



中国教育电视台  
CHINA EDUCATION TELEVISION

师说

栏目系列丛书

独家手机  
媒体支持

生活12580  
12580生活播报

黄帝内经

# 饮食与养生

北京中医药大学教授

著名健康饮食专家

贺娟 ◆ 著



随书附赠  
超值



VCD



中国轻工业出版社

黄帝内经

饮食与养生

北京中医药大学教授  
著名健康饮食专家

贺娟 ◆ 著

**图书在版编目(CIP)数据**

黄帝内经：饮食与养生 / 贺娟著. —北京：中国轻工业出版社，2010.5  
ISBN 978 - 7 - 5019 - 7462 - 7

I. ①黄… II. ①贺… III. ①内经 - 养生(中医) - 基本知识 IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第241688号

责任编辑：付 佳

策划编辑：龙志丹

责任终审：劳国强

整体设计：逗号张文化创意

责任监印：胡 兵

出版发行：中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷：北京京都六环印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2010年5月第1版第5次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：12.5

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5019-7462-7 定价：29.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100450S2C105ZBW



孔子曰“饮食男女，人之大欲存焉”，孟子曰“食色，性也”，邠食其云“民以食为天”，民间俗语则谓“人是铁，饭是钢”。这些名言或谚语均在强调饮食是生命第一需求，是生命的根本保障。但医学上则有“病从口入”之语，认为饮食也是导致我们人体疾病发生的重要原因。那么，同一种饮食，既是我们生命的基本保障，又可能成为我们健康的杀手，其中的界限在什么地方呢？为什么我们的食物充足了、饮食精美了，我们的疾病却越来越多了？

《黄帝内经》中有一句经文表达的是关于疾病发生的观念：“春·秋·冬·夏，四·时·阴·阳，生·病·起·于·过·用，此·为·常·也。”这种疾病观同样也适合于对饮食导致疾病的认识，即当饮食在某方面存在太过时，它就会成为疾病发生的原因。因此，《黄帝内经》又给我们提出了一种养生的方法，即“饮食有节”。其中包括饥饱的节制、寒温的适宜与五味的调和。

五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种用舌可以品尝出的味道。《内经》认为五味各有偏入的五脏：酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾。为使脏气的长养均衡，饮食应五味调和，每种味道食物都要适度地摄入一些才行。如果偏嗜某一种味道食物，就会导致脏气的平衡被破坏，产生疾病。

虽然大家都知道饮食应该五味调和，做到营养均衡。但实际生活中，就像每个人都有自己的个性表现一样，人们也都有自己喜爱的口味。喜欢吃的多吃，不喜欢吃的少吃，是很多人共通的择食习惯。但是宋代养生家陈直说：“爽口之物终必作疾，快心之事过必为殃。”因为人有自己的饮食偏好，所以才会导致疾病的发生，而最终导致疾病的是你所喜欢的那种食物。不同的饮食偏好到底会不会给我们人体造成疾病呢？

本书将向你系列介绍饮食与健康、饮食与疾病、饮食与养生的关系，帮你了解饮食在何种情况下会引起疾病，而我们又该怎样做才能从吃得好变为吃得健康。





|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>第一章 熟悉的食物，不熟悉的性用</b> | <b>1</b>  |
| 第一节 “辛”味是把双刃剑           | 2         |
| 第二节 欲罢不能的“酸”            | 12        |
| 第三节 吃“苦”的妙用             | 19        |
| 第四节 过食咸味损寿命             | 26        |
| 第五节 百味之王——甘味            | 33        |
| 第六节 半饱最健康               | 42        |
| 第七节 嗜冷之伤                | 49        |
| 第八节 观颜色，辨药性             | 58        |
| 第九节 吃肉的学问               | 65        |
| <b>第二章 随着时令来吃饭</b>      | <b>77</b> |
| 第一节 春季的饮食               | 78        |
| 第二节 夏季的饮食               | 83        |
| 第三节 秋季的饮食               | 89        |
| 第四节 冬季的饮食               | 94        |

