

生生不息的生命循环 阴阳平衡的长寿大经



阴阳食物

养生 疗病

——来自营养学世家的食养之道

YIN YANG SHI WU YANG SHENG LIAO BING

北京军区中医院主任营养师、终身专家 | 李瑞芬◎序
北京东方癌症研究中心主任 | 谢文纬◎著



谢文纬：中国营养学世家传人

其母李瑞芬被誉为“中华营养泰斗”。他独创中医大剂量无毒抗癌法，救治病人无数；创制积累了大量食疗方，养生祛病，延年益寿，颇具良效。

 中国社会科学出版社

阴阳食物



养生疗病

——来自营养学世家的食养之道

YIN YANG SHI WU YANG SHENG LIAO BING

北京军区中医院主任营养师、终身专家 **李瑞芬**◎序
北京东方癌症研究中心主任 | **谢文纬**◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

阴阳食物养生疗病：来自营养学世家的食养之道
谢文纬著. —北京：中国社会出版社，2010. 4
ISBN978 -7 -5087 -3180 -3

I. ①阴… II. ①谢… III. ①食物养生②食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052930 号

丛 书 名：“红色养生”系列丛书

书 名：阴阳食物养生疗病：来自营养学世家的食养之道

著 者：谢文纬

责任编辑：刘运祥

出版发行：中国社会出版社 邮政编码：100032

通联方法：北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话：编辑部：(010) 66032739

邮购部：(010) 66060275

销售部：(010) 66051698 传真：(010) 66080880

(010) 66080300 传真：(010) 66051713

网 址：www.shcbs.com.cn

经 销：各地新华书店

印刷装订：三河市祥达印装厂

开 本：165mm × 235mm 1/16

印 张：15.5

字 数：203 千字

版 次：2010 年 7 月第 1 版

印 次：2010 年 7 月第 1 次印刷


定 价：29.00 元



序 一

《阴阳食物养生疗病》是基于15年前我儿子谢文纬写的另一本书《易经与东方营养学》。记得当时他刚刚写好书稿，我和他一起去中南海于若木家，于老看后大为赞赏，当即用毛笔字为这本书写了如下的题字：

道以易为源
 民以食为天
 题赠
 《易经与东方营养学》
 乙亥二月廿八日于若木



这本书出版后读者反响很好，但没有再版，两年后就很难买到这本书了。记得有一次我和老伴儿到一位朋友家去，看见他的儿媳妇正在抄写一本营养的养生书，我非常好奇，便走过去看，令我十分惊奇的是，她抄的正是我儿子写的那本书。

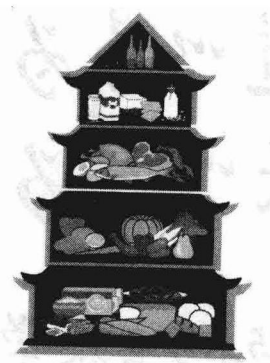
本书在原书的基础上，增加了很多内容，特别是在阴阳食物养生疗病方面



收集了很多食疗方，甚至在补充各种维生素、宏量元素、微量元素方面，他都制定了食谱，这是我在各类营养书中从来没有见到过的。他的创新使得这本书更有实用性，当然也就更贴近老百姓了。

谢文纬是北京中医药大学第一届毕业生，后来到美国医学院开过中医课。他提出用阴阳食物养生疗病的观念与我和于老提出的营养平衡理论也是不谋而合的。于若木同志生前和我一起提出的平衡膳食包括主食与副食的平衡、呈酸性食物与呈碱性食物的平衡、荤与素的平衡、杂与精的平衡、饥与饱的平衡、寒与热的平衡、干与稀的平衡、摄入与排出的平衡、动与静的平衡、情绪与食欲的平衡。

“饮食有节，饮食平衡”是美食养生的根本之道，中国古代《黄帝内经》提倡的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的养生观点，符合现代营养学的配膳原则。在此基础上，我曾提出过一个平衡膳食宝塔图。



平衡膳食宝塔图

在平衡膳食宝塔图的第一层是谷类与水，为最大的底层，应当是人类膳食结构中的主要部分，即《黄帝内经》中所说的五谷粮食；第二层是蔬菜、水果，即五果和五菜；第三层为鸡、鸭、鱼、肉、蛋等动物蛋白类食物，即五畜；第四层是牛奶和豆类，这些是含钙丰富的食物；第五层则是数量最少的调味品。

