



病

从口出

——绿色食品的治病保健功能

丁自勉 任春玲 吴加志 著

江苏人民出版社



吃绿色食品 疾病从口出
科学搭配膳食 健康快乐长寿

病从口入



——绿色食品的治病保健功能

丁自勉 (中国医学科学院药用植物研究所副研究员)
任春玲 (中国医学科学院药用植物研究所副研究员)
吴加志 (中国农业大学副教授)

江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

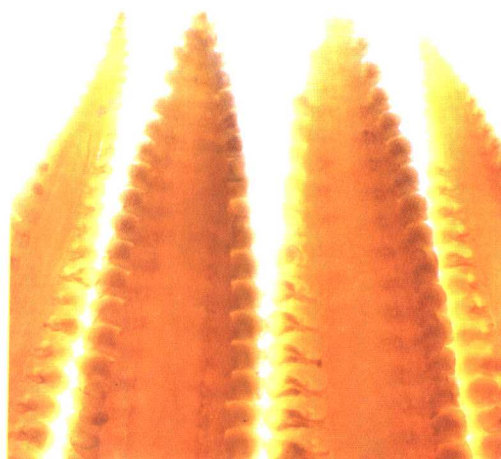
病从口出——绿色食品的治病保健功能 / 丁自勉, 任春玲, 吴加志著. —南京: 江苏人民出版社, 2002

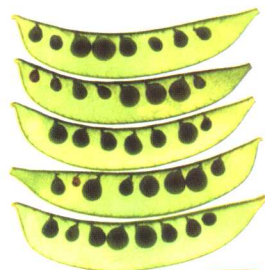
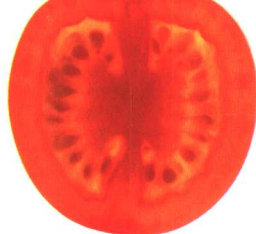
ISBN 7-214-03403-4

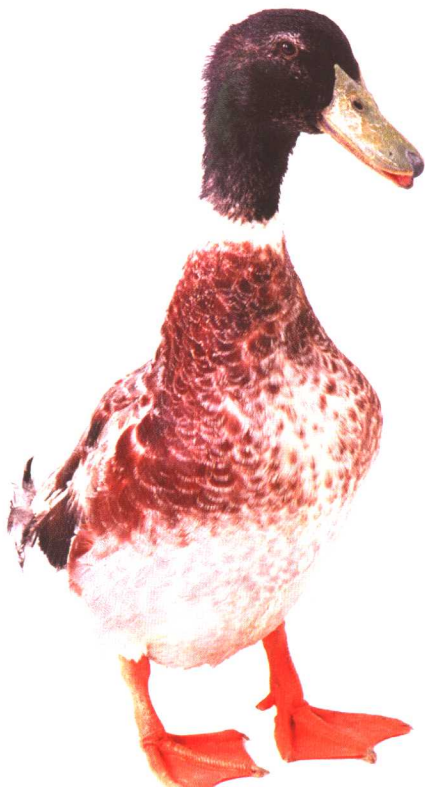
I. 病... II. ①丁... ②任... ③吴... III. 绿色食品-基本知识 IV. TS2

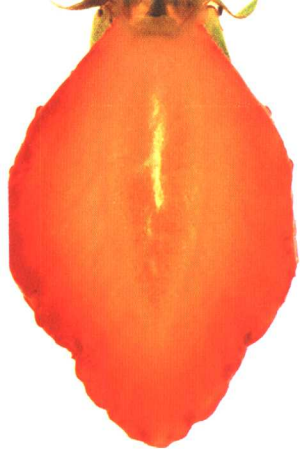
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103456 号

- 书 名 病从口出
——绿色食品的治病保健功能
- 著 者 丁自勉 任春玲 吴加志
- 责任编辑 胡 凡 等
- 责任监制 陈晓明
- 出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
- 网 址 <http://www.book-wind.com>
- 经 销 江苏省新华书店
- 照 排 南京印刷制版厂
- 印 刷 者 南京通达彩印有限公司
- 开 本 850×1168 毫米 1/32
- 印 张 13.5 插页 4
- 印 数 1—4130 册
- 字 数 289 千字
- 版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
- 标准书号 ISBN 7—214—03403—4/R·10
- 定 价 28.00 元
- (江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)









序

“都是时尚惹的祸!”这是对人类面临严峻的生态环境形势或者叫环境危机充满着焦虑的一些人士作出的一种判断。这个判断虽然不是真理的全部,但反映了很重要的事实。1992年6月在巴西里约热内卢召开的联合国环境与发展大会通过的《21世纪议程》指出,人类不适当的消费和生产模式,导致了环境恶化,这是地球所面临的最严重的问题之一。这里所说不适当的消费和生产模式,就同所谓“时尚”有关。

