

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



The background features a traditional Chinese ink wash style illustration. It depicts several layers of misty, rounded mountains. In the upper left, two small birds are shown in flight. In the lower right, a pavilion with multiple eaves sits atop a mountain peak, with a winding path leading up to it. The overall tone is light and atmospheric.

第二章

中医饮食养生 基础理论

The background features a traditional Chinese ink wash style illustration. It depicts several layers of misty, rounded mountains. On the right, a small pavilion with a multi-tiered, curved roof sits atop a mountain peak. A simple fence or path leads up to the pavilion. In the upper left corner, three small birds are shown in flight, moving towards the right.

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】重箱、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。



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。



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】用于癭瘤、瘰癧、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、瘰癧痰核、癥瘕痞块。**
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，瘰癧痰核，癥瘕痞块。”



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。



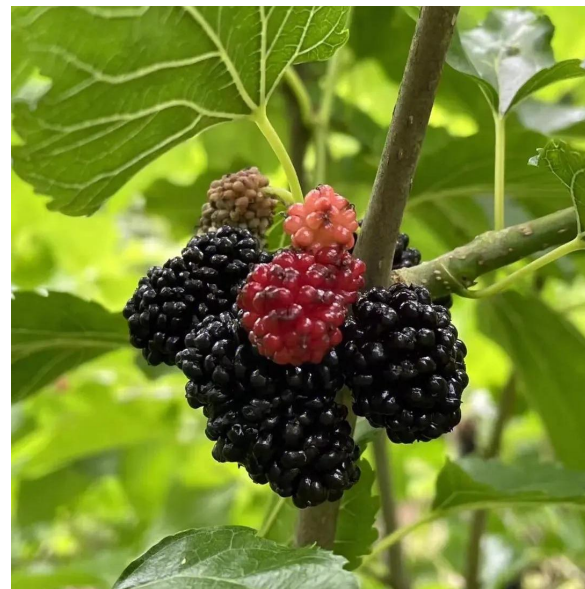
蒲公英

- **【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】** 鳧公英、蒲公英、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】葚、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。



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
瘰疬、瘰癧、乳痛、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。



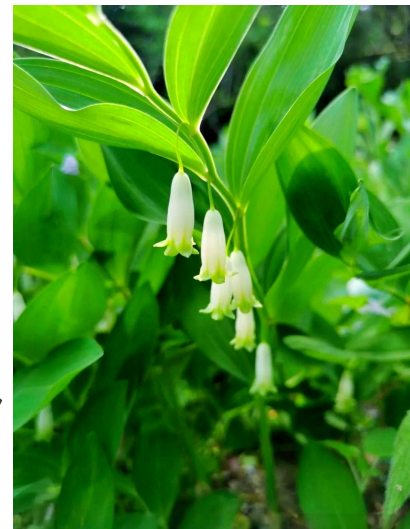
鱼腥草

- **【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】茛、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

- 荜茇
- 【来源】本品为胡椒科植物荜茇的干燥近成熟或成熟果穗。
- 【别名】荜拔、荜拔梨、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。



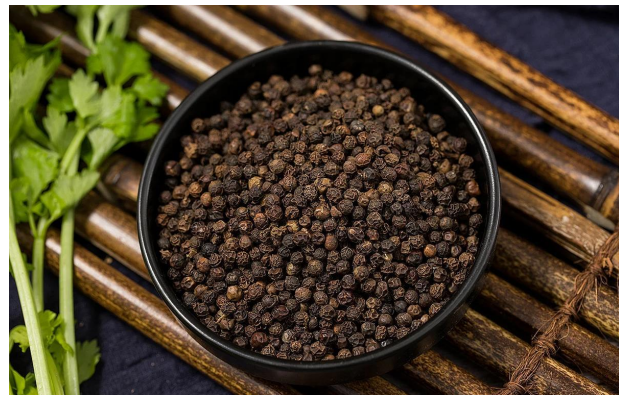
高良姜



- **【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、噎气吞酸。
- **【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。