谢文纬写道：“自然界的万事万物都有阴阳的属性，只是它们的阴阳性常



常为我们所忽略。食物也不例外，虽然我们每日都大量品尝着各种食物，但许多人仅仅根据食物的味道选择食物，当然有知识的人也会考虑食物的营养成分，但很少有人会根据食物的阴阳属性选择我们的日常膳食，更不必说用食物的阴阳属性调节身体、养生疗病了。”那么他现在出版的这本书，正是希望与读者一道探索食物的阴阳属性，并且用我们日常食用的几百种食物进行合理的搭配，以此养生疗病，平衡我们的阴阳。

我即将迈入九十高龄，能亲自为儿子的这本营养书写序，并附上我们不同年代的照片，使我感到很欣慰，这本书也将是我们母子俩在营养学方面合作的永久纪念。

李瑞芬

2010年4月9日

序 二

15年前，我写了一本书，名为《易经与东方营养学》，在书中我提出了东方营养学的饮食观，其中有一个观点很吸引人：就是根据人类各种牙齿数目的比例推算人的合理膳食结构，即计算到用于磨碎谷物、豆类和其他种子类食物的臼齿20颗，用于切咬蔬菜和水果的切齿8颗，用于撕咬肉类食物的犬齿4颗，这样推算出人类的标准膳食结构应为：谷豆类食物、菜果类食物与动物性食物之比为5:2:1，全部植物性食物与动物性食物之比为7:1。

书中还提到，人的进食好比往炉中添加燃料，当人在生长阶段和活动量较大的青壮年时期，进食多就如同让炉火烧得旺，并无大害；但到了生长发育停滞、活动量减少的中老年阶段，就应该减少饮食，多采用“封火”方式，使生命之火稍稍减弱而达到百年不息，也就是说：少食长寿，多食折寿。

我的母亲李瑞芬搞了将近70年的营养工作，她前50年的工作重点主要是纠正营养不良，即通过调配膳食来改善各种营养不良症。在自然灾害的年代，她用树叶做过人造肉；她与厂家合作，从非常经济的下脚料猪血、蚕蛹、豆渣、玉米渣中提取蛋白质和氨基酸，然后制成要素膳，用鼻饲管将这些高营养素灌注到危重病人的胃中，她用这种方法救治了许多营养极度不良的病人。

然而近20年，母亲的工作重点则转向了如何纠正因营养过剩而引起的营养失衡。由于近20年人民生活水平的大幅提高，中国人逐渐从营养不足到营养过剩，许多人吃成了胖子，西方发病率较高的“文明病”，诸如高血压、冠心病、脂肪肝、糖尿病、痛风症等开始在中国盛行。这些病在母亲管辖的高干



病房发病率尤高，因此她一直在尝试增加生食蔬菜比例的低热膳食，她将新鲜的蔬菜做得十分可口，比如我就经常吃到她做的泡菜和凉拌萝卜丝。

母亲在 85 岁高龄的时候，开设了减肥门诊，除了为病人配置健康低热又能保证基本营养需求的食谱外，还鼓励他们多运动和保持良好的心态。她为病人编的顺口溜是“营养你的心，苗条你的身，管住你的嘴，摆动你的腿”。对于中老年人，对于肥胖者，甚至对于糖尿病患者，她主张“一日多餐，餐餐不饱，饿了就吃，吃得很少”。这种“羊啃草”的饮食方式，使胃里总有些东西，不空不胀，但需要控制住饮食的总量摄入。

作为中医，这些道理我都明白，然而我也抵挡不住现代生活中美食的诱惑，因为我认为自己并不胖，并且每天都要进行 30 ~ 90 分钟的乒乓球运动，因此我的饮食基本不加节制，15 年前我研究东方营养学时所悟出的“少食长寿，多食折寿”的健康警句早就被我抛到脑后了。我自认为吃得再多，只要坚持体育锻炼就会把多余的营养耗尽。然而当我进行营养计算之后，发现问题远不是那么简单。

我从运动耗能表中查到，打乒乓球 30 分钟可消耗 180 千卡的热量，而打 90 分钟乒乓球，理论上可消耗 540 千卡的热量，而我这样的年纪，是不可能一刻不停地打，总要打打停停，实际上最多也就消耗掉 450 千卡的热量，而这也不过是 1 块猪排或 12 个水饺所提供的热量，因此常规的体育锻炼所能消耗的热量是十分有限的，如果我们在饮食上不予节制，健康同样会出问题。

