

吃好不如吃对

好吃不如会吃

健康是吃出来的

# 食飲有节 身体好

张焱◎编著

## 《黄帝内经》中的食养之道

- 《黄帝内经》是两千年中医食养之源，是我们食养与食疗首先要依据的宝典
- 以“药食同源”理论为指导
- 以“谷肉果菜”为基本结构
- 以“谨和五味”为法度
- 以“食饮有节”为原则

超值附赠全彩  
日常饮食宜忌  
挂图

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社



# 飲食有節 身體好

张焱◎编著

《黄帝内经》中的食养之道

中国中医药出版社  
· 北京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

食饮有节身体好:《黄帝内经》中的食养之道/张焱编著. —北京:  
中国中医药出版社, 2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0819 - 2

I. ①食… II. ①张… III. ①内经—食物养生 IV. ①R221  
②R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 044695 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

三河鑫金马印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710 × 1000 1/16 印张 14.5 彩插 1 字数 197 千字

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0819 - 2

\*

定价 29.80 元

网址 [www. cptcm. com](http://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

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

# 写在前面的话

---

随着物质生活水平的不断提高，人类的饮食品种也在日益增多。面对不断翻新的各种各样的营养食品，人们更希望在品味美食、满足口福的同时，还能够愉悦身心、吃出健康。

一提到饮食养生，人们就会想到如何增加营养、滋补身体等，大家都希望能够通过饮食来维护自己的健康，运用食疗来防治疾病。一时间，饮食养生成为备受大众关注的热门话题。其实，饮食养生也需要科学的食养理论来指导。如果不分体质类型，无视疾病种类及身体状况、个体差异，也不管身体是否需要而盲目进补，不但不能保证身体内所必需的营养维持在均衡状态，还会因此损害健康，吃出疾病。

中华饮食文化源远流长，《黄帝内经》奠定了饮食养生的理论基础，是两千年中医食养之源。在“药食同源”理论的指导下，以“谷肉果菜”为基本结构、以“谨和五味”为法度，以“食饮有节”为原则，开创了中医食养大道，是指导食养与食疗的重要理论依据。

本书从现代人在饮食方面的需求和容易触犯的错误入手，以《黄帝内经》中的饮食养生理论为指导，





紧密联系生活实际，并附以临床实例，详细剖析吃坏身体、吃出疾病的真正原因，从而正确引导人们怎样才能吃出健康，纠正人们日常生活中的不良饮食习惯，力求使人们懂得适当适时地灵活运用《黄帝内经》中的食养之道进行自我养生保健，树立健康的饮食理念，更好地增强体质和提高全民的健康水平。

现在，吃出来的疾病越来越多了，人们对保健益寿的需求也在不断增加，希望本书能给更多关爱健康的人以提醒和帮助，让那些“吃出来的疾病”不再发生。

编 者

2012年2月于长春

# 目录

## 《黄帝内经》——两千年中医食养之源

- 一、民以食为天 / 3
- 二、中华饮食文化渊源 / 6
- 三、《黄帝内经》是饮食养生之源 / 9
- 四、中国人的吃喝情结 / 12
  - 1. 别再让节假日变成吃出疾病的日子 / 13
  - 2. 中国人爱吃，更要会吃 / 14
- 五、药食同源——食养正气，药物攻邪 / 15
  - 1. 食物与药物一样，均有气味 / 15
  - 2. 食疗的功效取决于食物的气味 / 17

## 来自《黄帝内经》的警告：饮食不节百病生

- 一、中国人的口味 / 21
  - 1. 中国人的口味越来越重 / 21
  - 2. 中国人偏重于口味，西方人偏重于营养 / 23
  - 3. 越追求香甜可口，越容易五味太过 / 26



## 二、中国人的胃口 / 29

1. 中国人的胃口究竟有多大 / 29
2. 经常酒饭过饱，多吃的不是营养 / 33
3. 每餐多种肉食一起吃，吃出来的是疾病 / 34
4. 酒宴中多种酒类轮番喝，损害的是健康 / 39
5. 食物搭配有宜忌，饮食杂乱易伤身 / 45

## 三、盲目进补，跟风食疗 / 48

1. 无“虚”求补，当心补药变毒药 / 48
2. 食物有偏性，吃错了就会出偏 / 50
3. 滥服营养素和保健药，警惕身体会变成化工厂 / 53

## 四、中国人十大不良饮食习惯 / 56

1. 放纵口味 / 56
2. 过度烹饪 / 58
3. 常吃剩菜 / 59
4. 不吃早餐 / 61
5. 偏食挑食 / 63
6. 聚餐过多 / 64
7. 饮水不足 / 65
8. 乱吃果皮 / 66
9. 偏爱零食小吃 / 68
10. 吃野生动物 / 70

