

家庭保健

主编·匡调元
张庆彝

体质食养



体质食养专家最新奉献

药王孙思邈曰：不知食宜者，不足以存生。

体 质 食 养



文匯出版社



体质营养专家
最新奉献

药王孙思邈曰：
不知食宜者，
不足以存生。



家庭保健

体质营养

主编·匡调元 张庆彝
编写·匡调元 张庆彝 张伟荣 倪秀冬

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健体质食养/匡调元 张庆彝编著. —上海:
文汇出版社, 2001.1

ISBN 7-80531-898-0

I.体... II.①匡...②张... III.①体质-关系-食
物养生②食物养生-食谱 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 54616 号

家庭保健体质食养

编 著/匡调元 张庆彝,

责任编辑/竺振榕

封面装帧/王建纲

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印 刷/上海信老印刷厂

装 订/上海惠顿实业公司印刷部

版 次/2001 年 1 月第 1 版

印 次/2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本/850 × 1168 1/32

字 数/268000

印 张/9.875

印 数/1 - 5100

ISBN7-80531-898-0/R·67

定 价/18.00 元

序

《汉书·酈食其列传》说：“王者以民为天，民以食为天。”人是一天也离不开吃的，所以从中央到地方都在抓“菜篮子工程”，以保证人民生活越来越丰富多彩，目前又提出要建设好“厨房工程”，要使广大群众从繁琐的厨房劳动中解放出来，这些措施深受广大人民的欢迎与赞赏。但我认为，还必须解决如何吃得科学的问题。针对这一现实，我于1989年提出了体质食疗学。所谓“体质食疗”，就是应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。饮食不能片面追求口福而随心所欲地乱吃。

古今中外对“体质”的研究已有几千年的历史了。中国古籍《黄帝内经》中已有“阴阳二十五人”的论述，这是着重于生理学的体质描述；在国外，《圣经》中有“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）”等的描述，它们多属于体质人类学研究的范畴。迄今为止，中外体质分型学说已达三十余种，可惜难与防病治病联系起来。

70年代初，我曾在四川多次参加巡回医疗，当时就诊病人极多，使我有机会在较短的时间内集中地观察到一个现象，即同一种疾病，如慢性胃炎，患者的临床症状可以很不一样，有的人喜热饮，有的人喜冷饮；有的人口干而便秘，有的人口不干而便稀，等等，医学上把这种现象称为“同病异证”。相反，也常常见到不同的病种，如高血压病、糖尿病、月经不调等，患者的临床表现却可能大同小异，都有疲劳、头昏脑胀、口干而不想喝水、舌苔厚腻等，医学上叫作“异病同证”。为什么会如此？我苦苦思考

这个问题,久而久之,终于悟到了一个规律,即体质类型决定疾病的临床证型。于是,我根据长期的临床经验并查阅大量书籍,我将人的体质分成六大类型,即正常质、倦眊质、迟冷质、晦涩质、燥红质和腻滞质,其中正常质为正常体质,其余五型为病理体质,即介于健康与疾病之间的过渡状态。当前,对此过渡状态的称呼比较混乱,美国称此为“第三状态”,日本称此为“半健康人”,最近上海有人称此为“亚健康”。病理体质在人群中约占75%。典型的病理体质较少见,往往是复合型的。

因为中医体质病理学分型是根据每个人当时体内阴阳、寒热、虚实、燥湿等特殊状态而定的;而中医学对食物的分类也是根据其阴阳、寒热、燥湿、补泻等特征分类的,根据“人食同气”、“类同则召,气同则合”的原理就会把两者很自然地联系起来,从而提出了体质食疗学。

中国菜闻名全世界,色香味俱备,名目繁多,其实这仅仅是表面的外观与口味而已,其真正的精粹则在于饮食理论之高深超群;能熔营养、美味、强身、美容、治病于一炉。中医学认为食物与药物一样也有五味(甜、酸、苦、辣、咸)、四气(温、热、寒、凉)和升、降、浮、沉等特性。例如鸡、虾、荔枝、龙眼属热性;鸭、兔、芹菜、黄瓜属寒性。而西方营养学对此研究较少。西方营养学只讲蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、纤维素和水等七大营养要素。而体质食疗学却将病理体质与食物的食性统一起来,并用以指导人类更科学地饮食。

几千年前的《黄帝内经》曾提出了中医治病的原则,即“虚则补之,实则泻之;热则寒之,寒则热之”,意思是说,体虚的人当用补药;病实的人该用泻药;热病或热体该用性质寒凉的药;寒病或寒体该用性质温热的药。这个原则已经历了几千年的临床考验,直到今天中医看病仍遵循这个原则。如果违背了这个原则,不仅治不好病,而且可能延误治疗时机。例如迟冷质与倦眊质者属虚寒之体,当用热性的药食补之,当忌寒性的药食,不能雪

NAUGS

上加霜;燥红质者属虚热之体,当用寒凉的药食补之,当忌温燥的药食,不能火上加油;腻滞质及晦涩质者常为虚实夹杂、寒热并存,故不能一概而论,当辨质论治。用中药与饮食是同一原理。长期以来,因人们对此知之甚少,或并未引起相应的重视,故饮食有极大的盲目性。更值得重视的是目前滥用保健品误补的问题十分严重。因此,强调和宣传体质食疗已非常之必要!

