

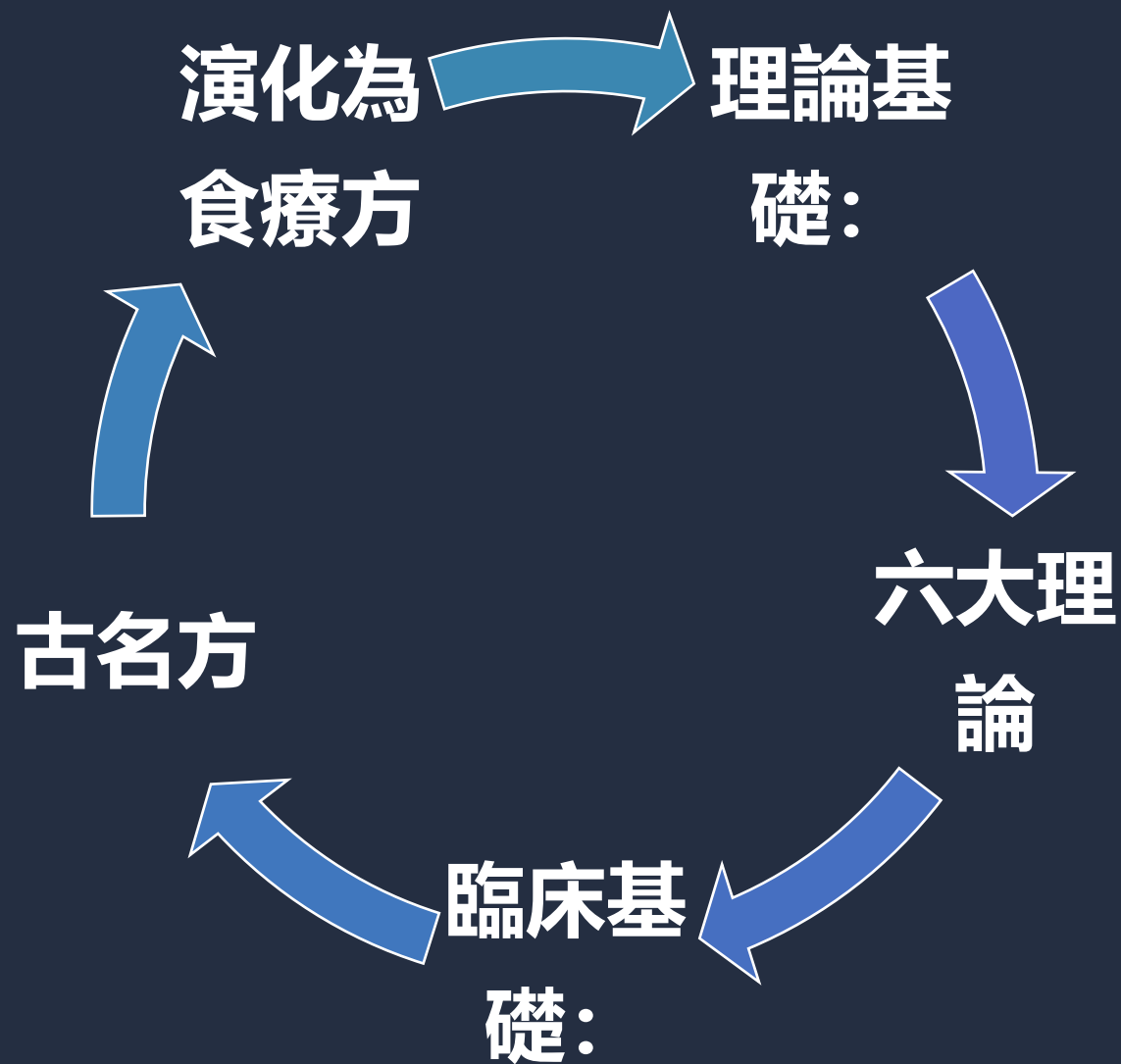
PHDTS DT 503 Professional Herbal Dietary Therapy 职业食医课程/六大理论 体系/温度理论

