

中国人怎么喝

专门依据中国人的体质特征打造的养生宝典



本书不仅教你喝什么，怎么喝，而且让你明白：会喝才能健康长寿不生病！

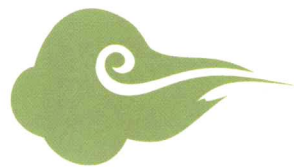
喝
什么

家常食材最营养

怎么
喝

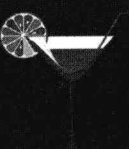
合理适度保健康

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



中国人 怎么喝



张明 编著

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

中国人怎么喝 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.4

ISBN 978-7-5308-7820-0

I . ① 中… II . ① 张… III . ① 汤菜—食物养生—菜谱 IV . ① R247.1 ② TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062446 号

责任编辑: 孟祥刚

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.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 48 字数 825 000

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

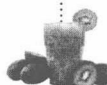


中国是一个饮食大国，民以食为天，“食不厌精，脍不厌细”是我们的传统。因此，几千年来我国关于吃的文化博大精深。尤其对于现代人来说，吃不仅是为身体摄取营养和能量，更是一种享受生活的方式。但现在的人们却过多地将视线放在了吃上，而忽略了喝，其实喝在人们的日常饮食结构中占有相当的比例。许多人不知道的是，喝对不仅能够满足人们对美味的追求，而且还能防病、治病。

在现代医学高度发展的今天，用对症的药物来治疗相关的疾病，这是人尽皆知的常识。因为人们在生活中早已习惯用各种药物来治疗疾病。然而，“是药三分毒”，并非所有的药物都是对人体有益而无副作用的。药物进入人体，作用于患病部位的同时，也会对身体的其他部位产生一定的影响。如多数药物中含有毒素，长期服药就会导致毒素潴留，停留在肝脏可造成肝硬化或脂肪肝，停留在胸部可引起多痰、喘息，停留在血管内可造成血管硬化、血压增高，最终导致血管破裂等。如此一来，为了治病，人们的身体反而成了各种药物剩余毒素的垃圾场。人们在病除之后，还要为清理体内的药物毒素大费周章，甚至为此付出巨额的费用。

对于“喝”，平时我们多数人只会想到喝茶、喝酒。其实，喝的范围还很广，诸如喝水、喝汤、喝粥、喝饮料，等等。因此我们应当研究“喝”的学问，做到喝得科学合理、喝得营养健康。生活中懂得怎么喝水、喝咖啡、喝汤、喝冷饮、喝果汁、喝菜汁等，是一件养生大事。

水是人们最常喝，也是最容易被忽视的饮品，是最好的医药。错误饮水，妨害健康；科学饮水才能防治百病。因此在日常生活中，人们要根据水的特性与作用，适时适地适量地饮用，才能喝出健康。豆浆是平常老百姓的最佳饮品，每天喝一杯鲜豆浆，具有预防高血压、冠心病、糖尿病，降低人体胆固醇等功效，还具有增强免疫、延缓机体衰老的功能。蜂蜜是被人们喜食的饮品，每天饮用可以为人体提供一定的能量，杀死部分体内有害菌，提高视力等。酸奶味道酸甜可口，每天喝一杯酸奶可以预防骨质疏松、降低血压、预防妇科感染等。牛奶是人们公认的高营养饮品，每天喝一杯牛奶可以有效增强免疫系统功能，防止肿瘤细胞增长，可以增强骨骼，防止骨骼萎缩和骨折。葡萄酒被人们认为是生活品质的象征，每天适量饮用，可以促进消化、增加食欲、降低血脂、软化血管、预防蛀牙及防止辐射伤害。汤既是饮品，又是饮食，是男女老少皆宜的佳品。鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，可以治疗肺部和呼吸道炎症，预防哮喘发作，对预防儿童哮喘病最为有效。蔬菜汤是老百姓餐桌上的常见汤，能帮助人体排解毒素。鸡汤常是老百姓滋补身体的首选，可以缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。大部分食物都有保健和医药功能，只要人们根据



食物的特性针对自身的病症和体质将其制成饮品，选择对的饮用方式择时而饮。

为了帮助百姓正确了解饮品的特性与医药的关系，对饮品有全面而科学的认识，从而更好地利用饮品来防治生活中的各种疾病，我们结合我国百姓的饮食习惯和体质特点，根据中医传统的养生理论与国外最新保健概念，编写了《中国人怎么喝》一书。

