

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

第二章

中医饮食养生 基础理论





第三章

常用食物



第四章

药食同源食物



概述

药食同源是指许多食物即药物，中药与食物之间是“同源”的关系，并无绝对的分界线。药食同源食
物中属于**寒性和凉性的食物适用于湿热质人群，痰湿
质、气虚质、阳虚质、血瘀质人群慎用。**温性和热性
的食物适用于气虚质、阳虚质、痰湿质、血瘀质人群，
湿热质、阴虚质人群慎用。国家卫健委2002年公示了
86种既是食品又是药品的中药名单，2014年新增15种
中药材物质，在限定使用范围和剂量内作为药食两用。
2018年新增9种中药材物质，作为按照传统既是食品
又是中药材物质，还公布了可用于保健食品的中药名
单。可以根据不同体质，选择食养。按照传统习惯正
常使用，未见不良反应报道。

第一节 寒性食物

- **百合**
- 【来源】本品为百合科植物卷丹、百合或细叶百合的干燥肉质鳞叶。
- 【别名】重葙、韭番、百合蒜等。
- 【性味归经】甘，寒。归心、肺经。
- 【功效】**养阴润肺，清心安神。**
- 【应用】**用于阴虚燥咳、劳嗽咯血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚。**
- 【用法】内服：煎汤，或入丸、散，亦可蒸食、煮粥。
- 【注意事项】风寒痰嗽、中寒便滑者忌服。初嗽不宜使用。



淡竹叶

- 【来源】本品为禾本科植物淡竹叶的干燥茎叶。
- 【别名】竹叶、门冬青、山鸡米、淡竹米。
- 【性味归经】甘、淡，寒。归心、胃、小肠经。
- 【功效】**清热泻火，除烦止渴，利尿通淋。**
- 【应用】**用于热病烦渴、口舌生疮、小便短赤涩痛。**
- 【用法】煎汤。
- 【注意事项】无实火、湿热者慎服，体虚有寒者禁服。孕妇勿服。



槐花(同槐米)

- 【来源】本品为豆科植物槐的干燥花及花蕾。前者习称“槐花”，后者习称“槐米”。
- 【别名】槐蕊。
- 【性味归经】苦，微寒。归肝、大肠经。
- 【功效】**凉血止血，清肝泻火。**
- 【应用】**用于血热便血、痔血、血痢、崩漏、吐血、衄血、肝热目赤、头痛眩晕。**
- 【用法】煎汤，或入丸、散。止血宜炒用，清热降火宜生用。
- 【注意事项】脾胃虚寒及阴虚发热而无实火者慎服。



菊花



- 【来源】本品为菊科植物菊的干燥头状花序。
- 【别名】节华、金精、甘菊。
- 【性味归经】辛、甘、苦，微寒。归肺、肝经。
- 【功效】**疏散风热，平肝明目，清热解毒。**
- 【应用】**用于风热感冒、头痛目眩、目赤肿痛、眼目昏花、疮痈肿毒。**
- 【用法】煎汤，或入丸、散，或泡茶。
- 【注意事项】气虚胃寒、食减泄泻者慎用。

决明子

- 【来源】本品为豆科植物决明或小决明的干燥成熟种子。
- 【别名】草决明、野青豆、羊明、羊角、羊尾豆等。
- 【性味归经】甘、苦、咸，微寒。归肝、大肠经。
- 【功效】**清热明目，润肠通便。**
- 【应用】**用于目赤涩痛、羞明多泪、头痛眩晕、目暗不明、大便秘结。**
- 【用法】煎汤，或泡茶饮。
- 【注意事项】不宜久煎，脾胃虚寒及便溏者慎服。



決明子



金银花

- 【来源】本品为忍冬科植物忍冬的干燥花或待初开的花。
- 【别名】忍冬花、双花、金花、银花、二花、二宝花等。
- 【性味归经】甘，寒。归肺、心、胃经。
- 【功效】**清热解毒，疏散风热。**
- 【应用】**用于痈肿疔疮、喉痹、丹毒、热毒血痢、风热感冒、温病发热。**
- 【用法】煎汤，或入丸、散。
- 【注意事项】脾胃虚寒及疮疡属阴证者慎服。