回顾自己这几年的健康，最初发现，每当节后我的体重就会有所增加，有时也会出现短时的血压升高，后来血脂开始持续走高。又过了一年，血压持续升高，我不得不每日服一种降压药，第二年我每日要服两种降压药才能将血压控制住，虽然我一直坚持乒乓球的锻炼，也不吸烟喝酒；但我的饮食从来没有节制，因此我的高血压、高血脂也始终得不到改善。

问题出在 2008 年“十一”黄金周后，因为假日中有过几次会餐，特别是在秋燥的日子里，还去吃了一次涮羊肉，那时我的血液里实际上已被黏稠的高营养素所填满。节后的第一天病人特别多，我被搞得头昏脑涨，当我正在看一位老大娘的舌苔时，只见病人大叫一声：“哎呀！大夫你眼出血了！”我照了

照镜子，只见我的左眼血迹斑斑，一量血压，收缩压几乎蹿到了 200 毫米汞柱。

当血管内有了压力，必然要寻找出路。幸亏我的眼出血只是眼结膜出血，如果是眼内出血，那么我的眼睛就瞎了，如果是脑内出血，我就会中风，造成半身不遂。我开始认识到高血压是危害健康的第一杀手，我开始反思，为什么每天服用两种降压药，血压依然没有控制住？

作为中医，我们常常遵循“治病求本”的原则，那么什么是高血压的“本”呢？我经常和西医探讨高血压发病的根本机制，但西医也常常说不大清楚，有的说发病原因不明；有的说与遗传有关；有的说和体内分泌过多肾上腺素有关。最后一个观点听起来似乎有些道理，因为精神紧张可激发人体分泌过量的肾上腺素，而肾上腺素又会诱发体内分泌更多的血管紧张素，从而引起血管收缩，血压升高。然而生活中也有一些人饱食终日，无所事事，他们的经济往往较为宽裕，无忧无虑，心宽体胖，这些没有精神压力的人群中，高血压的发病率也是相当高的。因此我终于悟出了自己独特的看法，高血压发病的最根本原因是长期食用“三高”食品，即高能、高油脂、高蛋白食品，也就是说高血压是因长期的营养过量所致。

我想起了同学王硕仁的一席话， he 现在是著名的心血管中西医专家，他在几十年的临床工作中发现，早期的高血压特点为收缩压不高，舒张压偏高，这些人的年龄较为年轻；过了 5 年，这些人的血脂开始走高，于是高血压变得不易控制，往往收缩压和舒张压都会增高；又过了 10~15 年，这一人群的血糖开始升高，并最终并发 II 型糖尿病，这就是我们通常说的“三高”，即高血压、高血脂、高血糖，这一人群是最易发生血栓的，是心脑血管发病的高危人群。如果他们的血压、血脂、血糖控制不好，极易诱发血栓，这对亚洲人来说，最易发生脑血管意外，诱发中风半身不遂；而对欧美人来说最易发生心肌梗塞、冠心病。

那么这些“文明”疾病之本是什么呢？“冰冻三尺非一日之寒”，“三高”疾病的发生应该源于 20 年天天食用“三高”食品，是体内长期营养过剩所致。当我悟出了疾病发生的根本原因，我便对自己的饮食结构和习惯作了一次



根本的改革。我开始完全按照东方饮食观进食了，首先增加了蔬菜、水果的比例，主食用粗粮替代了细粮，肉吃得很少。早晨我只吃水果，午餐和晚餐我只吃半饱，结果一个月下来，我的体重从75公斤降到了70公斤，我的降压药从两种减到了一种，甚至有几天血压降得较低时，我没有服用降压药。如果长期按照东方饮食观坚持饮食，我相信我会彻底治愈自己的疾病，但当我体重降到65公斤的时候，我的家人都在极力劝阻我，因为她们担心我会被引发出别的疾病，于是我不得不恢复了正常的一日三餐，我的体重升上来了，但我的血压也升上来了，现在每天我不得不继续服用两种降压药。

然而我毕竟用自己的身体做了一次小小的实验，向读者们证实：高血压、高血脂、高血糖疾病的发生是与长期食用高热量、高油脂、高蛋白饮食密切相关，而东方的饮食结构则能减缓这些疾病的发生，不失为现代人应当效仿的健康饮食模式，于是我便写了这本书。

