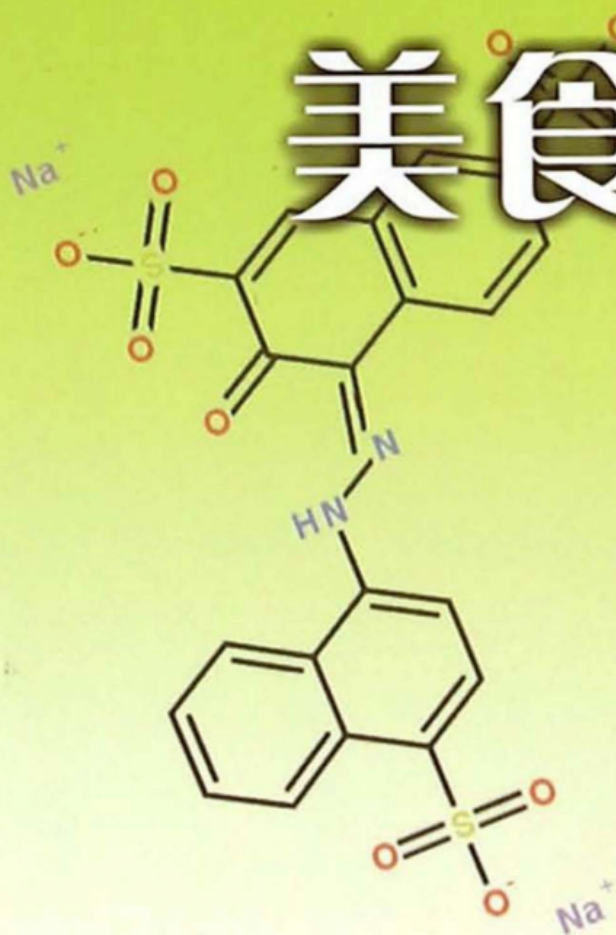


◆ 2014年度宁波市自然科学学术著作出版资助项目

FOOD AND HEALTH

美食与健康

主 编 吴祖芳
副主编 翁佩芳 张 鑫
沈 飏 夏 明





数据加载失败，请稍后重试！

●2014 年度宁波市自然科学学术著作出版资助项目

美食与健康

主 编 吴祖芳(宁波大学)
副主编 翁佩芳(宁波大学)
张 鑫(宁波大学)
沈 飏(舟山出入境检验检疫局)
夏 明(浙江中医药大学)



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美食与健康 / 吴祖芳主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-308-13887-1

I. ①美… II. ①吴… III. ①饮食—文化—中国②食品安全 IV. ①TS971②TS201.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 219886 号

内容简介

本书首先从美食与养生的基本认识开始, 介绍美食和养生的文化背景与历史发展。其次通过对美食色香味形成的化学基础、美食材料营养组分以及功效成分的介绍, 阐明美食制作的原料要求以及美食与健康的辩证关系。最后对健康与食物的关系(包括转基因食品与健康)、不同类型食品的功效成分、饮食安全与卫生、中国传统美食的成因、分类与流派及其代表性美食的制作方法展开了较系统的论述。书中同时介绍了美食烹饪原料、制作技艺、食谱以及食品营养与健康方面的最新研究进展。

本书在编写过程力求做到通俗易懂、图文并茂和通用性强, 同时又考虑到知识的系统性与科学性。因此, 本著作可作为高等学校本科生通识教育公共选修课教材使用, 也可作为食品、烹饪或生物等专业学生的选修课教材; 同时也适合对食品饮食(美食)与人类健康保健方面有兴趣或重视饮食养生的大众阅读。

美食与健康

吴祖芳 主 编

责任编辑 石国华

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州星云光电图文制作有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 18.5

字 数 450 千

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13887-1

定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式 (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

前言

民以食为天,饮食作为大众百姓的一方“天”,在历史的变迁中形成了一种独特的文化,具有浓郁的时代特色和民族风情,饮食文化是中国传统文化最灿烂的一面。“舌尖上的中国”更使人们了解了中国美食的博大精深,从而对中国的传统美食有更深的向往。

