

中国临床营养专家微信群微论坛

【第九期】

时间：2014 年 1 月 28 日 20: -21:00

主题：《中医食疗与现代临床营养的融合与反思》

主席介绍：

辛宝，男，中医学硕士，副教授，执业中医师，营养师。陕西中医学院营养学科负责人，陕西中医学院第二附属医院预防保健科副主任，营养室主任，世界中医药联合会药膳食疗分会常务理事，陕西省健康教育与健康促进协会理事、咸阳市营养学会秘书长，陕西省卫生厅健康教育与健康促进讲师团专家，首批陕西省中医药管理局陕西省中医文化科普巡讲团专家。专业从事亚健康与慢病调理、营养食疗等工作。在国家、省级杂志发表论文 16 篇，主、参编著作 15 部，主持、参与省级课题 5 项；中华慈善总会横项课题 1 项。在健康报、中国中医药报、家庭药师等多家杂志媒体上发表多篇科普文章，参与及承担多项省、市多项健康教育项目。擅长高血压、高血脂等各种慢病及孕产妇、小儿等常见身心疾病的食疗营养调理。

提纲

什么是食疗学——从食疗、药膳谈中医食疗的定义与反思 4 分钟

为什么要开展食疗工作——中医食疗的需求与意义 3 分钟

如何开展临床中医食疗工作的几点思考——从中医临床发展的大势小情说起 3 分钟

中医食疗能否实现标准化——临床营养工作如何中医食疗结合？10 分钟

中医食疗工作开展的步骤和要点是什么？10 分钟

收费与产品——如何解决食疗工作中遇到的几个问题？10 分钟

取经——如何通过营养学促进中医食疗学研究？10 分钟

细辛 20:00 各位专家，教授，老师，志愿者和青年群的小伙伴们，大家好，我是陕西中医学院辛宝，坐落于古帝都陕西咸阳的陕西中医学院欢迎各位到访交流，首先祝大家新年愉快。今天作为后学，很高兴在薛老师，赵老师的支持下，和大家一起交流食疗营养问题，今天讨论的是个大命题，也是个趋势问题，时间肯定是不够的，为此我想咱们今天的讨论尽量不要陷在理论和思维方式的争论上，从我今天做的调查收到的 46 份有效问卷来看，大家绝大多数认为中医食疗是能 and 现代临床营养食疗结合的，所以在这短短的 1 个小时类，建议大家还是谈实现和操作的问题，临床营养我是半路出家，甚至可以说是门外汉，但对于从这里谈中西医结合发展的问题，我还是比较关注，可以给大家一些信息的。首先我们今天是 7 个命题，抛去我的引子和总结，也就是 50 分钟左右时间，1,2,3 个问题争论比较大，所以今天是亮观点为主。我们主要讨论后边的几个问题，一个也就是 10 分钟左右，所以我会控制，如果那个老师还有其他的问题，我们可以私下交流，尽量不要影响微论坛讨论。另，今晚我时间比较紧张，所以谈的不到位的地方以后我会后续继续和各位专家老师讨论，请大家谅解。我再强调下，咱们今天的讨论尽量不要陷在理论和思维方式的争论上，首先我们今天是 7 个命题，抛去我的引子和总结，也就是 50 分钟左右时间，1,2,3 个问题争论比较大，所以今天是亮观点为主。我们主要讨论后边的几个问题，一个也就是 10 分钟左右

