

北京卫视《养生堂》、江苏卫视《万家灯火》、
央视《健康之路》等多家电视节目特约主讲专家

典藏版

百年程氏养生系列

百年程氏

饮食养生七律

程凯 主编

北京中医药大学教授，医学博士，硕士研究生导师

国医大师、中国工程院院士程莘农嫡孙

北京非物质文化遗产保护项目“程氏针灸”第四代传承人

中国科协穴位保健方法首席科学传播专家

“程氏针灸—程凯”微博粉丝 140 万



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

百年程氏
养生系列



饮食养生七律

主编◎程凯



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

这是一本百年中医世家，爷爷、奶奶与孙儿们关于餐桌上养生温情细腻的对话读本，温暖而又实用。这是七个关于“吃”的门道，如合五味、宜清淡、吃暖食、饿才吃、讲卫生、七分饱、食依节。程氏家族传承百年的餐桌养生绝学，将深奥的中医原理融入饮食细节，揭开了生活点滴中关于饮食养生的秘密。本书适合中医养生爱好者阅读使用。

图书在版编目（CIP）数据

百年程氏饮食养生七律 / 程凯主编. — 北京：中国医药科技出版社，2018.10

（百年程氏养生系列）

ISBN 978-7-5214-0152-3

I. ①百… II. ①程… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 066220 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 12

字数 176 千字

版次 2018 年 10 月第 1 版

印次 2018 年 10 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0152-3

定价 39.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编◎程 凯

编 委◎秦 卓 王 婧 游 敏

吴娇娟 翟丽静 李昱颀

任 杰 王 桓





序

经络是在漫长的人类进化过程中，逐渐形成的人体自我诊疗的医学模型。它在长期大量的医学实践基础上，建立起体表与内脏、体表与体表之间的某种固定或规律性联系，是沟通内外的桥梁，具有网络周身气血的作用。经络就是我们身体内与生俱来的“母亲河”，使经络通畅，对患有疾病的机体来讲就是最好的治疗，对健康的机体来讲就是养生保健，经络的通畅与否影响着人的生存和健康，也是疾病形成和痊愈的重要影响因素。经络作为脏腑与体表的联系通路，在病理状态下可以传导病邪，反映病候，而穴位则是经络上特殊的点。因此通过穴位触诊的方法如压痛、过敏、肿胀、硬结等现象司外揣内，可以判断疾病的部位、范围、深浅及关联脏腑。并且我们也可以通过刺激相应的腧穴，来达到疏通经络、调节脏腑功能的目的。

随着当代社会环境和自然环境的快速变化，我们的身心都面临着很大的挑战，同时作息不规律、不健康饮食等不良生活习惯也损害着我们的健康，疲劳综合征、亚健康等病症正愈发普遍。各种慢性病和疑难杂症层出不穷，使得当今以科学标榜的主流西医学，也疲于应付。然而经络和穴位，既可运用于针灸临床治

疗，也可以用于人们的日常养生保健中，它是我们人体随身携带的“智能医院”。作为一种绿色、安全、有效，并能够根据人体的状态自我平衡气血阴阳的纯物理疗法，在日常生活保健中，具有很大的推广价值。当身体某个部位出现不适症状时，我们只需找到相应穴位，并给予正确刺激，对于一些小的毛病则可以做到即刻显效；对于经年累月的慢性病，也能很好地缓解症状，改善病情，控制并发症。用生活中的例子形象比喻的话，经络就像一条条公交线路，而穴位就是一个个车站，想要到达某个地方，只要找对车站就可以了。

程氏针灸作为北京市非物质文化遗产项目，已有140余年的历史积淀和临床实践，通过对疾病机制的深刻认识和人体经络、穴性客观规律的挖掘，集成了以我的祖父国医大师程莘农院士的“经络诊断、穴性理论、三才针法”为核心学术思想。并将多年临床治疗心得，总结成实用、简便的程氏穴位养生经验。我曾先后在《养生堂》《万家灯火》等不同健康养生节目和不同场合的健康讲座中介绍了各种养生保健方法，并多次出版了养生书籍。此次，我们把多年出版的、深受广大读者喜欢的书籍分类整理为《经络养生操》《汉方养颜经》《穴位止痛》《饮食养生七律》《穴位养生①》《穴位养生②》，汇编成《百年程氏养生系列》丛书，系统地分类总结了程氏三代养生保健理念，提出了最简单有效的经络穴位养生方法，并毫无保留地献给读者大众，以冀造福社会。始于经络，阐释穴性，结合食疗与汉方，述中医之理，传承经典，发扬创新，让更多的人受益。