本书共分十二章，对人们需要喝什么、怎么喝能击败疾病进行了精练而系统的阐述。第一章详细地论述了饮品在人们健康生活中的重要性，以唤起老百姓对“饮品养生”的重视，为健康长寿再树立一道坚固的屏障。余下的十一章收录了水、豆浆、蔬果汁、酒、茶、蜂蜜、牛奶、咖啡、醋、汤、粥共 11 种百姓生活中常见的养生饮品。首先，阐述每种饮品的特性，让老百姓对饮品的营养价值及药用功效有一个透彻的了解。其次，根据不同人群，如熬夜族、电脑族、吸烟族、孕妇等，根据不同的体质特征，如热性体质、寒性体质、实性体质、虚性体质等，根据时间变化，如早中晚、春夏秋冬，根据各种疾病，如感冒、贫血、胃炎、口臭、冠心病等，提出了具有针对性的有效的饮品养生方案。在每一个方案中都配有相应食材的养生功效、制作方法、饮用方法及温馨提醒，贴心地为您打造了上百种饮品祛病良方。让您不用吃药，花最少的钱，就可以轻轻松松根治几十种常见慢性病及疑难杂症。

本书最大的特点就是每种饮品良方中所用原料、工具都是普通老百姓厨房中的常见物，取用方便，制作简单，实用性好。希望本书能帮助您方便快捷地检索到所需的信息，为您和您家人的健康保驾护航。





目录

第一章 民以食为天，食以饮为先 / 1

饮品是生命之源 / 2

七分饮，三分食 / 2

多存一分津液，便多得一分生机 / 3

喝对饮品不生病 / 4

饮品决定健康 / 7

你不是病了，只是渴了 / 7

识别身体发出的干燥信号 / 8

调适身心，“饮补”有理 / 10

饮补有讲究，喝对才健康 / 11

不时不饮，饮补要择季 / 11

不同的体质，不同的饮补方式 / 13

不同人群，饮补方式自然不同 / 15

第二章 水是最好的药，这样喝水能治病 / 19

水：人的生命之源 / 20

水是人体运输营养的大队长 / 20

疾病和死亡的原因都在水 / 21

各个成长阶段人体内的需水量 / 22

水虽为良药，会喝才有效 / 23

喝什么样的水才安全 / 23

喝水要因时调节 / 27

饮水养生，四季有别 / 29

喝水要因人而异 / 31

改掉不良的喝水习惯 / 37

饮水需适量，过饮则为毒 / 39

水能治病：用水喝出健康 / 41

预防泌尿系统感染要多喝水 / 41

防止消化不良要多喝水 / 42

减肥健身要正确喝水 / 43

喝水降血脂比吃药更有效 / 43

糖尿病是大脑缺水的结果 / 44

关节疼痛是因为缺了水这个润滑油 / 46

三杯活命水防止血黏稠 / 48

适量喝水可缓解高血压 / 49

防癌抗癌要喝对水 / 50

第三章 自制养生豆浆，引领健康新时尚 / 51

豆浆：营养均衡，养生保健不可缺豆 / 52

失豆则不良 / 52
制作豆浆的方法 / 55
这样保存豆浆更新鲜 / 57
豆浆并非人人皆宜 / 57
怎样科学饮用豆浆 / 58

经典豆浆，简单又营养 / 60

经典原味豆浆 / 60
营养加倍豆浆 / 62

一杯豆浆保健康，不同人群喝不同的豆浆 / 64

孕妇 / 64
产妇 / 65
脑力工作者 / 66
宝宝 / 66
更年期人群 / 67
老年人 / 68

豆浆保健食疗方，既能祛病又饱口福 / 70

祛火护心豆浆食疗方 / 70
补肾固肾豆浆食疗方 / 71
补肝明目豆浆食疗方 / 72
便秘豆浆食疗方 / 72
健脾和胃豆浆食疗方 / 73
止咳平喘豆浆食疗方 / 74
降血糖豆浆食疗方 / 75
降血压豆浆食疗方 / 76
鼻炎豆浆食疗方 / 77
贫血豆浆食疗方 / 78
骨质疏松豆浆食疗方 / 79

巧制花样豆浆，营养均衡味道美 / 81

香浓花草豆浆 / 81
新鲜蔬果豆浆 / 82

浆饮美食——巧用豆浆机做的美味料理 / 86

豆香美食 / 86
养生米浆 / 89
花样粉糊 / 90

第四章 让榨汁机成为你家中的药房，每天一杯蔬果汁 / 91

蔬果汁疗法：轻轻松松将健康锁住 / 92

天然蔬果才是食疗良药 / 92
美味营养蔬果汁的制作秘诀 / 94
如何饮用蔬果汁更健康 / 95

一杯蔬果汁，治疗日常小毛病 / 97

增进食欲蔬果汁 / 97
消除过敏反应蔬果汁 / 98
抗疲劳蔬果汁 / 99
缓解肩腰疼痛蔬果汁 / 99
防止水肿蔬果汁 / 100
清新口气蔬果汁 / 101
祛除痔疮蔬果汁 / 101
治疗感冒蔬果汁 / 102

