

饭菜就是 特效药

365天说健康

FANCAI JIUSHI TEXIAOYAO

很久很久以前，咱们中国人就是这么吃的
真要吃对了，啥病都没了

翁维健 著



翁维健 著

饭菜就是 特效药

365天说健康



图书在版编目 (CIP) 数据

饭菜就是特效药: 365天说健康 / 翁维健著. —北京:
中国轻工业出版社, 2015.3

(家庭书架)

ISBN 978-7-5184-0397-4

I. ①饭… II. ①翁… 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 (2015) 第001489号

责任编辑: 童树春 卢 晶 责任终审: 李 洁 封面设计: 奇文云海
策划编辑: 童树春 责任监印: 吴京一 版式设计: 奇文云海

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社 (北京市复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 北京君升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年3月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14.25

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0397-4 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131229S2X101ZBW

翁维健，人们一般称他“翁老”。

“翁”是姓氏自不必提，“老”字意味颇多：一是年事高。80多岁的他在中医界自然已是“前辈”、“长者”，他的徒弟，有的已成为行业骨干，有的追慕翁老，登上三尺讲台，成为杏坛的讲者，有的白衣加身，成为各级医疗机构里治病救人的大夫，徒孙辈的徒弟也已走上工作岗位。二是贡献大。作为新中国成立后“中医养生康复”专业的创导者，翁老以其渊博的学识和无畏的开拓精神，于1986年率先创建了国内第一个“中医养生康复专业”，不仅创建了一门新的学科体系，而且培养了一批学有所长的传承者，让中医养生康复知识惠及更多寻常人。也许正是鉴于这个贡献，翁老于1993年被国务院授予“做出突出贡献专家”称号并享受国务院特殊津贴待遇。

翁老1962年毕业于北京中医学院（现北京中医药大学），为我国第一代由西医转学中医的大学生。留校任教后

曾从事《中药学》《中医营养学》等课程的教学和科研以及临床医疗工作。

曾任北京中医药大学学术委员会委员，中药教研室副主任，中医养生康复专业主任，中医营养教研室主任等职务。近年来出版的著作有《药膳食谱集锦》《中医饮食营养学》《食补与食疗》《传统膳食宜忌》《中国饮食疗法》《家庭食事疗法》《中国药膳食谱》，并发表多篇学术论文。近年来曾多次赴美、法、意、日、非和东南亚等国家讲学和进行学术交流活动。



余 序

近日，翁维健教授拿来一部有关中医养生的新作《饭菜就是特效药——365天说健康》请我作序，我十分高兴，欣然接受。我阅读了该书全部内容之后，思绪万千。

中医养生活动是中华文化的一个重要组成部分。其历史悠久，博大精深，源远流长。在漫长的历史长河中，我们的祖辈在生活实践中积累了丰富的经验，开辟了富有中国特色的中医养生文化，为中国和世界保健事业做出了杰出贡献。

健康长寿之心人皆有之。“养生”一词最早见于《庄子》一书。所谓“养生”原是道家通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而延年益寿的一种医事活动，其内容正如《内经素问·上古天真论》所概括：“上古之人，其知道者，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。”

由于养生活动涉及人的生命现象，其内容自然会贯彻

到日常生活诸多方面，这就必然涉及各种文化现象，因此古代的养生内容多分散在许多文化范畴之中，如医药文化、饮食文化、茶文化、博物文化、宗教文化和民俗文化等。

本书作者在书中，反复论及传统医学和现代医学的关系。历史告诉人们，近百年来，传统医学和现代医学始终在碰撞和博弈，但很难分出高下，处于并存或你中有我、我中有你的共融、共荣中。俗话：“尺有所短，寸有所长。”因此，这两种文化也始终存在着彼此取长补短，互相尊重，共同进步，发扬光大的现象。所以，读过本书后，人们对养生文化也会有更进一步的理解：养生是一种文明，更是一种健康生活行为。

概括地说，本书具有如下几个特点：一、内容丰富，涉及生活的方方面面；二、通俗易懂；三、实用，可操作，有理也有法，有方并有效。

总之，本书读者开卷定能获益良多。

我与翁维健教授相识、相知五十余年，可谓老友、好友。他是新中国成立后，响应国家号召，考入北京中医学院（现北京中医药大学），成为第一批由西医转学中医的大学生。他留校任教后，自20世纪80年代初，带领一批热爱养生的老师率先创建“中医养生康复专业”。

