

江山自我健康管理科普丛书

不花钱的

保健经

BU HUA QIAN DE BAO JIAN JING

江山 著

保健不花钱？能！
安全且有效？能！
方法容易记？能！



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

江山自我健康管理科普丛书

不花钱的保健经

江 山 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不花钱的保健经/江山著. - 北京: 中医古籍出版社, 2016. 3

(江山自我健康管理科普丛书)

ISBN 978-7-5152-1160-2

I. ①不… II. ①江… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 022685 号

江山自我健康管理科普丛书

不花钱的保健经

江 山 著

责任编辑 赵东升

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市德辉印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 19.25

字 数 400 千字

版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1160-2

定 价 42.00 元

論語精選（子罕）

知者不惑 仁者
不憂 勇者不懼

黃永昌書於丙戌年

六月 北京

图 原国家卫生部科教司司长黄永昌书赠本书作者勉之：知者不惑，仁者不忧，勇者不惧（《论语》）

前 言

疾病防治离不开全方位保健，患者离不开掌握宜忌，编著一种科学合理、简便实用并且能让人们不花钱就快速掌握的绿色保健疗法读物就很有必要，对国家、社会、个人都有益。

笔者根据 30 多年来从事相关方面工作的经验和体会，并参阅古今中外的有关资料，把患者日常生活需要注意的内容系统创著出三字经，在此奉献给广大读者；同时，也是作者母亲患危重心脑血管疾病近 30 年真实保健写照，以良好疗效和健在事实证明简便实用、安全有效。

保健的方法有千千万万个，也往往是商家推销商品的噱头，不花钱的保健方法是最容易被人们忽略的，但易学、实惠、行之有效，脱离了商业味道的保健，才是真正的保健。本书正是以此为出发点，特别适用于那些没有高深的医学知识背景的患者，力求达到用不花钱的保健方法治病的目的。因此编写力求简明扼要、实用易懂、重点突出、方法具体，只讲事实，不讲故事。本书把日常生活内容系统创著出三字经，内容涉及衣、食、住、行、娱、性、药、运动、情志、四季宜忌等数百个，并简要阐述科学道理，附有插图多幅，书末附有常用穴位“地图”及作用，以及每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病养、备药、特日等通用要点以供查找参考。您只需按照本书〔宜〕和〔忌〕中的内容行事，“照方抓药”，就可达到不花钱保健、治病、防病的目的；若还想要弄明白缘由，进一步学习，掌握更多的知识，再加看其中说明的简单道理就可以了。

笔者从浩瀚的保健心语里，精选易记、实用、长久流传、哲理性强、表现生动、至今仍可资引用的内容，攫取数百句以飨大家。一句精辟的心语富有哲理，给人以启迪，甚至一语铭刻在心，终生受益。但心语并非绝对真理，应联系自己的实际情况，取其精华，弃其糟粕。

突出特点：一是保健方法不花钱，二是事实证明简便实用、安全有效，三是三字经容易记忆，快速掌握方法，四是本书采纳的保健方法用中西医两种医学理论体系都可以对其进行完美的诠释。本书是个人、家庭自用的贴身必备读本，适用于患者及其家属和广大读者阅读参考。

本书内容是笔者 30 多年来潜心不花钱的保健方法的挖掘、整理、展示及研究工作的成果，也是精心打造的一套江山自我健康管理精品科普丛书之一。

引用人物介绍若有不一致内容，本书以《辞海》1979年版缩印本上海辞书出版社出版的为准。部分自我诊断量表摘编自中国心理卫生杂志1993年增刊《心理卫生评定量表手册》，在此表示感谢！

杨桂英参与了本书工作，特此表示衷心的感谢！

江 山

于北京狮虎山居

交流信箱：yangshi1963@126.com

目 录

一、衣着宜忌	(1)
二、饮食宜忌	(8)
三、睡眠宜忌	(44)
四、行为宜忌	(52)
五、运动宜忌	(86)
六、情志宜忌	(152)
七、休闲宜忌	(200)
八、性事宜忌	(222)
九、用药前宜忌	(234)
十、四季宜忌	(257)
附录 A 常用穴位“地图”及作用	(266)
附录 B 每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病养、备药、特日等 通用要点	(284)

