



全国高等教育自学考试指定教材

营养、食品与健康专业(独立本科段)

# 中医营养学

附：中医营养学自学考试大纲

课程代码  
05763  
[2006年版]

组编 / 全国高等教育自学考试指导委员会  
主编 / 周俭

北京大学医学出版社

全国高等教育自学考试指定教材  
营养、食品与健康专业（独立本科段）

# 中医营养学

（2006年版）

（附：中医营养学自学考试大纲）

全国高等教育自学考试指导委员会 组编

主 编 周 俭

副主编 张正浩

编 委 （按姓氏笔画为序）

尤海燕 李 田 张 煜 聂 宏

主 审 翁维健

参 审 安作新 吴大真

北京大学医学出版社

# ZHONGYI YINGYANGXUE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中医营养学 (2006 年版) / 周俭主编. — 北京: 北京大学医学出版社, 2006. 10

全国高等教育自学考试指定教材

ISBN 978-7-81116-086-4

I. 中… II. 周… III. 中医学: 营养学—高等教育—自学考试—教材 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 124736 号

## 中医营养学 (2006 年版)

---

主 编: 周 俭

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: [booksale@bjmu.edu.cn](mailto:booksale@bjmu.edu.cn)

印 刷: 北京友谊印刷有限公司

责任编辑: 简 浦

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 20.25 字数: 501 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2010 年 3 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81116-086-4

定 价: 30.50 元

版权所有 不得翻印 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 组编前言

21世纪是一个变幻莫测的世纪，是一个催人奋进的时代。科学技术飞速发展，知识更替日新月异。希望、困惑、机遇、挑战，随时随地都有可能出现在每一个社会成员的生活之中。抓住机遇，寻求发展，迎接挑战，适应变化的制胜法宝就是学习——依靠自己学习，终身学习。

作为我国高等教育组成部分的自学考试，其职责就是在高等教育这个水平上倡导自学、鼓励自学，为每一个自学者铺就成才之路。组织编写供读者学习的教材就是履行这个职责的重要环节。毫无疑问，这种教材应当适合自学者增强创新意识、培养实践能力、形成自学能力，也有利于学习者学以致用，解决实际工作中所遇到的问题。具有如此特点的书，我们虽然沿用了“教材”这个概念，但它与那种仅供教师讲、学生听，教师不讲、学生不懂，以“教”为中心的教科书相比，已经在内容安排、形式体例、行文风格等方面都大不相同了。希望读者对此有所了解，以便从一开始就树立起依靠自己学习的坚定信念，不断探索适合自己的学习方法，充分利用已有的知识基础和实际工作经验，最大限度地发挥自己的潜能，达到学习的目标。

祝每一位读者自学成功。

本教材由全国考委医药学类专业委员会遴选作者、安排编写、组织审稿，保证了医药学类自考教材的质量。

欢迎读者提出意见和建议。

全国高等教育自学考试指导委员会  
2006年4月

# 目 录

## 中医营养学

<b>第一章 概 述</b> .....	(1)
第一节 中医营养学定义、内容 .....	(1)
第二节 中医营养学的基本观点.....	(2)
<b>第二章 古代文献介绍</b> .....	(4)
第一节 唐代以前文献.....	(4)
第二节 唐代文献.....	(6)
第三节 宋代文献.....	(9)
第四节 金元时期文献 .....	(12)
第五节 明代文献 .....	(15)
第六节 清代文献 .....	(18)
<b>第三章 传统食品制作</b> .....	(22)
第一节 原料的处理 .....	(22)
第二节 传统食品制作 .....	(23)
<b>第四章 饮食的应用</b> .....	(33)
第一节 食物分类 .....	(33)
第二节 食物配伍 .....	(35)
第三节 饮食禁忌 .....	(35)
第四节 应用原则 .....	(37)
<b>第五章 四季食养</b> .....	(40)
第一节 春季食养 .....	(40)
第二节 夏季食养 .....	(41)
第三节 秋季食养 .....	(43)
第四节 冬季食养 .....	(45)
<b>第六章 不同体质食养</b> .....	(47)
第一节 平和质 .....	(47)
第二节 气虚质 .....	(47)
第三节 阳虚质 .....	(48)
第四节 阴虚质 .....	(50)
第五节 血虚质 .....	(50)
第六节 痰湿质 .....	(51)
第七节 湿热质 .....	(52)

