

序

金元时代的名医张从正有言：“夫养生当论食补，治病当论药攻。”隋唐名医孙思邈在《千金翼方》中则明确指出：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃药尔。”

古人历来重视食物对人体的重要作用。《汉书·酈食其列传》说：“王者以民为天，民以食为天。”正确地揭示了民与食蕴含的深刻含义。早在三千年前，已有疾医、疡医、兽医和食医之区分。《黄帝内经》就论述了“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”的食疗理论。这种以谷、果、畜、菜以及味、气、色之组合的食疗理论，也是祖国医学的宝贵财富。食补调养，不论是为了保持身体健康还是用于治病防病都是必需的。

《神农本草经》将食品之大枣、核桃、藕等近五十种食品列入药类，《本草经集注》又按果、菜、米、食作为药物的分类方法。食物和中药一样，也具有“四气五味”的特性，即具有寒、热、温、凉四气和辛、甘、酸、苦、咸五味，不同的食品具有不同的属性，可归入不同经络脏腑，这也是“医食同源”之说由来的明证。

现代营养学认为各类食品所含有的各类营养物质，不仅为人体的发育所需要，也是维持正常生理功能和活动的需要。

而中医之于食疗,除了重视对人体的滋补作用外,更重视其治疗作用。中国饮食文化之丰富,实为中华文明之瑰宝,而食疗却是美食与滋补治疗相结合之奇葩。随着社会物质生活的丰富和发展,人民生活水平和生活质量也日益提高,食疗必将日益受到人们的重视。因为它不仅提供了营养丰富的美味佳肴,也因它有强壮身体、防治疾病、延年益寿的神奇功效。无论从保健医学、预防医学,还是从临床医学上都显示了它的重要地位。因此也更有必要认真系统地给予继承整理和创新,以造福于人类。

目前,有关食疗的书籍可谓琳琅满目。近日喜读徐伟祥、郑岚合作编著的《百病食疗》一书,以临床常见疾病为纲,以饮食调理施治为目,介绍了各种食物调理的方法,中西合璧,简明实用,查阅方便,且题材新颖,为食疗进入寻常百姓家中提供了方便。欣慰之余,乐以为序。

上海中医药大学 洪嘉禾

一九九七年三月

前 言

饮食对人体健康的影响,较之于医药、体育、气功等保健措施更为重要。对此问题,人们早就有相当深刻的认识。《景岳全书》云:“凡伤寒饮食有宜忌……不欲食,不可强食,强食则助邪;新愈之后,胃气初醒,尤不可纵食。”我国古代不仅有专门以饮食治病的“食医”,而且有论食物疗法和营养卫生的书籍近五十部,计百余卷。这充分说明食疗在我国有着悠久的历史,它为保障人民健康发挥了重要的作用。唐代大医学家孙思邈在其代表作《千金要方》中明确指出:“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。”所以,食疗在疾病治疗中占有非常重要的地位,而且对某些疾病是首选的治疗方法,例如糖尿病、阳痿、慢性结肠炎等。

本书所精选食疗方剂突出了实用、价廉、简便、易学的特点,为读者提供了所需要的理想的制作和食用方法。它不仅可供医务人员参考,更是每个家庭进行自疗、自我保健的必备之书。在编写过程中,得到上海市中西医结合医院董倩医师的大力协助,上海中医药大学党委书记洪嘉禾教授为本书作了序,著名书法家任政先生为本书题写了书名,在此表示衷心的感谢。

由于水平有限,加之编写时间仓促,难免有不够准确之处,敬祈读者批评指正。

编 者

目 录

总论.....	1
第一章 内科	31
第一节 呼吸系统	31
一、慢性支气管炎	31
二、支气管哮喘	33
三、支气管扩张	35
四、肺炎	37
五、肺脓肿	39
六、矽肺	41
七、感冒	43
第二节 消化系统	45
一、慢性胃炎	45
二、消化性溃疡	47
三、胃下垂	49
四、慢性结肠炎	51
五、肝硬化	53
六、脂肪肝	55
七、急性胰腺炎	57
八、胆管疾病	59
九、便秘	62

