



张德记◎著

讲述自调自养、自防自治和自诊自救的养生之道

饮食五味 调养防治

金口诀自然医学系列丛书



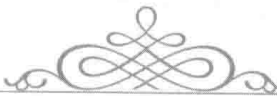
防病于未然、少吃药治大病、不吃药也治病

为您定位、分析和解读金口诀自然医学的诊疗理论和方法



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books



金口诀自然医学系列丛书

饮食五味 调养防治

张德记◎著



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食五味调养防治 / 张德记著. -- 北京 : 中医古籍出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5152-1297-5

I. ①饮… II. ①张… III. ①食物疗法 IV.

①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 175081 号

饮食五味调养防治

张德记 著

责任编辑：许丽 高一博

出版发行：中医古籍出版社

社 址：北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷：北京市媛明印刷厂

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：15

字 数：210 千字

版 次：2017 年 3 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5152-1297-5

印 数：5000 册

定 价：42.00 元

序

自然界万事万物都是大宇宙产物,各种产物伴随着时间自我繁殖、自我演化、自我生存,自我保护,过渡到现代,古人总结了万物之间的解析理法,至此上古时代的人类在缺医少药的情况下,为了生存下来,就总结了这样或那样的多种养生术及自我调理、自我治疗的理法,同时他们明白了自然界万物是对立的,互制、互生、互助的关系,有此种病,必有治疗此种病的方法和药物,他们在这种整体观的思想理论指导下,才发现了百草、食物对人体有着互补、对疾病有着制约及控制的作用。借此他们又总结发现了点、按、揉、打、搓以及放血、拔罐、刮痧、针灸等等疗法。可想而知,这些传统疗法不是凭空而来,而是古人战胜大自然、求生存的经验总结,这些可贵的经验不只是用在过去,而且用于现代甚至于未来都是非常简单而又实用的“自然医学”之疗法。

“自然医学”这种疗法大部分被现代科研界采纳,还有很大一部分没有被科学验证及攻破,比如经络与穴位及中医理论的内病外治、外病内治、上病下治、下病上治、左病右治、右病左治等八纲辩证的阴阳五行虚实、表里、寒热和五行生克循环制化的整体疗法。虽然现代医学专家不太了解它、不完全承认它、也不否认它,但是并不代表古人总结的这种“自然医学”疗法是错误的。它在过去有用、现在有用、未来更有用,因这种整体疗法是自然疗法,它符合自然界辩

证之公理,在此“自然医学”公理中的(通结、泄实、补虚)理法,是“自然医学”对人类疾病的认识及治疗方案。自然医学是人类的公有制,是中医、西医的附属医学,自然医学是以少吃药治大病,不吃药也治病为原则,它的价值观体现在利在当今、功在千秋上,它会给人类带来喜庆与欢乐!

一、通结法:重力刮痧、拔罐、推拿、针灸、放血、呕吐、泄、强烈运动、通的药物。

二、泄实法:下推泄之、右旋揉泄之、重力点按泄之、针深刺泄之、放血泄之、拔罐泄之、泄的药物。

三、补虚法:上推补之、左旋揉补之、轻柔点按补之、灸疗补之、轻揉补之、轻轻按抚补之、补的药物。

四、单方胜名医:借用民间单方、验方和各种绝方针对性的给予疗法,其效果超越常人的想象。

五、心病心治:自然医学借用宗教心理学和预测心理学给患者诊断疾病寻找疾病的原由,真正做到了“解铃还须系铃人”的心理疗法,突破了现代人的问答性心理疗法。

六、饮食疗法:近年来由于物质的丰富,人人都有着偏食现象,由于偏食,体内的元素产生了失衡,我们根据物理分解找到失衡元素,找到体内什么失衡,然后借饮食给予调养防治。

七、运动疗法:人类由于生活的需求导致了运动的局限性和偏激性,导致了上下失调病,前后失调病,左右失调病和螺旋失调病,以及各种运动系统的疾病,这些病必须靠运动来调养、防治。

