

中医饮食养生

淮安市中医院

治未病中心 汤月霞



目录

第一章 概述

- 壹 概念和内容
- 贰 发展简史
- 叁 中医饮食养生的作用
- 肆 中医饮食养生学与现代营养学





第一节 中医饮食养生的概念和内容

- “饮食养生”，顾名思义，“饮食”就是用以维持人体生命活动的物质，“养生”就是保养生命的意思。根据人的不同体质、年龄、性别，以及气候、地理等环境因素的差异，选择适宜的饮食以调节人体脏腑功能，滋养气血津液，强身健体和预防疾病。
- 食疗，又称食治，即饮食治疗，它是以疾病为研究对象，包括不同疾病的饮食治疗，具有安全无毒、副作用小、简便易行、行之有效、易为人们接受的特点。特别是在一些慢性疾病、孕期疾病、小儿疾病等方面更是具有不可替代的治疗作用。早在“食疗”一词出现之前，《黄帝内经》中已有“食养”的概念，即用食物调养身体。



第一节 中医饮食养生的概念和内容

- 饮食是为机体提供营养物质，维持人体生长、发育不可缺少的条件。中国古代养生家、医家从长期的实践中认识到，人们只要能根据自身的需要，选择适宜的食物进行调养，就能保证健康，益寿延年。
- 中医学历来强调饮食调养，重视饮食的养生保健作用，认为“**食治则身治**”。就是说饮食调养得宜，身体就会健康，也就防止了疾病的发生和发展。唐代《备急千金要方》中指出：“安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生也。”
- **辨体施食**和**辨证施食**是中医食疗的特点之一，食养同样应当遵循这一原则。



第一节 中医饮食养生的概念和内容

- **食养**重在“**养**”，主要应用于健康人群、亚健康人群及疾病高危人群，以达到养生的目的，或应用于疾病恢复期的人群以促进健康的恢复。
- **食疗**重在“**疗**”，主要应用于患病人群，以达到治疗疾病的目的，正确使用食疗能提高临床疗效。
- **药膳**是在中医药理论指导下，将不同药物与食物进行辨证组方配伍，制作成具有独特的**色、香、味、美、形、效**，有养生保健、防病治病效果的特殊膳食。



第一节 中医饮食养生的概念和内容

- 按历代中医药有关文献统计，常用的近百种食物的补益养生作用，计有聪耳、明目、乌发、生发、增力、益智、安神、健肤、美容、轻身、固齿、肥人、强经、壮阳、种子(助孕)、益寿等二十余种。这些作用在维护身体健康及预防保健方面有重要意义。中医饮食养生讲究五味调和、营养均衡、饮食有节，还注意饮食宜忌及疾病禁忌。

1.首先是讲究营养

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气。” ---《素问·脏气法时论》

“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝;味过于咸，大骨以劳，短肌，心气抑;味过于甘，心气喘喘，色黑，肾气不衡;味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚;味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。” ---《素问·生气通天论》



第一节 中医饮食养生的概念和内容

2.饮食养生的方法 按照食材分为饮、食两种方法。饮包括饮水、饮茶、饮酒等；食包括粥食、饭食、菜肴、水果等。不同的养生方法均有其适应证和禁忌证。

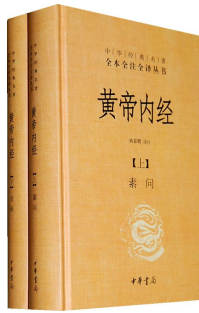
3.饮食养生的现代化研究 分为单味食物和食养方的研究。单味食物研究多注重营养素及其对代谢的影响；对免疫功能的影响；调节内脏功能；延缓衰老、美容、备孕等。食养方的研究则注重饮食搭配、互补，以提高食养的功效。

4.饮食养生的宜忌 讲究饮食卫生及饮食宜忌。“饮食自倍，肠胃乃伤”，“勿使过之，伤其正也”。

第二节 中医饮食养生的发展简史

• 一、夏、商、周时代

- 此阶段是中医饮食养生学的萌芽阶段。殷商时代，宰相伊尹著《汤液经》一书，记录了采用烹调技术制药疗疾的过程。《诗经》收录药用植物60味，如葛根、车前子、黄芩等；《山海经》一书载有药品120多种，其中不少既是食物，也是药物。马王堆汉墓出土的《五十二病方》中，食物类药品占1/4，如蜜、猪脂、牛脂、食盐等，书中所载50余种疾病，有一半左右可行食疗。这说明五味与五谷从饮食方面治疗疾病，是当时治病的首选方法，可见古人对饮食养生的重视程度。



