

林功铮/ 编著

食养天年

中老年常见病

饮食疗养

SHIYANG TIANNIAN

ZHONGLAONIAN CHANGJIANBING

YINSHILIAOYANG



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

林国祥 主编

食养天年

中老年常见病

饮食疗养

【高血压、糖尿病、血脂异常】

【冠心病、慢性心力衰竭、心律失常】

【骨质疏松、骨关节炎】

中国医药出版社

食 养 天 年

——中老年常见病饮食疗养

林功铮 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 姜水印
技术编辑 徐国民
责任校对 杨雪军
美术编辑 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

食养天年：中老年常见病饮食疗养/林功铮编著. —上海：上海中医药大学出版社，2004. 12

ISBN 7-81010-821-2

I. 食... II. 林... III. ① 中年人-常见病-食物疗法
② 老年人-常见病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109776 号

食养天年——中老年常见病饮食疗养

林功铮 编著

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号)

邮政编码 201203

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 丹阳教育印刷厂印刷

开本 850 mm×1168 mm 1/32 印张 16.5 字数 357 千字 印数 1-3100 册

版次 2004 年 12 月第 1 版

印次 2004 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-821-2/R·781

定价 35.00 元

(本书如有印刷、装订问题，请寄回本社出版科，或电话 021-51322545 联系)

内 容 提 要

本书作者通过查阅大量古今饮食营养方面的书刊,结合自己多年的临床经验,分“学点饮食营养的常识”,“了解日常食物的营养素”,“讲究饮食营养的科学”,“认识中老年生活营养的特点”,“注意饮食营养的宜忌”,“走出进补的误区”,“略谈癌症的饮食疗养”及“把握常见病饮食的宜忌”等8章为广大中老年人介绍食物营养方面的知识、部分中老年人常见病的饮食疗养方法。知识丰富,简单实用,书中的食疗方大部分为作者自己研制,并在临床使用多年。本书适合广大中老年和青壮年人阅读,也可供从事饮食营养与食疗的专业人员参阅。

食 养 天 年

自 序

中医经典《黄帝内经》的第一篇《素问·上古天真论》，开宗明义地指出“法于阴阳，和于术数，饮食有节，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”。这段论述，概括出人类得以延年益寿的要旨。这是古人经验的总结，也是奉告人们养生的良箴。若能身体力行，也就能“尽终其天年，度百岁乃去”。这天年，指的就是人的自然寿命。古代人以百岁为期。据现代科学的研究，人的自然寿命，可活到 100 岁至 150 岁。然而，在现实生活中，却几乎没有见到有人活到这寿限。其原因，固然错综复杂，概括起来，就在于既不知养生，也不会养生。

试观，人们只知道追求享尽天年，寿臻百岁。然而，在现实生活中忽视养生之要，不谙养生之道者，为数不少。更有甚者，异想天开，追求长生不老的仙药。众所周知，秦始皇嬴政，为了长生不老，派徐福率领数千童男童女，渡海远赴蓬莱仙岛，采集长生不老的仙药。其结果，却有去无回。嬴政，不但没有采集到长生不老的仙药，而且只活到 50 岁。数千年来，传为话柄，贻笑人间。这事例告诫人们，世界上没有什么长生不老的仙药，就像画饼是不能充饥的一样！要长寿，就要讲养生，而养生，就要讲究科学的方法！

《黄帝内经》中所说的颐养天年的方法,值得我们学习和借鉴。其中将“饮食有节”作为养生的第一要义,就是要重视饮食与健康寿夭的关系。而这“节”字,在这里可以作为“规律”来理解。这规律,就是要适合生命活动的需要,疾病康复的需要。掌握饮食与健康的规律,就能从饮食方面,做到有益于健康,有利于康复,以达到“食养天年”,而臻寿域的目的。

人的寿夭,固然与先天的遗传有关,更重要的是与后天的保养密切相关。除了意外的伤害,造成难以防范的生命终止外,不外乎疾病的折磨,自然的衰老。一旦疏于保养,或失于保养,就会造成英年早逝,带病延年。于己,于家,于国,都是一种损失和负担。因此,珍惜生命,爱惜生命,提高生命的质量,就不仅仅是个人的事,而是有利于家国的大事。若能明白这一点,就应该自觉地积极地爱护自己身体,珍惜自身的健康,以提高生命的价值!世人常说的“民以食为天”,其要义,可能就在于此!

