



国医大师 **李济仁**
亲自主审

抗衰益寿怎么吃

「舌尖上的中医系列丛书」

王惟恒 李艳 编著



是药三分毒，尽量少用；无病一身轻，不妨食疗
养生并非深远难知之事，为你揭秘中医食养奥秘

“吃什么”“怎么吃”，彰显中医“吃”的智慧
精选食方对症食疗，怡养有道健康延年



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



系列丛书

一本您终于可以读懂的食疗书
一本最适合咱百姓使用的食疗书
一本真正由中医专家撰写的食疗书



中·医·养·生

抗衰老益寿怎么吃

主审 国医大师 李济仁

编著 王惟恒 李艳

人民军医出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

抗衰益寿怎么吃 / 王惟恒, 李艳编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5091-7634-4

I. ①抗… II. ①王…②李… III. ①长寿—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第160613号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 黄冬婷 王璐 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 6.5 字数: 152千字

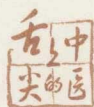
版、印次: 2014年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 19.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



系列丛书

舌尖上的中医 吃出来的健康

《舌尖上的中医系列丛书》

丛书编委会

主审 国医大师 新加坡李济仁



主编 王惟恒 李艳

副主编 强刚 胡顺强

编委 (以姓氏笔画为序)

王君 王晓瑛 王惟恒 李艳

吴延义 汪文 陆霞英 胡芳

胡顺强 柳丽霞 黄芳 强刚

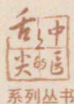
谭洪福



内容提要

吃什么、怎么吃是一种学问，与人的身体健康息息相关。本书分上、下两篇，上篇贴近百姓日常生活，系统介绍了食养的基本原则，并传授抗衰益寿饮食保养的多种知识；下篇详尽介绍了古今诸子百家食养观，如素食、少食、生食、食粥诸法及饮食排毒与四季食养等，还详细介绍了中老年人常见病的康复食疗法。全书将中医传统饮食养生观与现代食养的观念两相融合，系统阐释了抗衰益寿“吃什么”和“怎么吃”的根本问题，淋漓尽致地发挥出“吃”的智慧，适合咱普通百姓家庭参考、收藏。





舌尖上的中医 吃出来的健康

抗 癌 益 寿



国医大师序

精选食方数百首
妙治百病保安康

祖国的医学手段，最早就有导引、按拊、针刺、药酒及汤液，后世及今，用得最多的就是汤药了。病从口入，亦可从口去，这也是当今中医临床的主干道。《舌尖上的中医》追寻的就是这个主干道，暂且称之为“吃道”。这个系列中医药科普书选题很好，既体现了科学性，也反映了中医之精髓。“神农尝百草……一日而遇七十毒”，讲的既是中医的发源史，也提示舌尖之上，大道存焉。丛书旨在引导广大读者从这些中医知识中，得到有益的养生保健知识。

具体讲讲。咱百姓的日常生活是离不开食物的，民以食为天嘛。但千万不要以为食物只有营养作用、只是维护正常的生理需要而已，从而小看了它们。很多日常食物本身就有很重要的调理、治疗功效！中医很早就非常重视食疗之道。如《神农本草经》，这是世界上第一本药物学专著。书中将可以多服、久服却不伤身的食物、药物称为上药、君药。《黄帝内经·五常政大论》也说：“大毒治病，十去其六……无毒治病，十去其九。”这里“无毒治病”，主要是指用寻常食物治病，也有预防为主的意思。中医的最终目的是服务于广大百姓的健康，作为中医师，如果能使更多的百姓了解食物的这些作用，合理地通过食物调理达到防病治病的效果，则善莫大焉！



这套丛书的编写好就好在既强调了重要中草药的应用，更突出介绍了防病治病的日常食物调理，充分倡导了“吃道”。这既是中医的食养之道，也是中医的治疗之道。从中医养生的角度告诉大家：吃不得法容易得什么病，吃什么可以防病，怎样吃可以治病。

中医来自民间，同样必须服务于大众。众位编者均来自中医医疗单位和中医学院，具有丰富的临床经验。很高兴能为这套书担当学术顾问，为大家做点实事。

新安李济仁

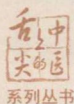


癸巳年仲冬

国医大师李济仁简介



李济仁生于1931年。皖南医学院教授，附属弋矶山医院主任医师，首批“全国500名老中医”，首批国家名老中医学术经验继承人指导老师，首批中国百年百名中医临床家，首批享受国务院特殊津贴的专家，国家级非物质文化遗产“张一帖内科”代表性传承人，2009年被授予“国医大师”荣誉称号。精擅内科、妇科疑难杂症，尤擅痹病、痿病、肿瘤等顽疾治疗，著有《济仁医录》《痿病通论》《痹证通论》《新安名医考》《大医精要·新安医学研究》等专著。



