



21 世纪人类饮食文化新概念

第5版

调元：

体质食养

上海中医药大学

匡调元 著



体质食养，中华一绝

既饱口福，又强体质

上海科学技术文献出版社



21 世纪人类饮食文化新概念

第5版

调元：体质食养

上海中医药大学

匡调元 著



营养食谱（调元）

（调元）

著：匡调元

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

调元：体质食养 / 匡调元著. —5版—上海：上海
科学技术文献出版社，2004. 8
ISBN 7-5439-2345-9

I. 调... II. 匡... III. 食物养生 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第056138号

责任编辑：忻静芬

封面设计：何永平

调元：体质食养
(第五版)

匡调元 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本890×1240 1/32 印张8.75 字数218 000

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数：1—5 100

ISBN 7-5439-2345-9 / R·633

定价：16.00元



作者应邀在美国 IFT 2002 年年会及食品博览会(Food Expo)上作有关“体质食疗学”的专题报告。

匡调元,男,1931年6月出生,江苏省无锡市人。上海中医药大学教授、专家委员会委员。1956年毕业于上海第一医学院,自1960年学习中医学后一直从事中西医结合临床病理研究;1977年5月正式发表了“体质病理学研究,”1984~1985年去美国 Bowman Gray 医学院病理科工作,研究白种人和黑种人的体质类型;1988年调入上海中医学院开展体质病理学与体质食疗学的实验研究;已出版专著《中医病理研究》、《体质食疗学》、《人体体质学》、《中医体质病理学》、《体质病理学与体质食疗学实验研究》、《人体新系猜想——匡调元医论》及《中医病理学的哲学思考》等,从而创立了人体体质学、体质病理学与体质食疗学学说。



序

体质食养是 21 世纪人类饮食发展的新方向

吃,是人的一种本能。谁都知道吃对维持生命的重要性,常言道:“民以食为天。”但是很遗憾,如果认真地分析一下,迄今为止,人们并不真正知道该如何正确地吃。回顾一下历史将会发现:中国历代的皇帝比较聪明,为了淫欲享乐,有专门管理伙食的御医“食医”侍候着,在中国古代饮食文化熏陶下考虑过如何“美食”与“食养”的问题。可是这些御医们多用补品不用泻药(攻除病邪之品),因为“用补品杀人无过,用泻药活人无功”。这种片面崇“补”的思想一直延续到今日中国的补品市场。其结果是利了一半人,也害了一半人。

随着各国人民生活水平的不断提高,当人们解决了温饱问题之后,对自身生命的价值日益重视,追求健美与长寿,希望能尽量地提高生命的质量,于是各式各样介绍养生与长寿的书刊如春潮般地涌向社会而风靡一时。食疗事业也应运而生,且有席卷全球之势。各种保健食品也蜂拥而至,可谓是琳琅满目,美不胜收。现代广告有术,神乎其神,其实效如何,尚有待于实践的证明与历史的考验。

人究竟应该怎么吃?这就是本书要和大家一起研究探讨的主题。

本书与众不同之处在于它是以笔者于 1977 年提出的中



医体质学说与体质病理学为理论基础的,是按照您个人的体质类型建议选择最适合于您的饮食,从而达到健康和美容的目的。体质是根本,是前提;健美是愿望,是目的;食养处于中间环节,也是目前问题最多而又研究最少的环节。可以这么说,迄今为止,全人类对饮食还缺乏一个全面而又正确的理论指导,仍然处于盲目地、或半盲目地乱吃的阶段。这种现象,一方面是由于人们长期以来,把注意力偏向于征服外部世界而忽视了认识人自己;另一方面也反映了人类的智慧还进化得不够成熟,对人自身的复杂性和食物的复杂性认识不清。

大家都知道,理论、思想、动机是指导行动的。没有正确的理论就没有正确的行动。如果指导我们行动的思想是模糊的,或者是错误的,那么,我们的行动将难以达到既定的目的,甚至会适得其反。前面所说的利也一半、害也一半就是指在指导理论上存在的问题。西方营养学只道出了一半真理。如果能按照您的体质类型,重新科学地改进您的饮食结构,该补的补,该泻的泻,这样可以使已有的病尽快治愈而康复;使将病未病的病理体质纠正到正常体质,防患于未然而不发病;使正常体质的人更加健康、更加美丽。上述理论不仅通过长期临床实践获得了验证,而且在动物实验中得到了证实。实验结果已公诸于世。体质食疗学含有另一半真理。我们以最新的科学理论作指导,把食物当药物,把食物代药物,把菜篮子当保健箱,只用食物而不用药物,把“苦口良药”改成“可口美食”。寓医药于饮食,寓保健于美食,既饱口福,又强体质,这就是本书的特色。我们认为体质食养将是 21 世纪人类饮食结构改革的新方向。