## 《黄帝内经》食养大道之一：有节制才健康

### 一、脏腑精气需补养，三餐饮食不可缺 / 75

1. 清晨经脉气血待填充，更宜流食谷蛋奶 / 76



2. 上午体力消耗大，午餐可把肉蔬加 / 78
  3. 下午过后宜休闲，晚餐不可复杂化 / 80
  4. 日间加食要合理，夜里加餐需谨慎 / 81
- 二、人有体质差异，食物也有阴阳气味厚薄 / 83
1. 气味的阴阳不同，在身体内的升降出入方式不同 / 84
  2. 味厚的食物补阴，性温的食物补阳 / 86
  3. 辛甘大热的壮火食物不可久食，温和平缓的少火食物可以常吃 / 88
- 三、五味入口，可养五脏六腑，也可伤五脏六腑 / 90
1. 酸味入肝，太过就会伤肝损脾 / 90
  2. 苦味入心，过多食用就会脾胃虚弱 / 92
  3. 甘味入脾，多食可导致肥胖并损伤心肾 / 93
  4. 辛味入肺，吃辣的太多会损筋并且伤精耗气 / 97
  5. 咸味入肾，过咸可导致骨骼与肌肉并伤 / 99
- 四、食养讲究四时寒热温凉 / 101
1. 春季食养宜减酸增辛加甘，生发阳气 / 102
  2. 夏季食养宜减苦增辛，补水生津 / 104
  3. 秋季食养宜少辛多酸，滋阴润燥 / 106
  4. 冬季食养宜减咸增苦，贮藏能量 / 107

## 《黄帝内经》食养大道之二：平衡的饮食给你平和的体质

- 一、以五谷为养——谷物能够全面补养人体 / 111
1. 不吃主食的身体如同没有地基的楼阁 / 111
  1. 东西方人都爱吃的麦 / 114
  2. 稻花飘香的米饭 / 116
  3. 可以代替参汤的小米粥 / 118



4. 黍米：补中又益气 / 119

5. 无可比拟的豆类食物 / 120

6. 芝麻：富含美腿营养素 / 128

7. 高粱：百谷之长 / 129

8. 黑米：心血管保健佳品 / 129

9. 玉米：粗粮中的保健佳品 / 129

## 二、以五果为助——水果能够滋养补阴 / 131

1. 李：吃对了益人，吃多了害人 / 131

2. 杏：杏干、杏仁更益人 / 133

3. 枣：天然维生素丸 / 135

4. 桃：长寿之果 / 137

5. 栗：肾之果 / 139

6. 梨：全方位的健康水果 / 140

7. 橘：高热量低脂肪 / 141

8. 橙：帮你排毒 / 143

9. 柚：“三高”人群的食疗佳果 / 144

10. 核桃：不老果 / 145

11. 榛子：坚果之王 / 146

12. 松子：美容抗老果 / 147

## 三、以五肉为益——肉食具有填精补益的功效 / 148

1. 狗肉：冬季温补佳品 / 148

2. 羊肉：让你强壮的美味 / 149

3. 牛肉：肉中骄子 / 151

4. 鸡肉：补虚良药 / 152

5. 猪肉：滋阴补血之佳品 / 153



#### 四、以五菜为充——蔬菜具有填充营养的作用 / 155

1. 韭菜：壮阳草 / 155
2. 薤：菜中灵芝 / 157
3. 葵菜：上古先贤吃过的菜 / 158
4. 葱：和事草 / 159
5. 藿：古代平民的家常菜 / 162

#### 五、现代人十大绿色健康食物 / 163

1. 黑色益寿麦——荞麦 / 163
2. 兼食养和药治于一身的食用菌 / 164
3. 低脂减肥、通便排毒的红薯 / 165
4. 老少皆宜的每日一果——苹果 / 166
5. 百益果王——木瓜 / 167
6. 天生小白虎——西瓜 / 168
7. 百菜不如白菜 / 170
8. 营养丰富的鱼 / 171
9. 御膳贡品——莲藕 / 172
10. “小人参”——萝卜 / 173

#### 六、现代人十大日常健康饮品 / 174

1. 生命之源——水 / 174
2. 最理想的天然食品——牛奶 / 176
3. 源远流长的茶 / 177
4. 豆浆是中国人发明的“植物奶” / 179
5. 延年益寿的蜂蜜 / 181
6. 佐餐佳酿——葡萄酒 / 183
7. 香甜诱人的果汁 / 184