一、衣着宜忌

〔宜〕春穿衣，宜留恋。2月~4月衣着渐减，“下厚上薄”，“衣”字值千金。穿棉麻、丝麻、毛麻等粗纺面料制作的款式呈“V”字型的拉链夹克衫。穿适合春天外出活动和日常生活等的“H”型运动装。衣着适时，衣带宽松，头发松散，背部要保暖等。

款式呈“V”字型服装，上面松大利于舒展，下面收紧利于保暖，领口可根据气候变化随时调节大小，穿着自由、轻便、舒适、柔软、保暖等；款式呈“H”型运动装，肩宽大、胸围放松度大、袖根肥大，腰围，臀围、摆围横度基本一致，利于气血舒畅，轻快、柔软、舒适、自由。

患者对寒邪的抵抗能力有所减弱，穿着上衣服款式上，要符合宽松舒展，柔软保暖，形体得以舒缓，气血不致郁结不畅，内部脏器各种功能才能运转正常。以上穿着以应对春天有时天气变化无常，东边日出西边雨，即使在同一地区，也会有不同的情况。

〔忌〕

1. **脱衣服，忌不缓。**不要脱衣服太快。春天穿宽松保暖的衣服，忌大汗，当心春天里的“冬天”。春寒冻死牛，春冷透骨寒。春天冻人不冻水。特别是生活在北方地区的人，初春时减衣不减裤，“衣”如既往，“衣衣”不舍，不要一下子脱去棉服。年老体弱患者换装特别要小心，特别要注意背部保暖。

2. **紧身裤，忌裹缠。**不要穿紧身裤。不能穿用尼龙等衣料作的内裤，内裤应宽松适中。一些女性为抵御春寒，又为追求“曲线美”，喜欢穿紧身的衣裤。但穿衣服不仅要考虑到美，还要考虑到健康。女性的阴道常分泌一种酸性液体，使外阴保持湿润，有防止细菌侵入和杀灭细菌的作用，若裤子穿得过紧，就不利阴部湿气蒸发，往往会引起一些疾病。长时间过热、过湿的环境，为细菌繁殖创造了有利条件，容易引起炎症。在炎症的刺激下，分泌物增多，又引起瘙痒，甚至引起泌尿道感染，降低机体的免疫力，加重疾病。

3. **不同月，忌反穿。**不要不合时宜。不同月份穿衣保健要点不同。一生有四季，一年有四季，一天也有四季。衣服穿多穿少不如穿好，适体衣服如养生妙药。季节的不同，房间内外的温差大不相同，提前按气候变化趋势准备穿着，防止外邪侵入机体，防止受凉感冒，增加机体对气候变化的适应能力和抗病能力，以便避免外邪的侵蚀而诱发或加重疾病。

〔宜〕衣领口，宜松软。穿棉麻、丝麻、毛麻等粗纺面料制作的拉链夹克衫，即使天凉拉上拉链时，领口也会随着脖子的活动而张弛有度。

穿过硬的竖领衣服，容易引起颈静脉窒息综合症、心律失常或脑缺血。

〔忌〕

1. **套头服，忌套穿。**不要穿套头的衣服。患者为了方便脱换，尽量不要穿套头的衣服。

2. **领扣扣，忌紧按。**不要把领扣扣得太紧。避免因压迫颈部血管，造成脑血管供血不足和缺血，容易发生意外。

3. **硬领衣，忌紧穿。**不要穿硬领衣服。衣领口松度也不要太过了，否则成了敞胸露怀。

〔宜〕夏穿衣，宜透干。5月~7月穿背心用来保护胸部和背部、“兜肚”。夏季要勤换清洁、干燥的衣服，穿透气性、吸热性、吸湿性、散湿性都好的轻、薄、稀疏、宽松、柔软的浅色短衫、短裙、短裤，衣料选用人造丝、真丝、亚麻和棉针织品。

(1) 穿背心用来保护胸部和背部、“兜肚”

午睡时最好脱掉外衣，并在腹部盖点毛巾被，以免胃腹部受寒，保护腹部不受暑热与风寒之邪乘虚而入。暑热外蒸，毛孔开放，机体最易受风寒湿邪侵袭；汗液大泄，血液浓缩，容易导致心肌梗死或脑卒中。