- 麻仲學博士食療六大理論體系
- Six Theoretical Systems of Herbal Diet therapy by Dr. Jeffrey Mah (Ma Zhongxue)
- PhD of Beijing University of Chinese Medicine



麻仲學博士食療學體系

為彰顯與營養學之不同，中醫應叫做食療學，或中醫（東方）食療學，不應該叫做中醫營養學



理論基礎：

六大理論

麻仲學博士食療醫學體系的六大系統

System of Dietary Herbal Medicine



麻仲學博士中醫食療六大理論之一



溫度理論



(寒熱理論)

食疗溫度
理論的來
源

陰陽學說

陰陽學說的應用

自然界一切事物總分類

人體結構總分類：臟腑經絡

人體功能總分類：物質功能

人體病理總分類：虛證實證，寒證熱證

人體治療總分類：補虛瀉實，溫陽清熱

人體中藥總分類：補藥瀉藥，熱藥涼藥

人類食物總分類：補食瀉食，寒食熱食

中國卫计委公布的既是食品 又是药品的中 药名单2012

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、沙棘、芡实、花椒、红小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、黑枣、酸枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑葚、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



2014 新增加的
的15個品種

人參、山銀花、芫荽、玫瑰
花、松花粉、粉葛、布
渣葉、夏枯草、當歸、山
柰、西紅花、草果、姜
黃、葶麥



2018新增9种

党参、肉苁蓉、铁皮
石斛、西洋参、黄芪、
灵芝、天麻、山茱萸、
杜仲叶

食療性中藥與食品

的寒熱屬性

**食療性中藥
與食品的**

寒熱屬性

扶正類

補氣，補血，補陰，補陽

溫熱，溫熱，涼寒，溫熱

补气



补气食療藥：山药、甘草、枣（大枣、黑枣、酸枣）、桑葚、黄精、人参、黨参、靈芝、黃芪

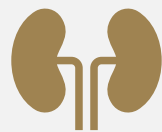


補氣食品：大米、糯米、小米、大麥、奶類、紅肉類

補血



補血藥：龍眼肉（桂圓）、阿膠、蓮子、酸棗仁、當歸、桑葚



補血食：菠菜，蓮藕，花生衣，動物肝類，紅肉類

補陰食療藥：烏梅、玉竹、決明子、百合、芦根、
鐵皮石斛、山茱萸、西洋參

補陰食品：銀耳、燕窩、黑芝麻、蜂蜜、木耳、白
肉類、髓類、甲魚、烏龜

補陰

補陽食療藥：枸杞子、益智仁、覆盆子、肉豆蔻、杜仲

補陽（溫陽）食品：八角茴香、小茴香、肉桂、花椒、姜（干姜）、高良姜、黑胡椒、薤白、山柰（沙姜）、芫荽、動物腎類、紅肉類、鹿茸、冬蟲夏草

補陽

➔ 祛邪類

1.理气 (溫熱 或涼寒)


理气食品：萝卜、
橙子、柚子、柑
橘、绿茶、红茶、
青菜

理气食疗性中药：
丁香，刀豆，代
代花、佛手、砂
仁、香椽、橘皮、
玫瑰花

2)消导 (溫熱 或涼寒)


消导食品：白萝卜，萝卜子，麦芽，谷芽，蔬菜，水果

消导食疗性中药：
山楂、鸡内金、
麦芽、青果、枳
椇子、莱菔子、
榧子、布渣叶




3) 解表
(1) 辛温解表
(温热)

辛温解表食品：
淡豆豉




辛温解表食疗性
中药：白芷、
(姜) 生姜、紫
苏、芫荽Yan Sui
(香菜)






(2) 辛凉解表
表
(凉寒)