一杯蔬果汁，防治生活习惯病 / 104

防治高血压蔬果汁 / 104
防治贫血蔬果汁 / 105
防治糖尿病蔬果汁 / 105
防治脑中风蔬果汁 / 106
防治高血脂蔬果汁 / 107
防治动脉硬化蔬果汁 / 108
防治胃炎、胃溃疡蔬果汁 / 108
防治癌症蔬果汁 / 109
防治肝炎、酒精性肝病蔬果汁 / 110

一杯蔬果汁，舒缓上班族压力 / 111

缓解眼疲劳蔬果汁 / 111
调节睡眠蔬果汁 / 112





抵抗压力蔬果汁 / 112
 治疗便秘蔬果汁 / 113
 舒缓易怒情绪蔬果汁 / 114
 治疗忧郁症蔬果汁 / 114
 解除焦虑蔬果汁 / 115
 增强免疫力蔬果汁 / 116
 提高记忆力蔬果汁 / 117

一杯蔬果汁，让女人更美丽 / 118

排毒蔬果汁 / 118
 调节肠道蔬果汁 / 119

乌发润发蔬果汁 / 120
 消脂瘦身蔬果汁 / 122
 畏寒蔬果汁 / 123
 月经失调蔬果汁 / 124
 泌尿道感染蔬果汁 / 125

一杯蔬果汁，预防老年疾病 / 126

预防更年期综合征蔬果汁 / 126
 延缓衰老蔬果汁 / 127
 预防骨质疏松蔬果汁 / 128

第五章 酒为百药之长，适量饮酒保健康 / 129

酒疗：喝对了才能祛病健身 / 130

酒是百药之首 / 130
 白酒健胃暖身驱寒气 / 131
 黄酒通经活血散湿气 / 132
 啤酒清新提神促消化 / 133
 果酒、奶酒养颜防衰老 / 135
 药酒祛病强身疗效佳 / 135
 饮酒要适量，过量饮酒可致病 / 138

抗氧防衰常饮葡萄酒 / 145

认清葡萄酒的养生原理 / 145
 葡萄酒的养生喝法 / 146
 女人常饮葡萄酒美丽又健康 / 147
 男人适饮葡萄酒可强身健体 / 149
 预防生活方式疾病要常饮葡萄酒 / 150
 葡萄酒的日常保健食疗方 / 151

葡萄酒对症食疗方 / 155

促消化食疗方 / 155
 养肝明目食疗方 / 155
 慢性胃炎食疗方 / 156
 调节痛经食疗方 / 156
 心血管疾病食疗方 / 156

日常保健酒疗方，让你健康很简单 / 157

调理肺脏酒疗方 / 157
 健脑益智酒疗方 / 158
 养心安神酒疗方 / 159
 强筋壮骨酒疗方 / 160
 乌须黑发酒疗方 / 161
 生发护发酒疗方 / 162
 养颜嫩肤酒疗方 / 163
 祛斑灭痕酒疗方 / 164
 延年益寿酒疗方 / 165

杯酒养人，对症饮酒可祛病 / 167

颈椎病酒疗方 / 167
 肩周炎酒疗方 / 168
 肢体麻木酒疗方 / 169
 腰椎间盘突出酒疗方 / 171
 坐骨神经痛酒疗方 / 171
 风湿性关节炎酒疗方 / 172
 慢性胃炎酒疗方 / 173
 腹痛、腹胀酒疗方 / 174
 高血压酒疗方 / 175
 便秘酒疗方 / 177
 动脉硬化酒疗方 / 178
 低血压酒疗方 / 179
 冠心病酒疗方 / 179
 乳房疾病酒疗方 / 181
 月经不调酒疗方 / 181

第六章 宁可三日无粮，不可一日无茶 / 183

茶疗：养生且怡情 / 184

茶的养生保健功效 / 184
 绿茶抗癌防衰老 / 188
 红茶生津清热抗疲劳 / 190
 黄茶强健脾胃促消化 / 191
 乌龙茶美容塑身抗氧化 / 192
 白茶三抗三降显奇效 / 193
 黑茶抗氧降脂调肠胃 / 194
 花茶芬芳怡情养容颜 / 195
 饮茶有禁忌 / 196

认清体质健康饮茶 / 198

寒性体质茶饮 / 198
 热性体质茶饮 / 199
 实性体质茶饮 / 200
 虚性体质茶饮 / 200

不同人群要饮不同的茶 / 202

熬夜一族茶饮 / 202
 电脑一族茶饮 / 203
 吸烟一族茶饮 / 204
 应酬一族茶饮 / 204
 女性健美茶饮 / 205
 男性保健茶饮 / 206

