



吃错会生病 吃对不吃药

· 吃对不吃错，健康自然来 ·

□ 孙志慧 编著

顺应天时食为养，违背自然食为伤。春季饮食不宜过于油腻，夏季饮食宜冷热均衡，秋季勿恣食生冷，冬季饮食以暖为宜。

食物有寒热温凉四性，有辛甘酸苦咸五味。饮食中应根据自身的体质选择不同属性的食物，合理搭配食物的“四气”

病从口入，80%以上的病都是吃出来的。调整饮食方式，吃对了，才能重拾健康。

饮食之道，最重要的是均衡和分量恰当。运用中国居民膳食宝塔，打造健康饮食。

对症食疗，将吃出来的病再吃回去。吃对了，越吃越健康，远离打针和吃药。

许多疾病与吃相关，吃的食物不对，方式不对，时间不对等，长此以往，就会诱发疾病。如食物不洁，引发痢疾、甲型肝炎；饮食结构不合理，导致高脂血症、高血压等慢性病。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

◎ 国医绝学系列 ◎

吃错会生病 吃对不吃药

孙志慧 编著

常州大学图书馆
藏书章

病从口入，吃错了易生病，吃对了才健康
吃好不如吃对，运用饮食养生，健康自己做主

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃错会生病 吃对不吃药 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5308-8874-2

I. ①吃… II. ①孙… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 085814 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

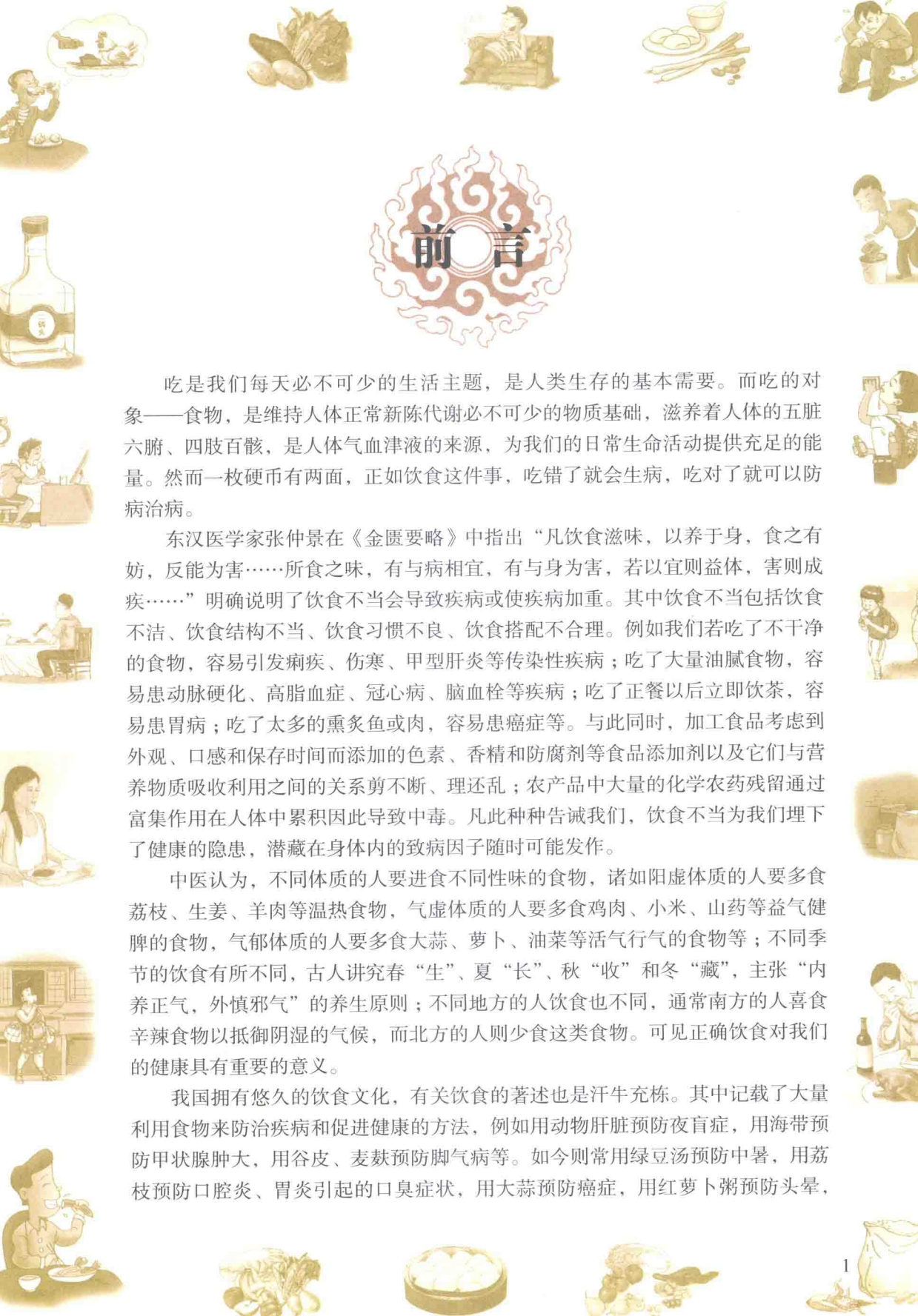
新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 300 000

