

上
工
书
房
系
列

中医食疗



第2版

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。——《素问·四气调神大论》
上工治未病，中工治欲病，下工治已病。
——唐·孙思邈



20讲

主 编 孙理军
主 审 张亚密

能够对疾病做到早发现、早诊断、早治疗，使病邪尽可能少地对人体造成伤害，并能最大限度地提高治愈率，达到“上工”这一最高境界，绝非易事。想要达到“救其萌芽”的“上工”水准，而不致于成为“救其已成，救其已败”的“下工”，就必须精读书，娴熟医技。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

上
工
书
房
系
列

中医食疗

第2版

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。——《素问·四气调神大论》
上工治未病，中工治欲病，下工治已病。
——唐·孙思邈

20讲

丛书主编 张登本 孙理军
本册主编 乔文彪 张亚密



能够对疾病做到早发现、早诊断、早治疗，从而尽可能少地对人体造成伤害，并能最大限度地提高治愈率，达到“上工”这一最高境界，绝非易事。想要达到“救其萌芽”的“上工”水准，而不致于成为“救其已成，救其已败”的“下工”，就必须精读医书，娴熟医技。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内容提要

中医食疗,亦即饮食疗法,是运用中医理论,通过食物的营养成分或其他成分作用于机体,从而达到调和气血、平衡阴阳、防治疾病、健身延年的目的。

本书以简明实用、雅俗共赏为指导原则,以现代病症为纲,以中医辨证为目,分为20讲分类讲述中医食疗的精萃。前8讲简要介绍了中医食疗的概况,第9~20讲分别介绍了12种常见病症的食疗验方,每讲分为概述、食疗要点、食疗方和一日膳食举例四部分内容。本书不仅适用于医药卫生工作者参考,而且对年老体弱有病者及关心全家健康的父母家长们,也是一本有益的读物。通过理论联系实践,可以达到“授人以渔”的目的。

图书在版编目(CIP)数据

中医食疗 20 讲/乔文彪,张亚密主编. —2 版.
—西安:西安交通大学出版社,2013.8
(上工书房)
ISBN 978-7-5605-5440-2

I. ①中… II. ①张… ②乔… III. ①食物疗法-基本知识 IV. ①R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 161916 号

书 名 中医食疗 20 讲(第 2 版)
丛书主编 张登本 孙理军
本册主编 乔文彪 张亚密
责任编辑 李 晶 张雪冲

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西元盛印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 20 字数 264 千字
版次印次 2013 年 8 月第 2 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-5440-2/R·312
定 价 35.80 元

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

上工书房系列

《中医食疗 20 讲》编委会

丛书主编：张登本 孙理军

本册主编：乔文彪 张亚密

副主编：樊新荣 辛 宝 林 洁

编 委：（按姓氏笔划为序）

王 震 王相东 田丙坤 刘喜平

杨忠瑶 傅培生

主 审：张登本

丛书总序

“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”（《素问·四气调神大论》）；“上工治未病，不治已病”（《灵枢·逆顺》）。这是《黄帝内经》在“上工治国，中工治病”理论的影响下，对于擅长养生防病，使人健康长寿者的最高评价。根据这一思想，人人都可以成为一名“治未病”的“上工”和“圣人”。我们编纂这套“上工书房”系列丛书的目的和用意，就是想让百姓人人都能成为一名自身和家人“未病”先防、先治的“上工”。

《黄帝内经》尊崇的“上工”有两个标准：

一是“上工治未病，不治已病”的最高标准。此类“上工”能教人珍视生命，尊重养生，让人尽可能地健康不病。因为“病已成而后药之，乱已成而后治之。譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”说明一旦罹病，必然会给人体带来永远也无法弥补的伤害。可见，“治未病”就是指重视人体在未患病之前，采取各种措施进行养生保健，使人健康不病而至长寿。这便是“上工治未病，不治已病”的真实内涵，也是“上工”的最高水准。

