

好体质是吃出来的

吃出好体质

梅雨霖 编著

药食同源 以食代药
吃好吃对 营养保健

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

好体质是吃出来的

吃出 好体质

梅颖霖 编著



药食同源
吃好吃对

以食代药
营养保健



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出好体质/梅雨霖编著. —北京: 中国中医药出版社,
2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1248 - 9

I. ①吃… II. ①梅… 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 (2012) 第 284817 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京中印联印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 10.875 字数 226 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1248 - 9

*

定价 29.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

引言

领悟养生的基本法则

这几年，一股养生热潮席卷全国，养生图书汗牛充栋，养生节目遍地开花，然而，在空前的繁荣下面，养生知识却难以得到普及，一些似是而非甚至完全错误的观念、说法竟莫名其妙地传播开来，令有识者慨叹不已！

笔者不敢说是“大家”，但对“中医养生”有着三代以来的丰厚传承，也有自己眼观心悟的独到体会，愿意借这本书与诸位共享。参照近年一些知名医家的感悟，特向热衷于养生的朋友们提出以下几点建议：

养生从养德开始

德是什么？德就是心理。健康首先就是身体健康和心理健康，而且在某种情况下，心理健康还必须摆在第一位。大部分癌症患者为什么在得知病情后迅速死亡？其实多是给吓死的。

现代社会的心理问题非常严重，几乎遍及各行各业。相当一部分人不知道怎么做父母、怎么做子女、怎么做下级、怎么做上级、怎么做朋友、怎么做同事、怎么做丈夫（妻子）、怎么去担当各种社会角色……结果是一方面大家都在有意无意地不断向周围撒播着各种致病情绪，另一方面又不断地从周围感受着各种致病情绪，表现在行为上，则是急功近利、浮躁浅薄、盲目追风。这正是多数人都感觉自己患亚健康的原因所在。长此以往，后果非常可怕！

正是有鉴于此，世界卫生组织才提出健康生活的“四大

基石”，即戒烟限酒、合理膳食、科学运动、心理平衡。现在看来，这十六个字已经得到了大家的认可。

养生始于养德，建议所有的养生者都从这里开始。

养生首重个体化

到目前为止，医学研究表明，尚无任何一种养生方法可以适应所有的人，所以，养生必须注重个体化原则。

中医讲究的个体化原则，具体内容应该包括：年龄、性别、居住地的个体化。

“养”的含义，即保养、调养、补养（培养、护养）之意。简单说来就是助（弱小者加以壮大）、补虚（即欠缺者加以补足）、护（多加关心爱护）。概括起来就是一句话：抑强扶弱补不足。对火旺者，应该泻火；对阴虚者，应予补阴；对气虚者，则宜补气。总之，通过养生实现健饮健食、健步健谈。

“生”的含义，就是生命、生存、生长。一般而言，男性多补阳气，女性多补阴血。不同年龄段的人，身体发育的情况也不一样，所以中医对于25周岁以下的人，原则上则是不主张进补的，因为他们的身体总体上仍处于发育阶段。

还有一个居住地人群个体化问题。按照中医的观点，南方多湿，所以风湿关节病居多；北方多燥，所以血脂血压病居高；山区多缺乏某种营养，所以大脖子病（缺碘）或其他微量元素缺乏症居多。这都得认真辨析，因人施养。

辨证的个体化

我国传统养生的手段很多，涉及生活中的方方面面，饮食养生只是一个方面。虽然药食同源、寓食于药是可行的，但是，完全依靠食品就可以治好某种病或所有的病，这种几率实在小得可怜。

现在养生类的电视节目和图书很多，同时也良莠不齐。即使电视或者书上所讲的是对的，也要针对个体情况进行分析。

有些家长看了成人的养生节目或者养生书籍，便把其中的养生方法用到孩子身上，这是不可取的。中医讲究个体化治疗，养生同样也要辨证。孩子进补与老年人进补几乎完全不一样：一个是属于向上爬坡阶段的“补”，一个则属于衰退下坡阶段的“补”，同是进补，所用的方法却各不相同；成年人食用的保健食品，如果给小孩吃了，就相当于火上浇油，甚至导致性早熟，等于是在拔苗助长。