舌尖上的中医 吃出来的健康

抗 癌 益 寿



精选食方数百首
妙治百病保安康

目 录

上篇 抗衰益寿“吃”之道

——必须掌握的食养原则

	知食养者享“天年”颐养有道寿星多	002
	记住“五”字养生诀 会吃会喝乐延年	004
	中医食养“五字诀”告诉你——吃什么，怎么吃	005
	“五谷为养”——怎么吃才营养	007
	“五果为助”——怎么吃助健康	012
	“五畜为益”——怎么吃更有益	014
	“五菜为充”——怎么吃才更充壮	017
	“五味调和”这样吃——谷肉果蔬，食养尽之	021
	吃中巧得“五色配” 轻轻松松活百岁	023
	常念“一二三四五” 苗条健康吃出来	025



	定时定量吃有节 一日三餐循法度	026
	饮食有节, 定时定量	026
	一日三餐, 不失法度	027
	早餐不吃, 定吃苦果	030
	晚餐贪食, 久必伤身	032
	切勿暴食遵古训, 细嚼慢咽也延年	035

下篇 古今养生“吃”之道

——教你如何吃才能长命百岁

	“吃素”养生观——揭示素食养生密码	040
	素食与“正心修德”之理念	042
	素食“有益健康”观古今谈	043
	胖与瘦、荤与素之辩证观	047
	少吃能益寿——“吃得少”则“活得老”	053
	多食之人有“五患”——多吃的危害种种	054
	少吃长寿有明证——帮你了解“麦卡效应”	056
	“吃得少”则“活得老”——道理就这么简单	057
	国外刮起生食风——“最佳健康食品”是生吃	061
	生食助健康——回归自然, 生吃奥妙	061
	生食疗法创奇迹——最大化提高人体自愈能力	062
	适当生食益处多——遵循自身的遗传特性来进食	066



生食也要讲科学——这样生吃才养生	066
舌尖上的粥文化与“食粥致神仙”	069
 食粥可延年——学得宛丘平易法，只将食粥致神仙	069
“食粥致神仙”，真有“神仙粥”吗	074
四时食粥称补物，自制药粥更益人	075
保健药粥自己制，长命百岁吃出来	078
人体毒素何以生，“病从口入”吃进来	083
 排毒新“食”尚——吃不对“毒”害人，吃得好寿而康	083
排毒不妨先防毒，吃要把握“进口”关	085
膳食排毒全攻略：尽在日常饮食间	089
春季食养，首重补肝	098
 吃与四季食养——应四时坚固五脏，吃得好人体安康	098
夏日炎炎，健脾养心	106
秋令保健，养肺为先	113
冬寒温补，温肾育阴	120
用“吃”的方法对付“吃出来的疾病”	130
 吃与康复食疗——“吃”去疾病体无恙，食疗专家自己当	130
会吃会喝治肥胖，不妨吃点减肥餐	132
“吃”去体内高血脂，降脂护心寿可延	134
发现自己高血压，食疗食养是首选	141
食物降糖有良“药”，吃对食物血糖降	145

舌尖上的中医
系列丛书

舌尖上的中医 吃出来的健康

上篇

抗衰益寿“吃”之道

——必须掌握的食养原则



百岁长寿是人们千百年来不懈追求和美好愿望。那么，人究竟能不能活到百岁，人类的自然寿命应该是多少呢？中医的祖先告诉我们：人不仅能活到百岁，而且还能超过百岁呢！





上篇

抗衰益寿

吃之道

知食养者享“天年” 颐养有道寿星多

我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》把人类的自然寿命概括地称为“天年”。《素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽忠其天年，度百岁乃去。”说的是，古代的养生家们懂得养生之术，而且在饮食、起居、运动等诸方面摄养有道，都能够达到百岁以上应有的寿限。《灵枢·天年篇》亦云：“人之寿，百岁而死。”唐代王冰在注释《内经》中的“百岁”时说：“度百岁，谓至一百二十岁也。”《尚书·洪範》在论述天年时亦谓：“一曰寿，百二十岁也。”《老子》更明确指出：“人生大期，以百二十为限。”说明人类的自然寿命应该是120岁左右。