岱@阿麦灵感

昆布

- 【来源】本品为海带科植物海带的干燥叶状体。
- 【别名】纶布、海昆布等。
- 【性味归经】咸，寒。归肝、胃、肾经。
- 【功效】消痰软坚散结，利水消肿。
- 【应用】用于瘿瘤、瘰疬、睾丸肿痛、痰饮水肿。
- 【用法】煎汤，或入丸、散。
- 【注意事项】脾胃虚寒者慎服。



马齿苋

- 【来源】本品为马齿苋科植物马齿苋的干燥地上部分。
- 【别名】马苋、长命苋、五方草、瓜子菜、猪母菜、马踏菜、蚂蚁菜等。
- 【性味归经】酸，寒。归肝、大肠经。
- 【功效】**清热解毒，凉血止血，止痢。**
- 【应用】**用于热毒血痢、痈肿疔疮、湿疹、丹毒、蛇虫咬伤、便血、痔血、崩漏下血。**
- 【用法】煎汤，或绞汁。另外可鲜食、开水烫软、煮汤、炒食、凉拌、做粥、做馅、果酱、挂面等。
- 【注意事项】凡脾胃虚寒、肠滑作泄者勿用；孕妇慎用。**煎饵方中不得与鳖甲同入。**



牡蛎

- 【来源】本品为牡蛎科动物长牡蛎、大连湾牡蛎或近江牡蛎的贝壳。
- 【别名】蛎蛤、牡蛤、海蛎子壳、左壳等。
- 【性味归经】咸，微寒。归肝、胆、肾经。
- 【功效】**重镇安神，潜阳补阴，软坚散结。**
- 【应用】用于惊悸失眠、眩晕耳鸣、瘰疬痰核、癰瘕痞块。
煅牡蛎收敛固涩，制酸止痛，用于自汗盗汗、遗精滑精、崩漏带下、胃痛吞酸。
- 【用法】煎汤，或入丸、散。
- 【注意事项】本品多服久服，易引起便秘和消化不良。虚而有寒者忌之。

mǔ lì
牡蛎

平肝潜阳

《中国药典》：

“重镇安神，潜阳补阴，软坚散结。用于惊悸失眠，眩晕耳鸣，瘰疬痰核，癰瘕痞块。”



胖大海

- 【来源】本品为梧桐科植物胖大海的干燥成熟种子。
- 【别名】安南子、大海子、大洞果、大发等。
- 【性味归经】甘，寒。归肺、大肠经。
- 【功效】**清热润肺，利咽开音，润肠通便。**
- 【应用】**用于肺热声哑，干咳无痰，咽喉干痛，热结便闭，头痛目赤。**
- 【用法】煎汤或开水泡，或入散剂。
- 【注意事项】脾胃虚寒泄泻者慎服。



蒲公英

- 【来源】本品为菊科植物蒲公英、碱地蒲公英或同属数种植物的干燥全草。
- 【别名】鬼公英、蒲公草、婆婆丁。
- 【性味归经】苦、甘，寒。归肝、胃经。
- 【功效】**清热解毒，消肿散结，利湿通淋。**
- 【应用】**用于痈肿疔疮、乳痈、肺痈、肠痈、瘰疬、湿热黄疸、热淋涩痛、目赤、咽痛。**
- 【用法】煎汤，或捣汁，或入散剂。
- 【注意事项】非实热之证及阴疽者慎服。



桑椹

- 【来源】本品为桑科植物桑的干燥果穗。
- 【别名】椹、桑实、乌椹。
- 【性味归经】甘、酸，寒。归肝、肾经。
- 【功效】**滋阴补血，生津润燥。**
- 【应用】**用于肝肾阴虚、眩晕耳鸣、心悸失眠、须发早白、津伤口渴、内热消渴、肠燥便秘。**
- 【用法】煎汤，或煎膏、浸酒、生啖，或入丸、散。
- 【注意事项】脾胃虚寒便溏者及孕妇禁服。