当今之世,人类已进入 21 世纪。随着社会的进步,科学的发展,观念的转变,人们也就更加重视爱护生命,提高生活的质量。而具有一个强健的体魄,就成为提高生活质量的基础和保证。因此,人们更加关切自身的健康。患病时,殷切希望早日康复;无病时,刻意追求健体强身。这种理念,正在悄然兴起,逐渐成为时下的一种时尚。

人,是社会的人,时常受到生活的压力以及疾病的困扰。如何面对?确实是一个现实而复杂的问题。这需要健全的心态,顽强的毅力!但是,人吃五谷,孰能无病。一旦生病,而又迁延时日。由于缺乏医学的常识,不知所措,而焦急万分。这种状况,在我 40 余年的行医生涯中,时常有所遇见。或问,医

生,我该怎么办?要注意些什么问题。或问,医生,日常的饮食,哪些能食,哪些不能食。诸如此类,不一而足。面对着一双双焦虑的目光,一颗颗求助的心情,作为一个医生,能无动于衷吗?!也就自然而耐心地予以解答,殷切地加以抚慰。时日一久,所遇渐多。常有一股念头涌上心头,将这类解答的内容,笔之于书,广为刊行。这样,可以广为传播,为更多的人们提供参考和帮助。

时值,李洁同学来访,邀约撰写防病养生的科普读物。忆及昔日的夙愿,念及李君的高谊,也就欣然答应。事后一想,又觉得应允得过于直率。试观今日之书市,此类科普读物,虽然不见得汗牛充栋,但是也算是琳琅满目。颇感“前人之述备矣”!这又使我望而却步,难以动笔。但是,一诺千金,也就只能勉力而为之!思之再三,拟定四点,作为撰写的准则。曰科学性、实用性、通俗性、可读性。

科学性。科普读物,自当宣传科学。宣传科学,就要讲科学。讲科学,就要言之有理,持之有故。做到概念准确,说理清楚。似是而非的说法,不成熟的结论,皆不予以采用。同时,尽量吸收科学研究的新成果。

实用性。保健类的读物,不仅要注意科学性,而且要注重实用性。也就是说,介绍的保健方法,既要明了易懂,又要简便切用,更要有效。书中介绍的经验和药膳,除了少数采用前人的经验外,多为我多年来临床经验的总结以及用之有效的方药。

通俗性。保健读物,面向大众,其中大多数读者,缺乏医学专业知识。因此,介绍专业知识时,要尽量做到深入浅出。既要正确,又要易懂。能够用一般道理加以解释的,不用专门

的术语。以求通俗易懂，普及科学知识。

可读性。科普读物，不同于学术论著。不但要求言之有物，而且要求读来有趣。这在文字方面，就要戒除写得枯燥乏味，晦涩难懂。而要写得通顺流畅，生动有趣。这对于从事科学工作的人来说，确是一件不能不说是困难的事。为了使文章写得生动些，尽量采用些历史的典故，报刊的报道，以及临床中所遇到的事例。这样，或可让读者读来，不觉得枯燥乏味。

这四点，定得是否妥当，做得是否到位。还需等待读者诸君的指正和评说！

书中所引用的资料和数据，均注明出处。其中不少实例，摘自《新民晚报》的社会新闻，不一一列出。在此，谨致以谢意！

最后，请让我借用南宋爱国诗人陆游的一句名言“人生百病有已时”，作为共勉！请广大读者诸君，树立起战胜病魔的信心，培养起坚持保健的恒心！但愿人人生活得更健康，生活得更美好！

