



HEALTH

LONGEVITY

会吃才健康 会睡才长寿

朱丽娟 著

《黄帝内经》中的饮食养生秘法



会吃才健康 会睡才长寿

朱丽娟 著

《黄帝内经》中的饮食养生秘法



贵州出版集团
Guizhou Publishing Group
贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会吃才健康, 会睡才长寿:《黄帝内经》中的饮食
养生秘法 / 朱丽娟著. — 贵阳: 贵州科技出版社,

2014. 5

ISBN 978 - 7 - 80662 - 988 - 8

I. ①会… II. ①朱… III. ①《内经》 - 食物养生
IV. ①R221②R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 048540 号

会吃才健康, 会睡才长寿:《黄帝内经》中的饮食养生秘法

朱丽娟 著

责任编辑 袁 隽

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京盛源印刷有限公司

版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 5 月第 1 次

字 数 208 千字

印 张 13

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 80662 - 988 - 8

定 价 29.80 元

前言

《黄帝内经》（以下简称《内经》）是我国现存最早、最完整的一部医学经典著作，它所建立的理论体系，不仅为祖国的医学理论和临床实践奠定了基础，还为保障人民的身体健康，建立科学的生活方式提供了理论参考。这次带大家学习这本经典著作，主要目的就是初探《内经》中关于饮食养生的理论知识，并将其运用到我们日常饮食习惯中来，建立合理科学养生之法。

整体观是《内经》理论体系最显著的学术特征之一，即统一性和完整性。《内经》认为人体是一个有机整体，体现在《内经》的理论思想中，主要有：人体本身是一个有机整体；人与自然环境的统一性；人与社会环境的统一性。将这种整体思想，尤其是人和自然的统一性，用于指导我们的饮食习惯，就是我们中医所说的科学饮食了。我国自古代开始就有“药食同源”的说法，也就是说，许多食物也可以是药物，两者之间并没有绝对的分界线，古代有医家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有不同的性味，即“四性”“五味”。“四性”又称为“四气”，即食物具有寒、热、温、凉四种不同的性质，其中温和热属于同一性质，即吃完这两种性质的食物之后，身体有发热的感觉，两者的区别在于程度上的不同，温次于热；寒和凉属于同一种性质，即吃完这两种性质的食物之后，身体有清凉的感觉，凉在程度上次于寒。介于这四者之间

的，我们则将之归为平性。从我们日常生活中常见的食物来看，平性的食物居多，温、热性的次之，寒、凉性的更少。“五味”，即辛、甘、酸、苦、咸。随着人们对食物性质的不断深入认识，发现药物的滋味和它们各自的药效之间有着一定的联系和对应关系。通常甘味的食物多有助于改善体虚的情况，而且对于一些急病或急痛有一定的缓解作用；酸味的食物多有助于收敛固涩，增进食欲，健脾开胃；苦味的食物大多能够祛除体内的湿气，还具有清热、泻实的作用；咸味的食物能在一定程度上对浊痰瘀血等结聚而形成的有形病证有改善作用；辛味的食物有助于将体内的病邪发散至表，对症治疗。这些食物通过发挥各自的作用，和人体形成统一整体，运用得当，就可以达到饮食养生的目的，甚至对于某些疾病还具有治疗和改善作用。

那么，我们在平时的饮食中，该如何具体而实际地运用这些理论知识达到养生的目的呢？接下来，就让我带着大家在本书中寻找答案吧！

作者

目 录

第一章 “饮食有节”——定时定量，控制食欲

第一节 《内经》论“饮食有节” / 3

第二节 定时定量 / 7

第三节 寒热适宜 / 17

第四节 控制食欲 / 22

第二章 “饮食平衡”——不偏食、不挑食，兼顾彼此

第一节 《内经》论“饮食平衡” / 31

第二节 食五谷，养五脏 / 34

第三节 “五菜为充”，营养到家 / 40

第四节 五香烹五畜，奏补益之功效 / 47

第五节 “五果为助”，有滋有味 / 67

第三章 “谨和五味”——塑造合理的饮食结构

- 第一节 《内经》论“谨和五味” / 87
- 第二节 让人欲罢不能的“酸” / 90
- 第三节 吃得苦中“苦”，妙处大无边 / 97
- 第四节 百味“咸”为先 / 101
- 第五节 “辛”亦有道 / 106
- 第六节 爱不离口“甘”之味 / 118