古人对人类天年的认识，也被现代医学研究所证实。科学家们用3种计算方法进行了推论：一是按性成熟期计算，人类的性成熟期在14~15岁，寿命为性成熟期的8~10倍，按此应享“天年”是110~150岁；二是生长期算法，人类生长期为20~25年，寿命是生长期的5~8倍，按此当活上110~170岁；三是按细胞分裂次数计算，一般细胞传代50次，每一周期为2.4年，故“天年”应为120岁。

按成熟期与寿限的关系推断，人类的最高寿限完全有可能达到120~150岁。唐朝白居易诗集中记载参加九老





会的李元爽当时已经 136 岁。我国报刊曾报道，新疆英吉县的吐地沙拉依活了 135 岁。在阿联酋有一位叫穆罕默德·萨利姆·朱马的男人，终年为 147 岁，足见人类达到 150 岁寿限是有可能的。1985 年，《光明日报》报道，巴基斯坦的皮尔·马阿布德老人活了 162 岁才去世。由此看来，150 岁还不能说是人类的最高寿限。

然而，近代人类的平均寿命却徘徊在 70 岁左右，即使发达国家也只有极少数超过 80 岁。2006 年世界卫生组织（WHO）公布的调查结果，日本人的平均寿命最长，男性平均寿命为 79 岁，女性平均寿命为 86 岁，超过了其他国家人的平均寿命，居世界之冠。我国也仅有上海市男女平均寿命超过 80 岁（2006 年统计数据为 80.97 岁）。

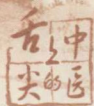
那么，排除天灾人祸、意外伤害等因素，人类应该拥有的另外那几十年生命是如何失去的呢？《黄帝内经》就指出：“今世之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，故半百而衰也。”这里是说，上古以后的人，不知道调节饮食，把酒当成琼浆玉液；不知道养性之术，各行其是；不知道节制房事，务快其心；不知道保养精、气、神，把生命当成儿戏，故而到了 50 岁左右就明显衰老了。因此，为了长寿，我们每一个人都必须掌握养生之术。

不知诸位注意到没有，《素问·上古天真论》最重视“吃”与“天年”的关系，这就是所谓的“食养”。上古懂得养生的人最强调“食饮有节”。可见，饮食养生对于抗衰益寿是何等的重要！

人活百岁不是梦，善于怡养逾期颐。《周礼·曲礼》甚至认为，百岁为期颐，期颐之寿是人人都能达到而且应该达到的应有寿限，而大寿则以 240 岁为限。古老的养生经验和实践的例证，都表明人是可以活到百岁的；从当今的科学发展中也可以看到，通过科学健身和掌握科学食养，完全可以达到延年益寿的目的。

明代大医药学家李时珍曾说过：“饮食者，人之命脉也”，这是千真万确的。

养生，在任何一个满足了“肚皮”的国度里都是一个热门话题。观点是诸子百家，各有高论，方法是千奇百怪，无奇不有。不过，古往今来的善养生者几乎都把养生功夫下在吃上，因为吃是维持生命、健康、长寿的基本条件。清代著名医学家王孟英说：“颐养无玄妙，节其饮食而已。”就是说养生长寿的奥秘在于调节饮食，充分地强调了饮食调养的重要性。所以，



谈养生就必须首先从饮食做起，真正懂得吃的科学和方法。

社会的发展，人类的进步，人民生活水平的不断提高，使人们的饮食结构正在发生着改变。顺应时势，我们编写了《抗衰益寿怎么吃》这本书，用苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、实惠的饮食保健新知识，教您如何才能吃好、吃得科学、吃得符合合理饮食的方法；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病，吃出健康，延年益寿。

上篇

抗衰益寿



记住“五”字养生诀 会吃会喝乐延年

人类生存质量的重要标志是健康。然而，影响健康的因素甚多，其中“饮食营养”则是重要因素之一。营养不足，过剩或其比例不平衡，不仅影响生长、发育、增智和健美等，而且可导致多种疾病，如贫血、地方性甲状腺肿、肥胖症、甚至癌症等。“民以食为天”，说明饮食营养的重要。因此，要合理地、科学地安排膳食，才能科学养生，保持健康长寿。

我们通常所说的合理膳食，指的是平衡膳食。平衡膳食是以营养学为基础，强调的是平衡营养，而平衡营养则是指能促进身体生长发育并维持良好的健康状态的营养。这也就是说，膳食中应该含有机体在各种生理、病理条件下所需要的一切营养素；摄入的食物应易消化吸收和利用；食物中不应有对机体有害的物质。