然而饮食的精髓和先行之道随着物质生活和精神生活的富足、思想观念的变化等往往偏离了其根本的意义和升华的价值。饕餮容易,健康不易,且吃且珍惜,吃出健康长寿来,乃是食客的最高境界。近几年来我国经济发展有目共睹,人们营养和生活方式的变化以及人口的老龄化,我国人群的疾病从传统传染性疾病转向以肿瘤、心血管疾病、糖尿病和肥胖等为代表的慢性非传染性疾病,健康观念和医学模式正在发生深刻变革,全球医疗模式已从单纯病后治疗转向预防为主。随着人们生活水平的提高和人们对健康的追求,民众一方面在急切地了解食以何为先?即以味道、口感还是食材?其实现在看来饮食的先行之道和上乘精髓在于其科学健康的全程,包括了食物的来源、烹饪的方式、食材的加工、搭配的科学、养生的功效、膳食的习惯、心理状态等一系列问题。因此,在享受中国传统美食的同时怎么吃得更健康、更营养和更安全已成为人们日常生活讨论和关注的焦点。本书正是在此背景下以及饮食养生、饮食与健康等相关书籍相继出版的状况,结合国内外在食品、烹饪、营养及医学等领域科学研究的最新成果,让读者了解美食在中国的历史地位、发展与美食流派;通过美食产生的色香味化学等科学基础以及美食与健康辩证关系的介绍,以及人们在享受美食时的安全隐患(风险)及规避办法的分析,指导人们认识美食的营养成分、功效以及与人类健康的关系,科学地享受美食。

在全社会关心食品质量与安全以及人们对自身健康与幸福生活的追求这个大背景下,当代人们对此方面知识的系统学习要求也越来越强烈,鉴于此原因促使作者整理出版此书的强烈愿望,相信此书的出版无疑会引起大家的兴趣与关注;也正是出于这样的理念,作者认真处理本书学习内容的深度和广度之间的关系,如在饮食与健康关系的内容阐述中,既运用中国传统医学的思想,又应用现代营养学原理阐述食物中功效成分的营养作用及生理功能等,做到两者辩证的统一与相得益彰。也尽量考虑到读者在阅读本书时使获得的启发大于知识本身

的传授,增进和提高读者的人文素养和科学素养。

本书的主要内容包括如下方面:

美食、养生的概念,介绍美食与养生的文化背景与历史发展,美食与养生的辩证关系,使读者了解中国美食的文化基础和博大精深。美食形成的色香味化学基础及变化规律和机理,使读者对传统美食的内涵有深刻的理解和科学的认识,从而更好地享用和制作美食。介绍中国传统美食的成因、分类与流派以及养生的基本要素的分析;介绍了美食制作的原料学和代表中国传统美食及其制作方法;对食物中的功效成分、饮食方法以及饮食安全与卫生包括转基因食品安全问题等作全面系统的介绍。最后对养生食品进行案例分析和养生功能评析等。本书在不同章节中引进并介绍了烹饪原料的构成、制作技艺、食品营养研究以及对健康的影响等方面的最新科研成果,使著作内容更具系统性与先进性。

本书内容第一、二、三、八章由吴祖芳完成,第九章由吴祖芳和夏明完成,第四、五章由张鑫完成,第六章由翁佩芳完成,第七章由翁佩芳和沈飏完成。

在本书写作过程中,宁波大学海洋学院食品生物技术实验室研究生葛燕燕、张庆峰、张胜男、刘茜、徐赛男、杨阳、黄鹏晓、史建阳、雷纪锋、侯东园和熊长冲等对文献资料的收集、整理、归档与文字校对等工作付出了辛勤劳动;同行专家提出了宝贵的建议;浙江大学出版社对本书的出版给予了大力支持;本著作的完成同时得到国家自然科学基金(批准号:31071582,31171735 和 31471709)的资助;在此一并致谢!

