

JIESHI
YU YANGSHENG

主编 杜军强 贾瑞娟

节食与 养生



中国中医药出版社

杜军强 贾瑞娟 主编

节食与养生

中国中医药出版社
北 京



图书在版编目 (CIP) 数据

节食与养生/杜军强, 贾瑞娟主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 11

ISBN 7-80231-108-X

I. 节… II. ①杜…②贾… III. 养生 (中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123389 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京市纪元彩艺印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.5 字数 314 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80231-108-X 册数 5000

*

定价: 17.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

内容提要

本书系统论述了节食养生的原理、方法、实践，注重节食延年益寿，节食防治疾病，节食健脑益智的重要性、科学性和实用性，使人一看就懂，一做就会，一用就灵。膳食结构一旦形成，则极难扭转，目前我国正处于膳食结构转折时期，要加强宣传力度，引导人们饮食多样化，常吃低热量食物和天然原粮，无大饥大饱，饥则再食，食则七成饱，保持营养平衡，树立科学饮食观，具有重大意义。本书适合广大人民群众阅读，对提高身体素质，防治现代文明病，促进事业发展，具有现实意义和实用价值。也是医务工作者防治现代文明病和各级卫生行政领导制定卫生保健政策的参考书。愿本书成为人民群众的饮食指南。

《节食与养生》编委会

主 编 杜军强 贾瑞娟

副主编 刘应琴 杜麟哲

编 委 (以姓氏笔画为序)

朱建让 刘应琴 刘素琴

杜军强 杜麟哲 杨玉霞

陈永红 张启龙 旺安东

贾瑞娟 唐瑞翎 雷勇军

前 言

现代文明病主要是由于不科学的长期饱食，过食高热量食物的生活习惯日积月累而成，多发于中老年人。如肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症、冠心病等是一组相互联系、互为因果的，由于长期饱食、过食高热量食物所引起的“富贵病”。因此合理节食，平衡营养在当今显得十分必要。

世界卫生组织（WHO）指出：“人的健康长寿 60% 取决于自己（饮食、运动、心理状态等），15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候影响。”营养过剩和不良生活方式引起的疾病，已成为威胁人类健康的头号杀手，占死亡总数的 45% 以上，而且还有不断上升的趋势。

古今中外，延年益寿的办法不下几百种之多，但真正公认最有效的能够延年益寿的办法为——“低热量膳食”。唐代名医孙思邈享年 141 岁，提倡“先饥而食，先渴而饮”，保持“饥中饱，饱中饥”的状态，即低热量饮食观、少食观。饥则再食，食则七成饱，饮食多样化是合理的限食观、强壮观，是科学文明的饮食文化习惯，对延年益寿，防治疾病，健脑益智，有着至关重要的作用，可达到体力、智力、情绪的最佳状态，自然可以提高身体素质，促进事业成功。本书系统介绍了节食养生原理，临床实验效果，具体操作方法及注重节食延年益寿，防治疾病，健脑益智的重要性、科学性、实用性，使人一看就懂，一做就会，一用就灵。引导人们的膳食结构逐步合理化、科学化、规范化。

本书首次阐明节食与胃肠生理生化关系，创立了“节食生理生化”、“饱食病理学”，从饮食中七大营养素的吸收、

分布、代谢、排泄、消化过程出发，为合理节食、平衡营养提供了生理生化依据。

据国外历史经验，膳食结构一旦形成，则极难扭转。目前我国正处于膳食结构转折时期，要加强膳食宣传，即饮食无大饥大饱，饥则再食，食则七成饱，可使人体热量代谢平衡；饮食多样化，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，可使人体所需的七大营养素平衡；常吃低热量食物和天然原粮，如木耳、蘑菇、紫菜、海带、豆类、红薯、魔芋、蔬菜、水果等，可保持人体身高与体重比例的平衡。实现人体营养平衡，对提高身体素质，防治疾病，促进事业发展都具有重要意义。

限于作者水平，书中不足与错误之处在所难免，恳请读者提出宝贵意见。

编 者

2006 年 10 月









作者简介

杜军强，男，1954年生于陕西眉县，副主任医师。在中医药研究方面获国家发明专利12项，出版专著2部，在学术刊物上发表论文30余篇。曾获“科技进步奖”、“自然科学奖”、“发明创新奖”等。



节食与养生

目 录

第一章 概论	(1)
一、合理节食——促进了人类进化	(1)
二、合理节食——促进了人类健康	(3)
三、合理节食——促进了人类长寿	(7)
第二章 节食养生原理	(10)
第一节 饱食致病论	(10)
一、饱食导致——肥胖病	(10)
二、饱食导致——高脂血症	(10)
三、饱食导致——动脉硬化	(10)
四、饱食导致——宿便（肠憩室病）	(11)
五、饱食导致——糖尿病（消渴病）	(14)
六、饱食是万病之源	(14)
（一）大饱伤脾——脾失健运	(15)
（二）大饱伤脾——湿浊内生	(16)
（三）大饱伤脾——脾虚生痰	(17)
第二节 节食强身论	(21)
一、合理节食可益寿	(21)
（一）原理	(21)
（二）实验	(27)
二、合理节食可益智	(29)
（一）原理	(29)
（二）实例	(30)
三、合理节食可防治疾病	(32)
（一）原理	(32)
（二）实例	(34)