第四章 “因时制宜”——察四时之气，达养生之效

- 第一节 《内经》论“因时制宜” / 131
- 第二节 春季的饮食 / 133
- 第三节 夏季的饮食 / 138
- 第四节 秋季的饮食 / 143
- 第五节 冬季的饮食 / 151

第五章 “以食祛病”——疾病的饮食调理

- 第一节 中老年患者的困扰——“三高” / 159
- 第二节 常见病、多发病——感冒 / 169
- 第三节 女性患者的煎熬——痛经 / 177
- 第四节 女性逃不过的更年期综合征 / 182
- 第五节 眠难安，体难康 / 188
- 第六节 从饮食开始，改善中风 / 196

第一章

『饮食有节』——定时定量，控制食欲

古话说得好，『民以食为天』，从这句话我们可以看出，想要生存就离不开食物。既然饮食对我们人类生存这么重要，那么如何将食物吃得健康，吃得恰到好处，就显得格外重要了。中医著名古籍——《内经》中有很多和饮食有关的论述，其最首要的原则就是——饮食有节。那么，什么是饮食有节呢？怎样做到饮食有节呢？接下来，就让我们从《内经》里寻找正确、健康的『节食』之道吧！





第一节 《内经》论“饮食有节”

饮食有节，起居有常

《内经》在《素问·上古天真论篇》这章有这么一段原话：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

首先，我先为大家解释一下这段经典古语的大致意思。“和于术数”，指用合适的养生方法来调养身体。本段可以通俗理解为：上古时代的人，那些懂得养生之道的人，能够在研究世间天地阴阳变化规律的基础之上，根据自然界万物及气候等的变化规律，在不同的时间、不同的环境来加以变化，从而达到将自身健康和周围环境相统一的、和谐的养生之道。怎样才叫饮食有所节制呢？就是说作息有一定规律，既不因为工作和劳务过度劳神劳力，又避免房事过度频繁，纵欲过度，这样才能够保持良好的身体素质，活到天赋的自然年龄，即超过百岁才离开人世。但现在大多数人却不具备这样良好的生活习惯，因为种种主观或客观的原因，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，甚至在半醉半醒的情况下行房事，逞一时之快，欲望得不到很好的控制，导致人体精气损耗过度。长此以往起居作息的毫无规律，人到半百之年就提前衰老了。



饮食养生是我们祖先的一大宝贵的文化遗产，在形成、发展过程中，积累了丰富的经验，其中很重要的一点就是强调饮食有节，这对养生保健来说有着十分重要的意义。饮食有节是指饮食要有规律，定时定量，不可过饥过饱，以保持脾胃功能的正常运行。可以毫不夸张地说，饮食有节是“尽终其天年”的关键。饮食物是人体生长发育所必需的物质基础，也是维持人体正常生命活动必不可少的自然因素。那么，这样一种如空气般无所不在的物质，为什么在《内经》养生方法中有着如此重要的地位呢？因为我们很多人都缺乏一个良好的饮食习惯，在饮食过程中完全忽视了养生之道，随心所欲，再加上高速的工作节奏和沉重的生活压力，形成了饭无定时、食无定量、想吃就吃、类无巨细的饮食习惯，长此以往，饮食失当，损伤脾胃的运化功能，最终导致多种疾病的发生。中医认为进食过量，则脾胃负担过重，食积于胃肠，日久脾胃功能就会受到损害，水谷精微（营养物质）就不能化生，就会产生疾病。后世医家进一步完善了这一论述，如唐代名医孙思邈就说：“饮食过多，则结积聚；渴饮过量则成痰。”孙中山先生更是认为饮食不节是导致疾病的根本原因，他有一段话是这么说的，“人间之疾病，多半从饮食不节而来，所有动物皆顺其自然之性，即纯听生元之节制，故于饮食之量一足其度，则断不多食。而上古