由于作者涉及的研究领域及学术水平有限,加上写作时间较仓促,在编写本书过程中难免有错误或欠妥之处,真诚希望读者批评指正。

编 者

2014 年 6 月于宁波大学

目 录

第一篇 美食与养生概论

第 1 章 绪 论 (1)

 引 言 (1)

 第一节 美 食 (2)

 一、美食的定义 (2)

 二、美食产生的历史过程 (3)

 第二节 养 生 (3)

 一、养生的定义 (3)

 二、养生产生的历史过程 (4)

 三、养生的方法 (4)

 四、饮食养生对健康的影响 (6)

第 2 章 饮食养生观的发展简史 (8)

 第一节 饮食的发展 (8)

 一、初步形成阶段 (8)

 二、饮食养生观的形成 (9)

 三、丰富发展阶段 (10)

 四、走向成熟阶段 (12)

 第二节 饮食养生的新进展 (14)

 一、饮食原料与营养配方 (14)

 二、烹饪与加工技艺 (15)

 三、医学营养学的进展 (18)

第二篇 美食色香味的化学基础

第 3 章 食物的颜色与变化 (25)

 绪 论 (25)

 第一节 食物色泽的功能与研究意义 (26)

 一、食物色泽的功能 (26)

 二、食物色泽的研究意义 (29)

第二节 食品的呈色	(31)
一、发色机理	(31)
二、食品的色素	(32)
第三节 食品加工与贮藏中色泽变化与控制	(45)
一、食品加工制作中色素的变化	(45)
二、褐变作用	(49)
三、食品色泽控制要点	(51)
第4章 美食风味的化学基础	(58)
绪论	(58)
第一节 人体对食品的感知	(58)
一、人体味觉生理学	(58)
二、味的分类与影响因素	(60)
第二节 食品的气味与滋味化学	(61)
一、食品的气味及其变化	(61)
二、食品的滋味	(69)
第三节 美食风味形成的途径与变化	(75)
一、酶促反应	(75)
二、非酶促反应	(80)

第三篇 美食的原料基础与中国传统美食

第5章 美食原料与加工特性	(83)
第一节 美食制作的原料来源	(83)
一、按美食材料来源分类	(83)
二、按美食材料使用目的分类	(84)
第二节 美食原料及其加工特性	(84)
一、植物性食品原料	(84)
二、动物性食品原料	(96)
第三节 美食调味料及其用途	(102)
一、增味和抗菌性调味料	(102)
二、增香去腥类调味料	(106)
三、发酵性调味料	(112)
第6章 中国传统美食介绍	(119)
第一节 风味流派成因背景	(119)
一、风味流派成因的基础条件	(119)
二、风味流派成因的人文环境	(119)
三、风味流派成因的影响因素	(120)
四、风味流派成因的促进条件	(120)

五、文化、审美是催化作用	(120)
六、工艺、筵宴是决定作用	(120)
第二节 中国传统美食分类	(121)
一、按地域划分	(121)
二、按民族划分	(121)
三、按菜的功用划分	(121)
四、按生产消费的主体划分	(121)
第三节 中国传统美食之八大菜系	(122)
一、鲁菜	(122)
二、川菜	(126)
三、粤菜	(129)
四、苏菜	(132)
五、闽菜	(134)
六、浙菜	(137)
七、湘菜	(140)
八、徽菜	(142)
第四节 中国地方特色美食简介	(145)
一、北方地区特色美食	(145)
二、南方地区特色美食	(147)
三、江浙沪地区特色美食	(150)
四、中原及中西部地区特色美食	(151)
五、其他地区特色美食	(153)

第四篇 美食养生原理与案例

第7章 养生与食物的关系	(158)
第一节 食物中的营养物质与功能	(158)
一、蛋白质	(159)
二、脂类	(173)
三、碳水化合物	(177)
四、矿物质	(180)
五、维生素	(181)
六、水	(188)
七、膳食纤维	(189)
第二节 饮食健康与平衡膳食	(190)
一、人体对营养的需求及用量	(191)
二、平衡膳食	(195)
三、饮食失宜的危害性	(198)

