

《黄帝内经》科普丛书

总主编 翟双庆 贺娟

中华中医药学会内经学分会隆重推出



《黄帝内经》养生大道



饮食养生

鲁明源◎编著

全国百佳图书出版单位

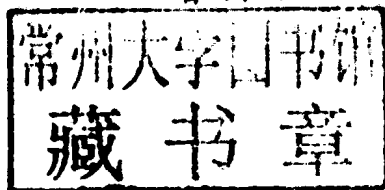
中国中医药出版社

《黄帝内经》科普丛书

《黄帝内经》养生大道

饮食养生

鲁明源 编著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

饮食养生 / 鲁明源编著. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 8
(《黄帝内经》科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0086 - 8

I. ①饮… II. ①鲁… III. ①内经 - 食物养生 IV. ①R221
②R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 151223 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 15.5 字数 197 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0086 - 8

*

定价 33.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

中华中医药学会内经学分会

《〈黄帝内经〉科普丛书》

编 委 会

审 定 王洪图

主 编 翟双庆 贺 娟

副主编 王小平 苏 颖 邢玉瑞 黎敬波

编 委 (按姓氏笔画排序)

王小平 王玉兴 邢玉瑞 齐 南

苏 颖 张新渝 周发祥 贺 娟

钱会南 鲁明源 翟双庆 黎敬波

前 言

《黄帝内经》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。

《黄帝内经》同时又是中国传统文化中的一朵奇葩，被尊为中国古代的百科全书，与儒家的四书五经并驾齐驱，被收入《国学基本丛书》。它所体现出来的文化底蕴在医学经典中独树一帜。《黄帝内经》所形成的学术体系，以医疗实践的观察与验证为基础，运用古代自然科学、社会科学知识和方法，并与古代哲学充分融合，完美再现了中国传统文化的精髓。

鉴于《黄帝内经》丰富的养生防病治病内容和深厚的中国传统文化底蕴，以及人民群众对健康知识的需求，有关《黄帝内经》的科学普及工作也在逐渐开展。目前，基于《黄帝内经》的科普著作已出版了不少，也有很多中医研究者借助电视等媒体开展《黄帝内经》的科普讲座，这其中绝大多数局限于养生保健方面，铺天盖地且良莠不齐，这对人民群众正确、全面认识《黄帝内经》有一定的误导，很容易让人认为《黄帝内经》仅是一本专门的养生保健古籍。而实际上，作为“中医之本”的《黄帝内经》，思想内容浩如烟海，其所蕴含的文化与医学思想，岂是单纯的养生保健内容所能概括？虽然《黄帝内经》中含有大量“治未病”的内容，包含众多行之有效的养生方法与措施，但这只是《黄帝内经》的重要内容之一，并不能展现《黄帝内经》之全貌。因此，将《黄帝内经》的科普工作重心全部放在养生保健方面失之偏颇，不利于《黄帝内经》科普工作的全面与长远发展。

由于《黄帝内经》是两千多年前的古籍，其文义古奥，内容丰富，专业性强，如何将专业化、理论化、抽象化的经文警句、哲理医道用简单、易懂、形象、有趣的语言和形式传递给广大人民群众；如何实现《黄帝内经》从专业化向科普化的过渡，这对于《黄帝内

经》的研究者来说是一个新的挑战。《黄帝内经》研究工作者应当走出书斋、走下学术高台，以认真严谨的治学态度、权威正统的专业知识，将《黄帝内经》有关养生、保健、防病、治病的思想、方法翔实传达给民众，让更多人真正了解《黄帝内经》这一祖辈留给我们的“传家之宝”，使之更好地为人类服务。

中华中医药学会内经学分会由研究《黄帝内经》的专家、学者构成，体现了《黄帝内经》当代研究的最高学术水平，也肩负着继承、发展、弘扬《黄帝内经》精粹的历史使命。2008年初，学会组织专家、学者从科普角度对《黄帝内经》进行研究，并筹划撰写《黄帝内经》科普丛书，于当年7月在吉林长春召开的第九届全国内经学术研讨会期间讨论通过了编写书目、目录、编写要求等，确定了编著人员。本丛书各分册编著者均由全国《黄帝内经》研究领域的专家、学者担纲，其对于各自承担的编著内容、所涉及的理论都有深厚的学术造诣及丰富的临床实践经验，能够确保本丛书的权威性、学术性。在编著和修订过程中，反复推敲，注意密切结合群众的日常生活事例，以突出其实用性，并力求使文字通俗化，赋予其趣味性，从而达到科学普及《黄帝内经》的目的。