谢文纬

2010年3月6日

目 录

序一 / 1

序二 / 1

引言 喝水的启示 / 1

第一章 阴阳平衡的饮食是健康的根本 / 5

第一节 东方阴阳观 / 7

第二节 东方饮食观 / 15

第三节 食物的阴阳定性 / 23

第四节 食物的阴阳定量 / 28

第五节 阴阳食物的选择 / 46

第六节 人体构造决定食物结构 / 51

第二章 从阴阳食物中获取营养素 / 59

第一节 如何补充维生素 / 59

第二节 各种矿物质元素的阴阳平衡摄取 / 82

第三节 选择食物注意营养的阴阳平衡 / 104

第三章 阴阳平衡的膳食养生方案 / 107

第四章 阴阳平衡的膳食疗病方案 / 143

参考文献 / 232



引言 喝水的启示

美国医学博士巴特曼的两部书《水是最好的药》和《水这样喝可以治病》一度成为中国的畅销书，巴特曼博士毕生致力于研究水的治疗作用，他根据自己多年的临床经验，发现了一个震惊世界的秘密：许多慢性疾病的病因仅仅是身体缺水。

他不用药，只用水就治愈了许多患者。

在他看来，现代医学的最大的失策莫过于太轻信人的自身感觉。他说：“我们只有感到口渴时才发现身体需要水。然而真实的情况却是，身体急需水时，我们并不一定会感到口渴，因为我们口渴的感觉机制有可能已经丧失。丧失了口渴的感觉，身体就会长期脱水，身体长期脱水就会发出其他干渴的信号，诸如让你腰疼、颈椎疼、消化道溃疡、血压高、哮喘、过敏，甚至还会让你患上糖尿病。”

因此巴特曼博士说：“你没有生病，你只是渴了！”

由于长期、持续缺水就会引发慢性缺水症，这就如同缺少维生素 C 可以使人得出血症，缺少铁元素可以使人得贫血，缺少维生素 D 可以使人得佝偻病一样，而慢性缺水可以使人出现胃灼热、胃疼、心绞痛、背痛、关节痛、偏头痛、结肠痛、纤维肌痛、贪食症、怀孕期的晨吐等现象。

然而不可思议的是，人们往往会犯下十分糊涂的错误：当身体急需水时，却喝下了茶、咖啡、啤酒和碳酸饮料。这些饮品虽然含有大量的水，或许还含有些对身体有益的物质；但不幸的是，这些饮品中还含有大量的脱水因子，这



些脱水因子进入人体后，不仅将进入身体的水迅速排出，而且还会带走体内储备的水。所以，巴特曼博士一再强调：一定要喝纯水。

巴特曼博士向人们建议：每人一天至少应该喝8~10杯水，水中可稍加一些盐；喝水的最佳时间为晨起、锻炼前、饭前半小时、饭后两个半小时，此外，只要感觉口渴，都应立即喝水，哪怕是在吃饭时。

长期以来，当人们因慢性缺水患了哮喘症、过敏症、高血压、糖尿病、便秘、自身免疫性疾病后，并没有认识到这是脱水症，而是服用各种无效的药物，结果使疾患不断加重。巴特曼博士认为，治疗这些病人唯一的方法就是增加喝水。

巴特曼博士的医学发现，简单得让一些人嗤之以鼻，因为就连最普通的家庭主妇都懂得，在家人患病的时候，她们会叮嘱一句：“多喝点儿水，病会好得快。”然而对于一个临床医生来说，巴特曼的医学新思维确实为我们提供了新的思路，例如我的一个病人对我说，每当她来月经的时候，她会感到胃有灼热感。于是我对她说，来月经时，身体需要更多的水分，你的身体可能缺水，我建议她此时要多喝水，但切记不要喝茶或饮料，她按照我的话做了，结果她的症状果然减轻了。

我想很多读过巴特曼关于水的两本书的人，一定都在按照博士的建议，每日增加饮水量，同时尽量不喝茶、咖啡和饮料。我也不例外，相信不少人会从中受益，但不知道有没有人会发现其中的不足，例如当你增加了饮水量，你有没有发现，你的排水量也相应地在增加，甚至最后排水量超过了饮水量，以致原本你并不觉得渴，只是按照巴特曼博士的建议主动喝水，而此时你反觉得口干渴了，因为你的身体似乎更为缺水了。

那是因为突然的大量进水或不适宜的进水，会给身体一个“立即排水”的信号，结果身体中的排水系统大大地被激活起来，以致排水超过了进水。为此，我对这种健康之法做了如下的改进：