饮茶有道四季不同 / 208

春季养生茶饮 / 208
 夏季养生茶饮 / 209
 秋季养生茶饮 / 210
 冬季养生茶饮 / 211

日常保健茶饮良方 / 212

清肝明目，保护视力 / 212
 聪耳通窍，益寿保健 / 213
 安心定神，远离头痛 / 214
 清咽利喉，缓解疼痛 / 214
 调气健脾，清肠排毒 / 215
 利尿通便，补肾益精 / 216
 活血化瘀，养颜驻容 / 217

对症喝茶祛病有方 / 218

防治贫血茶饮 / 218
 防治胃炎茶饮 / 219
 防治前列腺炎茶饮 / 219
 防治乳腺炎茶饮 / 220
 防治高血糖茶饮 / 221
 防治高血压茶饮 / 222
 防治冠心病茶饮 / 222
 防治高血脂茶饮 / 223
 防治糖尿病茶饮 / 224

第七章 常食蜂蜜疗百病，强身健体寿命长 / 225

蜂蜜：纯天然的甘露 / 226

蜂蜜的成分及养生功效 / 226
 精选蜂蜜，巧保存 / 230
 祛斑偏方 / 231
 除痘偏方 / 233
 除口臭偏方 / 233
 瘦身偏方 / 234
 护发乌发偏方 / 234
 治疣偏方 / 235

对症养生，巧食蜂蜜 / 237

防治失眠蜜制偏方 / 237
 防治水肿蜜制偏方 / 239
 防治感冒蜜制偏方 / 240
 防治过敏蜜制偏方 / 241
 防治腹泻蜜制偏方 / 242
 防治疼痛蜜制偏方 / 243
 防治便秘蜜制偏方 / 244
 防治咳嗽蜜制偏方 / 246
 防治慢性咽炎蜜制偏方 / 247