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

吃是我们每天必不可少的生活主题，是人类生存的基本需要。而吃的对象——食物，是维持人体正常新陈代谢必不可少的物质基础，滋养着人体的五脏六腑、四肢百骸，是人体气血津液的来源，为我们的日常生命活动提供充足的能量。然而一枚硬币有两面，正如饮食这件事，吃错了就会生病，吃对了就可以防病治病。

东汉医学家张仲景在《金匮要略》中指出“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若以宜则益体，害则成疾……”明确说明了饮食不当会导致疾病或使疾病加重。其中饮食不当包括饮食不洁、饮食结构不当、饮食习惯不良、饮食搭配不合理。例如我们若吃了不干净的食物，容易引发痢疾、伤寒、甲型肝炎等传染性疾病；吃了大量油腻食物，容易患动脉硬化、高脂血症、冠心病、脑血栓等疾病；吃了正餐以后立即饮茶，容易患胃病；吃了太多的熏炙鱼或肉，容易患癌症等。与此同时，加工食品考虑到外观、口感和保存时间而添加的色素、香精和防腐剂等食品添加剂以及它们与营养物质吸收利用之间的关系剪不断、理还乱；农产品中大量的化学农药残留通过富集作用在人体中累积因此导致中毒。凡此种告诫我们，饮食不当为我们埋下了健康的隐患，潜藏在身体内的致病因子随时可能发作。

中医认为，不同体质的人要进食不同性味的食物，诸如阳虚体质的人要多食荔枝、生姜、羊肉等温热食物，气虚体质的人要多食鸡肉、小米、山药等益气健脾的食物，气郁体质的人要多食大蒜、萝卜、油菜等活气行气的食物等；不同季节的饮食有所不同，古人讲究春“生”、夏“长”、秋“收”和冬“藏”，主张“内养正气，外慎邪气”的养生原则；不同地方的人饮食也不同，通常南方的人喜食辛辣食物以抵御阴湿的气候，而北方的人则少食这类食物。可见正确饮食对我们的健康具有重要的意义。

我国拥有悠久的饮食文化，有关饮食的著述也是汗牛充栋。其中记载了大量利用食物来防治疾病和促进健康的方法，例如用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿大，用谷皮、麦麸预防脚气病等。如今则常用绿豆汤预防中暑，用荔枝预防口腔炎、胃炎引起的口臭症状，用大蒜预防癌症，用红萝卜粥预防头晕，



用鲜橄榄煎服预防白喉等。食物除了滋养身体、预防疾病以外，还具有延缓衰老和治疗疾病的作用。我国自古以来就有药食同源的说法，唐代药王孙思邈最早提出了“食疗”的概念。现在更有养生粥品、滋补汤品、保健茶饮广为流传。这些都说明了利用食物防病治病在我国具有悠久的历史。以食代药，利用食物调节和改善机体的生理功能，维持内环境的稳定，增强机体的抗病能力，减少或抑制致病因子对身体的伤害，达到防病治病的目的。在经济飞速发展，物质极为丰富的今天，我们要从人最原始的需求——“吃”开始把好健康关，远离那些价格不菲的特效药。

本书对“吃错会生病，吃对不吃药”进行了系统的阐述，一方面从五行五脏学说、中医阴阳学说、中医体质学说、因时而食、因人而食的角度详细地论述了人体养生保健思想和食养食疗方法，告诉你吃什么、怎么吃、吃多少才能不得病。另一方面针对肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂、癌症等当前困扰人们健康的慢性病和人体各大生理系统常见疾病进行了具体介绍，提出相应的饮食宜忌和建议，总结出相关的食养食疗良方，让大家对这些病有准确的认识，制订出适合自己的食养食疗方案。

每个人、每个家庭，都需要这本书，调整错误的饮食方式和习惯，打造科学的饮食观，清楚地知道吃什么、怎么吃、吃多少，才能达到防病治病、增进健康、延年益寿的目的，它将改变你和家人的一生。