第三节 循环系统	64
一、冠心病	64
二、心力衰竭	67
三、心肌梗死	69
四、原发性高血压病	71
五、低血压	74
六、高脂血症	76
第四节 泌尿系统	78
一、慢性肾炎	78
二、肾病综合征	80
三、尿毒症	82
四、尿路感染	84
第五节 造血系统	86
一、缺铁性贫血	86
二、再生障碍性贫血	88
三、过敏性紫癜	90
四、血小板减少性紫癜	92
五、白细胞减少和粒细胞缺乏症	94
六、白血病	96
第六节 传染病及寄生虫病	98
一、急性肝炎	98
二、肺结核	100
三、菌痢	102
四、伤寒	104
五、蛔虫病	106
第七节 代谢、内分泌疾病及其他	108
一、糖尿病	108
二、甲状腺功能亢进	111

三、痛风	113
四、阿狄森病	116
五、肥胖	118
六、消瘦	120
七、神经衰弱	122
八、癫痫	124
九、头痛	126
十、中风	128
十一、发热	130
十二、暑热证	132
十三、中暑	134
 第二章 肿瘤科	 137
一、肺癌	137
二、胃癌	139
三、食管癌	141
四、大肠癌	142
五、乳房癌	145
 第三章 外科	 147
一、疝和痛	147
二、单纯性甲状腺肿	149
三、急性乳房炎	151
四、血栓闭塞性脉管炎	153
五、泌尿系结石	155
六、少精症	158
七、遗精	160
八、阳痿	162

九、前列腺肥大	164
十、痔疮	167
十一、肛瘻	169
十二、骨折	171
十三、烧伤	173
 第四章 妇科	 176
一、痛经	176
二、闭经	178
三、功能性子宫出血	180
四、妊娠呕吐	182
五、妊娠水肿	184
六、产后缺乳	186
七、更年期	188
 第五章 儿科	 190
一、百日咳	190
二、流行性腮腺炎	192
三、麻疹	194
四、佝偻病	196
五、小儿营养不良	198
 第六章 皮肤科	 201
一、荨麻疹	201
二、湿疹	203
三、脂溢性脱发	204
四、痤疮	206

五、白癜风	209
六、红斑狼疮	211
七、银屑病	213
八、冻疮	215
九、酒渣鼻	217
 第七章 五官科、口腔科、眼科	219
一、美尼尔病	219
二、老年性耳聋	221
三、口腔溃疡	223
四、慢性咽喉炎	225
五、龋齿	227
六、白内障	229
七、近视眼	230
八、夜盲症	232
 第八章 保健养生	235
第一节 美容	235
一、减肥	235
二、美容	236
三、美发	238
四、爽口香身	240
第二节 长寿补益	241
一、补阴	241
二、补阳	244
三、补气	248
四、补血	251

总 论

一、食疗的历史

食疗是以中医理论为基础,在日常生活经验的积累中逐步形成的饮食文化。它把能食用的药物和具有药性的食物结合起来,制成膳食,日常饮用。它作为一种文化,历史是非常悠久的。

早在原始社会,人们为了生存,“茹毛饮血,采树木之实,食羸𪔐……令民知所避就。”通过生产实践,人们积累了不少饮食经验,已逐步从食生物转变成食熟物,渐渐地把一些安全有用的“百草”作为食物,而把另一些具有一定治疗作用的“百草”作为药物。原始的食疗悄悄地诞生了。

随着农业的发展,人们的烹调技术也得到了进一步的发展。商朝宰相伊尹精于烹饪,通晓药性,首创汤液,编著《汤液论》,论述如何应用烹调方法来治疗疾病。伊尹所创的汤液剂型一直沿用至今。

