

种子小 能量大

胡维勤◎著

健康长寿者共同的秘诀
五谷百籽捣着吃

中南海保健医师胡维勤教授的磨食养生神方
现代人缺少的不是营养，而是能量
捣碎百籽释放自然精华，吃对五谷补充生命能量



33种谷类、14种豆类

饮食 推荐读物



看书扫这里

和阅读方式：编辑短信
搜小种子 大能量发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

著名食疗保健专家
王凤岐 作序推荐

附赠

《二十四节气饮食法》
拉页

重新解读“五谷为养”饮食理念
用种子的生命能量补充人体所需

吉林科学技术出版社

健康长寿者共同的秘诀
五谷百籽捣着吃

小种子 大能量

中南海保健医师
胡维勤◎著

图书在版编目(CIP)数据

小种子 大能量 / 胡维勤著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5384-7451-0

I. ①小… II. ①胡… III. ①食物养生—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第012703号

小种子 大能量

著 者 胡维勤
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 马艺轩
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 180千字
印 张 13.5
印 数 1—15 000册
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7451-0
定 价 39.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

……推荐序……

五谷百籽是上天的健康礼物

说养生，不能不说食疗。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“形不足者温之以气，精不足者补之以味”，这“味”指的就是食物。

我们中医讲究“药食同源”，神农时代药与食不分，无毒者可就，有毒者当避。随着经验的积累，药食才开始分化，同时，食疗与药疗也逐渐区分。《黄帝内经》对药与食的研究有很详尽的说明，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，这可称为最早的食疗原则。从这个原则也可以看出来“药食同源”但同时“药食有别”，它们是有分工的，不能混淆。生病的时候，需要药物的偏性去纠正身体的病邪；平时没病的时候，其实可以靠简简单单的谷肉果菜就能养生了。可现在很多人正好相反，平时没病的时候不重视饮食，老想着吃点养生、保健药，真正有病了却又不想吃药，总想着吃点什么就能把病治好。这种混乱的现象，让我这个从事了几十年医务工作的人深感担忧。也正是这种现状，使我在看到这本讲述怎样通过我们日常食用的五谷杂粮来养生的书籍时，眼前一亮，欣然提笔，想写点什么。

《黄帝内经》说：“安谷则昌，绝谷则危”，又说“五谷为养，五畜为益，

五果为助，五菜为充”，认为五谷杂粮才是养生的根本，充分道出了谷类的重要性。中医也认为“四时以胃气为本”“有胃气则生，无胃气则死”，而谷物主食是胃气的主要来源。同时，“安谷则昌”的思想和现代营养学的理论也是一致的。在《中国居民平衡膳食宝塔》中，五谷杂粮等主食位于宝塔的底端，是整个膳食结构的基础，能维持旺盛的生命，保证身体健康。另外，这些五谷杂粮，不仅有果腹的效果，还有很多平常人意想不到的药效，就拿小麦来说，它可以养心安神、厚肠益脾。张仲景在《金匱要略》中记有一道著名的“甘麦大枣汤”，即用小麦、甘草、大枣，以水煎服，可治疗因情绪抑郁或思虑过度、心脾受损引起的神志不安、悲伤欲哭等症。其他如大麦可和胃宽肠，黑芝麻补肝肾、益精血、润肠燥，燕麦粒益脾、养心、敛汗，黑米开胃益中、健脾暖肝、明目活血、涩滑补精，荞麦能消积开胃，薏米能健脾除湿，绿豆可清热解毒……可以说，五谷百籽，是上天赐予我们人类最好的健康礼物。

所以，我认为把五谷养生提出来，并去宣传和推广是极有好处的，随着人们逐渐尝试和接受，这种绿色、平衡的食疗养生法将会成为新的饮食潮流，从而促使国人的饮食更健康、更合理，这也是我所希望看到的。