程 凯

2018年8月



前言

一直不知道怎样把“吃”这件事，讲得头头是道。

直到有一次，《时尚健康》杂志采访祖父程莘农院士的时候，我听到了他讲饮食养生的“七律”，才明白原来在自己生长的中医家庭中，看似平常的饮食原来也蕴含着深奥的中医道理。

律，就是原则、规律。饮食七律，就是有益健康的七个饮食养生原则或规律。

虽然是七律，但可以用三个字来总括，那就是：食有节。

食有节，就是要五味杂食，并益于五脏，合于四时。

食有节，就是在摄入适量油盐的时候，也保持清淡的心境。

食有节，就是热不灼唇、冷不冰齿，用温暖的食物去温暖食者的心。

食有节，就是先分清饿的是眼睛、舌头还是肚子，不要勉强进食。

食有节，就是用心饮食，合理搭配，专注于食物本身。

食有节，就是只吃七分饱，不仅为了体型，更为了健康。

食有节，就是顺应节气变化，养生在每一个平常日子里……

我在爷爷、奶奶身边长大，对饮食最初的印象来自于奶奶每日端来的小锅，一晃30多年过去了，奶奶去世也快10年了，谨以这本写饮食的书纪念她老人家吧！

另外，也感谢同事高滢在本书内容整理过程中所给予的帮助。

程 凯

2018年5月



目录

第一律 合五味

> 水能载舟，亦能覆舟；药能治人，也能害人。
食物何尝不是如此……

五谷、五畜、五菜、五果 / 002

五味入五脏 / 009

合五脏之性与四时变化 / 019

五行是核心 / 023

五味不当，亦可伤人 / 028

第二律 宜清淡

> 清，对应着油，淡对应着咸和重，过食油腻或口味过咸过重，对脾胃都是伤害。

清与油 / 032

淡与咸 / 039

低级含义说饮食，高级含义说情志 / 041

七情可致病 / 045

怎样才能做到情志清淡 / 053

第三律 > 温暖的食物所温暖的不仅仅是脾胃，还有食者的心。

吃暖食

- 倒水的学问 / 058
夏季炎炎莫贪凉 / 062
滚烫入口伤内脏 / 068
食物的寒热温凉 / 072

第四律 > 你真的饿了吗？你真的是肚子饿了吗？

饿才吃

- 你饿了吗 / 076
你吃了吗 / 081
饿瘦不如“补”瘦 / 086
美丽不是“饿”出来的 / 090

第五律 > 我们只顾着要求做饭菜的人要注意卫生，却忽略了自己吃饭时的心境……

讲卫生

- 专心于饮食本身 / 094
食物也要你用心 / 101
食物搭配的学问 / 104

第六律 七分饱

> 有句俗语说得好：欲得小儿安，需得三分饥与寒。其实成人也是一样。

三分饥 / 110

七分饱 / 116

控制食量有点难 / 122

第七律 食依节

> 除了吃什么、怎么吃、什么时候吃、吃到什么程度外，饮食还要注意节气的规律。

春生 / 128

夏长 / 133

秋收 / 137

冬藏 / 140

附篇 >

五谷类 / 144

五果类 / 149

五畜类 / 157

五菜类 / 165



第一律

合五味

水能载舟，亦能覆舟；药能治人，也能害人。

食物何尝不是如此，用对了，五味益五脏，用得不对，五味亦可伤及五脏，关键就在一个字上——“合”，也就是相宜，五味与五脏要相宜，五味与四时变化要相宜，五味之间也要相宜，五味在食量上还要相宜，“合五味”可不是简单的五味杂食。

❧ 五谷、五畜、五菜、五果 ❧

我的爷爷程莘农院士是江苏淮阴（今淮安市）人，他10岁起随父研习中医，15岁时拜著名老中医、温病专家陆慕韩为师，19岁就独立挂牌行医。1957年，为响应政府号召，支持北京的中医事业，他被国家选调进入北京中医学院（现北京中医药大学）工作，从医70余载，成为一代中医大家。

我的父亲程红锋是爷爷的长子，从小就目睹中医的神奇并很快爱上了中医。父亲成年之后，毅然走上了行医之路，并坚持不辍。即使从中国中医研究院（现中国中医科学院）退休之后，他还一直坚持门诊，行医至今也有40余年了。

出生在这样一个中医世家，又在爷爷身边长大，耳濡目染，我怎能不受影响呢！的确，生活中的许多细节都闪烁着中医的影子。然而，当我步入了北京中医药大学这所中医最高学府，再回首童年的时候，最令我记忆深刻的，不是稚嫩童声里的汤头歌诀，也不是懵懵懂懂中的经脉病候，而是爷爷教给我的饮食道理。