第三节 饮食的安全与卫生	(199)
一、食品中的危害因子	(199)
二、食品危害因素的产生途径	(205)
三、食品的饮食卫生	(210)
第四节 转基因食品与健康	(212)
一、转基因食品概况	(212)
二、转基因食品的种类及特点	(213)
三、转基因食品与健康	(214)
四、转基因食品的安全性讨论	(217)
五、转基因食品的监管	(218)
第 8 章 饮食养生方法与食物中的功效成分	(222)
第一节 美食(饮食)养生的原则和方法	(222)
一、饮食养生的原则	(222)
二、饮食养生的方法	(226)
第二节 食物中的功效成分	(232)
一、果蔬类	(232)
二、海洋资源类	(238)
三、畜禽类及其制品	(243)
四、发酵食品	(245)
第 9 章 美食养生案例	(258)
引 言	(258)
第一节 水产美食(品)与健康	(258)
一、雪菜大汤黄鱼	(259)
二、芙蓉银鱼	(260)
三、酸辣蜜汁北极虾	(260)
四、香辣鱿鱼	(261)
五、天冬扒蛤蜊肉	(262)
第二节 发酵性美食与健康	(262)
一、发酵性酸奶	(263)
二、胡萝卜-冬瓜混合发酵蔬菜汁	(264)
三、泡菜	(265)
四、黑麦酸面包	(266)
五、糟制带鱼	(266)
第三节 菌菇类食品与健康	(267)
一、香菇肉末豆腐	(267)
二、木耳炒油菜	(268)
三、银耳雪梨羹	(268)
四、草菇菜心	(269)

五、平菇炒肉	(269)
六、冬瓜竹荪排骨汤	(270)
第四节 果蔬类食品与健康	(270)
一、红烧冬瓜	(270)
二、黄瓜爆肉丁	(271)
三、苦瓜煎蛋	(271)
四、蛋黄焗南瓜	(272)
五、丝瓜炒肉	(273)
六、醋熘西葫芦	(273)
七、麻辣肉丁毛豆	(274)
八、干煸四季豆	(274)
第五节 畜禽类食品与健康	(275)
一、榴莲炖鸡	(275)
二、乌鸡山药煲	(275)
三、冬菇黄焖斑鸠	(276)
四、猪蹄	(277)
五、兔肉	(278)
第六节 “红楼美食”与健康	(279)
一、海参枸杞烩鸽蛋	(279)
二、冰糖燕窝粥	(280)
三、枣泥山药糕	(281)
四、酒酿清蒸鸭子	(282)
五、茄鲞	(283)

第一篇 美食与养生概论

第1章 绪论

本章内容提要:主要介绍食品、美食与养生的概念、特点及作用,了解美食、养生的文化背景与历史发展,美食与养生的辩证关系等。通过本章内容的学习,可使读者了解美食在人类饮食活动以及养生中的地位与作用,同时可初步了解美食的研究内容、养生的基本方法与途径以及饮食生活对人类健康的影响,理解饮食与健康的关系。

引言

民以食为天,饮食是人们赖以生存的基础,也是社会不断发展的重要物质基础,人们每天的生活已离不开食品;而营养是健康之本,食品营养和科学膳食对健康的重要性已成为人们的共识,也是当今社会人们普遍关注食品质量、食品安全等问题的重要原因。饮食养生早在一千多年前就有文献记载,东汉思想家王充(公元27—约97年)在《论衡》中写道:“人之生地,以食为气,犹草以土为气,闭口不食,拔草离地,必不寿矣。”饮食之于人是天经地义,现代社会通过有意识和科学合理的饮食来提高人的健康水平,将会赋予健康新的含义。

改革开放以来,我国人民的生活发生了很大的变化,在大多地区特别是沿海经济发达地区人们的生活已经从温饱向小康迈进;我国经济的快速发展,促使人们的生活水平不断提高,生活质量不断改善,人均寿命不断增加。2013年世界卫生组织在瑞士日内瓦发布的《2013年世界卫生统计报告》,对全球194个国家和地区的卫生及医疗数据进行分析,包括人类预期寿命、死亡率和医疗卫生服务体系等9个方面;报告显示,2011年中国人均寿命已达到76岁,高于同等发展水平国家,甚至高于一些欧洲国家。饮食生活是中国居民日常生活中也是追求幸福生活的最重要内容之一,然而在我国经济水平不断提高的同时人们的健康问题也越来越多,比如疾病谱也发生了较大的变化,如高血压、糖尿病、肥胖症、痛风、骨质疏松症及肿瘤等逐年上升,这给人们的日常生活带来不利影响甚至痛苦。人们在享受美食的同时更希望能满足健康的要求。医学营养学也由此兴起,合理营养是维持人体正常生长发育和保持良好健康状态的物质基础,如日常饮食中食物合理量的摄取与搭配、人体每天的营养需求量,了解饮食中科学方法以及饮食对生命健康的影响等。通过合理的营养与膳食来调整身体健康状况,享受健康快乐的人生。