喝水时，不猛喝，即不拿起杯子一饮而尽，而是每隔几分钟喝一口，这样身体就不会轻易发出“立即排水”的指令。此外，当我感到口干渴时，会在水杯中加两片柠檬或放两枚乌梅，因为我想柠檬和乌梅在中医中是滋阴之品，



而口干渴是中医的阴虚证，结果改进的健康之法取得了成效，我的入水量终于逐渐超过了排水量。

我意识到自己此时也有了一个医学的发现，这就是巴特曼博士所谓的慢性缺水症和中医的阴虚证几乎是一回事，它们之间基本上可以画等号。

阴虚在中医是指机体的津液、精血不足，导致机体的滋养、宁静功能减弱。如果阴虚是全身性的，就会出现口干渴、五心烦热（手心、脚心发热加心烦热）、盗汗、颧红、舌红、脉细数；如果阴虚是局部的，如肺阴虚就会出现干咳、少痰、咽燥、皮肤干燥；肝阴虚就会出现眼干涩、胁胀隐痛、头晕目眩；肾阴虚就会出现腰膝酸软、健忘、耳鸣耳聋；心阴虚就会出现失眠、心悸而烦；脾（胃）阴虚就会出现灼热、隐痛、纳少、便难。

中医认为，当机体的津液亏损较重时就会出现水不制火的发热证，也就是阴虚内热证，这时机体不仅出现口渴、五心烦热、身灼热的感觉，有时还会出现发热，其特点为午后发热，或称为潮热；由于阴虚，阴不制阳，导致阳相对亢盛，还会出现阴虚阳亢证，这时病人会有头晕、头胀痛、急躁易怒、血压高等症状。

现在让我们看看巴特曼博士在《水这样喝可以治病》一书中是如何描述慢性缺水症的，他从人自身的感受中描述了脱水的信号，或被他人称为的“干渴信号”。他概括为不明的疲劳、脸热和潮红、心烦、焦虑、沮丧、灰心、抑郁感、昏昏欲睡、失眠、急躁、注意力不集中、呼吸短促、梦见海洋、河流或其他水源地。其中的脸热和潮红是中医阴虚内热的体征，心烦、焦虑、急躁、失眠、注意力不集中则是中医阴虚宁静功能减弱的表现。

可惜巴特曼博士不懂中医，如果他能认识到这一点，他一定会对中医产生极大的兴趣。而我则要对巴特曼博士的医学发现给予某种修正，或者给愿意改善慢性缺水症的人更多的忠告和建议。

既然慢性缺水症和中医的阴虚证极为相似，那么我们不妨可以借鉴中医改善阴虚证的成功经验。虽然每天增加饮水量可以改善阴虚证，但仅靠喝水是不能从根本上纠正和治愈阴虚证的。在中医，我们还会用滋阴的中药，但在“是药三分毒”的现代生活，人们连中药都不愿意服，那么更简单的方法是：



如果我们懂得食物的阴阳属性，我们可以在膳食中选择更多的阴性食物，例如在水中加入柠檬或乌梅。

巴特曼博士虽然一再告诫我们，一定要喝纯水，不要喝茶、咖啡、酒和碳酸饮料，但只要 we 仔细分析一下这些被他称为脱水剂的茶、咖啡、碳酸饮料（如可口可乐）、酒，就会知道这些饮品在中医中都属于阳性食物。他的统计是一杯咖啡约含 80 毫克咖啡因，一杯茶或一瓶碳酸饮料约含 50 毫克咖啡因。咖啡因如同酒一样，都是促进体内代谢具有刺激作用的阳性之品，这是不容置疑的。中医认为，阴虚者如果服用阳性之品，将会更加耗阴，阴虚的程度会进一步加重，或者说慢性缺水的程度会进一步加重。在这一点上，中医的认识和巴特曼博士的医学发现是完全一致的。

但中医与巴特曼博士的治疗有所不同，中医认为，改善慢性缺水症除了每日增加饮水量是不够的，我们还建议在膳食中要减少阳性食物，增加阴性食物；同时我们也不反对在喝的水中放入阴性的饮品，因为这样做可以更快地纠正和治愈慢性缺水症，同时也不会把全世界的饮料制造商逼上绝路，因为他们同样有机会开发更益于人类健康的饮料。

