

无病长寿的中医味道
食疗养生攻略



제대로 먹어야 몸이 산다

食物分七味， 吃对才健康

[韩] 崔炳甲 著

李学权 译



YZLI0890146474

酸甜苦辣咸淡涩，
味道决定了你是长寿还是短命

三大选择食物要点——分寒热、辨味道、
看季节，找到你的真命食物

五种“补药”——肉、牛奶、人参、酒、
水，吃对是药，吃错是毒

两个最适合现代中国人的健康饮食法——减
少食量，滋养阴气，人人都可无病长寿



广西科学技术出版社

제대로 먹어야 몸이 산다



食物分七味， 吃对才健康

[韩] 崔炳甲 著
李学权 译



YZLI0890146474



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2010-325号

Jedaero Mugoya Momi Santda by Choi, Byoung Kab 崔炳甲

Copyright © 2008 By Choi, Byoung Kab 崔炳甲

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright©2012 by Guangxi Science & Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with SAMHO MEDIA

through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

食物分七味, 吃对才健康 / (韩) 崔炳甲著; 李学权译. —南宁:
广西科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-80763-725-7

I. ①食… II. ①崔… ②李… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第251822号

SHIWU FEN QI WEI, CHI DUI CAI JIANKANG

食物分七味, 吃对才健康

作 者: [韩]崔炳甲

策 划: 刘 杨

装帧设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

翻 译: 李学权

责任编辑: 刘 杨

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 110千字

版 次: 2012年1月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-725-7/R · 199

定 价: 29.80元

邮政编码: 101149

印 张: 16.5

印 次: 2012年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

前言

现代人的生活无疑是富足的，医学高度发达，人类的寿命也延长了不少。但得各种生活习惯病和疑难杂症的患者数量也在急剧增加。

我是抱着“这究竟为什么”的疑问开始撰写此书的。

疾病的形成主要有两种原因：一种是外面的邪气进入人体后引起疾病，另一种是人体内部的原因引起疾病。人体本身导致的疾病大多是由错误的生活习惯引起的。当错误的生活习惯几十年如一日地重复时，体内日积月累的毒素就会引发各种疾病，我们把这种疾病称为生活习惯病。代表性的生活习惯病有高血压、糖尿病、高脂血症等，就连癌症也可视为生活习惯病的一种。

中医学理论认为不协调的饮食、生活、情绪变化、性生活是导致生活习惯病的基本原因。其中，最具影响力的当属我们每天都会吃的食物。食物固然可以维持人类生命，并在一定程度上帮我们抵抗疾病，但不合理的食物和饮食习惯反而会增加毒素，诱发疾病。所以，了解食物是每个渴望健康的人都应该学习的必修课。

西医研究食物用的是成分分析法，大家熟悉的也是这种方法。不过在中医看来，成分分析虽有作用，但决不能挖掘出食物全部的价值。中医根据食物的冷热属性、升降浮沉，以及五味和五脏六腑之间的关系看待食物。现代慢性病和疑难杂症有很大一部分都是因

为忽视食物的属性，只关注成分和营养而发生的。

中医医生并不是向大家提供各类民间疗法的人。中医医生不仅是医疗工作者，还是药材专家和食品专家，是提供整体性的疾病预防和治疗方法的人。为了预防现代人的生活习惯病，大家有必要试着把中医的一些观点引入生活中。

看待世界的角度因人而异。本书用一名中医的眼光阐释了健康与食物的关系。对关注中医的人来讲，本书并不难懂，只要认真通读本书，我相信它一定会在保持健康方面给大家带来有益的帮助。



❁ 医学源自生活

- 想要活得好，必须重预防 2
- 一切疾病源自生活习惯 5
- 疾病是积累在体内的邪气引发的 9
- 了解阴阳才能百战百胜 11
- 了解自己是阴性体质还是阳性体质 14
- 西医营养学暴露的问题 17

❁ 食物的属性决定人的属性

- 有药效的食物和有毒的食物 24
- 食物是维持生命所必需的 26
- 偏食会让我们患上食物性疾病 30
- 健康的时候更要什么都吃一点 32
- 按体质吃饭容易造成偏食 34
- 饮食习惯决定性格 37
- 按照寒热属性挑食物 41
- 储藏状态和烹调方法会影响食物的属性 46

怎样判断自己的寒热	50
五脏六腑的冷热属性	51
食物的寒热属性会影响疾病	54
错误的饮食习惯是引起上火和寒病的元凶	55
要吃就吃温热的	57

知七味就能养好五脏六腑

七味是什么	60
味道也分阴阳	61
五味和五脏六腑的关系	62
辣味——不要每天都吃辣味食物	64
甜味——甜味引来生活习惯病	72
淡味——清淡的饮食可以预防食毒	79
咸味——吃得多会减寿	82
酸味——酸味食物是药也是毒	89
苦味——泻火又减肥	95
涩味——预防和治疗腹泻	98