本套丛书包括养生、经络、脏腑、疾病诊断、疾病治疗等分册，编写内容由浅入深，旨在揭示《黄帝内经》中有关生命、人体、疾病、诊治疾病、养生保健的奥秘，同时答疑解惑，介绍《黄帝内经》中人民群众关心的内容，对常见的中医学术语给出正确的解答，希望以此为媒介，吸引更多人对《黄帝内经》、对中医产生兴趣，并使之客观地看待《黄帝内经》与中医，让《黄帝内经》及中医学获得更广泛的民众认同，为其良性发展添砖加瓦。

在本套丛书尚未付梓之际，中华中医药学会内经学分会原主任委员王洪图教授不幸逝世。王洪图教授为《黄帝内经》的研究、发展及弘扬作出了巨大贡献，临终前依然关心《黄帝内经》科普工作开展情况。现在丛书即将面市，愿能告慰王教授在天之灵。《黄帝内经》的普及将是全国内经学会始终不渝的奋斗目标之一。

中华中医药学会内经学分会主任委员 翟双庆
北京中医药大学教授

2010年7月3日

“天食人以五气，地食人以五味……味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”

——《素问·六节藏象论》

“在医药科学中，没有任何一种化学制剂或者药品可以使我们更健康，或者使我们更适应环境，或者使我们更聪明，或者给我们更长的寿命。自然界中没有一种药品或者分子结构可以完成这些功能，除非这些分子存在于普通食物中。”

——恩斯特·克雷布斯

“让食物成为你的药物，而不要让药物成为你的食物。”

——希波克拉底

目录

Contents

第一章 饮食原理

- 一、民以食为天——饮食是维护健康的头等大事 3
- 二、药食同源——从神农尝百草谈起 5
- 三、食物也有性格——食物的性味和归经 8
- 四、药补不如食补——饮食调养是最方便的养生方法 18
- 五、“天人合一”——饮食养生的最高境界 22

第二章 饮食养生

- 第一节 饮食养生原则 27
 - 一、食饮要有规律——定时饮食保健康 27
 - 二、饮食不可过饱——让胃肠劳逸结合 30
 - 三、饮食寒温适中——保护胃气不受伤 33
 - 四、饮食调和，百病不生——饮食结构要合理 36
- 第二节 饮食调养五脏 39
 - 一、谁识五脏真面目 39
 - 二、五味入胃，偏走五脏 42
 - 三、五色不同，分属五脏 50
 - 四、五色五味，灵活运用 58

五、心脏饮食调养·····	62
六、肝脏饮食调养·····	77
七、脾脏饮食保健·····	91
八、肺脏饮食调养·····	119
九、肾脏饮食调养·····	133
十、气味合而服之——饮食均衡最重要·····	143
第三节 饮食顺应自然 ·····	144
一、“司岁备物”——应季蔬果最健康·····	144
二、“春夏养阳，秋冬养阴”——四季食补·····	146
三、“异法方宜”——地域食补·····	158
第四节 饮食调理体质 ·····	162
一、不同年龄、性别的饮食调养·····	162
二、不同体质的饮食调养·····	186

第三章 饮食禁忌

一、“生病起于过用”·····	211
二、“饮食自倍，肠胃乃伤”·····	217
三、拒绝肥甘厚味，远离“膏粱之疾”·····	218
四、“以酒为浆”折寿命·····	219
五、少吃辛辣，防止“上火”·····	224
六、冷饮危害知多少·····	225
七、“五味之美，不可胜极”·····	229
八、宿疾疮疡忌“发物”·····	230
结语 ·····	233



第一章

饮食原理

一、民以食为天——饮食是维护健康的头等大事

“天食人以五气，地食人以五味。”

——《素问·六节藏象论》

“王者以民为天，而民以食为天。”

——《汉书·郅食其传》

“盖水为万化之源，土为万物之母。饮资于水，食资于土。饮食者，人之命脉也，而营卫赖之。故曰：‘水去则营竭，谷去则卫亡。’”

——《本草纲目》

1. 活着就要吃饭

“民以食为天”是每一个中国人都耳熟能详的古语。古人把饮食比作“天”，说明饮食是天下头等大事，是生命的第一需求，有时甚至关乎江山社稷的安危。春秋时代的管仲就告诫统治者：“仓廩实而知礼节，衣食足则知荣辱。”俗话也说：“手中有粮，心中不慌。”人类离不开饮食，饮食是保证生存的首要条件，每个人只要活着就要进食，人的生命活动需要不断地从食物中吸收补充营养物质才能得以维持，人没有饮食、没有营养，生命就无法延续。所以李时珍说：“饮食者，人之命脉也。”

