

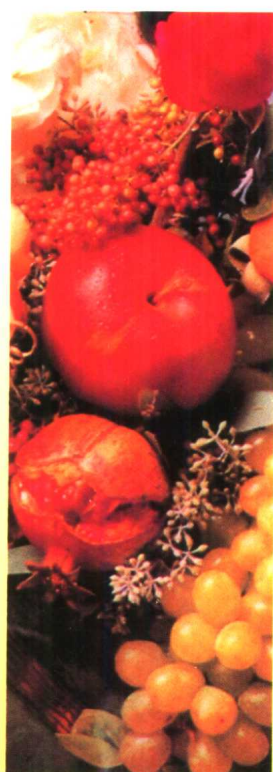
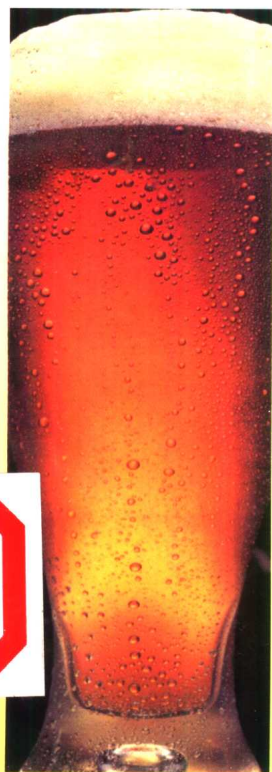