目录

第一章 饮食决定健康

第 1 节

民以食为天——吃对吃错是关键

真正的饮食专家就是吃得对，不生病 / 2

均衡饮食，让健康的“木桶”无短板 / 3

求医不如求己，健康长寿八不贪 / 4

膳食中暗藏科学的黄金分割法 / 4

自然什么时候给我们，我们就什么时候吃 / 6

吃对“四气”“五味”能治百病 / 7

吃饭也要讲究“先来后到” / 8

若要身体壮，饭菜嚼成浆 / 9

第 2 节

要想活得好，先要吃得对

病从口入，80% 以上的病都是吃出来的 / 10

治癌？致癌？1/3 的癌症都与膳食有关 / 11

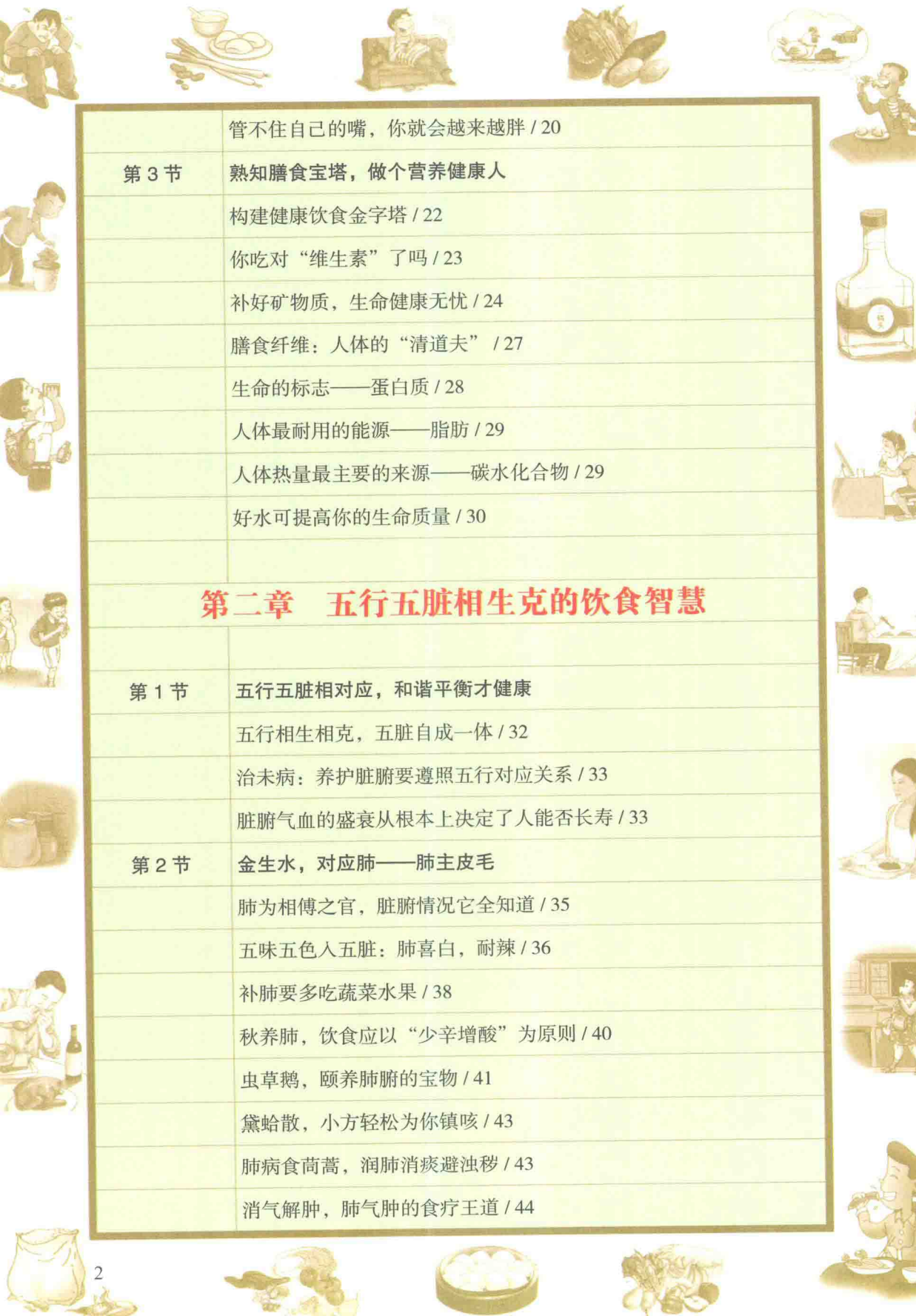
世界上 30% 的心脏病是由西餐引起的 / 13

吃得激素失调，带来无尽烦恼 / 14

导致衰老的神秘物质——过氧脂质 / 16

吃得不对，免疫力就下降 / 16

别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦 / 19



管不住自己的嘴，你就会越来越胖 / 20

第 3 节 熟知膳食宝塔，做个营养健康人

构建健康饮食金字塔 / 22