第八节 气郁质 .....	(53)
第九节 瘀血质 .....	(54)
第十节 特异质 .....	(54)
<b>第七章 不同人群食养 .....</b>	<b>(56)</b>
第一节 妇女食养 .....	(56)
第二节 小儿食养 .....	(59)
第三节 老人食养 .....	(64)
<b>第八章 不同需要食养 .....</b>	<b>(70)</b>
第一节 润肤美容 .....	(70)
第二节 乌发养发 .....	(74)
第三节 聪耳助听 .....	(77)
第四节 明目增视 .....	(79)
第五节 健脑益智 .....	(82)
第六节 润喉清音 .....	(87)
第七节 减肥轻身 .....	(91)
第八节 增胖健体 .....	(95)
第九节 健骨强腰 .....	(98)
<b>第九章 内科疾病食疗 .....</b>	<b>(102)</b>
第一节 感 冒 .....	(102)
第二节 气管—支气管炎 .....	(104)
第三节 支气管哮喘 .....	(108)
第四节 肺 炎 .....	(112)
第五节 冠心病 .....	(115)
第六节 高血压病 .....	(118)
第七节 高脂血症 .....	(123)
第八节 胃 炎 .....	(126)
第九节 消化性溃疡 .....	(131)
第十节 病毒性肝炎 .....	(135)
第十一节 脂肪肝 .....	(141)
第十二节 肝硬化 .....	(143)
第十三节 胆囊炎 .....	(144)
第十四节 肠 炎 .....	(146)
第十五节 痢 疾 .....	(148)
第十六节 便 秘 .....	(151)
第十七节 肾小球肾炎 .....	(154)
第十八节 肾病综合征 .....	(157)
第十九节 泌尿道感染 .....	(160)
第二十节 甲状腺功能亢进 .....	(162)
第二十一节 糖尿病 .....	(165)

第二十二节	痛 风	(168)
第二十三节	风湿性关节炎	(170)
第二十四节	缺铁性贫血	(173)
第二十五节	原发性血小板减少性紫癜	(175)
第二十六节	抑郁症	(177)
第二十七节	失 眠	(180)
<b>第十章</b>	<b>恶性肿瘤食疗</b>	(183)
第一节	肺 癌	(183)
第二节	胃 癌	(185)
第三节	食管癌	(187)
第四节	原发性肝癌	(190)
第五节	肠 癌	(192)
第六节	脑 瘤	(195)
<b>第十一章</b>	<b>妇产科疾病食疗</b>	(198)
第一节	痛 经	(198)
第二节	闭 经	(203)
第三节	功能失调性子宫出血	(208)
第四节	不孕症	(215)
第五节	妊娠呕吐	(220)
第六节	先兆流产	(223)
第七节	胎儿宫内生长迟缓	(228)
第八节	妊娠高血压综合征	(230)
第九节	晚期产后出血	(235)
第十节	产后缺乳	(238)
第十一节	更年期综合征	(241)
第十二节	阴道炎	(245)
第十三节	宫颈炎	(247)
<b>第十二章</b>	<b>儿科疾病食疗</b>	(250)
第一节	麻 疹	(250)
第二节	小儿厌食症	(252)
第三节	小儿暑热症	(254)
第四节	小儿遗尿	(256)
第五节	小儿腹泻	(260)
第六节	小儿流行性腮腺炎	(266)
<b>第十三章</b>	<b>其他疾病食疗</b>	(270)
第一节	颈淋巴结结核	(270)
第二节	男性功能障碍	(271)
第三节	前列腺肥大	(279)
<b>主要参考文献</b>		(283)

后 记..... (285)

## 附 中医营养学自学考试大纲

中医营养学课程自学考试大纲出版前言..... (289)

目 录..... (290)

Ⅰ 课程性质与设置目的..... (291)

Ⅱ 课程内容与考核目标..... (292)

Ⅲ 关于大纲的说明与考试实施要求..... (312)

附录 试题类型举例..... (314)

后 记..... (315)



# 第一章 概述

## 第一节 中医营养学定义、内容

中医营养学是在中医药理论指导下，应用食物来保健强身、防病治病、促进健康的一门学科。它和现代营养学一样都是中国营养学的组成部分。

“营养”一词并非外来语。“营养学”也并非西方医学所独有。宋代大文豪苏东坡《养生说》中说：“营养，营养生者使之能逸而能劳。”“营养”古代又作“荣养”，如《晋书·赵至传》云：“至年十三，请师受业……至日，吾小未能荣养，使老父不免勤苦。”至今，日本国仍沿用“荣养”一词。日本的医学、食品、餐饮以及辞典等类书籍，常常可以见到“荣养”一词。

“营养”和“荣养”词义中的“营”有经营、营造之义；“荣”有荣盛、繁荣之义；“养”有养护、补养之义。“营养”系指机体摄取、消化、吸收和利用生命活动所需各类物质的整个过程。近百年来西方医学传入中国，其中类似性质的学科（nutriology）被译为“营养学”。

