

中国长寿文化系列

寿膳·寿酒·寿宴

——饮食与长寿

冷启霞 王康 著



· 中国长寿文化系列 ·

寿膳 · 寿酒 · 寿宴

——饮食与长寿

冷启霞 王康 著

1235095

四川人民出版社

1993年·成都

(川)新登字 001 号

责任编辑: 孙旭军

封面设计: 邱云松

技术设计: 何 华

中国长寿文化系列

寿膳·寿酒·寿宴

——饮食与长寿

冷启霞 王 康 著

四川人民出版社出版 (成都盐道街 3 号)

四川省新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

开本 787×1092mm1/32 印张 7 插页 2 字数 130 千

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7-220-02165-8/G·377 印数: 1—15000 册

定价: 4.60 元

叩开长寿的殿门

——编者献辞

长寿是一个美好的愿望
长寿是一片永恒的磁场
长寿是一曲生命的赞歌
长寿是一段智慧的诗行……

然而，长寿又是一座可望企及的山峰，只要人们采用科学的方法来调理自己的生活，那么生命之树便会久久常绿。

追求生命的旺盛与延展，是地球上一切生物的共同根性。从丝痕苔藓到森然伟树，从浮游生物到大象巨鲸，求生、求旺、求长久的本性，可谓如出一辙。其间，动物界又比生物界表现得更加执著。人类乃万物之灵，伴随着与生俱来对生命的热爱和对死亡的趋避，各种追求延展生命历程的思想和实践——长寿文化也就自然应运而生了。

2/60/22

正如涛涛黄河有着自己的个性一样，中华民族的长寿文化也有其自己的特点，这就是古朴、凝重，既注重理念的作用，又注重实践的功绩，并且源远流长，多姿多彩。或许正是由于太珍爱生命的缘故吧，自古以来，中国人就从未中断过对于长寿的追求：从嫦娥奔月的传说，到炼丹求药的典故；从岁逾八百的彭祖，到持桃献寿的麻姑；从颐养天年的妙法，到保健长寿的运动……人们不仅在现实生活中努力寻求和实践着长寿之道，也苦心孤诣地在信仰、礼仪生活里创造和应用着长寿之术。

数千年来，我们的祖先们在探寻如何延展生命历程的道路上，付出过惨痛的代价，但同时也积累起非常丰富的实践经验。无论是作息有制的起居，还是春夏秋冬的调理；无论是登高远足的修身，还是抚琴运笔的养性；无论是百草集成的秘方，还是亦药亦膳的食补；无论是乐而有节的房中术，还是流注经脉的炼气法；无论是金龟银鹤的象征物，还是寿比南山的吉祥语……我们的先辈们都有一套自己的理论网络和操作体系。这些闪烁着智慧光芒的文化遗产，不仅具有很高的科学价值，而且具有很强的实用性。

今天，随着科学技术的不断发展，人类生活水平的日益提高，希望青春常驻、延年益寿的人也越来越多。因此，在尊重和运用现代科学的同时，把祖国传统的生命科学——长寿文化整理出来，去芜存精，使之更好地为人类健康长寿服

务，是我们和读者的共同心愿。

诚然，万事都是辩证的，有始便会有终，生命也不能例外。人的生命虽有其极限，但它所具有的延缓至极限的潜力却很大、很大。随着现代科学的发展，“人生七十古来稀”的俗谚，早已成为过去的历史；《黄帝内经》所发出的“人寿当为一百至一百二十载”的预言，正为越来越多的人所证实；现代医学提出的“人的正常寿命应在一百四十至一百五十岁之间”的目标，正等待着更多的人去登攀。可以说，从人类目前已掌握的知识来看，距离人体生命的极限还相差很远，因此，采用什么样的方法，才能使生命延展潜力得以最完美的发挥，还有待于人类去继续探索和研究。

生命运动是一个复杂的系统工程。当生命之花灿然开放的时候，我们应该充分看到，这不单单是花儿自身运动的结果，而是胚种、胚芽、茎叶、土壤、气温、阳光、雨露、肥料和管理等多种因素共同作用的结果。因此，要想使她久久绽开不谢，就必须处理和协调好各个方面的关系。中国长寿文化系列从九个大的方面，介绍了中国传统文化中各类与长寿有关的知识和方法，希望它们能对你的修身养性、延年益寿有所帮助。

愿家家幸福快乐，祝人人健康长寿！

1993年3月18日

导 言

——安身之本，必资于食

延长人类的寿命，是生物科学研究的重大课题，也是我们每一个人的殷切愿望。既来人世走一遭，谁不希望多留连？

如何才能通往长寿之路呢？作息有制、锻炼有术、保养有方、愉悦乐观等都是秘诀。但在所有影响长寿的因素中，最重要的还是饮食。古人云：“安身之本，必资于食。”又曰：“民以食为天。”食之不存，人类赖以生存的条件就不存在，长寿更无从谈起。

食不果腹自然短命，但是不是吃饱喝足便能延年益寿呢？不是！食可延年，亦可短寿！不良的饮食习惯，不平衡的饮食结构，过多地摄入某些食物或摄取某些食物不足等，均会诱发各种疾病，影响身心健康，导致短命折寿。因此，关键在于饮食有节，饮食有方。