你吃对“维生素”了吗 / 23

补好矿物质，生命健康无忧 / 24

膳食纤维：人体的“清道夫” / 27

生命的标志——蛋白质 / 28

人体最耐用的能源——脂肪 / 29

人体热量最主要的来源——碳水化合物 / 29

好水可提高你的生命质量 / 30

第二章 五行五脏相生克的饮食智慧

第 1 节 五行五脏相对应，和谐平衡才健康

五行相生相克，五脏自成一體 / 32

治未病：养护脏腑要遵照五行对应关系 / 33

脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿 / 33

第 2 节 金生水，对应肺——肺主皮毛

肺为相傳之官，脏腑情况它全知道 / 35

五味五色入五脏：肺喜白，耐辣 / 36

补肺要多吃蔬菜水果 / 38

秋养肺，饮食应以“少辛增酸”为原则 / 40

虫草鹅，颐养肺腑的宝物 / 41

黛蛤散，小方轻松为你镇咳 / 43

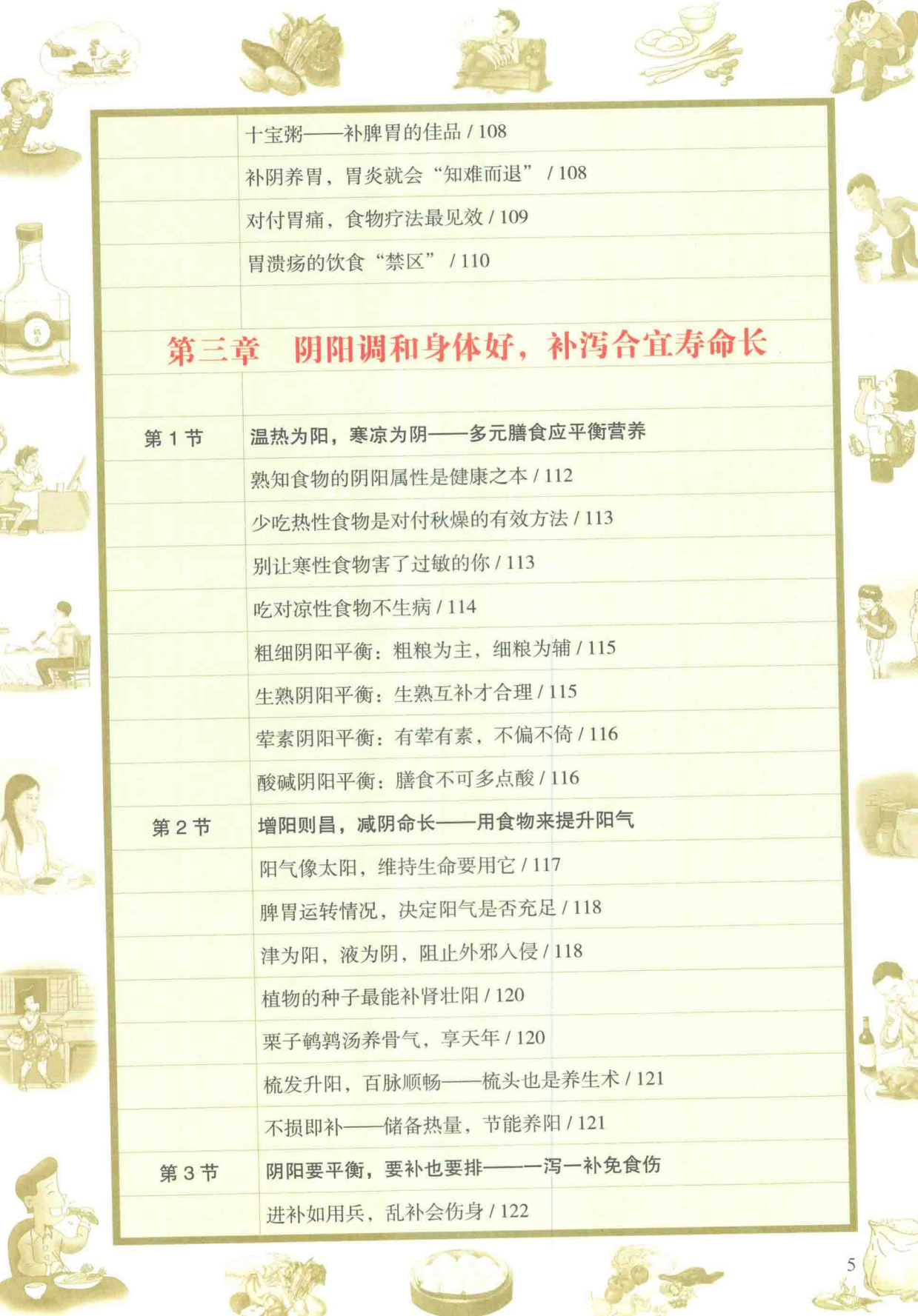
肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽 / 43

消气解肿，肺气肿的食疗王道 / 44





	以食利尿消肿，肾炎患者的出路 / 81
第 5 节	火生土，对应心——心主神明
	心为“君主之官”，君安才能体健 / 84
	五味五色入五脏：心喜红，耐苦 / 84
	夏季养心，防暑更要防贪凉 / 85
	心脏有问题，耳朵先露出马脚 / 88
	用透明的食物来补养我们的心脏 / 88
	莲子性平温，最是养心助睡眠 / 89
	南瓜能补中益气、益心敛肺 / 89
	摆脱抑郁症，带色食物还你一个好心情 / 90
	饮食帮你解除冠心病的威胁 / 91
	冠心病患者的养心茶粥 / 93
	桂圆入心脾，补血又安神 / 94
	治疗心绞痛，四款食物最有效 / 95
第 6 节	土生金，对应脾——脾主统血
	脾为“后天之本”，主管血液和肌肉 / 96
	内热伤阴，生湿化热——饮食过度会伤脾 / 97
	五味五色入五脏：脾喜黄，耐甜 / 99
	不吃早餐最伤脾胃 / 100
	胃经当令吃好午餐，就能多活十年 / 101
	年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要 / 102
	益气补脾，山药当仁不让 / 104
	人参善补气，脾肺皆有益 / 105
	茯苓性平和，益脾又安神 / 105
	多吃鸡肉调和脾胃，提升自身免疫力 / 106
	没胃口多吃点香菜 / 107