中医营养学的内容主要包括几个方面：

1. 饮食养生：简称“食养”，即指利用饮食来营养机体，保健强身的活动。如润肤美容、乌发养发、聪耳明目、益智安神、减肥轻身、延年益寿等。
2. 饮食治疗：简称“食治”、“食疗”，即指利用饮食治疗疾病的活动。
3. 饮食制度：包括饮食有节、定时定量等。
4. 饮食卫生：不吃腐烂之物、不洁食物等。
5. 饮食禁忌：指的就是有关食之“非所宜”的诸般情况，简称食忌，也就是通常所说的忌口。饮食禁忌在养生保健、防治疾病等方面都有着十分重要的作用。
6. 食物本草：各种食物的性味、归经、升降浮沉、功效等。

本课程内容丰富，涉及面广，其中有关中医营养学理论基础、食物性能和作用、常用食物、药物性原料等内容均在《中医营养学基础》中已有论述。因此，在学习本课程时，应与上述课程有机地联系在一起，经常复习，前后互参，以加深理解。

中医营养学是一门应用学科，学生在日常生活中应尽可能地多接触食事活动，身体力行，多动手、多品尝、多动脑，借此对食物的色泽、气味、味道、形状、质地、功效等增加感性认识。

在学习的过程中，要注意理论联系实际，运用所学到的知识综合分析，增强解决问题的能力。

## 第二节 中医营养学的基本观点

### 一、整体观念

#### (一) 人与自然的整体观

中医认为人处于天地之间，生活于自然环境之中，因此，人和自然具有相通相应的关系，自然界的气候变化对人体产生一定的影响。所以饮食须顺应四时的变化，否则易患疾病。

春季阳气升发，万物生机勃勃，为了顺应这种变化，可食用一些辛散之品，如葱、姜、蒜、香菜、豆豉等，以振奋身体的阳气；夏季天气炎热，宜食寒凉清淡之品，如苦瓜、绿茶、绿豆等；三伏天暑湿较重，宜食健脾化湿之品，如薏苡仁、白扁豆等；秋季气候干燥，宜食甘润之品，如百合、枇杷、蜂蜜等；冬季气候寒冷，又逢身体休养生机之时，宜予温补之品，如羊肉、狗肉等。

地域不同，饮食也会有所差别。如四川、贵州、湖南等省的山区，气候潮湿，可常吃一些辛辣之品，如辣椒、花椒等，以温燥除湿。北方气候干燥，则不宜多食辛辣之物。有些四川人到北方工作后，还保留了原来的饮食习惯，喜欢吃辣椒，就出现了口唇生疮等上火症状。

#### (二) 人体自身的整体观

中医认为人体的各个部分都是有机地联系在一起，这种相互联系的关系是以五脏为中心，通过经络的作用而实现的。它体现在脏腑与脏腑，脏腑与形体各组织之间的生理、病理各个方面，如心合小肠，主血脉，开窍于舌；肺合大肠，主皮毛，开窍于鼻；脾合于胃，主运化、主肌肉，开窍于口；肝合胆，主筋，开窍于目；肾合膀胱，主骨，开窍于耳等。所以脏腑的功能失常，可以通过经络反映于体表；体表组织器官有病，也可以通过经络影响到脏腑。

在临诊过程中可以根据五官、形体、色脉等外在的变化，了解脏腑的虚实、气血的盛衰，以及正邪的消长，从而确定保健原则。如老年人常见腰酸腿软、眼花耳聋等症，考虑到肝与目有关，肾与骨、耳有关，可知为肝肾不足所致，保健原则宜补益肝肾，可以经常食用枸杞子、核桃仁、芝麻、猪肝、猪肾、羊肉，达到聪耳明目、坚骨延年的保健效果。

### 二、平衡阴阳

中国古代认为阴阳代表着一切事物的矛盾双方。对人体而言，也存在着阴阳两个方面。身体失健患有疾病，究其原因，无一不是阴阳失调所致，如阴阳之偏盛或阴阳之偏衰。因此饮食治疗应以调整阴阳平衡为基本指导思想。《素问·骨空论》说：“调其阴阳，不足则补，有余则泻。”补即补虚，益气、养血、滋阴、助阳、添精、补髓、生津等方面皆属于补虚；泻即泻实，解表、祛寒、清热、燥湿、利水、泻下、驱风、行气等方面则属于泻实。无论是补益还是泻实，目的皆一，即调整体内的阴阳平衡，以达到“阴平阳秘”的正常生理状态，从而保证身体健康。