(2) 勤换清洁、干燥的衣服

勤擦干身体上的汗。潮湿或返潮的内衣穿在身上，衣服上的水分挥发之后，会对皮肤产生冷效应，并对皮肤小血管有收缩作用，致使机体抵抗力下降，很容易诱发感冒或关节疼痛；在原有的血液高度凝集状态下，很容易诱发血栓病。

(3) 夏季服装“四性”要好

夏季服装的透气性、吸热性、吸湿性、散湿性越好，越能有效地及时吸收汗液，并把它蒸发掉，同时帮助人体通风散热，使人穿着舒适而凉爽，减少血压骤升的可能。丝绸衣服凉快舒适，美观舒畅；棉质衣服吸汗透气又



图 “兜肚”

好洗。

〔忌〕

1. 肚脐眼，忌露点。不要把“人中”露出。“人中”最薄弱在“靶心”。肚脐是人体表距离内脏最近的地方，也是非常薄弱之处，天气再热也要遮护好它，“衣”失足成千古恨，以防外邪从肚脐长驱直入。

2. 紧身衣，忌裹缠。不要穿紧身衣服。特别是夏天，常穿紧身衣服，会因排汗不畅而引发湿疹、皮疹等疾病。勒腰束胸坏习惯，影响健康不合算。裸要裸出健康美来。

3. 紧内裤，忌裆缠。不要穿紧身内裤。常穿紧身内裤，女性容易受到真菌感染并引起炎症；男性容易使裆部长期受到湿热，导致阴囊湿疹或引起不育症。

〔宜〕秋加衣，穿脱缓。8月~10月衣服缓穿缓脱，穿轻薄保暖又不感觉热的衣服。白露身不露，寒露脚不露，免得着凉与泻肚。

(1) 看节气穿衣

早秋以热、湿为主；中秋前后较长一段时间又以燥为主；而到了深秋、晚秋，却又以凉、寒为主，夜凉白天热，温差大。应根据天气变化，随气温变化，及时增减衣服，增强机体抵抗力，预防外感风寒。

(2) 白露身不露，寒露脚不露

白露是全年昼夜温差最大的一个节气。立秋早晚凉，白露秋分夜，一夜冷一夜。白露以后，气温逐步降低，寒露以后，尤为显著。如果常常赤膊赤脚，皮肤散热多了，寒气侵入体内，抵抗力降低，容易诱发或加重原有疾病。

(3) 衣服缓穿缓脱

要注意随气温变化逐渐添加衣服，穿轻薄保暖又不感觉热的衣服，秋季

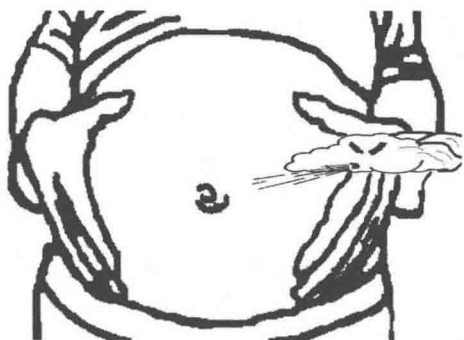


图 “人中”最薄弱在“靶心”

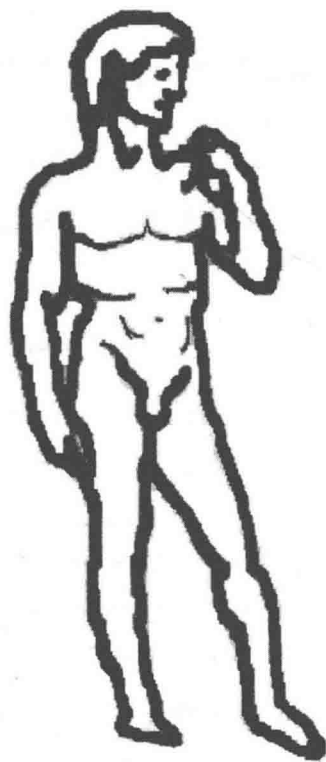


图 裸要裸出健康美来

适时的耐寒锻炼，有助于增强人体对寒冷的耐受适应能力，有助于患者冬季抗寒能力的提高。

〔忌〕

1. **太教条，忌冻团。**不要秋冻真冻着。太教条就背离了初衷。

2. **全不分，忌想偏。**不要一概而论。春不减衣，秋不加帽。春捂秋冻，不生杂病。年老体弱或急、重症的患者，根据个人实际情况，确定穿轻薄保暖又不感觉热的衣服的程度；否则，没有保健好，却导致了疾病发生。