第一节 美食

一、美食的定义

(一)美食的概念

美食,顾名思义即美味的食物,从文字含义上来说,美食是不分贵贱的,广义上来说,只要是个人喜欢的,即吃前有期待、吃后有回味的食品,就可称之为美食。也有简单地被认为是吃了一种使人美丽健康的食物,同时也具有使人心情愉悦,统称美食。美食已不仅仅是简单的味觉享受,更是一种精神上的满足,因此,美食是人类的一大文明与进步。

在中国传统文化教育中阴阳五行的哲学思想、儒家伦理道德观念、中医营养养生学说,还有文化艺术成就、饮食审美风尚和民族性格特征等诸多因素的影响下,创造出了彪炳史册的中国烹饪技艺,形成博大精深的中国饮食文化;美食已成为中国传统文化中最绚丽的一道风景线。

(二)美食的特点

中国美食体现了中华民族的饮食文化传统,它与世界各国烹饪相比,也有许多独特之处。美食的特点可概括为如下几个方面:(1)风味多样。地域广阔的中华民族,由于各地气候、物产和风俗习惯等的差异,自古以来,中国在饮食文化的发展上形成了各不相同的很多菜系。如就地方划分而言,有巴蜀、淮扬、齐鲁、粤闽等几大菜系之分。(2)四季有别。一年四季,按季节而调配饮食,是中国烹饪的主要特征。中国一直遵循按季节调味、配菜,冬则味醇浓厚,多炖焖煨;夏则清淡凉爽,凉拌冷冻。各种菜蔬更是四时更替,适时而食。(3)讲究菜肴的美感。注意食物的色、香、味、形、器的协调一致,对菜肴美感的表现是多方面的,厨师们利用自己的聪明技巧及艺术修养,塑造出各种各样的美食,独树一帜,达到色、香、味和形的统一,而且给人以精神和物质高度统一的特殊享受。(4)注重情趣。中国烹饪自古以来就注重品味情趣,不仅对饭菜点心的色、香、味、形、器和质量、营养有严格的要求,而且在菜肴的命名、品味的方式、时间的选择、进餐时的节奏、娱乐的穿插等都有一定雅致的要求,立意新颖,风趣盎然。(5)食医结合。中国的烹饪技术和医疗保健有密切的联系。在中国,向来就很重视“医食同源”、“药膳同功”,利用食物原料的药用价值,烹成各种美味的佳肴,达到对某些疾病防与治的目的。药食同源即药与食物相同。《黄帝内经太素》中写道:“空腹食之为食物,患者食之为药物”,反映出“药食同源”的思想。(6)汤补。它是中医学最常用的剂型,古称汤液,现称汤剂,民间则叫作汤药。汤在南方地区的餐桌上非常普遍,做法各异,其中以特色养生——绿色汤:汤饱宝为主要代表,其养生效果被大众所肯定。食疗上说的汤,是指用少量食物或适量中药,放较多量的水,烹制成汤多料少的一类汤菜。汤中配用药物,可采用下述三种不同的用法:一是洗净后直接放入,或用洁净纱布包裹放入,待汤烧好后弃药食用。人参、枸杞子、莲子等可食药物及药食两用之品可一并吃下。二是先将药物加水煎取汁,然后在烹制中倒入。三是原料用人参等珍贵药物的,除切片烧制外,还可加工成粉末,在

临起锅前放入,以便充分利用,不致浪费。汤的烹制,最常用的是加水煮。水应一次加足,中途不得已要加水的话,一定要添加沸水;火候上,宜先用旺火煮沸,再用中小火烧至菜熟汤成;汤也可用隔水蒸或炖,将原料放盛器内,加入足量水和调味品,盖好,再放入蒸具蒸制,或放锅内隔水炖,至原料熟烂为止,是温补的上好方式。

二、美食产生的历史过程

人类的饮食活动是与生俱来的事情,而饮食文化则是人类与大自然和谐相处中有目的的创造与积累的结果。中国饮食文化有漫长的形成历史与发展过程,在这个过程中,中国饮食文化以创造华夏文明历史的中华民族及其祖先为主体,以祖国的丰富物产为物质基础,以饮食生产与消费的一切活动为基本内容,以不同时期人类饮食活动中烹饪器械和技艺而不断发展的文化物质财富为主线,由此而产生的各种文化创造为精神财富的表现形态,从简到繁,不断发展,形成了博大精深的餐饮文化。