辛凉解表食物：
同上面相同



辛凉解表食物性
中药：菊花，桑
叶，金银花，薄
荷，藿香，香薷，
葛根



活血化瘀食疗性中药：桃仁、红花，西红花（藏红花）、姜黄

活血化瘀食品：黄酒，白酒，红酒，醋，韭菜，木耳，葱，蒜，山楂，玉米（含有非常丰富的亚油酸，亚麻酸等多种脂肪酸，也可以有效地调节自身出现的血压偏高功效，达到一个软化血管的目的，促进自身体内的血液循环，防止血栓的形成），鱼类（无论是深水鱼还是淡水鱼都可以达到一个很好的对抗血凝固的效果）

3.活血化瘀 (温热)

4.祛濕類

(1) 祛 风湿

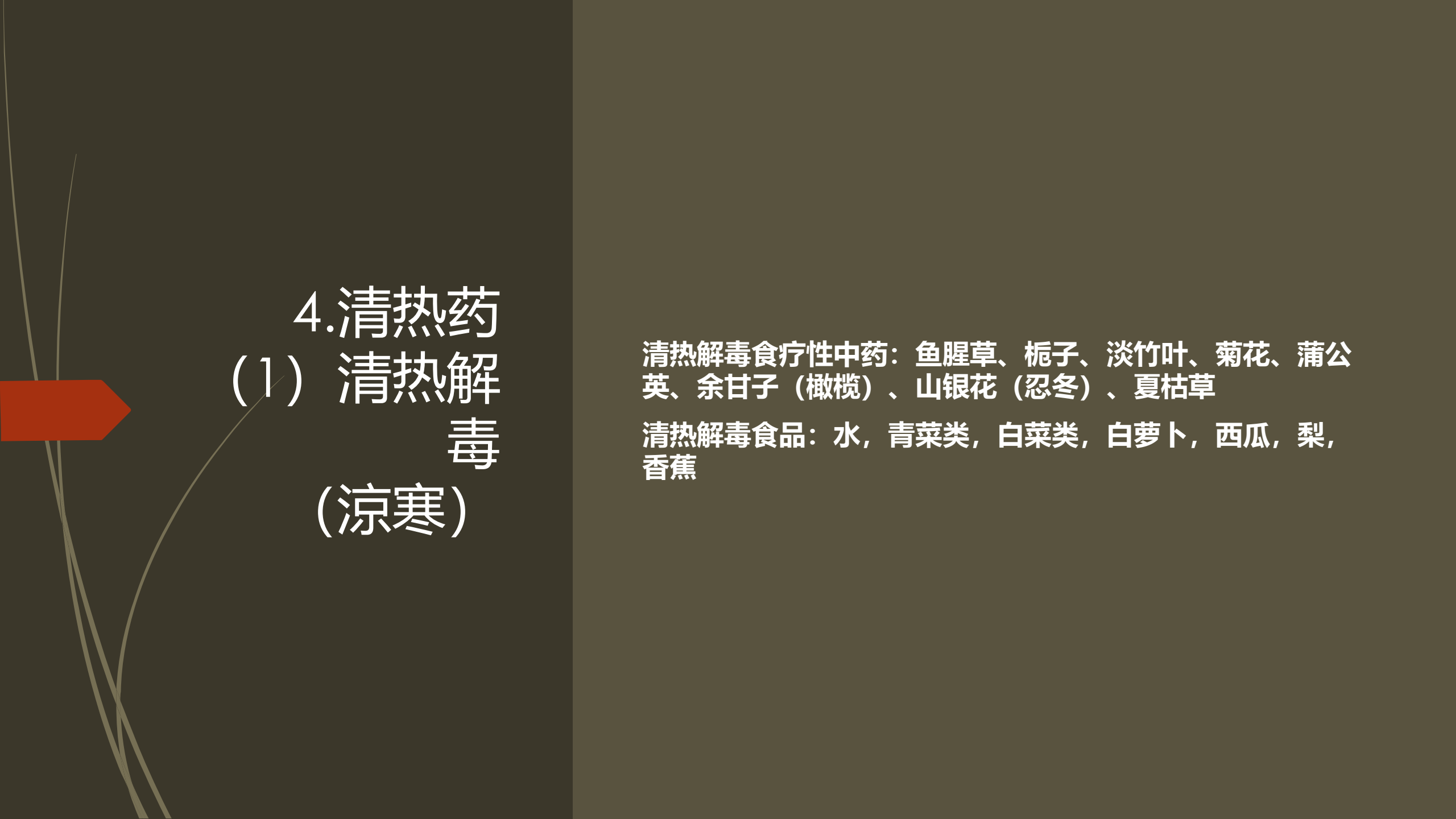
祛风湿食品：
丝瓜，葱，
姜，酒类

祛风湿食疗
性中药：木
瓜，杜仲

化利湿食疗性中药：薏苡仁、白扁豆、藿香、荷叶、茯苓、芡实

化利湿食品：冬瓜，红小豆，蚕豆，绿豆，鲤鱼，葫芦，竹笋，海带，四季豆，西瓜，梨子

(2) 化利湿 (温热或凉寒)



4. 清热药

(1) 清热解毒 毒 (凉寒)

清热解毒食疗性中药：鱼腥草、栀子、淡竹叶、菊花、蒲公英、余甘子（橄榄）、山银花（忍冬）、夏枯草

清热解毒食品：水，青菜类，白菜类，白萝卜，西瓜，梨，香蕉

凉血止血食疗性中药：小蓟、鲜白茅根

凉血止血食品：莲藕

(2) 凉血止血 (凉寒)

附：温 中止血 (温热)

温中止血食品：
同上

温中止血食疗
性中药：松花
粉，炮姜，阿
胶

(3)
清热燥
湿 (清
利湿热)
(凉寒)

清热燥湿食品：
土茯苓，绿豆，
绿豆，赤小豆，
冬瓜，西瓜

清热燥湿食疗性
中药：马齿苋、
槐米、槐花、菊
苣 (苦菜)，罗