如今，他已进入耄耋之年，为这门学科呕心沥血，培养出大量学士、硕士、博士生人才。退休后，他仍退而不休，学电脑求新知，出诊服务患者，培养研究生，著书立说，积极参加社会科普活动等，乐此不疲。

我衷心希望他在发挥余热的同时，保重身体，吉祥安康！



余瀛鰲

中国中医科学院首届学术委员会委员

全国中医药传承博士后合作导师

全国古籍领导小组成员

中华中医药学会医史文献分会名誉主任委员

中国保健协会专家委员会委员

当代中医药技术中心顾问

2015年1月



自序

健康长寿之心人皆有之，但想达到这个目的非一日就能成功。打造健康，成为125岁“天年”的长寿老人，尚需若干条件。

简而言之，首先要打造健康生活方式。吃饭、穿衣、行动、睡觉、学习、工作等皆要讲究健康方式。而且要有恒心，天天如此，月月如此，年年如此，这样你才能健康长寿。

当今之世，传统文化正在和现代文化进行一场相持、冲突，甚至博弈，但事实表明彼此难分胜负。这种局面，估计将会长期持续下去。

读者朋友不禁要问：谁能告诉我们该如何打造健康呢？

我认为，中医、民俗、气象、历法等传统文化，以及现代医学理论所提及的如何打造健康生活方式的内容，都是我们应知、应学和应用的内容。

中国传统医学的思维、理念的特点是宏观的，大体的，甚至是无形的，并以此观念认识自然和人体。而现代西方医学理论在很大程度上受到17世纪以后物理、化学、生物学等微观理论的影响，它认为世间一切物质，包括人体都是由微观成分组成的，都是看得见、摸得着的，西医要研究人体一切活动皆按此观念出发。

俗话说：“尺有所短，寸有所长。”实践是检验真理的唯一标准。我们只能依托老祖宗留给我们的传统文化以及外来的西方现代文化，从中去粗取精，加以学习和实践，并在日常生活中多加注意，这才是健康之本。