王凤岐

著名食疗保健专家，主任医师、教授，北京中医药大学附属东方医院知名专家，原国家中医药管理局办公室主任及新闻发言人。

…… 自 序 ……

中南海保健之路 ——五谷食疗养生是伟人的长寿秘诀

饮食方面注意合理营养，家常便饭，粗细搭配，荤素菜混吃，尤其喜欢蔬菜和水果，食不过量；不吸烟，不饮酒。小平同志更是讲究饮食营养，主张食补而不要药补。他饮食简朴，但重视营养搭配，早餐爱吃馒头、稀饭、鸡蛋、泡菜；午饭、晚餐常是两素、一荤、一汤。值得一提的是他对豆类很是喜欢，常常会自制豆腐菜来吃。说到这，顺便提一下，小平同志早年留学法国时，曾和周恩来总理一起勤工俭学，开设“中华豆腐坊”，自操磨杆做豆腐，还到巴黎的餐馆酒店做豆腐菜。还有享年91岁的陈云同志，他的饮食也很有规律，还有个特殊的习惯，每餐一小碟花生米，永远是13粒。陈老的夫人于若木女士是中国著名的营养学家，曾担任中国营养学会会长，她针对陈老的体质特点，专门为陈老制订了一份保健食谱——早餐两片面包、一杯豆浆、一碗稀饭、一个煮核桃仁；午餐米饭100克、一素一荤（动物蛋白70克）；晚餐米饭75克、豆腐约100克、蔬菜约150克。另外老首长们脑力消耗较大，所以他们的食谱中有不少健脑、养心的食物，如核桃、杏仁、豆类、芝麻、葡萄酒等。

由此可见，老首长们长寿的秘诀，和这些五谷杂粮有很大的关系。现如今人们的生活水平有了很大的提高，饮食也日趋丰富和多样化，并且过分地追求精加工、

自序
精制的食物。这些食物虽然秀色可餐，但其中的营养素会因过度加工而流失，口感替代了营养，久而久之，必然会造成营养不均衡，身体内的某些物质严重失衡，从而导致各种疾病的发生。而五谷杂粮是天然食物，加工过程一般不会太复杂，避免了营养流失的问题，既保留了天然口感和味道，也保留了食物本身的养分。另外，不同的五谷杂粮，各有其功效，对人体健康起到非常有益的作用。比如谷芽可以开胃助消化，荞麦能降气宽肠、消积开胃，小麦、玉米可以保健抗癌，高粱可以健脾止泻，黑豆可以滋补肾阴，绿豆可以清凉解毒……合理、均衡地摄取五谷，是现代养生、祛病的精华之法。

综上，我认为应该提倡五谷养生，这也是我编写这本书的初衷，同时也希望我的读者朋友们，通过本书的介绍，能够对食疗养生有一个新的认识，收获健康与幸福！

胡维勤

本书作者，原中央警卫局中南海门诊部保健专家，主任医生，教授。先后为朱德、华国锋、谷牧、姚依林等多位领导同志做过保健医生，并在党和国家的多次重大会议和活动中担任保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，享受国务院颁布的政府特殊津贴。

目录

CONTENTS



第一章

饮德食和，千载食疗中的养生智慧

1. 药食同源，健康的根本在于一食一饮 2
2. 五谷为养，《黄帝内经》中的养生之道 5
3. 四气五味，用古老智慧“解析”你的食物 9
4. 综辨施养，选择适合你自己的食疗处方 13
5. 得谷者昌，揭秘五谷百籽中的天年玄机 17
6. 逢籽必捣，五谷百籽的最佳健康吃法 21

第二章

药祛食随，五谷磨食方防治常见病

1. 心神不宁常失眠，酸枣仁粥安神入梦 26
2. 肾亏体虚多健忘，杞子五味茶益精提神 29

3. 南瓜山药粥, 控制血糖的“稳定器” 32
4. 不让血压高上去, 试试芝麻核桃糊 35
5. “沉默杀手”高脂血, 玉米粉粥助消脂 38
6. 降脂茯苓薏米粥, 为脂肪肝“减肥” 41
7. 火热偏盛鼻出血, 清热止衄藕米糕 44
8. 脾胃虚寒易呕吐, 温中补脾肉豆蔻莲子粥 47
9. 肺燥肾虚会咳嗽, 杏仁煎膏助您止咳 50
10. 肝肾亏虚致目眩, 枸杞子粥调“花眼” 53
11. 肠燥便秘苦不堪言, 润肠通便试试杏汤 56
12. 胃寒胃痛别疏忽, 散寒止痛桂花粥 59
13. 脾胃虚弱食欲不振, 莲肉糕来开胃健脾 62
14. 虚弱贫血让人愁, 养血安神杞圆膏 65
15. 积湿生热长脚气, 赤小豆粥除足癣 68
16. 心肾虚弱生自汗, 枣仁人参粉可固表 71

