

# 食疗养生总论



- 以中医药理论为指导，通过饮食养生、预防和治疗疾病

食疗

食养

「夫为医者，当须先动晓病源，知其  
所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药  
」





# 中医食疗养生历史悠久

- “药食同源”、“医食同源”

## 《周礼·天官》

- “食医、疾医、疡医、兽医”
- **食医**“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”
- **疾医**“以五味、五谷、五药养其病”





- 《黄帝内经》
- “毒药攻邪，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”
- “法于阴阳，合于术数，食饮有节”





## 《神农本草经》

- 收载药物365种药，有50余种食物

唐·孟诜

## 《食疗本草》

元·忽思慧

## 《饮膳正要》

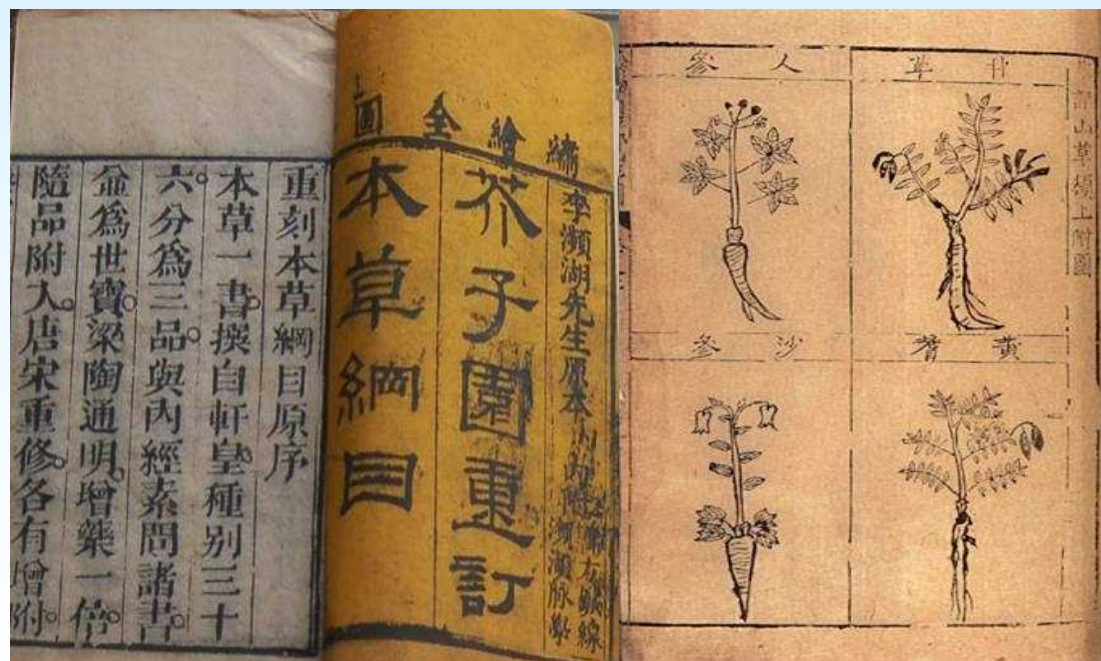






# 明·李时珍 《本草纲目》

共1892种药，谷、菜、果部300多种，虫、介、禽、兽400多种





# 中医食疗养生的基本原则

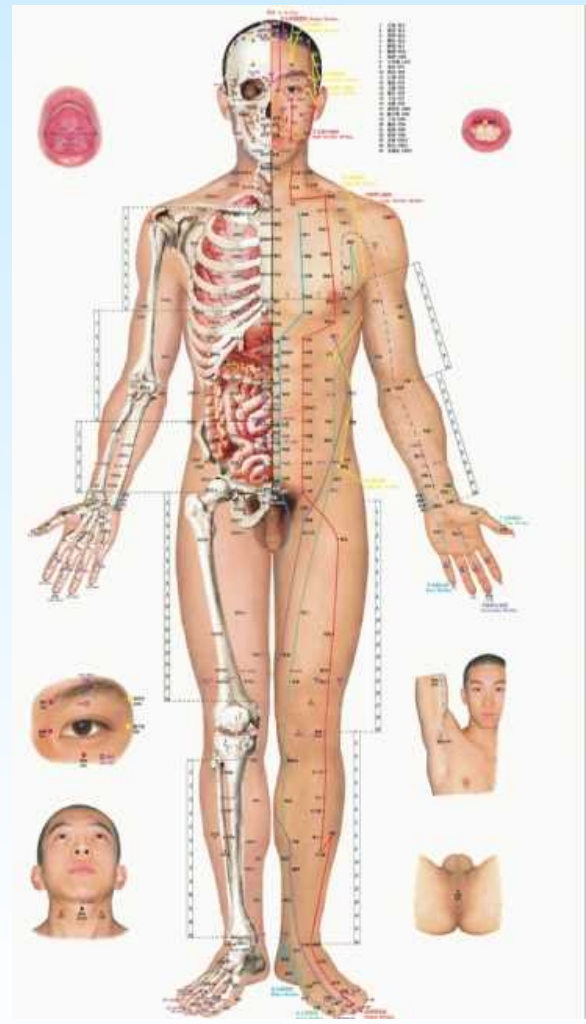
- 预防为主
- 强调食物的四性五味
- 辨证（质）施食
- 平衡阴阳
- 调理脏腑气血
- 因人、因时、因地制宜
- 时时注意固护脾胃
- 注意饮食禁忌





