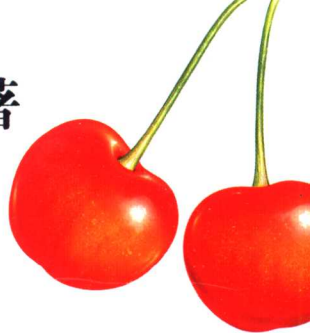


首席中医养生专家

杨力 著



杨力讲 饮食与营养



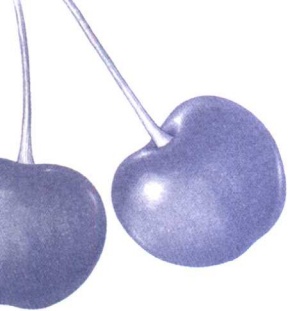
怎么吃？吃什么？

首席中医养生专家杨力告诉您：

- ✓ 中医饮食养生的最大特色在于平衡
- ✓ 要吃得 healthier，吃得更有营养，
就应该吃五色菜、五味菜、象形菜、象义菜、
时令菜、本地菜、排毒菜……

北京科学技术出版社





杨力 著

杨力讲 饮食与营养

北京科学技术出版社







与国学大师张岱年先生
合影



2004年6月在中央电视台
《百家讲坛》主讲“科
学生活系列”之“阴阳
平衡，健康一生”



在王府井新华书店《杨
力四季养生谈》首发
式上，与北京科学技术
出版社社长张敬德先生
（右一）及读者代表在
一起



作为主讲人参加2007北京周末社区大讲堂系列活动



在北京电视台《食全食美》栏目
担任嘉宾营养师



在北京电视台录制《身边》节目并与主持人合影留念



在2007北京春季书市上与读者交流



在西单图书大厦《杨力养生23讲》首发式上作专题讲座



“《周易》与养生”系列讲座，已成为中关村图书大厦周末固定的风景



在河南省安阳市殷都区作“周易与养生”专题报告



激情洋溢的讲座现场



在王府井新华书店《杨力讲疾病早发现》首发式上作专题讲座



火爆的签售现场



在山西晋中举办的大型养生报告会场景



《杨力养生23讲》获2004年全国优秀畅销书奖



2006年3月在《北京晚报》名牌栏目“健康快车”担任列车长，普及春季养生知识



2006年1月《健康报》“人物”栏目以专版介绍杨力教授的传奇经历



2007北京图书订货会上在北京科学技术出版社展台前留影



搜狐网读书频道连载的《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》



新浪网读书频道连载的《杨力养生23讲》



《杨力养生23讲》获2004年全国优秀畅销书奖



2006年3月在《北京晚报》名牌栏目“健康快车”担任列车长，普及春季养生知识



2006年1月《健康报》“人物”栏目以专版介绍杨力教授的传奇经历

国以民为本，民以食为天

——饮食，决定着一个国家的命运

(代序)

三千年前的甲骨文中记载有当时危害我们祖先的最大疾病是心脑血管病，表现为语言不利、口眼喎斜等。三千年后的今天，危害我们中华民族的高发病仍然包括心脑血管病！其中重要的原因，是我们的饮食习惯三千年未发生根本性的改变。商纣为什么灭亡？周公为什么要下全国禁酒令？就是因为当时酗酒已经影响到了一个国家的命运。我当然不是要大家禁酒吃肉，而是希望大家能汲取祖先的经验教训，关注我们的健康，关注我们的膳食结构。

大家不禁要问，几千年来，科学的发展日新月异，为什么这些疾病不能被控制？原因在于，一代又一代的不良饮食习惯形成的疾病已经作为遗传基因，通过祖祖辈辈遗传下来，贻害我们的子孙后代。要阻断这些病魔，我们就必须改变饮食习惯和生活习惯。那么，首先就必须关注我们的饮食营养。

我把有五千年实践的中华民族祖祖辈辈积累起来的饮食营养经验进行了归纳整理及升华提炼，查阅了大量的古今资料，终于写就这本书。希望广大人民关注健康从饮食开始，民既以食为天，百病又都从口入，真正是“水能载舟，亦能覆舟”。所以，要想健康而不生病，首先就要管住我们的嘴——这是健康的第一道关卡，也是饮食养生的重大意义所在。