第二节 中医饮食养生的发展简史

- 二、春秋战国时代
- 我国第一部医理论著《黄帝内经》，对饮食养生就有不少精辟的论述。如《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。”《素问·五常政大论》又说：“谷肉果菜，食养尽之。”以上既说明了用药的同时辅以饮食养生的重要性，也说明了摄取各类不同食物的必要性，符合现代平衡膳食的基本观点。并指出了饮食过量或偏嗜可以致病，如《素问·痹论》谓“饮食自倍，肠胃乃伤”。
- 在药治与食疗的关系上，指出食疗更倾向于调养，如《素问·五常政大论》说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”

第二节 中医饮食养生的发展简史



- 三、秦汉时代
- 东汉出现了我国第一部药物专著《神农本草经》。书中记载药物365种，其中食物多达50余种，如薏苡仁、枸杞、大枣、茯苓、鸡、蜜、藕、莲子、胡麻、葡萄等。张仲景所著《伤寒杂病论》中确立的**辨证论治原则**对食养的具体运用有重要的指导价值。书中载有不少食疗方剂，如桂枝汤、百合鸡子黄汤、当归生姜羊肉汤等。书中记载外感风寒，表虚自汗，服桂枝汤后啜热稀粥以助药力的方法，则是很好的饮食调理。另外，书中还列“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两篇，讨论了“食禁”的问题。





第二节 中医饮食养生的发展简史

- 四、魏晋南北朝及隋代
- 此阶段对于饮食防治疾病的认识有了明显的进步。晋代医家王叔和提出“食不欲杂，杂则或有所犯，当时虽无灾患，积久为人作疾。寻常饮食，每令得所，多食则令人彭亨短气，或致暴疾。”这种“**食不欲杂**”，即强调饮食调护的观点，在饮食养生方面很有实用意义。
- 南朝陶弘景著《本草经集注》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。在该书“诸病通用药”中列有食物的也不少见，如在“大腹肿”项下就列举了海藻、昆布、小豆、大豆、苦瓜、鲤鱼等；在“消渴”项下列举白茅根、冬瓜、牛乳、马乳、小麦等，对中医食养学都有重大贡献。

第二节 中医饮食养生的发展简史

- 五、唐代
- 唐代的中医饮食养生学有了长足的发展，并形成了独立的学问，进入基本成熟阶段。唐代医药学家孙思邈的《备急千金要方》首先将“食治”立为专篇，指出：“安身之本，必资于食……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。”提出了“以脏补脏”的原则。如用动物肝(羊肝、牛肝)治疗夜盲症，用赤小豆、黑豆、大豆等治疗脚气病，用谷皮(楮树皮)煮粥，常食以预防脚气，并将能否正确应用食疗治病作为衡量医者技术良莠的重要标准之一。
- 孟诜在《备急千金要方》的基础上，广搜民间之所传、医家之所创，加以己见，著成《食疗本草》，为我国第一部食疗专著。该书不仅重视食物的营养价值，而且特别重视食物的治疗作用，详细分析了食物的性味、配伍、功效、禁忌等，对食物的加工、烹调皆有明确论述。

第二节 中医饮食养生的发展简史

• 六、宋代

- 此阶段以食物防治疾病已很普遍。官修大型方书《太平圣惠方》《圣济总录》均专门设有“食治”门，所载食疗方都在百首以上。

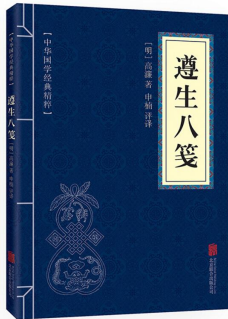
《太平圣惠方》中，将饮食养生保健的作用总结为“病时治病，平时养身”，具有食疗与食养两方面作用，并且列举了多种保健食品，如软食之粥、羹，硬食之素饼，饮料之酒、浆、茶、乳，菜肴之肝、肚，点心之灌藕等，对后世食疗学发展影响很大。