|            |                    |     |
|------------|--------------------|-----|
| <b>第三章</b> | <b>辨对体质巧除“亚健康”</b> | 101 |
| 第一节        | 阳虚质                | 103 |
| 第二节        | 阴虚质                | 110 |
| 第三节        | 痰湿质                | 115 |
| 第四节        | 气郁质                | 122 |
| 第五节        | 湿热质                | 132 |
| 第六节        | 淤血质                | 136 |
| 第七节        | 气虚质                | 141 |
| 第八节        | 过敏质                | 146 |
| 第九节        | 唯一的健康态——平和质        | 151 |
| <br>       |                    |     |
| <b>第四章</b> | <b>不同疾病的饮食调养</b>   | 153 |
| 第一节        | 肿瘤                 | 154 |
| 第二节        | 内分泌与代谢性疾病          | 163 |
|            | 糖尿病                | 163 |
|            | 痛风                 | 170 |
| 第三节        | 高脂血症及相关疾病          | 173 |
|            | 高脂血症               | 173 |
|            | 高血压                | 175 |
|            | 冠心病                | 178 |
|            | 脂肪肝                | 180 |
| 第四节        | 生殖系统疾病             | 182 |
|            | 痛经                 | 183 |
|            | 闭经                 | 185 |
|            | 女性更年期综合征           | 188 |
|            | 男性更年期综合征           | 191 |



## 第一章

熟悉的食物，  
不熟悉的性用

## 第一节 “辛”味是把双刃剑

自古圣人之作汤液醪醴者，以为备耳，夫上古作汤液，故为而弗服也。中古之世，道德稍衰，邪气时至，服之万全。

——《素问·汤液醪醴论》

**释义：**上古时代人们制作酒的目的是用来防疾病，并不经常服用；到了中古时期，人们对养生之道若稍有背离，邪气便会侵犯人体，这时服用酒可以治疗所有疾病。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满……故半百而衰也。

——《素问·上古天真论》

**释义：**现在人们饮酒像饮水一样，又经常超负荷劳作，并且沉醉于房事之中，欲望耗竭了他们的精气，这种嗜好散失了他们的真气。其实人体的精气、神气如持盈满的器皿，稍有不慎就会倾洒而出……所以年过半百就变得很衰老。

## 一、古人怎样看待“辛”味

大家都知道酒为辛辣之品，我们只需先看一下“辛”字的原始含义，对酒为何伤人就多少有些明白了。



上面的符号是“辛”的甲骨文体，像什么？一把平头刀，上面是刀头，下面是刀把。高亨认为“辛与产古为一字，古代一种刑具，剑之类也”，以“辛”为偏旁和部首组成的字，部分与这一本始含义有关，如“辟、宰”等。同时，“辛”可以用来描述劳动，因为劳动很苦、很累，故用其组成“辛苦”“辛劳”；又因劳动的刀具一般都很犀利、锋锐，所以用其组成味道很刺激的“辣”字，构成“辛辣”一词。以刀具表辣味，说明辛辣之品性情之峻烈、作用之刚悍。

## 二、辛味的作用

### 1 主于发散

《黄帝内经》有“气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴”，言辛味有发散之性用。辛味的发散功能最常用于外感症，一般风寒感冒用辛温之品，风热感冒用辛凉之品，生活中常用的生姜、葱白、薄荷等辛味食物，均是治疗外感症的有效药物。

### 2 主于温通

辛味食物或药物多为温热之性，故有很好的温通血脉的作用，可以用于寒凝血瘀所致的各种病症，如女性因宫寒出现的痛经、闭经、月经后期、手足冰冷等，均可用生姜红糖水、胡椒汤、肉桂粉等进行改善。同时，对于胸痹症，即冠心病、心肌梗死等，中医的经典治疗均在方药之中使用白酒，就是取白酒辛温之性温通血脉的功能。

### 3 主于温补

中药凡属于大热之品，均为辛味，如附子、乌头、肉桂、花椒、

茴香、干姜等。因此，对于素体阳虚，表现为手足冰冷、畏寒等征象者，可以在炖肉时加入以上辛味食物。

### 三、生活中的辛味

根据《内经》对五味的划分，辛为阳性，辛味可以生发人的阳气，并能驱风散寒，活血通络。提到辛味、辣味食品，我们自然会想到辣椒、姜、葱、酒等。

#### 1 辣椒

说到辛辣，首先想到辣椒；说到辣椒，就想到湖南、四川、贵州等地，这些地域的人们嗜食辣椒，凡入口食物，均以辣椒为佐，辣椒变成比盐更常用的调味品。按理说，这样大量食辣对人体注定会有很大的损伤，但这些地域多属于气候之中湿气较甚者。因此，人们虽然食辛辣过多，但与气候之偏形成了一种互补，食入的辛辣很好地制约了气候中不断侵入人体的湿气。湿气侵入人体最易困厄脾胃气机，导致倦怠无力、食欲不振等，而辛味有升发气机的作用，可以疏散郁结的脾胃之气，因此，嗜辣不仅不会对人体造成损伤，反而维护身体的平衡。

