

# 国医大师

# 唐祖宣 谈养生之道

主编  
唐祖宣

第一届『国医大师』

全国名老中医药专家学术继承指导老师

享受国务院特殊津贴者

『中医药学术发展终身成就奖』获得者

養生時代



中国医药科技出版社

内容提要



# 国医大师唐祖宣

## 谈养生之道

唐祖宣 主编

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书分为三篇：第一篇为科学的饮食搭配，其中包括药膳和养生保健药物及防治慢性病的有效方剂；第二篇为合理、适当的运动养生保健方略；第三篇为情志养生方略。这是一部科普读物，融科学性、实用性、通俗性为一体，力求全面、系统、多方位、多角度、多层次反映养生的基本理论、基础知识和基本方法，帮助人们养成健康的生活方式，达到预防疾病、延缓衰老的目的，是家庭保健必不可少的中医保健工具书。

### 图书在版编目(CIP)数据

国医大师唐祖宣谈养生之道 / 唐祖宣主编. — 北京:  
中国医药科技出版社, 2016.7  
ISBN 978-7-5067-8547-1

I. ①国… II. ①唐… III. ①养生(中医) — 基本知识  
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第140905号

美术编辑 陈君杞

版式设计 麦和文化

出版 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](http://www.cmstp.com)

规格 787×1092mm<sup>1/16</sup>

印张 26<sup>1/4</sup>

字数 474千字

版次 2016年7月第1版

印次 2016年7月第1次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8547-1

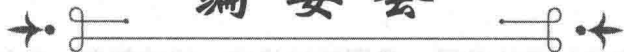
定价 58.00元

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 唐祖宣

编 委 许保华 王振江 唐 丽

董云英

# 前言

P R E F A C E



我国传统的养生文化已有数千年的历史，它独特的理论和方法为人类的繁衍昌盛做出了巨大贡献。

随着科技的进步和经济的发展，我国政治稳定，经济繁荣，物质生活有了很大的提高，不少疾病得到了有效防治，人民健康状况得到明显改善。我国人均寿命已从新中国成立初的35岁达到现在的75岁。但是，现代社会紧张的工作和压力使许多人长期处于亚健康状态，使健康受到威胁。世界卫生组织研究，影响健康长寿的因素有多种，其中遗传因素占7%，社会因素占4%，医学条件占12%，气候环境占7%，而剩下的70%取决于我们自己。事实上，注重保健养生可减少人类的过早死亡，这是因为许多疾病与我们不健康的生活方式有很大关系。如今，人们已经逐步认识到了养生保健的重要性。世界卫生组织在迎接21世纪的挑战报告中指出，“21世纪不应该继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康的医学研究为主要方向”。故此，健康不仅仅是没有疾病，而且是身体、心理和精神都保持良好的状态。于是，如何养生保健、如何增强抵抗力、如何使身心健康便成为人们十分关注的问题。

《黄帝内经·素问》曰：“其知道者，法与阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这既是世代医家的养生秘诀，也是中国式养生的行为法则。养生保健的关键在于合理的膳食搭配，良好的生活习惯，有效的运动锻炼，保持心态平衡，以及科学的疾病预防保健。只有在日常生活中做到科学认识、认真遵守、有效防范，才能科学养生，保持自己的健康体魄，将疾病拒之门外。

我们从中华传统医典中发掘养生方法，采撷养生精华，汇集目前国内外养生保健和医学研究的最新成果，编写了本书。本书共三篇：第一篇为科学的饮食搭配，其中包括药膳和养生保健药物及防治慢性病的有效方剂；第二篇为合理、适当的运动养生保健方略；第三篇为情志养生方略。这是一部科普读物，融科学性、实用性、通俗性为一体，力求全面、系统、多方位、多角度、多层面反映养生的基本理论、基础知识和基本方法，帮助人们养成健康的生活方式，达到预防疾病、延缓衰老的目的，使其成为养生的益友和健康顾问。