第三章

家有一“宝”, 儿童要靠五谷“健”

1. 增力壮体西塘八珍糕, 让孩子健壮成长 76
2. 想要孩子聪明, 桂圆莲子粥来健脑益智 79
3. 开胃消食蜜饯山楂, 让孩子不再厌食 82
4. 儿童营养不良, 阳春白雪糕补营养 85
5. 儿童补钙用食疗, 胡桃仁粥强筋骨 88
6. 学生要有好成绩, 龙眼肉粥提高记忆力 91
7. 儿童多动、心神不宁, 用桂圆肉粥宁心安神 94

第四章

阳刚脊梁, 男人常靠五谷“壮”

1. 男性肾虚早防备, 黑豆汁补肾健体 98

2. 频发遗精找病源, 芡实粉粥固涩精气 101
3. 肾虚神悸致早泄, 芡实茯苓粥安神固肾 104
4. 受惊伤肾致阳痿, 莲子龙眼饮凝神补肾 107
5. 精少阳虚男性不育, 五子延宗茶补肾助育 110
6. 湿热毒致慢性前列腺炎, 试试茯苓车前粥 113

第五章

如花美眷, 女人需靠五谷“润”

1. 脾虚血妄成崩漏, 木耳大枣汤安中益气 118
2. 思虑太过气血滞, 双仁煎活血化瘀通闭经 121
3. 肾气不足月经不调, 滋阴补肾黑豆苏木饮 124
4. 痛经多是“寒潮”扰, 核桃仁炒韭菜温养有方 127
5. 女子带下多为湿扰, 荞麦健脾止带济生 130
6. 妊娠呕吐脾胃虚, 大枣粥打响保“胃”战 133
7. 水湿困脾妊娠肿胀, 蚕豆糕当仁不让 136
8. 胎动不安莫害怕, 安胎止痛鲤鱼粥 139
9. 气血虚弱产后缺乳, 通乳食用猪蹄粥 142
10. 宁心益气甘麦大枣粥, 安抚更年期综合征 145

第六章

“磨”养天年, 老年人要靠五谷“养”

1. 补气养血抗衰老, 延年益寿何首乌粥 150
2. 防治老慢支, 四仁鸡子羹止咳平喘 153
3. 食疗核桃酪, 让您远离尿频尿急的尴尬 156
4. 冠心病重养护, 活血通经三仁粥 159
5. 年老易患前列腺肥大, 松子粥辅助调治 162
6. 补益肝肾桑葚粥, 调理好慢性肾炎 165
7. 利水消肿赤小豆牛肉粥, 肝硬化的食疗佳品 168

第七章

身体发肤，容颜当需五谷“美”

1. 薏苡瓜瓣桃仁汤，清热利湿去痤疮 …… 172
2. 清热利湿三豆饮，远离愁人的黄褐斑 …… 175
3. 补肝益肾枸杞粥，让双眼“炯炯有神” …… 178
4. 润泽肌肤美姿容，饮用莲子龙眼汤 …… 181
5. 健齿需补肝益肾，常吃淮药芝麻糊 …… 184
6. 想要丰满美胸，平时常食荔枝粥 …… 187
7. 血虚肾亏生白发，乌发美颜芝麻枣膏 …… 190
8. 痰湿多食易肥胖，茯苓饼来瘦腰身 …… 193

附 录 五谷百籽养生食材表 ……196

谷物杂粮类 …… 196

豆 类 …… 198

果蔬籽类 …… 200

干果类 …… 201

中药类 …… 202

第一章

饮德食和，千载食疗中的养生智慧

民以食为天，这句话充分说明了中国人的饮食观念。成书于战国时期的中国医学史上第一部总结性经典著作《黄帝内经》中有关饮食的理论不下四十余篇，透析出中医学和饮食文化之间源远流长、紧密相关的联系。中医自古以来就非常重视“食养”和“食疗”的作用。《养老寿亲书》指出：

“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”人们很早就认识到，除了运用药物来防治疾病外，谷、肉、果、蔬等食物也是应当被充分利用来防治疾病的。它们可以营养身体、补益精气、增强人体的抗病能力。因此可以说，我们健康的根本就在于生活中的一食一饮。

