# 中医食疗养生调理

主讲 朱艳

# 一、药物的四气五味理论

平性食物
开胃健脾 强壮补虚

四气是指饮食物具有寒热温凉四种不同的性质

寒凉食物
清热、泻火、解毒、滋阴

生地、银花、菊花、荸荠、梨

温热食物
温中祛寒、温经通络、温阳化气、活血化瘀、温化痰湿水饮

干姜、肉桂、红花、黄芪

# 辛味

发散、行气、行血、健胃

用于外邪束表诸证：生姜散邪，芫荽透疹

可治气血运行不畅：陈皮

# 甘味

1. 滋养、补脾、缓急止痛、润燥
2. 用于机体虚弱或虚证：怀山药、大枣
3. 用于脾胃虚弱：粳米、鸡肉
4. 用于气拘急的腹痛：饴糖、甘草
5. 多食会引起血糖升高，胆固醇增加。

# 酸味

| | |
|---|---|
| 作用1 | 有收敛、固涩、止泻 |
| 作用2 | 用于虚汗、久泻、遗精、咳嗽：乌梅止泻、五味子止咳、覆盆子止遗精滑泄 |
| 作用3 | 杀死肠道致病菌 |
| 负作用 | 过食会引起消化功能紊乱 |

# 苦味

- 有清热、泄降、燥湿、健胃的作用。
- 多用于素体偏热或热邪为患的病证。苦瓜清解热毒。
- 黄芩、栀子用于清热。

# 咸味

1. 软坚、润燥、补肾、养血、滋阴的作用。
2. 海带软坚散结
3. 海蜇、淡盐水能通便秘，
4. 淡菜、鸭肉补肾，乌贼、猪蹄补血养阴。

# 淡味

- 具有渗湿利尿
- 治疗水肿、小便癃闭。
- 冬瓜、薏米、茯苓

# 二、食物的归经

- 归经：指药物或食物的作用趋向于某一脏腑功能系统，对这一功能系统有较特殊的或选择性的作用。

- 如：百合滋阴归心肺 枸杞滋阴肝肾

# 三、食疗配伍原则

- 食疗常见形式：**代茶饮　药膳　养生粥　菜肴　膏方　药酒**
- 配伍原则：

**代茶饮：**以花叶或果实为原料，考虑口感。

三花饮：白梅花、菊花、合欢花各3克，疏肝解郁，调畅情绪

**药膳：**药材料不易太多，考虑药与食物搭配口感和药物之间的相互影响。

**养生粥：**不易选择过苦或口感不好的药材，一般以健脾补气的食材为主。

**菜肴：**不易太油腻，不能过多增加调味品。

**膏方：**主要以滋阴补益为主。选择成膏效果的药材。

# 四、药食同源的清单

**2012年公布的87种药食同源目录**

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香

# 四、药食同源的清单

2014新增15种中药材物质：

人参 、山银花、芫荽、玫瑰花、松花粉、粉葛、布渣叶、夏枯草、当归、山奈、西红花 、草果、姜黄、荜茇

（在限定使用范围和剂量内作为药食两用）

2018新增9种中药材物质：

党参、肉苁蓉、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、天麻、山茱萸、杜仲叶

（在限定使用范围和剂量内作为药食两用）

# 五、常见食药的性味归经功能及食疗方

## 1.生姜

- 【性味归经】味辛，性温。
  入肺、脾、胃经。
- 【功能主治】解表散寒，温
  中止呕，温肺止咳。
- 【食疗应用】1、发汗解表，

用于风寒感冒。取生姜10g、紫苏叶30g,用水煎服趁热喝。2、温中止呕，用于胃寒呕吐、玩腹冷痛。取生姜15~30g煨熟，拍碎，切成丝，加适量红糖，开水冲泡，温浸10分钟，即可饮用。若有晕船车者，可取生姜一片，口腔含服或贴在肚脐有只呕效果。3、解鱼蟹毒，平时烹制海鲜时，常加生姜调配。