八、通经络:经络如我们城市的道路,在人体内纵横交错,经络又如自然界的河流在地球的表层纵横交错,经络是什么呢?经络是人体内的电磁、电流的通道,一个正常的经络它的电流流速、流向、流量是正常的,一个弯曲的经络、干瘪的经络、堵塞的经络,显然它

的电流比较缓慢,这样缓慢的电流就导致了人体的疾病症状,比如手脚麻木、肢体酸软、记忆力减退等等,要想解决必须靠自调、自养、自防、自治才能根除。

九、穴位疗法:穴位正如自然界河流中的漩涡,漩涡的中央是空心的,穴位的中央也同样是空心的,一个健康的穴位按起来里面胀,胀的是气而不痛没有瘀血不用治疗;如果酸痛就是气血不足用针刺灸疗的补法,如果胀痛是有瘀血用放血拔罐疗法。

总而言之,“自然医学”是借用古人总结的经验之结晶,我们加以整理并且归纳、总结、升华出一套完整的自然医学自调、自养、自防、自治的方案——心病心治疗法+虚病饮食疗法+懒病运动疗法+经络病通经络疗法+穴位病泄补疗法+借掌上内病外治疗法+借足部内病外治疗法+借验方单方疗法,这样可以使您的亚健康身体走向健康之路,使健康的身体走向长寿之道!

本书某些术语是个人创新,仅代表作者观点,供参考。

张德记

作者于 2016 年 6 月 6 日

出版前言

■ 人类的一个使命

在二十世纪这个非凡的一百年中,人类在科学技术领域的发展超过了以前各世纪的总和。科学家们纷纷总结人类在二十世纪的最大作为,有的称为“原子的世纪”,有的则叫做“电子和通讯的世纪”等等。总而言之,大多没有离开物理的领域。

在二十一世纪科学技术领域,谁将主宰这新的一百年?对此,虽众说纷纭,然多数未来预言:二十一世纪将是生命科技的世纪,医学将得到空前的发展和迅猛的前进。

自十八世纪以来,西方医学以解剖学和生理学为基础,以实证论和还原分析为主要认识手段,精细地研究人体结构和功能以及疾病发生与发展的规律,力图寻找每一种疾病在器官、组织、细胞、生物大分子的形态和生化特征方面的改变,以及相应的治疗方法,在防治疾病方面取得辉煌的成就。基因论和分子生物技术对人类的贡献绝不亚于原子学说和电子技术。在世纪之交,令人振奋和惊讶之举接踵传来:人类基因图谱的诞生,此图谱破译了我们生命的全部隐秘,查清了我们疾病发生的内在规律。克隆和转基因技术诞生,使人类尽情地享受大自然的恩赐已成为现实。这是人类改造自然、战胜自然的伟大创举。在兴奋和喜悦之余,谁还会怀疑,二十一世纪是生命科学世纪的论断呢!

然而,进入二十世纪后期,西方医学似乎遇到了难以逾越的障碍。机械唯物论的严密推理,实验科学的雄辩事实,曾使人信服;细胞、器官、

血液循环、大脑功能、生命信息的传递、基因的真谛等生理、病理、生化及分子技术的崭新概念,都令人叹服。然而,医学乃是以活的人体为研究对象的科学,机械唯物论面对着精灵的生命之躯,显露出缺乏辩证方法之弊端。即使在二十一世纪,现代医学通过破译基因探明了全部疾病的隐秘,即使在二十一世纪乃至二十二世纪以后的历史长河中,医学把基因移植技术应用于人体,并成功地以健康的基因置换出致病的基因,人类也不可能百分之百医治好自身全部的疾病。人类乃是生存在地球这个多变的、不可避免地被污染的环境之中;人类乃是具有情感和思维的精灵之物,将永远生活在一个紧张、有纷争的世界之中,随着人类的不断进化,那些与人类为敌的基因结构简单易变的病原微生物也将不断“完善”自我,从而导致诸如艾滋病病毒、结核杆菌等多种病原微生物的变异等等。

