



黄帝内经之

食疗养生

雷子易磊◎编著

一部流传千古的养生宝典

本书将《黄帝内经》中的食物养生进行了精辟详细地阐述，观点新颖有其独到之处；内容严谨有其科学依据；文笔生动有其通俗易懂之妙。可谓“一看就懂，一用就灵”的养生智慧。

中医古籍出版社

黄帝内经养生智慧

黄帝内经

食疗养生

雷子易 磊◎编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生智慧/雷子, 易磊编著. —北京: 中医古籍出版社, 2009.9

ISBN 978—7—80174—713—6

I. 黄… II. ①雷… ②易… III. 内经—养生 (中医)
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038655 号

黄帝内经养生智慧

黄帝内经之食疗养生

编 著: 雷 子 易 磊

责任编辑: 陈永超 刘克勤

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京兆成印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 250 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978—7—80174—713—6

定 价: 26.00 元 (全套 104.00 元)

序言 食养：健康的必由之路

“吃了没？”这一颇具中国特色的问候，在较长时间内成为人们见面打招呼的首用语。而一句“民以食为天”也被常常挂在嘴边。为什么“吃了没”竟然成为芸芸大众的问候语，为什么将我们吃的食物比作是天？说到吃，还跟我们用的筷子有很大的关系。那么，看起来非常简单的两根小竹棍，有什么样的“魅力”能延续至今，到底这里面包含着什么样的养生之道呢？

我们都知道，筷子是以双论，即为两根，而且两根都是直而长。从这样的一个外部特征来看，两根筷子，二数先天卦为兑，兑，为口、为吃；筷形直长，为巽卦，巽，为木、为入。组合在一起，就是用筷子吃东西。手拿筷柄，用筷头夹菜，坤在上而乾在下，这就是《地天泰》卦，和顺畅达，当然吉祥；手拿筷头，用筷柄夹菜，乾在上而坤在下，这就是《天地否》卦，否，闭塞不通。结合筷子本身的外部特征来看，一头方一头圆。方形属坤卦，象征着地；圆形为乾卦，象征着天。如此乾坤之象现矣。乾卦象征着第一，象征着天，大概人们常说的“民以食为天”就是这么来的吧。

说到食，最为重要的就是吃什么？这里要特别申明的一点就是，点菜的时候，人们都有一个最为习惯的标准就是“喜欢”，换句话说，在吃的问题上，大多数人都在投其所好。喜欢吃什么，不喜欢吃什么，成为了选择饮食的标准，这被那些恋爱中的男士推到了极致，他们对心爱之人所喜欢的各种饮食都铭记在心，其实，拿最近

的一部电视剧名称来评价这种现象再适合不过了，即《错爱》。为什么喜欢吃什么就吃什么就错了呢？这一点，《黄帝内经》说得很清楚，叫“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。尽管只有十六个字，不仅对食物做了大体的分类，而且还就食物的作用做了说明，从中，我们甚至还能读到那些上古真人给我们的“忠告”。

“五谷为养”是指将黍、粟、菽、麦、稻等谷物和豆类作为养育人体之主食。这里说的很明白，五谷处于一个“为养”的地位。这实际上是在奉劝那些经常是不吃饭可以，但不能没酒的人，不要把那些丰盛的美食塞了一肚子，结果主食没吃，适当得给主食一点空间。所以，奉劝那些有钱人，吃什么你自然可以不考虑价格，但提醒你，不为钱考虑，还得为你的胃、为你的健康考虑。

“五果为助”系指枣、李、杏、栗、桃等水果、坚果，有助养身和健身之功。水果是辅助，对照现实生活，仿佛听到一个规劝的声音：忙不是理由，减肥也是借口，不要在自来水下面冲洗一个苹果或者其他水果就赶车上班，且不高唱“早餐要吃好”的论调，但一个水果代替那些小米粥之类的主食，却是不可取的。因为从《黄帝内经》对于五果的定位就是平衡饮食不可缺少的“辅助”食品。

“五畜为益”指牛、犬、羊、猪、鸡等禽畜肉食，对人体有补益作用，能增补五谷主食营养之不足。这里说明的是什么问题呢？一个“益”字，定位了“五畜”的补养作用，尽管有补养的作用，但仍不是主要成分。所以，大鱼大肉并是生活品质的代表。这一点在现代营养学也有所证实，食物纤维的摄取有利于肠胃的运动，可以防止便秘等病患。