到了周朝,统治者也非常重视饮食疗法,并开设了食医、疾医、疡医、兽医4种医生职位。食医“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”,“掌和王之六食以下者,此等并是膳夫所掌……”。表明食医主管食物调味,在饮食营养、防止疾病、确定四时的饮食结构和禁忌等方面具有很高的地位,且并

不从事具体的烹饪工作。此外，周代的酿造业已较发达。这时期出现了醋、酱、饴、豆豉、豆腐等制品。可见人们已从简单的直接的食物，发展到经过加工处理的食物了。这是我国食物结构的一次飞跃。

百家争鸣的春秋战国时代，文化异常繁荣，带动了医学的发展。这一时期的著作《山海经》就已记载了 100 余种药品，其中不少是食物。中医学的经典著作《内经》也在这一时期出现。《内经》中记载了 13 首食疗方剂，最著名的四乌鲋骨一鹿茹丸可治血枯病，应用至今，足见《内经》对食疗的重视。

在湖南马王堆三号汉墓出土的《五十二病方》中，食物类药物占了全书药品的四分之一，如食盐、乳汁、蜜、猪脂、牛脂等。全书共记载五十余种疾病，半数左右可以食治或食养。西汉时张骞出使西域，带回了石榴、胡桃、胡瓜等种子，以后也渐渐入药使用。东汉时成书的《神农本草经》记载了许多既是食物又是药物，如大枣、葡萄、瓜子、龙眼、海藻、百合、山药等。张仲景在同时期撰写的《伤寒杂病论》中记载了“猪肤汤”和“当归生姜羊肉汤”，这些食治专方目前仍为世人广泛应用。在食疗禁忌方面，张仲景也作了颇为详细的论述。

三国时期，魏王曹操亲自撰写《四时御食制》，可惜已经失传。东晋医学家葛洪编著《肘后方》，首创用海藻酒治疗瘰疬（甲状腺肿大）、猪胰治疗消渴证（糖尿病）、羊肝治疗雀盲（夜盲）、大豆治疗水肿等。同时指出水肿或有腹水的病人，应“忌盐”。这在当时不能不说是食疗学的一大贡献。

唐朝，食疗经过多年的发展，已受到医家的充分重视，并出现了许多食疗学著作。如《食疗本草》、《千金方》、《食医心鉴》、《食性本草》等。《食疗本草》是我国第一部食疗学专著，共

三卷二百二十七条，可惜原书已佚。唐代著名医家孙思邈所著《千金翼方》中就有“食治”专篇，主张“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃药尔”。并列药膳 17 首，如用动物肝脏治疗夜盲，用母猪蹄、鲤鱼、鲫鱼催乳，用羊肉汤、猪肾汤、鹿肉汤治疗妇人产后体虚，用茯苓酥、杏仁酥强身健体、益寿延年等。另一位同时代的名医王焘著写了《外台秘要》一书，对每一种病除了记录方药治疗外，还对其食禁进行说明。如对新久咳嗽或咳唾脓血提出忌生葱、生蒜、咸物。并收录了不少有效食疗验方，如杏仁煎治气嗽，谷皮煮粥防脚气等，为食疗学积累了不少宝贵的经验。

在宋代，饮食治病已相当普遍了。《太平圣惠方》是官方编纂的医学巨著。其中记载了食疗方、药膳方一百六十余首，剂型多样，如饭、粥、羹、饼、茶、肴等，不少是单纯食物组成的食疗方。

金元时期，医学再度繁荣，出现了中医临床的四大流派，被称为“金元四大家”，他们对食疗各有建树。李东垣注重调养脾胃，培补元气，提倡营养疗法，认为“药不妨食，食助药力。”朱丹溪属滋阴派，饮食上主张茹淡养阴，忌食厚味辛辣，并且重视烹饪制作对食物的影响。张从正属攻下派，提倡“精血不足，当补之以食”，“养生当用食补”。这些医家对食疗的独到见解，对后世的饮食文化发展作出了很大的贡献。

