

国民养生宝典

国民养生宝典

韩文全 著

河南人民出版社



【承国医之精髓】

当你面对山珍海味 无从下口之时

【吸营养之精华】

当你身染杂病贵恙 不知所措之时

【采万物之精英】

当你健康面临危难 不能自守之时

【历十年之心血】

当你渴求幸福长寿 无法可施之时

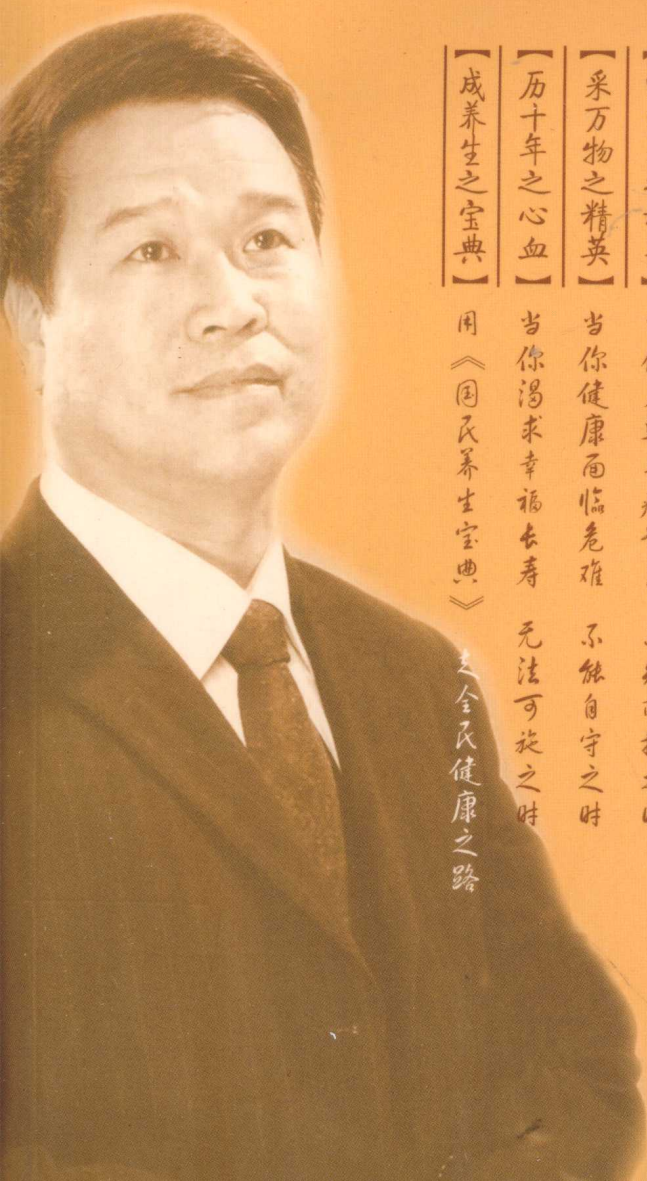
【成养生之宝典】

用《国民养生宝典》走全民健康之路

营养师之必读

爱好者之珍藏

健康生活之宝典



国民养生宝典



韩文全 著

河南人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

国民养生宝典/韩文全著. —郑州:河南人民出版社,
2010. 6

ISBN 978 - 7 - 215 - 07233 - 6

I. ①国… II. ①韩… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 115080 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65788036)

新华书店经销 河南新华印刷集团有限公司印刷

开本 660 毫米×960 毫米 1/16 印张 18.25

字数 215 千字 印数 1—5000 册

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定价:39.80 元



前 言

我们中华民族有着悠久的历史 and 灿烂的文化,中华民族生生不息,一脉相承,自豪地走过了数千年,为人类做出了卓越的贡献。其中优秀的中医药养生智慧更为世界瞩目。

著者出身中医药世家,自幼立志强健国民报效国家,弘扬中医药文化,解读养生智慧,从小习学中医,酷爱养生之法,深得其道。后在药科大学深造,从事新药的研制与开发工作,绩效斐然。2000年后,当国际保健品产业方兴未艾,经特邀,在天津一家美国独资保健品公司任总工,从事保健食品的研究开发工作,历时数载,经验丰富,理念时尚,方法现代。现汇聚整理多年来的研究实践及食疗养生实例,解读数千年来的养生之道,以壮民族之体魄,强国家之本源为出发点。满怀爱国之心,饱蘸感情的笔墨,历时十年之久,终成养生宝典。