# 2.人参

- 性味与归经：甘、微苦，温。入脾、肺经。
- 功效：大补元气，固脱生津，安神益智。

强心、提高免疫功能、增强造血，对人有显著的抗疲劳作用。

主治：用于气血津液不足之一切虚损、倦怠、自汗、惊悸、健忘、眩晕、尿频、阳痿。

用量：1-9克

# 3.党参

- 性味与归经：甘、平。入脾、肺经。
- 功效：补中、益气、生津。
- 主治：用于脾胃虚弱、气血两虚之证。适用于疲倦乏力、食少便溏、脱肛。
- 用量：9-30克。

# 4.西洋参

- 性味与归经：甘、微苦，凉。入心、肺、肾经。
- 功效：生津止渴，益肺养阴，清退虚热。
- 主治：用于津气亏虚，及久嗽、失血而伴咽干口燥者。
- 用量：1-6克。

# 5.黄芪

- 性味归经：甘，微温。入肺、脾经。
- 功效：生用：益气固表、利水消肿。
  炙用：补中益气。

现代药理研究：有强心、降压、利尿保肝、抗疲劳、抗缺氧，抗辐射，抗衰老等作用。

主治：用于自汗、盗汗、麻术、浮肿等，及内伤劳倦、气衰血虚之证，如泄泻、脱肛、崩漏等。

用法：9-60克，炖、焖、煨、蒸、熬。

宜忌：实证及阴虚阳盛者忌服。

# 药膳——归芪党参汽锅鸡

当归10克，黄芪20克，党参20克，子母鸡1只。葱、生姜、食盐、料酒、味精、花椒水各适量。

功效：补血益气。适合气虚体质见少气懒言、语声低微者。

# 6.山药

- 性味与归经：甘，平。入肺、脾、肾经。
- 功效：健脾益气，补肺固肾，益精。有抗衰老，降血糖和强壮作用。
- 主治：用于脾虚、肺虚及肾虚之证，如泄泻、久咳、尿频、遗精、带下，消渴。
- 用量：9-30克。

# 白果乌鸡汤

- 组成：白果15克，莲子肉15克，薏苡仁15克，怀山药15克，胡椒末3克，乌鸡1只，食盐、绍酒适量。
- 制法：先将乌鸡宰杀，去毛内脏洗净，剁去鸡爪不用。然后将水发各药装入鸡腹内，用麻线缝合剖口，放入砂锅，加入食盐、绍酒、胡椒末及清水，炖2小时，每周1-2次。
- 功效：补益脾肾，固精止带，除湿止带，涩肠止泻，止咳平喘。
- 主治：白带清稀量多，遗精滑泄，腰膝酸软，小便白浊，尿频遗尿，纳少便溏，倦怠乏力等证。

# 当归生姜羊肉汤

- 组成：当归20克，生姜12克，羊肉300克，胡椒粉2克，花椒粉2克，食盐适量。
- 制法：羊肉入沸水锅内焯去血水，捞出。切成块，砂锅内放入适量清水，下入羊肉，放当归、生姜，炖1.5小时，将熟时加入调料。每周2-3次。
- 功效：温阳散寒，养血补虚，通经止痛。
- 主治：寒凝腹痛，形寒畏冷阳虚等证。

# 7.葛根

- 性味与归经：凉，辛、甘。入脾、胃经。
- 功效：解肌退热，生津，透疹，升阳止泻
- 1．营养心肌，葛根总黄酮和葛根素能改善心肌的氧代谢，对心肌代谢产生有益作用，能扩张血管，改善微循环，降低血管阻力，使血流量增加，故可用防治心肌缺血，心肌梗死，心律失常，高血压，动脉硬化等病症。
- 2．解肌发表　葛根丙酮提取物有使体温恢复正常的作用。　3．降糖降脂　葛根素有明显的降低血糖的作用，葛根所含的黄酮类化合物有降血脂作用，能降低血清胆固醇，降低油三酯，用于治疗高血糖，高血脂病症，有显著疗效。
- 4．益智作用　：葛根醇提取物可用于治疗老年性痴呆，智力障碍，记忆力差等病症。
- 5．升举阳气，止渴止泻：药性升发，鼓舞机体正气上升，津液布行。

# 8.阿胶

- 功效：补血、止血、补虚
  美容养颜
  抗衰老
  用量：10-30克。
- 阿胶膏：主料：东阿阿胶、黄酒、芝麻碎
- 辅料：核桃碎、去核桂圆、去核红枣、冰糖粉