作者在编辑本书过程中，参阅了我国古今大量的养生保健书籍、资料和文献，吸收了诸多养生大家的宝贵见解，并得到医学同仁的大力支持，在此表示衷心谢意！

书中难免存在不足和疏漏之处，恳请读者提出宝贵意见。

唐祖宣

2016年3月

## 第一篇 民以食为天

第一章 饮食乃养生之本 .....	003		
第一节 饮食与健康 .....	003		
一、饮食贵在调理 .....	004		
二、调理旨在适宜 .....	005		
第二节 酒茶与养生 .....	010		
一、饮酒 .....	010		
二、饮茶 .....	011		
第二章 食疗——和谐养生之宝 .....	014		
第一节 中医基础理论和食补 .....	014		
一、食补的性能概念 .....	014		
二、食补的平衡原则 .....	016		
三、四种食补要法 .....	019		
四、食补的九大禁忌 .....	021		
五、天然的进补食物好 .....	022		
第二节 食疗的基本原则 .....	025		
一、营养平衡 .....	025		
二、因人、因时、因地制宜 .....	028		
第三节 谷豆类食用品的养生密码 .....	029		
粳米(029)	小米(030)	小麦(032)	玉米(033)
荞麦(035)	高粱(036)	薏苡仁(037)	黄豆(038)
绿豆(039)	蚕豆(041)	黑豆(042)	红小豆(044)
黑芝麻(045)	白扁豆(047)	莲子(048)	

第四节 果品类食用品的养生密码 ..... 050

苹果(050)	梨(053)	草莓(054)	柑子(055)
柠檬(056)	椰子(058)	葡萄(058)	香蕉(059)
西瓜(061)	菠萝(062)	桂圆(063)	猕猴桃(064)
大枣(066)	核桃仁(068)	栗子(070)	落花生(071)

第五节 蔬菜类食用品的养生密码 ..... 072

番茄(072)	大葱(073)	海带(075)	银耳(077)
白菜(078)	韭菜(078)	莲藕(080)	萝卜(081)
胡萝卜(084)	香椿(085)	芹菜(086)	黄瓜(086)
苦瓜(088)	冬瓜(089)	大蒜(090)	菠菜(092)
马铃薯(094)	豇豆(095)	黑木耳(096)	怀山药(097)
南瓜(099)	芋头(100)	蘑菇(101)	松茸(102)
羊肚菜(102)	猴头(103)		

第六节 畜产类食用品的养生密码 ..... 104

猪肉(104)	猪肚(105)	猪肝(106)	羊肉(107)
羊肚(109)	羊肝(110)	羊骨(111)	羊肾(112)
驴肉(113)	牛肉(114)	牛肚(115)	牛肾(115)
牛髓(116)	兔肉(116)	狗肉(117)	鹿肉(118)
鹿肾(119)	鹿骨(120)	蒿雀(120)	马肉(121)

第七节 禽蛋类食用品的养生密码 ..... 122

鸡肉(122)	乌骨鸡肉(123)	鸡蛋(124)	鸡血(125)
鸭肉(126)	鹅肉(128)		

第八节 水产类食用品的养生密码 ..... 128

甲鱼(128)	鲤鱼(129)	鲢鱼(130)	银鱼(131)
青鱼(132)	鲫鱼(132)	鲟鱼(133)	带鱼(134)
鲈鱼(135)	鳊鱼(136)	章鱼(137)	虾(138)
泥鳅(139)	海参(140)	蛤蜊肉(142)	牡蛎肉(142)
蚶肉(143)	淡菜(143)		

第九节 饮品类食用品的养生密码 ..... 145

牛奶(145)	羊奶(147)	马奶(148)	椰子浆(149)
蜂王浆(149)	蜂蜜(150)	燕窝(152)	茶叶(153)
藕粉(155)	咖啡(155)	酒类(156)	矿泉水(157)

