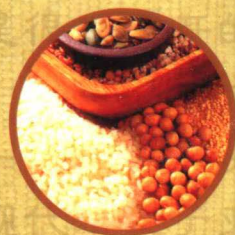
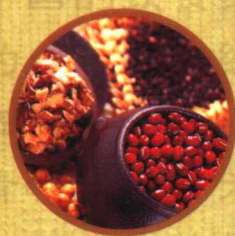


孔伯华养生医馆专家谈养生



孔令谦◎主编



中医经典巨著《黄帝内经》中指出：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充……”其中的五谷为食养之

首位，由此可见前人对五谷养生的重视程度。五谷杂粮在增强人体免疫，减缓人体衰老，排除体内毒素，降低疾病隐患，均衡饮食营养，调节代谢平衡等方面有着意想不到的效果。

杂粮

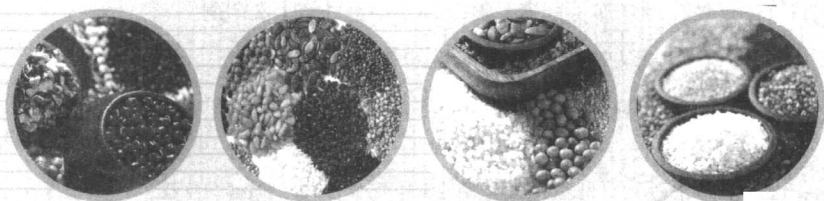
养生堂

◎中国华侨出版社

孔伯华养生医馆专家谈养生

孔令谦◎主编

杂粮



◎中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

杂粮养生堂 / 孔令谦主编. —北京:中国华侨出版社,2006.10

ISBN 978-7-80222-205-2

I. 杂... II. 孔... III. 杂粮—保健—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 127023 号

● **杂粮养生堂**

主 编 / 孔令谦

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 野羊工作室

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王金兰

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 194 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 205 - 2 / G · 177

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

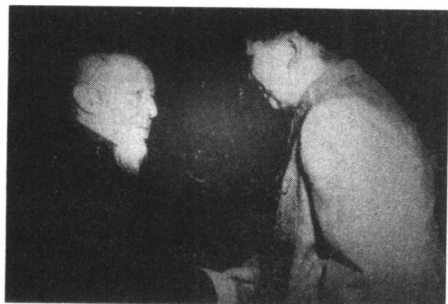
e-mail: oveaschin@sina.com

孔伯华养生医馆简介:

孔伯华，京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问，中国医学科学院学术研究委员会委员、中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员、北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医、老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的名家从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令诩教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京等五十余位知名专家教授，并与中国中医研究院，孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



孔伯华先生与毛主席



孔伯华先生与周总理

孔伯华养生医馆 专家介绍:

刘孝威,孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。1941年考入北平国医学院,从师于孔伯华先生,从事临床工作五十年,具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋,孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。毕业于北平国医学院,从医已近六十年之久,积累了丰富的临床经验。徐老医风谦和,平易近人,颇有先师之风范。

孔令诤,孔伯华养生医馆顾问。孔伯华先生嫡孙。1964年毕业于北京中医学院,中国中医研究院养生研究室主任、教授,从事临床工作四十余年,具有丰富的诊疗和管理经验,国家中医药管理局评定的全国500名老专家之一,北京市政协委员,博士生导师。

孔令誉,孔伯华养生医馆执业医师。孔伯华先生嫡孙。从事中医临床工作三十年,尤其在老年脑血管疾病方面具有丰富经验。主治:多种脑血管系统疾病,如脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复,老年痴呆症。小儿脑积水、高烧抽筋、癫痫病、各种哮喘、血液病、各种结石症、肺气肿、气管炎症等。是《孔伯华及传人医案》一书的编委。

阮劲平,1998年毕业于北京中医学院,中医学士,中医师,著名中医孔少华先生的学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。是《孔伯华及传人医案》《孔少华内科临症医案》二书的编委。

潘竹立,中医主任医师,四大名医孔伯华再传弟子,北京中医学会内科、妇科委员会委员。是《孔伯华及传人医案》一书的编委。

序

健康是人生最大的财富！

人生在世，有很多东西值得我们去努力争取，比如友谊、爱情、事业……但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！

在这个竞争越来越激烈、生活节奏越来越快的社会里，人们拼命地追名逐利，很多人争先恐后地拿时间换钱，甚至不惜拿命换钱。有人总结得很好：西方白领是用钱来储备健康，他们拿钱做健身、定期做体检、从各种途径了解健康知识。在美国，白领的平均寿命比蓝领要长，健康状况比蓝领要好，这是因为他们懂得的健康知识和常识比蓝领多。而在我们中国却正好相反，大多数白领是在拿健康去换钱，为了升职、加薪，透支再透支。

