳中加用具有消导、温里、理气、芳香化浊作用的药物，以增进食欲，提高运化功能，达到更好的临床疗效，最终达到扶助正气的目的。

四、中医谷物食疗的作用机制

1. 扶正祛邪，恢复人体自身调节功能

人体的健康和疾病都关系到正邪两方面。人生活在自然界中，不可能绝对避免邪气的伤害，但是，若正气旺盛，抵御外邪能力强，邪气触犯身体后，没有入侵滋生的环境，不能引起机体

调节功能的紊乱，则不致于发病；当人体正气不足，无力抵御外邪的伤害，则易导致各种疾病的发生。既病之后，整个病理过程仍为正邪交争的过程，正气盛，战胜邪气，则病愈，反之则病重。谷物食疗的作用机制之一，即为利用有营养的谷物，配合药物，针对人体气血阴阳偏衰不足，给予平稳、持久、全面的补助扶持。对于病邪的治疗则采用辨证施治和辨病施治相结合原则，针对疾病的病因病机病证或先祛邪后扶正，或先扶正后祛邪，或扶正祛邪兼施，给予治疗，通过治养恢复机体自身抵抗能力和调节功能，从而达到保健强身，祛病除疾的目的。

2. 调整脏腑，疏通人体气血循环网络

人体是以脏腑为核心的有机整体，脏腑功能及其相互关系的协调是人体健康的基础。脏腑功能失调，一脏有病，涉及他脏，造成机体功能失调，又为疾病发生的病理基础。气血是构成人体和维持人体生命活动的物质基础，气血在体内必须保持运行通畅，才能发挥生理作用。如脏腑功能有病必然影响人体气血运行，主要表现在气血循环紊乱，出现气滞、血瘀、出血等病态，气血循环的紊乱使脏腑失去营养资源，加重损害自身功能。谷物食疗的作用机制之二为调整脏腑，保养脏腑，疏通人体气血循环网络，协调脏腑功能与气血循环的统一，在生理情况，通过食物食养保护脏腑的机能，疏导气血运行，保证身体健康。在疾病情况下，通过调整，纠正脏腑功能的失常，以及由于脏腑功能紊乱产生的各类病理状况，疏通气血循环网络，维护气血正常运行，最大限度地控制疾病的发展，促使机体的早日康复。

五、中医谷物食疗学的临床应用

对疾病的预防思想，是中医理论体系的重要内容之一。早在《内经》中就提出了“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”（《素问·四气调神大论》）的治未病思想。预防思想在中医药膳食

疗学中更有明确的体现，为药膳食疗学的特色之一，食疗食养的主要作用在于未病先防，有病早治，在未病之前给予恰当的饮食调理，保证身体健康，或在疾病初发之时，给予及时调治，起到防微杜渐的作用。

谷物食疗的保健强身作用在医学界，养生学界的地位可谓众所周知。随着社会的发展，饮食对人类来说，不再停留在维持正常生命活动上，而是如何科学地、合理地使用，以达到保健强身、延年益寿、优质生存的目的。通过合理正确的食疗食养能益智健脑，聪耳明目，增强体力，健肤美容，补肾壮阳，延缓衰老不再是理想中的事了。

中医认为人的思维活动与脑、心、肾关系密切，与脾胃、肝胆的调畅也密不可分。

中医学认为；心藏脉，脉舍神。人的神志清晰，思维敏捷，主要依靠心血充养。此外，脑藏神。主神明。是精神思维活动的枢纽，故认为“人的记性，皆在于脑”（《本草备要》）。“肾为先天之本”，“肾主骨生髓通于脑”。肾虚则髓海空虚，则精神萎靡，智力低下，早衰早老。脑虚则神衰，神衰则意识思维活动紊乱，反应迟钝，精神呆滞。

另外，大脑的营养来源，须经脾胃运化，吸收供给，需肝胆疏泄调畅气机，才能达到协调正常功能运动。保证大脑的健康活动。

所以，中医益智健脑的立足点在于补养心脾肾，调节全身脏腑机能，共同达到益精添髓，健脑益智作用。益智健脑食物适用于从事不同职业的人及成长发育的不同时期。这类食物又是人体生存的必须营养品，大脑发育与全身营养状况密切相关，而一个人营养状况好坏，主要需由食物补充而不是药物。故长期坚持摄入益智膳食，不但能改善全身营养状况，还可以益智健脑，提高智能，延缓衰老。

耳聪目明，是人体健康的标志之一，也是人类优质生活的前提条件。中医理论认为肾开窍于耳，肝经过耳，肝主目，受五脏六腑之精养之，耳目聪明取决于肝肾精血的充沛情况，及意味着全身各脏腑功能健康良好。所以，中医历代医家、养生家以种种方药及养生法探讨和寻找保养耳目的途径。亦积累了大量宝贵经验，至今仍有实用价值。

随着人类生活水平的不断提高，“肥胖”的几率大大增高，成为男女老少的烦恼和痛苦，肥胖不仅破坏了人的体形，更主要是随着肥胖出现的疾病接踵而来。中医认为引起肥胖的原因多由正气虚弱，脾失健运，代谢紊乱，湿、痰、水、瘀停留所致。治疗应化湿、祛痰、利水、通腑、消导、疏肝、健脾、祛瘀为法。皮肤是人体脏腑功能盛衰的外在征象。中医认为，有诸内，必行诸于外，脏腑有病，一定从皮肤色泽反映出来。中医调理皮肤，在于从内养外，通过调节全身阴阳气血来达到美容的目的。头发的数量、色泽、生长变化与人种遗传、年龄、职业、营养、环境有关，其自身有生长、衰老、脱落的代谢过程。但发为血之余，人体精血充足，头发光泽亮丽，如气血不足，大病久病，头发必是枯萎脱落。中医保健食疗药膳在养颜美发减肥健美方面有其独特的理论认识及丰富的临床经验。

延缓衰老，是人类医学研究的重要课题。中医认为，人能否健康长寿，关键在于命门。命门为精血之海，为元气之根，五脏之阴气，非此不能滋，五脏之阳气，非此不能发。命门之火，中医名之为肾阳。合理的调养培补肾阴肾阳，是预防衰老，延年益寿的有效手段，而谷物食疗的治养作用平和，经长期服用，疗效确切，具有明显优势。

中医谷物食疗在疾病治疗中可起到直接作用或辅助作用。历代医家主张药疗不如食疗，是药三分毒，而食物是人们生活的必需品，无毒无害。因此，在某些疾病或疾病中的某个阶段可以以