简单地叙说了本书撰写的缘起，写作的宗旨和准则，对读者的祝福，也算是本书的序言罢。

林功铮序于沪上怀橘斋

甲申蒲月

食 养 天 年 原 言

“民以食为天”，这一至理名言，首见于《管子》。书中提出“王者以民为天，民以食为天。能知天之天者，斯可矣”。这段话代表着政治家、思想家管仲的思想，两千多年来，广为传诵、引用。司马迁在《史记·酈食其传》中，提到“王者以民为天，而民以食为天”。革命先驱孙中山在《上李鸿章书》中，也提到“夫国以民为本，民以食为天，不足食胡以养民？”

这些古今政治家，都十分明了，民是立国的根本，而饮食又是养民安民根本的根本。只有注重农业生产，物阜年丰，才能使民众生活安定，民安而后国泰。这是从治国平天下角度论述“民以食为天”原本的含义。

然而，这一至理名言，也赋予饮食对人类生存休戚相关的意义。人类的日常活动，也就是人体的生命在运动。这些活动(运动)，都要消耗相应的能量。而能量需要补充，就要依赖于饮食的摄取。通过饮食，以获得各种的营养素，以保证人体生命的活动，而达到食养天年的目的，这已是为现代科学所证实的常识。从这一角度来说，“民以食为天”，确实揭示出人类生存与饮食关系的真谛。

人类的生存离不开饮食。我国先民从“茹毛饮血”的生存，到烹、烤、煎、炒的美食，形成了南帮北派的菜系，创造了中

华民族特有的饮食文化。古代先民，在醉心于佳肴珍馐的烹制和品尝时，也留意于防病治病的食疗药膳的调制和研究。创造了中华民族特有的食疗文化，为人类的健康长寿提供了有效的方法。这又从另一侧面表明了“民以食为天”的深刻意义。

饮食，对于人类，不但是生存繁衍的第一需要，而且是防病治病的重要手段。然而，饮食也像水一样，既能载舟，也能覆舟，既能营养身体，也能招致疾病。自古以来，就有“病从口入”的古训。告诫人们，要把好“进口关”。不可膏粱厚味，恣食狂饮，以招致疾病。这一古训，已为人们所熟知。可是，在这里，还要补充一句，“病从口出”。这就是说，通过饮食，也可以治疗和预防疾病，增进健康。这“病从口入”和“病从口出”，虽然只有一字之差，其结果却大不相同。人们对于饮食，可不慎乎！其差别之所在，就在于是否食得合理，食得科学。

食养天年，就是通过饮食，以达到颐养天年的目的。这饮食，包含着两个方面：一为食养，就是饮食的调养；一为食疗，就是饮食的疗法。

饮食调养，是指平时的饮食营养。要注意食物的合理搭配，以保持营养的均衡。既要食得合理，又要食得卫生。这种注重饮食调养的思维，早在古代就已形成。

《黄帝内经·素问·五藏生成篇》中指出，“多食咸，则脉凝泣而色变；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝膈而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。”“故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸。此五味之所合也。”这些论述，指出了日常的饮食调养，要知道五脏对五味的所忌和所宜。

孔子对饮食调养,也有诸多论述。他在《论语·乡党》中,就提到“食不厌精,脍不厌细。食馐而竭,鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。失饪,不食。”说出了孔子对饮食的要求,既要精,又要细。并提出诸多不食的注意。可见孔子对饮食调养的重视。

清·王士雄在《随息居饮食谱·前序》中,也指出“人以食为养,而饮食失宜,或以害身命……颐生无元妙,节其饮食而已。食而不知其味,已为素餐;若饱食无教,则近于禽兽。”王氏的论述,阐明了颐生(养生)之道无妙策,在于饮食。知其味,而节其食。做到饮食得宜而有度。不失为养生的真谛。

