

精典健康指南丛书

Diet  
Decides Health

# 饮食 决定健康

20-40岁健康饮食新方案

健康生活研究组 主编

您不需要知道的是：

一个人生有多少种未来，一种食物有多少种做法

您需要记得的是：

要选就选最好的！

年轻健康的身体、充满活力的未来、营养丰富的食物——一切其实很简单！

年轻无极限的饮食秘诀 健康有保证的日常锦囊

The  
Diet Decides Health

飲食

決定健康

2014年 中國醫藥報 飲食健康專欄

2014年11月11日

飲食健康專欄  
2014年11月11日  
中國醫藥報

Diet  
Decides Health

饮食

决定健康

*20-40* 岁健康饮食新方案

健康生活研究组 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

饮食决定健康:20~40岁健康饮食新方案/健康生活  
研究组主编. —北京:新世界出版社,2009.3

ISBN 978-7-5104-0168-8

I. 饮… II. 健… III. 营养卫生—关系—健康  
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026513 号

# 饮食决定健康

---

出版策划:精典博维

主 编:健康生活研究组

出版统筹:陈黎明

责任编辑:雷燕青 熊文霞

封面设计:博雅坊

内文排版:亿辰时代

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86(10)68996306

印 刷:北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:15.5

字 数:250千字

版 次:2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0168-8

定 价:36.00元

---

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

## 序

曾经看到过这样一段故事，是关于“财富、成功与健康”的。

一名妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。她不认识他们，就说：“我不知道你们是什么人，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”三位老者问道：“男主人在家吗？”她回答：“不在，他出去了。”老者们答道：“那我们不能进去。”傍晚时分，妻子在丈夫到家后向他讲述了所发生的事。丈夫说：“快去告诉他们我在家，请他们进来。”

妻子出去请三位老者进屋。但他们说：“我们不一起进屋。”其中一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”接着，他又说：“现在回去和你丈夫讨论一下，看你们愿意我们当中的哪一个进去。”妻子回去将此话告诉了丈夫。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”他们的女儿在一旁倾听。她建议：“请健康进来不好吗？这样一来我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！”丈夫对妻子说：“听我们女儿的吧，去请健康进屋做客。”妻子出去问三位老者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康。为什么两位也随同而来？”两位老者道：“健康走到什么地方我们都会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他，如果你没请他进来，我们两个不论是谁进来，很快就会失去活力和生命，所以，我们在哪里都会和他在一起的！”

如果“财富、成功、健康”三者只能选其一的话，也许很多年轻人都

会舍健康而就财富或是舍健康而就成功。“趁着年轻,趁着健康状况好,趁着还有一股子闯劲,没事,现在忙点累点,往后生活就会好一点。”大部分年轻人都如是想。只要身体还没有全线崩溃,“我”还是能坚持的。工作完不成,多加点班,再完不成,熬通宵,熬一熬总会过去的。

还有的年轻人就认为“人生苦短,及时行乐”,往往凌晨才是一天娱乐生活的开始。泡吧、KTV、网上灌水等等。总之一句话,年轻人往往都认为:我离衰老和死亡还远着呐。正因为大部分年轻人都这样认为,所以,透支健康来成就未来的事例比比皆是。