第十节 调味品类食用品的养生密码 ..... 158

食糖(158)	食盐(159)	醋(160)
---------	---------	--------



第三章 药膳——祛病养生之方 .....	162		
第一节 药膳的作用 .....	162		
一、祛除疾病 .....	162		
二、防病养生 .....	163		
第二节 药膳的理论及应用 .....	163		
一、中医药理论在药膳中的运用 .....	163		
二、药膳的应用原则 .....	166		
三、药膳的治则、治法 .....	167		
四、药膳的配伍方法 .....	168		
五、药膳的配伍禁忌 .....	169		
第三节 天然保健药物 .....	170		
一、补气药 .....	170		
人参(170)	太子参(173)	西洋参(174)	党参(175)
黄芪(177)	白术(178)	绞股蓝(180)	灵芝(181)
甘草(182)	沙棘(185)		
二、补血药 .....	186		
当归(186)	熟地黄(188)	何首乌(189)	白芍(191)
楮实子(193)	阿胶(194)	续断(196)	鸡血藤(197)
三、补阴药 .....	199		
沙参(199)	麦门冬(200)	天门冬(202)	石斛(203)
玉竹(205)	黄精(206)	墨旱莲(208)	百合(210)
枸杞子(212)	桑椹(213)	女贞子(215)	龟甲(216)
鳖甲(217)			
四、补阳药 .....	219		
鹿茸(219)	紫河车(221)	蛤蚧(223)	海狗肾(224)
海马(225)	胡芦巴(227)	阳起石(228)	钟乳石(229)
巴戟天(231)	肉苁蓉(232)	锁阳(234)	淫羊藿(235)
仙茅(237)	冬虫夏草(239)	沙苑子(240)	菟丝子(242)
紫石英(243)	补骨脂(245)	韭菜籽(247)	益智仁(249)
胡桃肉(250)	杜仲(252)		
五、其他药物 .....	253		
茯苓(253)	芡实(254)	五味子(255)	山茱萸(256)
天麻(257)	海藻类(258)		



<b>第四节 养生保健方剂</b> .....				260
<b>一、丸(丹)剂</b> .....				260
人参健脾丸(260)	人参固本丸(260)	山萸丸(261)	何首乌丸(261)	
王母桃丸(261)	七宝美髯丹(262)	扶桑至宝丹(262)	黄精二子丸(262)	
首乌延寿丹(263)	左归丸(263)	肾气丸(264)	右归丸(264)	
延生护宝丹(264)	人参鹿茸丸(265)			
<b>二、膏剂</b> .....				265
参芪膏(265)	蛤蚧党参膏(266)	当归养血膏(266)	泽肤膏(266)	
苹果膏(266)	二冬膏(267)	八仙长寿膏(267)	首乌延寿膏(267)	
益胃膏(267)	锁苡膏(268)			
<b>三、药酒</b> .....				268
参芪酒(268)	阿胶酒(269)	五味子当归酒(269)	五精酒(269)	
双参酒(270)	乌发益寿酒(270)	春寿酒(270)	助阳益寿酒(271)	
蛤蚧参茸酒(271)	补血益气酒(272)	周公百岁酒(272)	人参酒(273)	
益气补酒(273)	三石酒(274)	十全大补酒(274)	生脉益气补酒(274)	
熙春酒(275)	三圣酒(276)	杞地红参酒(276)	延寿酒(277)	
加味养生酒(277)	神仙延寿酒(278)	万寿药酒(278)	长生酒(279)	
耐老酒(279)	枸杞山药酒(280)	健步酒(280)	三仙延寿酒(281)	
五子酒(281)	清官泡酒方(282)	地膝酒(282)	复方仙茅酒(283)	
黄柏知母酒(283)	鹿角胶酒(284)	灵芝酒(284)	乌鸡酒(285)	
固本酒(285)	鸡蛋阿胶酒(285)	乌麻子酒(286)	冬虫草酒(286)	
黑地黄酒(287)	红颜酒(287)	补血壮骨酒(288)	杜仲酒(288)	
延寿瓮头春(289)	仙灵木瓜酒(289)	雪莲酒(290)		
<b>四、药茶</b> .....				290
芝麻养血茶(290)	枸杞五味茶(291)	枣茶(291)	八仙茶(291)	
牛乳红茶(292)	党参红枣茶(292)	莲子茶(292)	首乌松针茶(293)	
甜菊茶(293)	珍珠茶(293)			
<b>五、药膳</b> .....				294
清蒸人参鸡(294)	山莲葡萄粥(294)	人参粥(295)	鸡肉银耳汤(295)	
天麻炖鸡汤(295)	烩鳝鱼丝(296)	双仁桂圆羹(296)	龙眼二冬鲍鱼汤(296)	
山药鸡蛋黄粥(297)	羊肝粥(297)	枸杞核桃粥(298)	百合杏仁粥(298)	
燕窝粥(299)	人参粥(299)	人参鸡粥(299)	百合玉竹粥(300)	
虫草粥(300)	补虚正气粥(301)	狗肉粥(301)	茯苓红枣粥(302)	
山楂首乌粥(302)	荔枝粥(303)	桂圆肉粥(303)	桂圆莲子粥(304)	
桂枝人参粥(304)	核桃仁粥(305)	栗子桂圆粥(305)	大枣桂芪粥(306)	

