

中国运载火箭技术研究院首任院长
钱学森 著名科学家

中国科学院院士
陈可冀 教授

推荐

食物密码

一年四季您该怎么吃

吃的概念

匡调元※著

食物是最好的医

健康没有快车

百家出版社

R151.4-49
K913.1



健康没有快车



匡调元
著

百家出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康没有快车:非典后的体质食养/匡调元著.

-上海:百家出版社,2003.8

ISBN 7-80656-953-7

I. 健... II. 匡... III. 食品营养:合理营养-普及读物 IV. R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063215 号

书 名	健康没有快车
作 者	匡调元
责任编辑	陈闵梁
出版发行	百家出版社(上海天钥桥路 180 弄 2 号)
经 销	全国新华书店
印 刷	杭州长命印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	8.25
字 数	130,000
版 次	2006 年 1 月第 2 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 7-80656-953-7/R·7	
定 价	16.00 元

我很同意您说的“食”与“药”有相同的改善体质、保养防病的作用。“体质食疗”也是一种宏观调控。您认为饮食革命不但包括快餐业,而且要使饮食与人体宏观状况相配合的调整,我完全同意。

著名科学家 钱学森

健康没有快车

匡调元教授答人民日报《时代潮》记者问

问：匡老，不知您听说没有，最近有一本关于“健康快车”的书很是流行，正版六七种，销量几百万，盗版不计其数，据说“手抄本”都达68种之多，真可谓风靡大江南北。有出版者称之为“振聋发聩，一语惊醒梦中人”，而且“一看就懂、一懂就用、一用就灵”。千千万万读者更是欣喜若狂，奔走相告，奉为“健康法宝”，好像咱们中国人从此就找到了长寿的“秘笈”，活到

“120岁”已指日可待了。您认为这是一种什么现象？

答：这本书我已看过。你问我是什么现象我不敢妄评，几十年来这种现象好像经常出现。我只想说两点：第一，一种医学观点、观念或者理论的流行，自有它存在的道理、存在的基础。第二，奔小康，靠健康，现在生活条件好了，人们想健康长寿，这本无可厚非。

问：不知您注意到没有，这本关于健康的书把“合理膳食”概括为“两句话、十个字：第一句话叫做一、二、三、四、五，第二句话叫做红、黄、绿、白、黑”。并且告诉读者：“记住这两句话十个字，那就是科学合理的膳食，世界上最科学的了。”您是学贯中西的医学教授，又是“体质食疗”的创始人，能否对这个膳食的科学性和合



理性作一个评价？

答：这也是一家之言嘛。当然，学术上可以进一步讨论。

问：这两句话、十个字是：

“一”是每天喝一袋牛奶。

“二”是 250 克至 350 克碳水化合物。

“三”是每天三份高蛋白。

“四”是四句话，即“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”。

“五”是 500 克蔬菜和水果。

“红”是一天一到两个西红柿。

“黄”是含维生素 A 多的黄红色蔬菜，如胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒。

“绿”是饮料中绿茶最好。

“白”是燕麦粉、燕麦片。

“黑”是黑木耳，一天5克至10克。

答：人一天也离不开吃，民以食为天，所以从中央到地方都在抓“菜篮子工程”，以保证大家生活越来越丰富多彩。中国菜名目繁多，数不胜数，五彩斑斓，百花齐放，闻名全世界，如果把这么一部浩如烟海博大精深的大菜谱，简化成一份品种屈指可数的看起来十分单调的小菜单，不分天南地北，不管春夏秋冬，不论男女老少，简单划一，就应该这么吃，就应该吃这个，这种做法本身就很值得讨论了。食物的本质取决于它的组成成分及其性味，而不取决于它的颜色。绿色的芹菜性寒，绿色的韭菜性热；白色的百合性平，白色的大蒜头性热。例子不胜枚举。对此，中华饮食文化已有几千年的经验与理论。什么叫“众口难调”？一是指各人口味不同，二是指每人体质各异。这可是老祖宗早已提醒我们，但迄今仍未说清楚的大大学问啊！再者，几千年来，任何一种食物流传到今天，都有



其自己的生命与作用,也有其自己的好处与坏处,因偏爱和偏废造成偏食,肯定会出毛病的。

问:我插一句,据说最近上海市场上黑木耳都涨价了,这种极为普通的并非日常必需品太没有涨价的理由了,是不是同这本书的流行有关呢?

答:如果真是这样,问题就来了。李时珍《本草纲目》说:“木耳乃朽木所生,得一阴之气,故有衰精冷肾之害”。寒体少吃,肾虚怕冷的人更应忌。热体、瘀体可以吃,也要掌握适量。任何再好的东西,都有个因人而宜与不宜的问题,过犹不及,过了就会走向相反,这是不言而喻的。

问:我们可爱的国人,总是喜欢轻信,喜欢盲从,喜欢时髦。匡老,您是上海中医药研究院研究

员，前不久还在上海科技论坛上作过《体质食养是 21 世纪人类饮食结构改革的方向》的专题报告，引起大众媒介的强烈反响，能不能在此对您的“体质食养”作一个通俗的解释？

答：所谓“体质食养”，就是应该按每个人的体质类型去选择食物。吃对了，食物可以增加营养，防病治病。吃错了，不仅无益，反而有害，甚至可能酿成疾病。回顾几千年的中外历史，人类饮食已经历了三个主要阶段：以果腹充饥为目的的“温饱型”；以一醉方休为乐的“口福型”；以摄入营养要素为理论根据的“营养型”，所说“红黄绿白黑”就属于这一型。时至 1989 年才进入我提出来的第四个阶段：“体质食养型”。这是 21 世纪人类饮食结构的新方向。

问：您是说到了今天，进入 21 世纪了，每个人怎么



吃,应按每个人的体质类型而定?

