

<<中医药膳学>>

图书基本信息

书名：<<中医药膳学>>

13位ISBN编号：9787117107075

10位ISBN编号：7117107073

出版时间：2009-2

出版时间：人民卫生出版社

作者：马继兴

页数：513

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>

## <<中医药膳学>>

### 前言

药膳，就是食疗。

药膳学即食疗学，是上千年来由我国独创的一门兼有保健与医疗的专门学科，并且由此传播影响到相邻的日本、朝鲜等国，同样产生了深远的影响，也为配合中医药学的发展事业作出了很大贡献。

然而这门学科的历代文献遗产虽仍有很多流传迄今，但却尚未能得到举世学术界的高度重视，因此为了促进弘扬传统民族优秀文化遗产的需要，有必要初步总结历代传世药膳文献的渊源，演变轨迹及其学术成就，并且建议在今后中医科研与教育领域中适当加强与充实这方面的科研力度与课程内容。

这也就是我不揣微薄能力撰写此书的初衷与目的。

此书在撰写过程中承蒙中卫御苑福膳的朱怀彬先生，新华社音像中心的葛芸生先生和王朝香女士的热心支持并多次协助打印全稿，我院李琴同志也打印了此书初稿，人民卫生出版社的张同君同志协助出版问世，谨在此一并致以衷心地感谢。

## <<中医药膳学>>

### 内容概要

本书由著名中医文献学家、医史学家马继兴研究员集悉心积累编写而成，共4篇28章，广泛收集了历代史档、类书、文集以及中医养生、药学、膳食等古籍中有关药膳学的内容，进行系统深入地整理研究而成，是一部中医药膳学专著。

第一篇，作者以现代及历史发展的不同视角，诠释中医药膳学的概念、研究范畴、现实意义。并指出中医药膳学应包括“食论、食养、食药、食治、食禁、食谱、食史、食制”8个部分。它的形成与中国历代药膳官制的发展及民间饮食习俗紧密相关，对世界产生过深远的影响。

第二篇，以翔实的资料，展现自周朝以来的丰富药膳著作的分布状态，乃至日本、朝鲜等国早期的药膳研究情况。

这些内容为构建中医药膳学提供了重要的社会基础、理论基础。

第三篇，复辑现已亡佚的药膳文献54种，反映了当时药膳发展风貌。

第四篇，精选存世的药膳文献14种，以备读者查阅。

通过本书药膳文献的展现，将有助于拓宽中医药膳学研究的视野，深化该学科理论研究的范畴与层次。

随着药膳学的深入发展，本书为中医药膳学教育提供了系统而明确地研读方向。

为从事中医药膳研究和开发人员提供一部难得的案头必备书，对当今大众使用药膳方法达到养生保健有较大的参考价值。

## 作者简介

马继兴，中国中医科学院资深研究员。

1945年毕业于华北国医学院。

中医领域首批博士生导师。

担任中国药学会常务理事、药学史专业委员会主任委员，首届中国中医药学会中医文献专业委员会主任委员。

还担任北京中医药学会基础理论专业委员会的首届主任委员。

致力中医药历史

## &lt;&lt;中医药膳学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 中医药膳学综述 第一章 中医药膳学概论 一、药膳学的名义 二、药膳学的内容  
 (一)食论 (二)食养 (三)食药 (四)食治 (五)食禁 (六)食谱 (七)食史 (八)食制 三、辑复失传药膳古籍的重要性与初步成果 表1 中国典籍所引药膳古籍佚文条数 表2 日本典籍所引中国药膳古籍佚文条数 四、促进中医药膳学发展的宽阔领域 五、药膳学的世界化发展趋势 第二章 中国历史上的药膳官制与民俗 一、周代的药膳官制 二、晋代的药膳官制 三、唐代的药膳官制和民俗 四、宋代的药膳民俗 五、元、明、清各代的药膳官制