饮食疗法,简称为食疗。它的起源可以追溯到商周时期。据《周礼·天官》的记载,当时宫廷已设有“医师、食医、疾医、疡医、兽医”等。其中“食医中士二人”“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”。食医就是分管与饮食有关的各项事宜,诸如:膳食配制、饮食保健等工作,表明当时已经讲究饮食配制了。

西汉时期,食疗思想逐渐发展,并进一步在临床上应用。据湖南长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》,在所记载的247种药物中,有大量的食物,其中谷物类15种,蔬菜类10种,果品类5种,禽类6种,兽类23种,鱼类3种,共计61种,占全部药物的四分之一。可见以食物作为治病的药物,由来已久,并日见增多。还有《神农黄帝食禁》、《老子禁食经》等。可惜,这些书籍早已散佚,现在已难以见到它们的原有面貌。

唐朝时期,孙思邈的《千金食治》是现存的最早的食疗专著。书中收载药用食物150多种。孙氏认为“凡欲治疾,先以食疗。既食疗不愈,后乃用药尔。”可见孙氏对食疗的重视。

孙氏的学生孟诜也著有一本饮食疗法的专著《食疗本草》。可惜,流传至今的仅仅是两种残卷。一为“敦煌石室碎金本”,一为“敦煌石室本草残卷”。

元朝时期,饮膳太医忽思慧著有《饮膳正要》,是一本较为全面的饮食营养学的专著。

明清时期,有关食疗的专著日见增多。其中较有影响的有李时珍的《本草纲目》中的食疗方,朱橚编撰的《救荒本草》,以及王士雄的《随息居饮食谱》等。

从这简要的回顾中,可以看出古代先民在饮食疗法方面,付出了诸多心血,也留下了不少宝贵的经验,值得后人学习和借鉴。

饮食疗法,是一种特需的饮食。要根据病情的需要,或康复阶段的需要,选用合适的食物,或是选用具有治疗作用的食物和药物组成药膳,以达到既可补充营养,又可治疗疾病的目的。

饮食调养,侧重于平时的饮食营养;饮食疗法,侧重于疾病时的治疗和康复。二者的侧重点,虽然有所不同,但是,都是通过饮食,以达到增强体质,防病治病的目的。在日常生活中,饮食调养与饮食疗法,也很难截然分清。它们都与饮食有关,都属于食养天年的范畴。

孟子曾说:“不以规矩,不能成方圆。”意思就是说,凡做某一事物,就必需懂得该事物的法则和规律。同样的道理,要食养天年,就要明了饮食调养和饮食疗法,这就有必要学习一些饮食调养和饮食疗法的知识。诸如:人体对各种营养素的需要,各种食物中所含有的营养素,各种疾病时对食物营养的要求,留意忌口和进补,合理选择药膳等。

食 养 天 年

目 录

自序 / 1

前言 / 1

学点饮食营养的常识

一、蛋白质——生命结构的物质基础 / 1

- (一) 人体的必需氨基酸(3)
- (二) 蛋白质的组成和分类(5)
- (三) 蛋白质的消化吸收(6)
- (四) 蛋白质的生理功能(6)
- (五) 蛋白质的需求量和来源(9)

二、碳水化合物——生命活动的动力 / 10

- (一) 碳水化合物的分类(11)
 - 1. 单糖(11) 2. 双糖(12) 3. 多糖(12)
- (二) 碳水化合物的消化吸收(13)
- (三) 碳水化合物的生理功能(14)
- (四) 碳水化合物的需求量和来源(15)

三、脂类——生命活动的添加剂 / 16

- (一) 脂类的分类(16)
 - 1. 脂肪(16) 2. 类脂(18)

- (二) 脂类的消化吸收(19)
- (三) 脂类的生理功能(20)
- (四) 脂肪的需求量和来源(22)

四、维生素——生命活动的必需要素 / 23

- (一) 维生素的发现和生命价值(23)
- (二) 脂溶性维生素(28)
 - 1. 维生素 A(28) 2. 维生素 D(30)
 - 3. 维生素 E(32)
- (三) 水溶性维生素(35)
 - 1. 维生素 B₁(36) 2. 维生素 B₂(38)
 - 3. 维生素 C(39)
- (四) 类维生素(43)
 - 1. 辅酶 Q₁₀(43) 2. 肉碱(43) 3. 牛磺酸(44)