十宝粥——补脾胃的佳品 / 108

补阴养胃，胃炎就会“知难而退” / 108

对付胃痛，食物疗法最见效 / 109

胃溃疡的饮食“禁区” / 110

第三章 阴阳调和身体好，补泻合宜寿命长

第 1 节

温热为阳，寒凉为阴——多元膳食应平衡营养

熟知食物的阴阳属性是健康之本 / 112

少吃热性食物是对付秋燥的有效方法 / 113

别让寒性食物害了过敏的你 / 113

吃对凉性食物不生病 / 114

粗细阴阳平衡：粗粮为主，细粮为辅 / 115

生熟阴阳平衡：生熟互补才合理 / 115

荤素阴阳平衡：有荤有素，不偏不倚 / 116

酸碱阴阳平衡：膳食不可多点酸 / 116

第 2 节

增阳则昌，减阴命长——用食物来提升阳气

阳气像太阳，维持生命要用它 / 117

脾胃运转情况，决定阳气是否充足 / 118

津为阳，液为阴，阻止外邪入侵 / 118

植物的种子最能补肾壮阳 / 120

栗子鹌鹑汤养骨气，享天年 / 120

梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术 / 121

不损即补——储备热量，节能养阳 / 121

第 3 节

阴阳要平衡，要补也要排——一泻一补免食伤

进补如用兵，乱补会伤身 / 122



清茶一杯，补泻兼备 / 123

食物是最灵验的“消毒剂” / 123

本草中的“排毒明星” / 124

断食排毒的“双行道” / 128

轻松排毒法：三餐要健康 / 129

第四章 顺应四时食为养，违背自然食为伤

第 1 节

春季养“生”——食不宜过油腻

春季食补养生“六宜一忌” / 132

春季补血看“红嘴绿鹦哥” / 134

葱香韭美，春天是多么美妙的季节 / 135

吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘 / 136

香椿，让你的身心一起飞扬 / 137

春季补铁养肝，鸭血最佳 / 138

春季应多吃些胡萝卜 / 139

摆脱“春困”的 4 款独家“汤术” / 140

春季多吃蜂蜜防感冒 / 141

春季吃油菜可防口腔溃疡 / 142

春季饮食良方助健康 / 143

春季是养眼好时节 / 144

中老年人春季养生“四不”原则 / 145

第 2 节

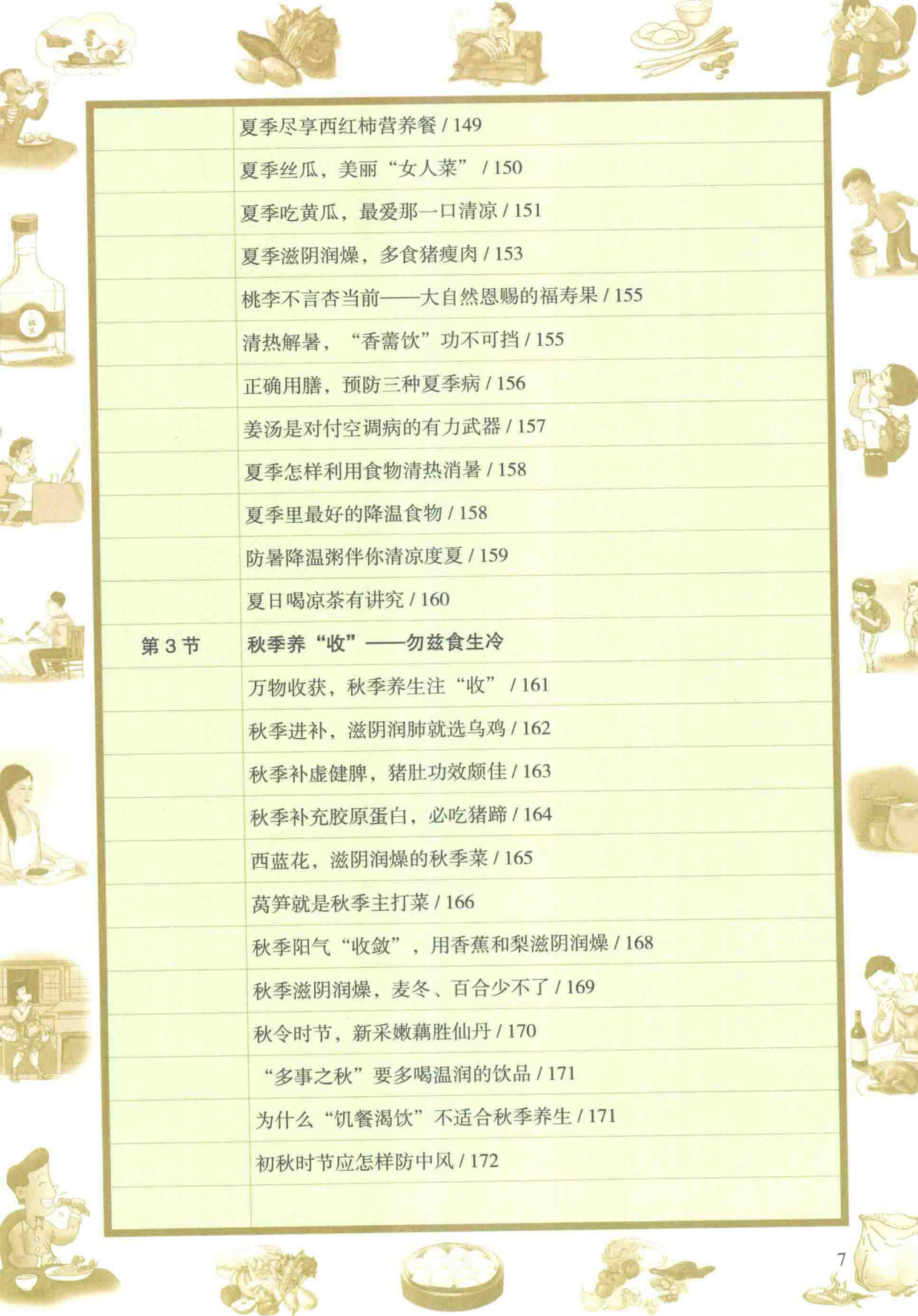
夏季养“长”——食物宜冷热均衡

夏季饮食要注意“清淡”二字 / 146

夏日吃西瓜，药物不用抓 / 147

夏吃茄子，清热解毒又防痱 / 148





夏季尽享西红柿营养餐 / 149

夏季丝瓜，美丽“女人菜” / 150

夏季吃黄瓜，最爱那一口清凉 / 151

夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉 / 153

桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果 / 155

清热解暑，“香薷饮”功不可挡 / 155