二是“上工救其萌芽”，瘳病“十全九”的优秀医生标准。作为食人间烟火的广大民众，终归会在机体“阴阳所不能全”（阴阳不会绝对平衡）的情形下，为“邪居之”而生病（《素问·阴阳应象大论》），即人体难免因感染邪气而患病。作为医务工作者，能够对疾病做到早期发现、早期诊断、早期治疗，使病邪尽可能少地对人体造成伤害，并能最大限度地提高治愈率，达到“上工”这一最高境界，决非易事。“上工救其萌芽，必先见三部九候之气，尽调不败而救之，故曰上工。下工救其已成，救其已败。救其已成者，言不知三部九候之相失，因病而败之也”（《素问·八正神明论》）。要想达到“救其萌芽”之“上工”的水准，而不致于成为“救其已成，救其已败”的“下工”，就必须精读医书，娴熟医技，临证时做到“善调尺

者,不待于寸;善调脉者,不待于色。能参合而行之者,可以为上工,上工十全九”(《灵枢·邪气藏府病形》)。这也是秦越人所总结的“知一为下工,知二为中工,知三为上工。上工者十全九”(《难经·十三难》)。此处的“知一”“知二”“知三”,是对诊治疾病知识和技能掌握的多少,以及临床应用水平高低的评价。可见,对诊治疾病知识及技能掌握和应用得越多,其临床诊断准确率、疾病治愈率就越高。

本套系列丛书之所以名曰“上工书房”,就是本着《黄帝内经》对“上工”的两种评价,希望每一位热爱中医的读者能够通过本套丛书了解上工之医术,掌握健康养生之法,将疾病消灭在萌芽状态,保障自己及家人的健康。这也是本套丛书策划和编纂的目的和用意。

丛书编纂者应西安交通大学出版社医学部主任王强虎和策划编辑李晶女士之约,将中医中药系列知识分为基础理论、诊法、辨证、中药、方剂、针灸、推拿、食疗等几大知识板块,运用通俗易懂、简洁明了的行文风格予以全面介绍,各知识板块所涉及的专业术语、概念和原理,均遵循中医中药行业标准予以规范的表达。为了方便老百姓诵读,丛书的行文方法一改以往中医药书籍引经据典而后入说的传统习惯,“多讲结论,少讲过程;多讲是什么,少讲为什么;多用归纳方法,少用演绎方法;只用直白语言表达,不用博证旁引论证”的行文风格,使读者顺畅阅读,了然于胸,在轻松愉悦地习读中,熟知中医中药知识,从而使读者人人都可以成为擅治自己和家人之“未病”的“上工”、“圣人”。

用通俗易懂的语言文字对知识予以普及,是任何一门学科都必须要做的重要事情,只有将深奥的科学知识用最通俗的语言文字予以普及,才能使该门科学知识植根于广大民众的心目之中。而能深深植根于广大民众心目中的科学知识,才能青春永驻,才会有鲜活的生命力,也才能世代相传,否则只能是“曲高和寡”,束之高阁。本套“上工书房”系列丛书语言通俗,内容丰富精彩、简明扼要,涵盖了中医中药知识体系几大板块的精髓,是普及中医知识书籍中难得的好书。

张登本教授

前言

中医食疗，亦即饮食疗法，是运用中医理论，通过食物的营养成分或其他成分作用于机体，从而达到调和气血、平衡阴阳、防治疾病、健身延年的目的，是中医药宝库中的瑰宝之一。

民以食为天，中医食疗历来是中医防病治病的重要手段，深受广大群众的欢迎，在群众中享有较高的威信，所以深受历代医家的重视，留下了浩如烟海的养生食疗书籍。《素问·脏气法时论》说：“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。”明确指出药物的作用，一般宜于攻邪；而补益精气，应当依靠饮食。将食疗与药疗相提并论，成为治疗过程中不可缺的重要环节。随着物质生活的富裕、生活质量的提高，现代人们对饮食与强身健体、防病治病、延年益寿的密切关系有了新的认识，较以往更为关心和重视，为此中医食疗得到广泛的应用，有了较大的发展。