从中国历史文化的长远发展过程来看,《墨子·辞过》中:“今则不然,厚作敛于百姓,以为美食,刍豢、鱼鳖”。《韩非子·六反》:“今家人之治产也,相忍以饥寒,相强以劳苦,虽犯军旅之难,饥谨之患,温衣美食者必是家也”。《晋书·傅咸传》中:“奢不见诘,转相高尚。昔毛玠吏部尚书,时无敢好衣美食者”。因此,中华美食历来为文人墨客所研究和推崇,形成了中华民族博大精深的美食与养生文化。中华饮食文化的发展可由最早的饮食起源阶段开始,主要包括原始的烹饪方法(如火烹熟食阶段、石烹熟食阶段和陶烹熟食阶段);经原始调味与筵饮阶段到饮食文化的产生及初步形成阶段,主要表现为农业与养殖业发展,饮食器具的生产以及盐业、酿酒业等的发展;其主要特征为烹饪工具及食器种类增多,烹饪原料品种与数量不断增加,烹饪技艺日趋精细和成熟,饮食结构与宴食制度逐步形成与发展,随之制作精美的菜肴与丰富多样的食品,使中国的餐饮文化日趋成熟,并形成不同的流派与充分显示其地域的特点,饮食养生观也随之日趋成熟与发展。

在中国饮食文化的发展过程中,其研究的内容主要可归纳为五个方面:(1)重食,为了生存的需要;(2)重养,为了健康长寿的需要;(3)重味,饮食审美的需要;(4)重利,国人在饮食方面的信仰问题;(5)重理,国人对饮食的理性认识。

在这五重中间,其中重食是中国饮食文化的基础;重养是以重食为基点而产生的;重味是美食产生的基础,为食之魂;重利则反映中华民族在饮食上的求福避祸的民族心态;重理即着重于对饮食生活的深层思考。

第二节 养 生

一、养生的定义

养生,原指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。或者说,养生就是各种对生命养护方式的实施过程。这里所指的生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、补养之意。总之,养生就是保养生命,使之绵长的意思。通

常所说的养生是狭义的养生学,是指通过非药物的方法达到提高自我康复能力的学问。

从中华医学长远发展历史的角度分析,养生的宗旨是身体阴阳平衡,《黄帝内经》中养生的主要观点是阴阳平衡,人阴阳平衡则健康、有神;阴阳失衡就会患病、早衰,甚则死亡,当身体阴阳失衡时,应选择药疗、食疗、体疗或针灸疗法,使身体阴阳恢复平衡,病自然就好了。因此,食疗或药膳并非是养生的全部内容,在增进健康方面实施食疗或药膳的目的只是为了提高人体自组织、自康复能力,达到身体健康的目的。

二、养生产生的历史过程

我国有着悠久的养生文化与传统,“养生学”从先秦时期发端到现在,经历了几千年的演变与发展,已经形成了较为完善的理论体系和实践经验。在中国漫漫的历史长河中,不仅在医书中提出丰富的养生之道,如《黄帝内经》、《景岳全书》、《备急千金要方》等,很多诸子之书,如《老子》、《庄子》、《管子》等书籍中也蕴含着相当丰富的养生思想,此外很多的笔记小说和家训等文献,也都留下或多或少的养生内容。

公元前 50 世纪人天合一整体观的形成标志着养生概念的成熟;公元 610 年,隋大业年间,当时的太医令巢元方在《诸病源候论》集中论述了各种疾病的病源和病候,但书中没有药方,只列养生方、导引法 213 种。由此可知,中国从那时起就已经将养生作为治疗的常规方法,并得到官方的提倡。《庄子·养生主》中提到“保养身体养生之道得养生焉”,可从以下几方面对养生作进一步的解释:

保养生命 汉朝荀悦《申鉴·政体》:“故在上者,先丰民财以定其志,帝耕籍田,后桑蚕宫,国无游民,野无荒业,财不虚用,力不妄加,以周民事,是谓养生。”唐韩愈《与李翱书》:“仆之家本穷空,重遇攻劫,衣服无所得,养生之具无所有。”田北湖《论文章源流》中“夫鸟兽杂处,角力以养生”。

