

解博◎著

天道 养生

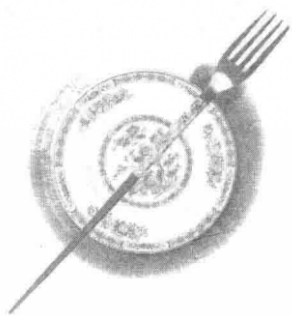
的

饮食法则



中国中医药出版社

全国百佳图书出版单位



天道养生的饮食法则

解 博◎著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

天道养生的饮食法则 / 解博著. —北京: 中国中医药出版社,
2016.3

ISBN 978-7-5132-3017-9

I. ①天… II. ①解… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 307115 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 010 64405750

北京亚通印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 6.25 字数 132 千字

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3017-9

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装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

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前 言

生命是按什么规律运行的？人是怎样活着的？人为什么会生病？又是如何康复的？而主宰这一切的又是一个什么逻辑？在没有弄清楚这些之前，妄谈医疗与养生，都流于主观臆造或人云亦云，充其量也只是积累一些小知识，甚至贻害读者。

由于研究糖尿病的关系，我花了十年的时间来研究饮食。糖尿病的主要病因之一就是长期的饮食结构错误，中医术语称为“内伤饮食”。经过细致的研究，我终于找到了一种较为健康的饮食方法，同时也区分出不健康的饮食陋习。只有掌握了饮食健康的规律，并明确为什么这样吃最健康，才是知其然亦知其所以然。

然而，在现实生活中，很多人被教条所蒙蔽，错误地选择了有害的饮食。例如，人们普遍认为吃素的人比较健康，这已被统计数据证明是错的。再如，每天要喝八杯水、多喝水比较健康、多吃水果比较健康、维生素有益健康、白肉比红肉好、脂肪越少越好、吃素可以降低胆固醇等观点，都经不起仔细推敲，也都是片面的。

我的思考基于博大精深的中国文化的沉淀，同时也参酌了现代西医学及营养学的知识，希望能在有限的篇幅里尽量深入

地阐述，有些个人的独特经历和当初所思所得的激动，更期待能与读者分享。

饮食与文化

我生长在内蒙古阴山脚下的一个小城里。由于阴山正好是农业和牧业的天然边界，我从小就领略了这两种不同的饮食文化。

草原牧民们每日的主食就是牛羊肉、奶制品，再加些炒米。夏天会采摘一些野生植物，如沙葱、车前草、蒲公英之类，以及菌类。青年牧民每日肉食量为7~8磅，奶制品最少也有3~5磅。算起来，每日摄入的脂肪量就有2~3磅。上中学时，我和几个同学去草原游玩，第一餐就是传统的手把肉。大碗的纯肥肉看了确实有点触目惊心，主人一定要把羊肩上的肥肉亲自递给客人吃。那一天，我大约吃下去5磅的羊肉，之后只吃了点炒米，喝了点奶茶。之后的几天，我们骑马、爬山，玩得很疯，精力也很充沛，直到第三天离开时都没有感到饥饿。正是那一次的经历，让我明白了为什么蒙古人的耐力那么好，也明白了不同的饮食对人体的巨大影响力。

记得有一次，也是上中学时，我第一次去农区游玩，在那里我体会到了纯粹的农区饮食文化。当时的农民，一年四季大部分时间是纯粹的素食者，一日三餐的淀粉来源主要是莜麦、荞麦、黍子和马铃薯。蔬菜大多产在夏秋，冬春只能依靠有限的几种窖藏蔬菜，多半是葱、白菜、马铃薯和萝卜。当地没有腌肉，蛋白质和脂肪的来源都是新鲜的肉类和蛋，但只有逢年过节才可以吃到肉。鱼虾很多人都没有见过，更不要说