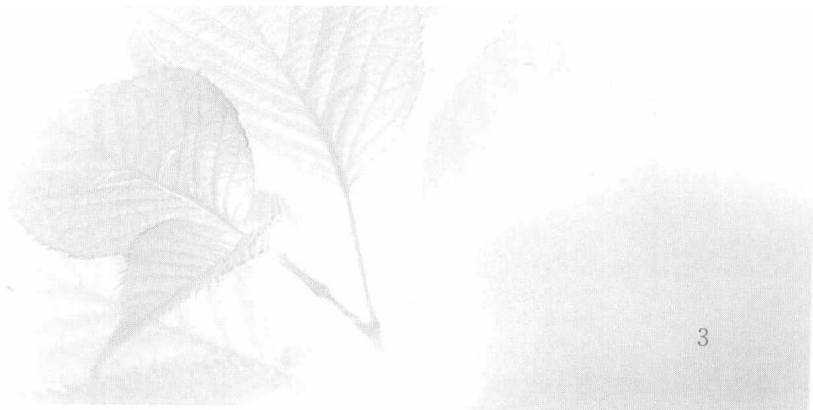
实际上,在我们 20 岁左右,衰老的过程就开始了。你可以仔细检视一下你的眼部肌肤,眼部肌肤是最早提醒我们衰老到来的部位,通过检查眼部的肌肤问题,就会发现:怎么我才 20 多岁,鱼尾纹就爬上我的眼角了呢? 没错,这就是我们衰老的信号。一旦出现了衰老,那就意味着我们的身体条件开始下降了。例如,从 20 岁开始,每 10 年,身体的新陈代谢率减慢 2%。也就是说,这段时间如果你多吃高脂肪、高热量的食物,会使脂肪储存在体内,等到开始意识到自己该减肥时,减肥已经变得不容易了。从 20 岁开始,肌肉强度和肺功能也开始下降。从 30 岁开始,肾脏功能也开始下降,30 岁以后每年降低 1%。照这么说,从 20 岁开始,我们就应该注意对我们的健康投资了。但是,反观一下,有几许年轻人在为自己的健康投资?

脊椎病、偏头痛、失眠、提前衰老,甚至还有很多中老年病“年轻化”。有近八成的年轻人处于亚健康状态,各种职业还有各自“独特”的职业病。这样的一种现状应该引起每个年轻人的重视,我们不要认为,才 20 多岁光景,衰老、疾病甚至死亡都离我们很远,如果我们过量透支我们的青春和健康,到时候,我们会付出更多更大的代价来维护我们的健康。世间其他事基本都可以挽回,唯有健康难于挽回。

都说健康才是人生最大的财富,因此,在我们为将来奋斗的时候,

也不要忘记了为自己的健康投资。虽然我们无法改变世界的现状,但是,我们完全可以选择健康自己。

在这本书里,你可以找到维护自身健康的“金钥匙”。本书将从气血养生,五脏维护,饮食养生以及不同职业病的健康对策来展开,围绕“吃”这个环节,让大家“吃”出健康。



# 目 录

## 第一部分 天人合一：健康就会不请自来

元朝的朱震亨曾在《丹溪心法》里提到过：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”。健康是要精心保养的。而谈到保养，我们会自然而然地反问：“怎么保养才是最科学最合理的呢？”这是每个人都心之所系的问题。要做到科学合理的保养，我们首先要做到的就是——保养要符合自然规律，也就是中医里常说的“天人合一”。

- 第一章 顺应“生、长、收、藏”变化的四季饮食养生 / 3
- 第二章 十二时辰对应十二脏腑的养生法则 / 5
- 第三章 东南西北饮食各有讲究 / 14

## 第二部分 平衡饮食：不多不少刚刚好

平衡也就是我们常说的和谐。这条法则不仅是大自然界和谐共处的法则，也是我们人体健康的法则。我们人类最理想的健康状态，应该是在保持人体整体平衡的基础上维持正常的自我修复能力。要做到这一点，我们就必须先保证阴阳的平衡、酸碱的平衡以及营养的均衡。只有做到这几点，健康才不会“失约”。

- 第一章 阴阳平衡是健康的根本 / 23
- 第二章 酸碱平衡是健康的充分条件 / 36
- 第三章 营养平衡是健康的必要条件 / 43



### 第三部分 离医于食:食补永远是最安全的健康法则

都说“药补不如食补。”食补就是指应用食物的营养来预防疾病。这种方式既方便又实惠,而且没有任何副作用。怎样食补呢?《黄帝内经》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”所以,在日常的饮食结构当中,我们不能厚此薄彼。“面面俱到”才是健康之道。

- 第一章 五谷为养:五谷杂粮最养人 / 71
- 第二章 五菜为充:营养蔬菜不可少 / 92
- 第三章 五畜为益:肉类食物也需要 / 110
- 第四章 五果为助:黄金果实最天然 / 128