问题似乎还远不止于此，在我们看来，如果更多的人能够熟知食物的阴阳属性，懂得应用食物的阴阳性调节我们的身体，那么我们不仅可以摆脱慢性缺水症对我们的纠缠，我们还可以通过选择阴性食物或阳性食物，治疗或摆脱其他疾病对我们的困扰，同时我们还可以通过阴阳食物的调节，养颜、瘦身、排毒、抗老，也就是说更好地养生，于是这本《阴阳食物养生疗病》就这样诞生了。



第一章 阴阳平衡的饮食是健康的根本

要想真正知晓食物的阴阳性，而不是略知一二，就首先要深知和接受东方的阴阳观，这或许是阅读本书的一个难点。阴阳，即使在东方的中国，也没有被大多数人所接受，中国的老百姓往往将“阴阳”与算命先生、风水师联系在一起，于是封建、愚昧、迷信便成为了对“阴阳”的解释。因为阴阳理论是中医的核心理论，所以中医在一个时期曾经成为一些“科学之士”的攻击目标，使得被称为“国宝”的中医在自己的国家处境不仅艰难，而且显得非常尴尬。

然而当我走出国门到西方传播中医时，发现中医在国外简直成了“香饽饽”，中医总是被西方人刮目相看，受到他们的青睐。记得几年前，我在洛杉矶的美国人家里小住了两天，房东竟然为我约了48个白皮肤、黄头发的美国人，让我为他们诊病，西方人对中医的信赖已大大超过了国人。说也奇怪，每当我为他们作出中医的诊断，说出他们全身的阴阳或某一系统的阴阳不平衡时，他们居然都能心领神会，完全能接受我用阴阳观对他们身体状况的分析。

还有一次，我在美国和一个老外攀谈。他语重心长地对我说，“We have too much Yang foods here.”意思是说，我们这儿的人吃了太多的阳性食物，对身体很不利。看来西方人对阴阳概念的理解和认识，要比现在的东方人对阴阳的偏见贴切得多。当然我们现在东方人的头脑多少是被街头的算命先生搞糊涂了，差点儿将老祖宗留下来的宝贝当做糟粕扔弃了，然而阴阳学说毕竟出自东方，我们对阴阳的理解和继承必定会超过西方人。

简单说来，阴阳观只是认识事物的一种模式和方法。人类对客观世界的认



知可有不同种的模式和方法，他们对事物的认识有不同的角度和方法，各有优点和不足，他们应该互补，而不应该相互对立。清华大学的刘鄂培教授曾作过如下的介绍：

一位外国学者来清华大学座谈，他拿出三张图来。第一张图（图1）只画了一个圆圈，他说代表了印度人的思想方法。印度人认为大千世界都生于无，所谓“色即是空，空即是色”，故谓“一切有为法，如雾也如电，如梦幻泡影，应作如是观”。

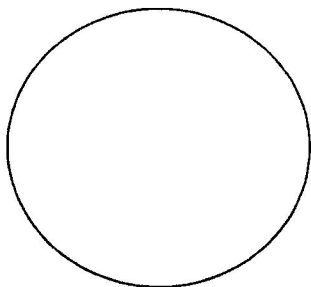


图 1

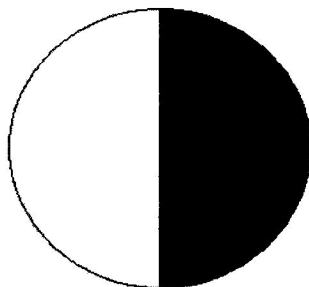


图 2

第二张图（图2）在圆圈中一条直线分开，半面白，半面黑，他说可以代表西方人的思想方法，一切从科学出发，用实验证明，有就有，无就无，yes or no，界线分明。

第三张图（图3）就是阴阳太极图，这是易学的太极之象，呈旋涡形交纽，黑中有白，白中有黑，阴阳互根。他说这是中国人的思想方法，这种认知方法不仅可以从宇宙的起源来证实，而且天地间一切事物的运动变化都是如此。

既然西方人能够客观地将阴阳看做是中国人的思维模式，那么我们为何一定要将阴阳看成是封建迷信或愚昧落后的东西而摒弃呢？相反，我们现在应该以认真和科学的态度重新研究和审视东方的阴阳观。

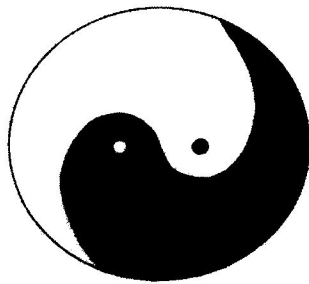


图 3