维持生存只是饮食活动最原始的功能，随着人类社会的进步，饮食所承载的内涵已经越来越多了，饮食成为文化的载体，也成为维护健康的重要手段。

2. 饮食也是文化

吃不仅能满足生理需要，而且可以满足心理需求。中国人特别善于在极其普通的饮食生活中体味人生的价值与意义。中华民族在



长期的饮食生活中，不仅吃出了健康强壮的身体，而且吃出了花样繁多的饮食文化。

在漫长的生活实践中，中华民族形成了自己独特的饮食习惯，并且使饮食成为传统文化的重要载体。中国饮食的种类之繁多、烹饪加工方法之精湛、承载的寓意内涵之丰富，令人叹为观止。饮食活动不仅与普通百姓的人情事故、迎来送往密切相关，而且也蕴含了帝王将相的治国之道，正所谓“治大国如烹小鲜”。传统节日习俗几乎都和饮食有着千丝万缕的联系。一年一度的春节，为了辞旧迎新，要吃年夜饭，饮屠苏酒；正月十五上元节要吃元宵，取其团团圆圆之意；二月二吃炒豆和棋子，象征着一年风调雨顺，有个好收成，所以民谚有云“二月二，吃豆豆，人不害病地丰收”；其他如清明节吃寒食、端午节吃粽子、六月六吃炒面、中秋佳节食月饼、九月九吃重阳糕、腊八节喝腊八粥等，都寄托了人们的美好愿望。因此，饮食是人类生活中最重要的内容，正如孔子所说：“饮食男女，人之大欲存焉。”所以，从某种意义上说，中国文化就是一种饮食文化。

3. 饮食可以养生

食物不仅是人类生存的第一需要，还是维持健康的重要条件，合理的饮食可以造就健康的体魄和良好的心理环境。饮食习惯和饮食结构不合理，会在不知不觉中损害健康，甚至会带来各种严重的疾病。世界卫生组织（WHO）近年对影响人类健康的众多因素进行了评估，认为膳食营养因素的影响仅次于遗传因素，远远高于医疗因素的作用。

在中国饮食文化中，最惹人注目的不在于饮食能够满足口腹之欲、承载文化信息，而在于我们的日常饮食生活蕴含着重大的养生意义，这是其他任何一个民族的饮食生活都不具备的特点。

4. 《黄帝内经》是饮食养生的宝典

我国现存最早的古典医学著作《黄帝内经》是中国饮食养生理论的渊源，书中涉及饮食问题的理论阐述多达40余篇，阐明了饮食活动是人体正常的生理需要，人体的五脏六腑和形体组织离不开食物的充养。《素问·六节藏象论》说：“天食人以五气，地食人以五味。”意思是说，我们每天都要呼吸大自然的清气，摄入口味繁多的饮食。饮食无非是自然界的动物、植物和矿物。人类生命活动的维持、种族的繁衍生息，都是大自然的赐予。饮食保健是人们的必备知识，合理的饮食不仅能维持人体生命活动的平衡协调，还具有像药物一样的养生防病作用。

世界上各个民族各个地区都有不同的饮食习俗，很多民族也有自己的医药理论。那么，为什么在不同的文化类型中，唯独发源于中国的医学体系能够将饮食与医药紧密地联系在一起，并形成独特的饮食养生理论呢？两者之间的关系必须从神农尝百草说起。

二、药食同源——从神农尝百草谈起

“（炎帝神农氏）尝味草木，宣药疗疾，救夭伤人命。”

——《帝王世纪》

1. 寻找食物

中国是一个农耕国家，“民以食为天”不仅是中国饮食文化的核心，也是历代封建王朝的立国之本。历史上，凡是为开辟食物来源、创造食物加工方法作出杰出贡献的人都被奉为圣人而为后人所景仰。如传说中的燧人氏钻木取火，炮生为熟；伏羲氏驯养家畜，织网捕鱼；神农氏遍尝百草，制造耕具等，都是通过改善饮食生活而成为中华文明的先驱者。



炎帝神农氏为远古时期的部落首领，是中国的太阳神，与黄帝同为中华民族的始祖。相传神农氏牛首人身，居于姜水（今陕西岐山一带），是农耕和医药的发明者。“神农尝百草”的传说就形象地描绘了饮食和医药的渊源。

人类的祖先为了生存和繁衍后代，不得不在自然界到处觅食，以维持身体代谢的需要。由于当时生产力低下，食物的来源完全依赖于大自然的赐予，原始人最重要的一件事就是觅食，人们还没有能力也不需要把食物和药物分开。

中国现在存世最早的药物学著作是《神农本草经》，里面载有：“神农尝百草，一日而遇七十毒，得茶而解之。”从上文记载可以看出，神农尝百草并不仅是为了寻药、辨药，而是为了避开有毒物质，寻找充饥的食物，在寻找食物过程中的常常不幸中毒，后来幸运地采集到了茶叶，并且发现茶叶有很好的解毒作用。看来，所谓“茶解百毒”应该是最原始的饮食疗法，这应该是在寻找食物过程中的意外收获吧。

