

中医食疗文论

罗蛟春 曹正柳 主编

韩为琨 主审

科学技术文献出版社

(京)新登字130号

内 容 提 要

本书约请全国有关食疗方面的专家、学者及临床医师撰写而成，共收入文章160余篇，分为中医食疗理论与探源、中医食疗临床探讨、中医食疗研究、中医食疗验案验方四部分。该书侧重于理论研究，注重理论指导实践，以期将中医食疗更推进一步。本书具有理论性和实用性强、论述完整的特点，适宜中医食疗理论研究者、临床医师及食疗爱好者阅读。

中医食疗文论

罗蛟春 褚正柳 主编

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码100038)

重庆印制一厂印刷

新华书店重庆发行所发行 各地新华书店经售

*

850×1168毫米 32开本 11.5印张 318千字

1993年2月第1版 1993年2月第1次印刷

印数：1—3000册

科技新书目：282—124

ISBN 7-5023-1824-0/R·319

定价：8.50元

名醫之學源遠流長繼承
古訓匯集今方防治疾病
增強健康同登壽域華
夏之光

盧昌松諸友生



《中医食疗文论》编委会

顾问：万友生

主审：韩为琨

主编：罗蛟春 曹正柳

副主编：（按姓氏笔划为序）

刘德福 苏小军 张 林 张 谦 傅坤生

编委：（按姓氏笔划为序）

王静遐 王 宇 王 晓 王永渝 孙 兴 刘 鹗

张幼明 张美珠 张秀玉 辛成香 邹太应 姚明佐

党瑞悌 喻全京 程树衡 熊维美

前 言

中医食疗源远流长，它是根据中医基础理论，单纯运用食物或食物与药物配伍治疗疾病、营养保健、增进健康的一门综合性医学学科。

当今世界，科学技术不断发展，生产力水平极大提高，人类不断地寻求更健康美好的生活，回归到大自然的呼声越来越强烈。近年来，自然疗法风靡全世界，“良药苦口利于病”的观念也日益受到挑战，人们不仅追求高效的药物，而且还要求减少其口味、气味、外观等方面带来的不适感。

独具特色的中医食疗以其病员容易接受，简便易行，疗效可靠等优越性，重新引起了各界有识之士的广泛关注。有关食疗的著作、论述、介绍相继问世。在实践中，各地也在不断进行新的探索。但是，纵观近年的各类文论，还是以介绍验方验案、科普知识居多，而理论的完善和大规模的临床实践、运用较少，以致在某种程度上影响了食疗工作向较深层次发展和食疗现代化。

为了解决理论落后于实践的状况，在中医药界前辈、同仁的鼓励和支持下，我们约请了全国各地食疗方面的专家、学者和医生，撰写稿件160余篇，分为中医食疗理论与探源、中医食疗临床探讨、中医食疗研究、中医食疗验案验方等四部分，汇集成书，以期将中医食疗理论和临床研究更推进一步，为食疗尽快走向世界，为我国人民乃至全人类的健康服务。

该书承蒙第三世界科学院副院长、中国科学院执行主席团主席、全国政协副主席、中国农工民主党中央主席卢嘉锡教授签题书名，中华全国中医学会常务理事、江西中医学会名誉会长万友生教授题词，重庆中医学会副会长、四川省重庆中医学校校长韩为琨副主任医师审定，《实用中医杂志》常务副主编罗荣汉高级讲师和四川省重庆中医学校副校长潘蕃昌讲师指导，在编写、出版过程中，还得到了科苑

编辑部主任安浚同志的大力支持，广西中医学院制药厂亦对本书给予资助，在此一并致以衷心的感谢。

罗蛟春

1992年1月27日

目 录

中医食疗理论与探源

论中医食疗的三大演变·····	(1)
饮食疗法溯议·····	(5)
中医食疗养生的源流与发展·····	(10)
药食同功 并行不悖——中医食疗理论初探·····	(15)
中医食疗基础理论与基本治则初探·····	(20)
祖国医学中的饮食养生要则·····	(23)
食疗养生三法·····	(28)
中国食疗浅析·····	(31)
试论《内经》中的食养观·····	(34)
张仲景对食物疗法的贡献·····	(38)
仲景食疗观勾玄·····	(42)
试探《伤寒论》中的食疗观·····	(45)
《伤寒杂病论》食疗法初探·····	(48)
试探张仲景食疗与药疗的结合问题·····	(50)
《金匱要略》食疗举隅·····	(51)
孙思邈的饮食疗法初探·····	(53)
试论《千金·食治》对食疗医学的贡献·····	(56)
《本草纲目》与中医药食疗·····	(60)
简述《本草纲目》对食疗的贡献·····	(61)
李时珍药食同用治疗杂病摘要·····	(64)
《寿世青编·病后调理服食法》评介·····	(65)
《医学衷中参西录》的药膳食疗观·····	(69)
对中医饮食疗法几个问题的思考·····	(73)