另外，在食物搭配和膳食的制备上，中医也十分注重调和阴阳，使膳食无偏寒、偏热之

弊病。例如制作田螺、螃蟹等寒性食物时，总配以葱姜蒜醋等温性调料，以佐制其偏寒凉之性，避免食后损伤脾胃而引起脘腹不舒等症状。又如食用苦寒的苦瓜常配以辛温的辣椒，也是基于同样的道理。

### 三、药食同源

中医认为药食皆属于天然之物，具有同一的形、色、气、味、质等特性，因而二者在性能上有相通之处，食物也具有类似药物的四气五味、升降浮沉、归经、功效等属性。正如宋代《养老奉亲书》所说：“水陆之物为饮食者，不管千百品，其四气五味，冷热补泻之性，亦皆禀于阴阳五行，与药物无殊……人若知其食物，调而用之，则倍胜于药也……。善治药者不如善治食。”食物与药物同理，是食物具有保健和治疗作用的基础。

药食同源、药食同理。从古代众多的本草、方剂典籍中也可以发现药食同用的例子，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、青蒿醪等，这些都属于我国古代的治疗食品。

虽然食物与药物有相通之处，但是二者还是有所区别的。食物性味比较平和，作用和缓，无毒副作用，具有可食性；而药物相对性味偏性较大，作用比较峻烈，可能有一些副作用，不一定具有可食性。正如孙思邈所言“药性刚烈，犹若御兵”。

中医营养学强调无论是养生还是治病，首选食物。孙思邈在《千金要方·食治》中说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”又云：“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。”只有在食物效力不足的情况才可以适当添加一些药物性原料，这些药物性原料的选择是有标准的，相对而言作用比较和缓，没有毒副作用的，才可入选，诸如枸杞子、人参、麦冬、玉竹、黄精、菊花、罗汉果等。

#### 复习题：

1. 什么是中医营养学？
2. 中医营养学有哪些基本观点？

## 第二章 古代文献介绍

中华民族应用饮食养生保健的历史源远流长，这种活动是伴随着人类长期的生活实践逐步发展起来的。《淮南子·修务训》记载，神农“尝百草之滋味、水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日遇七十毒。”这生动地反映了古人寻找食物的壮丽史实。经过千百万人多少年的大量尝试，终于积累了丰富的感性认识。我国古代食养、食疗的文献，十分丰富，本章仅作简略的介绍。

### 第一节 唐代以前文献

唐代以前载有食疗内容的文献很多，但大多遗失或分散在一些本草著作或综合性医学著作中。

#### 一、《神农本草经》

又称《神农本草》，简称《本草经》、《本经》，是我国现存最早的本草学代表著作。成书年代应在东汉之前，记载药物的产地遍及全国，所记内容渊源久远，非一人一时之作，“神农”为其托名，是战国及秦汉医药学家通过对药学资料不断搜索整理而成的。

原书共分4卷。卷1是序录，为药学总论，卷2~4是药物各论。记载药物365种，其中植物药材252种，动物药67种，矿物药46种。根据药物功用和毒性的不同，将药物分为上、中、下三品，这是中国药学史上最早的药物分类法。书中对每一味药的性味、毒性、功能与主治、生长环境、产地、采集、加工炮制方法、服用和副品药物等都有详细记载。“上品120种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年者，本上经。中品120种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。下品125种为佐使，主治病以应地，多毒，不可久服，欲除寒热邪气破积聚郁积者，本下经。”

尽管本书不是食物治疗的专门著作，但书中记载了许多有药用价值的食物，如属上品的薏苡仁、枸杞、胡麻、萝卜、藕实茎、山药、大枣、瓜子、葡萄、酸枣、橘柚、海蛤、鲤鱼胆等22种，属中品的有百合、梅实、龙眼、粟米、赤小豆、黍米、酸酱、海藻、干姜、蟹等，属下品的有杏仁、桃仁、杨桃、羊蹄等。

本书为中国现存最早的一部药物学典籍，所记载的大多数药物沿用至今，其功效已为长期临床实践和现代科学研究所证实。书中提出的药物学理论和用药原则大多正确而具有很高的科学价值，为中国古代的药物学理论奠定了基础，对后世药物学发展产生了深远影响。

#### 二、《伤寒杂病论》

由东汉末年张机所撰，张机，字仲景，约生活于公元150~219年。本书是一部阐述多种外感疾病及杂病辨证论治的专书。书中概括了中医的四诊、八纲、八法，理法、方药齐备，确立了辨证论治原则；以脏腑论内科杂病，兼及妇、外科疾病，共记载40余种疾病，