我们于 1988 年开始进行了体质与饮食方面的实验研究。首先,我们证明在 Wistar 纯种大白鼠的自然群体中至少存在三种体质类型,即正常质、寒体与热体。然后,我们用寻常寒性食物(冰淇淋)和热性食物(五香粉)分别饲养三组动物,结果证明长期误食,即寒体吃寒性食物,热体吃热性食物或正常体动物偏食可以导致或加重病理体质;同时证明,如果吃对了,即寒体吃热性食物,热体吃寒性食物则可以纠正病理体质。然后,我们再用“五香粉”喂热体动物,用猪油加蜂蜜喂寒体动物,则形成了内燥与内湿模型。这些实验结果都已发表在国内外医学刊物上并通过了专家鉴定。

中国传统文化应该走向世界,体质食疗学更应如此。自 1977 年 5 月我正式发表《体质病理学研究》后,很快在国内中医界出现了一阵“体质热”,由于当时仅仅停留在古代文献的整理上,所以没有多久就“退热”了。1989 年,笔者出版了《体质食疗学》,引起了读者的兴趣。1990 年世界卫生组织上海宣传合作中心请著名导演夏振亚先生为笔者拍摄了一部科教片《吃的科学》,并在当年全国科教片评比中获奖。1992 年冬,笔者曾应英国联合利华公司、荷兰 Amstendam 研究所的邀请专程去作了学术交流。1993 年又应邀在韩国第 16 届全国韩医年会上作了《中医体质病理学与体质食疗学实验研究》的专题报告。1994 年韩国 SBW 集团养生研究室聘笔者为顾问。1996 年日本《中医临床》杂志用大量篇幅转载了笔者的论文《中华饮食文化精粹——体质食疗学之治法与食谱举例》。

笔者认为,体质食疗学代表着中华传统饮食文化在 20 世纪末的新发展,不能把它锁在科学研究的象牙塔里,而应通过大众媒介将其广泛介绍,做到家喻户晓,然后应用到每个人的餐桌上,真正做到辨体质论饮食,饮食养生,以达到增强体质、防病治病、延年益寿的目的。沪上新闻媒介已为此做了不少工作,如最近东方电视台摄制了“中老年体质食养”VCD 宣传片。本书与以往出版的专著不同之处在下篇,其中特别详细地介绍了常用食物之性味与体质宜忌,约占全书 5/6 左右。

当然,体质食疗学还刚刚起步,还有大量的研究工作需要进行。我们一方面争取有关方面的支持,另一方面也寄希望于有远见、有魄力的中外企业家的合作与赞助。人们都说此举为“朝阳事业”。我们将满怀信心地致力于研究 21 世纪人类饮食结构的调整,从而让中华饮食文化真正能为人类健康作出较大的贡献。

匡调元

于上海调元体质食疗研究所

2000 - 09 - 20

编写说明

本书上篇介绍了有关体质、病理体质、体质食养等主要概念与原理,同时强调了体质与食物性味的关系;下篇着重介绍了313种常用食物(其中包括77种卫生部公布的药食两用食物)。每一种食物的编写体例如下:

第1项:食物名称及定义。

第2项:性味归经。中药的性味、归经是中药药性理论的核心,根据药食同源、药食同性、药食同理、药食同效的原理,食物的性味、归经则是中医营养学的核心,它是中国饮食文化的特色所在,是我国人民几千年临床经验的总结。本书编写过程中,食物的性味、归经主要取自于《本草纲目》,同时也参考了其他一些专业书籍,对于一些近年从国外引进的食物,我们根据传统的中医药理论和我们自己的亲身实践,初步提出了其性味归经,供大家参考。某些食物的归经尚不明确,本书暂未编入。

第3项:营养成分。按照西方营养学的观点,一种食物营养价值的大小,主要取决于它所含的营养成分(即营养素)的多少。营养素包括蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、维生素、无机盐和水七大类。本书编写过程中主要参考了中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著的《食物成分表》,凡是取自该书的资料,都有相应的编号。除了以上七大营养素以外,某些食物还含有具有特定功能的活性物质,书中也给予了一定的介绍,大部分食物中水的含量被省略。