中华饮食文化精萃

体质食养

上海中医药大学 匡调元著

· 修订本 ·



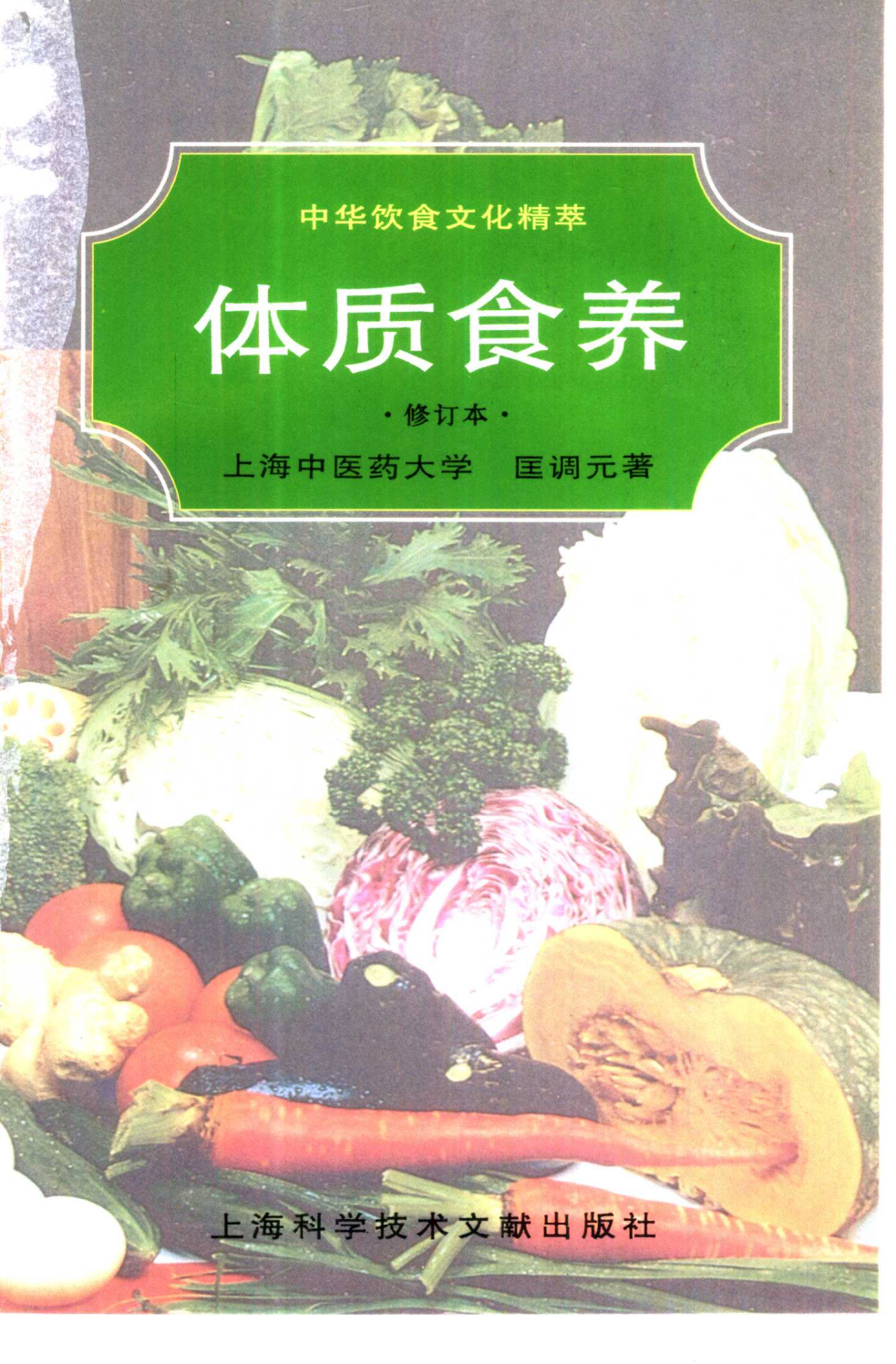
上海科学技术文献出版社

体 质 食 养

(修订本)

上海中医药大学 匡调元 著

上海科学技术文献出版社



中华饮食文化精萃

体质食养

· 修订本 ·

上海中医药大学 匡调元著

上海科学技术文献出版社

责任编辑：陆 琦

封面设计：何永平

体 质 食 养

(修 订 本)

上海中医药大学 匡调元 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 插页2 印张7.75 字数207 000

1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

印 数：1—10 000

ISBN 7-5439-1155-8/R·315

定 价：10.00 元

序

体质食养是 21 世纪人类饮食发展的新方向



吃,是人的一种本能。人一生下来就要吃,一直吃到寿终正寝。谁都知道吃对维持生命的重要性,常言道:“民以食为天。”但是很遗憾,如果认真地分析一下,迄今为止,人们并不真正知道该如何正确地吃。回顾一下历史将会发现:中国历代的皇帝比较聪明,为了淫欲享乐,有专门管理伙食的御医“食医”侍候着。在中国古代饮食文化薰陶下考虑过如何“美食”与“食养”的问题。可是这些御医们多用补品不用泻药(攻除病邪之品),因为“用补品杀人无过,用泻药活人无功。”这种片面崇“补”的思想一直延续到今日中国的补品市场。其结果是利了一半人,也害了一半人。

随着各国人民生活水平的不断提高,当人们解决了温饱问题之后,对自身生命的价值日益重视,追求健美与长寿,希望能尽量地提高生命的质量。于是各式各样介绍养生与长寿的书刊如春潮般地涌向社会而风靡一时。食疗事业也应运而生,且有席卷全球之势。各种保健食品也蜂拥而至,可谓是琳琅满目,美不胜收。现代广告有术,神乎其神,其实效如何,尚有待于实践的证明与历史的考验。

人究竟应该怎么吃?这就是本书要和大家一起研究探讨的主题。



当今,在地球村里食疗与保健食品已越来越盛行,“误补”现象也越来越令人担心。因此,如何正确认识体质与饮食的相互关系已成为迫在眉睫的问题。有鉴于此,笔者写了这本层次介于专著与科普之间的,比较通俗、易懂、简易而实用的读物。对难懂的中医理论也作了深入浅出的语释。

本书与众不同之处在于它是以笔者于1977年提出的中医体质学说与体质病理学为理论基础的,是按照您个人的体质类型建议选择最适合于您的饮食,从而达到健康和美容的目的。体质是根本,是前提;健美是愿望,是目的;食养处于中间环节,也是目前问题最多而又研究最少的环节。可以这么说,迄今为止,全人类对饮食还缺乏一个全面而又正确的理论指导,仍然处于盲目地、或半盲目地乱吃的阶段。这种现象,一方面是由于人们长期以来,把注意力偏向于征服外部世界而忽视了认识人自己;另一方面也反映了人类的智慧还进化得不够成熟,对人自身的复杂性和食物的复杂性认识不清。

大家都知道,理论、思想、动机是指导行动的。没有正确的理论就没有正确的行动。如果指导我们行动的思想是模糊的,或者是错误的,那么,我们的行动将难以达到既定的目的,甚至会适得其反。前面所说的利也一半、害也一半就是指在指导理论上存在的问题。西方营养学只道出了一半真理。如果能按照您的体质类型,重新科学地改进您的饮食结构,该补的补,该泻的泻,这样可以使已有的病尽快治愈而康复;使将病未病的病理体质纠正到正常体质,防患于未然而不发病;使正常体质的人更加健康、更加美丽。上述理论不仅通过长期临床实践获得了验证,而且在动物实验中得到了证实。实验结果已公诸于世。我称在体质食疗学理论指导下通过食物保养和调整人类体质的阶段为“体质食养型”。这是社会发展到一定的历史时期才出现的高层次饮食结构,它代表着人类饮食的高级阶段和改革膳食结

