

推荐
用书

世界中医药学会联合会
中医适宜技术评价与推广委员会

中医适宜技术操作入门丛书

图解

食养食疗

总主编 / 张伯礼
副总主编 / 郭义 王金贵
主编 / 史丽萍



看得见的操作
听得见的讲解



中国医药科技出版社



食养食疗

● 总主编 张伯礼
● 副总主编 郭义
● 主 编 史丽萍
王金贵



中医适宜技术操作入门丛书

中国医药科技出版社



内 容 提 要

本书理论与实用并重,介绍了中医有关食养食疗的基本知识,药膳的基本烹饪技法,不同人群的食养,以及内、外、妇、儿、五官各科常见疾病的食疗方。全书图文并茂,贴近生活,更配以操作视频,用二维码的形式附于正文相应位置,方便实用,真正实现“看得见的操作、听得见的讲解”。本书适合广大中医临床工作者、食养食疗工作者阅读参考,亦为家中必备的书籍,可为食疗养生爱好者根据实际情况选用药膳进行科学指导。

图书在版编目(CIP)数据

图解食养食疗 / 史丽萍主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2018.1
(中医适宜技术操作入门丛书)

ISBN 978-7-5067-9618-7

I. ①图… II. ①史… III. ①食物疗法—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 249274 号

本书视频音像电子出版物专用书号:



美术编辑 陈君杞

版式设计 也 在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 18

字数 271 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9618-7

定价 55.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总主编 张伯礼

副总主编 郭 义 王金贵

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 红 史丽萍 刘阳阳

孙 庆 李 岩 李 强

李迎红 李桂兰 张 磊

陈泽林 周 丹 宗振勇

房 纬 孟向文 赵 雪

姚 凯 耿连岐 郭永明

郭笑冬 谭 涛 翟 伟

潘兴芳

学术秘书 何芹芹

本书编委会

主 编 史丽萍

副主编 阚湘苓 于菲菲 王文汉

郭 扬 王 蕊 李 晓

郑 超

编 委 刘佩东 李 博 王甲伟

汪天骅 王君实 杨正飞

李柠岑 杨 涛 焦金金

谢芳菲

王序

中医药是中国古代科学技术的瑰宝，是打开中华文明宝库的钥匙。一直以来，中医药以独特的理论、独特的技术在护佑中华民族健康中发挥着独特的作用。正如习近平总书记在全国卫生与健康大会上所强调的，中医药学是我国各族人民在长期生产、生活和同疾病做斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，是我国具有独特理论和技术方法的体系。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始见金。”从针刺到艾灸，从贴敷到推拿，从刮痧到拔罐，这些技术经过历史的筛选，成为中医药这个宝库中的珍宝，以其操作便捷、疗效独特、安全可靠受到历代医家的青睐，并深深地融入人民群众的日常生活中。这些独特的技术不仅成为中医药独特的标识基因，更成为人民群众养生保健、疗病祛疾的重要选择。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把中医药提升到国家战略高度、作为建设健康中国的重要内容，提出了一系列振兴发展中医药的新思想、新论断、新要求，谋划和推进了一系列事关中医药发展的重大举措，出台了《中华人民共和国中医药法》，印发了《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》，建立了国务院中医药工作部际联席会议制度，发表了《中国的中医药》白皮书，推动中医药从认识到实践的全局性、深层次的变化。

刚刚胜利闭幕的党的十九大，作出了“坚持中西医并重，传承发展中医药事业”的重大部署，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对中医药

工作的高度重视和亲切关怀。这为我们在新时代推进中医药振兴发展提供了遵循、指明了方向。

习近平总书记指出，坚持中西医并重，推动中医药与西医药协调发展、相互补充，是我国卫生与健康事业的显著优势。近年来，我们始终坚持以人民为中心的发展思想，按照深化医改“保基本、强基层、建机制”的要求，在基层建立中医馆、国医堂，大力推广中医适宜技术，提升基层中医药服务能力。截至2016年底，97.5%的社区卫生服务中心、94.3%的乡镇卫生院、83.3%的社区卫生服务站和62.8%的村卫生室能够提供中医药服务。“十三五”以来，我们启动实施了基层中医药服务能力提升工程“十三五”行动计划，把大力推广中医适宜技术作为工作重点，并提出了新的更高的要求。

在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价与推广委员会、中国健康传媒集团和天津中医药大学的大力支持下，张伯礼院士、郭义教授组织专家对21种中医适宜技术进行了系统梳理，包括拔罐疗法、推拿罐疗法、皮肤针疗法、火针疗法、刮痧疗法、耳针疗法、电针疗法、水针疗法、微针疗法、皮内针疗法、子午流注针法、刺络放血疗法、穴位贴敷疗法、穴位埋线疗法、艾灸疗法、自我康复推拿、小儿推拿、推拿功法、伤科病推拿、内科病推拿、食养食疗法，从基础理论、技法介绍、临床应用等方面详细加以阐述，编纂成《中医适宜技术操作入门丛书》。该丛书理论性、实用性、指导性都很强，语言通俗，图文并茂，还配有操作视频，适合基层医务工作者和中医爱好者学习使用。

