

中國養生系列 04

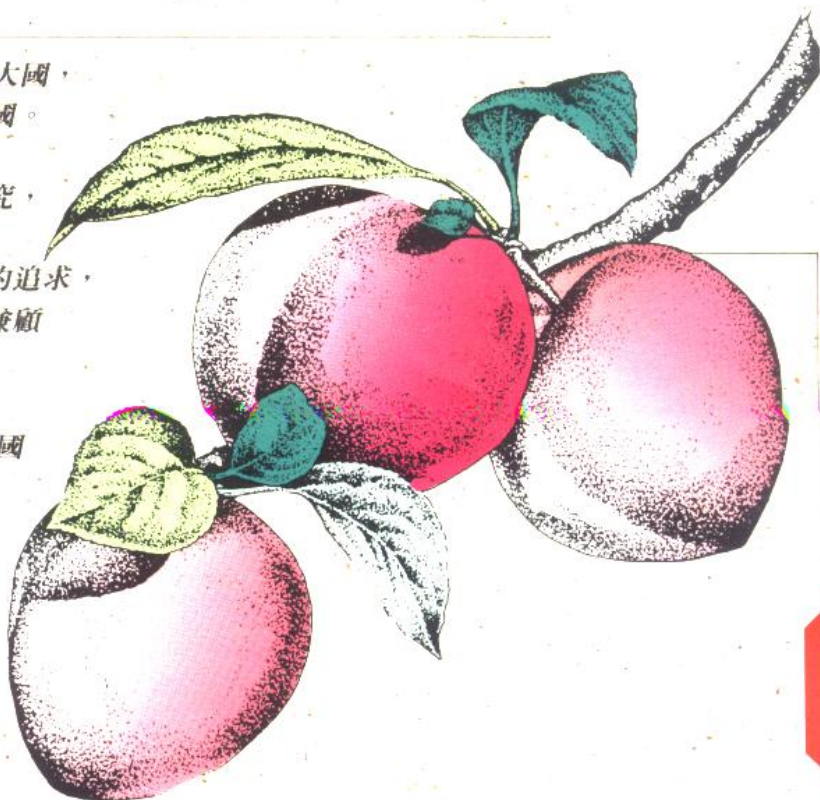
延年益壽 飲食法



【張有窩◎主編】

中國是文化大國，
也是飲食大國。
但中國人
對飲食的講究，
並不僅止於
色、香、味的追求，
而是能同時兼顧
飲食與養生
的關係。

此其飲食大國
之所以為
“大”。



中國養生系列 04

國立中央圖書館出版品預行編目資料

延年益壽飲食法／張有寓主編．——初版．——臺北市：開今文化出版：知道總經銷，1994
面；公分．——（中國養生系列；4）
ISBN 957-8730-47-0（平裝）

1.食物治療 2.健康法

418.91

82010081

中國養生系列

4

延年益壽飲食法

主編／張有寓

發行人／冷遠孜

出版者／開今文化事業有限公司

地址：台北市木新路2段161巷10號

電話：(02)2342666 電傳：(02)9374907

郵撥：1636829-2 開今文化事業有限公司

登記證／行政院新聞局局版台業字第5438號

電腦排版／法德電腦排版有限公司

製版印刷／世和印製企業公司

總經銷／知道出版有限公司

電話：(02)9395450 電傳：(02)9381823

法律顧問／張泰昌律師

初版／1994年2月

有著作權・翻印必究

※有缺頁、破損、裝訂錯誤、請寄回本公司更換。

ISBN 957-8730-47-0

37.50

中國養生系列 ④

延年益壽飲食法

張有爲 主編

開今文化

總序

張有寓

中華民族在歷史發展長河中形成的養生理論和實踐，具有鮮明的民族特色，豐富多采，令世界嘆為觀止。

為了指導人們用科學方法攝生健身，提高身體素質，實現延年益壽的美好理想，我們從浩瀚的古今醫籍中，發掘養生秘法，採摘養生菁華，薈萃科研成果，編成《中國養生大全》一書披露於世，以期造福於我們的民族和人民。