作为食物了。那天是在同学的亲戚家吃饭。夏天植物生长旺盛，蔬菜和马铃薯是刚从地里摘的，粉条是自家新做出来在院子里还未晒干的那种，油是新榨出来的胡麻子油，只是简单的几样，便煮成满满的一大锅。主食是刚打下来的莜麦做成的蒸莜麦面。这些做法极简单的饭菜，味道至今令我难忘。让我惊讶的是，整整一大锅菜都被吃了个精光。农民兄弟的战斗力和战斗力真是强啊！尤其是在农忙季节，每天干重体力活，所以吃得特别多。其中一位青年农民讲，馒头他最多可以吃 12 个，面条 4 ~ 5 碗没问题，莜麦面就能吃两碗。当地的一句俗语：“三十里的莜面，四十里的糕，二十里的荞麦饿断腰。”糕，就是黍子（黄米）炸糕。

由于当时商品经济不发达，农区的饮食结构与一千年前的中国北方应该是完全相同的，牧区的饮食结构甚至几千年未变。这给了我一个难能可贵的机会来观察原始状态下不同的饮食结构对人类健康及寿命的影响。牧区纯肉食并未对蒙古人的健康造成多大的损害，而农区的近乎素食主义也未能提高多少农民的寿命，牧区蒙古人的寿命反而更长一些，这多少颠覆了我们的传统观念。

青年时期，我来到了美国，一住十几年，体验到了美国的饮食文化是一种西方饮食文化和现代速食主义的杂烩。美国人讲究成分和速度。超市中的食品包装上，大都有一份非常细致的成分说明。一份现代早餐或午餐都可以用微波炉或加热的方法在几分钟内准备好。一份美国传统式的早餐，是营养丰富和高热量的。标准的式样多半是一份煎蛋，一份煎培根，一杯冰牛奶或一杯果汁，一块面包；比较现代的则是一杯冰牛奶或果

汁，一碗膨化麦片或其他谷物，一盘水果；比较激进的则是一杯冰冷的鲜榨果菜汁，一份酸奶；比较堕落的则是甜甜圈，加了大量糖的咖啡，再加冰牛奶或果汁；当然，还有其他各式各样的早餐。在一个多元文化的国家里，美国的饮食是杂乱的。

我到美国的头几年就被美式饮食文化所震惊。一次跟一群美国同学去科罗拉多州滑雪，彻底吃了一周纯美式的食物，那只能用“震惊”两个字来形容。美国食物是典型的大寒配大热，来达到一种平衡。主食多是面食和肉类，制作方法都是烘烤或油炸，火性十足，吃一顿没感觉，吃一周就知道有多足了。加上整日的激烈运动，我感到浑身燥热，像美国人一样不怕寒冷。美国人嗜喝冰水，这是一种再自然不过的反应，这样可以将体内由火烤或油炸食物引起的热火用冰水浇灭。那一周我每顿饭都喝冰水，仍然出现了严重的便秘，而且回到加州的时候，母亲难过地看到我脸上脱了一层皮。虽然美国人也吃生菜沙拉，但蔬菜的摄入量还是太少了，因为一大盘生菜稍微炒一下就会变成一小盘，而面包里夹的那几片蔬菜简直就是个点缀。中国人的蔬菜摄入量应该至少是美国人的3倍。

美国的饮食文化在20世纪60~70年代达到了一个工业化的巅峰，麦当劳、肯德基、汉堡王等十几个品牌的快餐取代了传统饮食。快餐中使用的加氢基的油，可以耐高温，反复烹制，久放而不变质，已经不是生物界能见到的油脂了，是一种人造的工业品。可乐、雪碧、七喜等碳酸饮料成为主流；标榜纯天然的果汁加入了大量的糖分；蔬菜、谷物大量使用化肥、农药；肉类的来源从养殖到加工再到烹饪，使用了大量的生长激素、抗生素、瘦肉精等工业化学品，像工业品一样被过度加

工。有人统计美国人发明并使用至今的食品添加剂多达 3000 种。除了这些，在水果上面打蜡而更好看，给肉类表面喷一层化学品而更诱人，给酱料加入鲜艳的色素，给瓶装罐装食品加入大量的防腐剂，这些都造成了美国人民在接下来的三四十年里要遭受额外的病痛之苦，其中肥胖恐怕是最明显的现象。从统计数字上看，美国人已经是全世界最肥胖的人群之一了，肥胖的比率甚至超过了 50%。几任美国总统都大声疾呼——美国人民要减肥，但成效甚微，原因就是饮食文化上的大错造成的。