3. **差异大，忌适全。**不能适用全国各地。由于中国地域辽阔、幅员广大，纬度、海拔高度不同，地理条件复杂，各地气候相差悬殊，四季长短不一，同一节气的气候特征也有差异，节气虽能反映黄河中下游四季分明的气候特点，实际上具体气候意义却不显著，要根据气温的变化，调整穿衣的厚薄。

〔宜〕 **冬穿衣，宜轻暖。**11月~12月至次年1月，穿质轻又暖和的衣服。深冬寒冷时，穿能立起领的高领服装，并外加用围脖等。

(1) 维持人体恒定的温度

冬季气候寒冷，衣着应以温暖舒适而不出汗、利于气血通畅为原则。穿的衣服内外有个温差，缓冲了外界寒冷气候对人体的侵袭，也就减少了一些疾病发病的诱因。

(2) 年老患者和年轻患者不同

老年人生理功能下降，皮肤老化，血管收缩功能较差，体温调节能力下降，加上代谢水平低，更应注意保暖。老年患者衣着以质轻又暖和为宜。

(3) 从根上保健

夏天有阳虚内寒之腹泻，而冬天不乏阴虚内热之盗汗，因为阳虚于内，故要养阳；因为阴虚于内，故要养阴，只有这样才能“从其根”。

(4) 深冬寒冷保暖颈部

深冬寒冷时，要穿高领服装并加用围脖来保暖颈部，使得脑供血处于良好的状态，有利于脑血管疾病患者的保健。

〔忌〕

1. **衣过厚，忌捂穿。**不要穿衣捂得过厚。年轻的患者，相对代谢能力强，自身调节能力比较健全，对寒冷的刺激，皮肤血管能进行较大程度的收缩来减少体热的散失，以免出汗过多影响健康。

2. **凉或热，忌过贪。**不要过分贪热、贪凉。“舒服”必然不舒服。夏有真寒，“油炸冰淇淋”；冬有真火，“火中取栗”。寒中有热，热中有寒。过分贪热、贪凉都会诱发或加重原有疾病，伤及人体，使机体平衡打乱，酿成疾病。

[宜] 寒冷时，头戴棉。冬季气候寒冷时戴帽子。帽子应大小适中、质量轻、保暖效果好。

头部的保暖与人体的热平衡有着十分密切的关系。冬季戴棉帽，如同穿棉袄。

[忌]

1. **冬寒时，忌免冠。**不要在冬季寒冷时头部暴露。头部暴露受寒冷刺激，血管会收缩，头部肌肉会紧张，容易引起头痛、感冒，甚至会造成胃肠不舒服等症状，容易引起脑血管收缩、痉挛，造成脑缺血，对脑血管疾病没有好处。时髦的光头还是遮着点好。

2. **戴帽子，忌错选。**不要凑合戴帽子。帽子太大起不到保暖作用，太小成了紧箍咒，太重压迫脑血管，都对脑血管疾病没有好处。

[宜] 头、背、脚，宜全暖。冬天时穿棉背心，后背勤晒晒，要做“向日葵”，头、脚保暖。穿宽松柔软的衣裤、轻便且尺寸稍大些并且透气较好、吸湿性能好的鞋和棉线袜、宽头适当增厚软底松软合脚的鞋。

(1) 冬季戴棉帽，如同穿棉袄

头部的保暖与人体的热平衡，有着十分密切的关系。

(2) 背部寒冷的刺激危害健康

背部寒冷的刺激可通过背部的穴位影响局部肌肉或传入内脏，除了引起腰酸背痛外，背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏，促使发生各种不舒服，对健康没有好处。

(3) 太阳是个无价宝，常晒太阳身体好

阳光中的紫外线具有杀菌作用，可杀灭空气中的致病微生物；照射皮肤还能使体内生成维生素D，强壮骨骼，可预防小儿佝偻病和成年人骨质疏松；多晒太阳以延长光照时间，能给人以青春的活力，这是调养情绪的天然疗法；太阳光还可以取暖，提高机体的免疫能力等。