第二篇 中医药膳学史略 第一章 先秦及汉魏时代的药膳学 一、出土先秦(公元前三世纪以前)古籍中的药膳方 二、传世的秦汉前后(公元前三世纪-公元三世纪)医书中药膳学内容 三、已佚的秦汉前后(公元前三世纪-公元三世纪)药膳著作 第二章 晋、南北朝的药膳著作 一、晋代的药膳著作 二、南北朝的药膳著作 三、六朝以前撰年及撰者均不详的药膳类著作 第三章 隋、唐、五代的药膳著作 一、隋朝的药膳著作 二、唐朝的药膳著作 三、五代的药膳著作 四、隋、唐、五代时撰年及撰者均不详的药膳类著作 第四章 宋、元时期的药膳著作 一、宋代的药膳著作 二、元代的药膳著作 三、宋、元时期撰年及撰者均不详的药膳类著作 第五章 明代的药膳著作 一、十四、五世纪的药膳著作 二、十六世纪的药膳著作 三、十七世纪前、中期的药膳著作 四、明代具体撰年不详的药膳著作 五、明代撰年与撰者均不详的药膳著作 第六章 清代的药膳著作 一、十七世纪中、后期的药膳著作 二、十八世纪的药膳著作 三、十九一二十世纪初的药膳著作 四、清代具体撰年不详的药膳著作 第七章 日本历史上的药膳类著作 一、公元十五世纪前传入日本的中国药膳著作 二、十六、七世纪日本的药膳著作 三、十八世纪日本的药膳著作 四、十九一二十世纪初日本的药膳著作 五、撰年未详的日本药膳类著作 第八章 朝鲜历史上的药膳类著作 一、朝鲜撰写的药膳类著作 二、朝鲜人撰写的医书中有关药膳部分 三、中国人撰写的药膳类著作

第三篇 中医药膳著作辑佚 第一章 先秦及汉魏时期药膳文献辑佚 第二章 晋、南北朝时期药膳文献辑佚 第三章 隋、唐时期药膳文献辑佚 第四章 五代、宋、元时期药膳文献辑佚

第四篇 药膳古籍选校 第一章 马王堆出土医书 第二章 《黄帝内经》 第三章 《神农本草经》 第四章 《金匱要略方论》 第五章 《养性延命录》 第六章 《备急千金要方》 第七章 《太平圣惠方》 第八章 《奉亲养老书》 第九章 《圣济总录》 第十章 《三元参赞延寿书》 第十一章 《饮膳正要》 第十二章 《养生类要》 第十三章 《本草约言》 第十四章 《食治养老方》

## &lt;&lt;中医药膳学&gt;&gt;

## 章节摘录

十二、《养生方导引法》以下辑自《诸病源候论》按，在《诸病源候论》中引用《养生方导引法》一书佚文虽然不少，但并不全与食治有关，大多论述导引法等内容，故在本书中仅将其与食治有关者予以引录，其他从略。

《养生方导引法》云：“人常须日已没食讫。

食讫，即更不须饮酒，终天不干呕。

诸热食、膩物，不饮冷醋浆。

喜失声、失咽。

热食，枕手卧久，成头风目涩。

”（均见《诸病源候论》卷二“头面风候”）《养生方导引法》云：“凡食讫，觉腹内过饱，肠内先有宿气。

常须食前后两手擦膝，左右欹身，肚腹向前，努腰就肚，左三七，右二七，转身按腰脊极势，去大仓腹内宿气不化，脾痹肠瘦，脏腑不和，得令腹胀满日日消除。

”（见《诸病源候论》卷二十一“宿食不消候”）《养生方导引法》云：“若腹中满食饮，若饱。

端坐伸（生）腰，以口内气数十，满，吐之。

以便为故。

不便，复为之。

有寒气腹中不安，亦得之。

”又云：“端坐伸（生）腰，口内气数十，除腹中满，食饮过饱，寒热，腹中痛病。

”（均见《诸病源候论》卷二十一“食伤饱候”）十三、《养生方》1.以下辑自《诸病源候论》按，在《诸病源候论》中引用《养生方》一书佚文虽然不少，但并不全与食治有关，大多论述导引法等内容，故在本书中仅将其与食治有关者予以引录，其他从略。

《养生方》云：“饱食仰卧久，成气病头风。

”又云：“饱食沐发，作头风。

”（见《诸病源候论》卷二“头面风候”）《养生方》云：“饮水勿急咽，久成气病。

”（见《诸病源候论》卷十三“上气候”）《养生方》云：“五月勿食未成核果及桃、枣，发痈疔。

不尔，发寒热，变黄疸。

又为泄痢。

”（见《诸病源候论》卷十七“水谷痢候”。

又见同书卷三十二“痈候”及卷三十三“瘰疬候”）

## <<中医药膳学>>

### 编辑推荐

《中医药膳学》挖掘我国丰富的食疗内容，由我国著名中医文献专家马继兴研究员集悉心积累编成此书。

充分体现了《中医药膳学》的权威性、实用性和可操作性。

对大众采用药膳方法达到养生保健有较大的参考价值，同时也为从事中医药膳研究和开发人员提供一部难得的案头必备书，对世界中医工作者也有参考价值。

中医药膳是在古代中医食疗的基础上发展起来的，为中华民族的养生保健做出了重要贡献。

韩国电视连续剧《大长今》在我国热播，引起了极大的轰动，除了故事情节引人入胜外，其中所展示的中医药膳也给广大观众留下了极深刻的印象。

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>