20 世纪 60 年代，亨利·毕勒医生在《食物是最好的药》这本书中对美国的医药体系及饮食文化都作了猛烈的批判。他甚至认为，“我们应该把西药都丢到大海里去，那样只对人类有利而对鱼不利”，“正确的食物可以治好 80% 的慢性疾病”，“西药只是在缓解我们的症状而已，几乎所有的慢性疾病都是自己康复的，而在这个康复过程中食物比西药更有用”，“我们的身体有强大的自愈能力”等。但从书中的例子看，他在食物医药的使用法方面，还处于研究的初级阶段。比如，他曾长途跋涉来到一位腿部发炎、长脓疮的病人家里，病患只有四十几岁，腿部脓疮已数年，服了一些抗生素但无效，担心腿要被截肢。毕勒医生仔细询问了他的饮食情况，发现由于这个病人是自营猪场，地处偏僻，没有商店，所以长年的食物只有面粉、白糖、猪油及猪肉，于是嘱咐患者不要再吃抗生素了，需要吃大量的蔬菜。患者回答说，这里买不到蔬菜。毕勒医生指着农场里遍地的苜蓿说，你可以吃这个。故事的结尾是，病人遵医嘱，两个月后脓疮就不药而愈了。从这个典型的例子可以看

出，一是 20 世纪 60 年代美国人的饮食观念是非常糟糕的，一直吃面粉、白糖、猪肉、猪油，以中医的语言就是“膏粱厚味，足生大疔”；二是美国人求新求变的决心。

寻找健康的饮食方法

从 20 世纪 60 ~ 70 年代开始，美国人对食物的种类、来源、食用方法都有一些反思。我们今天看到的有关饮食文化的新理念主要是这一阶段的产物。

1. 有机食品

有机食品是 20 世纪 70 年代加州柏克莱大学一群嬉皮士发起的。他们认为，健康都被化肥、农药以及防腐剂给毁掉了。这一群嬉皮士自耕自种蔬菜水果，自己养鸡、收鸡蛋，完全杜绝化肥、农药和防腐剂，然后聚集在柏克莱的人民广场互相交易，这就是有机食品的雏形。几十年过去了，从人民广场不仅走出了 Wholefoods Market 这样年销售额上百亿美元的有机食品超市，在全美促成了有机食品的标准和认证，而且在全世界形成了有机食品的潮流。

2. 生食主义

1975 年，Viktoras Kulvinskis 发表了著名的生食主义新书《21 世纪生存手册》，提出用新鲜的小麦草汁和蔬菜汁来治病，揭开了美国生食主义的序幕。1984 年，Leslie Kenton 发表的《新生食主义》奠定了理论基础。到了 20 世纪 80 年代后期，Max Gerson 用大量的新鲜水果和蔬菜汁作为唯一的饮食来治疗癌症病人，达到对生食主义想象的巅峰。生食主义直到今天仍有很多信众，但以一种边缘状态存在着。一是大多数人

很难做到，二是生食主义确实有可能造成很大的身体伤害和疾病，并不是一个科学的饮食观。我在临床实践中接触了很多生食主义患者，有的是因为大量饮用小麦草汁而引起肾衰竭，多数是因为饮用不适合的果菜汁而出现身体不适。生食主义虽不成功，但却是一个伟大的探索，给了我们很多启发。