“五菜为充”则指葵、韭、薤、藿、葱等蔬菜。充，即补充。尽管对人体健康起到的是补充的作用，但绝非可以小视。对照现实生活，就是尽可能别吃反季节的蔬菜。话不投机半句多，说话讲场合，吃菜讲气味。在中医看来，食物都是气和味组成的，气和味从何处

而来呢？应时而生，择时而采。因为只有应天地之节令而生的蔬菜才有其本原的味道和气质。所以，在提着篮子买菜的时候，要明白菜的生长周期，以免违背春生夏长、秋收冬藏的寒热消长规律，导致食品的寒热不调，气味混乱。所以，夏天吃到白菜，很多人觉得是件不错的事情，但从养生的角度去看，远远没有冬天的营养；冬天吃到西红柿，很多人觉得满足了自己的饮食爱好，细细品来，却少了那种口福之乐的味道。所以，孔子也说“不时，不食”。

无论是旁敲侧击也好，还是歪打正着也罢，食养，作为健康的必由之路，还可以从多方面得到印证。早在数千年前的西周时代，医事制度中就已设有负责饮食营养管理的专职人员。当时医生分为食医、疾医、疡医、兽医四类，追根溯源，这或许是迄今为止人类最早的“营养医学”的实践。从这里我们可以看出，在当时就是以“食”为先，开始出现了以调和食味、确定四时饮食、预防疾病的“食医”。

此外，有人对《论语》做了统计发现，《论语》中的“政”字出现41次，而与之相匹配的是，“食”字也出现了41次，而且细细研究发现，其中涉及的“食”字有30次作“吃”解。大家都知道的大思想家、教育家的孔子，知道的谈经论道的“圣人”般的孔子，其实还有一个身份，就是养生家。孔子力倡节俭，在饮食卫生上就提出了“八不食”。即粮馊饭、烂鱼败肉，不食；颜色不好的，不食；发臭的，不食；夹生饭和烹调不当的，不食；调料不当的，不食；不合时令的，不食；肉切得不方正的，不食；市上买的酒和熟肉，不食。正因为如此，处在医疗、生活条件很差的春秋时代又周游列国、历经人生坎坷的孔子竟能活到跨越“古稀”之年，饮食之重要也可见一斑了。

正如古人所说的：“养生之道，莫先于食。”合理的饮食，可以使人身体强壮，益寿延年。相反，则病从口入。我们都知道健康是

个“小心眼”，在你肆无忌惮地吃吃喝喝中，病就找上门来了，该吃点什么，该怎么吃，如何因人而异“吃”出健康来？面对食物养生，可以肯定的是，《黄帝内经之食物养生》不是你寻找美食的“导游”，但却是你保持健康、寻求健康的必由之路，是你达到健康的“地图”。

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就从这里出发。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '刘永' (Liu Yong), written in a cursive style.

己丑年春于中国中医科学院

目 录

CONTENTS

序 言 食养：健康的必由之路	1
----------------------	---

第一章 食话食说	1
----------------	---

“民以食为天”，一语道破了“吃”在人们心目中的地位。人在这个世界上生存，“吃”是最重要的，没有食物补充能量和营养，人就不能活，其他的就无从谈起了。《黄帝内经》早在几千年前就告诉我们：“谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”随着人们生活水平的提高，吃的学问也在不断地更新升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，而更多的是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用饮食来达到养生的目的。

第一节 《黄帝内经》大话食养经	3
◆民以食为天，趣说筷子与养生	3
◆五色应五脏，把病“吃”好	6
◆药食一家，吃饭好比吃“中药”	9
◆食之有道，吃吃喝喝要讲“理”	11
◆病从口入，养生先把住自己的嘴	16

第二节 人之三宝：精、气、神 21

 ◆养“精”蓄锐，补养身之本 21

 ◆人活一口气，养生就是要养气 29

 ◆失神者死，养生需补血安神 35

第三节 病从气中来，食养“扶正气” 40

 ◆百病生于气，邪不压正 40

 ◆食养脏气，营卫身体健康 42

 ◆上火，饮食调节就可以“泻火” 45

 ◆气不顺，就吃萝卜山楂玫瑰花 48

第二章 字里藏食 53

作为中国人，我们对许多汉字会认、会写、会读，可是深究其意，却发现他们就像那些长期在一起的夫妻一样，在面对一些突发事件时，对方才觉得原来自己需要对他们进行重新认识。比如“健康”、“饥饿”、“糟糠”、“膏粱”、“干渴”等等，这些词我们很熟悉，也经常用到。但从医学角度去做进一步的阐释后，我们会发现，它们远比我们平常所用更有新意，深意，还更实惠。