“健康是金、长寿是福”，健康是生命的基础，健康是事业的前提。然而，很多人都忽略了这一点。失去了健康就意味着可能将失去一切。这句话，恐怕只有那些病入膏肓，即将与这个世界告别的人才能真正体会吧。可要是真到了那个时候，一切都太晚了。

“养生”是一个古老的话题，今天我们仍然要把它提出来，就是希望大家都能明白健康的重要性，把健康也作为人生的追求之一，放在一个和事业同样重要的位置上。对于健康，每个人都有自己的见解，有人认为，生活水平高，多吃营养品，心宽体胖，就是健康，所以很多人认为哪些食品最有营养，或者只要看到某某广告宣传某某保健品好就买，就吃，也不管自己身体是否承受得起。这样是不科学的。同样，很多人不惜花重金去高级健身俱乐部，喝补品，吃补药，这些其实都大可不必。健康是要讲身体平衡的，而平衡又是相对的。中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”这是中医养生的

基本要求。中医养生古称“道生”、“摄生”、“养性”等,就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。

我国中医学讲究“上工治未病”,也就是说高明的医生,是叫人不病。只有不高明的医生,才只知道看病。同样,明智的人明白却病延年才是养生之道,是要在疾病还没有发生的时候就加以预防,而不是等生病的时候再花钱去治病。所以,养生保健的方法,应该以预防为主;人的生命是靠食物来养的,所以生病的根源也和食物有关,要预防疾病,就要从调整饮食上入手。

养生是健康的前提,健康是养生的结果,通过养生达到健康的目的,但是养生不是说说就能做到的,好的身体是在日常生活中对自然规律的遵守以及良好的生活习惯而形成的,只有使自己的身体和五脏六腑保持良好的状态,才能达到健康的目的。不过,也不要以为“养生”是一个多么复杂、多么深奥的话题。我们谈养生是为了保持健康的身体,所以要了解和掌握一些相关的知识,这需要从小处着手,重视健康。形成科学养生的观念,要有一个长远的目标,认真过好每一天,把好健康的基础。

然而,在养生的实践中大部分人是只明白道理却并不行动;还有的朋友是想起来才养生,忙起来就忘养生,根本就做不到会养生,更不要说持之以恒了。

养生渗透于生活的点点滴滴,关系到衣食住行的方方面面。本套丛书,即是从当前人们最为关心的健康话题出发,分别从汤饮养生、杂粮养生、粥膳养生、免疫养生、活力养生、排毒养生、美容养生、减压养生等方面入手,针对人们的日常饮食、生活起居、排毒美容等养生要点,从各个方面的差异入手,给予人们特别的养生与健康指导。只有了解了这些相关的知识,才能正确地进行养生,保证身体的健康。

这套书很符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点,与其他类似的健康图书相比,最大的特点就是取材新颖,材料准确,容量大,几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面,而且内容很贴近现代生活,特别是现代都市人的生活,是每个家庭不可多得的养生保健指南。



中国中医科学院教授

前言

如何养生是一个宽泛的话题。随着现代人的饮食日趋丰富和多样化,大量的精加工食品在充斥着我们的日常饮食生活。虽然过度精致的食品更秀色可餐,但随之而来的是其中营养素的含量因过度加工而流失。口感代替了营养,久而久之,人的体质因营养不均衡而失去平衡。处于亚健康的人群不断增多,如何科学调整我们的饮食结构已变得迫在眉睫。如果你是一个聪明的饮食者,就应该懂得如何搭配食物、均衡营养。在这个快速奔跑的时代,西方医学专家对中国的饮食结构表现出了极大的兴趣。五谷杂粮在西方人眼中成为了新宠儿。在 3000 多年前的《黄帝内经·素问》中,中国人就提出了饮食调养的原则,即“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。可见,杂粮养生在我国有着悠久的历史。

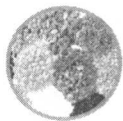
杂粮食品之所以受到如此青睐,是因为杂粮营养素全面均衡,其中含有高比例的蛋白质、氨基酸、微量元素和维生素,可为人体提供丰富的铁、钙、硒、磷、镁和维生素 E、B 族维生素和胡萝卜素等。研究表明,杂粮中所含的营养物质能起到抗疲劳、提高肌体免疫力、改善血液循环系统、促进新陈代谢、降压降脂、美容抗衰老等作用。如果能根据人体体质合理食用,则能达到明目去痘、乌发美容、

