

《黄帝内经》



饮食养生宝典

HUANGDI NEIJING YINSHI YANGSHEN

主 编 张湖德 王铁民 曹启富

第4版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

《黄帝内经》饮食养生宝典

HUANGDI NEIJING YINSHI YANGSHENG BAODIAN

(第4版)

主 编 张湖德 王铁民 曹启富

副主编 韩青春 任晓燕 郭霞珍

编著者 (以姓氏笔画为序)

文金明 石 笋 石长春

陈 超 刘 晗 杨 川

宋一川 张 伟 张 煜

陈 宏 高 琰 曹启富

常立果 童宣文 霍 整



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》饮食养生宝典/张湖德,王铁民,曹启富主编. —4版. —北京:人民军医出版社,2013. 6

ISBN 978-7-5091-6584-3

I. ①黄… II. ①张… ②王… ③曹… III. ①《内经》—食物养生 IV. ①R221 ②R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 092087 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址: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)51927300—8023

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 1/32

印张:12 字数:304千字

版、印次:2013年6月第4版第1次印刷

印数:21 201—25 800

定价:30.00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

内容提要

本书在第3版的基础上修订而成,作者根据中医学经典名著《黄帝内经》中关于饮食养生的精辟论述,结合现代医学、营养学、养生学理论,详细阐述了饮食养生的基本知识和方法。全书共分为五章,第一章为总论,包括饮食养生的基础理论,食物的性味和应用,以及饮食保健的发展等;第二至五章分述了食养、食疗、食补、食忌的相关知识,并介绍了约200种食品和500种食谱的制作、保健功效及其在疾病防治中的应用。本书内容贴近生活,阐述深入浅出,是一部经典、实用的饮食养生百科全书,适于基层卫生人员、饮食行业人员和城乡广大群众阅读参考。

第4版前言

《〈黄帝内经〉饮食养生宝典》自2003年1月初版、2006年8月和2009年9月修订再版以来,由于贴近生活、内容实用而受到读者的喜爱,已多次印刷,累计印数21 000余册。不少读者在赞扬本书的同时也提出了一些很好的修改建议。为此,在人民军医出版社的支持下,我们对本书再次进行了修订。

本书的核心内容可用16个字概括,即“食养、食疗、食补、食忌”“因人、因时、因地、因病”。本次修订,尽量保留了前几版的精华,同时新增了近几年来国内外在饮食营养方面潜心研究《黄帝内经》的心得体会,删除了与《黄帝内经》联系不够紧密的观点和饮食配方,在编排方面亦作了改进,内容新颖、独特,颇有见地。事实证明,中医学现存最早的经典著作《黄帝内经》中有许许多多有待挖掘、整理的丰富宝藏。可供现代人们学习、研究与应用《黄帝内经》不仅是“医家之宗”,也是21世纪人们延年益寿的伟大典籍。

吃什么、怎样吃、吃多少是决定人体健康最关键的因素,当代各种慢性疾病发病率迅速上升,与膳食失衡、不合理饮食密切相关。本书不仅为读者提供了科学饮食的理论指导,而且介绍了许多合理实用、贴近生活的饮食养生方法,但愿本书能为更多的读者所喜爱。书中如有疏漏不当之处,欢迎读者指正。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2013年1月于北京中医药大学养生室

第 1 版前言

毛泽东主席早在 20 世纪 50 年代就指出：中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。遵循毛主席的这一指示，2001 年中国轻工业出版社出版了由我担任总主编的《〈黄帝内经〉养生全书》，第一次从养生学角度全面总结了《黄帝内经》在中医养生学方面的光辉成就，紧接着台湾薪传出版社也出版了本套养生全书。

但美中不足的是，当时对《黄帝内经》在饮食养生方面的贡献没有涉及，原因尽管很多，但主要是《黄帝内经》饮食养生方面的内容实在太丰富了，故想另列一全书专门讨论《黄帝内经》饮食养生方面的理论原则和方法。时任人民军医出版社主编的杨磊石编审非常支持我的这一想法，表示愿为继承、发扬中医药学的遗产作贡献，尤其对发掘和整理《黄帝内经》的科普著作感兴趣。于是，我迅速组织在《黄帝内经》饮食养生方面卓有成就的专家、教授们讨论，在经历了一年多的写作后，饱含辛勤汗水的《〈黄帝内经〉饮食养生宝典》终于全部完稿，现奉献给广大热爱生活、热爱养生的读者们。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
2002 年 8 月于北京中医药大学养生室