珠玉二宝粥(306) 猪肾粥(307) 猪肝绿豆粥(307) 锁阳煲粥(308)  
藕粥(308)

## 第五节 常见病与药膳 ..... 309

### 一、治疗感冒的药膳 ..... 309

黄芪枳壳鱼(309) 川椒梨(309) 山药百合粥(310) 桂皮狗肉汤(310)

### 二、治疗胃炎的药膳 ..... 310

良附粥(310) 黄精粥(311) 韭菜生姜奶汤(311) 五爪龙佛手瘦肉汤(312)

### 三、治疗胃溃疡的药膳 ..... 312

陈皮紫苏粳米粥(312) 党参猪脾粥(313) 丁香肉桂鸭(313)

### 四、治疗腹泻的药膳 ..... 314

三花田鸡汤(314) 茴香肉桂炖牛肉(314) 栗子山药粥(315)

### 五、治疗高血压的药膳 ..... 315

参贝海带汤(315) 胡萝卜海蜇粥(316) 天麻龙骨牡蛎粥(316) 葛根薏苡仁粥(317)

竹荪柳菇煲丝瓜(317) 芹菜炒淡菜(317) 菊花决明子粥(318) 绿豆海带粥(318)

### 六、治疗高血脂的药膳 ..... 319

茵陈荷叶粥(319) 发菜马蹄粥(319) 冬菇云耳瘦肉粥(320) 三七首乌粥(320)

双玉粳米粥(321) 素烩三菇(321) 五味银叶红枣蜜(321) 豆腐冬菇肉汤(322)

山楂降脂茶(322) 消脂健身茶(323)

### 七、治疗糖尿病的药膳 ..... 323

南瓜煨田鸡(323) 茄子炒牛肉(324) 海藻牡蛎汤(324) 葛根饮(325)

猪脊羹(325)

### 八、治疗冠心病的药膳 ..... 326

山楂山药枸杞兔肉汤(326) 西洋参田七炖鸡肉(326) 牡蛎肉烧紫茄子(327) 木耳炒豆腐(327)

### 九、治疗神经衰弱的药膳 ..... 328

桑椹蜜膏(328) 灵芝粉蒸肉饼(328) 鲍鹤蛋(329) 清蒸葡萄枸杞(329)

花生焖牛筋(330) 百合粥(330)

### 十、治疗肝硬化的药膳 ..... 330

杞果麦冬鸡蛋羹(330) 鲤鱼薏米大蒜粥(331) 鲫鱼羹(331)

### 十一、治疗肝炎的药膳 ..... 332

栀子粥(332) 冬菇黄鳝饭(332) 丹参红枣牛蛙汤(333)

### 十二、治疗慢性气管炎的药膳 ..... 333

醋制杏仁核桃(333) 大蒜炒肉(334) 木耳粥(334) 海蜇拌白萝卜丝(335)

苏子粳米粥(335) 百合杏仁粥(336)

### 十三、治疗关节炎的药膳 ..... 336

参蒸鳝段(336) 木瓜薏苡粥(336) 三凤白鸽汤(337) 龙凤煲(337)