有鉴于此,一股深刻而广泛的历史反省的潮流正席卷着我们的时代。对近代医学史和生命科学发展真谛的审势和思考,日益引起人们对历史悠久、内涵丰富的自然医学的浓厚兴趣。联合国世界卫生组织(WHO)应适时提出大力发展自然医学的号召,将每年10月22日定为“传统医学日”,并制定了相关发展规划。“回归自然”“返璞归真”已成为一股巨大的潮流和发展趋势。

■ 人类需要自然医学

自然医学是各种医学的起源,是各种医学的萌芽状态。各种医学是自然医学在后来的发展过程中的不同表现形式。追溯世界医学发展史,无论哪个国家或哪个民族,医学均启蒙于与大自然斗争的实践。最原始的治疗是从自然疗法开始的。这些未经修饰,古代简捷的治疗方法为人类的健康和繁衍做出了巨大的贡献!时至今日,当现代医学界的学者们回首发端于自然的诸多疗法,不免赞叹!这些神秘的治病方法为探究多个医学之谜提供多种途径尤其当这些疗法添上现代科学的翅膀时,更显示出举世瞩目之辉煌!

自然医学,特别是中国的自然医学源远流长,自成体系,具有蕴义深邃而有广博的概念、范畴体系。就其内容的深度、广度和反映的科学思维水平来看,足以与西方现代医学并列。自然医学和现代医学,这世界两大医学体系,随着人类社会的发展,终于在十九世纪相逢,在二十世纪携手,也必将在生命科技的二十一世纪,得到空前的发展和迅猛的前进。自然医学是运用天然药物和自然的医疗保健方法进行疾病诊治、预防及强身健体的医学体系。自然疗法在理论层次上从属于自然医学,但在实际中两者几乎是同义语。包括:天然药物疗法、针灸、经络、时间医学(子午流注)、推拿、按摩、刮痧、拔罐、点穴、牵引、线疗、割治、挑治、刺络(放血)、生物全息治疗、手足反射学、耳穴、整脊、正骨、武术、体育、饮食、营养、音乐、艺术和文化、色彩、心理、自然美容、物理、光疗、森林、药浴、砭石、顺势及康复治疗等。这种古老而新兴的医学研究内涵极其广泛而丰富,既包容现代医学,也包括传统医学;既有已经被现代医学验证并为现代医学接纳的医疗技术,也有在民间流行并行之有效的医疗手段。自然医学是人类共同创建的文明效果,包括传统医学、替代医学、补充医学、非常规医学、并可分为自然药物疗法、非药物疗法,即除化学药物与外科手术手术治疗及西方现代诊断学之外极其广泛的传统及现代医学体系。目前,已被人类应用的自然疗法已多达三百余种。作为医学研究对象的人体和疾病极其复杂,而现代科学研究方法仍有其局限性,而诸多应用自然手段的医疗方法,确能维护人体健康,预防和治疗疾病。

自然医学一向强调整体观念,重视人与自然的协调统一,天人合一,取法自然,法于阴阳,和于数术,创造了丰富多彩的天然医药和非药物疗法。几千年来,经历代医家的研究和应用,得到不断升华,形成了既有实际疗效,又有坚实理论基础的诊疗方法和体系。人类进入二十世纪以后,随着社会问题、环境问题及生态问题等日益严重,医学模式的转变,疾病图谱的变化,以天人对立、对抗疗法为特征的医学体系在其高度发展中,受到了很大冲击。而以天人合一、整体观念为特征的自然医学,引

起了世界范围的广泛重视,在世界医学界掀起了滚滚热潮。

自然医学是全人类的共同财富,是世界医学界为人类健康服务的重要手段。其原理是强调人与自然的协调统一,适阴阳,顺四时,强调人体必须顺乎自然规律,治疗时更应根据自然规律的法则,实施各种疗法。自然医学用于保健防病,更强调顺应自然的重要性,即所谓“道法自然”的原则。

总而言之,自然医学处处体现顺应自然的原则,更合乎人类的心理,副作用少,使用简便,易于普及和推广,集防病、治病、保健、康复于一体,一法多用,一法多效。自然医学以其促进“回归自然”的优势,必将为促进人类健康做出巨大贡献。