元朝，饮膳太医忽思慧撰写了《饮膳正要》一书。这是我国第一部具有真正意义的营养学专著。此书共三卷。第一卷有“三皇圣记”、“养生避忌”、“妊娠食忌”、“饮酒避忌”、“聚珍异馔”等 6 篇。第二卷记载了各种饮膳方，几乎完全为养生疗疾所设。前二卷对各种汤、羹、浆、膏、煎、油、茶以及各种烧饼、包

子、馒头、粥等膳食的作用与制作进行了详细的叙述。第三卷主要以单味食物为主,介绍其性味、良毒、功效主治、宜忌等。共分为谷、兽、禽、鱼、果、菜、料物等7类。该书还明确指出“夜不可多食”、“凡食讫温水漱口,令无齿疾口臭”、“醉饮过度丧生之源”等饮食卫生知识。当时关于食疗学的专著还有许多,如吴瑞的《日用本草》、李鹏飞的《饮食有度》、汪汝懋的《养生之要》等,都汇集了前人关于食疗的经验。

到了明朝,名医辈出。当时著名的医学家李时珍通过亲身实践,参阅了近八百余种书籍,历经30年,前后三易书稿,终于撰写完成药物学专著《本草纲目》。全书52卷,收录药物1892种,其中包括大量食物。在卷三、卷四“百病主治药”中,大量应用食疗方法,几乎每一病症都列有食疗治法,不愧为明代的一部重要食疗著作。此外,这个朝代的其他食疗书籍也非常丰富,如名医徐春甫编纂的《古今医统大全》、汪颖的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》、钟惺的《饮馔服食谱》、周履清的《茹草编》等等。明周定王朱橚所撰《救荒本草》一书,新增了许多可食植物,图文并茂,对于若干有毒植物采食方法的描述具有一定的科学依据。

清朝食疗学著作很多,较有影响的有王士雄的《随息居饮食谱》、章杏云的《调疾饮食辨》、费伯雄的《费氏食养》三种、张英的《饮食十二合论》、陈修园的《食物秘书》等。王氏的《随息居饮食谱》专论食治,强调“人以食为养,而饮食失宜,或以害身命”,并提及白扁豆治赤白带下、冬瓜行水消肿、丝瓜止嗽化痰等食疗的有效方法,对每种食物均简介功效宜忌,实为食疗学的佳作。章氏的《调疾饮食辨》重在理论方面评述。费氏的《费氏食养》三种包括《食鉴本草》、《本草饮食谱》、《食养疗法》

三种。内容详细,对后世影响较大。而清朝大医家叶天士亦重视食养,在医疗中提出“胃喜为补”的观点,创立了“五汁饮”,成为养胃生津的有效食方。此外,清朝还出现了许多烹饪学专著,这对食疗学的发展起了很大的作用。

近来,由于西方营养学的影响,食疗曾一度被忽视。但解放后,食疗又得到了广泛的重视,并出现了许多专著:南京中医学院著《中医食疗养法》、广西郑启明著《常见疾病民间饮食方法》、江苏出版《饮食治疗指南》等等。

总之,中国的食疗文化源远流长。其形成于古代劳动人民的实践中,至商朝周代渐成雏形,在秦汉时期形成了自己的体系,到了隋唐逐渐成熟,以后又经历了宋、元、明、清及近代的充分发展,现在食疗已广为人们所喜爱,并成为强身治病饮食文化不可缺少的重要组成部分。

二、食物与营养素

食物中能被机体消化、吸收和利用的有机物和无机物统称为营养素。它包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水 6 大类。营养素可按其能否在人体内合成或合成的量是否足够分为必需营养素和非必需营养素。必需营养素指不能在体内合成或合成不足,必需从食物中直接获得的营养素。非必需营养素是指可以在体内足量合成,食物中缺少也无妨的营养素。营养素在体内对维持人的正常生理功能起了不可估量的作用。