对中医食疗的探讨	(76)
试论中医药与食疗	(78)
食物的性味与饮食宜忌	(81)
临床应注意饮食忌宜	(83)
略论“四时五补”法	(84)
食疗的季节性和辨证施食	(88)
辨证施食 提高疗效	(91)
食疗也要辨证施治	(92)
浅谈五行学说与食疗之关系	(93)
五脏虚证食疗拾零	(94)
儿科食疗现状与分析	(99)
浅谈食疗	(102)
中医药食疗的今昔与展望	(105)
中医食疗发展设想和建议	(108)
关于中医药食疗发展的初步设想	(109)
中医食疗科学现代化初探	(111)

中医食疗临床探讨

恶性肿瘤患者的中医饮食疗法	(114)
论恶性肿瘤的食疗	(118)
浅谈肾病的饮食疗法	(122)
慢性肾功能不全的饮食调养	(125)
水肿病人的饮食调治	(126)
水肿食疗浅识	(130)
冠心病的膳食治疗	(132)
高血压病的食疗	(133)
谈谈高血压病的膳食治疗	(134)
糖尿病饮食疗法的探讨	(136)
糖尿病与饮食	(137)
糖尿病的食疗	(139)

神经衰弱的饮食疗法	(140)
常见结核病的食疗	(142)
再论乙型肝炎的食疗及意义	(143)
胃病的饮食疗法	(148)
胆结石的食物疗法	(154)
脾胃阴虚证食疗初探	(155)
脊柱压缩性骨折的食疗辨治	(156)
食疗治功能性子宫出血初步体会	(158)
月经前后膳食	(160)
食疗在产后疾病中的应用	(162)
常见男性不育症的饮食疗法	(166)
饮食疗法在产后病中的运用	(167)
食疗在阳痿证中的应用	(171)
瘰癧之食疗刍议	(173)
食疗与减肥	(175)
辨食论治更年期综合征	(178)
老年斑的食物疗法	(179)
饮食治疗老年白内障的探索	(181)
浅谈食疗防治老年性便秘	(182)
常见小儿皮肤病的食疗	(183)
小儿泄泻的食疗	(185)

中医食疗研究

凉山苦荞营养、疗效食品开发研究初探	(188)
芦笋茶的研制和食疗应用	(193)
抗衰益寿药膳的功能及作用	(196)
浅谈食疗在医疗保健中的重要性	(200)
食疗论谈	(201)
中医药食疗管见	(203)
浅谈食疗	(205)

老年保健与食疗·····	(208)
刘纪元老中医食疗经验十谈·····	(209)
张弼卿老中医食疗养生思想初探·····	(213)
中医药食疗与儿童营养·····	(220)
糖尿病食疗与微量元素研究·····	(221)
浅谈中医学对“营养观”的认识·····	(225)
食疗与人体节律·····	(227)
甘薯的食疗价值·····	(230)
四季康饼干防治感冒 200 例疗效报告·····	(231)
复方苦荞粉治疗糖尿病 56 例临床观察·····	(233)
应用莜面治疗糖尿病的体会·····	(236)
急性肝炎食疗 50 例疗效观察·····	(238)
全鳖冲剂治疗慢性肝炎 30 例·····	(242)
益脾糕治疗 I 型糖尿病体会·····	(243)
甘薯作主食治疗慢性溃疡性结肠炎·····	(247)
幼鼠酒治疗产后身痛 50 例观察·····	(248)
淫羊藿酒治疗阳痿 24 例疗效观察·····	(250)
胎芝毓麟散治疗无排卵性不孕症 92 例·····	(251)
生精获麟餐治疗精子减少性不育症 99 例·····	(253)
醋蛋疗法治疗高血压的临床观察·····	(254)
莲子枣仁炖猪心治疗虚证失眠 36 例·····	(256)
砂枣猪脾汤治疗小儿厌食症 78 例疗效观察·····	(259)
萝卜药膳简介·····	(260)
菠菜食疗作用浅谈·····	(261)
谈菜的营养与疗效·····	(263)
食疗佳品——西瓜·····	(264)
南瓜的药用价值浅谈·····	(265)
西瓜药用价值浅谈·····	(266)
丝瓜在临床上的应用·····	(267)
萝卜食疗作用浅谈·····	(268)