本書是一部大型的科普書籍，具有全、新、精的特點。它以中國醫學為基礎和立論依據，又充分參考、吸收西方醫學的論點、論據，稱得上融古今中外於一爐，滙知識性、科學性和實用性為一體，是一部適合不同年齡、不同層次的讀者自我保健、延年益壽的必讀之書。

本書內容包括：人類的壽命與養生之道，藥補與食療，常用氣功功法，性養生與性保健，常見疾病的治療與預防等。

第一卷重點介紹人類的自然壽命與養生之道。揭示人類生命的本質與自然的關係，論述了人類的自然壽命和大量長壽的實例。結合中外有關資料，較全面地介紹了影響人類壽命的各種因素和衰老的表現。根據影響人類的壽命因素，提出了養生原則和方法。諸如飲食起居，體育與健康，氣候與疾病，心理與養生，以及健美與長壽等。

第二卷主要介紹中國傳統的食養食療與藥補，較詳細地介紹了每種食物與藥物成分、用法、利弊得失等。重點突出了中國醫學的理論認識，並結合現代醫學知識，向讀者揭示了食養食療、藥補的科學性和實用價值。

第三卷介紹氣功。本書選編了二十餘種飲譽海內外的名家和各種坐、臥、站、行的功法。這些功法有的針對癌瘤、高血壓、冠心病、肝炎、關節炎、近視眼等病；有的則是基礎功和上乘功；有的適於中、老年和體弱多病以及青少年好動症等。這些功法除針對各種年齡、體質、知識階層、工種而設外，還專為女子練功和健美選擇了功法。

本書對氣功的定義、四大特點進行了深入淺出的介紹，提出了氣功鍛鍊的三要素，練的事項以及如何選功，防止偏差的方法。

第四卷內容涉及的是性學知識。《孟子》說：「食、色性也。」《禮記》說：「飲食男女，人之大欲存焉。」可見性行為是人類生活中一種最普遍的性行為。性生活是人的正常生活需要，和諧和科學的性生活能使人身心健康、精力充沛、延年益壽。不懂性科學、缺乏性知識，則不僅不能充分享受性感愉快，還會造成許多問題和疾病。在我國由於封建思想意識和傳統道德觀念的長期束縛，造成了眾多「性盲」和「恐性」觀念。加之一些極左思潮的影響，更使這一領域成了「禁區」。

中國古代性學成就是一份充滿活力的寶貴財富，具有重要的實踐和指導意義。本篇除介紹男女性生殖器官的生理、病理及解剖知識外，還重點介紹了青春期的性教育、結婚前後、計劃生育、優生優育及房中術與導引氣功、接陰治氣與養生、七損八益、房事有則及性病防治等。

泱泱中華，歷史悠久。養生之道，源遠流長。長壽秘訣，古今有之，爭相輝映，可師可張。

由於時間倉促和水準所限，書中肯定還會存在不少缺點，欠妥之處，誠懇地希

望廣大讀者不吝指正，以便再版時修訂。

【中國養生系列】大陸版共分4卷。台灣版則依內容的差異，重新規劃，將每卷編成2冊，以饗讀者。

目

錄

(卷二——②)

第一章 正常人的食養

(一) 兒童的食養·····	0 1 7
(二) 青少年的食養·····	0 1 7
(三) 中年人的食養·····	0 1 9
(四) 老年人的食養·····	0 2 6
(五) 更年期婦女的食養·····	0 3 3
(六) 孕婦的食養·····	0 3 5
(七) 產婦的食養·····	0 3 7
(八) 腕力勞動者的食養·····	0 3 9

(九)體力勞動者的食養·····	042
(十)接觸放射性物質作業者的食養·····	043
(二)井下作業人員的食養·····	045
(三)乘坐飛機人員的食養·····	046
(三)經常看電視人的食養·····	048
(四)盲人的食養·····	050