# 第一部分 认识人体

• 阴阳五行  
• 脏腑经络  
• 五官九窍  
• 四肢百骸  
• 气血津液精



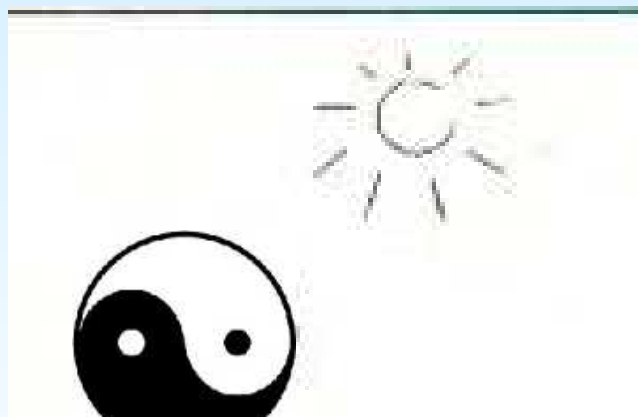




# 阴阳理论



阴  
月



阳  
日



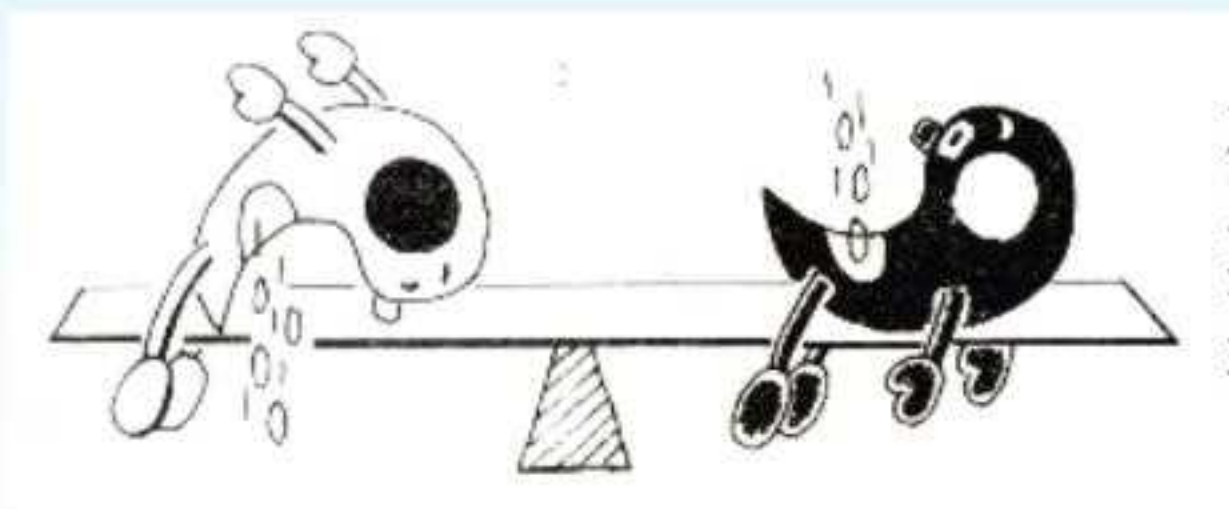


阴：滋润和濡养

阳：温煦和推动



阴平阳秘，精神乃治

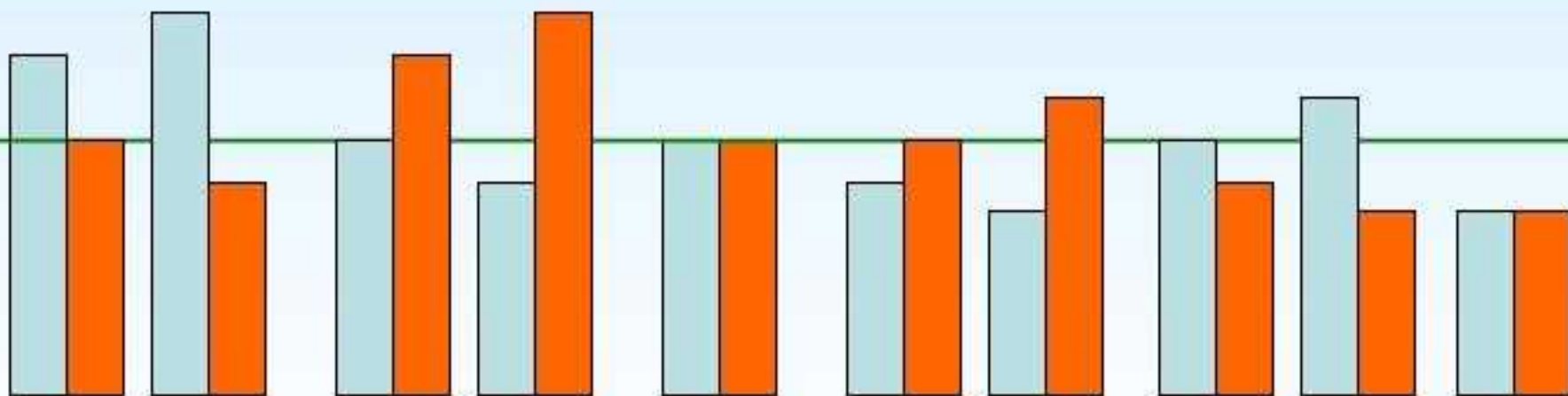


对立  
互根  
消长  
转化





“泻其有余，补其不足；热者寒之，寒者热之”