目 录

第一章 《内经》饮食养生总论·····	(1)
一、《内经》关于饮食养生的精辟论述·····	(1)
(一)“饮食有节”是“尽终其天年”的关键·····	(2)
(二)全面配伍·····	(5)
(三)饮食在疾病康复中的作用·····	(10)
(四)谨和五味·····	(11)
(五)食物的归经·····	(15)
(六)饮食宜忌·····	(16)
(七)食物在人体的消化、输布·····	(20)
二、食养基础理论·····	(24)
(一)以阴阳五行学说为指导·····	(24)
(二)以脏象学说为核心·····	(26)
(三)以经络学说为基础·····	(28)
(四)以治则学说为运用·····	(29)
三、食物的性味与应用·····	(31)
(一)食物的性味·····	(32)
(二)食物的应用·····	(34)
四、从《内经》饮食养生看当今饮食健康的发展·····	(38)
(一)饮食要回归自然·····	(38)

(二)开发绿色食品	(48)
(三)关于开发保健食品的几点意见	(49)
(四)营养保健食品有哪些发展途径	(50)
(五)保健食品的概念及审批	(51)
(六)昆虫类保健食品的开发时不我待	(51)
(七)开发旅游保健食品	(53)
(八)开发美容保健食品	(56)

第二章 《内经》论食养

(59)

一、食养的基本知识

(59)

(一)天人相应整体营养观	(59)
(二)寿命长与短的关键在饮食	(62)
(三)吃水果的学问	(64)
(四)食用蔬菜要科学	(69)
(五)合理搭配食物	(71)
(六)还是传统的“米麦相扶、干稀两便”好	(72)
(七)“按时择茶”好	(73)
(八)怎样认识“辟谷”	(73)
(九)饮食养生不宜忽略了发物	(75)
(十)中药泡茶常服有害	(76)
(十一)喝酒真能御寒吗	(77)
(十二)与酒相克的食物	(78)
(十三)与鸡蛋相克的食物	(79)
(十四)吃牛肉必须注意的问题	(80)
(十五)喝足水最重要	(80)
(十六)清晨起来最好喝杯水	(82)

(十七)多咽几口唾沫有益健康	(83)
二、食养的基本原则	(84)
(一)饮食有节	(85)
(二)合理调配	(91)
(三)五味调和	(93)
(四)春夏养阳,秋冬养阴	(94)
(五)食养要辨体质而施	(117)
(六)合理烹调	(122)
(七)科学进食	(127)
(八)食后养生	(131)
三、食养的基本方法	(133)
(一)健肺食养	(133)
(二)强肝食养	(136)
(三)增强心功能的食养	(137)
(四)保养胃气的食养	(139)
(五)先天之本——肾气的食养	(140)
(六)抗衰老的食养	(141)
(七)养颜润肤的食养	(142)
(八)增力健体的食养	(144)
(九)增强性功能的食养	(145)
(十)延年益寿的食养	(147)
(十一)防癌抗癌的食养	(148)
(十二)减肥轻身的食养	(151)
(十三)健脑食养	(153)
(十四)增肥丰形的食养	(155)
(十五)健牙固齿的食养	(157)

(十六)乌发秀发的食养	(158)
(十七)安神助眠的食养	(159)
(十八)健鼻聪耳的食养	(160)
(十九)健骨壮腰的食养	(162)
(二十)明目美眉的食养	(163)
(二十一)固孕安胎的食养	(163)

第三章 《内经》论食疗 (166)

一、《内经》关于食疗的基本概念 (166)

(一)生活医疗实践与食疗理论 (166)

(二)食物的四气、五味、归经与食疗 (167)

二、《内经》关于食疗的基本原则 (168)

(一)五味调和以养五脏 (168)

(二)补泻调和以养五脏 (169)

(三)寒温调和以养五脏 (169)

(四)食量、食次调和以养五脏 (169)

