

<<中医食疗一本通>>

图书基本信息

书名：<<中医食疗一本通>>

13位ISBN编号：9787502362294

10位ISBN编号：7502362290

出版时间：2009-5

出版时间：科技文献

作者：魏睦新,刘振清

页数：335

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中医食疗一本通>>

内容概要

本书是大型丛书《中医一本通》丛书之《中医食疗一本通》分册。

本书首先从亘古的养生秘诀与药食同源进行论述，介绍了食疗体质类型的自我评估。

核心内容是把食疗分为应时的养生疗法与四季保健、科学的食疗配方与五脏调补、巧妙的饮食疗法与各科难病、合理的饮食调养与健美长等四个板块，重点突出。

读者既可以系统学习，也可以根据需要重点研习某些章节。

附录的常见食物营养成分和常见美食处方索引方便了读者使用。

中医食物疗法与其他疗法一样，在维持人类健康、防病治病方面起着很重要的作用。

本书作为一本健康辅助读物，让读者能了解有关中医的食养、食疗知识，可以与本丛书其他各有关分册结合学习，以便更好地指导自己合理饮食，预防和配合治疗疾病，提高健康水平。

<<中医食疗一本通>>

书籍目录

第一章 亘古的养生秘诀与药食同源 第一节 饮食疗法的概念 一、药食同源 二、食物治病 三、食疗法特点 第二节 饮食疗法的原则 一、基本原则 二、饮食宜忌 三、配伍禁忌 第三节 饮食疗法的类型 一、食疗类型 二、烹调方法 第四节 常用食物中药 一、谷物类食物 二、鱼肉禽蛋类食物 三、蔬菜水果类食物 四、菌类食物 本章内容小结 思考题与题解第二章 食疗体质类型的自我评估 第一节 八纲辨证了解自身整体状况 一、表里辨证 二、寒热辨证 三、虚实辨证 四、阴阳辨证 第二节 气血津液辨证了解机体内涵 一、气血辨证 二、津液辨证 第三节 脏腑辨证了解失调的关键病位 一、脏腑辨证 二、关注脏腑,关注机能 第四节 体质因素与美食 一、体质的概念 二、中医体质理论 三、体质调理与食疗 四、中医各型体质膳食宜忌及常用食疗方药 本章内容小结 思考题与题解第三章 应时的养生疗法与四季保健 第一节 春季食养 一、春季养生三部曲 二、“春困”如何食疗 三、老年人春季如何食疗 四、春季的多发病及对策 第二节 夏季食养 一、夏季养生防“上火” 二、常用夏季食疗方 三、夏季多发病及对策 第三节 秋季食养 一、秋防“秋乏”与“秋燥” 二、秋季常用食疗方 三、秋季多发病及对策 第四节 冬季食养 一、冬季保健重保暖 二、冬季常用食疗方 三、冬季多发病及对策 本章内容小结 思考题与题解第四章 科学的食疗配方与五脏调补 第一节 食疗宣肺 一、感冒 二、咳嗽 三、哮喘 第二节 食疗宁心 一、失眠 二、高血压病 三、低血压症 四、高脂血症 五、冠心病 六、动脉硬化症 第三节 食疗疏肝 一、头痛 二、眩晕 三、耳鸣耳聋 四、中风后遗症 五、慢性肝炎肝硬化 六、慢性胆囊炎 七、甲状腺功能亢进 第四节 食疗理脾 一、胃痛 二、腹泻 三、便秘 四、消化不良 第五节 食疗补肾 一、糖尿病 二、痹症 三、肾炎 四、泌尿系感染 五、前列腺增生症 本章内容小结 思考题与题解第五章 巧妙的饮食疗法与各科难病 第一节 外科食疗 一、痔疮 二、脱肛 三、疝气 四、冻疮 五、痤疮 六、急性乳腺炎 七、慢性鼻炎 八、慢性咽炎 第二节 妇科食疗 一、月经不调 二、痛经 三、带下 四、闭经 五、崩漏 六、不孕症 七、妊娠呕吐 八、产后恶露不绝 九、产后缺乳 十、更年期综合征 第三节 儿科食疗 一、水痘 二、百日咳 三、流行性腮腺炎 四、小儿厌食症 五、小儿腹泻 六、小儿遗尿 本章内容小结 思考题与题解第六章 合理的饮食调养与健美长寿 第一节 食疗与健美 一、食疗减肥 二、食疗美容 三、食疗美发 第二节 食疗与强身 一、食疗养血 二、食疗壮腰 第三节 食疗与养性 一、遗精 二、阳痿 三、早泄 第四节 食疗与延年 一、健脾延年方 二、补肾延年方 三、养血宁心延年方 四、养阴延年方 本章内容小结 思考题与题解附录一 常用食物营养成分索引附录二 常用美食处方索引