《圣济总录》记有食治方285个，食膳类型又增加了散、饮、汁、煎、饼、面等。此期陈直的《养老奉亲书》专门记述了老年疾病的食物疗法，内载老年食疗方162首，对老年人的饮食养生颇有贡献。



第二节 中医饮食养生的发展简史

- 七、金元时代
- 首推朝廷饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》。该书十分注意日常食物的合理调配和添加适当的药物，以达到强身、防病治病的目的，是我国现存第一部营养学专著。它超越了食疗的旧概念，从营养的观点出发，认为病后服药不如在病前注意营养以预防疾病。《饮膳正要》全书共3卷，它继承了食、养、医结合的传统，对每一种食品都同时注意它的养生和医疗效果。所载的基本上都是保健食品，且对各种食品均详述其制作方法、烹调细则。



第二节 中医饮食养生的发展简史

- 八、明代
- 李时珍的《本草纲目》所载谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等食物就有500种左右。各种食物的应用，多数附有验方。收集的食物资料丰富；保存了有关饮食养生内容的佚文；收集了大量的饮食养生方法。《本草纲目》就是饮食养生学形成的代表性著作，它以“**药食同源**”为根据，在阴阳五行学说的指导下，从整体观念出发，详细地记述了食物的效用。
- 高濂的《遵生八笺》是一部**养生学专著**，在食养部记有汤类32种、粥类 35种，书中强调食疗养生保健的原则。
- 龚廷贤的《寿世保元》着重阐述了**饮食失节**的危害性。他指出：“伤在五味，谷肉菜果中嗜而欲食之，必自裁制，勿使过焉，则不伤其正矣。或有伤于食者，必先问其人。或因喜食而多食之耶，或因饥饿而急食之耶，或因人勉强劝而强食之耶，或因病后宜禁之物而误食之耶……”



第二节 中医饮食养生的发展简史

- 九、清代与民国
- 康熙年间沈李龙编纂的《食物本草会纂》，可谓广辑群书，书中精选了唐代至清代的食疗内容，共12卷，卷一至卷十将食物分为水部、火部、谷部、菜部、果部、鳞部、介部、兽部等。
- 著名温病学家叶天士、吴鞠通总结的五汁饮、牛乳饮等食疗方在急性热病中得到广泛应用。（生梨、荸荠、鲜苇根、鲜麦冬、藕）
- 王孟英撰写的《随息居饮食谱》一书，专论食疗，是一部指导食疗的专著，在序中他指出：“颐生无元妙，节其饮食而已。食而不知其味，已为素餐；若饱食无教，则近于禽兽。”
- 章穆的《调疾饮食辨》将食疗方按功用分为发表方、温中方、行气方等56种。费伯雄《费氏食养三种》则将食疗方按风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚进行了分类，便于临床应用时寻找。其他尚有叶盛繁编著的《古今治验食疗单方》、文晟编著的《本草饮食谱》等，都有很高的学术价值。



第二节 中医饮食养生的发展简史

- 十、中华人民共和国成立后至今
- 在前人丰富经验的基础上，饮食养生学得到了进一步的发展，现已作为一门学科，反映出饮食养生在理论和应用方面已经成熟。
- 近年来，关于食养和食疗的著作大量问世，饮食养生在临床上也得到了广泛应用。许多医药学家、营养烹饪工作者都投身于饮食养生的科学研究，使中医饮食养生进一步科学化和规范化。叶橘泉的《食物中药与便方》、窦国祥的《饮食治疗指南》、钱伯文等的《中国食疗学》、施奠邦的《中医营养食疗学》、翁维健的《中医饮食营养学》、倪世美的《中医食疗学》等，都对中医营养理论、保健膳食的制作，以及各种疾病的饮食治疗方法进行了**系统整理和研究**。



第三节 中医饮食养生的作用

- **1.未病先防** 通过食养，可以未病先防，提高机体免疫力。合理安排饮食，可保证机体营养的供给，使五脏功能旺盛，气血充实，提高适应自然界变化的能力，增强抵御外邪的力量。
- 中医多以“**谷气**”“**水谷精气**”“**精气**”“**气味**”称食物的物质成分。只有“正气存内”，才能“邪不可干”。而食养发挥了食物的特异性作用，可达到预防疾病的目的。如葱白、生姜、芫荽可预防感冒；绿豆汤防中暑；山楂降脂，预防动脉硬化；大蒜杀菌，防治呼吸道感染和胃肠感染等；枸杞猪肝汤预防夜盲症；海带鲫鱼汤预防甲状腺肿大；番薯玉米羹预防脚气病；天麻肉片汤预防中风；龙眼粥、柏子仁炖猪心预防阿尔茨海默病等。