知识选择的个体化

谈到养生知识，几乎每个人都有自己的见解，但这些见解却不一定相同，也难以相同。这恰恰说明了养生知识在适用中的个体性，而不可能普适化。因为人的体质千差万别，所需要的营养成分及长期形成的饮食习惯也必然不尽相同。“只买对的，不选贵的”、“适合自己的才最好”，这些言语同样适合于养生方面。

面对林林总总的养生书籍和养生节目，很多人为什么感觉无所适从？一是因为大多数专业人士要么没时间，要么不屑于涉足科普，而养生市场又如此巨大，于是造成了很多非专业人士来进行这项工作，而这些人知识与视点必然有一定的局限性，有些养生知识互相矛盾；再者中医药知识博大精深，很难一下子完全参透，中医药是如此，饮食养生同样如此。

食物（药物）效果的个体化

中医养生的方法虽多，却并非每种养生方法都能“放之四海而皆准”，也并非每个人都能适用所有的养生手段，必须根据不同的年龄、体质、季节及所患疾病的性质等情况来对症用“药”。

自古以来，中医的特色就是因人而异、辨证论治。比如两个糖尿病患者，西医的治疗方法基本一样，但中医的治疗方法却可能完全不同。有的人属于阴虚，就应该补阴，服用枸杞子、山萸肉、百合、知母、黄精等药物或食物；有的人则属于

湿热，就该用茯苓、猪苓、泽泻、藿香、柴胡、黄芩、薏苡仁等来清热利湿。这就叫“同病异治”。同样的道理，也可以异病同治。有人说中医太灵活、太个体化了，其实，这正是中医的优势所在，也符合具体问题具体分析哲学大原则。

养生得遵循整体观念

如果非要问中医与西医的区别，简单地说，就是中医多从宏观上着眼，而西医则从微观上来努力。

中医向来把人体看做是一个整体。这种整体有两层意思：一是大整体，二是小整体。

大整体是说人和自然、社会环境的一致性，人的健康会受到外在各环境因素的影响，这就叫“天人合一”、“天地大人生”。无论是身体还是心理的疾病，都是因为人没有处理好与这个大环境的关系。比如中国传统的婆媳关系，如果处理不好，大家的心情就都不舒畅，结果婆婆肝郁，儿媳肝郁，没准儿子也肝郁。如果不解决根本问题，即使暂时缓解了症状，效果也不会理想，更难以长久。

小整体则强调人的脏腑、气血、经络、四肢百骸、五官九窍都是相互关联、相互影响的，也就是说，人身就是一个整体，古代中医称为“人身小天地”，所以不能头痛治头，脚痛治脚。以咳嗽为例，《黄帝内经》讲“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”，比如某人最近有心事，着急上火了，肝火旺盛犯肺，就必须清泻肝火；以此类推，对付心咳、肾咳，都得使用不同的方法。这就好比开锅了，不想让水开可以有两种办法：一是加凉水，但过一会儿还会再开（治标）；二是熄火，把火一关，水就永远不再开了（治本）。

中医养生还不同于平时所说的“预防”，前者更强调通过调理人的身心状态来提高人体抵抗疾病的免疫能力。

养生总是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温

等各种方法来实现的。而关于养生的著作，至少可以追溯到2000多年前的《黄帝内经》，里面就已经提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的一些养生原则。

养生的关键在于融入生活、工作、学习的各个方面，养生方法因人、因时、因地而异，不存在一个单纯的方子或一种方法。也正因为养生方法的个体差异性，社会上才出现诸多形态各异的“养生理念”。

中医讲究“上工（上等水平的医生）治未病，中工治欲病，下工治已病”，主张调动人的自我康复能力，通过“扶正祛邪”的方法达到治疗疾病的目的。不仅主张“防患于未然”，更看重养生保健，使人不得病而保持健康长寿，方法有运动养生、饮食养生、运气养生、音乐养生和书法养生等。文学家黄宗英则强调“寿与众伴，寿与动伴，寿与艺伴，寿与绿伴，寿与笑伴，寿与德伴，寿与美伴”，并名之为“保健七伴”。