<<中医食疗一本通>>

章节摘录

第一章 亘古的养生秘诀与药食同源 第一节 饮食疗法的概念 一、药食同源 中国人自古就有“药食同源”的说法，在中医诊疗中常用的药物其实包含了不少日常的食物。其实把食物用于养生与疗病的历史非常悠久，在周朝时已设有“食疗医官”，其职责就是指导朝野食疗方法。

唐朝有孟诜著《食疗本草》，可惜全文已失传，仅有一部分散见于《本草纲目》，1907年匈牙利人到甘肃敦煌石窟中找到了此书的手抄卷子本，重价卖给英国伦敦博物馆，此书曾被译成英文，从此世界医药学家才知道中国在公元8世纪已有食物营养学说。

至今中国民间习惯，常探寻食品“有益”或“无益”，足见中国人民对此种学说早已有相当认识。饮食得当，可使健壮的人更健壮，可使存某种疾病的人减轻症状或使症状逐渐消除，最终恢复健康，这一切，正显示了饮食疗法在现实生活中的重要意义。

饮食疗法简称食疗，是根据中医理论；逸用食物，或配合某种药物，经过烹饪加工，制作成具有药用效果的食物，以达到养生保健、治病防病的目的。

食疗是中医学特有的自然疗法之一，它是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门相对独立的学科。

中医食物疗法与其他疗法一样，在维持人类健康、防病治病方面，一直起着很重要的作用。

历史可以追溯到上古时代，那时食物与药物是分不开的。

当时人们处于一种以觅食为生的最原始的生活方式，人们在寻找食物的过程中，发现许多食物既可以食用，还可以作为药用，这类食物不但能补养身体，填腹充饥，还能医治一些简单的病证；同时还有一些能治病的中草药，具有治疗作用，又可以当作食物食用，这就是“药食同源”的缘故。

所以，从广义的角度来说，食物也是药物的一部分，它不仅与药物一样，取源于大自然，同时很多食物也具有四气五味的特性，也能治疗疾病，直到今天，仍有很多食物被医家当作中药来广泛使用，如大枣、百合、莲子、芡实、山药、白扁豆、茯苓、山楂、桑椹、生姜、葱白、肉桂等；同样，也有不少中药，人们也常当作食品来食用，如枸杞子、首乌、冬虫夏草、薏米、金银花、西洋参等。

现在，食疗作为一门学科，在中医学理论的指导下，得到了更一步的发展，已成为现代医疗保健综合措施中的重要组成部分。

二、食物治病 食物之所以能够治疗疾病，主要是因为它具“偏性”，也即是具有药物的功能，具有和药物一样的性能，包括“性”、“味”、“归经”等内容。

在中医理论的指导下，根据阴阳、五行，脏腑、病因、病机等理论来辨证施食，以达到保健身体、防治疾病的目的。

食性，即食气，是指食物所具有的寒、热、温、凉四种性质，寒性或凉性的食物同具有寒、凉特性的药物一样，食后具有清热泻火、解毒滋阴等作用，例如西瓜、绿豆、赤小豆等，用之可以清热解毒；同理，温性和热性的食物，则具有温中补虚、除寒等作用，例如温热性质的狗肉、羊肉常是冬令御寒的佳品，又是阳虚体质的人应该经常食用的保健品。

此外，还有一类性质比较平和，寒凉温热特性不甚明显的食物，另列为平性食物，日常用的牛乳、粳米、大豆、冬瓜等即属此列，具有健脾开胃、补益身体的作用。

食味，即食物的辛、甘、酸、苦、咸五味，习惯上把淡附于甘，把涩附于酸。

其作用与药物五味的作用相同，即辛味能宣散，能行气活血，用来治疗表证及气滞血瘀等病证；甘味能补益、和中、缓急，可以滋补五脏、气血阴阳等任何一方的虚损，也可以缓解拘挛疼痛；酸味及涩味能收敛固涩，酸味和甘为相配，即“酸甘化阴”，可以滋阴润燥；苦味能清热、燥湿，治疗各种热证和湿证；咸味能软坚、散结、润下，多用于治疗痰核瘰疬、小便不利；淡味渗湿利水，可治湿满之病。

归经，是药食对于机体某部分的选择性作用，主要对某经络、某脏腑有明显作用，对其他脏腑作用较少。

例如同属清热泻火的食物，梨偏于泻肺热，香蕉偏于泻大肠热。

综上所述，食物治疗疾病是有科学根据的，食物的四气五味归经等理论是中医食疗的重要依据。

<<中医食疗一本通>>

三、食疗法特点 食物疗法，是利用食物进行防病治病，或促进病体康复，它既不同于药物疗法，也与普通的膳食有很大的差别。

1. 食物疗法与药物疗法的关系 食物疗法和药物疗法有很大的不同。食物治病最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无毒副作用，也就是说，利用食物（谷肉果菜）性味方面的偏颇特性，能够有针对性地用于某些病证的治疗或辅助治疗，调整阴阳，使之趋于平衡，有助于疾病的治疗和身心的康复。