第三节 中医饮食养生的作用

- **2.既病防变** 疾病的发展都有其规律可循，食养作为重要的辅助治疗，根据其传变规律，辨证食养可防止其传变。根据叶天士“**务在先安未受邪之地**”的预防思想，食养可使已病脏腑功能增强，防止疾病的进一步进展。如患者在感受温热病邪时，服用养阴生津之品，如二参粥、沙参玉竹粥、梨汁粥、橄榄茶、牛奶滋补粥等，可以防止阴液耗伤，发生肺肾阴虚或肝肾阴虚之变。所以食养对防止疾病的发展和传变有着重要意义。



第三节 中医饮食养生的作用

- **3.瘥后防复** 近年来随着疾病谱的改变，慢性病的比例不断增加，复发率亦随之增高。如瘥后再加以饮食调养，对巩固疗效及防止复发有显著效果。如丹参粥、首乌大枣汤、桑葚茶对预防高血压病、心绞痛、脑中风等复发有一定效果。当归生姜羊肉汤可用于防治盛寒所致产后恶露不净、腹中绞痛等。



第四节 中医饮食养生学与现代营养学

- 中医饮食养生学与现代营养学分属于两个不同的医学体系。
- 它们的**共同之处**在于：**都以研究饮食与保持和增进人体健康为主要内容和目的，都强调平衡膳食的重要性，都强调脾胃的重要性。**
- 它们的**不同之处**在于：**背景范畴不同，研究角度不同，表现形式不同，特色不同。**
- 此外，由于东西方民众的身体素质和人文观念的不同，中医饮食养生学更适合我国的国情。因此，我们需要发挥中医饮食养生学的优势，同时也需要深入了解中西方营养学的差异，继承并发扬我国传统饮食文化，将中西方营养学在不同层面上进行统一，取长补短，结合我国国情，成为带有时代特征的现代中医饮食养生学。



第四节 中医饮食养生学与现代营养学

• 一、中医饮食养生学包含现代营养学的观点

• 1.注重食物营养素利用

• 中医学认识到每一种食物中都含有“精微”物质，类似于现代营养学的营养素，如蛋白质、脂类、糖类、水、无机盐、维生素等。

• 2.强调营养成分的配伍 中医饮食养生的营养观正如“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”
“谷肉果菜，食养尽之”所提倡的平衡膳食模式。



中国居民平衡膳食宝塔 (2022)
Chinese Food Guide Pagoda (2022)





第四节 中医饮食养生学与现代营养学

- 3.重视物质代谢的平衡 中医饮食养生的根本原则也是运用食物来调整机体阴阳，使其恢复平衡，保持物质代谢即合成与代谢的平衡。《素问·至真要大论》提出“谨察阴阳所在而调之，以平为期”的原则，并据此提出了“寒者热之”“热者寒之”“虚者补之”“实者泻之”等一系列治则。
- 4.提倡营养功能的恢复 营养是指机体消化、吸收和利用食物，用以维持正常生命活动的过程。早在两千年前，中医学就认识到饮食对人体的作用，认为饮食是人体必不可缺的营养物质。如《素问·平人氣象论》指出：“人以水谷为本，故人绝水谷则死。”食物的营养价值，中医学概括为“水谷精微”，对于其来源、生成、作用，以及在人体内的输布过程都有深刻的论述。中医饮食养生尤其注重肺脾肾三脏的调理，不局限于饮食的补充和摄入，旨在恢复精微物质的营养功能，尤以调理脾胃为主要目的。



第四节 中医饮食养生学与现代营养学

- 中医饮食养生学在其自身发展演变过程中，由于受到历史、社会条件的限制，在**微观研究**即定量研究，特别是利用现代科学技术进行实验研究、确立量化指标，吸收近现代科技发展的最新成果、赋予近现代科学内涵等方面还很匮乏，这是中医饮食养生学在未来发展中有待解决的问题。西方近代营养学虽然注重微观研究，但**宏观研究**不够，且在实践性研究和应用性研究方面还存在着局限，这是西方近代营养学在未来发展中有待解决的问题。