三、《内经》关于食疗的基本观点 (170)

(一)顺应自然按季节食疗的观点 (170)

(二)四气五味基本食性与阴阳五行相应而入五脏
的观点 (170)

(三)食药一体调整阴阳的观点 (171)

四、《内经》中关于食疗的具体论述 (172)

(一)饮食之养、助、益、充 (172)

(二)五味入五脏 (174)

(三)五味相胜 (178)

(四)阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味 (179)

(五) 谨察阴阳所在而调之,以平为期	(179)
五、常见病证的食疗	(181)
(一) 常见外感病的饮食疗法	(181)
(二) 常见内科病的饮食疗法	(185)
(三) 常见妇科病及男子不育症的饮食疗法	(202)
(四) 常见儿科病的饮食疗法	(207)
(五) 常见外科病的饮食疗法	(212)
(六) 常见皮肤病的饮食疗法	(219)
 第四章 《内经》论食补	(224)
一、概论	(224)
(一) 食补的重要作用	(224)
(二) 食补中的辩证思维	(238)
(三) 食补的应用范围	(243)
(四) 食补妄用的危害	(248)
二、食物补益	(249)
(一) “五谷”类补品	(249)
(二) “五果”类补品	(251)
(三) “五菜”类补品	(256)
(四) “五畜”类补品	(261)
三、药膳补益	(265)
(一) 补气药膳	(265)
(二) 补血药膳	(268)
(三) 补阳药膳	(270)
(四) 补阴药膳	(272)
(五) 补五脏药膳	(275)

第五章 《内经》论食忌	(279)
一、概论	(279)
(一)《内经》关于食忌的概念	(279)
(二)食忌——“无使过之”的原则	(281)
二、《内经》中食忌的辨证观点	(286)
(一)忌不辨体质、脏腑的阴阳盛衰	(286)
(二)忌不辨食物的四气五味和归经属性	(290)
(三)忌不辨食物的君臣佐使和采集加工的配伍原则	(292)
(四)忌不辨居住环境、地理位置和四时气候的影响	(296)
(五)忌不辨饮食习惯的影响	(300)
三、《内经》中关于食忌的具体论述	(304)
(一)饮食自倍，肠胃乃伤	(304)
(二)高粱之变，足生大丁	(306)
(三)热勿灼灼，寒勿沧沧	(308)
(四)阴之所生、本在五味，阴之五官、伤在五味	(311)
(五)水谷之寒热，感则害于六腑	(314)
(六)因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔	(317)
(七)因而大饮则气逆	(318)
四、常见病证与食忌	(321)
(一)常见内科病的饮食禁忌	(321)
(二)常见妇科病的饮食禁忌	(349)
(三)常见儿科病的饮食禁忌	(356)
(四)常见外科病的饮食禁忌	(362)
(五)常见皮肤病的饮食禁忌	(368)

第一章 《内经》饮食养生总论

千百年来,中医学对于保障人民身体健康、繁衍中华民族所作出的巨大贡献,是与《黄帝内经》(简称《内经》)所确立的中医学理论体系分不开的,这一理论体系的建立,为中医学的发展奠定了基础。

《内经》是我国现存最早的一部医学经典著作,它不仅奠定了中国传统医学发展的理论基础,也奠定了中国饮食保健学发展的理论基础。其主要内容是中医饮食养生的理论基础、原则、方法以及在食养、食疗、食补、食忌等各方面的应用。

不仅如此,《内经》还对中国烹饪学的发展起到了重要作用,尤其是关于“五味”的论述对烹饪调味理论产生了很大的影响,故又被中国烹饪学作为重要的参考文献。

一、《内经》关于饮食养生的精辟论述

《内经》十分重视饮食调理,认为饮食是人体营养的主要来源,是维持人体生命活动的必要条件。饮食调理得当,不仅可以保持人体的正常功能,提高机体的抗病能力,还可以治疗某些疾病;饮食不足或调理不当,则可诱发某些疾病。因此《素问·上古天真论》提出“食饮有节”的养生方法,维护脾胃化源,其内容包括节饮食、忌偏嗜、适寒温等方面。