9.三七粉

活血化瘀，改善循环。

10.丹参

功效

活血祛瘀止痛，清心除烦，养血安神。

# 11.玫瑰花

- 性味归经：味微苦、甘，性温。归脾、肝经。
- 功效：化湿和中，理气解郁，活血散瘀。
- 主治：气滞，脘闷呕恶，腹痛，月经不调，瘀血肿痛。
- 现代研究：玫瑰有促进胆汁分泌、改善心肌缺血的作用。

- 玫瑰荷叶茶
- 干荷叶3克、玫瑰花3克、决明子3克、茯苓10克
- 代茶饮
- 减肥瘦身

# 12.红花

- 性味归经：辛，温。归心、肝经。
- 功效：活血通经，祛瘀止痛。
- 注意：孕妇忌用。有出血倾向者慎用。

# 13.陈皮

- 性味归经

  苦、辛，温。归肺、脾经。
- 功效

  理气，调中，燥湿，化痰。

# 红花三七蒸老母鸡

- 原料：老母鸡 1 只，三七6克，红花10克，陈皮10克、生姜10克、杏仁10克。
- 效用：温经通阳、理气活血。
- 主治：适合寒凝血瘀体质的老年亚健康者。

# 14.桑椹

- 功效：补肝益肾，滋阴息风。
- 主治：肝肾阴亏，消渴便秘，目暗耳鸣，心悸失眠，须发早白，关节不利。

桑椹蜜饮：桑椹50克，加水煮1小时，加蜂蜜。具有滋补强壮、补肝益肾之功。

- 现代研究：抗氧化，促进造血功能，有降血压、降血脂作用。

# 15.石斛

- 功能主治：益胃生津，滋阴清热。用于阴伤津亏，口干烦渴，食少干呕，病后虚热，目暗不明。

# 中医调理

- 肺阴虚：干咳无痰，重者失音。这类病人应禁烟酒，少吃辛辣刺激食品，平时可煮些麦冬粥喝。做法为将30克麦冬捣烂，与50克大米一起煮粥，每天早起空腹食用。
- 五汁饮：甘蔗汁、梨汁、荸荠汁、白萝卜汁、生藕汁各50克，麦冬煎汁，混合后服用。

# 16.冬瓜

- 性味与归经：甘、淡，凉。入肺、大小肠、膀胱经。
- 功效：利水消肿，清热解毒。
- 主治：水肿、小便不利

- 三皮饮：
- 冬瓜皮3克、西瓜皮3克、黄瓜皮3克
- 泡水
- 清暑利湿，利尿通淋

# 17.茯苓

- 性味与归经：甘、淡，性平。归心、脾、肾经。
- 功效：渗湿利水，健脾和胃，宁心安神，强精益髓。
- 主治：小便不利，水肿胀满，呕哕。
- 注意：忌米醋
- 现代研究：抑制肿瘤、增强免疫力、降血压、利尿的作用。

# 18.薏苡仁

- 性味归经：甘、淡，性凉。归脾、肺、胃经。
- 功效：健脾补肺，清热利湿。
- 主治：泄泻，湿痹，水肿。

# 中医调理

党参山药茯苓粥

党参10克、山药20克
茯苓10克、薏米10克
大米50克煮粥。

# 19.山楂

- 性味与归经：温、甘酸。归肝、脾、胃经。
- 功效：消食健胃，活血化瘀，驱虫
- 主治：小便不利，水肿胀满，呕哕。
- 1. 保护血管：山楂能防治心血管疾病，具有扩张血管、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用；
- 2. 保护心脏：山楂酸还有强心作用，对老年性心脏病也有益处；
- 3. 抗衰老：所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，能增强机体的免疫力，有防衰老、抗癌的作用；
- 4. 其它：消食、活血、催产、平喘化痰。

# 消食中医食疗调理

- 1、焦四仙饮子。
  鸡内金30克、焦神曲20克、焦山楂20克、焦麦芽20克、炒莱菔子15克，水煎代茶饮。

- 2、治小儿食积：麦芽3克、连翘3克、生甘草3克

谢谢聆听！