8. 后来居上的啤酒 / 186
9. 多功能的新型饮品——果醋 / 187
10. 不能多饮的咖啡 / 189

### 《黄帝内经》食养大道之三：养好脾胃把食物化为营养

#### 一、脾胃是后天之本 / 193

1. 脾胃好比粮仓，是供给身体营养的源泉 / 194
2. 脾胃是水谷之海，精、气、神、血都来自于脾胃 / 195
3. 有胃气则生，无胃气则死 / 197
4. 四季脾旺不受邪 / 198

#### 二、人的脾胃是怎么变坏的 / 199

1. “吃”坏脾胃 / 200
2. “思”坏脾胃 / 201
3. “累”坏脾胃 / 202

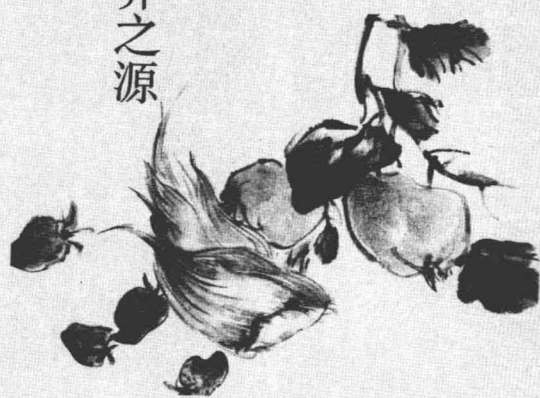
#### 三、健脾益胃的食疗方法 / 204

1. 遵循“食饮有节”的原则，做到守口如瓶 / 204
2. 具有健脾益胃功效的药食同源物品 / 206
3. 简便易行的食疗方法 / 218

#### 参考书目 / 222

《黄帝内经》

两千年中医食养之源



民以食为天，饮食是人体赖以生存的必要条件，是生命活动的能量来源。中华饮食文

化源远流长，《黄帝内经》奠定了饮食养生的理论基础，在“药食同源”理论的指导下，提出“食养”的原则与方法，进而开创了食养大道。

## 一、民以食为天

中国有句成语，叫做“民以食为天”。中国古人认为天是最大的，所以用“天”来比喻人类生活的必要条件。民以食为天，意思就是民众把粮食看成是自己生活当中最重要的赖以生存的必需品，以此强调饮食吃喝对于民众生计的重要性。

据《汉书·酈食其传》中记载：在秦朝末年，有个书生叫酈食其，很有学问。他曾献计帮助汉高祖刘邦智取陈留，被封为广野君。秦朝灭亡后，刘邦和项羽争霸。刘邦联合各地反项羽的力量，踞守荥阳、成皋。荥阳西北有座敖山，山上有座小城，是秦国时期建立的，因为城内有许多专门储存粮食的仓库，所以称为敖仓，这是当时关东最大的一个粮仓。

在项羽猛烈的攻击下，刘邦计划后撤，把成皋以东让给项羽。刘邦想听听酈食其的想法。酈食其说：“王者以民为天，而民以食为天。楚军不知道守护粟仓而东去，这是上天帮助汉朝成功的好机会啊！如果我们放弃成皋，退守巩、洛，把这样重要的粮仓拱手让给敌人，这对当前的局面是非常不利的啊！希望您迅速组织兵力，固守敖仓，一定会改变目前不利的局势。”刘邦依计而行，终于取得了胜利。

自古以来，粮食问题不仅是决定国家命运、影响治国方略的关键，还是关系到民众的温饱、人民生死存亡的大事，由此“王者以民为天，而民以食为天”这句话，成为著名的典故流传于后世，现在已经成为中国人的口头禅了。

饮食是人体赖以生存的必要条件，人需要通过不断地摄取饮食食物，来补充生命活动所需要的各种营养物质和能量。既然饮食如此重要，那么究竟怎样吃喝才能真正有利于人体需要、更好维护健康呢？这是现代



人最关心的热门话题。

过去，人们总担心营养不良，听说什么食物营养丰富就会对这种食物情有独钟，多吃常吃。现在，人们又害怕肥胖、脂高，所以听说哪种食物能够减肥、降脂，就会对它倍加重视，大吃特吃。人们总是这样，时刻关注着、改变着生活中的饮食，试图让自己吃出健康来，可是，却往往适得其反。

随着物质生活水平的提高，饮食品种也在日益增多，面对不断翻新花样的各类饮食品、保健食品，人们对于饮食的要求也变得越来越高了。不知不觉中，人们的饮食结构和日常食谱正在发生着变化。过去中国人以谷物为主食，以肉蛋类、蔬菜类为副食品的饮食结构，现在已被一些人看成是“生活水平低下，物质贫乏落后”的表现。尤其是在某些所谓的“营养师”、“养生大师”的指导下，人们更是不遗余力地追求各种各样的营养食品，期望着这样就能够给自己带来健康。