五、矿物质——生命活动不可缺少的物质 / 46

- (一) 宏量元素(47)
 - 1. 钙(47) 2. 钠(50) 3. 钾(51) 4. 镁(54)
- (二) 必需微量元素(56)
 - 1. 铜(58) 2. 铁(61) 3. 碘(63) 4. 硒(64) 5. 锌(66)
 - 6. 铬(69) 7. 锰(70) 8. 钴(72) 9. 氟(73) 10. 硅(75)
 - 11. 钼(76) 12. 镍(77) 13. 钒(78) 14. 锡(79)

六、水——生命之源 / 80

- (一) 水是生命之源(80)
- (二) 水的生理功能(83)
 - 1. 人体结构和生存的必需物质(83)
 - 2. 营养素的溶剂(84)
 - 3. 调节体温(84)
 - 4. 参与新陈代谢(84)

- 5. 清除废物(85)
- (三) 水的代谢和排泄(85)
- (四) 水的来源和需求量(86)
- (五) 水的缺乏(87)
- (六) 水中毒(87)
- (七) 饮用水的卫生(88)

了解日常食物的营养素

一、食物营养价值的评价 / 91

二、谷物类 / 94

- (一) 粳米(附: 米泔水、粥油)(95)
- (二) 籼米(96)
- (三) 糯米(97)
- (四) 黑米(98)
- (五) 小米(99)
- (六) 小麦(100)
- (七) 燕麦(101)
- (八) 高粱(102)
- (九) 玉米(102)
- (十) 薏苡仁(103)

三、豆菽类 / 104

- | | |
|-----------------|--------------|
| (一) 大豆(黄豆)(104) | (二) 绿豆(106) |
| (三) 赤豆(107) | (四) 黑大豆(108) |
| (五) 豌豆(108) | (六) 扁豆(109) |
| (七) 蚕豆(110) | |

四、畜肉类 / 111

- | | |
|-------------|-------------|
| (一) 猪肉(112) | (二) 牛肉(114) |
| (三) 羊肉(115) | (四) 兔肉(117) |
| (五) 狗肉(117) | |

五、禽肉类 / 118

- | | |
|----------------------|-------------|
| (一) 鸡肉(附: 乌骨鸡肉)(118) | (二) 鸭肉(120) |
| (三) 鹅肉(121) | (四) 鸽肉(122) |
| (五) 鹌鹑肉(123) | |

六、乳蛋类 / 124

- | | |
|--------------|-------------|
| (一) 牛乳(124) | (二) 羊乳(126) |
| (三) 鸡蛋(126) | (四) 鸭蛋(128) |
| (五) 鹅蛋(129) | (六) 鸽蛋(129) |
| (七) 鹌鹑蛋(130) | |

七、海鲜类 / 130

- | | |
|-------------|--------------|
| (一) 海参(131) | (二) 海蜇(133) |
| (三) 黄鱼(134) | (四) 带鱼(135) |
| (五) 鲳鱼(136) | (六) 乌贼鱼(137) |
| (七) 海蟹(137) | (八) 对虾(139) |

八、河鲜类 / 140

- | | |
|--------------------|--------------|
| (一) 鳊鱼(附: 海鳊)(140) | (二) 青鱼(141) |
| (三) 鳙鱼(胖头鱼)(142) | (四) 鲢鱼(142) |
| (五) 鲢鱼(草鱼)(143) | (六) 鲫鱼(144) |
| (七) 黑鱼(144) | (八) 鳊鱼(145) |
| (九) 鲤鱼(146) | (十) 银鱼(147) |
| (十一) 鳊鱼(148) | (十二) 鲈鱼(148) |
| (十三) 鳊鱼(149) | (十四) 河虾(150) |