但食物毕竟是食物，它含有人体必需的各种营养物质，主要在于弥补阴阳气血的不断消耗，因此，即便是辨证不准确，食物也不会给人体带来太大的危害。

因此，食物疗法适用范围较广泛，主要针对亚健康人群，其次才是患者。作为药物或其他治疗措施的辅助手段，随着日常饮食生活自然地接受。

药物疗法主要使用药物，药物的偏性较为剧烈，自古有“是药三分毒”的说法，主要是为治病而设，因此适应范围较局限，主要针对患者，是治疗疾病和预防疾病的重要手段。

药物的使用非常严格，若随使用药，虚证用泻药，实证用补药，火热证用温性的药物，寒证用寒凉性质的药物，不仅不能治疗疾病，反而会使原有的病情加重，甚至恶化。

此外，药物在剂型、剂量上有严格的规定，不能随意更换，而食疗用品可根据患者的口味和习惯进行不同的烹调加工，使之味美色艳，寓治疗于营养和美味之中。

当然，由于食物疗法和药物疗法各有偏长，故在防病治病的过程中二者都是不可缺少的，应利用其所长，运用于不同的疾病或疾病的不同阶段，食物疗法与药物疗法相互配合，相互协同，相得益彰。

2. 食疗食品与普通膳食 食疗食品是具有治疗作用的食物，与普通膳食有些共同之处，即必须利用一定的烹调方法进行加工处理，符合食品的要求，具有色、香、味、形。

但食疗食品又不能等同于普通膳食，因为它是在中医理论指导下，有目的地选择某些食品，通过一定的搭配和烹调，达到防治疾病的目的。

3. 食物疗法与药膳 药膳是近几年来逐渐从食疗学中分化出来的一种特殊形式的食疗食品，它是把药物和食物合理配伍，运用中国传统的烹调技术，结合现代食品工艺流程，制作而成的有一定保健治疗作用，色香味形俱全的特殊食品。

药膳取药物之性，食物之味，借助食品的形式，而达到保健强身、治病延年的目的。

严格来讲，食疗与药膳是有一定区别的。

食疗所用材料本质上是食物，是利用食物的偏性达到治疗疾病的目的；药膳所用的材料本质上是药物，是赋予了药物食物的形式。

但因为中医有“食药同源”的特点，所以有些时候食疗和药膳难以严格区分。

第二节 饮食疗法的原则 一、基本原则 食疗具有丰富饮食、保健养生、治病防病等多方面的作用，应用中应遵循一定的基本原则，不能滥用。

1. 辨证施膳 辨证施治是中医治疗疾病的指导原则，即在临床治疗时要根据病情的寒热虚实，结合病人的体质，以及气候、环境等因素，综合分析，从而辨别出属于何种“证候”，然后根据不同的证候予以相应的治疗。

只有在正确辨证的基础上进行治疗，才能达到预期的效果，否则不但于健康无益，反而会加重病情。

饮食疗法是中医治疗方法之一，所以也应遵循“辨证施治”的原则，辨证施膳，只是食物的偏性一般较小，不会有太大的副作用，因而比较安全，不必像使用药物那样要求严格。

2. 全面膳食 所谓全面膳食，就是要求在饮食内容上尽可能做到多样化，讲究荤素食、主副食、正餐和零食等之间的合理搭配。

现代营养学认为人体所需要的各种营养素主要包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水和纤维素七大类物质，这几大类营养素分别存在于不同种类的食物中，如粮食类食物主要含有丰富的糖类，蔬菜、水果中含有大量的维生素、矿物质和纤维素，鱼、肉、奶、蛋类则是蛋白质的良好来源。

如果一味追求素食，进食谷类、蔬菜类食物，摒弃或限制动物性食品的摄入，日久则使蛋白质的供给不足，不能满足机体新陈代谢的需要，可引起低蛋白血症，也影响脂溶性维生素D，维生素E等的吸收，引起一系列症状；而效仿西方的膳食结构模式，大量摄入动物性食品，势必使某些肿瘤如乳腺癌、

<<中医食疗一本通>>

前列腺癌、结肠癌、直肠癌等的发病明显升高，也使动脉硬化、冠心病、糖尿病、痛风等病的发生增多。

所以，为保持身体健康，必须采用平衡膳食、全面膳食。

3. 饮食有节

<<中医食疗一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>