对其病因、病机及诊断、治疗均有精确论述；载方 269 首，基本概括了临床各科的常用方剂，对方剂的君臣佐使及加减变化已有较高要求，所用剂型已有 10 多种，积累了丰富的实践经验和较系统的方剂学理论知识，为我国第一部理法方药比较完善、理论联系实际的重要医典。

本书所述的食疗内容主要有：

本书确立的辨证论治原则对食疗的具体应用有重要的指导价值，确定食疗的原则，即辨证择食、辨证配膳，并选用食疗方剂，如桂枝汤、当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、蜜煎导方、猪肤汤等。如《金匱要略·腹满寒疝宿食病脉证治第十》中记载“寒疝腹中痛，及胁痛里急者，当归生姜羊肉汤主之。”

本书“禽兽鱼虫禁忌并治”、“果实菜谷禁忌并治”篇中专门讨论“食禁”问题，论述比较详细。他明确指出：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害。自非服药炼液，焉能不饮食乎？切见时人，不闲调摄，疾疢竞起，若不因食而生。苟全其生，须知切忌者矣。所食之味，有与病相宜、有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”要注意食禁，即“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾。”等。

### 三、《本草经集注》

为南朝齐梁时期著名医药学家陶弘景所著，成书于公元 500 年前后。全书内容由《神农本草经》、《名医别录》及陶弘景的著文 3 部分组成。共分为 7 卷：卷 1 序录，即总论部分，是对《神农本草经》序录的注释，并补充了大量有关药物采集、度量衡、炮制、制剂、药材鉴别等内容，还整理了“诸病通用药”、相制使药、解毒、服药食忌等；卷 2~7 为药物各论，共收药物 730 种。

在陶氏生活时代，本草学方面的书较多，由于这些本草学著作的作者所处环境不同，对药物的记载内容也各不相同，有时对药性的记载甚至互相矛盾，本书作者为澄清这种混乱状态、统一认识而著成本书。

《本草经集注》几乎囊括了当时社会上应用和了解的所有药物，全书共载药物 730 种，其中包括《神农本草经》原有的 365 种，另又收集《本经》所载以外，其他医家所用的各种药物 365 种，即当时所收载的著作《名医别录》中的大部分药物，这是对南北朝以前药理学的一次总结。对于常用食物增加不少，如大麦、昆布、猪悬蹄等。

《本草经集注》的药物分类及归纳法也是具有创造性的，按照药物原来的自然属性进行分类。共分 7 类，包括玉石（共 71 种）、草木（共 299 种）、兽禽、虫鱼（114 种）、果菜（56 种）、米谷（28 种）和有名未用（117 种），比《本经》三品分类法是一大进步。并且作者充分注意了食物的特殊性，在分类上，他把果、菜、米等食物与草、木等并列。

在分症用药中，本书创造了一种“诸病通用药”的药物归类方法，即按不同疾病及病证，把具有治疗该病的各种药物都归纳于下。将常用的药用食物作用进行实用归类，如在伤寒药中载有生姜、葱白，在“大腹水肿”项下列举了海藻、昆布、小豆、大豆、苦瓜、鲤鱼、鲫鱼等，在“消渴”项下列举了白茅根、冬瓜、牛乳、马乳、小麦等。

《本草经集注》比《本经》还提出了许多新的内容，其中有药物采制、炮制、各类疾病通用药物、服药禁忌、药物度量、煎配药方、七情畏恶等等。全书记载的病证有 82 种。

## 第二节 唐代文献

唐代是我国历史上文化较为发达的时代。随着社会生产力的发展,经济的繁荣,人民生活水平的提高,对饮食的要求有了很大变化,进而在总结秦汉以来丰富的食疗经验基础上,将食疗的实践升华到了理论阶段,写出了专门论述食疗养生和食疗治病的篇章和著作。这些著作中较为明确地提出了正确的学术观点和食治概念。以下为这一朝代中重要的或具有代表性的食疗著作和专篇的介绍。

### 一、《备急千金要方》

唐代著名医药学家孙思邈(公元581~682年)所撰,全书共三十卷。其中第二十六卷专论食治,论述了日常生活里所食用的果、菜、谷、肉的性、味、药理作用、服食禁忌及治疗效果等,为现存医学书籍中最早的食疗专篇,这也是该书对中医营养学的主要贡献。

在本书的卷一序例中,论及食物种类涉及预防医学、临床医学、药物学等,其范围之广,在当时是空前的。其中,如用谷白皮(椿树皮)煮米粥常食预防脚气病,用海藻、羊靛、海蛤等防治瘰病,用动物牛、羊、猪、兔等的肝防治夜盲症等已经被现代科学研究证实。