### 第四部分 审因施食:“对症下药”才会健康无忧

据统计,有近八成的年轻人都属于亚健康人群。很多老年性疾病也开始“爱”上年轻人。这是为什么呢?归根结底,还是不够重视。熬夜、失眠、酗酒、营养失衡等等都成为了年轻人的生活“时尚”。而这些时尚元素,正是促使身体机能棒的年轻人健康状态普遍堪忧的原因。所以,与其说是疾病妨碍了年轻人的健康,还不如说是生活习惯妨碍了大家的健康。

- 第一章 每天吃好三餐饭,健康来自好习惯 / 145
- 第二章 关注亚健康,生活好姿态 / 159
- 第三章 山珍海味要提防,过食不要谈健康 / 180
- 第四章 通宵达旦不休息,说起健康长叹息 / 207
- 第五章 电脑一族问题多,经营健康该小心 / 218





## 第一部分

### 天人合一：健康就会不请自来

元朝的朱震亨曾在《丹溪心法》里提到过：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”。健康是要精心保养的。而谈到保养，我们就会自然而然地反问：“怎么保养才是最科学、最合理的呢？”这是每个人都心之所系的问题。要做到科学合理的保养，我们首先要做到的就是——保养要符合自然规律，也就是中医里常说的“天人合一”。



## 第一章 顺应“生、长、收、藏”变化的 四季饮食养生

中医里一直强调饮食养生要讲究“天人合一”，这主要是因为，我们所处的宇宙自然是一个大天地，而人类则是一个小天地。我们人类和自然在本质上是相通的。所以，一切人事都要顺乎自然规律，达到人与自然的和谐，这当然也包括我们的饮食与养生。

《内经·素问·宝命全形论》里说：“人以天地之气生，四时之法成。”《内经·素问·六节脏象论》里也有记载：“天食人以五气，地食人以五味。”这些都说明我们人体要依靠天地之气提供的物质条件而获得生存，同时还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。正如著名明代大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”我们人体五脏的生理活动，必须适应四季阴阳的变化，才能与外界环境保持协调与平衡，这样身体也才不会产生问题。我们维持身体正常所需的营养，需要从大自然摄取食物以及通过呼吸空气来与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动。

我们都知道，天有三阴、三阳、六气和五行的变化，其实，我们人体也有三阴、三阳、六气和五行的运动，而自然气候的变化，就关系着阴阳六气和五行的运动，我们人体的生理活动与病理变化，都决定于六经和五脏之气的协调。所以，中医才提出要“治病必求于本”。人体产生的所有疾病几乎都与我们的五脏阴阳气血运行有关，这就是我们常说的“有诸内必行诸于外”。

另外，我们人体的五脏以及经脉的运行，也都与大自然阴阳五行的

运行有关。大自然的阴阳五行变化,最大的外在表现就是四季的气候各有特点。春温春生,夏热夏长,秋凉秋收,冬寒冬藏。四季的“生、长、收、藏”是一个连续变化的过程,但是它们之间又是一个不可分割的整体。就像稻谷一样,没有春夏的生长,也就无所谓秋冬季节的丰收和储藏了。《内经·素问·四气调神大论》里说:“四时阴阳者,万物之根本。”这里面的“四时阴阳”,指的就是一年四季寒热温凉的变化。这种变化主要是由于一年中阴阳消长所形成的。打个比方,一年四季变化过程中,我们可以明显地感觉到,由春至夏,白天是越来越长,这就是一种阳长阴消的过程。日子越来越长,阳气越来越旺,所以,随着夏天的逼近,气温就越来越高。而由秋至冬,我们也可以明显地感觉到白天的时间在一天天变短。这就是一个阴长阳消的过程。随着阴长阳消,慢慢地就会出现秋之凉、冬之寒了。由于四时阴阳消长的变化,所以有春生、夏长、秋收、冬藏的生物发展生长的规律。