构的方向。

我们以最新的科学理论作指导,把食物当药物,把食物代药物,把菜篮子当保健箱,只用食物而不用药物,把“苦口良药”改成“可口美食”。寓医药于饮食,寓保健于美食,既饱口福,又强体质,这就是本书的特色。



根据笔者多年临床经验:要改变“今日有酒今日醉”的观念不是一件轻而易举的事;习惯势力是可怕的,传统观念在心理上的沉积更是根深蒂固,移风易俗更不是一朝一夕可以完成的事。但是,我的临床经验同时又证明,正如《灵枢·师传》所说:“人之情,莫不恶死而乐生,告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有不听者乎?”意思是说:人之常情,无不是怕死而乐生的,只要您告诉他疾病变坏的后果,用诚恳的、与人为善的态度讲明道理,指导他采用最适合于他的方法,并把他感到最为痛苦的生病的道理讲解清楚,这样,即使是最不懂事理的人,也能听得进医生的劝告。事实确是如此。因为求生、求美、求长寿是人类的本能。只要言之有理,持之有据,行之有效,理论一旦掌握于群众,群众得到了实际效益,体质食疗学会行之万里而传之千古的。几千年来,已有不少著作流传于人间,不是最好的证明吗?



由于东西方文化传统不同,我们估计到:凡受汉文化影响的,如日本、朝鲜半岛及东南亚其他地区的国家和民族对本书的指导理论和实践经验是完全能够理解和推广的;但对于欧美地区的国家和民族还有一定的困难。然而随着时间的推移,在地球已成为一个村落的历史条件下,东西方文化交流日益频繁和深入,尤其是通过中西医学之间的交流与合作,我们相信终有一天全世界的人民都会接受上述理论和实践经验的。只要他们一

旦能够参照本书经应用而获效时,自然会信服而身体力行的。我们认为体质食养将是 21 世纪人类饮食结构改革的新方向。当“回归自然”与“自然疗法”的呼声日益高涨之时,体质食疗学将被全人类所理解,所欢迎。到那时,它将成为新世纪的宠儿,并成为中国医药学为人类所作出的一大贡献。事实胜于雄辩,有效是最好的宣传。我们对于科学真理,坚信不渝。

五

我是一个年近古稀的临床病理学工作者,1951 年开始学西医学,1960 年再学中医学,深感两种医道各有千秋,深信取长补短可以推陈出新。体质食疗学便是一新。但愿这门新兴学科能为人类合理安排饮食,增强体质,增进智力和延年益寿作一点微薄的贡献。这就是一个医生的天职和心愿。如此而已,岂有他哉!

六

我从数十年的临床病理研究实践中体会到,一个人的力量是微不足道的,有识之士的大力支持是事业成功的重要保证。我衷心感谢上海中医药大学张庆彝教授的鼎力相助;感谢钱学森教授的热情推荐和鼓励,他来信说:“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”,并指出:“体质食疗是一种宏观调控”;感谢日本北方義朗先生及《中医临床》杂志介绍我的体质食养理论于日本;感谢支持我开展中医体质学说研究的朋友们。

上海中医药大学 教授 匡调元
1998.元月.



作者简介

匡调元,男,1931年6月出生,江苏省无锡市人。上海中医药大学教授。1956年毕业于上海第一医学院,自1960年学习中医学后一直从事中西医结合临床病理研究;1977年5月正式发表了“体质病理学研究,”1984—1985年去美国 Bowman Gray 医学院病理科工作,研究白种人和黑种人的体质类型;1988年调上海中医学院开展体质病理学与体质食疗学的实验研究;已出版专著《中医病理研究》(一、二版)、《体质食疗学》、《调元·体质·食养》、《人体体质学》、《中医体质病理学》及《中医病理学的哲学思考》等,从而创立了体质病理学学说;现任中国中西医结合学会理事,中医基础理论专业委员会副主任及《中国中西医结合杂志》编委等职。