人们想通过调整饮食来维护自己健康的愿望，本是无可非议的。但是，如果不分体质类型，无视身体状况、个体差异，以及所患疾病的情况，也不管身体是否需要而盲目进补，不但不能保证身体必需的营养维持均衡，反而还会不同程度地损害健康。

有一位朋友跟我说，他哥哥听说海参特别有营养，多吃对身体大有好处，就花了一万多元钱给他买了一大包，让他每天早晨都吃上两条。当时正值寒冬时节，我告诉他：海参虽然是补品，但它是有药性的，不能这样盲目地吃！

海参是一种海产品，因为它具有一定的药性，所以被大众当成滋补佳品广泛食用。可是，到底它能补什么？适合什么样的人吃？人们并不清楚，只知道能补就好，好就多吃！这种“什么好就吃什么”、“什么能补就多吃”的观念在一些人的心中根深蒂固，有人甚至为此付出高昂代价也在所不惜，直至吃出病来为止。



其实，海参的功效是由它的性味所决定的。中医认为，海参性微寒，味甘、咸，归肺、肾、大肠经，能够补肾益精，养血润燥，还能止血。主要治疗精血亏损或虚弱羸瘦，出现阳痿、梦遗，或肠燥便秘，或肺虚咳嗽、咯血，肠风便血，外伤出血等病证，适用于肺阴虚证、肾阴虚证、血虚证的患者。



第一，海参性微寒，所以一些平时身体怕冷、手脚易凉、容易感寒等属于阳虚的人，还有身体虚胖、经常倦怠嗜睡、容易腹泻等属于脾虚的人，以及着凉后就会胃痛、喜欢温热饮食、怕饮寒凉属于胃寒的人，都应该禁用海参。

第二，中医有一条重要的指导原则，叫做“用寒远寒，用热远热”，意思是在寒冷时节应该尽量避免服用寒性的药物或饮食物，在炎热时节应该尽量避免服用热性的药物或饮食物。所以在冬季不宜长期食用像海参这样微寒的补品。

第三，海参属于滋补力量较强的滋腻食品，食用过多容易伤脾生湿，所以营养过剩、肥胖、身体沉重、痰湿内盛的人，不宜食用。

第四，滋补品容易使外邪留滞不去，所以患有感冒、感染性疾病、风湿性关节病等属于感受外邪、实邪的病人，也当禁服海参类滋补品。

前面提到的那位朋友的身体虽然比较虚弱，但却属于形体微胖、脾虚湿盛的人，又患有胰腺炎、胆结石、冠心病，时常感觉到倦怠乏力、足凉怕冷等。对照上述的注意事项，像朋友这样的人就不适宜长期过量食用微寒的海参，尤其是在阴寒较盛的冬天。如果过用就会更加损伤脾阳，加重脾虚的症状，可能出现腹泻、嗜睡、肥胖等。

事实上，没有一种美味佳肴可以囊括人体所必需的全部营养素，也



没有任何一种灵丹妙药能够包治人世间的病痛！大家一定要理智清醒地认识到这一点。

人体所必需的营养素和功能活动所需要的能量，就来源于我们日常生活中的常规饮食；人们所重视和追求的营养物质，就蕴含在我们经常食用的谷肉果菜之中。

这里要告诉大家的是：合理的常规饮食，完全能够补充人体必需的营养，满足人体功能活动的需要。而维持人体健康的大前提，是要懂得如何调整日常饮食结构，使之更为合理。

真正的健康是通过合理的饮食调理出来的，而不是仅靠吃什么东西补出来的！

## 二、中华饮食文化渊源

提到中国饮食文化，相信我们每一个中国人都会从内心深处涌起一种自豪感！常听人说：“中华饮食文化源远流长。”那么，这渊源到底有多远、有多长呢？有学者认为，从50多万年前北京人用火烧烤食物开始，中国人就开始有了自己的饮食文化。

从《黄帝内经》中的记载来看，在遥远的上古时期就已经有了精湛的酿酒工艺，并开始将这些酒剂应用于医疗实践之中。

在《素问·汤液醪醴论》中记载了汤液和醪醴的制作工艺及药效。汤液和醪醴，都是五谷酿制而成的酒类。相对而言，汤液比较清稀淡薄，醪醴更加浓稠醇厚一些。在这些酒剂的制作过程中，要求选用成熟饱满的稻米为原料，以结实坚硬的稻薪为燃料。因为只有这样的谷物，才能够充分汲取大自然的阳光雨露而富有各种营养精华和能量。当一种谷物生长到颗粒饱满、完全成熟，也就是达到气味俱全的时候，还要不失时节地进行