根据笔者多年临床经验,要改变“今日有酒今日醉”的观念不是一件轻而易举的事;习惯势力是可怕的,传统观念在心理上的沉积更是根深蒂固,移风易俗更不是一朝一夕可以完



成的事。但是，我的临床经验同时又证明，正如《灵枢·师传》所说：“人之情，莫不恶死而乐生，告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦，虽有无道之人，恶有不听者乎？”意思是说：人之常情，无不是怕死而乐生的，只要您告诉他疾病变坏的后果，用诚恳的、与人为善的态度讲明道理，指导他采用最适合于他的方法，并把他感到最为痛苦的生病的道理讲解清楚，这样，即使是最不懂事理的人，也能听得进医生的劝告。事实确是如此。因为求生、求美、求长寿是人类的本能。只要言之有理，持之有据，行之有效，理论一旦掌握于群众，群众得到了实际效益，体质食疗学会行之万里而传之千古的。

我从数十年的临床病理研究实践中体会到，一个人的力量是微不足道的，有识之士的大力支持是事业成功的重要保证。我衷心感谢上海中医药大学张庆彝教授的鼎力相助。感谢钱学森教授的热情推荐和鼓励，他来信说：“我很同意您说的食与药有相同的改善体质，保养防病的作用”，并指出：“体质食疗是一种宏观调控”。感谢支持我开展中医体质病理学学说和体质食疗学研究的朋友们。

上海中医药大学

匡调元

2004. 4. 修订



第五版前言

1989年,我把自己于1977年独创的病理体质分型学说与中国古代传统食疗结合起来出版了一本学术著作:《体质食疗学》,书中论述了药食同源、药食同性、药食同理与药食同效,提出了调质六法,并发表了几十年来我用之于临床而有效的经验食谱。深受读者们的欢迎。

1994年出版了《调元·体质·食养》为第二版。我归纳了人类饮食发展四个阶段的历史事实后,提出了第三阶段是营养型,第四阶段才进入体质食养型的观点。书中提出了“人食同气”的新概念,并由此分析了食与药,食补、食泻与食毒的关系,敲起了有时“药害不如食害”的警钟!

1998年出版了《体质食养》为第三版,明确地提出了“体质食养是人类21世纪饮食结构改革的方向”,这是我在96'上海科技论坛上所作的专题报告。报告引起了上海大众媒体的广泛兴趣。该版增加了十二类常见疾病的体质食养理论与方法。此书竟于2000年被台湾朱立国由协合文化有限公司出了盗版本。这是台湾少数学者与出版社的学术腐败行为。

1999年出版了《调元·体质食养》为第四版,书中提出了如饮食的医误与自误,生病、医病与养病等饮食新概念,这对读者如何正确地自我保健将是有益的。

2001年,我与张庆彝教授合编了一本《家庭保健·体质食养》,此书以介绍常用食物的性味与体质宜忌为主。

2002年6月,我应美国食品工业学家学会(IFIT)的邀请在美国加利福尼亚州 Anaheim 会议中心参加了 IFIT 2002



年年会及食品博览会(Food Expo),在会上作了关于体质食养的专题报告。与会代表反应热烈,希望能早日读到本书的英译本,并有代表表示愿意对此进行合作。我们希望将体质食养推广到全世界。

2003年10月,我曾去厦门参加了海峡两岸中西医结合学术交流会,并在会上作了题为“防治 SARS 与体质食养”的大会专题发言,对“平衡饮食”提出了体质食养学的理解。这已收集在本版中(第91页)。

今天,以第四版的内容为主,更简化了读者颇感困难的病理体质临床识别项目,再增加了说明,出此第五版。

综上所述,自从我1989年提出体质食疗理论迄今已15年了,我们一直不遗余力地宣传着,科普读物已发行四版,达四万余册,希望能真正增强人民的体质达到防病治病的目的,这是“曲突徙薪”之举,不要等到一旦瘟疫流行,抢救惟恐不及,有时医务人员也未能幸免于难,弄得焦头烂额。能不能从食养入手从根本上增强全民族的体质以防患于未然呢?