2. 发现药物

遥想当年，神农氏踏破青山，遍尝百草，在这一过程中，有关自然界的动植物对人体健康与疾病的影响的知识逐渐得到积累。例如，发现某些食物有益健康，可以进食，并可以进一步培育成农作物或者驯化为家禽家畜；有些食物有害于健康，不宜进食；也有些动、植物不但可以充饥，而且具有某种明显的药用价值。

《神农本草经》出现之后，人们普遍认为神农尝百草同医药的产生关系密切，宋·掌禹锡等认为：“《淮南子》云‘神农尝百草之滋味，一日而七十毒，由是医方兴焉。’后世本草多宗其说。”

尝百草、兴医药的实践活动是一个漫长的过程，神农氏之外，前有伏羲，后有岐伯。皇甫谧《帝王世纪》中的内容曾记载炎帝神农氏遍尝百草，宣讲药材的治疗作用，帮助百姓治疗疾病；伏羲氏

不仅尝百草之滋味，还制作针刺用的九针，通过药物和针灸为人们救命疗疾；黄帝则与自己的大臣岐伯尝草木之味，撰写修订医药著作，使得医药知识得以发扬光大。

古人在漫长的实践过程中，逐渐将一些在食物中营养价值不高或滋味不好，但具有明显治疗作用的动植物区分出来，作为专门用以治病的中药。由此可见，饮食和医药的知识都是先祖在长期的生活和劳动中逐渐积累形成的，从发展过程来看，“药食同源”的说法似乎不如“药源于食”更为确切。

“尝百草”的过程，从随意地寻找食物、饥不择食的觅食活动阶段，逐渐过渡到选择有益食物，摒弃有害食物，有意识地以茶解毒阶段，这就是原始食疗思想的萌芽。以后又逐渐发展成为有目的地寻药、找药活动，形成了最初的、最原始的对医药的认识。

3. 火的发明

远古时代火的发明和应用对饮食养生的发生发展也起到至关重要的作用。距今约70万~20万年前的北京人时代，人们就从自然界的火山爆发或雷电中发现了火，并将火种引进山洞保存下来，从而由生食逐渐进步到了熟食。《韩非子》载有：“上古之世，民食果瓜蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害肠胃，民多疾病。有圣人作钻燧取火，以化腥臊，而民悦之，使王天下，号之曰燧人氏。”火的发明，一方面使腥臊的鱼虾兽肉化为美味可口的食物，从而有了烹饪技术的萌芽和发展；另一方面，人们也认识到“炮生而熟，令人无腹疾”，运用饮食疗法可以防治胃肠病。可见这种由生食到熟食的过渡是饮食养生由萌芽到形成雏形的一个重要因素。后来人们借鉴对食物的加工方法，对中药材进行不同的加工炮制，促进了中医药的发展。

原始人对饮食选择和初步加工以保证身体健康的一些措施，有许多是生活实践过程中不自觉的行动。在这个阶段，虽然发现了食物与健康存在一定的关系，但基本上还没有饮食疗养的概念。尽管



如此，这种不自觉地利用食物药性的思想，却是饮食养生发展史中最重要的一步，成为《内经》饮食养生理论的源头和雏形。

神农尝百草的故事告诉我们，食物和药物都来源于天然的动植物，都是古人在寻找食物的过程中发现并应用的，它们之间并没有绝对的界线，对食物和药物的加工方法也有很多共同之处，这就是“药食同源”。许多动植物既是食物也是药物，因此，食物也就有了类似药物的属性和特点，每一种食物都是一种潜在的药物，和药物一样能够调养身体，预防和治疗疾病。那么，从养生的角度看，食物都有怎样的性质呢？

三、食物也有性格——食物的性味和归经

“水谷皆入于口，其味有五。”

——《灵枢·五癃津液别》

“辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸软。”

——《素问·脏气法时论》

1. 食物也有药性

我们从小就经常接受民间世代传承的有关饮食养生保健的宝贵经验，如夏天酷暑难当，吃一些西瓜可以解暑；冬天寒气逼人，喝羊肉汤可以暖胃；感冒了煮一碗生姜汤发发汗就好了等等。其实不经意之间我们已经了解了很多有关食物和药物的药性知识了。要想通过饮食延年益寿，就应该了解食物的性能和作用。

事实上，每一种不同的食物和药物都有自己的性格，其寒、热、温、凉的不同在中医里称为“四气”或“四性”。它们具有的酸、苦、甘、辛、咸不同的味，中医称为“五味”。有一些药食进入人体后会表现为不同的作用趋势，如喝了酒脸会发红，吃了生葱会出汗，竹叶茶有利尿作用，这种向上向外和向下向内的不同作用趋势