(4) 脚受寒邪影响内脏

脚离心脏最远，血液供应少且慢，再加上脚的表皮下脂肪层较薄，保温性较差，因此，脚的皮温最低。脚受寒邪，可引致胃脘痛、腹泻、行经腹痛、月经不调、阳痿、腰腿痛等病症。尤其是脚还与上呼吸道黏膜之间的神经有着密切的联系，一旦脚部受凉，可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入，大量繁殖，从而引致原来就容易感冒的患者上呼吸道感染。

(5) 保健疗效

对于上呼吸道感染、腰酸背痛、胃脘痛、腹泻、行经腹痛、月经不调、

阳痿、腰腿痛、骨质疏松、心脑血管等病症的患者，有非常好的保健疗效。

〔忌〕

1. **脚穿鞋，忌紧缠。**不要使鞋紧裹脚。脚与鞋之间要有空隙。利用空气的隔热作用，增强保暖性；同时能减少上呼吸道感染。

2. **鞋和袜，忌湿穿。**不要穿透气性、吸湿性差、潮湿的鞋和袜。寒从脚下生，要适当增厚鞋底，提高防寒性能，减少上呼吸道感染。对于容易生冻疮的人应及早穿棉鞋，有脚汗的人要选用透气较好、吸湿性能好的棉鞋和棉线袜。当袜子和鞋垫汗湿后，要及时烤干，棉鞋内也应常烘晒。鞋袜干燥，才能舒适，保持保暖性。

3. **太阳光，忌难见。**不要长期不见阳光。

〔宜〕学青年，宜打扮。参照比自己实际岁数小 10 岁的年龄选择穿衣打扮。

（1）“火烧芭蕉心不死”

人有童心，一世年轻。通过服饰给自己一个的心理暗示，充分发挥主观能动性的作用，用年轻的心态，积极应对、防治疾病。

（2）实际年龄

就是个体从出生开始，随着岁月的增长而自然增长的实足年龄。以生存时间为指标。

（3）生理年龄

反映的是个体机体的功能变化、生理方面的成熟或衰老，同时伴随着感觉、知觉、行为等方面变化的年龄，以生理活动为指标。生理年龄越大，说明人体的生理功能越差。生理年龄对人的影响，表面上看是生理变化本身引起的，而实际上常常是社会价值、社会规范制约着人们的心理行为。

（4）社会年龄

是由人的社会成就大小、社会认可程度强弱、社会地位高低决定的年龄。以人与人交往中所扮演角色的作用来确定。社会年龄越大，说明社会成就越大，社会认可程度越强，社会地位越高。社会年龄并不是由参加社会工作的时间长短来决定的。

（5）智力年龄

来自智力测量。根据人的智力增长情况，成人的智力年龄最高不超过实际年龄的 25 岁，也就是说，人的智力的增长，并不是随实际年龄的递增而无限的递增，而是有一个限度，增长到一定的实际年龄就停止增长。具体增长到多大的实际年龄即停止增长，还是一个悬而未决的问题。不过，智力大体

与人的生理上的发育成熟相适应。一般来看，机体的成熟就可能意味着智力达到了生长的最高界限，此后就是水平方向发展，到了老年时期，伴随机体的衰老，智力也开始衰落、下降。大脑衰老退化表现为同时存在5爱：爱张口即指不说话时闭不严嘴，爱回忆即指总要往事记忆犹新，爱过去即指总表示今不如昔，爱重复即指反复说相同的内容，爱攒物即指不淘汰无用废旧物。

（6）心理年龄

是以心理活动如意识、个性等为指标的。心理年龄与生理年龄有很大的关系，它随着生理年龄的增加，产生微妙的心理变化。

（7）慢性病患者生理年龄一般都偏大

由于患者长期饱受慢性病的折磨，生理年龄一般都偏大，根据心理年龄与生理年龄之间存在的关系，通过调整心理年龄，以便诱导、反馈作用于生理年龄的变化，有利于防治慢性疾病。