防治肺结核蜜制偏方 / 249

防治胃痛蜜制偏方 / 250

防治肝病蜜制偏方 / 252

蜂王浆：最神奇的琼浆 / 255

蜂王浆的营养成分 / 255

日常保健离不开蜂王浆 / 256

蜂王浆防治多种慢性疾病 / 259

蜂王浆让女人青春永驻 / 261

蜂王浆的健康饮法 / 262

蜂胶：健康的守护神 / 265

蜂胶的营养成分 / 265

蜂胶是天然广谱抗生素 / 266

蜂胶是血管清道夫 / 266

蜂胶也能防治慢性生活疾病 / 267

蜂胶的健康饮法 / 269

蜂花粉：全能的营养源 / 271

蜂花粉的营养成分 / 271

蜂花粉是美容瘦身佳品 / 272

日常保健离不开蜂花粉 / 273

蜂花粉防治生活习惯病 / 274

蜂花粉的选购与保存 / 275

蜂花粉的健康饮用 / 276

其他蜂产品 / 278

蜂蜡：防腐赋形佳品 / 278

蜂房：男科疾病的常用药 / 279

蜂毒：药毒同源 / 280

第八章 睡前一杯牛奶，喝出健康好状态 / 283

牛奶：近乎完善的饮品 / 284

牛奶的营养成分及养生功效 / 284

如何选购优质奶 / 287

如何科学饮用牛奶 / 290

防治多种慢性疾病 / 294

失眠症 / 294

肥胖症 / 294

抑郁症 / 295

更年期综合征 / 295

高血压 / 296

动脉硬化 / 296

高血脂 / 297

冠心病 / 297

糖尿病 / 297

老年痴呆症 / 298

骨质疏松症 / 298

癌症 / 299

牛奶食疗，祛病保健康 / 300

牛奶香粥 / 300

牛奶汤饮 / 304

不可一日无奶茶 / 310

牛奶 + 豆浆，让你更健康 / 311

酸奶：牛奶的营养升级，让你更健康 / 313

酸奶的养生功效 / 313

这样喝酸奶最养生 / 314

酸奶嫩肤塑身很简单 / 315

酸奶的健康食疗方 / 316

第九章 做自己的咖啡师，调出健康好精神 / 317

咖啡：是药还是毒 / 318

咖啡因没那么可怕 / 318

维生素 B₃ 可以锁住营养 / 319

绿原酸抗氧化显奇效 / 319

极少的蛋白质不会让你发胖 / 320

少量的焦糖对身体无害 / 320

咖啡是矿物质的小宝库 / 321

粗纤维是清洁肠道的百洁布 / 322

咖啡应该这样喝 / 323

常喝咖啡，远离生活疾病 / 326

常喝咖啡可预防便秘 / 326

常喝咖啡可改善皮肤 / 326

常喝咖啡可减肥 / 327

常喝咖啡可防治哮喘 / 327

常喝咖啡可减轻尼古丁的伤害 / 328

常喝咖啡可平衡血压 / 328

常喝咖啡可预防酒精中毒 / 329

常喝咖啡可防治糖尿病 / 329

常喝咖啡可防治胆结石 / 330

常喝咖啡可防治癌症 / 330

第十章 借重好“醋”方，身心都健美 / 331

醋方，沉淀百谷之精粹 / 332

醋的养生功效 / 332

陈醋清肠通便排毒素 / 336

米醋清热解毒降血脂 / 336

红酒醋抗癌护心防衰老 / 338

醋蛋疗病显奇效 / 339

醋，并不是人人都适用 / 342

食醋虽有益，滥饮也伤身 / 343

醋方美人——放大醋的所有美丽价值 / 344

排毒醋方 / 344

调节肠道醋方 / 344

净痘祛斑醋方 / 345

消脂瘦身醋方 / 346

醋疗便方：对症食醋可祛病 / 348

感冒醋疗方 / 348

解毒醋疗方 / 349

耳科疾病醋疗方 / 349

口腔疾病醋疗方 / 350

鼻科疾病醋疗方 / 351

皮肤病醋疗方 / 352

肠胃疾病醋疗方 / 353

骨伤醋疗方 / 354

肝脏疾病醋疗方 / 355

防癌抗癌醋疗方 / 356

糖尿病醋疗方 / 357

第十一章 饭前一道汤，胜似良药方 / 359

汤饮，容纳百味之精华 / 360

汤饮的营养保健功效 / 360

煲汤方法要掌握 / 362

煲汤调味有诀窍 / 363

煲汤用水有讲究 / 364

好汤会喝才健康 / 364

分清体质喝对汤品 / 366

血虚型体质汤品 / 366

气虚型体质汤品 / 368

阴虚型体质汤品 / 370

阳虚型体质汤品 / 372

人群不同，汤品自然不同 / 374

孕妇特制汤品 / 374

产妇特制汤品 / 375

老年人特制汤品 / 376

脑力劳动者特制汤品 / 377

久站工作者特制汤品 / 379

体力劳动者特制汤品 / 380

经常熬夜者特制汤品 / 382

久坐的电脑族特制汤品 / 383

不同功效的汤品增强体质 / 385

清热解毒汤品 / 385

润肺生津汤品 / 387



益气补血汤品 / 388
 活血化瘀汤品 / 389
 滋阴补虚汤品 / 391
 养心安神汤品 / 392
 滋肝补肾汤品 / 393
 健脾养胃汤品 / 394
 美容养颜汤品 / 396
 减肥瘦身汤品 / 397

时为四季，喝汤有讲究 / 399

春季食疗方 / 399
 夏季食疗方 / 400
 秋季食疗方 / 402

冬季食疗方 / 404

汤中医道，病来汤疗 / 405

贫血对症汤品 / 405
 低血压对症汤品 / 406
 高血压对症汤品 / 407
 糖尿病对症汤品 / 409
 高血脂对症汤品 / 410
 冠心病对症汤品 / 411
 慢性肝炎对症汤品 / 412
 动脉硬化对症汤品 / 413
 骨质疏松症对症汤品 / 414
 慢性胃炎对症汤品 / 415

第十二章 养生粥膳，不老医方——粥养生 / 417

粥膳：慢性子，祛病却有大功效 / 418

粥膳养生功效 / 418
 选好米才能煮好粥 / 421
 选好煮粥工具有门道 / 422
 煮好粥，有妙方 / 422
 煮粥禁忌要清楚 / 423
 喝粥有讲究 / 424

一碗香粥益身心，不同人群的保健粥 / 425

女人养颜瘦身粥 / 425
 孕产妇滋补粥 / 426
 体力劳动者强身粥 / 428
 老人长寿粥 / 429
 脑力劳动者健脑粥 / 430
 熬夜族保健粥 / 432
 电脑族健康粥 / 433

身强体健有活力，不同体质调养粥 / 435

寒性体质调养粥 / 435
 热性体质调养粥 / 436
 实性体质调养粥 / 437
 虚性体质调养粥 / 439

喝粥看季节，四季滋补粥 / 440

春季滋补粥 / 440
 夏季滋补粥 / 441
 秋季滋补粥 / 443
 冬季滋补粥 / 444

饮食调养两不误，日常保健营养粥 / 446

护肝明目粥 / 446
 清热排毒粥 / 447
 滋阴润肺粥 / 449
 益气养血粥 / 450
 健脾养胃粥 / 451
 祛寒温阳粥 / 453
 养心安神粥 / 454
 补肾强身粥 / 455

一日三餐保健康，常见病对症粥膳 / 457

精神抑郁粥疗法 / 457
 便秘粥疗法 / 458
 糖尿病粥疗法 / 460
 经期不适粥疗法 / 461
 慢性胃炎粥疗法 / 462
 阳痿早泄粥疗法 / 463