中华民族是一个和谐、智慧的民族,自古倡导“顺应自然,天人合一”的养生理念。其中,富有生命力的“健康是福”为代表的“福文化”传承至今天。健康是我们永恒的追求,亘古不变的话题,此书以健康的方法、健康的饮食为主线纵贯始终。以全新的视野,现代的理念,多层面、多角度地展现数千年来的养生智慧;以通俗易懂的语言,简单易行的方法,营养可口的膳食为国民揭开食补养生的新篇章。



序

我与《国民养生宝典》作者韩文全先生是忘年交。退休后,共同以国民健康事业为己任,创办河南洛阳营养师协会,携手并肩,共同工作,共创国民营养教育之大业,努力实现营养协会办会之宗旨。我一生从政,数十余载,业余读了很多养生、营养之类的书籍,大多介绍的保健方法操作性差,给我的印象都不深刻。现今看罢韩先生之《国民养生宝典》一书,耳目一新,受益匪浅,怦然心动,感慨万千,大有不吐不快之势。现将我个人的几点心得写出以飨读者,望各位朋友都能从中受益,各取所需,做一个健康幸福人。

我的第一点心得:《国民养生宝典》一书,富有浓重的社会责任感。中华文明,源远流长,中医养生,深藏太久,鲜为人知,不能广泛造福于社会民众。多年来,梦想大行国医养生、富国强民的愿望正要实现,我甚感欣慰。《国民养生宝典》一书以丰厚的中医文化内涵、切实可行的养生方法、通俗易懂的语言、现代营养学的手段,解读数千年的养生智慧,深入浅出地展现给每一位读者。惠民健民全国性的大行动正在逐步实施。书中“天天养生”部分从细微着手,从分秒做起,解读养生之道,探明养生之理,实施养生之法,推行养生之术。通古论今,可谓难得,值得研读和学习。爱国惠民健民之举,满腔爱国之心,溢于字里行间。

我的第二点心得:《国民养生宝典》一书,养生理念科学,健民方法可行。现今社会,这家那家都在谈养生,讲方法。相当一部分同志介绍的养生方法其科学性、实践性较差,有的照搬古籍而不加思考,方法过时无效,大有刻舟求剑之嫌疑;更有甚者随心所欲,不知临床效果,盲目



国民养生宝典

开方施法,误导民众的现象时有发生,让许多没有养生知识的国民蒙受自身伤害。如有模仿古人“生食泥鳅去火”,出现中毒致病者大有人在。而《国民养生宝典》一书,推行增进国民智慧的“七珍智慧粥”传承中医养生之理念,融入现代营养学中的蛋白质互补理论,精工制作,营养丰富,配料合理。我每天都在食用,此粥健脾养胃增进吸收,增智安神提高智商。我将此类食疗养生之法,推荐给同龄朋友,朋友用了都说好。还有“祛郁解忧之法”,能帮你走出人生的困惑,迈入“道家”宣称的人生的第三重境界,走向快乐人生,更让你受用终生。还有“养生膏”,书中写道:参枣首乌长寿膏,气血双补固肾好,临睡冲服三五克,养颜强体且防老。本书健康养生方法众多,让你学有所得,让你受益终生。

我的第三点心得:《国民养生宝典》一书,融合古今,集中医和营养于一体,成为当代养生之主流。目前,众多养生方法,存在着两个误区。一个是不结合国民体质盲目推荐补充营养素,把营养说成包治百病的灵丹妙药;另一个是只知道用药治病,不重视营养改善,增强体质,其结果是事倍功半,收效甚微。这些都与健康长寿相违背。此书作者集传统中医与现代营养为一体,擅长调配营养膳食,运用药食两用之物,让亚健康人群走出困惑,救慢性病人于痛苦之中,本书在第五章重点讲述了茶、饮、羹、膳食等经典养生食谱及制作方法,融入当代养生理念,营养均衡,调治兼施,改善纠正偏颇体质,还健康于本原。本书第七章用较大的篇幅介绍了癌症、糖尿病、肥胖症等十几类慢性疾病的食疗保健,内容丰富,方法可行,必将为各类国民所喜爱,用之将产生良好的健康效益。