之人与今之野蛮人种，文化未开，天性未漓，饮食亦多顺其自然，故少受饮食过量之病。今日进化之人，文明程度愈高，则去自然亦愈远，而自作之孽亦多。如酒也、烟也、鸦片也、鹁肩也，种种戕生之物，日出日繁，而人之嗜好邪僻亦以文明进化而加增，则近代文明人类受饮食之患者，实不可胜量也”。饮食有节，除节制用量外，还包含对人口饮食的本身表现，如温度、硬度及食饮时间的节制。

脾胃乃后天之本

《素问·痹论篇》曰：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《素问·生气通天论篇》又道：“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。”

前一句话的意思是说，如果饮食超过正常的量，就会给肠胃带来损伤，这往往是造成脾胃病的病因。这句话强调，饮食失节很重要的致病原因之一就是饮食过量，联系我们生活的实际情况，会发现这句话堪称经典写照。后一句话可以这么理解，如果饱食，即饮食过量，筋脉便会因为肠胃过多地承载食物过多胀满，而造成连带的损伤，就可能发生大便中夹带脓血的病理病变，从而形成了痔疮。可见，饮食过量，不仅会对脾胃造成损伤，对人体的其他功能也会带来危害。因为从《内经》理论的基础来看，人体是一个整体，没有单独存在的器官或构造，一个部位或者功能的损伤也势必会对整体造成影响。

中医学中有这样的观点——“脾胃乃后天之本”，也就是说，人的后天机体生长、发育，包括是否有健康的身体状况，都受到脾胃（中医概念的“脾胃”）功能的支配和影响。因此，如果我们在平时的生活中不注意，吃的东西超过了机体所能接受的范围，某类饮食吃得太过，暴饮暴食，对于饮食有偏好等，这些不健康的饮食习惯，都会造成脾胃功能的损伤，从而对人体的健康造成威胁。尤其到了过节的时候，大多数人往往极易放纵饮食。比如说，到了中秋节的时候，各种糕点精彩纷呈，其中大部分都是甜食。从食物性味的角度来看，甜食味甘，甘味对五脏中的脾亲和



较大，所以说，甘味的食物食入过多就会对脾胃功能造成损伤，进一步更会危害到其他脏腑，从而引起其他种类的疾病。中医古籍中就有对这一病理损伤的描述，如《本草纲目》：“甘伤肉”；又见“过于甘，心气喘满，色黑，肾气不平，骨痛而发落”。因此，饮食过量或某种食物食入过多，有时候并不是我们想象的那么简单，不是吃多了就隔一段时间不吃即可消化这么简单的事情。因此，建议我们每个人都要在一举一动中加以留心，不因为一时的喜好打乱科学健康的饮食习惯，合理饮食，保护好我们脾胃，保持健康的身体状况。

营、卫、宗气各司其职

《灵枢·五味篇》有这么一句话：“天地之精气，其大数常出三入一，故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”又见《灵枢·平人绝谷篇》：“故平人不食饮七日而死者，水谷精气津液皆尽故也。”

以上两句话的意思很好理解。第一句话是说：自然界为人类生命活动提供所需的营养成分，其中只有空气和食物在进入人体后，能够经过机体的转化，形成营气和卫气、宗气、糟粕三个方面，只有这样，才足以维持我们人类的生命活动。因此，如果一个人半天之内都没有进食，势必会带来气的衰减；而若一天都不进食，程度就会严重，造成气的缺少。第二句话可以这么理解：如果一个健康的人七天之内都不进饮食，那么本该由饮食物消化吸收后为人体提供的营养物质（即精微物质）以及津液，就会在这段时间中只出不入，等到最后消耗枯竭，这个人就会死亡。

对于一个健康的人来说，人体的生理功能都在不断地各司其职，也就是说时时刻刻都有新陈代谢的过程。在这个过程中，就在不断消耗着能量，哪怕是在睡着的情况下，我们的身体机能都在运转着。为了保证这一过程顺利有序地进行，需要我们不断为自己提供能量——食物。因此，很重要的一点就是：不能过饥才饮食。在我们的日常生活中，有些人就有这样的体验，偶尔由于工作繁忙或其他原因耽误一顿两顿饮食尚无明显的感



