

# 飲食療法中醫典籍彙編



## 簡 介

我國自古即有「醫食同源」的想法，《黃帝內經素問·臟氣法時論》即有「毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補養精氣。」的記載。中醫飲食療法歷史悠久，長期被廣泛應用在防治疾病及身體的康復與保健上，不但是中國醫學的重要內容，也是中國文化的瑰寶。中醫飲食療法不僅能補充人體所需的各種營養素，更在提高人體免疫力、美容瘦身、烏髮明目、強健體魄、益智健腦、壯陽補腎、延年益壽、防病治病等方面，特別有其獨到之處。

對一般民眾而言，飲食保健並非只是病患才需注重，如果我們在飲食上不注重季節變化與個人體質因素，甚至特別偏好某一類食物，長期如此絕對會影響健康，只有正確的飲食方式才能達到保健的目的。又如體質較虛弱民眾對於抵抗疾病的能力較低，而中醫飲食治療即有其獨特的理論與方法，能針對個體之年齡、性別、體質差異與季節變化等方面，進行不同的調整措施。

由於飲食療法能強化體質，還能以辨證配膳的方法來治療疾病，在臨床上有其重要價值，而中醫古代醫籍文獻為歷代醫學家遺留下來的醫學寶庫，對於飲食療法有著完整理論內容及豐富臨床經驗。然而中醫典籍文獻數量龐大，資料分散、文詞繁雜、詞意艱澀，查詢不易。為使研究者方便閱讀及檢索中醫飲食療法之古典文獻，因此本書採用典籍文獻整理分析的方法，將中醫歷代重要典籍依其屬性、歸經、宜忌、治療、保健等範疇加以整理，本書共分七章，內容包含「中醫飲食療法」之歷史沿革、概論、食物個論、藥膳之製備、常見病症飲食療法、保健飲食療法、飲食與疾病預防等文獻整理與論述，以供臨床、教學與研究之參考。

(本書出版機關：行政院衛生署中醫藥委員會；  
編著：蘇奕彰 總校閱：林宜信，2007.06)