回眸此书,浮想联翩,振奋人心,《国民养生宝典》,国民养生之宝,健康生活离不了,公共营养师之心爱,养生爱好者之珍藏,开启富国强民之门,迈入健康生活之开端。我们正期待着一个健康长寿的中华民族之崛起。几十年后,当我们再谈起世界上最长寿的民族,必将永远是永远值得我们骄傲和自豪的——中华民族。

卫景厚 河南洛阳营养师协会会长
范光华 河南洛阳营养师协会名誉会长
原新华社河南分社副社长



目 录

第一章 当代养生与中医养生	1
一、养生与中医养生	2
二、当代养生与养生核心	2
三、营养学中的“三大法宝”	3
(一)《中国居民的膳食指南》	3
(二)《中国居民平衡膳食宝塔》	5
(三)《食物成分表》	7
第二章 食疗养生的起源、发展与天天养生	8
一、营养的起源与发展	8
二、养生的理论与方法	10
(一)“道”为源,为养生之本	10
(二)“理”明“道”,揭养生之秘	11
(三)“法”通“理”,立养生规则	12
(四)“术”,即养生的具体操作技术、措施,是养生的具 体、操作的内容	14
三、天天养生	16
(一)十二时辰与十二正经的对应关系	17
(二)十二正经的功能与养生的作用	17



第三章 食疗养生的经典方法与四季养生	40
一、食疗养生经典方法	40
(一)汤	40
(二)粥	42
(三)羹	47
(四)饮	48
(五)膏	49
二、四季养生的饮食与方法	51
(一)春季养生	53
(二)夏季养生	55
(三)秋季养生	57
(四)冬季养生	58
第四章 营养与健康的关系	61
一、营养与营养素	61
二、营养素的生理作用	61
(一)维生素 A 缺乏对各类人群的危害	62
(二)维生素 D 和钙缺乏的体征与饮食调理	63
(三)锌缺乏的体征与营养调理	65
(四)铁缺乏的体征与食补	66
(五)维生素 B ₂ 缺乏的体征与营养调理	68
(六)叶酸缺乏的体征与营养调理	68
三、健康	70
(一)世界卫生组织对健康的定义	70
(二)目前健康生活的标准被称为健康生活八要素	70
(三)如何看待健康	71
(四)何时注重养生才科学	71



第五章 各种体质的营养调理	73
一、气虚体质与营养调理	73
(一) 参枣补气茶	74
(二) 八宝益气粥	75
(三) 参枣莲藕汤	75
二、血虚体质与营养调理	76
(一) 归枣补血茶	77
(二) 七珍补血粥	78
(三) 参归鸭血汤	78
三、阳虚体质与营养调理	78
(一) 龙枣补阳茶	79
(二) 八宝益阳粥	79
(三) 双桂羊肉汤	80
(四) 肉桂母鸡汤	80
四、阴虚体质与营养调理	81
(一) 参麦滋阴茶	82
(二) 八宝滋阴粥	82
(三) 参麦白玉汤	82
五、血淤体质与营养调理	83
(一) 桃仁山楂茶	83
(二) 八宝行气活血粥	83
(三) 山归祛淤汤	84
六、痰湿体质与营养调理	84
(一) 三仁茶	85
(二) 八宝薏米粥	85
(三) 杏麦白玉汤	85
七、湿热体质与营养调理	86
(一) 绿豆薏米汤	86
(二) 小豆车前粥	86