1. 药食同源，健康的根本在于一食一饮

《黄帝内经》中记载：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”“药食同源”从《黄帝内经》中得到印证。



祖国医学传承数千年，它的思想不仅体现了唯物主义的观点，也融合了东方文化的思维和智慧，而“药食同源”就是其中的一项重要理论。

相传在神农氏时期，古代先民在寻找食物的过程中，遭受了许多疾患、病痛之苦。神农氏体恤黎民，怜悯百姓，不畏艰险开始“尝百草”，终于发现哪些是可以吃的，哪些是不可以吃的。神农氏同时还发现，有一些动植物，不仅可以充饥，还具有治疗疾病、减轻病痛的作用。比如误食某种食物后会出现呕吐、腹泻等症状，但在食用一些其他的食物后，这些症状会缓解，甚至消除。经过无数次的尝试，神农氏终于积累了丰富的经验，选择了那些最为安全、有效的“百草”，作为果腹充饥的食物；另一些，则归属于药，按其性能，用以治病。由此可见，在人类社会发展的初始阶段，人们是没有把食物和药物区别开来的。

其实，“药食同源”还可以从《黄帝内经》中得到印证，其曰：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”意思是毒性作用大的食用量要小一些，毒性作用小的食用量要大一些，谷肉果蔬，只要不过量食用，都可以养人。认为可以将“食”当作没有很大副作用的药，也可以说“药”是有较大副作用的食物，两者只是作用程度不同，本质上并没有区别。药物也是食物，而食物也是药物。这样的食物种类繁多，俯拾即是。比

《黄帝内经·太素》中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，说明了食物与药物之间是可以相互转化的。古代医家常把食物的功用主治与药物等同起来，甚至把某一味食物当作一个名方来看待。



如：乌龟、牛肉、羊肉、麻雀、鹌鹑、葱白、生姜、山药、薏米、莲子、苏子、苏叶等，它们既是富有营养的食物，又是作用温和、疗效很好的药品。尤其是葱白和生姜，在生活中，它们是不可或缺的调味品，而作为药物，它们在治疗伤风感冒、风寒感冒、流行性感冒等方面，其疗效甚至比现代一些所谓最好的感冒药还略胜一筹。在人们对感冒还没有一个正确的认识和很好的治疗方法之前，它们的作用是不可低估的。或许，它们将会永远成为对付感冒的一种温和、有效而又廉价的药物。

唐朝时的《黄帝内经·太素》一书中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，说明了食物与药物之间是可以相互转化的。正是由于食物可当作药物，药物也可是食物，所以，古代医家常把食物的功用主治与药物等同起来，甚至把某一味食物当作一个名方来看待。如清代名医王孟英曾说：

“甘蔗，榨浆名为天生复脉汤。”这是将一味甘蔗汁的功用比作益气滋阴的名方“复脉汤”。《本经逢原》里对西瓜的记载为：“西瓜能解太阳、阳明中渴及热病大渴，故有天生白虎汤之称。”这又是将一味西瓜比作清热名方“白虎汤”。梨子甘寒生津，润燥止渴，《随息居饮食谱》则言：“绞汁服，名天生甘露饮。”于是“甘露饮”则成了梨汁的代名词。

明白了“药食同源”的道理，就可以使人们对食性有进一步的理解，对中国传统食疗观有更深一层的认识。

健康小贴士 重视“食养”和“食疗”的作用

《养老寿亲书》中指出：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”这说明人们很早就认识到临床上除了运用药物来防治疾病外，谷、肉、果、蔬等食物也是应当充分利用的。



上古时代的人们“饥不择食”，在误食某些食物后会引发疾病。现在的人们“温饱”已不再是问题，便开始胡吃海塞，猎奇尝鲜，这样吃也导致了很多疾病的发生。但倘若换个角度来看这个问题，利用食物不同的属性，明确人在生活和病理情况下如何择食以养，科学合理地配膳，调节阴阳平衡，却可以有效地防治很多疾病，达到食疗的良好效果。