答:对。古今中外对“体质”的研究已有几千年的历史了,古籍《黄帝内经》中就有“阴阳二十五人”的论述,西方《圣经》中也说:“有的人怕热,有的人怕冷,有的人肠宽(易拉肚子),有的人肠紧(易便秘)。”你说,“怕热”和“怕冷”或“肠紧”和“肠宽”的人,吃的东西能一概而论一模一样吗?

问:那请问人类或者简单说咱们中国人的体质类型该怎么分呢?

答:早在1977年,我就正式提出,人体体质通常有六种:正常质(常体)、迟冷质(寒体)、燥红质(热体)、腻滞质(湿体)、倦眊质(倦体)和晦涩质(瘀体)。1984年至1985年间,我在美国对白人和黑人作了调研,其体质类型与黄人相同。这一学说已被

载入《中国医学百科全书》。

问：普通百姓怎么知道自己是什么体质类型呢？

答：在这本小书中有较通俗的辨别方法，一看就全明白了。但要仔细阅读才行，否则难得要领。

问：体质类型怎么又与饮食联系起来了呢？

答：中医体质病理学分型的根据是人体内阴阳、气血、寒热、虚实、燥湿等特殊状态，而中医学对食物的分类，也是根据其四气、五味、寒热、燥湿、补泻等不同特征，再按照“人食同气、类同则召、气同则合”的原理，把两者联系起来是很自然的，体质食疗学的提出也是顺理成章的。



问：具体到人们的日常饮食，该怎么理解呢？

答：中国菜林林总总、红红绿绿、大大小小、气象万千，色香味俱全，其实这仅仅是表面的外观与口味而已，真正的精粹则在于饮食理论的深入浅出，熔营养、美味、强身、美容、治病于一炉。中医药认为，食物与药物一样，也有甜酸苦辣咸之“五味”、温热寒凉之“四气”，等等。比如，鸡、虾、荔枝、龙眼属热，鸭、兔、芹菜、黄瓜属寒……

问：能举例说明吗，比如前面所说的那十个字中代表“黄”的“西瓜”、“红辣椒”之类？

答：这几样东西好处就不说它了。该注意的是：西瓜性寒，有“天然白虎汤”之称，所以迟冷质与倦眊质者少食为好，脾胃虚寒者忌，现在饭店里在冬天也

往往会送上一盘冰西瓜，实在是损人非浅。唯燥红质者可以多吃点。相反，如红辣椒，性大热，阴虚内热燥红质的人应该忌口，有痔疮的人吃了将引起出血！但怕冷的迟冷质者少量常吃无妨。

问：看来还真不能人云亦云。那代表“绿”的“绿茶”呢，这可是人人都说的好东西啊？

答：错了！绿茶性凉，脾胃虚寒的人不能喝，肾阳不足而尿多的人也少喝为妙。失眠的人中午以后就不要喝了。

问：还有，代表“白”的“燕麦”呢？

答：燕麦粉、燕麦片营养固然不错，还有止虚汗、益肝脾、催产、通大便的功能。但是，它能留湿蕴热，故



舌苔厚腻，胃口差的人则不宜吃。孕妇和泄泻者忌。假如一个怀孕的妇女每天都当作营养品去吃它，那麻烦就大了。所以，任何食物，只言其利，不言其弊，或者，一味言弊，不见其好，都是不符合自然辩证法的。通俗化的前提是科学化，离开了科学化而片面追求通俗化，一不留神易致误导，所以写书要非常谨慎。

问：呀，我有一个同事，老婆怀孕以后，格外关注起“健康”来，前不久还在上班途中买了一大堆燕麦粉燕麦片，说是给老婆补补，说是一本权威的“健康”的书上说了，英国撒切尔夫人每天早上吃燕麦面包，国民党元老陈立夫 100 岁时还每天早上吃燕麦粥。听您这么一说，我得赶紧去告诉他。

答：古书上是如此记载的，是否果真如此，还待实践证

明。既然有此一说,还是小心为好。免得出事追悔莫及。“吃”是人类的天性,“吃”是人生每天都要进行的一种美好的活动,“吃”是自己的舌头、胃和身体的需要,所以,“吃”一方面要相信自己的经验,另一方面要多想想科学理论,是否真有道理。

问:按我的理解,您说的这些应该是“吃”或者说“膳食”的最高境界了,一种从必然到自由的状态了。

答:历史地看,可以这么说。但环顾四周事实上还远远到不了那一步。细心去观察一下,家中的厨房和街上的酒楼,每天在烟熏火燎香味四溢之中,人们也许根本不会想到,他们正在津津有味地吞服着影响健康影响生命的危险元素!君不见最近西方掀起的“炸薯条”风波已遍及全世界。我认为,正确引导和科学普及“合理的膳食”,已是刻不容



缓的事，这毕竟是关系全国人民健康、中华民族素质的头等大事啊！

问：提到“合理的膳食”使我猛然想到最近阻击 SARS 时很多专家都提到要增强易感人群的免疫力，要注意“平衡饮食”的问题，惜多泛泛而谈，语焉不详，能否请您进一步谈谈“平衡饮食”的问题？

答：我也一直在思考着这个问题。我感到很多人对“平衡饮食”有不少模糊观念。什么叫“平衡”？多吃点蔬菜、水果、维生素、蛋白质就“平衡”？荤蔬搭配，不偏食叫“平衡”？甜酸苦辣咸，五味调和，口味好叫“平衡”？都有点道理但都不确切。我体会“平衡饮食”的科学含义在于：首先是人体与食物之间的对应平衡，寒体应吃热性食物，热体应吃寒性食物，正虚的人当补，邪实的人当泻，血瘀的