阴阳产生“六气”,即自然界中的风、寒、暑、湿、燥、火六种气候,这六种气候是一年四季气候消长进退变化中产生出来的,它们虽然各有特点,但又是互助调节的,正因为有了这六种正常的气候变化,才会有一年温、热、凉、寒和生长收藏的阴阳变化。所以,只要根据这个气候变化的规律,通过饮食调节来维护我们各部分的平衡,那健康就不会受到威胁了。

## 第二章 十二时辰对应十二脏腑的 养生法则

### 不同时长对应不同的脏腑

现在，熬夜成为了很多年轻人的一种生活习惯。其实，这种生活习惯非常不利于养生与健康。因为，如果晚上睡得过晚会耗杀阳气，早上起得过晚会封杀阳气，这叫“双杀”。所以，即使你晚上睡晚了，最好早上5点前起床，然后，再在中午的时候补个觉，这样的话，就会防止“双杀”。另外，睡觉的房间也不宜太大，这主要是为了集聚阳气。传统养生讲究睡觉时一定要关好门窗。夏天再热也不要开电扇和空调睡觉。如果在夏天的时候，你一晚上都在吹风扇或者是伴着空调睡觉的话，那你第二天起床的时候，就会感觉到浑身没劲，而且头还很重。这是因为人睡着了，身体表面就会形成阳气保护层，如果一晚上都在吹风或是吹空调的话，风就会把这层阳气给吹散了，所以才会浑身没劲，头重脚轻。

俗话说：“早睡早起身体好。”这句话并不是一句空话。我们常说睡个“子午觉”。所谓的“子午觉”，这也是古人的一种说法。古人认为，这个时间是阴阳盛衰之时，人应该入静，以适应自然界的这个变化。尤其是子时入静，更为重要，所以熬夜对身体损害较大。

“双杀”和“子午觉”这两个事例充分地说明了健康要顺应四季的变化，即使是在一天当中健康养生也有讲究。



我们现在是一天 24 小时,而古代则是把一天分为了 12 个时辰,所以,古代才会有 12 时辰养生法。12 时辰和我们的五脏六腑以及经络密切相关,在这 12 时辰当中,每一个时辰都有一个经、一个脏腑值班,所以,我们要针对每一个不同的时辰来保养其相对的脏腑。

## 子时最宜睡觉保护阳气

子时是指夜里 23 点到次日凌晨 1 点。这个时间段应该是一天当中最黑暗的时候,阳气开始生发。《黄帝内经》里有一句话叫做“凡十一藏皆取于胆”。这也就是中医里说的“子时,胆经当令”。意思就是说另外那十一个脏器都取决于胆,取决于胆气的生发,如果胆气能生发起来,人体就会很好。子时是中医的经脉运行到肝、胆的时间。如果因熬夜而错过了这个时间的睡眠,肝胆就得不到充分的休息,所以,常常熬夜的人就会出现皮肤粗糙、黑斑、面色发黄等健康问题。

大家回忆一下,吃过晚饭八九点的时候,你在做什么? 很多人就会发现,八九点的时候,如果没有什么事情可以做的,就会昏昏欲睡,但是,一到 11 点就会清醒了。所以,现在也有很多人习惯在 11 点以后工作。这种现象其实就是子时阳气生发的写照。但是,因为是刚刚开始生发阳气,还很微弱,所以,我们就需要对阳气进行保护。怎么保护呢? 睡个“子午觉”。这里所说的“子午”,就是十二时辰里所说的子时和午时。《黄帝内经》说:“阳气尽则卧,阴气尽则寐”。所以,子时阳气最弱,宜大睡,而午时阴气衰弱,最宜小憩。

子时和午时是两个极端。一个阳气最弱,一个阳气最旺。子后则阳气升,午后则阳气降,从午时开始阳气就降了,降到阴极时是降到最低的时候。那么有气虚的人,容易在这个时候透支阳气;肾病不好的人,容易在这个时候出事;心脏不好的人,容易在这个时候猝死;低血糖的人,容易在这个时候发病。所以,如果有上述现象的人,你就最好提前吃药,这样才能确保每天安全度过子时。