当然，目前嗜辣之风有向北方地区蔓延之势，北京的川菜馆越开越多，生意越来越好，说明部分北方人也开始嗜食辣椒。但鉴于北京气候干燥，吃太多辣椒，很容易造成身体不适，因此，为降低这种辛辣燥烈对人体的损伤，我们建议在吃麻辣火锅的时候，同时配以酸凉之性的蔬菜，如糖拌番茄、醋拌黄瓜等，或者喝点橙汁、酸梅汤等饮品。这样，用酸收中和一下辛散，用凉性中和一下热性，对人体就不会造成伤害。

#### 2 生姜

生姜味辛性温，具有提味、温通、解腥、去毒等作用，是中国餐饮中最喜欢使用的作料。有人认为，中国厨师十人做菜有八个

会放姜；中国老百姓十人中有八个爱吃姜。如果说哪一种中药使用最多最广，则非生姜莫属。《本草纲目》谓其“生用发散，熟用和中”，具有发散内外寒邪、生发阳气等作用，可以用来治疗多种疾病，使用简便，取效迅速。

### (1) 生姜的妙用

- **痛经**：用生姜 30 克、红糖 30 克煎水，每于经前饮用 2 次。用于治疗女性经行腹痛，月经量少、色黑，手足发凉等症。

- **胃寒呕吐**：生姜 15 克、法半夏 15 克煎水，治疗平素胃寒、食冷则痛、呕吐清水，或伴腹泻者。

- **流清涕**：生姜 50 克、桂枝 30 克煎水，治疗外受风寒，或过敏性鼻炎，或鼻塞流清涕、量多不禁的症状。

- **烧心**：炒栀子 15 克，水煎 20 分钟，加入榨生姜汁 20 毫升，治疗胃病烧心、反酸。可单独使用，亦可与其他治疗胃病方合用。

### (2) 生姜的使用禁忌

生姜味鲜美，性温热，用途极广。但再好的东西，如果用错了时间和场合，也会适得其反。下面就介绍几种不宜食用生姜的情况：

- **小儿忌食**：3 岁以下的小儿不宜食姜，尤其是患病之后更是如此。即使是外感病，成人可以以姜为主，但小儿则需忌食。因小儿为稚阴稚阳之体，生姜性过发散，服用后极易损小儿真阴，使病缠绵难愈或加重。

- **秋季与晚上忌食**：一年来说，除秋季外，其他三个季节皆可食用生姜；一日来说，晚上不宜食姜。谚语有：“早上吃姜，胜过参汤；晚上吃姜，等于砒霜。”因为晚上阳气宜收敛闭藏，食用生姜，使人体阳气发散，极易出现烦躁、失眠等症。

## 3 葱白

葱白为辛温之性，走窜性强，善走肺经。可以温散外寒，通

阳止痛。

### 葱白的妙用

- 风寒感冒：见有鼻流清涕，发热恶寒，或头痛者，用葱白 3 段、淡豆豉 50 克煎水服用，取效迅速。
- 鼻塞不通：过敏性鼻炎，或外感之后，以鼻塞不通为主要症状者，可以将一段葱白插入鼻孔，会在短时间内使鼻窍通畅。
- 手足发凉：平素手足发凉、畏寒肢冷者，可用葱白 5 段、熟附子 15 克、干姜 10 克、桂枝 15 克煎服，每十日 3 剂饮用。
- 阴囊疼痛：葱白 1 段、乳香 5 克共捣烂，涂于患处。

## 四、话说饮酒

说到辛味食物，我们必须谈谈“饮酒”。中国作为饮食文化的大国，酒在其中占据着重要位置，但凡婚丧嫁娶、搬迁升职均会以酒相庆。然而，饮酒不当已变成人类健康的杀手之一，嗜酒是一部分人无法摆脱的生活习惯。那么，饮酒或嗜酒到底对人的身体有哪些伤害呢？