汉果

(2) 清热通便 便 (凉寒)

清热通便食品：
水，松子，蓖麻子，牛油果，番薯，西蓝花

清热通便食疗性
中药：郁李仁、火麻仁，杏仁，桃仁，柏子仁



三法鑒別



食品之溫度

如何知道一個食
物的寒熱屬性呢？

從顏色辨別

凡外觀屬於暖色，紅、黃、桔等，屬熱，例如葫羅卜、桔子、牛肉；

外觀屬於冷色，白、黑、紫等，屬寒，例如梨、葡萄、豬肉。



從味道辨別

凡屬於甘甜、辛辣的，屬熱，例如糖、薑蔥；凡屬於酸、苦、咸，屬寒，例如西紅柿、草莓、苦瓜、鹽。

從古今經驗累積辨別

例如雞肉，顏色偏白，但事實證明，服用雞肉有明顯增加人體熱能的作用，所以屬熱。



食物温度与人体温度

人體之寒熱體質



热性体质诊断指标确立

- 凡符合以下确诊指标，诊断为热性体质：
 - 喜凉食
 - 口燥咽乾
 - 大便秘结
 - 舌体瘦红以上具备其中两条即可

参考指标：手足心热，畏热、喜薄衣，
颧面潮红，午后潮热，盗汗，尿少而赤

西方營養學 實用知識

(三) 蛋白質

蛋白質
---**生命的基础**

**由氨基酸
构成**

氨基酸的发现

第一个被发现的氨基酸是在1806年，由法国化学家在芦笋里面分离出了天冬氨酸（天门冬氨酸）

1900年左右通过化学家在实验室水解不同的蛋白，得到了很多种不同的氨基酸

至1940年已发现自然界中有20种左右的氨基酸

氨基酸的化学结构分类

1. 脂肪族氨基酸：丙、缬、亮、异亮、蛋、天冬、谷、赖、精、甘、丝、苏、半胱、天冬酰胺、谷氨酰胺
2. 芳香族氨基酸：苯丙氨酸、酪氨酸、色氨酸
3. 杂环族氨基酸：组氨酸、脯氨酸
4. 杂环亚氨基酸：脯氨酸