所谓不适当的消费模式,这是我们最熟悉、最直感的,因为它就发生在我们身边,发生在我们的日常生活和工作中。就以一次性用品来说,由于“用了就扔”成为一种时尚,所以什么一次性饭盒、一次性筷

子、一次性杯子、一次性笔、一次性包装、一次性尿布、一次性……在旅馆、宾馆里向客人提供一次性牙刷和牙膏、一次性梳子、一次性拖鞋、一次性……在一次性用品成为人们消费的一种时髦的推动下,促使企业大量生产一次性产品,而且不断变换花样,然后又推动一次性用品的消费。如此恶性循环,造成垃圾和其他污染,恶化了地球环境。其他如汽车以及家用电气的普及,虽然使我们的生活更为方便、舒适,这是文明的进步,但其负面效应也是很明显的,这就是人类的环境安全受到了严重威胁。与环境恶化有关的不适当的消费模式还可以举出许多,这里不一一列举。

环境污染,生态失衡所造成的种种可怕后果惊醒了世人,人们开始反思习以为常的消费方式以至整个生活方式,并迎来了绿色消费时代。

崇尚自然是人的本性。面对日益恶化的生态环境,人们渴望回归自然,和自然融为一体。体现在工作、生活、休闲等方方面面,包括人的衣、食、住、行在内的绿色消费方式,是人类回归自然的重要途径。当前,绿色消费已经是一种国际时尚。人们以绿色消费来表明自己的环境意识和文明生活。据报道,1999年,有89%的美国人、90%的德国人、84%的荷兰人,在购物时会考虑消费品的环境标准,许多消费者愿意付出较高的价格,购买对环境有益的商品,有的国家的消费者在购物时,只挑选和购买符合环境保护要求

的商品。绿色消费也表现在政府采购上,即优先采购达到环境标准的产品,有的国家甚至规定政府机关使用再生纸办公的比例,而且这种比例还很大。

绿色消费是有利于保护环境和人的健康与安全的消费方式。树立绿色消费意识,实行绿色消费,拒绝会带来环境污染和破坏生态平衡的消费方式,这是绿色文明和现代生态伦理的要求。但是,理想和现实还是有距离的。与国际绿色消费时尚相比,我国的绿色消费运动还刚刚起步。在市场上,绿色产品还不多,所占的比例还比较小;公众绿色消费意识还没有普遍形成,许多人还不知道有什么绿色产品、绿色消费,因而谈不上花较多的钱购买有环境标识的产品。当前绿色消费的另一个大障碍,这个障碍用一个字来表述就是:假。在我们国家,只要一说什么东西好,马上就有假的东西来冒充。绿色产品也是这样。面对充满商机的绿色消费,一些企业对此又缺乏相关的知识,如何为绿色产品,生产绿色产品(如绿色食品)又需要什么条件以及有关法律、法规等等,都缺乏了解,于是随便把自己的产品称为绿色产品,甚至假冒、仿冒“绿色”标识,扰乱市场秩序,严重影响公众对绿色产品的看法和消费,影响绿色消费的健康发展。

在去年6月召开的一次绿色消费的研讨会上,中国国土经济学研究会环境与发展专业委员会的朋友同江苏人民出版社的胡凡同志在交谈中,认为有必要

出一套有关绿色消费的书,以便企业和公众了解绿色消费的相关知识和理念,以促进我国绿色消费运动的健康发展。这就是呈现在读者面前的《绿色消费丛书》的由来。

林京耀

2001年9月

目 录

引 子	1
一 总论	3
从“药食同源”说起	3
食品的演变对人类社会进步的 贡献	6
食品安全与人类健康发展趋势	9
二 绿色食品的食疗功效	12
食疗药膳	12
食疗药膳的起源与演变	13
食疗药膳的特点	17
食疗药膳产品	20
糖尿病的饮食疗法	24
心脑血管病的饮食疗法	52
肝炎病的饮食疗法	75
风湿病的饮食疗法	100
癌症患者的饮食疗法	120
其他常见疾病的饮食疗法	144
三 绿色食品的保健功能	154
益智健脑的食疗保健	158

补肾壮阳的食疗保健·····	198
补气食品·····	218
活血化淤食品·····	224
美容的食疗保健·····	233
抗衰益寿的食疗保健·····	270
四 绿色食品与亚健康 ·····	307
什么是亚健康·····	307
绿色食品能够改善亚健康状态 ·····	313
五 合理饮食与科学配置 ·····	317
合理的饮食·····	317
科学的配置·····	346
六 健康生活习惯 ·····	398
不良生活习惯不利于人体健康 ·····	398
建立并保持良好的生活习惯·····	409
附:	
人体 24 小时工作表 ·····	415
年龄分段表·····	418
不同人群忌口食品表·····	419
药物、食物配伍禁忌表 ·····	422
主要参考资料·····	423