觉，但是耽误次数多了或者时间长了，身体尤其是胃部及体力就会觉得明显的不适。这是因为，如果个别一次两次过饥，健康的身体尚处在可代偿的范围内，不至于损伤过多的精气，但时间一长或者次数一多，势必会超出人体所能代偿的范围，引起功能的损伤，甚至造成不可逆的破坏，影响身体的健康。所以，为了维持我们脾胃功能和生命活动的正常有序进行，切记不可过饥才饮食。

《内经》中不乏对于“饮食有节”这一养生理论的叙述，在此我们就不一一列举了。纵观原文，关于这一饮食养生理论的阐释，主要包括以下三个方面：定时定量、寒温适宜和控制食欲。那么，我们要如何将这些理论知识落实到我们日常饮食中，养成健康的饮食习惯呢？在本章接下来三个章节中，将结合生活实际为大家揭晓这个问题的答案。



第二节 定时定量

我们都知道，按时吃饭对健康有着很重要的作用。当我们还是年幼孩童的时候，我们的爸爸妈妈就时时教导和督促我们，要养成良好的饮食习惯，其中很重要的一点，就是要按时吃饭，其中又以早饭最为重要。如果忽视了早饭，对我们健康造成的危害非常大。可是随着我们逐渐长大，处理的事情越来越多，很多人往往由于早晨上班、上学甚至贪睡等原因，忽略了如此重要的早饭；不仅仅是早饭，有的人甚至会因为工作时间紧张，不结束工作就不去吃饭，而导致饮食无定时。久而久之，就会对我们的身体造成危害。有的人不禁要说：你看，我今天早上就没有吃早饭，午饭也是很晚才吃，我也没有觉得有什么不舒服啊？如果你有这样的想法，那就大错特错了。不按时吃饭，一天两天还不至于对我们的人体造成什么过大的危害，但是当这种行为变成习惯，并且积累到一段时间后，就会对我们



的身体带来不可逆的影响。接下来，就让我们来看看不按时吃饭到底有哪些危害吧。

1. 大脑变得迟钝

吃饭，很重要的一个作用就是定时为大脑补充营养。如果在该吃饭的时候没有吃饭，那么，没有足够的食物提供营养以供大脑消耗，便容易觉得疲劳、倦怠、反应迟钝、精神无法集中。所以，只有定时定量饮食，才能保证大脑得到充分的营养，使人的理解力、记忆力、思维分析能力都保持在较充沛的状态，只有这样，才能保证更高、更好的工作效率。

2. 增加糖尿病的患病几率

同样，由于生活节奏加快，人们经常会由于时间紧张或者因为想要减肥而选择不吃饭。但是，如果一段时间不吃饭，那么，在饥饿的状态下，反而会吃得过多，如此一来，对体内胰岛素的规律分泌造成影响，将增加糖尿病的患病几率。在某医学杂志上发表的研究提示，一个人若白天时候的饮食没有按时进行，到了晚上的时候大吃一顿，如此一来，可能会影响机体代谢水平，针对糖尿病来说，最主要的就是会使空腹时血糖水平升高，并且减慢胰岛素发挥作用的时间。所以说，定时吃饭对糖尿病的发生也是具有一定预防作用的。

3. 造成肥胖及动脉硬化

研究表明，如果不按时吃饭，尤其长期不吃早饭，会导致体内脂蛋白、胆固醇过剩，黏附在血管内壁上，增加血管的厚度和血管的正常流通，引起血管变硬，即血管硬化。另一方面，如果早餐摄入营养不足，机体消耗缺乏营养，反射性地就会增加晚饭的饮食量。相对白天来说，人们在晚上活动较少，对摄入的营养物质的消耗减少，剩下的没有消耗完的营养就会以脂肪的形式储存在人体内，日积月累，越来越胖也就不足为奇了。

4. 易患胆结石

胆囊储存肝脏分泌的胆汁，在人体摄入食物后发挥其消化作用。人体



在空腹的时候，胆汁中胆固醇的含量相对较高，这些胆固醇在我们正常摄入食物后，随着胆囊收缩而排出。所以，当一个人经常不吃饭，或吃饭时间随心所欲、毫无章法，那么，胆囊的收缩功能降低，胆固醇储存在胆囊中而无法排除参与消化，就容易产生结石，即胆结石。