调元体质食养



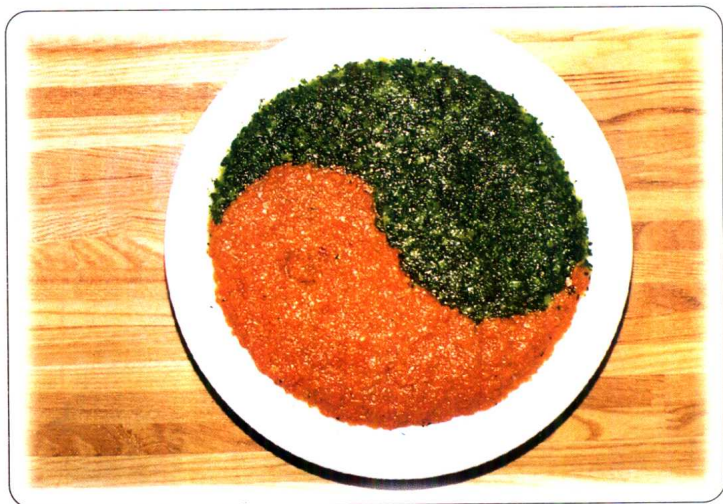
虾马童子鸡



四仁赤扁豆粥



调元体质食养



调元体质食养



冰糖五果羹

目 录

序:体质食养是 21 世纪人类饮食发展的新方向	1
第一章 中华饮食文化概述	1
一、中国哲学中的“天人观”与中华饮食文化	1
二、“气一元论”与中华饮食文化	4
三、《易》与中华饮食文化	6
四、中华饮食文化崇尚“顺应自然”、“恬淡虚无”	8
五、中华饮食融营养、美味、强身、美容、治病于一炉	10
第二章 人类饮食四阶段论	11
一、求生存阶段	11
二、求享受阶段	12
三、求营养阶段	12
四、求体质食养阶段	15
第三章 病从口入新解	17
一、进食过量	17
二、烹调技术不当	19
三、饮食不合体质	20
第四章 中国传统食疗学的历史经验述要	22
一、《神农本草经》	22
二、《黄帝内经》	23
三、《伤寒杂病论》	23
四、《千金备急要方》	24
五、《养老奉亲书》	26
六、《饮膳正要》	27
七、《随息居饮食谱》	27
八、《体质食疗学》	28

第五章 新的人类体质分型学说	29
一、体质的概念	29
二、如何判断你的体质类型	31
三、形成各型体质的机理	33
四、体质可以改变	36
第六章 各型体质的食养食品与食谱举例	38
一、燥红质用滋阴清热润质法	38
1. 兔肝菠菜汤	
2. 鸭肉包子	
3. 冰糖五果羹	
4. 鲜藕汁饮	
5. 桑椹酒	
二、迟冷质用壮阳祛寒温质法	44
1. 五香羊肉	
2. 五香狗肉	
3. 韭菜炒虾仁	
4. 虾马童子鸡	
5. 补肾健脑糕	
三、倦眊质用益气生血健质法	52
1. 百宝饭	
2. 龙眼枣泥	
3. 山药汤圆	
4. 口蘑鹌鹑肉片	
5. 清炖鸡	
6. 益气健脾饼	
四、腻滞质用除湿化滞利质法	57
1. 四仁赤扁豆粥	
2. 鲤鱼汤	
3. 一味冬瓜汤	
4. 萝卜丝饼	
五、晦涩质用行血消瘀活质法	62
1. 山楂肉金粥	
2. 山楂红糖包子	
3. 鲜藕炒木耳	
4. 桃仁酒	
六、正常质用平补阴阳强质法	65
第七章 年龄与体质食养	66
一、胎儿期的优质问题	66
二、小儿期的食养	68
三、青春期的食养	69
四、成年期的食养	70

五、更年期的食养	70
六、老年期的食养	73
第八章 性别与体质食养	77
一、形成两性差别的遗传学基础	77
二、生长、发育和衰老过程的时间差	78
三、生理功能方面的性差别及其食养	78
第九章 地域、四季与体质食养	83
一、不同体质类型的人对不同气象因素特别敏感	85
二、不同体质的人应采用不同的四时养生法	85
第十章 美容食谱举例	88
一、好颜色	89
二、润皮肤	91
三、去皱纹	92
四、除雀斑	92
五、退黄褐斑	93
六、疗痤疮	94
七、治酒渣鼻	94
八、美毛发	95
九、明目	97
十、悦音色	98
十一、固牙齿	99
十二、除口臭	99
十三、适肥瘦	100
第十一章 几种常见病的体质食养举例	103
一、病、证与体质的概念及相互关系	103
二、放眼将病未病时	105
三、慢性疲劳综合征	107
四、动脉粥样硬化与冠心病	109
五、恶性肿瘤	111
六、糖尿病	113