龟鹿杞参膏(338) 西洋参炖蛇(338) 川牛膝羊肉汤(339)

十四、治疗肾炎的药膳 ..... 339

车前叶粥(339) 山药汤圆(340) 大蒜焖花生(340) 花生红枣焖猪尾(341)

## 第二篇 运动养生方略

第四章 运动养生之道 ..... 345

第一节 运动保健与起居调理 ..... 345

一、运动保健 ..... 345

二、起居调理 ..... 346

第二节 古人养生精华 ..... 348

一、勤动肢体 ..... 348

二、视听忌过久 ..... 348

三、适当劳作 ..... 349

四、散步养生 ..... 349

五、常动常劳 ..... 349

六、勿妄为常 ..... 350

七、按摩摄生 ..... 350

八、咽津驻容颜 ..... 351

九、洗梳首足 ..... 351

十、揉腹可延年 ..... 352

十一、勤叩牙齿促健康 ..... 352

十二、静坐养身 ..... 352

十三、修炼气功 ..... 353

十四、避风祛邪 ..... 353

十五、干浴洗身 ..... 354

第三节 现代人运动养生 ..... 354

一、选择适合自己的运动项目 ..... 355

二、四季运动的注意事项 ..... 356

三、多做有氧运动 ..... 359

四、几种简单易行的运动养生方法 ..... 361

## 第三篇 情志养生方略

第五章 情志养生之道 .....	367
第一节 养神 .....	367
一、安心养神 .....	367
二、休眠养神 .....	368
三、清静养神 .....	368
四、“糊涂”养神 .....	369
五、节欲养神 .....	369
第二节 养性 .....	370
一、养性的五条原则 .....	371
二、养性的六种方法 .....	372
第三节 养气 .....	375
一、不生泄气 .....	375
二、不生闷气 .....	376
三、不生怨气 .....	376
四、不泄阳气 .....	376
五、不泄精气 .....	376
第四节 调控情志贵有衡 .....	377
一、古代人的心理健康标准 .....	377
二、现代人的心理健康标准 .....	378
三、古人清心养生 15 法 .....	378
四、现代人情志养生方法 .....	381
五、老年人如何调控情志 .....	382
六、情志养生应注意的事项 .....	383
七、长寿的要诀在于平衡 .....	389
附 录 .....	391
血液生化检查 .....	391
一、血液生化检查常见项目 .....	391
二、血液生化检查的注意问题 .....	399
三、测定血糖时应该注意什么 .....	400
四、丙氨酸氨基转移酶 (ALT) 升高一定是肝炎吗 .....	400



## 第一篇

# 民以食为天

---

饮食是人体营养的主要来源，是维持人体生命活动的必要条件。中医学非常重视饮食调理，在长期的实践中积累了丰富而宝贵的饮食调理经验，并形成了完整的饮食调理理论，为我国人民的健康长寿做出了重要的贡献。

中医学对饮食调理与健康长寿的关系有着深刻的见解，不仅提出了饮食调理的原则，并且还倡导食疗、粥疗、药膳等独特的饮食调理方法，这些都是中医养生学的重要组成部分。





## 第一章

# 饮食乃养生之本

## 第一节 饮食与健康

历代医家都很重视饮食调理与健康长寿的关系。古语云：“民以食为天。”又说：“安谷则昌，绝谷则危”“安民之本，必资于食”。说明饮食是生命活动的需要，饮食调理是健康长寿的基本保证。饮食调理得当，不仅可以保持人体的正常功能，提高机体的抗病能力，还可以治疗某些疾病。若饮食不足或调理不当，则可诱发某些疾病。此外，营养摄入过多也会对机体产生不良的影响。《管子》曰：“起居适，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形累而寿命损。”上古之人都知道，保持阴阳平衡，注重调理，节制饮食，规律起居，才能使形体健康、精神旺盛而益寿延年，更何况我们现代人呢？这些都说明，注意饮食调理，再配合其他摄生方法，则可使人健康长寿；而如果饮食调理不当，则可致形体损伤，甚至夭折。