益智安神、强筋壮骨、延年益寿的功效。

民以食为天,食以粮为主。五谷杂粮中包含许多防病、祛病的营养物质,广义上说,其本身就是一种药物。其实药食乃同源,两者是很难分开的。疾病的本质乃是生理、心理的失衡,养生目的之根本就在于使机体恢复平衡。杂粮养生之法在于合理膳食,从这个意义上说,杂粮养生就是合理膳食。而合理膳食却是一个系统的养生工程。

社会的进步和发展,给现代人带来了严重的精神压力,导致了众多的现代人处于亚健康状态。健康的身体是适应这个社会的重要资本。本着继承发扬、服务社会的宗旨,我们编写了这本书,以满足人们对杂粮养生知识的需求。同时,我们也借鉴了其他相关书籍之长短,力争使该书内容全面详实、结构合理清晰、语言明快干练、装帧精巧美观。

开卷有益,随意翻看此书能使你的饮食生活有所裨益是我们最大的愿望。



目 录

第一章 五谷杂粮:最天然的养生品

走进五谷杂粮 / 2

五谷杂粮的营养 / 3

五谷杂粮的四性五味 / 8

根据自己体质来选择杂粮 / 11

根据你的年龄选择杂粮 / 15

五谷杂粮食用中的健康提示 / 17

第二章 粗中有细的谷物养生

小米 / 20

大米 / 22

黑米 / 24

荞麦 / 26

小麦 / 29

大麦 / 31

玉米 / 33

高粱 / 35

燕麦 / 38

目

录

杂粮

薏米 / 40

第三章 功效神奇的豆类养生

黄豆 / 44

黑豆 / 46

绿豆 / 49

豇豆 / 51

豌豆 / 53

蚕豆 / 56

养生堂

第四章 薯芋瓜类的另类养生

番薯 / 60

土豆 / 62

芋头 / 64

山药 / 67

南瓜 / 69

芝麻 / 72

花生 / 74

第五章 五谷杂粮的四季养生

春季杂粮养生法 / 78

夏季杂粮养生法 / 88

秋季杂粮养生法 / 96

冬季杂粮养生法 / 104

第六章 五谷杂粮的烹调养生

五谷粥膳 / 112

五谷靓汤 / 118

五谷茗饮 / 125

五谷佳肴 / 130

第七章 五谷杂粮的美容养生

美丽肌肤 / 136

润发黑发 / 143

美体瘦身 / 152

祛除青春痘 / 162

养颜祛斑 / 170

第八章 五谷杂粮治疗慢性病

哮喘 / 176

肺炎 / 177

病毒性肝炎 / 180

肝硬化 / 182

溃疡性结肠炎 / 184

细菌性痢疾 / 186

原发性高血压 / 188

冠状动脉粥样硬化性心脏病 / 190

脑血管意外 / 192

泌尿系感染 / 194

慢性前列腺炎 / 195

糖尿病 / 198

甲状腺肿大 / 200

更年期综合症 / 202

急性乳腺炎 / 203



目

录

杂粮

养生堂

带下 / 205

产后少乳 / 207

第九章 五谷杂粮治疗小病

感冒 / 210

支气管哮喘 / 211

腹泻 / 213

便秘 / 215

头痛 / 217

慢性胃炎 / 219

呕吐 / 220

缺铁性贫血 / 222

湿疹 / 224

皮肤瘙痒 / 225

接触性皮炎 / 227

第十章 五谷杂粮养生新方法

现代女性的生理养生 / 230

让眼睛不再疲劳 / 232

补脑使你获得力量 / 235

摆脱身体疲劳 / 237

告别失眠 / 240

给神经衰弱者安装防火墙 / 242

第一章 五谷杂粮：最天然的养生品

现代的医学观念有了一个很大的进步，那就是从被动的临床治疗变成了主动的预防。百病百治非善之善者也，不治而无病缠身乃善之善者也，在疾病还没有发生时就要防治于未然是现代医学发展的一个趋势。

怎么才能防病于未然呢？《素问·脏气法时论》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。养生是最好的办法了，很久以前，我们的祖先就提出了杂粮养生的概念，所谓养生就是“上工治未病”。健康之道、养生为先，养生之道、五谷为先。五谷杂粮是每日饮食的基础，也是预防疾病产生的根本。

那么，你懂得五谷杂粮的养生之道吗？它们为什么能够养生，其营养价值到底在哪里？如何科学食用五谷杂粮？在食用之前，这些健康知识你必须详细地了解一下，你的认识决定你的健康。用五谷杂粮吃出健康身体，让科学的知识带你走进健康的绿营地。