(一)蛋白质

蛋白质是生命的物质基础,由碳、氢、氧、氮 4 大主要元素

组成。有的还含有硫、磷及其他元素。它们按照一定的组成结构形成氨基酸,许多的氨基酸按一定的顺序由肽键相互连接构成蛋白质。氨基酸为蛋白质的基本单位,其可分为必需氨基酸和非必需氨基酸。前者为体内不能合成或合成不能满足人体需要,必需从食物中获得的氨基酸。后者为可在人体中合成,食物中缺少也无关紧要的氨基酸。

蛋白质的来源主要有畜肉类、禽肉类、水产类、蛋类、干豆类和谷类。其中动物性的蛋白质、大豆蛋白因具有种类齐全的氨基酸,数量充足,相互比例适当,故营养价值较高,如:鱼类、虾类、肉类、禽类、蛋类、牛乳等。另外,在选用高蛋白质食物时,应注意食物的搭配,如大米中赖氨酸的含量较低,蛋氨酸的含量较高,而大豆中的蛋白质恰恰相反。故两者合用,可取长补短,提高食物蛋白的营养价值。

(二)脂类

脂类包括脂肪和类脂。脂肪就是甘油三酯,包括日常食用动植物油;类脂包括磷脂、固醇、脂蛋白。脂肪的主要成分是脂肪酸,包括饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。后者有几种是人体不能合成的,必须从食物中摄取的称为必需脂肪酸。亚油酸就是其中的一种。脂肪能提供较高的热量。

脂肪主要来源于烹调用油、肉类及其他各种食物。如木兰油含有多种必需脂肪酸。干果类(如胡桃、花生、芝麻、松子等)的脂肪大多由不饱和脂肪酸组成,营养价值高。猪肉为高脂肉,而牛肉、羊肉为中脂肉,内脏与禽肉属低脂肉。其中内脏的胆固醇含量最高。蛋类脂肪中含有较多的卵磷脂和胆固醇,均集中在蛋黄中。

(三)碳水化合物

碳水化合物由碳、氢、氧 3 种元素组成。按照它的结构可分为单糖、双糖和多糖。常见单糖有葡萄糖、果糖和半乳糖。常见的双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖。常见的多糖有淀粉、糖原等。多糖需经过消化酶分解成单糖才能被人体所吸收利用，而食物中不能被人体吸收利用的多糖主要包括纤维素、半纤维素等。

碳水化合物在我国人民的膳食结构中占总能量摄入的 60%~70%，是能量的主要来源，其中主要的食物来源是谷类、薯类、根茎类等。谷类含有 70%~80% 的淀粉，是一种最经济且最符合生理要求的食物。

(四) 维生素

维生素是一类不参加机体构成，不产热能，只是调节机体生理功能和促进物质代谢的有机化合物。维生素每日的需要量较少，但一旦缺乏可对身体健康带来严重的危害，摄入过量亦可引起中毒。维生素按其溶解特性分为脂溶性和水溶性。脂溶性维生素包括维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K。水溶性维生素包括维生素 B 和维生素 C。

1. 维生素 A 维生素 A 只存在于动物的肝、肾、蛋白、鱼卵和奶类中。植物中的胡萝卜素被人体摄入后可在肝脏中转化成为有活性的维生素 A。胡萝卜素含量较高的食物有菠菜、胡萝卜、草头、豌豆苗、韭菜、青椒、南瓜等。维生素 A 在生长发育期及哺乳期需要量较高。

2. 维生素 D 维生素 D 在食物中的来源并不多；仅限于动物肝脏、海鱼、蛋黄、奶油和干酪。食物经过烹调，大多以维生素 D₃ 的形式存在。人体靠外界的食物供给很难达到要求，主要是通过紫外线的照射，自身生产维生素 D₃，故维生素 D