〔忌〕

1.5 概念，忌混谈。不要混淆5个年龄概念。现实社会中人的实际年龄、生理年龄、社会年龄、智力年龄和心理年龄经常出现不同步的现象。

2. 混淆论，忌想偏。不要一概而论。心脑血管疾病患者衰老程度主要根据生理年龄确定。有的人是60岁的实际年龄、40岁的生理年龄、20岁的心理年龄。

二、饮食宜忌

〔宜〕喝温水，宜缓慢。晨起空腹，小口小口地喝一杯300毫升左右的当天煮沸后盖好盖儿自然冷却成的温白开水。9:00~11:00喝淡温茶500毫升左右，15:00~17:00喝淡温茶250毫升左右，夜间睡眠前喝温白开水200毫升左右。

(1) 水是生命的摇篮，人不能离开水

水烧开以后，可以杀死细菌，清洁卫生，水中的矿物质经过煮沸沉淀也变得适中，可使有害物质沉淀或失去毒性，再盖上盖子冷却到室温，氯气比一般自然水减少了许多，水的表面张力、密度、黏滞度、电导率等理化特性都发生了改变，很近似生物活性细胞中的水，因此容易透过细胞而具有奇妙的生物活性。每日清晨饮用一杯这样的新鲜温开水，数年之后，对心脑血管疾病患者有神奇的益寿功效。

(2) 多喝温白开，健康自然来

一为补充水分。人在整夜睡眠中未喝一滴水，然而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中，这些生理活动要消耗损失许多水分，血液浓缩，血黏度上升，补充水分对预防心脑血管意外非常重要。二为防治便秘。喝水刺激胃肠道的蠕动，湿润肠道，软化大便，促进大便的排泄，防治因用力排便骤升血压，出现心脑血管疾病急症，甚至出现脑卒中或心肌梗死，危及生命。三为冲刷胃肠。清晨刚起床，胃肠处于排空状态，这时喝水可以洗涤清洁肠胃，冲淡胃酸，减轻其对胃的刺激，使胃肠保持最佳的状态，增强抵抗力。四为预防血栓病。喝水很快被胃肠黏膜吸收进入血液，稀释血液，降低血液粘稠度，促进血液循环，防止脑卒中、心肌梗死等心脑血管疾病的发生。五为美容养颜。为身体内部补充水分，由内至外，滋润肌肤，调节体温，维持体液平衡，有益于心身健康。六为排“毒”增强免疫力。加速将体内产生的代谢“废物”和“毒素”排出体外，促进新陈代谢，增强免疫功能。

(3) 15:00~17:00喝水顺应身体排水旺经

15:00以前，小肠经正值精气旺盛，小肠把食物里的营养吸收到血液中，血液营养很高，喝水稀释血液，起到保护血管的作用；17:00以前，膀胱经正值精气旺盛，身体处于有利于泻掉下注的水液及周身的“火气”的时间段；17:00，肾经正值精气旺盛，喝淡温茶250毫升左右，既不致稀释胃液影响消

化，又泻火排“毒”，补充水分，清洗肾和膀胱，防治便秘，预防血栓病、肾结石、膀胱癌，美容养颜，有益于身体健康。

(4) 睡眠前适量补充水分减少血栓形成

夜间睡眠时，血压略微降低，血液流动减慢，在原有的高脂血症、动脉硬化等身体状况情况下，容易形成血栓，造成心肌梗死，或发生缺血性脑血管病。睡觉前喝一点儿水，可以促进血液循环。

(5) 保健疗效

对于便秘、血脂及胆固醇偏高、血栓病、面色不好、皮肤枯燥、心脑血管等病症的患者，有非常好的保健疗效。

[忌]

1. 口渴时，忌迟添。不要等渴了才喝水。尿液的生成是个不间断的过程，当摄入的水分少时，尿液会浓缩，身体内部“毒素”停留时间变长，不易随尿液排出体外，代谢产生的“废物”不能很快被清除，容易引发多种疾病；血液会浓缩，血液粘稠度增高，在原有血脂、胆固醇等偏高，动脉有些粥样硬化的身体素质条件下，很容易形成血栓，导致心脑血管疾病的发生。定时少量多次喝水可清扫体内“毒素”，保持身体健康。