引 子

“有病吃药”，怎么能“病从口出”呢？其实这并不矛盾。

“病从口入”，这是至理名言。但从科学养生的角度来说，这只能说对了一半。的确，我们现代人的许多疾病，包括一些致命的疾病如癌症，同“餐桌污染”和不科学的饮食习惯有关，是“口”惹的祸。食品不安全，如农药残留、重金属和有害病菌超标，人吃了就会得病，甚至立马中毒，后果严重；另外，食品虽然安全，无公害，甚至是绿色的，但由于不科学的饮食习惯，如偏食、贪吃，或受地域性食谱的限制，也使人处于亚健康状态或产生疾病。在现实生活中，由吃惹出病来的情况相当多，因此不少人得出一条经验：忌食，结果由于营养不良而产生出另外一些疾病来，或者使人处于亚健康状态。其实，我们现代人不仅会吃

出病来，也能把病吃走，即可以“病从口出”。我们说“病从口出”，并不是否认、贬低现代医疗的作用，而只是说明通过治理“餐桌污染”，食用安全、绿色、有机食品，既可杜绝“病从口入”，也可“病从口出”，达到保健、治病的目的。

在撰写和出版《绿色食品》以后，江苏人民出版社胡凡同志提出还需要有一本讲绿色食品的治病、保健功能的书，书名就叫《病从口出》，并就这本书的内容谈了自己的设想，编者、作者觉得这个设想好，书名也不错，最后和胡凡共同形成了《病从口出》的构想。

“药补不如食补”这个道理许多人是知道的，但觉得做起来太麻烦了。其实并不麻烦，也就是说并不增加我们的负担，只要稍微用心一下就可以了。既然吃是人的一生消费中的大头，为了吃得健康、科学，在吃上用点心还是值得的。

一 总 论

从“药食同源”说起

食物对人的生长、发育和生命活动是至关重要的。在正常情况下一日三餐，一餐也少不了。俗话说，“民以食为天”。

“药食同源”是我们祖先的一大创造，是中医药学的一个组成部分，史载先民尝味百草，开拓食物之来源并发现医药，故有“药食同源”之说，将饮食与药物并论。药食同源是中国的传统观点。神农尝百草与其说是找药，还不如说是找食。

我国古代医学文献中，很多药物同时又是食物。史书《周礼》就把专门掌管王室饮食调配的人员称为“食医”。对病人，中医学既不排除治疗，又让病人把吃药与饮食结合起来，堪称中国一绝。

传说中探索食源、发明熟食的燧人氏、伏羲氏被尊为中华民族始祖，而善于烹调的夏王少康、商相伊尹被推崇为烹调圣人！从《周礼》、《论语》等盛名典籍到《食珍录》、《食经》等养生专著，都有关于饮食烹调的精辟论述。我们饮食文化中所包含的，不只是创造出维持生命、品种多样且口味各异的美味佳肴，也是礼制精神的体现，并和医学结合，创立了食疗理念中的基础概念——“药食同源”，形成了一门独特的学问——饮

食养生。民间素有“药补不如食补”的说法。

唐朝时期的《黄帝内经太素》一书中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，反映出“药食同源”的思想。滋养身体为“补”，排泄体内废物为“泻”，这些“补”或“泻”的药，都取自于食物。“补”药大多含在谷物、果实、豆类、蔬菜类、动物性食物和矿物质食物之中。“泄”也有“补”性，称为“泄”性强的食物。如红小豆、黑豆、绿豆、冬瓜、黄瓜、海带、鲤鱼、葱、姜、薏米等，都具有利尿、消肿、发汗、解毒等作用。我们每天食用的蔬菜、谷物、水果等所有的食物，都既是食物又是药物。

数千年来，药膳食疗在防病、治病、养生、抗老诸方面起到了重要作用。良药苦口，难以下咽，惟借饮食调理，变苦口为可口，食借药之力，药助食之功，使病人速愈；将食物经过一定的调制烹饪，充分发挥其医疗作用，形式多样，花色繁多，色、香、味、形、质俱佳，患者乐于接受，从中起到治病之作用。

然药膳食疗绝非饮食与药物的简单混用，而是在中医药理论指导下科学调制，同时也是传统烹调技术与药物疗法的巧妙结合。

现代人在总结和继承祖国传统医药和饮食文化的基础上，更为科学、系统地阐述了药食同源。据此国家卫生部公布了《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》和《保健食品禁用物品名单》。

药食同源物品、可用于保健食品的物品和保健食品禁用物品名单如下：

既是食品又是药品的物品名单（按笔画顺序排列）

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、