我非常推崇北京中医药大学王琦教授所提出的“因人施养、因病施养”的养生理念。因为不同的身体状况，往往需要不同的养生方法。没有一种神奇的养生方法是适合所有人的。不同体质特征不仅决定了人的不同形态结构、心理特征，也决定了他们容易得哪些病。所以，要想养生，首先需要读懂自己的身体，根据自己的体质类型来选择吃喝、起居、保健。这也解释了为什么同样的养生方法，对于有些人来说是养生，而对于另一些人来说则恰恰是“伤生”。

一直致力于健康教育的洪昭光教授认为，养生理念可以分成三类：首先是经过科学研究，并被大量实验证实了的；其次是做过分析研究，但论证尚不充分的；第三则是“专家”们不负责任的随口乱说，又被媒体断章取义瞎传开来，明显缺乏科学依据，却让大家深信不疑的。即使是第一类正确的养生理念，用在每个人身上也未必都能收到事半功倍的效果。新华社

曾报道过一位英国百岁老太太，从7岁起就迷上了抽烟，一生中大约抽掉了17万根香烟。这位老太太的经历只是特例，完全不具备模仿意义，倒恰好印证了人体的复杂性。

药理是如此，饮食同样如此。愿每个人都能从浩瀚的知识大海中，找到最适合自己的养生方法；也只有这样的养生，才能真正让我们健康长寿。

面对健康问题时，有聪明、普通、明白和糊涂这四种人，懂得养生的人是聪明人。预防不光是为了省钱，得病少了，自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。而要想做到健康达标，20岁得养成好习惯；40岁指标都正常；60岁以前没有病；80岁以前不衰老；轻轻松松100岁。

梅雨霖

2013年1月26日于康怡居

饮食养生相关话题

中医饮食调护的内容	1
我国古代食疗的地位和影响	7
我国古代的食疗理论	8
怎样理解四季食疗理论	10
人体所需的主要营养	13
别让维生素变成“危身素”	18
谈谈饮水	30
环境、饮食与疾病	40
怎样科学合理饮食	50
家常便饭有学问	53
素食与营养	56
常见的食疗方法	58
中草药与饮食间的“情”“仇”	59
哪些中药可作食物	64
发物与忌口	66
什么是身体的酸碱度	69
巧法排“毒”	69



转基因、辐照等高科技食品	77
有些吃俗得改一改	80

身边的食物

米麦类	82
陈仓米	82
谷芽	82
麦芽	83
秠米	84
玉米	84
薏米	85
豆麻类	86
黄豆	86
黑豆（附：野黑豆）	87
绿豆	88
赤小豆	90
芝麻	90
葛粉	91
蔬菜类	92
豆芽	92
竹笋	92
韭菜	93
苏叶	94
马齿苋	95
鱼腥草	96
苦菜	97
芸苔	99
香菜	99
茼蒿	100



丝瓜 (附: 丝瓜汁)	101
冬瓜	102
南瓜	103
苦瓜 (附: 苦瓜子)	104
茄子	105
西红柿	106
山药	107
百合	109
萝卜	110
胡萝卜	111
藕 (附: 藕粉)	112
黄花菜	114
金银花	114
荷花	115
菊花 (附: 白菊花)	116
木耳	117
银耳 (附: 金耳)	118
香菇 (附: 蘑菇)	118
水果类	119
葡萄 (附: 葡萄干)	119
甘蔗	121
橘 (附: 橘皮、橘络、橘核、橘叶)	122
金橘	122
柿子 (附: 柿饼)	123
山楂	124
大枣	125
无花果	126
火龙果	126
龙眼	127



芒果	128
荔枝	129
西瓜	129
甜瓜 (附: 甜瓜子、甜瓜蒂)	130
莲雾	131
杨梅	132
香蕉	133
桃(附: 桃叶、桃花、桃枝、桃根、桃胶、桃仁)	133
樱桃 (附: 樱桃树根)	135
桑椹 (附: 桑芽)	136
梨	137
海棠果	138
橄榄 (附: 橄榄油)	138
山竹	140
榴莲	140
荸荠	141
干果、坚果类	142
莲子 (附: 莲心、莲须、莲房)	142
芡实 (附: 芡实茎)	143
乌梅 (附: 白梅)	144
白果	145
开心果	145
板栗	146
松子仁	147
核桃 (附: 隔心木、核桃青皮、核桃叶、核桃枝、核桃花、核桃壳)	147
腰果	149
榧子 (附: 榧子枝、榧子叶)	150
槟榔	152