第4项:功能主治。这一栏中编入了该食物栽培、养殖、食用的历史和有据可查的人药年代,同时列出了该食物的食疗功效和主治病、证的范围。凡是卫生部已经公布的药食两用食物

在这一栏中均作了说明。本栏中某些书名采用了中医药专业通用的简称,如《神农本草经》写作《本经》,《名医别录》写作《别录》,《本草纲目》写作《纲目》等。

第5项:体质宜忌。这也是本书的主要特色,中国历代的养生学家都十分重视饮食的学问,概括起来无非是二个方面,一是“饮食有节”,二是“饮食有择”。如何做到饮食有择,根据体质食养的理论,本栏列出了该食物的体质宜忌。其中,“某型体质者宜食”或“某型体质者尤其适用”是指该食物对某型病理体质有明显的调整作用;“某型体质者忌食”是指该食物对某型病理体质的形成或加剧起较大的作用,在一段时期内应禁止食用;“某型体质者少食”是指该食物对某型病理体质的形成或发展有一定的影响,在一定时期内应慎食。除标明宜食、少食、忌食以外,该食物对其他体质类型者均可一般食用。对于正常体质者,原则上各种食物都可食用,只是注意不要偏食,不要食过甜、过咸、过酸、过苦、过辛的食物。不少食物各种体质类型者均可食用,为了分类的需要,我们暂时将它归在某一体质类型宜食食物中,请读者予以注意。另外,某些食物各种体质类型者均应少食或忌食,比如中医学认为“大热、大毒”的白酒,则提示某种体质类型者可食,某种体质类型者忌食,也请读者注意。

第6项:应用举例。本书所举例的配方中,一般只含食物和药食两用的食物,只有很少的配方中含有药物,一些配方对某些病、证有治疗作用,请读者注意,该配方主要适用于对该食物“宜食”的体质类型者,而且较多是起辅助治疗的作用。某些食物系国家保护动物或几乎不作药用,则“应用举例”项略。

第7项:注意事项。某些食物最后还加了“注意事项”,供读者参考。

张庆彝

于上海中医药大学

2000-09-30

1 / 序

1 / 编写说明

上篇 体质与饮食及健康的关系

第一章

人类体质分型

3 / 概述

3 / 一、关于体质

5 / 二、关于病理体质

5 / 辨别自己的体质类型

5 / 一、体质分为六类

11 / 二、体质类型是复杂和可变的

12 / 症、征、病、证的概念及与体质的关系

第二章

关于体质食养

14 / 食疗、药膳与体质食养之异同

16 / 食物的配伍及其禁忌

17 / 年龄与体质食养

20 / 性别与体质食养

23 / 美容与体质食养

31 / 四季与体质食养

36 / 水与体质

38 / 体质与食物宜忌

39 / 一、燥红质食谱举例

41 / 二、迟冷质食谱举例

43 / 三、倦眊质食谱举例

46 / 四、腻滞质食谱举例

48 / 五、晦涩质食谱举例

50 / 六、正常质食养原则

第三章

科学饮食新概念

51 / 医生的误区

52 / 烹饪上的误区

54 / 正确使用调味品

55 / 吃得科学才算吃得好

56 / 忌嘴是科学的

58 / 女子慎吃冰

下篇 体质食养食物分类

第四章

燥红质适宜食物

61 / 粮油类

70 / 蔬菜类

104 / 鱼肉类

115 / 水果类

127 / 其他

第五章

偏阳质适宜食物

135 / 粮油类

146 / 蔬菜类

157 / 鱼肉类

179 / 水果类

195 / 其他

第六章 /

迟冷质适宜食物

202 / 粮油类

204 / 蔬菜类

215 / 鱼肉类

226 / 水果类

236 / 其他

第七章 /

臃滞质适宜食物

246 / 粮油类

252 / 蔬菜类

259 / 鱼肉类

267 / 水果类

267 / 其他

第八章 /

晦涩质适宜食物

272 / 粮油类

272 / 蔬菜类

283 / 鱼肉类

284 / 水果类

289 / 其他

- 292 / 附录一 主要食物食性分类
- 294 / 附录二 部分食物胆固醇含量
- 295 / 附录三 部分食物蛋白质含量
- 296 / 附录四 卫生部公布的既是食品又是药品品种名单
- 297 / 附录五 食物分类索引
- 301 / 附录六 主要参考文献

上篇体质与饮食及健康的关系

第一章 人类体质分型

概 述

一、关于体质

西方体质人类学对体质一词最早的理解很简单,认为是某一个体的一切生物学特征的总和。显然,这个提法过于笼统,并不能反映个体体质的具体内涵,更不能指导日常保健和临床诊疗工作。传统中医学也有素质、素体、体质及阴阳廿五人等提法,但无确切的定义。直到1977年,我国体质病理学家将体质定义为:“人类体质是人群及人群中的个体,在遗传的基础上,在环境的影响下,在生长、发育及衰老过程中形成的,在机能、结构和代谢上相对稳定的特殊状态。这种状态往往决定着他对某些致病因子的易感性及其所产生病变类型的倾向性。”这是迄今为止最为全面、最为确切的定义,它不仅能说明体质是如何形成的机制,而且能阐明体质与病因、发病和治疗的关系,因此,能直接指导临床个体化的诊疗工作。以下几点可以帮助理解该定义:

1. 个体体质与遗传有关,所谓“种豆得豆,种瓜得瓜”。

2. 个体体质之形成除去遗传因素之外,与环境因素密切相关,换句话说,遗传因素的能否表达及其表达方式是受环境因素制约的。环境因素包括天时、地理与人事,尤其是该个体的生活方式,即衣、食、住、行等各个方面。遗传是个人无法选择,是被动接受的;环境因素是后天的条件,是可以自觉掌握并加以选择控制的,主动权在你手里。