中医自古以来就非常重视“食养”和“食疗”的作用。《养老寿亲书》中指出：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”人们很早就认识到临床上除了运用药物来防治疾病外，谷、肉、果、蔬等食物也是应当充分利用的。它们可以营养身体、补益精气、增强抗病能力，从而确保人体健康。药物虽然作用大，但偏性也大，稍有不慎还会引起别的不适，一般不能经常吃。食物虽然作用弱，但性质平和，天天都离不了。我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性能作用或多或少地对身体营养平衡和生理功能等方面产生有利或不利的影 响，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲，食物并不亚于药物的作用。因此，正确合理地调配饮食，并坚持下去，就会使食物起到药物所不能达到的效果。纵观药食发展过程，远古时代是同源的，后经几千年的发展，药食出现分化。“物极必反”，也许再过若干年，返璞归真，以食为药、以食代药的疗法未尝不可能实现。

2. 五谷为养，《黄帝内经》中的养生之道

《黄帝内经·素问·藏气法时论》篇中有此一说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”作为我国最早的一部医学著作，它给我们提供了世界上最早而又最全面的饮食指南：既要吃得杂而全面，又要吃得有主次之分。



《黄帝内经·素问·藏气法时论》篇中有此一说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”作为我国最早的一部医学著作，它给我们提供了世界上最早而又最全面的饮食指南：既要吃得杂而全面，又要吃得有主次之分。在中国营养学会推出的膳食配比中，第一个强调的也是要多吃五谷杂粮。然而，《黄帝内经》里的饮食之道远不止于此，它蕴含着的更多的饮食要义、饮食文化需要我们去挖掘和学习。

饮食要合理均衡

《黄帝内经》倡导“谷肉果蔬，食养尽之”，这是指人们的膳食要均衡，不可偏颇。谷肉果菜都是饮食营养的基本物质，而且有各自不同的性味功能，最好是均衡搭配食用，以保证营养全面，培补人体的精气。可是现在有的孩子吃的都是精心加工出来的精细食品：有的人怕患高血压、心脏病不敢吃荤；也有不少人为了保持好的体形只吃水果餐、蔬菜沙拉，结果得不偿失，出现了各种病症……吃“精品”的孩子脾胃越来越弱，“不敢吃荤”的人气血渐渐不足，“只吃水果餐、蔬菜沙拉”的人面色一天天向“菜色”靠近。吃得杂一点，谷肉果蔬都接受。即使吃粮食，也要细粮、粗粮相结合，谷物豆类相宜。古人说得好：烹龙炮凤何足贵，劝君杂食颐天年。

中国传统饮食的特点是既提倡杂食，又强调主次，以素食为主而又均衡

健康小贴士 饮食有节是养生的一个重要方面

“饮食有节”就是做到“已饥方食，未饱先止”，每餐七八分饱，健康长寿活到老，“七分饱”最养生，不暴饮暴食的同时还要做到按照节令、按照大自然的节律来安排饮食。



合理地搭配其他饮食，是一种全方位吸取“营养”的饮食模式。与西方国家以动物性食物为主而很少食谷物的膳食结构相比，它大大减少了高脂血症、高血压、糖尿病、心脑血管疾病、肥胖症及结肠癌等众多疾病患发的概率，对于提高我们民族的整体健康水平起到了很大的作用。

饮食要节制适时

《黄帝内经·素问·上古天真论》里说“法于阴阳，和于术数，食饮有节”，《黄帝内经》把“饮食有节”作为养生的一个重要方面，主张“谨和五味”、“饮食有节”的饮食方式，反对“以酒为浆，以妄为常”的不良生活习惯。过节或聚会时，人们常常会失去节制，暴饮暴食，结果吃出了肥胖病，吃出了高血压，吃出了肝硬化。要健康，无论何时都应该做到“已饥方食，未饱先止”。“已饥方食”，指的是吃起来味香爽口的食物，虽然吃的是粗茶淡饭，却胜于美味佳肴；“未饱先止”，指再好吃的东西也不要吃得过饱，“每餐七八分饱，健康长寿活到老”，“七分饱”最养生。

但“饮食有节”不仅仅是不暴饮暴食，还有按照节令、按照大自然的节律来安排饮食的意思。如春季阴消阳长，就要适当多吃一些温补阳气的食物；夏季天气炎热，流汗较多，就应该多吃一些清凉养心的食物；秋季干燥伤肺，去燥止咳、滋阴润肺的食物就成了上选；冬季天寒地冻，万物潜藏，