花生	153
水产品类	154
海带 (附: 海藻、紫菜)	154
虾	156
田螺	156
海参 (附: 红旗参)	157
蛭肉	157
文蛤	158
淡菜	159
鲍鱼	159
螃蟹	160
鳗鲡鱼	161
鳝鱼 (附: 鳝鱼血)	162
鳊鱼 (附: 鲢鱼、鲤鱼、青鱼、鲫鱼)	163
乌鱼 (附: 鲳鱼、鲥鱼、鲈鱼、石首鱼)	165
龟肉	166
鳖肉	167
肉乳蛋类	167
猪肉 (附: 猪油、猪血、猪脑、猪脊髓、猪心、猪肺、 猪胃、猪肾、猪肝)	167
马肉 (附: 马奶)	169
牛肉 (附: 牛奶)	170
羊肉 (附: 羊油、羊血、羊肝、羊肾、羊奶)	170
驴肉	171
鹿肉 (附: 鹿血、鹿茸、鹿角)	172
鸡肉 (附: 红公鸡、白公鸡、黑公鸡、黄母鸡、黑母鸡、 乌骨鸡、鸡冠血、鸡蛋、蛋白、蛋黄、野鸡)	175
鸭肉 (附: 鸭血、鸭蛋、野鸭)	178
鹅肉 (附: 鹅血)	180



兔肉	181
麻雀肉（附：麻雀脑、麻雀卵）	182
鸽子肉（附：鸽蛋）	182
蜗牛	183
蚕蛹	184
蛤蟆油	185
调味类	185
食盐	185
酱	186
豆豉	187
醋	187
茶叶	188
砂糖	191
饴糖	191
蜂蜜	192
酒（附：葡萄酒）	193
生姜（附：生姜皮、干姜）	194
葱白（附：葱叶、小葱）	197
薤白	199
大蒜	201
茴香	203
白豆蔻（附：肉豆蔻、草豆蔻）	204
草果	206
高良姜	206
缩砂仁	207
白芥子	208
胡椒（附：白胡椒、黑胡椒）	209



体质自测

气血情况自测	211
气的运行自测	211
血的盈亏自测	212
气血关系自测	213
阴阳协调自测	214
阴的状况自测	214
阳的多少自测	215
阴阳平衡自测	217
五脏功能自测	218
自测肝脏功能	218
自测心脏功能	219
自测脾脏功能	219
自测肺脏功能	220
自测肾脏功能	221
综合体能自测	222
自测腿膝功能	222
自测腹背肌力	222
中、老年人自测综合体能	223
个人体质自测 1：粗略自测四种体质	223
虚弱型体质	224
温热型体质（热性或火性体质）	225
寒凉型体质（寒性或冷性体质）	226
抑郁型体质	227
辨别体质的简易方法	228
个人体质自测 2：通用自测九种体质	229
平和体质	229
气虚体质	229



吃出好体质

阴虚体质	230
阳虚体质	231
痰湿体质	231
湿热体质	232
气郁体质	232
血瘀体质	233
特禀体质	234

问题解答

有没有使人聪明的药饵	235
正常儿童能不能吃保健品	239
食物中毒怎样家庭急救	240
药膳中的常用中药	241
认识红参	243
结识西洋参	243
巧用阿胶进补	245
正确服用天麻	246
胎盘真是万灵药吗	247
制首乌可久服	248
亦蔬亦药蒲公英	249
食药两用话黄精	250
艾叶不可食	251
网迷应该吃什么	252
高血压、高血脂、心脏病患者食、药当注意	253
认识核酸	260
慎用药物牙膏	263
当心患“铁缺乏症”	264
正确补钙	267
不是缺德是缺碘	269