因此，我希望我们每个人每天至少下厨房半小时，建立自己的厨房乐园，一边学习，一边烹调，把好我们的健康入口关。

那么，怎样才能吃得科学而有营养，怎样才能享有美食美味，

怎样才能变苦口良药为爽口良药……在这本书中，我都给大家一一作了介绍，请广大读者多从书中汲取我们中华民族的传统饮食养生精华。

我的决心仍然是：

只要能让中国人多活十年，

宁愿自己少活十年！

杨力

2007.8 于北京

目 录

一、食养是对生命的营养储备/1

食养的原则/2

配伍全面/五味调和/饮食有节/食宜清淡/饮食卫生/

合理安排一天的饮食/4

早餐要吃好/午餐要吃好,更要吃饱/晚餐吃得少,血脂高不了/

睡前吃一点养心阴食品/

饮食的六大科学搭配/5

一是粗细搭配/二是荤素搭配/三是干稀搭配/四是植物油与动物油搭配/五是寒热搭配/六是酸碱搭配/

中医食养的特色在于平衡/8

调补营养不良导致的五脏虚实/调补消耗性疾病导致的营养不良/

调补营养不良导致的各种虚证/

中医食养宝贵经验对现代人的启示/10

二、传统烹调与营养/13

烹调对养生长寿的益处/14

传统烹调的原理/14

什么叫烹调?/烹调的作用是什么?/

怎样烹调?/15

烹法/调法/调料的作用/

烹调的特点及原则/19

烹调的特点/烹调的原则/

传统烹调的启示/20

怎样避免营养损失? /22

避免五谷营养损失/避免蔬菜营养损失/避免肉类营养损失/

烹调怎样增鲜味? /23

烹调怎样防癌? /24

食物相宜/24

食物相忌/24

三、历代名医著名士的饮食观/27

《山海经》是中国食疗的鼻祖/28

《易经》的整体饮食观/28

《黄帝内经》是中医营养食疗的开山巨著/29

阐述了食养的重大意义/提出了世界上最早和最全面的饮食指南/

认识并掌握了食物的性和味/提出了饮食调理的重要原则/

《神农本草经》的饮食观/34

我国第一部用药经验的系统总结/收录了众多的食疗食物/

“医圣”张仲景也非常重视食养/34

非常重视食物的疗养作用/服药后的饮食禁忌/

孔子和《论语》的饮食大法/35

食无求饱/讲究饮食卫生/讲究饮食艺术/

道家的饮食观念/37

注意节饮食/主张薄味/强调饮食宜忌/

“药王”孙思邈的饮食养生瑰宝/37

重视食养/饮食有节，饥饱适度/饮食宜顺应四时而变/饮食清

淡，少荤多素/崇尚食疗/对酒的辩证认识/

朱丹溪的养阴饮食圭臬/39

强调阴虚体质的食养/提出避免燥药温补/开创养阴补肾/

李东垣重视脾胃的饮食大观/40

强调避免饮食伤胃/重视食疗补胃/

中国古代第一部营养专著——《饮膳正要》/41

提出各种饮馔的烹饪方法/创造了各种蒙古族烹调方法/创造了各种饮料/总结了元代的宫廷美食/

《本草纲目》——食养食疗食膳圣经/44

记载了各种饮食方法/记载了各种食物的收采和储备方法/

近现代长寿名人的饮食秘诀/45

四、饮食应因时而异/47

正常气候条件下的饮食/48

大寒至春分阶段/春分至小满阶段/小满至大暑阶段/大暑至秋分阶段/秋分至小雪阶段/小雪至大寒阶段/

气候太过时的饮食/49

风气太过的饮食调整/寒气太过的饮食调整/热气太过的饮食调整/湿气太过的饮食调整/燥气太过的饮食调整/

气候不及时的饮食/51

风气不及的饮食调整/火气不及的饮食调整/燥气不及的饮食调整/寒气不及的饮食调整/湿气不及的饮食调整/

五、饮食应因地制宜/55

一方水土养一方人/56

沿海地区的饮食养生优势/56

江河地区的饮食养生优势/57

山林地区的饮食养生优势/57

六、饮食应因人而异/59

不同体质之人的饮食原则/60

火型人（离卦人）/水型人（坎卦人）/土型人（坤卦人）/金型人（乾卦人）/木型人（巽卦人）/

不同年龄之人的饮食原则/64

不同性别之人的饮食原则/64

七、象形象义饮食是最富中国特色的食养/65

象形食养/66

象义食养/66

八、要全食，不要偏食/69

为什么要吃五谷杂粮？/70

偏食对人体会有哪些伤害？/70

九、五色菜、五味菜与五脏菜/73

五色菜果补五脏/74

红色菜果养心/黑色菜果养肾/白色菜果养肺/青色菜果养肝/黄色菜果养脾/

五味菜果养五脏/75

酸味菜果养肝/苦味菜果养心/甘味菜果养脾/辛味菜果养肺/咸味菜果养肾/

十、排毒饮食/77

肠胃为什么也需要星期天呢？/78

饮食排毒八法/80

谈谈长假后的饮食及排毒/81

节后首先要注意缓解脾胃疲劳，要养脾和胃/节日期间易得哪些病？/节后及时排毒/

排毒食品/82

排毒食物/排毒药膳/

推荐两种药食两用的排毒佳品/84

芦荟/牛蒡/

十一、时令菜与营养价值/87

吃时令菜有什么好处呢？/88

春季时令菜有哪些？/89