# 气、血、津液、精

- 构成人体和维持生命活动的基本物质
- 阴：血、津液、精（狭义）
- 阳：气





# 气



## 一、气的基本概念

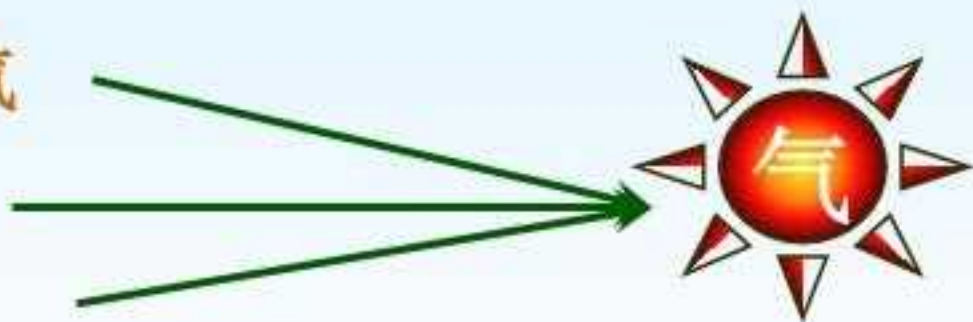
气是构成人体和维持人体生命活动的活力  
极强的最基本物质

## 二、气的生成

自然界之清气

水谷之精微

先天之精气





### 三、气的生理功能

气是不断运动着的，伴随气的运动而产生物质和能量转化，即生命活动

推动作用

温煦作用

固摄作用

防御作用



气虚、气郁、气逆





# 血

## 一、血的基本概念

血是循行于脉中富有营养和滋润作用的红色液体

## 二、血的生成：主要来源于水谷精微

## 三、血的生理功能

营养、滋润作用

运载作用

精神活动的物质基础



血虚、血瘀、出血





# 津液

一、津液的概念：人体一切正常水液的总称  
各脏腑组织内的液体(如肺津)  
人体的各种分泌液(如泪、涕、唾、涎)；  
人体的排泄液(如汗、尿)

二、津液的生理功能

滋润和濡养功能

排泄代谢产物



痰湿、水肿、津亏







# 精

## 一、精的基本概念

- 广义：构成人体和维持人体生命活动的一切精微物质，包括气、血、津液等
- 狭义：肾中所藏的精微物质，即肾精





## 二、（肾）精的生成和功能

先天之精—源于父母的生殖之精，藏于肾中  
后天之精—水谷精微

出生前：是形成生命（胚胎）的本原物质  
出生后：是人体生长发育和生殖的物质基础





# 五臟六腑

- 五臟：心、肝、脾、肺、腎
- 六腑：小腸、膽、胃、大腸、膀胱



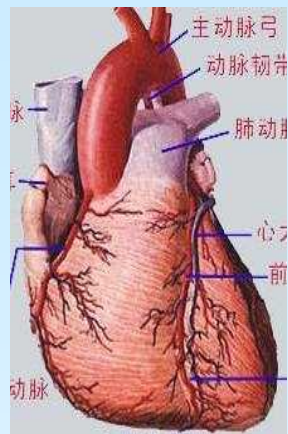


# 心

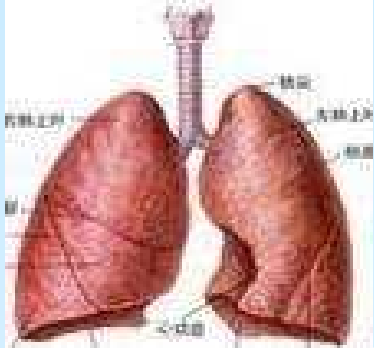
- ★ 主血脉
- ★ 主藏神
- ★ 开窍于舌
- ★ 在志为喜
- ★ 通于夏气

# 小肠

- ★ 消化吸收







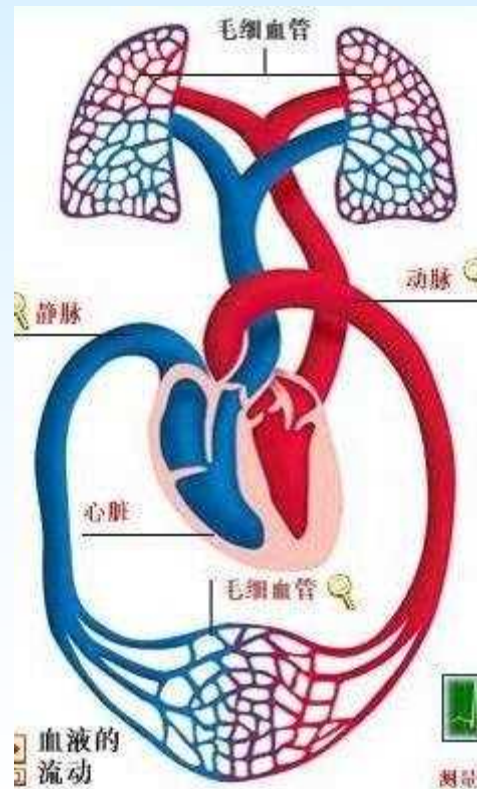
# 肺

- 主呼吸
- 主一身之气
- (推动心血运行、调节水液代谢)
- 主防御
- 在体合皮毛
- 开窍于鼻、咽
- 在志为悲、忧
- 通于秋气

# 大肠



- ★ 传导排便



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/468121131073006047>