第三节 节食生理学	(42)
一、咀嚼吞咽生理效应	(43)
(一) 咀嚼	(43)
(二) 舌体运动	(44)
(三) 吞咽运动	(44)
二、合理限食调节胃液	(45)
(一) 胃液分泌	(45)
(二) 胃液生理	(45)
(三) 胃液的调节	(46)
三、十二指肠生理	(48)
四、合理限食调节肠液	(48)
(一) 小肠分泌	(48)
(二) 小肠运动	(49)
(三) 大肠液分泌	(50)
(四) 大肠内菌群的生态平衡	(50)
(五) 肠肝循环	(51)
五、合理限食, 调节胃肠激素	(52)
(一) 胃泌素	(53)
(二) 促胰液素	(53)
(三) 胆囊收缩素	(54)
(四) 抑胃肽	(54)
(五) 生长抑素	(54)
(六) 血管活性肠肽	(54)
(七) 胃动素	(54)
(八) 胰高血糖素与肠高血糖素	(55)
(九) 上皮生长因子	(55)
(十) 甘丙肽	(55)
(十一) 胰抑素	(55)
(十二) 其他胃肠激素 (脑肠肽)	(56)
第三章 节食养生法	(57)
第一节 少食养生法	(57)

一、机理	(57)
二、方法	(59)
三、实践	(60)
(一) 少食的猴子健康长寿	(60)
(二) 少食的老鼠, 患病率低而长寿	(60)
(三) 孙思邈少食, 享年 141 岁	(61)
第二节 节食养生法	(62)
一、生菜节食疗法	(62)
(一) 原理	(62)
(二) 方法	(63)
(三) 实践	(64)
二、生菜断食疗法	(66)
(一) 原理	(66)
(二) 方法	(66)
(三) 实践	(68)
三、中药节食疗法	(70)
(一) 原理	(70)
(二) 方法	(71)
(三) 实践	(74)
四、中药断食疗法	(78)
(一) 原理	(78)
(二) 方法	(80)
五、每周一天断食养生法	(85)
(一) 原理	(85)
(二) 方法	(85)
(三) 实践	(86)
第三节 断食养生法	(86)
一、原理	(86)
(一) 生理效应	(86)
(二) 治病原理	(88)
(三) 养生理理	(89)

二、方法	(90)
(一) 逐渐减食期	(90)
(二) 标准断食期	(90)
(三) 逐渐增食期	(92)
三、疗效	(93)
(一) 断食养生排废物	(93)
(二) 断食防病增智慧	(93)
(三) 断食治病而强身	(94)
第四章 节食养生实践	(97)
第一节 节食防治肥胖病	(97)
一、肥胖病发病原因	(97)
(一) 中医病因	(97)
(二) 中医病位	(98)
(三) 中医病性	(98)
(四) 西医病理	(99)
(五) 中医病势	(100)
二、肥胖病诊断标准	(100)
(一) 测定标准	(100)
(二) 鉴别诊断	(101)
(三) 诊断依据	(101)
三、节食防治肥胖病	(102)
(一) 合理节食减肥法	(102)
(二) 国际最新减肥法	(105)
(三) 食醋减肥法	(105)
(四) 大豆减肥法	(105)
(五) 膳食纤维减肥法	(105)
第二节 节食防治糖尿病	(107)
一、糖尿病发病原因	(107)
(一) 中医病因	(107)
(二) 中医病位	(108)
(三) 中医病性	(108)

(四) 西医病理	(108)
(五) 糖代谢生理	(111)
(六) 中医病势	(113)
二、糖尿病诊断标准	(115)
(一) 诊断	(115)
(二) 鉴别诊断	(116)
(三) 化验检查	(117)
(四) 最新糖尿病病人的实验室控制标准	(118)
(五) 我国卫生部制订的消渴病中医诊断标准	(119)
(六) 糖尿病并发症	(119)
三、节食防治糖尿病	(120)
(一) 合理节食是糖尿病基础治疗	(120)
(二) 合理节食的重要意义	(121)
(三) 膳食纤维防治糖尿病的惟妙作用	(122)
(四) 营养平衡无饥饿节食法	(125)
(五) 用食物的血糖生成指数选择食品	(129)
第三节 节食防治癌瘤	(131)
一、癌瘤的发病原因	(132)
(一) 化学致癌物	(132)
(二) 物理致癌物	(133)
(三) 生物致癌物	(134)
(四) 遗传与癌瘤	(134)
二、癌瘤的诊断	(135)
(一) 癌症的临床症状	(135)
(二) 癌症的体征检查	(136)
(三) 癌症的确诊	(136)
三、节食防治癌瘤	(136)
(一) 抗癌维生素	(137)
(二) 抗癌矿物质	(139)
(三) 防癌食物纤维	(139)