2. 多喝水，忌太满。不要喝水太多。每天足量喝水，但又不能喝的太多，避免引起水“中毒”。

3. 忌暴饮，先大汗。不要在运动锻炼过程中暴饮，出汗过多时或大汗后猛喝水，会使血容量急剧增加，加重心脏负担。“已汗勿饮”（《养生要集》）。

4. 忌凉水，大量干。不要饮用大量凉开水。人尽管需要水，若喝得不是时候，喝的方法不对，也会得病。酷暑天大量喝冷饮是心肌梗死常见的诱因，因食管在心脏后面，胃在心脏下面，心脏表面受寒冷刺激可诱发冠状动脉收缩、痉挛。在[透心凉]水吧，凉快太过后真凉了！

5. 睡觉前，忌水灌。不要睡觉前多喝水。以免排尿时间间隔缩短，影响睡眠质量和休息。

[宜] 早餐粥，宜勤换。7:00~9:00 胃经正值精气旺盛。吃八宝粥、五谷豆粥、豆浆、豆腐脑、牛奶、鸡蛋羹、鱼肉馄饨、面片嫩菜叶紫菜汤等含有稀饭的早餐。饮食宜早、暖、软、缓、少、鲜、淡。早餐把吃其他食物花的钱，换成含有稀饭的早餐，不另外再花钱即可办到。

(1) 使胃肠道逐步适应

早晨起来，身体各器官都处于由休息状态到工作状态的过渡阶段，处于自然环境的排出期，机体内血液混浊，前一天的代谢产物非常需要清理，同

时为了适应消化器官，逐步进入到最佳工作状态，应该吃容易消化、温热、柔软，减少胃负担以使胃肠道逐步适应的非刺激性食物。

(2) 粥疗

每周都要粥。“粥饮为世间第一补人之物，……病人、产妇，粥养最宜”（清代名医王士雄《随息居饮食谱》）。粥一般以五谷杂粮和豆类为原料，合水熬制而成。谷类多含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和矿物盐等营养物质，谷类和豆类混合食用，营养素互补，经慢火久熬之后，质地糜烂稀软，甘淡适口，很容易被消化吸收，是一种理想而方便的食物。

喝粥还可以治病，早已成为人们祛病延年的一种饮食疗法，通过食材合理的配伍，对疾病的预防、治疗和康复非常有好处。养生保健、祛病延年的方法有许许多多，而简便易行又行之有效的办法中，粥疗应算其中之一。“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”（南宋大诗人陆游（1125～1210）《食粥诗》）。神仙吃什么？原来喝粥呀。

(3) 饭前喝汤，胜过药方，苗条健康

喝汤不仅可以饱人口福，而且对患者大有裨益，是我们所吃的各种食物中，最富营养又最易于消化的品种之一，还可用来防病、治病。吃饭前先上点“润滑剂”，“原汤化原食”，适量喝汤可润滑消化道、使食物顺畅通过，补充消化液，充盈胃，避免进食后使胃短时间急剧增容扩张，增加胃负担，影响胃肠消化功能，患消化系统疾病；还对增加饱腹感、少食有益。

(4) 保健疗效

对于胃肠道、心脑血管等病症的患者，有非常好的保健疗效。

[忌]

1. **忌错时，吃早餐。**不要错过吃早餐的时间。要在7:00～9:00吃早餐，此时身体处于有利于消化的时间段，有益于增强体质。注意要距离早晨起床喝水半小时后。不要因任何原因不吃早餐或推迟早餐时间在1个小时以上。此时不吃早餐，胃酸分泌且浓度较高，长期容易患胃溃疡、胃炎、十二指肠炎、胆囊炎等疾病。

2. **忌餐后，身体颠。**不要在餐后1小时内剧烈运动。要在此时安静休息，避免发病诱因，可做一些非思考、非运动的事情，或听听轻松的音乐。饭莫过饱，饭后莫跑。吃饭不闹，饭后不跳。

3. **太多水，忌入餐。**不要吃含水分太多的早餐。不要饭前喝太多汤。水分太多会冲淡胃液，影响消化功能，反而造成消化系统疾病，诱发或加重疾病。

4. **忌人人，把粥添。**不要人人都喝粥。糖尿病患者少喝粥，喝粥会引起