山银花

- 【来源】本品为忍冬科植物灰毡毛忍冬、红腺忍冬、华南忍冬或黄褐毛忍冬的干燥花蕾或初开的花。
- 【性味归经】甘，寒。归肺、心、胃经。
- 【功效】**清热解毒，疏散风热。**
- 【应用】用于痈肿疔疮、喉痹、丹毒、风热感冒、温病发热。
- 【用法】煎汤。
- 【注意事项】无。



桑叶

- 【来源】本品为桑科植物桑的干燥叶。
- 【别名】铁扇子、蚕叶。
- 【性味归经】甘、苦，寒。归肺、肝经。
- 【功效】**疏散风热，清肺润燥，清肝明目。**
- 【应用】用于风热感冒、温病初起、肺热咳嗽、燥热咳嗽、肝阳上亢、头痛眩晕、目赤肿痛、目暗昏花。
- 【用法】煎汤，或入丸、散。
- 【注意事项】肝燥者禁用。



《本经》：“除寒热，出汗。”

铁皮石斛

- 【来源】本品为兰科植物铁皮石斛的干燥茎。
- 【别名】铁皮兰、黑节草。
- 【性味归经】甘，微寒。归胃、肾经。
- 【功效】**益胃生津，滋阴清热。**
- 【应用】用于热病津伤、口干烦渴、胃阴不足、食少干呕、病后虚热不退、阴虚火旺、骨蒸劳热、目暗不明、筋骨痿软。
- 【用法】煎汤，也可即食、煲汤、做菜、榨汁、泡茶、泡酒。
- 【注意事项】虚而无火者忌服。孕妇不宜食用。



鲜白茅根

- 【来源】本品为禾本科植物白茅的新鲜根茎。
- 【别名】茅根、兰根、白花茅根。
- 【性味归经】甘，寒。归肺、胃、膀胱经。
- 【功效】**凉血止血，清热利尿。**
- 【应用】用于血热咯血、吐血、衄血、尿血、热病烦渴、肺热咳嗽、胃热呕吐、湿热黄疸、水肿尿少、热淋涩痛。
- 【用法】煎汤，或鲜品捣汁。
- 【注意事项】虚寒出血、呕吐、溲多不渴者禁服。



鲜芦根

- 【来源】本品为禾本科植物芦苇的新鲜根茎。
- 【别名】芦茅根、苇根、甜梗子。
- 【性味归经】甘，寒。归肺、胃经。
- 【功效】**清热泻火，生津止渴，除烦，止呕，利尿。**
- 【应用】**热病烦渴、肺热咳嗽、肺痈吐脓、胃热呕哕、热淋涩痛。**
- 【用法】煎汤，或鲜品捣汁。
- 【注意事项】脾胃虚寒者慎用。



夏枯草

- 【来源】本品为唇形科植物夏枯草的干燥果穗。
- 【别名】乃东、麦夏枯、铁色草。
- 【性味归经】辛、苦，寒。归肝、胆经。
- 【功效】**清肝泻火，明目，散结消肿。**
- 【应用】用于目赤肿痛、目珠夜痛、头痛眩晕
 瘿瘤、瘰疬、乳痈、乳癖、乳房胀痛。
- 【用法】煎汤，熬膏，或入丸、散。
- 【注意事项】脾胃虚弱者慎用。



鱼腥草

- 【来源】本品为三白草科植物蕺(jí)菜的新鲜全草或干燥地上部分。
- 【别名】侧耳根、折耳根、臭腥草、九节莲等。
- 【性味归经】辛，微寒。归肺经。
- 【功效】清热解毒，消痈排脓，利尿通淋。
- 【应用】用于肺痈吐脓、痰热喘咳、热痢、热淋、痈肿疮毒。
- 【用法】煎汤，或鲜品捣汁。
- 【注意事项】虚寒证及阴证疮疡者忌服。