小时候，每天中午放学回家，奶奶都按爷爷的嘱咐给我准备好了午饭。虽然那时的条件没现在这么好，但在我的记忆中，这餐饭却是十分丰盛。

主食

或米或面。爷爷是江苏人，所以吃米饭的时候多一些。奶奶蒸米饭真有一手，用小小的铝锅（那个时代特有的器物）蒸出来，不硬不软，粒粒晶莹剔透，散发着一股米饭特有的清香。现在用电饭煲闷出来的香米饭，也很香甜可口，但却不是儿时的味道了。印象中奶奶还经常用大米、小米混合在一起蒸的二米饭与红薯、玉米等粗粮调换口味，甚至有时还有一小碗盐煮花生或白蒸芋头……

绿叶 蔬菜

一个用得很旧的小盆里，盛放着至少两种时令的绿叶蔬菜，每样的量都不是很多。这个菜量现在看来像是剩菜，其实却不然，那是奶奶每天中午特意为我做的，一般是一盘菠菜或卷心菜等叶菜，一盘扁豆或青豆等豆菜。后来我才知道，这是爷爷给我定的食谱……

肉菜

最常吃的是肉羹，就是将肉末与鸡蛋一起蒸熟。本不觉得有什么特别，直到上了大学，吃到食堂里一道著名且昂贵的“太阳肉”后，才比较出奶奶做菜的特色。所谓“太阳肉”，就是在调味好的肉馅里打一个鸡蛋，然后上火蒸熟即可，取名“太阳”，是因为肉是肉，蛋是蛋，界限分明，形如太阳。而奶奶却是将鸡蛋与肉末充分混合，搅拌均匀，蒸熟后肉末镶嵌在蛋间，使鸡蛋形成了蜂窝状的奇特结构，清浊融合，肉蛋再难分割，味道自然也就变得十分独特，回味无穷……

佐汤

每餐必有汤，以瘦肉丁儿、蒸熟的鸡蛋丁儿、山药丁儿为主并稍加青蒜的山药汤；将土豆切丁儿并加蛋花儿的土豆汤；还有把青豆、蚕豆混合而煮的蚕豆汤……这些汤都有一个共同的特点——口味清淡。

水果

时令水果是每餐饭后安静小憩时的奖励。半个苹果、一个橘子、一块西瓜，每每让我沉醉在午后悠闲的童年时光……

上大学后，我才开始住校吃食堂的经历。记得第一年放假去看爷爷，本以为爷爷会考我许多学业问题，于是我特意准备了一番。在我心目中，爷爷

的肯定似乎比老师的更重要，所以准备得比期末考试还认真些。但奇怪的是，爷爷却问了我一个与学业不相干的问题：每天都在食堂吃什么？

于是，我列举了一大堆具有学校特色的菜式，虽没有现在丰富，但也比家里四菜一汤的选择面宽多了。

“每次只吃一个菜吗？”

“是啊，一个菜量就很大，打两个菜吃不完，就浪费了。”我回答道。

“没有汤和水果吗？”

“有汤，但食堂里没有水果卖……”

“你觉得你吃得对吗？”

“……”我有些摸不着头脑了。

“你了解脏腑中脾胃的作用是消化食物，并转化为人体可以利用的营养精微物质，也就是我们常说的‘脾胃乃后天之本，气血生化之源’吗？这可是人体健康生存的根本，也是人体从疾病状态迅速康复的基础，正所谓：饮食者，人之命脉也。人体需要各种各样的营养，因此我们需要给脾胃提供多种食物，并合理调配，才能让脾胃功能正常发挥，才能为人体源源不断地提供优质、充足的气血。养生，首先要从饮食做起，而中国传统医学素有‘药食同源、寓医于食’的食疗观，所以说，治病也离不开饮食的帮助。《内经》中讲：‘毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气’，这是十分有道理的。结合奶奶平时给你做的饭菜，回去好好研究一下吧，看你能悟到多少。”

看来我没有通过爷爷的考试，还是回去继续研读《内经》吧。

《黄帝内经》——中医学的经典著作，分《素问》《灵枢》上下两卷各八十一篇，成书于战国时代。但它既非是一时之作，也非出自一人之手，而是当时对许多医家、医学著作的总结。了解中医，学习中医，不可不研读《黄帝内经》，其中蕴含的大智慧和丰富的多学科知识，吸引着越来越多的追随者。而以此书为基础逐渐发展丰富起来的中医学，更因其神奇的疗效，不仅博得了普通民众的喜爱，更在世界医药史上留下了不朽的印记。

