

养生之道

史勇伟 著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

Y A N G S H E N G Z H I D A O



养生与七大营养素

酸碱平衡

严格注意饮食能量平衡

阴阳平衡

蔬菜、水果及动物性食物的属性与功用

保持动态平衡

养生与茶、酒、乳制品、豆制品

养生滋补

史勇伟 著

养生之道

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



图书在版编目 (CIP) 数据

养生之道 / 史勇伟著. —北京: 文化艺术出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5039-3356-1

I. 养… II. 史… III. ①微量元素—营养卫生 ②维生素—
营养卫生 IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 109300 号

书 名 养生之道

著 者 史勇伟

责任编辑 董瑞丽

装帧设计 海 洋

出版发行 **文化艺术出版社**

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子信箱 whysbooks@263.net

电 话 (010) 64813345 64813346 (总编室)
(010) 64813384 64813385 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 耀华印刷有限公司

版 次 2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

开 本 720mm × 980mm 1/16

印 张 9 彩插 6 面

字 数 86 千字

印 数 10000 册

书 号 ISBN 978-7-5039-3356-1/G · 685

定 价 20.00 元

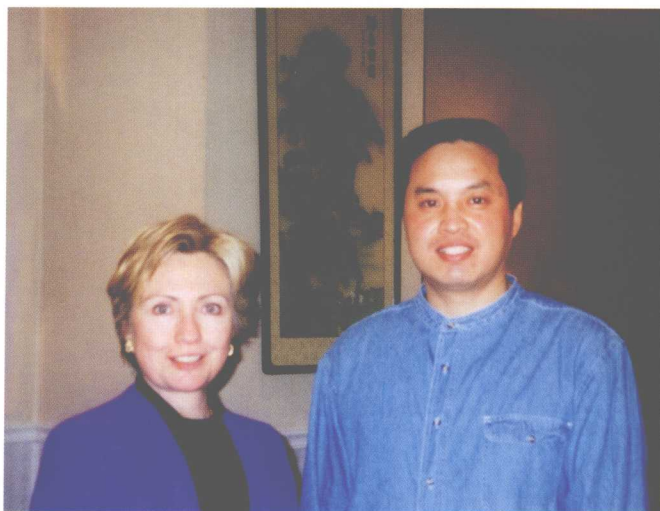
版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。



作者与现任众议院议长
Nancy Pelosi 合影



作者与众议员 Randy Forbes 合影



作者与前总统克林顿夫人Hillary合影



作者与参议员 Bernard Sanders 合影



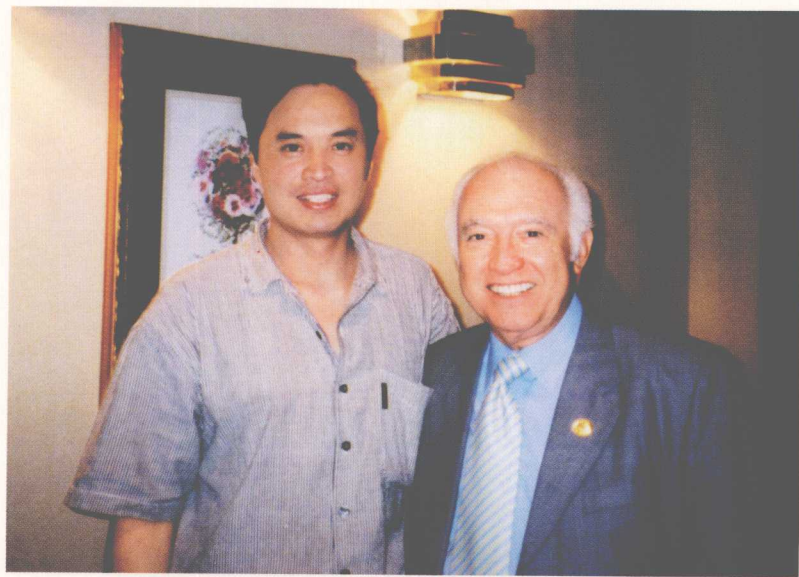
作者与终生大法官 Kennedy 合影



作者与参议员 John F. Kerry 合影



作者与纽约州参议员 Schumer 合影



作者与 25 年金牌老议员 Ortiz 合影



作者与前众议院议长 Hastert 合影



作者与美国国会图书馆亚洲部主任李华伟合影

前 言

2003年的春天,我在一次常规健康检查后被告知患了严重的高脂血症和糖尿病。医生认为病情严重,故电话通知我,三天后再抽血化验复查。复查的结果出来了——总胆固醇高、甘油三脂高、低密度脂蛋白胆固醇高、高密度脂蛋白胆固醇低,这是典型的高脂血症。祸不单行,我同时还被查出高血糖,患有糖尿病。从那时起,我成了一位病人,一位高脂血症患者和糖尿病病人。而且医生说糖尿病是终身疾病,当病情发展严重时,可导致眼睛、肾功能、神经系统及心脑血管等组织发生病变而产生并发症,从而会影响生命的安全。