玉竹

- 【来源】本品为百合科植物玉竹的干燥根茎。
- 【别名】芡、葳蕤、委萎、女萎、王马、黄脚鸡、百解药、山姜等。
- 【性味归经】甘，微寒。归肺、胃经。
- 【功效】**养阴润燥，生津止渴。**
- 【应用】用于肺胃阴伤、燥热咳嗽、咽干口渴、**内热消渴。**
- 【用法】煎汤，熬膏，浸酒，或入丸、散。也可炖肉、炖鸡、煲鸭、蒸食等。阴虚有热宜生用，阴虚而热不甚者宜制用，酒制以增强祛风作用。
- 【注意事项】痰湿气滞者禁服，脾虚便溏者慎服。忌阴病内寒者，畏咸卤。



栀子

- 【来源】本品为茜草科植物栀子的干燥成熟果实。
- 【别名】山栀子、越桃、木丹等。
- 【性味归经】苦，寒。归心、肺、三焦经。
- 【功效】泻火除烦，清热利湿，凉血解毒，外用消肿止痛。
- 【应用】用于热病心烦、湿热黄疸、淋证涩痛、血热吐衄、目赤肿痛、火毒疮疡；外治扭挫伤痛。
- 【用法】煎汤，或入丸、散。清热泻火多生用，止血每炒焦用。
- 【注意事项】脾虚便溏、胃寒作痛者慎服。



第二节 热性食物

- 草菱
- 【来源】本品为胡椒科植物草菱的干燥近成熟或成熟果穗。
- 【别名】草拨、草拨梨、鼠尾。
- 【性味归经】辛，热。归胃、大肠经。
- 【功效】**温中散寒，下气止痛。**
- 【应用】**用于中寒脘腹冷痛、呕吐、泄泻、寒凝气滞、胸痹心痛、头痛、牙痛。**
- 【用法】煎汤，或入丸、散。
- 【注意事项】阴虚火旺者禁服。



干姜

- 【来源】本品为姜科植物姜的干燥根茎。
- 【别名】白姜、均姜等。
- 【性味归经】辛，热。归脾、胃、肾、心、肺经。
- 【功效】**温中散寒，回阳通脉，温肺化饮。**
- 【应用】**用于脘腹冷痛、呕吐泄泻、肢冷脉微、寒饮喘咳。**
- 【用法】煎汤，或入丸、散。
- 【注意事项】阴虚内热、血热妄行者禁服。



高良姜



- 【来源】本品为姜科植物高良姜的干燥根茎。
- 【别名】高凉姜、良姜、海良姜。
- 【性味归经】辛，热。归脾、胃经。
- 【功效】**温中止呕，散寒止痛。**
- 【应用】**用于胃寒脘腹冷痛、胃寒呕吐、嗳气吞酸。**
- 【用法】煎汤，或入丸、散。
- 【注意事项】胃火作呕、伤暑霍乱、火热注泄、心虚作痛者均忌服。

黑胡椒

- 【来源】本品为胡椒科植物胡椒的干燥近成熟或成熟果实。
- 【别名】昧履支、浮椒、玉椒。
- 【性味归经】辛，热。归胃、大肠经。
- 【功效】**温中散寒，下气，消痰。**
- 【应用】**用于胃寒呕吐、腹痛泄泻、食欲不振、癫痫痰多。**
- 【用法】煎汤，或入丸、散。
- 【注意事项】热病及阴虚有火者禁服，孕妇慎服。



肉桂



- 【来源】本品为樟科植物肉桂的干燥树皮。
- 【别名】牡桂、大桂、桂、玉桂等。
- 【性味归经】辛、甘，大热。归肾、脾、心、肝经。
- 【功效】**补火助阳，引火归元，散寒止痛，温通经脉，**
- 【应用】**用于阳痿、宫冷、腰膝冷痛、肾虚作喘、虚阳上浮、眩晕目赤、心腹冷痛、虚寒吐泻、寒疝、奔豚、经闭、痛经。**
- 【用法】煎汤，研末冲服，或入丸剂。
- 【注意事项】不宜久煎。阴虚火旺、里有实热、血热妄行出血者及孕妇均禁用。畏赤石脂。忌生葱。