第一章



民以食为天， 食以饮为先

中国的饮食文化源远流长，博大精深，是一门相当深奥的学问。老祖宗造出“饮食”这个词，“饮”在前而“食”为后，这说明“饮”在“饮食”中的重要性。明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首，足见其对饮品保健、治疗等作用的重视。故“饮食”这门功课应当先学“饮”，再学“食”。



随着生活水平的不断提高，人们挖空心思琢磨吃，结果却吃出了一身病。得了病后，就病急乱投医，最后落得个人财两空。

科技的日益进步，几乎让人类无所不能，可是，对这些吃出来的疾病却束手无策。难道这就是人类的悲剧吗？难道真的就没有一种药物可以治疗这些疾病吗？

当然有，那就是“饮品”。也许你会觉得惊讶，“饮品”？不是天天在喝吗？怎么没见能治病？

那是因为你喝的东西、喝的方法不对。

饮品是生命之源。婴儿呱呱坠地之日就开始汲取人生的第一口营养液——母亲的乳汁，从此注定了人类与“喝”结下了不解之缘。饮品是生命之母，但是，人们却对饮品认识不足，错误饮用饮品，等于慢性自杀。

喝什么，怎么喝，这是一门学问。喝对了饮品，不仅可以预防疾病，还可以把吃出来的疾病喝回去。

不信？你不妨试试。

七分饮，三分食

人们常说“民以食为天”，却很少有人知晓“食以饮为先”。“七分饮，三分食”讲的就是人以饮为主，以食为辅。也就是说，“饮品”占健康比例的70%，食物占健康比例的30%。

然而，中外大多数的营养学家只专注于研究与应用占健康比例30%的食物养生，却忽视了研究与应用占健康比例70%的饮品养生。饮品养生，即为身体补充水分。早在明朝，李时珍就在《本草纲目》中把水列为各篇之首。我们的前辈早就将水的重要性暗示给我们，然而，却被我们一再忽视。正是因为人们对于饮品养生的忽视，才使得人类千百年来不断遭受病痛折磨，甚至因此丧命。

提到“饮品”，现代人每天都在饮用，而且随着生活质量的不断提高，现代人已经不满足单纯地喝水，所喝的东西逐渐多样化。如酒、茶、奶，而且为了养生保健，还自己动手制作了豆浆、蔬果汁、咖啡等。喝的内容是越来越丰富，越来越多样化了，但喝的学问并没有得到相应的普及。殊不知，喝对了有利于健康，喝得不对就会损害健康。这就要求人人了解并掌握喝东西的知识，不然，就威胁到自己的健康。那么，如何做到科学饮用水、酒、茶、奶、豆浆、蔬果汁、咖啡等各种饮品，并能充分利用这些饮品进行科学养生，这





就是饮品养生的学问。

【生活小贴士】健康长寿的“不贪”原则

(1) 不可贪肉：膳食中如果肉类脂肪过多，会引起营养平衡失调和新陈代谢紊乱，易患高胆固醇血症和高脂血症，不利于心脑血管疾病的防治。

(2) 不可贪精：如果长期食用精米、精面，体内摄入的纤维素少了，就会减弱肠蠕动，易患便秘等病症。

(3) 不可贪杯：长期贪杯饮酒，会使心肌变性，失去正常的弹力，加重心脏的负担。如果老人多饮酒，还易导致肝硬化。

(4) 不可贪咸：摄入的钠盐过多，会增加肾脏负担，容易引起高血压、中风、心脏病及肾脏衰弱。

(5) 不可贪甜：多吃甜食，会造成机体功能紊乱，引起肥胖症、糖尿病等，不利于身心保健。

(6) 不可贪硬：胃肠消化吸收功能不好的人，如果贪吃坚硬或煮得不烂的食物，久而久之容易导致消化不良或胃病。

(7) 不可贪快：老年朋友要牢记，因牙齿脱落不全，饮食若贪快，食物没有得到充分的咀嚼，就会增加胃的消化负担。同时，还易发生鱼刺或骨头卡喉的意外事故。

(8) 不可贪饱：饮食宜七八分饱，如果长期贪多求饱，就会既增加胃肠的消化吸收负担，还会诱发或加重心脑血管疾病，发生猝死等意外。

多存一分津液，便多得一分生机

古人云：“留得一分津液，便多得一分生机。”津液，是机体一切正常水液的总称，包括各脏腑形体官窍的内在液体及其正常的分泌物，如胃液、肠液、唾液、关节液等，习惯上也包括代谢产物中的尿、汗、泪等。津液以水分为主体，含有大量的营养物质，津液是构成人体和维持生命活动的基本物质。