5. 损害胃的健康

正常情况下，食物摄入后，它们在胃里能停留4~5个小时。当我们产生饥饿感觉的时候，其实胃里的食物在这之前就已经排空。在胃内空空如也的情况下，胃液就会产生“自我消化”过程，即胃以胃黏膜为消化对象，“胃自己吃自己”，削弱胃黏膜的功能，从而引起消化性溃疡和胃炎。如果感到饥饿后还不进食，次数多了后，甚至会引发昏迷、低血糖、休克等。

一天三餐，定时饮食，保证了为我们身体的代谢活动适时地提供能量。营养学家建议，早饭的摄取量约占全天总热能的30%，午饭约占40%，晚饭约占30%。关于我们的三餐，有句老话说得好：“早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少。”按次序总结为三个字，就是好、饱、少。还有另外一个形象的说法是这样的：“早饭要吃得像国王，中饭要吃得像绅士，晚饭要吃得像贫民。”可见，在一天三餐中，以早饭尤为重要。单以早饭的营养配比来说，从碳水化合物中摄取的能量应占能量总需求量的55%~65%，蛋白质占11%~15%，脂肪占20%~30%。在早上起床的时候，我们胃里的食物已经消耗殆尽，所以已经不足以为人体内正常的新陈代谢活动提供必需的营养物质。起床后，在没吃早饭，能量没有得到全面、及时补充的情况下就从事一天的活动，很明显就会觉得思维迟钝、注意力不集中，导致工作效率大大降低。那么，我们应该如何安排对我们如此重要的早饭呢？首先，一般人早饭可能不会吃很多，在食量有限的情况下，一顿品种丰富的早饭尤为重要。建议早饭的品种应当尽量包括以下种类的食物：动物性食品，如鸡蛋、肉类、牛奶等；碳水化合物，如面包、米粥等，也就是我们常说的主食；不要忘了，还应适当补充新鲜蔬菜、豆浆和水果哦。因为现代人对饮食的关注度越来越

越高，对饮食的要求也越来越精细，因此早点尽量选择一些“粗粮”。比方说那些含大麦粒的全麦面包，从中可以摄取更多的粗纤维。关于吃水果，有这样一种说法，“早上吃是金，中午吃是银，晚上吃是铜”。所以说，要想更好地补充维生素，早上吃水果是最好的选择。其次，蔬菜不必吃太多，但也是必不可少的。早饭的时候，可以小菜的形式增加蔬菜的摄入，具体可以根据个人的时间安排。若早上时间匆忙，没有足够的时间做小菜，可在前一天晚上做好，冷藏后以供第二天早饭取用。在此提醒大家，我们平常选择的榨菜虽然其调味作用值得认可，但缺乏一定的营养价值，而且，大多数的榨菜含盐量过高，故不建议经常食用。再者，早餐不可缺少维生素。有些人觉得，自己都有按时吃早饭，每顿也都觉得已经吃饱了，那么，这样的早饭是不是就营养充沛了呢？这里我要说的是，在大多数时候，早饭的量很多，但是往往是有量无质，你所觉得的饱也只是表面上应付了你生理上的需要，但身体本质上还是处于营养失调或者饥饿的状态。有些人吃了比较油腻或者含糖量过高的早饭，还是无法增强精力，有昏昏欲睡的感觉；或者为图方便，直接在不正规的路边小摊解决早饭，不经意间食入不卫生，甚至含有致病菌或者致癌物质的早饭，这同样达不到健康早餐的目的。

定时定量饮食，对我们的健康有着不可忽视的作用。以上为大家介绍的不按时吃饭的危害，大致介绍了一下一顿有营养的早饭应该包含哪些物质，那么，每次都按时吃饭，尽量多吃，每顿都吃得很饱，这样体内的营养物质很丰富，是不是就健康了呢？很显然，这种想法是错误的。不按时吃饭危害多，那么，饮食过量，即吃得太饱，对我们的健康又有怎样的危害呢？长时间过度进食对身体会带来多种多样的危害，其中又以以下五大危害最为严重。

1. 增加脑血管患病率

大多数的脑血管疾病，和由于食量过多导致的动脉粥样硬化、高血压和高血脂等疾病是密不可分的。危害人类生命和健康最严重的三大疾病之一——脑血管病，应当引起人们的高度重视。这种重视，不仅仅是体现在