由于本书成书时间仓促，难免有不足之处，尚望广大读者批评指正！

翁维健

2015年1月

目 录

春季篇

Spring

/ 1

立 春 / 3

助阳升发，激发身体原动力 / 3

韭苗香饼齐报春 / 4

顺着天时，应着地力，“生”“发”阳气 / 4

初春食疗：百药不如它 / 5

花美果香，补气防春困 / 8

甜腻的时光：情人节里最好的馈赠 / 10

菊花玫瑰“疏肝茶”：心生一刻欢喜 / 11

雨 水 / 13

气温回升，乍暖还寒 / 13

“春捂”，宜恰到好处 / 14

春寒料峭，美食防寒扰 / 15

细枝末节，使换季更精致 / 16

一片口罩行过春天 / 17

惊 蛰 / 19

春雷萌动，润燥好时节 / 19

百草缓解春季过敏之义 / 19

“中春”时节吃香椿 / 20

冰雪消融之时，最宜养肝 / 21

善待耳朵，让倾听变得真切 / 22

春 分 / 25

百草萌芽，防治旧疾 / 25

美颜食疗品，给肌肤最美的承担 / 25

由外及内，保持肌肤的澄澈 / 28

最平凡无奇的秀发守护方案 / 30

滋养秀发的香草传奇 / 33

最食人间烟火味的轻盈方案 / 33

女子，应被春意温柔相待 / 35

有情安神之品并非徒有虚名 / 40

一剂清脑味精 / 42

养肺润肺思保暖 / 44

清 明 / 47

清明怀古 / 47

“寒食”：祭祖与祝愿 / 47

节日故事：“寒食”与“寒食节” / 49

谷 雨 / 51

健脾除湿心畅达 / 51

“清明”至“谷雨”采茶忙 / 52

转化的力量 / 54

夏季篇 / 55

Summer

立 夏 / 57

告别春天，安然度夏 / 57

不要辜负夏季明媚的阳光 / 57

一纸健康食谱，一个健康承诺 / 58

小 满 / 61

健脾祛湿食清淡 / 61

初夏白菜：一清二白，平凡效不凡 / 61

芒 种 / 69

补益心肺，饮食清淡 / 69

大汗淋漓正当夏，眼睛也要减减负 / 69

夏 至 / 73

睡得香，寿而康 / 73

茶香，才是暑伏真滋味 / 73

春去夏到，清凉如沁心饮 / 74

炎夏，关于水的故事 / 75

酷暑，让自己的肺免于哀伤 / 77

两千多年前的甘醇流行味 / 79

给桃、杏、李正名 / 80

端 午 / 85

端午怀古 / 85

粽子的起源与演变 / 86

香糯，也应适可而止 / 86

渐行渐远的端阳旧俗 / 87

小 暑 / 89

少动多静心平和 / 89

晚夏瓜果：大自然的馈赠 / 89

黄瓜：蔬菜中的皇帝 / 90

苦瓜：圆熟妙味 / 92

丝瓜：每一口都很实在 / 93

冬瓜：沉甸甸的甘美 / 95

大 暑 / 99

避暑降温远生凉 / 99

晚夏话荷莲 / 99

荷叶：绿之魅 / 100

莲子：真味只是淡 / 101

藕：根茎的好归宿 / 103

藕粉：封存的甜蜜 / 104

立 秋 / 107

秋风起，防秋燥 / 107

秋季饮食，只求好适 / 108

勿要让秋天阳光伤害容颜 / 109

立秋寂寂，清凉处世 / 110

“贴秋膘”，细品生活的浓香 / 111

处 暑 / 113

防“秋冻”，佑安康 / 113

让“悲秋”渐行渐远 / 113

人间有情是七夕 / 114

白 露 / 117

润燥滋阴多补水 / 117

你的记忆飞走了吗？ / 117

秋 分 / 121

养阴润肺思保暖 / 121

秋季，聊聊关于“他”的故事 / 121

中 秋 / 125

月圆之日，天涯共此时 / 125

一枚月饼，一片乡情 / 126

月饼的风味 / 126

不可辜负的香甜 / 127

寒 露 / 129

送一片清心给高血压患者 / 129

水润少辛，吃掉高血压 / 130

中医说高血压 / 130

远离燥寒，乐观豁达 / 132

重 阳 / 135

两九相重，故名“重阳” / 135

敬老爱老，别让老人的心“着了凉” / 137

霜 降 / 141

食补养身防受寒 / 141

深秋话甘薯 / 142

Winter
冬季篇 / 145

立 冬 / 147

冬季养生：顺应天气，顺应节气 / 147

冬季饮食：避寒忌咸是关键 / 147

初冬温补不宜自作主张 / 148

小 雪 / 149

雪满天，温补防燥寒 / 149

降糖，食中有道 / 150

大 雪 / 155

御寒养阳多进补 / 155

深冬、隆冬多注意，健康其实很容易 / 156

“腊月”的养生措施仍是防寒驱寒 / 160

七宝五味腊八粥 / 163

三九寒冬来袭，调养、防寒双管齐下 / 165

小 寒 / 169

养身防寒攻略 / 169

腊月二十三“吃糖瓜” / 170

大 寒 / 173

大寒：防御风寒 / 173

春 节 / 175

新旧年交替，与健康不见不散 / 175

大年初一吃“饺子”有讲究 / 175

吃饺子的古代医学传说 / 176

吃饺子如何吃出健康 / 177

吃年糕期盼“年年高” / 177

大年初二吃寿面 / 178

年初三吃“合子” / 179

大年初五为何还吃饺子 / 179

正月十五吃元宵 / 180

过春节多“上火” / 181

如何应对节后“食积” / 182

应对节疲乏综合征 / 183

“龙抬头”：但求五谷丰登 / 183

附录 中医常用名词解释 / 185

后记 / 201

春季篇

Spring

春季是指我国农历的『立春』到『谷雨』这一段时间，即公历2~5月。它包括6个节气，即立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。

每年公历的2月4日、5日前后，为『立春』节气。立春居于24节气之首，预示季节转换，标志着严冬已尽，春天来了。



立
春

助阳升发，激发身体原动力

四季按农耕确定其特点为春生、夏长、秋收、冬藏。依中医“天人合一”理念，认为人体生理功能也具有：春生，夏长，秋收，冬藏的特点。

《黄帝内经素问·四季调神大论篇》说：“阴阳四时者，万物之终始也，生死之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起，是谓道也。”

按古代历法，春秋战国时期确定的节气只有4个：春分、夏至、秋分、冬至。后来才逐渐发展为24个节气。至今，“春分”和“秋分”，“夏至”和“冬至”仍为一年中的大节气。

俗语说：“一天之计在于晨；一年之计在于春。”春天是四季之首。春回大地，天气慢慢回暖，万物复苏，万象更新。所以在春天，人一定要顺应自然，顺应天气变化，也就是顺应生命，“天人合一，阴阳平衡”，这样才能平安度过春天。