第一节 说文解字话“健康” 55

 ◆养生，从“健康”一词说起 55

 ◆四惑之首，养生需要谨避“酒” 58

第二节 饮食有节说“饥饿” 62

 ◆寻根究底探寻“饥饿”之源 62

 ◆欲得身体安，需带三分饥和寒 64

◆饮食倍伤肠胃，饮食扼守“五戒四不”	65
第三节 挑肥拣瘦话“糠梁”	68
◆字斟句酌细说“糟糠”与“膏粱”	68
◆为什么吃的白米饭却长成“黄脸婆”	71
◆食养，喂养自己需要粗细搭配	73
◆谨防越吃越糊涂，膏粱厚味宜节制	74
第四节 细嚼慢咽讲“消化”	76
◆量变到质变，细细品味说“消化”	76
◆冷饮凉食，先冰牙齿再冰脾胃	77
◆食不欲急，吃得快是肥胖的通病	80
第五节 缺津少液论“干渴”	83
◆说干话渴：“静心”也可以解渴	83
◆择食而吃，益津解渴各显神通	88

第三章 五食补益 95

中国有句老话，叫“民以食为天”。可见，“吃饭”这事有多大。如今，人们生活水平提高了，但“米袋子”、“菜篮子”仍是摆在各级政府面前的一件大事。同样是“吃”，却各有不同。以前是怎样吃饱，现在是如何吃好。《黄帝内经》早在二千五百多年前就指出了养、助、益、充的膳食指南，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气”。

第一节 五谷为养：安谷昌绝谷亡	97
◆漫话“神农尝百草”而得五谷	97

◆小米，吃“种子”之食旺盛生命	100
◆吃五谷杂粮饭，喝五谷杂粮酒	101
第二节 五畜为益：畜肉养生之道	105
◆被骂的猪为何成六畜之首	105
◆温中壮阳大话羊肉	107
◆益五脏、健脾胃、活血脉之漫话鸡	109
◆“肉中骄子”漫话牛肉	112
◆温肾助阳之话说狗肉	114
◆五畜为益，食之有忌	116
◆五畜为益，食之有序	117
第三节 五果为助：生津益气之食	119
◆一日吃三枣，终生不显老	119
◆桃养人，杏伤人，李子树下埋死人	122
◆“干果之王”话板栗	124
◆莫道瓜子小，粒粒都是宝	127
第四节 五菜为充：三分治七分养	130
◆糠菜半年粮之漫话蔬菜	130
◆莫拿水果顶替蔬菜	132
◆三天不吃青，两眼冒金星	133
◆中国式养生之以素为主	135

第四章 五味食养

137

味道一词被广泛应用，甚至攀升到了一个艺术的层面。比如，我们在感叹一个建筑，

一个精心的设计，甚至在说一个人的长相与气质的时候，都会由衷地感叹——有味道。尽管如此，但“味道”一词的根基还在于食物之性。从药食本同源的角度来看，味道之功还远不仅仅只是你我的口福之乐，更多的时候，在色和味的闪亮登场中，我们的脏器得到了颐养。

第一节 青色肝：五味之甘养	139
◆解码肝、心、胆的亲密关系	139
◆在肝言甘：摸着心口点菜	142
◆五味养肝，粳米一马当先	143
第二节 赤色心：五味之酸养	146
◆解码心、血、脉的亲密关系	146
◆心赤宜酸，养心傍着“酸”走	148
◆不老仙丹——芝麻	149
第三节 黄色脾：五味之咸养	153
◆一气相投，正说脾、气、胃	153
◆食性，养脾多吃咸性少吃盐	155
◆养脾，豆制品“臭”名在外	156
◆猪肉性咸，东坡肉的养脾经	159
第四节 白色肺：五味之苦养	163
◆肝木肺水，说说心肺讲讲肝	163
◆良食苦口利于肺	165
◆北方麦子养出北方汉子	166
◆肉中人参——羊肉	169
第五节 黑色肾：五味之辛养	173
◆防肾亏，淫色为破骨之斧锯	173
◆逢九一只鸡，来年好身体	174