缺乏者进行适当的太阳照射是非常必要的。

3. 维生素 E 维生素 E 主要存在于各种油料种子及植物油中,而谷类、坚果类、绿叶菜中也有一定含量;肉、奶油、乳、蛋中也有存在。维生素 E 的需要随膳食结构的不同而改变,如不饱和脂肪酸摄入增加,维生素 E 的需要量亦增加。目前,维生素 E 被认为具有抗衰老的作用。

4. 维生素 B₁ 维生素 B₁ 广泛存在于天然食物中,含量丰富的有动物内脏(肝、心、肾)、肉类、豆类、酵母等。维生素 B₁ 的需要量与能量代谢有关,能溶于水,酸性环境中稳定。

5. 维生素 B₂ 维生素 B₂ 存在于较多的食物中,动物食品高于植物食品。维生素 B₂ 在肝、肾、心、乳、蛋类中的含量尤为丰富,在大豆等植物类食物中也有一定的含量。维生素 B₂ 的需要量与能量及蛋白质的代谢有关。即能量消耗多,蛋白质摄入减少时,均应增加其摄入。维生素 B₂ 溶于水,能耐高温。

6. 维生素 C 维生素 C 主要来源于新鲜的蔬菜和水果。蔬菜以绿叶菜、黄红色菜、菜花、青椒等含量最多。水果以鲜枣、柑橘、山楂、草莓中含量最多。维生素 C 在烹调中容易损失,所以一些能生吃的蔬菜、水果尽量在灭菌后生吃;对于必须熟食的蔬菜,可先洗后切,即时炒熟,炒煮时不宜过熟,或适当加醋均能减少维生素 C 的损失。

(五)矿物质

矿物质即无机盐,是构成人体组织,维持正常生理活动所必需的各种元素。其中以钙、镁、钾、钠、磷、氮、硫最多。另外一些在体内含量极少,称作微量元素,主要有铁、碘、锌、锰、

铜、氟、硒等。所有这些元素均不能在体内合成，必须从外界摄入。

1. 钙、磷、氟 钙、磷是构成骨骼、牙齿的重要元素。含钙的食物较多，但不易吸收。钙一旦缺乏，可造成佝偻病、骨质疏松、骨质软化。含钙食物中以乳及乳制品最好，不仅含量高，且易被人体吸收。此外含钙食物有大豆、芝麻酱、瓜子、发菜、海带、小虾米等。而含磷的食物相当广泛，吸收率高，故临床上未见饮食性缺磷患者。氟的供给量主要取决于当地水土的含氟量。氟易溶于茶水，经常饮用茶水对预防缺氟有一定作用。

2. 铁、铜 铁在体内的主要作用是制造血红蛋白，而铜则主要促进机体对铁的吸收和制成血红蛋白。含铁丰富且易于吸收的食物有动物内脏、动物血、肉类、豆类，而芝麻酱、黑木耳、海藻等也含有较高的铁。铜普遍存在于各类食物，其中以肝、肾和甲壳类食物含量丰富。

3. 锌 锌是人体不可缺少的微量元素。人体缺锌可出现生长迟缓，第二性征及生殖系统发育推迟，分娩期延长等。锌主要来源于动物性食物，如肉类、海产品、家禽，但以海产品蚝中含量最高。

4. 碘 碘是制造甲状腺素的原料，而甲状腺素是人体一种多功能的重要激素。缺碘可造成克汀病、甲状腺肿大等。碘在海产品中含量最多，如海带、紫菜、发菜、海参、虾、海鱼、蛤等。

5. 硒 硒在体内与维生素E一起参与抗氧化作用，近年作为保健元素食用。硒在动物性食物如肝、肾、海产品及肉类中含量丰富，另外啤酒酵母、小麦胚芽、芝麻等中含量也较高。