(三) 冬瓜佩兰鲫鱼汤	87
(四) 泽泻乐妇粥	87
(五) 参合轻身粥	87
八、气郁体质与营养调理	88
(一) 陈皮茶	88
(二) 十全解郁粥	89
(三) 舒心理气汤	89
(四) 茵陈甘草茶	89
 第六章 各类人群的营养需求与原则	 90
一、孕前女性的营养	90
(一) 增加蛋白质摄入	91
(二) 增加富钙食物的摄入	91
(三) 增加含铁食物的摄入	91
(四) 注重补充维生素	92
(五) 注重补充叶酸	93
(六) 补充锌	93
(七) 注重含铜食物的摄入	94
(八) 怀孕期营养总的要求	95
(九) 受孕时期的心理健康对胎儿有重要影响	95
(十) 孕前检查有利于生育	95
(十一) 要有“开开心心做妈妈”的心理、生理、营养准备	95
二、孕妇的营养	96
(一) 能量	96
(二) 蛋白质	96
(三) 脂类	96
(四) 碳水化合物	97
(五) 矿物质营养素	97
(六) 维生素	98



(七) 孕妇的营养餐·····	102
三、婴儿的营养·····	103
(一) 一个月内的宝宝·····	104
(二) 两个月的宝宝·····	104
(三) 三个月的宝宝·····	104
(四) 四个月的宝宝·····	104
(五) 五个月的宝宝·····	105
(六) 六个月的宝宝·····	105
(七) 七个月的宝宝·····	106
(八) 八个月的宝宝·····	106
(九) 九个月的宝宝·····	106
(十) 十个月的宝宝·····	107
(十一) 十一个月的宝宝·····	107
(十二) 十二个月的宝宝·····	108
(十三) 宝宝爱上火,我有妙法·····	108
四、幼儿的营养·····	112
(一) 能量·····	112
(二) 蛋白质·····	112
(三) 碳水化合物·····	113
(四) 脂肪·····	113
(五) 维生素·····	113
(六) 矿物质营养素·····	114
(七) 水·····	114
(八) 幼儿营养食谱·····	114
(九) 幼儿一日营养食谱实例·····	114
(十) 培养良好的饮食习惯,有益于健康成长·····	115
(十一) 幼儿营养中存在的误区·····	116
(十二) 断奶后的营养·····	116
(十三) 幼儿营养餐·····	119
五、青少年的营养·····	120



(一) 营养是健康之本·····	121
(二) 营养有利于智力发展·····	121
(三) 均衡的营养可保持青春的活力·····	121
(四) 均衡的营养可保持健美的体型·····	122
(五) 青少年的营养特点·····	122
(六) 青少年营养合理摄入的原则·····	122
(七) 中学生一周营养食谱·····	124
六、青春期的营养 ·····	127
(一) 青春期的营养原则·····	128
(二) 青春期适宜吃的食物·····	129
(三) 青春期饮食禁吃或少食用的食物·····	129
(四) 复习考试期间饮食·····	130
七、妇女更年期的营养 ·····	136
(一) 更年期健康问题·····	136
(二) 更年期的饮食问题·····	137
(三) 更年期的养生·····	138
八、老年人的营养 ·····	142
(一) 老年期的营养与能量·····	142
(二) 老年期的饮食结构·····	145
(三) 老年期的饮食原则·····	146
(四) 老年人饮食有“五禁忌”·····	148
(五) 老人养生歌诀·····	149
第七章 常见慢性疾病的营养调理 ·····	150
一、糖尿病 ·····	150
(一) 糖尿病营养调理的目的·····	150
(二) 糖尿病营养治疗的基本原则·····	151
(三) 糖尿病患者的食物选择·····	154
(四) 食物的血糖指数·····	155
(五) 食品交换份·····	156



(六) 康复膳食满足患者营养需要	157
二、高血压	158
(一) 高血压的营养治疗	159
(二) 高血压患者的药膳	161
三、痛经	162
(一) 气滞血瘀型痛经	162
(二) 寒湿凝滞型痛经	163
(三) 湿热下注型痛经	163
(四) 气血虚弱型痛经	164
(五) 肝肾不足型痛经	164
四、闭经	165
闭经的饮食疗法	166
五、月经不调	168
六、癌症	170
(一) 癌的形成与预防	170
(二) 饮食防癌的原则	171
(三) 癌症的食疗	171
七、胃病	172
(一) 养胃的原则	172
(二) 养胃食物	173
(三) 养胃食谱	173
(四) 日常养胃五要	174
(五) 温胃祛寒食谱	175
(六) 胃病饮食的原则	176
(七) 溃疡病饮食原则	177
(八) 浅表性胃炎饮食原则	178
(九) 萎缩性胃炎饮食原则	178
(十) 胃切除术后饮食原则	178
八、慢性肝炎	179
(一) 防治原则	179