卷二十六食治中分为序论第一,果实第二(二十九条),菜蔬第三(五十八条),谷米第四(二十七条),鸟兽第五(四十条 附虫、鱼)共五部分。

序论中对食疗的论述颇为详尽。果实第二中载有槟榔、蒲桃(即葡萄)、大枣、藕实、鸡头实(即芡实)、芡实(即菱角)、栗子、樱桃、木瓜实(即木瓜)、甘蔗、乌芋(即荸荠)、杏核人(即杏仁)、梨、安石榴、胡桃等;菜蔬第三中载有枸杞叶、胡瓜(即黄瓜)、冬葵子、苋菜实(即苋菜籽)、苦菜、芥菜、菘菜(即白菜)、海藻、昆布、藿(即赤小豆叶)、蕃荷叶(即薄荷)、苍耳子、蜀椒、生姜等;谷米第四中载有薏苡仁、胡麻、白麻子、赤小豆、大豆豉、粟米、秫米(即黄米)、粳米、糯米、稷米、酢(即醋)、荞麦等;鸟兽第五载有人乳汁、马牛羊酪、沙牛及白羊酥、熊肉、羚羊角、马心、鸡子黄、雄乌鸡肉、雉肉、石蜜(即蜂蜜)、蝮蛇肉、鳗鲡鱼、乌贼鱼骨、鳖肉、蟹壳等。

关于撰写此书的初衷,卷首开篇提到:“仲景曰:‘人体平和,唯须好将养,勿妄服药,药势偏有所助,令人脏气不平,易受外患。夫含气之类,未有不资食以存生,而不知食之有成败;百姓日用而不知,水火至近而难识。’余慨其如此,聊因笔墨之暇,撰五味损益食治篇,以启童稚,庶勤而行之,有如影响耳。”

对食治的重要性,他说:“安身之本,必资于食。救疾之速,必凭于药,不知食宜者,不足以存生也。不明药忌者,不能以除病也,是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。长年饵老之奇法,极养生之术也。”进而提出:“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。药性刚烈,犹若御兵;兵之猛暴,岂容妄发。发用乖宜,损伤处众。药之投疾,殃滥亦然。”

在序论中,还提到了关于饮食卫生的内容:“又食啖鲑肴,务令简少。鱼肉果实取益人者而食之。凡常饮食,每令节俭。若贪味多餐,临盘大饱,食讫觉腹中膨胀短气,或致暴疾,仍为霍乱。又夏至以后迄至秋分,必须慎肥膩、饼臠、酥油之属,此物与酒浆瓜果,理

极相仿。夫在身所以多疾者，皆由春夏取冷太过，饮食不节故也。又鱼鲙诸腥冷之物，多损于人，断之益善。乳、酪、酥等常食之，令人有筋力胆干，肌体润泽。卒多食之，亦令腹胀、泄利，渐渐自己。”

服饵第八部分详述服药的方法和宜忌。从对人体的利弊和防治疾病的需要出发，记述了许多食物，何者当食，何者不当食。说明节制饮食对人体的重要意义，强调若不重视饮食有节，就会对健康带来极大危害。

在卷二十四解毒并杂治卷中有解食毒第一中，载论1首、方39首，论诸食中毒，对肉、鱼、菜、菌类等中毒都有相应的处理治疗方剂。

在卷二十七养性一节中还介绍了一些服食法，如服食天门冬、地黄、黄精、黑芝麻、松子、茯苓、枸杞子等，以延年益寿。

## 二、《千金翼方》

本书是孙思邈撰写的另一部医学著作，约成书于唐永淳元年（公元682年），作者集晚年近三十年之经验，以补早期巨著《千金要方》之不足，故名翼方。全书共30卷，合方、论、法共2900余首。卷1~4论药物，卷5~8论妇人疾病，卷9~10论述伤寒，卷11为小儿病，卷12~15阐述养生长寿，集中体现延年益寿与防病治病相结合的特点，卷16~25论述中风、杂病等，卷26~28系针灸，卷29~30为禁经。

卷十一养小儿第一中载有方20首、论1首，论述小儿喂养原则与方法。其中的一些注意事项，在今天仍有指导意义。如：“小儿生满三十日，乃当哺之，若早哺之，儿不胜谷气，令儿病，则多肉耗。三十日后虽哺勿多。若不嗜食，勿强与（与：即给予之义）。强与不消，复成疾病。哺乳不进者腹中皆有痰癖也。当以四物紫丸微下之，节哺乳数日，便自愈也。”