3. 纯素食主义

纯素食主义多半是一种精神方面的追求，多见于佛教或道教信众，其历史有千年之久，在美国的兴起也是在 20 世纪 60 年代。当时，年轻的嬉皮士对传统基督教开始反思，希望寻找其他的精神源泉，所以佛教、道教、印度教等东方的宗教一时盛行，随之而来的纯素食主义生活方式也得以流行。从人类的精神领域看，纯素食主义的不杀生、怜悯仁慈值得推崇，我很钦佩。如果从健康的角度来追求，那就完全领会错了。纯素食容易造成身体过于寒凉，日久则阳气虚衰而造成很多疾病。临床上，我见过很多纯素食者把身体吃坏了的例子，比较严重的有视神经萎缩，几近失明，还有肾衰竭透析的，这是因为营养摄取不足引起的。比较轻微的也会出现肠胃功能方面的紊乱，如严重的便秘。对于这种便秘，如果用一般的泻药则会越用越糟，越吃高纤维食物则情况越糟。只有恢复正常的饮食，再温阳通气，才可以好转。我见到的几个胆固醇高达一千以上的都是纯素食主义者。这主要是因为纯素食时人体基本上不能从食物中得到胆固醇，相对来说，就是一种胆固醇缺乏症，肝脏就要自造胆固醇，不但质量不好，反而变成胆固醇严重超高。纯素食主义者要特别小心，要将自己的饮食调配到寒温平衡，同时要注意营养丰富。我建议可在每日早晨吃一点生姜来平衡纯

素饮食的过寒。

4. 阿金纯肉食主义

随着 1972 年 Dr. Atkins 发表的书籍 *Diet Revolution* 的诞生，美国就掀起了一股阿金减肥法的浪潮，2003 年最盛行时，每 11 个美国成年人就有一个试过，甚至当年美国的淀粉食物销量下降了几个百分点。其盛行的原因有两个，一是比较容易坚持，二是确实非常有效。阿金博士认为，导致肥胖的主要原因是食用精制碳水化合物，尤其是糖、面粉和高果糖玉米糖浆。限制碳水化合物的摄入，目的是转变身体的新陈代谢方式，由以葡萄糖为燃料的燃糖代谢转变为以体内储存的脂肪为燃料的燃脂代谢。因为脂肪和蛋白质比碳水化合物消化的时间更长，减肥者不易感到饥饿。研究表明，实行阿金饮食法 1 年后的减肥效果比低脂肪饮食法的效果好。

从长期的观察发现，阿金饮食法的问题很大，人体一旦习惯了这种饮食，脂肪就会重新开始堆积，而且纯肉食容易使人产生过量的酮酸，也容易使胆固醇增高。高蛋白质、高脂肪的饮食结构是不能接触糖分的，这在现代社会很难做到。据报道，有些加拿大北部地区的印第安人部落中，有高达 80% 的成年人患有糖尿病。美国的一些食肉部落的印第安人部落也有 60% 的成年人患糖尿病。这是因为他们长年纯食肉或食鱼，身体的胰岛素分泌量很低，突然接触到一点点糖分和高碳水化合物，就会使体内的胰岛素突然升高，胰脏和身体都无法负荷这种变化而致。最后不得不提一下，号称终生使用阿金饮食法的阿金博士，最后死于心脏病，去世时体重高达 258 磅。

除以上各大派别之外，还有一些小的派别，分述如下：

断食主义者认为，人类每一年应该有一至两周的时间断食，也就是完全不进食，只饮水，或仅吃少量蔬菜，以彻底清除人体内的毒素。

饮水派认为，人体只有大量饮水，方可清除机体的毒素，保持健康，并且经过计算，得出人体每天细胞消耗掉的水分底线是 2000 毫升。

早餐清水派，主张早晨起床要饮用两大杯清水，以清洗肠胃，帮助人体排出一夜积蓄的毒素。

早餐果汁蔬菜派，主张早餐必须要饮用一大杯新榨的蔬果汁，认为这样可以解除身体中的毒素。其中更有很多不同的蔬果组合，如芹菜与苹果的组合，或八种蔬菜的组合，或四种水果与四种蔬菜的组合，最极端的一种是服用新鲜的柠檬汁。我就遇到过一个病人，因服用了新鲜的柠檬汁而导致严重的胃出血。

再如一些牛毛小派，如早餐喝一杯蜂蜜水者；早餐只吃水果者；坚持一日一个苹果，气死医生者；不吃早餐者；一日两餐者；一日一餐者（过午不食，多为修行者，非为健康，只为信仰）；一日五餐者（也叫少量多餐）等。

其实，人类对于吃饭这平生第一大事，也是最稀松平常的事情，一直都是迷茫的。从道家的辟谷食气到佛家的茹素，到伊斯兰教、天主教、基督教的洁净食物及斋戒，都可以看出人类对饮食的重视，因为饮食至关生死。但是我们可以看出，现代的所谓饮食革命，其实大多思路不清，没有规律性的指导原则，有的只是杂乱的知识堆积。