具体到每一个人，平衡营养的要求是有差别的。平衡膳食要根据每个人的营养需要来正确地选择食物，使营养素的摄入量基本满足各种需要。包括特殊生理条件人群，如婴幼儿、孕产妇、老年人等；特殊劳动条件者，如运动员、特殊工种、军人等；及各种疾病状态，如



手术后、疾病恢复期、癌症等的特殊营养需要者。

现在时髦的高科技“功能食品”，如“减肥食品”“强化食品”“增高食品”“增智食品”等，有的宣传有高营养价值，含18种氨基酸和多种微量元素，其实，很多食物都含有这些物质，只是量有多有少而已。结果是人们花很多钱，收效却事与愿违。人们由于缺乏基本的营养知识，因而一些所谓“高级补品”，不仅没有起到补“虚”的作用，反而把人们的钱袋掏空。钱袋空了，身体没有补起来，何苦来哉？！

我国现存的主要营养问题是蛋白质质量不高，钙、铁、维生素A、维生素B₂等缺乏，有的地方还缺锌、碘和维生素C等。大城市的人摄入能量和脂肪过多，运动较少，出现患肥胖和心血管病、癌症等病的人数上升。人群中，许多人营养不平衡，特别是儿童、少女，是因偏食或厌食造成的。当然还有其他问题。

我们所讲的许多营养失调的问题，实际上都可以通过调整不平衡膳食结构来解决。要针对性，因人、因地、因时制宜，这就是我们祖先早就倡导的所谓“三因制宜”。如不吃或少吃零食，定时定量进餐，改进烹调方法、提高菜肴的色、香、味、型，刺激食欲或控制进食量，不偏食，食物尽量多样化，粗细粮及粮肉（豆或蛋）多种食物合理搭配，就可以基本达到平衡膳食、增强抗病力、预防某些疾病的目的，从而保持健康长寿。

对某些疾病，“药补不如食补”“食补不能乱补”，多学些营养知识，有针对性地按疾病的特点和要求，选择膳食，才能最经济、最有效地促进身体健康、防治疾病。

下面谈到的“五”字要诀，正是为了阐明平衡膳食的要义。



中医食养“五字诀”告诉你——吃什么，怎么吃

可供人类食用的食物很多，《神农本草经》中列了95种，经历代搜索、扩大，明朝李时珍的《本草纲目》已有391种，王孟英《随息居饮食谱》则增至404种。这些食物主要包括谷米、蔬菜、瓜果、肉食、饮料和调味品。种类繁多的食物呈现在人们面前，就产生了吃什么、怎么吃的问题。不过，我们的祖先早已对此有比较全面的认识，其核心观点是：保证健康必先注意营养，均衡营养应讲究食物搭配。



2000多年前的《黄帝内经》中就提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利。”（《素问·脏气法时论》）其中五谷能够补养“五脏之真气”；五果能佐助五谷，使营养平衡，“以养民生”；五畜能增进健康，弥补素食中蛋白质和脂肪不足，“生鲜制美”；五菜能够补充人体所需的维生素；丰富的膳食纤维能够“疏通壅滞”。《黄帝内经》中这一膳食营养的指导原则至今仍具有科学意义和实用价值。我们不妨称之为饮食养生“五字诀”。

中医认为食物有五性七味。五性，即寒、凉、温、热、平性；七味，即酸、苦、甘、辛、咸、淡及涩味。五性七味的作用不同，所含成分也不同。因而人们就总结出了一套行之有效的食物搭配方法，即五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。这里的“五”系一种泛指，意为“多种”，并不能简单地理解为“五”的实数。

现代人希望的是“吃”出健康、“吃”出长寿、“吃”出智慧、“吃”出美丽。如何达到这个目的呢？中国营养学会通过研究并根据我国的实际情况制订的居民膳食指南（膳食宝塔）及营养摄入量指南可保证95%的人不会缺乏营养。该指南共计8条，有人编了一则《牢记食养5句话》的顺口溜，可以帮助理解和记忆。

合理膳食无奥秘，
五句话儿要牢记：
一二三四五六七，
一杯牛奶二两米，
三份蛋白四注意；
五百克菜六克盐，
七杯开水莫忘记。



这里的“一杯牛奶”是指每天应喝一杯牛奶，既可获得丰富的营养，又能补钙。“二两米”指每顿饭吃100克米，米是主食的代表，当然其他主食也可以。“三份蛋白”是指荤食30%，如100克瘦肉或一个鸡蛋或100克鱼类或100克豆制品等。“四注意”是指膳食要不