七、胃炎与胃、十二指肠溃疡病	116
八、妇女带下	117
九、感冒与咳嗽	119
十、哮喘病	121
十一、功能性便秘与腹泻	123
十二、孕妇、产妇的营养	125
第十二章 烹饪技术要革新	128
第十三章 新世纪的饮食新观念	132
一、食物能治病	132
二、一家人的“体质不同,各如其面”	139
三、吃得贵不等于吃得好	140
四、吃水果不等于吃维生素 C	141
五、微量元素不是越多越好	143
六、“吃冰”害人非浅	145
七、忌嘴有理	147
八、冬令防误补	149
九、小议当前“食疗风”	150
第十四章 常用食物的性味、主要功能及体质宜忌	152
一、燥红质宜食食物的性味、功能及便方	153
二、倦眊质宜食食物的性味、功能及便方	179
三、迟冷质宜食食物的性味、功能及便方	201
四、腻滞质宜食食物的性味、功能及便方	219
五、晦涩质宜食食物的性味、功能及便方	225
第十五章 几点展望	229
附录 各型病理体质宜用食物索引	231
主要参考文献	235

第一章 中华饮食文化概述

中华饮食文化是中国传统文化的一个组成部分,她赋有中国文化的一切特征。因此,要理解中华饮食文化的渊源与特色,就必须先认识中国的总体文化。因此,要真正认识中国的“吃的科学”,读这一章是不能一带而过的,是值得反复研究和玩味的。她将为改善整个人类的膳食结构起到思想先行的作用。

文化是指思想与艺术发展的状况,它的范围很广,其中包括哲学、宗教、科学、技术、文学、艺术、教育、风俗以及生活方式等,是一个多层次、多分支的体系。全世界每个民族都有自己的传统文化,都是在它特定的地理、经济、政治背景下形成和演变的。中国传统文化主要是在中国古代小农经济和封建制度的基础上发展起来的。在文化所包涵的上述许多内容中,哲学起着主导作用。每一时代的自然科学、文学艺术和风俗习惯都是在这个时代的哲学思想熏陶下发展的。

中国哲学史告诉我们,先秦时代主要有六个哲学学派:儒、墨、道、法、名、阴阳。其中最主要的是儒、墨、道三家。至汉代,“罢黜百家,独尊儒术”,从此儒学居于统治地位,但道家学说仍流传不绝,后者对传统中国医药学的影响尤为重大。两汉魏晋时期,儒道交融而墨学中断。唐宋元明时期,三教(儒、道、佛)并行而儒仍居首位。这三种哲学思想都不同程度地反映到中国不同人群的饮食习俗之中。

一、中国哲学中的“天人观”与中华饮食文化

有人认为中国古代哲学可以称为“天人之学”。人与自然的
关系是哲学必须回答、必须研究的问题,也是文化方向的根本问题。关于天人观,在中国哲学史上存在着两种对立的观点,有两

种提法：一是“天人合一”，这个观点源于孟子“知性则知天”的学说，认为人性与天道是统一的。另一种是“天人交胜”，荀子强调“明于天人之分”，刘禹锡提出“天与人交相胜”的学说。他们认为人应“制天命而用之”，要发挥人的能动性。这种观点有征服自然与改造自然的积极意义。这两种哲学观点的争论一直延续到明清，甚至今日的哲学家们还在探讨着。但这不是我们要谈的主题。我们要探讨的是“天人合一”思想对中华饮食文化的影响的问题，也可以说是讨论中国式的“吃的哲学”。

“天”，不同的哲学家赋予它不同的涵义，大致有三种意义：一是指最高主宰，二是指广大自然界，三是最高原理。中医学指的“天”主要是指自然界及其客观规律。因此，影响中华饮食文化的“天人合一”的本意应是指广大自然界的规律与人体的变化规律相统一、相影响而言的，故有“人与天地相应”的命题。

《易·乾卦·文言》提出了关于天人关系的精湛见解，说：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时。”这段话的意思是说：凡登上了高位的聪明人，他的思想行为应该与天地好生之德相一致；他的明察能力应像日月普照大地一样光明正大；他的生活节奏应像春夏秋冬四季循环不息那样有秩序；他的待人赏罚应与神善鬼恶一样分明；他走在自然的前头引导自然，因此，自然不会违反他的预见，他走在自然的后头而按天时行事，即可以把事情办成。《系辞上》又说：“《易》与天地准……范围天地之化而不过，由成万物而不遗。”这是说：《易》所讲的“道”是以天地的客观规律为准则的，所以能认为按天地之道利用万物而不过分，乐于知天命而无忧愁，安于居处而能仁爱。因此，能驾驭天地之变化而不过度，巧妙地造就万物而无遗漏，从而达到人类自己的目的。《易》还认为人与天地之间应该是相互协调的，既要顺应自然而不破坏自然，又要能动地改造自然不消极被动地屈服于自然，以符合人类自己的要求。显然，这种“天人协调论”要比老庄单纯地因任自然的“顺天说”要高明些，也比荀子一味地制服自