杂粮

走进五谷杂粮

什么是五谷杂粮

五谷杂粮是一个泛称,包括五谷类、豆类、坚果类、干果类以及薯芋类。不同时代,它们所含指的内容也不一样。《黄帝内经》中的五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”。《孟子滕文公》中称五谷为“稻、粟、稷、麦、菽”。李时珍在《本草纲目》中记载的五谷杂粮共有 47 种之多。

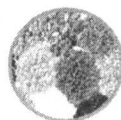
现在,五谷杂粮具体包括:小麦、大麦、稻米、燕麦、高粱、荞麦、小米、薏仁、黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、绿豆、蚕豆、番薯、土豆、芋头、山药、南瓜、芝麻、花生、核桃、腰果、松子、栗子、红枣等。

五谷杂粮的种植分布在世界各地。在 2005 年 8 月 22 日的第二届中国杂粮发展论坛上,我们得知中国杂粮常年种植面积已达 1000 多万公顷,多种杂粮品种的种植和出口量居世界前列,已成为世界头号“杂粮王国”。谷子的种植面积与总产均居世界第一,荞麦、黍稷种植面积和总产居世界第二,荞麦出口量居世界第一,高粱的种植面积和总产也居世界前列。

为什么要吃五谷杂粮

随着生活节奏的加快和饮食的无规律化,亚健康人群所占的比重越来越大。饮食的无规律化主要是指人们对食物的要求太“精益





求精”了，精米精面吃得太多了，高脂肪、高蛋白的食物吃得超过肠胃负荷了。膳食不平衡，健康的天平就要倾斜。如何能使生活在快节奏中的人们保持健康已是一个迫在眉睫的问题。均衡人体营养是保持健康的一个重要原则。

五谷杂粮对均衡人体营养有着独特的作用，因为，每一种杂粮都有自己特有的营养功效。常吃五谷杂粮首先可保证主食的多样化。五谷杂粮含有丰富的营养素，是最天然的养生品，可以给人体提供多种不同营养。五谷杂粮中含有丰富的蛋白质、维生素 B₁、膳食纤维、微量元素，它们有降血糖、降血脂、降血压、软化血管，防止中风的作用。所以，多吃五谷杂粮对人体营养的均衡是十分有益的。

具体来讲，吃五谷杂粮对人体有六大益处：保养皮肤、养颜祛斑、润发护发、修复身材、预防疾病、协调机体平衡。所以，多食五谷杂粮不仅可以保持身体的健康，而且还能让你有一个好身材，变得更靓丽。

五谷杂粮的营养

五谷杂粮是最天然的养生食品，富含多种营养素，是我们一日三餐不可缺少的。五谷杂粮是给人体提供热能的最主要、最经济的来源。它的营养物质中糖的含量最高，平均达 70% 左右，蛋白质的含量一般在 8% ~ 12%，燕麦的蛋白质含量最高为 15%。它还是人类获取 B 族维生素的重要来源，其中维生素 B₁、B₂ 及尼克酸的含量均较多。在小米中还含有少量的胡萝卜素和维生素 E。无机盐的含量仅

杂粮

养生堂

为 1.5%左右。

下面将对它们的营养成分进行逐一介绍,并涉及它们在人体中的功效,当缺少这些营养素的时候,身体将会有什么样的状况。

碳水化合物

碳水化合物是一种产生能量和贮存能量的物质,是机体的主要组成部分。碳水化合物有给人体提供热能、解毒、节约人体的蛋白质、使脑细胞维持正常功能的作用。

谷类中的碳水化合物含量平均都在 70%以上,它是提供人体热量的最主要来源。煮烂的谷物会形成一种黏液,这种黏液会刺激胃液的分泌,从而加快了食物在肠道中的消化速度,所以,可以有效治疗胃肠溃疡。

与谷物相比较,豆类中碳水化合物的含量为 50%~60%,小豆更高一些。不过,大豆中碳水化合物的含量较低,仅为 25%~30%。大豆食品中的碳水化物约有一半的棉籽糖和水苏糖,这是人体所不能消化和吸收的,如果把它加工成大豆制品就会变得较易消化了。

脂肪

脂肪可以提供人体所需要的热量,帮助脂溶性维生素和胡萝卜素的吸收,调节人体免疫系统和血管的紧缩反应。

谷类中的脂肪含量很低,在 1%~2%之间,且多为不饱和脂肪酸。玉米和小麦芽中的油脂可以降低血胆固醇。谷类中少量脂肪有着特殊的重要作用,它能使其制品在加工后产生一种自然的芳香。

豆类中的脂肪含量也很丰富,大豆含量最高,为 18.4%。豆类的脂肪中不饱和脂肪酸居多,达到了 86%以上,且多是对人体有益的。