听了医生的解说,我整个脑袋晕了。一生中,从未感受过什么叫“晕”,这次我懂了。此时此刻,我的心情很不好,怪

怪的，有一种“莫名”的难受。我在想，好端端的一个人，怎么搞成这样？！说真的，我总认为自己的身体像牛一样健壮，没问题，结果……

我的心情很郁闷，闷了好几天，瞧着医生配给我的药，我没吃。医生说只要遵循科学饮食的方法，适当运动，也许会有转机的……

在随后的一段时间里，我开始想着如何恢复健康，同时还要求自己坚决不吃药，因为我坚信“是药三分毒”。为此我开始拜访几位老中医，虚心请教如何通过科学养生恢复健康。中医的精深博大，令我今生难以忘怀！同时我也请教了精通西医学的博士。这是一位造诣很深的西医专家，是一位强调科学饮食疗法的人，他的指导，他的建议，使我终生获益。

2006年的秋天，我连续两次做健康检查，结果一切都正常。

我从一个病人又恢复成为一个健康人，我感到很欣慰。我想，如果我能把这些科学养生的方法和道理告诉给大家一起分享，那将是我最大的快慰。

史勇译

2007年6月

序

我和史勇伟先生是多年的老朋友了，与他相识是看了他所拍摄的并印制的中国56个民族的画册开始的。这是一位才华横溢、有所作为、不断奋进的青年。25年前，他居然独自一人走遍中华大地，拍摄了大量珍贵的56个民族的照片，包括台湾的高山族所属9个支系的照片。至今看来，这些照片依然亲切、生动感人，散发着强烈的民俗风情风味。

他是中国第一个用照相机拍摄全56个民族的人！由此可见，史先生毅力超强，意志非凡。

史先生在华盛顿经营着一家最大最气派的中国餐馆——Hunan Dynasty，席座200人，酒会可容纳300人。因工作关系，我也是这家餐馆的常客，每次去餐馆用餐，史先生总是亲自掌

勺照顾有加，难能可贵的是，史先生同时也是这家餐馆的大厨师。这家餐馆的大部分客人是美国国会参、众两院的议员，他们对史先生所烹制的美式中国菜赞不绝口。

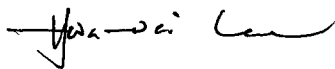
在美国，最高法院终生大法官地位崇高，当国家、总统遇到难以解决的麻烦事，都由大法官们来拍板定案。而9名大法官中，资深大法官肯尼迪先生非常欣赏史先生所烹制的美式中国菜。当他品尝了史先生亲手所做的菜后，相当满意。为此，大法官还寄了一封精致的热情洋溢的感谢信给史先生。可见史先生烹调美式中国菜已达炉火纯青的境界。这家餐馆的所有用料和菜肴都是由史先生从营养学的角度加以科学配制，深受客人喜欢。纽约州参议员希拉里（前总统克林顿的夫人）和舒默是这家餐馆的常客。今年2月，希拉里和舒默还在这家餐馆举行了新闻发布会；宾客云集，达300多人。美国最高级杂志《纽约客》做了专题报道，CNN电视台做了转播介绍。美国《华盛顿邮报》也曾介绍过这家餐馆。前美国众议院议长海斯特是这家餐馆的常客。而众议院议长是美国的第三号人物，当总统和副总统遇有不测，议长将直接行使代总统的权力。现任众议院议长南茜·佩洛西也经常光顾这家餐馆。今年3月26日，史先生亲自为众议院议长南茜·佩洛西举行迷你生日晚会，并与议长合影留念。

史先生经常亲自为我烹制的一道菜是“西洋参枸杞炖甲鱼”，这道菜色、香、味、形俱全，可贵的是火候掌握精准，所炖甲鱼酥而不烂，入口即化，味道鲜美。最令我感动的是，上

个月我刚做完胆囊切除手术，出院后，史先生即给我一张手术后的饮食宜忌及注意事项，看后我终于领略到史先生在养生方面的深厚功力。没想到，时过几月，史先生要出版《养生之道》一书，读过手稿，感慨万千。史先生在养生方面的独到见解，与众不同的养生理念，值得推广介绍。这是一本对大众有益的书，对整个社会有益的书，值得一读。

美国国会图书馆亚洲部主任

李华伟博士



2007年夏于华盛顿

目 录

前 言	1
序	3

第一章 养生与七大营养素

一、什么是碳水化合物?	3
二、什么是脂肪?	4
三、什么是蛋白质?	6
四、什么是矿物质?	8
五、什么是维生素?	29
六、什么是纤维素?	38
七、水	39

第二章 酸碱平衡

一、努力保持人体的酸碱平衡	43
二、什么是碱性食物?	43
三、什么是酸性食物?	44

第三章 严格注意饮食能量平衡

- 一、早餐 51
- 二、午餐 52
- 三、晚餐 52
- 四、夜宵 53

第四章 阴阳平衡

- 一、什么是寒性体质? 57
- 二、什么是热性体质? 57

第五章 蔬菜、水果及动物性食品的属性与功用

- 一、蔬菜 63
- 二、水果 85
- 三、动物性食品 102

第六章 保持动态平衡

- 一、什么是动态平衡? 109
- 二、如何保持动态平衡? 109

第七章 养生与茶、酒、乳制品、豆制品

- 一、养生与茶 115
- 二、养生与酒 118
- 三、养生与乳制品 119
- 四、养生与豆制品 121

第八章 养生滋补

- 一、什么是阴虚? 128
- 二、什么是阳虚? 128
- 三、什么是气虚? 129
- 四、什么是血虚? 130
- 五、春、夏、秋、冬四季养生 130