我的分析方法与实践

经过多年的临床观察和社会观察我发现，现代人的饮食观念与古代不同，面临太多选择，反而不知所措，迷失了心性。多数新的饮食流派太过激进，比如，要么否定火对人类的帮助，而选择全生食主义；要么纯素，视肉类为毒素；要么纯肉食，以碳水化合物为肥胖之源；要么大量喝某种被认为有神奇疗效的果菜汁。从中我没有看到完整的饮食理论，看到的是各种标新立异、各种拿自己做实验之后的疾病和伤痛。

人类历史上在原始状态下有几种饮食模式：

1. 肉食性饮食模式

单纯以动物蛋白质和脂肪为主要食物，配合少数野菜、海带海草。这其中包括蒙古人、哈萨克人等游牧民族，也包括鄂温克族、锡伯族、赫哲族、满族等渔猎民族。整个环北极圈的民族都是以纯动物性脂肪和蛋白质为唯一食物的民族。我在美国华盛顿州访问过一个印第安保留区，仅在一百年前，这里的印第安人还是以鲸鱼和鲑鱼为几乎唯一的食物来源。在非洲甚至有一个人数很少的游牧民族主要以饮牛奶为生，他们一样可以活得很健康。

2. 纯素食饮食结构

主要以植物淀粉和蛋白质、植物性不饱和脂肪酸为主食，配合种类繁多的蔬菜。这主要包括修行的人群、有特殊宗教信仰的人群、佛教徒、大多数的道教徒、历史上的摩尼教徒。在印度南部，80% 的人群是吃纯素食的。

3. 杂食性饮食结构

以淀粉为主食，配合少量动物性蛋白质和脂肪及种类繁多的蔬菜。同时，我们也发现人类历史上没有出现只以水果或蔬菜为主食的民族，这明确地告诉我们，水果或蔬菜只是一种辅助性食物，不可以当成正餐来食用。

我对于饮食的研究主要使用了 7 种方法：

(1) 通过统计学报告来研究各种不同的饮食模式对人类的健康和寿命的影响。

(2) 研究不同种类的食物在人体代谢过程中和内分泌系统的相互作用。

(3) 研究不同种类食物在人体被消化后产生的能量和营养在人体的储存、输送、燃烧的路线图和时间长短。

(4) 研究食物的成分与人体健康的关系。

(5) 研究不同的烹饪方法、食品加工方法对食物的结构会产生什么样的改变，以及对人体的影响。

(6) 制订不同的饮食模式并亲自尝试来验证其中的差别，找出最好的一种饮食模式。

(7) 最主要的是用中医理论来研究饮食。

在这 10 年的研究过程中，我发现了一些有趣的饮食现象和食物。

酱油

酱油是中国人生活的必备物，但正是酱油保护了我们的心脏，这是我用统计学分析的结果。在世界主流媒体上，营养学专家主要在宣传这三个论点，红酒、咖啡、橄榄油对心脏有很好的保护作用。但是西方国家心脏病所致的死亡率都很高。大

量食用红酒、咖啡、橄榄油的法国、美国、意大利人，心脏病所致的死亡率约为 30%。而印度人没有大量食用红酒、咖啡、橄榄油，心脏病所致的死亡率也是 30% 左右，不能支持这些论点。而中国人、日本人患心脏病所致的死亡率是 10% 左右，食用红酒、咖啡、橄榄油的比率又是非常低的。经过思考对比发现，中国人、日本人的饮食习惯与其他民族的不同之处，主要是日常生活中常食酱油。酱油是通过红曲霉菌发酵产生的，这种发酵产物可以降低人体的胆固醇，这也许就是日常生活中常食酱油降低了东亚人心脏病发病率的原因。这个结果在韩国、中国台湾及香港地区一样适用，心脏病所致的死亡率是 10% 左右。所以，酱油才是真正的心脏保护天使。