用当季食物制定你的食谱

当季食物的重要性	102
----------	-----

营养和成分学忽视了大自然的精气	103
四季饮食健康法	105
春季饮食——摄取春天里上升的气息	108
夏季饮食——用当季食物轻松解决夏季保养难题	110
雨季饮食——去除湿热才能守护健康	115
秋季饮食——为过冬做准备	117
冬季饮食——克服寒冷，预防感冒	119
按季节吃杂粮饭，好于常年吃五谷饭	122

少吃肉才健康

东方人和西方人的饮食、风俗、体质的区别	130
东方人的肠道比西方人长	131
真正威胁健康的是以肉食为主的饮食习惯	132
中医是如何看待肉食的	134
不同体质和季节吃不同的肉	140
不能吃肉喝牛奶的孩子该如何补充蛋白质	145
现在的饮食习惯让孩子只长个子却不健康	147
火气越大肉质越松软	149

❁ 食物的本质

- 牛奶不是谁都能喝的营养品 152
- 牛奶其实是药物而非食物 155
- 牛奶的副作用 157
- 牛奶、酸奶和便秘 158
- 老年人便秘喝牛奶紫苏粥 160
- 危害健康的早餐——一杯冷牛奶 162
- 面粉中有热毒 164
- 方便面是儿童健康的热性炸弹 168
- 阴阳平衡的好食品——辣白菜 170
- 可缓解压力的绿茶健康法 173
- 如何正确吃人参 177

❁ 无病长寿的饮食健康法

- 大自然和人体时钟要保持协调 186
- 早餐是可补充阳气的灵丹妙药 187
- 晚餐综合征是万病根源 189
- 最适合饭后吃的食物 191
- 饭后散步是最好的运动 194

保持健康的六大饮食原则 197

一次不能吃得太多的四个理由 199

每个人都可能有食滞和食积的问题 201

胃镜检查不出原因的胃疼 206

❀ 让酒变成补药的方法

世上食物本无好坏之分 210

酒的属性和好处 210

一日饮酒量不超过三杯，佐饭酒不超过一杯 212

酒带给我们的疾病 213

酒后性生活伤元气 215

喝酒时和喝酒后不宜吃的食物 218

古老有效的醒酒法 218

可解酒毒的食物 219

❀ 饮水量关系到健康大问题

水也是一种影响健康的食物 222

水是造成疾病的原因之一 223

根据体质和年龄正确饮水 225

要区分喝冷水和喝热水的时机 226

预防脱水才是重中之重 228

❁ 适合东方人的饮食生活

现代人的饮食生活应以滋养阴气为主 232

最适合东方人的饮食法 233

抗生素和医生们的梦想 234

预防感冒的生活习惯 236

后记 245

医学源自生活



生活就是医学！好的生活习惯带来健康，而不好的生活习惯招来疾病。只需改善生活习惯，就能远离包括生活习惯病在内的众多现代疾病。不过，做到这些并不能简单依靠某种疗法。无病长寿的王道，就在于不偏不倚地维持和谐的生活方式。



想要活得好，必须重预防

民间有三大谎话总会让听者会心一笑，即老处女不想出嫁，商人赔本做买卖和老人说自己活够了。老人说活够了，通常都是身体不舒服的时候。老人们是用反话表达自己真正的想法而已。说句实在话，世上有谁不希望自己无病长寿呢。

前一阵子，某电视节目报道了医学的高度发达可使人类平均寿命延长到100岁以上的新闻。我想见过这则报道的每一个人，都在那一刹那看到了玫瑰色的希望。也许和工业革命带来的丰硕成果相比，涨幅不大的人类平均寿命，正好可以反证长寿并非现代人的奢望。但是当我们认真剖析时就会发现，其中还是有一些只凭数据下结论，言之过早的问题点。

过去人类最大的死亡原因是传染病和战争，婴儿期的死亡率也很高。现代医学最大的功绩就在于，大幅降低了传染病死亡率和婴儿期死亡率。可是，社会的发展和富足的生活却又衍生出了一些和过去完全不同的疾病种类。即，已成为当今社会主要死亡原因的癌症、脑卒中（脑中风）、心绞痛（缺血性心脏病）、心肌梗死、糖尿病、高血压等。此外，自杀也是不可小觑的死亡原因。

根据韩国保健社会研究院的研究报告，韩国人的平均寿命已达78.6岁，但健康寿命只有68.6岁。健康寿命指的是从平均寿命



中综合考虑人在日常生活中的管理能力、疼痛、不适、步行能力、不安、抑郁等因素后得出的，实际保持健康生活的时间。通过这个报告可以看出，人在一生中约有10年的时间因为病痛的折磨无法过正常的生活。总之，这组数据表明，人的平均寿命完全是借助药物的力量，强行延长的。