前人说得好：未晚先投宿，鸡鸣早看天。到了老年才想到

田 寿膳·寿酒·寿宴

长寿，那为时已晚。因此万丈高楼从地起，婴幼儿、青少年时的饮食，便应着眼于长寿，为实现长寿的理想奠基。到中老年时，更应注意饮食调理、寓疗于食、融药于膳和其他相关措施，使人类在长寿的大道上迈进。

社会日趋繁荣，生活日趋改善，明天会更美好。谁不希望永远看到新的明天？如何吃才能延年？如何喝才能益寿？人类企盼长寿，长寿呼唤饮食，呼唤合理的饮食品种和科学的饮食方法。下面的长寿饮食歌，就值得我们牢记在心。

食物多样化，

宜杂不宜偏。

三餐要平衡，

精粗搭配全。

每顿八成饱，

收支正相抵。

脂肪勿过量，

少糖莫贪甜。

常吃绿叶菜，

适当少用盐。

可饮低度酒，

喝茶莫抽烟。

如此这般做，

便可活天年。

《中国长寿文化系列》

编 委 会

顾 问：廖伯康

主 编：冯元蔚

执行主编：王 康 徐成明

副 主 编：孙旭军 王东洲 卓明安

编 委：（以姓氏笔划为序）：

田 野 邱云松 宋学镡 郝 勤

胡小明 高瑞雪 秦 蓉 谭 华

目 录

导 言

——安身之本，必资于食	(1)
-------------------	-------

 拂晓鸡鸣早看天

——婴幼儿饮食，着眼于长寿	(1)
1. 母乳哺育	(1)
2. 请勿偏食	(6)
3. 少吃甜食	(9)
4. 骨骼健康	(11)
5. 食法禁忌	(13)

 日上中天满山红

——青少年饮食，立足于长寿	(15)
1. 平衡膳食	(15)
2. 吸烟有害	(20)

田 寿膳·寿酒·寿宴

- 3. 适量饮酒 (23)
- 4. 科学饮茶 (27)
- 5. 少喝饮料 (30)
- 6. 谨防贫血 (32)

三 天犹未晚先投宿

- 中年人饮食与长寿 (34)
- 1. 饮食疗肥 (34)
- 2. 饮食保肝 (40)
- 3. 保护血管 (42)

四 定叫夕阳晚下山

- 老年人饮食与长寿 (51)
- 1. 粗茶淡饭 (51)
- 2. 科学加工 (54)
- 3. 合理配膳 (56)
- 4. 良好习惯 (59)
- 5. 多吃软食 (62)
- 6. 滋补得体 (65)
- 7. 老人食谱 (68)
- 8. 以食疗病 (71)

五 又食又疗有食疗

——寓疗于食，以食平疴	(81)
1. 食疗源流	(81)
2. 食物的性能与主治	(85)
3. 食物的配搭宜忌	(88)
4. 食物的用法与制作	(91)
5. 食疗要诀	(96)
6. 饮食种类	(99)

六 亦药亦膳一药膳

——融药于膳，以膳益寿	(124)
1. 药膳特点	(124)
2. 药膳宜忌	(126)
3. 药膳制作	(129)
4. 药膳作用	(137)
5. 益寿方剂	(142)

七 百岁寿星现身谈

——寿星饮食秘诀	(154)
----------------	---------

八 长寿秘方大观园

——饮食秘方杂谈	(179)
----------------	---------

后 记	(209)
-----------	---------

拂晓鸡鸣早看天

——婴幼儿饮食，着眼于长寿

长寿的根本是身体，身体的关键是基础，基础必须从婴幼儿时期打好。婴幼儿时期身体的好坏，直接描绘着长寿的远景，或者埋藏着短命的隐患。

如何才能使婴幼儿健康发育呢？饮食是十分重要的一环。那么，婴幼儿该吃些什么、该怎么吃、吃了什么不生病、生了病又怎么吃呢？

1. 母乳哺育

祖国传统医学非常重视和提倡母乳喂养。明缪希雍《本草经疏》谓：“乳汁曰人乳，乃阴血所化，生于脾胃，摄于冲任……味甘气平入心入肾入脾、润脾，益年延寿之圣药也。”

清黄宫绣《本草求真》谓：“乳汁以养小儿乃造化之玄微，服之益气血，补脑髓，所谓以人补人也。”清黄元御《玉揪药

田 寿膳·寿酒·寿宴

解》：“乳汁……养育婴儿，滋生气血，全赖于此。”清王士雄《随息居饮食谱》：“乳汁甘平补血，充液……本为生血所化，初生借以长成。”

医学研究证明，母乳是哺养婴儿的最佳“全价食物”，它具有任何别的食物所没有的免疫物质。母乳的营养丰富，蛋白质和脂肪成分最能供给婴儿必需的氨基酸和脂肪酸，在胃里可形成较易消化的小凝块；它所含的乳糖能抑制大肠杆菌的生长，减少乳婴腹泻发作；它所含的丰富维生素及矿物质，能使婴儿减少佝偻病及其他维生素缺乏症的发生。用母乳喂养的婴儿，胃肠炎、肺炎、败血症等的发生率及死亡率均大大低于其他食物喂养的婴儿。