### 1 论医酒一家

让我们追溯一下酒的历史就可以知道，酒本是古人用来预防和治疗疾病的药物，在《内经》中酒被称为“汤液”“醪醴”，考查二者具体所指，应是现在南方饮用的米酒：上面清澈的液体称为汤液，下面稠厚的称为醪醴，即现在的醪糟。这两种酒类制品现在看来实难称为“酒”，因为其酒力实在太小，根本无法入北方饮酒者的法眼。但就是这种略有酒味的薄酒，在《内经》中也明确指出只是用于预防和治疗疾病。

看一下古体“医”字：






在古代，“酉”字即指酿制酒时所用的容器，表明酒本属于“医”。《周礼·天官·酒正》有“辨四饮之物：一曰清，二曰医，三曰浆，四曰醕”，即医本指酒类饮品，属于古代的醕醴。

在《内经》一篇专论汤液醕醴的经文中，就有“自古圣人之作汤液醕醴者，以为备耳，夫上古作汤液，故为而弗服也。中古之世，道德稍衰，邪气时至，服之万全”的记载。说明上古之人做汤液和醕醴，基本上是用来预防疾病的，平时并不饮用；到了中古时期，人们的生活方式发生改变，当患疾病时适度饮用一些酒治疗疾病。在《内经》中，治疗疾病的主要方式是针灸，方药仅有十三个，但在这十三个方子中，就有四个是用酒来炮制或配伍的，用来治疗的疾病包括臃胀（肝硬化腹水）、月经不调、痹证、昏厥等。因此，严格意义上酒本来就是药物。

根据《内经》的相关描述，酒的性质和作用为：性辛温，主于驱寒，提神，调畅气血。因此，在寒冷的季节，或有一定的气血淤滞性病症的人，如痹症等，少量喝一点酒，确实会对健康有一定的好处。但这个分寸要把握好，因为，过量饮酒对人体不仅没有好处，还会有很多损害。

不知从何时开始，酒从疗病之品摇身变为人们的杯中挚爱，因此，酒的身份也就从单纯疗病去疾的“药物”变身为招病纳邪的“妖物”。据《内经》记载，嗜酒之风在西汉时期已经盛行，不仅对酒的药物之性认识得十分透彻，而它给人体造成的损伤，也已了然于心。《内经》就有“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，故半百而衰也”的记载。

## 2 酒本狂药，过量饮用疾病丛生

后世医家对“酒”所致疾病多列专篇论述。清代医家吴澄在《不居集》中将酒称为“狂药”，言“酒本狂药，大损真阴”，认为酒有阴阳两性，阴虚者纵饮之，性偏动火，故热者愈热，出现吐血、便

血、尿血、咳喘、烦躁、狂乱等症；阳虚者纵饮之，性不足以扶阳，寒者愈寒，而病为臌胀、泄泻、腹痛、吞酸等。具体来说，吴澄认为酒这东西，阳虚的人喝了体质会越来越寒，阴虚的人喝了体质会越来越热，实在是只会损人阴阳。又有“少饮之则宣和气血，壮神御寒；多饮之则腐胃烁精；沉湎不歇，毒流肠胃，暗损天年，潜消元气，多变虚损”。喻昌在《医门法律》中则提醒说：“过饮滚酒，多成膈证，人多不知。”即喝热的白酒，最易导致食道癌。长期饮酒还会导致肝硬化、肝癌、胃癌、胃炎、中风、不育等很多疾病。

### 3 嗜酒之人多短命

酒对寿命的影响也是巨大的。按照生物学的常规生长规则，一般生物的寿命是其生长周期的5~7倍。比如，牛的生长期为6年，牛的寿命为30~42岁。因此，生长周期越长的生物，其寿命就应越长。《黄帝内经》认为，智齿的出现是人发育成熟的一个标志，男性智齿生长于24岁左右，则男性的生长周期一般为24年；女性的智齿生长于21岁左右，则其生长周期为21年。由此可知，男性比女性生长周期长3年，所以其寿命应长过女性15年左右才对。但实际数据是，在世界上任何一个国家，男性的平均寿命均比女性要短。在中国，男性比女性的平均寿命短4岁左右；数值差别最大的是俄罗斯，男性的平均寿命要比女性短14岁，女性是73岁，男性是59岁。其原因就是世界各国男性普遍嗜酒，而在俄罗斯尤甚，其酒精消耗量居世界第一位。

中国文人多数都比较短命，就是与这些人嗜酒有关。从中国古代诗词中出现的大量与酒相关的作品，就知道喝酒或嗜酒是很多古代诗人的通病。

李白说“举杯邀明月，对影成三人”，没人陪伴，对着月亮也要喝；苏轼说“明月几时有，把酒问青天”，一有话题就要端着酒杯询问；李清照虽是女流之辈，酒一点都不少喝，“昨夜风疏雨骤，浓睡不消残酒”，过了一夜，酒劲都没下去。