津和液同属于水液，来源于饮食，有赖于脾和胃的运化功能转化而成。由于津和液在其性状、功能以及分布位置等方面均有不同，因而津和液也有一定的区别。一般来说，性质较清晰，流动性较大，散布于体表、皮肤、肌肉和孔窍，并能渗入血液起滋润作用的，被称为“津”；性质较黏稠，流动性较小，灌注于骨节、脏腑、脑髓起濡养作用的被称为“液”。由于津和液可以相互转化，故常并称为“津液”。

津液的主要功能在于：

滋润濡养

津液以水为主体，具有很强的滋润作用，富含多种营养物质，具有营养功能。津之于液，津之质最轻清，液则清而晶莹，厚而凝结。精、血、津、液四者在人之身，血为最多，精为最重，而津液之用为最大。内而脏腑筋骨，外而皮肤毫毛，莫不依赖津液以濡养。《读医随笔·气血精神论》中记载：“津亦水谷所化，其浊者为血，清者为津，以润脏腑、肌肉、脉络，使气血得以周行通利而不滞者此也。凡气血中不可无此，无此则槁涩不行矣……液者，渟而极厚，不与气同奔逸者也，亦水谷所化，藏于骨节筋会之间，以利屈伸者。其外出孔窍，曰涕、曰涎，皆其类也。”分布于体表的津液，能滋润皮肤，温养肌肉，使肌肉丰润，毛发光泽；体内的津液能滋养脏腑，维持各脏腑的正常功能；注入孔窍的津液，使口、眼、鼻等九窍滋润；流入关节的津液，能温利关节；渗入骨髓的津液，能充养骨髓和脑髓。

化生血液

《脾胃论·用药宜忌论》中记载：“水入于经，其血乃成。”津液经孙络渗入血脉之

中，成为化生血液的基本成分之一。津液使血液充盈，并濡养和滑利血脉，而血液畅流不息。正如《灵枢·痼疽》中所记载：“中焦出气如露，上注溪谷，而渗孙脉，津液和调，变化而赤为血。”

调节阴阳

津液作为阴精的一部分，对调节人体的阴阳平衡起着重要作用。脏腑之阴的正常与否，与津液的盛衰是分不开的。《灵枢·五癯津液别》中记载：“水谷入于口，输于肠胃，其液别为五，天寒衣薄则为溺与气，天热衣厚则为汗。”人体根据体内的生理状况和外界环境的变化，通过津液自我调节使机体保持正常状态，以适应外界的变化。如寒冷的时候，皮肤汗孔闭合，津液不能借汗液排出体外，而下降入膀胱，使小便增多；夏暑季节，汗多则津液减少下行，使小便减少。当体内丢失水液后，则多饮水以增加体内的津液，从而维持人体的正常生命活动。

排泄废物

津液在其自身的代谢过程中，能把机体的代谢产物通过汗、尿等方式不断排出体外，使机体各脏腑的气化活动正常。若这一作用受到损害和发生障碍，就会使代谢产物潴留于体内，而产生痰、饮、水、湿等多种病理变化。

【生活小贴士】津液不足症

津液不足症，又称津伤症，是指津液受劫所致的病变症候，多因大汗、出血、吐泄、多尿以及燥热灼伤津液等所致。

常见症状：唇、舌、咽喉、皮肤干燥，肌肉消瘦，口渴，便秘，尿少，舌红少津、苔薄黄，脉细数。

喝对饮品不生病

“津液”之于人体如此重要，那么，我们就要为身体多存一分津液。津液源于饮食，即食物和饮品之中。从食物中摄取水分的量毕竟是有限的，因此，要想为身体补充充足的水分，主要依赖于饮品。因为饮品中的水分达80%以上。

但是，饮品种类繁多，如水、酒、茶、牛奶、豆浆、蔬果汁、蜂蜜、咖啡、醋、汤、粥等饮品，究竟哪一种能为我们的身体补充充足的水分，更加有益于我们养生保健呢？

众所周知，咖啡中含有咖啡因，酒中含有乙醇，很多人钟情于这两种饮品，但是顾及自己的身体，而对其望而生畏。水是人们日常生活中最常见的饮品，人们每天都在饮用，但往往被人们所忽视，试问又有多少人知道水的奥妙所在，懂得健康饮水常识。茶、牛奶、豆浆、蔬果汁、蜂蜜、醋、汤、粥等饮品，人们似乎知道其有养生保健作用，但究竟怎样饮用才有利健康，大家却知之甚少，要知道，这些日常养生饮品，如果饮用不当，也会变为毒药。