希望这套丛书能够让中医适宜技术“飞入寻常百姓家”，更好地造福人民群众健康，为健康中国建设作出贡献。

国家卫生计生委副主任
国家中医药管理局局长
中华中医药学会会长
2017年10月

王陇德



张序

2016年8月，全国卫生与健康大会在北京召开。这是新世纪以来，具有里程碑式的卫生工作会议，吹响了建设健康中国的号角。习近平总书记出席会议并发表重要讲话。他强调，没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，为用中国办法解决世界医改难题进行了具体部署。

习近平总书记指出，在推进健康中国建设的过程中，要坚持中国特色卫生与健康发展道路。预防为主，中西医并重，推动中医药和西医药相互补充、协调发展，努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。中医药要为健康中国建设贡献重要力量。

中医学是中华民族在长期生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的经验总结，是中国特色卫生与健康的战略资源。广大人民群众在数千年的医疗实践中，积累了丰富的防病治病经验与方法，形成了众多有特色的中医实用适宜技术。前几十年，由于以药养医引致过度检查、过度医疗，使这些适宜技术被忽视，甚至丢失。这些技术简便验廉，既可以治病，也可以防病保健；既可以在医院使用，也可以在社区家庭应用，在健康中国的建设中大有可为，特别是对基层医疗单位具有重要的实用价值。

记得 20 世纪六七十年代有一本书，名为《赤脚医生手册》，这本深紫色塑料皮封面的手册，出版后立刻成为风靡全国的畅销书，赤脚医生几乎人手一册。从常见的感冒发热、腹泻到心脑血管疾病和癌症；从针灸技术操作、中草药到常用西药，无所不有。在长达 30 年的岁月里，《赤脚医生手册》不仅在经济不发达的缺医少药时代为我们国家培养了大量赤脚医生和基层工作人员，解决了几亿人的医疗问题，立下汗马功劳，这本书也可以说是全民健康指导手册。

编写一套类似《赤脚医生手册》的中医适宜技术丛书是我多年的夙愿。现在在医改深入进程中，恰逢其时。因此，我们组织天津中医药大学有关专家，在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价和推广委员会、中国针灸学会刺络与拔罐专业委员会的大力协助下，在中国医药科技出版社的支持策划下，对千百年来医家用之有效、民间传之已久的一些中医适宜技术做了比较系统的整理，并结合医务工作者的长期实践经验，精心选择了 21 种中医适宜技术，编撰了这套《中医适宜技术操作入门丛书》。

丛书总体编写的原则是：看得懂，学得会，用得上。所选疗法疗效确实，安全性好，针对性强，重视操作，力求实用，配有技术操作图解，清晰明了，图文并茂，并把各技术操作方法及要点拍成视频，扫二维码即可进入学习。本丛书详细介绍了各种技术的操作要领、操作流程、适应证和注意事项，以及这些技术治疗的优势病种，使广大读者可以更直观地学习，可供各级医务工作者及广大中医爱好者选择使用。当然，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请批评指正，以利再版修正。

中国工程院院士
天津中医药大学校长
中国中医科学院院长



2017 年 7 月

前言

中医是中华民族在长期的生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的宝贵经验总结。广大人民群众在数千年的医疗实践中积累了丰富的防病治病的方法，从而形成了众多中医特有的实用疗法。它们是我国传统医学宝库中的一大瑰宝，也是中医学的重要组成部分。

为了继承和发扬这些中医特有的宝贵经验，普及广大民众的医学保健知识，满足广大民众不断增长的自我保健需求，中国医药科技出版社和世界中医药学会联合会组织有关专家，根据中医药理论，对千百年来民间传之已久、医家用之于民、经实践反复验证而使用至今的一些中医实用技术做了系统整理，并结合医务工作者们的长期实践经验，精心选择了 21 种中医实用疗法，编撰了这套《中医适宜技术操作入门丛书》。

本丛书所选疗法疗效确实，针对性强，有较高的实用价值。本着“看得懂，学得会，用得上”的原则，我们在编写过程中重视实用和操作，文中配有操作技术的图解，语言表达生动具体、清晰明了，力求做到图文并茂，并把各技术操作方法及要点拍成视频，主要阐述它们的技术要领、规程、适应证和注意事项，使广大读者可以更直观更简便地学习各种技术的具体操作流程。这些适宜技术不但能够保健治病，在关键时刻还可以救急保命，具有疗效显著、取材方便、经济实用、操作简便、不良反应少等特点，非常适合基