细辛 20:02 先讨论第一个问题，什么是食疗学——从食疗、药膳谈中医食疗的定义与反思，3 分钟

顾中一(北京友谊)20:02 什么是食疗学——从食疗、药膳谈中医食疗的定义与反思

顾中一答：【一】定义 1.狭义(1)食疗孙思邈《千金方》食治篇“食疗不愈，然后命药”古汉语中动宾短语宾语前置现象，意为“用食物应对疾病”表示一种理想而已类似于“饮食疗法”、“营养治疗”并不因为用了“疗”字就变得有疗效了使用该词应谨慎(2)药膳含药食同源食物或中药材按照中医理论制作施用的食物 2.广义(1)不是什么纯粹的药品补充剂样的东西不使用传统医学语言解读的普通食品(2)特征经口具备食物形式使用传统医学术语解读[1]四气五味脾胃学说升降沉浮归经辨证气血虚实时令【二】反思 1.基本概念是遵古还是演变？脾胃学说（黄帝内经）和四季不食脾（金匱要略）中的“脾”概念一样吗？都是解剖学的吗？[2]2.效果判定是实证还是相信传统？药膳治病(疗法)的循证等级？中医如何分析可乐(食物)？食疗从业者(人)如何与张悟本区别？饮食忌宜(观点)依据是什么？【三】观点整体而言我对中医食疗持怀疑和否定的态度【四】参考资料谭唱,赵宇栋.中医食疗与现代营养的比较研究[J].中国医药指南,2011,9(18):298-299.姚菊峰,姬方婧.中医食疗文献研究及临床应用[C]//全国中医,中西医结合护理学术交流会议论文汇编.2011.

柳鹏 20:02 我理解的食疗，应该是利用食物来影响机体各方面的功能，使患者或者咨客获得健康或预防疾病的一门学科；中医食疗需要辨别体质。

郭丽娜 20:03 是在中医理论指导下，应用食物来保健强身，预防和治疗疾病，或促进机体康复以及延缓衰老的一门学科。

细辛 20:03 广义食疗和狭义食疗。广义食疗，即指凡有食物参与治疗都称食疗，它包括了单一食物的治疗，如鸡具补益作用，也包括了食物与药物合用的治疗(药膳)；狭义食疗仅单指食物的治疗作用(如大蒜的治疗作用)。

细辛 20:04 营养学是研究食物与人体健康关系的一门综合性学科，而中医食疗学是中医理论为指导，临床经验为基础，根据食物的性味、功效，通过合理调配、烹制，以膳食方式来防治疾病和养生保健的方法，二者存在着不可分割的内在联系。

小攀 20:04 “食疗” 全称是“**中医食物疗法**”，是以中医整体观念和辨证论治的理论为基本原则、以中医经典方剂或食物性味为配伍基础、以药食同源的中药材（食物）为材料、经过中药煎制方法制作、长期服用才能有明显疗效的饮食治疗手段。达到以上 5 个要素，才是我理解的真正意义上的中医食疗。

细辛 20:04 大家都是营养专家，能不能谈谈现代营养与食疗的差别呢

郭丽娜 20:05 现代营养学关注的是营养成分、而食疗突出的是食物的性味

孙萍 20:05 两个不同的理论知识体系，有联系。

郭静 20:04 现代营养学与中医属性科学之间的相同与不同：现代营养学，是以物质科学理论发展起来的它把食品中的分子结构认识一种医学理念。到蛋白质，脂肪，维生素，等大分子结构状态。然后，把人体的器官，组织，纤维，细胞中的构成物质也同样分解为蛋白质，脂肪，维生素等大分子结构状态来认识。中医对健康的理解，我们在讲中医理论与钟鼎文化渊源关系的时候，讲到了天行健，地行康。人类身体的健康，应该是一种顺应天地之时令节气而获得良好生存状态的一种形貌。这种形貌的五运六气运行，完全是依赖对自然赋予的一种和谐状态。而中医对疾病的理解，并不是与健康直接产生关联关系的相对性，它是在和生克，延生死，杜生灭三个不同的层面上，发生与发展的一种人体局部事物。这种局部事物展示出来的不协调或者不正常，我们称为疾病。食药同源，食药同用，食药同效。健康得到保障，疾病得到根除。妙手回春。济世之真功夫也。

胡晓莉 20:04 食疗又称食治，是泛指利用饮食来治疗或辅助治疗疾病的活动。中医食疗则是指在中医理论指导下，运用不同的饮食来治疗或辅助治疗相应的疾病。药膳，是以食物为主体，配以滋补药物或其他具有特定功效的药物，经精心烹调而成。中医药膳是建立在中医理论基础之上的，着眼于整体，注重辩证，用于治疗 and 辅助治疗某些疾病。

刘颖平谷区 20:04 食疗：食疗又称食治，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康、愈疾、病的一种方法。而药膳则是为达到食疗的一种手段。

郭静 20:04 中医食疗学是介于现代营养学和药膳学之间的一门学科(药膳学是从食疗学中分离并且强化出的部分)，是在中医理论指导下研究我国传统的食物治疗，食物营养的一门学科。