却病延年的茶叶·····	(270)
湘西民间保健食品——水豆浆·····	(272)
猪的食疗效用·····	(274)
羊肉药膳及其脏器疗法·····	(277)
漫谈龙眼肉及食疗·····	(279)
大蒜治病举隅·····	(280)
大枣及其治病之验用·····	(281)

中医食疗验案验方

食疗验案三则·····	(283)
巧用食疗，可显奇效·····	(284)
食疗临床应用·····	(285)
药粥食疗三则·····	(287)
葛蛋治疗黄疸·····	(288)
枣七公鸡汤治疗慢性胃病·····	(289)
大枣山药粥治疗脾肾阳虚型腹泻·····	(290)
猪脬白果汤治疗遗尿·····	(291)
肺结核病人的食疗方·····	(293)
妇科食疗临床应用举隅·····	(293)
粟米半夏汤治疗妊娠恶阻临床体会·····	(295)
小儿食疗验案举隅·····	(297)
仔猪睾丸治疗小儿遗尿症·····	(299)
茯苓山药糕治疗小儿脾虚泄泻·····	(300)
胡萝卜水治疗婴儿腹泻·····	(301)
炒白果治疗遗尿症·····	(302)
鱼豆汤治疗小儿肾病水肿·····	(303)
喘病宜食鹌鹑蛋·····	(305)
斑鸠治愈老年慢性支气管炎·····	(306)
加味参麦散治缺乳·····	(307)
醋蛋液治疗高血压·····	(307)

中医食疗方运用举隅	(309)
苍耳子煎炒蛋汤治疗牙痛	(310)
三种常见食疗简介	(311)
药粥两则	(315)
常用食物食疗作用简介	(317)
厨房常见10种食物药用介绍	(318)
中老年常用保健食品简介	(320)
老年糖尿病的瓜类蔬菜食疗	(323)
中医长寿食疗方	(325)
健身防病治病的食疗验方	(328)
糖尿病食疗方	(330)
食物妙用举隅	(331)
固齿食疗两方	(332)
阳痿病宜食阿月浑子	(333)
生姜食疗举隅	(334)
中医药食疗经验浅谈	(335)
百合粥浅识	(336)
生姜粥治感冒简析	(337)
动物肝脏治病方四则	(338)
绿豆汤运用举隅	(339)
食疗验方二则	(340)
食疗单方六则	(341)
核桃枸杞蜂蜜膏	(342)
百合生地鸡蛋黄粥	(343)
山楂治病拾萃	(345)
山药食疗方四则	(346)
民间食疗荟萃	(348)
鲳鱼药膳与便方	(350)
猪蹄花对胆石症的食疗作用	(352)

中医食疗理论与探源

论中医食疗的三大演变

中医食疗源远流长，如《易·系辞》说：“大哉乾元，万物资始；至哉坤元，万物资生。”《内经》更细致地指出：“在天为气，在地成形，气形相感，化生万物。”对于人则曰：“天食人以五气，地食人以五味”，“气味合而服之，以补精益气”。这即是人赖于饮食的最早论述。人生存于变动的自然环境之中，从自然界中获取人体所必需的食物，可以说，饮食是人生命的基础。

古代一贯把人认为是“万物之灵”，视人体为生命的“至贵之重器”，天地既善于生，人焉能不善于养。唐孙思邈在《备急千金方》中说：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”食既可为养，也可为疗，就其食疗的综合演变，笔者认为可分为三个阶段。

药食同源阶段

巴甫洛夫曾经说过：“有了人类就有了医疗活动”。而医疗实践不外药治和非药物疗法两大类，考史书记载，我国药物与食物起源，可说是同期同步。

我国曾有“伏羲尝草制砭”和“神农乃教民播种五谷……尝百草之滋味，使民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒”的传说。在原始社会，人们在觅寻野果、种子，挖取植物根茎的过程中，发现其可充饥之品和能作药用之物的不同作用，以及具有毒害之味，遂分食物、药物和毒物。《山海经》记载了124种药物，其中作内服的都称“食之……”，这是早期食药同源的佐证。在《诗经》中，也记载了不少寻找食物的活动，其中所记载的植物，一部分是作为野菜的食品，而另部分则是有益于健康的食品和药物，约有100余种。