当然，食疗并不是所有疾病都首选的治疗方法，因食物之性较药物平和，且祛邪之力较弱，并无伤正之弊，故食疗往往是病情较轻、病邪轻微或疾病后期正伤邪微时的主要治疗和调养方法。特别是一些慢性疾病的治疗，因其病程较长，患者难以坚持长期服药，而且用药过久易伤正气；若用食疗，患者乐于接受，故食疗亦常作为慢性疾病的主要治疗措施之一。如糖尿病，古称“消渴”，其病程较长，在病情较轻时，古代医家往往采用食物疗法，而且，即使疾病后期也往往是药疗与食疗相结合，此亦为现代医学所采用。但对于一些病势较急、病情较重的疾病，如大多数

的急性感染性疾病或慢性病的急性发作期,药疗则是治疗的主要手段,食物疗法仅为辅助治疗的手段。

可见,食疗应用有着一定规律可循。所以,如何在短时间内学习掌握流传千年的上工食疗理论,达到辨证施膳,对症用膳,保养身体,增强健康,防治疾病,延年益寿,利己惠人,便是本书的编著目的。

本书以简明实用、雅俗共赏为指导原则,以现代病症为纲,以中医辨证为目,分为20讲分类编写。前8讲简要介绍了中医食疗的发展概况、古籍中有关的重要文献、食疗的作用、应用原则、配伍规律、使用宜忌、四时应用规律及补气养血的应用,以便使大家对中医食疗有初步而系统的认识;第9讲至第20讲,分别介绍了12种常见病症的食疗验方,每讲分为概述、食疗要点、食疗方和一日膳食举例四部分内容:概述部分深入浅出地阐明该病症的含义、临床表现、流行病学及其中医病名、病机、辨证分型;食疗要点部分介绍该病症的食疗原则、适宜饮食、饮食禁忌;食疗方部分则以中医辨证为依据,将用之有效的古今食疗方罗列其下,每方按照原料、治法、功效依次做以介绍;最后对该病症一日三餐的膳食做举例说明。

本书资料翔实,明白晓畅,深浅适度,雅俗共赏,对于常用的食疗食物,常见病、多发病的食疗方法,靡不悉备。故本书不仅适用于医药卫生工作者参考,而且对年老体弱有病者及关心全家健康的父母家长们,也是一本有益的读物。通过理论联系实践,可以达到“授人以渔”的目的。

该书在编写过程中,参考了很多相关书籍,在此向这些书籍的作者予以致谢。虽然我们数易其稿,但由于时间仓促、水平所限,其错误在所难免,恳望不吝赐教,以便进一步修改提高。

乔文彪

2010年2月于陕西咸阳

目录

第1讲 漫话食疗

一、食疗的含义	2
二、食疗的作用	3
(一)增强体质,预防疾病	3
(二)延缓衰老,益寿延年	3
三、食疗的发展史	4
四、食疗的原则	7
(一)注意饮食卫生	8
(二)食饮有节	9
(三)平衡膳食	10
(四)三因调食	11

第2讲 药膳的原理

一、药食同源说	14
二、饮食物的四气理论	15
三、饮食物的五味原理	16
四、食物的归经理论	18
五、“以脏补脏”说	19
六、食物的配伍应用	20
七、食疗的禁忌	21
(一)患病期间饮食禁忌	21

(二)服药饮食禁忌	23
(三)孕期及产后饮食禁忌	23

第3讲 春暖花开话药膳

一、春季食疗的原则	25
(一)春季饮食宜遵循高热量、高蛋白原则	25
(二)春季饮食宜遵循抗病毒原则	25
(三)春季饮食宜遵循“少酸增甘”原则	26
(四)春季食疗讲究“三春分调”	26
二、春季药膳方	30

