

<<中医食疗20讲>>

图书基本信息

书名：<<中医食疗20讲>>

13位ISBN编号：9787560534190

10位ISBN编号：7560534198

出版时间：1970-1

出版时间：西安交大

作者：张亚密//乔文彪|主编:孙理军//张登本

页数：289

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>

## &lt;&lt;中医食疗20讲&gt;&gt;

## 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。

<<中医食疗20讲>>

内容概要

唐·孙思邈，上工治未病，中工治欲病，下工治已病。

《素问·四气调神论》圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

精读医书，娴熟医技，学习上工之术，掌握养生之法，成为自身和家人，未“病”先防、有病能治的“上工”。

<<中医食疗20讲>>

作者简介

张登本，教授张登本，教授，博士生导师，著名《黄帝内经》研究专家，陕西中医学院中医基础理论学科学术带头人，陕西省“师德标兵”，陕西省劳动模范，国家有突出贡献专家，享受政府特殊津贴。

从事中医基础理论和《黄帝内经》的教学与科研工作三十多年，主编教材、论著20余部，发表学术论文120余篇，先后多次获国家及省级奖项等。

孙理军，教授孙理军，教授，硕士生导师，从事中医基础理论和《黄帝内经》的教学与研究工作二十多年，出版著作17部、教材16部，发表学术论文60余篇，主持完成各级科研项目9项，先后多次获国家及省级奖等。

## &lt;&lt;中医食疗20讲&gt;&gt;

## 书籍目录

第1讲 漫话食疗一、食疗的含义二、食疗的作用(一)增强体质, 预防疾病(二)延缓衰老, 益寿延年三、食疗的发展史四、食疗的原则(一)注意饮食卫生(二)食饮有节(三)平衡药膳食(四)三因调食第2讲 药膳的原理一、药食同源说二、饮食物的四气理论三、饮食物的五味原理四、食物的归经理论五、“以脏补脏”说六、食物的配伍应用七、食疗的禁忌(一)患病期间饮食禁忌(二)服药饮食禁忌(三)孕期及产后饮食禁忌第3讲 奏明花开话药膳一、春季食疗的原则(一)春季饮食宜遵循高热量、高蛋白原则(二)春季饮食宜遵循抗病毒原则(三)春季饮食宜遵循“少酸增甘”原则(四)春季食疗讲究“三春分调二、春季药膳方第4讲 炎炎夏日学红色药膳一、夏季食疗的原则(一)饮食以清淡为主(二)保证充足水分、维生素和无机盐(三)适量补充蛋白质(四)遵循“增苦减辛”的原则二、夏季食疗方第5讲 金风送爽品药膳一、秋季药膳的原则(一)多食能滋阴润燥的饮食(二)饮食当多温少寒, 可适当进补(三)遵循“少辛增酸忌苦燥”的原则(四)注意饮食卫生, 防止病从口入二、秋季食疗方第6讲 天寒地冻用药膳一、冬季药膳的原则(一)适当进食高热量的饮食(二)增加温热性及黑色食物的摄取(三)多补充富含蛋氨酸、无机盐、维生素的食物(四)遵循“减咸增苦”的原则(五)注意饮食宜忌二、冬季食疗方第7讲 饮食补气金风送爽品药膳一、气的主要生理功能二、气失常的表现三、气虚者饮食宜忌四、补气食疗方第8讲 包含养血天寒地冻用药膳一、血的生成和功能二、血虚者饮食宜忌三、补血食疗方第9讲 运气管哮喘的食疗一、支气管哮喘的食疗要点(一)分期、对症调养(二)适宜食物(三)饮食禁忌二、支气管哮喘食疗方(一)肺气失宣证(二)冷哮证(三)热哮证(四)肺脾气虚证(五)肺肾两虚证三、支气管哮喘患者一日药膳食举例第10讲 寒心病的食疗一、饮食结构与冠心病(一)脂类影响(二)蛋白质(三)热能(四)矿物质和微量元素(五)其他二、冠心病的食疗原则(一)食疗要点(二)食物选择(三)饮食禁忌三、冠心病食疗方(一)寒凝气滞证(二)气滞血瘀证(三)痰浊瘀阻证(四)气阴两虚证(五)气血亏虚证(六)心肾阳虚证(七)康复调养食疗方四、冠心病患者一日药膳食举例第11讲 高血压的食疗一、高血压的食疗要点(一)食疗原则(二)饮食宜忌二、高血压食疗方(一)肝阳上亢证(二)肝肾阴虚证.....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

## 章节摘录

插图：（二）食饮有节良好的饮食习惯，应以适量、定时为前提。

若饮食过饥、过饱，或饮食失时，皆为饮食不节。

“食能以时，身必无灾，凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆”（《吕氏春秋·季春纪》）。

食有定时《尚书》中即有“食哉惟时”之论，强调进食宜有较为固定的时间。

因为饮食物进入人体后，须经过胃的受纳腐熟，脾的运化转输，小肠的泌别清浊及大肠的传导排泄等。

在这一过程中，胃肠虚实更替遵循着一定的规律。

因此，按固定时间有规律地进食，可以保证胃之腐熟、脾之运化有节奏地进行，水谷精微化生有序，按照机体不同的生理需求，有条不紊地输布全身。

如果食无定时，或零食不离口，或忍饥不食，打乱胃肠消化的正常规律，都会使脾胃失调，消化能力减弱，食欲逐渐减退，导致食积、腹胀、腹痛、呃逆、呕吐、泄泻等疾患，有损健康。

故《千金要方》说：“善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多。

”食宜适量食宜适量即指进食宜饥饱适中。

人体对饮食的消化、吸收、输布，主要靠脾胃来完成。

进食定量，饥饱适中，恰到好处，则脾胃的消化、吸收功能运转正常，人体便可及时得到营养供应，以保证各种生理功能活动。

反之，过饥、过饱，或饥饱无常，都对人体健康不利。

“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。

凡食多则致积聚，饮多则成痰癖也”（《友渔斋医话》）。

过饥，则人体缺乏必需的营养供应，气血生化乏源，一方面使全身气血虚弱，脏腑功能减退，临床表现为面色无华，心悸气短，神疲乏力，眩晕，自汗，消瘦等症状；另一方面使人体正气不足，抗病能力减弱，导致病邪入侵而引发多种病症。

故《脾胃论》说：“脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也。

”另外，有意抑制食欲，还可导致厌食等较为顽固的心身疾病。

### 编辑推荐

《中医食疗20讲》编辑推荐：《黄帝内经》尊崇的“上工”有两个标准：是“上工治未病，不治已病”的最高标准。

二是“上工救其萌芽”，瘳病“十全九”上优秀医生标准。

能够对疾病做到早期发现、期诊断、早期治疗，使病邪尽可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。

要想达到“救其萌芽”之“上工”的水准而不致于成为一救其已成“救其已败”的“下工”，就必须精读医书，娴熟医技。

本套系列丛书之所以名曰是“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，成为一名自身和家人“未病”先防、有病能治的“上工”。

这也是本套丛书策划和编纂的目的和用意。

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>