再次感谢上海科学技术文献出版社出此第五版。

上海中医药大学

匡调元

2004年5月



目 录

序：体质食养是 21 世纪人类饮食发展的新方向	1
第一章 民以食为天	1
一、求生存阶段——“温饱型”	1
二、求享受阶段——“口福型”	2
三、求营养阶段——“营养型”	2
四、求体质食养阶段——“体质食养型”	5
第二章 病从口入新解	7
一、进食过量	7
二、烹调技术不当	9
三、饮食不合体质	11
第三章 体质食疗简介	12
一、体质的概念	12
二、如何判断你的体质类型	14
三、形成各型体质的机理	18
四、体质可以改变	21
第四章 各型体质的食养食品与食谱举例	23
一、燥红质用滋阴清热润质法	24
二、迟冷质用壮阳祛寒温质法	26
三、倦眊质用益气生血健质法	28



四、臃滞质用除湿化滞利质法	31
五、晦涩质用行血消瘀活质法	34
六、正常质用平补阴阳强质法	36
第五章 年龄与体质食养	37
一、胎儿期的优质问题	38
二、小儿期的食养	39
三、青春期的食养	41
四、成年期的食养	42
五、更年期的食养	42
六、老年期的食养	44
第六章 性别与体质食养	47
一、形成两性差别的遗传学基础	47
二、生长、发育和衰老过程的时间差	47
三、生理功能方面的性差别及其食养	48
第七章 地域、四季与体质食养	53
一、不同体质类型的人对不同气象因素特别敏感	55
二、不同体质的人应采用不同的四时养生法	56
第八章 美容食谱举例	63
一、好颜色	64
二、润皮肤	66
三、去皱纹	67
四、除雀斑	68
五、退黄褐斑	69
六、疗痤疮	69

七、治酒渣鼻	70
八、美毛发	71
九、明目	73
十、悦音色	74
十一、固牙齿	75
十二、除口臭	76
十三、适肥瘦	77
 第九章 新世纪的饮食新观念	80
一、食物能治病	80
二、西药、中药与家常菜	85
三、食补、食泻与食毒	87
四、药害不如食害	89
五、孔子的饮食观念	92
六、饮食的医误与自误	94
七、生病、医病与养病	96
八、忌嘴有理	99
九、一家人的“体质不同，各如其面”	101
十、吃得贵不等于吃得好	103
十一、吃水果不等于吃维生素 C	104
十二、微量元素不是越多越好	106
十三、“吃冰”害人匪浅	108
十四、水与体质	110
十五、调味品也是药	112
十六、过节吃喝悠着点	114
十七、冬令防误补	116
十八、小议当前“食疗风”	118
十九、慢性病为何久治难愈	119



第十章 烹饪技术要革新	122
第十一章 几种常见病的体质食养举例	127
一、病、证与体质的概念及相互关系	127
二、放眼将病未病时	129
三、慢性疲劳综合征	132
四、动脉粥样硬化与冠心病	133
五、恶性肿瘤	135
六、糖尿病	138
七、胃炎与胃、十二指肠溃疡病	141
八、妇女带下	143
九、感冒与咳嗽	145
十、哮喘病	147
十一、功能性便秘与腹泻	149
十二、孕妇、产妇的食养	151
十三、失眠	154
十四、肾虚的病因、病机与食养	156
第十二章 常用食物的性味、主要功能及体质宜忌	168
一、燥红质宜食食物的性味、功能及便方	170
二、倦眊质宜食食物的性味、功能及便方	197
三、迟冷质宜食食物的性味、功能及便方	220
四、腻滞质宜食食物的性味、功能及便方	239
五、晦涩质宜食食物的性味、功能及便方	246
第十三章 优化厨房工程——答《康复》杂志社记者问 ...	250
附录一 日常主要食物食性分类表	256

附录二	食物胆固醇含量表	258
附录三	各型病理体质宜用食物索引	260
附录四	主要参考文献	264



第一章 民以食为天

普天之下，一切生物的根本特征有两个：一是维持个体生存，二是维持种族蔓延。前者是摄食与营养问题，后者是生殖与进化问题，故告子说：“食，色，性也。”显然，食与色都是生物的本能，两者是密切相关的。但相比之下，食在先而色在后，所以又有“衣食足，而后思淫欲”的提法，没有个体生存，何来种族蔓延？故《汉书·酈食其列传》说：“王者以民为天，民以食为天。”

我们看到人类对吃的要求也是有历史发展过程的，大致经历了四个主要阶段：

一、求生存阶段——“温饱型”