第4讲 炎炎夏日学药膳

一、夏季食疗的原则	36
(一)饮食以清淡为主	36
(二)保证充足水分、维生素和无机盐	37
(三)适量补充蛋白质	38
(四)遵循“增苦减辛”的原则	39
二、夏季食疗方	42

第5讲 金风送爽品药膳

一、秋季药膳的原则	50
(一)多食能滋阴润燥的饮食	50
(二)饮食当多温少寒,可适当进补	51
(三)遵循“少辛增酸忌苦燥”的原则	53
(四)注意饮食卫生,防止病从口入	54
二、秋季食疗方	56

第6讲 天寒地冻用药膳

一、冬季药膳的原则	64
(一)适当进食高热量的饮食	64

(二)增加温热性及黑色食物的摄取	65
(三)多补充富含蛋氨酸、无机盐、维生素的食物	66
(四)遵循“减咸增苦”的原则	66
(五)注意饮食宜忌	67
二、冬季食疗方	68

第7讲 饮食补气

一、气的主要生理功能	78
二、气失常的表现	79
三、气虚者饮食宜忌	80
四、补气食疗方	81

第8讲 饮食养血

一、血的生成和功能	93
二、血虚者饮食宜忌	93
三、补血食疗方	94

第9讲 支气管哮喘的食疗

一、支气管哮喘的食疗要点	104
(一)分期、对症调养	104
(二)适宜食物	106
(三)饮食禁忌	106
二、支气管哮喘食疗方	107
(一)肺气失宣证	107
(二)冷哮证	108
(三)热哮证	110
(四)肺脾气虚证	112
(五)肺肾两虚证	115
三、支气管哮喘患者一日膳食举例	117

第10讲 冠心病的食疗

一、饮食结构与冠心病	120
(一)脂类影响	120
(二)蛋白质	120
(三)热能	121
(四)矿物质和微量元素	121
(五)其他	121
二、冠心病的食疗原则	122
(一)食疗要点	122
(二)食物选择	124
(三)饮食禁忌	126
三、冠心病食疗方	126
(一)寒凝气滞证	126
(二)气滞血瘀证	128
(三)痰浊瘀阻证	129
(四)气阴两虚证	131
(五)气血亏虚证	132
(六)心肾阳虚证	134
(七)康复调养食疗方	135
四、冠心病患者一日膳食举例	136

第11讲 高血压的食疗

一、高血压的食疗要点	138
(一)食疗原则	139
(二)饮食宜忌	140
二、高血压食疗方	143
(一)肝阳上亢证	143
(二)肝肾阴虚证	145

(三)痰湿中阻证	147
三、高血压患者一日膳食举例	150

第 12 讲 高脂血症的食疗

一、高脂血症的食疗要点	152
(一)食疗原则	152
(二)饮食宜忌	154
二、高脂血症食疗方	158
(一)气滞血瘀证	158
(二)痰浊阻滞证	159
(三)肝肾阴虚证	161
三、高脂血症患者一日膳食举例	163

第 13 讲 糖尿病的食疗

一、糖尿病饮食调养原则	166
(一)控制热量,规律饮食	166
(二)营养均衡,结构合理	167
(三)随证调食	169
二、糖尿病饮食调养要点	170
(一)食物选择要点	170
(二)饮食宜忌	171
(三)调养三忌	173
三、糖尿病食疗方	174
(一)肺热津伤证	174
(二)胃热炽盛证	176
(三)肾阴亏虚证	177
(四)阴阳两虚证	179
四、糖尿病患者一日膳食举例	180

第14讲 慢性胃炎的食疗

一、慢性胃炎的食疗要点	182
(一) 食疗原则	182
(二) 适宜食物	183
(三) 饮食禁忌	184
二、慢性胃炎食疗方	184
(一) 肝胃不和证	184
(二) 脾胃虚寒证	185
(三) 中焦湿困证	190
(四) 胃阴不足证	192
三、慢性胃炎患者一日膳食举例	194
(一) 溃疡性胃病饮食	194
(二) 萎缩性胃炎饮食	195