层医疗机构推广普及，有的疗法老百姓也可以在医生的指导下用来自我治病和保健。

本丛书在编写过程中得到了世界中医药学会联合会和中国医药科技出版社的大力支持，中医界众多同道也提出了许多有建设性的建议和指导，由于条件有限，未能一一列出，在此我们深表谢意。由于编者水平有限，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请批评指正。

丛书编委会

2017年7月

说明 | 编写

中医食养食疗学是中医养生理论与现代营养科学相结合的新学科。食养是运用传统中医理论，结合现代营养学来辨质施膳；食疗则是除利用食物的营养外，还利用食物的作用来治疗疾病。

宋·严用和《济生方》有云：“善摄生者，谨于和调，使一饮一食，入于胃中，随消随化，则无留滞为患。”饮食是人赖以生存和维持健康的基本条件，是人体后天生命活动所需精微物质的重要来源，而人的脏腑各有所好，脏腑之精气阴阳，需五味阴阳和合而生。中医食养食疗，注重根据五脏六腑所好，按饮食物的不同成分或不同性能选择适宜的膳食，能够有针对性地用于正常人群的食养、亚健康状态的调理或某些病证的治疗。

本书理论与实用并重，介绍了中医有关食养食疗的基本知识，烹饪的基本技法，不同人群的食养，以及内、外、妇、儿、五官各科常见疾病的饮食治疗。本书所选的食养食疗方配伍合理，操作简单，行之有效，实用性较强。并附有既是食品又是药品的物品名单、常用药食功效分类表、常用药食四性分类表，供读者参考。并将书中介绍的所有食养食疗方分别按其作用、制作方法、成品形态进行分类索引，附在书后以便读者查找。

本书图文并茂、理论与实践结合，可操作性强，有较强实用性，既可作为读者呵护照料自己与家人的向导，也可作为食养食疗工作者及爱好者的参考资料。

虽然我们对本书进行了认真的编写，但仍可能存在不足之处，希望广大读者对书中存在的不足多提宝贵意见，以便日后改进，不断提高。

编 者

2017年6月



001~019

基础篇

第一章 基础理论 / 002

第一节 五脏为中心的整体观 / 002

- 一、五脏为中心的人体自身的整体性 / 002
- 二、人与自然、社会的统一性 / 003

第二节 辨质食养与辨证论治 / 004

- 一、辨质食养 / 004
- 二、辨证论治 / 009

第三节 阴阳五行学说 / 010

- 一、阴阳学说 / 010
- 二、五行学说 / 011

第二章 药（食）性理论 / 014

- 一、四性 / 014
- 二、五味 / 015
- 三、升降浮沉 / 016
- 四、归经 / 016
- 五、毒性 / 017

第三章 配伍理论 / 018

- 一、配伍原则 / 018
- 二、配伍禁忌 / 019



021~029

技法篇

第四章 烹饪的基本技法 / 022

- 炖法 / 022
- 焖法 / 022
- 煨法 / 023
- 蒸法 / 023
- 煮法 / 024
- 熬法 / 025
- 炒法 / 025
- 卤法 / 026
- 炸法 / 026
- 烧法 / 027
- 制粥 / 028
- 制饮料 / 028
- 制面点 / 029



031~247

临床篇

第五章 不同人群的食养 / 032

- 第一节 不同年龄人群的食养 / 032
- 第二节 不同性别人群的食养 / 052
- 第三节 女性特殊时期的食养 / 060

第六章 常见病的食疗 / 079

- 第一节 内科疾病 / 079
 - 一、感冒 / 079

二、咳嗽 / 090

三、胃痛 / 107

四、泄泻 / 120

五、便秘 / 132

六、冠心病 / 144

七、高血压 / 153

八、老年性痴呆 / 160

九、糖尿病 / 167

第二节 外科疾病 / 175

一、痔疮 / 175

二、骨折迟缓愈合 / 180

三、湿疹 / 184

第三节 妇科疾病 / 191

一、痛经 / 191

二、产后缺乳 / 198

三、产后体虚 / 202

四、围绝经期综合征 / 206

第四节 儿科疾病 / 213

一、小儿疳积 / 213

二、小儿遗尿 / 219

三、小儿厌食 / 223

第五节 五官科疾病 / 231

一、视疲劳 / 231

二、口疮 / 234

三、慢性咽炎 / 243

附录

既是食品又是药品的物品名单 / 249

常用药食功效分类表 / 251

常用药食四性分类表 / 254

索引

食养食疗方作用索引 / 256

食养食疗方制作方法索引 / 261

食养食疗方成品形态索引 / 266