刘颖平谷区 20:04 药膳：药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下,严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、

吕和 20:05 中医食疗学是中医要学的重要组成部分，在中医药理论指导下研究如何利用食物来促进防病治病的一门学科。机体健康、

郭静 20:05 现代营养学发祥于近代西方，以现代试验科学为依托，以生理学，病理学，生物化学等多学科为基础，认为生命是一个化学过程，可以用化学的方式来校正和完善；强调其微观性，强调以基本营养素为研究思想核心。

闫雅更 20:06 思路不同，既有区别又有联系。

郭丽娜 20:06 同时中医营养学非常注意整体观念，认为人既然处于天地之间就是自然界的一部分，人和自然具有相通相应的关系，自然界的变化对人体会产生相应的影响郭丽娜 20:06 故中医营养学在运用食疗或药膳时，会首先全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面情况，判断其基本证型；然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳治疗。

细辛 20:06 除了关注点、理论的差异，还有什么呢

顾中一(北京友谊)20:07 首先得看定义，我认为广义的食疗应该是在传统医学指导使用下的食物，具体理论包括：四气五味脾胃学说升降沉浮归经辩证气血虚实时令

HELEN20:05 药食同源的意思

吕和 20:06 食疗简述食疗是食物疗法的简称，是指通过饮食的方法来治疗和预防疾病。

郭静 20:06 中医历来强调“药疗不如食疗”，长期使用药物治疗往往会产生各种副作用和依赖性，而且还可能对人体的健康造成影响；而食疗相对安全有效，

刘颖平谷区 20:07 食疗主要还是 EN 比较多，而现代营养学还包括肠外营养

郭丽娜 20:07 药膳除有食材外，还有一部分药物，而现代营养学几乎为食物

细辛 20:08 谢谢娜娜，这个问题泛化了，还是青年群比较活跃，关于食疗与药膳大家怎么看

闫雅更 20:08 我感觉食疗更复杂，既要考虑食物特点，又要考虑人的体质，辨证施膳。

细辛 20:08 一定要界定好药膳和食疗的关系，在《中医食疗学》与《中医药膳学》两本教材中都提到“食疗不必一定是药膳，但药膳则必定是食疗”。

郭丽娜 20:09 药膳是食疗中的一种

小攀 20:07 营养和食疗，都是利用食物的作用。用狼哥的话说就是：对于食物，不求为谁所有，但求为谁所用！营养重视食物的营养素的含量，而中医重视食物的性味寒凉、四气五味、搭配的君臣佐使。举一个营养和中医食疗相结合治疗习惯性便秘的例子。我们营养学的饮食指导通常就是——增加膳食纤维促进肠道蠕动，增加水软化大便，再不行就上杜密克整肠生调节菌群，最后不行就果导片和灌肠。如果能从中医的角度来进一步指导患者则更好——便秘患者的辩证大致（注意我也只是大致分类，还是要望闻问切的）分为三类：1）虚秘：气虚者可用行气、健脾、益肺之物，如山药、扁豆、芋头等。血虚、阴虚者，宜用滋阴养血之物，以增津液，润肠道，如桑葚、蜂蜜、芝麻、花生等。忌辛辣香燥之品，因其多能伤阴助火，加重便秘，如辣椒、羊肉、五香调料等应当忌食。2）热秘：此型患者指导应忌食辛辣厚味。因为此类食物多能“助火邪”、“耗真阴”，使津液亏少，大便燥结。辛辣厚味食物有辣椒、姜、羊肉、狗肉、鸡、鱼、酒等。宜多用清凉润滑之物。还可适当多吃苹果、梨、黄瓜、苦瓜、萝、芹菜、莴苣等食物。3）气秘：此型患者忌收敛固涩之品，因为收敛易使气滞不畅，加重便秘，如银杏、莲子、芡实、栗子、石榴等皆应少用。《食医金鉴》中郁李仁粥适于气秘者，颇有效验。可用郁李仁 10-15g，粳米 50g，将郁李仁捣碎，同粳米煮粥，早餐服食。（郁李仁，营养学分析含苦杏仁甙、不饱和脂肪酸、皂甙等，用于肠燥便秘时常配合火麻仁、

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>