哺乳又是母体产后生殖生理和性生理中一个不可分割的环节；哺乳过程能同时使母子双方获得心理上的亲近和满足，有利于大人小孩的身心健康。因此，世界卫生组织呼吁全世界的妇女都尽量用自己的乳汁喂养孩子，从出生后最少喂养孩子四个月，四五个月后再增加辅食。

在用母乳还是用动物乳喂养孩子的问题上，工业发达国家的母亲们走过弯路。60年代，西方发达国家的母乳喂养率达70%，70年代下降到20%以下，80年代以来又回升到70%以上。这是因为，母亲们和医学营养学家们发现，用母乳喂养比用别的代乳品更让宝宝健康活泼地成长。然而，目前在我国大城市里，婴儿的母乳喂养率竟只达22%，这是一

个值得社会和母亲们关注的重要问题，一个不利于孩子们长寿的问题。

因此，为了下一代的健康长寿，当孩子呱呱坠地后，妈妈们应坚持用自己的乳汁进行哺育。

①母乳奥秘

血液是乳汁的源泉。那么，鲜红的血液是如何变成白色的乳汁的呢？

原来，到了泌乳期，乳房中的乳腺发达，乳腺周围布满毛细血管，血液中的营养成分转移到乳腺中，形成乳汁。血液呈红色，是因为其中有大量红血球。而红血球不可能进入乳腺，所以，乳汁便不会是红色。另一方面，营养素中的脂肪成分聚合，形成无数小脂肪球，这是乳汁成白色的原因。

②天然食物

母乳最适合婴儿，那么牛乳、鲸乳之类是否也最适合婴儿呢？结论是否定的。因为各种动物乳中所含的成分均最适合养育自己的后代。例如鲸乳比其他动物乳的脂肪含量都高，因为它们生活在冷水中，高脂肪的鲸乳对幼鲸形成必不可少的厚型御寒脂肪层是完全必要的。牛乳中的蛋白质含量为人乳的3倍，钙等矿物质含量也较高，因为子牛的成长速度比人快3倍，所以对子牛最适合。如果用牛乳喂婴儿，必须进

行稀释，否则，婴儿的肝脏和肾脏承受不了高浓度的牛乳。更为重要的是，牛乳中的蛋白质与母乳中的蛋白质不属于同一种类，存在种属特异性。众所周知，异种蛋白质进入人体血液，在免疫反应中会产生抗体，但有时也会发生过敏反应。成人摄入食物时，蛋白质在肠内几乎完全分解为氨基酸；但婴儿摄入牛乳时，蛋白质多被直接吸收。过敏的婴儿，易患湿疹、荨麻疹、痱子、呕吐、腹泻、便秘及其他疾病。

近年市场上的奶粉，各种营养素比例已接近母乳，并用植物油置换部分乳脂，增加不饱和脂肪酸的含量；但蛋白质的种类却完全没有变。况且，母乳中还可能存在一些尚未被我们认识的有效成分呢。

所以我们说，母乳是婴儿的最理想天然食物。

③防病之堤

母乳不但营养丰富，而且具有免疫功能，可保护婴儿免受疾病侵袭。

产后最初的乳汁称作初乳，初乳比成熟乳粘，色泽稍浓，对婴儿具有十分重要的作用。初乳中含免疫成分，可保护婴儿免受细菌和病毒感染。

胎儿在母体的子宫内被羊膜所包围，处于与外界细菌相隔绝的状态，但在出生的同时，却受到各种各样细菌的侵害。此外，婴儿还不具备免疫能力，在出生到形成免疫能力期间，

婴儿完全依赖母体，母亲通过乳汁把自身的抗体和免疫成分输送到婴儿体内。

对婴儿威胁最大的细菌性消化系统疾病、呼吸系统疾病，以及流感等病毒性疾病的患病率和症状，在母乳喂养儿和人工喂养儿之间存在明显差异。婴儿死亡率的差距更为显著，为1:4。

母乳中的免疫球蛋白A，以薄膜状覆盖新生儿的整个肠壁。当婴儿吮吸母乳时，部分乳汁像雾一样分散到呼吸器官内，免疫球蛋白A同样覆盖在气管和肺的内表面上。

母乳中还含有促进乳酸菌繁殖的成分。乳酸菌在肠内繁殖可抑制有害细菌的活动，阻碍有毒物质的生成。因此，母乳喂养儿不易患腹泻。

最近，发现母亲还能通过乳汁向婴儿体内输送吞噬细胞。这种细胞的作用类似白血球，能接近侵入的细菌，并将其包围起来消化掉。

母乳就是这样，以其特有的功能保护着幼小的生命。

④长寿基石

猴子出生后，能立即紧紧地抱住母猴的胸部，任凭母猴在树间跳来跳去，也绝不会掉下来。小山羊出生后，能立即站立，并随母羊一起到处乱跑。与这些动物相比，婴儿显得多么无能啊！