■ 健康中国需要自然医学

健康是促进人类全面发展的必然要求,是国家富强和人民幸福的重要标志。党的十八届五中全会提出“推进健康中国建设”的宏伟目标,凸显了国家对维护国民健康的高度重视和坚定决心。习近平指出,当今世界,医疗卫生同政治、经济、文化、社会等各领域发展的关系日益密切,对国际关系和外交政策的影响不断上升。中国政府高度重视维护人民健康并在深化改革、健全全民医保制度、完善医疗卫生服务体系、建立基本药物制度、推进基本医疗和公共卫生服务均等化方面取得了重要进展。同时,中国仍然面临许多挑战。我们做出了推进“健康中国建设”的决策部署,正在抓紧制定健康中国中长期发展规划。使全体中国人民享有更高水平的医疗卫生服务也是我们两个百年的重要组成部分。

当今中国,正在遭受日益高涨的慢病成本负担以及人口老龄化等因素的威胁,从机制上给予健康产业独立的发展空间、从政策上加大健康产业上游“健康评价技术”研究的扶持力度,是启动中国健康服务业引擎的当务之急。

世界需要自然医学,人类渴望自然医学的发展。健康中国需要自然医学与现代医学相结合的崭新的医学体系。鉴此,我们的倡议:

1.健康中国召唤着我们前进,生命科学和自然科学的二十一世纪引导着我们奋斗,现代医学与自然医学结合的世纪将是人类征服自身疾病及人尽天年的世纪。让我们携起手来,共同创建生命科学的世纪和自然医学的世纪。

2.以献身的精神睿智的思想,推动二十一世纪发展自然医学的历史进程。这是摆在世界各国医学工作者面前伟大、光荣而艰巨的义不容辞之责任。

3.在联合国世界卫生组织、国家卫计委和有关部门的指导下,促进世界自然医学的发展和进步,推进世界各国自然医学工作者的联合协作,创建统一的自然医学体系,以尽快实现联合国提出的“人人享有卫生保健”的目标。二十一世纪将是生命科学的世纪,将迎来人尽天年的时代,世界自然医学联合会将为实现这个人类宏愿奉献一切。

目 录

第一章 瓜果	1
第一节 鲜杏养生	1
第二节 鲜枣养生	2
第三节 鲜梨养生	3
第四节 苹果养生	4
第五节 葡萄养生	6
第六节 山楂养生	7
第七节 柑桔养生	9
第八节 橄榄养生	10
第九节 石榴养生	12
第十节 草莓养生	13
第十一节 西瓜养生	14
第十二节 甜瓜养生	15
第十三节 猕猴桃养生	16
第十四节 无花果养生	17
第十五节 葵花籽养生	19
第十六节 坚果防心病	20
第十七节 金柿玉液养生	20
第十八节 常见水果养生	22
第十九节 瓜果治病歌诀	25
第二十节 水果对症宜忌养生	25

第二十一节 百果鲜美益养生	27
第二章 蔬菜	30
第一节 茄子养生	30
第二节 冬瓜养生	31
第三节 土豆养生	33
第四节 洋葱养生	34
第五节 黄瓜养生	35
第六节 辣椒养生	37
第七节 芹菜养生	37
第八节 丝瓜养生	38
第九节 芋头养生	40
第十节 大葱养生	41
第十一节 大蒜养生	43
第十二节 海带养生	43
第十三节 海蜇养生	44
第十四节 海藻养生	46
第十五节 紫菜养生	47
第十六节 淡菜养生	47
第十七节 蘑菇养生	48
第十八节 竹笋养生	49
第十九节 茼蒿养生	51
第二十节 香椿养生	51
第二十一节 苦瓜养生	53
第二十二节 麦草养生	54
第二十三节 野菜养生	54
第二十四节 芥菜养生	55
第二十五节 香菜养生	57
第二十六节 苦菜养生	58