郭沫若在《李白与杜甫》一书中统计，李白总共作了 1050 首诗，与酒有关的有 170 首；杜甫的 1400 首诗作中，有 300 多首与酒有关。看来酒真是他们创作灵感的源泉所在！酒虽成就了他们的诗作，却也败坏了他们的身体，所以唐宋诗人长寿的不多：李白活了 62 岁，杜甫活了 56 岁，李贺活了 27 岁，杜牧活了 49 岁。

## 4 不同酒类性味不同

中国的酒类品种繁多，主要有白酒、黄酒、红酒、啤酒与米酒。

### (1) 白酒

俗称烧酒，是用谷物酿造，酒精浓度最高，一般在 45%~60%。白酒气味芳香浓郁，口感醇和软润，少量饮用有兴奋神经系统的作用，长期饮用易于成瘾。白酒在中国人群中有着极大的市场，中国北方地区嗜白酒者众多，由嗜酒引发的疾病也最多。

### (2) 黄酒

黄酒是我国历史最悠久的酒类，有人说中国酒的历史，就是黄酒的历史。黄酒系糯米或黄黏米酿造，颜色黄亮，酒精含量为 10%~15%。黄酒不仅具有白酒的多种药性作用，如祛风散寒、舒筋通络、活血化淤等，即使多量饮用也不会像白酒那样对人体产生严重的伤害。同时黄酒色黄，在中医的归入脏腑中属于脾胃，改善中焦脾胃的虚寒、气血的不足作用尤强。因此，黄酒具有补益气血、补脾健胃、暖胃散寒的功效。从现代研究结果来看，黄酒含 18 种氨基酸，其氨基酸含量是葡萄酒和啤酒的数倍，为营养性最强的酒类，故有“液体蛋糕”之称。因此，生活中制作药酒，如果是用于治疗风寒痹证之关节疼痛等，就使用白酒浸泡药物；如果是用于补益人体之虚，则一般用黄酒炮制。如阿胶烊化补益女性阴血，鹿角胶烊化补益男性精血，何首乌、杜仲、川断等制酒补益肾气肾精。



### (3) 葡萄酒

葡萄酒属于果酒的范畴，为中国人最喜饮用的果酒。它以葡萄为原料，酒精含量一般为10%~20%，色紫红，口味多样，分为甜、半甜、半干、干四种口味。因在酒曲中加入了葡萄，葡萄有寒凉之性，所以，葡萄酒的温热之性小于白酒和黄酒。除具有酒类共有的辛温发散、疏通经脉之用外，葡萄酒尚有增进食欲、镇静安神的作用，因此，葡萄酒尤其适于饭前饮用，亦适于神经衰弱者睡前服用。

### (4) 啤酒

啤酒系大麦加辅料经糖化后，用啤酒花、酵母发酵而成，酒精含量为3%~5%，营养丰富，有“液体面包”之称。啤酒在中国的生产时段最短，大概100年左右，属于西方舶来之品。啤酒性清凉而不寒，具有消暑、通气、活血、开胃、利尿、助消化的功能，适量饮用，对于调理人体胃肠功能紊乱、营养不良、冠心病等均有较好的效果。但长期大量饮用，亦会导致脂肪沉积、心脏负担加重、肝功受损等损伤。

## 5 解酒妙方

酒虽为辛辣之味，却具湿热之性；酒为水液之状，为湿，却能燃烧，故热。酒最易伤脾胃，脾胃受伤，则湿浊内停，从而导致湿热留滞。所以，长期饮酒者，常常呈现湿热内盛的体质，出现舌苔黄腻、食欲欠佳、小便黄浊、大便黏滞之症，甚则出现肝胆湿热之酒精肝、肝硬化之象。解酒之伤，应以清热祛湿为主。

◎ 泽泻饮：组方为泽泻10克、白术10克、鹿衔草5克，用于治疗饮酒过度，酒伤脾胃，复感风邪引起的汗出不止症。其中，泽泻淡渗利湿，白术苦温健脾燥湿，鹿衔草亦为苦温之品，可以燥湿。

◎ 葛花解酲汤：组方为青皮、白术、橘红、茯苓、猪苓、泽泻、人