卷十二养性中涉及了养生保健各方面的内容：

首先在养性禁忌第一中提出了饮食卫生的具体要求和利害关系：“饮酒吐逆，劳作汗出，以当风卧湿，饱食大呼，疾走举重，走马引强，语笑无度，思虑太深，皆损年寿。……一日之忌者，暮无饱食，一月之忌者，暮无大醉，一岁之忌者，暮须远内，终身之忌者，暮常护气。夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿，一接损一岁之寿，慎之。”

在养性服饵第二中载有具体食物。如茯苓酥、杏仁酥、地黄酒酥、真人服杏子丹、服天门冬丸、服黄精方、服茺菁子主百疾方等服饵方37首。

养老大例第三中载有论3首，论述老年人的饮食保健治疗。

养老食疗第四中载方17首、论5首，其中以食物为主的补方有：耆婆汤、服乌麻方、蜜饵主补虚羸瘦乏气力方，服牛乳补虚破气方、猪肚补虚羸乏气力方、服牛乳方、补五劳七伤虚损方、补虚劳方、乌麻脂主百病虚劳久服耐寒暑方等。论述饮食治疗的原则，论曰：“卫臣称扁鹊云，安身之本，必须于食；救疾之道惟在于药，不知食宜者，不足以全生，不明药性者，不能以除病。故食能排邪而安脏腑。药能恬神养性以资四气。故为人子者，不可不知此二事。是故君父有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。故孝子须深知食药二性，其方在千金方（第二十六卷中）。”

又论曰：“人子养老之道，虽有水陆百品珍羞，每食必忌于杂，杂则五味相挠，食之不已，为人作患。是以食噉鲜肴，务令简少，饮食当令节俭。若贪味伤多，老人肠胃皮薄，多则不消。”

卷十四退居的饮食第四中专门论述食疗养生，如“若得肉，必须新鲜，似有气息，则不宜食，烂脏损气，切须慎之戒之。……食后将息法。平坦点心饭讫，即自以热手摩腹，出门庭行五六十步，消息之。中食后，还以热手摩腹行一二百步，缓缓行，勿令气急。……食饱不得急行，及饥不得大语。”

在书中其他部分关于各类疾病治疗的论述中，也多处使用以食物为主的处方，如卷第十九杂病中消渴治疗处方 22 首，其中以食物为主的就有 9 张处方。所用食物有猪肚、酥、白蜜、羊髓、鸡肠、羊肾、牛乳、豆、鸡等食物。在卷二十杂病下瘿病第七有处方 9 首，其中治五瘿方，“取鹿廐酒渍令没，火炙干，纳于酒中，更炙令香，含咽汁，味尽更易，尽十具，即愈”，已经应用以脏治脏方法，及含碘食物治疗甲状腺肿大，书中所用之物还有鹿廐、海藻、昆布、海蛤、羊廐、乌贼鱼骨等。

### 三、《食疗本草》

唐显庆时为孟诜所撰。孟诜（公元 621 年～713 年）从年轻时就喜好医药，后来更精研食疗与养生术，他说“若能保身养性者，常需善言莫离口，良药莫离手”，史书记载他“以药饵为事，年虽晚暮，志力如即位。”他搜集民间所传，医家所创，根据自己几十年的实践经验，集食物中药于一书，编成我国第一本食疗学专著《食疗本草》（据《嘉祐本草》所载，此书系孟诜所撰《补养方》，后经张鼎补其不足者八十九种，并归为二百二十七条，因此书皆说食物治病之效，改名为《食疗本草》）。《食疗本草》全书共三卷，惜原著早已佚失，佚文散见于《证类本草》、《医心方》等书中。公元 1907 年英国人斯坦因在我国敦煌石室发现该书古抄本残卷，收有石榴、木瓜、胡桃、软枣、棐子、茺萸、榆荚、吴茺萸、蒲公英、甜瓜、越瓜、胡瓜、冬瓜、瓠子、莲子、鹅莓子、楂子、藤李、杨梅、覆盆子、藕、鸡头子、菱实、石蜜、砂糖、芋等药物的条文，现存英国伦敦博物馆。1930 年日本中尾万三抄写收集了《证类本草》、《医心方》等书，加以补充校正，由范凤源氏编辑后交由大东书局印行，书名定为《敦煌石室古本草》。兹后谢海洲等重新考求《食疗本草》流传的佚文，辑复此书。全书共分三卷，收集食物 260 种，并归同类条文，校注疑误，1984 年由人民卫生出版社出版。