第15讲 便秘的食疗

一、便秘食疗要点	198
(一) 食疗原则	198
(二) 适宜食物	199
(三) 饮食禁忌	199
二、便秘食疗方	200
(一) 热秘	200
(二) 气滞便秘	202
(三) 气虚便秘	204
(四) 血虚便秘	207
(五) 阳虚便秘	215
三、便秘患者一日膳食举例	217

第16讲 腹泻的食疗

一、腹泻的食疗要点	220
-----------------	-----

(一)食疗原则	220
(二)适宜食品	221
(三)饮食禁忌	221
二、腹泻食疗方	222
(一)寒湿证	222
(二)湿热证	223
(三)伤食证	224
(四)脾虚证	224
(五)肾虚证	227
(六)肝郁证	228
三、腹泻患者一日膳食举例	229

第 17 讲 慢性肾炎的食疗

一、慢性肾炎的食疗要点	231
(一)饮食选择原则	231
(二)饮食调理原则	232
(三)适宜食物	233
(四)饮食禁忌	233
二、慢性肾炎食疗方	234
(一)脾虚水泛证	234
(二)脾肾阳虚证	237
(三)气阴两虚证	240
(四)肝肾阴虚证	241
(五)肺肾两虚证	244
三、慢性肾炎患者一日膳食举例	246

第 18 讲 失眠的食疗

一、失眠的食疗要点	248
(一)食疗原则	248
(二)对失眠具有治疗作用的食物举例	250

(三)饮食禁忌	251
二、失眠常用食疗方	251
(一)心脾两虚证	251
(二)心肾不交证	254
(三)肝郁化火证	257
(四)痰热内扰证	259
三、失眠患者一日膳食举例	260

第 19 讲 骨质疏松症的食疗

一、与骨代谢有关的营养因素	263
二、骨质疏松症的食疗要点	264
(一)食疗原则	264
(二)适宜食物	266
(三)饮食禁忌	268
三、骨质疏松症食疗方	268
(一)脾肾阳虚证	268
(二)肝肾阴虚证	271
(三)肾虚血瘀证	275
(四)康复调养食疗方	275
四、骨质疏松症患者一日膳食举例	276

第 20 讲 更年期综合症的食疗

一、更年期综合症的食疗要点	278
(一)因人而异,辨证施食	278
(二)适宜食物	282
(三)饮食禁忌	282
二、更年期综合征食疗方	283
(一)肝肾阴虚证	283
(二)肾阳虚衰证	286
三、更年期综合征患者一日膳食举例	289

中医食疗 20 讲

上工书房系列



第 1 讲 漫话食疗

- ◆ 第 2 讲 药膳的原理
- ◆ 第 3 讲 春暖花开话药膳
- ◆ 第 4 讲 炎炎夏日学药膳
- ◆ 第 5 讲 金风送爽品药膳
- ◆ 第 6 讲 天寒地冻用药膳
- ◆ 第 7 讲 饮食补气
- ◆ 第 8 讲 饮食养血
- ◆ 第 9 讲 支气管哮喘的食疗
- ◆ 第 10 讲 冠心病的食疗
- ◆ 第 11 讲 高血压的食疗
- ◆ 第 12 讲 高脂血症的食疗
- ◆ 第 13 讲 糖尿病的食疗
- ◆ 第 14 讲 慢性胃炎的食疗
- ◆ 第 15 讲 便秘的食疗
- ◆ 第 16 讲 腹泻的食疗
- ◆ 第 17 讲 慢性肾炎的食疗
- ◆ 第 18 讲 失眠的食疗
- ◆ 第 19 讲 骨质疏松症的食疗
- ◆ 第 20 讲 更年期综合症的食疗