正确用膳，预防三种夏季病 / 156

姜汤是对付空调病的有力武器 / 157

夏季怎样利用食物清热消暑 / 158

夏季里最好的降温食物 / 158

防暑降温粥伴你清凉度夏 / 159

夏日喝凉茶有讲究 / 160

第3节 秋季养“收”——勿兹食生冷

万物收获，秋季养生注“收” / 161

秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡 / 162

秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳 / 163

秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄 / 164

西蓝花，滋阴润燥的秋季菜 / 165

莴笋就是秋季主打菜 / 166

秋季阳气“收敛”，用香蕉和梨滋阴润燥 / 168

秋季滋阴润燥，麦冬、百合少不了 / 169

秋令时节，新采嫩藕胜仙丹 / 170

“多事之秋”要多喝温润的饮品 / 171

为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生 / 171

初秋时节应怎样防中风 / 172

第4节

冬季养“藏”——饮食以暖为宜

寒水结冰，冬天养生注“藏” / 173

冬季进补也应讲原则 / 174

冬季喝御寒粥可预防疾病 / 175

药食同源，冬季养生最便宜的“药” / 175

在冬季餐桌上享受牛肉的滋补 / 176

冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜 / 177

冬季暖身找洋葱 / 179

冬季吃圆白菜可杀菌消炎 / 180

平常土豆冬季不平凡 / 181

鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美” / 183

御寒有方——家庭火锅的做法 / 184

热水泡脚，不妨加点中药 / 184

第五章 吃对了是良药，吃多了是毒药

第1节

饮食有方，你的体重你做主

“吃”与“肥”的关系 / 186

先上饮食课，再解决减肥问题 / 187

膳食纤维是胖人最需要的营养素 / 187

减少热量的几个饮食细节 / 188

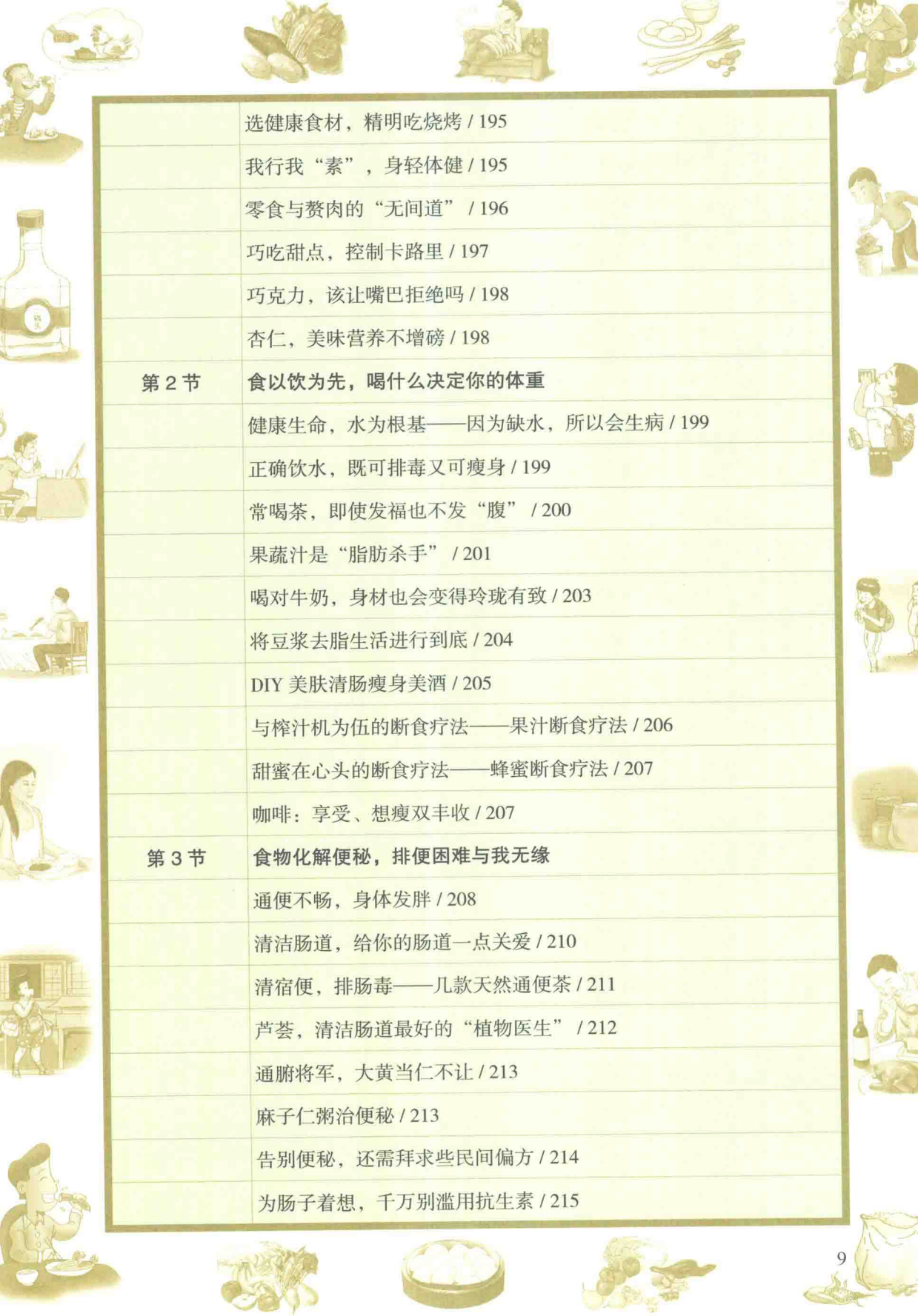
降低脂肪吸收的几大法门 / 189

三餐巧搭配，想不瘦都难 / 190

早餐丰盛能抑制一天的食欲 / 191

九成肥胖源于晚餐吃得太好 / 193

火锅吃得巧，健康又苗条 / 194



	选健康食材，精明吃烧烤 / 195
	我行我“素”，身轻体健 / 195
	零食与赘肉的“无间道” / 196
	巧吃甜点，控制卡路里 / 197
	巧克力，该让嘴巴拒绝吗 / 198
	杏仁，美味营养不增磅 / 198
第 2 节	食以饮为先，喝什么决定你的体重
	健康生命，水为根基——因为缺水，所以会生病 / 199
	正确饮水，既可排毒又可瘦身 / 199