本书为我国唐代较全面的营养学和食治专著，书中总结了唐代以前二千年来所积累的食疗养生知识，内容丰富，药物多切合实用，凡可供食用且兼具医疗效果之物均予记录，收录了许多唐初本草中未载的食药，如鱼类中的鳊鱼、鲈鱼、石首鱼等，菜类中的蕹菜、胡荽、白苣（莴苣）等，米谷类中的绿豆、白豆、荞麦等，都是首出于《食疗本草》。所列食治药物，多系人们常用的食物、酱菜、果品、肉类等，反映了以食养脏的思想。

书中按物类为序排列，注意食物的防病治病作用，描写食品的性味和保健功效，分别介绍食物的性能、效用、烹调方法、进食原则等，有的甚至包括内外妇儿保健等项目。如：“藕，寒，上主补中焦，养神，益气力，除百病，久服轻身耐寒，不饥延年。”“冬瓜，寒，上主治小腹水膨胀，又利小便，止消渴。”同时介绍一些食物的烹调和加工贮存等方法。如：“葡萄，……但取藤收之，酿酒，皆得美好。”

书中记载禁忌、鉴别异同，对动物脏器疗法、藻菌类食疗作用均有较多记载。如书中记载石榴“多食损齿令黑”，河豚“有毒，不可食之，其肝毒杀人”等。对于不同地域所产食品，分别记载，如石蜜“波斯者良”“今东吴亦有，并不如波斯”等。这些记载和观察在一



千多年后的今天来看，仍有其现实意义。

本书在正确使用食用药品方面，较前代同类著作也有很大进步：提出了妊产妇及小儿饮食宜忌，如“藕”项下，记有“凡产后诸忌，生冷物不食。唯藕不同生类，为能散血之故”；对于小儿饮食提出不适合小儿食用，甚至会影响小儿发育的食物，如记载胡瓜“小儿切记，滑中，生疳虫”；注意到多食或偏食某些食物会引起副作用和疾患，对不同地区的饮食习惯和服用同一食物的不同效果等亦有反映，如，醋“江外人多为米醋，北人多为糟醋”。

《食疗本草》一书的主要贡献在于：它从过去的药物本草独立出来，是我国现存整理的\*\*第一本食物本草，并明确以食疗作为主要内容，对中医营养学的发展有着相当的影响。

#### 四、《食医心鉴》

唐·昝殷撰，约成书于公元853年。《宋史·艺文志》著录作二卷，今已佚失。现本为日本人从朝鲜《医方类聚》中采辑而成，虽不能复原本之旧观，然已得其大半。光绪辛丑（公元1901年）罗振玉从东京得之携归，由东方学会于1924年印行。

本书以食治方为主，介绍单味食物的功能作用，共列有十五类食方，依次为中风、诸气、心腹冷痛、脚气、脾胃病、噎病、消渴、水肿、淋病、小便数、痢疾、痔病、妇人妊娠诸病及产后、小儿诸病，此外还有浸酒、茶、药诸方，列方共211首。一般先述病因、病机、分类、症状，然后附以食治方及其适应证，简明实用，论述精辟，尤其对治疗之论述更为细致精炼。昝氏十分重视脾胃的生理功能，认为脾失健运，则“万病辐凑”。昝氏食疗方法的剂型包括了粥、羹、菜肴、酒、浸酒、茶方、汤、乳方、索饼、丸、鲙、汁、散等，大多取材容易，符合简、便、廉、验之原则。其中粥方最多，充分利用了粥加工简便且易消化吸收的特点；在配用血肉有情之品的食疗方中，充分体现了昝氏“以形补型”的思想，如风眩用羊头肉、骨节疼痛用虎胫骨浸酒、久痢用鲫鱼等。

#### 复习题：

1. 《备急千金要方》的作者是谁？食治篇出自该书第几卷？
2. 《备急千金要方》对中医营养学的主要贡献。
3. 《食疗本草》的作者是谁？该书的主要贡献。

### 第三节 宋代文献

宋代以饮食防病治病已很普遍，这个时期的食疗代表性著作有：

#### 一、《太平圣惠方》

《太平圣惠方》简称《圣惠方》。宋太宗赵光义即位后，诏命医官王怀隐、陈昭遇等编辑方书，自太平兴国三年（公元978年）开始广集宋以前方书及民间验方，加以校订，按类编次，至淳化三年（公元992年）告成。宋太宗亲自为书制序，并赐名《太平圣惠方》。全书共100卷，分为1670门，录方16834首，282万余字，是我国第一部由政府组织编写的大型综合类方书。本书前2卷先述为医之道、诊法、用药法，中91卷论述各科病证的治疗，