第二章 疾病與食療

(一)冠心病病人的食療·····	055
(二)心力衰竭病人的食療·····	059
(三)心肌梗塞病人的食療·····	062
(四)高血壓症病人的食療·····	064
(五)低血壓症病人的食療·····	069
(六)高血脂症病人的食療·····	071
(七)急性肝炎病人的食療·····	073

(八) 肝硬化病人的食療.....	078
(九) 潰瘍病人的食療.....	081
(十) 急性胰腺炎病人的食療.....	084
(十一) 膽囊炎和膽結石病人的食療.....	087
(十二) 急性腎炎病人的食療.....	089
(十三) 慢性腎炎病人的食療.....	092
(十四) 糖尿病病人的食療.....	094
(十五) 肺結核病人的食療.....	098
(十六) 哮喘病人的食療.....	103
(十七) 甲狀腺機能亢進病人的食療.....	108
(十八) 白帶異常病人的食療.....	111
 第三章 症候食療	
(一) 打呃.....	119
(二) 噎膈.....	120

(三) 嘔吐·····	121
(四) 腹脹·····	123
(五) 腹水·····	124
(六) 便秘·····	125
(七) 自汗·····	127
(八) 失眠·····	128
(九) 失音·····	129
(十) 毛髮早白·····	130
(十一) 老年人尿頻·····	131
(十二) 小兒感冒發熱·····	132
(十三) 小兒遺尿症·····	134
(十四) 催疹透發·····	135
(十五) 紫癍·····	136
(十六) 貧血·····	137
(十七) 慢性喉炎·····	139

(六)急性腰扭傷.....	40
---------------	----

第四章 伙食與衛生

(一)家庭中怎樣講究飲食衛生.....	45
(二)家庭餐具的消毒方法.....	46
(三)不能用塑料桶長期盛食油.....	47
(四)吃飯時不宜看書.....	47
(五)不要用髒蓮葉包裝熱食品.....	49
(六)霉變的茶葉不能飲用.....	49
(七)警惕食源性鋅中毒.....	50
(八)雞蛋不宜生吃.....	52
(九)燒焦了的魚和肉不要吃.....	53
(十)水果罐頭打開後宜一次吃完.....	53
(十一)飯後嚼塊口香糖可保護牙齒.....	55
(十二)煮牛奶要急火反覆見開.....	56

(三) 用報紙包裝食品有害健康·····	156
(四) 有「哈喇」味的食品不要吃·····	157
(五) 菠菜和豆腐不要同吃·····	158
(六) 不要吃沒腌透的菜·····	158
(七) 不宜食用油渣和鍋巴·····	159
(八) 當心鮮黃花菜中毒·····	159
(九) 切忌吃飯時訓孩子·····	160
(十) 兒童多吃巧克力不好·····	161

第五章 飲食與科學

(一) 家用炊具選擇與健康·····	165
(二) 用洗衣粉洗水果餐具對人體有害·····	168
(三) 酸性食物不宜過食·····	169
(四) 捐血後應補充哪些營養·····	170
(五) 豬肝不宜與維生素C同吃·····	171

(六) 吃糖過多不能「保肝」	172
(七) 滋補品不宜用開水沖飲	173
(八) 探望病人帶什麼食物好	174
(九) 特別飲食	177
(十) 海味不宜與哪些水果同食	179
(十一) 貯存、製作食品的最佳溫度	179
(十二) 不能用暖水瓶裝酸性飲料	180
(十三) 帶魚為什麼發黃	181
(十四) 熬綠豆湯不宜放碱	181
(十五) 不要用湯壺裝酒	182
(十六) 為什麼有些人吃了牛奶會腹瀉	182

正常人的食養

四十歲以後，
人體免疫功能較青年時代降低一半左右，
因此易於罹病。
但人在中年，
若能修理一番，
則有創根基，尚餘強半。