氨基酸在營養學的分類

1、必需氨基酸 (essential amino acid)：指人体 (或其它脊椎动物) 不能合成或合成速度远不适应机体的需要，必需由食物蛋白供给，这些氨基酸称为必需氨基酸。成人必需氨基酸的需要量约为蛋白质需要量的20%~37%。共有8种其作用分别是：

赖氨酸：促进大脑发育，是肝及胆的组成成分，能促进脂肪代谢，调节松果腺、乳腺、黄体及卵巢，防止细胞退化；

色氨酸：促进胃液及胰液的产生；

苯丙氨酸：参与消除肾及膀胱功能的损耗；

蛋氨酸 (甲硫氨酸)：参与组成血红蛋白、组织与血清，有促进脾脏、胰脏及淋巴的功能；

苏氨酸：有转变某些氨基酸达到平衡的功能；

异亮氨酸：参与胸腺、脾脏及脑下腺的调节以及代谢；脑下腺属总司令部作用于甲状腺、性腺；

亮氨酸：作用平衡异亮氨酸；

缬氨酸：作用于黄体、乳腺及卵巢。 [4]

2、半必需氨基酸和条件必需氨基酸

精氨酸：精氨酸与脱氧胆酸制成的复合制剂（明诺芬）是主治梅毒、病毒性黄疸等病的有效药物。

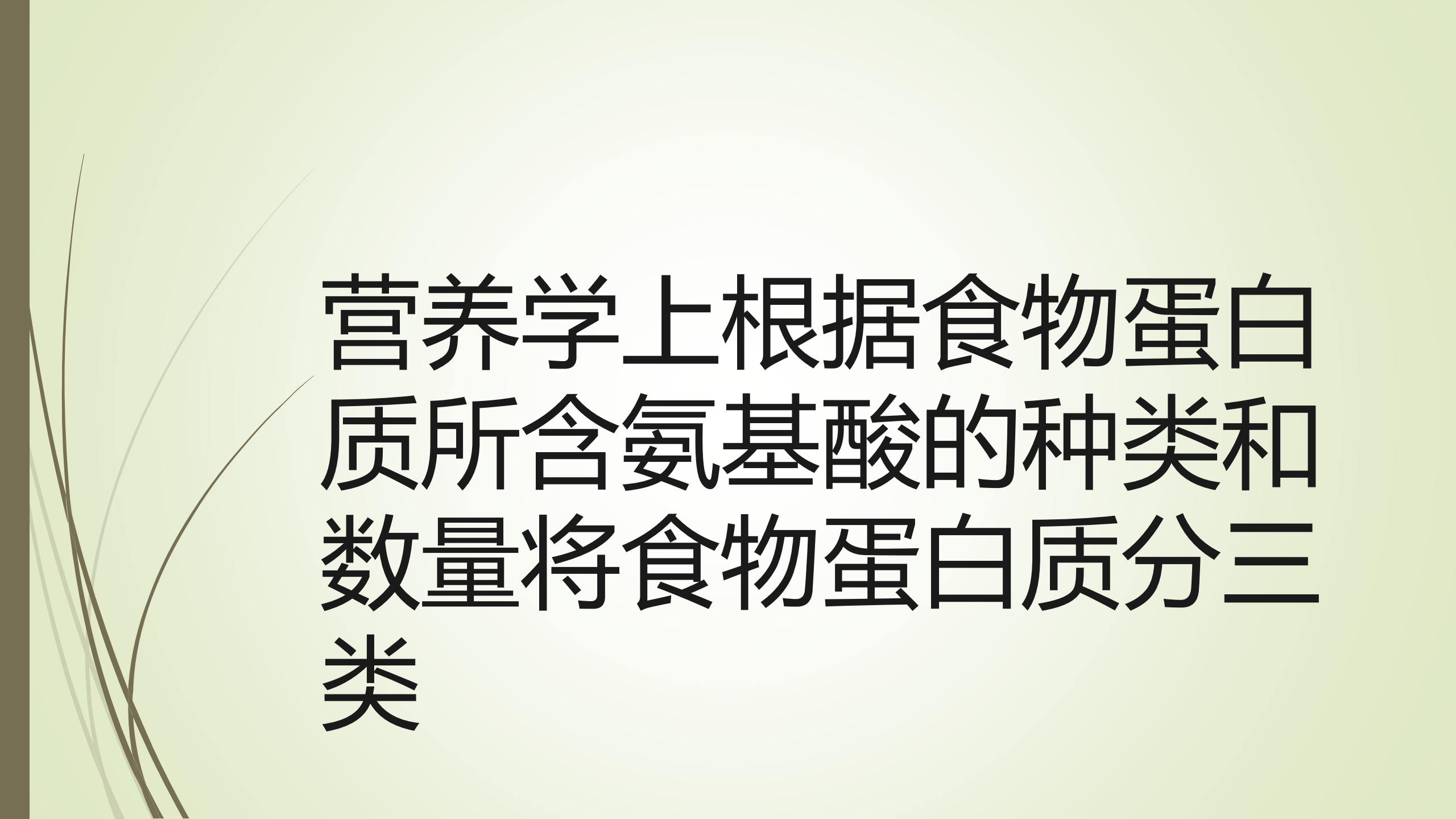
组氨酸：可作为生化试剂和药剂，还可用于治疗心脏病、贫血、风湿性关节炎等的药物。

人体虽能够合成精氨酸和组氨酸，但通常不能满足正常的需要，因此，又被称为半必需氨基酸或条件必需氨基酸，在幼儿生长期这两种是必需氨基酸。人体对必需氨基酸的需要量随着年龄的增加而下降，成人比婴儿显著下降。（近年很多资料和教科书将组氨酸划入成人必需氨基酸）



3、非必需氨基酸