甜不咸，有粗有细，四、五、六顿，七八分饱（少吃多餐）。“五百克菜”泛指蔬菜、水果，每天应保证吃 500 克菜，若每顿都有蔬果则更好。“六克盐”是指每人每天最多吃 6 克盐（注意：应将咸菜、榨菜、酱油中的盐计入，不单是从盐瓶中取出的盐）。“七杯开水”是指平时要养成主动饮水的习惯，而且应掌握最佳饮水时间：晨起后、10 时左右、16 时左右、睡前，此 4 段时间即使口不渴也要喝水。这“五句话”其实正是中医食养“五字诀”的具体体现。只要牢记以上五句话，做到五句话中所要求的“一二三四五六七”，欲求健康长寿就不难了。



“五谷为养”——怎么吃才营养

《周礼》上的五谷，是指黍、稷、菽、麦、稻。黍指玉米，也包括黄米，稷指粟，菽指豆类。现代所说的五谷泛指谷类和豆类，如米、谷、麦、豆类等五谷杂粮。五谷含的营养成分主要是糖类，其次是植物蛋白质，脂肪含量不高。古代医家们认为五谷能养五脏之真气。1997 年中国营养学会通过了《中国居民膳食指南》第一条就是“食物多样，谷类为主”，它强调人们日常所必需能量和蛋白质应主要由粮食供给，粮食是摄取营养素的主体和根本。可见，粮食在人们的饮食结构中是排在第一位的。古人强调“为养”的基本原则也就是“精细搭配，杂食五谷”。

1. 粗细搭配，吃点粗粮 我们把日常吃的米、面粉称作细粮，把玉米（面）、小米、高粱、豆类和薯类等称作粗杂粮。粗杂粮中微量元素和维生素特别丰富，玉米、薯类等粗杂粮含较多的膳食纤维。营养学家认为，每周至少吃 3 次粗粮，会对健康有所帮助，也使人的肠胃更健康，食欲更强。我们知道，不同品种的粮食其营养价值也不尽相同，其中，粗粮含有丰富的营养素。如燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱富含脂肪酸及丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素 C。

我们应特别关注大豆和豆制品的摄入。大豆是常见的食补上品，含丰富的蛋白质（40% 左右）和多种人体必需氨基酸。豆浆有“绿色牛乳”之称，但食用时一定要煮熟，做到煮三开，否则易中毒。豆腐素有“植物肉”的美称，它有补脾益胃、清热润燥、利小便、解热毒的功效。



粗粮还具有一定的医疗价值。如玉米被公认为是世界上的“黄金作物”，其纤维素比精米、精面粉高4~10倍。纤维素可加速肠部蠕动，降低胆固醇吸收，预防冠心病；绿豆味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用；谷类蛋白质缺赖氨酸，而豆类蛋白质缺蛋氨酸，谷豆混合，蛋白互补，营养翻番。

粗粮还有减肥之功效，如玉米含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄，对于减肥非常有利。玉米成熟时的花穗（玉米须）有利尿作用，也对减肥有利。我们可以把鲜玉米煮汤当茶饮，也可把玉米面制作成玉米糕、玉米饼等。

当然，如果完全用粗粮代替细粮，不仅口感上难以接受，而且营养也不尽合理。研究表明，体重超标准者、喜肉食者以及亚健康人群，每人每天食用粗粮50~80克为宜，也可根据个人情况适当调整。

传统食文化中“食不厌精”的思想，曾给人们的饮食习惯造成了几千年的负面影响。时至今日，随着人们生活质量的不断提高，餐桌上形形色色的食品更是日益精细化，食品精细加工的过程中，使大量的维生素和矿物质流失。如精米和白面，经过道道工序加工，叶酸会减少90%，维生素E损失90%以上，维生素B损失60%，铬、锰、铁、钴、铜、锌、镁等矿物质的含量减少70%以上。由此，女性常吃精细的食品，会使得体内钙质流失，导致骨质疏松，有的还会患上脚气病或导致习惯性便秘。其实，新鲜的糙米比精米对健康更为有利，因粮食加工得愈精，维生素、蛋白质、纤维素损失愈多。粗粮中的膳食纤维虽然不能被人体消化利用，但能通肠化气，促进食物残渣尽早排出体外。这些都是值得我们加以注意的。