(一)“饮食有节”是“尽终其天年”的关键

饮食有节……而尽终其天年，度百岁乃去；今时之人不然也，以酒为浆……醉以入房……故半百而衰也。（《素问·上古天真论》）

1. 注释

(1)饮食有节：此指饮食要有节制。饮食物是人体从自然界摄取的营养物质，它是维持生命活动所必需的非致病因素。但《素问·上古天真论》却把“饮食有节”作为一条非常重要的养生方法，这又是为何呢？这是因为许多人不懂得养生之道，随心所欲，一味追求想吃什么就吃什么，什么好吃就吃什么，甚至高兴吃多少就吃多少，想什么时候吃就什么时候吃，往往造成饮食失宜，损伤脾胃，导致多种疾病。

(2)天年：天赋的寿命，亦即自然寿命；尽终其天年，即人能活到自然寿命的最大限数，古人认为人的自然寿命是120岁。

(3)以酒为浆：浆，比较浓的液体，在这里作汤水解，即把酒作为汤水来饮用，此指饮酒太多而无节制的意思。

(4)醉以入房：入房，又称“房事”。所谓“醉以入房”，是指酒醉以后肆行房事。性生活是人类生活的重要内容之一，故亦有人将其和物质生活、精神生活一起列为人类的三大生活。确实，夫妻间的性生活，从微观来看，关系到家庭的和睦、夫妻双方的健康、孩子的优生优育；从宏观来看，关系到社会的安定、民族的兴衰、人类的发展。因此，怎样过性生活才有益于健康，这个问题越来越引起人们的兴趣和关注。诚如古人所说：“房中之事，能生人，能煞人。譬如水火，知用之者，可以养生；不能用之者，立可尸矣。”这就说明，只有正确行房事，才能有益于身心健康与延年益寿，否则损寿伤体。“醉以入房”，就是错误的性生活方式，正如唐代著名医学家孙思邈所说：“醉不可以接房，醉饱交接，小者面黯咳喘，大者伤绝脏脉损命。”“昼则以醇酒淋其骨髓，夜则以房室输其血气。”这就是

说,“醉害”与“纵欲”是健康长寿的两大祸害。《寿世保元》亦云:“大醉入房,气竭肝肠。男人则精液衰少,阳痿不举;女子则月事衰微,恶血淹留。”

(5)故半百而衰:衰,指衰老,半百而衰,即当活到50岁时,就已经衰老了。其原因是注意饮食养生,经常喝很多的酒,不能控制自己的性行为,损害了人体最宝贵的物质——阴精,而《内经》认为“精者,生之本也”。

2. 按语 我国古籍中对于饮食不节的害处颇多论述,如《管子》:“饮食不节……则形累而寿损”,这就是说,若饮食不定时定量,或过饮过饱,就能引起疾病,损害健康。《黄帝内经》中的记述也很多,如《素问·痹论》曰:“饮食自倍,肠胃乃伤”。《素问·生气通天论》曰:“高粱之变,足生大丁”,意思是肥甘厚味的食物吃多了,足足能使你生疔疮。这都说明,偏食、暴食能影响人体健康。在《东谷赘言》中则反复强调多食之危害,书中说:“多食之人有五患,一者大便数,二者小便数,三者扰睡眠,四者身重不堪修养,五者多患食不消化”。凡此,皆说明了饮食不节,可损脏腑,诸病丛生,折寿损命。所以,《寿世保元》强调指出:“食唯半饱无兼味,酒至三分莫过频”。饮食有节的重要意义,在我国人民群众中有大量的谚语和俗话,如“要活九十九,每餐留一口”“忧多伤食,食多伤胃”“每餐八成饱,保你身体好”。以上我们从正反两个方面说明了饮食不节是早衰的一条重要原因,若想长寿,必须节制饮食。

故谷不入,半日则气衰,一日则气少矣。《灵枢·五味》故平人不食饮七日而死……《灵枢·平人绝谷》

按语 此论饮食不可过饥。过饥,营养物质得不到及时补充,则使人体正气衰少。现代医学认为,人体的生命活动——新陈代谢,每时每刻都在不停地进行着,它的营养物质——能量,也必然不断地消耗着。所以要想保证生命活动——新陈代谢正常地进行,就需要不断地补充养料——水和食物。如果人体不进任何饮食,也就是意味着断绝营养的来源,机体的新陈代谢就要终止,人