	常喝茶，即使发福也不发“腹” / 200
	果蔬汁是“脂肪杀手” / 201
	喝对牛奶，身材也会变得玲珑有致 / 203
	将豆浆去脂生活进行到底 / 204
	DIY 美肤清肠瘦身美酒 / 205
	与榨汁机为伍的断食疗法——果汁断食疗法 / 206
	甜蜜在心头的断食疗法——蜂蜜断食疗法 / 207
	咖啡：享受、想瘦双丰收 / 207
第 3 节	食物化解便秘，排便困难与我无缘
	通便不畅，身体发胖 / 208
	清洁肠道，给你的肠道一点关爱 / 210
	清宿便，排肠毒——几款天然通便茶 / 211
	芦荟，清洁肠道最好的“植物医生” / 212
	通腑将军，大黄当仁不让 / 213
	麻子仁粥治便秘 / 213
	告别便秘，还需拜求些民间偏方 / 214
	为肠子着想，千万别滥用抗生素 / 215

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a light-colored shirt with a bow tie, sitting at a table and eating a sandwich. There is a plate with food and a small cup on the table.

第一章

饮食决定健康

第1节

民以食为天——吃对吃错是关键

真正的饮食专家就是吃得对，不生病

现在人们生活富裕了，吃喝不愁，不像早些时候为了能填饱肚子要卖尽苦力，也不像那时候的人一样会营养不良了。现在的人们为了能吃出花样挖空心思，结果害了“富贵病”。所以，吃，现在已是一门学问。

人从生下来，五脏就在不停地消耗，因此需要不停地补充营养。这就是“益”。益就是补充人体的阴阳气血，使其维持生命的平衡。养生，在吃的方面，应该坚信一个特别重要的原则：食补细无声，养命无近功。

每个人的健康与寿命 60% 取决于自己，无论从什么角度上来说，其实人完全可以自身健康的规划者。养生是什么？养生不仅是一种文化，更是一种生活方式。它不是商业运作，不是精明计算。养生，养的不仅仅是身体，养生的至高境界还是养心，是很内在的东西。

现代人生活压力都挺大，谁都不想生病，生病了花钱是小事，既耽误了时间也损伤了身体，那

损

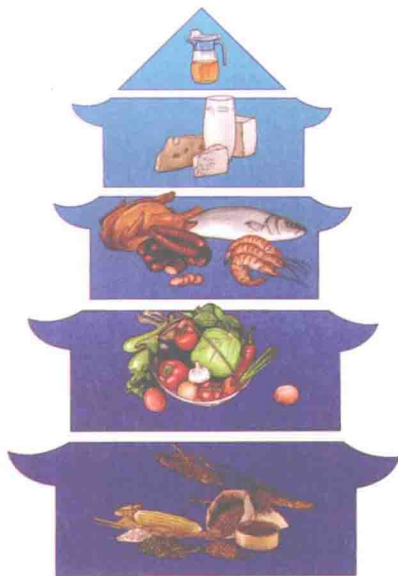


现代人不愁吃喝了，却因为吃喝不适度而害了疾病

益



养生是自己的一种生命理念，一种生命态度



中国居民膳食宝塔

第1层为谷类及薯类，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第2层为动物性食物，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第3层为豆类及其制品，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第4层为蔬菜、水果类，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第5层为纯能量食物，主要提供热量。