

2011年中医护理：中医饮食原则 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/3/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c21\\_3902.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_3902.htm)

中医饮食原则：辨证选择食物，饮食禁忌，饮食适量，软硬相宜。1、辨证选择食物 病证有寒、热、虚、实之分，食物亦有四性五味之别，在饮食调护在应按病证的性质不同，选择相宜之食品。所谓“四性”，即寒、热、温、凉四种不同性质的食性。《素问.至真要大论》中“寒者热之，热者寒之”的治疗原则，同样适用于食性选择的原则。由于寒凉性食物，具有清热、泻火或解毒的作用，因此可选用于热证。如粮食中的陈仓米、小米、高粱米、大麦、苡仁、赤小豆、绿豆等；凡属热性温性的食物，同样具有温中、祛寒之功效。如：糯米、黄米、小麦等甘温食物，可选用于寒症病人。如脾胃虚寒、腹痛、泄泻等症，可用葱、韭、姜、蒜、辣椒等辛热之品，以达健脾通阳温中之效。而各种水果及一些瓜类，性味多偏寒凉，多有清热解渴之效，可选用于温病热盛伤津者。所谓“五味”，指的是酸、苦、甘、辛、咸五种食味。食物的五味不同，具有的作用也不相同。如《素问.至真要大论》中说：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”《素问.脏气法时论》中又指出：“辛、酸、甘、苦、咸，各有所别，或散，或收，或缓，或急，或坚，或软，四时五脏，病随五味所宜也。”如辛味，有能宣散、行气血、能润之功效，对于表寒证及气血阻滞病证应注意选用之。甘味，有补益和中缓急的作用，在人体五脏气血阴阳任何一方虚证时可用甘味缓和拘急疼痛等。如糯米红枣粥可治脾胃气虚或胃阳不足；糯

米酒加鸡蛋，煮熟后食用以供产妇补益等，均取糯米、红枣之甘味，再合其温性，而求其补气、温阳、散寒之功效。又如酸味，有收敛固涩之效，适用于气虚、阳虚不摄而致的多汗症，以及泄泻不止，尿频，遗精，滑精等病证。再如苦味，有能泄、能燥、能坚的作用，多用于解除热证、湿证、气逆等病症。例如：苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，即取其苦能清泄之功，而达到清热、明目、解毒的目的。常吃苦瓜，对热病烦渴，中暑，目赤，疮疡肿毒等证极为有利。同样，咸味有软坚散结，亦能泻下的作用。用治热结，痰核，瘰疬等病症。此外，食物性味之偏，它们对五脏的作用也不一样。如《素问·宣明五气篇》中记载：“五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。”说明酸、辛、苦、咸、甘五味分别对五脏产生特定的联系和亲和作用，它们进入哪一脏，就会对该脏发挥有益的生养作用。总之，在选择食物时，必须根据病证的性质，结合食物的性味归经，选用相宜的食物配膳，做到寒热协调，五味不偏，有益于健康。

## 2、饮食禁忌

饮食禁忌，在饮食护理中也是十分重要的。临床上许多疾病难愈，或愈而复发，不少是与不注意饮食禁忌有关。《千金方》曾说：“大凡水肿病难治，瘥后持须慎于口味，又复病水入多嗜食康，所以些病难愈也。”《医学六要》对血证饮食禁忌强调“血证不断酒色厚味，纵止必发，终成痼疾”。其它如黄疸忌食油腻；温病高热忌食辛辣荤腥；脾虚泄泻，忌食生冷瓜果；肺癆、痔疮、痈疔忌食燥性食物；产后、经期忌食寒凉食品等经验，均应在饮食护理中加以运用。此外，饮食禁忌除以上内容外，还应注意食物与药物，食物与食物之间的关系。如服用中药一般忌嗜茶，

服参类补品，忌食萝卜。还有习惯服蜂蜜忌葱，白术忌桃、李，鳖甲忌苋菜，荆芥忌鲫鱼，天门冬忌鲤鱼，膳鱼忌犬肉，雀肉忌白木耳等，也可供参考。3、饮食适量，软硬相宜食量要因人因证而宜，勿太过或不足。食量太过，运化不及，反损伤脾胃，对健康不利；食量不足，机体得不到水谷精微之品，导致正气不足，无以驱邪，久之气血亏损而病生。食物的软硬应根据病人脾胃功能酌定。大多数病人，脾胃功能低下，应给以软、精、细的食物为原则，即使与病证相宜的，也应适当控制，以免加重脾胃的负担，而使余邪难清或愈而复发。特别推荐：[#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#) [#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [#0000ff>2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年中医护理：突出中医护理特色](#) [#0000ff>2011年中医护理：对中医护理发展前景的思考](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)