的生命活动便完结了。

……身体日减，气虚无精，病深无气，洒洒然时惊，病深者，以
其外耗于卫，内夺于荣。（《素问·疏五过论》）

1. 注释

（1）无气：此指正气衰少。

（2）张景岳注：“及其病深，则真气消烁，故曰无气。无气则阳
虚，故洒洒畏寒也，阳虚则神不足，故心悸而惊也。”

2. 按语 此论之病是由于长期摄食不足，或其他病变影响脾
胃运化水谷的功能，气血生化乏源，正气衰弱，抵抗力亦随之下降
而造成的。旧中国许多传染病蔓延，皆是由于劳动人民长期吃不
饱，穿不暖，抵抗力减弱所致。故必须保持一定数量的营养物质，
不可过饥。

饮食自倍，肠胃乃伤。（《素问·痹论》） 因而饱食，筋脉横
解，肠澼为痔……（《素问·生气通天论》）

1. 注释

（1）横：放纵；解，通懈，弛缓的意思。筋脉横解，是因饮食填塞
肠胃，气血缺少流通，故筋脉不能收持而出现弛缓状态。

（2）肠澼：指肠中癖积，表现为便下脓血一类疾患。

2. 按语 此论为饮食过饱所造成的危害。危害首先在于脾
胃，因饮食的吸收，消化全依赖于脾。胃伤不能及时腐熟水谷，脾
伤不能运化精微，而致脘腹胀满疼痛拒按，吞酸噎腐，或为便下脓
血，或为痔疮；倘若食积不化，久而化热生痰，而成食积，常见于小
儿手足心热、脘腹胀满、面黄肌瘦等症。同时食伤脾胃后，中气不
足，营卫不和，易引入外邪而致病。如痹、厥、积聚等证，常与饱食
伤脾胃有关。《素问·痹论》在论述六腑痹证时说“此亦因其食饮
居处，为其病本也。”此“食饮”，是指饮食不节而言。正因如此，一
个善养生的人，就应遵循《内经》“饮食有节”的教导，养成定时、定
量进食的习惯，既满足机体营养的需要，又无伤脾胃之弊，从而维
护脾胃功能的正常，保持后天之本的生机旺盛不衰，这对于防病抗

衰老有积极意义。后世养生家就极其重视这种养生方法,如孙思邈《千金要方》说:“不欲极饮而食,食不可过饱”“常欲令如饱中饥,饥中饱耳”。

(二)全面配伍

五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。《素问·脏气法时论》)

1. 注释

(1)五谷:这里指粳米、小豆、麦、大豆、黄黍。五谷为养,高士宗注:“五谷所以养五脏者也,故五谷为养。”

(2)五果:这里指桃、李、杏、栗、枣。桃子具有益气血、生津液的作用,是理想的滋补果品;李子有清虚热、生津液的作用,为辅助医疗果品;栗子能补脾胃、补肾强筋、活血止血,可作为辅助医疗果品;大枣养脾和胃、益气生津,为常用的营养辅助食品;杏子能生津止渴、润肺定喘,是咳喘病者的医疗果品。

(3)五畜:这里指牛、羊、豕、犬、鸡。牛肉能补气健身,古有“牛肉补气,功同黄芪”之说;羊肉补气养血、温中暖下,为营养食疗之佳品;豕肉即猪肉,能补肾益血、滋阴润燥,可为补益食疗之品;犬肉即狗肉,能补中益气、温肾助阳,平人食之,增力健身;鸡肉温中、益气、补精、添髓,为补益食疗佳品。

(4)五菜:这里指葵、藿、薤、葱、韭。五菜为充,是说蔬菜具有充养人体的作用。

(5)气味合而服之,以补精益气。张志聪注:“此总结上文,而言谷肉果菜皆有五气五味,宜合和而食之,无使偏盛,以补益精气。”

2. 按语

(1)谷类食物是中国传统膳食的主体,随着居民生活水平的提高,人们倾向于食用更多的动物性食物,在一些较富裕的家庭中,动物性食物的消费量已超过了谷类和蔬菜的消费量。这种“西方