(nonessential amino
acid)

指人（或其它脊椎动物）自己能合成，不需要从食物中获得的氨基酸。例如甘氨酸、丙氨酸等氨基酸。



营养学上根据食物蛋白质所含氨基酸的种类和数量将食物蛋白质分三类

1. 完全蛋白质

1. 完全蛋白质

蛋、鱼、肉、奶中，含有最高比例的完全蛋白质。完全蛋白质也可称为优质蛋白质。它们所含的必需氨基酸种类齐全，数量充足，彼此比例适当。


这一类蛋白质不但可以维持人体健康，还可以促进生长发育。

2. 半完全蛋白质

- ▶ 这类蛋白质所含氨基酸虽然种类齐全，但其中某些氨基酸的数量不能满足人体的需要。它们可以维持生命，但不能促进生长发育。
- ▶ 例如，小麦中的麦胶蛋白便是半完全蛋白质，含赖氨酸很少。
- ▶ 食物中所含的氨基酸与人体所需相比，有差距的某一种或某几种氨基酸叫做限制氨基酸。
- ▶ 谷类蛋白质中赖氨酸含量多半较少，所以，它们的限制氨基酸是赖氨酸。

3. 不完全蛋白质

- **这类蛋白质不能提供人体所需的全部必需氨基酸，单纯靠它们既不能促进生长发育，也不能维持生命。**
- **例如，肉皮中的胶原蛋白便是不完全蛋白质。**
- **尽管蛋白质的组成是有差异的，我们不能单一的使用某几种蛋白质，只有将不同的蛋白质混合使用，才能完整的补充所有氨基酸！**



尽管蛋白质的组成是有差异的，我们不能单一的使用某几种蛋白质，只有将不同的蛋白质混合使用，才能完整的补充所有氨基酸

下节课预告

1. 食疗的颜色理论
2. 兼谈七大营养物质中的维生素