◆养脑补血，仙桃补肾有说法	177
---------------------	-----

第五章 五脏食疗	181
----------------	-----

人体是一个国家，那么，心、肾、脾、肺、肝就是这个国家最为重要的元勋功臣。上古之人根据他们“驻守”的边疆，对他们进行了封官加爵：心为君主之官、肾为作强之官、脾为仓廩之官、肝为将军之官、肺为相傅之官。君王不早朝就会群龙无首，而文武大臣不上朝则会朝政徒有其名。照顾好身体之因，最需要安抚的就是这些“重臣”。而如“封地”似“薪酬”的就是食物——安时可养，病时可疗。

第一节 作强之官——肾病食养	183
----------------------	-----

◆耳为肾之官，肾精决定你的听力	183
-----------------------	-----

◆肾主骨生髓，肾病食疗一点通	186
----------------------	-----

第二节 谏议之官——脾病食养	191
----------------------	-----

◆脾开窍于口，脾虚则口中淡而无味	191
------------------------	-----

◆食之有方，脾病的饮食疗治	193
---------------------	-----

第三节 君主之官——心病食养	196
----------------------	-----

◆心开窍于舌，心脏有病舌先知	196
----------------------	-----

◆病邪内侵之心病食疗方	198
-------------------	-----

第四节 将军之官——肝病食养	203
----------------------	-----

◆肝开窍于目，肝病侵表在眼	203
---------------------	-----

◆平和中气，肝病食养方略	205
--------------------	-----

第五节 相傅之官——肺病食养	209
----------------------	-----

◆肺开窍于鼻，治肺病先拿鼻子“出气”	209
--------------------------	-----

◆外邪侵肺，食说温肺益气	211
--------------------	-----

对于购物，我们都有这样的理性：只买对的，不买贵的。其实养生也一样，脏腑情况不同，食养的选择也就应该不一样。举例说，如果太虚了，本来是好东西的食物可能成为了毒药，不但不治病，还可能要人命，此时家常便饭就是宝。所以，病从口入，不仅有一个食物卫生的问题，还有一个食物与体质相宜的问题，如何才能“和平共处”呢？知己知彼才能体健心康，自然，这里的“己”说的就是自己的身体情况；而这里的“彼”则是指食物的性。

第一节 饮食美容：从里到外的“化妆”	219
◆一代女皇武则天的养颜圣品	219
◆人乳，慈禧的一道美容佳品	221
第二节 常见疾患：药食同源对症而吃	225
◆小儿常见病的食疗方剂	225
◆老年人常见病的食疗方剂	227
◆女性经期饮食疗方	228
第三节 体质养生：食疗养生“自知之明”	230
◆阳虚之人吃肉有选择	230
◆阳盛之人的多菜少肉	231
◆气郁之人需少饮酒	232
◆痰湿之人少食肥甘厚味	233
◆阴虚之人应节制性生活	234
◆气虚之人需要益气养血	234
◆血虚之人不可劳心过度	235
◆血瘀之人要多动少酒	236

吃，不仅是填饱肚子，咀嚼的也不仅仅是造型各异食品，吸收的不仅仅是那些纤维与蛋白等营养，为你保驾护航的也不仅仅是身体的健康，甚至穿肠而过的也不仅仅是你那些食物，还有文化，那是一种心灵之旅，人文之旅。在那些美食嫣然转身的背后，我们可以看到的是关于美食的故事，甚至是传奇。

第一节 “文饭诗酒”的美味之旅	238
◆ “素”养：清鲜淡雅趣说养生	238
◆ 满汉全席：誉满全球的食养	241
◆ 从喝酒的规矩说养生	242
◆ 菜名中的文化与养心	245
第二节 民以食为天：千谚万语说健康	248
◆ 人是铁饭是钢，不吃不补心发慌	248
◆ 喝凉水也能噎死人	251
◆ 话要投机，食要择时	253
◆ 咸食折寿，淡食延年	254
◆ 晚餐少吃口，活到九十九	257

第一章

食话食说

“民以食为天”，一语道破了“吃”在人们心目中的地位。人在这个世界上生存，“吃”是最重要的，没有食物补充能量和营养，人就不能活，其他的就无从谈起了。《黄帝内经》早在几千年前就告诉我们：“谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”随着人们生活水平的提高，吃的学问也在不断地更新升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，而更多的是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用饮食来达到养生的目的。