更令人担忧的是，和不断延长的平均寿命相比，健康寿命反而呈降低的趋势。这是因为身患各种可影响寿命的生活习惯病的年龄段逐渐下降。在过去，生活习惯病属于营养摄取过多、体力劳动较少、精神活动活跃的贵族专有的高级疾病。可到如今，丰富的食物和便捷的生活却让这种疾病在大范围人群中扩散开来。

所以，这些由错误的生活习惯引来的疾病切不可单纯依赖医务人员，正所谓我的健康我负责。人们为了保持健康和提高生活质量而努力着，并迎来了康乐热潮，少吃肉多吃青菜爱运动的人群也在日益增加。

但事与愿违，包括癌症在内的病人呈几何级增长，发病年龄也急剧下降。从小儿肥胖症、小儿糖尿病开始，到30~40年龄段的脑卒中、抑郁症等精神类疾病的患者也在快速增加。

在中医眼里，西方医学虽然为人类做出了很大贡献，却依然属于拥有很多问题的缺损医学。例如，西方医学无法完全治疗和



预防生活习惯病。现实的情况没有任何好转的迹象，即便是科学和医学得到更长足的发展，当前的状况还会继续下去。我之所以敢这么说，是因为中医和西方医学看待人类和疾病的视角完全不同。西方医学不能解决的问题，则应从中医的角度寻找解决的途径。

《东医宝鉴》^①引用了《黄帝内经》中的一句话——“上医治未病”。

治未病（治疗还没有发生的病）有三种含义。

第一，提前消除致病因素，预防疾病。

第二，出现疾病的先期症状时及时治疗，防止发生大病。比如，中医有“拇指和食指发麻，三年内必中风”的说法。因此，出现此类症状时可以进行预先治疗，防患于未然。

第三，观察疾病的发展趋势，提前切断恶变和转移到其他脏器的途径。比如，肝疾容易转移到脾胃。所以，提前强化脾胃功能就能切断疾病的转移途径。

在以上三种含义中，最重要的是第一种，即预防疾病。保持健康，应先通过防范措施，防止疾病的发生。这也是预防医学在所有医学领域中占核心地位的重要原因。细观西方医学中的预防

^①《东医宝鉴》是朝鲜古代医学巨著。该书实为继承和发展中医理论的结果。书中多次引用中国古代医书内容，后不一一标注。



医学，它着重于防疫和接种疫苗。但这很难预防所有现代疾病。

与此相反，中医中的预防医学，应用范围则更广泛。

康乐热潮和中医在“治未病”上追求的目标是相同的，就是为了健康长寿而改善生活。

这本书的写作目的就是推广中医的预防医学。只要读者认真细读本书，就可以拓宽自己的见识并在保持健康方面得到更多的帮助。

一切疾病源自生活习惯

对待所有疾病，预防最重要。而要预防疾病需先了解疾病。在中医理论中把疾病分成两大类。一种是人体外部的邪气侵入人体后发生的外感病，另一种是因人体内部原因发生的内伤病。比如，感冒等病症属于外感病，而食滞和精神压力引起的病症属于内伤病。

其生于阳者，得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。（发生在体表的疾病，多是因为遭受风雨寒暑等外邪侵入而引起；发生于内脏的疾病，多因为饮食和生活起居没有规律、性生活过度以及情绪波动剧烈而引起。）



发生在体表的疾病多是病邪从外部入侵的疾病，故属于外感病，而引起外感病的风雨寒暑指的是风、雨、寒冷、酷热等外部之气。通常，人们把风雨寒暑统称为六气（风、寒、热、湿、燥、火）。异常的气候或急剧变化的气候对人体有害，严重时可诱发疾病。天冷时的感冒和酷暑里因为空调引起的夏季感冒，都属于寒气进入体内发生的病变。

与外感病相反，发生在体内的疾病都属于内伤病。饮食、生活起居、性生活、情绪都是日常生活的组成部分。人类的生活可简单概括为吃饭、呼吸、思考、工作和通过性生活延续种族。这种生活模式发生紊乱时产生的疾病就是中医中的内伤病，也就是现代的生活习惯病。换句话讲，当人们有违规则，过一种不合理的生活时必会发生生活习惯性疾病。

人类的生活模式如下。

- ① 食物：进食，消化和排泄。
- ② 生活起居：呼吸，工作，休息和睡觉。
- ③ 喜怒：思考，体会和产生情感。
- ④ 阴阳：通过性生活延续种族。

如以上生活模式发生错误，就会引发生生活习惯性疾病。

记得有一句话说“生活就是医学”。也就是说，正确的生活