我国最早专门论述药物的著作《神农本草经》记载了药品365种，

其中果菜上品9种，中品6种，下品3种，共18种；米食上品2种，中品3种，下品1种，共6种。两者占总数的6%左右。而对上品又曰：“为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲益气轻身不老延年者本上经。”此中除数品有异议外，其120种上品皆是既可食用，又可药用，这即为食药同源之明证。

食为医用阶段

继食药同源阶段后，至周代，医师分工逐渐形成。《周礼·天官》记载，医分“食医、病医、疾医、兽医”四职。虽各有具体要求，但对“疾医”要求“聚毒药以供医事外”，并以“五味、五谷、五药养其病”；且对“食医”要求其“中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”。这充分体现了“食为医用”的目的。至春秋时期的《论语》，对学者的饮食要求就提出有“食不厌精，脍不厌细。食饧而渴，食馁而肉败不食，色恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食，肉虽多不使胜食气。惟酒无量不及乱。沽酒市脯不食，不撤姜食不多食”等等，这可以说是受周代礼教的影响，既保证了以食为养，更体现了“以食为防”。

在这一时期的医学专著《内经》中，运用食物为方疗病的也不在少数。如“十三方”中即有十方运用食物、饮料、调节饮食及注重胃气等法。如治血枯用四乌鲂骨一葱茹丸，其中雀卵及鲍鱼汁皆为食物；治目不瞑之秫米半夏汤，其秫米也是食物；治猛疽的豕膏，治五疫小金丹用蜜，皆运用食物。治季春痹，马膏桂酒外用之后，嚼饮美酒噉美食肉；治尸厥左角发灰饮以美酒一杯；治鼓胀鸡矢用醴，皆借助于饮料。又治阴厥生铁铬饮后云夺其食即已，治酒风泽泻术汤言后饭，皆为调节饮食之法。其治口臭用兰，意在除陈，为重胃气。在《灵枢·邪气藏府病形篇》载有“诸小者，阴阳形气俱不足，勿取以针，而调以甘药（食）”，也体现了寓治于食。

至仲景在其《伤寒论》、《金匱要略》中，其吸收入方的食物就有：大枣、粳米、饴糖、赤小豆、阿胶、鸡子黄、鸡子白、猪肤、食蜜、白粉、胶饴、麻仁、苡仁、小麦、盐、酒、羊肉、椒、姜、葱、

薤、豉、苦酒等。仅《伤寒论》中提到的补品就有18种。特别在三阴正伤津液不足、中气大虚、阴血损败诸候中，即用食品大剂入药为方，以扶正达邪、保阴救阳、挽救生命，足见食物有其独特的治疗作用和应用范围。

此后各医家或以食入药，或以药为食，或以食疗病，或以食摄生，各开生面，广立法门；或叙于病治之末，或论于专篇之内，丰富多彩。尤以唐孙思邈在其《千金要方·食治》所论至为精要，“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”，并主张“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”他还在《千金翼方·养性·养老大例》中认真强调“君父有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后用药。故孝子须深知食药二性。”食之与药，用于医道，两者并举，参错变化，互用互补，不可分割，特以食治，具有药疗难以替代的作用，它是整个医疗不可缺少的重要组成部分，故曰“食当入药”。此论至唐已成定论。

药食饮膳阶段

随着时间的推移，《千金》的观点渐为人们所接受，寓疗于食、以食代药、隐药于食的各种巧思层出不穷。特别是宋代，《圣惠方》、《圣济总录》、《圣济经》等皆有专篇列卷讨论“食治”，诸方法或用于未病之先，或进于始病之初，或配于正治之内，或使于病后之调，几乎是无所不宜。其官家倡用，医家研用，民间习用，食疗风气日盛。然这之后的一大特点就是：食治不断的习惯化、系统化、甚而专业化，并走向了膳食领域，不论在理论上，还是在实践上，都日趋完臻。

在理论上，后世都推崇《内经》之训：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的药食理论，以及“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。不尽行复如法”的分级反复综合使用方法，及“气味合而服之，以补精益气。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利，或散或收，或缓或急，或坚或栗，四时丑