古今综论，归纳起来有两种，一是“修性养生”，二是“服食养生”，而“服食养生”则为养生之本。古代大医学家孙思邈在提出许多养生方法时，就把“安身之术，必资于食”立于养生之基。李东垣在《脾胃论》中十分重视调理脾胃，他认为脾胃为后天之本，诸脏之母，气血生化之源，周身的精液与营养均靠脾胃供给，只有脾胃健运才能保证人体健康长寿，而脾胃的健运与否，又与饮食调理是否得当密不可分。

人们在多年的实践感知中，认识到饮食调理要食味相宜，因人而异，注重节制。这在老年人饮食调理方面尤为重要。如《千金要方》云：“精以食气，气养精以荣色；形以食味，味养形以生力；精顺五气以灵，形受五气以成，若食气相反则伤精，食味不调则伤形……”医圣张仲景曰：“凡饮食滋味，以养于生，食之有防，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”这些均说明只有饮食调理得当才有益于健康长寿，饮食调理不当则损体减寿。这里所说的“当”，其意比较广泛，需要我们去深思。



年老之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血，若生活无节，饥饱失宜，调停无度，动成疾患。所以老年人服食，以温热熟软为宜，切忌黏硬生冷。再加上人到老年，脾胃功能下降，消化功能减弱，因此，年老之人服食，不可顿饱，可以多餐多食，以保谷气长存。若顿食饱满则多伤满，由于老年人肠胃虚薄，不能消纳，故成疾患。所以，老年人的饮食要慎重、仔细调养。

## 一、饮食贵在调理

### 1. 善调配

(1) 配伍的合理性：古人在饮食的合理配伍中，非常注重五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。各种食物中所含的营养成分不同，只有做到各种食物合理搭配，才能使人体得到各种不同的营养成分。粮谷、肉类、蔬菜、果品等几个方面，是饮食的主要成分，它们在人体内有补益精气的作用。人们必须依据需要，兼而取之。只有主食与副食合理搭配，才能称得上营养合理，才能有益于人体的健康。由于人体的生理活动需要多方面的营养，因此偏食则会导致机体的阴阳平衡失调。合理的饮食调配就是做到食品的多样化及合理的全面配伍。

(2) 五味的调和性：酸、苦、甘、辛、咸不仅是人类饮食的重要调味品，而且可以促进食欲，帮助消化，也是人体不可或缺的营养物质。食之五味，入之五脏，五味滋五脏则五脏盛。味配错乱如火注油，则五脏损。所以合理的调和五味，对人体非常重要。否则，就会自伤其身，折寿损年。

### 2. 巧烹饪

运用中医学知识在烹调食品时，不但注意色、香、味、形俱全，更重要的是重视食物的制作过程和要注意保护营养成分和调和阴阳、寒热、配伍禁忌、五味等。

(1) 阴阳相调：食味中的酸、甘、苦、辛、咸五味有阴阳两种属性，辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。在五味中，有收有散，有急有缓，有燥有润，有软有坚，对人体均产生不同的影响。因此，在制作过程中必须强调阴阳相调。譬如在养阴食物中加入胡椒、花椒、茴香、八角、干姜、肉桂等辛燥的调味品，就可以调和或克制养阴品滋腻太过之偏。在助阳食物中，若加入青菜、青笋、白菜根、嫩芦根、鲜果汁以及各种瓜类甘润之品，则能中和或柔缓温阳食物辛燥太过之偏。

由于五味有寒热的不同特点。寒为阴，热为阳，一般来说，辛、甘味食品具热性，酸、苦味食品多具寒性，咸味食品也以寒、凉为多。根据中医寒用热治、热用寒治的原则，体质偏寒的人，烹调食物时宜多用姜、椒、葱、蒜等调味；体质偏热的人，注意多食用清淡、寒凉的食品，如素菜、羹汤、果汁、瓜类等。

(2) 五味相生：由于食物的五味有相互制约和生化的“相胜”“相生”作用，所以在