## 丑时养肝正当时

丑时是指凌晨1点到3点，这个时候是肝经当令。肝主生发，经过子时，丑时的阳气开始生发起来。肝脏要解毒、要造血，就是在这个时候进行，所以半夜里，大家千万别再去酗酒，也不要再沉迷于未完成的工作了。我们的身体就像机器一样，也需要定时的休息和维护。所以，当养肝的时候，大家就应该准时去睡觉，让肝正常地去工作。如果大家不遵循这个自然规律，不给身体喘息的机会，你当然就容易生病了。

中医理论认为，肝的主要生理功能是主藏血和主疏泄。主藏血的含义主要包括两个方面：一个是调节血量。另外一个为滋养肝脏本身。主疏泄也就是肝气宜泄。肝的疏泄功能，对于协调气的升降出入之间的平衡起着调节的作用。肝的疏泄功能正常，那就代表气血调和、经络通利、脏腑器官功能正常。如果，肝的疏泄功能异常，那你的身体就会出现两种病理现象：一是肝的疏泄功能减退。如果肝气郁结不畅，就会出现胸胁、两乳或小腹等某些局部的胀痛不适。如果肝胃（脾）不和，那就也许能说明你为什么经常食欲不振了。另外，对于女性朋友来说，痛经、闭经等现象的发生也有可能是因为肝气疏泄不畅而引起的。第二种病理现象是升发太过，气的下降不及，那就会导致肝气上逆，出现头目胀痛、面红目赤、烦躁易怒等。

现代人，无论是工作上、学习上，还是生活上，都存在很大的压力，晚睡是常有的事。所以，子时的时候，没有养好胆气，肝血同样没有养好，经常这样的话，会对身体造成很大的伤害。特别是我们在年轻的时候，耗散的肝气会对日后老年时期的健康产生重要的影响，这就是为什么中医不提倡年轻时太过耗散精力的原因所在。

另外，中医认为肝开窍于目，眼睛是肝的一个外在的反映。所以说，我们在用眼的过程当中，实际上消耗的就是肝气。因此，经常闭目养神就能适时地养肝。





## 寅时醒来，最好趁早看医生

寅时是指凌晨3点到5点，肺经当令。正常来说，3点到5点应该是我们深度睡眠的时间。一般在这个时候，人睡得最死。经常熬夜的人就可以发现，一般熬过一两点，到三四点钟就最难熬。为什么三四点是最难熬的时间呢？因为这个时候为肃降之气运行的阶段，要是再熬，对人体的伤害最大。如果3点到5点的时候醒来，是很危险的。如果你在这个时间段，突然醒来或者是出现大汗淋漓的现象，那就是你身体不好的信号，最好赶快去看医生。这又是为什么呢？从3点到5点这个时候开始，人体的气血开始重新分配，心需要多少，肾需要多少，这个气血的分配是由肺经来完成的。这种重新分配的过程，一定要在深度睡眠当中来完成，如果这个时候醒来，就说明气血量不足了。寅时，我们身体各部位都开始由静转动，各部分对血、气的需求量都开始增加。这个时候，气血流注于肺经，而且它主肃降。一旦“宣发”、“肃降”失职，就会造成严重的后果。身体各部对气血需求量的增加，相应地就会加重心脏的负担，这就是许多心脏病患者死于凌晨三四点的原因。

## 卯时是排毒的最佳时机

卯时是指早晨5点到7点，这个时候是大肠经当令。到这个时间段，大部分人都开始新的一天。起床、梳洗，还有排便，这应该是卯时最重要的“课题”。

卯时，大肠当令。俗话说“晨起一杯水，健康活到老。”为什么早晨起来喝一杯水，会有这么大的养生效果呢？刚刚说到：排便是卯时最重要的“课题”。排便也就是排毒。5到7点是大肠精气开始旺盛的时候，大肠一鼓动，再加上早上一杯水的帮助，大便就下来了，就能帮助你解毒。要知道大便里的毒占人体所有毒的50%。要是便秘习惯的，起