爷爷提到的这段关于饮食养生的经典论述，记载于《素问·脏气法时论》，

其中，“五谷为养”指的是：谷物含有丰富的碳水化合物和纤维素，是人体热能的主要来源，这种膳食结构模式与以动物性食物为主食的膳食结构模式相比，其人群的心、脑血管性疾病，高血压、糖尿病、癌肿等“现代文明病”的发病率明显低得多。“五畜为益”，益为补益的意思，五畜有益于五脏精气。就是说动物性肉食，可以作为人体营养必要的补充，每天进食适量的肉、蛋、奶、鱼等食物，有利于儿童发育、生长，有助于孕妇和哺乳期妇女的营养补充，有利于营养缺乏及体衰病人恢复体质。“五菜为充、五果为助”是指蔬菜水果对脏腑有充养、辅助作用，果蔬含有人体必需的大量维生素和矿物质，还有与人体新陈代谢密切相关的一些重要的酶也主要依赖果蔬的供给。

这段话既是医学方面不可忽视的至理名言，也是指导人们饮食的重要原则。

丨 五谷宜为养，失豆则不良

五谷，指粳米、小豆、麦子、大豆、黄黍（音鼠，即糯小米，北方叫作黄米，又叫黍子）等为代表的粮食作物。“五谷为养”，即以五谷为维持生命机体的基本食物或基本营养。何以见得“五谷”是基本的营养呢？文中对不同的食品分别用了“养”“益”“助”“充”四个不同的字眼，这不全是为了避免行文上的重复，而且还有深刻的用意。它不仅讲了各类食品对人体的养益功能，而且还有主次之分。“养”是主要的，“益”“充”“助”是辅助的，不能喧宾夺主。

这里需特别说明一下，谷物中含的营养成分主要是碳水化合物，其次是植物蛋白质，脂肪含量并不高。而古人把豆类作为五谷的重要组成部分是符合现代营养学观点的，因为谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺少蛋氨酸，谷类、豆类一起食用，能起到蛋白质相互补益的作用。

丨 五果当为助，力求少而数

五果，指桃子、李子、杏、栗子、大枣等为代表的水果、坚果类食物。“五果为助”，即以五果为生命机体营养的补助。水果富含维生素、纤维素、糖类和有机酸等物质，营养丰富，还有助消化，虽不求多，但却是平衡饮食中不可缺少的辅助食物。

五畜适为宜，过则害非浅

五畜，指牛肉、羊肉、猪肉、狗肉、鸡肉等禽畜肉食，广义上则包括了畜、禽、鱼、蛋、奶之类的动物性食物。“五畜为益”，即以五畜为生命机体营养的补益。肉类食物含有丰富的氨基酸，可以弥补植物蛋白质的不足。但既然是补益，就不能成为每餐食物的主角，应以适宜、适度为原则，食用过多则会伤及人体。

五菜常为充，新鲜绿黄红

五菜，指冬葵（湖南叫葵菜，也叫冬寒菜，江西叫蕲菜）、豆叶、薤、葱、韭菜等蔬菜。吃菜讲究新鲜，各种颜色的新鲜的蔬菜含有多种微量元素、维生素、纤维素等营养物质，有增食欲、充饥腹、助消化、补营养、防便秘、降血脂、降血糖、防肠癌等作用，能营养人体、充实脏气，使体内各种营养素更完善，更充实。

五谷、五果、五畜、五菜这四个方面，几乎把迄今为止人们饮食中的所有原料全部概括了。仔细回想儿时奶奶做的饭菜，每餐无一不是谷、果、畜、菜俱全啊！原来爷爷告诉我的饮食养生道理就是——杂食。五谷、五果、五畜、五菜，每类食物中都用了“五”字，就是告诉我们要吃杂一点，即使是主食粮食，也不能只吃某一种细粮而不吃杂粮。不同的食品，其营养成分的含量各有所不同，吃杂一点是有所好处的。肉类、蔬菜、果品也是一样。

明白了这个道理，回到学校，我立刻与同宿舍同学商定，每餐每人负责从食堂打回一样饭菜，或青菜，或肉菜，或水果，或主食，且每天必不相同，然后几个人聚餐食用，以求杂食，使营养均衡，这是我们那个时代在中医饮食养生的原则指导下自创的营养配餐吧！

但是，为什么要在前面加上“毒药攻邪”呢？是强调在用有毒药物攻除邪气、治疗疾病时，特别需要五谷、五果、五畜、五菜的辅助吗？我还是心存疑问，要找爷爷问一问。