生物，即生命物质，其最基本的特征是新陈代谢，从体外摄取有益于生命活动的物质，经摄入、消化、吸收、同化与排泄过程，以保证机体的各种生命活动所需要的能量，先求得个体的生存，然后经营其生殖功能，维持物种的蔓延与进化。原始人类，茹毛饮血，凡能充饥的东西都吃，吃对了就生存，吃错了就中毒，甚至死亡。相传有燧氏钻木取火，教民熟食。于是食物的烹调加工技术才逐步发展起来。人类在非常漫长的历史时期内，一直是处于小农经济时代，生产能力低下，人类中的大多数只能满足于不饿死的状态。一旦发生天灾人祸，则衰



鸿遍野，民不聊生。人类在求生存阶段，只要求满足能生存的基本需要，饥不择食，吃饱即可。

二、求享受阶段——“口福型”

随着社会经济的进一步发展，物质生产日益丰富，人民收入日益增加，逐步进入了小康经济。此时，一部分人先富了起来。这部分人对吃的要求也随之提高，吃饱肚子已不成问题，于是要求“享受”一番，“今日有酒今日醉”，灯红酒绿，纸醉金迷，餐饮业蓬勃发展，盛况空前。当人们从长期半饥饿状态的温饱型中解放出来以后，畅怀痛饮一番，一醉方休，原是无可厚非的。但遗憾的是文化修养与科学研究没有相应跟上，对“吃的科学”没有足够的重视。山珍海味，生猛海鲜，爆炸烧烤，吃得大腹便便，眼前吃得痛快，日后死得糊涂。此决非危言耸听，更不是咒骂别人，请君细读本书第二章“病从口入新解”便知其详。如果能迷途知返，必将受惠终生。

三、求营养阶段——“营养型”

由于暴饮暴食给人体带来的不良影响，尤其是西方营养学家给人们敲起了警钟，在一部分文化水平较高的人群中引起了警惕，知道一味追求大饱口福并不足取，应该讲究营养要素的摄入。例如：存在于体内的常量营养素，其每日需要量在十分之几克至1克以上，包括脂肪、水、蛋白质、钙、磷、钠、氯、镁、钾和硫等。还有微量营养素，其每日需要量在百万分之几克（微克）到千分之几克（毫克）。如维生素 B₁₂、泛酸、铬、钴、铜、氟、碘、铁、锰、钼、硒、硅和锌等。人们不能因为它们的需要量极微而低估其对人体的重要性。于是西方营养学开始从学院的课堂里走向民间。近20年来媒体对中国药膳之类作了大量宣传，各种营养保健食品异军突起，走俏全球。



保健食品是指那些被人们认为有增进健康,预防疾病,甚至有治疗疾病功效的食品。“保健食品”一词包括“天然的”和“无化学制剂的”食品,以及某些其他食品。目前,保健食品已风靡全球,种类繁多,但问题确实不少。故美国《食物与营养百科全书》选辑(2)、《饮食与保健》一书的作者 A. S. 恩斯明格等对“保健食品”颇有微词。他们说:“保健食品的拥护者喜欢提出一些无根据的说法,认为某种或某类食品有超出其营养成分之外的特殊功效。他们常常声称特殊的食品可以防病保健,甚至可用于医治疾病。这些说法可能是很危险的,它或者造成营养不良,或者使人们忽视必要的医疗措施,延误病情,从而危及健康和生命。”“保健食品的宣传内容还包括使人健美,青春常在,壮阳强肾,延年益寿等等。这些宣传给食用者以能够增进健康的希望,并迎合他们情感上的需要。保健食品的消费者可以抱有种种希望,只要他们愿意接受这类食品昂贵的价格。”“尽管围绕保健食品已有种种说法,但是,科学上并未发现任何具有神奇效应的食品,没有任何一种食品可以预防或治疗所有疾病。食品的重要性在于它的营养成分。任何一种食品都不能成为所有重要营养成分的来源。”这番议论蒙上了西方营养学家所特有的传统观点与偏见。他们只知道“食品的重要性在于它的营养成分”,不知道任何一种食品除了他们承认的营养成分之外,还含有不少非营养成分的特定的化学物质,恰恰是这些化学物质能起到防病治病,延年益寿的作用。这正是人们必须重新认识食品的意义的关键之处,请细读本书第九章第一节。例子是俯拾即是的。如大蒜,它含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分。但它含有特殊的蒜辣素,可刺激胃液分泌,增进食欲,帮助消化。现代医学证明它还有降低血清胆固醇、甘油三酯的作用,还能增加高密度脂蛋白和减少低密度脂蛋白的作用,因