(二) 食物与食谱·····	179
九、痛风 ·····	180
(一) 防治原则·····	181
(二) 痛风患者不宜吃的食物·····	181
(三) 痛风的营养食物与食谱·····	181
十、老年性痴呆 ·····	182
(一) 老年性痴呆的预防方法·····	182
(二) 防治膳食·····	182
十一、肥胖症 ·····	183
(一) 肥胖原因·····	184
(二) 健康减肥食物原则·····	185
(三) 营养减肥膳食·····	186
 第八章 五谷水果蔬菜在营养中的妙用 ·····	188
一、西红柿的营养价值 ·····	189
(一) 西红柿的品种·····	190
(二) 西红柿的选择标准·····	190
(三) 西红柿的营养价值·····	190
(四) 适用人群·····	191
(五) 食用方法、食用量及注意事项·····	191
(六) 营养食谱·····	192
二、草莓的营养 ·····	193
三、西瓜的营养 ·····	194
四、白菜的营养 ·····	196
五、香菇的营养 ·····	197
六、柚子的营养 ·····	199
(一) 柚子的营养歌诀·····	199
(二) 柚子的选择方法·····	199
七、甘蔗的营养 ·····	199
八、莲藕的营养 ·····	200



(一) 莲藕养脾歌诀·····	200
(二) 营养食谱·····	200
九、猕猴桃的营养·····	201
十、桃的营养·····	202
十一、苹果的营养·····	203
(一) 苹果的营养价值·····	203
(二) 食用苹果讲科学·····	203
(三) 选购、保存苹果有高招·····	204
十二、桑葚的营养·····	204
十三、梨的营养·····	206
十四、柿子·····	207
(一) 柿子的营养食谱·····	208
(二) 吃柿子有学问·····	208
十五、胡萝卜的营养·····	209
十六、苦瓜的营养·····	210
十七、丝瓜的营养·····	211
 第九章 药食两用的食物·····	213
一、枸杞·····	213
二、桂圆·····	214
三、百合·····	216
四、莲子·····	220
五、蜂蜜·····	222
六、山药·····	224
(一) 营养价值·····	224
(二) 营养食谱·····	225
七、芡实·····	225
八、板栗·····	227
九、薏米·····	228
十、红枣·····	229



十一、核桃仁	231
第十章 营养师必考技能十一类	233
一、依据《中国居民平衡膳食宝塔》对个体每日膳食中食物的摄入量进行评价和指导	233
二、利用《食物成分表》计算各类营养素的量	235
三、计算食物的可食部和废弃率	235
四、计算生熟比和保留率	236
五、有关人体能量的计算	236
六、食物能量的计算	239
七、关于发病率和患病率的计算及病因分析和干预措施	240
八、食谱的设计与配餐中人日数的计算	241
(一) 食谱的设计原则与方法	241
(二) 配餐中人日数的计算	243
九、关于运动减肥方案的设计	245
十、食物营养价值的评价	247
十一、氨基酸评分(AAS)	248
第十一章 营养咨询	251
一、营养咨询的程序	251
(一) 何为营养咨询	252
(二) 营养咨询的程序	252
二、营养咨询的具体方法	253
(一) 观(望)体征	253
(二) 问:问膳食史,膳食结构,膳食制度,饮食习惯等内容	253
(三) 体格测量	253
(四) 计算	256
(五) 食物的选择,食谱的设计	258



三、营养咨询典型案例	258
第十二章 营养保健话鲜花	263
一、菊花	263
二、玫瑰花	264
三、槐花	266
四、葛花	267
五、木槿花	268
附录	
一、望诊三字经	270
二、诊脉三字经	271
三、拔罐五言诀	272
参考书目	273