因此，我们需要掌握这些饮品的相关养生常识，找出最适合自己的养生方式。

水

水，对于生命来说是第一位的，它是健康的生命之源。人类的生命诞生于水，水也是人类赖以生存的基本条件，它已经深深地融入我们的身体中，成为生命的一部分。然而，在生活中人们往往对其视而不见，要知道，不进食人们可以存活几周，但是不喝水，人最多只能存活7天。水能使人更健康、更有活力、寿命更长。可以说，没有了水，生命已不复存在。

酒

《汉书·食货志》中赞酒为“百药之长”。饮酒贵在适量：适量饮酒，益处多多，可以起到保健养生的功效；过量饮酒，不仅有害健康，引发多种疾病，甚至还会导致酒精中毒，





危及生命。

茶

茶叶中富含 500 余种人体所必需的营养成分，主要有咖啡碱、茶碱、可可碱、胆碱等生物碱，黄酮类、儿茶素、花青素等酚类衍生物，还有多种维生素、氨基酸和矿物质。其中具有营养价值的包括维生素、蛋白质、氨基酸、类脂类、糖类及矿物质元素等；具有保健和药效作用的包括茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。这些成分共同作用，对人体防病治病保健等方面有着重要意义，无怪乎现代人都说“宁可一日无食，不可一日无茶”。

牛奶

牛奶是世界公认的绿色保健食品，被誉为“白色血液”。随着人民物质生活水平的不断提高，保健意识的逐渐增强，牛奶已进入了千家万户，成为居民的日常保健饮品。国际学术会议上有“一杯牛奶振兴一个民族”，“为国民强壮加杯奶”等提法及宣传口号。可以说，牛奶是强身之本。然而，只有科学合理地饮用牛奶，才能对人体产生积极的影响，否则，反而会对健康不利。

豆浆

豆浆是中国人喜爱的一种饮品，是一种老少皆宜的营养食品。豆浆能够增强人体的免疫力，预防老年痴呆症，延缓衰老，调节女性内分泌，减轻并改善更年期症状，美白、润泽皮肤，还防治血脂异常、高血压、动脉硬化、气喘等疾病，尤其对喝牛奶容易拉肚子的乳糖不耐受的人来说，豆浆是很好的营养替代饮品。因此，豆浆越来越受到世界各国人民的喜爱，并且享有“植物奶”的美誉。

蔬果汁

蔬果汁不仅能阻止身体功能的退化，而且还能延缓身体的衰老，让你充满活力，精力充沛。这是因为食物在烹煮过程中，会破坏食材中所含的有助于消化的酶，不利于食物消化，因此，我们更有理由相信：未经烹煮的益处。因此，与其他食物相比较，新鲜果蔬汁能更有效地促进人体对重要营养物质的吸收，能给我们带来更多的益处。

以新鲜的蔬菜和水果为主要原材料，加工出众多口味独特的蔬果汁，不仅能让你一饱口福，还能辅助预防和治疗生活中的常见疾病。蔬果汁疗法是一种绿色天然的养生疗法，让你轻轻松松地获得健康。

蜂蜜

蜂蜜是人类传统而古老的营养保健饮品，具有良好的抗衰老作用，常饮用蜂蜜能健身益智，延缓衰老，延年益寿。蜂蜜系列的其他产品也有一定的药用价值。如蜂王浆富含蛋白质，并含有 B 族维生素和乙酰胆碱等，现代中医学认为其有滋补、强壮、益肝、健脾等功效，堪称补益药中的珍品；蜂胶润肤生肌，消炎止痛；蜂蜡有收涩、敛疮、生肌、止痛和调理作用；蜂花粉堪称“全能的营养库”，既能美容养颜，又能增强人体免疫力、防止多种疾病；蜂蜡被称为“防腐赋形的佳品”，可以治疗烧伤、烫伤以及多种皮肤病；蜂房有祛风、攻毒、杀虫、止痛及抗过敏作用，是临床上常用的中药；蜂毒被称为“风湿病的克星”，同时，也能治疗神经官能症、偏头痛、坐骨神经痛等疾病。

咖啡

咖啡里有很多营养物质，可以让人拥有神采奕奕的一天。同样是这些物质，也能够引发一些健康问题。人的体质、禀赋不同，喝咖啡的量不同，甚至是冲泡咖啡的温度，饮用咖啡的时间，都会让咖啡呈现出不同的作用。由此说来，咖啡究竟是药是毒，不在于咖啡本身，而在于喝咖啡的人。只有掌握了喝咖啡的科学方法，我们才能够让咖啡充分发挥其养生功效。

醋

俗话说：开门 7 件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。醋作为调味品在其中占有一定的地位。食醋的好处正日益被人们所认识，但醋的养生功效还鲜为人知。纯正的好醋可以用来调节酸性体质，消化体内多余脂肪、补充氨基酸，还具有防止细胞病变，美颜抗衰老，促进新陈代谢等功效。同时，醋还可以与各种蔬菜、水果、药材、酒类等混合调制，