摄养身心使长寿 《庄子·养生主》中文惠君曰:“善哉!吾闻庖丁之言,得养生焉。”宋陆游《斋事》:“食罢,行五十七步,然后解襟褰带,低枕少卧,此养生最急事也。”清袁枚《随园诗话》卷二,“同年储梅夫宗丞,能养生,七十而有婴儿之色”。

饮食是供给机体营养物质的源泉,是维持人体生长、发育,完成各种生理功能,保证生命生存的不可缺少的条件。饮食养生历史悠久,追溯到人类使用火种煮熟食物,我们的祖先便开始了饮食养生经验的积累,而中医饮食养生理论是中医学理论不可分割的一部分,与中华文明的饮食文化共生共存。现代食品科技与食品营养科学及医学的不断发展,将逐步阐明食疗学的原理,而且将有更多的具有保健功能的食物组分被研究和开发,同时对食材进行较为严格的安全评估,不断丰富药食同源的内涵,使人们进一步明晰传统医学的科学性与思想性。

三、养生的方法

养生不拘一法、一式,应形、神、动、静、食、药……多种途径、多种方式进行养生活动。此外,也要因人、因地、因时之不同用不同的养生方法,正所谓“审因施养”和“辩证施养”。以上提到的养生方法,可以概括为如下几种:

(一) 经络养生

人的经络是遍布人体全身的“网络”系统,它控制着血和气的运行流动,以保证各组织系

统的正常功能。《黄帝内经》说,经络具有决生死、处百病、调虚实之作用。古代养生学家认为,疏通经络可作为养生的重要措施,而最简便的方法就是经常刺激、按摩、针灸三个重要穴位,即合谷穴、内关穴和足三里穴。合谷穴可以防治颜面及五官方面的疾病,内关穴有助于防治心脏疾患,足三里穴则对预防五脏六腑特别是消化系统的疾病最有效。而食、药的防病治病作用从某种意义上来说是对人体的器官、经络的影响,即“归经”问题,从现代营养学分析,是食物中的营养组分或及其功效成分对人体生长、代谢、组织修复及生理调控等发生作用或组分之间发生的协同影响,最后对人体健康产生影响,随着现代科技的发展,相关研究成果将会陆续问世,揭示人类健康的本质。

(二) 顺时养生

古人认为,天有四时气候的不同变化,地上万物有生、长、收、藏之规律,人体亦不例外。因此,古人从衣食住行等方面提出了顺时养生法。人的五脏六腑、阴阳气血的运行必须与四时相适应,不可反其道而行之。因时制宜地调节自己的生活行为,有助于健体防病,否则,逆春气易伤肝,逆夏气易伤心,逆秋气易伤肺,逆冬气易伤肾。

(三) 减毒养生

古人认为,人若喜怒无常则会导致体内阴阳、气血失调。劳累过度会损伤脾气,伤于饮食则生湿、热、痰浊。冒犯六淫,伤之外邪则百病丛生。这种致病因素被人体视为“毒”,因此提出以“减毒”来保全真气的养生之道。而通过饮食调理、服用药物及其他措施,减少体内积聚之毒,可免生疾患,防止早衰,进而延年益寿。

(四) 静神养生

静神在传统养生学中占有重要地位。古人认为,神是生命活动的主宰,保持神气清静,心理平稳,可保养元气,使五脏安和,并有助于预防疾病、增进健康和延年益寿。反之则怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、恐伤肾,以至诱发种种身心疾患。

(五) 修身养生

凡追求健康长寿者首先要从修身养性做起。平日应排除各种妄念,多说好话、多行善事。古医家孟说云:“若能保身养情者,常须善言莫离口”,“口有善言,又当身行善事”。孙思邈则说:“心诚意正思虑除,顺理修身去烦恼。”养成良好品行,常做有利于他人的事,可使自己心胸开阔、心情愉悦。