第二十七节	野蒜养生	59
第二十八节	大白菜养生	59
第二十九节	卷心菜养生	60
第三十节	西红柿养生	61
第三十一节	黄花菜养生	62
第三十二节	豆芽菜养生	63
第三十三节	山芋叶养生	64
第三十四节	南瓜花养生	65
第三十五节	辣椒叶养生	65
第三十六节	马齿苋养生	66
第三十七节	花椒芽养生	66
第三十八节	蒲公英养生	67
第三十九节	蔬菜优于水果	68
第四十节	生拌蔬菜养生	68
第三章	五谷杂粮	70
第一节	五谷养生	70
第二节	玉米养生	71
第三节	红薯养生	72
第四节	芝麻养生	73
第五节	燕麦养生	75
第六节	小米养生	76
第七节	糙米养生	76
第八节	大豆养生	77
第九节	绿豆养生	78
第十节	醋豆养生	80
第十一节	豌豆养生	81
第十二节	黑豆养生	82
第十三节	赤小豆养生	82

第十四节	白扁豆养生	83
第十五节	不要吃过白的面粉	84
第四章	肉食	85
第一节	食兔肉养生	85
第二节	食羊肉养生	86
第三节	食狗肉养生	88
第四节	食螃蟹养生	89
第五节	食牛肉养生	90
第六节	食猪肉养生	90
第七节	食鸡肉养生	91
第八节	食鸭肉养生	92
第九节	食鹅肉养生	92
第十节	鲤鱼治病养生	93
第十一节	食畜禽血养生	94
第十二节	猪血补血养生	95
第十三节	鳝鱼补体养生	96
第十四节	鱼头健脑养生	98
第十五节	鱼鳞保健养生	99
第十六节	紫河车抗衰养生	99
第十七节	猪蹄延年益寿养生	102
第五章	补气	103
第一节	栗子益肾养生	103
第二节	花生长寿养生	105
第三节	大枣补脾养生	107
第四节	荔枝补益气血养生	110
第五节	鹌鹑益气强身养生	112

第六章 补血	116
第一节 龙眼养生	116
第二节 胡萝卜养生	119
第三节 菠菜养生	121
第七章 滋阴	124
第一节 银耳养生	124
第二节 燕窝养生	126
第三节 芝麻养生	128
第四节 桑椹养生	131
第五节 乌骨鸡养生	133
第六节 鳖和龟养生	134
第七节 蜂王浆与蜂蜜养生	137
第八章 补阳	141
第一节 虾养生	141
第二节 麻雀养生	143
第三节 芡实养生	145
第四节 韭菜养生	146
第五节 鹿肉养生	149
第六节 海参养生	150
第七节 羊肉养生	153
第八节 核桃养生	155
第九节 泥鳅养生	158
第十节 莲子养生	159
第十一节 狗肉养生	163
第十二节 鸽肉和鸽卵养生	165
第十三节 动物的肾与鞭养生	168

第九章 常见病的食疗	173
第一节 咳喘食疗法	173
第二节 食疗防秃顶	175
第三节 口臭的食疗	176
第四节 便秘的食疗	177
第五节 尿石症的食疗	179
第六节 尿频症的食疗	180
第七节 肥胖症的食疗	181
第八节 跌打损伤食疗	182
第九节 青光眼与膳食	183
第十节 白癜风的食疗	185
第十一节 哮喘病的食疗	185
第十二节 贫血病人的食疗	186
第十三节 低血压症的食疗	188
第十四节 高血脂症的食疗	189
第十五节 预防中风的食疗	191
第十六节 中气不足的食疗	192
第十七节 肾炎患者的食疗	193
第十八节 急性肝炎的食疗	194
第十九节 糖尿病人的食疗	195
第二十节 慢性咽喉炎食疗	196
第二十一节 神经衰弱的食疗	197
第二十二节 强精壮阳的食疗	199
第二十三节 防治失眠的食疗	200
第二十四节 震颤麻痹的食疗	201
第二十五节 产后便秘的食疗	202
第二十六节 老年眼病食疗方	203
第二十七节 防治冠心病的食疗	204
第二十八节 高血压病人的食疗	205