后来，我在诊所和一位生物统计学博士聊起这个话题，她受到了很大启发，花了近 1 年的时间做了一份详细的生物统计学报告来证明这个事实，发表后引起了很大的反响，被世界各方面引用 500 多次。如果合理地包装宣传的话，未来酱油将进入全世界人们的餐桌上。中国传统的、廉价的酱油将被卖到跟红酒一样的价钱，这是我所愿意看到的。

牛肉

我认为，牛肉可以有效预防糖尿病，甚至在治疗方面也起到一些作用。研读《黄帝内经》时读到五畜对应五脏的关系，牛肉对应脾脏。我们知道，中医的脾脏包括西医的胰脏，所以古人认为牛肉是健脾的，也是保护胰脏的，可以预防糖尿病。那么，从统计学可以找到一些相应的证据吗？找到了一些，但还不是很确切。

美国人白糖的食用量是中国人、日本人的七八倍，但美国

人糖尿病的发病率却与中国人、日本人几乎相同。如果中国人或日本人的白糖食用量达到美国人的相同程度，那糖尿病的发病率可能就会达到现在的数倍之多，成年人可能将达到50%左右。难道是因为人种的关系吗？印度人和美国人是一样的印欧人种，印度人的糖尿病发病率却是世界上最高的，有七八千万人口是糖尿病患者。美国《时代》周刊曾报道，在印度，人们的生活轨迹就是发财、买车、买房子、娶老婆，然后得糖尿病。同样的人种，印度人糖尿病的发病率如此之高又是为什么呢？原因就在于牛肉。美国人食用牛肉的比率如同白糖一样，同样是中国人、日本人的7~8倍，而印度人认为牛是他们的神灵，甚至大多数印度人终生没有吃过牛肉。这就是印度人糖尿病的发病率奇高无比的原因，也是美国人多吃糖而糖尿病发病率并不高的原因，又是中国人、日本人吃糖不多而糖尿病发病率也不低的原因所在。

天道饮食法的重大意义

现代大多饮食流派的理论系统是非常薄弱的，其主要手段就是元素分析法，只是注重在吃什么上，也就是说，食物含有什么营养成分和人体需要什么营养成分。这是非常重要的方向，但也是非常片面而单薄的研究方法。

学术界的统一看法是：《黄帝内经》是中医学的根本，是中医学的万经之源。我系统研读后发现，《黄帝内经》还是一个断代产物，之前的中医学必定仍有渊源。而古人又是按什么宇宙观、方法论来写《黄帝内经》的呢？在进行了长期的考证后我发现，《河图》《洛书》中的宇宙观和方法论就是中医学的

终极理论，是最根本的大法。之后我做了近3年的研究，发表了论文《河图·洛书——脾的现代研究》。再重读《黄帝内经》，仿佛一扇门向我打开了，我终于明白了古人对人体的认识、对疾病的认识及治疗方法是基于这种宇宙观的。

由于《河图》《洛书》讲的主要是天道，暂且把我制订的这种饮食方法命名为天道饮食法，以区别于西方传统的宇宙观和元素分析法。《河图》《洛书》的宇宙观描述的主要是时间法则和能量法则，所以体现在天道饮食方法的独特之处主要是以下几点：

1. 是按《河图》《洛书》描述的人体生物钟来设计的。
2. 是按《河图》《洛书》描述的人体能量运行规律来设计的。
3. 是将食物的能量分成升、降、沉、浮四种方向（在人体消化、代谢过程中产生的能量性质）。
4. 是将食物的属性分成寒、热、温、凉四种特性搭配食用，来平衡人体和天地的寒、热、温、凉。
5. 同时也非常重视食物成分。

在3年不间断的自我人体试验之后，我在临床上广泛地采用了这一套饮食方法，就是一手开药方、一手开饮食处方的疗法，尤其是对于一些内科疾病，比如糖尿病、高血压、高胆固醇、高甘油三酯、肥胖、脂肪肝、心脏病、失眠、便秘、胃酸过多、胃病、月经不调等，都取得了卓著的疗效。我曾经使用这种综合疗法治疗了很多在平时看来难治的疾病。比如，我在一个半月时间里将一位病人的胆固醇从高达1300单位以上的程度降低到130多个单位，降低了90%左右。而这位病人即