藏，病随五味所宜”的随时按脏而用的手段，并相信“谨和五味”，则可达到“骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是骨气以精，谨道如法，长有天命”的食疗境界。故《圣济经》卷六《食颐篇》认为：“天物芸……，俱受天地之中……，资动植于形精之养，岂能外天地之数。故食羹膳饮，有四时温热凉寒之眚，鼎俎簋豆，有阴阳奇偶之象，凡四时阴阳不可偏废故也。”其总的要求是，不能离开阴阳四时五脏邪正而谈食疗。

在实践上，《圣济经》提出了五藏的食治法，“春气温，食麦以凉之；夏气热，食菽以寒之；秋气燥，食麻以润之；冬气寒，食黍以热之。春夏为阳，食木火之畜以益之；秋冬为阴，食金水之畜以益之。长夏土也，食稷与牛，则以胃气为本，无时不谨养也。”此四时谷肉食疗之实际使用。又以“春际先脾，养土也；夏际先肺，养金也；秋季先肝，养木也；水静而辨，莫能胜也，故冬际先肾；土居中央，故长夏之祭先心。”“肝苦急，缓以粳米牛肉枣葵之甘；心苦缓，收以小豆犬肉李韭之酸；肺苦气上逆，泄以麦羊肉杏薤之苦；肾苦燥，润以黄黍鸡肉桃葱之辛；脾为中州，性虽苦湿，藏真所禀，其气欲濡，则佐以所利，大豆豕肉栗藿之鹹是已。此皆阴阳、五行、气味，见于谷畜果菜，虽皆五藏之养，未尝不以胃气为本”。是在循遵阴阳五行四时五藏法则同时要重胃气，食疗颐养虽充实于胃，又重养而不伤，为其要点。

《圣济经》更总括之曰：“盖天地之专精为阴阳，阴阳袭精为四时，四时散精为万物。惟人万物之灵，备万物之养，饮和食德，以化津液，以淫筋脉，以行营卫，全生之术，此其要者”。又曰：“谷者，养真之物，冲和寓焉；药者，攻邪之物，慄悍出焉”，“况谷入于口，聚于胃，胃为水谷之海，喜谷而恶药，药之所入，不若谷气之先达，治病之法，必以谷气为先”。食治之妙，可使邪气潜移默化，实能消疹疴于无形之间，属于上工之法。所以食疗也非浅智之人所能用好，不能习常事物而掉以轻心。故最后淳戒之曰：“夫内合五藏，外干形体，气味之禁，皆五行主理，凡病皆生于气，惟此可以类举矣。有为膳夫之职，而以品尝为言者，知饮食不可忽也。”这就完全要求必须将医药原

理深深渗入饮食专业中，处处严格要求，才能达到防、治、养、保的目的。

总之，药食必须结合，药食必须为膳，才能体现其制度性、规律性、理论性、系列性和技术性，必须构成一定的规范化。考近代不完全统计，自商周至明清，专门或重点涉及食疗内容的著籍约为75册，除遗失26册外，现可见者约50册，更有散在各种著籍，实是难以计数。综观发展全程，药食同源阶段则食物可药用，而药物可食用的，往往同具于药籍之中，食疗之方则又散插在医著之内。至食为医用时，则有专著出现，如唐《食疗本草》问世。自唐以后迨至宋元始广泛以药为膳，或以膳为药，从而形成体系，并广泛普及、深入，渐臻成熟，此时遂有元代饮膳太医忽思慧撰出《饮膳正要》，从而使食疗走上了正规化的途径。

(四川省重庆中医学校 吴泽生 刘 琦)

饮食疗法溯议

饮食疗法是中国医学宝库中的一朵奇葩。其产生、发展、乃至规范、完善，经历了一个漫长的历史时期。本文就饮食疗法在各个不同历史阶段的演变过程进行粗浅的溯议。

一、溯于远古——火的发明与食疗的产生

饮食疗法作为中医治疗疾病的一种方法，具有悠久的历史。大量的史实说明饮食疗法历经沧桑，逐步完善和发展。

距今约50~60万年的北京人时代，人们就从“九洲裂……火熯炎”（《淮南子·览算训》）的原始森林着火或火山爆发中发现了火，并将火种引进山洞保存下来。由于火的应用，人类知道了熟食及其医疗意义。如《礼纬·含大嘉》说：“燧人氏钻木取火，炮生而熟，令人无腹疾”。《韩非子·五蠹》亦记述曰：“上古之世，民食果瓜蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害肠胃，民多疾病。有圣人作钻燧取火，以化腥臊，而民悦之，使王天下，号之曰燧火氏。”可见当时人们就知道运用饮食疗法防