老子在《道德经》中指出,“天长地久。天地之所以能长久者,以其不自生,故能长生。是以圣人后其身而身先,外其身而身存”;认为“上善若水,水善利万物而不争”。明代学者王文禄在《医先》一书中指出:“养德、养生一也,无二术也。”确实一语中的,言简意赅。修身以养生,在儒家许多经典著作中均有论述,孔子提出“仁者寿”的命题。现代哲学家和医学科学工作者更是从修身养性与健康的关系从哲学和医学的高度加以思考与分析。提出养生需要良好的情绪,人的情绪是心身交互作用的通道,也是修身与养生间的中介。首先,情绪既是对客观现实的反映,又是人脑的机能。客观现实的变化,尤其是这些变化影响到人的利害得失时,就必然使人产生情绪反应,并通过“皮层—植物神经—内脏器官”、“皮层—垂体—内分泌系统”或“皮层—免疫系统”等途径引起人的生理变化。当这些变化突破一定界限时,便会出现病理变化,从而导致疾病。

(六)调气养生

人体元气有化生、推动与固摄血液,温养全身组织,抵抗病邪,增强脏腑功能之作用。营养失衡、劳逸失当、情志失调、病邪夹击等诸多因素,可导致元气的虚、陷、滞、逆等症候,进而使机体发生病理性变化。调气养生法主张通过慎起居、顺四时、戒过劳、防过逸、调饮食、和五味、调七情、省言语、习吐纳、行导引等一系列措施来调养元气、祛病延年。

(七)进补养生

传统医学十分推崇用滋补药物调理阴阳、补益脏腑、滋养精血。合理进补可以强身、防病、祛病。但进补既要辩证,又要适量,还应考虑顺应四时。服用补药时,如系入肺药,在秋季较合适;如系温补药,则在冬季比较适宜。

(八)固精养生

古人认为,精血是人体营养物质中的精华部分,是生命的物质基础,五脏六腑得精血的供养,才能保持其正常功能。如性欲无节、精血亏损过多,就会造成身体虚弱、病变百出、减损寿命,而保养阴精则可延缓衰老。

(九)饮食养生

食养是养生的重要形式,养生为何同食物联系起来呢?我们知道人类生命存在最基本的需求形式是饮食,而饮食是人类获取食物的一种活动。因此,养生与食物密切相关。食养主要从食物性味、补泄滑肾的效用与人体状态、天时气候、地理方域等的关系论述养生之道,也包括节食、辟谷等内容。古人认为,合理饮食可以调养精气,纠正脏腑阴阳之偏,防治疾病,延年益寿。故饮食既要注意“博食”即以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”,又要重视五味调和,否则,会因营养失衡、体质偏颇、五脏六腑功能失调而致病。出版的著作如元代忽思慧的《饮膳正要》、《道藏精华录》收录的《服气长生辟谷法》(著者佚名)、清代简缘老人的《节饮集说》等。在以上几种经典的养生方法中,其中顺时养生、减毒养生、调气养生和进补养生等无不在一定程度上与饮食养生有关,可见饮食养生在养生中具最重要的地位。

在养生方法研究中也有将养生(即健康长寿)的方法(秘诀)归纳为三点,即养身生活、保身生活和修身生活;养身生活指营养(均衡饮食),保身生活指保养(正常作息),而修身生活指修养(达观态度),以上也叫三养,其中营养为三养之首,也说明了食养在养生中的重要地位。

四、饮食养生对健康的影响

饮食养生在中华民族文化发展历史长河中源远流长,从《黄帝内经》的饮食养生观到《千金方》中孙思邈十分重视食宜、食养、食疗及食禁。金元四大家之一刘完素关于饮食养生方面认为:“食饮之常,保其生之要者,五谷、五果、五畜、五菜也”;而李杲从调养脾胃入手,强调脾胃的升降作用对人体的作用十分重要,精气的输布依赖于脾气之升,湿浊的排出依赖于胃气之降;提出人身之气的来源不外两端,或来源于先天父母,或来源于后天水谷,而人生之后,气的先天来源已经终止,其唯一来源则在于后天脾胃。可见,脾胃之气充盛,化生有源,则元气随之得到补充亦充盛;若脾胃气衰,则元气得不到充养而随之衰退;在疾病治疗中也强调以调治脾土为中心。宋金名医张从正主张“养生当论食补”,等等。现代医学营养学的兴起,证明了许多疾病的预防、发生、治疗与营养学有十分密切的关系,“治未病”作为医学的